

Luku 1. Työikäisten ravitsemus	Vastaus
Miten varmistetaan esim, että työntajat huomioivat työntekijöiden mahdollisuudet terveyttä edistäviin ruokavalintoihin ja kannustavat siihen?	Kiitos kommentista. Työnantajan roolista hyvän ravitsemuksen edistämässä löytyy tietoa etenkin luvuissa 3 ja 4.
Ravitsemussuositusten mukaista ruokailua voidaan edistää työpaikoilla monin eri tavoin, kuten esimerkiksi mahdollistamalla terveellinen työpaikkaruokailu, kehittämällä eväs- ja välipalakäytäntöjä, liittämällä ravitsemus osaksi työhyvinvointia, tarjoamalla ohjausta ja tukea sekä viestimällä aktiivisesti terveellisestä ruokavaliosta ja sen edistämisestä. Ehdotuksena että toimenpide-esimerkkejä edellisten osalta, voisi tuoda esille myös esimerkinomaisesti tässä osiossa.	Työaikaisesta ruokailusta ja työnantajan roolista kerrotaan enemmän etenkin luvuissa 3 ja 4
Luonnoksessa lihavuus kuitataan hyvin lyhyesti. Suomessa on 1,2 miljoonaa aikuista, joilla painoindeksi 30 ylittyy. Heillä on ylipainoa vähintään 15 kiloa ylipainoa ja keskimäärin 25 kg. Heidän lisäksi on 800 000 vyötärölihavaa, joilla painoindeksi on suurentunut, mutta ei ylitä 30:n rajaa. Etenkin vatsaonteloon kertynyt rasva aiheuttaa useita yleisiä sairauksia, kuten tyypin 2 diabetes, rasvamaksa, yöaikaisia hengitysongelmia ja monia muita. Ylipainoiset työntekijät joutuvat sairaalomalalle ja varhaiselle työkyvyttömyyseläkkeelle selvästi muita työntekijöistä useammin.	Kiitos kommentista. Tämä on tärkeä näkökohta. Lisätään viittaus lihavuuden Käypä hoito-suositukseen. Tämä ruokailusuositus kohdistuu työpaikoilla tapahtuvaan ruokailuun ja sen tarkoituksena on kannustaa ja antaa ohjeita terveyttä edistävään, suosituksen mukaisen työaikaiseen ruokailuun. Tämän toteutuessa myös lihavuuden riski voi pienentyä. Kestävää terveyttä ruoasta - kansallinen ravitsemussuosituksesta sekä esim. Käypä hoito - suositukset toimivat tarkempana ohjeena lihavuuden ehkäisyssä ja hoidossa.
Työikäisten ravitsemuksesta puhuttaessa olisi hyvä tuoda esiin myös työikäisten oma vastuu terveellisistä ruokavalinnoista. Yhteiskunta ja työnantajakin voivat tukea ja luoda tietyt puitteet, mutta valinta terveyttä edistävästä toimista on jokaisen oma. Kappaleen alun listauksessa olisikin hyvä tuoda esiin, että tietoa terveellisestä ruokavaliosta ja elintavoista on paljon ja työikäisellä on oma vastuu siitä, että hän tekee terveellisiä valintoja.	Kiitos kommentista. Etenkin luvussa 4 puhutaan hyvän työaikaisen ruokailun toteutumisesta eri näkökohdista, joista yksi on työntekijän rooli, joka on toki erittäin tärkeä. Suosituksen yhtenä tarkoituksena on antaa työikäisille vinkkejä siitä, miten he voivat käytännössä toteuttaa terveyttä edistävää työaikaista ruokailu erilaisissa töissä ja olosuhteissa. Aiempien suositusten tapaan kaikki viitteet julkaistaan luvuittain erillisenä liitteenä sivuillamme. Luvun 1 alkuperäiset yhteenvetokohdat poistettu tai siirretty osittain muualle tekstiin. Työturvallisuutta käsitellään suosituksen muissa osioissa.

Mikäli viitataan faktoihin ja tutkittuun tietoon, olisi hyvä, että kyseinen tutkimus on lähdeluettelossa etenkin, jos suositus on kohdennettu myös alan ammattilaisille.

Kolmas kohta ”Työpaikkoja ja eri toimialoja kannustetaan varmistamaan, että kaikilla, mukaan lukien matalapalkkaisilla, osa- ja vuorotyötä tekevillä sekä fyysisesti raskailla aloilla työskentelevillä on mahdollisuus tehdä terveyttä edistäviä ruokavalintoja työaikana.” Tämän kohdan merkitys ei täysin avaudu. Onko myöskään tarpeen erotella tietyt ryhmät, kun puhutaan terveyttä edistävien ruokavalintojen tekemisestä? Voiko tämän tulkita jossain määrin jopa leimaavaksi? Lisäksi se, että eri toimialoilla työskenteleville annettaisiin mahdollisuus tehdä terveyttä edistäviä ruokavalintoja työaikana, on harhaanjohtava. Työaika on juridinen termi. Tulisi ennemminkin käyttää esimerkiksi työpäivän aikana. Tämä koskee kauttaaltaan koko suositusta.

1.3 Toimialakohtaisia eroja ravitsemuksessa ja työaikaisessa ruokailussa

Otsikossa viitataan toimialakohtaisiin eroihin, mutta jaksossa käsitellään vain tiettyjä toimialoja ja viitataan yhden ammattiliiton tekemään kyselyyn. Olisi hyvä tuoda jaksoon lähdetieto, mihin toimialakohtainen vaihtelevuus perustetaan. Lisäksi olisi hyvä tuoda myös esiin vertailevasti, millä toimialoilla tilanne on hyvä. Jaksossa puhutaan myös ”työaikaisesta” ruokailusta. Terminä työaika on juridinen ja olisi hyvä käyttää esimerkiksi ”ruokailu työpäivän aikana” tms.

