

Ravintola-alalla työskentelevien ammattikorkeakoulun aikuisopiskelijoiden työpaikka-  
ruokailun toteutuminen sekä ruokailutottumukset

Anni Laukkanen

Opinnäytetyö

Hotelli- ja ravintola-alan liikkeen-  
johdon koulutusohjelma

2014



Hotelli- ja ravintola-alan liikkeenjohdon koulutusohjelma

<p><b>Tekijä tai tekijät</b> Anni Laukkanen</p>	<p><b>Ryhmätunnus tai aloitusvuosi</b> 2011</p>
<p><b>Raportin nimi</b> Ravintola-alalla työskentelevien ammattikorkeakoulun aikuisopiskelijoiden työpaikkaruokailun toteutuminen sekä ruokailutottumukset.</p>	<p><b>Sivu- ja liitesivumäärä</b> 57 + 9</p>
<p><b>Opettajat tai ohjaajat</b> Johanna Rajakangas-Tolsa</p>	
<p>Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää ravintola-alalla työskentelevien ammattikorkeakoulussa opiskelevien aikuisopiskelijoiden ruokailun nykytilaa, ruokailun järjestämistä, erilaisia ruokailumahdollisuuksia sekä tyytyväisyyttä työpaikkaruokailuun. Tavoitteena oli myös selvittää, millaisia mahdollisia puutteita vastaajat kokivat omassa ravitsemuksessa sekä pyrittiinkö ravitsemussuosituksen mukaista lautasmalli-ruokailua toteuttamaan työpäivien aikana.</p> <p>Tietoperustassa keskitytään uusimpiin ravitsemussuosituksiin, työikäisten ja korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksiin sekä erilaisiin terveyttä edistäviin valintoihin. Lisäksi tietoperustassa käydään läpi lähdekirjallisuuden avulla vuorotyön aiheuttamia haasteita ravitsemuksen kannalta.</p> <p>Tutkimusmenetelmäksi valittiin kvantitatiivinen tutkimus, joka toteutettiin syksyllä 2013 Webropol-ohjelmalla tehdyn kyselylomakkeen avulla. Kyselylomake koostui muutamista taustakysymyksistä, erilaisista väittämistä, kyllä/ei- ja monivalintakysymyksistä, avoimista kysymyksistä sekä taulukoista eri ruoka-aineiden käytöstä työ- sekä vapaapäivinä. Tavoitteena oli saada monipuolinen katsaus ravintola-alan työntekijöiden työpaikkaruokailun tilasta.</p> <p>Tutkimuksesta selviää, että miesten vaatimukset työpaikkaruokailua kohtaan olivat naisia melkoisesti matalammat. Henkilöstöravintolassa työskentelevät kokivat ruoan laadun parhaimpana. Vuorotyöntekijöistä viidennes ei ehtinyt syödä työpäivän aikana ja á la carte -ravintolassa työskentelevät kokivat ruokailuun käytettävissä olevan ajan liian lyhyenä. Yleisesti toivottiin myös rauhallista ruokahetkeä, jolloin ehtisi istua. Napostelu työpäivän aikana sekä aterioiden korvaaminen välipaloilla oli yleistä etenkin naisten ja raskasta työtä tekevien keskuudessa. Vastaajien ruoka-aineiden käytössä työ- sekä vapaa-ajalla ei ollut kovin merkittäviä eroja muutamia poikkeuksia lukuun ottamatta.</p>	
<p><b>Asiasanat</b> aikuisopiskelija, ravintola-ala, ravitsemus, työpaikkaruokailu, vuorotyö</p>	

Degree Programme in Hotel and Restaurant Management

<p><b>Authors</b></p> <p>Anni Laukkanen</p>	<p><b>Group or year of entry</b></p> <p>2011</p>
<p>Eating at work in practice and the eating habits of adult UAS students employed in the restaurant industry.</p>	<p><b>Number of report pages and attachment pages</b></p> <p>57 + 9</p>
<p><b>Advisor(s)</b></p> <p>Johanna Rajakangas-Tolsa</p>	
<p>The goal of this bachelor's thesis was to find out how staff foodservice ie. eating at the workplace has been arranged, what different eating possibilities there are and how satisfied employees are with the arrangements. The target group was students of the University of Applied Sciences, who also work in the restaurant industry. The second goal was to find out if the students think that there is something missing in their diet and if they try to eat according to nutritional recommendations during workdays.</p> <p>The theoretical framework focuses on the latest nutritional recommendations, health studies about working-age people and university-level students and on different choices which aim at promoting health. The theoretical framework also discusses challenges of shift work and nutrition with the help of different sources.</p> <p>Quantitative research was chosen as the research method and a survey was made using the Webropol-program. The survey was carried out in autumn 2013. The survey included basic background questions, different yes or no questions, open questions, multiple choice questions and charts concerning eating habits at work and free time. The aim was to get an all-round picture of the state of the eating habits of the restaurant industry employees.</p> <p>The survey shows that the requirements of men towards eating at work were lower than those of women. Employees who worked in staff restaurants thought that the quality of the food was the best. One fifth of the shift workers did not have time to eat during the workday and à la carte restaurant employees thought that the time for eating was too short. In general it was hoped that the lunch break could be more peaceful. Snacking and replacing meals with snacks was common for women and with employees who thought that their work is physically hard. There were no significant differences between eating at work and free time excluding a few exceptions.</p>	
<p><b>Key words</b></p> <p>adult student, restaurant industry, nutrition, workplace eating, shift work</p>	

## Sisällys

1	Johdanto .....	1
2	Ravitsemussuositukset.....	2
2.1	Pohjoismaiset ravitsemussuositukset.....	2
2.2	Suomalaiset ravitsemussuositukset.....	3
2.2.1	Energiantarve .....	4
2.2.2	Hiilihydraatit.....	5
2.2.3	Rasvat .....	6
2.2.4	Proteiinit .....	7
2.2.5	Vitamiinit ja kivennäisaineet .....	8
2.2.6	Alkoholi .....	9
2.3	Itämeren ruokavalio .....	9
3	Hyvien valintojen kautta suosituksiin .....	11
3.1	Lautasmalli.....	11
3.2	Sydänmerkki ja sydänmerkkiateria .....	11
4	Terveystutkimuksia .....	13
4.1	Korkeakouluopiskelijoiden ravitsemus.....	13
4.2	Työikäisten ravitsemus .....	14
5	Vuorotyön haasteet ravitsemuksen kannalta .....	17
5.1	Epäsäännöllinen työaika, kiire ja napostelu .....	17
5.2	Tarjolla oleva ruoka ja sen laatu .....	19
6	Tutkimus .....	20
6.1	Tutkimuksen toteuttaminen.....	20
6.2	Kyselylomake ja kysymykset .....	21
7	Tutkimustulokset.....	23
8	Johtopäätökset ja pohdinta .....	48
8.1	Tutkimustulosten analysointi.....	48
8.2	Opinnäytetyöprosessin arviointi ja jatkotutkimuskohteet .....	52
	Lähteet.....	54
	Liitteet.....	58
	Liite 1. Webropol- kyselylomake.....	58
	Liite 2. Erilaisten ruoka- aineiden käyttö työ- ja vapaapäivinä.....	65

# 1 Johdanto

Työpaikalla vietetään suuri osa päivästä, joten ei ole aivan yhdentekevää, millaista ruokaa työpäivän aikana syödään. Hyvin usein päivän ainoa lämmin ateria saatetaan nauttia töissä ja sen vuoksi aterian ravitsemukselliseen laatuun tulisi kiinnittää erityistä huomiota. Ravintolatyö on luonteeltaan kiireistä ja useissa paikoissa fyysisesti melko raskastakin, joten on tärkeää huolehtia kunnollisesta ja riittävästä ravinnonsaannista.

Suomalaisten ravitsemussuositusten mukaan kodin ulkopuolella nautitut ateriat vaikuttavat suurelta osin koko ruokavalion terveellisyyteen. Suosituksissa korostuu aterioinnin säännöllisyyden tärkeys. Säännöllisellä ateriaritmillä on suoria vaikutuksia terveyteen ja säännöllinen ateriointi ehkäisee jatkuvaa napostelua sekä tukee painonhallintaa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 39.)

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on selvittää, millaista päivittäinen ruokailu on ravintola-alan työpaikoilla ja millä tavalla työn erityispiirteet, kuten kiire, pitkät työpäivät sekä vuorotyö vaikuttavat ruokailun toteutumiseen työpaikalla. Tutkimuksen kohderyhmäksi valittiin aikuisopiskelijoita. Aikuisopiskelijat valikoituivat kohderyhmäksi, koska on oletettavissa, että tällä kohderyhmällä on melko hyvä käsitys siitä, mistä terveellinen ja monipuolinen ruokavalio koostuu. Aikuisopiskelijat työskentelevät pääsääntöisesti kokopäiväisesti, joten uskottiin, että vastausten avulla saadaan todellinen kuva työpaikkaruokailun nykytilasta. Monella aikuisopiskelijalla on jo useiden vuosien työkokemus kenties samassa työpaikassa, joten tavat työpaikalla ovat vakiintuneet ja ne tunnetaan hyvin. Tutkimuksessa selvitetään, kuinka tyytyväisiä aikuisopiskelijat ovat työpaikkaruokailuun ja sen toteuttamiseen sekä minkälaisia muutoksia ruokailuun toivottaisiin ja millä tavalla ruokailutottumukset eroavat työ- ja vapaapäivinä.

Kiinnostus kyseiseen aiheeseen ja tutkimuksen tekoon lähti omista kokemuksista ravintola-alalla ruokailusta sekä lukuisista keskusteluista, joita olen käynyt erilaisissa työtehtävissä ravintola-alalla työskentelevien kanssa. Aiheesta ei löytynyt kovin paljoa aiempaa tutkimustietoa. Halusinkin selvittää, millä tolalla työpaikkaruokailu todellisuudessa on ja minkälaisia ongelmia työpaikkaruokailussa tai sen toteuttamisessa nähdään.

## 2 Ravitsemussuositukset

Ravitsemussuositusten tärkein tavoite on väestön terveyden parantaminen ravitsemuksen avulla. Suositukset perustuvat laajoihin tutkimuksiin eri ravintoaineiden tarpeesta sekä niiden vaikutuksista terveyden edistämiseksi sekä sairauksien ehkäisyssä. Suomalaiset ravitsemussuositukset pohjautuvat pohjoismaisiin ravitsemussuosituksiin. Uusimmat pohjoismaiset ravitsemussuositukset julkaistiin syksyllä 2013 ja uudet suomalaiset ravitsemussuositukset ilmestyivät keväällä 2014. Suositukset on tehty terveille, kotalaisesti liikkuville ihmisille. Ravitsemussuositukset muuttuvat väestön terveyshaasteiden sekä elintapojen muuttuessa. Uudet tutkimukset ja niiden kautta kerätty tieto vaikuttavat myös suosituksiin. (Aro, Mutanen & Uusitupa 2012, 236; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 5, 8, 10.)

### 2.1 Pohjoismaiset ravitsemussuositukset

Pohjoismaiset ravitsemussuositukset on laadittu tanskalaisten, suomalaisten, ruotsalaisten, norjalaisten sekä islantilaisten ravitsemusasiantuntijoiden yhteistyön tuloksena. Kوتettiin, että pohjoismaalaisilla olisi hyvä olla yhtenäiset ravitsemussuositukset, sillä ruokailutottumukset sekä erilaiset ravitsemukseen liittyvät sairaudet ovat hyvin samanlaisia. Suosituksissa keskitytään ravitsemukseen kokonaisvaltaisemmin ja painotetaan ruokailutottumusten sekä ravintoaineryhmien merkitystä erilaisten kroonisten sairauksien ehkäisyssä. (Norden 2012, 9, 15.)

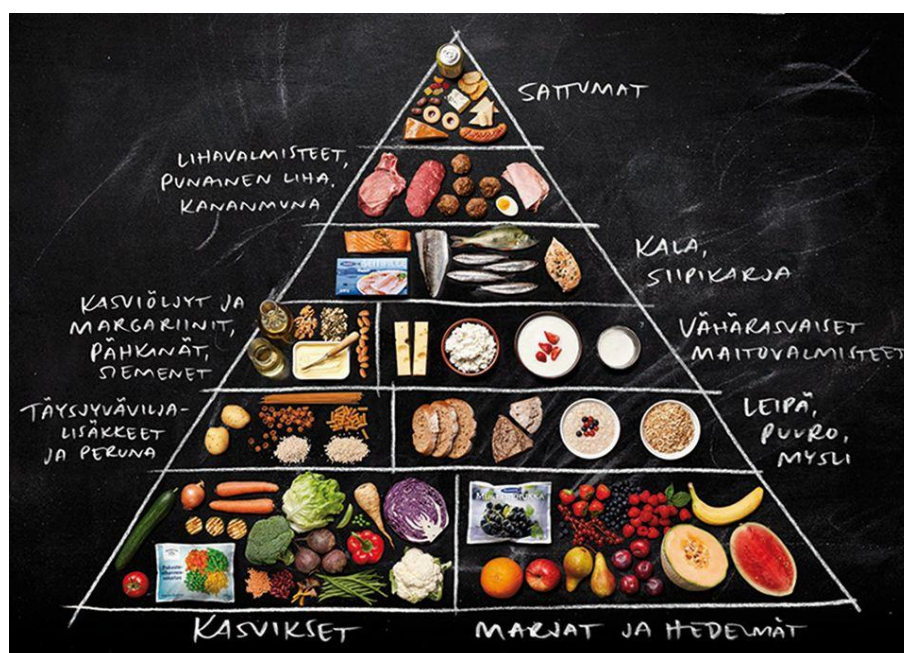
Uusissa vuoden 2013 suosituksissa ei ole tapahtunut suuria muutoksia vuonna 2004 julkaistuihin suosituksiin verrattuna. Rasvan saantisuositusta päivittäisestä energiansaannista on nostettu ja eri rasvahappojen suosituksia on tarkennettu. Rasvojen laatuun tulisi uusien suositusten mukaan kiinnittää entistä enemmän huomiota. Hiilihydraattien saannin alarajaa on laskettu ja hiilihydraattien laatuun tulisi kiinnittää erityistä huomiota. D-vitamiinin sekä seleenin saantisuositusta on hieman nostettu. Päivittäisestä liikunnasta on omat suosituksensa. Aikuisten olisi hyvä liikkua vähintään 150 minuuttia viikossa kohtuullisen kuormittavalla teholla tai 75 minuuttia rasittavalla teholla. Lasten tulisi liikkua vähintään 60 minuuttia päivässä. Suosituksia voidaan hyödyntää ravitsemuksen

suunnittelussa ja ravinnonsaannin arvioinnin perustana, ohjenuorana ruoka- ja ravitsemussuosituksille sekä opetusmateriaalina ja apuna erilaisten ruokatuotteiden kehittämisessä. (Norden 2012, 15, 67; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2013.)

Pohjoismaisten ravitsemussuositusten (Norden 2012, 20) mukainen ruokavalio sisältää runsaasti kuitupitoisia ja kasvipäisiä ruokia, kuten kaaleja, papuja, herneitä, sipuleita, juureksia, vihreälehtisiä vihanneksia, marjoja, hedelmiä, pähkinöitä sekä täysjyväviljatuotteita sekä runsaasti kalaa ja äyriäisiä, kasviöljyä sekä vähärasvaisia maitotuotteita.

## 2.2 Suomalaiset ravitsemussuositukset

Suomalaiset ravitsemussuositukset ovat perusta Suomen ruoka- ja ravitsemuspolitiikalle. Suosituksissa on käytetty hyväksi tietoja suomalaisten ruoankäytöstä, ravintoaineiden saannista sekä suomalaista ruokakulttuurista. Vuonna 2014 julkaistuissa ravitsemussuosituksissa painotetaan ruokavalion kokonaisuutta ja sen vaikutusta terveyteen. Ruokavaliintojen avuksi on suunniteltu uusi lautasmalli sekä ruokakolmio (kuvio 1). Suositukset sisältävät myös erillisiä suosituksia ravintoaineiden suositellusta saannista. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 5, 10.)



Kuvio 1. Ruokakolmio (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 19)

Aron ym. (2012, 237, 239) mukaan suositukset ovat keskiarvoja ja ne on laskettu niin suuriksi, että ne vastaavat lähes koko terveen, kohtalaisesti liikkuvan väestön tarvetta. Suositukset soveltuvat tyypin kaksi diabetesta sairastaville sekä henkilöille, joilla on kohonnut verenpaine tai poikkeavat veren rasva-arvot. Suosituksia on muokattu myös tiettyjä erillisryhmiä varten, joita ovat esimerkiksi raskaana olevat, imettävät äidit ja pienet lapset. Näiden ryhmien kohdalla on otettu huomioon erilaiset ravintoainetäydennykset.

Vuoden 2014 suomalaiset ravitsemussuositukset pitävät sisällään vain pieniä muutoksia edellisiin vuonna 2005 julkaistuihin suosituksiin. Uusissa ravitsemussuosituksissa keskitytään enemmän ruokavalion kokonaisuuteen. Muutamia ravintoainekohtaisia muutoksia on kuitenkin tehty. D-vitamiinin saantisuositusta on nostettu yli 2-vuotiailla lapsilla, nuorilla, alle 60-vuotiailla sekä yli 75-vuotiailla henkilöillä. Selenin päivittäistä suositusta on hieman nostettu, samoin kuin folaatin suositusmäärää raskaana oleville sekä imettäville naisille. Hiilihydraattien saannin alarajaa on laskettu ja rasvojen osuuden ylärajaa päivittäisestä energiansaannista on nostettu. Hiilihydraattien ja rasvojen laatuun kiinnitetään entistä enemmän huomiota. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 10.)

### **2.2.1 Energiatarve**

Aron ym. (2012, 237) mukaan energiantarpeella tarkoitetaan sellaista määrää energiaa, joka pitää kehon koostumuksen, painon sekä fyysisen aktiivisuuden terveyttä ylläpitävällä tasolla. Energiaa tarvitaan perusaineenvaihduntaan, fyysisen työn tekemiseen sekä ruoan aiheuttamaan lämmöntuottoon. Perusaineenvaihdunnalla tarkoitetaan sitä energiankulutusta, jotka välttämättömät elintoiminnot aiheuttavat. Ihmisen perusaineenvaihdunta pysyy päivästä toiseen kutakuinkin samana. Jotkin sairaudet voivat kuitenkin hetkellisesti muuttaa energiantarvetta. Ihmisen lihasmassan määrä, ikä, sukupuoli, perintötekijät, fyysinen kunto ja hormonit vaikuttavat perusaineenvaihdunnan suuruuteen. (Haglund, Huupponen, Ventola & Hakala-Lahtinen 2010, 11.)

Aikuisilla 60–80 % energiankulutuksesta kuluu perusaineenvaihduntaan. Fyysiseen aktiivisuuteen eli liikuntaan kuluu 15–20 % energiankulutuksesta ja ruoan aiheuttamaan lämmöntuotantoon 10 %. Fyysiseen aktiivisuuteen käytetty energia riippuu työn sekä

liikunnan rasittavuudesta. Tärkeää on, että energiansaanti ja kulutus ovat tasapainossa. Tällöin terveyden ylläpitäminen ja normaalipainossa pysyminen on mahdollista. Tarvetta korkeampi energiansaanti johtaa lihomiseen. Energiaravintoaineisiin kuuluvat hiilihydraatit, rasvat, proteiinit sekä alkoholi. Näitä elimistön aineenvaihdunta pystyy käyttämään energianlähteenään. (Haglund ym. 2010, 14; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 10, 12.)

### **2.2.2 Hiilihydraatit**

Hiilihydraattien pääasiallinen tehtävä on toimia solujen energianlähteenä (Aro ym. 2012, 46). Hiilihydraateiksi luetaan sokerit, tärkkelys sekä suurin osa ravintokuidusta. Hiilihydraattien päivittäinen saantisuositus on 45–60 % kokonaisenergiasta (E %) ja ravintokuitua tulisi saada 25–35g päivässä. Hiilihydraattien hyviä lähteitä ovat erilaiset viljatuotteet, kasvikset ja juurekset, palkokasvit, hedelmät ja marjat sekä maitotuotteet. Viljavalmisteet sekä peruna sisältävät tärkkelystä ja ravintokuitua, kasvikset, palkokasvit sekä hedelmät ja marjat sisältävät sokereita, tärkkelystä sekä ravintokuitua. Maitotuotteiden hiilihydraatti on laktoosia. (Parkkinen ja Serti 2006, 63, 70; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 25, 26.)

Nykytietämyksen mukaan ravintokuitu on hyödyllistä ihmisen terveydelle. (Aro ym. 2012, 47). Ravintokuidulla tarkoitetaan hiilihydraatteja, jotka eivät hajoa ruoansulatuksessa. Hyviä ravintokuidun lähteitä ovat täysjyväleipä, puuro, leseet, kasvikset, marjat ja hedelmät. Ravintokuitua on kahta erilaista: geeliiytyvää- sekä geeliiytymätöntä kuitua. Geeliiytymätömällä kuidulla on paljon hyviä vaikutuksia: se edistää vatsan toimintaa, ehkäisee ummetusta nopeuttaen ulostemassan kulkua paksusuolella sekä edesauttaa pieneliöiden toimintaa paksusuolella, mikä edistää suoliston terveyttä. Geeliiytyvä kuitu tasaa verensokeria ja hidastaa glukoosin imeytymistä turpoamalla mahalaukussa. Tämä aiheuttaa kylläisyyden tunteen ja näin auttaa painonhallinnassa. Geeliiytyvä kuitu auttaa myös veren kolesterolipitoisuuden pienentämisessä sitomalla ohutsuolessa sappihappoja ja lisäämällä kolesterolin poistumista. (Aro ym. 2012, 344; Parkkinen ym. 2006, 66, 70.)

### 2.2.3 Rasvat

Elimistö tarvitsee rasvaa energianlähteenä ja- varastona, rasvaliukoisten vitamiinien sekä välttämättömien rasvahappojen lähteenä, elimistön lämpöeristeenä sekä sisäelinten suojakerroksena. Rasvan päivittäinen saantisuositus on 25–40 % kokonaisenergiasta (E %). Rasvat jaotellaan rakenteensa perusteella tyydyttyneisiin, kertatyydyttyneisiin sekä monityydyttyneisiin rasvahappoihin. Tyydyttyneen eli kovan rasvan osuus saisi olla korkeintaan 10E %. Kertatyydyttymättömien rasvahappojen osuus 10–20E % ja monityydyttymättömien rasvahappojen osuus 5–10E %. Yhdessä grammassa rasvaa on 37 kJ eli 9 kcal. Vaikka rasvankäytön kanssa tulisikin olla tarkkana, ei rasvan määrää tulisi vähentää liikaa. Rasvan kokonaisenergiaosuuden vähentäminen alle 25 %:iin saattaa vaarantaa välttämättömien rasvahappojen saannin. Välttämättömiä rasvahappoja tarvitaan kasvuun, hormonien muodostumiseen sekä soluseinämien rakennusosiksi, elimistön eri toimintojen säätelyyn, hermoston toimintaan ja kehitykseen, verisuoniston kehittymiseen sekä ihon hyvinvointiin. (Haglund ym. 2010, 38–41; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 25.)

Kaikki rasvat sisältävät sekä tyydyttyneitä, että tyydyttymättömiä rasvahappoja. Näiden suhde vaikuttaa rasvan olomuotoon. Kovassa muodossa olevassa rasvassa on paljon tyydyttyneitä rasvahappoja ja nestemäisessä tyydyttymättömiä rasvahappoja. Tyydyttyneet rasvahapot, transrasvahapot sekä kolesteroli lisäävät haitallista LDL-kolesterolipitoisuutta, joka on merkittävä riskitekijä sydän- ja verisuonitautien kehittymiselle sekä altistaa monille muille sairauksille. (Parkkinen ym. 2010, 75, 77.)

