

Luku 2. Työikäisten terveyttä edistävät ruokavalinnat	Vastaus
Olisi hyvä huomioida, että kaikkialla ei ole samat mahdollisuudet henkilöstö- tai työpaikkaruokailuun. Pienemmillä paikkakunnilla saattaa olla, ettei paikkakunnalla ole yhtään sopivaa, terveyttä edistävään ruokavalioon kannustavaa lounasruokapaikkaa ja työn luonteen vuoksi järkevien eväiden pitäminen mukana voi olla hankalaa. Moni työikäinen ei välttämättä tiedosta, miten paljon hänen olisi hyvä syödä ja miten koostaa hyvä ateria. Tässä neuvontajärjestöt voivat olla apuna jalkauttamassa tietoa.	Kiitos kommentista. Tätä on pyritty ottamaan huomioon suosituksessa. Siksi esim. liitetaulukossa on ohjeita, mitä tehdä, jollei ole mahdollisuutta työpaikkaruokailuun, eväsideoita yms.
Kiinnitimme huomiota että tekstissä ei mainittu kylmätyötä, vaikka kuumassa työskentely on huomioitu. Enimmäkseen hyviä ja selkeitä ohjeita. ”Energiantarpeen mukainen syöminen.” Mahdoton neuvo, koska oman energiantarpeen määrittämiseen ei ole mitään riittävän tarkkaa keinoa. Kukaan ei myöskään voi tietää riittävästi tarkasti paljonko kaloreita tulee syötyä ja juotua päivän mittaan. Sen vuoksi on järkevää seurata painoa, punnita itsensä kerran viikossa. Jos paino nousee 1-2 kiloa, tietää että on syytä vähentää energiapitoisimpia elintarvikkeita: sokeria sisältäviä juomia, pizzoja ja hampurilaistuotteita, sokerimuroja sekä etenkin makeisia, suklaata, keksejä ja perunalastuja. Säännöllinen kävely, pyöräily tai muu liikunta auttaa painonhallinnassa.	Kiitos kommentista. Kylmässä työskentely on mainittu kappaleessa Fyysisesti vaativa työ ja liitteessä 1 on määrittely kylmätyö. Kiitos hyvästä kommentista. Kaikille säännöllinen punnitseminen ei sovi. Jos henkilöllä on syömishäiriöalttiutta tai taipumusta syömisestä jäykkään rajoittamiseen, painon tiiviistä seuraamisesta voi olla enemmän haittaa kuin hyötyä. Erityisesti tällöin säännöllinen ja monipuolinen, lautasmallin mukainen syöminen sekä nälän ja kylläisyyden tunteiden kuuntelu olisi parempi tapa syömisestä hallintaan. Asiasta ei myöskään ole tutkimusnäyttöä.

2.1. Istumatyö

Viitaten aiempiin kommentteihin, myös tässä käytetään termiä ”työaikainen”.

Ensimmäisestä kappaleesta tulee mielikuva, että istumatyö on sama kuin etätyö tai asiantuntijatyö. Istumatyötä voi olla myös muunlaisessa työssä. Lisäksi ensimmäisessä kappaleessa tuodaan esiin, että arkiaktiivisuus jää vähäiseksi työpäivän aikana. Mikäli tämä perustuu tutkimukseen, lähdetieto olisi hyvä mainita. Mikäli kyse on etätyöstä, mahdollisuudet työpäivän aikaisiin terveellisiin valintoihin ovat hyvät ja työntekijän oman vastuun merkitys korostuu. Ensimmäisen kappaleen tarpeellisuutta kokonaisuudessaan olisi hyvä pohtia.

2.2. Fyysisesti kuormittava työ

Kolmannessa ja neljännessä kappaleessa tuodaan esiin pari ammattiryhmää. Työn luonteen perusteella esimerkiksi pelastajat kuulunevat ryhmään, jotka yleensä huolehtivat paitsi kunnostaan myös elintavoistaan. Toisaalta monissa muissakin ammattiryhmissä tehdään fyysisesti raskasta työtä. Näin ollen, ei olisi tarpeen nostaa yhtä ammattiryhmää esimerkkinä tässä jaksossa, vaan olisi hyvä puhua yleisesti fyysisesti kuormittavan työn vaikutuksesta energian tarpeeseen ja vireystilaan. Kauttaaltaan lähdetiedot ovat myös tärkeitä, mikäli viitataan esimerkiksi tapaturmien riskien kasvamisesta

Kiitos kommentteista. Lähdetiedot julkaistaan erikseen luvuittain. Istumatyöstä on otettu esimerkkejä muutamasta ammattiryhmästä, mutta valitettavasti kattavaa luetteloa kaikista istumatyötä tekevistä ammattiryhmistä ei ole mahdollista mainita. Ruokailusuosituksen kannalta ei ole niin tärkeää, mikä ammattiryhmä istuma työtä tekee. vaan se, miten työ vaikuttaa energiankulutukseen ja työpäivän aikaisen ruokailun toteutumiseen. Sama koskee fyysisesti kuormittavaa työstä, jossa on otettu esimerkiksi muutama ammattiryhmä. Olemme valinneet esimerkkiammattiryhmät pääosin sen perusteella, että niistä on saatavilla tutkimustietoa, ja että ne soveltuvat esimerkiksi käsiteltyyn asiaan. Valitettavasti kaikkia ammattiryhmiä ei ole tutkittu. Asiaa selvennetään esipuheessa. palvelualan työntekijöistä on tehty tutkimusta, jossa on havaittu, että monesti työn luonteen takia esim. ruokataukojen pitäminen voi olla vaikeaa, eikä toteudu. Monesti alalla tehdään osa-aikatyötä, jolloin ruokataukoa ei lakisääteisesti tarvitse edes mahdollistaa.

