

EVÄSRUOKA – SYITÄ JA SISÄLTÖÄ

Selvitys Keski-Suomen Keskussairaalan henkilöstön
työaikaisesta eväsrुकailusta

Annukka Viinamäki

Opinnäytetyö
Maaliskuu 2010

Palvelujen tuottaminen ja johtaminen
Matkailu-, ravitsemis- ja talousala





Tekijä VIINAMÄKI, Annukka	Julkaisun laji Opinnäytetyö	Päivämäärä 6.3.2010
	Sivumäärä 54	Julkaisun kieli Suomi
	Luottamuksellisuus () saakka	Verkojulkaisulupa myönnetty (X)
Työn nimi EVÄSRUOKAILU – SYITÄ JA SISÄLTÖÄ Selvitys Keski-Suomen Keskussairaalan henkilöstön työaikaisesta eväsruokailusta		
Koulutusohjelma Palvelujen tuottaminen ja johtaminen		
Työn ohjaaja VÄISÄNEN, Karoliina		
Toimeksiantaja Ruokapalvelu Caterina		
Tiivistelmä <p>Työn toimeksiantajana oli Keski-Suomen sairaanhoitopiirin ruokapalvelun liikelaitos Caterina. Työn tavoitteena oli selvittää työpäivän aikaisen eväsruokailun sisältöä sekä syitä eväsruokailun valintaan.</p> <p>Tutkimusmenetelmänä oli kvantitatiivinen tutkimusmenetelmä. Tutkimusaineisto kerättiin sähköisellä kyselylomakkeella. Vastaaajiksi valikoitiin Keskussairaалassa työskentelevät eväsruokailijat. Kyselyn tavoitteena oli selvittää eri ammattiryhmien ja sukupuolen vaikutusta eväsruokailun käyttöön. Myös eväiden sisältöä ja ravitsemuksellista laatua selvitettiin. Syyt eväsruokailuun olivat tärkeää tietoa toimeksiantajalle, koska Ruokapalvelu Caterina voi käyttää työn tuloksia palvelujensa kehittämiseen.</p> <p>Vastauksia saatiin yhteensä 545 kappaletta. Selvästi yleisimmin eväänä oli itse tehtyä kotiruokaa (42 %:lla). Toiseksi yleisimmin syötiin voileipäateria (27 %). Tarkasteltaessa tärkeimpiä syitä valita eväsruokailu henkilöstöravintolan tarjoaman lounaan sijasta, nousee hinta selvästi yleisimmäksi syyksi (25 %). Hoitohenkilöstö oli kaikista vastaaajista suurin ammattiryhmä (naisista 61 % ja miehistä 42 %). Sen syitä valita eväsruokailu tarkasteltiin omana ryhmänään. Neljännes hoitajista koki, etteivät he ehdi lähteä henkilöstöravintolaan syömään kun muista ammattiryhmistä samaa mieltä oli 16 %. Seuraavaksi olisi hyvä miettiä syitä, mistä erot johtuvat.</p> <p>Säännöllisellä ja monipuolisella ruokavaliolla on monia terveyttä edistäviä vaikutuksia. Useimpien työssäkävijöiden työaikainen ruokailu tapahtuu kodin ulkopuolella, jolloin se missä ja mitä syödään ei ole yhdentekevää. Varsinkin päivätyötä tekevilla työaikainen ateria on usein päivän ainoa lämmin ateria, jolloin se on ravitsemuksellisesti hyvin tärkeä. Terveellinen ja hyvin koostettu ateria parantaa työhön keskittymistä ja vähentää työtaturmia, sekä vaikuttaa yleiseen vireystilaan positiivisesti. Lepohetki ja työstä irtautuminen kesken työpäivän vaikuttavat jaksamiseen.</p>		
Avainsanat (asiasanat) Eväsruoka, eväsruokailu, työaikainen ruokailu, Caterina		
Muut tiedot		



Author VIINAMÄKI, Annukka	Type of publication Bachelor's Thesis	Date 06032010
	Pages 54	Language Finnish
	Confidential () Until	Permission for web publication (X)
Title PACKED LUNCH – REASONS AND CONTENT Packed lunch dining at work time of the Central Finland Health Care District personnel		
Degree Programme Degree Programme in Service Management		
Tutor(s) VÄISÄNEN, Karoliina		
Assigned by Catering Service Caterina		
Abstract <p>The thesis was commissioned by Central Finland Health Care District Catering Service called Caterina. The objective was to examine the reasons for having a packed lunch instead of having lunch at the staff canteen and its composition.</p> <p>The research method was a quantitative research method. The data were collected using an electronic questionnaire. The employees the Central Finland Health Care District who chose to have packed lunch at work time, responded the questionnaire. The objective was to examine the impact of various personnel groups and gender on the use of packed lunch. In addition the content and nutritional quality were examined. The reasons for having a packed lunch were essential information for the commissioner, due to the fact that the Catering Service Caterina can benefit the results of the thesis when further developing their services.</p> <p>The total number of responses was 545. The results showed that clearly the most common type of packed lunch was home-made food (42%). The second most common type was a sandwich meal (27%). When observing the most important reasons for choosing a packed lunch instead of having lunch at the staff restaurant, the price seemed to be the most common reason (25%). The nursing staff was the largest occupational group of all respondents (61% of women and 42% of men). Their reasons for choosing packed lunch dining was examined as a separate group. Twenty-five % of the nurses felt that they did not have time to have lunch at the staff canteen, as the percentage of the staff members of other occupational groups who agreed with the statement, was 16%. The reasons for the differences in this behavior would be worth further examination.</p> <p>A regular and diverse diet has many health-promoting effects. Work time dining of most of the employees takes place outside home, in which case it is not indifferent what or where you eat. In particular, for the daytime employees the work time meal is often the only warm meal of the day, which makes it nutritionally very important. A healthy and well-formulated meal improves concentration, reduces work accidents and contributes to the overall alertness positively. A moment of rest and time for oneself in the middle of the work day affect positively an one's coping with work.</p>		
Keywords Packed lunch dining, work time dining, Caterina		
Miscellaneous		

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	4
2	RUOKAPALVELUN LIIKELAITOS CATERINA	5
3	TAVOITTEENA TERVEYDEN EDISTÄMINEN	6
4	TERVEYSKÄYTTÄYTYMISEN MUUTOKSET	9
5	TYÖAIKAINEN RUOKAILU SUOMESSA.....	10
5.1	Nuoret ja hyvin koulutetut syövät henkilöstöravintolassa.....	10
5.2	Lounas on ravitsemuksellisesti tärkeä	11
5.3	Saatavuus, hinta ja laatu merkitsevät	12
5.4	Henkilöstöravintoloiden tuottavuus paranee	13
5.5	Ruoka-aikojen säännöllisyys.....	13
5.6	Vuorotyö ja ruokailu	14
5.7	Monipuolinen ruokavalio kostuu monista asioista	14
5.8	Vaikutukset terveyteen ja jaksamiseen	15
6	KYSELY EVÄSRUOKAILUSTA KESKUSSAIRAALAN HENKILÖSTÖLLE	16
6.1	Keski-Suomen sairaanhoitopiirin henkilöstö	16
6.2	Tutkimusongelma.....	17
6.3	Kohderyhmä.....	17
6.4	Kyselylomake.....	18
7	KYSELYN TOTEUTUS JA ANALYSOINTI.....	19
8	TULOKSET	21
9	TULOSTEN TARKASTELU	37
10	POHDINTA	41
	LÄHTEET	45

LIITTEET

Liite 1. Saatekirje

Liite 2. Kyselylomake

KUVIOT

KUVIO 1. Caterinan viihtyisä ruokasali. (Ruokapalvelu Caterina 2009.).....	5
KUVIO 2. Painoindeksikaavio (World Healt Organisation 2010.).....	16
KUVIO 3. Keski-Suomen Sairaanhoidopiirin henkilöstö vuosina 2004-2008.	17
KUVIO 4. Vastaajien sukupuoli	21
KUVIO 5. Vastaajien ikäjakauma sukupuolittain	22
KUVIO 6. Vastaajien ammattiryhmä.....	22
KUVIO 7. Ensisijainen syy eväsrुकailuun	23
KUVIO 8. Hoitohenkilöstön tärkeimmät syyt eväsrुकailuun	24
KUVIO 9. Muiden ammattiryhmien tärkeimmät syyt eväsrुकailuun	24
KUVIO 10. Vastaajien eväiden syöntitiheys	25
KUVIO 11. Eväiden ateriatyyppi.....	27
KUVIO 12. Evästyypit jaoteltuna ikäluokittain	28
KUVIO 13. Ateriat ammattiryhmittäin jaoteltuna.....	29
KUVIO 14. Vastaajien hinta-arvio omasta eväslounaasta.....	30
KUVIO 15. Ateriatyyppit ja eväiden hinta-arviot	31
KUVIO 16. Vastaajien painoindeksi, naiset.....	32
KUVIO 17. Vastaajien painoindeksi miehet.....	32
KUVIO 18. Paino ikäluokittain jaoteltuna.....	33

TAULUKOT

TAULUKKO 1. Eväiden syöntitiheys ammattiryhmittäin.....	26
TAULUKKO 2. Kasvisten, marjojen tai hedelmien käyttö.....	34
TAULUKKO 3. Maitotuotteiden käyttö.....	35
TAULUKKO 4. Leivän käyttö.....	35
TAULUKKO 5. Levitteen käyttö leivällä.....	36
TAULUKKO 6. Makeiden jälkiruokien käyttö.....	37

1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni toimeksiantajana oli Keski-Suomen sairaanhoitopiirin ruokapalvelun liikelaitos Caterina. Työn tavoitteena oli selvittää työpäivän aikaisen eväsruokailun sisältöä sekä syitä eväsruokailun valintaan.

Tiedon keruu tapahtui sähköisellä kyselylomakkeella. Vastaaajiksi valikoitiin Keskussairaalassa työskentelevät eväsruokailijat. Kyselyn tavoitteena oli selvittää eri ammattiryhmien ja sukupuolen vaikutusta eväsruokailun käyttöön. Myös eväiden sisältöä ja ravitsemuksellista laatua selvitettiin. Lisäksi syyt eväsruokailun valintaan olivat tärkeää tietoa toimeksiantajalle, koska liikelaitos Caterina voi käyttää työn tuloksia palvelujensa kehittämiseen.

Säännöllisellä ja monipuolisella ruokavaliolla on monia terveyttä edistäviä vaikutuksia. Työpäivät ovat pitkiä, ja työtä tehdään yleensä kodin ulkopuolella, jolloin myös työaikainen ruokailu tapahtuu kodin ulkopuolella. Päivän pääateria sijoittuu usein työajalle. Päivätyötä tekeville työaikainen ateria on useimmiten päivän ainoa lämmin ateria, jolloin se on ravitsemuksellisesti hyvin tärkeä. Työaikainen ruokailu vaikuttaa myös yleiseen työaikaiseen vireystilaan ja tarkkaavaisuuteen positiivisesti. Terveellinen ja hyvin koostettu ateria parantaa työhön keskittymistä ja vähentää työtapaturmia.

2 RUOKAPALVELUN LIIKELAITOS CATERINA

Keski-Suomen sairaanhoitopiirin ruokapalvelu on toiminut vuodesta 2002 kunnallisena liikelaitoksena. Liikelaitos Caterinan tehtävänä on tuottaa ravitsemuksellisesti laadukasta, maukasta ja turvallista ruokaa sekä olla osa potilaiden hoitoketjua. Liikelaitoksen asiakkaita ovat Keskussairaalan, Sädesairaalan, Kinkomaan, Haukkalan ja Kangasvuoren sairaalan sekä Kyllön terveysaseman potilaat ja henkilökunta. Ravintolat ovat myös ulkopuolisten asiakkaiden käytettävissä. (Ruokapalvelu Caterina 2009.)

Caterina on ensimmäinen ravintola, jolle Suomen Sydänliitto on myöntänyt oikeuden käyttää Sydänmerkki-ateriatunnusta. Sydänmerkki kertoo, että ateria on valmistettu ravitsemussuosituksen mukaisesti. Sydänmerkki-ateriat on merkitty erikseen Caterinan ruokalistaan. Niiden valmistuksessa on kiinnitetty erityisesti huomiota rasvan, suolan ja kuidun määriin - mausta tinkimättä. (Ruokapalvelu Caterina 2009.)



AUKIOLOAJAT:

KLO 7.30 - 15.00
LA-SU, PYHÄT 9.30-14.00

ATERIAT TARJOLLA:

AAMIAINEN ARKISIN
KLO 7.30-9.00

LOUNAS ARKISIN
KLO 10.30-14.00
LA-SU, PYHÄT 11-14

KUVIO 1. Caterinan viihtyisä ruokasali. (Ruokapalvelu Caterina 2009.)

3 TAVOITTEENA TERVEYDEN EDISTÄMINEN

Ravitsemussuositukset on laadittu ennaltaehkäisemään kansanterveydellisiä ongelmia terveillä, normaalisti liikuntaa harrastavilla henkilöillä. Suosituksilla pyritään ohjaamaan suomalaisten ruokavaliota ja edistämään terveellisiä elämäntapoja. Niiden tavoitteena on ehkäistä ylipainoa ja taata riittävä ravintoaineiden saanti. Suositukset pyrkivät edelleen lisäämään kuitujen käyttöä, mutta vähentämään suolan, sokerin, rasvan ja alkoholin käyttöä ruokavaliossa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 7.)

Terveellisen ruokavalion koostaminen muodostuu päivittäisistä valinnoista. Satunnaiset poikkeamat, kuten juhlapyhät ja harvoin käytetyt elintarvikkeet merkitsevät kokonaisuudessa vain vähän. Syömällä monipuolisesti maukasta ja vitamiini- ja kivennäisainepitoista ruokaa taataan hyvä ravitsemustaso. Ruokavalion tulisi sisältää täysjyvävalmisteita sekä kasviksia, marjoja, hedelmiä noin 400 grammaa päivässä ja perunaa. Lisäksi siinä tulisi olla vähärasvaisia maitovalmisteita, kalaa, lihaa sekä kananmunaa. Rasvoista tulisi suosia kasviöljypitoisia tuotteita, koska niiden rasvakoostumus on terveellisempi eläinrasvoihin verrattuna. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 35.)

Lautasmalli

Lautasmalli on oiva tapa havainnollistaa sopivat annoskoot. Mallista on myös helppo mieltää tarjolla olevien tuotteiden sopiva tasapaino. Lautasesta puolet täytetään kasviksilla, kuten salaateilla, raasteilla tai lämpimillä kasvislisäkkeillä. Yksi neljäsosa täytetään perunalla, riisillä tai pastalla ja yksi neljäsosa lihalla, kalalla tai kananmunalla. Lihatuotteet voidaan myös korvata palkokasveja, siemeniä tai pähkinöitä sisältävällä kasvisruualla. Ruokajuomana tulisi nauttia rasvatonta maitoa tai piimää tai vettä. Ruuan lisäksi ateriaan kuuluu pala täysjyväleipää ja levitteenä kasvimargariinia. Jälkiruokana voidaan nauttia marjoja tai hedelmiä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 35.)