Tuotteet, jotka sisältävät runsaasti tyydyttynyttä rasvaa, esimerkiksi punainen liha ja maitotuotteet, tulisi nauttia vähärasvaisina. Kala on erityisen hyvä terveellisten rasvahappojen lähde. Se sisältää paljon kivennäisaineita, vitamiineja, proteiinia, D-vitamiinia sekä n-3 eli Omega 3-rasvahappoja. Kalarasva vaikuttaa veren hyytymiseen ja näin vähentää veritulpan riskiä. Kalaa tulisikin ravitsemussuositusten mukaan syödä ainakin kaksi kertaa viikossa, mieluiten eri kalalajeja vaihdellen. Kalan sisältämien rasvahappojen ansiosta, sen käytön on todettu vähentävän sydän- ja verisuonitautien riskiä. (Elin-  
tarvike- ja turvallisuusvirasto 2013a; Suomen Sydänliitto ry b.)

Kalaa tulisi syödä säännöllisesti, mutta Elintarviketurvallisuusvirasto (2013) on koonnut erityissuosituksia kalan syöntisuosituksiin. Kyseisten suositusten tarkoituksena on edistää kalan turvallista käyttöä. Itämerestä, Pohjanlahdesta ja Suomenlahdesta pyydetyn lohen, taimenen tai silakan syöminen saattaa altistaa normaalia suuremmille määrille terveydelle haitallisille dioksiineille ja PCB-yhdisteille. Sisävesien petokaloista sekä meressä elävästä hauesta voi saada tavallista runsaampia määriä metyylielohopeaa. Vanhempi kala ehtii kerätä enemmän vierasaineita.

Välttämättömiä rasvahappoja on tärkeä saada ravinnosta, koska elimistö ei pysty niitä itse valmistamaan. Pehmeän rasvan käytöllä on useita terveysvaikutuksia. Pehmeitä rasvoja käyttämällä veren kolesterolipitoisuus sekä välillisesti myös verenpaine pysyvät hallinnassa ja tämän seurauksena sydän- ja verisuonisairauksia voidaan välttää. (Haglund ym. 2010, 38; Duodecim 2012.)

#### **2.2.4 Proteiinit**

Proteiinit ohjaavat elimistön aineenvaihduntaa sekä muodostavat solujen rakenteita. Proteiinien päivittäinen saantisuositus on 10–20E %. Aikuisella tämä tarkoittaa noin 0,8g painokiloa kohden. Yhdessä grammassa proteiinia on 17 kJ eli 4 kcal. Hyviä proteiinilähteitä ovat erilaiset lihat, kala, kana sekä maitotuotteet. Kasvikunnan tuotteista vilja, herneet, pavut sekä pähkinät sisältävät runsaasti proteiineja. Nämä kasvikunnan tuotteet eivät sisällä kaikkia välttämättömiä aminohappoja, mutta toisiaan täydentämällä ne muodostavat melko hyvän lopputuloksen. Myös eläinproteiineilla voidaan täydentää kasviproteiinien koostumusta. (Parkkinen ym. 2006, 82–87; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 25.)

Parkkinen ym. (2006, 82–88) mukaan elimistö tarvitsee proteiineja solujen muodostamiseen ja vanhojen uusiutumiseen. Proteiinit osallistuvat aineenvaihdunnan säätelyyn, muodostavat hormoneja ja entsyymejä sekä kuljettavat veressä rasva-aineita. Koska elimistö ei käytä proteiineja energiantuotantoon, olisikin erityisen tärkeää huolehtia muiden ravintoaineiden saannista, jolloin proteiinit voidaan käyttää omiin tehtäviinsä. Elimistö ei varastoi ylimääräistä proteiinia, vaan se muuttuu energiaksi tai rasvakuokseksi. Suosituksia runsaammasta proteiininsaannista ei ole terveydellistä haittaa.

Monipuolisesti eri ravintoaineryhmistä syövän henkilön ei tarvitse huolehtia proteiinin liikasaannista.

### **2.2.5 Vitamiinit ja kivennäisaineet**

Vitamiinit ovat ruoasta saatavia pieniä orgaanisia yhdisteitä. Niiden riittävä saanti on tärkeää elimistön normaalin toiminnan mm. kasvun, kehityksen, elintoimintojen ylläpidon sekä lisääntymisen kannalta. Vitamiineja on saatava ravinnosta, sillä elimistö ei pysty niitä itse muodostamaan. Vitamiinit jaetaan rasvaliukoisiin (A, D, E- ja K) sekä vesiliukoisiin (C - ja B)- vitamiineihin. Rasvaliukoiset vitamiinit pystyvät varastoitumaan elimistöön suurinakin määrinä, jonka takia rasvaliukoisia vitamiineja ei tulisi saada yli suositusten. Vesiliukoiset vitamiinit eivät varastoidu elimistöön rasvaliukoisten vitamiinien tavoin. (Parkkinen ym. 2008, 110- 112; Lindholm 2010, 16–17.)

Riittämätön vitamiinien saanti on terveydelle haitallista. Voidaan puhua primaarisesta ja sekundaarisesta puutoksesta. Primaarisessa puutostilassa ravintoainetta saadaan liian vähän. Tämän voi aiheuttaa liian yksipuolinen ruokavalio, vähäinen ravinnon saanti tai ravintoaineiden tuhoutuminen tai liukeneminen ruoan prosessoinnin ja varastoinnin aikana. Sekundaarinen puutos johtuu ravintoaineen lisääntyneestä tarpeesta esim. (kasvu, ikä, raskaus, imetys, sairaudet) tai elimistön ongelmista käyttäen hyväksi kyseistä ravintoainetta. Vitamiinien ja kivennäisaineiden tarve vaihtelee iän, koon, liikunnan sekä ravinnon ja ympäristötekijöiden mukaan. Liiallinen vitamiinien saanti voi olla haitallista ja pahimmassa tapauksessa aiheuttaa myrkytyksen. Tavallisen ravinnon syönti harvoin aiheuttaa myrkytyksen, vaan kyse on usein ravintolisien liiallisesta käytöstä tai häiriöstä ravintoaineen erityksessä ja imeytymisessä. (Aro ym. 2010, 88–90; Parkkinen ym. 2008, 111.)

Kivennäisaineiden tehtävänä on auttaa muun muassa luuston, hampaiden sekä muiden kudosten muodostumisessa, entsyymien toiminnassa sekä hormonien valmistuksessa. Ne osallistuvat myös aineenvaihdunnan ja nestetasapainon säätelyyn sekä hermoston toimintaan. Kivennäisaineet jaotellaan kahteen ryhmään, makrokivennäisaineisiin ja mikrokivennäisaineisiin, eli hivenalkuaineisiin. Makrokivennäisaineita on elimistössä enemmän ja niiden päivittäinen tarve on suurempi. Hivenalkuaineita on paljon vä-

hemmän ja niiden päivittäinen tarve on hyvin pieni. Liian suuri kivennäisaineiden saanti voi olla myrkyllistä ja liian vähäinen saanti taas aiheuttaa erilaisia puutostiloja. (Aro ym. 2012, 132; Parkkinen ym. 2008, 112–113.)

Parkkinen ym. (2008, 118–119) korostavat, että vitamiinit ja kivennäisaineet olisi tärkeä saada suoraan ravinnosta. Tämä toteutuu silloin, kun syödään ravitsemussuosittelun mukaisesti. Erilaisia vitamiini- sekä kivennäisainevalmisteita ei tulisi käyttää, ellei niistä ole puute. Valmisteiden käyttö on perusteltua esimerkiksi raskauden aikana tai erilaisten sairauksien tai laihduttamisen aikana, jolloin energiansaanti jää pienemmäksi.

### **2.2.6 Alkoholi**

Alkoholi ei varsinaisesti ole ravintoaine, mutta se vaikuttaa ihmisten ravitsemukseen sisältämällä runsaasti energiaa ja näin syrjäyttäen muita tarpeellisia ravintoaineita. Mikäli alkoholia nautitaan ja syödään muuten normaalisti, saadaan liikaa energiaa, joka puolestaan johtaa lihomiseen. Jatkuva alkoholinkäyttö myös vähentää ravintoaineiden imeytymistä. Alkoholi vaikuttaa aineenvaihduntaan sekä useiden ravintoaineiden varastointiin. Satunnainen alkoholinkäyttö ei kuitenkaan vaikuta ravitsemukseen. Yksi gramma alkoholia sisältää 29,7 kJ eli 7 kcal. Alkoholijuomat ovat ravitsemuksellisesta laadultaan heikkoja ja osa niistä sisältää myös paljon sokeria. Alkoholi ei sisällä lainkaan vitamiineja tai kivennäisaineita. Alkoholinkäytön tulisi olla korkeintaan 5E %. Naisilla tämä tarkoittaa korkeintaan 10g ja miehillä 20 g absoluuttista alkoholia vuorokaudessa. (Aro ym. 2012, 72; Parkkinen ym. 2008, 144.)

### **2.3 Itämeren ruokavalio**

Jo pitkään suosiossa ollut terveelliseksi osoitettu Välimeren ruokavalio on saanut rinnalleen pohjoismaisen vastineen, Itämeren ruokavalion. Itämeren ruokavalion on laatinut Itä-Suomen yliopiston johtama SYSDIET -huippututkimusyksikkö. Suomen Sydänliitto, Suomen Diabetesliitto sekä Itä-Suomen yliopiston ravitsemusasiantuntijat ovat laatineet Itämeren ruokavalion pohjalta Itämeren ruokakolmion. Itämeren ruokakolmion perustana on hyödyntää pohjoisissa maissa tuotettua, suomalaisen ruokakulttuuriin kuuluvia raaka-aineita, kuten kotimaisia kasviksia, marjoja, ruista, kalaa sekä rypsiöljyä. (Itä-Suomen yliopisto 2010, Suomen Sydänliitto ry a.)

Kuten perinteisessä ruokakolmiossa, kolmion kaksi alinta osaa muodostavat syömisen perustan. Juurekset, vihannekset, hedelmät ja marjat ovat pääosassa. Täysjyväviljasta valmistettuja tuotteita tulisi nauttia monipuolisesti päivittäin. Peruna, pasta, ohra- kaura ja riisi ovat hyviä lisäkkeitä pääruoalle. Maitotuotteet kuuluvat päivittäiseen ruokavalioon ja ne tulisi nauttia vähärasvaisena tai rasvattomana. Rasvan laatuun on kiinnitetty entistä enemmän huomiota ja kolmiossa onkin uusi ruokaryhmä, pehmeän rasvan lähteet. Tämä pitää sisällään rypsiöljyn, margariinin ja kalan. Kalaa suositellaan syötävän runsaasti, 2-3 kertaa viikossa. (Diabetesliitto 2012; Suomen Sydänliitto ry a.)

Diabetesliitto (2012) korostaa, ettei Itämeren ruokavalio kiellä syömästä mitään ruokaainetta, mutta kohtuus on tärkeää. Kolmion ylimmästä osiosta löytyy erilaisia jalostettuja elintarvikkeita, kuten leivonnaisia, makeisia ja lihajalosteita. Tämän ryhmän tuotteita ei ole ravitsemuksellisesti välttämätöntä syödä ollenkaan, mutta mikäli ravitsemus on muutoin kunnossa, voi pieniä määriä nauttia huoletta. Samoin mikään yksittäinen ruoka ei ole kielletty, vaikkei se löytyisikään kolmiosta. Juomien osalta Itämeren ruokakolmio suosittelee maitoa ja pöimää, joilla on merkittävä rooli ravitsemuksen ja terveellisen ruokavalion kannalta. Janojuomaksi paras vaihtoehto on vesi. Itämeren ruokakolmio noudattelee pohjoismaisia- sekä suomalaisia ravitsemussuosituksia.

### **3 Hyvien valintojen kautta suosituksiin**

Aro ym. (2012, 240) painottavat, että kasviksia voidaan pitää hyvän ja terveellisen ravitsemuksen kulmakivenä. Hedelmiä, kasviksia ja marjoja tulisikin nauttia vähintään 400 grammaa päivässä ja niitä tulisi nauttia jokaisella aterialla. Hedelmien, kasvien ja marjojen terveellisyys perustuu niiden sisältämään vähäiseen energiaan ja runsaaseen kuituun, vitamiinien ja kivennäisaineiden määrään.

Suomen sydänliitto ry (2014) vahvistaa väitteen kasvien terveysvaikutuksista. Suomen Sydänliiton mukaan runsaasta kasvistensyönnistä on apua painonhallinnassa, sillä ne sisältävät runsaasti kuitua ja vettä, jotka pitävät näläntunteen pitkään poissa. Kasvien sisältämät vitamiinit, kivennäisaineet ja antioksidantit auttavat kehittämään vastustuskykyä. Kasviksista on apua myös erilaisten sairauksien kuten sydän- ja verisuonitautien, aikuistyyppin diabeteksen sekä erilaisten syöpien ehkäisyssä sekä verenpaineen ja kolesterolin hallinnassa.

#### **3.1 Lautasmalli**

Hyvän aterian koostamisessa auttaa lautasmalli. Sitä noudattamalla saadaan koostettua tasapainoinen aterialla, jossa energia- sekä ravintoaineiden saanti ovat suositusten mukaisia. Puolet lautasesta olisi hyvä täyttää kasviksilla, ¼ perunalla, riisillä tai pastalla, ¼ lihalla, kanalla, kalalla tai munaruoalla. Proteiinin voi korvata myös pähkinöitä, siemeniä ja palkokasveja sisältävällä kasvisruoalla. Lautasmallin mukaiseen ateriaan kuuluu myös pala kuitupitoista vähäsuolaista leipää, jonka päällä on kasvimargariinia. Jälkiruoaksi hyvä vaihtoehto on marjat tai hedelmä. Ruokajuomana paras vaihtoehto on maito, piimä tai vesi. (Parkkinen ym. 2008, 22.)

#### **3.2 Sydänmerkki ja sydänmerkkiateria**

Sydänmerkki on Suomen Sydänliiton ja Suomen Diabetesliiton kehittänyt tuotemerkki. Sydänmerkki auttaa terveellisempien ja sydänystävällisten valintojen tekemisessä. Tuotteet sisältävät vähemmän rasvaa, kolesterolia sekä suolaa, kuin muut saman tuoteriikän tuotteet. Maitovalmisteissa, leivonnaisissa sekä viljavalmisteissa sydänmerkki

osoittaa kohtuullisesti sokeria sisältävät tuotteet. Vaikka sydänmerkkituotteet ovat tuoteryhmänsä terveellisimpiä valintoja, ei niitäkään voi silti syödä rajattomasti. Ruokavalion kokonaisuudella ja muilla ruokavalinnoilla on suuri merkitys terveyden kannalta. Elintarvikkeiden pakkausmerkintöjen tulkitseminen voi olla joillekin vaikeaa, sydänmerkkituotteet ovat helposti tunnistettavia ja näin ollen helppo valinta. Sydänmerkki voidaan myöntää erilaisille elintarvikkeille aina maitotuotteista lihatuotteisiin sekä kasviksiin. Sydänmerkkituotteita on tällä hetkellä 931 erilaista. (Sydänmerkki b, Aro ym. 2012, 242.)

Sydänliitto on myös kehittänyt ruokapalveluille Sydänmerkkiaterian, joka on jo käytössä joissakin henkilöstöravintoloissa. Sydänmerkkiateria auttaa ruokailijaa valitsemaan suosituksen mukaisen, terveellisemmän aterian. Kuten sydänmerkkituotteissakin, sydänmerkki kertoo lounaan sisältävän vähemmän suolaa ja rasvaa sekä runsaasti kuitua. (Amica.)

Sydänmerkkiateria sisältää pääruoan, pääruoan lisäkkeen (perunaa, pastaa tai riisiä), vähäsuolaista runsaskuituista leipää, margariinia tai muuta kasvirasvavevitettä, rasvatonta maitoa tai piimää, salaattia ja kasviksia sekä öljypohjaista salaatinkastiketta. Sydänmerkkituotteet on merkittävä linjastoon selkeästi sydänmerkki- infolapuilla. Ruokailijoille tulee olla esillä esimerkkiateria, joka on lautasmallin mukainen. Tämä auttaa sopivankokoisen annoskoon valitsemisessa. (Sydänmerkki a.)

## 4 Terveystutkimuksia

Yliopisto- sekä ammattikorkeakouluopiskelijoiden ruokailua tuetaan valtion toimesta ateriatuella. Ravitsemussuositusten mukainen ja maistuva ateria pitää yllä opiskeluvireyttä sekä tukee terveyttä. Korkeakouluopiskelijoiden ruokailulle on laadittu erilliset ohjeistukset, jotka täyttävät ravitsemussuositukset. Ohjeistukset ovat työkaluna opiskelijaravintoloille aterioiden suunnittelun ja toteutuksen tueksi. (Kela ja Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2011, 5, 6, 8.)

Työikäisten ravitsemusta on tutkittu joka viides vuosi tehtävällä Finravinto-tutkimuksella, jossa selvitetään suomalaisen aikuisväestön ruoankäyttöä ja ravinnon-saantia. Tutkimuksista saatavaa tietoa käytetään väestön ravitsemustilan arviointiin sekä seurantaan ja erilaisten riskiryhmien tunnistamiseen. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2012, 11.)

### 4.1 Korkeakouluopiskelijoiden ravitsemus

Valtion ravitsemusneuvottelukunta on laatinut yhdessä Kansaneläkelaitoksen kanssa ohjeistuksen korkeakouluopiskelijoiden ruokailuun. Opiskelija-aterian tulee olla ravitsemussuositusten mukainen ja kattaa kolmannes päivittäisestä energiantarpeesta. Eri-tyistä huomiota tulee kiinnittää rasvan laatuun sekä suolan määrään. Ateriasta tulee saada suositusten mukainen määrä vitamiineja ja kivennäisaineita. Opiskelija-aterian tulee pääruoan lisäksi sisältää juoman, salaatin, leivän sekä levitteen. Pääruoan kanssa on tarjottava energialisäke, joka voi olla esimerkiksi perunaa, pastaa, riisiä tai ohraa. Tarjolla on oltava vähintään kaksi peruslounasvaihtoehtoa ja lisäksi voidaan tarjota erikoisanosta, jonka raaka-ainekustannukset ovat hieman korkeammat. Ruoan tulee olla terveellistä, hyvän makuista, monipuolista sekä vaihtelevaa. Lounasaterian tulee sisältää ruoka-aineita eri ryhmistä. (Kela ja Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2011, 6, 8, 13, 14.)

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön vuonna 2012 toteuttamassa opiskelijoiden terveystutkimuksessa yhtenä osa-alueena tutkittiin yliopisto- sekä ammattikorkeakouluopiskeli-

joiden ravitsemusta sekä ruokailutottumuksia. Tutkimuksesta kävi ilmi, että 52 % opiskelijoista nauttii päivän pääaterian työpaikka- tai opiskelijaruokalassa. Miesten osuus työpaikka- tai opiskelijaruokailijoista oli 57 % eli hieman enemmän. (Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö 2012, 64.)

Virvoitusjuomien käyttö oli hieman vähentynyt edellisestä tutkimuksesta, joka toteutettiin vuonna 2008. Makeisten syönti oli kuitenkin pysynyt kutakuinkin samalla tasolla. Naiset söivät enemmän hedelmiä, marjoja, kasviksia sekä täysjyväviljavalmisteita. Miehet taas nauttivat naisia enemmän maitotuotteita. Naisopiskelijoista 69 % ja miehistä 61 % söi päivittäin täysjyväviljatuotteita. Leivänsyönti jäi sekä naisilla että miehillä suositusta matalammaksi, mutta suuri osa syödystä leivästä oli ruis- tai täysjyväleipää. Leivän päällä yleisimmin käytettiin voi-kasvirasvaseosta. Vuoden 2008 tutkimustuloksiin verrattuna voin käyttö oli kaksinkertaistunut. Miehet käyttivät voita naisia enemmän. Puolet opiskelijoista söi sekä lounaan että päivällisen. Viidesosalla toinen aterioista jäi väliin ainakin kolmesti viikossa. Ruoan terveellisuuden ajattelu on kuitenkin lisääntynyt sekä naisten että miesten keskuudessa. (Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö 2012, 64–65.)

## 4.2 Työikäisten ravitsemus

Työikäisiksi lasketaan kaikki 16–64-vuotiaat. Ravitsemuskasvatuksen näkökulmasta työikäiset on jaettu kahteen ryhmään: nuoriin sekä keski-ikäisiin aikuisiin. Nuorilla on tyypillistä, että taloudellisella tilanteella on suuri vaikutus ruokavalintoihin sekä ruokailutottumuksiin. Myös erilaiset eettiset vakaumukset vaikuttavat usein ravinnon valintaan. (Fogelholm 2001, 170–171.)

Finravinto- tutkimus on Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen teettämä tutkimus ja se on osa kansallista Finriski-tutkimusta. Tutkimuksen tavoitteena on selvittää kroonisten tautien riskitekijöitä sekä niiden muutoksia. Viimeisin tutkimus toteutettiin vuonna 2012 viidellä eri alueella Suomessa: Helsingissä ja Vantaalla, Turun ja Loimaan alueilla, Pohjois-Savon ja Pohjois-Karjalan maakunnissa sekä Pohjois-Pohjanmaalla ja Kainuussa. Tutkittavat olivat iältään 25–74-vuotiaita ja heidät valittiin väestörekisteristä satunnaisotannalla. Kutsuja lähetettiin 9905 henkilölle ja tästä joukosta 59 % osallistui tutki-

mukseen. Tutkimus toteutettiin antropometristen kliinisten mittausten sekä haastatteluiden avulla. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2012, 4.)

Tutkimuksessa selvisi, että työikäiset aikuiset söivät päivässä keskimäärin kuusi kertaa. Lähes kaikki tutkimukseen osallistuneet nauttivat aamiaisen. Nuorilla aikuisilla ja keski-ikäisillä miehillä aamiainen jäi muita useammin väliin. Työpäivien aikana 16 % naisista ja 17 % miehistä ei syönyt lounasta. Naiset saivat päivän pääaterioista (aamiainen, lounas, päivällinen) keskimäärin 59 % päivän energiasaannista ja miehet 64 %. Muu energiansaanti koostui välipaloista ja juomista. Naiset söivät tutkimuksen mukaan miehiä enemmän välipaloja. Työpäivän lounaalla syötiin lähes yhtä usein omia eväitä tai henkilöstöravintolan lounasta. Miehillä lounaan nauttiminen kotona oli yleisempää, kuin naisilla. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2012, 25, 27, 30.)

Kokonaisuudessaan työikäisten rasvan sekä proteiinin saanti energiasta oli suosituksia runsaampaa ja hiilihydraattien saanti jäi suosituksista. Tyydyttyneitä rasvahappoja saatiin liian runsaasti, mutta kertatyydyttymättömien sekä monitydyttymättömien rasvahappojen osuus oli suositellulla tasolla. Kuidun saanti jäi suosituksista sekä miehillä että naisilla. Naiset saivat kuitenkin enemmän kuitua mutta myös runsaammin sakkaroosia kuin miehet. Vitamiineja ja kivennäisaineita saatiin riittävästi lukuun ottamatta folaattia sekä rautaa, joiden saanti jäi suosituksista. Suolan saanti oli sekä naisilla, että miehillä liian runsasta. Suolan käyttö on kasvanut edellisistä, vuoden 2007- tutkimuksista. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2012, 46, 47, 102.)