Luvussa on laajasti käsitelty työikäisten terveyttä edistävät Kiitos kommentista ruokavalinnat suhteessa erilaisiin työtehtäviin. Lisäksi luvun kohdassa 2.7. on huomioitu työttömät, mikä on erittäin tärkeä näkökohta elämänskaareen liittyvän hyvinvoinnin osalta. Tutkimuksissa on voitu todeta selkeä ero hyvinvointieroissa työttömien ja työllisten välillä. Toimeentulon erot ovat taustatekijä hyvinvointieroissa. EU:n ruoka-avun kuviteltiin olevan väliaikainen apu pienituloisille. Tämä ja hävikkiruokaa jakavat järjestöt ja seurakunnat viestittävät avun riittämättömyyttä, koska apua tarvitsevien määrä on noussut erityisesti työikäisten osalta.

Tehyläisistä ammattihenkilöistä huomattava osa tekee vuorotyötä ja työskentelee epätyypillisinä työaikoina sote-palveluiden ja varhaiskasvatuksen tehtävissä. On hyvä, että ruokailusuosituksissa on tämä työntekijäryhmä nostettu omana esille. Suosituskohdassa sanotaan: ”Pitkään jatkuva vuorotyö lisää sydän- ja verisuonisairauksien sekä tyypin 2 diabeteksen riskiä”. Pyydämme vielä tarkastamaa alkuperäisestä lähteestä: onko kyseessä yötyötä sisältävä vuorotyö vai vuorotyö ylipäätään?

Työikäisissä voisi yhtenä kohderyhmänä mainita erikseen myös vanhempainvapailta olevat työikäiset. Tässäkin kohdin omasta ravitsemuksesta ja sen myötä jaksamisesta on tärkeää huolehtia ja erityishaasteita voivat olla imetys, yöheräämiset, arjen hektisyys ja omien tarpeiden sivuuttaminen sekä taloudelliset haasteet. Oman ruokasuhteensa lisäksi vanhemmat ovat merkittävässä roolissa terveellisen ruokavalion ja ruokakulttuurin edistäjinä lapsilleen. Perheiden osaamista ja mahdollisuuksia hyviin ruokavalintoihin tulee tukea eri tavoin.

Kiitos oikein hyvästä huomiosta liittyen lauseen ”Pitkään jatkuva vuorotyö lisää sydän- ja verisuonisairauksien sekä tyypin 2 diabeteksen riskiä.” tarkistamiseen. Muutimme lauseen seuraavaan muotoon: Pitkään jatkuva vuorotyö, erityisesti yötyötä sisältävä työ saattaa lisätä sydän- ja verisuonisairauksien sekä tyypin 2 diabeteksen riskiä.

Alkuperäisen lauseen lähteet ovat alla. Niissä päätulos oli, että pitkään jatkuva vuorotyö lisää näiden sairauksien riskiä (Torquati et al 2018, Li ym. 2019, Gan et al 2015). Näissä meta-analyseissä vuorotyön määritelmä vaihteli.

Vain Xien ja kollegoiden. 2024 tutkimus sisälsi selvästi yötyön yhteyden tyypin 2 diabetekseen. Lisäsimme lähteisiin syyskuussa 2025 julkaistun Xin ja kollegoiden tutkimuksen, joka oli systemaattinen katsaus ja meta-analyysi yötyön ja sydän- ja verisuonisairauksien yhteydestä. Tällöin voidaan sanoa, että pitkään jatkuva, erityisesti yötyötä sisältävä vuorotyö saattaa lisätä sydän- ja verisuonisairauksien sekä tyypin 2 diabeteksen riskiä.

Gan Y, Yang C, Tong X, Sun H, Cong Y, Yin X, Li L, Cao S, Dong X, Gong Y, Shi O, Deng J, Bi H, Lu Z. Shift work and diabetes mellitus: a meta-analysis of observational studies. Occup Environ Med. 2015 Jan;72(1):72-8. doi:

Kappale 2. Työikäisten terveyttä edistävät ruokailuvalinnat

Hyvinvointialueilla asiakkaan kotona työskentelevien työntekijöiden esim. kotisairaalan, kuntoutuksen tai ikääntyneiden palvelualueella kotihoidon työntekijöiden ruokailun haastetta ei mainita ruokailusuositusluonnoksessa, joten ammattiryhmät voisi mainita alla ehdotetulla tavalla. Nämä ammattiryhmät kasvavat voimakkaasti, kun hyvinvointialueet kehittävät edelleen kaikkia kotiin annettavia palveluja.

Sivu 7, viimeinen kappale, 3.rivi

Työ ja elämäntilanne vaikuttavat ruokailun toteuttamiseen. Työaikainen ruokailu voi toteutua esimerkiksi henkilöstöravintolassa, kotona tai eväsrुकailuna vaihtelevissa ympäristöissä. Esimerkiksi kotisairaalan, kuntoutuksen tai kotihoidon työntekijä työskentelee myös asiakkaan kotona, joten ruokailupaikkoja ja ajankohtia määrittää työvuoron ajoittuminen. Myös työn kuormitus voi vaikuttaa ruokailuun vuoron aikana. Henkinen kuormitus, stressi ja unihäiriöt voivat osaltaan vaikeuttaa terveyttä edistävää syömiskäyttäytymistä ja altistaa muun muassa painonnousulle.

Kiitos kommentteista. Alla olevasta kappaleesta lisätty lauseita ehdotuksen mukaisesti. Luvussa 2 olevat esimerkkiammattiryhmät on otettu esiin siksi, että niistä on olemassa tutkimustietoa. Samat neuvot, joita suosituksessa on annattu terveyttä edistävään ruokailuun oli se sitten kotona, eväsrुकailun tai ruokapalveluissa tapahtuvana ruokailuna pätevät eri ammattien työntekijöihin.

