SeAMK
SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Teija Hanhimäki

Asiakkaiden ruokailutottumukset – ruokakasvatus sekä lounaiden ravitsemuksellisen laadun kehittäminen

Case: Salon kaupunki / kuntouttava työtoiminta

Opinnäytetyö
Syksy 2022
Restonomi (ylempi AMK), Ruokaketjun kehittäminen

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Tutkinto-ohjelma: Restonomi (ylempi AMK), Ruokaketjun kehittäminen

Tekijä: Teija Hanhimäki

Työn nimi: Asiakkaiden ruokailutottumukset – ruokakasvatus sekä lounaiden ravitsemuksellisen laadun kehittäminen

Case: Salon kaupunki / kuntouttava työtoiminta

Ohjaaja: Kaija Nissinen

Vuosi: 2022 Sivumäärä: 61 Liitteiden lukumäärä: 3

Ruokapalvelun valmistama lounas voi olla monelle päivän ainoa lämmin ateria, joten aterian hyvällä ravitsemuksellisella laadulla on suuri vaikutus väestön terveyteen. Kuntouttavan työtoiminnan tarkoituksena on pitkään työttöminä olleiden ihmisten aktivointi työelämään tai opintojen pariin. Salon kaupungin kuntouttavassa työpajatoiminnassa on tärkeää räätälöity työskentely, jossa on huomioitu asiakkaiden yksilölliset kyvyt ja tavoitteet.

Opinnäytetyön tavoitteena oli tutkia Salon kaupungin työllisyyspalveluiden kuntouttavan työtoiminnan asiakkaiden ruokailutottumuksia sekä selvittää työpajoilla tarjottavien lounaiden ravitsemuksellista laatua. Näiden selvitysten perusteella tavoitteena oli tehdä suunnitelma yhdessä paja-asiakkaiden kanssa tarvittavasta ruokakasvatuksesta ja sen toteuttamisesta sekä laatia ravitsemuslaadun kehittämisehdotukset työpajoilla tarjottavaan lounaaseen ympäristönäkökulmat huomioiden.

Ruokailutottumuksia kartoittava aineisto kerättiin ruoankäytön frekvenssikyselyllä. Tutkimus suoritettiin helmikuussa 2022. Kyselyyn vastasi 76 kuntouttavan työtoiminnan asiakasta. (vastausprosentti 76 %). Ruoankäytön frekvenssikyselyn vastaukset analysoitiin Excel-taulukkolaskentaohjelman avulla. Pajoilla tarjottavien lounaiden ravitsemuksellista laatua selvitettiin keräämällä taustatiedot resepteineen viiden päivän ajalta. Ravintosisältö analysoitiin käyttäen Finelin ruokapäiväkirjatoimintoa. Tuloksia verrattiin suomalaisiin ravitsemussuosituksiin.

Ruoankäytön frekvenssikyselyn tuloksissa yli puolet vastanneista ei käyttänyt lainkaan suositeltuja rasvattomia maitovalmisteita ja vain 11 % miehistä ja 40 % naisista nautti päivittäin tuoreita kasviksia viikon aikana. Työpajojen asiakkaista 51 % nautti aina pajalounaan ja 29 % kyselyyn vastanneista kertoi nauttivansa lounaan useimmiten. Johtopäätöksinä voidaan todeta, että tarjottu lounas maistui asiakkaille, joten ruoan ravitsemukselliseen laatuun on hyvä panostaa erityisesti paja-asiakkaiden jaksamisen, terveyden ja hyvinvoinnin näkökulmista. Pajalounaiden ravitsemuslaadun parantamiseksi laadittiin kehittämisehdotukset. Ruoankäytön frekvenssikyselyn tulosten pohjalta syntyi ruokakasvatusmateriaali, jota voidaan hyödyntää työpaja-asiakkaiden ravitsemuksen kehittämisessä. Frekvenssikyselyn pohjalta nousseista teemoista kasvisten käyttö toteutettiin toiminnallisena osuutena opinnäytetyössä ja muut teemat ateriarytmi ja pehmeiden rasvojen lisääminen suunniteltiin toteutettavaksi myöhemmin.

Asiasanat: ravitsemussuositukset, kuntouttava työtoiminta, lounas, kestäväkehitys

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Degree programme: Master´s Degree Program in Food Chain Development

Author/s: Teija Hanhimäki

Title of thesis: Clients´ eating habits – food education and improving the nutritional quality of lunch

Case: City of Salo / rehabilitative work activities

Supervisor(s): Kaija Nissinen

Year: 2022 Number of pages: 61 Number of appendices: 3

The objective of this study was to evaluate clients´ eating habits within rehabilitative work activities of the employment services in the city of Salo and to determine the nutritional quality of lunch offered at their workshops. On the basis of the study, the objective was to draw up a plan for the necessary food education and proposals for developing the nutritional quality of workshop lunches. In addition, environmental aspects were considered.

Data on eating habits was collected using a food consumption frequency survey. The survey was conducted in February 2022. 76 out of 100 clients of rehabilitative work activities responded to the survey. The responses were analysed using the Excel spreadsheet program. The nutritional quality of workshop lunch was examined from recipes for five days. The nutritional contents of the recipes were analysed using Fineli's food diary. The results were compared with Finnish nutritional recommendations.

51% of the survey respondents enjoyed workshop lunch every day and 29% of them had lunch in most cases. Lunch was considered tasty among the clients, and it was considered that it is important to have focus on the nutritional quality of the food. The good nutritional quality of food plays a big role in the well-being of the clients of the workshops. Development proposals were drawn up to improve the nutritional quality of lunches and food education material was created based on the results of the food consumption frequency survey. That material can be utilized in future workshops in the development of the clients´ nutrition.

[1] Keywords: nutritional recommendations, rehabilitative work, lunch, sustainable development

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä 2
Thesis abstract 3
SISÄLTÖ 4
Kuva-, kuvio- ja taulukkoluettelo 6
Käytetyt termit ja lyhenteet 8
1 JOHDANTO 9
2 KUNTOUTTAVA TYÖTOIMINTA 11
3 PITKÄAIKAISTYÖTTÖMYYS JA TYÖTTÖMYYDEN YHTEYDET TERVEYTEEN JA RAVITSEMUKSEEN 13
3.1 Työttömyys ja työttömyysaste 13
4 TERVEYDEN EDISTÄMINEN RAVITSEMUKSEN KEINOIN 16
4.1 Ravitsemussuositukset 16
4.2 Joukkoruokailu ja ruoan ravitsemuksellinen laatu 18
4.3 Ateriarytmi ja ateriointi 19
4.4 Elintarvikkeiden ja ravintoaineiden saanti ja kulutus 21
4.5 Kestävät ruokavalinnat 22
4.6 Aikuisväestön ravitsemusohjaus ja ruokakasvatus 24
5 TYÖN TAUSTA JA TAVOITTEET SEKÄ OSATÖIDEN AINEISTOT JA MENETELMÄT 28
5.1 Työn taustat ja tavoitteet 28
5.2 Aineistot ja menetelmät 28
6 RUOANKÄYTÖN FREKVENSSIKYSELYN TULOKSET 31
6.1 Vastaajien taustatiedot 31
6.2 Ateriarytmi ja välipalojen määrä 31
6.3 Lounaan nauttiminen työpajalla 33
6.4 Elintarvikkeiden käyttötiheydet 34
6.5 Ruoankäytön frekvenssikyselyn tulosten yhteenveto 40
6.6 Ruoankäytön frekvenssikyselyn johtopäätökset ja kehittämisehdotukset 42
7 RAVITSEMUSKASVATUS TOIMINNALLINEN OSUUS 44
7.1 Toiminnallisen osatyön tavoite ja suunnittelu 44

7.2 Toiminnallisen osatyön prosessin eteneminen ja toteutus 45
7.3 Toiminnallisen osuuden kehittämisehdotukset sekä asiakkaiden palaute toiminnasta 47
8 KUNTOUTTAVAN TYÖPAJATOIMINNAN LOUNAIDEN RAVITSEMUSLAADUN KEHITTÄMINEN 49
8.1 Prosessien kuvaus 49
8.2 Pajalounaskokonaisuuden ravitsemuksellinen laatu 49
8.3 Pajalounaiden ravitsemuslaadun kehittämisehdotukset 52
9 TYÖN HYÖDYNNETTÄVYYS JA POHDINTA 55
LÄHTEET 57
LIITTEET 61

Kuva-, kuvio- ja taulukkoluettelo

Kuva 1. Kasvispöytä Voimalan kahvilassa. 47

Kuvio 1. Miesten ja naisten aterioiden lukumäärä vuorokaudenaikana eri ikäryhmissä. 20

Kuvio 2. Työaikaisen lounaan valinta sukupuolen mukaan (%),. 21

Kuvio 3. Eri ruokien hiilijalanjälkipitoisuudet kg / CO_2e / 100 g. 23

Kuvio 4. Ruoankäytön frekvenssikyselyn vastaajat (%) (n=76). 31

Kuvio 5. Aamupalan nauttineet lukumäärittäin (mies n=47, nainen n=28, muu n=1). 32

Kuvio 6. Lounaan nauttineet lukumäärittäin (mies n=47, nainen n=28, muu n=1). 32

Kuvio 7. Päivällisen nauttineet lukumäärittäin (mies n=47, nainen n=28, muu n=1). 33

Kuvio 8. Iltapalan nauttineet lukumäärittäin (mies n=47, nainen n=28, muu n=1). 33

Kuvio 9. Lounaan nauttineet henkilöt työpajalla (n=76). 34

Kuvio 10. Kalan (nainen n=27, mies n=46), lihan (nainen n=26, mies n=45), siipikarjan (nainen n=27, mies n=46) ja lihajalosteiden (nainen n=27, mies n=45) käyttötiheydet viikossa (%) 35

Kuvio 11. Kasvimargariinin (nainen n=28, mies n=45) ja voi ja voikasviöljyseoksen (nainen n=27, mies n=47) käyttötiheys viikossa (%). 36

Kuvio 12. Rasvattoman maidon, (nainen n=28, mies n=45), ykkös-, kevytmaidon tai piimän (nainen n=25, mies n=44) ja täysmaidon tai piimän (nainen n=27, mies n=44) käyttötiheydet viikossa (%). 37

Kuvio 13. Juusto rasvainen yli 17 % (nainen n=26, mies n=44) ja juusto vähärasvainen alle 17 % (nainen n=27, mies n=45) käyttötiheydet viikossa (%). 37

Kuvio 14. Tuoreiden kasvisten (nainen n=25, mies n=45) ja kypsennettyjen kasvikset (nainen n=27, mies n=45) sekä hedelmien ja marjojen (nainen n=28, mies n=47). käyttötiheydet viikossa (%). 38

Kuvio 15. Tumman leivän (nainen n=28, mies n=45) ja vaalean leivän (nainen n=27, mies n=47) käyttötiheydet viikossa (%). 38

Kuvio 16. Suolaisten leivonnaisten ja makeiden leivonnaisten (nainen n=28, mies n=47) käyttötiheydet viikossa sekä suklaan ja makeisten (nainen n=28, mies n=46) käyttötiheydet viikossa (%). 39

Kuvio 17. Virvoitusjuomat sokeroidut ja virvoitusjuomat vähäsokeriset tai (nainen n=28, mies n=45) käyttötiheydet viikossa (%). 40

Kuvio 18. Toiminnallisen osatyön prosessien eteneminen ja toteutus. 46

Taulukko 1.MINDSPACE-käyttäytymismalli. 26

Taulukko 2. Lounaskokonaisuudet ajalta 7.3-13.3.2022. 50

Taulukko 3. Lounaskokonaisuuksien energiansaanti sekä energiaravintoaineiden E% osuudet lounaskokonaisuuksien kokonaisenergiamääristä. 51

Taulukko 4. Keskeisten ravintoaineiden saanti ja suositus suhteessa energiaan. 51

Käytetyt termit ja lyhenteet

E%	Energiaprosentti, joka kuvaa energiaravintoaineen osuutta kokonais-energiansaannista.
Energiaravintoaine	Energiaravintoaineet ovat: rasva, hiilihydraatti ja proteiini.
Fineli	Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen pitämä eri elintarvikkeiden koostumustietopankki. Fineli-tietopankki on kansallinen.
Punainen liha	On porsaan-, naudan- ja lampaanlihaa.
Työttömyysaste	Työttömyysaste on prosenttiosuus saman ikäluokan koko työvoimasta. Laskennassa mukana ovat työlliset ja työttömät henkilöt.

1 JOHDANTO

Joukkoruokailu tarkoittaa kodin ulkopuolella tarjottavaa ruokailua (Joukkoruokailun kehittäminen Suomessa, 2010, s. 14). Joukkoruokailua voi toteuttaa niin julkinen sektori kuin myös yksityiset yritykset. Työpaikkaruokailu on yksi tyypillinen joukkoruokailun muoto. Laadukas työpaikalla tarjottava lounas tulisi olla monipuolista ja ravitsemuksellisesti oikein koostettua. (mts. 23).

Valstan ym. (2017, s. 46) mukaan, henkilöstöravintoloiden saatavuuden lisääminen parantaa suomalaisten työntekijöiden ravitsemuksen laatua sekä tasaa sosioekonomisia eroja. Lisäämällä ruokapalveluiden saatavuutta esimerkiksi työttömille, voitaisiin väestön terveyteen vaikuttaa positiivisesti.

Kuntouttavan työtoiminnan palvelut on tarkoitettu henkilöille, jotka ovat olleet pitkään työttömänä (Työ ja yrittäjyys, 2021). Työtoiminnan järjestämisestä vastaa kunta. Toimintaa voidaan järjestää esimerkiksi yhdistyksissä, uskonnollisissa yhdyskunnissa tai kunnan yksiköissä. Kuntouttava työtoiminta on työn kaltaista toimintaa työpajoilla, mutta se voi olla myös esimerkiksi avustavia töitä kaupungin keittiöissä, vanhuspalveluissa tai puisto- ja pihatöissä. Salon kaupungin työllisyyskatsauksen ja työllisyyspalveluiden elokuun 2022 kuukausiraportin mukaan kuntouttavassa työtoiminnassa asiakkaita oli yhteensä 208 henkilöä (Salon kaupunki, 2022). Näistä henkilöistä 46 % (n=95) toimi Salon kaupungin Waltti-työpajoilla, Salon kaupungin muissa paikoissa 29 % (n=60) sekä yhdistyksissä 25 % (n=53).