Suomalaisten ravitsemussuosittelujen (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 39–40) mukaan kodin ulkopuolella nautituilla aterioilla on suuri vaikutus koko ravitsemukseen ja sen terveellisyteen. Jo pelkästään lounaan tulisi kattaa kolmannes päivän energia- sekä ravintoaineiden tarpeesta. Tutkimusten mukaan henkilöstöruokalassa lounastavat syövät muita enemmän suositeltavia ruoka-aineita kuten kasviksia, keitettyä perunaa, kalaa sekä hedelmiä ja marjoja. Myös Susanna Raulion (2011, 59) tekemästä väitöstutkimuksesta selviää, että työntekijät, jotka nauttivat lounaan työpaikkaruokalassa, söivät enemmän kasviksia sekä kalaa kuin omia eväitä syövät. Työ ja terveys Suomessa (Työterveyslaitos 2012, 125) - tutkimuksen mukaan 41 % haastateltavista söi omia eväitä, 27 % työpaikkaruokalassa, 13 % kotona, 13 % ravintolassa tai baarissa ja 3 % haastatelta-

vista ei syönyt lainkaan työpäivän aikana. Syömättä jätettiin enemmän säännöllisessä aamu, - ilta, - tai yötyössä kuin päivätyössä.

## 5 Vuorotyön haasteet ravitsemuksen kannalta

Vuorotyöntekijän ruokailu ja ravitsemus heijastuu työntekoon työkyvyn ja tarkkaavaisuuden kautta. Sillä on myös vaikutuksia pitkäaikaiseen työkykyyn. Ravitsemuksella on yhteys merkittävämpiin ennenaikaista työkyvyttömyyttä aiheuttaviin sairauksiin, kuten sydän- ja verisuonitauteihin, tyypin 2 diabetekseen sekä joidenkin liikunta- ja tukielin-sairauksien kehittymiseen. Vuorotyötä tekevillä on 1,4-kertainen riski sairastua sydän- ja verisuonitauteihin verrattuna säännöllistä päivätyötä tekeviin. Tämän vuoksi hyvällä ruokavaliolla on suuri merkitys vuorotyöntekijälle. Poikkeaviin työaikoihin liittyviä terveysongelmia voidaan ehkäistä oikeanlaisilla ruokavalinnoilla, ruokamäärillä sekä ruokailun ajoituksella. (Hakola ym. 2007, 132.)

Epäterveelliset elintavat ovat vuorotyöntekijöiden terveyden kannalta haitallisempia kuin säännöllistä päivätyötä tekeville. Epäsäännölliset työajat saattavat sekoittaa ruokailujen ajoitukseen ja vaikuttavat elintapojen säännöllisyyteen. Säännöllisen ateriarytmin noudattaminen on haasteellista vuorotyöntekijälle muuttuvien työaikojen vuoksi. Syö-misen säännöllisyys on kuitenkin tärkeää hyvinvoinnin kannalta. (Hakola ym. 2007, 132, 134.)

Työterveyslaitos onkin laatinut tavoitteet vuorotyöntekijöiden ravitsemukselle. Tavoitteenä on taata mahdollisimman säännöllinen ruokailurytmi, kulutukseen nähden sopiva energian- sekä ravintoaineiden saanti, turvata hyvä ravitsemustila ehkäistä väsymystä ja vatsavaivoja, taata mahdollisimman hyvä ja pitkä uni, ehkäistä lihavuutta, 2-tyypin dia-betesta sekä sydän- ja verisuonisairauksien riskien kehittymistä. Vuorotyöläisen tulisi pyrkiä syömään runsaskuituista ravintoa, käyttää kohtuudella suolaa ja rasvaa sekä suosia kasvirasvatuotteita. (Hakola ym. 2007, 132; Työterveyslaitos 2013.)

### 5.1 Epäsäännöllinen työaika, kiire ja napostelu

Vuorotyössä kiire asettaa omat haasteensa syömiselle ja oikeanlaiselle ravitsemussuos-tusten mukaiselle ruokailulle. Matkailu-, ravintola- ja vapaa-ajan työehtosopimuksen mukaan mikäli työ kestää yhtäjaksoisesti yli 7 tuntia, työntekijällä on oltava vähintään

tunnin ruokatauko. Sopimalla ruokatauko voidaan lyhentää 30 minuutilla tai poistaa kokonaan, jolloin työntekijä voi ruokailla työaikana. Ruokatauon lisäksi 4-6 tunnin työvuoroissa tulisi olla yksi kahvitauko ja yli 6 tunnin vuoroissa kaksi kahvitaukoa. Mikäli kahvitaukoa ei voida antaa, tulee työntekijällä olla mahdollisuus nauttia virvokkeita työn lomassa. (Palvelualojen ammattiliitto PAM ry & Matkailu- ja Ravintolapalvelut MaRa ry 2010, 19, 81.)

Välttämättä aina ei ole aikaa pitää kunnollista ruokataukoa tai edes kahvitaukoja. Tällöin nälkä kasvaa liian suureksi ja hyvin usein sorrutaan naposteluun. Etenkin ravintola-alalla tämä on tuttu ilmiö. Kiireisissä keittiöissä ei ole aikaa pysähtyä syömään vaan suuhun laitetaan, mitä nopeasti on saatavilla. Nämä eivät useinkaan ole niitä terveellisempiä vaihtoehtoja. Pienistä välipaloista koostuva ”ateria” vie usein lopulta nälän, mutta ei ole ravitsemuksellisesti hyvä. Ravitsemusasiantuntija Patrik Borg (Tesso 2012) kiteyttää, että välipalat ovat hyvä osa päivittäistä ravitsemusta ja pitävät nälkää pääaterioiden välissä, mutta runsas välipalojen käyttö kertoo heikosta pääaterioiden nauttimisesta.

Vuorotyössä ruokailun ajoituksella ja syödyn ruoan määrällä on suuri merkitys. Vuorotyössä olisikin hyvä syödä 3-4 tunnin välein. Työterveyslaitoksen mukaan vuorotyöläisten tekemät ruokavalinnat eivät aina ole terveellisiä. Väsyneenä tehdään huonompia ruokavalintoja ja usein napostelu tai epäterveellinen välipala korvaa kunnan ruoan. (Työterveyslaitos 2011b.)

Suomalaisissa ravitsemussuosituksissa (2005, 39) todetaan, että mikäli päivittäinen ruokailu toteutetaan välipalatyypillisesti, tulisi niiden laatuun kiinnittää erityistä huomiota. Vuonna 2012 toteutetussa Finnravinto- tutkimuksessa (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2012, 4) selvisi, että työkäiset saavat noin kolmanneksen päivittäisestä energiasta välipaloista. Välipaloista saadaan liikaa energiaa, sillä suositusten mukaan välipalojen osuus energiansaannista saisi olla enintään 15 % (Rasvatieto 2011). Välipalojen ravitsemukselliseen laatuun olisikin syytä kiinnittää erityistä huomiota.

## 5.2 Tarjolla oleva ruoka ja sen laatu

Terveyden- ja hyvinvoinninlaitoksen tutkimuksen mukaan, suurin osa suomalaisista syö työpäivänsä aikana työpaikan ruokalassa, mikäli sellainen löytyy. Kaikilla ei ole kuitenkaan mahdollisuutta ruokailla henkilöstöravintolassa. Suuremmilla työpaikoilla työpaikkaruokailu on järjestetty. Lounas jää usein väliin niiltä, joilla ei työpaikkaruokailuun ole mahdollisuutta (Työterveyslaitos 2011a) ja Susanna Raulion (2011, 50, 62) tekemä väitöstutkimus tukee tätä väitettä. Raulion tutkimuksesta selvisi, että mikäli työpaikalla ei ollut henkilöstöravintolaa, jätettiin lounas helposti syömättä kokonaan tai houkutus epäterveellisiin lounasvalintoihin kasvoi.

Esimerkiksi pienemmillä ravintola-alan työpaikoilla on yleistä, että palkasta verotetaan niin sanottu ruokaraha ja henkilökunta saa sitä vastoin ruokailla työpaikalla. Ruokaraha veloitetaan yleensä suoraan palkasta huolimatta siitä, ruokaileeko työpaikalla vai ei. Etenkin monissa ravintoloissa henkilökunnan ruoka valmistetaan työpaikan keittiössä päivän muiden töiden ohella ja sen valmistukseen ei välttämättä ole varattu kovin paljoa aikaa. Tämän vuoksi myöskään ruoan ravitsemukselliseen laatuun ei kiinnitetä tarpeeksi huomiota, vaan tehdään sitä mihin raaka-aineet löytyy ja mikä valmistuu helposti ja nopeasti. Joissakin paikoissa henkilökunta saa tilata ruokia á la carte -listalta. Usein kuitenkin työntekijöille lista on suppeampi ja näin ollen tulee helposti valittua samoja ruokia ja syötyä melko yksipuolisesti ja epäterveellisesti pidemmällä aikavälillä. Ravintolaruoka sisältää usein runsaasti kovaa rasvaa sekä tyhjiä hiilihydraatteja. Palveluajojen ammattiliiton PAM ry:n sekä Matkailu- ja Ravintolapalveluiden MaRa ry:n (2010, 81) määritelmän mukaan työpaikka-aterian tulee olla hyvin valmistettu, vaihteleva sekä ravitseva.

## 6 Tutkimus

Tutkimusmenetelmäksi valittiin kvantitatiivinen, eli määrällinen tutkimusmenetelmä, ja tiedonkeruumenetelmäksi kyselylomake, sillä sen avulla on mahdollista saada riittävä määrä vastauksia ja tulosten analysointi on suhteellisen helppoa. Koska tutkimuksessa haluttiin saavuttaa mahdollisimman suuri vastaajajoukko, oli kyselylomake paras tapa vastausten keräämiseen. Esimerkiksi haastattelututkimuksen toteuttaminen olisi ollut melko haastava ja aikaa vievää myös vastaajille. Kyselyyn vastattiin internetissä, joten jokainen sai vastata itselle sopivana ajankohtana.

### 6.1 Tutkimuksen toteuttaminen

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on selvittää ravintola-alalla työskentelevien aikuisopiskelijoiden ruokailun nykytilaa, ruokailun järjestämistä, erilaisia ruokailumahdollisuuksia sekä tyytyväisyyttä työpaikkaruokailuun. Työssä selvitettiin, millaisia mahdollisia puutteita vastaajat kokivat omassa ravitsemuksessa ja pyrittiinkö ravitsemussuositusten mukaista lautasmalli-ruokailua toteuttamaan työpäivien aikana. Tutkimuksessa haluttiin myös selvittää, millä tavalla työpaikalla ruokailu eroaa vapaapäivien ruokailusta ja kuinka tyytyväisiä työpaikalla tapahtuvaan ruokailuun ollaan. Tutkimus toteutettiin kvantitatiivisen tutkimusmenetelmän avulla käyttäen Webropol-kyselytyökalua kyselylomakkeen laatimisessa ja tulosten analysoinnissa. Kyselyt toteutettiin 25.10.2013–5.11.2013 sekä 7.11.2013–11.11.2013.

Kyselylomakkeen linkki lähetettiin tutkimukseen osallistuville sähköpostilla lokakuun 2013 alussa. Sähköposti lähetettiin aluksi 28:lle kohderyhmään kuuluvalla henkilölle. Viikko kyselyn lähettämisestä lähetettiin muistutusviesti, jossa kerrottiin kyselyn olevan auki vielä muutaman päivän. Kyselyyn vastaamisajan päätyttyä vastauksia oli saatu 22 kpl. Kysely lähetettiin vielä 12:lle kohderyhmään kuuluvalla henkilölle muutaman lisävastauksen toivossa. Vastausaikaa annettiin vain viisi päivää, jotta tuloksia päästäisiin analysoimaan mahdollisimman pian. Kyselyn ollessa auki vielä muutaman päivän, lähetettiin muistutusviesti kaikille sähköpostitse.

Tutkimukseen osallistui Haaga-Helia ammattikorkeakoulun aikuisopiskelijoita kolmelta eri luokalta. Hotellipuolella työskentelevistä saatiin vastauksia ainoastaan kahdelta henkilöltä, joten nämä päätettiin jättää tulosten ulkopuolelle. Kun vastauksia oli näin vähän, vertailu muiden vastaajaryhmien tulosten kanssa olisi ollut todella vaikeaa ja tulokset olisivat helposti näyttäneet vääristyneiltä. Asiantuntijoita kyselyyn vastanneista oli vain yksi. Hänen vastauksensa pidettiin mukana tutkimustuloksissa mielenkiinnosta ja vastaajajoukko olisi muutoin pienentynyt entisestään. Kysyttäessä vastaajien työpaikkaa, saatiin lounasravintolan sekä suurtalouskeittiön alle vain muutama vastaus. Nämä päätettiin yhdistää henkilöstöravintolan alle, sillä työnkuva kyseisissä paikoissa on lähellä toisiaan ja näin vastaukset eivät jakaantuneet liikaa. Kahvilatyöntekijöitä ei löytynyt vastaajista lainkaan. Vastauksia saatiin takaisin kaiken kaikkiaan 31 vastausprosentin ollessa 77,5. Hotellipuolen työntekijöiden tulosten jäädessä tulosten ulkopuolelle, vastaajajoukko, n, on valtaosassa kysymyksistä 29. Muutama kysymykseen ei saatu kaikilta vastaajilta vastausta, joten n on silloin pienempi.

## 6.2 Kyselylomake ja kysymykset

Kyselylomake löytyy työn liitteistä (liite 1). Ennen kyselyn lähettämistä kysely testattiin kahdella henkilöllä, jotta saatiin varmuus siitä, onko kysely selkeästi laadittu ja toimiva. Kysely piti sisällään 25 kohtaa, joista 23 oli varsinaisia kysymyksiä ja kaksi oli täydennettävää taulukkoa.

Kysymykset 1–9 olivat taustakysymyksiä, joiden tarkoituksena oli saada lisätietoa tulosten vertailua varten. Taustakysymyksiä olivat tutkittavien henkilöiden sukupuoli, ikä, kuinka kauan työkokemusta on hotelli- ja ravintola-alalta, millainen on työasema ja työympäristö, työn luonne, keskimääräinen työpäivän pituus sekä kuinka raskasta työ on fyysisesti.

Kysymykset 10–14 olivat väittämiä koskien työpaikkaruokailua. Vastausvaihtoehtoja annettiin viisi ja vaihtoehdot olivat täysin eri mieltä, osittain eri mieltä, ei samaa eikä eri mieltä, osittain samaa mieltä ja täysin samaa mieltä. Kysymyksessä 10 kysyttiin ovatko vastaajat tyytyväisiä työpaikkaruokailun käytännön järjestelyihin ja vaihtoehtoihin. Kysymyksessä 11 selvitettiin tyytyväisyyttä saatavilla olevan ruoan laatuun. Kysymys 12

koski tyytyväisyyttä ruoan hinta-laatusuhteeseen. Kysymykset 13 ja 14 koskivat ruokailuun käytettävissä olevaa aikaa sekä mahdollisuutta vaikuttaa työpaikan ruokavaihtoehtoihin.

Kysymykset 15–20 koostuivat kyllä tai ei väittämistä ja koskivat mm. työpaikkaruokailun tapoja. Lisäksi kysyttiin, pyrkivätkö vastaajat syömään työpäivän aikana lautasmallin mukaisesti ja korvataanko aterioita välipaloilla tai napostellaanko työpäivien aikana.

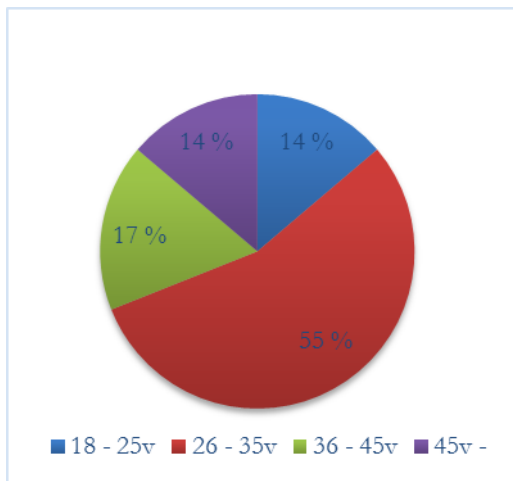
Kysymykset 21–23 olivat avoimia kysymyksiä. Kysymysten avulla haluttiin selvittää, millaisia muutoksia toivottiin työpaikan ruokajärjestelyihin, millä tavalla ruokailu eroaa työ- sekä vapaapäivinä ja millaisia ongelmia tunnistetaan omassa ravitsemuksessa.

Kysymykset 24 ja 25 olivat täydennystehtäviä, joissa kysyttiin eri ruoka-aineiden käyttötottumuksista työ- sekä vapaapäivinä. Tarkoituksena oli saada selville, koostuuko ruokavalio eri tavalla töissä ja vapaalla ollessa ja syödäänkö työajalla epäterveellisemmin.

## 7 Tutkimustulokset

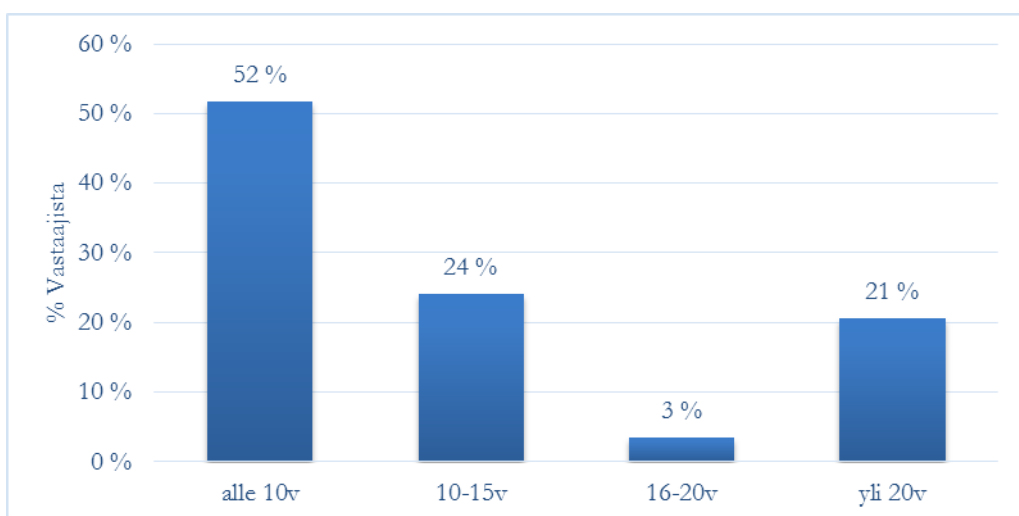
Tässä kappaleessa käydään läpi tutkimustulokset kysymyksittäin.

Vastaajista 66 % oli naisia ja 34 % miehiä.



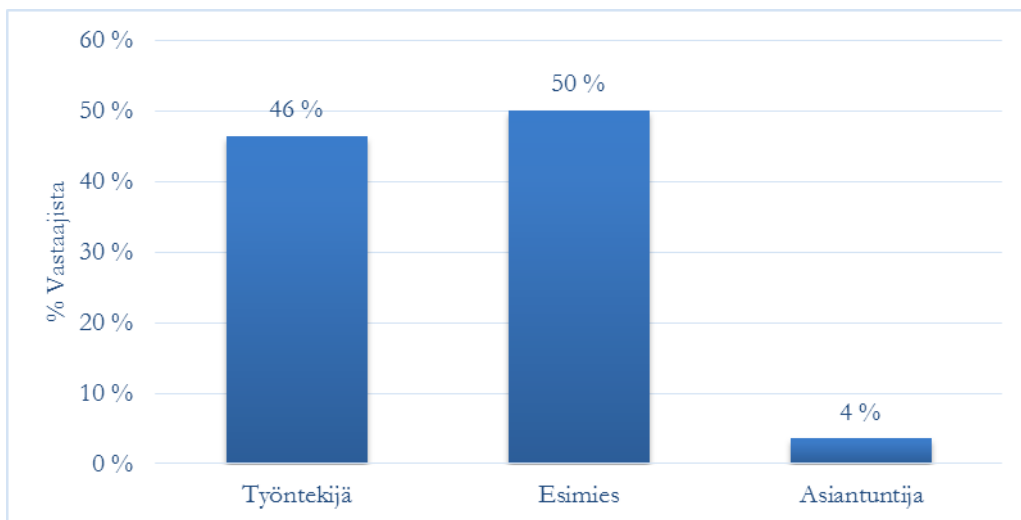
Kuvio 2. Vastaajien ikäjakauma (n=29)

Kuviosta kaksi selviää vastaajien ikäjakauma. Vastaajista 55 % oli 26–35-vuotiaita, seuraavaksi eniten oli 36–45-vuotiaita (17 %). Yhtä paljon vastauksia (14 %) saatiin 18-25-vuotialta sekä yli 45-vuotialta vastaajilta.



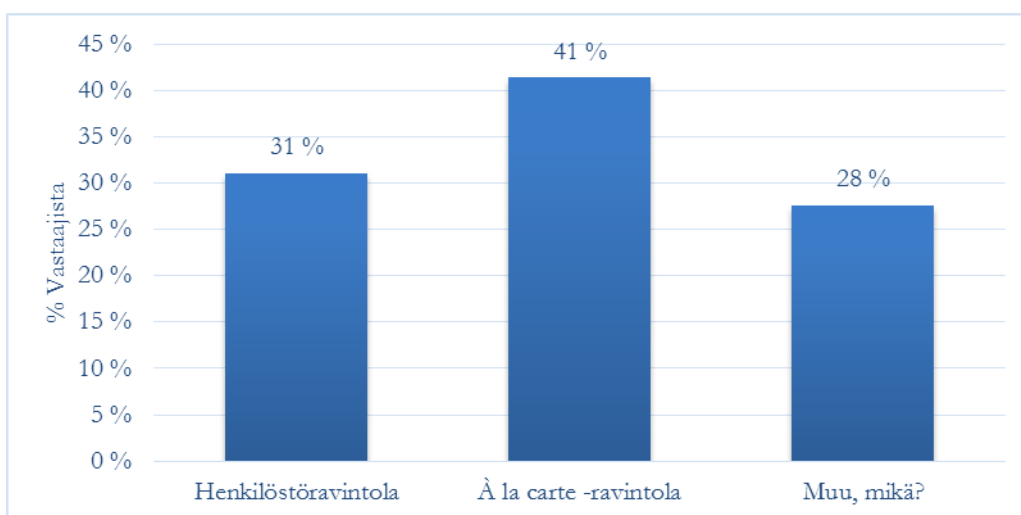
Kuvio 3. Vastaajien työkokemus vuosina (n=29)

Kuvio kolme havainnollistaa vastaajien työkokemuksen pituutta. Vastaajista 52 % on työskennellyt hotelli- ja ravintola-alalla alle 10 vuotta. 10–15 vuotta alalla työskennelleitä oli 24 % ja yli 20 vuotta alalla työskennelleitä 21 %. Vain yksi vastaajista oli työskennellyt alalla 16–20 vuotta.



Kuvio 4. Vastaajien työasemajakauma (n=28)

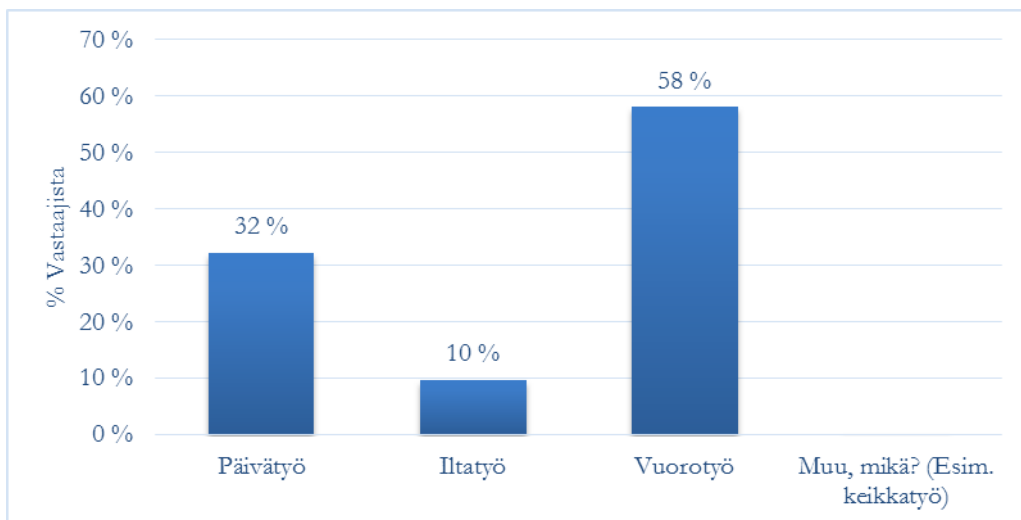
Kuvio neljä havainnollistaa vastaajien työasemajakaumaa. Puolet vastaajista ilmoitti toimivansa esimiesasemassa, 46 % työntekijäasemassa ja vain yksi vastaaja työskenteli asiantuntijatehtävissä.



