



# JALASJÄRVEN KUNNAN HENKILÖSTÖN TYÖAIKAINEN RUOKAILU JA SEN KEHITTÄMISMAHDOLLISUUDET

**Sinikka Keski-Kasari**

**Opinnäytetyö  
Toukokuu 2008**

**Matkailu-, ravitsemis- ja talousala**



**JYVÄSKYLÄN  
AMMATTIKORKEAKOULU**

Tekijä(t)  KESKI-KASARI, Sinikka	Julkaisun laji Opinnäytetyö	
	Sivumäärä 58	Julkaisun kieli Suomi
	Luottamuksellisuus <input type="checkbox"/> Salainen _____ saakka	
Työn nimi  JALASJÄRVEN KUNNAN HENKILÖSTÖN TYÖAIKAINEN RUOKAILU JA SEN KEHITTÄMISMAHDOLLISUUDET		
Koulutusohjelma Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma		
Työn ohjaaja(t) PARTANEN, Hilikka		
Toimeksiantaja(t) Jalasjärven kunta, Ruokapalvelut		
Tiivistelmä <p>Suurelle osalle työssäkäyviä, työaikainen ateriointi tapahtuu työpaikkaruokalassa. Työpaikkaruokailun tavoitteena onkin järjestää työntekijöille mahdollisuus nauttia terveellinen, ravitseva ja kohtuuhintainen ateria työn aikana. Työn tavoitteena oli tarkastella Jalasjärven kunnan henkilöstön työaikaista ateriointia. Lisäksi työssä pyrittiin selvittämään, miten työntekijät ovat huomioineet kunnan terveys- ja liikuntakampanjan. Työn avulla pyrittiin selvittämään myös henkilöstön toiveita työpaikkaruokailun järjestämisestä.</p> <p>Tutkimuksessa käytettiin määrällistä tutkimusotetta. Tietoa hankittiin kyselyllä, joka lähetettiin sähköpostilla 343:lle kunnan vakituudessa työsuhteessa oleville henkilöille. Vastauksia kertyi 94 kappaletta. Vastausprosentiksi muodostui 27,4.</p> <p>Kyselyn tulokset osoittivat, että ne työntekijät, jotka kunnan järjestämää ruokapalvelua käyttivät, olivat melko tyytyväisiä. Muutoksia he halusivat lähinnä monipuolisuuteen ja valikoimaan. Erilaisia vaihtoehtoja, kuten kevytlounas ja salaattilounas, toivottiin lisää. Toisaalta kunnan terveys- ja liikuntakampanjalla ei ollut suurta vaikutusta ruokailutottumusten muutoksen aloittavana tekijänä.</p> <p>Työn tuloksia käytetään kunnan ruokapalvelujen työpaikkaruokailun suunnittelussa ja toiminnan kehittämisessä. Nykyisten ruokailijoiden tyytyväisenä pitämisen lisäksi olisi tärkeää saada lisää työntekijöitä kiinnostumaan työpaikkaruokailun terveellisistä mahdollisuuksista.</p>		
Avainsanat (asiasanat) Ravitsemussuositukset, henkilöstöruokailu, ateriapalvelut, terveystoiminta		
Muut tiedot		

Author(s)  KESKI-KASARI, Sinikka	Type of Publication Bachelor´s Thesis	
	Pages 58	Language Finnish
	Confidential <input type="checkbox"/> Until _____	
Title DINING AT WORK AND ITS DEVELOPMENT OF THE JALASJÄRVI MUNICIPALITY PERSONNEL		
Degree Programme Degree Programme in Service Management		
Tutor(s) PARTANEN, Hilikka		
Assigned by Municipality of Jalasjärvi, Food and Catering Services		
Abstract <p>Most employees eat at the canteen during the workday. The purpose of dining at work is to provide a healthy and nourishing meal at a reasonable price. The aim of this thesis was to examine municipal food services in Jalasjärvi. The second purpose was to observe the effect of the municipal health and exercise campaign on the employees. The third aim was to gather expectations and development ideas about the future of the food services of the municipal employees.</p> <p>A quantitative research method was used in this study. The information was collected with a questionnaire. It was sent by e-mail to 343 employees with permanent work contracts. 94 answers were returned.</p> <p>The results showed that the employees who used the municipal food services were rather satisfied. Versatility and assortment were the two things the employees wished to be developed. The respondents hoped for different kinds of alternatives, such as diet and salad lunches. On the other hand, the municipal health and exercise campaign showed no effect on improving the eating habits.</p> <p>The results of this thesis will be used for developing municipal food services and operations. Sustaining the satisfaction of the regular diners is important but it is equally important to get new diners interested in the healthy possibilities that municipal food services offers.</p>		
Keywords nutritional recommendations, staff restaurant, food services, health exercise		
Miscellaneous		

# SISÄLTÖ

1 JOHDANTO.....	3
2 JALASJÄRVEN KUNTA TYÖNANTAJANA.....	6
3 TERVEYS- JA LIIKUNTAKAMPANJA JALASJÄRVELLÄ 2007 – 2009 .....	7
3.1 Liikunnan osuus kampanjassa.....	8
3.2 Ravitsemuksen merkitys.....	10
4 TYÖAIKAINEN RUOKAILU SUOMESSA.....	11
4.1 Lähtökohdat jo historiassa .....	12
4.2 Työaikaista ruokailua koskevat säädökset.....	13
4.3 Tämän päivän työpaikkaruokailu ja sen mahdollisuudet.....	15
5 TYÖIKÄISEN RAVITSEMUS JA HYVINVOINTI.....	17
5.1 Ravitsemussuositukset .....	17
5.2 Työntekijän ruokavalinnat .....	19
5.3 Liikunta ja ravitsemus työssä .....	22
5.4 Dehko 2D -hanke 2003 – 2007 Jalasjärvellä .....	23
6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS JALASJÄRVEN KUNNAN HENKILÖSTÖLLE .....	24
6.1 Tutkimusongelma.....	24
6.2 Kohderyhmä ja toteutus.....	25
6.3 Kyselyn tulokset.....	26
7 KEHITYSEHDOTUKSIA TYÖPAIKKARUOKAILUUN JALASJÄRVELLÄ ...	44
8 POHDINTA.....	46
LÄHTEET .....	50
LIITTEET .....	52
Liite 1. Kysely.....	52
Liite 2. Sanallisia vastauksia .....	55

## KUVIOT

KUVIO 1. Liikuntapiirakka.....	10
KUVIO 2. Suomalaisten suolan saantilähteet.....	18
KUVIO 3. Ruokaympyrä. ....	20
KUVIO 4. Lautasmalli. ....	21
KUVIO 5. Vastaajien sukupuoli .....	26
KUVIO 6. Vastaajien ikäjakauma .....	27
KUVIO 7. Vastaajien toimipiste .....	28
KUVIO 8. Toimipaikoittain osallistuminen työpaikkaruokailuun .....	29
KUVIO 9. Eväitä syövien vastaukset toimipaikoittain.....	30
KUVIO 10. Sukupuolten väliset erot työpaikkaruokailun käytössä .....	32
KUVIO 11. Ruokalistan seuraaminen toimipaikoittain .....	33
KUVIO 12. Vaihtoehtojen riittävyys toimipaikoittain.....	34
KUVIO 13. Ruokailupaikan vaihtoehtojen riittävyys sukupuolittain.....	35
KUVIO 14. Liikunta- ja terveystkampanjan huomiointi.....	36
KUVIO 15. Sukupuolten väliset näkemykset kampanjaan.....	37
KUVIO 16. Projektin vaikutus liikuntatapoihin.....	38
KUVIO 17. Kampanjan vaikutus toimipisteittäin .....	39
KUVIO 18. Sukupuolten väliset erot kampanjan liikuntatavoitteisiin.....	40
KUVIO 19. Ruokailun väliin jättämisen vaikutus.....	40
KUVIO 20. Säännöllisen ruokailun merkitys.....	41
KUVIO 21. Sukupuolten väliset mielipiteet säännölliseen ruokailuun.....	42

## TAULUKOT

TAULUKKO 1. Vastaajien sukupuoli ja osallistuminen työpaikkaruokailuun ....	28
TAULUKKO 2. Työpaikkaruokailun käyttömahdollisuudet toimipaikoittain .....	31
TAULUKKO 3. Kampanjan vaikutus ruokailutapoihin.....	37

# 1 JOHDANTO

Tilastojen mukaan huonot ruokatottumukset ja liikunnan puute ovat varsinkin Etelä-Pohjanmaan väestön lihomisen takana. Etelä-Pohjanmaan miehistä 60 % ja naisistakin 40 % on ylipainoisia, mikä käy ilmi Kansanterveyslaitoksen pitkän aikavälin elintapatutkimuksissa.

Jalasjärvi on aktiivinen noin 9 000 asukkaan keskus keskellä eteläpohjalaista maaseutua. Naapurikaupunkeja ovat Seinäjoki, Vaasa, Kurikka ja Kauhajoki. Perinteikäs, maatilavaltainen ja palveleva kunta tarjoaa turvallisen ja virikkeellisen elinympäristön kaiken ikäisille ihmisille. Hyvinvointipalvelut ovat lähellä asukkaita, ja ihmisten välillä vallitsee yhdessä tekemisen ja välittämisen halu. Jalasjärvellä on alettu kiinnittää runsaasti huomiota väestön terveyteen. Konkreettisina tekoina, kunta on lähtenyt mukaan terveyden edistämiseen monella osa-alueella. Osallistuminen valtakunnalliseen Dehko 2D -hankkeeseen vuonna 2006, lasten ja kouluikäisten ravitsemuksellisten valintojen parantamiseen, oli alkusysäys kiinnittää ihmisten huomio terveellisen ravitsemuksen merkitykseen jokapäiväisissä ateriavalinnoissa. Nyt vastaavaa toimintaa on lähdetty viemään aikuisväestön keskuuteen terveysterveys- ja liikuntakampanjan avulla. Tämän tutkimuksen tarkoituksena on antaa väliaikatietoja ihmisten työaikaisista ruokailutavoista sekä kampanjan käyntiinlähdon onnistumisesta.

Tasapainoinen ruokavalio ja säännöllinen liikunta ovat hyvän terveyden olennaisia edellytyksiä. Liikunta on hyvinvoinnin lähde ja sillä on myönteisiä vaikutuksia terveyden edistämiseen ja säilymiseen. Vaikutuksiltaan liikunta on monipuolista, se parantaa kuntoa, vahvistaa itseluottamusta ja auttaa pitämään painon kurissa. Terveelliseen ravintoon yhdistettynä liikunta on varsin tehokas työkykyä ylläpitävä toimintatapa. Tutkimuksissa on todettu, että säännöllisesti joukkoruokailussa aterioivat saavat parhaiten suositusten mukaista ravintoa.

Suomessa ateriointi työpaikkaruokalassa sisältyy noin kolmasosalle työssä käyvistä ihmisistä. Muita vaihtoehtoja työaikaiseen ruokailuun ovat kotona käynnit työpäivän kuluessa tai eväsruekailu työpaikalla. Pääateriat tuottavat

lähes puolet ihmisten energiasta, ja välipaloista saadaan noin kolmannes päivittäisestä energiasta. Vaikka ruokailutavat ovat muuttuneet terveellisempään suuntaan, on edelleen tarve täysjyväviljavalmisteen lisäämiseen ja sokeripitoisten elintarvikkeiden vähentämiseen sekä liikunnan lisäämiselle. (Finravinto 2002.)

Ravitsemussuositukset ohjaavat työpaikkaruokailun järjestäjiä. Tavoitteena on, että työaikainen ateria kattaisi kolmanneksen henkilön päivittäisestä ravinnon tarpeesta. Henkilöstön kouluttautumisen ansiosta pyritään saamaan esille aterioiden terveellisyys, taloudellisuus ja hyvä maku.

Henkilöstöruokailu on ajautunut murrokseen työttömyyden kasvun, verotuksen ja yhteiskunnallisten muutosten myötä. Ruokailun vaatimukset ovat muuttuneet; ruokailijat haluavat vaihtoehtoja, monipuolisuutta ja erilaisuutta päivittäiseen ateriointiin. Aterioiden valmistajille vaatimukset suuntautuvat tulokselliseen toimintaan, minkä tulisi näkyä aterioiden myynnissä ja tuotossa. Työpaikkaruokailun järjestäjillä onkin mietittävänä toiminnan kehityskohteita, jotta työpaikkaruokailu saataisiin säilymään ja kannattamaan. (Hasunen, Helminen, Lusa, Prättälä, Tainio ja Vaaranen 1995, 53 - 55.)

Terveystiedon edistämisen projekti toi mukanaan opinnäytetyön ajankohtaisuuden, kun mietittiin, miten työntekijät päivittäisen työaikaisen ravitsemuksensa hoi-taa. Toimeksiantajana tehtävään oli kunnan ruokapalvelupäällikkö Sirkka-Liisa Tanttari. Toimeksiannon tehtävänä oli selvittää, miten paljon henkilöstö käyttää työpaikkaruokailua tai miten muuten he työaikaisen ruokailunsa järjestävät. Henkilöstöltä kysyttiin myös, kokevatko he työaikaisen ruokailun tärkeäksi työssä jaksamisen perusteeksi ja onko kunnan terveys- ja liikuntakampanja ollut ruokailuun sekä liikkumiseen vaikuttava tekijä.

Jalasjärven kunnassa järjestetään työpaikkaruokailua eri laitosten toiminnan yhteydessä. Kouluruokailussa opettajat syövät samaa ruokaa oppilaiden kanssa, eikä kouluruokalassa ole tarjolla ateriavaihtoehtoja. Terveyskeskuksen henkilöstö ruokailee henkilöstölle järjestetyssä ruokasalissa ja heillä on mahdollisuus valita keittolounaan tai normaalin lounaan välillä. Palvelukeskuksen ruokasalissa voi ruokailla kaikki kunnan henkilöstö. Palvelukeskukses-

sa on käytössä vain yksi lounasvaihtoehto, mutta henkilöstöllä on mahdollisuus myös pelkkään salaattilounaaseen. Keittolounasta palvelukeskuksessa ei ole tarjolla. Kunnan virastotalolle ja sosiaalikeskukseen kuljetetaan lounas palvelukeskuksen keittiöltä. Virastotalon ja sosiaalikeskuksen aterialivalikoi-  
maan kuuluu salaatti- ja normaalilounas.

Tutkimuksen kohteeksi otettu kunnan ruokapalvelu kaipaa ajankohtaista tietoa siitä, mitä ihmiset työpaikkaruokailulta odottavat ja miten sitä heidän mielestään tulisi kehittää. Jalasjärvellä tutkimusmenetelmänä käytettiin määrällistä tutkimusotetta ja kysely henkilöstölle suoritettiin sähköpostin välityksellä. Kunnan vakituisessa työsuhteessa olevista henkilöistä 343 sai kyselyn ja vastauksia tuli 94. Tutkimuksen vastausprosentiksi saatiin 27,5. Tietoperustana työssä käytettiin Valtion ravitsemusneuvottelukunnan ravitsemussuosituksia sekä Lääkintöhallituksen ja Työterveyslaitoksen esittämiä suosituksia työaikaiselle ruokailulle. Tutkimuksesta saadaan hyöty suunniteltaessa kunnan ruokapalveluja sekä siihen liittyvää henkilöstöruokailua. Tavoitteeksi on asetettu ihmisten oma vaikuttaminen aterioidensa ravitsemukselliseen laatuun, päivittäisillä valinnoilla.



## 2 JALASJÄRVEN KUNTA TYÖNANTAJANA

Jalasjärven kunta työllistää suuren osan kuntalaisia erilaisissa palvelutoiminnoissa. Vuonna 2006 Jalasjärven kunta on vakinaisesti työllistänyt 641 henkilöä, joista naisia on noin 70 % ja miehiä 30 %. Toimialoittain henkilöstö jakautuu seuraavasti:

- palvelutoiminnoissa 113
- terveyspalveluissa 112
- sosiaalipalveluissa 126
- opetus- ja vapaa-aikatoimessa 104
- teknisessä toimessa 76
- JAKKissa (ent. aikuiskoulutuskeskus) 147 henkilöä.

Lisäksi kunta on vuonna 2006 työllistänyt määräaikaisia ja sijaisuuksien tekijöitä yhteensä 232 henkilöä, jolloin henkilöstön yhteenlaskettu lukumäärä nousee 873 henkilöön. Henkilöstöstä 75 % on täyttänyt 40 vuotta ja 39 % vietti 50-vuotispäiväänsä vuoden 2006 loppuun mennessä. Nuoria työntekijöitä on kuitenkin palkattu lisää, mikä näkyy vertailussa vuoden 2005 henkilöstötilinpäätökseen, 20 - 29-vuotiaiden osuus on kohonnut 1 %. (Henkilöstötilinpäätös 2006.)

Kunnan sisäiseen organisaatioon muodostettiin keittiötoimi vuonna 1994, jolloin kuntakeskuksen kolmen ison, (terveyskeskuksen, oppimiskeskuksen ja palvelukeskuksen) keittiön toiminnot yhdistyivät. Näiden kolmen keittiön toiminta jatkui valmistuskeittiönä, mutta keittiöiden henkilöstö yhdistettiin. Toimintaa lähdettiin kehittämään muun muassa työnkiertoa toteuttamalla. Kunnanvaltuusto hyväksyi 1.1.2007 kunnanhallituksen ehdotuksen, jossa Keittiötoiminimike muutettiin Ruokapalveluiksi. Samalla päätöksellä hyväksyttiin kunnan kahden päiväkodin ja seitsemän kyläkoulun keittiön toiminnan ja henkilöstön siirtyminen keskitetysti ruokapalvelujen alaisuuteen. Ruokapalvelut toimivat nettobudjetointiperiaatteella talousosaston alaisuudessa, ja sen joh-

dossa toimii ruokapalvelupäällikkö. Ruokapalvelujen henkilöstön yhteismäärä on 28,5 henkilöä, ja esimerkiksi vuonna 2007 Jalasjärven kunnan ruokapalvelut valmistivat yhteensä noin 488 000 aterialla. Työpaikkaruokailua on järjestetty ruokapalvelujen toimesta kunnan henkilöstölle koulukeskuksessa, terveyskeskuksessa ja palvelukeskuksessa. Lisäksi työpaikkaruokailumahdollisuus on järjestetty sosiaalikeskukseen ja kunnan virastotalon ruokasaliin kuljetettujen aterioiden muodossa.