Ravitsemussuositusten tavoite on pyrkiä vaikuttamaan ihmisten terveyteen (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2014, s. 5). Suositukset on tarkoitettu niin ruokapalveluille kuin myös kasvatus- ja ravitsemusopetukseen. Suositukset perustuvat pohjoismaisiin ravitsemussuosituksiin.

Helldán & Helakorpi (2015, s. 104–110) toteavat, että Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen tutkimuksen mukaan työttömillä henkilöillä on todettu olevan keskimääräistä vähemmän ravitsemussuositusten mukaisia ruokailutottumuksia. Työttömistä 25–34-vuotiasta miehistä päivittäin kasviksia käyttää 19 %, kun taas lähes puolet 49 % ylemmistä toimihenkilöistä käyttää kasviksia päivittäin. 24 % työttömistä miehistä nauttii suklaata ja makeisia vähintään kolmena päivänä viikossa. Vastaava luku töissä olevilla miehillä on 15 %.

Suomalaisten ravitsemussuositusten mukaan ruokaa on katsottava myös kestävän kehityksen näkökulmista (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2014, s. 40–41). Suositusten tarkoitus on edistää väestön terveyttä, mutta myös ympäristöasioita on samalla mietittävä. Vaatimuksena on, että ruoka tuotetaan luonnonvaroja mahdollisimman vähän tuhlaten mutta samalla niitä tehokkaasti hyödyntäen.

Tässä opinnäytetyössä tutkittiin pitkään työttömänä olevien kuntouttavan työtoiminnan paja-asiakkaiden ruokailutottumuksia sekä selvitettiin pajoilla tarjottavan lounaan ravitsemuksellista laatua. Näiden edellä mainittujen selvitysten pohjalta laadittiin paja-asiakkaiden kanssa suunnitelma tarvittavasta ruokakasvatuksesta ja sen toteutuksesta sekä kehitettiin pajoilla tarjottavien lounaiden ravitsemuksellista laatua ympäristönäkökulmat huomioiden.

2 KUNTOUTTAVA TYÖTOIMINTA

Kuntouttavassa työtoiminnassa pyritään luomaan edellytykset työllistymiseen (Kuntouttavan työtoiminnan laki 702/2020). Työtoimintaan päädytään aina voimassa olevan lainsäädännön mukaisesti. Uusin kuntouttavan työtoiminnan laki on ollut voimassa 1.1.2021 lähtien. Kuntouttavan työtoiminnan tarkoitus on parantaa asiakkaan elämänhallintaa sekä selvittää asiakkaan mahdollisuus siirtyä työelämään tai koulutukseen.

Karjalainen & Karjalaisen (2010, s.11) mukaan kuntouttava työtoiminta on aktivointipolitiikkaa. Aktivoinnilla pyritään siihen, että pitkään työttömänä olleet ihmiset pääsisivät työelämään. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen vuoden 2010 tutkimuksen mukaan kuntouttavan työtoiminnan asiakkaat arvioivat omaa työtoimintaansa: vastaajista 82 % (n=360), oli sitä mieltä, että työtoiminta oli hyvä ratkaisu hänelle itselleen ja vain 2 % vastaajista oli sitä mieltä, että kuntouttava työtoiminta oli huono ratkaisu (Karjalainen & Karjalainen, 2010, s.58–59). Lähes kaikki asiakkaat kokivat, että olivat työtoiminnassa mukana mielellään. Kuntouttava työtoiminta oli asiakkaiden mielestä paikka, johon lähteä mukaan mielellään aamulla ja samalla toiminta toi mukavaa vaihtelua kotioloihin ja arkeen.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen vuoden 2010, tutkimuksessa kysyttiin asiakkaiden tulevaisuuden suunnitelmia (Karjalainen & Karjalainen, 2010, s. 60). Lähes 40 % vastanneista halusi saada palkkatyötä, 15 % halusi jatkaa työtoiminnassa jakson päätyttyä, 12 % halusi alkaa opiskelemaan ja 5 % halusi siirtyä eläkkeelle. Erityisesti nuoret alle 25-vuotiaat olivat halukkaita siirtymään työelämään ja heistä 60 % halusi päästä palkkatyöhön.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen vuoden 2010, tutkimuksen mukaan iso osa asiakkaista koki, että työtoiminta oli hyvä ratkaisu (Karjalainen & Karjalainen, 2010, s. 68–70). Tutkimuksen tuloksien mukaan kuntouttava työtoiminta kuvataan muun muassa selkiyttävän asiakkaan päivärytmiä ja lisäävän sosiaalisuutta. Myös työtoiminnan ilmapiiri koetaan hyväksi ja se tuo päivään mielekästä toimintaa. Puolella kuntouttavan työtoiminnan asiakkaista oli vähän koulutusta. Tulevaisuutta ajatellen ammattitutkinnon hankkiminen olisi tärkeää. Tarvitaan työllisyyspoliittisia toimenpiteitä, jotta kuntouttavasta työtoiminnasta päästään helposti eteenpäin. Lain mukaan kuntouttavan työtoiminnan asiakkaat siirtyvät jossain vaiheessa kohti työelämää tai opintoja.

Salon kaupungin työpajatoiminta on laajaa (Työ ja yrittäjyys, 2021). Pajat ovat työnomaisia pajoja, joissa voi työskennellä esimerkiksi ruuanvalmistuksen, käsi- ja puutöiden parissa sekä kahvila, ohjelmointi ja kiinteistöhuollon työtehtävissä.

Tärkeää kuntouttavassa työtoiminnassa on mielekäs ja räätälöity työtoiminta, joka huomio asiakkaan tavoitteet ja kyvyt sekä antaa myös tukea elämänhallintaan (Työ ja yrittäjyys, 2021). Työtoiminnan tavoitteellinen kesto on noin 12 kuukautta 1–4 päivänä /viikossa. Asiakas työskentelee tuolloin vähintään neljä tuntia päivässä työpajalla. Työtoiminta ei ole työsuhde, joten asiakkaan työhaku pysyy voimassa kuntouttavan työtoiminnan aikana. Työturvallisuuslaki ja tapaturvavakuutus on voimassa aina työtoiminnassa.

3 PITKÄAIKAISTYÖTTÖMYYS JA TYÖTTÖMYYDEN YHTEYDET TERVEYTEEN JA RAVITSEMUKSEEN

3.1 Työttömyys ja työttömyysaste

Jo 100 vuotta sitten Suomessa oli työttömyyttä, joka oli usein kuitenkin vain tilapäistä (Suomen virallinen tilasto, i.a.-a). Tuolloin työttömyys oli sama asia, kun köyhyys ja työttömiksi kutsuttiin vain ulkotöihin pystyviä perheenisiä. 1930-luvulla kansainvälisen laman aikana Suomeen tuli suurtyöttömyys. Vasta tällöin ymmärrettiin, ettei työttömyys johdu aina ihmisestä itsestään. Nykyinen työvoimapolitiikka otti tuolloin ensiaskeleensa ja valtio lähti hoitamaan työllisyyttä. Suomessa oli vähän työttömyyttä 1970- luvun loppupuolelle asti, kunnes öljyn hinnan nousu vaikutti työttömien määrän kasvuun. Kansainvälisessä vertailussa Suomen työttömyysluku oli kuitenkin pieni 2,2 % verrattuna esimerkiksi Yhdysvaltoihin, jossa työttömyysluku oli tuolloin 8,3 %. Suomessa koettiin ennätyksellisen korkea työttömyysaste 1990-luvun lamavuosina.

Joulukuussa 1994 työttömiä Suomessa oli ennätykselliset 426 000 henkilöä (Suomen virallinen tilasto, 1996). Työttömyysaste vuonna 1995 oli 17 % ja työttömiä oli edelleen 416 000 henkilöä. Työttömistä henkilöistä tuolloin naisia oli 45 % ja miehiä 55 %. Lamavuosien jälkeen työllisyyskehitys lähti suotuisaan laskuun vuoteen 2008 asti, kunnes muun muassa euroalueen talouskriisin myötä työttömien määrä taas lisääntyi (Suomen virallinen tilasto, i.a.-a). Tilastokeskuksen työvoimatutkimuksen mukaan Suomessa elokuussa 2022 työttömiä henkilöitä oli 187 000 (7,1 %) (Suomen virallinen tilasto, 2022). Koronapandemia ja Venäjän hyökkäys Ukrainaan ovat tuoneet omia haasteita koko Euroopan talouteen ja samalla työllisyyteen (Euroopan komissio, 2022). Euroopan komission kevään 2022 talousennusteen mukaan työttömyysasteen odotetaan kuitenkin edelleen laskevan koko EU:n alueella ja ennusteen mukaan vuonna 2022 se olisi 6,7 % (Työ- ja elinkeinoministeriö, 2022). Ensi vuoden 2023 työttömyysasteeksi ennustetaan 6,5 % EU:n alueella. Työ- ja elinkeinoministeriön ennustetuloksien mukaan Suomen työttömyysaste vuonna 2023 olisi 6,7 % ja vuonna 2024 6,4 %.

Karvosen (2019, s. 50) mukaan työ määrittelee osaltaan henkilön asemaa yhteiskunnassa. Työttömyys voi vaikuttaa ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin haitallisesti. Työttömyysaikana ei kyse ole aina taloudellisesta niukkuudesta, mutta pitkäaikaistyöttömyys lisää vaikutuksia ihmisen toimeentuloon. Varsinkin ikääntyneiden ja matalan koulutustason omaavien henkilöiden ongelmana voi olla pitkäaikaistyöttömyys (Suomen virallinen tilasto, i.a.-b). Henkilö, joka on

ollut yhtäjaksoisesti työttömänä yli vuoden, on määritelmän mukaan pitkäaikaistyötön. Työttömyyden jatkuessa kauan työttömillä on riski syrjäytyä avoimilta työmarkkinoilta sekä riski ammattitaidon mahdolliseen rapistumiseen. Työttömyysajan pitkittyessä henkilön motivaatio työnhakuun voi myös laskea. Myös mahdolliset pitkäaikaiset epäonnistumiset työhaun saralla luovat hakijalle turhautumista ja epätoivontunnetta. Mahdollisimman aktiivisilla toimilla pitkäaikaistyöttömyyttään voidaan lievittää. Näitä toimia voivat olla esimerkiksi työvoimakoulutukset sekä erilaiset valmennukset.

Sosioekonominen asema koostuu muun muassa henkilön tuloista, asumistasosta sekä omaisuudesta (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2021). Näiden hankkimiseen henkilö tarvitsee koulutusta ja aseman työelämässä. Vlismas ym. (2009, s. 55) mukaan sosioekonominen asema voi vaikuttaa ruokailutottumuksiin ja tätä kautta ihmisen kokonaisvaltaiseen terveydentilaan. Sosioekonominen asema (Socio-economic status, SES) on myös termi, jota käytetään eri ravitsemustutkimuksissa, kun halutaan tutkia henkilöiden ravitsemusta ja terveydentilaa sekä sosioekonomisen aseman vaikutusta niihin. Tutkimusten mukaan koulutus ja ammatti vaikuttavat henkilön elämäntapoihin, joita voivat olla esimerkiksi ruokavalinnat, liikunta- ja terveystottumukset. Ammatti, työ ja sitä kautta saadut tulot mahdollistavat terveellisemmän ravitsemuksen, turvallisen asumisen sekä paremmat terveydenhuollon palvelut.

Vlismas ym. (2009, s. 56) mukaan vuodesta 1993 lähtien on Sveitsissä tehty sydän ja verisuonitautien riskitekijöiden tutkimuksia. Tutkimukset on tehty satunnaisotoksilla ja ruoankäytön frekvenssikyselyllä (FFQ). Kyselyyn osallistujat olivat 35–74-vuotiaita miehiä ja naisia ja vastaajia oli lähes 6000 henkilöä. Tutkimusten tulokset osoittivat, että alemman sosioekonomisen tason ihmiset käyttivät vähemmän kalaa ja kasviksia mutta enemmän sokeria, paistettuja ruokia sekä perunaa ja pastaa. Samalla henkilöiden A-vitamiinin, D-vitamiinin sekä raudan ja kalsiumin saanti oli vähäisempää, kun ylemmän sosioekonomisen aseman omaavilla henkilöillä.

Alankomaissa tehdyssä elintarvikekulutuksen tutkimuksessa vastaajia oli lähes 13 000 henkilöä (Vlismas ym. 2009, s. 56). Tutkimuksessa tutkittiin ruokavalioiden eroja henkilöiden välillä, joilla oli hyvin erilaiset koulutustasot ja ammatillinen asema. Tutkimuksen tulosten mukaan henkilöt, joilla oli alhainen SES, jättivät useammin aamupalan syömättä ja liikalihavuuden esiintyvyys oli korkeampi. Ne henkilöt, joiden SES oli korkeampi, käyttivät enemmän kasviksia ja kasviproteiinia ruokavalinnoissaan.

Boylan ym. (2010, s. 679–681) mukaan Finnish Helsinki Health Study (HHS) tutkimuksessa tutkittiin vuosina 2000–2002 Helsingin kaupungin palveluksessa olevia 40–60-vuotiaita miehiä ja naisia. Tutkimuksessa käytettiin kyselylomaketta, jossa kysyttiin muun muassa sosioekonomista asemaa, ruokailutottumuksia ja terveystietoja. Tutkimustuloksista voidaan todeta muun muassa, että korkean sosioekonomisen aseman omaavat henkilöt käyttivät vähärasvaisia maitotuotteita ja kasviksia useammin kuin kun alhaisemman SES-aseman omaavat. (Boylan ym., 2010, s. 679–681). Koulutus on yksi tärkeä indikaattori ruoankäytön tutkimuksissa. Koulutus hankitaan yleensä nuorella iällä. Nuorena ihminen saa koulutuksensa kautta tietoa terveydestä ja ravitsemuksesta, näin ollen koulutus tuottaa pitkäaikaista etua henkilön terveydentilaan. Vaikka indikaattorit koulutus, ammatti ja tulot korreloituvat keskenään, niillä on silti jokaisella oma vaikutus ihmisen kokonaisvaltaiseenhyvinvointiin.