Kuvio 5. Vastaajien työpaikat (n=29)

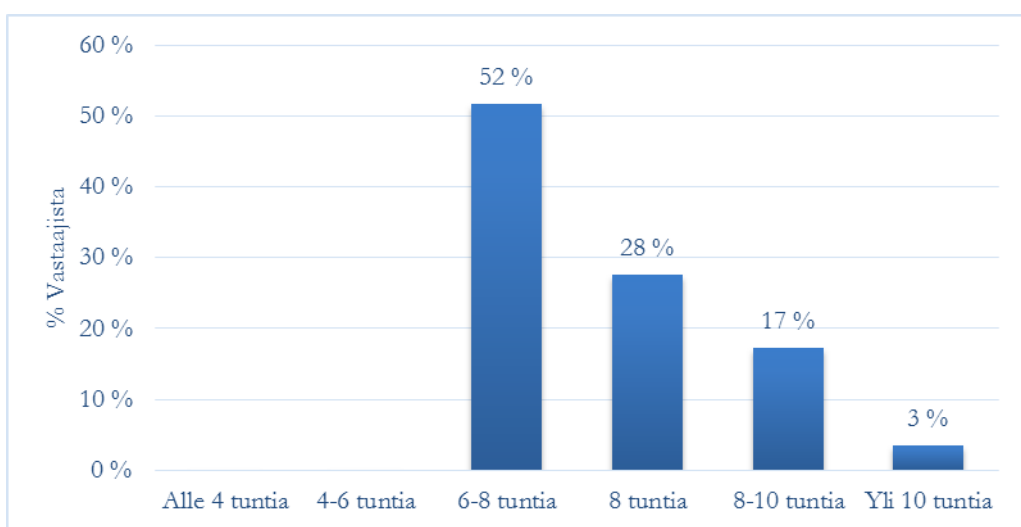
Kuviossa viisi on esitettyä vastaajien työpaikkajakauma. À la carte -ravintoloissa työskenteli 41 % vastaajista. Seuraavaksi suurin määrä vastauksia, 31 % saatiin henkilöstö-

ravintolakohtaan. Muu, mikä -kohtaan vastauksia saatiin 28 % ja ne pitivät sisällään seuraavia työpaikkoja: Kahvila, jossa myös lounas sekä catering-mahdollisuus, lounas- ja tilausravintola, hotelli-ravintola, pikaruokaravintola, bankettiravintola, anniskelupaik-  
notteinen ravintola sekä ammattikoulu.



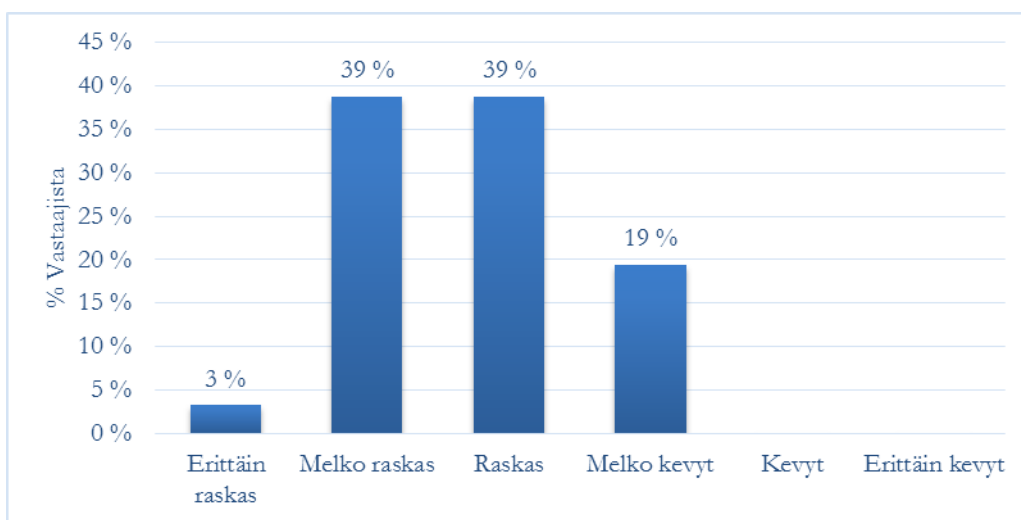
Kuvio 6. Vastaaajien työn luonne (n=29)

Työn luonnetta koskevaan kysymykseen vastausvaihtoehdot olivat päivätyö, iltatyö, vuorotyö tai jokin muu, esim. keikkatyö. Tulokset on esitettyä kuviossa kuusi. Vastaa-  
jista yli puolet, 58 %, ilmoitti tekevänsä vuorotyötä, päivätyötä teki 32 % ja iltatyötä  
ainoastaan 10 % vastaajista.



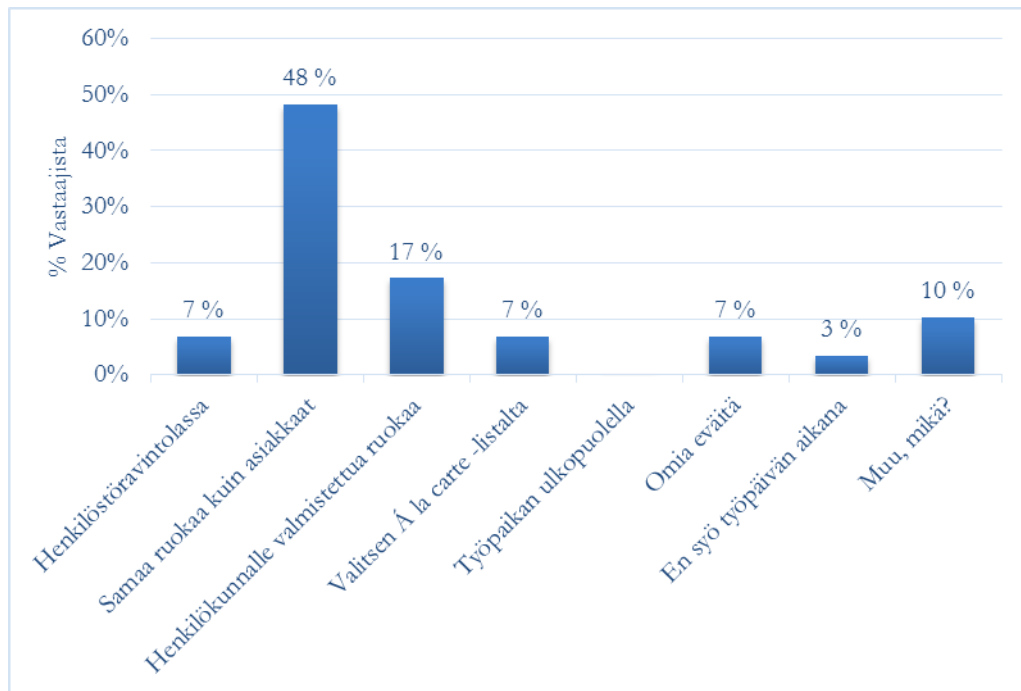
Kuvio 7. Vastaaajien keskimääräinen työpäivän pituus (n=29)

Kuvio seitsemän havainnollistaa vastaajien työpäivän keskimääräistä pituutta. Vastausvaihtoehdoiksi annettiin alle 4 tuntia, 4–6 tuntia, 6–8 tuntia, 8 tuntia, 8–10 tuntia sekä yli 10 tuntia. Vastaajista suurin osa, 52 %, ilmoitti tekevänsä 6–8 tunnin työpäiviä. Kahdeksan tunnin työpäivää teki 28 % vastaajista ja 17 % teki 8–10 tunnin työpäiviä. Vain kolme prosenttia vastaajista ilmoitti tekevänsä yli 10 tuntia työpäiviä. Alle 4 - tuntisia ja 4–6- tuntisia päiviä ei tehnyt yksikään vastaajista.



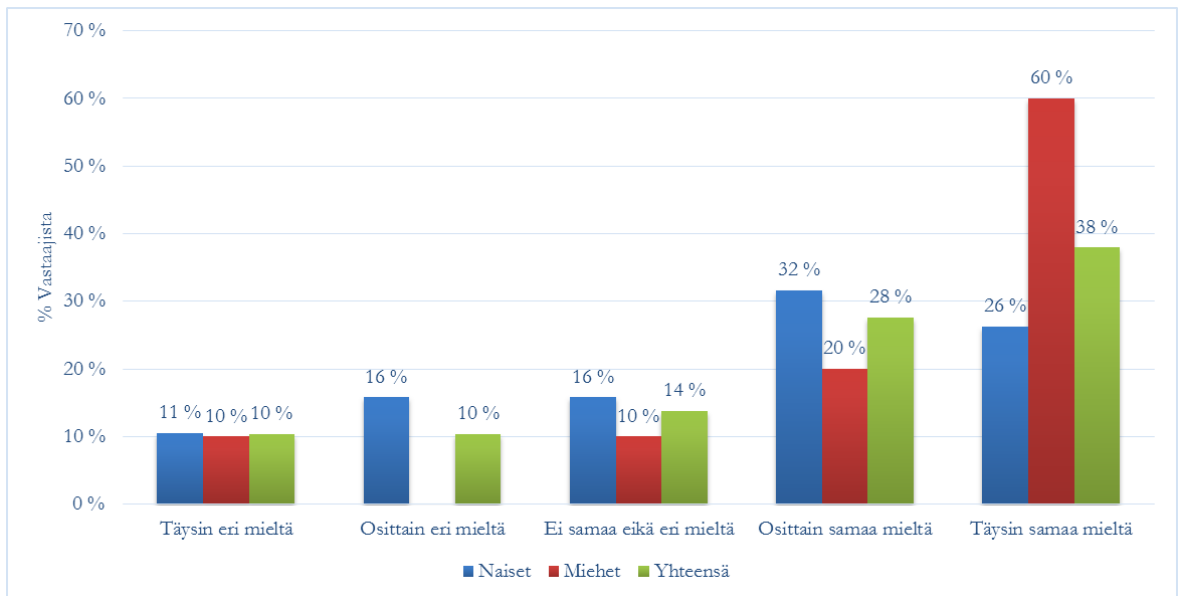
Kuvio 8. Vastaajien työn raskaus (n=29)

Kuviossa kahdeksan on esitettyä vastaajien työn raskaus. Vastausvaihtoehdoiksi annettiin: Erittäin raskas, melko raskas, raskas, melko kevyt, kevyt sekä erittäin kevyt. Saman verran vastaajista, 39 %, koki työn melko raskaaksi ja raskaaksi. Melko kevyeksi työn koki 19 % ja yksi vastaajista erittäin raskaaksi. Yksikään vastaaja ei määritellyt työtään kevyeksi tai erittäin kevyeksi.



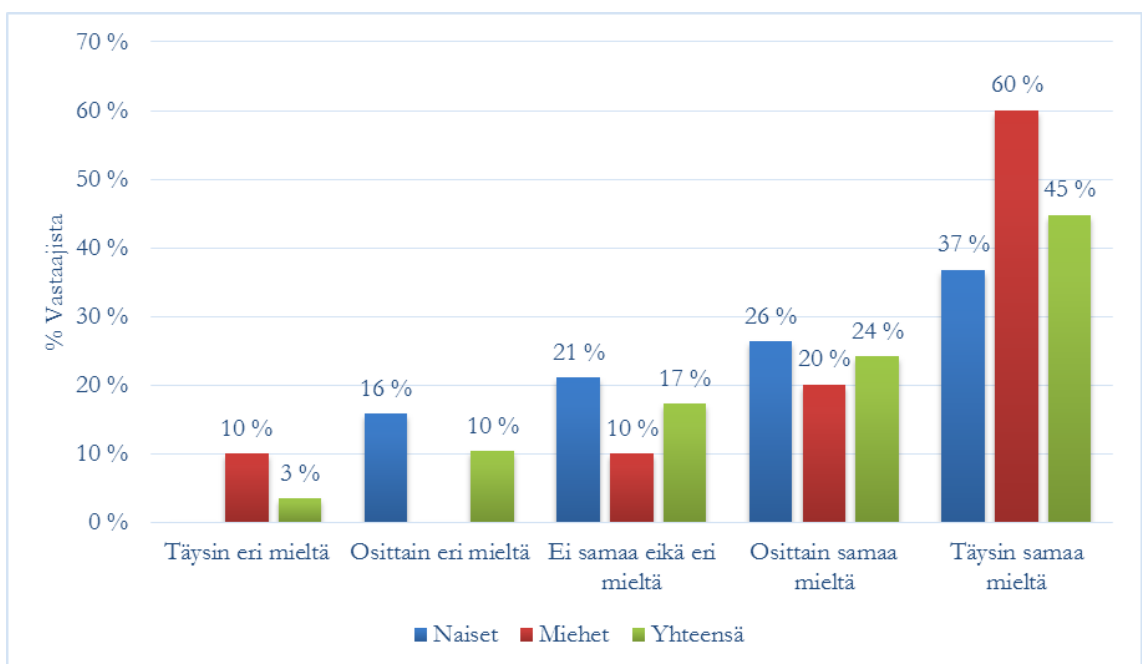
Kuvio 9. Ruokailu työpäivän aikana n=29

Kuviosta yhdeksän selviää, että lähes puolet vastaajista syö työpäivien aikana asiakkaiden kanssa samanlaista ruokaa ja 17 % henkilökunnalle erikseen valmistettua ruokaa. Vastausvaihtoehtoissa oli myös kohta: joku muu, johon vastasi 10 % vastaajista. Kysymys oli avoin ja siihen pystyi kirjoittamaan vaihtoehdon itse, mikäli sopivaa ei listasta löytynyt. Kysymykseen saatiin hyvin erilaisia vastauksia. Yksi vastaaja kertoi syövänsä vaihtelevasti henkilöstöravintolassa, samaa ruokaa kuin asiakkaat, á la carte -listan annoksia, työpaikan ulkopuolella sekä omia eväitä. Toinen vastaaja kertoi syövänsä mitä tarjolla sattuu olemaan ja erään vastaajan ruokailu määräytyy työvuoron ajankohdan mukaan. Esimerkiksi lounasaikaan on tapana syödä buffetista, arki-iltoina á la carte -listalta ja viikonloppuisin syödään yhdessä henkilökunnan kanssa. Omien eväiden syönti, á la carte -annosten nauttiminen sekä henkilöstöravintolassa syönti oli yhtä suosittua ja toteutui kussakin vastausvaihtoehdossa 7 %:lla vastaajista. Yksi vastaajista ilmoitti jättävänsä syömättä kokonaan työpäivien aikana. Kukaan vastaajista ei vastannut syövänsä ainoastaan työpaikan ulkopuolella.



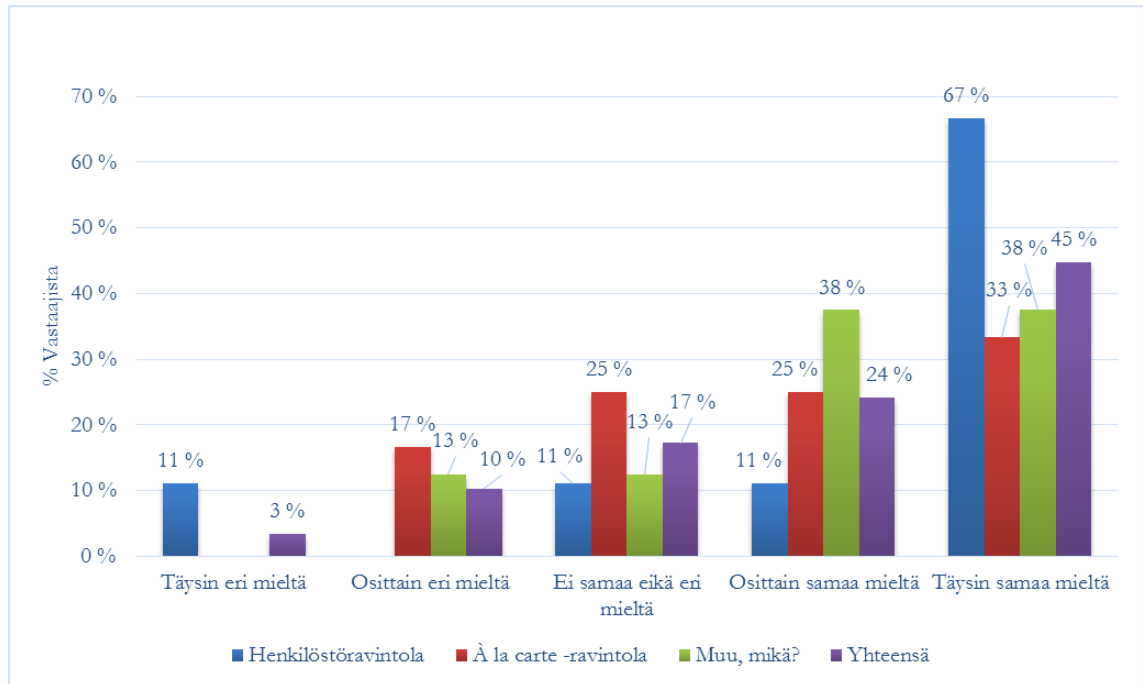
Kuvio 10. Vastaajien tyytyväisyys työpaikkaruokailun käytännön järjestelyihin- ja vaihtoehtoihin (n=29)

Kuviosta 10 selviää, että naisten vastauksissa hajontaa eri vastausvaihtoehdoille oli enemmän. Miehet olivat selkeästi naisia tyytyväisempiä ruokailun käytännön järjestelyihin ja vaihtoehtoihin. Miehistä 60 % oli täysin tyytyväisiä työpaikkaruokailun järjestelyihin, kun vastaava luku naisilla oli vain 26 %. Naisista kuitenkin 32 % oli osittain tyytyväisiä, kun miehillä vastaava luku oli 20 %. Vain noin 10 % vastaajista oli täysin tyytymättömiä työpaikkaruokailun käytännön järjestelyihin ja vaihtoehtoihin.



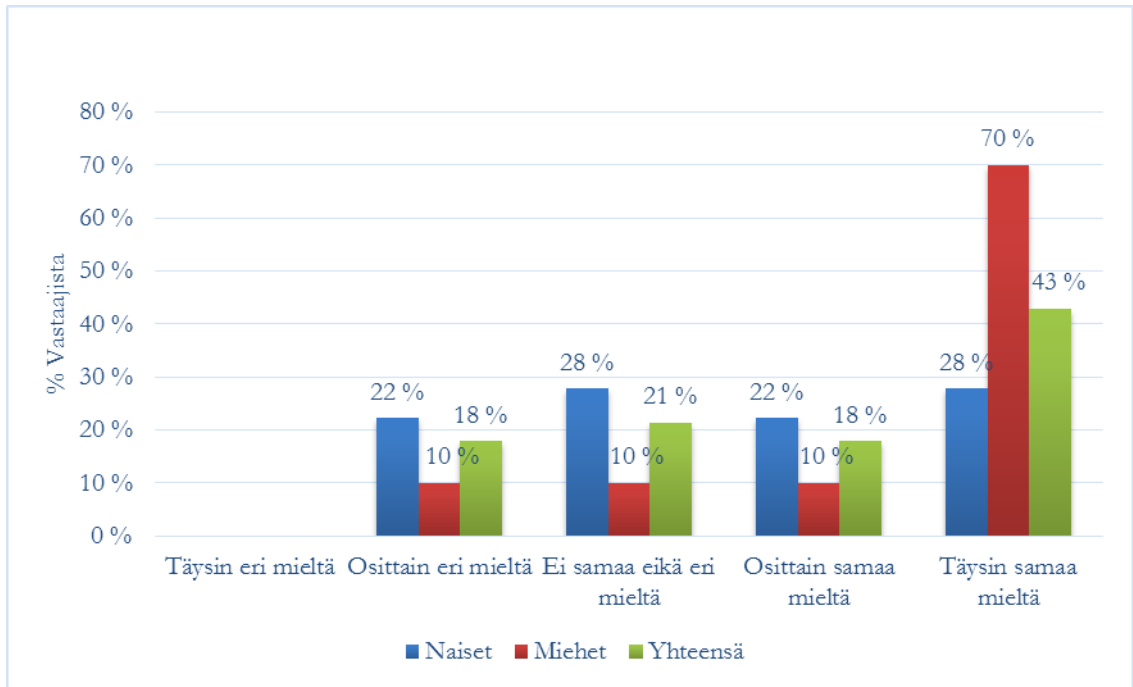
Kuvio 11. Vastaajien tyytyväisyys saatavilla olevan ruoan laatuun (n=29)

Kuviosta 11 selviää, että suurin osa vastaajista oli tyytyväisiä tarjolla olevan ruoan laatuun. 69 % vastaajista oli joko täysin- tai osittain tyytyväisiä ja vastaajista 13 % oli täysin tai osittain tyytymättömiä. Miehet olivat selkeästi naisia tyytyväisempiä saatavilla olevan ruoan laatuun.



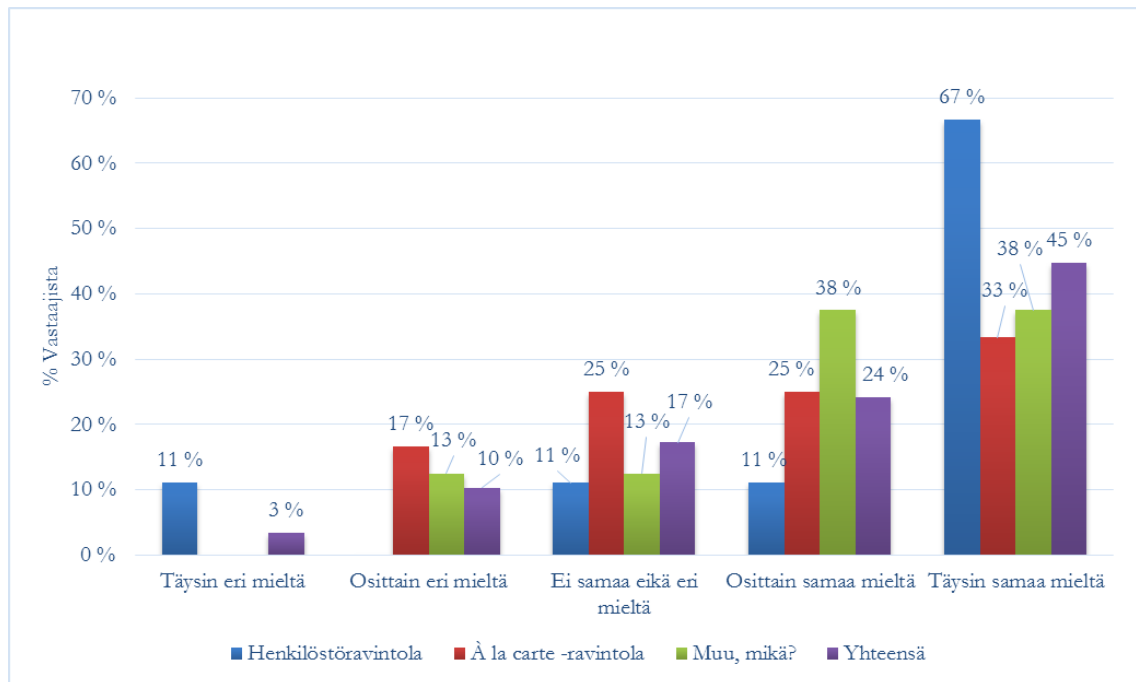
Kuvio 12. Vastaajien tyytyväisyys saatavilla olevan ruoan laatuun ravintolatyyppittäin (n=29)

Kuviosta 12 käy ilmi, että henkilöstöravintolassa työskentelevät vastaajat olivat selvästi tyytyväisimpiä saatavilla olevan ruoan laatuun. Henkilöstöravintolassa työskentelevistä 67 % oli täysin tyytyväisiä ja 11 % osittain tyytyväisiä saatavilla olevan ruoan laatuun. Kuitenkin 11 % henkilöstöravintolassa työskentelevistä oli myös täysin tyytymättömiä saatavilla olevan ruoan laatuun. Muu- mikä- kohtaan vastanneista 76 % oli täysin tyytyväisiä tai osittain tyytyväisiä ruoan laatuun. À la carte -ravintolassa työskentelevillä vastaava luku oli 58 %. Yksikään muu- mikä-kohtaan vastanneista eikä á la carte -ravintolassa työskentelevistä ei ollut täysin tyytymätön saatavilla olevan ruoan laatuun.