### **3 TERVEYS- JA LIIKUNTAKAMPANJA JALASJÄRVELLÄ 2007 – 2009**

Jalasjärven kunnan terveystilastoista on todettu kuntalaisten sairastavuuden ja varsinkin niin sanotun ”elintasosairastavuuden” olevan yleistä, mikä johtuu ihmisten vähäisestä liikunnasta ja vääristä ruokailutavoista. Osallistuminen valtakunnalliseen Dehko 2D -hankkeeseen on myös vahvistanut tätä käsitystä. Lasten ja nuorten liikkumattomuus sekä väärät ravintotottumukset ovat huolestuttavia. Suuret ikäluokat kunnassa saavuttavat 75 vuoden iän vuosina 2020 - 2030, joten jo tässä vaiheessa aloitettu terveydestä huolehtiminen olisi tuloksellista tulevaisuutta ajatellen.

Jalasjärvellä käynnistettiin 1.9.2007 kaksivuotinen terveys- ja liikuntakampanja, jonka lähtökohtana on palauttaa liikunta osaksi jokapäiväistä elämää ja kannustaa kuntalaisia noudattamaan terveellisiä ruokailutapoja. Kunnanjohtaja Esko Juntunen (2007) tiivistää kampanjan käynnistämisen tavoitteeksi elämänlaadun parantamisen ja terveyden ylläpitämisen. Hallintojohtaja Ahti Arokallion (2007) mukaan kaksivuotisella kampanjalla haetaan pysyviä muutoksia liikunta- ja ruokailutottumuksiin. ”Ruokailu- ja liikuntatottumukset ovat suurelta osin kiinni omista asenteistamme”, Arokallio toteaa. (Liikunta osaksi päivittäistä elämää 2007.)

Hankkeella on yhteys kunnan yhteiseen strategiaan, joka on kirjattu perustehdäviksi, toteaa Arokallio (2007):

*”Jalasjärvellä ihmisille maharollistetahan paremmat elämisen erellytykset ku muolla ja me pirämmä huolta ittestämmä ja toisistamma”.*

Asiakkuusstrategiassa määritellään:

*”Ihmisillä on valta ja vastuu omasta elämästään”.*

Projektin toimintamallina on liikkumisen lisääminen sekä terveellinen ravinto. Hanke on suunnattu kaikille kuntalaisille. Projektin liikkeelle panevia voimia ovat noin 250 kunnan työntekijää, paikkakunnan liikuntajärjestöt sekä osa muusta järjestökentästä. Terveiden edistämisen avainasemassa on kunnan palveluorganisaatio, joka toimii itse esimerkkinä terveyden edistämisessä. Tämän työn tarkoituksena, projektin osana, on selvittää henkilöstön nykyinen ruokailukäytäntö ja kehittää sitä kohdentaen esimerkin vaikutusta ruokailukäyttäytymiseen. Hankkeen lopulliseksi tavoitteeksi on asetettu terve ja hyvinvoiva jalasjärveläinen, joka hoitaa aktiivisesti kuntoaan, syö terveellisesti, jaksaa paremmin koulu-, opiskelu- ja työelämässä tai eläkkeellä. (Arokallio 2007.)

### **3.1 Liikunnan osuus kampanjassa**

Liikunnan merkitystä terveyden ylläpitämiseksi kampanjan voimin, toteutetaan muun muassa erilaisilla liikunnallisilla tempauksilla ja tapahtumilla sekä palkitsemisella. Lasten ja nuorten liikunnan lisäämiseksi kohderyhmäksi on otettu varsinkin liikkumattomat. Heitä pyritään saamaan mukaan kehittämällä koulujen piha-alueita ja ympäristöä sekä vapaa-ajan liikuntaan innostamalla. Terveystieteiden tutkimusten (2007) mukaan tutkimuksen mukaan lukuvuonna 2006 keskimäärin 15,7 prosenttia peruskoulun oppilaista oli ylipainoisia. Terveystietojen Kaakisen (2007) mukaan lasten fyysinen aktiivisuus on selvästi vähentynyt ja tällä on selvä yhteys ylipainoon. Toivottavaa olisi, että välitunnit ja koulumatkat hyödynnettäisiin liikuntamahdollisuutena. (Koululaisten ylipaino lisääntynyt huomattavasti 2007.)

Työikäisten liikuntaa kannustetaan työpaikkaliikunnalla, jossa yritysten tavoitteena on työntekijöiden liikunnan edistäminen. Kunta varaa liikuntapaikkoja työpaikkaliikunnalle, ja urheiluseurat tarjoavat ohjaajapalveluja. Lisäksi kunta ja urheiluseurat organisoivat teemapäiviä ja testaustilaisuuksia (3-5 kpl / projektiaika). Isoille työpaikoille ja haja-asutusalueille koulutetaan omat liikunta-koordinaattorit, jotka käynnistävät ja tukevat liikuntaryhmien toimintaa. Osa toiminnasta on yhteistoimintaa kansalaisopiston kanssa. Liikuntaosion vastuuhenkilöinä toimii eri organisaatioiden henkilöstöä, kuten päivähoito, opetus-toimi, kouluterveydenhoito, nuorisotoimi, liikuntatoimi, kansalaisopisto, suurimmat työnantajat, terveystoimi, eläkeläisjärjestöt sekä urheiluseurat.

”Liikunta on tahtoon perustuvaa hermoston ohjaamaa lihastoimintaa, joka aiheuttaa energiakulutuksen kasvua”, tiivistää Harri Hakkarainen (2007) alustamassaan terveysliikuntaseminaarin puheenvuorossaan. Liikunnan tavoitteena on vaikuttaa kuntoon, terveyteen, ja lisäksi sen tavoite on tuottaa elämyksiä, jotka ovat tärkeitä vaikuttajia harrastuksemme jatkuvuudelle. Terveysliikunta on Hakkaraisen (2007) mukaan liikuntaa, joka tuottaa terveydelle edullisia vaikutuksia hyvällä hyötysuhteella riippumatta sen syistä tai toteuttamistavoista.

Terveysliikunnan on oltava säännöllistä ja vähitellen kehittyvää ja lisäksi sen olisi oltava itselle sopivaa. Monipuolisuus on terveysliikunnan perusasioita, koska eri liikuntamuodot vaikuttavat eri asioihin. Hakkarainen (2007) suosittelee käytettäväksi UKK-instituutin suunnittelemaa terveysliikuntapiirakkaa (Kuvio 1) liikunnan monipuoliseen toteuttamiseen.



KUVIO 1. Liikuntapiirakka. (UKK-istituutti).

Fyysinen aktiivisuus kehittää elimistön eri osia: hermostoa, tuki- ja liikuntaelimiä, hengitystä, verenkiertoa, hormonitoimintaa sekä immuunijärjestelmää. ”Tutkimuksissa on todettu olevan noin 40 sairautta, joihin liikunnalla on terveydellisiä vaikutuksia”, toteaa Hakkarainen. (Hakkarainen 2007.)

### 3.2 Ravitsemuksen merkitys

Ravintotottumusten ja asenteiden muutoksiin kampanjassa paneudutaan muun muassa luennolla käynnistämisseminaarin yhteydessä. Hakkaraisen (2007) mukaan ravinnon tulee olla tasapainossa kulutuksen kanssa. Energian, vitamiinien ja nesteen saanti on oltava sama kuin niiden kulutus, jotta tasapaino säilyy. Aterioiden monipuolisuus muodostuu ruoka-aineiden monipuolisesta käytöstä. Viljatuotteet, kasvikset, marjat, hedelmät sekä vähärasvaiset liha- ja kalatuotteet ja vähärasvaiset maitotuotteet muodostavat sopivan ruokavalion perustan. Riittävä ateriarytmitys pitää kehon ravinnetason tasaisena, jolloin veren sokeritaso ei pääse heittelemään liian voimakkaasti. Ateriarytmitys perustuu useaan pieneen ateriaan päivän aikana. Hakkarainen (2007) määrittelee riittäväksi ateriarytmiksi 5 - 8 pientä ateriaa päivässä. Hän korostaa sanaa

pientä, jolloin päivittäinen energiamäärä pysyy kuitenkin kohtuullisena. (Hakkarainen 2007.)

Kouluissa käynnissä oleva kouluruokailun ”terveellistämiprojekti” Dehko 2D:n pohjalta jatkuu, ja sitä laajennetaan koskemaan myös alle kouluikäisiä lapsia sekä työikäisiä aikuisia. Työikäisten ravitsemustottumuksien muutos lähtee asenteiden muutoksista. Jalasjärvi on suurelta osin vielä maatalousvaltainen pitäjä, ja asenteiden muutos vaatii työstämistä esimerkiksi eläinrasvoista kasvirasvoihin siirtymisessä. Työpaikkaruokailussa ruokailija itse vaikuttaa ateriansa ravitsemukselliseen laatuun. Omilla valinnoilla voidaan vaikuttaa kansanterveyden kannalta merkittäviin riskitekijöihin.

Elintapamuutokset ovat kokonaisvaltaisia elämäntapaan liittyviä hyvinvoinnin muutoksia. Ei riitä, että muuttaa jotain osa-aluetta hetkellisesti, vaan tärkeintä on muuttaa niin ruokailu- kuin liikuntatapojakin pysyvästi. Arkiaktiivisuus on työmatkojen kulkemista jalan tai pyörällä, portaiden nousemista sekä vapaaajalla liikkumista lihaksiaan rasittaen. Elintapamuutoksessa otetaan ruokavalio hallintaan siten, että valitaan terveellisempiä ja keveämpiä ruokia nälän ja kyläisyyden mukaan. Kouluissa tai työpaikoilla ruokailumahdollisuudet ovat hyvä keino ruokailutapojen muutoksen aloittamiseen. Päivittäin tarjotaan monipuolisia ammattilaisten valmistamia aterioita, joiden terveellisyys on jo huomioitu ja ravintoaineet on laskettu.

## **4 TYÖAIKAINEN RUOKAILU SUOMESSA**

Ravitsemuksen merkitys ihmisen jaksamisessa on selkeästi todennettu. Työstä, sen laadusta ja raskaudesta riippuen ihminen kuluttaa energiaa työpäivänsä aikana erinäisiä määriä. Energiavajaus aiheuttaa väsymystä, uupumusta, huomiokyvyn heikentymistä ja yleistä työtehon laskua. Ravinnonsaannin lisäksi työaikainen ruokailu liittyy myös muihin työkykyä edistäviin vaikutuksiin, kuten, lepoon ja virkistäytymiseen. (Liljama, Häkkinen, Peuhkuri ja Laitinen 2007.) Työtovereiden tapaaminen ruokailun yhteydessä on epävirallisen tiedonkulun väylä, joka lisää töiden sujuvuutta. Työpäivän aikana liian vähäiseksi

jäänyt ruokailu aiheuttaa usein runsasta iltasyömistä, jolloin seurauksena ovat vuorokautisen energiansaannin ylitykset kulutukseen verrattuna. (Ylönen 2006.)

Työpaikkaruokailulla on tärkeä merkitys, sillä henkilöstöravintolassa nautittu ruoka saattaa olla ihmisen ainut lämmin ateria päivässä. Henkilöstö- ja opiskelijaravintoloissa ruokailtaessa ruokavalinnat ovat monipuolisempia ja terveellisempiä kuin kotona valmistetut tai eväsvaihtoehdot. Henkilöstöravintolassa nautitaan kalaa, kasviksia sekä keitettyä perunaa yleisemmin kuin muualla. Sillä vaikka tietoa olisikin, harva ehtii ja jaksaa suunnitella kodin ruokailut samalla tavalla kuin henkilöstöruokailussa. (Raulio, Mukkala, Ovaskainen, Lahti-Koski, Siren & Prättälä 2004.)

#### ***4.1 Lähtökohdat jo historiassa***

Ensimmäiset ravitsemussuositukset laati Kansainliitto vuonna 1936. Kansainvälinen työjärjestö ILO on antanut ensimmäiset työpaikkaruokailua koskevat suosituksensa jo vuonna 1956. (Tarasti 1988,71.) Valtion ravitsemistoimikunta (nykyisin Valtion ravitsemisneuvottelukunta) ja lääkintöhallitus antoivat ensimmäiset ravitsemussuositukset vuonna 1968. Suosituksilla toivottiin ihmisten vähentävän rasvan ja sokerin kulutusta sekä kiinnittävän huomiota kasvis-ten, vihannesten ja viljatuotteiden lisäämiseen. (Tarasti 1988,71.) Työterveyslaitos antoi ensimmäiset henkilöstöruokailua koskevat suositukset vuonna 1971, mistä arvioidaan nykyaikaisen työpaikkaruokailun lähtökohdat.

Eräs työpaikkaruokailun uranuurtaja oli Tellervo Hakkarainen (1999), joka Lotta-Svärd järjestön lakkauttamisen jälkeen oli perustamassa Suomen Naisten Huoltosäätiötä. Vuonna 1944 perustettiin Suomen Naisten Huoltosäätiön taloudellisen tuen turvin Työmaahuolto ry. Sen tarkoituksena oli tarjota sotatehtävistä vapautuneille naisille töitä ja huolehtia työmaitten ruokahuollosta. Sodan jälkeiset Lapin jälleenrakennustyömaat olivat ensimmäisiä Työmaahuollon ruokapalvelutehtäviä. Hakkarainen (1999) oli sodan jälkeen jatkanut talousopettajan opintojaan Saksassa, Ruotsissa ja Yhdysvalloissa (jossa hän suoritti MA-tutkinnon Dallasin yliopistossa). Amerikasta saamallaan opeilla hän aloitti

valistustyön terveellisen ruokavalion puolesta. ”The Basic-7”, eli suomennettuna ”perusseitsikko” oli ravintoympyrä, jolla Hakkarainen (1999) aloitti ravitsemusneuvonnan.

*Perusseitsikko sisälsi seitsemän kohtaa:*

- yksi annos vihreitä ja keltaisia vihanneksia
- yksi annos raakaa kaalia, tomaattia tai sitruunaa
- kaksi annosta perunoita tai muita kasviksia ja hedelmiä
- lapset 3-4 lasia, ja aikuiset 2 lasia maitoa, maitotuotteita
- yhdestä kahteen annokseen lihaa, kalaa, munia tai herneitä
- päivittäin leipää ja viljatuotteita
- päivittäin voita, margariinia.

(Hakkarainen ja Huovinen 1999, 155)

Ruoanvalmistuksen avuksi laadittiin vihkonen, ”ruokaohjeaakkoset”, jossa oli reseptien lisäksi myös ravintoaineet laskettu annosta kohden. (Hakkarainen ja Huovinen 1999, 195 -196.) Valtion henkilöstöruokailua on seurattu tarkemmin Valtion ravitsemiskeskuksen järjestämissä työmaaruokaloiden seurannassa. Vuonna 1979 tehdyn selvityksen mukaan 61,1 % valtion henkilöstöstä oli mahdollisuus käyttää työpaikkaruokailua ja vuonna 1984 ruokailumahdollisuus oli järjestetty jo 90 % valtiolle työskenteleville henkilöille. (Tarasti 1988, 75.)

## **4.2 Työaikaista ruokailua koskevat säädökset**

Työpaikkaruokailu tuli työmarkkinapolitiikkaan mukaan 1970-luvulla, jolloin se otettiin mukaan julkisen ja yksityisen sektorin työ- ja virkaehtosopimuksiin. Työterveyslaitos (1971) on asettanut säädökset työaikaisen ravitsemuksen saantiin. Säästösten mukaan hyvin suunnitellulla työpaikkaruokailulla on kansanterveydellinen merkitys ja se vaikuttaa työntekijöiden viihtyvyyteen. Lisäksi säästösten mukaan tapaturma-alttius vähenee ja työntekijöiden ravitsemustietämys sekä ravitsemustavat kehittyvät terveellisempään suuntaan. Säädöksissä ei käsitelty varsinaista työpaikkaruokailun järjestämistä.



Työaikaisen ruokailun järjestämisestä valtiovarainministeriön asettaman työryhmän tuloksena 1975 saatiin toimikunnan ehdotus, että työpaikkaruokailu tulisi järjestää kaikille valtion työntekijöille (Tarasti 1988,72). Henkilöstöruokailua valtion henkilöstölle toteutettiin tehostamalla jo olemassa olevia ruokaloita kunnostamalla ja korjaamalla. Lisäksi päädyttiin uusien ruokaloiden perustamiseen. Uuden ruokalan perustamisen ehtona oli, että käyttäjämäärä olisi 300 henkeä, jakeluruokalan perustamiseen sen sijaan tarvittiin vain 50 käyttäjää. Työpaikan sekä ruokalan välimatkaa ei saisi olla 500 m pitempi ja haja-asutusalueen välimatkaksi arvioitiin 2 kilometriä. Myös yhteistyötä kuntasektorin kanssa päätettiin kehittää. (Tarasti 1988,72.)

Kuntien ja kuntaliittojen virka- ja työehtosopimukseen tehtiin suositusehdotus työpaikkaruokailun kehittämistä vuonna 1976. Tavoitteena oli, että mahdollisimman moni kunnan työntekijä ja viranhaltija voisi osallistua työpaikkaruokailuun. (Hasunen ja muut 1995,14.) Koska suurin osa kuntien työntekijöistä työskentelee kouluissa ja muissa kunnallisissa laitoksissa, työpaikkaruokailun järjestäminen on mahdollista.

Sosiaali- ja terveysministeriön asettama ravitsemistoimikunta esitti terveysperusteiset ravinnonmuutostarpeet vuonna 1981. Suosituksen sisältönä on kiinnittää huomio työaikaisen ruokailun suunnitteluun, ravintosisältöön, elintarvikkeiden valintaan, ruoanvalmistustapoihin sekä ruokalistojen ja ateriakokonaisuuksien suunnitteluun. Lääkintöhallitus (1986) esittää kehittämiskeinoiksi suosituksissaan muun muassa estetiikan huomioimista. Viihtyisä ja riittävän tilava ruokailutila antaa ruokailijalle mahdollisuuden virkistäytymiseen työrupeaman välillä. Ruokailun sujuvuus ja hyvä asiakaspalvelu lisää ruokailun virkistäviä ominaisuuksia. Myös ruoan esille asettelu, lämpötila ja kohderyhmän ravitsemussisältösuositukset täyttävä ateria ovat käytännön suosituksia. (Hyvää ruokaa työpaikalla 1986, 6.)

Lääkintöhallitus (1986) on asettanut työpaikkaruokailun ravintosisältösuositukseksi sen, että se kattaisi noin kolmanneksen työntekijän päivittäisestä energian tarpeesta. Ateriassa tulisi olla suositusten mukaan rasvaa noin 30 % ja proteiineja noin 15 % päivän energiatarpeesta. Lisäksi päivittäisen aterian tulisi sisältää suojaravintoaineita seuraavasti: rautaa 1,4 mg, C-vitamiinia 8 mg ja

A-vitamiinia (retinolina) 105 µg energiayksikköä (1MJ) kohden. Suolan käyttöä suositusten mukaan tulisi vähentää niin valmistuksessa kuin ruokapöydässäkin. Sokeria työpaikka-ateria ei saisi sisältää 5 % enempää päivän energiatarpeesta. (Hyvää ruokaa työpaikalla 1986, 7- 8.)