1.4 Eri toimijoiden yhteistyö

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

2. Työikäisten terveyttä edistävät ruokavalinnat

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

Työturvallisuutta käsittelevä teksti on tässä yhteydessä irrallinen tai vähintään sitä olisi hyvä täydentää. Työturvallisuus on keskeisessä roolissa jokaisessa työssä, ei vain joillakin aloilla. Lisäksi elintavoista huolehtiminen on tärkeää kaikissa tilanteissa jokaisen kohdalla. Näin ollen viittaaminen joi-hinkin ammattiryhmiin tai olosuhteisiin ei anna oikeaa kuva elintapojen merkityksestä osana työkykyä.

Luvussa todennetaan nykytila. Vaikka ravitsemus on viimeisten vuosikymmenten aikana parantunut, haasteita edelleen on nähtävissä. Lisääntyneet taloudelliset vaikeudet lisäävät ruokaturvattomuutta. Terveellinen ravitsemus toteutuu sosioekonomisen aseman mukaan edelleen monissa tilanteissa.	Kiitos kommentista, tämä on tärkeä näkökohta. Kappaleeseen 4 on lisätty linkki lihavuuden käypä hoito - suositukseen.
---	---

Terveyserojen kaventaminen on tärkeä tavoite paitsi yksilöiden kannalta niin myös yhteiskunnan kannalta. Ravitsevan, terveellisen ruoan mahdollistaminen myös työelämän ulkopuolisille ehkäisisi lukuisia kansansairauksiamme kuten 2 tyypin diabetesta, sydän- ja verisuonitauteja. Hyvinvointialueilla on nostettu liikalihavuus yhdeksi isoksi terveyshaasteeksi, mihin pyritään tarjoamaan asukkaille elintapaohjausta. Tämä palvelu ei kuitenkaan tavoita kaikkia riskissä olevia ja siksi tarvittaisiin lihavuuden ennaltaehkäisyyn vahvempia keinoja. Lihavuus on suuri ja lisääntyvä ongelma, missä terveellisellä ravitsemuksella on suuri rooli. Terveysveromalli olisi yksi keino nostaa epäterveellisten ruokien hintaa suhteessa terveellisiin. Tämä ohjaisi terveellisimpiin ruokavalintoihin ja tukisi pitkällä aikavälillä väestöä terveyttä.

Luvun alussa olevat neljä tavoitetta ovat kaikki merkittäviä ja kannatettavia.

Henkilöstöravintoloiden lisäksi jo tässä kohdin voisi mainita muut mahdollisuudet terveelliseen ruoan saamiseen työaikana, kuten asialliset säilytystilat ja lämmitysmahdollisuudet eväsruoille.

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

Tästä asiasta löytyy kattavasti tietoa luvuissa, 2 sekä liitteissä.

Työikäisten ruokailusuositusluonnoksessa Kiitos kommentista

käsitellään hyvin työaikaista ruokailua ja sen merkitystä terveydelle. Luonnoksessa todetaan, että ruokapalveluilla ja muilla ravintoloilla on merkittävä rooli terveyttä edistävien valintojen mahdollistajana. Henkilöstöravintolassa ruokailevat tekevät ruokavalintoja, jotka ovat lähempänä ravitsemissuosituksia verrattuna muualla ruokaileviin.

Luonnos käsittelee hyvin työnantajan toimia ja mahdollisuuksia työaikaisen ruokailun edistämiseen. Suosituksessa esitetyt toimenpiteet edistävät ruokasuositusten noudattamista ja työntekijöiden terveellistä ruokailua. Luvussa on tuotu esille ravitsemuksen nykytilaa, työaikaista ateriointia ja eri toimijoiden roolia. Lukuun voisi lisäksi nostaa esille ravitsemuksen keskeisen roolin väestön hyvinvoinnin ja terveyden edistämisessä sekä työ- ja toimintakyvyn ylläpitämisessä. Väestön ikääntyessä työ- ja toimintakyvyn tukemisen merkitys korostuu entisestään.

Tekstiä korjattu ehdotuksen mukaisesti.
Suositukseen kappaleeseen 4 on lisätty linkki Lihavuuden käypä hoito - suositukseen.

Ruokailutottumuksilla on vahva yhteys lihavuuden ja tarttumattomien sairauksien esiintyvyyteen. Nämä tekijät muodostavat merkittävän syyn työkyvyttömyyteen, pitkittyneisiin sairauspoissaoloihin sekä ennenaikaiseen eläköitymiseen.

Lihavuuden yleistyminen on yksi aikamme keskeisimmistä terveystaloudellisista kysymyksistä, mutta samalla myös merkittävä työvoima- ja taloustaloudellinen haaste. Terveystalouden ja hyvinvoinnin laitoksen tutkimusten mukaan Suomessa noin neljänneksellä aikuisväestöstä on lihavuutta, ja osuuden ennustetaan kasvavan 40 prosenttiin vuoteen 2040 mennessä.

Suomessa terveyserot ovat merkittäviä alueellisesti, sosioekonomisesti sekä sukupuolten välillä. Näiden erojen kaventaminen edellyttää vaikuttavia ja kohdennettuja toimia, joissa terveyttä tukevien ruokailutottumusten edistäminen on keskeisessä asemassa. Luvussa on hienosti nostettu esille eri toimijoiden roolia työikäisten ravitsemuksen edistämiseksi. Julkisen sektorin roolin voisi kirjata muotoon ”Julkisella sektorilla on mahdollisuus toimillaan edistää hyvinvointia ja terveyttä tukevaa ravitsemusta sekä vaikuttaa terveyseroja kaventavasti...”.