Ravintorasvat

Rasvan osuus energiansaannista tulisi olla 25 – 35 % kokonaisenergian määrästä. Kaikki ravintorasvat sisältävät paljon energiaa ja etenkin A-, D- ja E-vitamiineja. Lisäksi ravintorasvat ovat välttämättömien rasvahappojen lähteinä tärkeitä. Yksi gramma rasvaa sisältää 37 kilojoulea energiaa. Kasviöljyt ja niitä sisältävät levitteet sisältävät huomattavasti enemmän tyydyttymättömiä ja monitydyttymättömiä, eli niin sanottuja hyviä, rasvoja kuin eläinperäiset tai kovetetut kasvirasvat. Kuitenkin suurin osa ruokavalion rasvasta saadaan piilorasvana, joka on useimmiten tyydyttynyttä rasvaa. Tyydyttynyt rasva on lähinnä maitorasvaa, kuten voita tai kovetettua kasvirasvaa. Näkyvien rasvojen laatua on helppo hallita, joten niitä ei kannata jättää pois. Kasviöljyjen ja niitä sisältävien levitteiden ja rasiamargariinien pääasiallinen käyttö rasvan lähteenä toteuttaa suositusten mukaisen rasvakoostumuksen. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 38.)

Hiilihydraatit

Hiilihydraattien osuuden kokonaisenergiasta tulisi olla 50 - 60 %. Gramma hiilihydraattia sisältää 17 kilojoulea energiaa. Pelkän sokerin käyttöä ruokavaliossa tulisi välttää, koska se sisältää nopeasti veren sokeripitoisuutta kohottavaa glukosia ja paljon energiaa. Makean syöminen tulisi ajoittaa muiden aterioiden yhteyteen, koska silloin makean syöminen on vähäisempää. Turhien välipalojen pois jättäminen on myös eduksi hampaiden terveydelle. Yleisimpiä sakkaroosin eli ruokosokerin lähteitä ovat makeiset, suklaa, maustetut jogurtit ja viilit sekä hillot ja makeat leivonnaiset. Juomista runsaasti sakkaroosia sisältävät useimmat mehut, virvoitusjuomat, liköörit, makeat viinit ja monet siiderit. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 38.)

Proteiinit

Proteiinin suositeltava saanti on 10 – 20 % kokonaisenergiasta. Proteiinit eli valkuaisaineet ovat suoja- ja energiaravintoaineita. Yhdessä proteiinigrammassa on energiaa 17 kilojoulea. Proteiinit koostuvat 20 erilaisesta aminohaposta, joista kymmentä elimistö ei pysty itse valmistamaan vaan ne tulee saada ruuasta. Proteiinia tarvitaan elimistön rakennusaineeksi. Esimerkiksi kynnet, hiukset,

jänteet ja lihakset ovat pääosin proteiinia. Ihmisen painosta 20 % on proteiinia. Ylimääräinen proteiini varastoituu elimistöön rasvana. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2009.)

Suola

Runsasta suolankäyttöä tulisi välttää, koska se on terveydelle haitallista. Runsa suolan käyttö liittyy veranpainetaudin syntyyn. Liiallinen suolan saanti aiheuttaa myös turvotusta ja se häiritsee munuaisten toimintaa. (Fineli 2009.) Runsaasti suolaa sisältäviä tuotteita ovat esimerkiksi makkarat, lihaleikkeleet, marinadit, mausteseokset, lihaliemet ja maustekastikkeet. Erittäin paljon suolaa sisältäviä tuotteita ovat suolapähkinät, popcornit, silli, jotkut juustot, kestromakkarat, suolatut lihat ja kalat, sekä oliivit ja suolakurkut. Suolan sijasta maustamiseen voi käyttää erilaisia yrttejä, suolattomia mausteita tai hedelmämehuja. Suolan voi myös korvata mineraalisuolalla, joka sisältää vähemmän natriumia. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 38 - 39.)

Vesi

Aikuisten tulisi juoda joka päivä noin litra nestettä. Veden tarvetta ei ole voitu määrittää aivan tarkasti, koska siihen vaikuttavat monet eri tekijät, kuten ikä, ruokavalio, ilmasto ja liikunta. Nuorten aikuisten painosta noin 60 % on vettä ja määrä vähenee iän ja painonnousun myötä. Nestetasapainon säätely on yhteydessä elimistössä olevan natriumin, kaliumin ja kloridin väliseen suolatasapainoon. Munuaiset ja hormonit säätelevät veden ja suolojen eritystä. Ylimääräinen neste poistuu elimistöstä virtsan mukana. Janontunne kertoo liiallisen suolan määrästä elimistössä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 40.)

Pakkausmerkinnät

Elintarvikkeiden pakkausmerkinnät on tehty kuluttajia varten. Pakkausmerkinnät auttavat kuluttajaa vertailemaan ja valitsemaan tarjonnasta itselleen sopivimmat tuotteet. Elintarvikkeiden pakkausmerkinnät ovat muuttuneet koko ajan informatiivisemmiksi. Pakkauksista tulee löytyä ainakin tuoteseloste, josta ilmenee tuotteessa käytetyt raaka- ja lisäaineet. Useista tuotteista selviää myös niiden yksityiskohtainen ravintoainesisältö. Pakkausmerkintöjen pitää olla selkeitä ja hel-

posti ymmärrettäviä. Pakkausmerkinnöissä ei saa ilmoittaa virheellisiä tai perättömiä väitteitä tuotteen erityisominaisuuksista. (Pakkausmerkinnät Evira 2009.)

4 TERVEYSKÄYTTÄYTYMISEN MUUTOKSET

Suomalaisten terveyskäyttäytyminen on monilta osin muuttunut parempaan suuntaan vuosien 1978 – 2005 aikana (Helakorpi ym. 2007). Terveelliset ruokailutottumukset ovat yleistyneet. Kevytlevitteiden ja margariinien käyttö on yleistynyt, samoin rasvattoman ja ykkösmaidon käyttö. Kasvisten käyttö on yleistynyt. Naisten ruokailutottumukset ovat yleisesti miehiä terveellisemmät. Myös vapaa-ajan liikunnan harrastaminen on yleistynyt. Lisäksi miesten tupakointi on vähentynyt. Positiivisista muutoksista huolimatta väestön ylipainoisuus on lisääntynyt ja alkoholinkulutus kasvanut. Naisten tupakointi on useissa maakunnissa jopa lisääntynyt viime vuosien aikana. (Helakorpi, Laitalainen, Absetz, Torppa, Uutela & Puska 2007, 7 – 8.)

Finravinto 2007-tutkimuksen mukaan suomalaisten ruokailutottumukset ovat kehittyneet parempaan suuntaan. Rasvan laatu on parantunut ja suolan käyttö vähentynyt, vaikka molemmissa on edelleen parantamisen varaa. Folaatin ja D-vitamiinin saanti on niukkaa. Kuitua pitäisi saada vielä enemmän ja sakkaroosia vähemmän. Suurempi täysviljojen, kalan, kasvisten, marjojen ja hedelmien käyttö korjaisi kuidun puutteellista saantia. Sokeripitoisten ja runsaasti tyydyttynyttä rasvaa sisältävien elintarvikkeiden pienempi kulutus korjaisi liiallisen sakkaroosin kulutuksen kohdalleen. (Paturi, Tapanainen, Reinivuo & Pietinen. 2007, 145 – 146.)

Paturin ym. (2007) mukaan suomalainen työkäinen syö noin kuusi kertaa päivässä. Yli puolet päivittäisestä energiasta saatiin pääaterioista eli aamiaisesta, lounaasta ja päivällisestä (miehillä 62 % ja naisilla 60 %). Runsas kolmannes energiasta tuli välipaloista. Ruokailuajat ja energiansaantihuiput ajoittuivat perinteisiin suomalaisiin ruokailuajoihin eli 11 – 13 ja klo 17. Aamiaisen osuus

päivän energian saannista oli työikäisillä naisilla ja miehillä 17 %. Lounaan osuus päivän energiasta oli työikäisillä miehillä 23 % ja naisilla 22 %.

5 TYÖAIKAINEN RUOKAILU SUOMESSA

Nykyään henkilöstöravintolassa syöty ateria on useiden tutkimusten mukaan useimmille ainoa lämmin ateria päivässä, joten sen ravitsemuksellinen laatu on hyvin tärkeä. Terveellisellä ja monipuolisella aterialla voidaan edesauttaa työntekijöiden hyvää terveyttä, ja siten ennaltaehkäistään myös työkyvyttömyyttä. Ennen päivällinen syötiin kotona, mutta nykyään se nautitaan kodin ulkopuolella. (Helakorpi ym. 2009.)

5.1 Nuoret ja hyvin koulutetut syövät henkilöstöravintolassa

Raulion ym. (2004, 14 – 15.) mukaan suomalaisista opiskelijoista ja työssäkäyvistä aikuisista 30 – 50 % söi työikäisen lounaan henkilöstöravintolassa. Kaikkein yleisintä se oli 15 – 24-vuotiaiden keskuudessa. Naisten ja miesten välillä ei ollut suuria eroja henkilöstöravintolan käytössä, mutta muissa ravintoloissa miehet kävivät naisia useammin. Naisista puolestaan lähes 40 % söi lounasaikaan eväitä. Pääkaupunkiseudulla asuvat sekä vakituisessa työsuhteessa olevat käyttivät useammin henkilöstöravintolaa kuin muualla asuvat ja määräaikaissa työsuhteessa olevat, sekä perheelliset. Terveysalalla henkilöstöravintolan käyttö oli hyvin yleistä.

Ikä ja koulutustaso vaikuttivat oleellisesti henkilöstöravintolan käyttöön. Henkilöstöravintolan käyttö oli tavallisinta 55 – 64-vuotiailla miehillä sekä 25 – 34- ja 45 – 54-vuotiailla naisilla. Hyvin koulutetuista miehistä 36 % käytti henkilöstöravintolaa, kuin alimmassa koulutustasossa käyttäjiä oli vain 15 %. Naisten kes-

kuudessa koulutustasojen väliset erot eivät olleet yhtä selkeät, 38 % vs. 28 %. (Paturi ym. 2007, 26 - 30.)

Vaikka eväsruoakailevilla henkilöillä olisi tietoa ja tahtoa syödä terveellisesti, niin melko harva jaksaa tai ehtii suunnitella niin monipuolista ruokaa kuin henkilöstöruokaloissa tarjoillaan. Työpaikkaruokalassa syövät nauttivat säännöllisemmin kalaa, keitettyä perunaa sekä kasviksia kuin eväitä syövät henkilöt.

Fyysisesti rasittavaa työtä tekevät miehet söivät useammin eväitä kuin kevyempää, mutta henkisesti raskasta työtä tekevät miehet. Naisten välillä erot eivät olleet yhtä selkeät. Miehillä eväiden syönti on yleisin tapa vain raskasta työtä tekevien keskuudessa, kun naisilla eväät ovat yleisin lounastapa kaikissa ryhmissä. (Raulio ym. 2004, 44.)

5.2 Lounas on ravitsemuksellisesti tärkeä

Työpäivän aikaisen lounaan tulisi kattaa noin 30 % päivän kokonaisenergiasta eli noin 2,7 – 4,2 MJ (650 – 1 000 kcal) (Airaksinen ym. 1994). Raulion ym. (2004) mukaan miehet saivat energiaa lähes yhtä paljon niin henkilöstöravintolan kuin muidenkin ravintoloiden lounaista. Naiset puolestaan saavat eniten energiaa muiden ravintoloiden lounaista. Eväistä saadaan selkeästi kaikkein vähiten energiaa. Syöntipaikasta riippumatta kaikista lounaista saatiin suosituksen mukainen lähes 30 % päivän kokonaisenergiasta. Kuitenkin rasvan osuus energiasta oli liian suuri. Miehet saivat lounasruuasta eniten C-vitamiinia, mutta naiset puolestaan saivat eväistä suuremman määrän C-vitamiinia kuin muista lounasvaihtoehdoista. (Raulio ym. 2004, 15, 47, 71.)

Laitinen (2000) sekä Lallukka (2001) selvittivät tutkimuksissaan nuorten aikuisten työaikaista ruokailua. Molemmat tutkimukset osoittivat, että henkilöstöravintolassa syövien ruokavalio sisälsi enemmän vihanneksia ja hedelmiä. Laitisen (2000) tutkimus osoitti myös, että henkilöstöravintolassa syövien ruokavalio oli

muualla syöviin verrattuna lähempänä suosituksia. Heidän ruokavaliossaan oli myös enemmän kuitua, tyydyttymätöntä rasvaa, sekä kalaa, broileria ja vähärasvaisia maitotuotteita. Samaan tulokseen tulivat myös Paturi ym. (2008).

5.3 Saatavuus, hinta ja laatu merkitsevät

Henkilöstöravintolan saatavuus on yksi tärkeimmistä käyttöaktiivisuuteen vaikuttavista asioista. Lisäksi hintataso, ruuan maukkaus, laatu ja terveellisyys vaikuttavat. Kaikille työntekijöille olisi turvattava kohtuuhintainen ja terveellinen lounasruokailu. Työnantajien olisi kannattavaa kannustaa työntekijöitä lounasravintolan käyttöön. (Raulio ym. 2004, 17.) Työnantaja voi esimerkiksi tukea työpaikkaruokailua ravintoedulla. Työnantaja voi osallistua työpaikkaruokailun kustannuksiin maksamalla ne joko kokonaan tai osittain. Kokonaan maksettu ateria katsotaan verotuksessa luontaiseduksi. (EDILEX 2009.) Keski-Suomen Sairaanhoidopiiri maksaa subventiota eli osallistuu työpaikkaruokailun kustannuksiin osittain.

Raulio ym. (2004) mukaan henkilöstöravintolan palveluita jätetään käyttämättä myös muista syistä, kuten kiireen ja työn stressaavuuden vuoksi. Ruokatauon aikana hoidetaan usein myös muita asioita tai käydään kotona syömässä. Työssä viihtyminen on puolestaan henkilöstöravintolan käyttöaktiivisuutta lisäävä tekijä. Erilaiset työajat myös vaikuttavat henkilöstöravintolan käyttöön. Vuorotyöläisten työajat eivät välttämättä osu lounaan tarjoamisen kanssa samaan ajankohtaan esim. yövuorossa olevilla.

Henkilöstöruokailun käyttöön vaikuttavat usein ennakkoluulot. Useat ruumiillisesti raskasta työtä tekevät uskovat tarvitsevänsä paljon rasvaa ja energiaa, vaikka todellisuudessa näin ei useinkaan ole. Usein myös terveellisen ruuan maku yleensä mielletään kehnoksi. Vaikka sokkotestien mukaan myös terveellisemmät vaihtoehdot ovat olleet osallistujien mukaan maukkaita, eivätkä erot ole tulleet testeissä esille. Myös ruuanvalmistuksesta vastaavien toiminnassa olisi

usein parantamisen varaa; usein tilataan vanhasta tottumuksesta rasvaisempia tuotteita kuin tarjolla olisi. (Lounasheimo 2008.)