Työpaikalla tarjottavaan ateriaan tulisi lääkintöhallituksen (1986) suositusten mukaan sisältyä:

- perunaa, riisiä tai makaronia
- vihanneksia, juureksia, marjoja ja hedelmiä vähintään 100 g
- lihaa kypsänä 60 - 90 g
- tai kalaa ja kananmunaa kypsänä 90 - 120 g
- ruokajuomana vesi, tai rasvattomat maito- ja hapanmaitovalmisteet
- kokojyväleipää
- kasvirasvapohjaista ravintorasvaa.

Elintarvikkeiden oikea säilytystapa ja ruoan valmistusmenetelmät takaavat ravintosisällön ja aterian laadun. Ruokailijoiden tarpeet ja toiveet ovat avainasemassa ruokalistasuunnittelussa. Työpaikkaruokaloiden olisi suotavaa tarjota myös niin sanottu kevyt vaihtoehto, jonka energiamäärä olisi normaalia vähäisempi. Kevytlounas vaihtoehtonkin on kuitenkin täytettävä suositusten ohjeet. Myös erikoisruokavaliot tulisi ottaa mahdollisuuksien mukaan huomioon. Lääkintöhallitus (1986) korostaa suosituksissaan ruoka- ja aterialistojen suunnittelua pitkällä aikavälillä, jolloin saadaan aikaan ruokiin monipuolisuutta ja vaihtelevuutta. (Hyvää ruokaa työpaikalla 1986, 9 - 11.) Työaikalain 6 luvussa 28 § määrittellään, että jos työaika vuorotyössä tai jaksotyössä on kuutta tuntia pidempi, on työntekijälle annettava vähintään puolituntia kestävä lepoaika tai tilaisuus aterioida työaikana. (Työaikalaki 1996.)

### ***4.3 Tämän päivän työpaikkaruokailu ja sen mahdollisuudet***

Tänä päivänä työpaikkaruokailu elää murroksessa. Toisaalta työpaikkojen ravintoloissa ja ruokaloissa on tarjolla entistä enemmän terveellisempiä ja monipuolisempia vaihtoehtoja, mutta toisaalta elintarviketeollisuus on uusien tuotteiden turvin tullut markkinoille kilpailevaksi tekijäksi. Kauppojen ostoshyl-

lyillä on mitä erilaisimpia vaihtoehtoja ja ateria-annoksia. Työpäivän kiireinen rytmi saattaa olla syynä siihen, että ruokailu työpäivän aikana korvataan kiireisesti nautitulla eväällä tai kahvikupillisella. Työterveyslaitoksen (1995) selvityksen mukaan ruokailijat ratkaisevat valinnoillaan suurelta osin työpaikkaruokailun tulevaisuuden. Arvonlisävero tuli koskemaan työpaikkaruokailua 1995 mistä aiheutui hinnan kohoaminen lähes 10 %. Hinta on yksi tärkeimmistä tekijöistä ruokailijoiden valinnoissa. (Hasunen ja muut 1995, 42 - 43.)

Lisäksi valintoihin vaikuttavat yhä moninaisemmat halut ja tarpeet. Julkisen työpaikkaruokailun yksi ongelmakohta onkin se, että ruokailu järjestetään laitoksen kohderyhmälle (vanhukset, koululaiset), jolloin henkilöstön toiveet jäävät vähemmälle huomiolle. Myös valinnan mahdollisuudet ovat heikommat julkisella sektorilla, koska ruokailuun valmistetaan yleensä vain yksi vaihtoehto. Ruokalistojen suunnittelu ja vaihtoehtojen tarjoaminen on tulevaisuuden työpaikkaruokailun kehittämisen kohde. Työpaikkaruokailun saaminen houkuttelevaksi ja halutuksi vaatii ruokapalveluhenkilöstöltä ammattitaitoa. Ammattitaidon näkyvyys korostuu esimerkiksi ruokailulinjaston kattamisessa siten, että ruokailijan on helppo valita terveellinen ja oikeaoppinen ateria itselleen. (Sydämellisesti hyvää, terveellinen lounasruokailu 2000, 11.) Työterveyslaitoksen (1995) selvityksessä käy ilmi työpaikkaruokailun sosiaalinen merkitys henkilöstöpolitiikassa. Ruokailtaessa tavataan samalla työtovereita, hoidetaan sosiaalisia suhteita, mutta myös käytännön asioita. Onkin todettu, että yksin ruokailtaessa siirrytään helposti eväisiin, jotka nautitaan työn lomassa. (Hasunen ja muut 1995, 44.)

Elintarviketeollisuuden tuotekehitystyö, annospakattuihin, valmiisiin aterioihin on kasvanut räjähdysmäisesti. Vaihtoehtojen monipuolisuus ja tuotteiden edulliset hinnat ovatkin tämän hetken suurimpia kilpailijoita työpaikkaruokailua järjestäville tahoille. Työpaikkojen eväsrुokailu onkin lisääntynyt viimeaikoina. Mikroaaltouunilla lämmitetty ruoka-annos korvaa jo monen ruokailijan työpäivän aterian.

## 5 TYÖIKÄISEN RAVITSEMUS JA HYVINVOINTI

Suomalaisten ravitsemustilanne on parantunut, mutta esimerkiksi energiara-  
vintoaineiden keskinäinen kulutus on vieläkin epätasapainossa. Rasvan ja  
suolan osuus ruoassa on edelleen liian suuri ja kuidun saanti riittämätöntä. On  
todettu, että työvire pysyisi parhaiten, jos työntekijällä on mahdollisuus nauttia  
säännöllisin väliajoin (noin 3 - 4 tunnin) pieniä kuitupitoisia aterioita. Työolot ja  
työn vaativuus vaikuttavat työntekijän energiatarpeeseen. Rankkaa ruumiillista  
lihastyötä vaativassa työtehtävässä energiantarve on kevyttä toimistotyötä  
tekevän tarvetta suurempi. Työtehtävien vaihtuessa saatetaan unohtaa ruo-  
kailutavoissa työn raskauden vaatimat muutokset ja tuloksena on liiallinen  
energian saanti. (Hasunen ja muut 1995, 38 - 41).

### 5.1 Ravitsemussuositukset

Ravitsemussuositukset on suunniteltu apuvälineiksi joukkoruokailun sekä ra-  
vitsemusopetuksen ja -kasvatuksen parissa työskenteleville. Niillä halutaan  
edistää ja tukea ravitsemuksen sekä terveyden myönteistä kehittymistä läpi  
koko ihmisen eliniän. Suositukset ovat elintarvike- ja ravitsemuspolitiikan pe-  
rusta.

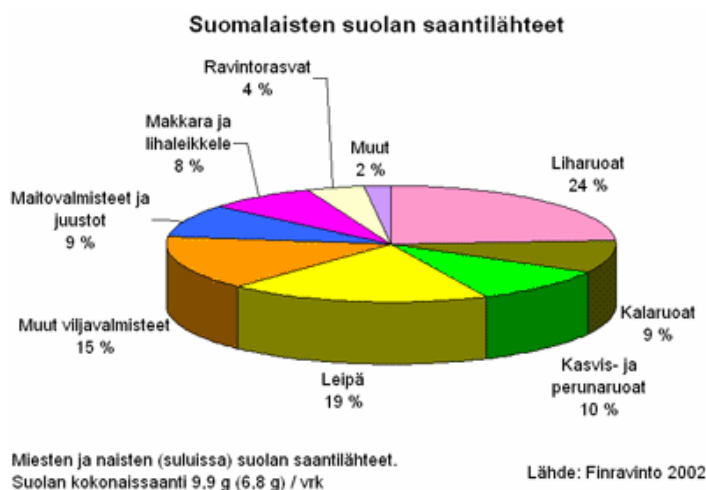
*Ravintoaineen suositeltava saanti on se määrä ravintoainetta, joka nyky-  
tiedon perusteella tyydyttää ravintoaineen tarpeen ja ylläpitää hyvän ra-  
vitsemustilan lähes kaikilla terveillä ihmisillä (Valtion ravitsemusneu-  
vottelukunta 2005, 9).*

Kansallisten ravitsemussuositusten tavoitteena on parantaa suomalaisten  
ruokavaliota ja edistää hyvää terveyttä. Suomalaisten ravitsemussuositusten  
(2005), toteutumisen edellytyksiä ovat:

- energian saannin ja kulutuksen tasapainottaminen
- tasapainoinen ja riittävä ravintoaineiden saanti
- kuitupitoisten hiilihydraattien saannin lisääminen

- puhdistettujen sokereiden saannin vähentäminen
  - kovan rasvan (tyydyttyneet ja transhapot) saannin vähentäminen ja osittain korvaaminen pehmeillä rasvoilla (kerta- ja monityydyttymättömät rasvahapot)
  - suolan (natriumin) saannin vähentäminen
  - alkoholin kulutuksen pitäminen kohtuullisena.
- (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 8.)

Sydän- ja verisuonisairauksien ehkäisyyn ja hoitoon perustuvat Sydänliiton (2006) laatimat ravitsemussuositukset. Sydänliiton kriteerien pohjana ovat olleet kansainväliset sekä kansalliset suositukset. Suositusten tavoitteena ovat kovan rasvan vähentäminen, kolesterolin saannin vähentäminen, kuidun lisääminen sekä suolan vähentäminen. (Sydänliiton ravitsemussuositukset 2006.) Suunniteltaessa ruokavalioita iän ja sukupuolen mukaan laskelmissa käytetään ravintoainetiheyttä. Ravintoainetiheys ilmoittaa ravintoaineiden määrän tiettyä energiayksikköä (1 MJ, 1000 kcal) kohden. Suositusten perustana ovat ne väestöryhmät joiden ravintoaineiden tarve on suurin. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 8.) Ravintoaineiden liikasaannilla voi olla haittavaikutuksia, jonka vuoksi suosituksissa on annettu myös suurin hyväksytty päiväannos (emt. 32). Suolan saantisuositukset perustuvat käytännön kannalta järkeviin ja kansanterveydellisiin näkökohtiin. Suolaa ihmiset syövät edelleenkin liikaan ja pääosa siitä tulee ruokien mukana (Kuvio 2).



KUVIO 2. Suomalaisten suolan saantilähteet. (Finravinto 2002)

Uusiin Suomalaisiin ravitsemussuosituksiin (2005) on lisätty myös alkoholi ja liikunta. Alkoholin kulutus tulisi pitää kohtuullisena. Puhtaaksi alkoholiksi kirjattuna naisten alkoholin määrä saisi olla korkeintaan 10 mg / vrk ja miehillä 20 mg / vrk. Alkoholin käyttö vääristää ruokailutottumuksia. Energian saanti ylittyy koska alkoholista saadaan ylimääräistä energiaa ja hiilihydraattien osuus vähenee. Epäedullisen ravitsemuksen lisäksi alkoholilla on monia muita terveydelle haitallisia tekijöitä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 34.)

Liikunnan merkitystä hyvään terveyteen on suosituksissa myös korostettu. Fyysinen aktiivisuus auttaa ehkäisemään monia elintapoihin liittyviä sairauksia ja useimmissa tapauksissa se vaikuttaa kuten hyvä ruokavalio. Fogelholmin (2004) mukaan ne täydentävät toisiaan eikä niitä pidä pitää toistensa vaihtoehtoina. Liikunnasta annettavat suositukset ovat lapsilla ja nuorilla vähintään 60 minuuttia päivässä, joka voidaan jakaa useampaan lyhytkestoisempaan osaan. (Fogelholm 2004, 10 )

Liikunta tulisi olla mahdollisimman monipuolista, jotta kaikki mahdolliset fyysisen kunnan osatekijät toteutuisivat. Aikuisten suositus on vähintään 30 minuuttia päivittäin, normaalin perusaineenvaihdunnan ja työn vaatiman kulutuksen lisäksi. Suositusta runsaammalla liikunnalla on todettu olevan lisähyötyä terveydelle. Esimerkiksi painon nousun ehkäisemiseksi tarvitaan noin 60 minuuttia monipuolista liikuntaa. Tavoite saavutetaan yleensä normaalilla arkiliikunnalla. Ikääntyessä liikkumista tulisi jatkaa niin kauan kuin mahdollista arvioidaan Suomalaisissa ravitsemussuosituksissa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 43).

## ***5.2 Työntekijän ruokavalinnat***

Suomalaisten ravitsemussuositusten (2005) mukaan jokapäiväiset valinnat ratkaisevat ruokavalion terveellisyyden. Harvemmin käytettävillä ruoka-aineilla on vähemmän merkitystä. Hyvä ruoka on maukasta ja monipuolista, se sisältää runsaasti vitamiineja ja kivennäisaineita. Ruokavalion koostamisessa voi apuna käyttää ruokaympyrää (Kuvio 3), josta näkee eri ruokalajien suhteelli-

sen osuuden päivän ruokavalinnoista. Ruokaympyrässä viljatuotteet, kasvikset, hedelmät ja marjat luovat pohjan ruokavaliota rakennettaessa. Kovien eläinperäisten rasvojen ja sokerin välttäminen sisältyy terveelliseen ruokailuun.



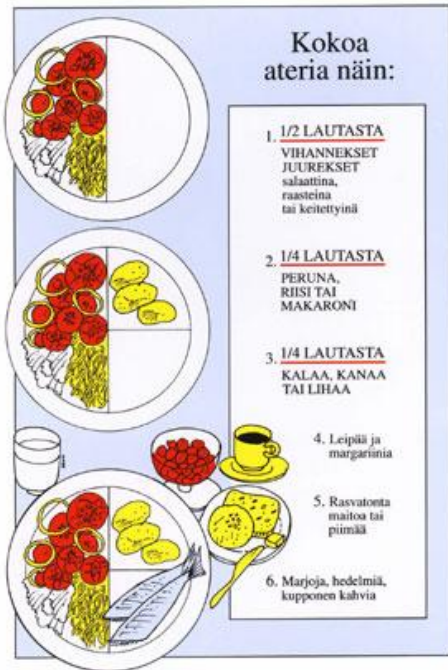
KUVIO 3. Ruokaympyrä. (Kotimaiset kasvikset ry.)

Täysjyväviljavalmisteita valitaan runsaasti lähes joka aterialle. Kasviksia, marjoja ja hedelmiä valitaan vähintään puolikiloa päivässä eli noin viisi annosta. Kasviksista osa, on hyvä olla tuoreita sekä marjat kokonaisena, koska marjojen kuoriosat sisältävät runsaasti hyvää ravintokuitua. (Terveyttä kasviksilla 2007). Peruna on monipuolinen raaka-aine suomalaisessa ravitsemuksessa, sitä on paras käyttää ilman ylimääräistä rasvan lisäystä, esimerkiksi keittämällä tai uunissa kypsennettynä. Kalaa tulisi syödä vähintään kaksi kertaa viikossa erilaisia kalalajeja vaihdellen. Lihasta valitaan vähärasvaisia vaihtoehtoja. Myös ruokien kypsennysmenetelmissä käytetään mahdollisimman paljon rasvattomia vaihtoehtoja kuten keittämistä ja höyryssä kypsentämistä. (Sydämelisesti hyvää, terveellinen lounasruokailu 2000.)

Rasvojen valinnassa kiinnitetään huomioon piilorasvojen saantiin, koska näkyviä rasvoja on helpompi hallita. Ruoanvalmistuksessa käytetään öljyjä ja muita kasvipohjaisia rasvoja. Leivälle voi leivittää kevyttä levitettä ja salaattikastikkeissa käyttää kevyitä öljy- tai mehupohjaisia kastikkeita. Ruokajuomaksi on hyvä valita rasvaton maito, piimä tai puhdas vesi. Sokeripitoisia mehuja tulisi välttää, kuten muitakin runsaasti sokeria sisältäviä tuotteita. Makeat ja rasvaiset jälkiruoat ja muut herkut on hyvä jättää juhlapäivien erikoisuuksiksi.

Suolan käyttöä voi vähentää vähitellen korvaten suola yrteillä ja muilla suolattomilla mausteilla.

Ateriaa lautaselle koostettaessa on hyvänä apuvälineenä Sydänliiton laatima lautasmalli. (Kuvio 4).



KUVIO 4. Lautasmalli. (Sydänliitto 2004)

Puolet lautasesta täytetään tuoreilla ja kypsillä kasviksilla, peruna tai sen sijalla riisi tai pasta täyttää neljänneksen lautasesta ja loppu neljännes katetaan lihalla tai kalalla. Yleisesti ottaen voi ajatella, että yksi annos on lautasellinen, ja jos otetaan lisää, silloin useimmiten energiamäärä ylittyy. Ruokajuomana parasta on lasi rasvatonta maitoa, piimää tai vettä. Leivälle, sipaisu kevyttä levitettä riittää. (Ruokamäärät kohdalleen 2007.)

Päivittäistä ateriointia suunniteltaessa säännöllinen rytmi on suositeltavaa. Säännölliseen ateriarytmiin on tärkeää opetella jo lapsena, jolloin tavat säilyvät aikuisikään saakka. Suomessa kodin ulkopuolella nautituilla aterioilla on suuri merkitys ruokavalion terveellisyyteen. Arvioiden mukaan jo kolmasosa ihmisistä nauttii päivittäisen aterian kodin ulkopuolella. Päivittäisen lounasate-



rian tulisi kattaa noin kolmannes päivän energian- ja ravintoaineiden tarpeesta. Joukkoruokailussa tarjottavien ruokien ravitsemuksellinen laatu tehostuu niitä varten laaditulla kriteereillä ja ohjeilla. (Suurkeittiöiden tarjoaman ruoan laatu 2007.)

### **5.3 Liikunta ja ravitsemus työiässä**

Liikunnalla on merkittävä vaikutus kehon koostumukseen ja aineenvaihduntaan. Liikunta ylläpitää ja lisää luiden hyvää koostumusta ja hidastaa niiden haurastumista. Tehokas liikunta kehittää hengitys- ja verenkiertoelimistöä ja näin tuottaa pääosan terveydellisestä hyödystä. (Ilander, Borg, Laaksonen, Mursu, Ray, Pethman & Marniemi 2006.)

Suomalaisten suurimmaksi terveystriskiksi nykypäivänä on muodostunut ylipaino. Ylipainolla tarkoitetaan tilaa jossa elimistön rasvakudoksen määrä ylittää arviot siitä mikä olisi terveyden kannalta tarpeellista. Ylipainoon liittyy yleensä sairauksia, kuten esimerkiksi korkea verenpaine, sydän- ja verisuonitaudit, tuki- ja liikuntaelinsairaudet sekä aikuisiän diabetes. Elämäntapatekijät, liikunta ja ruokavalio, ovat suurimmat tekijät energiatasapainon vääristymiin ja lihavuuden syntyyn. Työelämän muutokset näkyvät töiden ruumiillisen rasittavuuden vähenemisellä. Raskaat työvaiheet on koneellistettu ja automatisoitu, jonka seurauksena energiantarve muuttuu sekä vähenee. Samaan aikaan ruokaan ja ravintoon liittyvät yltäkylläisyys ja mielihyvän tunteet ovat voimakkaasti lisääntyneet.