Ravitsemuksen nykytila-kappaleessa s. 6: Esiin nostettua lausetta muokattu. Finravinto 2017
Lisäksi kiireinen arki, epäsäännöllinen on viimeisin edustava tieto suomalaisten
ateriarytmi, vähäinen fyysinen aktiivisuus, ruokavalioista.
riittämätön uni ja päihteiden käyttö
kuormittavat terveyttä. --> Lause antaa
ymmärtää, että kyseiset ongelmat olisivat
kaikilla työikäisillä.

Viittaus Finravinto 2017-tutkimukseen s. 6
ei palvele tai kerro nykytilanteesta, selvitys
on kahdeksan vuoden takaa.

Luvun 1 merkitys jäi epäselväksi. Onko
luvun tarkoitus tiivistää suosituksen
sanoma?

Luvun 1.3 kappaleisiin toimialakohtaisiin
haasteisiin voisi lisätä haasteet, joita on
käsitelty osiossa 2. Tämä selkeyttäisi
rakennetta.

Esipuheeseen on lisätty tietoa kappaleista ja niiden
sisällöstä, tämä selventänee asiaa.

Työterveyshuoltoa käsitellään tarkemmin luvuissa 3
ja 4, Kappaleen 1 tarkoituksena on kuvata yleisesti
työikäisten suomalaisten nykytilannetta ja
ravitsemushaasteita. Lisätään suosituksen
taulukko, jossa eri toimijoiden roolit työterveyden
tukemisessa tulevat selvemmin esille

Monikulttuurisuus on huomioitu ruokapalveluiden tasolla, mutta ei kovin laajasti yksilötasolla tai esimerkiksi kulttuuritaustan vaikutuksena ruokavalintoihin.

Luvun 1.4 kappaleessa Eri toimijoiden yhteistyö työterveyshuollon rooli jää täysin käsittelemättä. Työterveyshuolto voi kartoittaa työpaikkojen ruokailuympäristöä sekä työntekijöiden ravitsemustottumuksia osana työterveyden perusprosesseja. Tämän pohjalta voidaan asettaa myös ruokailuun liittyviä toimenpiteitä työterveyshuollon toimintasuunnitelmaan sekä tarjota monipuolista tukea, neuvontaa ja ohjausta työvuoron aikaisen ruokailun toteuttamiseen.

Myöskään työeläkeyhtiöitä ei mainita lainkaan, vaikka toimijoilla on vahva intressi edistää hyviä ravitsemustottumuksia. Työeläkeyhtiöillä on vahva intressi edistää ravitsemusta, koska se voi vähentää työkyvyttömyyden riskiä ja siirtää eläköitymistä myöhemmäksi. Työeläkeyhtiöt voivat tukea ravitsemukseen liittyviä työkykyä edistäviä hankkeita ja hyödyntää ravitsemustietoa osana työkyvyttömyyden ehkäisyä ja vaikuttavuuden arviointia.

Ehdotamme, että suositukseen lisätään jäsennelty koonti toimijoista ja näiden toimijoiden rooli työikäisten ravitsemuksen mahdollistajana, ohjaajana ja toteuttajana (esim taulukkoon). Tähän siirrettäväksi ja huomioitavaksi myös osion 4.3 asiat (Ravitsemuksen edistämiseen saa tukea, jolloin tätä kappaletta ei välttämättä tarvita ollenkaan).

s. 6, johdanto: olisiko tarpeen mainita sosioekonomisten ravitsemuserojen lisäksi, että julkinen sektori ym. voivat siten vähentää myös esimerkiksi kroonisten sairauksien riskiä ja parantaa hoitoa ja toisaalta korostaa, mitä hyötyä terveyttä edistävällä ravitsemuksella on työkykyyn?

Yleishuomiona sama kuin kouluruokailuunkin eli "vain syöty ruoka ratkaisee" eli hyvinvoinnin kannalta on hyvä, että työntekijät syövät kunnolla monipuolista ruokaa. Hyvällä ruokalistasuunnittelulla mahdollistetaan vaihteleva, monipuolinen ja tasapainoinen ruokailu, jossa kasvikset, kala ja liha/siipikarja vuorottelevat ravitsemuskriteerit täyttävin vaihtoehtoin.

Tästä löytyy enemmän tietoa kappaleessa 4

Kiitos kommentista

1.1 Ravitsemuksen nykytila
Tekstiin on hyvä lisätä lähdeviitteet, jotta lukija tietää, mistä tieto on peräisin. Nykytilan arviointia varten olisi syytä toteuttaa/päivittää kattava kysely ruokailutottumuksista työikäisille, jotta tiedot kuvaisivat nykytilannetta.

Lähdeviitteet julkaistaan luvuittain erikseen. Varhaiskasvatukseen ja kouluruokailuun on oma ruokailusuosituksensa, joissa näitä asioita nostetaan esille.

1.2 Työikäisten ateriointi
Tähän kohtaan voisi nostaa varhaiskasvatuksen ja perusopetuksen esimerkkiruokailut. Ja olisi hyvä nostaa pohdintaan, voisiko lasten ja nuorten sosiaalista ruokailua tukevia muitakin ammattiryhmiä, kuin opettajia, ottaa mukaan esimerkkiruokailuun. Esimerkkiruokailuun osallistuvien työntekijöiden palautumiseen työpäivän aikana on kiinnitettävä huomiota. Ehdotamme lukuun 1.1 lisättäväksi tarkempaa tietoa ruokavalioiden ympäristövaikutuksista. Näitä tietoja on tuotettu useammassa tutkimushankkeessa viime vuosina (ks. esim. viitteet alla).

