

Työikäiset saavat oman ruokailusuosituksen

Nina Halonen
Ravitsemusasiantuntija, Espoo Catering Oy
VRN jäsen / Ammattikeittiöosaajat
Suositusryhmän pj.



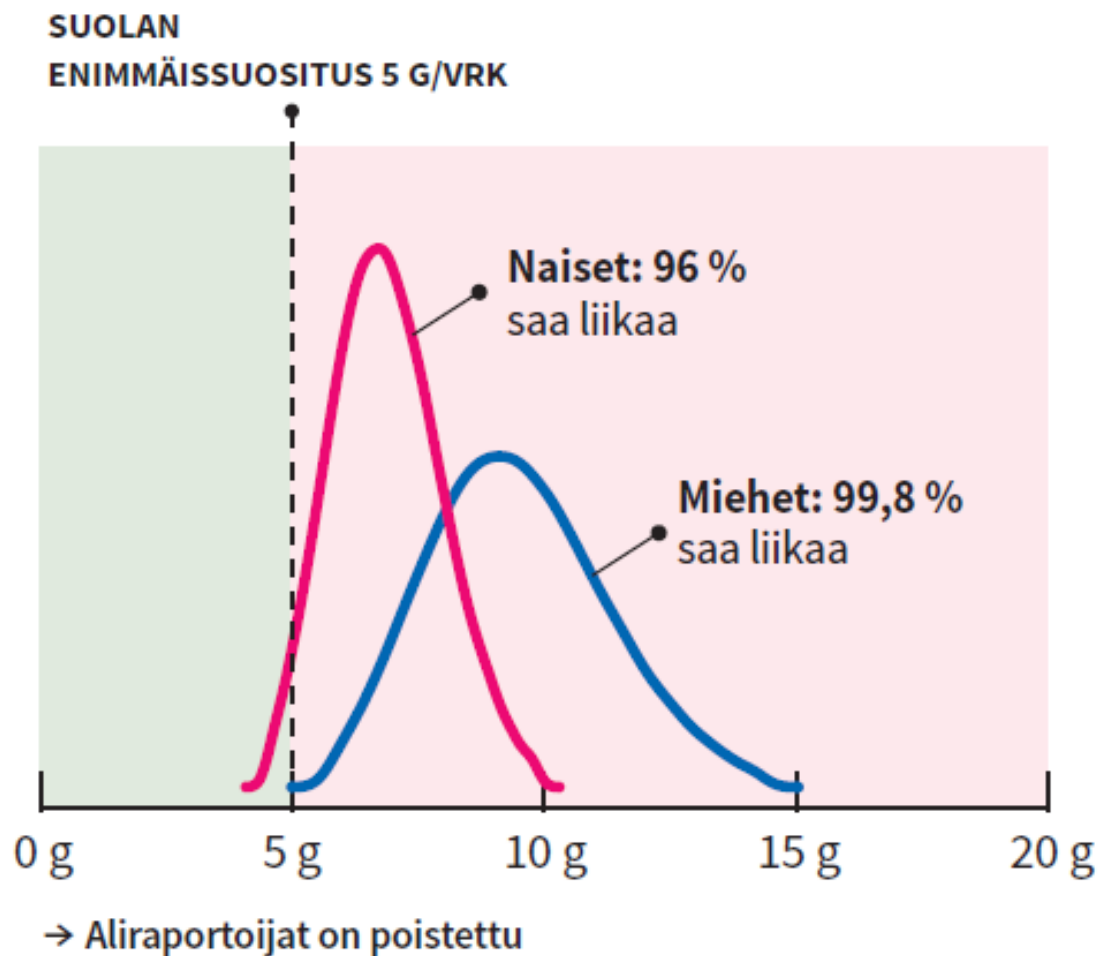
Työaikaisen ruokailusuosituksen taustaa

- Suomalaisten ruoankäytössä ja ravinnonsaannissa on tapahtunut sekä myönteistä että epäedullista kehitystä.
- Keskeiset ravitsemukseen liittyvät kansansairaudet, kuten sydän- ja verisuonitaudit, tuki- ja liikuntaelinsairaudet sekä lihavuus heikentävät työikäisten työ- ja toimintakykyä.
- Ruokatottumukset, työn haasteet, sekä työaikaan ruokailuun liittyvät olosuhteet voivat vaikeuttaa hyvän ravitsemuksen toteutumista.