Ilanderin ja muiden (2006) mukaan liikunnan merkitys painonhallintaan tulee energian kulutuksen ja aineenvaihdunnan lisääntymisen myötä. Liikunnan vaikutuksesta ruokahaluun ja syömiseen on ristiriitaisia tuloksia. Liikunta lisää ruokahalua, mutta toisaalta liikkuesssa käytetty aika on poissa ruokailuun ja naposteluun käytetystä ajasta. Fyysistä aktiivisuutta pitäisi olla noin tunti päivässä, jotta siitä saataisiin mahdollisimman hyvä hyöty. Onkin suositeltavinta ottaa liikkuminen osaksi arkista elämää. Arkiliikkumisessa ei erikseen lähdetä liikkumaan vaan lihaksia käytetään aina kun siihen on mahdollisuus. (Borg, Fogelholm & Hiilloskorpi 2004, 198.)

## **5.4 Dehko 2D -hanke 2003 – 2007 Jalasjärvellä**

Tyypin 2 diabeteksen esiintymisen lisääntyminen on kasvanut räjähdysmäisesti. Syinä tähän on tutkimuksissa todettu vääristyneet ruokailutottumukset ja liikunnan vähäisyys. Suomessa on käynnissä Diabetesliiton koordinoima diabeteksen ehkäisyn ja hoidon ehkäisyohjelma Dehko 2000 - 2010. Ehkäisyohjelman tavoitteena on kehittää terveyden edistämisen organisaatioita ja ehkäisevän terveydenhuollon toimintakäytänteitä. Ehkäisyohjelma sisältää kolme strategiaa: 1) väestöstrategian, joka pyrkii koko väestöä koskevaan ravitsemuksen ja liikunnan kehittämiseen, 2) korkean riskin strategian, joka huomioi ne henkilöt, joilla on erityisen suuri riski sairastua diabetekseen. 3) varhaisen diagnosoinnin strategia ja sen myötä hyvän hoidon avulla lisäsairauksien vähentäminen. (Dehko vaikuttaa koko maassa 2000 - 2010.)

Diabetesliitto on vuonna 2003 julkaissut Tyypin 2 diabeteksen ehkäisyohjelman 2003 - 2010. Vuosina 2003 - 2007, Tyypin 2 ehkäisyohjelman hankkeen ovat toteuttaneet Pirkanmaan, Keski-Suomen, Pohjois-Savon, Pohjois-Pohjanmaan ja Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiirit. Diabetesliiton tilastojen mukaan tyypin 2 diabetesta sairastaa maassamme jo noin 250 000 ihmistä. Tyypin 2 sairastuneista 80 %:lla on merkittävästi ylipainoa ja sokeriaineenvaihdunnan häiriöitä, joita kutsutaan metabolisteksi oireyhtymäksi (MBO). Tähän oireyhtymään liittyy olennaisesti kohonnut verenpaine ja verensokeri, poikkeavat veren rasva-arvot, veren lisääntynyt hyytymistäipumus ja keskivartalolihavuus.

Tyypin 2 keskeisimmät muutettavissa olevat vaaratekijät ovat lihavuus, liikunnan puute ja väärät ruokailutottumukset jotka näkyvät liiallisena kovan rasvan saantina ja kuidun saannin vähäisyytenä. Sairauteen altistavia perintötekijöitä on maamme väestöstä ainakin kolmasosalla, joten ehkäisevät toimenpiteet on hyvä kohdistaa mahdollisimman laajalle väestönosuudelle. (Tyypin 2 diabeteksen ehkäisyohjelma ja Dehko 2D -hanke 2003 - 2007.)

Jalasjärvellä asui vuonna 2005 noin 8600 asukasta joista 45 - 74-vuotiaita miehiä ja naisia noin 3400. Heistä lähes 1300 sairastaa tyyppin 2 diabetesta tai kantaa sairauden esiastetta. Jalasjärven kunta on osallistunut vuoden 2006 aikana Dehko 2D -hankkeeseen, lasten- ja kouluikäisten ruokailun kehittämiseen. Kehittämisen tuloksena kouluruokailun ruokalistat ja reseptiikka muokattiin vastaamaan Suomen Sydänliiton ravitsemussuosituksia ja kriteereitä. (Lahti 2006).

Kouluikäisten liikuntatavoista on tehty tutkimus terveydenhoitajien toimesta vuoden 2006 lukuvuoden aikana. Tavoitteeksi asetetuissa, koko väestöön kohdistuvissa terveyden ja hyvinvoinnin toimenpiteissä, on siirrytty seuraavaksi parhaillaan meneillä olevaan terveyst- ja liikuntahankeen toteuttamiseen. Kunnan työikäisen henkilöstön ruokailutavat sekä niiden saattaminen muutosten avulla terveellisemmiksi on lähtökohtana tähän opinnäytetyöhön.

## **6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS JALASJÄRVEN KUNNAN HENKILÖSTÖLLE**

Suomalaiset ovat syöneet itsensä lähes ”hengiltä” ja ylipainosta sekä vääristä ruokailutavoista johtuvat sairaudet ovat huolestuttavasti lisääntyneet yhä nuorempien keskuudessa. Tietoa terveellisestä ruoasta ja ruokailutavoista on saatavilla runsaasti ja sitä myös tuodaan esiin erilaisissa tilanteissa, kampanjoissa ja tiedotusvälineissä. Siitä huolimatta on huomattu, että esimerkiksi työnantajan järjestämiä ruokailumahdollisuuksia ei käytetä läheskään täysipainoisesti.

### **6.1 Tutkimusongelma**

Jalasjärven kunnan ruokapalveluissa päätettiin lähteä selvittämään, miten kunnan oma henkilöstö päivittäisen työaikaisen ruokailunsa hoitaa. Selvittävänä oli myös se, millä muulla tavalla he ruokailunsa hoitavat, jos eivät käytä ruokapalvelua. Lisäksi haluttiin saada selvyttä siitä, vaikuttaako ruokalista

ruokapaikan valintaan ja miten eri sukupuolten ja toimipaikkojen väliset erot näkyvät. Henkilöstöltä kysyttiin myös kantaa kunnan tämänhetkiseen liikunta- ja terveysprojektiin ja sitä, että onko projektilla ollut vaikutusta heidän ruokailu- ja liikuntatapoihin.

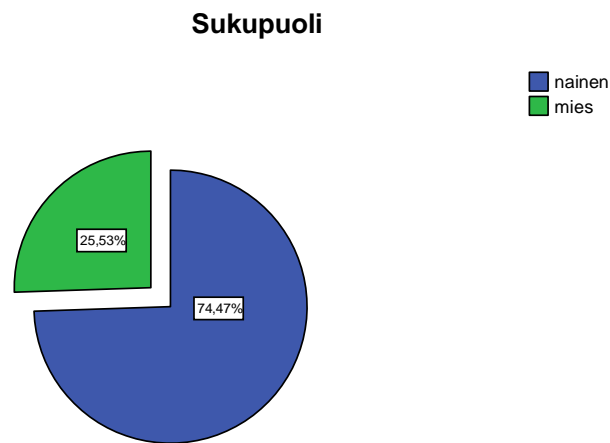
## **6.2 Kohderyhmä ja toteutus**

Kohderymänä tutkimuksessa oli Jalasjärven kunnan vakituinen henkilöstö. Tutkimus henkilöstölle suoritettiin kyselyllä tammikuussa 2008 viikoilla 2 - 4 (10.1.- 25.1.2008). Kyselykaavake lähetettiin sähköpostilla kaikille niille vakinaisessa työsuhteessa oleville henkilöille, joilla on sähköpostiosoite kunnan sisäisessä sähköpostiosoitteistossa. Vastaanottajia oli yhteensä 343 henkilöä. Palautusaikaa oli 2 viikkoa. Vastausprosentiksi saatiin 27,4 kun 94 vastaajaa palautti kyselyn vastaukset.

Tutkimuksessa kysyttiin (Liite 1) henkilöstöltä seuraavia asioita. Kysymyksillä 1 - 3 haluttiin saada henkilöstön taustatietoja selville, kuten ikä, sukupuoli ja toimipaikka. Kysymyksessä 4 (kohdat 1 - 5) kysyttiin missä ihmiset työpäivänsä aikana ruokailevat tai jos syövät eväitä, niin minkälaisia eväitä he pääasiassa käyttävät. Kysymyksessä 6 ja 7 haluttiin selvittää miten usein työpaikkaruokailu on valittu vaihtoehto ja vaikuttaako ruokalista valintaan. Kysymykset 7 - 17 olivat monivalintatehtäviä, joissa haluttiin tietää muun muassa, miten ihmiset suhtautuvat meneillään olevaan projektiin ja onko kampanjalla ollut vaikutusta heidän ruokailu ja liikuntatapoihinsa. Arvostelu kysymysten vastauksiin oli asteikolla 1 (samaa mieltä) - 4 (erimieltä). Henkilöstöltä kysyttiin myös, miten he arvioivat työaikaisen ruokailun vaikuttavan heidän työsuorituksiinsa. Kohdassa 18 haluttiin asiakkailta palautetta siitä, minkälaisiin asioihin tulisi kiinnittää huomiota, jotta työpaikkaruokailu houkuttelisi heitä paremmin.

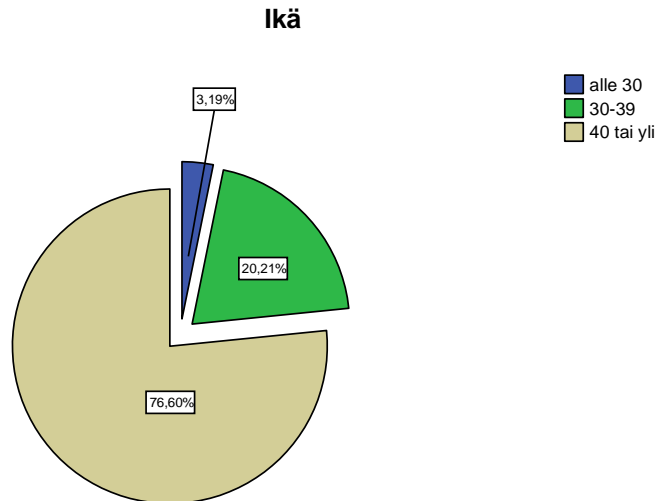
### 6.3 Kyselyn tulokset

Kyselyyn vastasi 94 henkilöä. Vastaajista naisia oli 74,5 % ja miehiä 25,5 %. Sukupuolijakaumasta (kuvio 5), käy ilmi kunnan henkilöstön naisvaltaisuus. Tämä näkyi myös henkilöstötilinpäätöksessä, josta voitiin todeta, että naisten osuus kaikista kunnan työntekijöistä on lähes 70 %.



KUVIO 5. Vastaajien sukupuoli

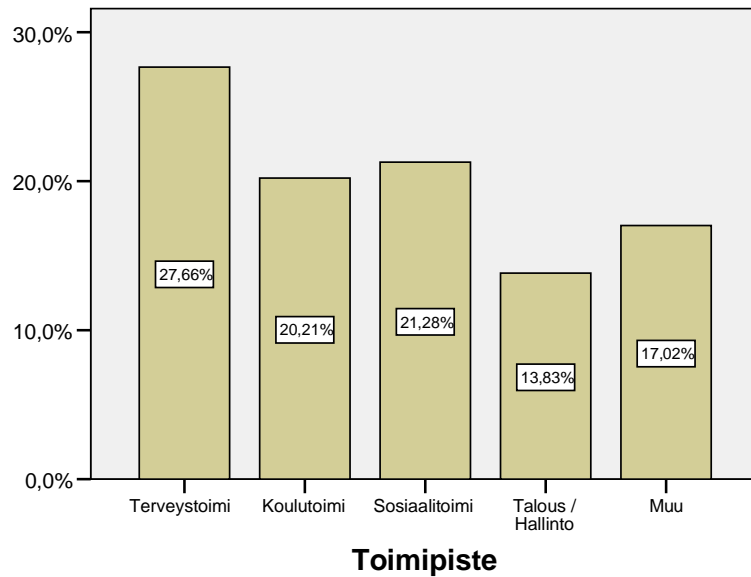
Vastaajat oli luokiteltu kolmeen ikäryhmään, alle 30-vuotiaat, 30 - 39-vuotiaat ja yli 40-vuotiaat. Ehdottomasti suurin joukko, 76,6 %, vastaajista oli yli 40-vuotiaita. 30 - 39-vuotiaita oli vastaajista 20,21 %, ja nuorimpia eli alle 30-vuotiaita vastaajista oli ainoastaan 3,19 %.(Kuvio 6.) Tarkkaa ikää kysyjiltä ei kysytty, joten tutkimuksessa ei voida todeta, miten paljon esimerkiksi eläkeiän läheisyydessä (pian 60-vuotiaita) vastaajien joukossa oli.



KUVIO 6. Vastaajien ikäjakauma

Vastaajien sukupuolinen jakauma noudattelee ikäjakaumaa. Naisvastaajista ikäluokkaan yli 40 vuotta kuului suurin osa, 75,7 %. Ikäluokassa 30 - 39 vuotta oli 20 % naisvastaajista, ja nuorimpia naisia, alle 30-vuotiaita, vastaajista oli vain 3,2 %. Miesten vastauksissa alle 30-vuotiaita ei ollut yhtään. 30 - 39-vuotiaita miehistä oli 20,8 %, ja suurin osa (79,2 %) miesvastaajista sijoittui iältään yli 40-vuotiaisiin.

Kuntaorganisaatio on jakautunut useisiin osastoihin. Tutkimuksessa on jaoteltu isoimmat osastot erikseen ja pienemmät osastot koottiin ryhmään muut. Toimipisteittäin vastaukset jakautuivat melko tasaisesti (kuvio 7).



KUVIO 7. Vastajien toimipiste

Terveystoimesta kyselyyn vastasi 27,6 %, koulutoimen vastaajia oli 20,2 %, sosiaalityön työntekijöitä vastaajista oli 21,2 % sekä taloushallinnosta 13,8 %. Ryhmään muut olivat vastanneet teknisen osaston, sivistys- ja vapaa-ajan toiminnan työntekijät yhteensä 17 %.

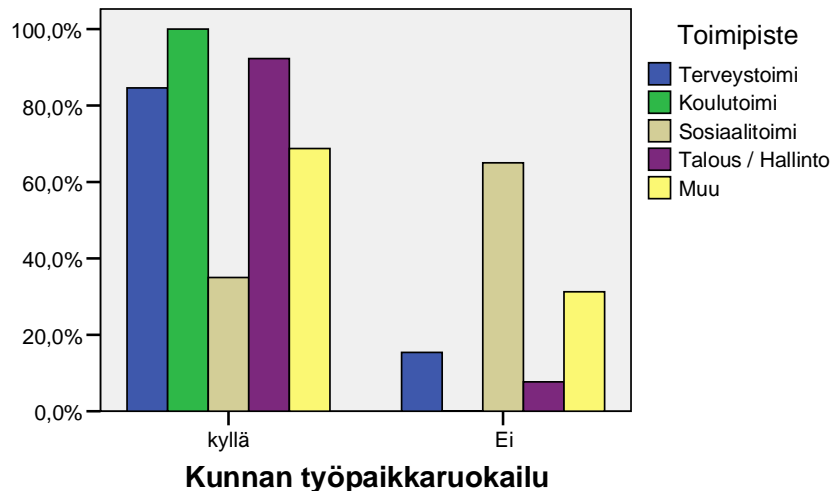
Kunnan järjestämää työpaikkaruokailua vastaajista (taulukko 1) käytti 75,5 %. Vastaajista 24,5 % ilmoitti, ettei käytä työpaikkaruokailumahdollisuutta. Naisista 74,6 % oli kunnan järjestämän työpaikkaruokailun käyttäjiä, ja miehiä oli käyttäjistä 25,4 %.

TAULUKKO 1. Vastajien sukupuoli ja osallistuminen työpaikkaruokailuun

		Kunnan työpaikkaruokailu	
		kyllä	Ei
Sukupuoli	nainen	53	17
	%	75,7%	24,3%
	mies	18	6
	%	75,0%	25,0%
Yhteensä		71	23
		75,5%	24,5%

Naisista 24,3 % ja miesvastaajista 25 % ei käyttänyt työpaikkaruokailumahdollisuutta.

Eri toimipisteiden välisistä eroista (kuvio 8) käy ilmi, että koulutoimessa kaikki vastaajat käyttivät kunnan järjestämää ruokapalvelua.



KUVIO 8. Toimipaikoittain osallistuminen työpaikkaruokailuun

Talous- ja hallinto-osaston vastaajista suurin osa (92,3 %) käytti ruokapalvelua. Taloushallinnossa 7,7 % ilmoitti, ettei ole ruokapalvelun käyttäjiä. Terveystoimen vastaajien käyttöaste kunnan työpaikkaruokailumahdollisuuteen oli 84,6 %. Vastaajista 15,4 % terveystoimessa ilmoitti hoitavansa ruokailunsa muulla tavalla. Sosiaalitoimessa 65 % vastaajista ei käyttänyt kunnan työpaikkaruokailua ja 35 % käytti ruokapalvelua. Muilta osastoilta 68,8 % vastasi käyttävänsä ja 24,5 % ei käyttänyt ruokapalvelua.