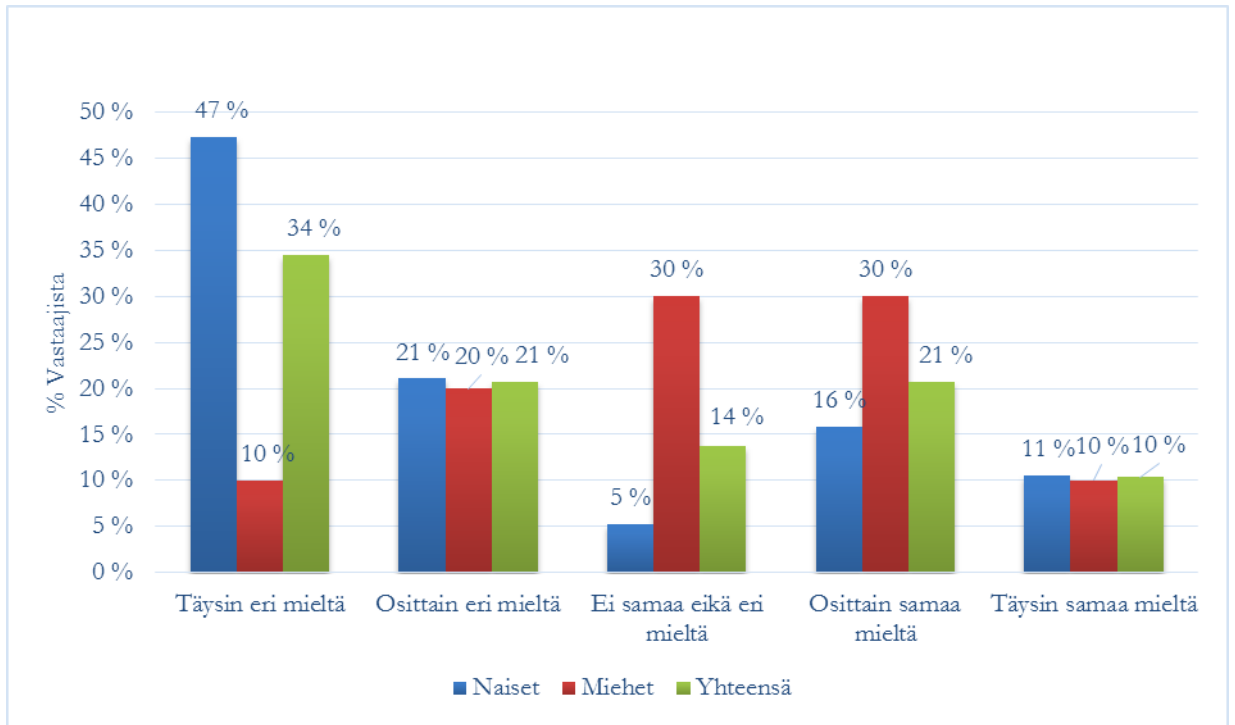
Kuvio 13. Vastaajien tyytyväisyys saatavilla olevan ruoan hinta- laatusuhteeseen (n=28)

Kuviosta 13 selviää, että naiset olivat miehiä selvästi tyytymättömämpiä ruoan laatuun. Miehistä 70 % oli täysin tyytyväisiä saatavilla olevan ruoan laatuun, kuin vastaava luku naisilla oli ainoastaan 28 %. Naisten ja miesten loput vastaukset jakaantuivat melko tasaisesti muiden vastausvaihtoehtojen välille, lukuun ottamatta kohtaa: täysin eri mieltä, joka ei saanut yhtäkään vastausta naisilta eikä miehiltä.



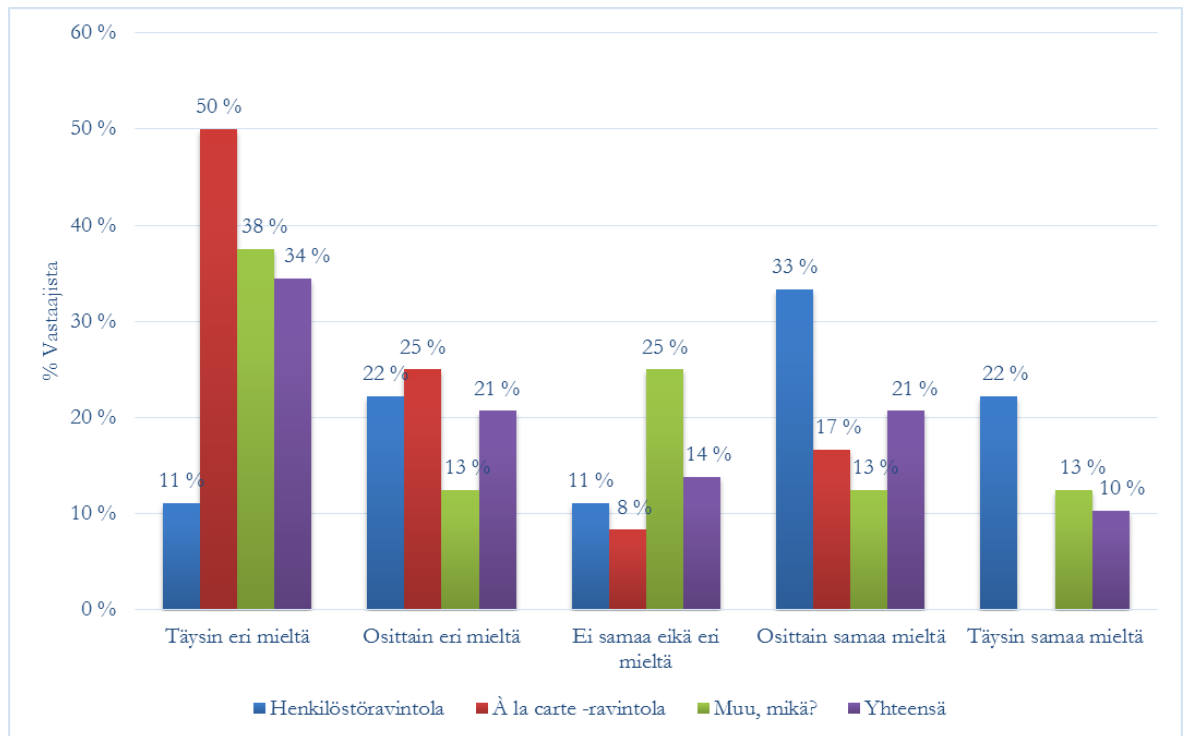
Kuvio 14. Vastaajien tyytyväisyys saatavilla olevan ruoan hinta-laatusuhteeseen ravintolatyypeittäin (n=29)

Kuvio 14 havainnollistaa eri ravintolatyypeissä työskentelevien tyytyväisyyttä tarjolla olevan ruoan hinta-laatusuhteeseen. Vastauksissa löytyi hajontaa melko paljon. Henkilöstöravintolassa työskentelevistä suurin osa, 67 % oli täysin tyytyväisiä ja 11 % osittain tyytyväisiä ruoan hinta-laatusuhteeseen. À la carte -ravintoloiden työntekijöiden sekä kohtaan: muu- mikä- vastanneiden vastaukset jakaantuivat melko paljon. Muu, mikä-kohtaan vastanneista 38 % oli täysin tyytyväisiä ja 38 % osittain tyytyväisiä ruoan hinta-laatusuhteeseen. À la carte -ravintoloissa työskentelevistä 33 % oli täysin tyytyväisiä ja 25 % osittain tyytyväisiä ruoan hinta-laatusuhteeseen. Vaikka suurin osa henkilöstöravintoloissa työskentelevistä vastaajista oli tyytyväisiä, kuitenkin 11 % vastaajista oli täysin tyytymättömiä ruoan hinta-laatusuhteeseen. À la carte -ravintoloissa työskentelevistä sekä muu, mikä-kohtaan vastanneista yksikään ei ollut täysin tyytymätön, mutta vastaukset jakaantuivat muiden vaihtoehtojen välille. À la carte -ravintoloissa työskentelevät näyttäisivät olevan kuitenkin kokonaisuudessaan kaikista tyytymättömmimpiä.



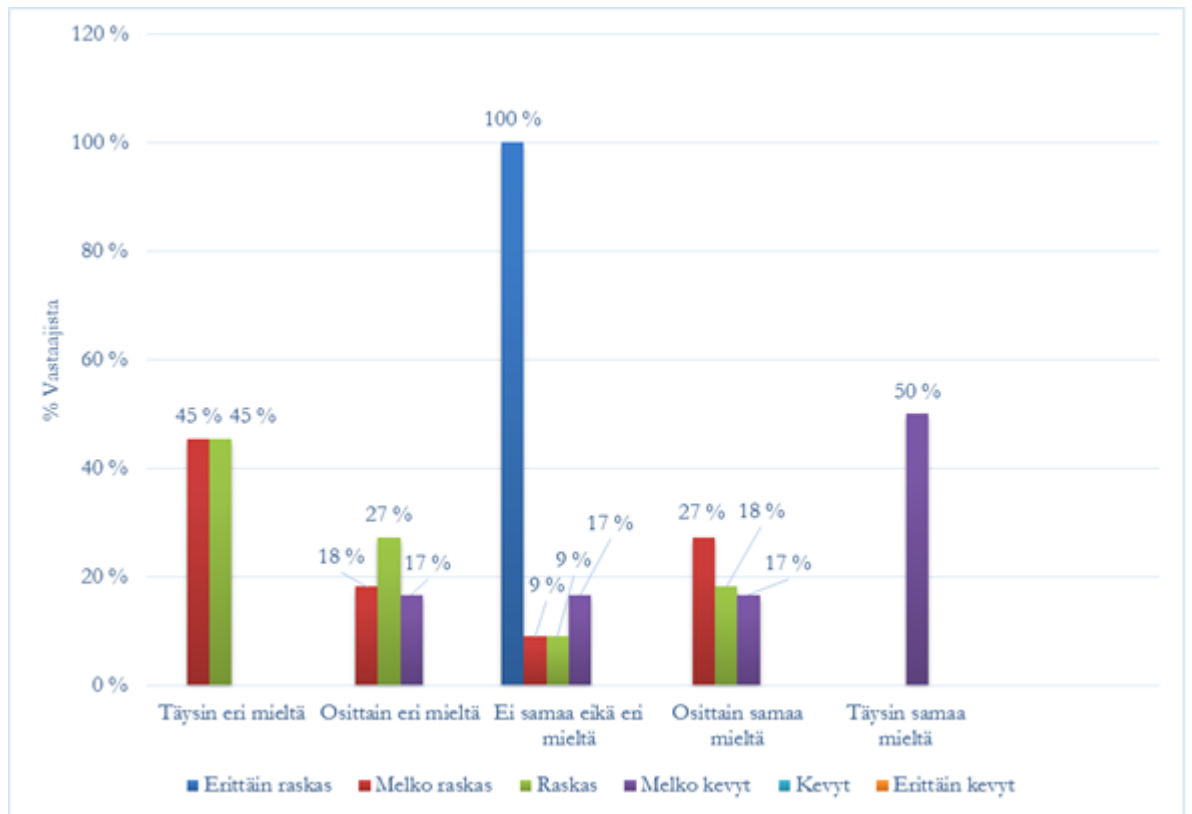
Kuvio 15. Vastaajien ruokailuun käytettävissä oleva aika (n=29)

Kuvio 15 havainnollistaa vastaajien ruokailuun käytettävissä olevaa aikaa. Naisten ja miesten vastaukset eroavat hurjasti toisistaan. Miehet vaikuttavat olevan tyytyväisempiä ruokailuun käytettävissä olevaan aikaan. Naisista 68 % oli täysin tai osittain tyytymättömiä ruokailuaikaan, kun miehillä vastaava luku oli vain 30 %. Täysin tyytyväisiä käytettävissä olevaan ruokailuaikaan oli nais- ja miesvastaajista lähes saman verran.



Kuvio 16. Ruokailuun käytettävissä olevan ajan riittävyys ravintolatyypeittäin (n=29)

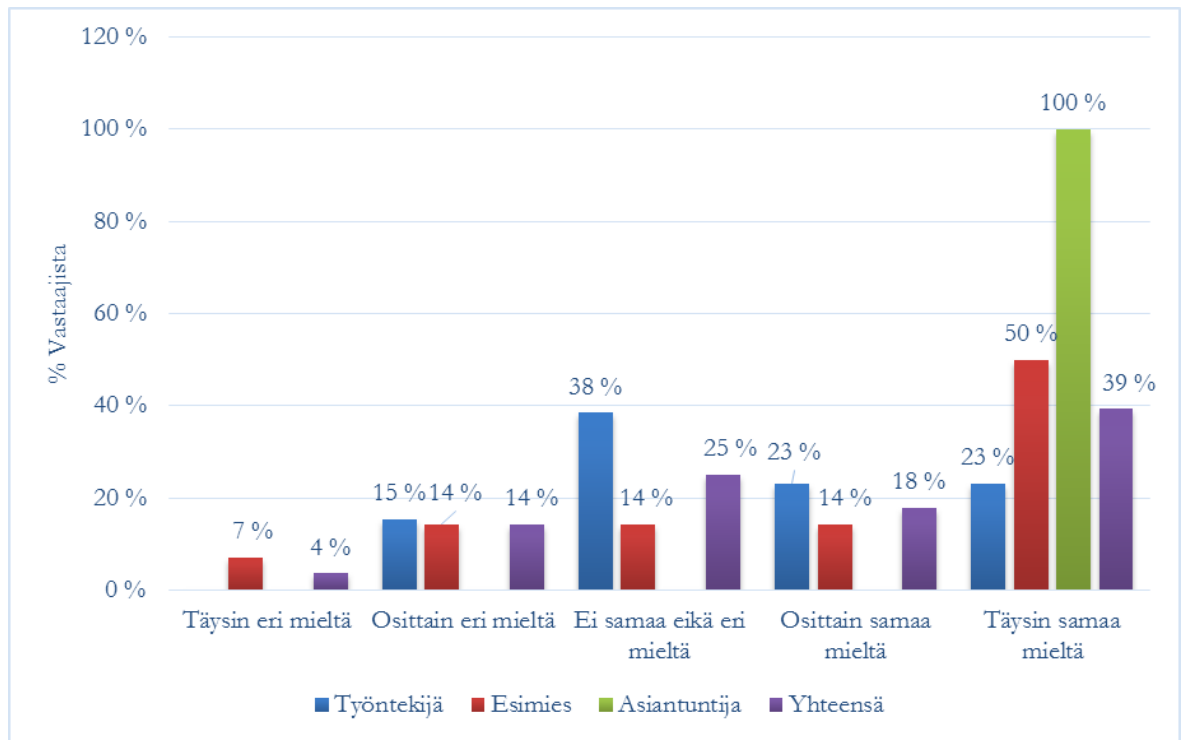
Kuviosta 16 selviää, että à la carte -ravintolassa työskentelevät vastaajat sekä muu, mikä- kohtaan vastanneet ovat kaikista tyytymättömpämpiä. Puolet à la carte -ravintolassa työskentelevistä vastaajista oli sitä mieltä, että ruokailuun käytettävissä oleva aika on täysin riittämätön ja muu, mikä- kohtaan vastanneista 38 % oli samaa mieltä. Henkilöstöravintoloissa työskentelevistä vastaajista vain 11 % koki, että ruokailuun käytettävissä oleva aika on riittämätön. Muu, mikä- kohtaan vastanneiden vastaukset jakaantuivat muiden vaihtoehtojen välille, mutta yksikään à la carte -ravintolassa työskentelevä ei ollut sitä mieltä, että ruokailuun käytettävissä oleva aika olisi täysin riittävä. Henkilöstöravintoloissa työskentelevät olivat kaikista tyytyväisimpiä ruokailu-aikaan.



Kuvio 17. Ruokailuun käytettävissä olevan ajan riittävyys verrattuna työn raskauteen

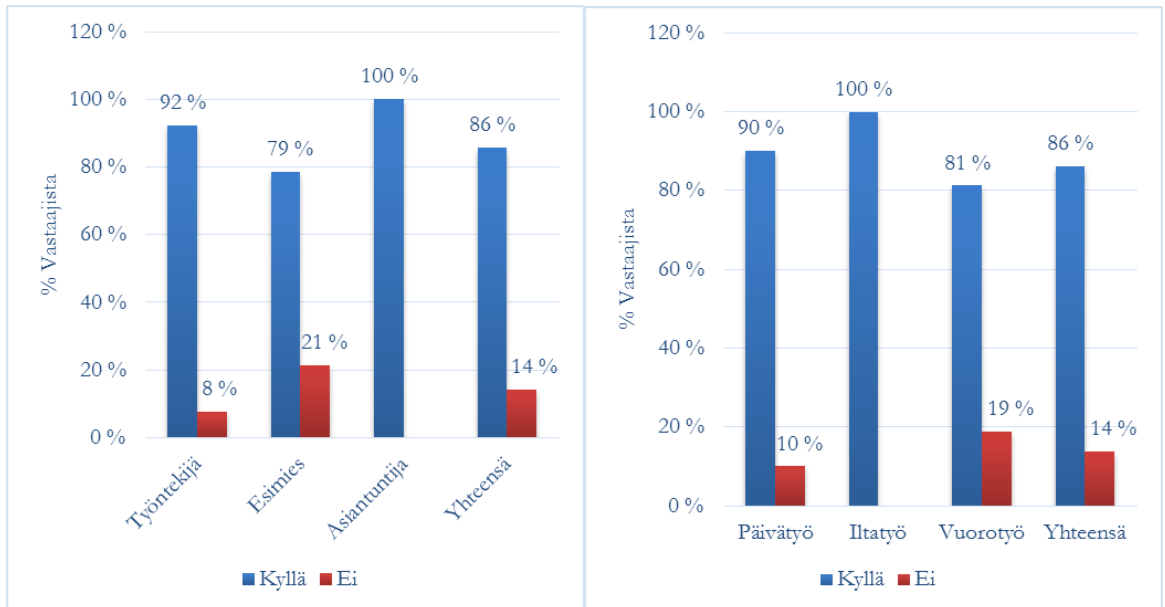
Kuvio 17 havainnollistaa raskasta sekä kevyttä työtä tekevien vastauksia. Kuvioista selviää, että raskaan työn tekijät ovat selvästi kevyempää työtä tekeviä tyytymättömämpiä ruokailuajan pituuteen. Lähes puolet melko raskasta tai erittäin raskasta työtä tekevästä oli sitä mieltä, että ruokailuun käytettävissä oleva aika on täysin riittämätön.

27 % raskasta työtä tekevästä sekä 18 % melko raskasta työtä tekevästä oli sitä mieltä, että ruokailuun käytettävissä oleva aika on osittain riittämätön. Kukaan erittäin raskaaksi työnsä määritelleistä ei osannut sanoa mielipidettä asiaan. Puolet melko kevyttä työtä tekevästä koki, että ruokailuun käytettävissä oleva aika on riittävä.



Kuvio 18. Eri työasemissa olevien mahdollisuus vaikuttaa työpaikalla ruokailuvaihtoehtoihin (n=29)

Kuviosta 18 selviää, että esimiehillä on hieman työntekijöitä enemmän mahdollisuuksia vaikuttaa ruokavaihtoehtoihin työpaikalla. Esimiehistä 64 % tunsivat voivansa vaikuttaa työpaikallaan ruokavaihtoehtoihin täysin tai osittain. Kuitenkin 7 % vastasi, ettei pysty vaikuttamaan lainkaan ruokailuvaihtoehtoihin. Työntekijöistä lähes puolet oli sitä mieltä, että voivat vaikuttaa joko täysin tai osittain eri ruokavaihtoehtoihin. Asiantuntijoita kyselyyn vastanneista oli vain yksi.



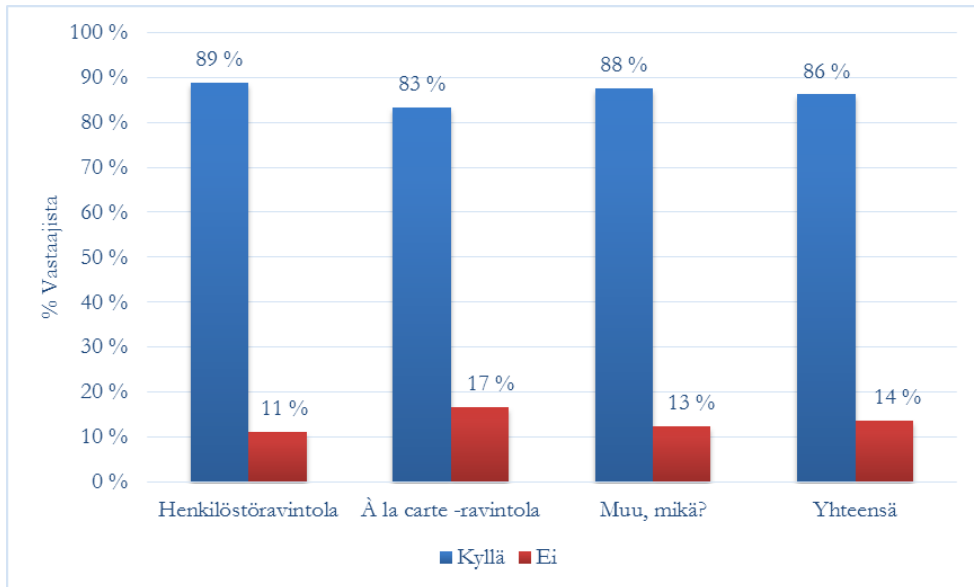
Kuvio 19. Vastaajien työajan riittävyys ruokailuun työasemittain (n=29)

Kuvio 20. Vastaajien työajan riittävyys ruokailuun työvuoroittain (n=29)

Kuviosta 19 selviää, että 92 % työntekijöistä ehti ruokailla työpäivän aikana.

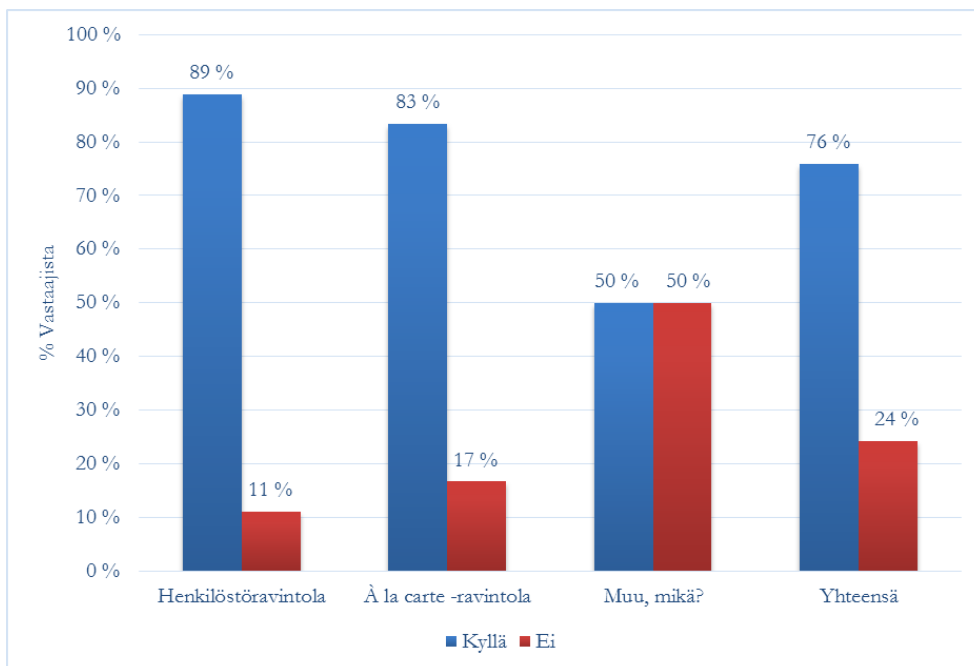
Esimiehillä luku on hieman matalampi. Esimiehistä 79 % kertoi ehtivänsä syödä työpäivän aikana. Asiantuntijoita kyselyyn vastanneista oli vain yksi.