5.4 Henkilöstöravintoloiden tuottavuus paranee

Henkilöstöravintoloiden määrä on koko ajan laskenut vuodesta 1989 vuoteen 2006. Vuonna 2006 henkilöstöravintoloita oli Suomessa 1520 ja niissä tuotettiin atrioita 60 502 kappaletta. Henkilöstöravintoloiden määrä on laskenut 2005 vuodesta 0,8 %, mutta annosmäärät ovat kasvaneet 0,9 % eli niiden tuottavuus on parantunut. Myös julkisen sektorin keittiöiden määrä on laskenut merkittävästi (vuodesta 2005 vuoteen 2006 eroa on 6,5 %), mutta annosmäärät ovat kasvaneet 0,9 %. Sairaalan keittiöiden tuottavuus on noussut julkisen sektorin laitoksista ehdottomasti eniten. (AC Nielsen 2006.) Henkilöstöravintoloiden suosio on kuitenkin pysynyt parinkymmenen vuoden ajalla samalla tasolla. (Raulio ym. 2004.)

5.5 Ruoka-aikojen säännöllisyys

Ateria-ajat ja ruokailutottumukset ovat usein kulttuurisidonnaisia. Säännöllinen ateriarytmi opitaan jo lapsena, ja se on hyvä pohja tasapainoiselle ja kohtuulliselle syömiselle myös aikuisiässä. Säännöllinen ateriarytmi vähentää turhaa napostelua ja on siten parempi hampaille ja ehkäisee lihomista. Säännöllisen aterioinnin on todettu vaikuttavan edullisesti myös veren rasva-arvoihin. Päivittäin olisi hyvä syödä yksi tai kaksi pääateriaa sekä muutamia pienempiä välipaloja. Jos päivittäiset ateriat koostuvat pääasiassa välipalatyypisistä aterioista, tulee ruuan laatuun kiinnittää erityistä huomiota. Ruuan koostamisessa huomioidaan ravitsemuksellinen laatu, kuten rasvan laatu, suolan määrä, kuitupitoisuus ja kasvisten osuus. Lisäksi ruuan määrän tulee olla oikeassa suhteessa omaan energian kulutukseen. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 39.)

5.6 Vuorotyö ja ruokailu

Vaihtelevat työajat ja varsinkin yövuorot vaikuttavat myös syötyjen aterioiden lukumäärään ja säännöllisyyteen. Työaikaisen ruokailun järjestäminen yövuorojen aikana on useimmiten työntekijän vastuulla, koska henkilöstöravintolat eivät useinkaan ole avoinna ympäri vuorokauden. Yövuorossa syödään vähemmän kuin muiden vuorojen aikana. Eurooppalaisten ravitsemussuositusten mukaan vuorotyötä tekevien olisi kuitenkin hyvä nauttia päivittäiset ateriat säännöllisin kellon ajoin työvuorosta riippumatta. Suositusten mukaan yövuorossa kannattaisi syödä pieniä ja kevyitä annoksia esimerkiksi hedelmiä ja maitotaloustuotteita. Saadun energian määrän ei tulisi ylittää 600 kcal, koska suuremmat energiamäärät saattavat väsyttää. Myöskään runsaasti rasvaa sisältäviä ruoka-aineita tulisi välttää siitä mahdollisesti aiheutuvien vatsavaivojen takia. (Laitinen 1997.)

Vuorotyötä tekevien tulisi kiinnittää erityisesti huomiota terveisiin elämäntapoihin, koska vuorotyöntekijöiden on todettu olevan alttiimpia sydän – ja verisuonitaudeille. Ruokailu ja muut elintavat myös vaikuttavat työssä jaksamiseen ja työkykyyn. Niillä on myös suuri merkitys yleiseen työturvallisuuteen varsinkin vastuullisissa, kiireellisissä ja tarkkuutta vaativissa tehtävissä. (Laitinen 1997.)

5.7 Monipuolinen ruokavalio kostuu monista asioista

Huolella koostetussa ateriassa otetaan huomioon myös ruuan koostumus ja kypsennystavat. Monipuolisessa ruokavaliossa käytetään monipuolisesti eri valmistustapoja. Tuotteita nautitaan raakana, kuumennettuna kuin hapatettuna-kin. Ruuan valmistustapaa suunniteltaessa on huomioitava kypsennyksestä aiheutuvat hyödyt ja haitat elintarvikkeille. (Hänninen, Rauma, Laaksonen & Mattila 2003, 68 – 72.)

Epäterveelliset ja yksipuoliset ateriat lisäävät vatsavaivoja ja väsymyksen tunnetta. Ruokailun pois jättäminen puolestaan lisää vireyden laskua ja jopa ärtyneisyyttä. Yksipuoleinen ateriointi tai työpäivän aikainen syömättömyys johtavat usein pitkällä aikavälillä painonnousuun. Terveellinen ja monipuolinen ateria puolestaan palauttaa vireystasoa ja keskittymiskykyä, jotka yhdessä parantavat työsuoritusta. Irtautuminen työstä myös rentouttaa ja lepuuttaa mieltä. Muiden ihmisten tapaaminen myös tutkitusti edistää sosiaalista hyvinvointia. (Pakkala 2007.)

5.8 Vaikutukset terveyteen ja jaksamiseen

Työssäkäyvistä suomalaisista noin 53 % on ylipainoisia (BMI yli 25) ja merkittävästi ylipainoisia heistä on 15 %. Ylipaino on miehillä huomattavasti yleisempää (61 %:lla) kuin naisilla (35 %:lla). Selvästi ylipainoisin ryhmä ovat esimiehet, joiden työ on usein hyvin stressaavaa. Esimiehistä 68 % on ylipainoisia, kun kaikista työkäisistä ylipainoisia on 55 %. (Lounasheimo 2008.)

Terveellisesti koostetulla henkilöstöruokailulla on ylipainoa ehkäisevä vaikutus. Ylipainolla on selvä yhteys moniin sairauksiin ja se heikentää työkykyä ja jaksamista. Se myös lisää stressiä, uupumusta ja pitkiä poissaoloja. Jo ylipaino itsessään myös kaksinkertaistaa ennenaikaisen eläkkeelle jäämisen. (Lounasheimo 2008.)

Painoindeksi (body mass index) on arvo jolla voidaan määrittää ihmisen pituuden ja painon sopuuhaisuutta (Ks. kuvio 2. s. 15). Painoindeksi saadaan jakamalla paino pituuden neliöllä (massa / pituus m / pituus m = BMI). Aikuisilla painoindeksin tulisi olla 19 – 25 välillä. (World Health Organisation 2010.)

• LUOKITUS	• BMI(kg/m ²)
• ALIPAINO	• <18.50
• NORMAALIPAINO	• 18.50 - 24.99
• YLIPAINO	• ≥25.00
• LIHAVUUS	• ≥30.00

KUVIO 2. Painoindeksikaavio (World Health Organisation 2010.)

6 KYSELY EVÄSRUOKAILUSTA KESKUSSAIRAALAN HENKILÖSTÖLLE

Eväsrुकailua haluttiin selvittää, koska sitä koskevia tutkimuksia on Suomessa hyvin vähän saatavilla. Ruokailua henkilöstöravintolassa on selvitetty yleisemmin. Toimeksiantajaa kiinnostivat erityisesti syyt valita eväsrुकailu henkilöstöravintolan lounaan sijaan. Pitkällä aikavälillä myös eväiden ravitsemuksellinen sisältö on merkittävä vaikuttaja terveyteen.

6.1 Keski-Suomen sairaanhoitopiirin henkilöstö

Keski-Suomen sairaanhoitopiirissä vuonna 2009 työskenteli 3 506 henkilöä. Tästä määrästä hoitohenkilöstöä on 1 829, laboratoriohenkilöstöä 130, lääkäreitä 326 ja muuta henkilöstöä 1 221 (Ks. Kuvio 3. S. 16); (Koski 2009.)

	2004	2005	2006	2007	2008
Hoitohenkilöstö	1419	1489	1507	1526	1584
Lääkärit	276	282	282	288	290
Muu henkilöstö	897	919	908	907	889
Yhteensä	2592	2690	2697	2721	2763
Joista osa-aikaisia	41	44	37	29	34

KUVIO 3. Keski-Suomen Sairaanhoidopiirin henkilöstö vuosina 2004-2008.

Keski-Suomen Sairaanhoidopiirin henkilöstökertomuksen (2008) mukaan naisia kaikista työntekijöistä oli 84 %. Suurin ikäryhmä oli 45 – 49-vuotiaat ja henkilöstöstä yli 45-vuotiaita oli 56 %. Keski-Suomen Sairaanhoidopiirin eläköitymisennusteen mukaan vuoteen 2018 mennessä henkilöstöstä jää eläkkeelle noin 1 500 henkilöä. (Aarnio & Lauttamus 2008.)

6.2 Tutkimusongelma

Tutkimusta ei ole ilman ongelmaa, joten ensin on löydettävä aiheeseen tarkennettava näkökulma eli tutkimusongelma. (Rantasaari, Laitinen, Pitkänen 2008). Selvittämällä eväsruokailun syitä ja ravintosisältöä toimeksiantaja saa tietoa millä tavoin Caterinan toimintaa voitaisiin kehittää siten, että eväsruokailijat siirtyisivät useammin ruokailemaan henkilöstöravintolassa. Eväsruokailun sisällön ja laadun selvittäminen antaa myös tietoa ja työkaluja Caterinan markkinoinnin kohdentamiseen tälle joukolle.

6.3 Kohderyhmä

Saatekirje (Liite 1) rajasi vastaajiksi ne henkilöt, jotka söivät työpäivän aikana eväitä vähintään kerran viikossa. Vastauksia kyselyyn saatiin 545 kappaletta.

Vastauksista hylättiin 26 kappaletta riittämättömien tietojen vuoksi. Kolme vastaajaa lukuun ottamatta kaikki vastaajat olivat Keskussairaalan henkilökuntaa. Nämä 3 muualla työskentelevää poistettiin vastaajien joukosta, koska otanta muista toimipaikoista jäi niin pieneksi.

6.4 Kyselylomake

Kyselylomake laadittiin toimeksiantajan toiveiden mukaiseksi lukemani teoria-tiedon pohjalta. Lopputulokseksi saimme molempien osapuolten mielestä toimivan ja helposti täytettävän lomakkeen (Ks. Liite 2.) Lomakkeen lähettäminen sähköisenä oli molempien osapuolten mielestä toimivin ja vaivattomin ratkaisu.

Kysymykset tuli laatia siten, että vastaukseksi saadaan varmasti haluttua tietoa. Kysymysten asettelu oli haastavaa, koska ihmiset tulkitsevat asioita eri tavoin. Vastaajat oli saatava ymmärtämään kysymykset samalla tavalla, jotta tulokseksi saataisiin käyttökelpoista tietoa. Työn kysely laadittiin ruokapäiväkirja muotoon, että vastaukseksi saatiin mahdollisimman tarkkaa ja käyttökelpoista tietoa eväiden sisällöstä. Ulkoasusta ja saatekirjeestä pyrittiin saamaan selkeä ja helposti ymmärrettävä kokonaisuus, joka houkuttelisi haluttuja vastaajia osallistumaan.

Lomake alkaa taustatietokysymyksillä (1 – 3). Kysymys yksi oli vastauspäivä ja kysymys kaksi selvittää vastaajan toimipaikan. Kohta kaksi poistettiin vastaus-ten käsittelyssä, koska 3 vastaajaa lukuun ottamatta kaikki olivat Keskussairaalan henkilökuntaa. Kysymys kolme koski ammattiryhmää, jossa vaihtoehtoja oli seitsemän: lääkäri, hoitohenkilöstö, puhtauspalveluhenkilöstö, toimistohenkilöstö, tekninen henkilöstö, laboratorionhenkilöstö, sekä jokin muu, mikä.

Neljäs kysymys selvitti vastaajaan eväsruokailun tiheyttä (joka päivä, 3 – 4 kertaa viikossa, kerran viikossa). Kysymykset 5 – 12 puolestaan selvensivät vastauspäivänä syödyn eväsruean sisältöä. Kysymyksessä 5 vastaajaa pyydettiin määrittelemään syödyn eväsaterian tyyppi, sekä nimi (en syönyt mitään, itse

tehtyä kotiruokaa, voileipäateria, valmiskeitto, mikroateria, einesruoka, jotain muuta, mitä). Kysymys 6 selvitti kasvisten, hedelmien ja marjojen osuutta eväistä ja kysymys 7 maitotuotteiden käyttöä. Kysymykset 8 - 10 liittyivät leivän ja sen päällisten käyttöön. Kysymys 11 selvitti mitä vastaaja käytti ruokajuomaksi ja kysymys 12 selvitti jälkiruuan osuutta ateriasta. Jokaisessa kohdassa oli ennalta määritellyt luokat, joihin vastaajaa pyydettiin kertomaan myös tuotteen nimi ja merkki. Jokainen kohta sisälsi myös valinnan ”jokin muu, mikä”, jotta kaikilta vastaajilta oli mahdollista saada mahdollisimman tarkka tieto eväidensä sisällöstä.

Kysymykset 13 ja 14 kartoittivat eväiden syönnin syitä ja valintakriteereitä. Kysymys 13 oli luokiteltu kahdeksaan alakohtaan, joista vastaajaa pyydettiin numeroimaan 1 – 3 tärkeintä syytä. Alakohta 8 oli avoin kysymys, jolla saatiin selville myös ennalta määrittelemättömät syyt. Kysymys 14 kartoitti tärkeintä eväiden valintaan vaikuttavaa syytä (valitsen eväät sattumanvaraisesti, terveellisyys, keveys, täyttyvyys, nopeasti syötävä ja jokin muu syy, mikä). Kysymyksessä 15 vastaajaa pyydettiin arvioimaan eväidensä hinta.

Kysymykset 16 – 19 olivat jälleen taustakysymyksiä, joissa selvitettiin sukupuoli, ikä, paino ja pituus. Ikä oli rajattu 6 luokaan. Paino ja pituus kysyttiin avoimina kysymyksinä, jotta tulosten käsittelyvaiheessa voitiin laskea vastaajien painoindeksi. Suora painoindeksin kysyminen olisi todennäköisesti rajannut vastaajien määrää liiaksi. Näiden kysymysten sijoittelu lomakkeen loppupäähän oli tietoinen valinta, jolla pyrittiin alentamaan kynnystä vastata mahdollisesti joidenkin vastaajien mielestä arkaluontoisiin kysymyksiin.

7 KYSELYN TOTEUTUS JA ANALYSOINTI

Toimeksiantajan kanssa sovimme kyselyn toteutusajankohdaksi maaliskuuhuhtikuun vaihteen 2009. Vastausajaksi määriteltiin kaksi viikkoa, koska kysely toteutettiin henkilökunnan talvilomien aikaan. Vastausaikaa lyhennettiin kahdel-

la päivällä aiotusta, koska vastausaktiivisuus alkoi selvästi laskea ja vastauksia oli tullut jo 545 kappaletta. Kyselyyn oli mahdollista vastata 25.3 – 6.4.2009.