Vastaajista 6,4 % käytti muita ravintolapalveluita, joita olivat yksittäiset käynnit ABC-liikenneaseman ravintolassa tai Aulin Aterioiden ruokalassa sekä grillillä. Perusteluiksi näihin valintoihin vastaajat olivat kirjanneet, että ruoka kunnan



järjestämässä työpaikkaruokailussa ei ollut mieleistä. Seuraavassa perusteluja vastaajilta kunnan ulkopuolisista ruokailupaikoista:

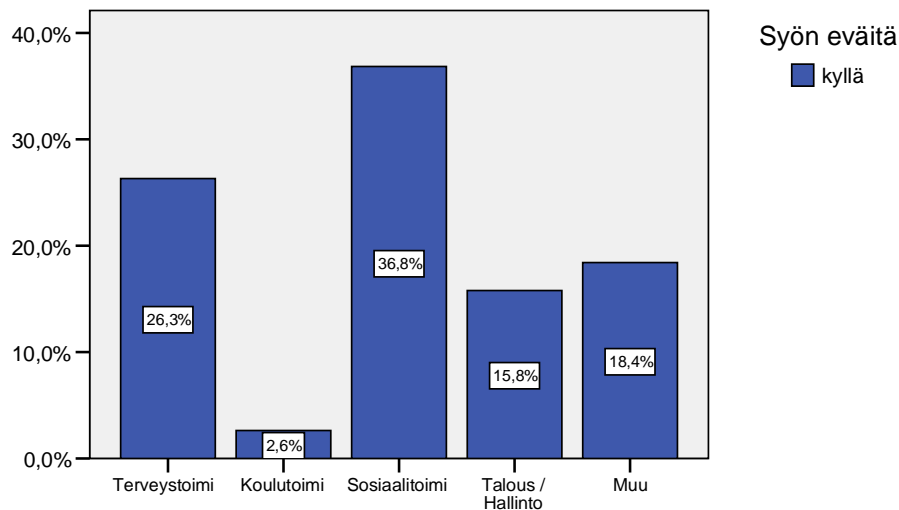
*”Hyvää ruokaa, ei tarvi ite värkätä”*

*”Veloitettun ruokatunnin takia, pääsee valvontatehtävistä puolen tunnin ajaksi!*

*”Viihtyisä paikka”*

*”Ruoka ei miellytä”.*

Kotona ruokataun aikana vastaajista kävi 9,6 %. Kotona käyvät syövät useimmiten edellisenä päivänä valmistettuja ruokia, joita lämmittivät. Lisäksi kotiruokailussa syötiin voileipiä ja puuroja. Vastaajat kertoivat syövänsä kotonaan usein myös jogurttia, viiliä, salaatteja ja jälkiruokia.



KUVIO 9. Eväitä syövien vastaukset toimipaikoittain

Eväitä (kuvio 9) vähiten käyttivät koulutoimen vastaajat, ainoastaan 2,6 %. Eniten eväitä söivät sosiaalitoimen vastaajat, joista 36,8 % ilmoitti nauttivansa työpäivän aterialla eväitä. Terveystoimessa eväitä syö 26,3 % ja taloushallinto-osastolla 15,8 % vastaajista. Ryhmässä muut eväitä ilmoitti syövänsä 18,4

% vastaajista. Eväistä voileipä, jogurtti ja hedelmä olivat yleisimpiä eväsruo-  
kavaihtoehtoja. Myös edellisen päivän kotiruokaa ja kaupasta saatavia valmis-  
ruokia oli otettu evääksi, joita sitten lämmitettiin mikrossa työpaikalla.

Ainoastaan yksi, vastaajista ilmoitti, ettei ruokaile työpäivänsä aikana ollen-  
kaan. Perusteluna oli maininta, ”*ettei ole tottunut syömään työaikana*”.

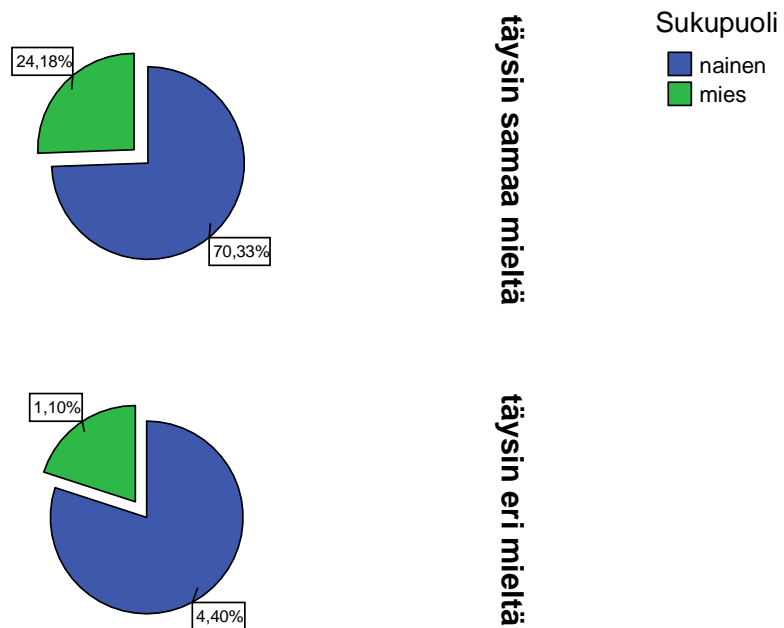
Suurimmalla osalla kunnan työntekijöistä on. mahdollisuus päivittäiseen työ-  
paikkaruokailun Päivittäin kunnan työpaikkaruokailumahdollisuutta käytti 54,9  
% vastaajista (taulukko 2). 2 - 3 kertaa viikossa käytäviä oli 22 %, ja 23,2 %  
vastaajista käytti harvemmin kunnan järjestämää työpaikkaruokailua.

TAULUKKO 2. Työpaikkaruokailun käyttömahdollisuudet toimipaikoittain

	Toimipiste					Yhteen- sä
	Terveys- toimi	Koulu- toimi	Sosiaali- toimi	Talous / Hallinto	Muu	
päivittäin	16	18	1	4	6	45
%	35,6%	40,0%	2,2%	8,9%	13,3%	100,0%
2-3krt/vk	5	1	3	6	3	18
%	27,8%	5,6%	16,7%	33,3%	16,7%	100,0%
harvemmin	2	0	9	3	5	19
%	10,5%	,0%	47,4%	15,8%	26,3%	100,0%
Yhteensä	23	19	13	13	14	82
%	28,0%	23,2%	15,9%	15,9%	17,1%	100,0%

Ryhmä muut (tekninen osasto, sivistys- ja vapaa-ajan toimi) ilmoittaa vastauk-  
sissaan, että he kokevat työpaikkaruokailun mahdollisuudet heikoiksi. Vasta-  
uksissa tulevat esille työvuorot ja työn liikkuvuus, jotka ovat esteenä keskus-  
tassa järjestettäviin työpaikkaruokailuihin.

## Minulla on mahdollisuus käyttää kunnan työpaikkaruokailua

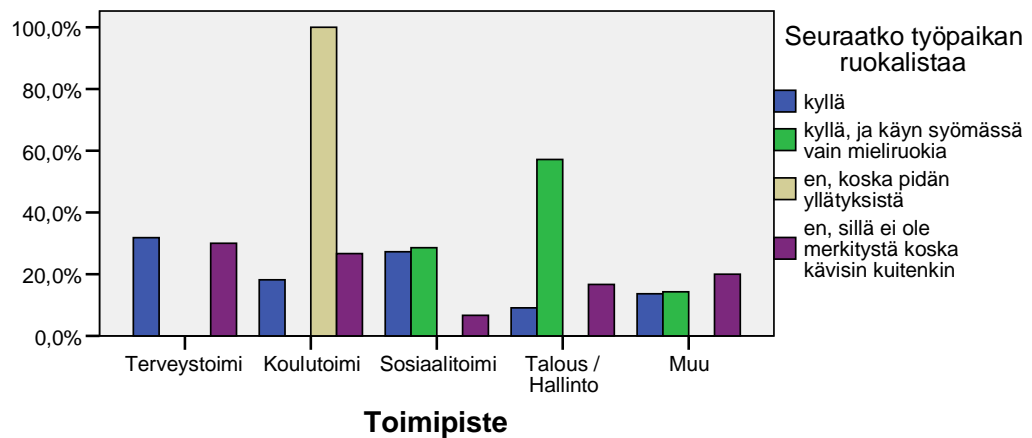


KUVIO 10. Sukupuolten väliset erot työpaikkaruokailun käytössä

Vastaajista 70,3 % naisia ilmoitti, että heillä on mahdollisuus käyttää työpaikkaruokailua (kuvio 10). Miesvastaajista 24,1 % vastasi työpaikkaruokailun olevan mahdollista. Miehistä, vain 1, % ilmoitti, ettei ole mahdollisuutta osallistua kunnan järjestämään työpaikkaruokailuun. Miesvastaajista suurin osa oli tekniseltä osastolta, jossa työt tehdään osaksi ulkona (tietyömaat, viemärointityöt), minkä vuoksi he kokevat, että työpaikkaruokailuun ei ole mahdollisuutta. Naisista 4,4 % ilmoitti työpaikkaruokailun esteeksi vuorotyön.

Ruokalistaa seurataan omaa ruokailua suunniteltaessa hyvinkin tarkkaan (kuvio 11). Terveystoimen vastaajista 60,9 % vastasi seuraavansa ruokalistaa, kun taas 39,1 %:lle vastaajista ruokalistalla ei ollut väliä vaan he kävivät ruokailemassa siitä huolimatta, mitä listalla oli. Koulutoimessa ruokalistaa seurasi 47,1 % vastaajista ja saman verran ruokailijoista jätti seuraamatta listaa. Koulutoimen vastaajista 5,9 % halusi, että päivän ruoka olisi yllätys, eivätkä he

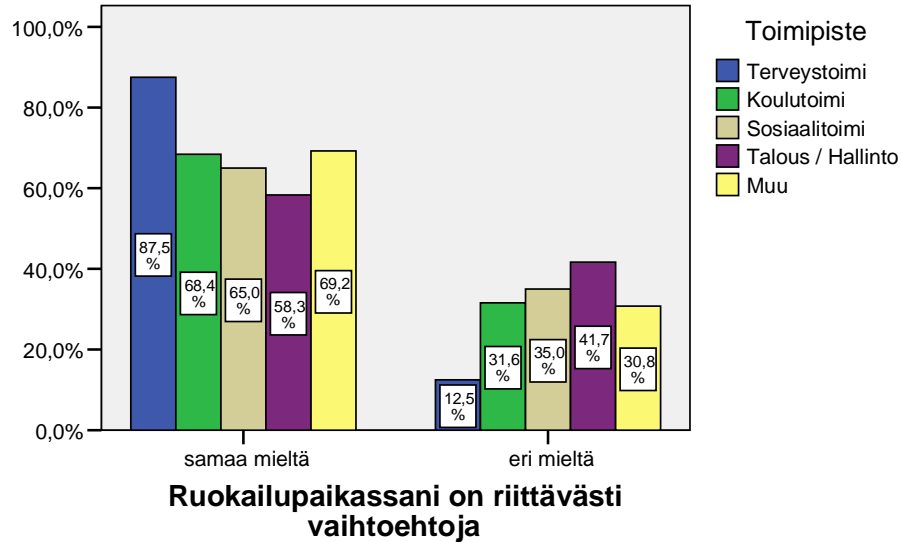
halunneet tietää sitä etukäteen. Sosiaalitoimen vastaajista 75 % seurasi ruokalistaa ja mieliruokiaan valitsi 12,5 % ruokailijoista. Sosiaalitoimessa 12,5 % ei välittänyt tietää ruokalistaa, vaan kävivät syömässä siitä huolimatta, mitä ruokalajeja tarjottiin. Taloushallinto-osasto valitsi ryhmästä selkeimmin ruokailutavakseen mieliruokiin perustuvan ruokailuvaihtoehdon. Taloushallinnossa 30,8 % oli sitä mieltä, että he lukevat ruokalistaa ja käyvät ruokailemassa silloin, kun listalla on mieliruokia. Ryhmässä muut, työpaikkansa ruokalistaa seurasi 53,7 % ja mieliruokiaan kävi syömässä 8,5 %. Ruokalistan jätti huomiotta 36,6 % muiden osastojen vastaajista.



KUVIO 11. Ruokalistan seuraaminen toimipaikoittain

Sukupuolten välinen ero näkyy, sillä naiset ovat kiinnostuneempia ruokalistasta kuin miehet. Naisista 54 % seuraa ruokalistaa, ja miehistäkin 52,6 % on kiinnostuneita siitä, mitä ruokalistalla on. Naisille (11,1 %) on tärkeää mieliruokien syöminen ja valitseminen, kun taas miehille mieliruokavaihtoehto ei ole tärkeää. Miesvastaajista 42,1 %:lle ruokalistalla ei ollut merkitystä heidän ruokailukäyttäytymiseensä.

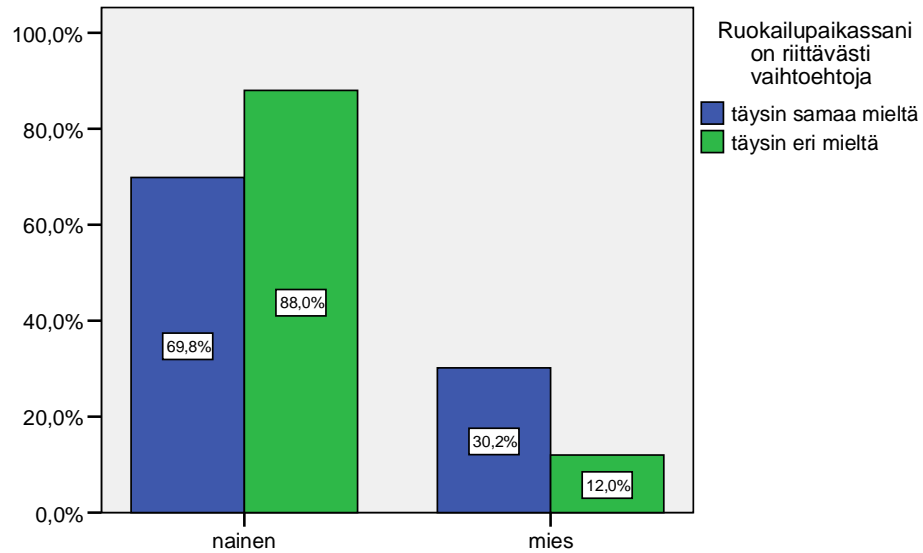
Ruokailupaikkojen ateriavaihtoehtojen riittävyys toimipaikoittain käy kyselyssä esille kuviossa 12.



KUVIO 12. Vaihtoehtojen riittävyys toimipaikoittain

Terveystoimessa 87,7 % pitää vaihtoehtoja riittävänä, kun taas 12,5 % terveystoimesta haluaisi lisää vaihtoehtoja. Koulutoimessa lisäystä vaihtoehtoihin haluaisi 31,6 % vastaajista. Vaihtoehtojen riittävyyteen oli tyytyväisiä koulu-toimen vastaajista 68,4 %. Sosiaalitoimessa lisää vaihtoehtoja haluaisi 65 % ja 35 % :n mielestä vaihtoehtojen riittävyys oli hyvä. Talous ja hallinto-osastolla mielipiteet jakautuivat eniten. Taloushallinnossa 58,3 % oli sitä mieltä, että vaihtoehtoja on riittävästi kun taas 41,7 % haluaisi lisää vaihtoehtoja. Ryhmässä muut, lisää vaihtoehtoja haluaisi 30,8 % vastaajista ja tyytyväisiä nykyiseen tarjontaan oli 69,2 %.

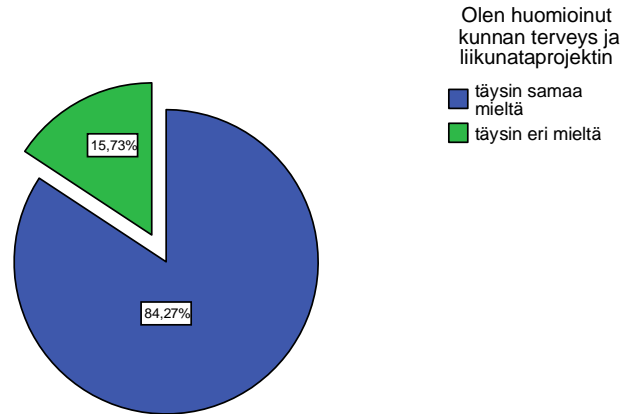
Naiset ovat selkeästi tuoneet ilmi vastauksissaan vaihtoehtojen riittämättömyyden ruokailupaikassaan (kuvio 13).



KUVIO 13. Ruokailupaikan vaihtoehtojen riittävyys sukupuolittain

Naisista 88 % on sitä mieltä, että ruokailupaikassa ei ole riittävästi vaihtoehtoja, kun taas 69,8 % mielestä vaihtoehtoja on riittävästi. Miehistä 30 % on tyytyväisiä tähänhetkiseen vaihtoehtotarjontaan ja lisää vaihtoehtoja haluaisi 12 % miehistä.

Kysymykseen terveys- ja liikuntakampanjan huomioimisesta (kuvio 14), vastauksista käy ilmi henkilöstön perehtyneisyys kampanjaan.



KUVIO 14. Liikunta- ja terveyskampanjan huomiointi

Kaikista vastaajista 84,27 % oli huomionut kunnassa alkaneen terveys- ja liikuntaprojektin ja 15,7 % vastaajista ei kampanjaan ollut kiinnittänyt huomiotaan. Koulutoimessa 73,3 % vastaajista oli tiedostanut kampanjan. Terveystoimessa 60 % ja muillakin osastoilla puolet (50 %) vastaajista olivat projektin olemassaolon huomioineet. Naisvastaajista 80 % oli kiinnittänyt huomionsa alkaneeseen projektiin ja miesvastaajista 20 % oli projektin huomionut.

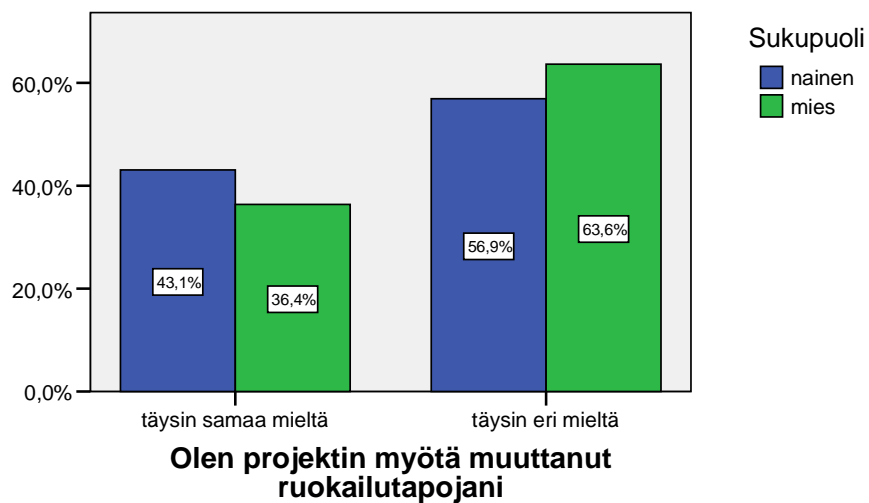
Terveys- ja liikuntakampanjan merkityksestä ruokailutapojen muutokseen (taulukko 3) näyttäisi olevan toimipaikkojen välisiä eroja. Terveystoimessa kukaan vastaajista ei ollut täysin samaa mieltä ja vain reilu 13 % oli hieman ajatellut ruokailutapojaan muuttaa. Terveystoimen vastaajista 40 % ei ollut projektin myötä ruokailutapoihinsa muutoksia tehnyt. Sosiaali- ja koulutoimessa projektin vaikutus näyttäisi olevan suurin, kun noin 33 % vastaajista ilmoittaa projektin myötä muuttaneensa ruokailutapojaan. Talous- ja hallinto-osastolla sekä ryhmä muut, vastaajista 16,7 % ilmoittaa muuttaneensa ruokailutapojaan kampanjan kannustamana.