4 TERVEYDEN EDISTÄMINEN RAVITSEMUKSEN KEINOIN

4.1 Ravitsemussuositukset

Ravitsemussuositusten tavoite on pyrkiä vaikuttamaan ihmisten terveyteen suotuisasti (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2014, s. 5–11). Ravitsemussuositukset on tarkoitettu kaikille kohtuullisesti liikuntaa harrastaville ja terveille ihmisille. Hyvällä ravitsemuksella on tutkimusten mukaan iso merkitys kansanterveydensairauksien vähentämisessä, joita ovat esimerkiksi sepelvaltimo- ja verenpainetauti sekä lihavuus ja tyypin 2 diabetes. Kansantaudeilla tarkoitetaan sairauksia, joilla on suuri merkitys koko väestön terveydentilalle (Karvonen ym., 2018, s. 57).

Väestön hyvinvoinnin ja terveyden lisäämiseksi suositellaan hiilihydraattien laadun parantamista (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2014, s. 17–25). Tämä tarkoittaa esimerkiksi täysjyväviljavalmisteiden, hedelmien ja kasvisten lisäämistä ruokavalioon. Täysjyväviljavalmisteissa on runsaasti kuituja, mutta myös ravintoainetiheys on suurempi kuin esimerkiksi vaaleassa vehnäleivässä. Myös energian määrä täysjyväviljassa on pienempi kuin valkoisessa viljassa. Kuitujen saantisuositus ravitsemussuositusten mukaan on 25–35 g vuorokaudessa.

Rasvan laadulla on tutkitusti iso merkitys kansanterveyteen (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2014, s. 17–18). Tärkeää olisi lisätä tyydyttymättömän rasvan määrää ruokavaliossa ja samalla vähentää tyydyttyneen rasvan saantia. Runsaasti tyydyttymättömiä ja välttämättömiä rasvahappoja on kasviöljyissä ja -levitteissä sekä rasvaisessa kalassa, siemenissä ja pähkinöissä. Punaisen lihan ja erilaisten lihavalmisteiden esimerkiksi makkaran tilalle suositellaan vaaleaa lihaa. Vaaleassa lihassa on rasvan laatu parempi. Suolan saantiin kannattaa kiinnittää ravitsemuksessa myös huomiota. Suolaa saadaan runsaasti kodin ulkopuolella syödyistä aterioista, mutta myös teollisissa elintarvikkeissa sekä leivissä suolaa on yleensä runsaasti.

Suola on natriumin ja kloridin yhdiste, josta natriumin runsas saanti saa ihmisen verenpaineen kohoamaan (Pusa, 2021; Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2014, s. 29). Suola sisältää 40 % natriumia. Aikuisella henkilöllä suolan saantisuositus on 5 g vuorokaudessa. Suolan lähteitä ruokavalioissamme ovat yleensä leivät, makkarat, juustot sekä erilaiset mausteseokset. Vähemmän suolaa sisältäviä tuotteita ovat esimerkiksi vähäsuolaiset leivät, jotka sisältävät suolaa enintään 0,9 %. Alhainen natriumin saanti suojaa kansanterveyden sairauksilta kuten sydän- ja verisuonisairauksilta.

Kalaa on suositeltava nauttia 2–3 kertaa viikossa, mieluusti eri kalalajeja vaihdellen (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2014, s. 22). Punaista lihaa sekä lihavalmisteita esimerkiksi makkaroita ja lihaleikkeitä tulisi käyttää kohtuudella, enimmillään 500 g viikossa. Kalassa on runsaasti tyydyttymättömiä rasvahappoja sekä D-vitamiinia. Proteiininlähteenä kala ja liha ovat hyviä. Siipikarjanliha on rasvanlaadultaan ja määrältään parempi vaihtoehto kuin esimerkiksi naudan-, lampaan- tai porsaanliha. Lihajalosteet olisi hyvä valita vähäsuolaisina ja -rasvaisina. Ravitsemussuositusten mukaan punainen liha ja lihavalmisteet olisivat hyvä vaihtaa osittain siipikarjanlihaan (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2019, s. 18). Terveelliseen ruokavalioon kannattaa lisätä kalaa sekä osa eläinproteiineista suositellaan vaihtamaan kasviproteiineihin esimerkiksi papuihin, herneisiin ja linsseihin.

Leivän päälle valittava levite suositusten mukaan tulisi sisältää vähintään 60 % pehmeitä rasvoja (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2014, s. 22–23). Kasvimargariini sisältää yleensä runsaasti hyvää tyydyttymätöntä rasvaa sekä tärkeitä D- ja E-vitamiineja.

Ruoan kanssa on hyvä nauttia rasvatonta tai korkeintaan 1 % rasvaa sisältävää maitoa tai piimää (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2014, s. 22). Maitotuotteet ovat erinomaisia kalsiumin, proteiinien ja D-vitamiinin lähteitä. Rasvaisissa maitovalmisteissa on runsaasti kovaa tyydyttynyttä rasvaa. Juustoista olisi hyvä valita enintään 17 % rasvaa sisältäviä tuotteita.

Hedelmiä, marjoja sekä kasviksia tulisi nauttia vähintään 500 g vuorokaudessa (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2014, s. 21). Hedelmiä ja marjoja tulisi nauttia noin puolet tästä määrästä ja loput vihanneksia ja juureksia kypsentämättöminä sekä kypsennettyinä. Hedelmät, marjat ja kasvikset sisältävät runsaasti eri vitamiineja ja kivennäisaineita sekä kuitua.

Viljatuotteiden suosituskäyttömäärä vuorokaudessa on noin 9 annosta miehillä ja naisilla 6 annosta (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2014, s. 21). Yksi viljatuoteannos vastaa esimerkiksi yhtä desilitraa keitettyä pastaa tai yhtä leipäviipaletta. Suositusten mukaan edellä mainituista määristä puolet tulisi olla täysjyväviljaa. Leipää valitessa on hyvä kiinnittää huomiota leivän kuitupitoisuuteen sekä suolan määrään.

Valstan ym. (2008 s. 13–19) toteavat, että ravitsemussuositusten mukainen vesi on suositeltavin janojuoma. Sokeroitujen tai sokerittomien virvoitusjuomien päivittäistä käyttöä ei suositella, hampaiden mahdollisen vaurioitumisen vuoksi, mutta myös niiden sisältämän ylimääräisen energian takia. Hampaiden terveyden kannalta kriittisintä on sokerin ja/tai happoja

sisältävien virvoitusjuomien käyttötiheys. Jos haluaa nauttia edellä mainittuja juomia ne olisi hyvä nauttia harvoin aterioiden yhteydessä, jolloin kokoaikaiset hampaiden happohyökkäykset pysyvät kohtuullisina.

D-vitamiinilla on tutkimusten mukaan hyviä vaikutuksia esimerkiksi luunmurtumien ehkäisyssä (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2014, s. 27). Lapsilla D-vitamiinin puute voi aiheuttaa riisitautia. Kesäaikana D-vitamiinia muodostuu ihmisen iholla. Uusin saantisuositus D-vitamiinille on: yli kaksivuotiaille ja aikuisille 10 µg / päivässä ja yli 75-vuotiaille 20 µg / päivässä. Useissa maito- ja kasviöljypohjaisissa rasvalevitteissä on lisättyä D-vitamiinia, joiden käyttö mahdollistaa aikuisten D-vitamiini tavoitetason ilman vitamiinilisää. Vuoden pimeimpinä kuukausina suositellaan kuitenkin vitamiinilisää heille, jotka eivät nauti kalaa 2–3 päivänä viikossa, käytä D-vitaminoituja rasvalevitteitä ja noin 5 dl maitovalmisteita joka päivä.

Folaatti kuuluu B-ryhmän vitamiineihin. Folaatti on tärkeä vitamiini, sillä sen puute voi aiheuttaa anemiaa (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2014, s. 28). Tällöin ihmisen veren hemoglobiini laskee ja samalla punasolujen koko kasvaa. Raskauden alkuvaiheessa folaatin saanti on erityisen tärkeää. Pieni folaatin määrä voi aiheuttaa vakavia epämuodostumia sikiöön. Vähäinen folaatin saanti voi johtaa myös suurentuneeseen riskiin saada verisuoni- ja sydäntauteja. Folaattia suositellaan naisille ja miehille 300 µg /vuorokaudessa ja raskaana oleville 500 µg /vuorokaudessa. Hyviä folaatin lähteitä ovat vihreät kasvikset ja palkokasvit sekä marjat, maksa ja täysjyvävilja.

Rauta on tärkeä kivennäisaine ja sen tehtävänä elimistössä on toimia punasolujen hemoglobiinin happea sitovana osana (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2014, s. 29). Näin happi kulkeutuu keuhkoista kudoksiin. Saantisuositus raudalla on nuoret tytöt, miehet ja iäkkäämmät naiset 9 mg /vuorokaudessa ja naisilla. Naiset, jotka ovat hedelmällisessä iässä saantisuositus on tuolloin 15 mg /vuorokaudessa. Parhaita raudan lähteitä ovat punainen liha ja lihavalmisteet sekä maksa ja täysjyvävilja.

4.2 Joukkoruokailu ja ruoan ravitsemuksellinen laatu

Kodin ulkopuolella tarjottavaa ruokailua kutsutaan joukkoruokailuksi (Joukkoruokailun kehittäminen Suomessa, 2010, s. 14). Joukkoruokailu on iso osa suomalaista ruokakulttuuria. Joukkoruokailun aterioilla on suuri merkitys ihmisen ravinnonsaannille (mts.11). Hyvä työpaikkaruoka on terveellistä ja monipuolista sekä ravitsemuksellisesti oikein koostettua. Aterialla on

hyvä olla kalaa, vähärasvaista lihaa tai kasviproteiinilähteitä, kasviksia, marjoja ja hedelmiä sekä kokojyväviljatuotteita, vähärasvaisia maitotaloustuotteita, pehmeitä kasvirasvoja ja vain vähän sokeria ja suolaa. Ruoanvalmistuksessa esimerkiksi kypsentämisessä olisi hyvä käyttää pehmeitä rasvoja. Hyvä suositusten mukainen valinta tähän on esimerkiksi kotimainen rypsiöljy (mts. 23).

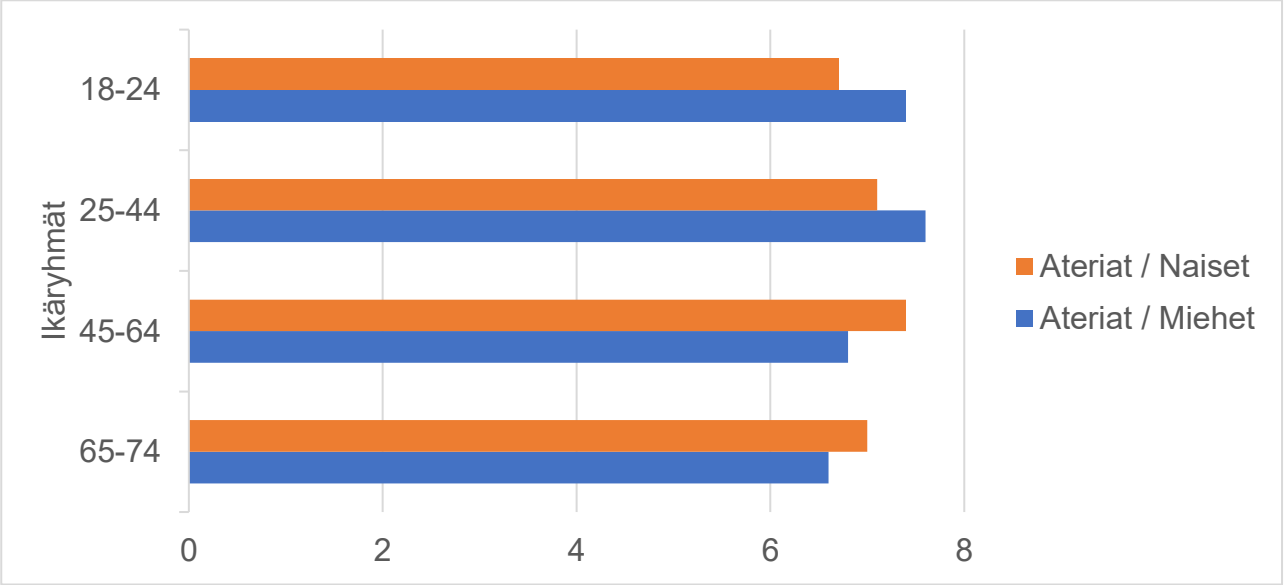
Ravitsemuksellinen laatu kuvaa ruoan ja ruokavalion mutta myös tietyn elintarvikkeen ravintoainesisältöä tai koostumusta suhteessa ravitsemussuosituksiin (Joukkoruokailun kehittäminen Suomessa, 2010, s. 14–16). Ravitsemuslaatu huononee kovien rasvojen, suolan ja sokerin runsaalla käytöllä. Ruoan ravitsemuksellista laatua voidaan parantaa käyttämällä esimerkiksi pehmeitä rasvoja ja runsaasti kuituja. Ruokavalion ravitsemuksellista laatua voivat yksittäiset elintarvikkeet tai ruoat joko huonontaa tai parantaa ihmisten ruokatottumukset ovat keskeisiä tekijöitä, jotka vaikuttavat kokonaisvaltaisesti hyvinvointiin ja terveydentilaan.