Toteutustapa ja vastausten käsittely

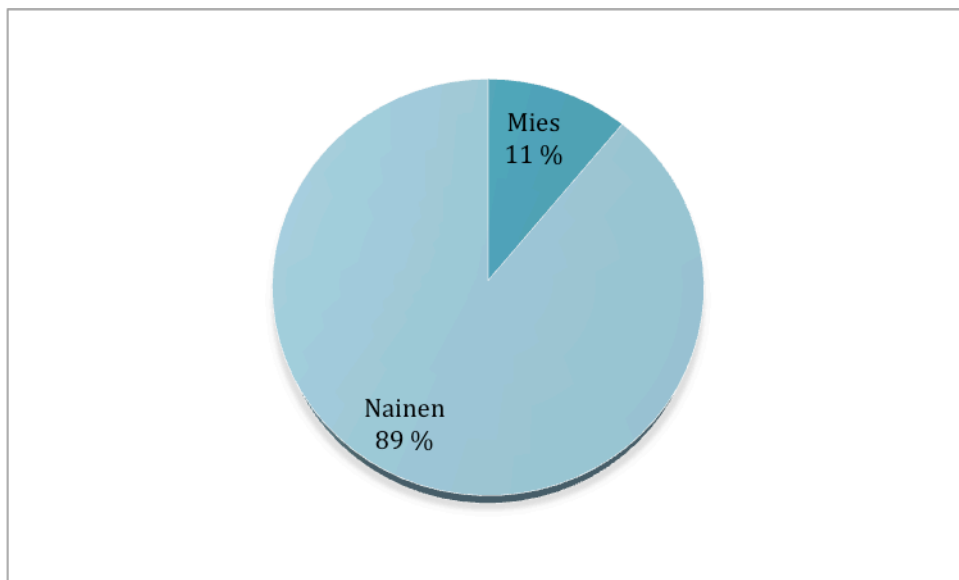
Eväsruekakysely toteutettiin täysin sähköisessä muodossa Digium-ohjelmalla. Kyselyn linkki lähetettiin koko Keskussairaalan henkilöstölle henkilökohtaisena sähköpostina. Digiumissa vastaaminen tapahtuu vaivattomasti. Myös mahdollisia virheitä ja epäselvyyksiä voitiin tehokkaammin välttää perinteiseen paperimenetelmään verrattuna. Sähköposti sisälsi laatimani saatekirjeen (Ks.liite 1.) josta ilmeni kyselyn toteuttaja ja tarkoitus. Siinä rajattiin myös selvästi kyselyn kohderyhmä – eväsruekailijat.

Vastauksia saatiin yhteensä 545 kappaletta. Aloitin aineiston käsittelyn Digium-ohjelmalla, josta ensiksi tulostettiin vastausyhteenveto. Tarkastelin siellä myös yksittäisiä vastauksia ja mahdollisia puutteita tai virheitä. Tämän jälkeen siirsin tulokset Excel-taulukkolaskentaohjelmaan ja sieltä edelleen SPSS 16.0 -ohjelmaan. SPSS:ä jatkoin tulosten tarkastusta ja analysointia. Tein myös muutamia uudelleen luokitteluja selkeyttääkseni vastausten tulkintaa.

Hylkäsin aineistosta yhteensä 26 vastausta oleellisten tietojen puutumisen vuoksi tai kohderyhmään kuulumattomien vastausten takia. Kohderyhmään kuulumattomia olivat sellaiset vastaajat joiden lomakkeista kävi selvästi ilmi, että he olivat nauttineet päivän pääaterian Caterinassa. Poistettujen joukossa oli myös kolme Kinkomaan toimipaikassa työskentelevää henkilöä. Kaikki muut vastaajat olivat Keskussairaalan henkilökuntaa, joten toimeksiantajan kanssa rajasimme työn koskemaan vain yhtä toimipaikkaa.

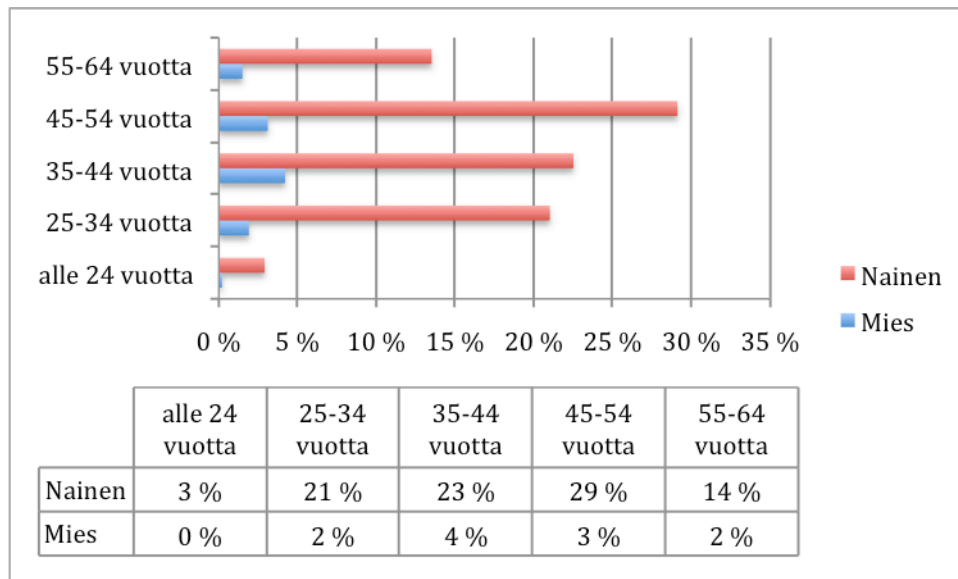
8 TULOKSET

Kyselyyn vastasi 545 henkilöä, ja hylättyjä vastauksia oli 26, joten n=519. Naisia vastaajista oli 89 % (n=462) ja miehiä 11 % (n=57). Sukupuolijakaumasta (Ks. kuvio 3.) käy selvästi ilmi Keskussairaalan henkilöstön naisvaltaisuus. Tämä näkyy myös Henkilöstökertomuksesta (2008), jossa naisten osuus kaikista Keski-Suomen Sairaanhoidopiirin työntekijöistä vuonna 2008 oli 84 %.



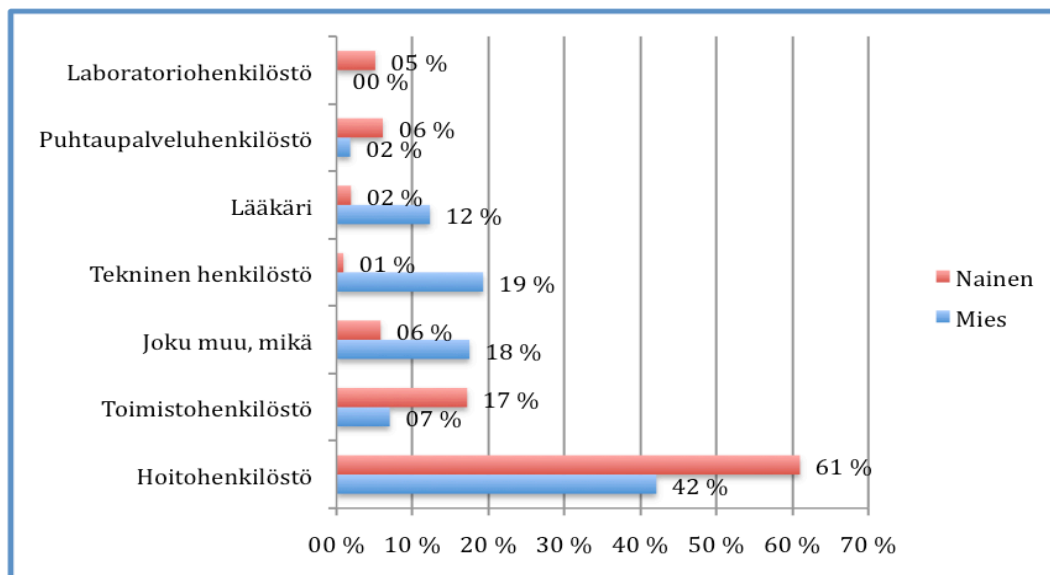
KUVIO 4. Vastaajien sukupuoli

Vastaajat oli luokiteltu kuuteen ikäryhmään: alle 24-vuotiaat, 25 – 34-vuotiaat, 35 – 44-vuotiaat, 45 – 54-vuotiaat, 55 – 64-vuotiaat, sekä yli 64-vuotiaat. Kuvio 4 (Ks. s. 21). nähdään vastaajien ikäjakauma. Selvästi suurin ikäluokka oli 45 – 54 -vuotiaat. Alle 24-vuotiaiden joukko oli hyvin pieni, sillä heitä oli vastaajista vain noin 3 %. Tarkasteltaessa ikäjakaumaa sukupuolittain, miesten suurin ikäryhmä oli 35 – 44-vuotiaat. Ikäjakauma vastaa Keski-Suomen Sairaanhoidopiirin ikäjakaumaa (Aarnio & Lauttamus 2008.)



KUVIO 5. Vastaajien ikäjakauma sukupuolittain

Tarkasteltaessa ammattiryhmiä naisten ja miesten välillä nähtiin, että lääkäreistä ja teknisestä henkilöstöstä selvä enemmistö oli miehiä (Ks. kuvio 6). Naisten osuus hoito-, toimisto-, puhtauspalvelu- sekä laboratoriohenkilöstöstä puolestaan oli merkittävästi miehiä suurempi. Sukupuolittain tarkasteltuna niin miesten kuin naistenkin suurin vastaajien ammattiryhmä oli hoitajat.



KUVIO 6. Vastaajien ammattiryhmä

Tarkasteltaessa tärkeimpiä syitä valita eväsrūkailu henkilöstöravintolan tarjoaman lounaan sijasta nousee hinta selvästi yleisimmäksi syyksi (25 %). Toiseksi nousee 20 % osuudella kiire; ei ehdi lähteä henkilöstöravintolaan asti syömään. Yhtä usein (19 %) syyksi mainitaan oman valinnan vapaus; saa syödä mitä itse haluaa. (Ks. kuvio 7.)

Avoin kysymys ”Jokin muu syy, mikä” oli neljänneksi yleisin. Suurin osa tähän kohtaan vastanneista söi evääksi kotoa edellisen päivän aterialta jäänyttä ruokaa. Myös eväiden syönnin helppous oli merkittävä syy valintaan.



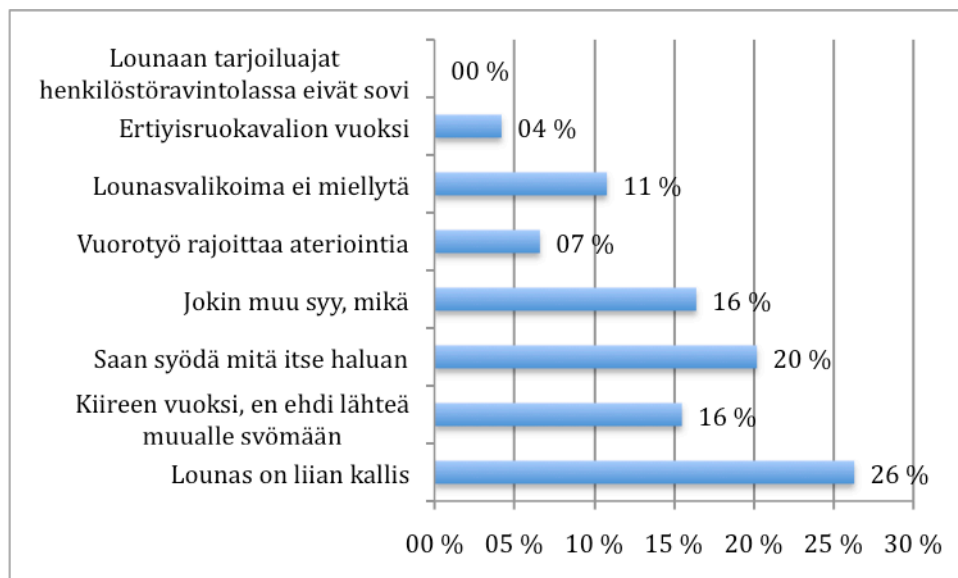
KUVIO 7. Ensisijainen syy eväsrūkailuun

Hoitajat olivat kyselyyn vastanneista ehdottomasti suurin ammattiryhmä (naisista 61 % ja miehistä 42 %), ja siksi syitä heidän eväsrūkailuun päätettiin tarkastella omana ryhmänään. (Ks. kuvio 8.) Hoitajien ryhmässä hinta oli yleisin syy (24 %), ja toiseksi yleisin syy oli kiire (23 %). Vastajat kokivat, että he eivät ehdi lähteä henkilöstöravintolaan syömään. Verrattaessa tuloksia muihin ammattiryhmiin (ks. kuvio 9. S. 23), niissä kiire on määritelty syyksi 16 %:lla vastaajista. Vuorotyö rajoittaa hoitajien henkilöstöravintolan käyttöä selvästi muita ammattiryhmiä enemmän. (15 % hoitajat vs. 7 % muut ammattiryhmät Kuvio 8.)



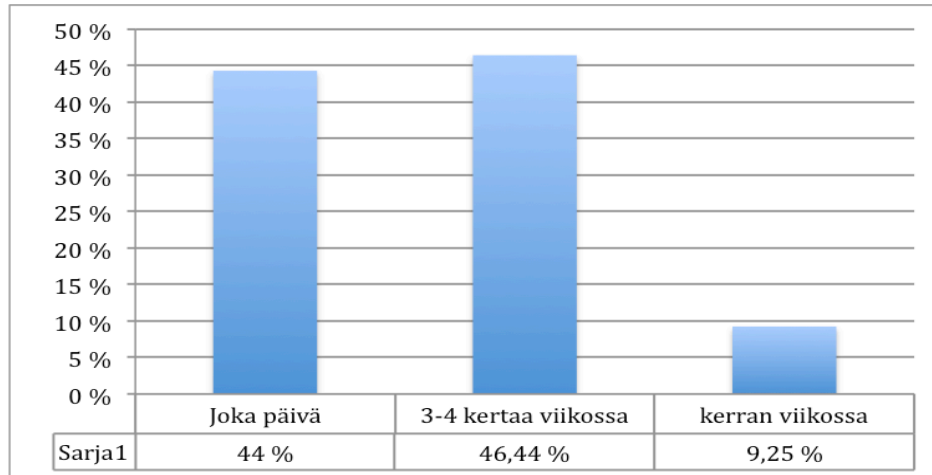
KUVIO 8. Hoitohenkilöstön tärkeimmät syyt eväsrुकailuun

Myös muiden ammattiryhmien keskuudessa (ks. kuvio 9) hinta nousi yleisimmäksi syyksi valita eväsrुoka (26 %). Muilla ammattiryhmillä kiire oli vasta neljänneksi yleisin syy (16 %). Noin viidesosa halusi syödä mitä itse halusi tai jonkun muun syyn vuoksi. Lounasvalikoima ei miellyttänyt 11 %:a vastaajista.



KUVIO 9. Muiden ammattiryhmien tärkeimmät syyt eväsrुकailuun

Vastaajista selvä enemmistö, 91 %, söi eväitä vähintään 3 – 4 kertaa viikossa (ks. kuvio 10), joten tutkimus selvästi saavutti halutun kohderyhmän. Vastaajista lähes puolet (44 %) söi eväitä joka päivä.