Lause "Kotisairaalan, kuntoutuksen ja kotihoidon työntekijät työskentelevät myös asiakkaan kotona, joten ruokailupaikkoja ja ajankohtia määrittää työvuoron ajoittuminen." on lisätty kappaleeseen 1.3.

Luvussa nostetaan käytännönläheisesti esille työaikaisen ruokailun toteuttamista erilaisissa työtehtävissä. Luvussa on huomioitu myös työttömät. Osin luvussa esitettyjä tietoja on tuotu esille myös liitteissä, josta ne ovat helposti hyödynnettävissä osaksi eri toimijoiden työtä.

Yhdessäkään esimerkissä työikäisten ateria-, eväs tai muissa vaihtoehtoissa (alkaen s. 8) ei esitetä lihavaihtoehtoa. Suomalaisista 93 % ilmoittaa syövänsä lihaa (Kantar Agri 2024), joten suurelle osalle kansaa mieleisen ruoka-aineen sisällyttäminen esimerkkeihin on suotavaa. Liha, niin vaaleana kuin punaisena, mahtuu ravitsemussuosituksien mukaiseen ruokavalioon ja myös näissä suosituksissa sen suositeltavaan käyttömäärään (ei 2.2., s. 9, r. 37: liite 3 po. liite 1
2.8., s. 17, r3: NAPPAA KAUPASTA (vinkkikupla: poimi näistä vinkit myös kokoustarjoiluihin --> Voisi lisätä konkreettisen keinon “Sydänmerkki auttaa löytämään kaupasta ravintosisällöltään paremmat valinnat omassa tuoteryhmässään”).

Kiitos kommentista

Kiitos kommentista. Suomalaiset syövät jo lihaa paljon suositeltua enemmän, kun taas kalan ja kasvipööräisen ruoan käyttö on paljon suosituksia vähäisempää. Siksi näitä suositeltavia vaihtoehtoja on haluttu korostaa. Liharuokavaihtoehdot on mainittu liitteessä 3 Esimerkkejä eväistä.

Kiitos kommentista. Sydänmerkkikriteeri on mainittu esimerkiksi liitteissä 5, 6 ja 7 sekä yleisesti kappaleessa 3.8.

1) Ei työnkuvien haasteiden käsittely luvussa 1 ja luvussa 2 keskittyminen suosituksiin ja ratkaisuihin.	Kiitos kommentteista.
2) Suosituksessa jää kuvaamatta seuraavat työnkuvat: Etätyö, liikkuva työ (esim rakennusala, kotihoito), esimerkkiruokailua toteuttavat alat (päiväkodit, opettajat), jatkuvasti ruoan kanssa tekemisessä oleminen, työ joka tapahtuu toisen yrityksen tai työn tilaajan tiloissa, työ jossa työvuoro kestää pitkään (12h tai yli) ja lisäksi työajaton työaika (esim. papit ja freelancerit).	Etätyö on mainittu istumatyön yhteydessä. Valitettavasti kaikkia työnkuvia on vaikea sisällyttää ruokailusuositukseen. Esimerkkiammateiksi on valittu pääosin ammatteja, joita on tutkittu. Raskas fyysinen työ pitää sisällään myös rakennusalan.
Lisäksi ammattikuljettajan työtä kuvaavassa kappaleessa on mainittu vain maantieliikenne, vaikka ammattikuljettajia ovat myös mm kaupunkiliikenne, raideliikenne ja lentoliikenne - ehdotamme, että tässä kappaleessa mainitaan vain yleisesti ammattikuljettaja.	Maantieliikennettä koskeva kappale pohjautuu lähteisiin maantieliikenteen ammattikuljettajiin liittyen.
3) Luvun 2 johdanto jää epäselväksi. Ehdotamme, että ruokasuositusten osalta viitataan yleisiin ravitsemussuosituksiin yhteisesti kaikkien toimialojen ja työnkuvien osalta tai tuomaan liitteen 6 (vinkkejä terveyttä edistävään syömiseen) asiat tähän.	Suosituksessa on viitattu kansallisiin ravitsemussuosituksiin ja kansallisten ravitsemussuositusten mukaiset ruokavalinnat on lisätty liitteeseen 1. Suositusryhmä päätti pitää liitteet 7a-7g mutta otti samansisältöiset asiat pois suositustekstistä.
Toimiala-/työnkuvakohtaisissa kuvauksissa olisi hyvä tuoda esiin miten eri työnkuvissa voi ravitsemussuosituksia käytännössä toteuttaa eli tuomaan tähän liitteiden 7a-7 g asiat ja poistamaan näihin liittyvät liitteet.	Liitteeseen 7 a on lisätty tietoa ruokailun suositeltavista juomista. Edustyön liitteeseen lisätty maininta huoltoasemista.

Suositus tunnistaa palvelualoille tyypilliset piirteet kuten kiireinen työtahti, vuorotyö ja yötyö sekä ravintoedun puuttuminen. Nämä yhdistettynä osa-aikatyöhön, matalaan tulotasoon ja aterian korkeaan hintaan vaikeuttavat työaikaista, terveyttä edistävää ruokailua.

Kiitos kommentista, hienoa, että palvelualan työntekijäistä on tehty tutkimusta.

Hyvä vireystila, johon ravitsemuksella voidaan vaikuttaa, edistää työturvallisuutta. Toisaalta työ voi lisätä sairastumisen riskiä, jolloin terveyttä edistävästä elintavoista huolehtiminen on erityisen tärkeää. Tällaisia töitä ovat esimerkiksi fyysisesti kuormittavat tehtävät kuumissa olosuhteissa ja yötyö. Kuumissa olosuhteissa tehtävän työn määrä tulee lisääntymään ilmaston muutoksen myötä.