Kuviossa 20 on esitettyinä luvut eri työvuoroittain. Kaikki iltatyötä tekevät ehtivät ruokailla työpäivän aikana ja päivätyöntekijöistä 90 % ilmoitti ehtivänsä ruokailla työpäivän aikana. Vuorotyöntekijät ehtivät ruokailla kaikista huonoiten. Vuorotyötä tekeviä 81 % ilmoitti ehtivänsä syödä työpäivän aikana.



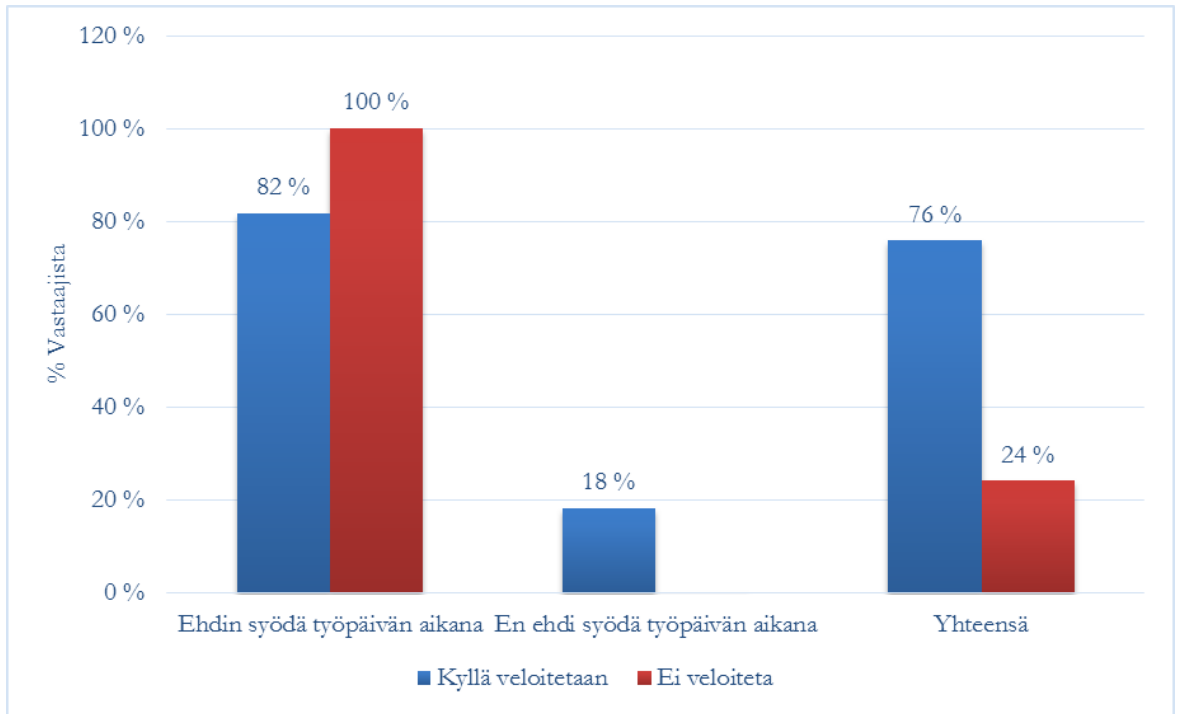
Kuvio 21. Vastaajien työajan riittävyys ruokailuun ravintolatyypeittäin (n=29)

Kuviosta 21 selviää, että 89 % henkilöstöravintolassa työskentelevistä ja 88 % muu, mikä- kohtaan vastanneista ehtii syödä työpäivän aikana. Vastaava luku á la carte -ravintolassa työskentelevillä oli 83 %.



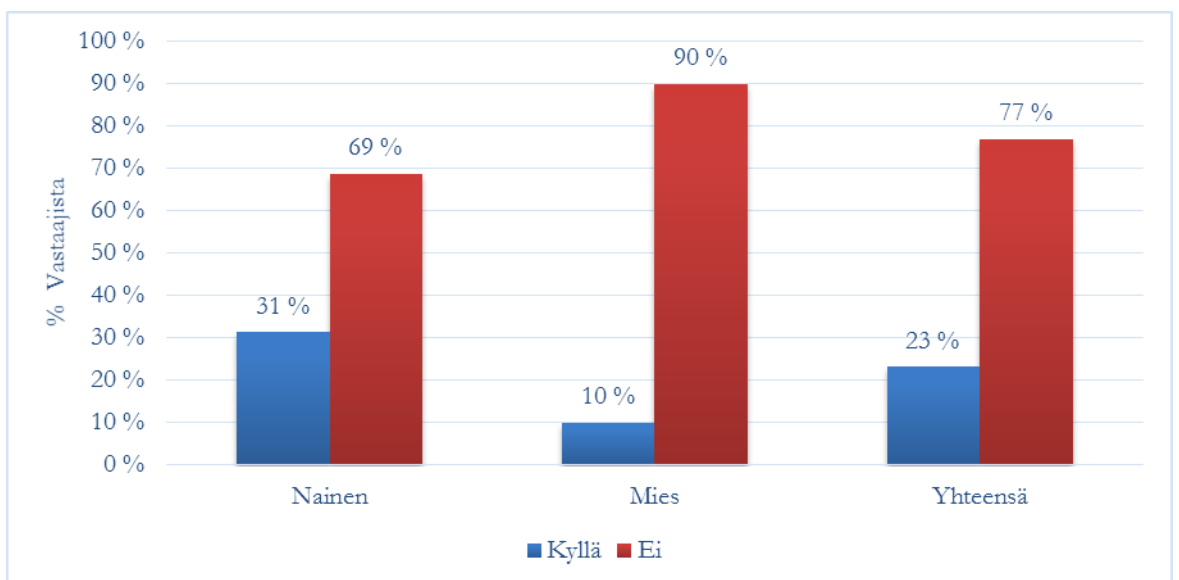
Kuvio 22. Ruokarahan veloitus ravintolatyypeittäin (n=29)

Kuviosta 22 selviää, että 89 % henkilöstöravintolassa työskentelevistä ja 83 % á la carte -ravintolassa työskentelevistä maksaa ruokarahan palkastaan. Muu, mikä- kohtaan vastanneista vain puolelta veloitetaan ruokaraha.



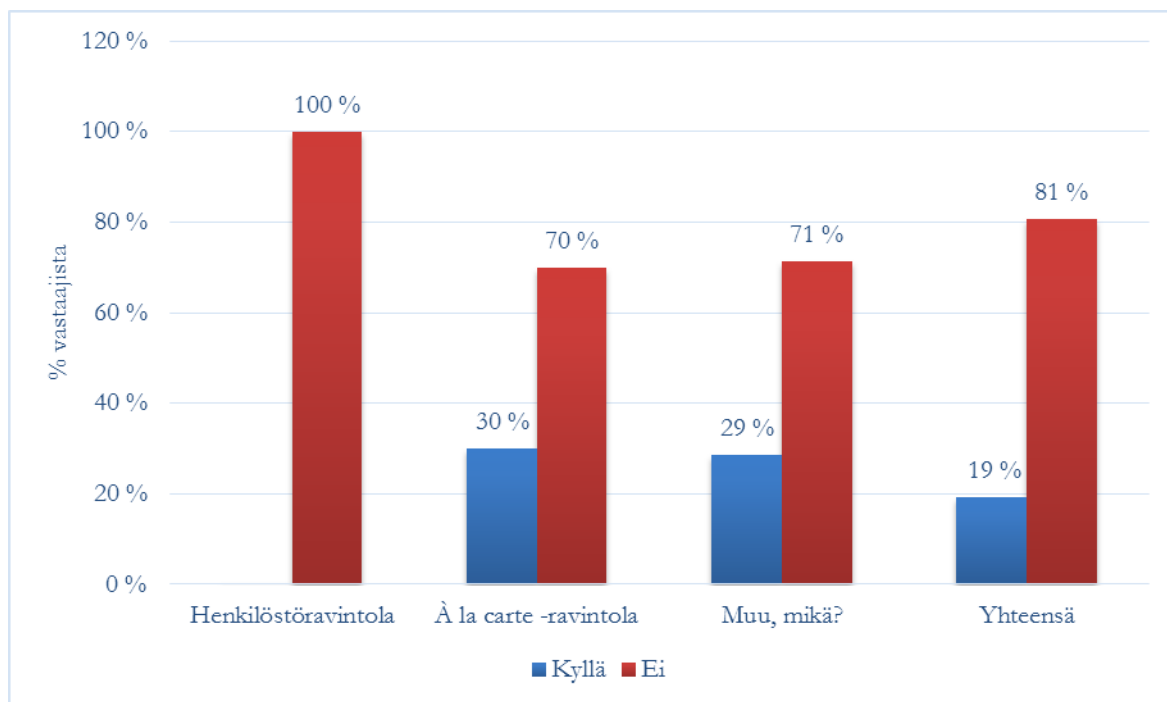
Kuvio 23. Ruokarahan veloitus verrattuna siihen, ehtikö työpäivän aikana ruokailla (n=29)

Kuviosta 23 selviää, että kaikki vastaajat, joilta ruokarahaa ei veloiteta, ehtivät syödä työpäivän aikana. 82 % ruokarahaa maksavista ehti syödä työpäivänsä aikana, mutta 18 % ei ehdi.



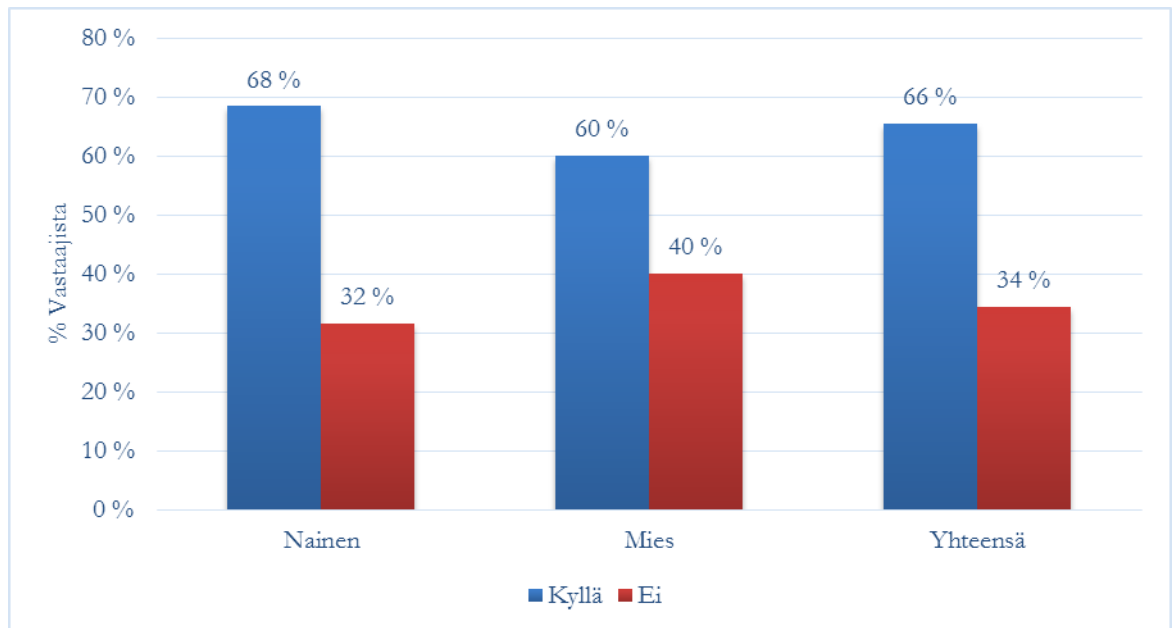
Kuvio 24. Vastaajien halu valita jokin toinen ruokailuvaihtoehto mikäli ruokarahaa ei veloitettaisi (n=26)

Kuviosta 24 selviää, että naiset olisivat miehiä halukkaampia valitsemaan toisen ruokailuvaihtoehdon, mikäli ruokarahaa ei veloitettaisi. Naisista 31 % valitsisi toisen ruokailuvaihtoehdon, kun miehistä vain 10 % olisi siihen halukkaita.



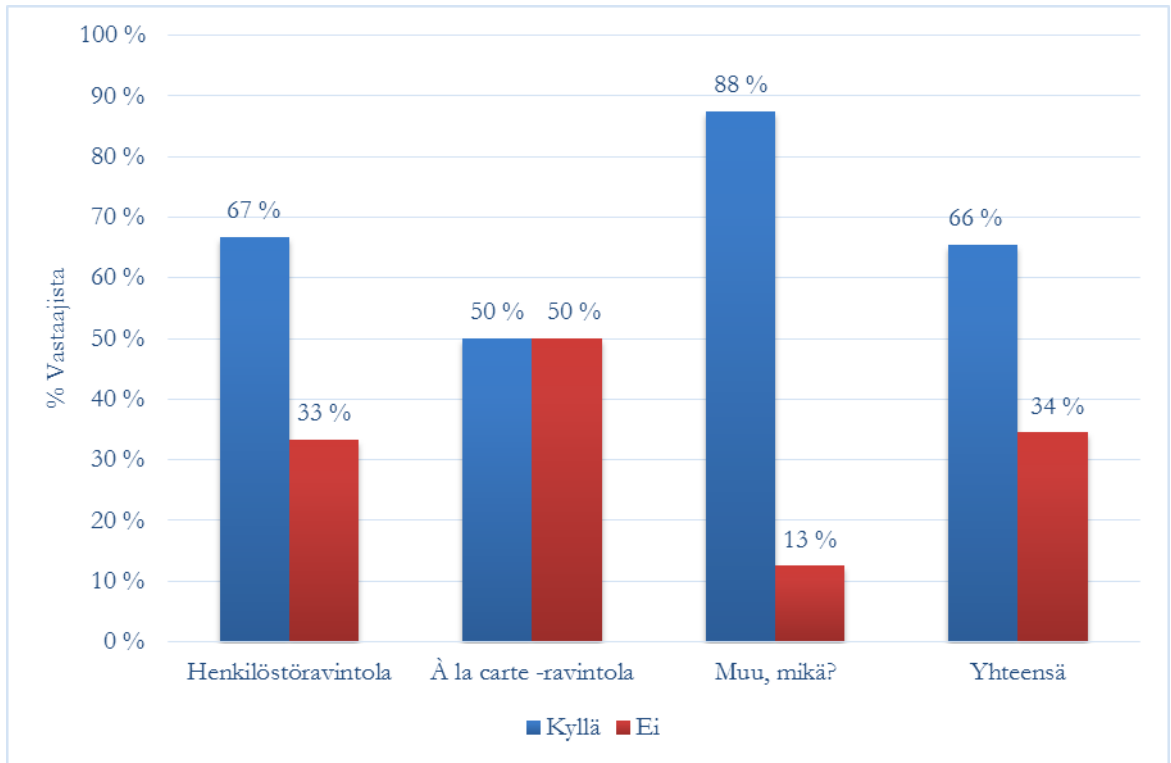
Kuvio 25. Vastaajien halu ravintolatyypeittäin valita toinen ruokailuvaihtoehto, mikäli ruokarahaa ei veloitettaisi (n=26)

Kuviosta 25 on nähtävissä, että henkilöstöravintolassa työskentelevistä yksikään ei valitsisi muuta ruokailuvaihtoehtoa, vaikka ruokarahaa ei veloitettaisi. Muu, mikäkohtaan vastanneista sekä á la carte -ravintolassa työskentelevistä noin 30 % valitsisi nykyisen sijasta toisen ruokailuvaihtoehdon ruokarahan maksun jäädessä pois.



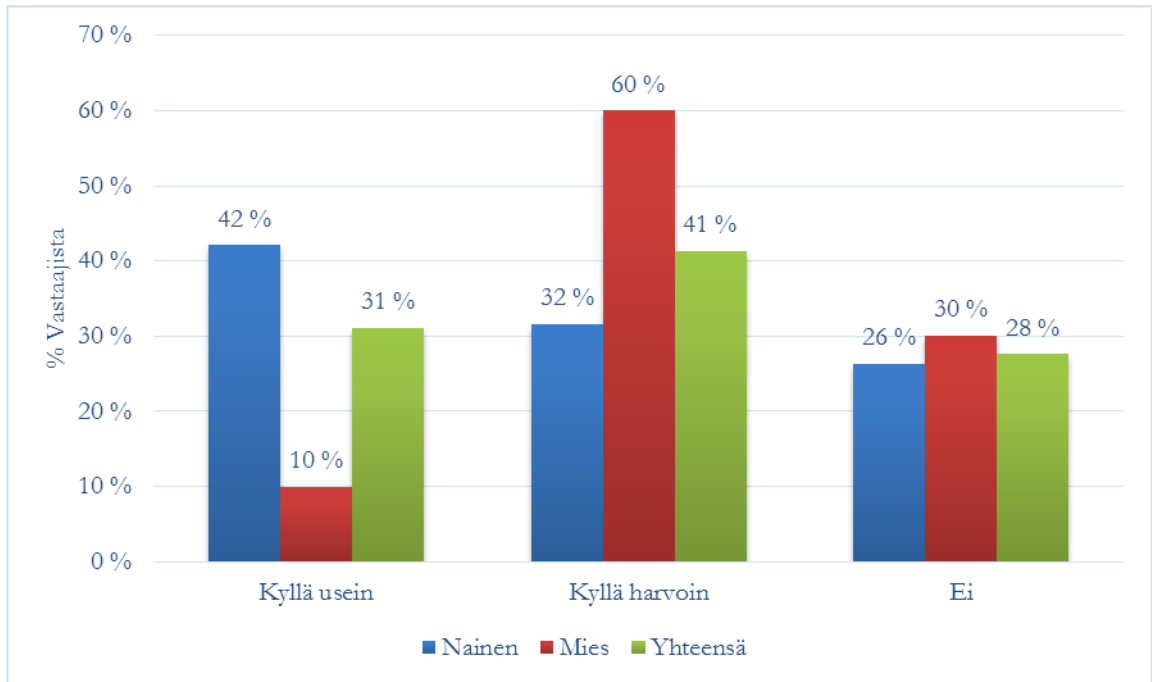
Kuvio 26. Vastaajien pyrkimys syödä lautasmallin mukaisesti (n=29)

Kuviosta 26 selviää, kuinka hyvin vastaajat pyrkivät syömään lautasmallin mukaisesti työpäivän aikana. Naisten keskuudessa lautasmallin mukaisesti syöminen oli vain hieman suositumpaa kuin miesten keskuudessa. 68 % naisvastaajista pyrkii syömään lautasmallin mukaisesti työpäivien aikana, kun vastaava luku miehillä oli 60 %.



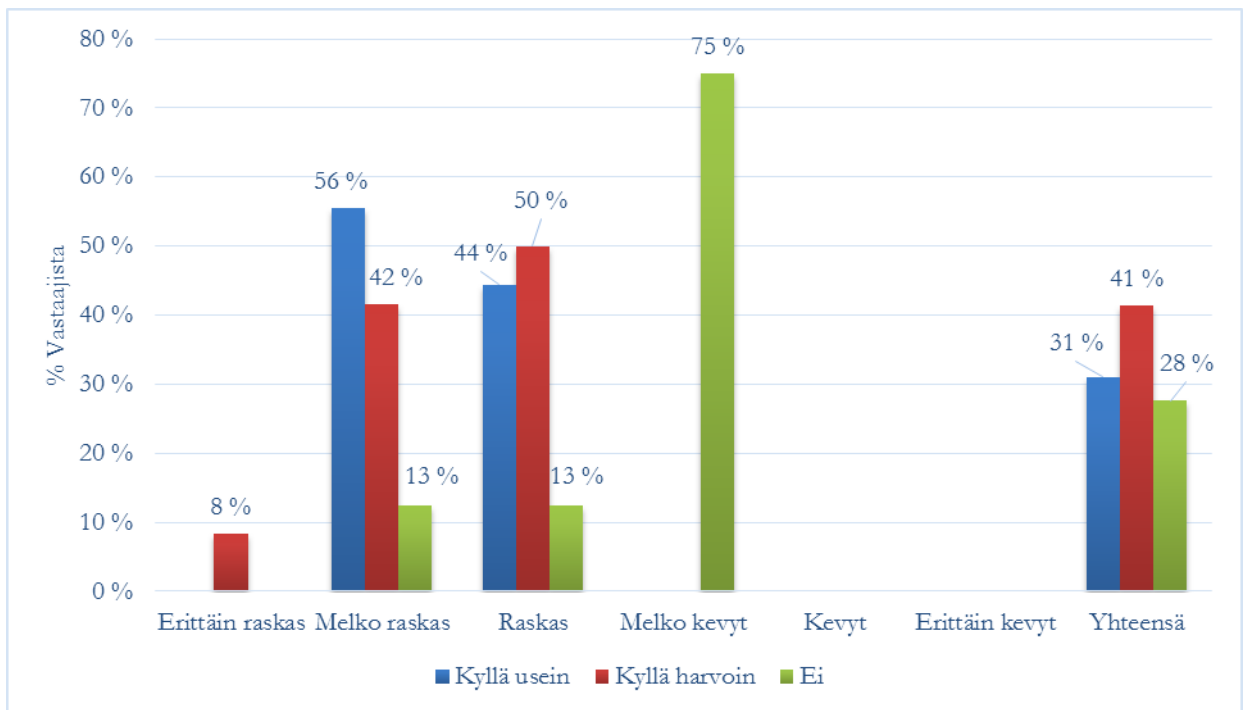
Kuvio 27. Vastajien pyrkimys syödä lautasmallin mukaisesti ravintolatyypeittäin (n=29)

Kuvio 27 havainnollistaa vastaajien pyrkimystä eri ravintolatyypeittäin syödä lautasmallin mukaisesti. Verrattaessa erilaisissa työpaikoissa työskentelevien vastauksia, muu, mikä- kohtaan vastanneista selkeästi suurin osa, 88 % pyrki noudattamaan lautasmallia ruokaillessaan työpäivän aikana. Henkilöstöravintolassa työskentelevillä vastaava luku oli 67 % ja á la carte -ravintolassa työskentelevien vastaukset jakautuivat kahtia. Puolet vastanneista pyrki noudattaman lautasmallia työpaikalla ruokaillessa, mutta puolet vastanneista taas ei.