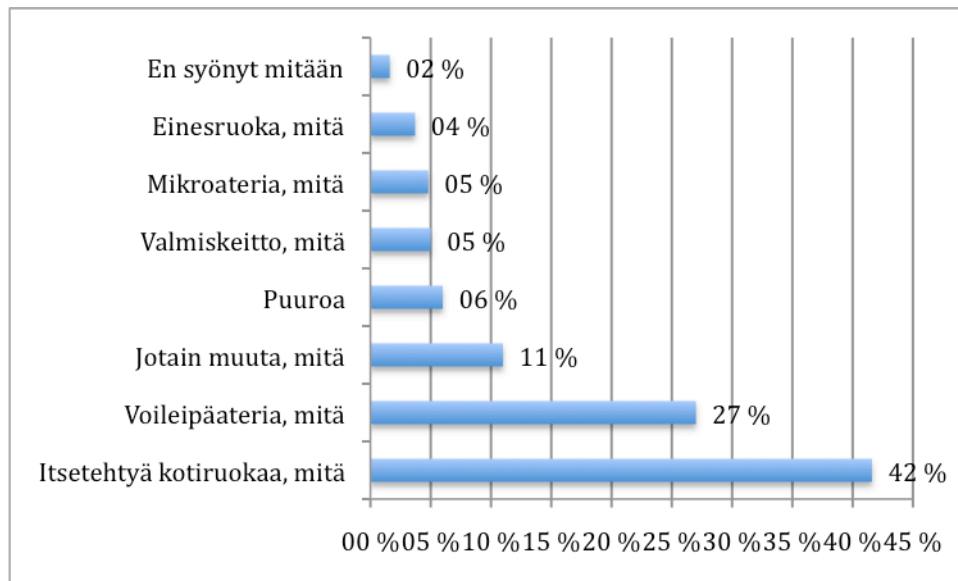
KUVIO 10. Vastaajien eväiden syöntitiheys.

Ammattiryhmittäin tarkasteltuna (ks. taulukko 1 s. 25) tulokset noudattavat samaa linjaa eväsruokailun syöntitiheyden kanssa, kuten edellä. Vain laboratoriohenkilöstöllä ja puhtauspalveluhenkilöstöllä eväiden syöminen oli yleisin tapa hoitaa työpäivän aikainen ateriointi.

	Syötö eväitä?			
	Joka päivä	3 - 4 kertaa viikossa	kerran viikossa	Kaikki
Lääkäri	4 25 %	8 50 %	4 25 %	16 100 %
Hoitohenkilöstö	130 43 %	147 48 %	29 10 %	306 100 %
Puhtauspalveluhenkilöstö	17 59 %	11 38 %	1 3 %	29 100 %
Toimistohenkilöstö	40 46 %	42 48 %	6 7 %	88 100 %
Tekninen henkilöstö	6 40 %	7 47 %	2 13 %	15 100 %
Laboratoriohenkilöstö	14 50 %	11 39 %	3 11 %	28 100 %
Jokin muu, mikä	19 51 %	15 41 %	3 8 %	37 100 %
Total	230 44 %	241 46 %	48 9 %	519 100 %

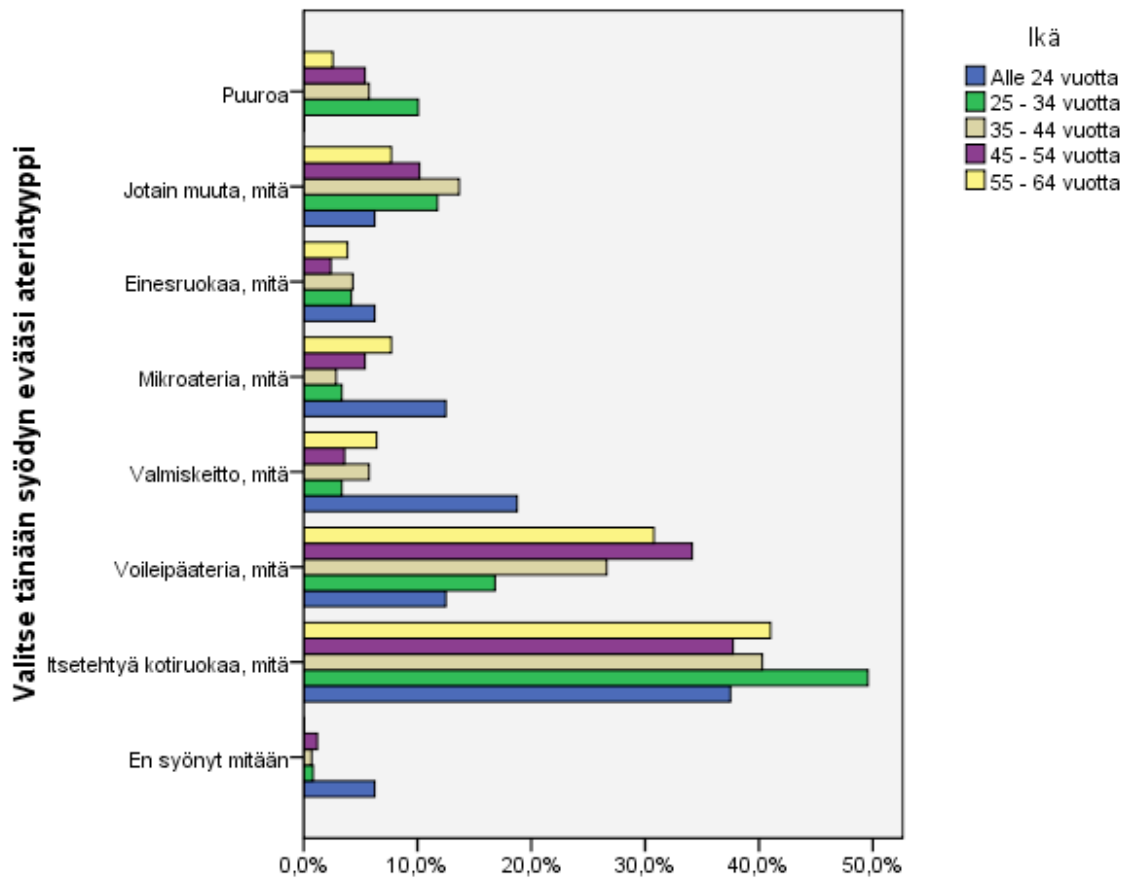
TAULUKKO 1. Eväiden syöntitiheys ammattiryhmittäin

Eväsruoikailijoiden selvästi yleisin ateriatyyppi oli itse tehty kotiruoka 42 %. (Ks. kuvio 11.) Avoimia vastauksia tarkasteltaessa itse tehdyn kotiruuan syöjien ruuan sisältö vaikutti terveelliseltä. Toiseksi suurin ryhmä olivat voileipäaterian syöjät, 27 %. Puuron syöjiä vastaajissa oli niin paljon (6 %), että luokittelin heidät omaksi ryhmäkseen.



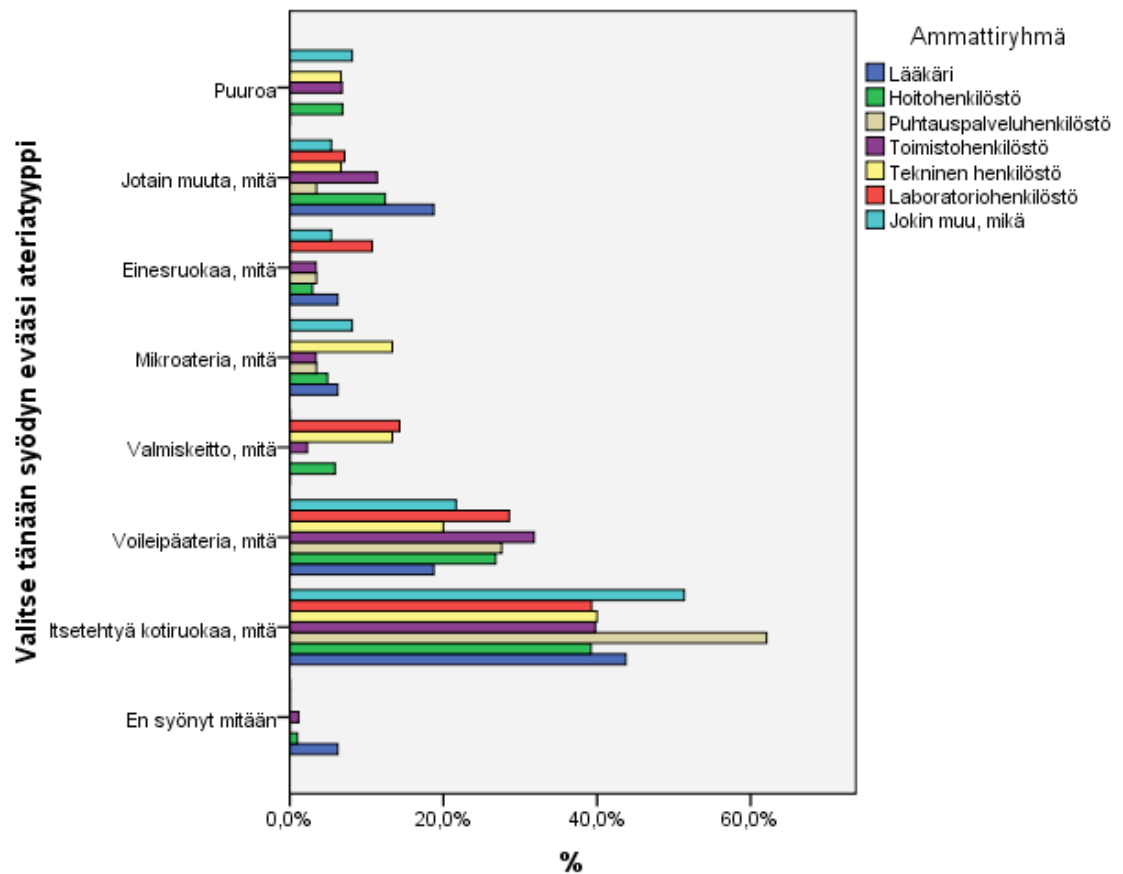
KUVIO 11. Eväiden ateriatyyppi

Myös ikäryhmittäin tarkasteltuna itse tehdyn kotiruuan syöminen on yleisin ateriatyyppi. Itse tehdyn kotiruuan ja voileipäaterian välillä ei ole kovin suuria eroja 45 – 54 ja 55 – 64-vuotiaiden ryhmissä. (Ks. kuvio 12.)



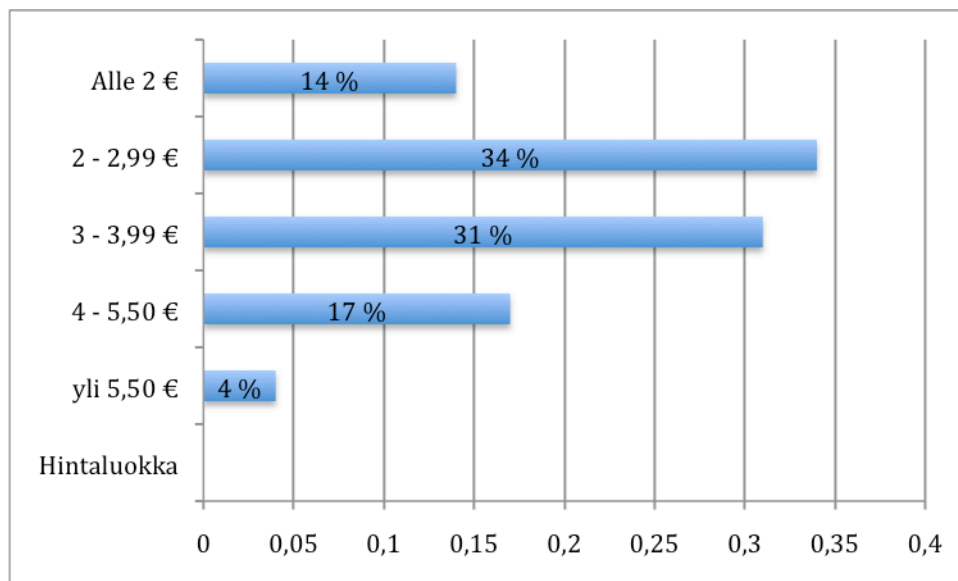
KUVIO 12. Evästyypit jaoteltuna ikäluokittain

Kuviossa 13 nähdään ateriatyyppit ammattiryhmittäin jaoteltuna. Itse tehty kotiruoka oli kaikissa ammattiryhmissä yleisin eväsrुokavalinta. Toiseksi yleisin valinta oli voileipäateria.



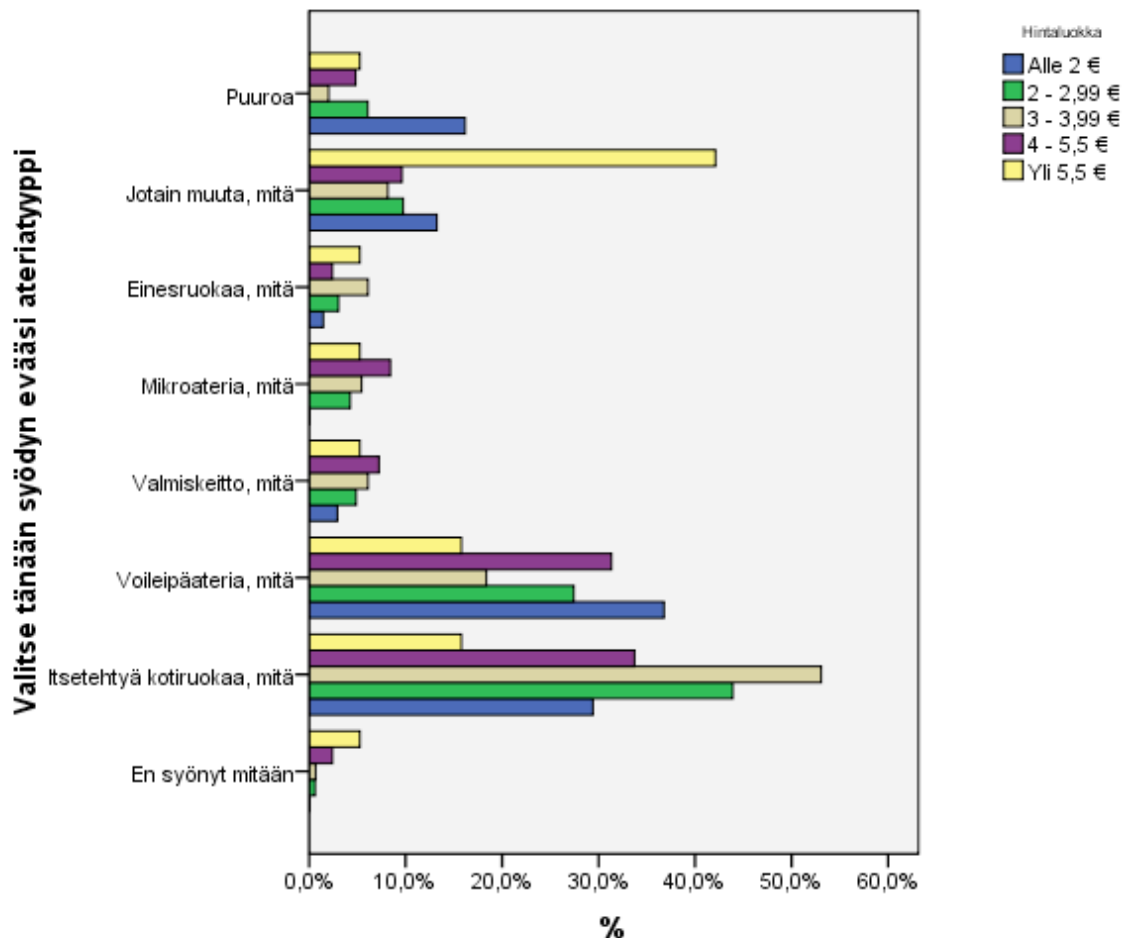
KUVIO 13. Ateriat ammattiryhmittäin jaoteltuna

Kyselyssä pyydettiin vastaajaa arvioimaan yhden päivän eväsaterian hinta. Hinta-arvioissa oli merkittävästi eroja. (Ks. kuvio 14.) Selvästi suurimmat luokat olivat kuitenkin 2 – 4 euron välissä. Yksittäisiä vastauksia tarkastellessa huomasi selvästi, että varsinkin alle 2 euron arvioissa oli selvää aliarviointia. Eväsruokailijat eivät myöskään välttämättä huomioi eväiden kuljetuksesta ja valmistamisesta aiheutuvia välillisiä kustannuksia.