Suositus nostaa esiin Helsingin ja Tampereen yliopistojen PAMEL-tutkimuksen tulokset ruokaturvattomuudesta. Ruokaturva kattaa fyysiset, sosiaaliset ja taloudelliset mahdollisuudet saada riittävästi turvallista, ravitsevaa ja ruokakulttuuriin sopivaa ruokaa. Ruokaturvaan sisältyvät ruoan saatavuus, ruoan saavutettavuus eli ihmisten ostovoima, ruoan hyödyntäminen ja ravitsemuksellinen laatu sekä näiden tekijöiden jatkuvuus. Vakava ruokaturvattomuus tarkoittaa esimerkiksi aterioiden väliin jättämistä, nälkäisenä nukkumaan menemistä tai koko päivän syömättä olemista taloudellisista syistä.

PAMEL-tutkimuksen mukaan yli kolmasosa Palvelualojen

Kappale 2.5., s. 13: voisiko nostaa esille esimerkkinä kotihoitoa tekevät terveydenalan ammattilaiset ja antaa vinkkejä tällaista liikkuvaa työtä tekeville Kyse ei ole kuitenkaan ammattikuskeista. Tämän ammattiryhmän työn luonne tuo merkittäviä haasteita syömiseen ja he joutuvat usein syömään autossaan eikä vessaankaan ole helppoa päästä. Kotihoidon ammattilaisten määrä tulee myös todennäköisesti lisääntymään ikääntyneiden lisääntyessä.

Kiitos kommentteista. Esimerkkiammatit ovat valikoituneet käsikirjoitukseen sen pohjalta, että niistä on olemassa tutkimustietoa. Vinkit ja ohjeet terveyttä edistävän ravitsemuksen toteuttamiseen, esim. eväsruokailu, ruokailu ilman lämmitys tai kylmäsäilytysmahdollisuutta pätevät myös kotihoidon työntekijöihin.

Kappale 2.8. s. 15. Voisiko nostaa omaksi kappaleekseen maahanmuuttajataustaiset työntekijät ja antaa käytännön vinkkejä, miten he voivat Suomessa syödä terveyttä edistävästi, miten käyttää suomalaisia elintarvikkeita, ja miten työnantaja voisi tukea heitä suomalaiseen ruokakulttuuriin ja syömään täällä terveyttä edistävästi? Maahanmuuttajataustaisilla on usein suurentunut riski esim. kroonisiin sairauksiin, mutta heitä ei tässä luonnoksessa juuri huomioida.

2.5. Palvelualojen työ

Palvelualojen työssä tulee myös huomioida ravintola-alan lisäksi ruoanvalmistuksen osalta myös tuotanto- että suurkeittiötyöskentely, sillä se eroaa merkittävästi ravintolatyöskentelystä mm. raaka-aineet tulevat suurimmissa ja painavimmissa pakkauksissa, kuin ravintoloissa ja keittiöt ovat huomattavasti suurempia. Palvelualoilla myös puhtausalan ammattilaisten työn fyysisyys on huomioitava.

Kiitos kommentista. Lisätty ehdotuksen mukaisesti tuotanto- ja suurkeittiöalat

2.3. Vuorotyö ja epätyypilliset työajat

s. 12: Pähkinät ovat elintarviketeollisuuden työpaikoilla eväinä ongelmallisia ja osa yrityksistä on voinut ne allergiariskin takia jopa kieltää. Lisäksi pähkinöiden on vastuullisuusnäkökulmasta haastava raaka-aine.

2.8. Käytännön vinkkejä edullisen ja terveyttä edistävän ruokailun toteutukseen

s. 15: Monipuolinen välipala ja proteiinivaihtoehtoihin mukaan myös vähärasvainen kana

s. 17. Nappaa kaupasta vinkki: Miksi tässä ei ole ravitsemuskriteerien mukaisia keittoja ja valmisaterioita mukana?

Kiitos kommentteista. Pähkinät ovat käteviä eväitä, etenkin jos ei ole lämmitys- ja kylmäsäilytysmahdollisuutta. Nappaa kaupasta vinkki: tässä on ajateltu eväsmäisesti, mitä voi syödä sellaisenaan ilman lämmitystä. Nappaa kaupasta esimerkit ovat sellaisenaan syötäväksi kelpaavia vaihtoehtoja eli ei lämmitettäviä vaihtoehtoja. Valmisruoat on mainittu liitteessä 4.

Toteutukseen kuuluvat ehdotukseni mukaan Tyäikäisten terveyttä ja hyvinvointia edistävät ruokavalinnat nykyisten alaotsikkojen 2.1.- 2.7. mukaan niiden sisältö tiivistettynä ydinsanoma esitettynä nykyisen tyjän ja toiston viestinnän vastakohtana. Kohdan 2.8. otsikoksi ehdotan Edullisen, maistuvan sekä terveyttä ja hyvinvointia edistävän ruokailun toteutus. Epäterveellinen sana on mustavalkoisena korjattava terveyttä ja hyvinvointia sanalla Tietolaatikkokohdassa 2.1. s. 8. ja samoin s. 9 terveyttä heikentävään syömiseen stressin aikana. Suun terveyttä edistävät tietolaatikossa s.9. suositellaan passiivimuoto on korjattava sanalla TÄYSMEHUJA KANNATTAA JUODA KORKEINTAAN 1 dl PÄIVÄSSÄ ATERIALLA. Ainakin nykyisen kohdan kappaleen 2.8. sisältö on liitettävä tekstiin mukaan korjaten syömme ruokaa, ei ravintoaineita, kuitu kuitupitoiseksi sydänmerkin jälkeen verkkosivusto (sydänmerkki.fi) sulkuihin s. 15 ja Ruuan valmistaminen kohdassa ensimmäinen virke ...vaikuttaa ruokavalion monipuolisuuteen sekä terveyttä ja hyvinvointia edistävyteen s, 15. sivun 18 alun Sesongin mukaiset...luettelomerkit ovat oppikirjamaisia ja siksi perusteltua ne kaikki tiivistää ydinsanoma selväksi, samoin s, 15 Vinkkilaatikko lapsellisena perusteltua korjata sanaksi VIHJELAATIKKO. Samoin s. 15 kohdassa 2. on perusteltua korjata ensimmäisen lukumerkin teksti KESKITYTÄÄN SYÖMISEEN RUOKAPÖYDÄN ÄÄRESSÄ ILMAN TIETOKONETTA, PUHELINTA, RADIOTA JA TV:TÄ. Näin teksti saadaan tietoisin syyömiseen mukaiseksi.