4.3 Ateriarytmi ja ateriointi

Suositusten mukaisessa ateriarytmissä säännöllisyys on tärkeää (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2014, s. 24). Päivän aikana nautitut aamupala, lounas ja päivällinen sekä 1–2 välipalaa pitävät veren glukoosipitoisuuden tasaisena. Säännöllinen ateriarytmi hillitsee näläntunnetta ja pitää ruoka-annokset sopivan kokoisina. Tämä tukee samalla painonhallintaa. Ateriarytmi auttaa pitämään pois jatkuvat happohyökkäykset, joten säännöllinen rytmi suojaa myös hampaita reikiintymiseltä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2014, s. 24). Lounasruoan tulisi kattaa noin kolmasosan päivittäisestä energiantarpeesta (Valtion ravitsemusneuvottelukunta & Terveyden *ja* hyvinvoinninlaitos. 2017, s. 34). Aterian tulisi sisältää proteiininlähteen, kasviksia ja öljypohjaisen salaatinkastikkeen, rasvattoman maitotuotteen sekä täysjyväleipää ja kasvimargariinia.

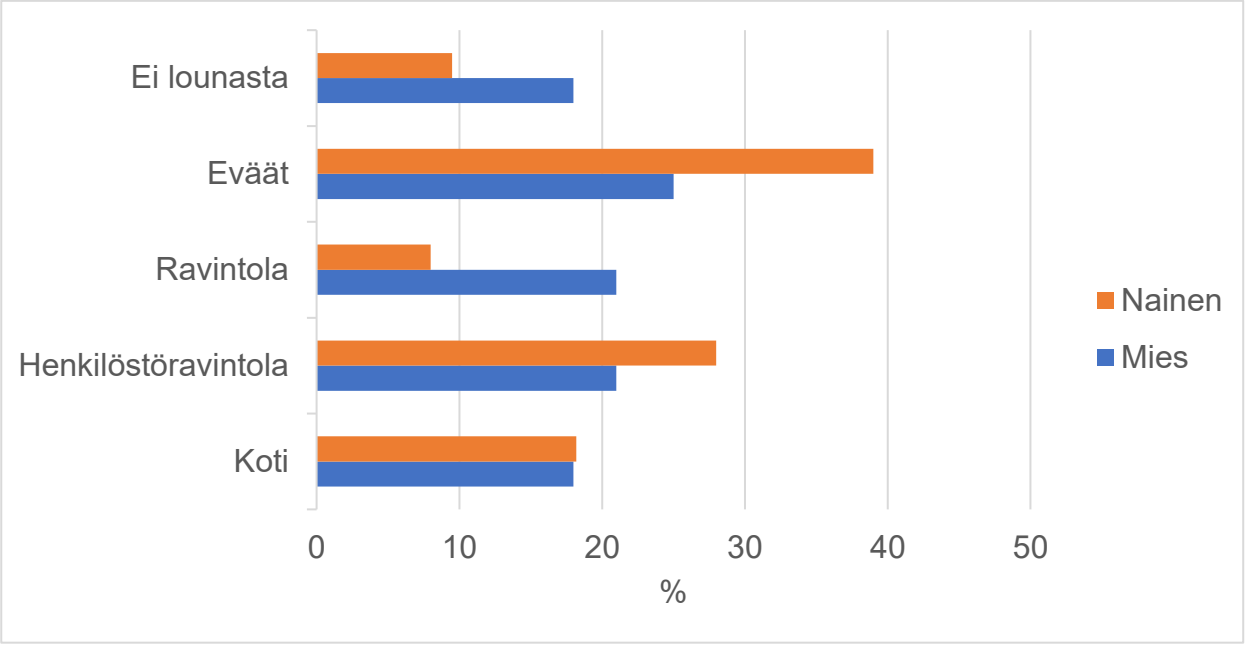
Valsta ym. (2017, s. 39–42) toteavat, että FinRavinto 2017 -tutkimuksen mukaan suomalaiset täysi-ikäiset juovat ja ruokailevat keskimäärin seitsemän kertaa vuorokaudessa. Ruokailukerta tarkoittaa ateriaa, välipalaa sekä juoma-ateriaa. Työikäiset syövät työpäivän aikana yleisemmin eväitä näin teki 25 % miehistä ja 40 % naisista. Naisilla sekä miehillä suosituin lounaspaikka on henkilöstöravintola. Miehet ruokailevat keskimäärin 7,1 ja naiset 7,2 kertaa vuorokaudessa. Kuviossa 1 on kuvattu ikäryhmittäin miehet ja naiset sekä heidän nauttimansa

aterioiden lukumäärät vuorokaudessa. Useimmin ruokailevat 25–44-vuotiaat miehet ja vähiten ruokailukertoja yli 65-vuotiailla miehillä.



Kuvio 1. Miesten ja naisten aterioiden lukumäärä vuorokaudenaikana eri ikäryhmissä (soveltaen Fin-ravinto-tutkimus 2017, s. 40).

Valsta ym. (2017, s. 43–44) toteavat, että FinRavinto 2017 -tutkimuksen mukaan miehet käyttivät yleisimmin henkilöstöravintolan lounaspalveluita, kun siihen oli mahdollisuus. Naiset söivät töissä yleisimmin eväitä. Työpäivinä 9 % naisista ja 17 % miehistä ei nauti laisinkaan lounasta työpäivän aikana. Jos työntekijällä oli mahdollisuus ruokailla henkilöstöravintolassa naisista tätä mahdollisuutta, käytti 43 % ja miehistä 38 %. Kuviossa 2 on kuvattu tarkemmin 25–64-vuotiaiden miesten ja naisten työaikaisen lounasruokailun valinnat.



Kuvio 2. Työaikaisen lounaan valinta sukupuolen mukaan (%), (soveltaen Fin-ravinto-tutkimus 2017, s. 43).

4.4 Elintarvikkeiden ja ravintoaineiden saanti ja kulutus

Valsta ym. (2017, s. 49) toteavat, että FinRavinto 2017 -tutkimuksen mukaan naisista 22 % nautti hedelmiä, marjoja ja kasviksia vähintään 500 g vuorokaudessa. Vastaava luku miehillä oli 14 %. 18–44-vuotiaat nauttivat vähemmän viljavalmisteita eritoten ruista sekä marjoja ja hedelmiä, kun iäkkäämmät tutkimukseen osallistuvat henkilöt. Varsinkin 18–44-vuotiaat miehet nauttivat sokerilla maustettuja juomia enemmän, kun iäkkäämmät henkilöt.

Valsta ym. (2017, s. 59–74) toteavat, että FinRavinto 2017 -tutkimuksen mukaan naiset syövät enemmän makeisia, erityisesti nuoret henkilöt. Miehet taas nauttivat enemmän lihaa ja viljavalmisteita sekä kasviöljyjä varsinkin tutkimuksen nuorimmat henkilöt. (mts. 57). Energiaravintoaineista rasvan keskimääräinen saanti vaihteli miesten ja naisten 25–50 E% välillä, kun saantisuositus on 25–40 E%. Tyydyttymättömien rasvahappojen saanti oli ravitsemussuositusten mukainen. Kun taas tyydyttyneiden rasvahappojen suositus ylittyi 95 % tutkittavista henkilöistä. Proteiinien saanti oli tutkimuksessa hyvällä tasolla. Kuitujen ja hiilihydraattien saantisuositukseen ylti ainoastaan kolmasosa väestöstä.

Lounasruoka ravitsemussuositusten mukaan kolmasosan päivittäisestä energiantarpeesta. (VRN. Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2017, s. 34). Energiansaannista on laadittu

viitearvot (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2014, s. 25). Viitearvot kuvastavat saantitasoa, jotka tukevat ja ylläpitävät väestön normaalipainoa. Viitearvoihin vaikuttaa myös henkilön perusaineenvaihdunta. Perusaineenvaihduntaan vaikuttaa ihmisen ikä, sukupuoli, paino sekä fyysinen aktiivisuus. Hiilihydraattien saantisuositus on 45–60 E% kokonaisenergiamäärästä. Rasvojen saantisuositus 25–40 E%. Rasvojen saantisuosituksessa on huomioitava erityisesti rasvojen laatu. Tyydyttymättömien rasvahappojen määrä tulisi olla 2/3 kokonaismäärästä. Tyydyttyneitä rasvahappoja suositusten mukaan tulisi olla korkeintaan 10 E%, mieluusti sen alle. Proteiinien saantisuositus on 15–20 E% kokonaisenergiamäärästä.

4.5 Kestävät ruokavalinnat

Kestävät ruokavalinnat ravitsemussuosituksissa sisältävät ajatuksen, että ne ovat ravitsemuslaadultaan hyviä sekä ympäristön kannalta kestäviä (Nordic Council of Ministers. Norden. 2012 s. 137). Kestävyydessä on huomioitava myös eri näkökulmat, joita voivat olla taloudelliset-, kulttuuriset- ja sosiaalisetulottuvuudet.

Ruokavalinnoilla on iso merkitys ilmastonmuutoksen torjunnassa. Kestävät ruokavalinnat ovat osa ravitsemussuosituksia (Sarlio, 2019, s. 318). Intergovernmental Panel on Climate Change, 2019, mukaan 25–30 % kasvihuonekaasuista syntyy ruokajärjestelmässä. Hyvin korkea hiilijalanjälki eläinperäisistä tuotteista syntyy naudan ja lampaanlihalla käytöllä. Kasviksilla ja viljatuotteilla on taas matala hiilijalanjälki.

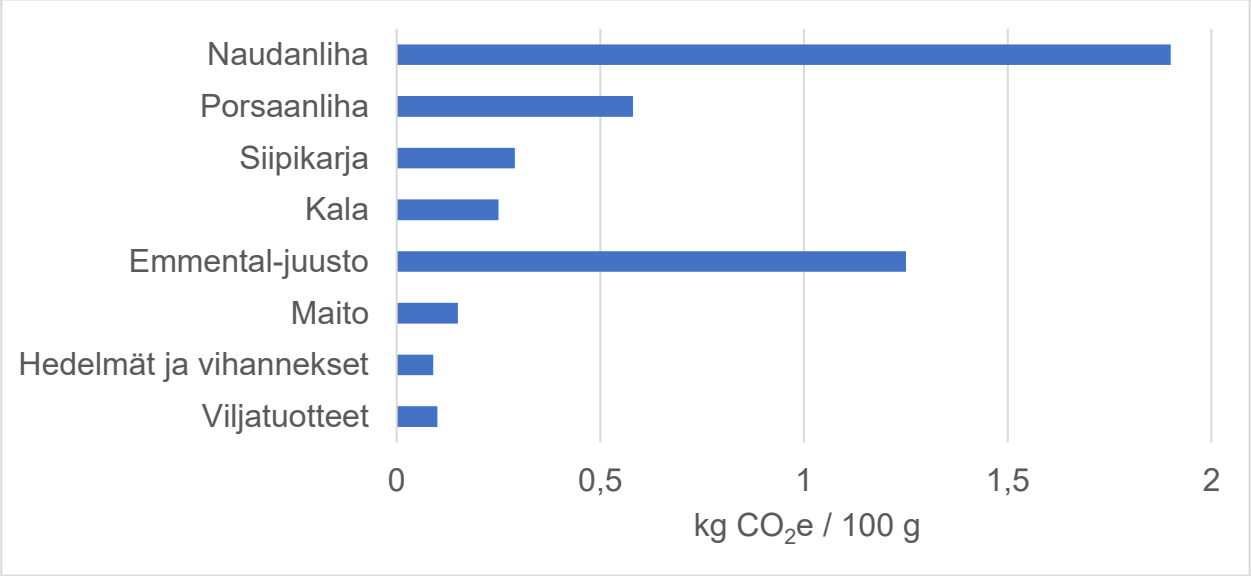
Hiilijalanjälki on ihmisen toiminnan vuoksi syntynyttä kaasua (kasvihuonekaasupäästö), useasti hiilijalanjälki kerrotaan hiilidioksidiekvivalentteina (CO_2e) (Nordic Council of Ministers. Norden. 2012 s. 139; Sjösted, 2018). Hiilidioksidiekvivalentissa huomioidaan hiilidioksidi, metaani sekä dityppioksidi.

Suomalaisten ravitsemussuositusten mukaan ruokaa on mietittävä myös kestävän kehityksen eri näkökulmasta (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2014 s. 40–41). Suositusten tarkoitus on edistää väestön terveyttä, mutta myös ympäristöasioihin on kiinnitettävä samalla huomiota. Vaatimuksena on, että ruoka tuotetaan luonnonvaroja mahdollisimman vähän tuhlaten, mutta samalla tehokkaasti ja kestävästi hyödyntäen. Maidon, munien ja lihan tuottaminen vaatii kasvirehua eläimille. Porsaanlihan, munien ja siipikarjan tuotannossa tarvitaan proteiinipitoista rehua. Toisaalta porsaat ja siipikarja kasvavat nopeasti, kun taas esimerkiksi naudanlihan

tuotanto on huomattavasti hitaampaa. Naudanlihan ja maidon tuotannon etu taas on nurmen hyödyntäminen. Nurmea ei voisi muulla tavoin hyödyntää elintarvikkeiden tuottamisessa.

Saarinen ym. (2019, s. 119–121) toteaa, että RuokaMinimi hankkeen loppuraportin mukaan ruokavalion ilmastovaikutuksia voidaan vähentää 30–40 % ruokavalio muutoksilla sekä pitämällä huolta viljelypeltojen hiilivarastoista. Vähintään kolmasosan vähennys henkilön lihan kulutuksessa toisi toivottuja ilmastohyötyjä. Julkisen ravitsemusohjauksen asia on luoda tavoitteet ja rajat, joiden avulla ruoan kestävyys ja terveellisyys tavoitteet saavutetaan. Keskivertosuomalaisen hiilijalanjälki 10 300 kg / CO_2e / vuosi (Sitra, 2018). Ruoan osuus kokonaiskasvihuonepäästöistä on lähes viidennes 18 % 1 800 kg / CO_2e / vuosi.

Kuviossa 4 on kuvattu eri ruokien hiilijalanjälkien pitoisuuksia (Sitra, 2018). Naudanlihalla ja juustolla ovat suurimmat hiilijalanjäljet, kun taas hedelmillä, vihanneksilla ja viljatuotteilla hiilijalanjäljet ovat huomattavasti pienemmät.



Kuvio 3. Eri ruokien hiilijalanjälkipitoisuudet kg / CO_2e / 100 g (soveltaen Sitra, 2018).