Tietoa ympäristövaikutuksista lisätty.

Ehdotamme lukuun 1.3 lisättäväksi pohdintaa siitä miten lisääntynyt etätyö vaikuttaa työaikaiseen ruokailuun.

Sares-Jäske, L., Härkänen, T., Tapanainen, H., Saarinen, M., Salminen, J., Valsta, L., Paalanen, L., 2025. Sociodemographic and regional differences in dietary climate impact: findings from Finnish population surveys. *Front. Sustain. Food Syst.* 9. <https://doi.org/10.3389/fsufs.2025.15436>

46

Kaljonen, M., Karttunen, K., Kortetmäki, T., 2022. Reilu ruokamurros. Polkuja kestävään ja oikeudenmukaiseen ruokajärjestelmään, Suomen ympäristökeskuksen raportteja 38. Suomen ympäristö-keskus, Helsinki. <http://hdl.handle.net/10138/349713>

Merkitykseen kuuluvat: verensokeri pysyy tasaisena, edistää työvireyttä, yhteinen ruokailu lisää sosiaalisuutta ja yhteenkuuluvuutta, edistää terveyttä ja hyvinvointia sekä tuottaa ruokailoa. Kohta 1.1. kokonaan pois - turhaa tietoa suosituksen näkökulmasta. 2. Työikäisten ruokailun kehittämiskohteet, johon kuuluvat järjestyksessä nykyisen alaotsikon 1.3. sisältö tiivistetysti ja alaotsikon 1.4. sisältö tiivistetysti . Keskeisenä tavoitteena niiden ydinsanoman viestintä nykyisen tyhjän ja toiston viestinnän vastakohtana. Autoritäärinen ravitsemusneuvonta sana on perusteltua korjata vuorovaikutteisella ravitsemusohjauksella sanalla s. 7, kohdassa 1.4.

Taukojen, kuten välipalojen ja kahvitaukojen merkitystä sekä ravitsemuksen kokonaisuudessa että myös sosiaalisen yhteisöllisyyden rakentamisessa voisi tuoda enemmän esille.

Ravitsemusneuvonta muutettu esityksen mukaisesti.

Asia on huomioita kappaleessa 3, jossa sanotaan näin: "Yhteisissä tiloissa tapahtuvat tauot ja ruokailu voivat lisätä myös työntekijöiden sosiaalista hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä. Yhteiset ruokahetket on hyvä rauhoittaa työasioilta, jolloin tauko tarjoaa mahdollisuuden palautua työasioista." ja näin "Työyhteisöissä tauoilla on myös tärkeä sosiaalinen merkitys. Tauoilla on mahdollista tutustua paremmin työyhteisön jäseniin, mikä voi lisätä yhteisöllisyyttä ja turvallisuuden tunnetta"

Työikäisten ravitsemuksen osalta edelleen puuttuva kappale työikäisten aterioinnista ja nykytilasta on tärkeä ja avaa osaltaan tarvetta suositusten antamiseen. Koska tarkastelu pohjautuu hyvin vahvasti työssäkäyvien ruokailuihin, olisi tarpeen selkeämmin tuoda esiin se, että suositus ei koske varsinaisesti työn ulkopuolella suoritettavaa ruokailua, mitä sinällään voi pitää puutteena koko työikäistä väestöä tarkasteltaessa.

Tämä ruokailusuositus on tarkoitettu suositukseksi työpaikalla tapahtuvalle ruokailulle. Kappaleessa 2 on lyhyt kappale myös työttömistä. Heille soveltuvat samat, terveyttä edistävät ruokailuohjeet kuin työssäkäyvillä. Kansalliset ravitsemussuositukset tarjoavat työkaluja koko väestölle terveyttä edistävästä ravitsemuksesta.

s. 6, r. 3–4 ”kestävien kalalajien” muotoon Muokattu ehdotuksen mukaisesti.
”kestävästi pyydystettyjen ja kasvatettujen kalalajien” : Kalalajit eivät ole kestäviä tai kestäättömiä, mutta ihmisten toiminta tekee kalakannoista uhanalaisia ja ihmisen toiminta on kestäättöntä (tai kestävää), mikä on oleellista tuoda esiin suosituksissa, jotka pyrkivät kalakantojen kestävään käyttöön

Koko luvun merkitys jää epäselväksi. Onko kyseessä nykytilanteen kuvaus vai suositusten koontiosuus? Molemmissa tapauksissa luku jää suppeaksi ja ohittaa työterveyden kokonaisuuden.

S. 6, r. 2–12: Alun nostoissa ei avaudu, ovatko ne koko suositusten pääkohdat. Mikäli näin on, suosittelemme nostojen muokkaamista tai täydentämistä seuraavilla teemoilla:

- 1) Eri toimijoiden yhteistyö omana nostonaan
- 2) Työnantajan tulee turvata säännöllinen ruokailu kaikissa työolosuhteissa

- Selite: Työnantajan tulee huolehtia, että säännöllinen ruokailu on mahdollista työpäivän aikana kaikissa työvuoroissa ja työolosuhteissa. Tämä koskee myös etä-, matka-, maasto- ja valvomotyötä sekä muita tehtäviä, joissa ruokailuun ei ole luontevasti varattua taukoa tai paikkaa. Työaikakäytännöt ja tilaratkaisut tulee järjestää siten, että ruokailu on mahdollista, ja työntekijöitä tulee ohjata ja tukea työpäivän aikaiseen syömiseen. Näin varmistetaan säännöllinen ateriarytmi ja tuetaan työkykyä sekä palautumista.