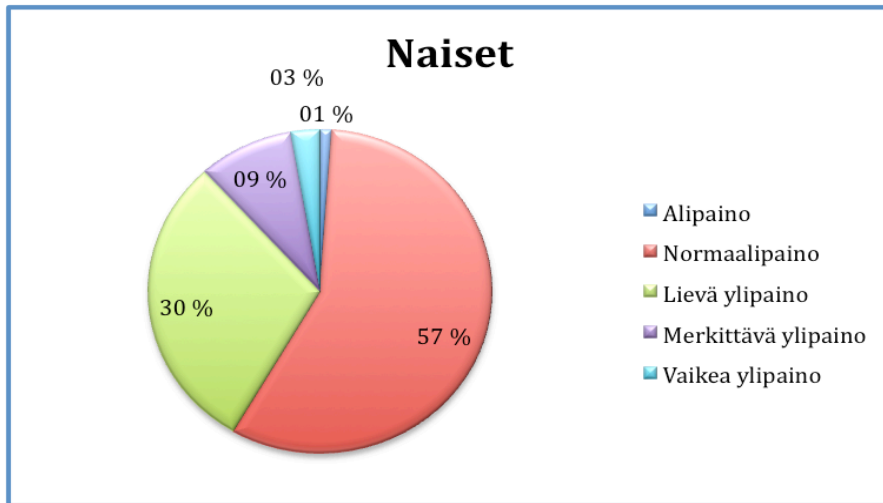
KUVIO 14. Vastaajien hinta-arvio omasta eväslounaasta

Hinta-arvioita tarkasteltiin ateriatyypeittäin (kuvio 15). Kaikkein kalleimmiksi nousi ryhmä "Jotain muuta, mitä". Samassa ateriatyyppiryhmässä oli suurta hajontaa hinta-arvioiden välillä. Noin 60 vastaajaa arvioi eväidensä hinnaksi yli 5 euroa. Tässä ryhmässä eväiden sisältö oli monipuolinen.



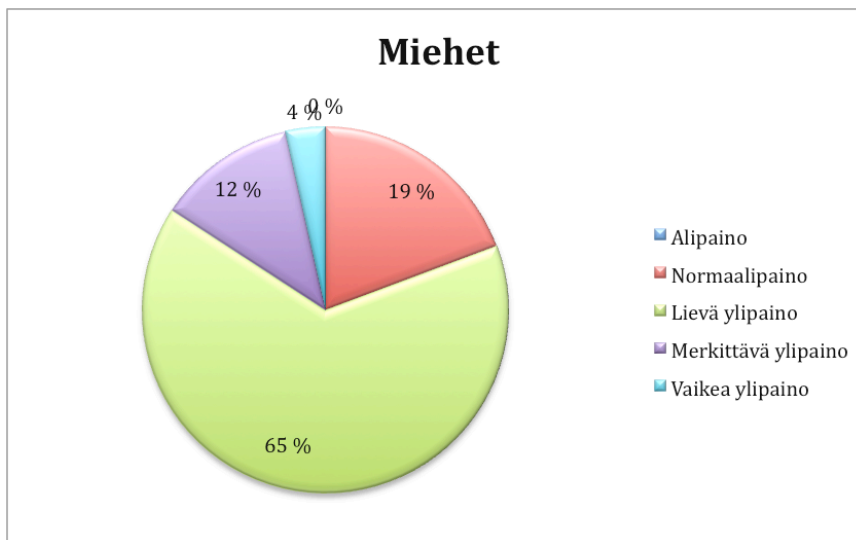
KUVIO 15. Ateriatyypit ja eväiden hinta-arviot

Kyselyyn osallistuneista naisista suurin osa oli normaalipainoisia 57 % (BMI 18,5 – 24,9). Noin kolmasosa, 30 % vastaajista oli lievästi ylipainoisia (BMI 25 – 29,9). Merkittävästi ylipainoisia oli noin 9 % ja vaikeasti ylipainoisia 3 %. Alipainoisia oli vain reilu prosentti vastaajista. Helakorven ym. (2009) mukaan suomalaisista naisista ylipainoisia on noin 44 %. Joten Keskussairaalan työntekijöiden painoindeksi on valtakunnallisella tasolla. Vastaajien painoindeksi laskettiin heidän ilmoittamansa pituuden ja painon mukaan (Ks. kuvio 16.)



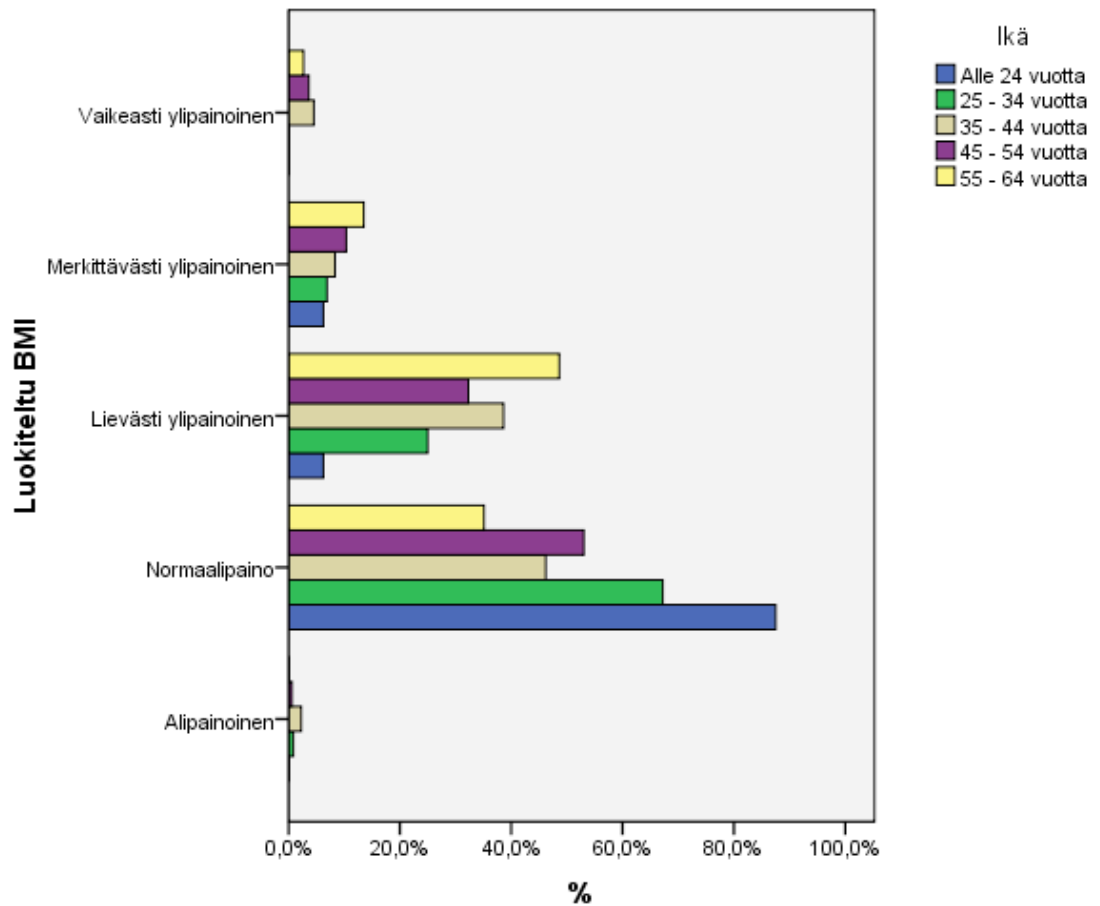
KUVIO 16. Vastaajien painoindeksi, naiset

Kyselyyn osallistuneista miehistä 65 % oli lievästi ylipainoisia ja 12 % merkittävästi ylipainoisia. (Ks. kuvio 17.) Vaikeasti ylipainoisia oli 4 % vastaajista. Vain alle viidesosa oli normaalipainoisia 19 % eikä alipainoisia ollut lainkaan. Helakorven ym. (2009) mukaan suomalaisista miehistä ylipainoisia on 56 % (BMI yli 25). Keskussairaalan henkilökunnassa ylipainoisten miesten osuus on valtakunnallista tasoa selvästi korkeampi.



KUVIO 17. Vastaajien painoindeksi miehet

Ikäryhmittäin jaoteltuna painon lisääntyminen iän myötä on selvästi todettavissa. Myös korrelaatiokertoimen (tulos alle 0,01) mukaan painon lisääntymisen ja iän välillä on selvä yhteys. (Ks. kuvio 18.)



KUVIO 18. Paino ikäluokittain jaoteltuna

Suurimmalla osalla vastaajista (59 %) eväsateriaan sisältyi hedelmä. Myös saaliattia sisältyi 37 % eväisiin. Vastaajista 15 % kertoi, että heidän eväisiin ei kuulunut mitään tähän ryhmään kuuluvia tuotteita. (Ks. taulukko 2.)

	Mukaan lukien		Poislukien		Kaikki	
	N	%	N	%	N	%
Sisälsikö eväasi kasviksia jne? Ei	79	15 %	440	85 %	519	100 %
Hedelmän, mitä	307	59 %	212	41 %	519	100 %
Salaattia, raastetta, mitä	193	37 %	326	63 %	519	100 %
Lämpimän kasvislisäkkeen, mitä	43	8 %	476	92 %	519	100 %
Marjoja, mitä	39	8 %	480	93 %	519	100 %
Jotain muuta, mitä	43	8 %	476	92 %	519	100 %

TAULUKKO 2. Kasvisten, marjojen tai hedelmien käyttö

Maitotuotteiden käyttö oli oletettua vähäisempää, 42 % vastaajista kertoi, ettei heidän eväisiinsä kuulunut nestemäisiä maitotuotteita. Juuston käyttö ei ilmene tästä taulukosta. (Ks. taulukko 2.) Maitotuotteista jogurtti oli selvästi yleisin vaihtoehto (39 %). Vanukkaan osuus eväistä oli vain 1 %. ”Jotain muuta, mitä”-kohtaan vastauksiksi tuli enimmäkseen rahkaa ja raejuustoa, myös riisijälkiruokia, jäätelöä, pashaa ja ruuanvalmistukseen käytetty kerma oli mainittu. Melko paljon vastauksissa oli myös sellaisia jotka olivat kertoneet ruokajuomastaan tai leivänpäällisjuuston käytöstä jo tässä kohtaa lomaketta.

	Mukaanlukien		Poislukien		Kaikki	
	N	%	N	%	N	%
Maitotuotteita? Ei	219	42 %	300	58 %	519	100 %
Vanukkaan, Mitä?	5	1 %	514	99 %	519	100 %
Jogurtin tai viillin, Mitä?	202	39 %	317	61 %	519	100 %
Jotain muuta, mitä?	84	16 %	435	84 %	519	100 %

TAULUKKO 3. Maitotuotteiden käyttö

Vastaajista 74 % söi leipää eväsateriallaan. (Ks.taulukko 3.) Vastaajista 26 % eväisiin ei kuulunut leipää. Selvästi yleisintä oli ruisleivän käyttö 54 % kaikista vastaajista oli valinnut eväisiinsä ruisleipää. Karjalanpiirakan osuus leivästä oli 3 %. Muutamilla vastaajilla oli mainittu olleen eväinä molempia. ”Joitain muuta, mitä” –kohdassa useimmin vastaaja oli syönyt näkkileipää. Tähän kohtaan olivat vastanneet myös keliakikot ja ”kotileipurit”, jotka eivät olleet löytäneet sopivaa ryhmää valmiiksi annetuista vaihtoehdoista.

	Mukaan lukien		Poislukien		Kaikki	
	N	%	N	%	N	%
Kuuluiko leipää? Ei	137	26 %	382	74 %	519	100 %
Karjalanpiirakkaa	16	3 %	503	97 %	519	100 %
Tummaa leipää, mitä	280	54 %	239	46 %	519	100 %
Vaaleaa leipää, mitä	71	14 %	448	86 %	519	100 %
Jotain muuta, mitä	34	7 %	485	93 %	519	100 %

TAULUKKO 4. Leivän käyttö

Vastaajista 24 % ei käyttänyt leivän päällä levitettä (taulukko 4). Levitteistä selvästi käytetyin oli kasvirasva (36 %). Toiseksi yleisimpänä oli kasvirasva-voi seokset (18 %). Voita kertoi käyttäneensä vain neljä henkilöä vastaajista. Myös Helakorven ym. (2009) mukaan suomalaisten rasvan käyttö on pitkällä aikavälillä muuttunut terveellisempää suuntaan. Tuorejuuston ja sulatejuuston käyttö oli melko vähäistä. ”Jotain muuta, mitä”, kohdassa oli mainittu Benecol, salaatinkastike ja marmeladi.

	Mukaanlukien		Poislukien		Kaikki	
	N	%	N	%	N	%
Käytitkö leivällä levitettä?						
En	124	24 %	395	76 %	519	100 %
Voita	4	1 %	515	99 %	519	100 %
Kasvirasva-voi sekoitetta (Oivariini, Kevyt Levi)	93	18%	426	82 %	519	100 %
Kasvirasvaa (Keiju, Flora, Becel)	186	36 %	333	64 %	519	100 %
Tuorejuustoa	17	3 %	502	97 %	519	100 %
Sulatejuustoa	10	2 %	509	98 %	519	100 %
Jotain muuta, mitä	13	3 %	506	96 %	519	100 %

TAULUKKO 5. Levitteen käyttö leivällä.

Muista leivänpäällisistä juusto oli selvästi suosituin vaihtoehto ja sitä sisältyikin lähes puolen vastaajien eväsiin (49 %). Toiseksi yleisin oli kokolihaleikkele (27 %) ja kolmanneksi yleisimpänä olivat kasvikset (22 %). Joidenkin vastaajien leivältä löytyy useita tässä kohdassa mainittuja tuotteita, joten yhteenlaskettu prosenttimäärä on selvästi yli sadan. Kalan ja kananmunan käyttö leivällä oli hyvin vähäistä. Myös makkaran osuus jäi alhaiseksi (8 %).