Kiitos kommentteista. Kappaletta on tiivistetty ja toistoa poistettu. Sanoitusta korjattu osittain.

Luku 2.1 sivu 8: ”Sen sijaan liian suuri, vähäkuituinen ja rasvainen ateria voi väsyttää erityisesti iltapäivällä, jolloin viireystila on luontaisesti matalampi.” Olisiko hyvä mainita myös liian kevyen aterian haitat? Mielikuva pelkästä salaatista lounaalla saattaa olla terveellinen, kun se ei kuitenkaan riitä kattamaan energiantarvetta ja saattaa johtaa suurentuneeseen nälkään iltaa kohden ja sitä kautta jatkuvaan naposteluun tai liian suuriin aterioihin illalla. Painotetaan myös riittävästi syömistä sillä se auttaa ylläpitämään säännöllisyyttä pitämällä nälkää loitolla.

Psyykkinen stressi ja suun terveys ovat hyviä näkökulmia nostaa esiin, nämä kappaleet ovat hyvin tarpeellisia.

Luvut 2.1 - 2.7 s. 8-14: Hyvä, että suosituksessa otetaan huomioon laajasti erilaisia työn muotoja. Hienoa, että myös työttömät on huomioitu.

Luku 2.6. sivu 14: ”Lentokenttäravintoloissa on suositeltavaa valita esimerkiksi salaatteja, jogurttia, hedelmiä tai puuroa.” Lentokentillä on harvoin saatavilla kovin tasapainoisia vaihtoehtoja. Usein tarjolla on erilaisia leipävalipaloja tai leivonnaisia, kannattaisiko näistä antaa konkreettisempia ohjeita: miten valita mahdollisimman tasapainoinen ateria niistä vaihtoehtoista mitä on saatavilla?

Kiitos kommentteista. Lisätty ehdotuksen mukaisesti lause "Liian vähäinen syöminen taas voi johtaa iltapainotteiseen syömiseen. ". Kappaleista on otettu pois ehdotuksen mukaisesti lause "yksi lautasellinen auttaa pitämään ruokamäärän kohtuullisena"

Juomien merkitystä ravitsemuksessa huomioidaan, mutta voisi tuoda vieläkin vahvemmin esille. Tässä myös suun terveyden huomiointi on tärkeätä, mm. koska juomien siemailu toistuvasti päivän kuluessa on huomattavasti yleistynyt viime vuosina. Tällöin jotkut kalorittomatkin juomat saattavat olla aiheuttamassa happohyökkäyksiä hampaille ja aiheuttavat vaaraa etenkin nuorten aikuisten hammasterveydelle.

Luvussa oli paljon hyvää toimialakohtaisesti jaoteltua asiaa. Tätä toivoisi saatavan levitykseen sähköisin ja perinteisemmin viestintävälinein kompaktissa muodossa.

Myös työttömien työikäisten huomiointi sekä heidän toimeentuloonsa liittyvät haasteet tasapainoisen ravitsemuksen toteuttamisessa on tärkeä nosto tekstissä.

Positiivista kappaleessa on erilaisten työympäristöjen ja -tilanteiden tunnistaminen ja niihin liittyvät erityishuomiot ruokailuun ja nesteytykseen liittyen.

Kun kyse on työikäisen väestön ravitsemuksesta, on syytä tunnistaa myös muut työelämän ulkopuolella olevat ryhmät kuin työttömät, kuten opiskelevat tai perhevapailla tai osas-aikatyössä olevat työikäiset. Myös etätyön ja muidenkin lounaspaikkojen esiin nostaminen osana kokonaisuutta voisi olla perusteltua jo alkuosassa suosituksia.

Kiitos kommentista. Suun terveyden tietolaatikossa on tuotu esille sokeristen ja happamien juomista seuravaasti:
"Janojuomaksi veden valitseminen ja sokeria sisältävien ja happamien juomien, kuten energia- ja virvoitusjuomien käytön välttäminen, etenkin jatkuvan siemailun välttäminen.
Täysmehuja suositellaan juotavaksi korkeintaan 1 dl päivässä aterian yhteydessä."

Kiitos kommenteista. Opiskelijoille ja lapsiperheille on omat ruokailusuositukset. Etätyöntekijät ja työttömät on mainittu luvussa 2 ja heille pätevät samat terveyttä edistävät ohjeet kuin muillekin työikäisille.

s. 10, r. 2; 4–8; 11: Voisiko käyttää jotain muitakin esimerkkejä fyysisesti kuormittavasta työstä kuin pelastaja? Esimerkit jatkuvat varsin miesvaltaisina tästä eteenpäinkin: ”rakennusalalla”, ”maa- ja metsätalouden töissä”, ”pelastajan tulee selvittää...”, ”maantieliikenteen ammattikuljettajan”. On useita muitakin ammattikuntia, joissa työntekijän vireystilalla on valtava merkitys työturvallisuuteen, ja jotka ovat fyysisesti erittäin kuormittavia kuten sairaanhoitajan, lähihoitajan, ensihoitajan, päiväkodintyöntekijän, siivoojan, jne. Voisiko alojen kirjoa esimerkeissä laajentaa?