Suomalaisten ravitsemussuositusten mukaan, runsaalla punaisen lihan ja lihavalmisteiden sekä rasvaisten maitovalmisteiden käytöllä ihmisten hiilijalanjälki kasvaa (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2014 s. 54–55). Kun taas luonnonkalaa, marjoja, hedelmiä, juureksia, vihanneksia, palkokasveja, siemeniä ja pähkinöitä sekä täysjyväviljavalmisteita käytettäessä hiilijalanjälki pienenee. Ravintorasvoissa kannattaa suosia kasvipohjaisia margariineja sekä välttää voita ja maitorasvaa sisältäviä tuotteita, jolloin hiilijalanjälki pienenee.

4.6 Aikuisväestön ravitsemusohjaus ja ruokakasvatus

Talvian & Anglén (2018, s. 260) mukaan Suomessa on pitkä historia syömiseen ja siihen liittyvään kasvatukseen. 1800- ja 1900- lukujen vaihteessa annettiin eri puutostautien ehkäisystä tietoa ja huolehdittiin vähävaraisten ravitsemuksesta. Viime vuosina on otettu ravitsemuskasvatuksen rinnalle käsite ruokakasvatus. Ruokakasvatuksen aiheina voi terveellisyyden rinnalla olla esimerkiksi kestävä kehitys. Ravitsemuskasvatuksen päämäärä on väestön ravitsemukseen liittyvien arvojen, tietojen ja taitojen siirtymistä kohti terveyttä edistävää suuntaa.

Talvian & Anglén (2018, s. 260–262) toteavat että, hyvä ravitsemussuositusten tuntemus ei johda aina ruokavalion terveellisyyteen, mutta yleisesti hyvä ruokatietämys luo yhteyden terveellisiin ruokavalintoihin. Ruoka leimataan usein terveelliseksi tai epäterveelliseksi. Tämä vaikuttaa tunteisiimme, voimme tuntea syyllisyyttä tai hyvää mieltä ”oikeasta” ruoasta. Pelkkä tiedon ja neuvon jakaminen on vanhentunut ohjaustapa ruokakasvatuksessa. Ihmisen ruokasuhde on koko elämän mittainen ja se koostuu omista kokemuksistamme. Ruokasuhteessa on syytä tarkastella omaa syömistään uteliaasti ja rehellisesti, mutta myös armollisesti oli kyseessä oma tai toisen henkilön ruokailu.

Venhe (2021) mukaan ruokakasvatus on tällä hetkellä murroksessa. Itä-Suomen yliopistossa on hankkeita, jotka kannustavat ihmisiä lempeään syömiseen. Hankkeiden tavoitteena on muun muassa opetella kuuntelemaan kehomme viestejä nälästä sekä kylläisyydestä ja näin samalla pitämään huolta säännöllisestä syömisestä. Myös eri ruokien maistelu ja arvostaminen on tärkeää. Tutkimusten mukaan näillä edellä mainituilla tavoitteilla voi olla kansanterveydellisesti merkitystä. Toteutuneet tavoitteet auttavat ennaltaehkäisemään mahdollisia syömishäiriöitä sekä antavat tukea myös painonhallinnassa. Ruokakasvatuksen tarkoitus on toimia ravitsemussuositusten mukaisesti, lempeästi ilman syyllistämistä. Ravitsemusohjauksessa on asiantuntijan hyvä myös miettiä henkilökohtaisesti mitä ruokakasvatus on ja peilata näitä omia uskomuksiaan ja historiaansa tieteelliseen tietoon ja tutkimuksiin. Omaan ruokasuhteeseemme vaikuttaa monet asiat, niin tunteet, oma keho ja aistit, käyttäytymismallit, arvot ja normi sekä ennen kaikkea oma ajattelu.

Rantala ym. (2018, s. 8–9) mukaan ravitsemusohjauksessa tiedon jakaminen sekä ihmisen terveyttä tukevien eri käyttämismallien opetusmenetelmät ovat keskiössä. Kun lähdetään herättelemään ihmisen sisäistä motivaatiota, oikea ajoitus on tehokas apuväline. Ihmisten käyttäytyminen ja päätöstenteko on psykologian ja käyttäytymistaloustieteen mukaan yhteydessä

totuttuihin tapoihin ja tottumuksiin ja on vain täten osittain rationaalista. Helposti valitaan tuttu ja pienellä vaivannäöllä saatava ateria, mutta myös muiden ihmisten valitsema houkutteleva vaihtoehto voi houkuttaa. Se tekeekö ihminen huolellisesti harkittuja vai impulsiivisia päätöksiä ovat ihmisen toiminnan taustalla. Ihmisen kova stressi tai kiire voi heikentää niin sanottua reflektiivistä järjestelmää. Tämä järjestelmä ohjaa ihmistä uskomusten, arvojen ja harkinnan välityksellä. Ihmisen automaattinen järjestelmä on taas hyvä esimerkiksi rutiininomaisten arkiaskareiden suorittamiseen. Automaattinen järjestelmä on vaivaton ja nopea, mutta se on herkästi tunteiden vietävissä. Nämä järjestelmät toimivat rinnakkain joko hyvin tai ristiriidassa keskenään. Varsinkin terveyteen liittyvissä valintatilanteissa järjestelmät toimivat esimerkiksi näin: lähdenkö lenkille vai napostelenko herkkuja sohvalla. Uuden tiedon jakaminen automaattiseen järjestelmään on heikompi kuin reflektiiviseen järjestelmään vaikuttaminen. Automaattinen järjestelmä voi pahimmillaan estää toimimasta suositusten ja päämäärien mukaisesti ja samalla ylläpitää terveydelle haitallista toimintaa.

Rantala ym. (2018, s. 9) mukaan Thaler & Sunstein (2008) toteavat, että tuuppaus lähestymistavan (Nudging) tavoitteena on auttaa ihmistä tekemään pitkällä aikavälillä hyödyllisiä ja terveellisiä valintoja. Tuuppaus määritellään siten, että se on ihmisen valintaympäristön muutos. Tällöin muutetaan ihmisen käyttäytymistä haluttuun suuntaan ilman muiden vaihtoehtojen poissulkemista tai kustannuksiin vaikuttamista. Tuuppaukseen kuuluu keskeisenä valinta-arkkitehtuurikäsite. Valinta-arkkitehtuuri näkyy ihmisten arjessa esimerkiksi kaupoissa. Kaupoissa ne tuotteet, joita halutaan asiakkaiden ostavan, sijoitetaan keskeisille kulkureiteille sekä samalla tarjotaan isoja pakkauskokoja ja usean pakkauksen edullisimpia tuote-eriä.

Ant-Wuorinen (2019) toteaa, että ihminen tekee tuhansia päätöksiä vuorokauden aikana. Ympäristöllä on iso merkitys, mitä päätöksiä ihminen tekee. Esimerkiksi ruokalinjaston järjestyksellä ja valikoimalla on vaikutuksia ihmisen toimintoihin. Tuuppauksen tarkoituksena on tehdä toivotusta asiasta houkutteleva ja samalla helposti havaittava. Keskeistä tuuppauksessa on myös, ettei mitään kielletä. Tuuppauksessa pyritään kasvattamaan hyvinvointia lisäävien tuotteiden valikoimaa ja näkyvyyttä. Vähemmän terveelliset ruoat pyritään laittamaan ruokalinjaston loppupäähän pienempiin astioihin, jolloin niiden mahdollinen menekki on pienempää.

Dolan ym. (2010 s. 7–8) mukaan julkisessa politiikassa pyritään muokkaavaan ihmisten käyttäytymistä. Lainsäädännössä esimerkiksi verotus on tehokas tapa vaikuttaa ihmisten ostokäyttäytymiseen ja tätä kautta terveellisimpiin ruokavalintoihin. MINDSPACE on muistisääntö ja käyttäytymismalli, jossa on yhdeksän eri tekijää. Ihminen haluaa toimia luonnostaan niin kuin

muutkin ihmiset ja pyrkiä toimimaan lupaustensa mukaisesti. Myös tiedostamattomat asiat vaikuttavat käyttäytymiseemme. Taulukossa 1 on kuvattu Dolan ym. (2010 s. 7–8) luoma käyttäytymismalli selityksineen. Listan tekijöiden avulla voidaan väestön toimintaa ja käyttäytymistä hienovaraisesti muokata ja tuupata kohti haluttua suuntaa.

Taulukko 1.MINDSPACE-käyttäytymismalli (soveltaen Dolanin; ym. 2010).

	Käyttäytymismalleja
Messenger	Viestintuoja on tärkeässä roolissa, kun pohditaan ihmisten käyttäytymistä ja eri valintoja. Viestintuojan korkea status voi olla merkittävässä roolissa, kun mietitään ruokavalintoja.
Incentives	Kannusteet toimivat useasti ihmisten valintoihin positiivisesti. Esimerkiksi sokerivero, joka ohjaa väestöä terveellisimpiin ruokavalintoihin.
Norms	Toimimme useasti kuten muutkin ihmiset eli toimimme niin sanotusti normien mukaisesti. Esimerkiksi nähdessämme toisen henkilön ottavan salaattia, otamme sitä helposti myös itse.
Defaults	Teemme usein mitä meidän oletetaan tekevän ja valitsemme helposti niin sanotun helpoimman vaihtoehdon. Esimerkiksi valitsemme ruokalinjastosta etualalta helpoiten saatavan tuotteen.
Salience	Käyttäytymisessä huomiomme kiinnittyy siihen mikä on meille tärkeää. Onko ruoassa tärkeintä sen helppous vai mahdollisesti sen terveellisyys?
Priming	Asiat, jotka vaikuttavat meihin tiedostamattomasti ovat osa käyttäytymistämme. Esimerkiksi sosiaalinen media voi vaikuttaa tiedostamattamme myös ruokakäyttäytymiseemme.
Affect	Tunnereaktiomme vaikuttavat myös eri ruokavalintoihin ja käyttäytymiseemme. Stressaantuneina saatamme valita vähemmän terveellisen ruoan.
Commitment	Useasti pyrimme toimimaan lupaustemme mukaisesti myös ruokakäyttäytymisessä.
Ego	Toimimme mielellämme niin, että muut näkevät meidät myönteisessä valossa. Näin toimien valitsemme herkemmin terveellisemmän ruoan ja samalla viestimme muille, että terveys on minulle tärkeä asia.

Romu (2018, s. 4–5) mukaan ravitsemusohjauksessa keskitytään yleensä asiakkaan ruokavalion ongelmiin asiantuntijalähtöisesti. Asiantuntija kertoo tavoitteet asiakkaalle ja motivaation täytyisi löytyä asiakkaalta itseltään. Jos asiakkaalta ei motivaatioita löydy, on ohjaus rakennettava asiakkaan vahvuuksille. Tämä vahvuuslähtöinen ohjaustapa toimii, kun tavoitteet lähtevät asiakkaasta itsestään. Tämä tarkoittaa, niin sanottua autonomista motivaatiota. Tällöin asiakas kokee saavansa arvostusta ja hyväksyntää asiantuntijalta. Asiantuntijoiden tärkeimpiä tehtäviä onkin tarjota eri vaihtoehtoja, mutta myös rohkaista sekä tukea asiakasta. Vahvuuslähtöinen ohjaustyyli saa asiakkaalle muutoshalun tunteen sekä tyydyttää psykologisia perustarpeita. Perustarpeita ovat pystyvyys ja omaehtoisuus. Jos ohjaus on kontrolloivaa voi asiakkaan motivaatio laskea. Kontrolloiva ohjaustyyli voi olla pahimmillaan asiakkaan painostusta.

Kaoottisessa ohjaustyylissä asiakas ei tiedä esimerkiksi hyväksyttyjä toimintatapoja. Vahvuuslähtöisessä ohjauksessa kannattaa kiinnittää erityistä huomiota kuuntelemiseen, positiivisuuteen sekä reflektoivaan ohjaukseen.

Yksilön ruokavalintoihin vaikuttaa myös elinympäristö (Ruoka2030, i.a. s. 26–27). Pienet lapset ovat riippuvaisia aikuisten ruokavalinnoista eli siitä, mitä aikuiset päättävät heidän puolestaan. Ikäihmisten ruokavalintojen itsenäinen tekeminen ei ole läheskään aina mahdollista, johtuen esimerkiksi terveydellisistä syistä. Ikäihminen voi asua laitoksessa, jolloin omat ruokavalinnat eivät ole läheskään aina mahdollisia. Ruokapoliittisia päätöksiä tehtäessä on huomioitava terveys- ja ravitsemuskysymykset. Teollisuuden tuotekehitys on avainasemassa kohti terveellisiä ruokavalintoja. Ravitsemuskasvatuksessa voidaan hyödyntää elintarvikeryhmille suunnattuja ravintoprofiileja, joista esimerkkinä Sydänmerkki-tuotteille asetetut kriteerit. Terveellisen ravitsemuksen edistämisessä julkisilla ja yksityisillä keittiöillä on ohjaava malli suomaisten ravitsemuskäyttäytymiseen. Ruokakasvatus perustuu aina tutkimustietoon.

5 TYÖN TAUSTA JA TAVOITTEET SEKÄ OSATÖIDEN AINEISTOT JA MENETELMÄT

5.1 Työn taustat ja tavoitteet

Opinnäytetyön toimeksiantaja oli Salon kaupungin työllisyyspalvelut ja työ tehtiin kaupungin pajatoimintoihin. Opinnäytetyö käsitteli kuntouttavan työtoiminnan asiakkaiden ruokailutottumuksia sekä työpajoilla tarjottavan lounaan ravitsemuksellista laatua ja sen kehittämistä. Vuoden 2021 alusta Salon kaupungin kuntouttavan työtoiminnan paja-asiakkaille on tarjottu ilmainen lounas työtoimintapäivän aikana. Ruoan hyvä ravitsemuksellinen laatu tukee asiakkaiden jaksamista ja terveyttä sekä samalla ohjaa asiakkaita hyviin ruokailutottumuksiin. On tärkeää, että tarjottavan lounaan ravitsemukselliseen laatuun ja lounaan yhteydessä toteutettavaan ruokakasvatukseen kiinnitetään huomiota, koska ravinnon hyvällä laadulla on suuri merkitys kansanterveyden kannalta. Lisäksi työssä kehitettiin pajalaisten kanssa ruoankäytön frekvenssikyselyn tuloksiin pohjautuen ruokakasvatusmateriaali, josta osaa myös testattiin jo käytännössä.