Ruokajuomista vesi oli selvästi yleisin (66 %). Kahvia juotiin toiseksi yleisimmin (39 %). Mehua juotiin melkein kaksi kertaa useammin kuin maitoa (11 % vs. 7

%). Limsaa vastaajista ruokajuomaksi nautti vain 1 %. ”Jotain muuta, mitä” – ryhmässä (5 %) oli mainittu pääasiassa erikoisjuomia, kuten Gefilus juoma, Hevi shot ja Frezza mocca.

Makeiden jälkiruokien syönti oli kohtuullista vastaajista vajaa viidesosa kertoi syöneensä tästä ryhmästä jotain. (Ks taulukko 6.) Selvästi yleisintä oli kekseiden syönti (6 %). Pullan, karkin, munkkien, leivosten ja viinereiden osuus oli hyvin tasaista 3 %:n molemmin puolin. ”Jotain muuta, mitä” kohtaan oli 10 vastaajaa vastannut ettei ollut syönyt tästä ryhmästä mitään. 4 vastaajaa oli antanut kohtaan haluttua tietoa

	Mukaanlukien		Poislukien		Kaikki	
	N	%	N	%	N	%
Sisälsikö eväsateriasi? Pullaa	16	3 %	503	97 %	519	100 %
Munkkia, leivoksen, viinereitä, mitä	14	3 %	505	97 %	519	100 %
Keksejä, mitä	31	6 %	488	94 %	519	100 %
Karkkia, mitä	13	3 %	506	97 %	519	100 %
Jotain muuta, mitä	25	5 %	494	95 %	519	100 %

TAULUKKO 6. Makeiden jälkiruokien käyttö

9 TULOSTEN TARKASTELO

Tehdyn tutkimuksen kokonaisluotettavuus on hyvä silloin, kun otos edustaa perusjoukkoa ja sen mittaamisessa on mahdollisimman vähän satunnaisvirheitä. Systemaattiset virheet johtavat tuloksia harhaan ja heikentävät niin tutkimuksen reliabiliteettia kuin validiustakin. Systemaattinen virhe voi johtua liian pienestä

vastajamäärästä tai sitten vastaajat kaunistelevat, valehtelevat tai vähättelevät vastauksissaan. (Vilkkä 2007, 150-151 .)

Tutkimuksen reliaabelius tarkoittaa mittausten pysyvyyttä ja virheettömyyttä. Tutkimus on luotettava ja tarkka jos toistetussa mittauksessa saadaan täysin sama tulos tutkijasta riippumatta. Tutkimuksen validius (=mittausten pätevyys) puolestaan tarkoittaa tutkimuksen kykyä mitata sitä mitä kuuluukin mitata. Tutkimuksen validius on hyvä jos systemaattiset virheet puuttuvat ja tutkija on sisäistänyt tutkimuksensa käsitteet. (Vilkkä 2007, 149 – 151.)

Mielestäni luotettavuus oli työssäni hyvä, koska vastauksia saatiin 545. Jonkin verran vastauksissa saattaa esiintyä kaunistelua, koska ruokapäiväkirja – tyyppisessä tietojen kokoamisessa on helppoa jättää epäterveellisimmät ruoka-aineet pois. Ennen kyselylomakkeen lähettämistä epäilimme vastausinnostusta erityisesti kohdissa ikä sekä paino. Molempiin kohtiin oli kuitenkin vastattu kiitettävällä tasolla. Nämä kysymykset oli sijoitettu kyselyn loppuun, jolloin niihin vastaaminen saattoi mielestäni helpottua, kuin heti lomakkeen alkuun sijoitettaessa.

Vastauksia kyselyyn saatiin todella paljon (n=519). Miesten osuus vastaajista oli 11 % (n=57) ja se vastaa henkilöstön sukupuolijakaumaa. Ammattiryhmittäin tarkasteltuna hoitohenkilöstö oli selvästi suurin yksittäinen ammattiryhmä.

Kysymyksiin oli pääsääntöisesti vastattu todella huolellisesti ja yksityiskohtaisesti. Saatujen vastausten perusteella voidaan päätellä, että suurin osa eväsruokailijoista pyrkii syömään monipuolisesti ja mieltii eväidensä terveellisyyttä.

Melkein puolet (43 %) vastaajista söi vastauspäivänä itse tehtyä kotiruokaa ja vain 5 vastaajaa kertoi ettei syönyt työpäivän aikana mitään. Voileipää söi reilu neljännes vastaajista. Puuro oli niin usein mainittu ruokalaji ja sitä oli myös tarjottu lähes kaikkiin ateriatyyppiryhmiin, joten päädyin luokittelemaan sen aivan omaksi ryhmäkseen. Noin 6 % kaikista vastaajista asettuivat puuron syöjien luo-

kitukseen. Mikroaterioiden ja einesruokien osuus jäi yllättävän pieneksi (alle 5 % ja noin 4 %).

”Jotain muuta, mitä” kohta oli selvästi vastaajille haastava. Kohtaan oli vastattu vaikka ruokalajille tai ateriatyypille oli olemassa jo valmis luokitus. Joten vastauksista iso osa oli väärinymmärryksiä. Tarkastusvaiheessa kävin kaikki lomakkeet kahteen kertaan läpi, Digium -ohjelmassa ja kävin vastauksia läpi useita kertoja vielä Excel-ohjelmassa. Kaikkia virheellisiä kohtia en korjannut. Katsoin että virheellisiä vastauksia jäi tuloksiin sen verran vähän, etteivät ne vaikuttaneet merkittävästi lopputuloksiin, koska vastausaktiivisuus oli niin suuri. Lomakkeiden tarkastusvaiheessa karsin 26 vastaajaa puutteellisten tietojen vuoksi.

Avoimien vastausten käsittely vaati paljon aikaa. Kävin vastauslomakkeita kohta kohdalta läpi ja tein uusia luokitteluja oikeisiin vastauskohtiin. Jonkin verran vastaajien joukossa oli hätäilyä, eli haluttiin kirjoittaa kaikki mahdollinen heti lomakkeen alkuun eikä maltettu odottaa kohtaa jossa asiaa kysytään. Lomakkeen rakenteessa olisi tietysti voinut paremmin ennakoida vastaajan halun vastata kaikkiin kysymyksiin vaikka heillä ei olisi kohtaan sopivaa vastausta, koska kohtaan ”Jotain muuta, mitä” oli hyvin usein vastattu että en syönyt tästä kohdasta mitään. Tuntui myös, että jotkut vastaajat halusivat saada oman äänensä kuuluville. Haluaisin mielelläni myös löytää näiden kohtien ongelmiin syyn muualta kuin siitä, että tämän päivän ihminen ei esimerkiksi tietäisi, että majoneesi ei ole vihannes tai että ananas on hedelmä.

Vihannesten osuus eväistä oli suuri. Vastaajista 60 % kertoi eväidensä sisältäneen hedelmän. Salaattia ja raasteita söi 38 %. Kolmanneksi suurimmaksi luokaksi (16 %) kuitenkin sijoittui eväsruokailijat joiden eväät eivät sisältäneet ollenkaan hedelmiä, vihanneksia tai marjoja. Tuloksista voidaan myös selkeästi nähdä, että hedelmän syöjät olivat syöneet eväsateriallaan hedelmän lisäksi myös salaattia, kasvislisäkkeen tai marjoja.

Maitotuotteiden käyttö oli yllättävän vähäistä ja jopa 43 % vastaajista kertoi, ettei eväät sisältäneet maitotuotteita lainkaan. Vain jogurtin käyttö eväinä oli todella yleistä, jopa 40 % kaikista vastaajista kertoi syöneensä sitä eväsateriaallaan.

Noin kolmasosa vastaajista ei syönyt leipää aterialla lainkaan. Yli 55 % kertoi syöneensä ruisleipää ja se olikin melko yllättävä tulos. Vaalean leivän osuus oli vain 14 %. Ennen kyselyn toteuttamista toimeksiantaja arvioi karjalanpiirakoiden olevan hyvin yleinen eväsruoka, kuitenkin vastaajista vain 16 henkilöä kertoi syöneensä karjalanpiirakkaa evääksi. Näkkileipä nousi avoimessa vaihtoehdossa lähes yhtä suosituksi evääksi karjalanpiirakan kanssa.

Leivällä levitteenä selvästi yleisimmin käytettiin kasvirasvaa (noin 43 %). Noin kolmasosa ei käyttänyt leivällä levitettä lainkaan ja 21 % vastaajista käytti voikasvirasva seosta. Tuorejuuston, sulatejuuston ja erikoislevitteiden, kuten Benecolin osuus oli melko vähäistä. Voita käytti vastaajista vain 4 henkilöä. Vastaajien naisvaltaisuus varmasti selittää ns. terveellisten rasvojen suosioita, myös sairaalahenkilökunnan tieto rasvojen terveysvaikutuksista on oletettavasti keskimääräistä parempaa. Myös Helakorven ym. (2009) mukaan suomalaisten työikäisten käyttämän rasvan laatu on selvästi parantunut.

Juuston käyttö oli todella yleistä, jopa reilu 75 % vastaajista vastasi syöneensä eväsateriaalla juustoa. Juuston rasvapitoisuuteen oli kiinnitetty huomiota, koska vastaajista reilusti yli puolet oli merkannut laadun lisäksi myös rasvapitoisuuden. Rasvapitoisuus mainituissa vaihteli 5 % ja 17 % välissä. Kokolihaleikkeletä käytettiin myös melko usein (41 %). Kokolihaleikkeistä yleisimmin oli mainittu kinkku, mutta myös kalkkunaleikkeleiden osuus oli huomattava. Kasviksia leivällä söi reilu 33 % vastaajista. Makkaran käyttö oli melko vähäistä ja kananmunaa ja kalaa leivällä käytti vain muutama vastaaja. Leivän päällisistä voidaan päätellä, että niissä on tehty pääasiassa hyviä ja terveellisiä valintoja. Uskoisin että naisvaltaisuus selittää makkaran käytön vähäisyyttä.

Ruokajuomaksi selvästi yleisimmin merkittiin vesi (n. 67 %), mutta myös kahvin osuus oli merkittävä (40 %). Mehua joi reilu 10 % ja maitoa vain vajaa 7 % vas-

taajista. Erikoisjuomia kuten Gefilus-juomaa ja Frezza-moccaa joi vain muutama vastaaja.

Aterioiden monipuolisuutta on mahdotonta arvioida saatujen tulosten pohjalta, koska siihen tarvittaisiin pidempiaikainen seuranta ja tarkemmat tiedot annosten koosta.

10 POHDINTA

Kyselyyn vastanneet sukupuolittain

Valtakunnallisesti sosiaali- ja terveystalvelujen henkilöstö kunnissa on hyvin naisvaltaista. Miehiä koko henkilöstöstä on vain 8,5 %. Terveystalveluissa miesten osuus on suurempi, 11,6 %. Ammattiryhmittäin tarkasteltuna vuonna 2008 sairaanhoitajista oli hieman alle 6 % miehiä ja lääkäreistä 42,2 %. Pitkällä aikavälillä tarkasteltuna miesten osuus lääkäreistä on selvästi laskenut, koska vuonna 1990 miesten osuus oli 56,8 %. Henkilöstön keski-ikä on noin 45 vuotta. Vuoteen 2020 mennessä viidennes henkilöstöstä saavuttaa eläkeiän. Ammattiryhmittäin tarkasteltuna sairaanhoitajat ovat keski-ikänsä nuorimpia. (Ailasmaa 2009.)

Tarkasteltaessa vastaajien ammattiryhmiä naisten ja miesten välillä nähtiin, että lääkäreistä ja teknisestä henkilöstöstä selvä enemmistö oli miehiä (Kuvio 6). Naisten osuus hoito-, toimisto-, puhtauspalvelu- sekä laboratoriohenkilöstöstä puolestaan oli merkittävästi miehiä suurempi. Sukupuolittain tarkasteltuna niin miesten kuin naistenkin suurin vastaajien ammattiryhmä oli hoitajat. Saatu tulos on yhteydessä aiempaan Keron (2006) opinnäytetyöhön, josta ilmenee, että Keskussairaalassa hoitohenkilöstö on selvästi suurin eväitä syövä ammattiryhmä ja lääkärit pienin.

Tärkeimmät syyt eväsrुकailun valintaan

Tarkasteltaessa tärkeimpiä syitä valita eväsrुकailu henkilöstöravintolan tarjoaman lounaan sijasta nousee hinta selvästi yleisimmäksi syyksi (25 %). Toiseksi nousee, 20 % osuudella kiire, ei ehditä lähteä henkilöstöravintolaan asti syömään. Lähes samassa (19 %) syynä mainitaan oman valinnan vapaus, saan syödä mitä itse haluan.

Koska kaikista vastaajista hoitohenkilöstö oli suurin ammattiryhmä (naisista 61 % ja miehistä 42 %) niiden syitä valita eväsrुकailu tarkasteltiin omana ryhmänään. Myös tässä ryhmässä noin neljäsosa (24 %) vastaajista piti hintaa merkittävimpänä syynä. Hoitohenkilöstön ryhmän selvästi suuremman osan mielestä (23 %) kiire ja se ettei ehdi lähteä muualle syömään on merkittävä, kun muiden ammattiryhmien mukaan vain 16 %, tämä oli tärkein syy. Myös vuorotyö rajoittaa hoitajien henkilöstöravintolan käyttöä selvästi muita ammattiryhmiä enemmän. (15 % hoitajat vs. 7 % muut ammattiryhmät, kuviot 8. ja 9. s. 23). Eräs vastaaja oli kirjoittanut, että pelkkiin matkoihin työpaikalta Caterinaan menee 20 minuuttia.

Kuten tuloksista huomataan vajaa neljännes hoitohenkilöstöstä tuntee, ettei heillä ole mahdollista irtautua viettämään lounastaukooaan Caterinaan. Tämä on mielestäni merkittävä tulos Caterinan palveluiden, sekä koko työyhteisön hyvinvoinnin kehitystä ajatellen. Suuret erot muihin ammattiryhmiin verrattuna pistää miettimään syitä tähän. Tulevaisuudessa haasteena olisi kuinka mahdollistettaisi koko henkilöstölle tasapuolinen pääsy lounastauolle. Hoitohenkilöstö on myös suurin sairaanhoitopiirin ammattiryhmä.

Avoin kysymys ”Jokin muu syy, mikä” oli neljänneksi yleisin. Suurin osa tähän kohtaan vastanneista söivät evääksi kotoa edellisen päivän aterialta jäänyttä ruokaa, myös eväiden syönnin helppous oli merkittävä syy valintaan. Terveellisyyden vuoksi eväsrukaan valinneita oli useampi vastaaja. Myös ruokarauha ja ruokalan kaukainen etäisyys olivat yleisiä syitä eväsrुकailijoiden keskuudessa. Kaikki eivät myöskään olleet tyytyväisiä Caterinan palveluun mm. useita vastaajia ärsytti ruuan määrän rajoitukset, sekä aterioiden liian nopea toisto. Osa vas-

taajista piti tärkeänä syömistä yhdessä perheen kanssa työpäivän jälkeen, jolloin päivän ainoa lämmin ateria haluttiin nauttia silloin.