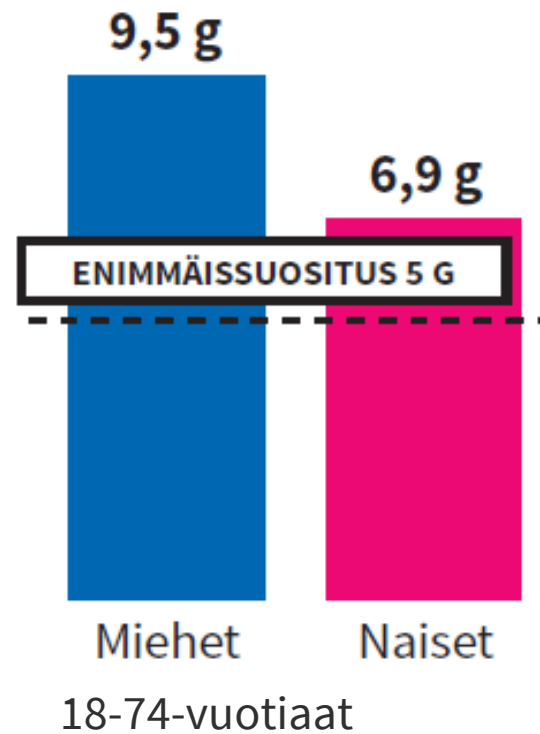


Haasteita suomalaisten työikäisten ravitsemuksessa

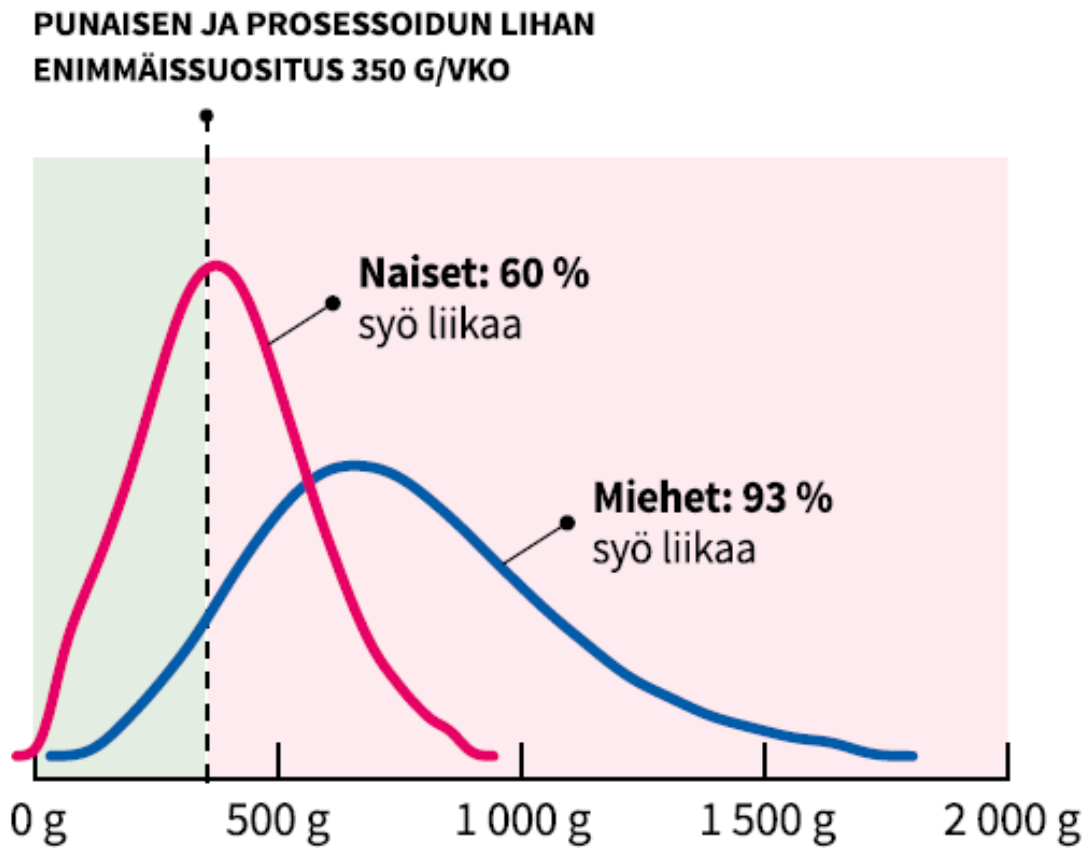
Suomalaiset työikäiset saavat liikaa suolaa