s. 12 ammattikuljettajan työlle on omistettu oma lukunsa. Voisiko sen käsitellä vuoro- ja yötyön sisällä ja poistaa tarpeetonta toistoa tekstistä? Luvussa 2.4 toistetaan samoja asioita mitä on ollut esillä jo 2.2 ja 2.3 luvuissa mm. ihmisten mutta myös vaarallisten aineiden kuljettamisesta, yötyön osalta vireydestä ja tyypin 2 diabetesriskistä. Toisaalta uniapnean seulonta olisi tärkeää kaikkien muidenkin kuin yötyötä tekevien osalta. Kaikkien yötyötä tekevien työnantajan tulisi edistää työaikaista ruokailua samalla tavalla. Myös vartijantyössä, bussinkuljettajan työssä jne. liikkuvassa yötyössä on tärkeää huolehtia mahdollisuudesta käyttää vessaa, jotta myös riittävä juomien on mahdollista?

s. 13, kohta 2.5. Palvelualojen työ: Tähän kappaleeseen (kuten myös muihin, joissa viitataan selvästi tutkittuun

Kiitos kommentteista. Olemme käyttäneet esimerkinomaisesti joitakin ammattiryhmiä, joista on olemassa tutkimusnäyttöä, ja jotka ovat sopineet käsiteltävään asiaan. Sairaanhoitajaa on käytetty esimerkkinä esim. vuoro- ja yötyössä. Valitettavasti kaikista ammattiryhmistä ei ole olemassa tutkimustietoa. Luvusta on poistettu toistoa viittaamalla eri ammattien terveyttä edistävään ruokailuun pelkästään liitteinä oleviin ohjeisiin ja poistettu ne tekstistä. Lähdetiedot julkaistaan erikseen kappaleittain. Varsinaisissa suosituksissa ei yleensä ole lähdetietoja, mutta ne ovat saatavilla VRN:n sivuilla. Kohta 2.8 kansallisissa ravitsemussuosittelujen mukaan rasvaton maito/piimä juomana mahtuu terveyttä edistävään ruokailuun ja sitä suositellaan 350-500 g päivässä. Virallisissa lautasmaaleissa on vielä mukana esim. maitolasi.

2.1. Istumatyö

Tämä on tärkeä kommentti

Etätyössä ruokavalio voi yksipuolistua. Etätyön vaikutukset voivat olla merkittäviä ravitsemuksen kannalta, fyysisen aktiivisuuden väheneminen ja sosiaalisten suhteiden hiipuminen vaikuttavat ravitsemukseen. Kannustaminen työpaikoille ja henkilöstöruokailuun tärkeä asia.

2.7 Työttömät

Tärkeä ottaa esille työttömien vaikea tilanne. Työttömien tulee pitää huolta itsestään ja itsensä kunnossa, mutta ruoan/raaka-aineiden kallistuessa tilanne on vaikeutunut. Monipuoliseen ruokailuun ei välttämättä ole varaa tai jaksamista itsestä huolehtimiseen. Neljännes työttömistä on nuoria, joten heidän kohdallaan tilanne huolestuttava. Kaikilla ei ole läheisiä, jotka voisivat tukea tai auttaa taloudellisesti. Kun pitkään työttömänä ollut lähtee töihin, on myös riskinä että uupuu tai työrytmiä ei löydy helposti. Kuormittuminen tai stressaantuminen vaikuttaa ravitsemukseen ja itsestä huolehtimiseen.

s. 9 Tämä liittyy tunnesyömiseen, jossa negatiivisia tunteita, kuten masennusta ja ahdistusta pyritään lievittämään syömällä.

Kiitos kommentteista. Tekstiä on korjattu kommenttien pohjalta.

Onko masennus tunne? Terveyskirjastosta löytyy tällainen määrittely:

Masennusyleiskäsite, jolla asiayhteydestä tai voimakkuudesta riippuen tarkoitetaan joko ohimenevää masentunutta mielialaa, masennustilaa tai erilaisten sairaustilojen tai psykologisten häiriöiden oiretta
<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00389#T1>

Sama kysymys ahdistuksesta.

Pitäisikö laittaa esim. näin: Tämä liittyy tunnesyömiseen, jossa negatiivisia tunteita, kuten masentuneisuutta ja ahdistuneisuutta, pyritään lievittämään syömällä.

s. 10 Riittävän ja energiantarpeen mukaisen syömisestä ja ruokailun varmistaminen on tärkeää.

o Energian tarpeeseen vaikuttavat ikä, sukupuoli, kehon koostumus ja fyysinen aktiivisuus.

Energiantarpeen kirjoitusasu tulisi olla yhteneväinen läpi koko tekstin.

s. 11 "Yötyötä tekevien painonhallinnan esteitä ovat ajanpuute, stressi ja väsymys, jotka vaikuttavat muun

Jos julkaisu on tarkoitettu myös työikäisille itselleen, voisiko tässä kappaleessa olla ravitsemussuositukset pähkinänkuoressa. Kaikille ravitsemussuositukset eivät välttämättä ole tutut.

Ravitsemussuositukset, lautasmalli ja säännöllinen ateriarytmi koskevat kaikkia, joten onko sitä tarpeen toistaa jokaisen ryhmän kohdalla ja vielä liitteissä. Voisiko kappaleissa keskittyä siihen, miten suosituksia voi noudattaa erityyppisissä töissä.

s. 15

2.8 Käytännön vinkkejä edullisen ja terveyttä edistävän ruokailun toteuttamiseen

Käytännön vinkit edullisen ruokailun toteuttamisesta ovat tärkeitä. Otsikon voisi kääntää vastaamaan sisällön järjestystä -> Käytännön vinkkejä terveyttä edistävän ja edullisen ruokailun toteuttamiseen

Kiitos kommentteista. 3.8 otikkoa muutettu ehdotuksen mukaisesti. Tekstiä tiivistetty ja ohjeissa viitataan tulostettaviin liitteisiin. Käsikirjoitukseen lisätään taulukko, joissa on tiivistetysty kansalliset ruokasuositukset ehdotuksen mukaisesti. Suosiukseen tulee kuvia erilaisista lautasmalleista.