Yksittäisiä syitä valita eväsrुकailu olivat mm. eväiden syöminen tottumuksen vuoksi. Eräs vastaaja kertoi, että hän on syönyt 30-vuotta töissä saman ”setin”. Yksi vastaaja halusi lukea lehtiä ruokatunnilla. Muutama mainitsi syyksi laihduttamisen tai sen, että henkilöstöravintolassa tulee syötyä liikaa. Yksi vastaajista ei pitänyt teemaviikkoja sopivina henkilöstöravintolaan.

Makeiden jälkiruokien käyttö oli vastauksien mukaan kohtuullista. Kohtaan vastaamatta jättäminenkin tai todellisuuden kaunistelu voi myös olla osasyynä tuloksiin.

Ikäryhmittäin tarkasteltuna itse tehdyn kotiruuan syöminen on yleisin ateriatyyppi. Itse tehdyn kotiruuan ja voileipäaterian välillä ei ole kovin suuria eroja 45 – 54 ja 55 – 64-vuotiaiden ryhmissä.

Hinta-arvioita tarkasteltiin ateriatyypeittäin (Kuvio 14). Kaikkein kalleimmiksi nousi ryhmä ”Jotain muuta, mitä”. Samassa ateriatyyppiryhmässä oli suurta hajontaa hinta-arvioiden välillä. Hinta-arviot alle 2 euron ryhmässä avoimien vastausten perusteella vaikuttivat joissakin tapauksissa olevan aliarviointeja. Esimerkiksi eräs vastaaja kertoi syöneensä perunoita, lihakastiketta, appelsiinin, kurkku-tomaatti-jääsalaatti -salaatin ja hinta-arvio oli 0,80 euroa. Alle 2 euron ryhmässä oli paljon sellaisia vastaajia, joiden eväiden ravintosisältö jää laskemattakin selvästi alle suositusten. Esimerkkinä 185 cm pitkä, 95 kg mieshenkilö, joka kertoi syöneensä työpäivän aikana banaanin ja omenan.

Noin 60 vastaajaa arvioi eväidensä hinnaksi yli 5 euroa. Tässä ryhmässä eväiden sisältö oli monipuolinen. Tässä ryhmässä kuitenkin oli myös usein (n. 20 % vastaajista) herkkuja, kuten keksejä, donitseja, suklaata ja erikoisjuomia, jotka nostavat eväsaterian hintaa ja heikentävät ravitsemuksellista laatua.

Kyselyyn vastanneita oli 545 kappaletta, joten tutkimusta voidaan pitää merkittävänä. Kaikki käsitellyt vastaajat olivat Keski-Suomen Keskussairaalan henkilöstöä.

Kokonaisuutena tarkasteltuna eväsrुकailu oli monipuolista. Suurin osa (42 %) söi itse tehtyä kotiruokaa. He kokivat, että on vaivatonta tehdä vähän suurempi määrä ruokaa kotona ja ottaa ylimääräistä ruokaa evääksi. Iän perusteella katsottuna uskon, että nämä vastaajat ovat perheellisiä ihmisiä, jotka valmistavat lämpimän ruuan kotiin mennessään. Myös hedelmien ja kasvien käyttö oli monipuolista, joten näiden ruokailijoiden ruoka on tämän tutkimuksen mukaan ravitsemuksellisesti ihan hyvässä kunnossa. Tarkempaan määrittelyyn terveellisyydestä tarvittaisiin yksityiskohtaisemmat tiedot annoskoosta ja ruuan raaka-ainesisällöstä.

Vastaajien joukkoon mahtui paljon myös leipäaterian syöjiä, joiden kohdalla uskon, että ravitsemuksellinen laatu ei ole riittävä. Eräs vastaaja kertoi, että hänellä on ollut 30 vuotta samat eväät, joten ravitsemuksellisesti ajateltuna se on melko yksipuolista. Joukkoon mahtui toki selvästi myös sellaisia vastaajia joiden eväsateria ei voi olla ravitsemuksellisesti riittävä. Painoindeksejä tarkasteltaessa näissä vastaajissa täytyy olla myös ylipainoisia (BMI yli 25), jolloin syöminen tapahtuu jossain muualla kuin työpaikalla tai kyselyyn ei ole vastattu totuudenmukaisesti.

Oman kokemukseni pohjalta 30 hoitajan työyhteisössä (Jyväskylän Sammonkoti) olisi myös asenteissa parantamisen varaa. Vaikka aterian hinta nousi kaikissa tarkastelluissa ammattiryhmissä selvästi tärkeimmäksi syyksi, siihen on aina helppo vedota. Kysyin omalla työpaikallani hoitajilta sopivaa lounasruuan hintaa henkilöstöravintolassa. Sain vastaukseksi noin 3,50 euroa. Lounaan hintaa laskettiin veroalennuksen myötä 1.10.2009 lähes eurolla. Tällä hetkellä lounas henkilökunnalle maksaa 4,20 euroa, joten epäilen että 0,70 euroa olisi liian suuri kynnyks. Hinnan alennus ei lisännyt henkilöstön ruokailua lainkaan. Keittiömme toiminta myös mahdollistaa ruuan tarjoiluajan jatkamisen hoitajien taukojen mukaisesti. Tämäkään mahdollisuus ei ole lisännyt ruokailua.

LÄHTEET

Aarnio, E. & Lauttamus, U. 2008. Henkilöstökertomus 2008. Keski-Suomen Sairaanhoidopiiri.

AC Nielsen 2006. Lehdistötiedote. Horeca rekisteri. Julkaistu 31.10.2006. Viitattu 6.1.2009. <http://fi.nielsen.com/site/documents/HORECA2006TIEDOTE.pdf>

Ailasmaa, R. 2009. Kuntien sosiaali- ja terveystalvelujen henkilöstö 2008. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen julkaisuja. http://www.stakes.fi/tilastot/tilastotiedotteet/2009/Tr23_09.pdf

Airaksinen L, Hakala-Lahtinen P, Hasunen K, Jäntti A, Karppinen M & Parkkinen K. 1994 Joukkoruokailun ravitsemussuositukset. Painatuskeskus, Helsinki.

EDILEX. 2009. Luontaidut. Verohallinto. Viitattu 24.2.2010. http://www.edilex.fi/virallistieto/verohallituksen_diarioidut_ohjeet/2009_0223.html

Elintarviketurvallisuusvirasto Evira 2009. Pakkausmerkinnät. Viitattu 21.10.2009. <http://www.evira.fi/portal/fi/elintarvikkeet/valvonta>

Helakorpi, S., Laitalainen, E., Absetz, P., Torppa, J., Uutela, A. & Puska, P. 2007. Aikuisväestön terveystalveltyminen ja terveys maakunnissa 1978 – 2005. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja.

Helakorpi, S., Paavola, M., Prättälä, R. & Uutela, A. 2009. Suomalaisen aikuisväestön terveystalveltyminen ja terveys, kevät 2008. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/dcb684e6-d94f-4724-96d1-9f382492ac54>

Hänninen, O., Rauma, A-L, Laaksonen, D. & Mattila, M. 2003. Käytännön kliininen ravitsemustieto. Hämeenlinna: Karisto.

Kero, J. 2006. Asiakastyytyväisyyden ja asiakaspotentiaalin selvittäminen kahvila-ravintola Caterinassa. Opinnäytetyö. Jyväskylän ammattikorekakoulu, matkailu-, ravitsemis- ja talousala.

Koski, T. 2009. Järjestelmäasiantuntija. Keski-Suomen Sairaanhoidopiirin henkilöstöratkaisut. KS rak ¾. Tiedoksianto 15.6.2009.

Laitinen, J. 2008. Vuorotyö ja ruokailu. Verkkolehdet: Työterveiset: 1997/02: Vuorotyö ja ravitsemus

- Lounasheimo, L. 2008. Painonnousua hillitsevä työpaikkaruokailu työnantajan keino lisätä hyvinvointia. Artikkelijulk. 23.9.2008. Viitattu 26.11.2008.
[Http://www.kotimaisetkasvikset.fi/finfood/finnfoo1.nsf/uutisetetusivulle/25F19AC950A40DB2C22574CD0042C645?opendocument](http://www.kotimaisetkasvikset.fi/finfood/finnfoo1.nsf/uutisetetusivulle/25F19AC950A40DB2C22574CD0042C645?opendocument)
- Pakkala, K. 2004. Työpaikkaruokailu. Työterveyslääkäri. Viitattu 26.11.2008.
http://www.ebmguidelines.com/ltk/ltk.naytaartikkeli?p_artikkeli=ttl00115&p_haku=tyoterveyslaakari
- Paturi, M., Tapanainen, H., Reinivuo, H. & Pietinen, P. 2008. Finravinto 2007-tutkimus. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B 23/2008.
- Rantasaari, J., Laitinen, M. & Pitkänen, J. 2008. Mitä – Miksi – Milloin Tiedonhankinta tutkimuksen perustan rakentamisena. Päijät-Hämeen Koulutuskeskenni. Päivitetty 29.10.2008. Viitattu 2.5.2009.
<http://www.lpt.fi/tietokeskus/tiedonhankinta/>
- Raulio, S., Mukala, K., Ovaskainen, M-L., Lahti-Koski, M., Sirén, M. & Prättälä, R. 2004. Työaikainen ruokailu suomessa Kolmen valtakunnallisen seurantatutkimuksen tuloksia. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja.
http://www.ktl.fi/portal/suomi/tietoa_terveydesta/elintavat/ravitsemus/suomalaisten_ravitsemus/tyoikaiset/t
- SITRA. 1977. Joukkoruokailututkimus. Raportti 5. Selvitys työpaikkaruokalan käyttöön vaikuttavista seikoista. Helsinki: Kyriiri.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2003 – 2009). Suola. Julkaistu 30.6.2009. Viitattu 19.10.2009. <http://www.fineli.fi/component.php?compid=2217&lang=fi>
- Lallukka, T., Ovaskainen, M-L. 2001. Ruokamittoja. Helsinki: Kansanterveyslaitoksen julkaisuja.
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2005. Suomalaiset ravitsemussuositukset – ravinto ja liikunta tasapainoon. Helsinki: Edita.
- Vilkkä, H. 2007. Tutki ja mittaa. Helsinki: Tammi.
- World Health Organisation. 2010. BMI Classification. Viitattu 20.2.2010.
[Http://apps.who.int/bmi/index.jsp?introPage=intro_3.html](http://apps.who.int/bmi/index.jsp?introPage=intro_3.html)



Kysely Caterina

Tervetuloa vastaamaan kyselyyn eväruokailusta!

Hei!

Olen Annukka Viinämäki ja opiskelen Jyväskylän ammattikorkeakoulussa restonomiksi. Teen opinnäytetyötä liikelaitos Caterinalle. Tavoitteenani on selvittää syitä eväruokailuun ja tyypillisen eväsaterian koostumusta.

Pyydän kyselyyn osallistuvan sellaisten henkilöiden, jotka syövät eväitä työpäivän aikana vähintään kerran viikossa. Vastaa kysymyksiin yhden työpäivän aikana nauttimasi eväsaterian mukaisesti. Kyselyyn vastaaminen kestää noin 5 minuuttia.

Jos vastaamisessa ilmenee ongelmia tai haluatte lisäinformaatiota, niin ottakaa yhteyttä.

Annukka Viinämäki

p. 040-7555 967

annukka.viinamaki.MPA@jamk.fi

Jatka >



Eväruokakysely Caterina

Sivu 1

Vastauspäivä

25 Helmi 2010

Toimipaikka

- Keskussairaala
 Kinkomaan sairaala
 Haukkalan sairaala
 Kangasvuoren sairaala
 Juurikkaniemen sairaala

Ammattiryhmä

- Lääkäri
 Hoitohenkilöstö
 Puhtauspalveluhenkilöstö
 Toimistohenkilöstö
 Tekninen henkilöstö
 Laboratoriohenkilöstö
 Jokin muu, mikä

Syötkö eväitä?

- Joka päivä
 3 - 4 kertaa viikossa
 Kerran viikossa

Valitse tänään syödyn eväsi ateriatyyppi ja nimeä se (esim. nakkikeitto, makaronilaatikko jne.)

- En syönyt mitään
 Itsetehtyä kotiruokaa, mitä
 Voileipäateria, mitä
 Valmiskeitto, mitä
 Mikroateria, mitä
 Einesruokaa (esim. pizzaa, hampurilaista, lihapiirakkaa), mitä
 Jotain muuta, mitä

Sisälsikö eväsi tänään kasviksia, hedelmiä, marjoja?

- Ei
 Hedelmän, mitä

- Salaattia, raastetta, mitä
- Lämpimän kasvislisäkkeen, mitä
- Marjoja, mitä
- Jotain muuta, mitä

Sisälsikö evääsi maitotuotteita?

- Ei
- Vanukkaan, Mitä?
- Jogurtin tai viilin, Mitä?
- Jotain muuta, mitä?

Kuuluiko eväsateriaasi leipää? Kerro esim. leivän merkki.

- Ei
- Karjalanpiirakkaa
- Tummaa leipää, mitä
- Vaaleaa leipää, mitä
- Jotain muuta, mitä

Käytitkö leivällä levitettä?

- En käyttänyt mitään
- Voita
- Kasvirasva-voi sekoitetta (esim. Oivariini, Kevyt Levi)
- Kasvirasvaa (esim. Keiju, Flora, Becel)
- Tuorejuustoa
- Sulatejuustoa
- Jotain muuta, mitä

Käytitkö leivän päällä jotain seuraavista

- Kananmunaa
- Juustoa, mitä
- Kokolihaleikkelettä, mitä
- Makkaraa (esim. maksa, lauantai, lenkki), mitä
- Kalaa, mitä
- Kasvista, mitä
- Jotain muuta, mitä

Mitä joit ruokajuomaksi eväiden kanssa?

- Kahvi/teetä
- Vettä
- Maitoa, mitä (esim. rasvaton, kevyt)
- Mehua, mitä (esim. tuoremehu, light)
- Limsaa, mitä (esim. light cola)
- Jotain muuta, mitä

Sisälsikö eväsateriasi tänään jotain seuraavista?

- Pullaa
- Munkkia, leivoksen, viineriä, mitä
- Keksejä, mitä
- Karkkia, mitä
- Jotain muuta, mitä

Miksi syöt eväitä? Laita vastaukset tärkeysjärjestykseen.

- Erityisruokavalion vuoksi
- Saan syödä mitä itse haluan
- Kiireen vuoksi, en ehdi lähteä muualle syömään
- Lounaan tarjoiluajat henkilöstöravintolassa eivät sovi minulle
- Lounasvalikoima ei miellytä
- Lounas on liian kallis
- Vuorotyö rajoittaa ateriointia
- Jokin muu syy, mikä

Millä perusteella yleensä valitset evääsi. Valitse vaihtoehdoista yksi tärkein.

- Valitsen eväät sattumanvaraisesti
- Terveellisyys
- Keveys
- Täyttyvyys
- Nopeasti syötävä
- Jokin muu syy, mikä

Arvioi eväidesi hinta.

Oletko

- Mies
- Nainen

Ikä

- alle 24 vuotta
- 25 - 34 vuotta
- 35 - 44 vuotta
- 45 - 54 vuotta
- 55 - 64 vuotta
- yli 64 vuotta

Paino

Pituus

Jatka >



50 %