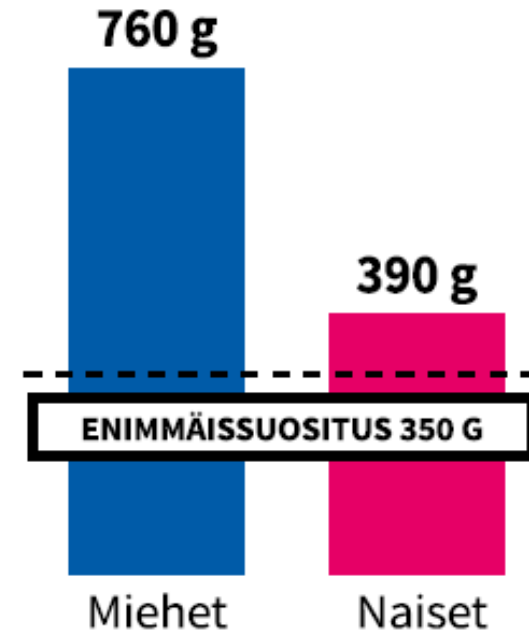
Keskimääräinen saanti g/vrk



Liikaa punaista lihaa ja prosessoituja lihavalmisteita



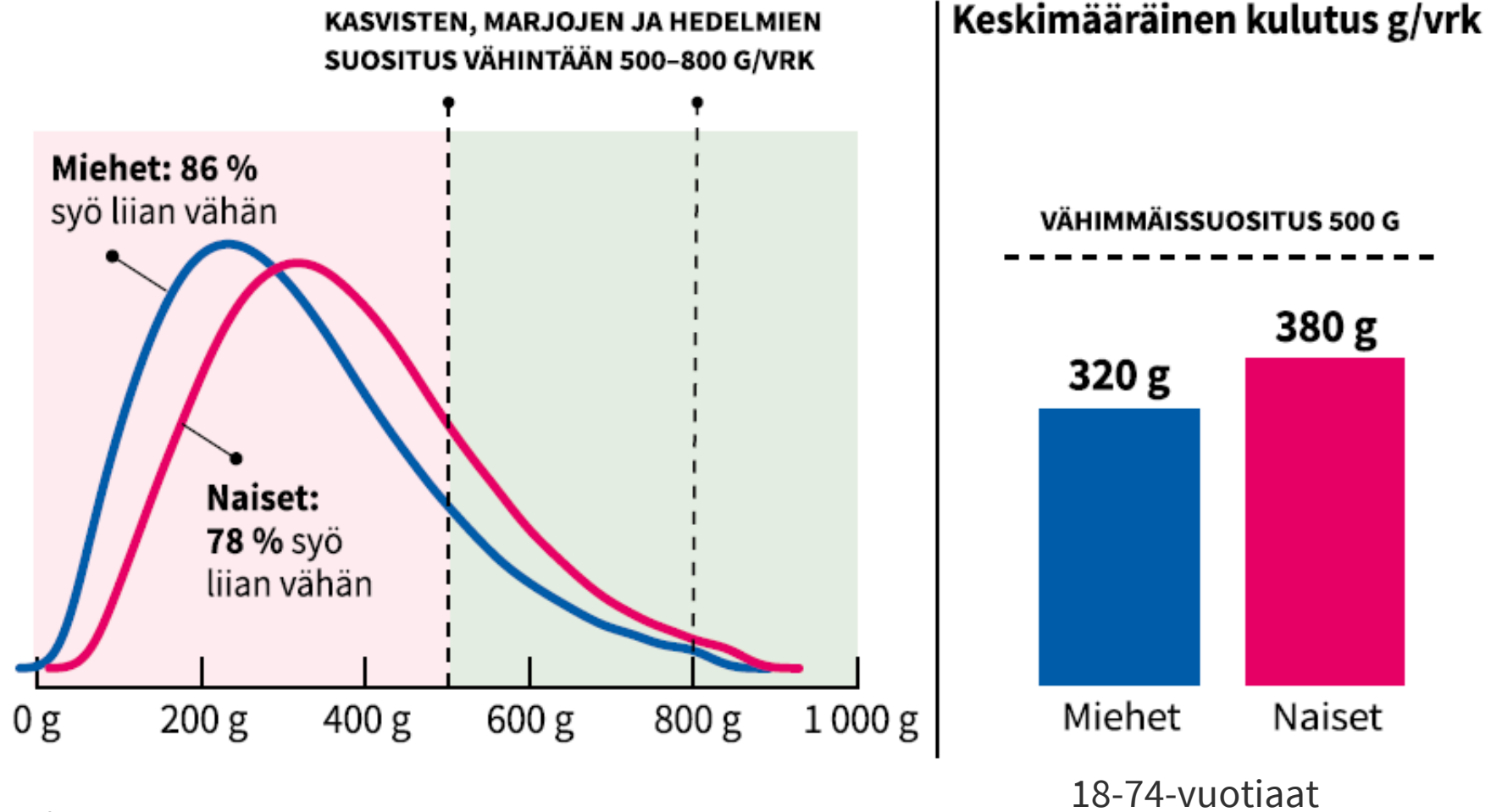
Keskimääräinen kulutus g/vko



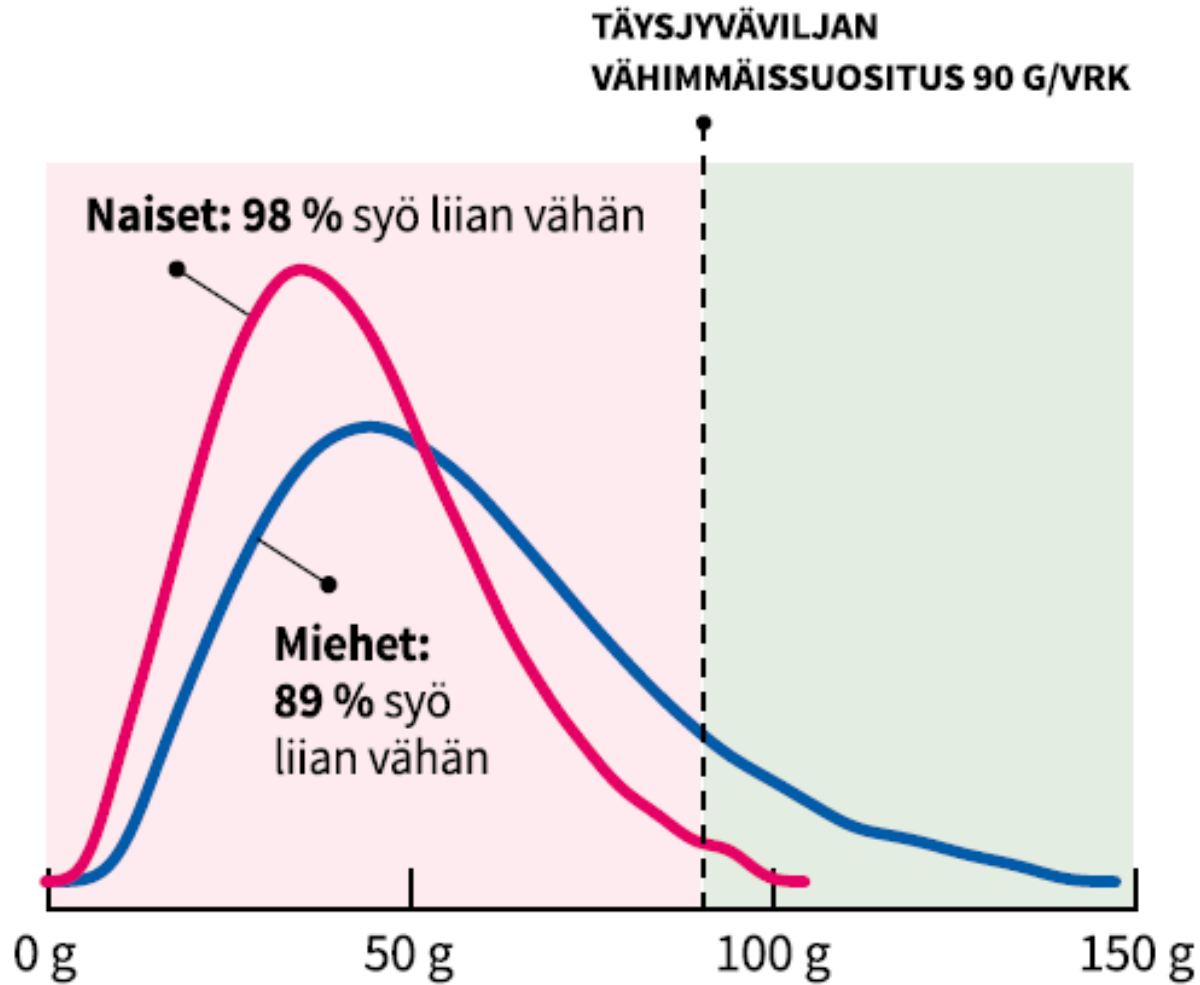
18-74-vuotiaat

FinRavinto- tutkimus 2017

Liian vähän kasviksia, marjoja ja hedelmiä

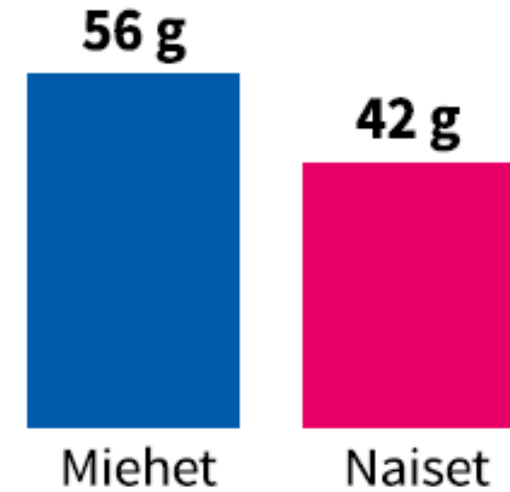


Liian vähän täysjyväviljaa



Keskimääräinen kulutus g/vrk

VÄHIMMÄISSUOSITUS 90 G



18-74-vuotiaat

FinRavinto 2017- tutkimus

Työaikaisen ruokailun haasteita

Työ voi haastaa terveellisen ruokailun toteuttamista työvuoron aikana

- mahdollisuus tauon pitämiseen
- vaihtelevat säilytys- ja lämmitystilat
- terveellisen ruuan saatavuus, esim. yöaikaan

Mahdollisuus työaikaiseen ruokailuun vaihtelee toimialoittain.

Säiliöautoa ajava Arja Hyvärinen suunnittelee reitin jokaisen vaiheen tarkkaan, sillä vessaan ei pääse eikä ruokaa saa