Lähteet:

- Rantala E. Choice architecture for healthy eating and daily physical activity at the workplace. University of Eastern Finland, Dissertations in Health Sciences 831, 2024.
- Geboers F et al. More than the worksite cafeteria: The workplace food environment of small and medium-sized enterprises in the Netherlands. BMC Public Health 2025; 25: 22270.
- HLPE. Nutrition and food systems. Committee on World Food Security, FAO 2017.

- 3) Varmista terveellisten vaihtoehtojen riittävä saatavuus ja houkutteleva esillepano

muihin lukuihin. Asia on huomioita kappaleessa 3, jossa sanotaan näin: "Yhteisissä tiloissa tapahtuvat tauot ja ruokailu voivat lisätä myös työntekijöiden sosiaalista hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä. Yhteiset ruokahetket on hyvä rauhoittaa työasioilta, jolloin tauko tarjoaa mahdollisuuden palautua työasioista." ja näin "Työyhteisöissä tauoilla on myös tärkeä sosiaalinen merkitys. Tauoilla on mahdollista tutustua paremmin työyhteisön jäseniin, mikä voi lisätä yhteisöllisyyttä ja turvallisuuden tunnetta.

- Selite: Työnantajan ja ruokapalveluiden tulee varmistaa, että terveellisiä vaihtoehtoja on riittävästi tarjolla ja että ne ovat esillepantu houkuttelevasti ja helposti valittaviksi. Terveellisten ruokien lisääminen valikoimaan, niiden näkyvyyden ja helpon saatavuuden varmistaminen sekä epäterveellisten vaihtoehtojen vähentäminen ohjaavat työntekijöitä automaattisesti terveellisempiin valintoihin. Valinta-arkkitehtuuriin perustuvat ratkaisut, kuten kasvisvaihtoehtojen sijoittaminen linjaston alkuun tai annosten esittely visuaalisesti houkuttelevasti, tukevat terveellistä syömistä ilman, että valinnanvapautta rajoitetaan.

Lähteet:

- Allan J, Querstret D, Banas K, de Bruin M. Environmental interventions for altering eating behaviours of employees in the workplace: A systematic review. *Obesity Reviews* 2016; 18(2): 214–226.
- Rantala E. Choice architecture for healthy eating and daily physical activity at the workplace. University of Eastern Finland, 2024
- de Castro IRR, Canella DS. Organizational food environments: Advancing their conceptual model. *Foods* 2022; 11: 993

4) Taloudellinen tuki terveellisille valinnoille

- Selite: Työntekijöiden ruokavalintoja voidaan taloudellisin keinoin ohjata terveyttä edistävään suuntaan. Hintojen alentaminen ja muut taloudelliset kannustimet lisäävät tutkimusnäytön perusteella terveellisten tuotteiden kulutusta ja ostamista.

Työpaikkaruokaloissa toteutetut hinnanmuutokset lisäävät terveellisten vaihtoehtojen menekkiä ja taloudellisilla keinoilla voidaan näin ohjata työntekijöitä ravitsemussuositusten mukaiseen syömiseen. Sosioekonomisen yhdenvertaisuuden näkökulmasta toimet ovat erityisen perusteltuja matalapalkka-aloilla.

Lähteet

- Huangfu P, Pearson F, Abu-Hijleh FM, ym. Impact of price reductions, subsidies, or financial incentives on healthy food purchases and consumption: a systematic review and meta-analysis. Lancet Planetary Health. 2024.

- Andreyeva T, Marple K, Moore TE, Powell LM. Evaluation of Economic and Health Outcomes Associated With Food Taxes and Subsidies: A Systematic Review and Meta-analysis. JAMA Network Open. 2022;5(6):e2214371.

- Kottke TE, Pronk NP, Katz AS, Tillema JO, Flottemesch TJ. The Effect of Price Reduction on Salad Bar Purchases at a Corporate Cafeteria. Preventing Chronic Disease. 2013;10:E25.

- HLPE. Nutrition and food systems. A report by the High Level Panel of Experts on Food Security and Nutrition of the Committee on World Food Security. Rome: FAO; 2017.

5) Yhteisöllistä ja terveyttä edistävän ruokailukulttuurin vahvistaminen

- Selite: Organisaatioiden tulee tukea yhteisöllistä ja terveyttä edistävää ruokailukulttuuria. Työpaikan sosiaaliset normit, esihenkilöiden esimerkki ja organisaation käytännöt vaikuttavat ruokailukäyttäytymiseen. Yhteisöllinen ja myönteinen ruokailukulttuuri lisää terveellisten valintojen hyväksyttävyyttä ja tukee terveyttä edistävien ruokailutottumusten pysyvyyttä.

Lähteet:

- Rantala E. Choice architecture for healthy eating and daily physical activity at the workplace. University of Eastern Finland, 2024.
- de Castro IRR, Canella DS. Foods 2022; 11: 993.
- Allan J et al. Obesity Reviews 2016; 18(2): 214–226.

6) Huomioi työpaikan lähiympäristö osana terveellistä ruokaympäristöä

- Selite: Työnantajan ja ruokapalveluiden tulee huomioida myös työpaikan lähiympäristö osana terveellistä ruokaympäristöä. Terveellisiin aterioihin ja välipaloihin tulee olla pääsy myös silloin, kun ruokailu tapahtuu työpaikan ulkopuolella, esimerkiksi työmatkoilla, kenttä- tai asiakastyössä. Työnantajan on suositeltavaa tehdä yhteistyötä lähialueen ruokapalvelujen ja toimittajien kanssa terveellisten vaihtoehtojen saatavuuden varmistamiseksi. Työpaikkaruokapolitiikan tulisi kattaa myös työpaikan välittömät ympäristöt, kuten myyntiautomaatit, kahvilat ja lähikaupat.