### TAULUKKO 3. Kampanjan vaikutus ruokailutapoihin

#### Olen projektin myötä muuttanut ruokailutapojani \* Toimipiste

	Toimipiste					Yhteensä
	Terveystoimi	Koulu- toimi	Sosiaali- toimi	Talous / Hallinto	Muu	
täysin samaa mieltä	0	2	2	1	1	6
%	0,0%	33,3%	33,3%	16,7%	16,7%	100,0%
hieman samaa mieltä	4	11	6	3	6	30
%	13,3%	36,7%	20,0%	10,0%	20,0%	100,0%
hieman eri mieltä	8	3	8	1	1	21
%	38,1%	14,3%	38,1%	4,8%	4,8%	100,0%
täysin eri mieltä	12	3	4	6	5	30
%	40,0%	10,0%	13,3%	20,0%	16,7%	100,0%
Yhteensä	24	19	20	11	13	87
%	27,6%	21,8%	23,0%	12,6%	14,9%	100,0%

Hajontaa mielipiteissä on ollut melkoisesti, mutta kun tiivistetään vastausten osuutta vaihtoehdoiksi: samaa mieltä ja eri mieltä, saadaan tilastollisesti tulokseksi, että kampanjan myötä ruokailijat eivät ole merkitsevästi ruokailutapojaan tähän mennessä muuttaneet.

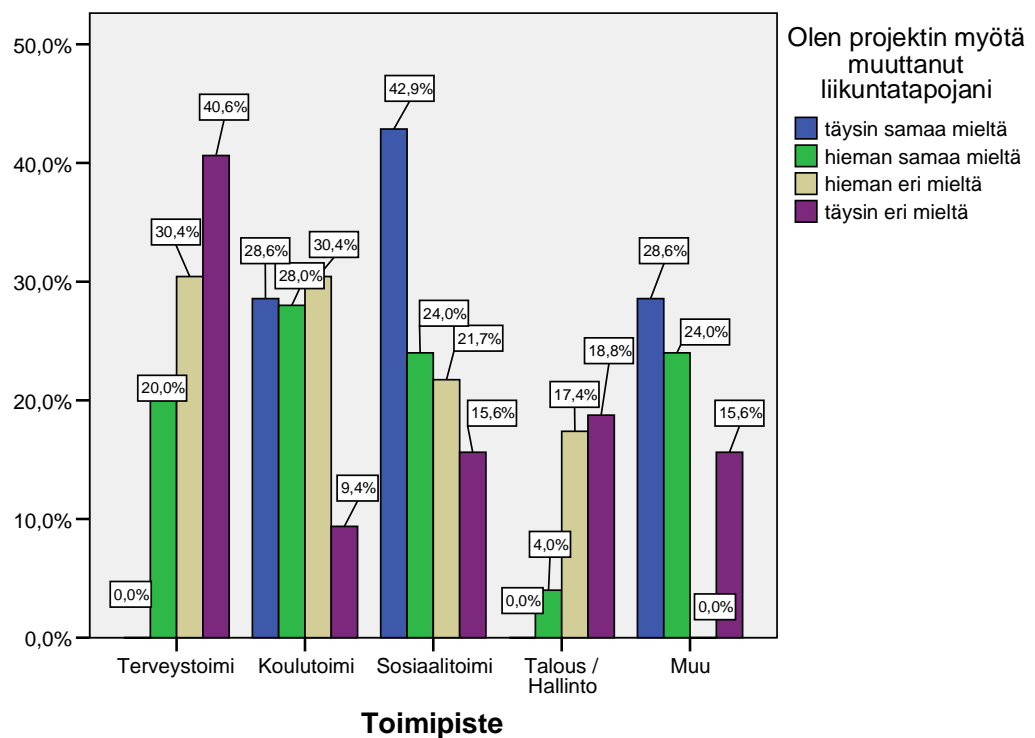


KUVIO 15. Sukupuolten väliset näkemykset kampanjaan



Miesvastaajista 63,6 % (kuvio 15) ei ole muutoksia ruokailutapoihinsa tehnyt. Muutoksia oli ruokailutapoihinsa tehnyt 36,4 % miehistä. Naisvastaajista 43,1 % oli parantanut ruokailutottumuksiaan, ja vastaavasti 56,9 % naisista ilmoittaa, ettei ollut ruokailutapoihinsa projektin puitteissa kiinnittänyt huomiota.

Kunnan terveys- ja liikuntaprojektin vaikutusta henkilöstön liikuntatottumuksiin kuvastaa mielipiteiden hajonta (kuvio 16). Sosiaalitoimessa 42,9 %, Koulutoimessa 28,6 %, ja muilla osastoilla 28,6 % vastaajista ilmoitti muuttaneensa projektin myötä liikuntatapojaan. Terveystoimessa ja taloushallinnossa täysin samaa mieltä väittämän kanssa ei ollut yhtään vastausta. Hieman muutoksia liikuntatapoihinsa on tehnyt muilla osastoilla 24 %, taloushallinto-osastolla 4 %, sosiaalitoimessa 24 %, koulutoimessa 28 % ja terveystoimessa 20 % vastaajista.

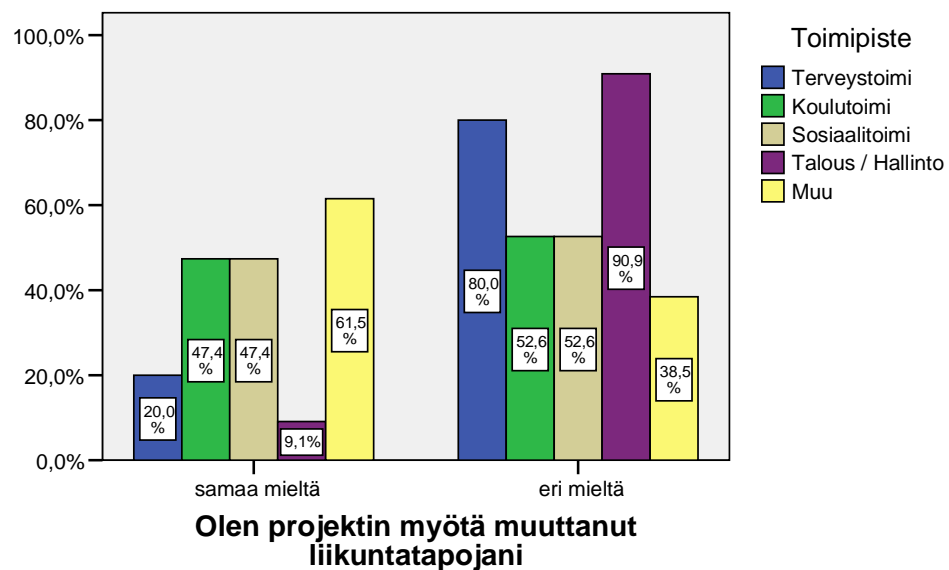


KUVIO 16. Projektin vaikutus liikuntatapoihin

Kampanjan myötä liikuntatottumuksiaan ei ole muuttanut 40,6 % terveystoimien vastaajista. Koulutoimessa, muutoksia vastaajista ei ole tehnyt 9,4 %.

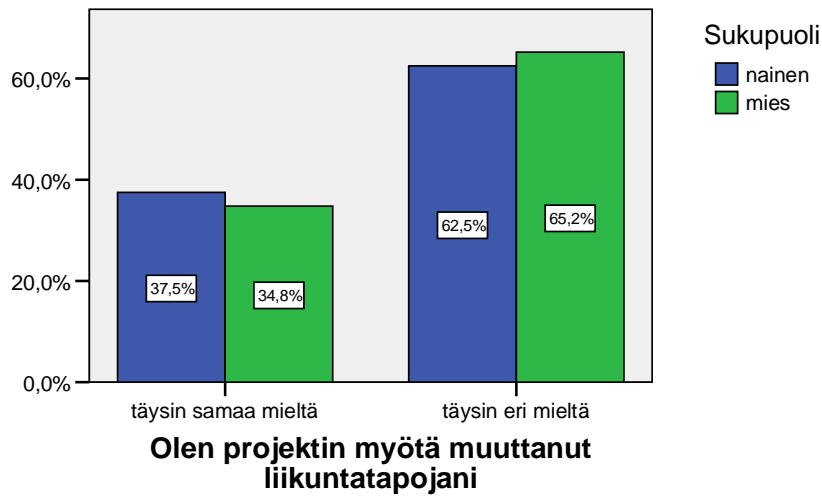
Liikuntatottumustensa muutoksiin ei ole myöskään kiinnittänyt huomiota vastaajista 15,6 % sosiaalitoimessa ja 18,8 % taloushallinnossa. Ryhmässä muu osasto, vastaajista 15,6 % on ilmoittanut, ettei ole muuttanut nykyisiä liikuntatottumuksiaan.

Tilastollisesti näyttäisi siltä, että terveys- ja liikuntakampanjalla ei ollut merkittävää vaikutusta henkilöstön liikuntatapoihin (kuvio 17).



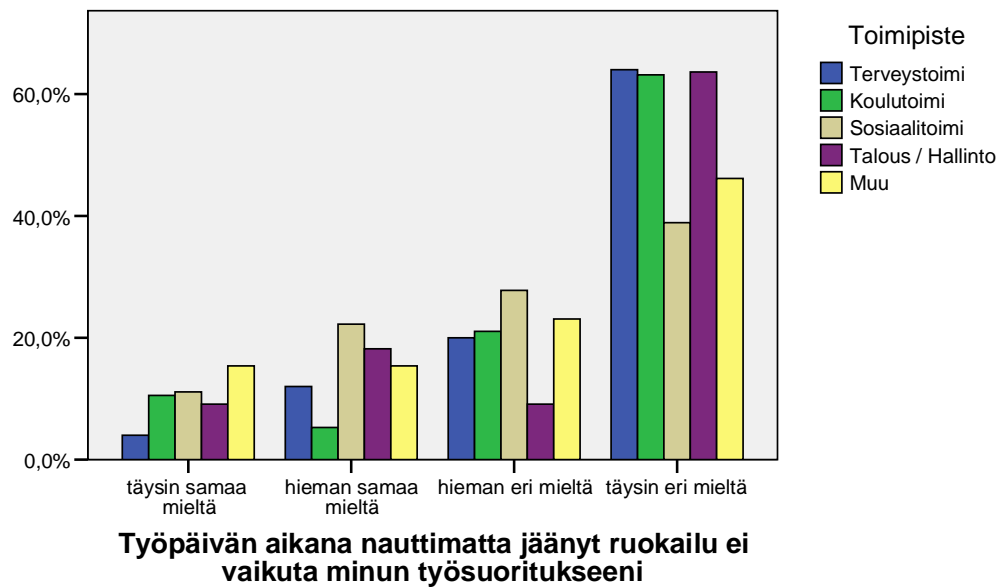
KUVIO 17. Kampanjan vaikutus toimipisteittäin

Sukupuolten välisistä eroista mainittakoon (kuvio 18), että 65,2 % miehistä ilmoittaa, ettei ole liikuntatapojaan muuttanut ja vastaavasti 34,8 % miehistä kertoo liikuntatapojensa muuttuneen projektin myötä. Naisvastaajista 37,5 % sanoo muuttaneensa liikuntatapojaan, ja 62,5 % naisista ilmoittaa, etteivät ole liikuntatapojaan muuttaneet.



KUVIO 18. Sukupuolten väliset erot kampanjan liikuntatavoitteisiin

Ruokailun merkityksestä työsuoritukseen ja jaksamiseen, vastaajista suuri osa oli sitä mieltä, että ruokailun väliin jättäminen vaikuttaa heidän työsuorituksensa (kuvio 19).

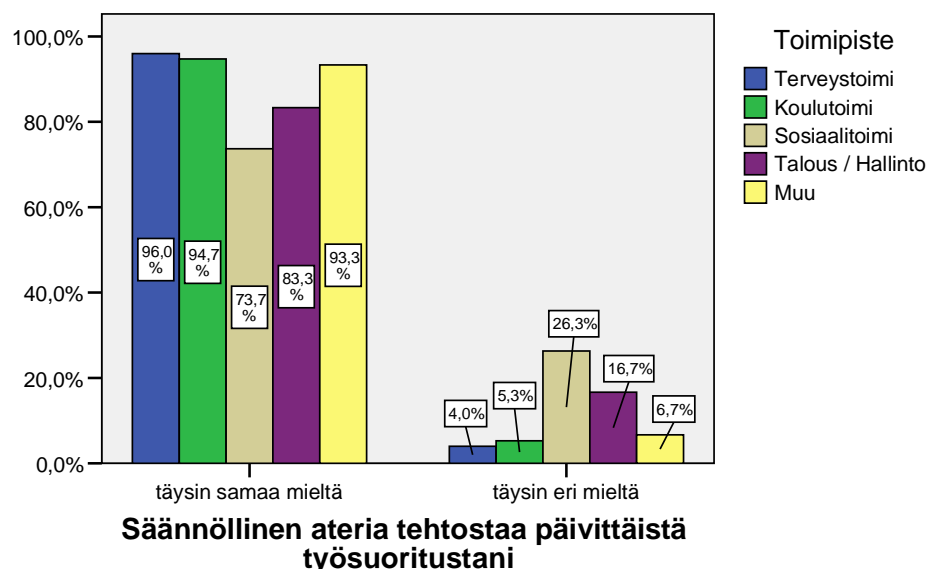


KUVIO 19. Ruokailun väliin jättämisen vaikutus

Terveystoimen vastaajista 64 % oli sitä mieltä, että työaikaisen ruokailun nauttimatta jättäminen vaikuttaa heidän työsuoritukseensa. Runsas 4 % terveystoimen vastaajista arveli, ettei ruokailulla ollut merkitystä heidän työsuorituksiinsa. Koulutoimessa 63 % vastaajista oli sitä mieltä, että ruokailun väliin jättäminen vaikuttaa heikentävästi heidän työsuoritukseensa. Vastaajista 10,9 % koulutoimessa arvioi, että ruokailulla ei ollut merkittävää vaikutusta heidän työsuoritukseensa. Taloushallinto-osaston vastaajista 63,6 % arvioivat työpäivän ruokailun puutteen vaikuttavan heidän työsuoritukseensa heikentävästi. 9,1 % taloushallinnosta eivät pitäneet ruokailua työpäivän aikana tärkeänä. Myös sosiaaliosastolla 38,9 % vastaajista ja muun osaston vastaajista 46,6 % oli päätynyt tulokseen, että nauttimatta jäänyt ruokailu vaikuttaa heidän työsuoritukseen heikentävästi.

Vastaajien sukupuolisissa eroissa tulee esiin seuraavaa, naisista 78,1 % ja miehistä 72,7 % oli täysin sitä mieltä, että työpäivän aikana nauttimatta jäänyt ruokailu vaikuttaa työsuoritukseen. Miehistä 27,3 % ja naisista 21,9 % ei katsonut ruokailun vaikuttavan heidän työsuorituksiinsa.

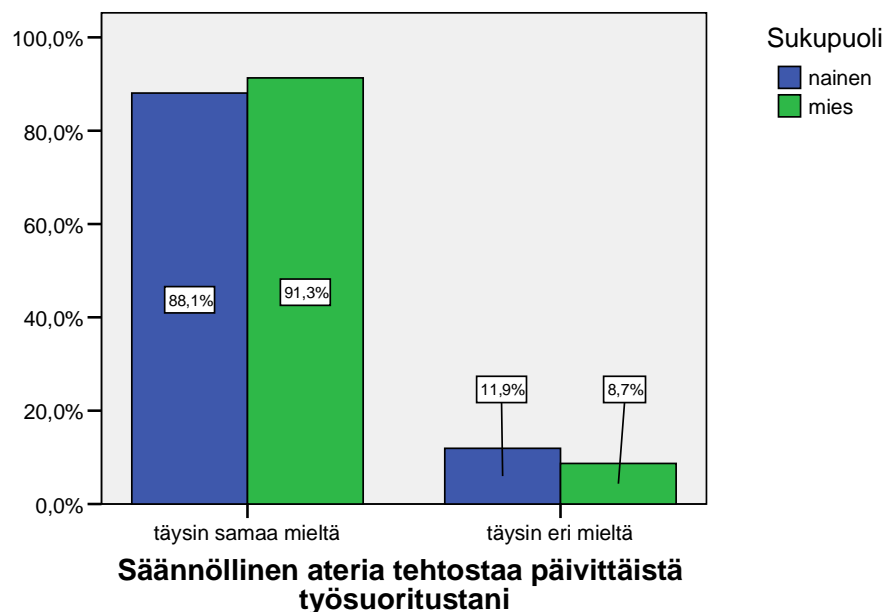
Suurin osa vastaajista uskoo säännöllisen aterioinnin tehostavan päivittäistä työsuoritustaan (kuvio 20).



KUVIO 20. Säännöllisen ruokailun merkitys

Vastaajista, terveystoimessa 96 %, koulutoimessa 94,5 % ja sosiaalitoimessa 73,7 % oli sitä mieltä, että säännöllinen ateriointi tehostaa heidän työaikaista suoritustaan. Taloushallinto-osastolla ja ryhmässä muut osastot 93,3 % vastaajista on täysin samaa mieltä siitä, että säännöllinen ateria tehostaa heidän päivittäistä työsuoritustaan. Väittämän kanssa täysin eri mieltä, oli vastaajista 26,3 % sosiaalitoimesta, taloushallinto-osastolta 16,7 % ja muun osaston vastaajista 6,7 %. Koulutoimen vastaajista 5,3 % ja terveystoimen vastaajista 4 % ilmoitti, että säännöllisellä aterioinnilla ei ole merkitystä heidän työssä jaksamiseensa.

Sukupuolten välisiä eroja ei myöskään paljon esiintynyt (kuvio 21). Vastaajista, naisista 88,1 % ja miehistä 91,3 % uskoivat säännöllisen aterioinnin tehostavan päivittäistä työsuoritustaan. Väittämään ei uskonut 11,9 % naisista ja 8,7 % miesvastaajista.