Opinnäytetyön tavoitteina oli:

1. selvittää kuntouttavan työtoiminnan paja-asiakkaiden ruokailutottumuksia

2. laatia ruokailutottumusten selvitysten pohjalta paja-asiakkaiden kanssa suunnitelma tarvittavasta ruokakasvatuksesta sekä sen toteutuksesta

3. selvittää pajoilla tarjottavien lounaskokonaisuuksien ravitsemuksellinen laatu

4. näiden selvitysten pohjalta laatia lounaiden ravitsemuslaadun kehittämisehdotukset catering-pajalle käytäntöön.

5.2 Aineistot ja menetelmät

Osatyö yksi selvitti pajatoimintaan osallistuvien ruokailutottumuksia. Ruoankäytön frekvenssikysely kerättiin 19.2.2022–29.2.2022. Kyselylomake lähetettiin 100:lle Salon kaupungin kuntouttavan työtoiminnan paja-asiakkaalle. Ruoankäytön frekvenssikyselypohja on liitteessä 1. Frekvenssikyselyn vastaukset analysoitiin Excel-taulukkolaskentaohjelmaa hyödyntäen. Kyselyssä oli neljä monivalintakysymystä, jotka koskivat tutkittavan sukupuolta, ikää ja ateriarytmiä.

Avoimissa kysymyksissä kysyttiin mahdollisia erityis- tai välttämisruokavaliota sekä välipalojen määriä.

Vilkka (2015, s. 94) toteaa että yleisin kvantitatiivisessa tutkimusmenetelmässä käytetty tiedon keräämismenetelmä on kyselylomake. Standardoidussa eli vakioidussa kyselyssä kaikilta tutkimukseen osallistuvilta kysytään samat kysymykset. Kyselyssä tutkittava lukee kirjallisesti esitetyt kysymykset ja vastaa niihin itsenäisesti. Tämäntyyppinen aineiston keräämistapa sopii käytettäviksi esimerkiksi silloin kun tutkittavien joukko on hajallaan. Ruoankäytön frekvenssikyselyn (FFQ, Food Frequency questionnaire) tavoite on selvittää, kuinka usein tutkittava tavallisesti nauttii tiettyjä ruokalajeja tai elintarvikkeita (Männistö & Freese, 2021, s. 271). Kyselyssä on määritelty ajanjakso, miltä ajalta tutkittava tavallisesti tiettyjä ruokalajeja käyttää.

Tämän opinnäytetyön frekvenssikyselyn määritelty seuranta-ajanjakso oli yksi viikko. Tässä ruoankäytön frekvenssikyselyssä kerättiin edeltäneen ajan ruoankäyttöä eli kysely oli retrospektiivinen. Kyselyyn valitut ruokalajit ja elintarvikkeet valittiin seuraavin ehdoin: Tietyt ruoat olivat keskeisiä sekä niiden käyttö vaihteli eri henkilöiden välillä. Ruokien käyttötiheyttä kyselyssä kysyttiin etukäteen määritellyllä asteikolla, jotka olivat: en kertaakaan-, 1–2 päivänä-, 3–5 päivänä- 6–7 päivänä- sekä useita kertoja päivässä nautin kyseistä ruokalajia tai elintarviketta.

Osatyö kaksi toteutettiin edellä mainitun ruoankäytön frekvenssikyselyn tulosten pohjalta. Tulosten pohjalta toteutettiin toiminnallinen teemaosuus. Tuloksista nousi kolme eri teemaa, joista yksi toteutettiin ja raportoitiin opinnäytetyöhön. Kahdesta muusta teemasta opinnäytetyöhön sisällytettiin vain alustavat suunnitelmat. Teemat esitetään tulososiossa, luvussa 7.1. Kaksi muuta teemaa toteutetaan talvella 2022–2023. Toiminnallinen ruokakasvatusosuus toteutettiin Voimalan kahvilapajalla 5.–7.9.2022. Teemoista ja kyselyntuloksista koottiin pieni ravitsemusopas, joka lähetettiin pajoille käytettäväksi päivittäisessä ravitsemusohjauksessa. Pieni ravitsemusopas on liitteessä 3.

Osatyö kolme selvitti pajatoiminnassa tarjottavien lounaskokonaisuuksien ravitsemuksellista laatua. Pajoilla tarjottavat lounaat valmistettiin catering-pajalla yhdessä ohjaajien ja pajalaisten kanssa. Pajoilla tarjottavien lounasruokakokonaisuuksien ravitsemuksellisen laadun analysoinnissa käytettiin apuna Finelin ravintoainelaskelmaohjelmaa sekä suomalaisia ravitsemussuosituksia. Opinnäytetyön aineistossa laskettiin viiden päivän ajalta annettujen reseptien sekä

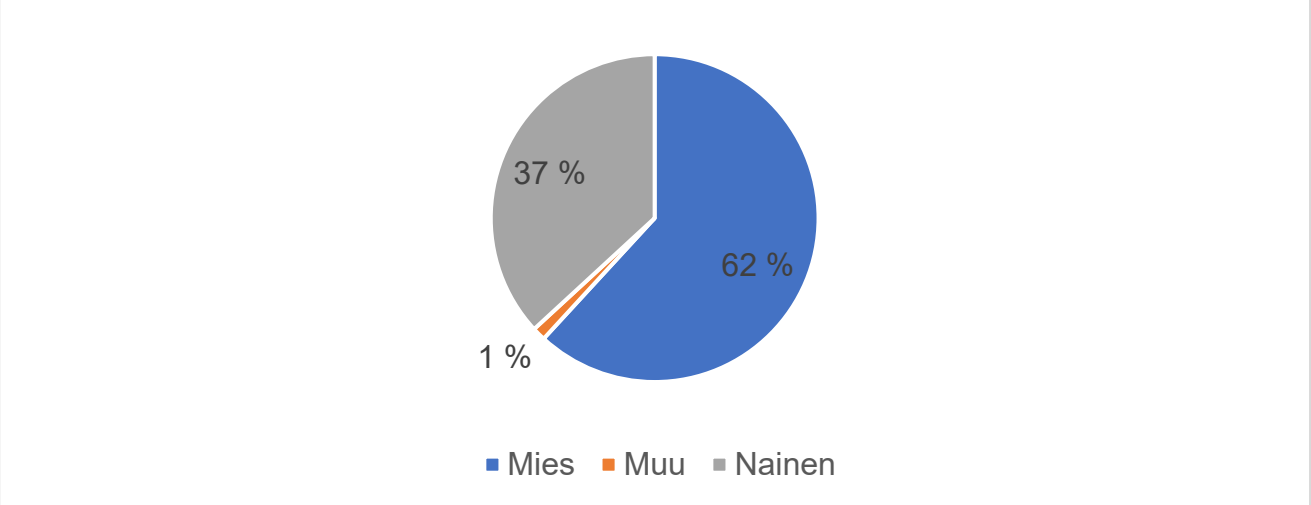
haastatteluiden avulla tarjottavien lounaskokonaisuuksien päivittäinen energiansaanti sekä viiden päivän energiansaannin keskiarvo. Työssä laskettiin myös energiaravintoaineiden energiaprosentti osuudet ruoan kokonaisenergiamääristä sekä valittujen keskeisten ravintoaineiden saanti ja suositus suhteessa energiaan. Catering-pajan ohjaajat saivat kehittämisehdotukset pajalounaiden ravitsemuslaadun parantamiseksi.

6 RUOANKÄYTÖN FREKVENSSIKYSELYN TULOKSET

Täytettyjä kyselylomakkeita määräaikaan mennessä saapui 76 kappaletta. Vastausprosentti kyselyssä oli 76 %. Jos ruoankäytön frekvenssikyselyn vastauksissa oli kaksi vastausta samalla rivillä esimerkiksi *useita kertoja päivässä* ja *6–7 päivänä*, rivin vastaus oli tutkimuksen tuloksissa hylätty vastaus. Kyselyn tuloksissa oli myös muutamia kohtia, jossa *ei ollut vastausta*, nämä vaikuttivat myös jonkin verran kyselyn lopullisiin tuloksiin.

6.1 Vastaajien taustatiedot

Ruoankäytön frekvenssikyselyyn vastasi 76 kuntouttavan työtoiminnan asiakasta. Vastaajista 62 % (n=47) oli miehiä, 37 % (n=28) naisia ja 1 % (n=1) vastasi muu. Kuviossa 5 on kyselyyn vastaajien sukupuolijakauma prosentteina.

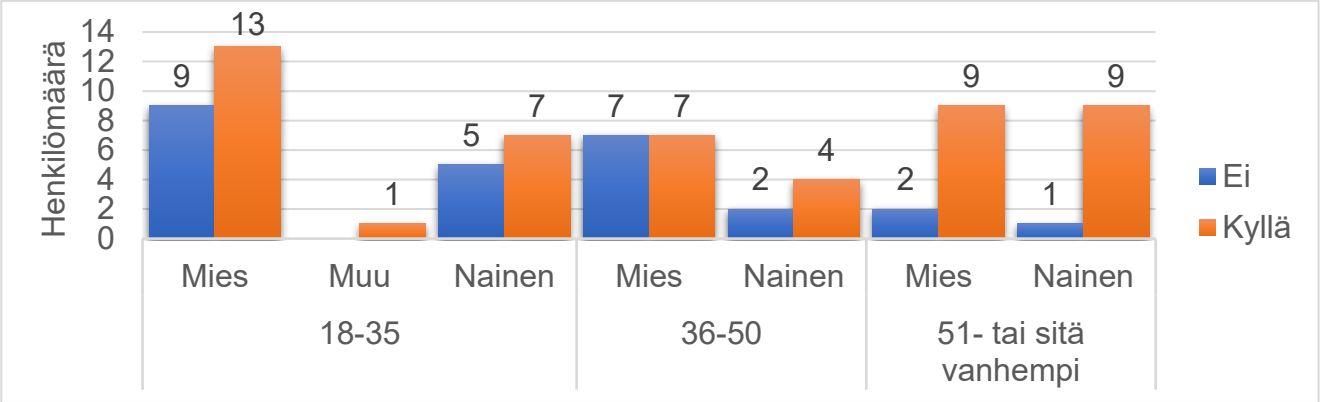


Kuvio 4. Ruoankäytön frekvenssikyselyn vastaajat (%) (n=76).

Kyselyssä kysyttiin vastaajilta mahdollisia erityis- ja välttämisruokavalioita. Suurimmalla osalla (n=52) ei näitä kyseisiä ruokavaliota ollut. Vastaajista (n=6) kertoi välttävänsä punaista lihaa ja (n=4) oli laktoositon ruokavalio sekä (n=3) oli gluteeniton ruokavalio.

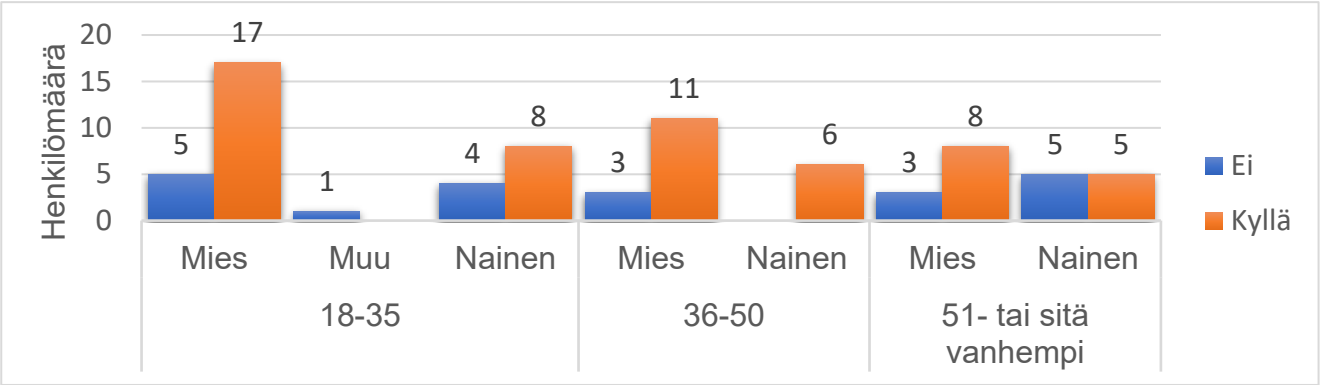
6.2 Ateriarytmi ja välipalojen määrä

Kuviossa 5 on esitetty vastaajien iän ja sukuolijakauman mukaan, kuinka moni vastaajista nauttii aamupalan. Lähes jokaisessa ikäryhmissä aamupala nautittiin useammin kuin jätettiin syömättä. Aamupalan nautti miehistä 62 % (n=29) ja naisista 71 % (n=20).



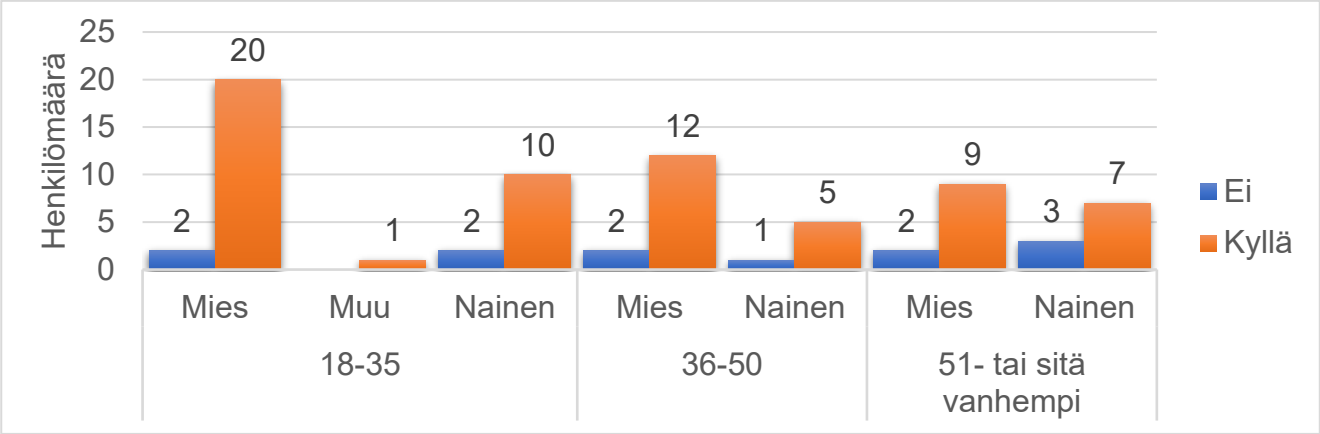
Kuvio 5. Aamupalan nauttineet lukumäärittäin (mies n=47, nainen n=28, muu n=1).