Yleisissä huomioissa ehdotus siitä, miten rakennetta tulisi muokata eli kappaleen suositussisällöt ja käytännönvinkit omaksi kappaleekseen.

Kiitos kommentteista. Turhaa toistoa on poistettu kappaleista ja ohjeisiin viitataan liiteisiin.

Ohessa kommentteja sisältöön:

Luettelon tarkoitus ei aukea.

Tietolaatikat: sinällään hyvää asiaa. Onko tarkoitus, että niiden sisältö on irrallaan leipätekstistä ja niitä sirotellaan sinne tänne suositukseen?

Muuten sisällöllisesti hyvää.

Yleinen kommentti luvusta 2: Luvun kappaleiden lopussa olevat listat “Ruokailu x työssä” voisi katsoa rinnakkain ja pyrkiä johdonmukaistamaan näitä. Esim. voisi lisätä sellaiset yleisemmät kohdat kaikkien niiden alakappaleiden alle, joihin sopivat.

Kiitos kommentteista. Kommentit on huomioitu kappaletta koskevissa muutoksissa.

“Ravitsemussuositusten mukainen ruokailu tukee työkykyä, edistää terveyttä ja ehkäisee sairauksia, jotka voivat heikentää työkykyä.” Tässä työkyky kahteen kertaan, voisi miettiä muotoilua uudelleen.

Lauseen “Henkinen kuormitus, stressi ja unihäiriöt voivat osaltaan vaikeuttaa terveyttä edistävää syömiskäyttäytymistä” (s. 7 loppu) muotoilua uudelleen voisi harkita, esim. “Henkinen kuormitus, stressi ja unihäiriöt voivat osaltaan vaikeuttaa terveyttä edistäviä ruokavalintoja” tai “Henkinen kuormitus, stressi ja unihäiriöt voivat osaltaan vaikeuttaa terveyttä edistävää syömistä”.

2.1. Istumatyö

“Ruokailussa huomioitavat asiat istumatyössä, päivätyössä ja etätyössä”: voisiko tämä olla vain istumatyössä? Päivätyön mainitseminen tuntuu kummalliselta tässä, ja istumatyö voi olla myös yötyötä. Etätyö taas mainitaan kappaleen ensimmäisessä lauseessa, mikä riittää.

sivu 7. Kappaleen ”kansallisten ravitsemussuosittelujen...” Kiitos kommentteista. Kansallisten loppuun suosittelemme lisäämään seuraavaa. Lihattomilla ravitsemussuosittelujen ruokasuosituksissa on ruokavalioilla on tutkitusti pienempi syöpäriski (Frasier ym. tarkemmin selvitetty ruokaryhmien 2025). Monipuolinen kuitujen saanti kasvisruuista terveysvaikutuksia (sekä myönteisiä että 2025). Monipuolinen kuitujen saanti kasvisruuista kielteisiä). Makeiden ja happamien tuotteiden parantaa suolistomikrobiomin laatua, millä puolestaan on nauttiminen aterioiden yhteydessä: ei suotuisia vaikutuksia mielenterveyteen ja myös muutosta, koska myös esim. hedelmät ja marjat immuteettiin (Madison ja Kiecolt-Glaser 2019). ovat makeita ja happamia ja niitä voi nauttia Terveellinen ravitseva ateria virkistää, sen sijaan sellaisenaan välipalaksi. Suositeltavaa tulehduttava ruoka aiheuttaa aterian jälkeistä väsymystä. kasviperäistä ruokaa ja kalan käyttöä on korostettu suosituksessa. Ei muutosta.

Lähteet: Fraser, Gary E et al. 2025. Longitudinal associations between vegetarian dietary habits and site-specific cancers in the Adventist Health Study-2 North American cohort. The American Journal of Clinical Nutrition, Volume 122, Issue 2, 535 – 543.
Madison A, Kiecolt-Glaser JK. 2019. Stress, depression, diet, and the gut microbiota: human-bacteria interactions at the core of psychoneuroimmunology and nutrition. Curr Opin Behav Sci. 2019 Aug;28:105-110.

Istumatyö 2.1. Sivun 8 lopussa ennen lausetta ”stressaavasta tilanteesta selviytyminen” suosittelemme lisäämään seuraavaa. Myös epäterveellinen ruoka on elimistölle stressi.

Sivu 9 tietolaatikko. Lause ” Makeiden ja happamien tuotteiden nauttiminen aterioiden yhteydessä.” suositellaan korvattavan seuraavasti. Makeiden ja

Työn ja työolosuhteiden moninaisuus ei tule riittävästi esille. Työkuormituksen, työn fyysisen ja psyykkisen rasittavuuden sekä tauotuksen erot vaikuttavat ruokailutottumuksiin ja työkykyyn. Työn kuormittavuus ja palautuminen ovat keskeisiä tekijöitä työikäisten ravitsemuksessa ja jaksamisessa.

Luvussa voisi korostaa enemmän mielenterveyden ja ravitsemuksen yhteyttä, erityisesti stressin, unen ja palautumisen kautta.

Työikäisten joukko on hyvin moninainen. Akavan jäsenistöön kuuluu laaja joukko asiantuntija- ja esihenkilötehtävissä toimivia, mutta myös kenttätöitä, opetusta, etä- ja hybridityötä tekeviä. Ehdotamme, että terveyttä edistävien valintojen ohjeet kuvataan konkreettisemmin eri työolosuhteisiin (esim. toimistotyö, etätö, hybridityö, monipaikkainen työ, vuorotyö).