Suomessa etsitään ratkaisua yhä hankalammaksi muuttuvaan pulmaan siitä, miten pitkän matkan rahtia öisin ajava kuljettaja pääsisi tarpeilleen. Puuttumista asiaan vaatii myös EU.



Yle 6.10.2025

Työaikainen ruokailusuositus

- Perustuu kansallisiin ”**Kestävää terveyttä ruoasta**”-ravitsemussuosituksiin (2024) sekä tutkimusnäyttöön työikäisten ravitsemuksen erityispiirteistä
- Suosituksessa käsitellään
 - Työikäisten ravitsemuksen nykytilannetta
 - Työkyvyn ylläpitoa
 - Terveystta edistäviä ruokavalintoja
 - Eri toimijoiden rooli työaikaisessa ruokailussa



Työaikainen ruokailusuositus

- Käytännön vinkkejä hyvän ravitsemuksen toteuttamiseen monenlaisissa työtilanteissa ja -olosuhteissa.
- Tietoa työnantajan, työntekijän, ruokapalvelujen sekä työterveyden roolista ja vastuista.
- Tavoitteena on lisätä työikäisten terveitä ja toimintakykyisiä elinvuosia sekä ylläpitää hyvää työkykyä ja elämänlaatua koko elämänkaaren ajan.



Kohderyhmät