Lähes kaikissa ikäryhmissä lounas nautittiin useammin kuin jätettiin syömättä. Lounaan nautti miehistä 77 % (n=36) ja naisista 68 % (n=19). Kuviossa 6 on esitetty vastaajien iän ja sukuolijakauman mukaan, kuinka moni vastaajista nautti lounaan.



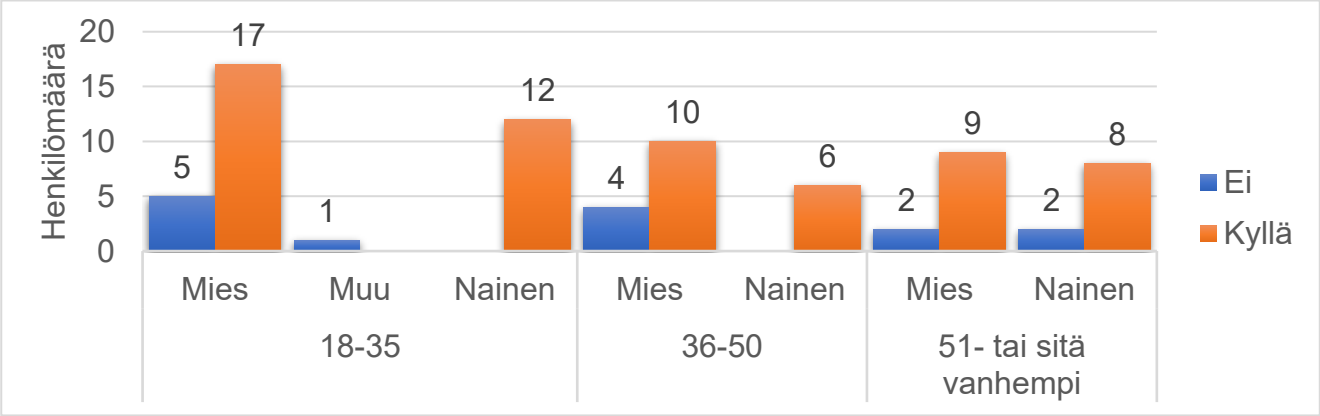
Kuvio 6. Lounaan nauttineet lukumäärittäin (mies n=47, nainen n=28, muu n=1).

Kuviossa 7 on esitetty vastaajien iän ja sukuolijakauman mukaan, kuinka moni vastaajista nautti päivällisen. Kaikissa ikäryhmissä päivällinen nautittiin lähes aina. Yli 51-vuotiaat naiset nauttivat päivällisen harvemmin kuin muut henkilöryhmät. Päivällisen nautti miehistä 87 % (n=41) ja naisista 79 % (n=22).



Kuvio 7. Päivällisen nauttineet lukumäärittäin (mies n=47, nainen n=28, muu n=1).

Kaikissa ikäryhmissä iltapala nautittiin useasti. 18–35-vuotiasta naisista iltapalan nautti kaikki. Iltapalan nautti miehistä 77 % (n=36) ja naisista 93 % (n=26). Kuviossa 8 on esitetty vastaajien iän ja sukuolijakauman mukaan, kuinka moni vastaajista nautti iltapalan.

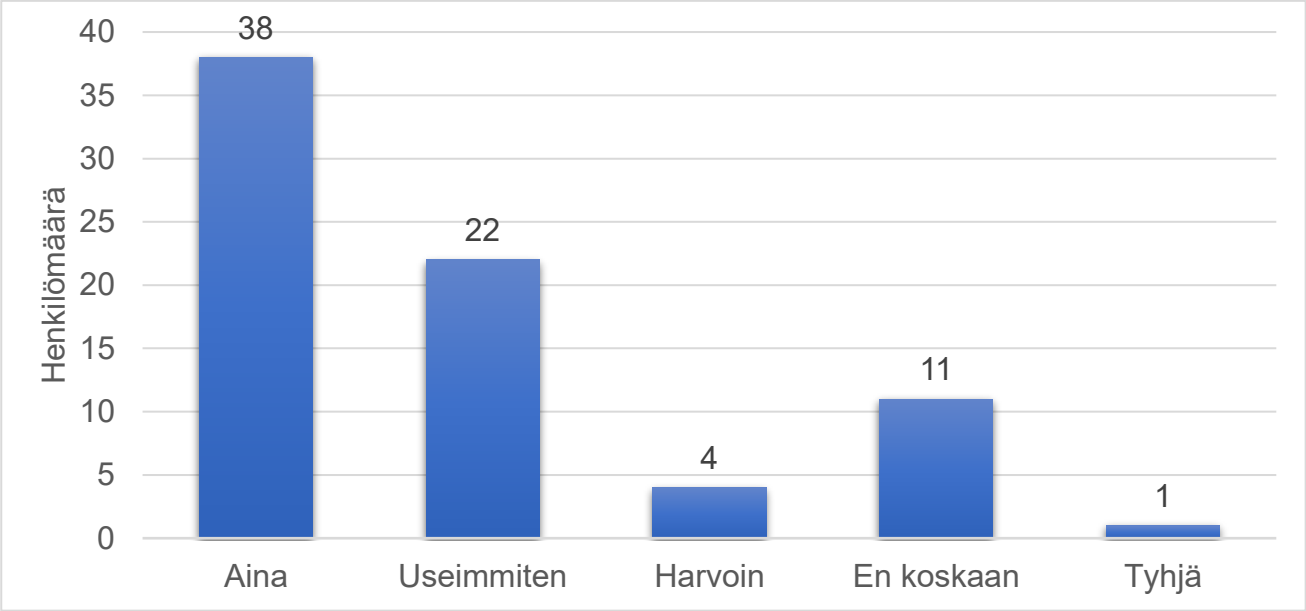


Kuvio 8. Iltapalan nauttineet lukumäärittäin (mies n=47, nainen n=28, muu n=1).

Ruoankäytön frekvenssikyselyyn vastanneiden välipalojen käytön keskiarvo oli 1,2 /vrk. Keskimäärin miehillä oli ruokailukertoja 4,2 /vrk, naisilla hieman enemmän 4,3 /vrk sekä muilla 3,5 / vrk.

6.3 Lounaan nauttiminen työpajalla

Kyselyyn vastanneista kuntouttavan työtoiminnan asiakkaista päivittäin lounaan työpajalla nautti yli puolet 51 % (n=38). Vastaajista 29 % (n=22) nautti lounaan useimmiten ja 5 % (n=4) harvoin. Vastaajista 15 % (n=11) ei nauttinut tarjottua lounasta pajapäivän aikana. Miehistä lounaan nautti aina 24 henkilöä ja naisista aina 13 henkilöä sekä muu yksi henkilö. Miehistä ei koskaan nauttinut työpajalla tarjottavaa lounasta viisi henkilöä ja naisilla vastaava luku oli kuusi henkilöä. Kuviossa 9 on esitetty tarjotun lounaan nauttineiden henkilömäärät työpajalla.



Kuvio 9. Lounaan nauttineet henkilöt työpajalla (n=76).

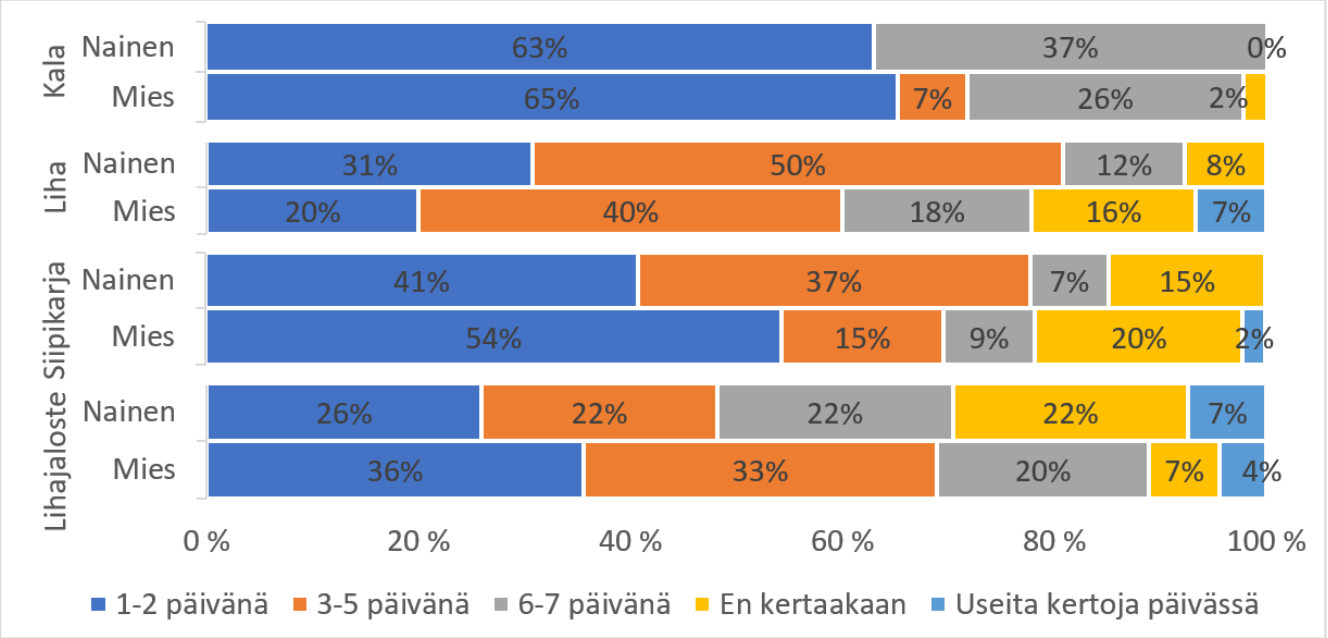
6.4 Elintarvikkeiden käyttötiheydet

Kyselyn elintarvikkeiden käyttötiheydet ovat seuraavissa kuvioissa. Edeltäneen viikon **kalan** käyttöä koskeneeseen kysymykseen vastasi 74 henkilöä. Naisista 63 % (n=17), miehistä 65 % (n=30) sekä 3 % muu (n=1), nauttivat kalaa 1–2 päivänä viikossa. Naisista kalaa ei nauttinut lainkaan viikonaikana 37 % (n=10) ja miehistä 26 % (n=12)

Edeltäneen viikon **lihan** käyttöä koskeneeseen kysymykseen kyselyssä vastasi 72 henkilöä. Naisista 50 % (n=13), miehistä 40 % (n=18) sekä muu (n=1), nauttivat lihaa 3–5 päivänä viikossa.

Edeltäneen viikon **siipikarjan** käyttöä koskeneeseen kysymykseen vastasi 72 henkilöä. Naisista 41 % (n=11), miehistä 54 % (n=25) sekä muu (n=1), nauttivat siipikarjaa 1–2 päivänä viikossa.

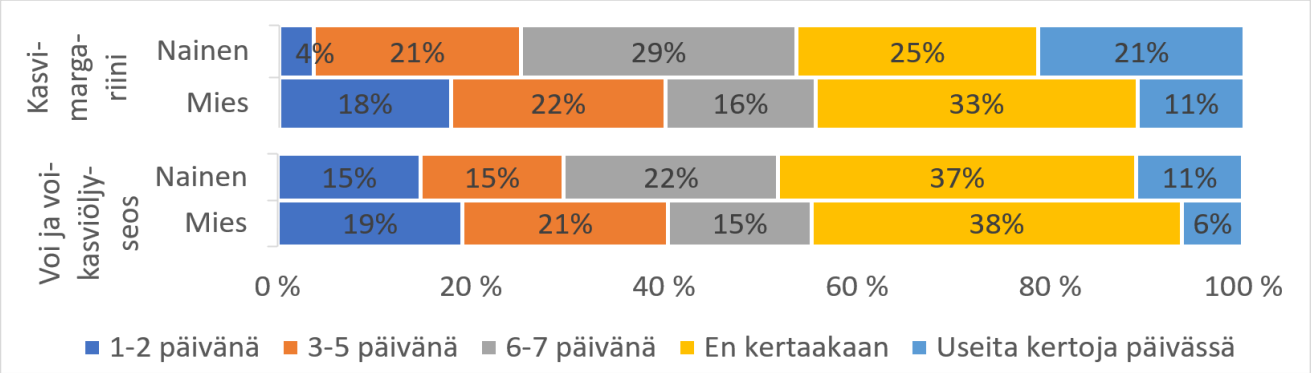
Edeltäneen viikon **lihajalosteiden** käyttöä koskeneeseen kysymykseen vastasi 73 henkilöä. Naisista 26 % (n=7), miehistä 36 % (n=16) nauttivat lihajalosteita 1–2 päivänä viikossa. Naisista lihajalosteita ei nauttinut lainkaan viikonaikana 22 % (n=6) ja miehistä 7 % (n=3). Viikoittaisen kalan, lihan, siipikarjan ja lihajalosteiden käytön yleisyys eri sukupuolilla on esitetty kuviossa 10.