KUVIO 21. Sukupuolten väliset mielipiteet säännölliseen ruokailuun

Vastaajilta kysyttiin myös toiveita ja kehittämiskohteita, mitkä kannustaisivat heitä ruokapalvelujen käyttäjiksi. Vastaajien sanalliset vastaukset (liite 2) on kirjattuna. Vastauksista käy ilmi henkilöstön toiveiden ja tarpeiden moninaisuus. Ensisijaiseksi kehityskohteeksi nousi vaihtoehtojen lisääminen ruokapalveluissa. Henkilöstön toiveena oli kevyt- ja salaattilounasvaihtoehdot normaalin lounasvaihtoehdon rinnalle. Ohessa muutamia vastauksia:

*”Esimerkiksi kunnan varastolla olisi tilat järjestää tekniselle osastolle työpaikkaruokailu.”*

*”Että keittiötyöntekijät antavat valmiit annokset kaikille asiakkaille.”*

*”Kevyt ateria käyttöön. Keitto + salaatti ja sille sopiva hinta.”*

*”Jälkiruoan ja pääruoan hinnoittelu erikseen. Jälkiruoka ei välttämätön.”*

*”Haluaisin syödä salaattia, joka on kevyttä. Makaroni-majoneesimössö ei tunnu kevyeltä vaihtoehdolta. Takaisin ne vaihtoehdot, että saa valita itse ja ottaa vaikka raejuustoa lisäksi ja munia tai tonnikalaa. Valmiiksi sekoitettu salaatti sisälsi yhtenä päivänä jotain hilloa ja banaania ja toisessa makaronia, ei houkuttele. Hintaa voisi laskea vaikka jättämällä jälkiruoka pois. Nurinaa kuuluu aina jos on kiisseliä, itselleni ei se salaattiin kuulu, mutta tuntuu kurjalta kuunnella. Jälkiruokana voisi olla vaikka kokonainen hedelmä.”*

*”Kasvisruokavaihtoehto voisi olla. Kevyt lounas; keitto + salaattit + jälkiruoka.”*

*”Keitto riittäisi päivällä. Nyt sitä mahdollisuutta ei ole. Aika kallistakin ruoka on. Vielä pitää miettiä eväiden / ruoan välillä.”*

*”Keittolounas pitäisi myös olla mahdollinen kunnanvirastolla ja lisäksi ruokailutila pitäisi olla yleisöltä suljettu.”*

*”Ruoan hinta ainakin vaikuttaa. Ruoan jakolinjaan muutoksia, uusia ehkä, suojat salaattipöytä.”*

Hinnoittelu, näyttäisi olevan henkilöstölle yksi tärkeimmistä ruokailun ja ruokailupaikan valintaan vaikuttavista tekijöistä. Jälkiruoan erikseen hinnoittelua, toivoi useampi vastaaja. Myös ruokailupaikan sijaintiin ja viihtyisyyteen toivottiin parannuksia. Työpaikkaruokailuun oltiin kuitenkin pääosin tyytyväisiä nykyisilläkin menetelmillä.

*” Kouluruoka monipuolista, riittävää. Kiitos siitä.”*

*” Kiitos hyvästä ja maukkaasta ruoasta.”*

*” Ruoka on muutenkin hyvää, kiitos vain.”*

*” Juuri näin on paras. Kaikki OK. Ei vaadi parantamista.”*

*” Näin on hyvä.”*

Ruokalistan näkyvyys esimerkiksi netissä oli kehitysideoiden antia.

*” Olisi erittäin mukavaa, että ruokalista olisi luettavissa netistä.”*

## **7 KEHITYSEHDOTUKSIA TYÖPAIKKARUOKAILUUN JALASJÄRVELLÄ**

Aterioiden monipuolisuus ja vaihtoehtojen moninaisuus olivat henkilöstön toivomuslistalla etusijalla. Ihmiset haluavat vaihtoehtoja, myös työpaikkaruokailussa. Lounasruokailuvalikoimassa voisi olla, normaalilounas, keitto, salaatti tai joku muu kevytlounas vaihtoehto. Kevytlounas nimitys on osaltaan harhaan johtava, koska useimmat ajattelevat kevytlounaan hinnaltaan kevyeksi, eikä niinkään ravitsemuksen keveydeksi. Lounaslistoja suunniteltaessa tämä on otettava huomioon. Kirjatessani toiveita, sain vastauksista käsityksen, että henkilöstö ymmärtää kevytlounaan vastaavan juuri tuota hintakysymystä.

Hinnan noustessa yhdeksi valinta seikaksi, aterioiden hinnoittelun muutos on kehitysehdotuksena. Päälähtökohtana täytyy pitää ateriakokonaisuus, jossa ravintoaineet ovat tasapainossa. Lautasannos ja muita oikeita valintoja kannustavia esimerkkejä täytyy olla näkyvillä, mutta tuotteiden erillisellä hinnoittelulla ihmisille saadaan valintamahdollisuuksia. Pääruoan, salaatin ja jälkiruoan erikseen hinnoittelulla voidaan saada aikaa erilaisia valinta mahdollisuuksia. Toisaalta, tätä asiaa pitää pohtia myös siltä kannalta, miten aterian ravitsemuksellinen sisältö saadaan tällä tavalla pidettyä tasapainossa. Ravitsemus-

laskelmissahan on laskettu aterian sisältämä ravintoaineiden kokonaismäärä, ja jos tästä jätetään osa pois, aterian ravitsemukselliset kriteerit eivät täyty.

Lisäksi erikseen hinnoitteluratkaisu vaatii aterian maksun käteisellä, koska nykyisissä aterialipukkeissa hintaan on sisällytetty koko ateriakokonaisuus. Käteisellä maksamisen etuna olisi kuitenkin aterioiden kirjausten ja laskutusten tekemisestä säästyvä työaika.

Useita ruokavaihtoehtoja valmistettaessa hävikkimäärät ovat ongelmakohta. Esimerkkinä Jalasjärven tilanteessa, kunnan virastotalolle, (jossa vaihtoehtojen toive oli suurin), kuljetetaan ateria noin 30 henkilölle. Vaikeuksia syntyy arvioitaessa, miten monta salaattiannosta, kevyt- tai normaalilounasta tässä ruokailupisteessä syötäisiin, ettei syntyisi liiallista valmistushävikkiä. Sama tilanne on sosiaalikeskukselle kuljetettavan 15 ruoka-annoksen kohdalla. Kehitysideaksi nousee tässä tapauksessa se, että nämä ruokailijat kävisivätkin ruokailemassa Palvelukeskuksen ruokasalissa, jossa ateriovaihtoehdot olisivat tarjolla ja maksu onnistuu myös käteisperiaatteella. Matkaa palvelukeskukseen, sosiaalikeskuksesta on noin 0,5 km ja kunnanvirastolta vajaa 1 km. Myös aterian saaminen tilausperiaatteella voisi tulla tässä tapauksessa kysymykseen. Sähköisen tilausjärjestelmän luominen olisi kuitenkin tälle käytännölle välttämätön edellytys.

Ruokalistojen näkyvyys esimerkiksi internetin kotisivuilla on tiedottamisen uusi apuväline. Työntekijä voi sivustolla käydä katsomassa, mitä ruokaa on tarjolla ja tehdä valintansa sen tiedon perusteella.

Kehitysehdotuksena voisi olla myös aterioiden kuljetus kouluruokailusta. Kouluaterian ravitsemussisältö on kehitetty sydänliiton kriteereiden pohjalta Dehko 2D -hankkeen puitteissa. Näin ollen, kouluruokailun aterioiden ravitsemuksellinen koostumus täyttää hyvän ravitsemuksen vaatimukset ja samalla kannustaisi työpaikkaruokailijoita oikean suuntaisiin ruokavaihtoehtoihin. Kouluaterian eduksi voisi mainita myös sen, että ateriovaihtoehdot on laadittu lasten ja nuorten mieliruokia toteuttaen, joten ateriovaihtoehtojen ”nuorekkuus” voisi houkutella työpaikkaruokailua valittaessa.



Erilaisilla koulutus- ja tiedotustilaisuuksilla keittiöhenkilöstölle, työaikaisen ruokailun järjestäjänä, on keskeistä yhdistää tietämys, aterioiden terveellisyys, maukkaus ja taloudellisuus. Lisäksi on tärkeää yhdistää ja kehittää yhteistointia työterveyshuollon kanssa.

Terveys- ja liikuntakampanjaa ajatellen ihmiset täytyisi saada paremmin kiinnostumaan ruokailu- ja liikuntatavoistaan. Tutkimuksen perusteella näyttäisi siltä, että tietoa on ja kampanja on huomioitu, mutta sitä ei välitetä toteuttaa omissa ruokailu- ja liikuntatavoissa. Yksi ravitsemusluento ei ehkä ole riittävä, vaan liikuntatempausten lisäksi myös ravitsemukseen olisi kehitettävä kiinnostavia tempauksia. Esimerkkinä voisi esittää työnantajan tarjoamaa ateriaa, joka tarjottaisiin henkilöstölle teemapäivänä. Ilmainen ruokailu saa kyllä ihmiset liikkeelle. Ravitsemusterapeutti ja työterveyshuolto voisivat olla ruokapalveluhenkilöstön lisäksi ohjaamassa sekä kertomassa terveellisistä valinnoista ja oikein koostetuista ruoka-annoksista. Palkitsemistapoja suunniteltaessa voitaisiin palkinnoksi ottaa myös aterialipukkeet, joilla henkilöstö voisi ruokailla henkilöstöruokalassa.

## 8 POHDINTA

Ruoka ja liikunta ovat osa terveyttämme. Terveystiedon lisääminen on saanut aikaan tiedemiesten kehittämään ruoka-aineita, joiden rasvapitoisuudet on minimoitu ja terveystuotteet kehitetty huippuunsa. Tämän päivän ruoka on paitsi ravinnon myös elämyksien tuottaja, ja vaatimukset ruokaan sekä sen sisältöä kohtaan ovat myös lisääntyneet. Monipuolinen ja terveellinen syöminen on hyvinvointia.

Terveystiedon lisääntyessä myös markkinat ovat täyttyneet terveellisyteen vaikuttavilla uusilla tuotteilla. Kauppojen hyllyt ovat täynnä mitä erilaisimpia elintarviketuotteita. Valmiit annokset ovat nopeasti ja helposti lämmitettäviä ja kerralla syötäviä. Elintarviketeollisuus on kohdistanut suuren osan tuotekehityksestään valmiisiin yksittäisannoksiin. Esimerkiksi Saarioisten lanseeraama ”*äitien tekemää ruokaa*”-kampanja on saanut mainonnassa suurta

huomiota, ja mainos onkin vuonna 2007 palkittu kaikkien aikojen parhaimpana tv-mainoksena. Mainonta on tehnyt valmisruoan hyväksyttävämmäksi ihmisten keskuudessa. Myös muut isot elintarviketeollisuusyritykset, kuten Atria ja HK, ovat kohdistaneet tuotekehitystään erilaisiin mikrolla lämmitettäviin ruokannoksiin. Teollisuus on hyödyntänyt kiireen ja perheen yhdessäolon valmisruokien kehittämissä ja mainonnassa. Valmisruoalla vähennetään kiireen aiheuttamaa syyllisyyttä ja yhdessäoloajan puutetta.

Vaikka ihmiset kertovat arvostavansa ruoan terveellisyyttä ja turvallisuutta, heidän valintansa suuntautuvat kuitenkin usein lisäaineilla höystettyihin edullisiin elintarvikkeisiin. Onhan totuus kuitenkin se, että lämmitystä vaille valmiiksi valmistettu ruoka on aina uudelleen lämmitettyä, mitä ei varmasti henkilöstöruokalassa suvaitaisi. Jo pelkästään kuljetus vaikuttaa ruoan ulkonäköön heikentävästi, ja juuri valmistettu sekä esille aseteltu ruoka asettuukin etusijalle ruokailijoiden toiveissa.

Ihmisten ruokailutottumukset ovat muuttuneet. Työn muuttuessa kevyemmäksi myös ateriat ovat muuttuneet kevyemmiksi. Toisaalta aterian koostumus ei ole kiinni pelkästään varsinaisen pääruoan valitsemisesta vaan kokonaisvaltaisesta muutoksien toteuttamisista. Aterioiden terveellinen toteuttaminen vaatii kokonaan uutta ajattelutapaa eikä vain esimerkiksi kasvien lisäämistä nykyiseen ruokavalioon.

Ruokailija valitsee ruokaa, joka ravitsee kehoa mutta myös mieltä. Nautittavan ruoan pitää tuoksua, maistua ja tuntua, siis muodostaa aisteja herättäviä tunteuksia. Ruokailu on yksi mielihyvää tuottava tekijä, ja jos mielihyvän tuottaja ihmisten elämässä puuttuu, saatetaan ruokailulla korvata puuttuvia tunteita. Tämä taas aiheuttaa sen, että ruoasta saatu energiamäärä ylittyy ja tuloksena on ylipaino. Ongelmaksi muodostuukin se, miten annostella ja valita ateriat siten, että se on riittävä mutta ei liiallinen.

Tarvitaan mielikuvia, että ruoan terveellisyys, turvallisuus, yksilöllisyys ja nautinto muuttuisivat päivittäisiksi ruokailutavoiksi. Toisaalta tarvitaan sen tiedostamista, että ruokailu ei voi olla ainut mielihyvän lähde. Ruokailutottumusten muutos terveellisempään suuntaan lähtee siitä, että omilla ruokavalinnoilla

vaikutetaan oman elämän laatuun. Nykyisin elämä on kiireistä eikä anna mahdollisuutta toteuttaa sitä, minkä tietää oikeaksi ja terveelliseksi. Työpaikkaruokailu on mahdollisuus säännölliseen, ravitsemuksellisesti tasapainoiseen ateriointiin edes kerran päivässä. Sillä jo yhdellä suositusten mukaisella päivittäisellä aterialla voidaan kohentaa omaa ravitsemustilannetta ja vähentää terveyden vaaratekijöitä.

Julkisen ruokapalvelun tarjoamat ateriat on pyritty suunnittelemaan ja valmistamaan siten, että ne ovat ravitsemuksellisesti oikeita ja ylläpitävät sekä edistävät ihmisten terveyttä. Kehitysideoita mietittäessä vastaan tulevat kysymykset, missä ruoka valmistetaan, missä se tarjotaan ja keitä ovat asiakkaat. Työpaikkaruokailu on yksi osa-alue julkisessa ruokapalvelussa.

Työnantajalla ei ole velvollisuus järjestää työaikaista ruokailua työpaikalla, vain tauko ruokailun toteuttamiseen. Kun työpaikkaruokailu on maksullista, henkilö valitsee mieltymyksensä mukaista ruokaa rahansa vastineeksi. Ja koska henkilöstön omat mieltymykset ovat tärkeimpiä valintaan vaikuttavia seikkoja, vaatisikin työpaikkaruokailu omaa ruokalistan suunnittelua, asiakas-tyytyväisyyskartoitusta sekä tehokasta tiedottamista, jotta sen tuoma hyöty tulisi käytetyksi ihmisten hyvinvointiin. On ruokailijoiden omassa vallassa, jatkuuko työpaikkaruokailu nykyisen kaltaisena vaihtoehtona.

Työpaikkaruokailusta olisi saatava houkutteleva ja haluttu päivän virkistys hetki. Laitosmaisuuuden vähentäminen on aloitettava ympäristön ja miljööön viihtyisyyttä parantamalla. Ruokalan-nimityksen muuttaminen ravintolaksi on jo myönteisiä mielikuvia antava seikka. Keittiöhenkilöstön koulutusta ja tietämystä hyväksikäyttäen ateriapalvelua markkinoidaan henkilöstölle. Lounaan koostumusta ja hinnoittelua muuttamalla saadaan vaihtoehtoihin valintaa. Kasvisruokavaihtoehdon lisäksi myös erityisruokavaliot tulisi huomioida tarjonnassa. Tärkeää vaihtoehtoissa olisi myös se, että vähintään yksi vaihtoehto olisi koostettavissa suositusten mukaiseksi ateriaksi.

Asettamistani tavoitteista tutkimukselle, henkilöstön työaikaisesta ruokailusta, sain vastauksia riittävästi jo ruokapalvelua käyttäviltä henkilöiltä. Mielestäni kuitenkin useimmat ruokapalvelua käyttämättömät olivat jättäneet vastaamatta

kyselyyn. Työn kannalta olisi ollut merkittävää saada enemmän tietoa juuri heidän mielipiteistään. Pohtiessani ratkaisua tähän mietin, olisinko voinut jotenkin kohdistaa kyselyäni vielä tarkemmin näihin ryhmiin. Toisaalta on vaikeaa arvioida, kuka ja ketkä ruokapalvelun jättävät käyttämättä, koska työpaikkaruokailu on henkilöstön vapaaehtoinen valinta.

Selvitettäessä tutkittavien suhtautumista terveys- ja liikuntakampanjaan tulee esille ihmisten hidas tapa reagoida asioihin. Projektin tässä vaiheessa ihmiset olivat hyvin tietoisia kampanjasta, mutta omiin ruokailu- ja liikuntatapoihin muutokset eivät vielä olleet vaikuttaneet. Ravitsemuksen osuus kampanjassa on tähän mennessä ollut melko niukkaa, ja vain yksi ravitsemusluento on kampanjan aikana pidetty. Mikäli halutaan päästä liikunnan ja ravinnon tasapainoiseen liittoon olisi varmasti tehostettava myös ravitsemuksesta tiedottamisen osuutta kampanjan aikana.

Opinnäytetyöni tutkimus tuo mukanaan jatkotutkimustarpeen. Terveys- ja liikuntakampanjan päätyttyä olisi mielenkiintoista tietää, ovatko projektin vaikutukset olleet pidemmällä ajanjaksolla tuloksellisemmat. Lisäksi henkilöstöruokailututkimusta voisi jatkaa koskemaan koko kunnan työikäistä väestöä ja heidän ruokailutapojensa muutosten seuraamista.

## LÄHTEET

Arokallio, A. 2007. Terveiden edistämien Jalasjärvellä. Seminaari 1.9.2007.

Borg, B., Fogelholm, M. & Hiilloskorpi, H. 2004. Liikkujan ravitseminen - Teoriasta käytäntöön. Helsinki: Edita.

Dehko vaikuttaa koko maassa. 2000 - 2010. Viitattu 1.3.2008. [www.diabetesliitto.fi](http://www.diabetesliitto.fi), dehko,

Finravinto 2002 -tutkimuksen raportti. Viitattu 1.3.2008. [www.ktl.fi](http://www.ktl.fi) ,ktl tutkii, ravitseminen, finravinto-tutkimus, finrski.

Fogelholm, M. 2004. Terveysliikunta ei edellytä terveystuokaa. Kansanterveyslehti 4,10.

Hakkarainen, H. 2007. Liikunta, ravitseminen ja terveys. Seminaari. 1.9.2007. Jalasjärvi.

Hakkarainen, T. & Huovinen, M. 1999. Lotta, sodassa ja rauhan töissä. Porvoo: WSOY.

Hasunen, K., Helminen, P., Lusa, S., Prättälä, R., Tainio, R. & Vaaranen, V. 1995. Yksin vai yhdessä? Työpaikkaruokailu murrosvaiheessa. Helsinki. Työterveyslaitos.

Henkilöstötilinpäätös 2006. Viitattu 20.2.2008. [www.jalasjarvi.fi](http://www.jalasjarvi.fi), talouspalvelut, henkilöstötilinpäätös 2006.