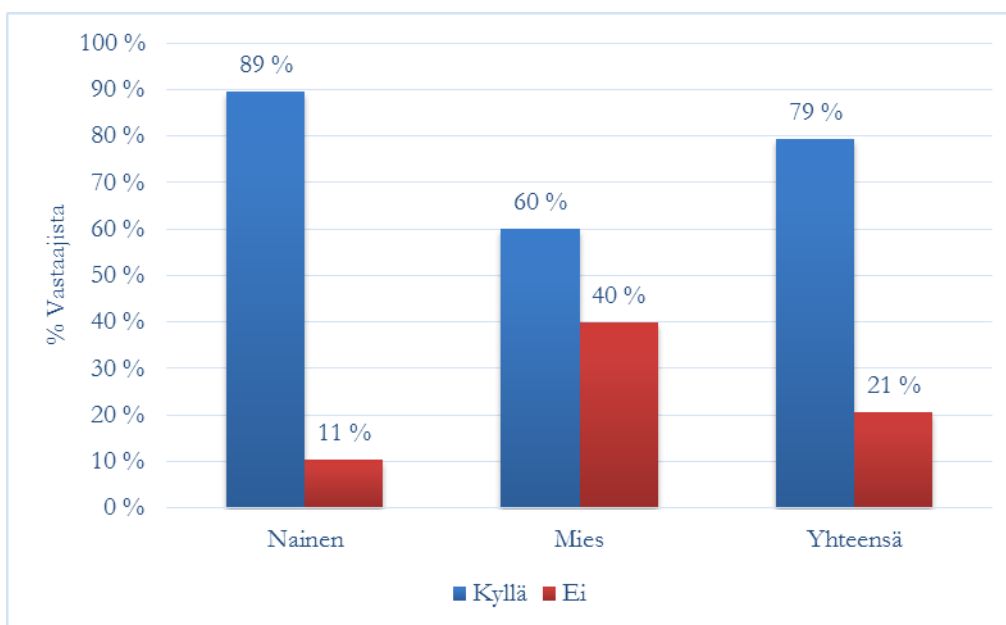
Kuvio 28. Nais- ja miesvastaajien aterioiden korvaaminen välipaloilla (n=29)

Kuvio 28 havainnollistaa, että naiset korvasivat aterioita reilusti miehiä useammin välipaloilla. Naisista 42 % korvasi aterian välipalalla usein, kun vastaava luku miehillä oli vain 10 %. Miehistä 60 % korvasi välipaloilla aterioita harvoin.



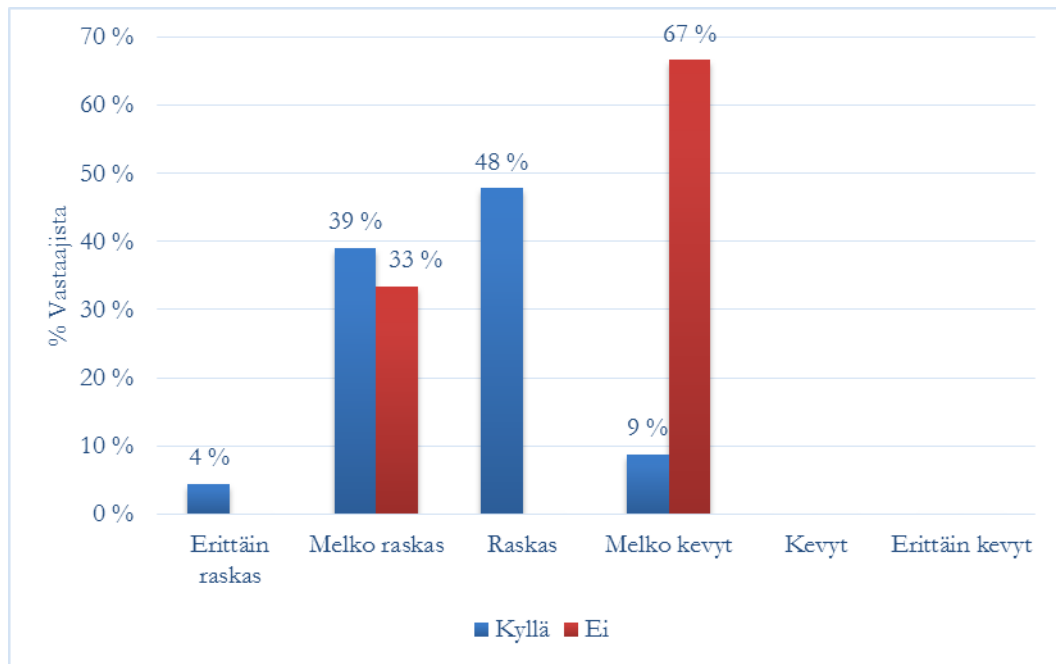
Kuvio 29. Aterioiden korvaaminen välipaloilla verrattuna työn raskauteen (n=29)

Kuviosta 29 selviää, että kaikki melko raskasta tai raskasta työtä tekevät korvaavat aterioita välipaloilla usein. Melko raskasta työtä tekevistä 56 % ja raskasta työtä tekevistä 44 % ilmoitti korvaavansa välipaloilla aterioita. Kevyen ja raskaan työn tekijöiden vastauksia verratessa käy ilmi että raskasta työtä tekevät työntekijät korvasivat aterioita välipaloilla melko usein, kun taas kevyempää työtä tekevät eivät korvanneet lainkaan.



Kuvio 30. Nais- ja miesvastaajien napstelu työpäivän aikana (n=29)

Kuviosta 30 selviää, että naisten keskuudessa napostelu oli selkeästi miehiä yleisempää. Lähes 90 % naisvastaajista ilmoitti napostelevansa työpäivien aikana kun vastaava luku miehillä oli 60 %.



Kuvio 31. Vastaajien napostelu verrattuna työn raskauteen (n=29)

Kuviosta 31 voidaan nähdä, että raskaan työn tekijät napostelevat huomattavasti kevyttä työtä tekeviä enemmän. Melko raskasta tai raskasta työtä tekevistä napostelee yhteensä lähes 90 % vastaajista. Melko kevyttä työtä tekevistä lähes 70 % ei napostelee työpäivien aikana.

Ensimmäisessä avoimessa kysymyksessä haluttiin selvittää, millaisia muutoksia vastaajat toivovat työpaikan ruokajärjestelyihin. Suurimmaksi teemaksi vastauksista nousi toive siitä, että saisi syödä rauhassa, ilman keskeytyksiä ja istuen. Lisäksi toivottiin laadukkaampaa ja terveellisempää ruokaa sekä mahdollisuutta vaikuttaa maksaako ruokarahan vai ei. Vertaamalla miesten ja naisten vastauksia, kävi ilmi että miehet olivat pääsääntöisesti naisia tyytyväisempiä nykytilanteeseen. Naisten vastauksissa esille nousivat toiveet ruoan terveellisyydestä, rauhallisesta ruokahetkestä sekä viihtyisämmästä ruokailutilasta. Eri ravintolatyypeissä työskentelevien vastauksissa oli selkeästi yhtenevää kiireessä syöminen.

Toisessa avoimessa kysymyksessä kysyttiin, millä tavalla ruokailu eroaa työ- sekä vapaapäivinä. Kysymyksen avulla haluttiin selvittää, syödäänkö kotona ja töissä eri tavalla ja minkälaisia erot ovat. Vastauksista kävi ilmi, että kotona syötiin pääasiassa säännöllisemmin, useampia aterioita päivässä, terveellisemmin, eikä aterioiden välille tullut niin

pitkiä taukoja. Ruokailuhetkeen käytettiin myös kotona enemmän aikaa. Ilmi tuli myös, että helposti työpäivän jälkeen huono ruokarytmi jää päälle ja kotona tulee herkuteltua paljon tai sitten ruokailut saattavat jäädä kotonakin väliin. Muutamassa vastauksessa työpaikalla todettiin ruoan olevan terveellisempää kuin vapaapäivinä.

Kolmas avoin kysymys käsitteli ongelmia, joita tunnistetaan omassa ravitsemuksessa. Selkeästi suosituin vastaus oli liian vähäinen hedelmien, marjojen sekä kasvien syönti. Myös epäsäännölliset ruokailuajat sekä liian pitkät ateriavälit koettiin ongelmiksi. Epäterveellisestä ravinnosta ja liiallisesta herkuttelusta oltiin myös huolissaan. Naisten ja miesten vastauksissa suurimmat yhteneväisyydet olivat epäsäännöllinen ruokailurytmi, liiallinen herkuttelu sekä tuoreiden hedelmien ja kasvien vähäinen nauttiminen.

Kahdessa viimeisessä kysymyksessä tiedusteltiin erilaisten ruoka-aineiden käyttötiheyttä sekä työ- että vapaapäivinä. Vastausvaihtoehtoasteikko oli 1-5, josta 1 = Ei lainkaan, 2 = muutaman kerran kuukaudessa, 3 = kerran viikossa, 4 = 2-3 kertaa viikossa ja 5 = päivittäin. Lista koostui rasvaisista sekä vähärasvaisista maitotuotteista, erilaisista viljatuotteista, hedelmistä sekä kasviksista ja juureksista, liha- ja kalatuotteista, herkuista sekä erilaisista juomista. Kysymyksen tavoitteena oli selvittää, kuinka usein kyseisiä ruoka-aineita syödään ja onko käyttö erilaista työ- sekä vapaapäivinä. Kuvaajat löytyvät liitteistä (Liite 2. )

Taulukossa ensimmäisenä kysyttiin erilaisten maitotuotteiden ja juustojen käyttötiheyttä. Maitotuotteet oli jaoteltu yli 1 % rasvaa sisältäviin sekä alle 1 % rasvaa sisältäviin tuotteisiin. Vastaukset hajaantuivat vaihtoehtojen välille, mutta eniten vastauksia tuli yli 1 % rasvaa sisältävissä tuotteissa vastausvaihtoehtoon 2-3 kertaa viikossa sekä työ- että vapaapäivinä. Alle 1 % rasvaa sisältävien maitotuotteiden kohdalla vastaukset hajaantuivat melko paljon verrattaessa työ- ja vapaapäiviä. Työpäivien aikana eniten vastauksia keräsi vastausvaihtoehto en lainkaan kun taas vapaapäivinä reilusti yli puolet vastaajista nauttivat kyseisiä tuotteita päivittäin. Työajalla rasvaisten eli yli 17 % rasvaa sisältävien juustotuotteiden kohdalla lähes puolet kertoivat nauttivansa kyseisiä tuotteita 2-3 kertaa viikossa tai useammin. Vapaa-ajalla kyseisiä tuotteita syötiin hieman useammin. Alle 17 % rasvaa sisältävien juustojen nauttimistiheys oli lähes samanlaista sekä työ- sekä vapaapäivinä. Noin kolmannes vastaajista ei nauttinut kyseisiä tuotteita lainkaan.

Viljatuotteiden kohdalla ensimmäisenä kysyttiin pastan käyttötiheyttä. Työpäivinä eniten vastauksia keräsivät vaihtoehdot: muutaman kerran kuukaudessa, kerran viikossa sekä 2–3 kertaa viikossa. Vapaapäivinä pastaa syötiin vastaajien keskuudessa pääasiassa muutaman kerran kuukaudessa tai viikossa. Tarkentavassa kysymyksessä selvitettiin, onko syöty pasta valkoista vai täysjyvää. Työpäivinä syöty pasta näyttäisi olevan pääasiassa valkoista ja vapaapäivinä syöty pasta pääasiassa täysjyvää. Vastaajista noin puolet eivät nauttineet puuroa työpäivien aikana lainkaan ja noin viidesosa nautti puuroa 2–3 kertaa viikossa tai useammin työaikana. Kotona puuron nauttiminen jakaantui tasaisemmin eri vaihtoehtojen välille. Noin neljännes vastaajista ei nauttinut puuroa lainkaan, toinen neljännes taas nautti 2–3 kertaa viikossa ja lähes yhtä suuri osa nautti puuroa kerran viikossa tai päivittäin. Vaaleaa leipää syötiin töissä ollessa eniten kerran viikossa ja 2–3 kertaa viikossa, taasen vapaapäivinä vastaukset jakaantuvat tasaisemmin eri vaihtoehtojen välille.

Hedelmiä ja marjoja nautittiin sekä työpäivinä että vapaapäivinä melko samalla tavalla. Selkeästi suosituimpia vastausvaihtoehtoja olivat: 2–3 kertaa viikossa sekä päivittäin. Töissä ollessa kasviksia ja salaattia lähes kaksi kolmannesta vastaajasta kertoi nauttivansa päivittäin. Kotona ollessa kasvien ja salaatin syönti jakaantui vaihtoehtojen 2–3 kertaa viikossa sekä päivittäin välille. Perunan syönti töissä ollessa oli yleisintä 2–3 kertaa viikossa saaden lähes kaksi kolmasosaa äänistä. Vapaa-ajalla perunan syönti jakaantui eniten 2–3 kertaa viikossa ja kerran viikossa välille. Muiden juuresten syönti jakaantui töissä ollessa vastausvaihtoehtojen kerran viikossa, 2–3 kertaa viikossa sekä päivittäin välille melko tasaisesti. Vapaalla ollessa muita juureksia nautittiin eniten kerran viikossa sekä 2–3 kertaa viikossa.

Töissä ollessa kalaa nautittiin eniten kerran viikossa sekä 2–3 kertaa viikossa. Vapaalla ollessa kalan syönti jakaantui enemmän eri vastausvaihtoehtojen välille. Vapaa-ajalla kalaa syötiin harvemmin kuin töissä ollessa. Lihansyönti oli reilusti runsaampaa työ- kuin vapaa-ajalla. Reilu puolet vastaajista nautti lihajalosteita kerran viikossa tai useammin. Pikaruokaa syötiin enemmän vapaa-ajalla, kuin töissä.

Suolaisia ja makeita leivonnaisia nautittiin töissä runsaammin, kuin vapaa-ajalla. Suolaisia naposteltavia yli puolet vastaajista ei nauttinut lainkaan työpäivän aikana, mutta niitä

nautittiin enemmän kotona. Työssä ollessa makeisia syötiin melko vähän. Eniten vastattiin, että makeisia ei syödä työpäivän aikana lainkaan tai syödään muutaman kerran kuukaudessa. Makeisia ja suklaata syötiin keskimäärin yhtä paljon työ- ja vapaa-ajalla.

Kahvin juonti oli lähes yhtä suosittua niin työpäivien aikana kuin vapaallakin. Energiajuomia ei juurikaan nautittu töissä eikä vapaalla. Myös virvoitusjuomien nauttiminen oli melko samanlaista niin työaikana kuin vapaallakin. Sokeria sisältäviä virvoitusjuomia sekä tuoremehuja nautittiin kohtalaisen vähän.

## 8 Johtopäätökset ja pohdinta

### 8.1 Tutkimustulosten analysointi

Tutkimustuloksista selvisi, että kaikki 18–25-vuotiaat sekä hieman yli puolet 26–35-vuotiaista vastaajista teki vuorotyötä. Samoissa vastaajaryhmissä työ koettiin raskaana. Työvuorojen pituudet yllättivät positiivisesti. Ennakko- oletukseni oli, että yli 8-tuntisia päiviä tehtäisiin paljon enemmän. Suurimman osan vastaajista työpäivä ajoittui 6–8 tunnin välille. Mielestäni työvuorojen pituudet kertovat kohtalaisen hyvästä työn ja työntekijämäärien suunnittelusta. Henkilöstöravintolassa työaika saattaa olla *à la carte* -ravintolaa helpommin suunniteltavissa etukäteen koska työ noudattaa päivittäin tiukemmin rutiineja ja ennalta tunnettuja aikatauluja. Etenkin *à la carte* -ravintoloissa työpäivät helposti venyvät, koska asiakasmääriä ja työn määrää on välillä vaikea ennustaa. Vain noin viidennes vastaajista teki 8–10 tunnin työpäiviä ja muutama prosentti yli 10-tuntisia työpäiviä.

Selkeästi suosituimmaksi ruokailumuodoksi työpäivien aikana nousi asiakkaiden kanssa saman ruoan nauttiminen. Vastaajista miehet olivat selkeästi tyytyväisempiä ruokailun käytännön järjestelyihin ja vaihtoehtoihin ja saatavilla olevan ruoan laatu sai miehiltä paljon enemmän pisteitä kuin naisilta. Tuloksista päätellen, miesten vaatimukset työpaikkaruokailua kohtaan ovat melkoisesti matalammat kuin naisten. Useimmille miesvastanneille näyttäisi olevan tärkeämpää saada vatsa täyteen työpäivän aikana, kuin niinkään analysoida sen kummemmin ruokailutilannetta, ruoan laatua tai ruokataulun kestoa.

Eri ravintolatyypeissä työskentelevistä henkilöstöravintolassa työskentelevät olivat kaikista tyytyväisimpiä saatavilla olevan ruoan laatuun. Tämän selittynee henkilöstöravintoloiden ruokavaihtoehtojen monipuolisuudella, joita ruokarahaa maksavat voivat hyödyntää. Myös muu, mikä- kohtaan vastanneet olivat varsin tyytyväisiä ruoan laatuun. Tuloksista selviää, että esimiehet voivat vaikuttaa jonkin verran työntekijöitä enemmän ruokavaihtoehtoihin.

Yleisesti ottaen naiset kokivat ruokailuun käytettävissä olevan ajan riittämättömänä, kun miehet taas olivat tilanteeseen kohtalaisen tyytyväisiä. Avoimien vastausten perusteella toivottiin, että ruokailla saisi rauhassa ja istuen. Ilmeisesti ruokatauko pidetään usein kiireessä ja joudutaan välillä keskeyttämäänkin. Miehet ovat monesti myös nopeampia syömään, joten jo tämä saattaa vaikuttaa tuloksiin. Kun verrattiin ruokailuun käytettävissä olevaa aikaa työn raskauteen, yllättivät tulokset hieman. Yksikään erittäin raskasta työtä tekevästä ei osannut vastata, pitikö ruokailuaikaa riittävänä. Lähes puolet kuitenkin raskasta tai melko raskasta työtä tekevästä oli sitä mieltä, että ruokailuun käytettävissä oleva aika on täysin riittämätön.

Tässä tulee selvästi esille yksi ravintola-alan ongelmista. Ruokatauko koetaan työhön nähden liian lyhyenä, joka vaikuttaa varmasti myös työssä jaksamiseen. Tästä voidaan päätellä että raskaan työn vastapainoksi toivotaan kunnollisia taukoja ja jaksamisen kannalta olisi tärkeää ehtiä pitää kunnolliset ruokatauot. Tulosten mukaan henkilöstöravintoloissa työskentelevillä oli parhaiten aikaa käytettävissä ruokailuun. Tämän saattaa selittää päivän rakenne ja kulku henkilöstöravintolassa. Ruoka ehditään syödä joko ennen kuin asiakkaat tulevat, tai sitten ruokaillaan asiakkaiden jälkeen, jolloin akuuttia kiirettä ei enää ole. *À la carte* -ravintoloissa työskentelevistä suurin osa piti ruokailuaikaa riittämättömänä. Useinkaan *à la carte* -ravintoloissa ei ole ruokailuaikoja määritelty, vaan syödään silloin kun ehditään ja asiakasmäärillä ja kiireellä on paljon vaikutusta tähän. Tulosten pohjalta näyttäisi siltä, että ruokarahaa veloitetaan jonkin verran vaikka ruokaa ei ehditä syödä työpäivän aikana.

Kysymykseen, ehditkö syödä työpäiväsi aikana, oli odotettavissa erilaisia vastauksia. Iloinen yllätys oli, että lähestulkoon kaikki vastaajat ehtivät syödä työpäivän aikana. Olettamus oli, että etenkin iltatyöntekijöillä ruokailu jäisi helpommin väliin. Kuitenkin kaikki iltatyötä tekevät kertoivat ehtivänsä syödä työpäivän aikana. Vuorotyötä tekevästä viidennes ei ehtinyt syödä työpäivän aikana. Tämä saattaa selittyä työjärjestelyillä. Aamu- ja iltavuorot voivat vaihtua lennosta, jolloin ei jäädä tauottamaan toista. Mikäli on kiire, jää tauko väliin, koska ketään ei ole tuuraamassa. Vuorotyössä työpäivät saattavat myös jäädä joskus niin lyhyeksi, ettei lakisääteistä ruokataukoa ole lainkaan. Vastauksista ei kuitenkaan käynyt ilmi, kuinka kiireellä ruokailu tapahtui, vaikka

syömään ehdittiinkin. Avoimiin kysymyksiin ja kehitysehdotuksiin moni oli kuitenkin toivonut pidempiä ruokataukoja, joten ruokatauot varmasti jäävät monilla liian lyhyiksi. Ruokailun kestosta olisi voinut kysyä tarkemmin. Vastaukset olisivat olleet mielenkiintoisempia kun vastaukset siihen, ehtiikö syödä vai ei. Vaikka ruokailu ehdittäisiinkin, ei ole aivan yhdentekevää kestääkö ruokatauko 10 vai 30 minuuttia.

Tuloksissa yllätti, miten vähän henkilöstöravintoloissa sekä á la carte -ravintoloissa työskenteleviltä veloitetaan ruokarahaa. Kuitenkin kukaan henkilöstöravintolassa työskentelevistä ei valitsisi muuta ruokavaihtoehtoa mieluummin, mikäli ruokarahaa ei veloitettaisi. Vaikuttaisi siltä, että ruokarahan määrään ja ruoan hinta-laatusuhteeseen ollaan tyytyväisempiä henkilöstöravintolapuolella kuin á la carte -ravintoloissa. Niissä työskentelevistä ruokarahaa maksavista noin kolmannes valitsisi toisin, mikäli ruokarahaa ei automaattisesti veloitettaisi. Ruokaraha siis sitoo työntekijöitä jonkin verran. Muita kenties terveellisempiäkin vaihtoehtojakin mietittäisiin, mutta toisaalta ruoasta ei haluta maksaa ylimääräistä vielä maksetun ruokarahan päälle.

Tutkimuksen kannalta yksi tärkeimmistä kysymyksistä oli, miten hyvin ravitsemussuositusten mukaista lautasmallia pyritään käyttämään työpaikkaruokailussa. Tuloksissa yllätti, että naisista lähes kolmannes ja miehistä lähes puolet eivät edes pyrkinet noudattamaan lautasmallin mukaista ruokailua. Tämä viittäisi siihen, että joillakin työpaikoilla tietoisesti ei pyritä noudattamaan lautasmallia, sillä se ei ole käytännössä mahdollista tai se koetaan hankalaksi. Avoimista kysymyksistä kävi ilmi kuitenkin, että työpaikalla toivottaisiin terveellisempiä vaihtoehtoja ja liiallinen herkuttelu sekä vähäinen kasvisten ja hedelmien syönti koettiin ongelmaksi.

Vastausten mukaan vaikuttaisi siltä, että terveellisestä ruokavaliosta ollaan kuitenkin kiinnostuneita ja sitä haluttaisiin noudattaa. Ruokailuun varattu lyhyt aika voisi olla myös yksi syy, miksi lautasmallia ei välttämättä tulla miettineeksi niin paljon. Tämä voisi myös selittää, miksi puolet á la carte -ravintoloissa työskentelevistä ei pyri noudattamaan lautasmalliruokailua. Kiire saattaa olla niin kova, ettei kovassa nälässä tule kovinkaan paljon ajateltua, mitä suuhunsa laittaa vaikka se käytännössä kiinnostaisikin. Muu, mikä- kohtaan vastanneista lähestulkoon kaikki pyrkivät syömään lautasmallin mukaisesti töissä ollessaan. Henkilöstöravintoloissa lautasmallia pyrittiin

noudattamaan melko hyvin. Tämä saattaa selittyä hyvillä ja monipuolisilla vaihtoehdoilla, joita on tarjolla. Jälkeenpäin ajateltuna myös syitä lautasmallin noudattamatta jättämiseen olisi ollut mielenkiintoista tutkia.

Aterioiden korvaaminen välipaloilla näyttäisi tutkimuksen mukaan olevan melko yleistä naisvastaajien keskuudessa. Etenkin raskasta työtä tekevillä välipaloihin sorrutaan helposti. Avoimista vastauksista ilmi kävi myös ateriavälien venyminen liian pitkäksi. Välipaloilla ilmeisesti korvataan helposti aterioita, koska sen voi tehdä nopeasti myös työn lomassa. Myös napostelua harrastetaan melko ahkerasti työpäivien aikana etenkin naisten sekä raskasta työtä tekevien keskuudessa. Napostelulla luultavimmin pyritään pitämään nälkää kurissa ja saada verensokeri pysymään tasaisena, jotta rankkaa työtä jaksaa tehdä. Toki osa napostelusta selittyy myös yleisellä laaduntarkkailla ja maistelulla, etenkin keittiötyöntekijöillä.