Lähteet:

- Sarkar C et al. The association between workplace built environment and metabolic health: A systematic review and meta-analysis. Health Place. 2022 Jul;76:102829.
- de Castro IRR, Canella DS. Foods 2022; 11: 993.

• HLPE. Nutrition and food systems.
Committee on World Food Security, FAO
2017.

-

s. 6 "Kun energiansaanti ylittää
kulutuksen, ylipainon ja lihavuuden riski
kasvaa." Em. on hieman ylimalkainen
ilmaisu. Helpoin olisi korjata ensimmäistä
lausetta lisäämällä sana pitkäaikaisesti.

Lause korjattu ehdotuksen mukaisesti

Yleisissä huomioissa ehdotus siitä, miten
rakennetta tulisi muokata. Ohessa
kommentteja sisältöön:

Luvun alun nostot poistettu, osa asioista siirretty
muihin lukuun.

Alun luettelon tarkoitus ei aukea. Onko
kyseessä tiivistelmä? Asiat tuntuvat
toisistaan irrallisilta ja herää kysymys,
onko luettelo välttämätön
- Luettelon ensimmäinen kohta kiinnittää
huomiota vain julkiseen sektoriin.
Oletamme kuitenkin, että suositus on
tarkoitettu myös yksityisten sektorin
työikäisen väestön ohjaamiseen. Miksei
yksityistä sektoria ole mainittu ja voisiko
sen lisätä. Tai pitäisikö puhua sektorien
sijaan työnantajista?

- Luettelon toinen kohta jää hieman avoimeksi: mitä työnantajan käytännössä tulee tehdä?
- Luettelon viimeinen kohta: kuluttaja on ehkä väärä termi tässä yhteydessä. Pitäisikö korvata "työikäisellä"

1.4.

Tulisiko julkisen sektorin sijaan tai ohessa tulisi puhua työnantajista? Työnantajat kaikilla sektoreilla ovat keskeisessä asemassa työikäisen ruokailun suhteen.

s. 6, nostot kappaleen alussa:

- Nosto #1 on monimutkaisesti muotoiltu. Viesti selkeytyisi jakamalla nosto kahteen osaan, esim. julkisen sektorin toimijat ja heidän keinonsa sekä työikäisen väestön ravitsemustavoitteet omiksi nostoikseen. Onko tarpeen käyttää sanaa "julkinen sektori", jos se kuitenkin avataan (valtio, hyvinvointialueet, kunnat)?

Nostot poistettu luvusta 1. Lauseita muutettu ehdotetuilla tavoilla.

- Nosto #2: onko kasvisten ohella näyttöä myös kalasta? Jos on, niin se tulisi lisätä tähän.

- Nosto #3: Onko "työpaikkoja" tässä oikea sanavalinta? Tarkoitetaanko työnantajia (vrt. Nosto #2 ja kappale 3.1 "Työnantajan rooli"). Terveyttä edistävien ruokavalintojen mahdollistamisen ohella tulee nostaa esiin myös kestävien ruokavalintojen mahdollistaminen.

- Nosto #4: Mitä tarkoitetaan elintarvikealalla? Elintarviketeollisuus ja ruokapalvelut? Ilmaisuu kannattaa täsmentää.

s. 6, kappale 1.1 Ravitsemuksen nykytila:

- Lause “Kasvisten, marjojen, hedelmien, täysjyväviljan, palkokasvien, pähkinöiden, siemenien ja kalan käyttöä tulee lisätä.” Sana “täysjyvävilja” tulee korvata sanalla “täysjyväviljavalmisteen” (vrt. kansalliset ravitsemussuositukset)

- Lause “Tyydyttyneen rasvan ja suolan käyttö on keskimäärin liian runsasta”. Sana “käyttö” tulee korvata sanalla “saanti”, koska kyseessä ovat ravintoaineet.

- Lause “Kasvipainotteiset ruokavaliot tukevat sekä terveyttä että ympäristön hyvinvointia”. Olisi hyvä täsmentää kenen terveyttä tarkoitetaan, esim. väestön/työikäisen väestön. Lisäksi terveyttä ja hyvinvointia olisi hyvä pitää ns. asiaparina (väestön terveys ja hyvinvointi), koska molemmat ovat tärkeitä ja arviointimittaristoiltaan erilaisia kokonaisuuksia. Kasvipainotteisten ruokavalioiden roolista ympäristön hyvinvoinnin ja kestävyden tukemisessa tarvittaessa oma lause.

- Lause “Kansallisessa FinRavinto 2017 - tutkimuksessa viidennes aikuisista saavutti kasvisten, marjojen ja hedelmien suositellun päivittäisen käyttömäärän (vähintään 500–800 g), ja käyttö oli yleisintä naisilla, ikääntyvillä ja korkeasti koulutetuilla.” Loppuosa lauseesta tulee korjata: suosituksen saavuttaminen on yleisempää mainituissa väestöryhmissä. Lähes kaikki suomalaiset käyttävät edes jonkin verran kasviksia, marjoja ja hedelmiä, joten kyseessä ei ole käytön yleisyys.

- Lause: “Vuonna 2022 kerätyssä Terve Suomi -aineistossa noin 40 % naisista ja 30 % miehistä oli jo siirtynyt tai harkitsi siirtymistä kasvipainotteisempaan ruokavalioon.” Lause kaipaa täsmennystä ja korjausta: esim. “Terveystieteen ja hyvinvoinnin laitoksen Terve Suomi 2022—2023 –tutkimuksessa...”. “Oli siirtynyt tai harkitsi siirtymistä” tulisi täsmentää, että kyseessä on henkilöiden oma ilmoitus (oli ilmoittanut siirtyneensä tai harkitsevansa siirtymistä)

- Lause: “Kuitenkin 20–30 % aikuisista koki epävarmuutta siitä, mitä ympäristöystävällinen syöminen tarkoittaa.” Terve Suomi -kyselyn tosiasiallisen kysymyksenasetteluun pohjautuen ilmaisua tulee täsmentää seuraavasti: “... koki epävarmuutta siitä, mikä on ympäristöystävällistä ruokaa”.

s6, 2. pallura: ”Työnantajia kannustetaan huomioimaan...”, voisi olla mieluummin esim. ”Työnantajia kannustetaan mahdollistamaan...”