Hyvää ruokaa työpaikalla. 1986. Lääkintöhallituksen suositus työaikana tapahtuvasta ruokailusta. Lääkintöhallituksen julkaisu. Helsinki

Illander, O., Borg, P., Laaksonen, M., Mursu, J., Ray C., Pethman, K. & Marniemi, A. 2006. Liikuntaravitseminen. Jyväskylä: Gummerus.

Koululaisten ylipaino lisääntynyt huolestuttavasti. Toim. M.Käkelä. JP-Kunnallislehti 3.9.2007.

Lahti, S. 2006. Kouluruokailun kehittäminen Jalasjärven kunnassa. Opinnäyte-työ. Seinäjoen Ammattikorkeakoulu. Kauhajoki. Ravitsemisalalan yksikkö. Liiketoiminta ja ravitsemisalala

Liikunta osaksi päivittäistä elämää. Toim. M. Käkelä. JP- Kunnallissanomat. 6.9.2007

Liljama, H. & Häkkinen, L. & Peuhkuri, K. & Laitinen, J. Ravitsemusterapeutti terveyshuollossa. 2007. Viitattu 1.3.2008. [www.terveysportti.fi](http://www.terveysportti.fi) Itk, Itk näyteartikkeli, Työterveyslääkäri:51, 78 - 82.

Tarasti, K. 1988. Elämän luukku. Valtion ravitsemuskeskus 1948 - 1988. Helsinki: Valtion ravitsemuskeskus.

Tyyppin 2 diabeteksen ehkäisyohjelma ja Dehko 2D-hanke. Viitattu 1.2.2008. [www.diabetesliitto.fi](http://www.diabetesliitto.fi), dehko

Työaikalaki 1996. KVTES. 2007 - 2009. Kunnallinen yleinen virka- ja työehtosopimus. Helsinki. Kunnallinen työmarkkinalaitos.

Raulio, S., Mukala, K., Ovaskainen, M.-L., Lahti-Koski, M., Sirén, M. & Prättälä, R. 2004. Työaikainen ruokailu Suomessa. Kolmen valtakunnan seuranta-tutkimuksen tuloksia. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B3/2004. Viitattu 1.3.2008. [www.ktl.fi](http://www.ktl.fi), julkaisut, julkaisusarja

Ruokamäärät kohdalleen. Viitattu 1.2.2008. [www.sydanliitto.fi](http://www.sydanliitto.fi), kaikki sydäimestä, ravinto,

Suurkeittiöiden tarjoaman ruoan laatu. Viitattu 1.2.2008. [www.sydanliitto.fi](http://www.sydanliitto.fi), kaikki sydäimestä, ravinto, ruokapalvelut.

Sydämellisesti hyvää, terveellinen lounasruokailu. 2000. Opas suurkeittiöille. Joukkoruokailutyöryhmä. Työterveyslaitos. Suomen sydänliitto ry.

Sydänliiton ravitsemussuosituksia. Viitattu 1.2.2008. [www.sydanliitto.fi](http://www.sydanliitto.fi), kaikki sydäimestä, ravinto, suosituksia

Terveyttä kasviksilla. Viitattu 1.2.2008. [www.kotimaisetkasvikset.fi](http://www.kotimaisetkasvikset.fi).

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005. Suomalaiset ravitsemussuosituksset - ravitsemus ja liikunta tasapainoon. 2.korj.painos. Helsinki. Edita.

Ylönen, T. Ravitsemusterapia työterveyshuollossa. 2006. Viitattu 1.3.2008. [www.terveyskirjasto.fi](http://www.terveyskirjasto.fi), Itk, Itk näyteartikkeli, Työterveyslääkäri 24 (3) 82 - 85.

## LIITTEET

### Liite 1. Kysely.

Hei!

Olen Sinikka Keski-Kasari ja olen opiskelemassa Jyväskylän ammattikorkeakoulussa restonomiksi. Teen opinnäytetyöhöni liittyen tutkimusta Jalasjärven kunnan henkilöstön työaikaisesta ruokailusta liittyen osana kunnan terveys- ja liikuntaprojektia.

Vastaamalla kysymyksiin voit vaikuttaa ruokapalvelun tarjontaan tulevaisuudessa. Kerro vastauksesi rastittamalla tai ympyröimällä käyttämäsi vaihtoehto, lisäksi voit perustella vastauksiasi.

Vastauksesi käsitellään luottamuksellisesti.

1. Sukupuoli nainen \_\_\_ mies\_\_\_

2. ikä alle 30 \_\_\_ 30-39\_\_\_ 40 – 60+\_\_\_

3. Toimipiste:

1 Terveystoimi

2 Koulutoimi

3 Sosiaalitoimi

4 Talous / Hallinto

5 Muu, mikä? \_\_\_\_\_

4. Miten hoidat nykyisen työaikaisen ruokailun?

1 Kunnan työpaikkaruokailu missä? \_\_\_\_\_

2 Muu ravintola tai ruokala missä? \_\_\_\_\_

miksi? \_\_\_\_\_

3 Käyn ruoka-aikana kotona

mitä syöt? \_\_\_\_\_

4 Eväät

minkälaisia eväitä? \_\_\_\_\_

5 Käyn vain kahvilla, koska \_\_\_\_\_

6 En ruokaile työpäiväni aikana lainkaan, koska \_\_\_\_\_

5. Jos valitsit kunnan järjestämän työpaikkaruokailun, käytätkö mahdollisuutta:

päivittäin\_\_\_ 2-3 krt/ vk\_\_\_ harvemmin\_\_\_

6. Seuraatko ruokailupaikkasi ruokalistaa?

1 kyllä

2 kyllä, ja käyn syömässä vain mieliruokia

3 en, koska pidän yllätyksistä

4 en, sillä ei ole merkitystä koska kävisin kuitenkin

Seuraavassa muutamia väittämiä, arvioi niitä asteikolla 1 - 4 samaa mieltä – eri mieltä.

1 täysin samaa mieltä, 2 hieman samaa mieltä, 3 hieman eri mieltä, 4 täysin eri mieltä

7. Minulla on mahdollisuus käyttää kunnan työpaikkaruokailua

1 2 3 4

8. Minulla ei ole mahdollisuutta käyttää kunnan työpaikkaruokailua

1 2 3 4

miksi? \_\_\_\_\_

9. Ruokailupaikassani on riittävästi vaihtoehtoja

1 2 3 4

10. Voin valita salaattilounaan ja peruslounaan väliltä

1 2 3 4

11. Olen huomionnut kunnan terveyst ja liikuntaprojektin

1 2 3 4

12. Olen projektin myötä muuttanut ruokailutapojani

1 2 3 4

13. Olen projektin myötä muuttanut liikuntatapojani

1 2 3 4

14. Uskon muutoksen jäävän pysyväksi tavaksi

1 2 3 4

15. En muuta ruokailutapojani missään tapauksessa

1 2 3 4



16. Työpäivän aikana nauttimatta jäänyt ruokailu ei vaikuta minun työsuoritukseeni

1                      2                      3                      4

17. Säännöllinen ateria tehostaa päivittäistä työsuoritustani

1                      2                      3                      4

18. Jotta siirtyisit jokapäiväiseksi työpaikkaruokailun käyttäjäksi / tai mikäli olet jo ruokapalvelun käyttäjä, mitä ehdotuksia antaisit ruokailun kehittämiseksi ja parantamiseksi?

Olen kiitollinen vastauksestasi!  
Yhteistyöterveisin! Sinikka Keski-Kasari.

Liite 2. Sanallisia vastauksia.

*"Ehkä sitten voisi siirtyä jos aviopuolisolla olisi omassa työpaikassaan ruokailumahdollisuus."*

*"Ei silakkakeittoa, eikä verivanukkaita enää. Tavallinen kotiruoka on hyvää ja riittää."*

*"Eipä hirveesti parantamista, ihan hyvä nyt kun salaattiateriasta tuli vähän "tukevampi".Hintojen nousu ei tietenkään miellytä, mutta pakkohan on nostaa kun kaikki kallistuu."*

*"En seuraa ruokalistaa koska en käy kuitenkaan ruokasalissa."*

*"En siirry. Ei ehdotuksia."*

*"Esimerkiksi kunnan varastolla olisi tilat järjestää tekniselle osastolle työpaikkaruokailu."*

*"Että keittiötyöntekijät antavat valmiit annokset kaikille asiakkaille. Kevyt ateria käyttöön."*

*" Keitto + salaatti ja sille sopiva hinta"*

*"Haluaisin syödä salaattia, joka on kevyttä. Makaroni-majoneesi-mössö ei tunnu kevyeltä vaihtoehdolta. Takaisin ne vaihtoehdot, että saa valita itse ja ottaa vaikka raejuustoa lisäksi ja muina tai tonnikalaa. Valmiiksi sekoitettu salaatti sisälsi yhtenä päivänä jotain hilloa ja banaania ja toisessa makaronia, ei houkuttele. Hintaa voisi laskea vaikka jättämällä jälkiruoka pois. Nurinaa kuuluu aina jos on kiisseliä, itselleni ei se salaattiin kuulu, mutta tuntuu kurjalta kuunnella. Jälkiruokana voisi olla vaikka kokonainen hedelmä."*

*"Haluaisin töissä syödä kevyesti ja terveellisesti, mutta hyvin. Salaattilounas on hinnaltaan melko kallis verrattuna sen sisältöä ja hinnaneroa peruslounaaseen. Minusta peruslounas on välillä liian "raskasta" selvitäkseen virkeänä lopputyöpäivän. Keittolounas olisi ehdottomasti paras vaihtoehto; tarpeeksi kevyttä, ettei lounaan jälkeen tule väsynyttä oloa, mutta kuitenkin täyttävä. Pääosin olen tyytyväinen tarjontaan, nyt kuitenkin noudatan vähähiilihydraattista ruokavaliota, joten en ainakaan vielä siirry työpaikkaruokailun käyttäjäksi. Pidän myös mainiona mahdollisuutena tilata keittiöltä erilaisia tarjottavia; makeita ja suolaisia."*

*"Hieman mausteisempaa ruokaa. Salaattitarjontaa ei ole koskaan liikaa. Erillisestä salaattilounaasta on varmaan kouluissa turha haaveilla."*

*"Hyviä maittavia keittoja, eri makuja, vaihtoehtoja. Sämpylät tosi hyviä. Ei vanhoja salaatteja. Entinen kevytateria hyvä. (sis. keitto/puuro+ leivät + jälki-*

ruoka). Näyttäviä / hyviä salaatteja. Kiisselin tilalle esim. jogurttia, rahkaa, hedelmiä tms.”

”Jos joskus on hyvää salaattia, sitä tulee niin vähän, että se loppuu kesken ja jää ilman sitä, ellet ole syömässä heti klo.11. Usein salaatit eivät kyllä mieltä ylennä, niihin pitäisi saada parannusta. Enemmän itsetehtyjä kunnan salaatteja ja esim. pelkät säilykemandariinit ja vastaavat kokonaan pois. Pelkän salaattiatierian hinta on liian korkea verrattuna normaaliin ateriaan. Mukavaa on tietysti se, että saamme myös jälkiruoan, mutta kiisseli 3 -4 krt/vk alkaa tulla jo korvista ja jos joskus ruokalistassa lukee muuta, niin on "kiva yllätys" kun se sitten on korvattu kiisselillä.”

”Juuri näin on paras. Kaikki OK. Ei vaadi parantamista.”

”Jälkiruoan ja pääruoan hinnoittelu erikseen. Jälkiruoka ei välttämätön”

”Kaikki ruoat eivät ole lempiruokia, eikä niitä voi mun mieltymysten mukaan tehdä, joten olen tyytyväinen nykytilanteeseen.”

”Kasvisruokavaihtoehto voisi olla. Kevyt lounas; keitto + salaatit + jälkiruoka.”

”Keittiöhenkilökunta antaa valmiit annokset. Linjaston siisteys. Hinta/laatu suhde”

”Keitto riittäisi päivällä. Nyt sitä mahdollisuutta ei ole. Aika kallistakin ruoka on. Vielä pitää miettiä eväiden /ruoan välillä.”

”Keittoja, erilaisia salaatteja. Ei jonottamista. Hinta maksimissaan 3 €.”

”Keittolounas pitäisi myös olla mahdollinen kunnanvirastolla ja lisäksi ruokailutila pitäisi olla yleisöltä suljettu.”

”Keittolounas takaisin. Salaattilounas liian kallis valikoimaan nähden. Salaatissa olisi hyvä olla kalaa, kanaa tms. jotta se olisi vähän ruokaisampi. Raskas salaatti mm. perunasalaatti ei ole ruokaisa vaan täyttävä ja epäterveellinen.”

”Keittolounasta olen kaivannut takaisin kunnanvirastolle, nyt voimme valita vain joko peruslounaan tai salaattiatierian. Peruslounas on minulle usein liiankin tuhti vaihtoehto, ja salaattiatieria toisinaan liian kevyt, varsinkin jos ei ruokaisampia salaattia ole ollenkaan (kuten perunasalaattia). Sosekeitot eivät kuitenkaan useinkaan ole oikein riittäviä energiasisällöltään eikä miellyttäviä syödä, niitä oli aiemmin kun oli keittolounas vaihtoehto. Olen pyrkinyt ruokailemaan terveellisesti ja liikkumaan säännöllisesti jo ennen terveydenedistämiprojektin alkuakin.”

”Kevytlounas vaihtoehto tarjolle sopivan hintaisena”

”Kiitos hyvästä ja maukkaasta ruoasta”

”Klimppisoppaa ja piimävelliä en kaipaa ruokalistalle.”

*"Kouluruoka lienee työpaikkaruokailusta yksi omassa lajissaan. Jatkamme entisellä, hyväksi havaitulla tyylillä. Osallistumme (1-2 ja 3-4 lk opet ja avustajat) keittäjän apuna ruoan jakoon, koska jakelupisteitä on niin monta, tilat ahtaat, oppilaita vuosittain yhä enemmän aja aika rajallinen mitä käytetään ruokailuun. Ruokailutilanne viedään ohjatusti ja valvotusti läpi. Kaikki aikuiset osallistuvat aktiivisessa roolissa ruokailuun. Ruokarauha ei siten ole sitä mitä yleensä aikuisella työmaalla."*

*"Kouluruoka monipuolista, riittävää. Kiitos siitä."*

*"Kun lämpimät kasvikset keitetään suolattomassa vedessä ne jäävät aika mauttomiksi. Makua saataisiin kenties yrteillä, esim. lipstikka antaisi herkullisen säväyksen."*

*"Maukkaampaa ruokaa."*

*"Nykyinen on hyvä."*

*"Näin on hyvä."*

*"Olen tyytyväinen."*

*"Olisi erittäin mukavaa, että ruokalista olisi luettavissa netistä."*

*"Olisi hyvä jos voisi valita myös salaattilounaan. Valion rasvaton maitojuoma(laktoositon) tulisi kuulua valikoimaan. Ruoat loppuvat usein kesken."*

*"Osastolta kun tulee viimeisenä syömään on osa ruoasta jo loppu tai lämmitetään jotain muuta. Sama hinta kuitenkin."*

*"Pelkkä salaatti + joku suolainen leikkele."*

*"Runsaasti kasviksia, hedelmiä, marjoja ja kuitupitoista hiilihydraattia, kuten tähänkin asti on ollut. Kiitos terveyseskuksen hyvästä henkilökunta ruokailu mahdollisuudesta."*

*"Ruoan hinta ainakin vaikuttaa. Ruoan jakolinjaan muutoksia, uusia ehkä, suojat salaattipöytään."*

*"Ruoan hinta on liian kallis. Ruoat eivät joka kerta riitä kaikille. (esim. keitossa on vain liemi jäljellä, jos tulee ruokailemaan myöhemmin kuin suurin osa porukasta)."*

*"Ruoka hyvää, ei tarvii muuttaa. Nyt vain eväsvaihe jäänyt päälle viimekesän remontin myötä."*

*"Ruoka on hyvää ja monipuolista."*

*"Ruoka on hyvää. Itse syön melko terveellisesti, lautanen täyttyy vihanneksista. ("ruoka-annoskuva" lautasellani on oikeaoppinen)."*

*"Ruoka on monipuolista, joskus kuitenkin yksipuolista joinakin päivinä. Yleensä OK."*

*"Ruoka on muutenkin hyvää, kiitos vain."*

*"Ruokavalikoimaa tulisi laajentaa mm. ei joka ikinen päivä pelkästään perunaa. Verensokerit koholla. Salaattivalikoima laajemmaksi. Kevytlevitteet enemmän terveysystävällisemmäksi. Erilaisia ruokaöljyjä salaatteihin."*

*"Salaateissa pitäisi aina olla yksi ruokaisampi salaatti, jotta jaksaisi salaattiatetian turvin. Jälkiruoan voisi jättää pois. Ja siitä säästyvällä rahalla vaihdellen pääruokaa niin, ettei perunoita olisi jatkuvasti. Myös keittolounas oli oikein hyvä vaihtoehto ja sitä monet haluaisivat takaisin."*

*"Salaattilounas myös terveyskeskukseen."*

*"Se oli hyvä, että salaatteja tuli lisää, harmi vain, että niitä ei aivan joka päivä ole. Esim. puuropäivänä tai on vain tomaattisalaatti tms. kasvis"*

*"Siisti linjasto. Oikea mitoitus, huom. vanhukset. Annettaisiin valmiit ruokannokset, riittäisi sama ruoka kaikille. Maksavat kuitenkin saman hinnan + hygieniä."*

*"Siistimpi linjasto. Että, hyvä ruoka riittäisi kaikille. Aika ei riitä syömiseen."*

*"Tasokasta monipuolista ruokaa. Kiitos."*

*"TK:n ruoka OK."*

*"Viimevuonna oli superihanaa fetajuustolla höystettyä puutarhurin lasagnea, en muista nimeä, se oli tosihyvää, se kun saisi takaisin. Jokin vaihtoehto tosi-rasvaiselle pyttipannulle voisi olla, viimevuonna kun sai syödä edelliseltä päivältä jäänyttä fetaruokaa(=tuo edellä mainittu herkku). Ruoka on tosi hyvää ja maukasta, salaatteja on monta sorttia, oikein hyvää ruokaa saamme syödäksemme."*

*"Voisi lisätä salaatteja. Joskus juustoa, leikkelettä. Ei samaa keittoa 2x viikossa."*

*"Voita ja sianlihaa pitää olla. Son haitallista syörä liian köykäästä ruokaa. Ku syö voita pysyy näkö hyvänä. Ja muutoonki on tervehellisempää syörä tukevasti useen aijoon tai sitte vaikka harvakseltansakki ku kituroora se ainaasen näliän kans. Kenenkää hermot sitä kestä ku maha aina mouruaa tyhyjyyttän-sä. Niillä kanelin ruuilla mahaansa täytehen saa!"*