Työ- ja vapaa-ajan ruokailun erot jäivät melko pieniksi. Kovin suuria eroja eri ruoka-aineiden nauttimistiheydessä ei ollut, mutta muutamia eroavaisuuksia työ- ja vapaa-ajan ruokailussa kuitenkin ilmeni. Pastaa syötiin töissä enemmän kun vapaalla. Vapaalla syöty pasta oli useammin täysjyvää, mutta töissä ollessa vaaleaa. Hedelmiä ja marjoja syötiin lähes samalla tavalla sekä töissä että vapaalla. Juureksia syötiin vapaalla hieman enemmän, mutta salaattia ja kasviksia hieman enemmän töissä ollessa. Tämä saattaa selittyä sillä, että töissä salaatti ja kasvikset voivat olla helpommin saatavilla eikä niitä tarvitse itse valmistaa. Tällöin niitä tulee helpommin myös syötyä. Avoimista vastauksista kävi ilmi, että omassa ravitsemuksessa puutteeksi koettiin liian vähäinen hedelmien ja kasvien syönti, joka ilmeisesti koskee sekä työ- että vapaa-aikaa. Kalaruokia nautittiin enemmän töissä ollessa, joka varmasti selittyy sillä, että niitä on hyvin tarjolla ja näin ollen kalaruoka tulee helpommin valittua. Kuitenkin myös lihaa syötiin varsin runsaasti työpäivien aikana. Vapaa-ajalla lihan syönti oli vähäisempää.

## 8.2 Opinnäytetyöprosessin arviointi ja jatkotutkimuskohteet

Opinnäytetyöprosessi alkoi keväällä 2013 erilaisten mielenkiintoisten aiheiden pohtimisella. Aiheen valinta oli lopulta melko helppo. Halusin ehdottomasti tehdä opinnäytetyöni ravitsemukseen liittyen, sillä se on itselleni kovin tärkeä aihe ja koin, että näin työn tekeminenkin olisi mielekästä. Aihevaihtoehtoja oli aluksi useita, mutta moni niistä karsiutui jo melko alkumetreillä, sillä koin niiden sitomisen työelämään kovin vaikeaksi. Sopivan aiheen ja ohjaajan löytymisen jälkeen alkoi opinnäytetyö melko nopeasti erilaisiin lähteisiin tutustumisella sekä tietoperustan kirjoittamisella. Hyvien kirjallisten lähteiden löytäminen osoittautui melko haastavaksi. Tuntui, että kaikista uusien ja mielenkiintoisten tietojen löytäminen netistä. Kesän 2013 aikana sain kuitenkin tietoperustan melko hyvälle mallille ja loppusyksyllä 2013 toteutin kyselyn.

Kävin esittelemässä tuloillaan olevan tutkimuksen kahdelle aikuisopiskelijaluokalle ja keräsin kiinnostuneiden sähköpostiosoitteet kyselyn lähettämistä varten. Vastauksia sain melko kiittävästi takaisin, mutta tuntui vielä, että muutama lisävastaus voisi olla hyödyksi. Keräsin vielä yhdeltä kohderyhmään kuuluvalta ryhmältä vastauksia ja suljin kyselyn.

Alkutilasta 2013 aloin käymään saatuja vastauksia läpi. Tässä kohdassa huomasin, että vastauksia olisi mielellään saanut olla reilusti enemmänkin, sillä monissa kysymyksissä vastaukset jakaantuivat monien eri vaihtoehtojen välille ja näin ollen vastaajamäärät kuhunkin kohtaan jäivät melko pieniksi ja selviä eroja niiden välillä ja näin ollen kattava tulosta oli vaikea saada. Teinkin päätöksen yhdistää toistensa kanssa hyvin läheisiä vastaajaryhmiä. Näin myös vältyin siltä, että taulukoissa olisi liikaa informaatiota ja niiden ulkoasu ja tulokset olisivat olleet todella epäselviä. Koin aluksi tulosten analysoinnin melko haastavaksi ja etenkin ristiintaulukoinnin kanssa meni paljon aikaa.

Onnistuin mielestäni luomaan melko selkeän kyselylomakkeen. Testasin muutamaan kertaan lomaketta, ennen kuin laitoin sen jakoon. Näin pyrin varmistamaan, että väärinkäsityksiä ei esimerkiksi erilaisista termeistä pääse syntymään ja kysymykset ovat ymmärrettäviä. Sain mielestäni kyselylomakkeen avulla sellaisia asioita esille, joita toi-

voinkin. Muutamia tarkentavia kysymyksiä olisi näin jälkikäteen ajateltuna voinut tehdä. Olisin laittanut vielä muutaman avoimen kysymyksen lisää, sillä niiden vastaukset olivat selvästi informatiivisimpia ja niistä sai paljon sellaista tietoa, jota muu kysely ei tuottanut. Kyselyn otsikointi olisi saanut kuitenkin olla hieman yleispätevämpi. Tutkimustulokset eivät vastaa kyselylle asetettua otsikkoa.

Tutkimuksesta kuitenkin käy ilmi, että ravintola-alalla työpaikkaruokailuun liittyy erilaisia ongelmia ja epäkohtia. Olisikin tärkeää voida ottaa nämä asiat työpaikalla esiin ja keksiä erilaisia vaihtoehtoja ja ratkaisuja, joilla tilannetta saadaan paranneltua ja näin ollen myös työntekijöiden hyvinvointia ja jaksamista parempaan suuntaan. Jotta muutoksia työpaikoilla voitaisiin tehdä, on koko työyhteisön tärkeä olla prosessissa mukana ja auttamassa sen toteutumisessa.

Mielestäni tutkimus on antanut hyviä aiheita myös jatkotutkimuksille. Ravintola-alalla työskentelevien ruokailun vaikutuksia fyysiseen jaksamiseen voisi tutkia ja samalla selvittää tarkemmin, millä tavalla tauot toteutuvat eri työpaikoilla ja miten toimintaa työpaikoilla voitaisiin kehittää niin, että tarvittavat ja jaksamista ylläpitävät tauot ja ruokailu saataisiin sovitettua helpommin työpäivään. Myös työpaikalla tapahtuvaa ruokailua voisi tutkia lisää ja suunnitella yhdessä työyhteisön kanssa erilaisia ratkaisuja ja vaihtoehtoja ruokailun toteuttamiseen ja erilaisten terveyttä edistävien ruokailuvaihtoehtojen lisäämiseen.

## Lähteet

Amica. Hyvinvointi. Sydänmerkki- ateria edistää terveyttä. Luettavissa:

<http://www.fazer.com/fi/Voi-hyvin/Terve-Sydan/Sydanmerkki-ateria/>. Luettu: 22.7.2013.

Aro, A., Mutanen, M. & Uusitupa, M. 2012. Ravitsemustiede. 4. uudistettu painos. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki.

Diabetesliitto 2012. Itämeren ruokakolmio. Luettavissa:

[http://www.diabetes.fi/files/1618/Tiedote\\_Itameren\\_ruokakolmio\\_kuvan\\_kayttajalle.pdf](http://www.diabetes.fi/files/1618/Tiedote_Itameren_ruokakolmio_kuvan_kayttajalle.pdf). Luettu: 18.6.2013.

Duodecim 2012. Terveyskirjasto. Omega- rasvahapot. Luettavissa:

[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00900&p\\_haku=proteiinit](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00900&p_haku=proteiinit). Luettu: 20.6.2013.

Elintarviketurvallisuusvirasto 2013. Elintarvikkeet. Kalan syöntisuositukset. Luettavissa: <http://www.evira.fi/portal/51466>. Luettu: 20.7.2013.

Haglund, B., Huupponen, T., Ventola, A-L & Hakala-Lahtinen, P. 2010. Ihmisen ravitsemus. WSOYpro Oy. Helsinki.

Hakola, T, Hublin C, Härmä M, Kandolin I, Laitinen J, Sallinen M. 2007. Toimivat ja terveet työajat. 2. uudistettu painos. Vammalan kirjapaino. Vammala.

Itä- Suomen yliopisto 2010. Lääke löytyy ihmisestä. Itämeren ruokakolmio: terveyttä kotoisista aineista. Luettavissa: <http://www.uef.fi/fi/tiedon-jaljilla/itameren-ruokakolmio>. Luettu: 10.5.2014.

Kela ja Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2011. Suositus korkeakouluruokailun periaatteiksi. Juvenes Print. Tampereen yliopistopaino Oy. Tampere.

Lindholm, R. 2010. Vitamiinikirja. Kustannusosakeyhtiö Moreeni. Vantaa.

Norden 2012. Nordic Nutrition recommendations 2012. Integrating nutrition and physical activity. 5<sup>th</sup> edition. Narayana Press.

Palveluajon ammattiliitto PAM ry, Matkailu- ja Ravintolapalvelut MaRa ry 2010. Matkailu-, ravintola- ja vapaa-ajan palveluita koskeva työehtosopimus-työntekijät. Restamark. Helsinki.

Rasvatieto 2011. Asiaa rasvoista ja ravitsemuksesta. Luettavissa:

<http://www.rasvatieto.fi/ajankohtaista/v%C3%A4lipalalla-v%C3%A4li%C3%A4>

Luettu: 18.6.2013.

Suomen Sydänliitto ry a. Itämeren ruokavalio suosii lähellä tuotettua ruokaa. Luettavissa: <http://www.sydanliitto.fi/uutinen/-/view/30896>. Luettu: 18.6.2013.

Suomen Sydänliitto ry b. Voi hyvin. Rasvan laatu kohdalleen. Luettavissa:

<http://www.sydanliitto.fi/pehmeat-rasvat>. Luettu: 16.9.2013.

Suomen Sydänliitto ry 2014. Voi hyvin. Kasvikset. Luettavissa:

<http://www.sydanliitto.fi/kasvikset1>. Luettu: 4.5.2014.

Susanna Raulio 2011. Lunch eating patterns during working hours and their social and work-related determinants. Study of Finnish employees. Juvenes Print- Tampereen yliopistopaino. Tampere.

Sydänmerkki a. Ammattilaiset. Sydänmerkkiateria. Luettavissa:

[http://ammattilaiset.sydanmerkki.fi/sites/default/files/attachments/aterian\\_kriteerit\\_maalis\\_10\\_0.pdf](http://ammattilaiset.sydanmerkki.fi/sites/default/files/attachments/aterian_kriteerit_maalis_10_0.pdf). Luettu: 1.5.2014.

Sydämerkki b. Tuotteet. Luettavissa:

[http://www.sydanmerkki.fi/sydanmerkki\\_tuotteet/](http://www.sydanmerkki.fi/sydanmerkki_tuotteet/). Luettu: 19.6.2013.

Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos 2012. Finravinto 2012- tutkimus. The National FINDIET 2012 survey. Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy. Tampere.

Tesso 2012. Sosiaali- ja terveystieteiden aikakauslehti. Ravitsemuskeskustelu- tietoa, tunteita ja painonhallintaa. Luettavissa: <http://www.tesso.fi/node/208>. Luettu: 1.10.2013.

Työterveyslaitos 2011a. Työpiste- tiedon ja arjen kohtaamispaikka. Työpaikkaruokala on omia eväitä parempi. Luettavissa:

[http://tyopiste.ttl.fi/Uutiset/Sivut/Tyopaikkaruokala\\_on\\_omia\\_evaita\\_parempi.aspx](http://tyopiste.ttl.fi/Uutiset/Sivut/Tyopaikkaruokala_on_omia_evaita_parempi.aspx).  
Luettu: 2.9.2013.

Työterveyslaitos 2011b. Työpiste- tiedon ja arjen kohtaamispaikka. Vuorotöissä ravinto on avainasemassa. Luettavissa:

[http://tyopiste.ttl.fi/Uutiset/Sivut/Vuorotoissa\\_ravinto\\_on\\_avainasemassa.aspx](http://tyopiste.ttl.fi/Uutiset/Sivut/Vuorotoissa_ravinto_on_avainasemassa.aspx).  
Luettu: 25.9.2013.

Työterveyslaitos 2013. Työhyvinvointi. Sopeutuminen epätyypillisiin työaikoihin. Luettavissa:

[http://www.ttl.fi/fi/tyohyvinvointi/tyoaika/sopeutuminen\\_epatyypillisiin\\_tyoaikoihin/sivut/default.aspx](http://www.ttl.fi/fi/tyohyvinvointi/tyoaika/sopeutuminen_epatyypillisiin_tyoaikoihin/sivut/default.aspx). Luettu: 18.6.2013.

Työterveyslaitos 2012. Työ ja terveys Suomessa 2012. Seurantatietoa työoloista ja työhyvinvoinnista. Tammerprint Oy. Tampere.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2013. Pohjoismaiset ravitsemussuosituksukset uudistettiin: Huomio yksittäisistä ravintoaineista ruokavalion kokonaisuuteen. Luettavissa:

<http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/ajankohtaista?bid=3680>. Luettu: 25.4.2014.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005. Suomalaiset ravitsemussuositukset- ravinto- ja liikunta tasapainoon. Edita Prima Oy. Helsinki.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014. Terveyttä ruoasta. Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. Juvenes Oy. Helsinki.

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö 2012. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 47. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2012. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. Multiprint Oy.

## **Liitteet**

### Liite 1. Webropol- kyselylomake

Kysely hotelli- ja ravintola-alan aikuisopiskelijoiden mahdollisuuksista ruokailla ravitsemussuositusten mukaisesti työpaikalla sekä työn erityispiirteiden vaikutuksesta ruokailun toteutumiseen

Valitse tilannettasi parhaiten kuvaava vaihtoehto

#### **1. Sukupuoli**

- Nainen
- Mies

#### **2. Ikä**

- 18 - 25
- 26 - 35
- 36 - 45
- 45 -

#### **3. Olen työskennellyt hotelli- ja ravintola-alalla**

- alle 10v
- 10-15v
- 16-20v
- yli 20v

#### **4. Työasemani**

- Työntekijä
- Esimies
- Asiantuntija

**5. Työpaikka**

- Lounasravintola
  - Henkilöstöravintola
  - Suurtalouskeittiö
  - Kahvila
  - À la carte -ravintola
  - Hotelli
  - Muu, mikä?
- 

**6. Työn luonne**

- Päivätyö
  - Iltatyö
  - Vuorotyö
  - Muu, mikä? (Esim. keikkatyö)
- 

**7. Työpäivän keskimääräinen pituus**

- Alle 4 tuntia
- 4-6 tuntia
- 6-8 tuntia
- 8 tuntia
- 8-10 tuntia
- Yli 10 tuntia

**8. Työn fyysinen rasittavuus**

- Erittäin raskas
- Melko raskas
- Raskas
- Melko kevyt
- Kevyt
- Erittäin kevyt

**9. Syön pääsääntöisesti työpäivien aikana**

- Henkilöstöravintolassa
  - Samaa ruokaa kuin asiakkaat
  - Henkilökunnalle valmistettua ruokaa
  - Valitsen á la carte -listalta
  - Työpaikan ulkopuolella
  - Omia eväitä
  - En syö työpäivän aikana
  - Muu, mikä?
- 

Vastaa seuraaviin työpaikkaruokailuasi koskeviin väittämiin valitsemalla tilannettasi parhaiten kuvaava vaihtoehto. 1 = Täysin eri mieltä 2 = Osittain erimieltä 3 = Ei samaa eikä eri mieltä 4 = Osittain samaa mieltä 5 = Täysin samaa mieltä

**10. Olen tyytyväinen työpaikkaruokailuni käytännön järjestelyihin ja vaihtoehtoihin**

- 1  2  3  4  5

**11. Olen tyytyväinen saatavilla olevan ruoan laatuun**

- 1  2  3  4  5

**12. Syömäni ruoan hinta-laatusuhde on hyvä**

- 1  2  3  4  5

**13. Ruokailuun käytettävissä oleva aika on riittävä**

- 1  2  3  4  5

**14. Voin vaikuttaa työpaikallani ruokavaihtoehtoihin**

- 1  2  3  4  5

Vastaa seuraaviin kysymyksiin

**15.** Ehditkö syödä työpäiväsi aikana?

- Kyllä
- Ei

**16.** Veloitetaanko palkastasi ruokaraha?

- Kyllä
- Ei

**17.** Mikäli ruokaraha ei veloitettaisi, valitsisitko jonkin muun ruokailuvaihtoehdon?

- Kyllä
- Ei

”Hyvän aterian koostamisessa auttaa lautasmalli. Sitä noudattamalla saadaan koostettua tasapainoinen ateria, jossa energia- sekä ravintoaineiden saanti ovat suositusten mukaisia. Puolet lautasesta olisi hyvä täyttää kasviksilla, ¼ perunalla, riisillä tai pastalla, ¼ lihalla, kanalla, kalalla tai munaruoalla. Proteiinin voi korvata myös pähkinöitä, siemeniä ja palkokasveja sisältävällä kasvisruoalla. Lautasmallin mukaiseen ateriaan kuuluu pala kuitupitoista vähäsuolaista leipää, jonka päällä on kasvimargariinia. Jälkiruokana marjat tai hedelmä täydentävät aterian. Ruokajuomana paras vaihtoehto on maito, piimä tai vesi.”

**18.** Pyritkö syömään lautasmallin mukaisesti työpäivien aikana?

- Kyllä
- Ei

**19.** Korvaatko aterioita välipaloilla työpäivien aikana?

- Kyllä usein
- Kyllä harvoin
- Ei

**20.** Naposteletko työpäivien aikana?

- Kyllä
- Ei

Vastaa avoimiin kysymyksiin

21. Millaisia muutoksia toivoisit työpaikkasi ruokajärjestelyihin?

---

---

---

22. Millä tavalla ruokailusi eroaa työ- ja vapaapäivinä?

---

---

---

23. Millaisia ongelmia tunnistat omassa ravitsemuksessasi?

---

---

---

24. Täydennä alla olevaan taulukkoon mitä ruoka-aineita yleensä syöt töissä ollessasi ja miten usein

	En lain- kaan	Muutaman kerran kuukaudessa	Kerran viikossa	2-3 kertaa viikossa	Päivittäin
Maitotuotteet yli 1 % rasvaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Maitotuotteet alle 1 % rasvaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Juustotuotteet yli 17 % rasvaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Juustotuotteet alle 17 % rasvaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pasta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Täysjyväpasta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Puuro	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Täysjyvä- tai ruisleipä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vaalea leipä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hedelmät ja marjat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kasvikset ja salaatti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Peruna	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Muut juurekset	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kala	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liha	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lihajalosteet (esim. makkara)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pikaruoka	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Makea leivonnainen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Suolainen leivonnainen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Suolainen naposteltava (esim. sipsit, pähkinät )	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Makeiset	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Suklaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kahvi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Energijuoma	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sokeria sisältävät virvoitusjuomat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tuoremehu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

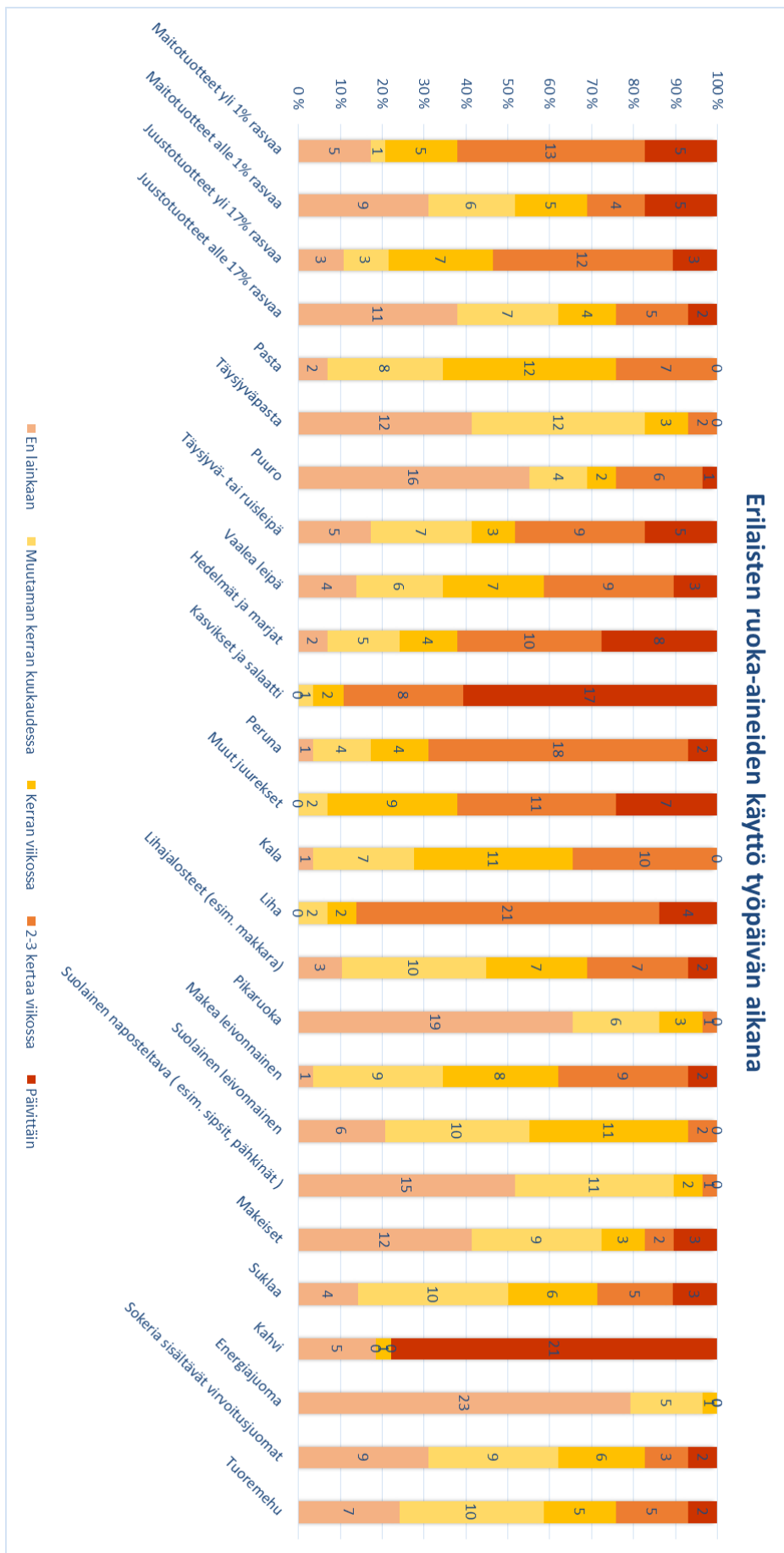
25. Täydennä alla olevaan taulukkoon mitä ruoka-aineita yleensä syöt vapaa-ajallasi ja miten usein

	En lainkaan	Muutamankerran kuukaudessa	Kerran viikossa	2-3 kertaa viikossa	Päivittäin	En lainkaan
Maitotuotteet yli 1 % rasvaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Maitotuotteet alle 1 % rasvaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Juustotuotteet yli 17 % rasvaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Juustotuotteet alle 17 % rasvaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pasta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Täysjyväpasta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Puuro	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Täysjyvä- tai ruisleipä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Vaalea leipä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hedelmät ja marjat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kasvikset ja salaatti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Peruna	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Muut juurekset	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kala	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liha	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lihajalosteet (esim. makkara)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pikaruoka	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Makea leivonnainen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Suolainen leivonnainen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Suolainen naposteltava (esim. sipsit, pähkinät )	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Makeiset	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Suklaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kahvi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Energiajuoma	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sokeria sisältävät virvoitusjuomat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tuoremehu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Kiitos ajastasi!

Liite 2. Erilaisten ruoka- aineiden käyttö työ- ja vapaapäivinä



## Erialaisten ruoka-aineiden käyttö vapaa-ajalla