- Sosiaali- ja terveyspalvelujen ammattilaisille
- Ammattikeittiöille
- Ruokajärjestelmän muille toimijoille
- Työnantajille
- Päättäjille
- Työhyvinvoinnista vastaaville
- Kuntien hyvinvointijohtajille ja muille toimijoille
- Järjestöille
- Työikäisille



Ruokailusuosituksen prosessi

- Työryhmä aloittanut keväällä 2025
- Asiantuntijakuulemiset kevät-kesä 2025
- VRN kommentointi
- Julkinen kommentointi lausuntopalvelussa 9-10/25
- VRN kommentointi
- Kielentarkastus ja taitto
- VRN hyväksyy viimeisen version
- Julkaisu helmikuu 2026



Työaikainen ruokailusuositus - julkaisutilaisuus

- Julkaisutilaisuus 4.2.2026
- Lisätietoa
sidosryhmäseminaarin jälkeen

Tervetuloa!



VRN:n nimeämä työryhmä

Sihteeri: Satu Jyväkorpi, VRN

- Nina Halonen, AMKO, pj.
- Satu Männistö, THL
- Nina Nevanperä, TTL
- Ursula Schwab, UE
- Maijaliisa Erkkola, HY
- Susanna Raulio, THL
- Susanna Kunvik, SAMK
- Auli Väänänen, MMM
- Eeva Rantala, THL



Kiitos!

4.12.2025