Kiitos kommentteista. Luvussa 2, puhutaan enemmän työkyvystä ja unesta.

Tavoitteenamme luvussa oli kuvata erilaisia työolosuhteita. Osassa töitä voi olla piirteitä monesta esimerkistämme. Valitettavasti suosituksissa ei ole mahdollista kuvata kaikkia eri ammatteja ja työolosuhteita, mutta olemme yrittäneet kuvata niitä mahdollisimman kattavasti. Esille nostetut ammattiryhmät ovat sellaisia, joista on olemassa tutkimustietoa. Valitettavasti sitä ei ole saatavilla kaikista ammattiryhmistä. Sinänsä terveyttä edistävät ohjeet ruokailussa ovat kaikille samat, mutta ruokailun toteutus ja esim. energiankulutus voi erota toisistaan huomattavasti. Tarkastamme ja yhteinäistämme vielä ohjeistusta eri tilanteissa.

Sivulla 10 rivillä 19 kirjoitetaan, että "Kansalliset ravitsemussuositukset sisältävät viitearvot energiantarpeesta". Voisiko työikäisten ruokailusuositukseen lisätä viitearvot, sillä kuinka paljon lounaan tulisi sisältää energiaa? Tämä voisi olla hyödyksi lounasravintoloita pyörittäville ja koulun opettajien valvonta-aterioita tuottaville yrityksille. Jos ruokailusuositukseen ei haluta lisätä tarkkaa viitearvoa lounaan energiamäärälle (kJ tai kcal), niin voisiko suosituksessa tuoda esiin, mikä määrä päivittäisestä energiasta olisi hyvä saada lounaalta? Esimerkiksi kouluruokasuosituksessa todetaan, että koululounaan tulisi täyttää noin 1/3 päivittäisestä energiantarpeesta.

Sivulla 15 rivillä 8 mainitaan, että "yksi lautasellinen auttaa pitämään ruokamäärän kohtuullisena". Lautasellinen on hyvin epämääräinen mittayksikkö, sillä lautasten koot vaihtelevat paljon. Tarkoitetaanko lautasellisella leipälautasellista vai ruokalautasta? Onko ruokalautasen halkaisija 23 cm vai 28 cm? Voisiko lauseen ajatuksen ilmaista toisin?

Sivulla 16 rivillä 3 käytetään sanaa ravintorikkaita. Sana ravintorikas on sveltisismi ja parempaa suomea olisi käyttää sanaa ravinteikas.

Kiitos kommentteista. Suositukseen tulee kuvallinen ilmaisu, minkä verran on S, M, L lounaat, jotka sisältävät 550, 700 ja 850 kcal. Poistettu ilmaisu "yksi lautasellinen auttaa pitämään ruokamäärän kohtuullisena" ehdotuksen mukaisena.

s. 8, r. 2 Suosituksessa käytetään huomattavan useissa kohdissa esimerkkinä pelastajia. Onko tämän kohdan yhteydessä esimerkki tarpeellinen?

2.1, s. 9, r. 1

”Stressi näyttää kuitenkin yleisesti lisäävän epäterveellisten ja vähentävän terveyttä edistävien ruokien syömistä. Stressaavasta tilanteesta selviytyminen saattaa olla ensisijaista, jolloin tartutaan helposti ja nopeasti saatavilla oleviin vaihtoehtoihin.” Tekstiä olisi hyvä tarkentaa siten, että helpot ja nopeat ateriat eivät välttämättä ole epäterveellisiä, vaan voivat myös olla terveyttä edistäviä. Esimerkiksi Sydänmerkki-kriteerit täyttävät valmisateriat ja paistopisteeltä napattu täysjyväleipä voivat olla hyviä ja suositusten mukaisia valintoja.

2.1, s. 9, tietolaatikko, viimeinen bullet point

Kovat juustot sisältävät lähes aina yli 17 % rasvaa ja yli 1 % suolaa. Ehdotan, että suositus kovista juustoista poistetaan, jos suositusten mukaista kovaa juustoa ei ole olemassa.

s. 10

”Päivinä, jolloin fyysinen kuormitus ja aktiivisuus ovat suuria, hiilihydraattien määrää ruokavaliossa on syytä lisätä.” Lausetta olisi hyvä tarkennetaan lisäämällä tieto siitä, millaisia hiilihydraatteja suositellaan.

2.2, s. 10, toinen kappale, r. 6

”Kuljetettavana saattaa olla ihmisiä, mutta myös vaarallisia aineita.” Ehdotamme lisättäväksi sanan ”tai raskas kuorma”. Lisäksi voidaan lisätä:

”Maantieliikenteen ammattikuliattaian väkivaltaa

Kiitos kommentteista. s.9, r. 2 ja 2.6, s. 14

suosituksessa on esimerkin omaisesti otettu esiin muutamia ammattiryhmiä, joista on tutkimustietoa. Vaikka kaikkia ammattiryhmiä ei ole mainittu, liitteissä olevat ohjeet terveyttä edistävän ruokailun toteuttamisesta oli se sitten ravintolassa, joukkoruokailussa tai eväruokailuna, sopivat muillekin ammattiryhmille. 2.1 s. 9, r. 1 Stressi kappaletta korjattu ehdotuksen mukaisesti. Otettu pois juustot tietolaatikosta ehdotuksen mukaisesti.

Lauseeseen on lisätty (liite 7 b) sana kuitupitosten hiilihydraattien. 2.2, s. 10 r 6 otettu lause pois toisesta kohtaa, jottei tule liikaa toistoa. 2.6, s. 14

”Erityisruokavalioiden noudattaminen on haastavaa etenkin ulkomailla.” sanoitusta on muotoiltu muotoon voi olla ja sen perään on liitetty selventävä lause. Järjestystä muutettu ehdotuksen mukaiseksi (liite 7 g)