Kappale 1.2 teksti puuttuu vielä

s. 6-7, kappale 1.3 Toimialakohtaisia eroja ravitsemuksessa ja työaikaisessa ruokailussa:

- Lauseet (s. 7, ensimmäisen tekstikappaleen lopussa) “Toimialojen ja ammattien väliset erot kuolleisuudessa ja työkyvyttömyyseläkkeissä noudattavat pääosin sosioekonomisia eroja. Riskiä lisäävät etenkin fyysisesti raskaat ammatit, mutta kuolinsyytilastot viittaavat myös elintapojen merkitykseen.”

Lauseita tulisi täsmentää:

- Mitkä sosioekonomiset erot ja minkä ryhmien välillä eroja on havaittu. Nykymuotoilu ei avaa asiaa tarpeeksi lukijalle, joka ei tunne sosioekonomisten terveyserojen kenttää.

- Mistä riskistä tässä puhutaan?
Kuolleisuus ja työkyvyttömyyseläkkeelle joutuminen?

Kappale 1.3, 1. virke: ”Työaikaisen ruokailun mahdollisuus vaihtelee toimialoittain.”, muutetaan muotoon: ”Mahdollisuus työaikaiseen ruokailuun vaihtelee toimialoittain.”

s. 7, kappale 1.4 Eri toimijoiden yhteistyö

Lause ”Ravitsemussuositusten mukaisten valintojen edistäminen edellyttää eri toimijoiden yhteistyötä.”

Nykymuodossaan lause kaipaa täsmennystä sen suhteen mistä valinnoista puhutaan: esim. ”elintarvike/ruokavalinnat”. Toisaalta tässä voitaisiin yksittäisten ruokavalintojen sijaan muotoilla asia myös laajempaan, esim.

”Ravitsemussuositusten mukaisten ruokavalintojen ja laajemmin hyvän ravitsemuksen edistäminen työikäisessä väestössä edellyttää eri toimijoiden yhteistyötä.” Hyvää ravitsemusta ei voi pelkistää ainoastaan ruokavalintoihin, vaan kyse on laajemmasta kokonaisuudesta.

Lauseet “Julkinen sektori (valtio, hyvinvointialueet ja kunnat) voi toimillaan lisätä hyvään ravitsemukseen liittyvää tietoa, tarjota ravitsemusneuvontaa eri elämäntilanteissa, ohjata sekä luoda taloudellisia kannustimia, kuten verotuksellisia ratkaisuja terveyttä edistäville ja ympäristövaikutuksiltaan vähäisemmille tuotteille.” Tässä kokonaisuudessa olisi hyvä täsmentää, mitkä toimet liittyvät mihinkin toimijaan, vähintäänkin toimien järjestystä on hyvä miettiä suhteessa toimijoiden luetteloon. Onko tarpeen käyttää sanaa “julkinen sektori” lainkaan, jos tekstissä julkisella sektorilla ensisijaisesti tarkoitetaan kolmea mainittua ja aukikirjoitettua tahoa?

s 7, 1. kappale: Kappaleessa ruokaturvattomuudesta hypätään kuolleisuuteen. Tässä voisi olla jokin aiheita sitova lause välissä.

s7, kappale 1.4,1. virkkeen loppu: ”...hyvään ravitsemukseen liittyvää tietoa”, voisi olla esim. ”tietoa hyvästä ravitsemuksesta”.

Ravitsemuksen nykytila 1.1: Sivu 6. Ilolla panemme merkille pyrkimyksen lisätä palkokasvien, pähkinöiden ja siementen käyttöä. Kalan käytön lisäämispyrkimyksissä tulee informoida kuluttajia kaloihin kertyvistä haitta-aineista, esimerkiksi PFAS-yhdisteistä saam. kuoreesta isoja pitoisuuksia (Airaksinen 2018).

Kiitos kommentteista. Kuidun tarkempi esittely vaatisi tekstin lisäämisen muistakin mainituista ruokaryhmistä ja ravintoaineista.

Yksityiskohtaisemmat ruokaryhmien ja ravintoaineiden tehtävien ym. esittely sisältyy varsinaisiin Kansallisiin ravitsemussuosituksiin. Aikuisille suunnatuissa suosituksissa ei näiltä osin tekstiä toisteta. Muutama lause ravitsemuksen yhteydestä ympäristöön lisätty. Tämä aihepiiri on myös laajemmin käsitelty Kansallisessa

Sivu 6 otsikon ”ravitsemuksen nykytila” ravitsemussuosituksessa.
ensimmäisen kappaleen loppupuolelle
suosittelemme lisäämään lihavuuden
riskin kasvamisen jälkeen seuraavaa.
Energia- ja ravintoköyhyys ja
vähäkuituinen ruokavalio on omiaan
sekoittamaan kehon
kylläisyysjärjestelmän. Monipuolinen
kuitupitoisten kasvikunnan tuotteiden
nauttiminen edistää kylläisyushormonien
tuotantoa (Weickert ym. 2017).

Sivu 6 nykytilan kuvaukseen voisi myös
kertoa historiasta esim. seuraavaa.
Suomalaiset ovat kautta aikain syöneet
paljon kasvipohjaista ruokaa, ja lihaa
huomattavasti nykyistä vähemmän. 50-
luvun alussa suomalainen kulutti lihaa
noin 30 kg vuodessa (Pohjolainen ym.
2023). Vuonna 2023 suomalainen kulutti
lähes 78 kg luullista lihaa (kypsennettynä
39 kg) (Luke 2024a).

Sivulle 7 kohtaan, jossa kerrotaan
Finnravinto 2017-tutkimuksesta,
suosittelemme lisäämään seuraavaa.
FinnRavinto 2017- tutkimuksen mukaan
vain noin joka kolmas suomalainen syö
kuituja edes minimisuosituksen verran.

Kuluttajien tietoon on saatettava, että
tyypillisessä suomalaisessa ruokavaliossa
luontokatoa globaalisti eniten aiheuttaa
siipikarjan lihan ja kasvatetun lihan käyttö
(LUKE 2023).

Lähteet: Airaksinen R ym. 2018. Muutokset
kotimaisen luonnonkalan
ympäristömyrkkypitoisuuksissa (EU-kalat
III). Valtioneuvoston selvitys- ja
tutkimustoiminnan julkaisusarja 51/2018.

Luke. 2023. Suomalaisessa ruokavaliossa
tuontituotteiden ja lihan määrällä
suurimmat vaikutukset globaaliin
lajikatoon.

Luke 2024a. Mitä Suomessa syötiin vuonna 2023? Luettavissa: Mitä Suomessa syötiin vuonna 2023?

Pohjolainen, P., Vinnari, M., Roitto, M., Ala-Harja, V., Järviö, N. ja Tuomisto, H. 2023.

Kasvipohjaiset ja solumaatalouden tuotteet Suomen ruokajärjestelmän murroksessa. Sitra. Luettavissa: Kasvipohjaiset ja solumaatalouden tuotteet Suomen ruokajärjestelmän murroksessa.

Weickert M, Pfeiffer A. 2017. Impact of Dietary Fiber Consumption on Insulin Resistance and the Prevention of Type 2 Diabetes. The Journal of Nutrition, Volume 148, Issue 1, 7 – 12.

1.4 toimijoiden yhteistyö: Sivun 7. Lauseen ”Elintarvikealan toimijoiden on mahdollista kehittää ja markkinoida terveyttä edistäviä vaihtoehtoja sekä tukea kuluttajien arkea ja valintoja” jälkeen suosittelemme lisäämään seuraavaa. Elintarvikealan toimijoiden kannattaa hyödyntää yhteistyömahdollisuuksia ja käytännön vinkkejä esimerkiksi KasvisPro-, ilmastoruoka- ja Plant Based Treaty-hankkeiden kanssa.

Marttaliitto ehdottaa, että alun luetteloa selkeytetään siten, että ensin todetaan suosituksen kohderyhmä ja tavoite, sen jälkeen kuvataan nykytila, ja vasta tämän jälkeen edetään julkisen sektorin ja työpaikkojen rooliin. Jos ensimmäisen kappaleen on tarkoitus toimia johdantona, Marttaliitto ehdottaa, että myös työntekijän oma rooli terveyttä edistävän ravitsemuksen toteutumisessa tuodaan esiin jo alun tiivistyksessä.

Alun nostot poistettu tai ne on osittain siirretty muihin lukuihin. Asia on huomioita kappaleessa 3, jossa sanotaan näin: "Yhteisissä tiloissa tapahtuvat tauot ja ruokailu voivat lisätä myös työntekijöiden sosiaalista hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä. Yhteiset ruokahetket on hyvä rauhoittaa työasioilta, jolloin tauko tarjoaa mahdollisuuden palautua työasioista." ja näin "Työyhteisöissä tauoilla on myös tärkeä sosiaalinen merkitys. Tauoilla on mahdollista tutustua paremmin työyhteisön jäseniin, mikä voi lisätä yhteisöllisyyttä ja turvallisuuden tunnetta.

Ehdotus toteutuksesta:

- Tavoitteena on, että kaikissa väestöryhmissä kasvien, marjojen, hedelmien, täysjyvävalisteiden, palkokasvien, kestävien kalalajien ja kasviöljypohjaisten rasvojen käyttö lisääntyy sekä rasvaisten maitovalmisteiden, punaisen ja prosessoidun lihan käyttö sekä suolan saanti vähenee.
- Matalammin koulutetut suomalaiset käyttävät korkeammin koulutettuja vähemmän kasviksia ja vihanneksia sekä enemmän punaista lihaa ja lihavalmisteita ruokavaliossaan.
- Valtio, hyvinvointialueet ja kunnat voivat toimillaan vähentää työikäisten sosioekonomisia ravitsemuseroja viestinnän, ohjauksen ja taloudellisten kannustimien avulla,

1.tammi

Marttaliitto ehdottaa, että ravitsemuksen nykytilan kuvauksessa tuodaan esiin myös ravitsemuserot eri sosioekonomisissa ryhmissä, joihin kappaleen 1 ensimmäisessä kohdassa viitataan.

1.4, r. 7

Henkilöstöravintoloiden lisäksi myös lounasravintolat voivat tukea työikäisten terveyttä mainituin keinoin. Myöhemmin suosituksessa kerrotaan huoltoasemien roolista ammattikuljettajien ruokailupaikkoina.

Jos ensimmäisen kappaleen on tarkoitus toimia johdantona, Marttaliitto ehdottaa, että myös työntekijän oma rooli terveyttä edistävän ravitsemuksen toteutumisessa tuodaan esiin jo alun tiivistyksessä.

Ensimmäinen luku muutettu nyt kuvaamaan pelkästään tutkimukseen perustuvaa tilanteen kuvausta. Alun tiivistys poistettu