Kuvio 10. Kalan (nainen n=27, mies n=46), lihan (nainen n=26, mies n=45), siipikarjan (nainen n=27, mies n=46) ja lihajalosteiden (nainen n=27, mies n=45) käyttötiheydet viikossa (%)

Edeltäneen viikon **kasvimargariinia** leivän päälle käyttöä koskeneeseen kysymykseen vastasi 73 henkilöä. Naisista 29 % (n=8) ja miehistä 16 % % (n=7) nauttivat kasvimargariineja 6–7 päivänä viikossa. Naisista ei nauttinut kertaakaan kyseisiä tuotteita viikon aikana 25 % (n=7) ja miehistä 33 % (n=15) sekä muu 3 % (n=1).

Edeltäneen viikon **voi ja voi-kasviöljyseoksia** leivän päälle käyttöä koskeneeseen kysymykseen vastasi 74 henkilöä. Naisista 22 % (n=6) ja miehistä 15 % (n=7) nauttivat voi ja voi-kasviöljyseoksia 6–7 päivänä viikossa. Naisista ei nauttinut kertaakaan edellä mainittuja tuotteita viikon aikana 37 % (n=10) ja miehistä 38 % (n=18) sekä muu 3 % (n=1). Viikoittaisen kasvimargariinien sekä voi ja voi-kasviöljyseoksia käytön yleisyys eri sukupuolilla on esitetty kuviossa 11.

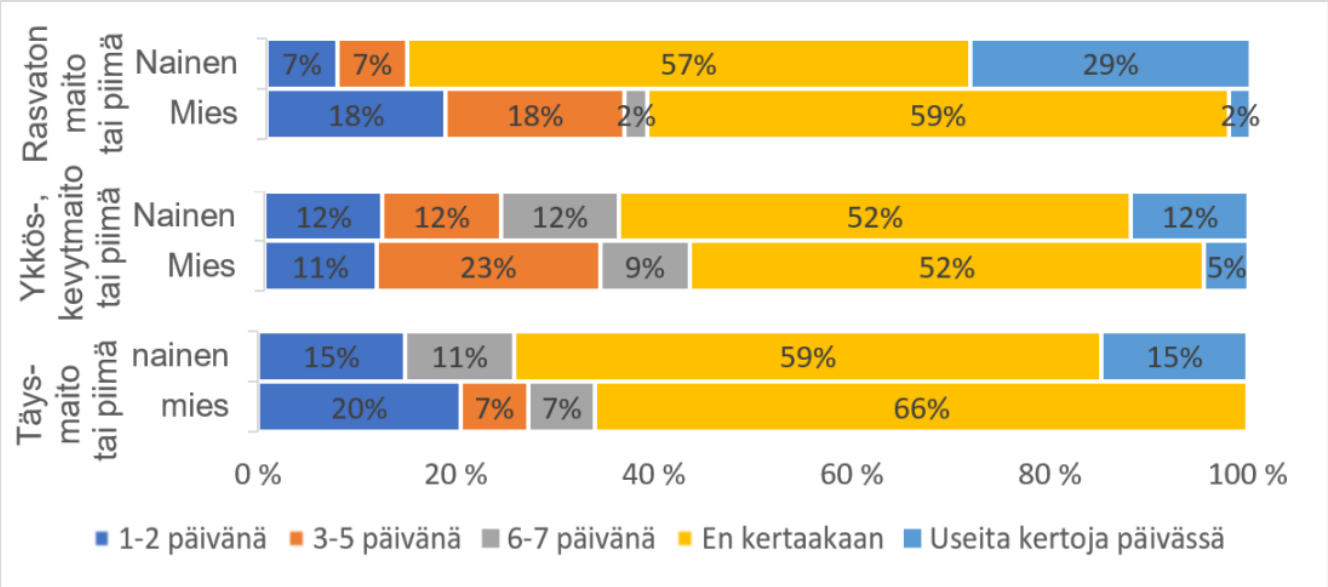


Kuvio 11. Kasvimargariinin (nainen n=28, mies n=45) ja voi ja voikasviöljyseoksen (nainen n=27, mies n=47) käyttötiheys viikossa (%).

Edeltäneen viikon **rasvatonmaito tai piimän** käyttöä koskeneeseen kysymykseen vastasi 74 henkilöä. Naisista ei nauttinut kertaakaan kyseisiä tuotteita viikon aikana 57 % (n=16) ja miehistä 59 % (n=26) sekä muu 3 % (n=1).

Edeltäneen viikon **ykkös-, kevytmaito tai piimän** käyttöä koskeneeseen kysymykseen vastasi 70 henkilöä. Naisista ei nauttinut kertaakaan edellä mainittuja tuotteita viikon aikana 52 % (n=13) ja miehistä 52 % (n=23) sekä muu 4 % (n=1).

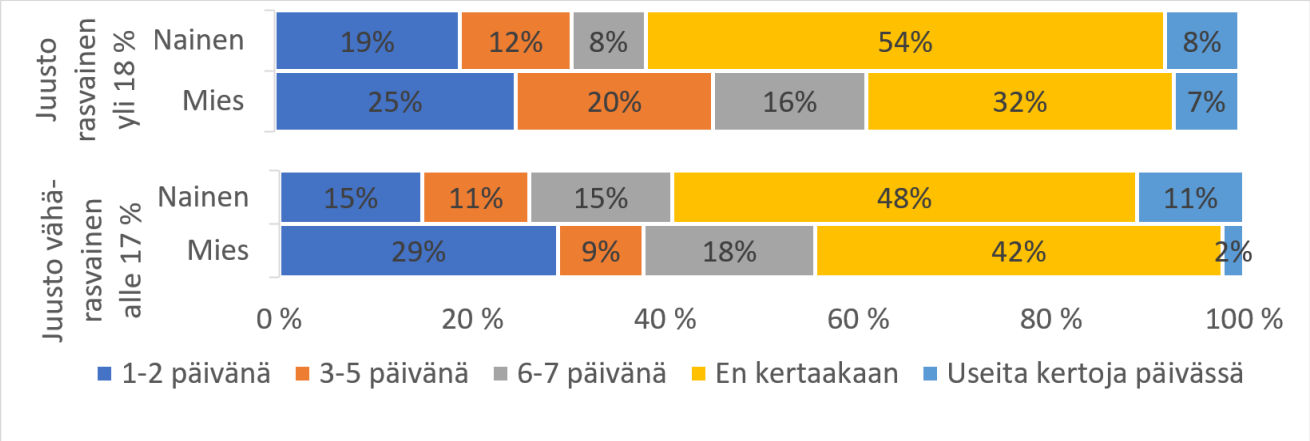
Edeltäneen viikon **täysmaito tai piimän** käyttöä koskeneeseen kysymykseen vastasi 73 henkilöä. Naisista 59 % (n=16) ja miehistä 66 % (n=29) sekä muu 4 % (n=1) eivät kertaakaan nauttineet viikon aikana kyseisiä maitotuotteita. (n=1). Viikoittaisen rasvatonmaito ja piimä, sekä ykkös-, kevytmaito ja piimä sekä rasvaisten maitotuotteiden käytön yleisyys eri sukupuolilla on esitetty kuviossa 12.



Kuvio 12. Rasvattoman maidon, (nainen n=28, mies n=45), ykkös-, kevytmaidon tai piimän (nainen n=25, mies n=44) ja täysmaidon tai piimän (nainen n=27, mies n=44) käyttötiheydet viikossa (%).

Edeltäneen viikon **juusto rasvainen yli 18 %** käyttöä koskeneeseen kysymykseen vastasi 72 henkilöä. Naisista ei nauttinut kertaakaan kyseisiä tuotteita viikon aikana 54 % (n=14) ja miehistä 32 % (n=14).

Edeltäneen viikon **juusto vähärasvainen yli 17 %** käyttöä koskeneeseen kysymykseen vastasi 73 henkilöä. Naisista ei nauttinut kertaakaan kyseisiä tuotteita viikon aikana 48 % (n=14) ja miehistä 42 % (n=14) sekä muu 4 % (n=1). Viikoittaisen juusto rasvainen ja juusto vähärasvainen käytön yleisyys eri sukupuolilla on esitetty kuviossa 13.



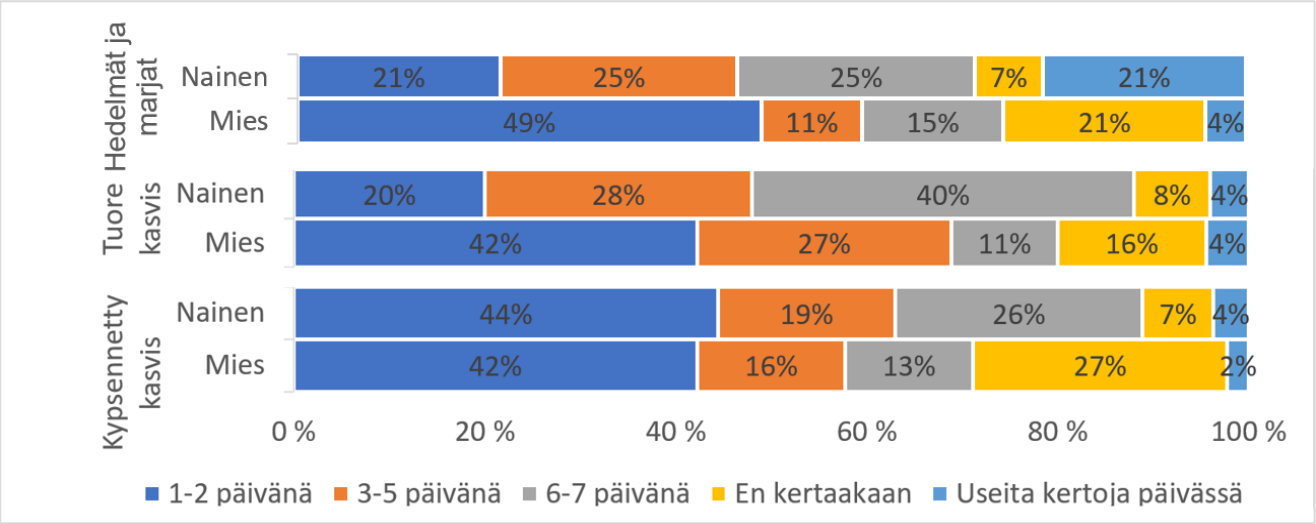
Kuvio 13. Juusto rasvainen yli 17 % (nainen n=26, mies n=44) ja juusto vähärasvainen alle 17 % (nainen n=27, mies n=45) käyttötiheydet viikossa (%).

Edeltäneen viikon **tuoreet kasvikset** käyttöä koskeneeseen kysymykseen vastasi 71 henkilöä. Tuoreita kasviksia nautti 6-7 päivänä viikossa naisista 40 % (n=10) ja miehistä 11 % (n=5).

Edeltäneen viikon **kypsennetyt kasvikset** käyttöä koskeneeseen kysymykseen vastasi 73 henkilöä. Kypsennettyjä kasviksia nautti 6-7 päivänä viikossa naisista 26 % (n=7) ja miehistä 13 % (n=6).

Edeltäneen viikon **hedelmät ja marjat** käyttöä koskeneeseen kysymykseen vastasi 76 henkilöä. Naisista 21 % (n=6) ja miehistä 49 % (n=23), nauttivat hedelmiä ja marjoja 1–2 päivänä viikossa. Naisista ei nauttinut kertaakaan viikon aikana edellä mainittuja tuotteita 7 % (n=6) ja

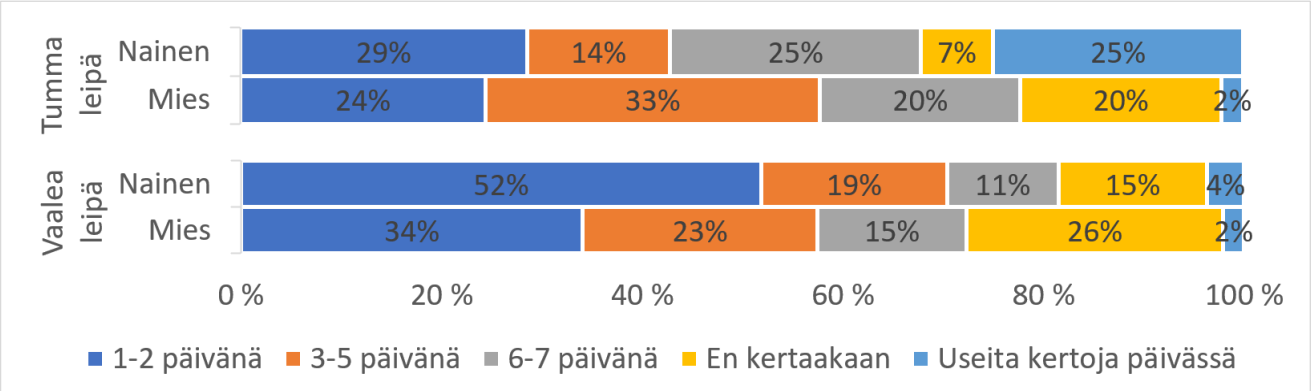
miehistä 21 % (n=10) sekä muu 3 % (n=1). Viikoittaisen tuoreiden ja kypsennettyjen kasvisten sekä hedelmien ja marjojen käytön yleisyys eri sukupuolilla on esitetty kuviossa 14.



Kuvio 14. Tuoreiden kasvisten (nainen n=25, mies n=45) ja kypsennettyjen kasvikset (nainen n=27, mies n=45) sekä hedelmien ja marjojen (nainen n=28, mies n=47). käyttötiheydet viikossa (%).

Edeltäneen viikon **tumman leivän** käyttöä koskeneeseen kysymykseen vastasi 74 henkilöä. Naisista ei nauttinut kertaakaan viikon aikana kyseisiä tuotteita 7 % (n=9) ja miehistä 20 % (n=2) sekä muu 3 % (n=1).

Edeltäneen viikon **vaalean leivän** käyttöä koskeneeseen kysymykseen vastasi 75 henkilöä. Naisista ei nauttinut kertaakaan kyseisiä tuotteita viikon aikana 15 % (n=4) ja miehistä 26 % (n=12). Viikoittaisen tumman ja vaalean leivän käytön yleisyys eri sukupuolilla on esitetty kuviossa 15.

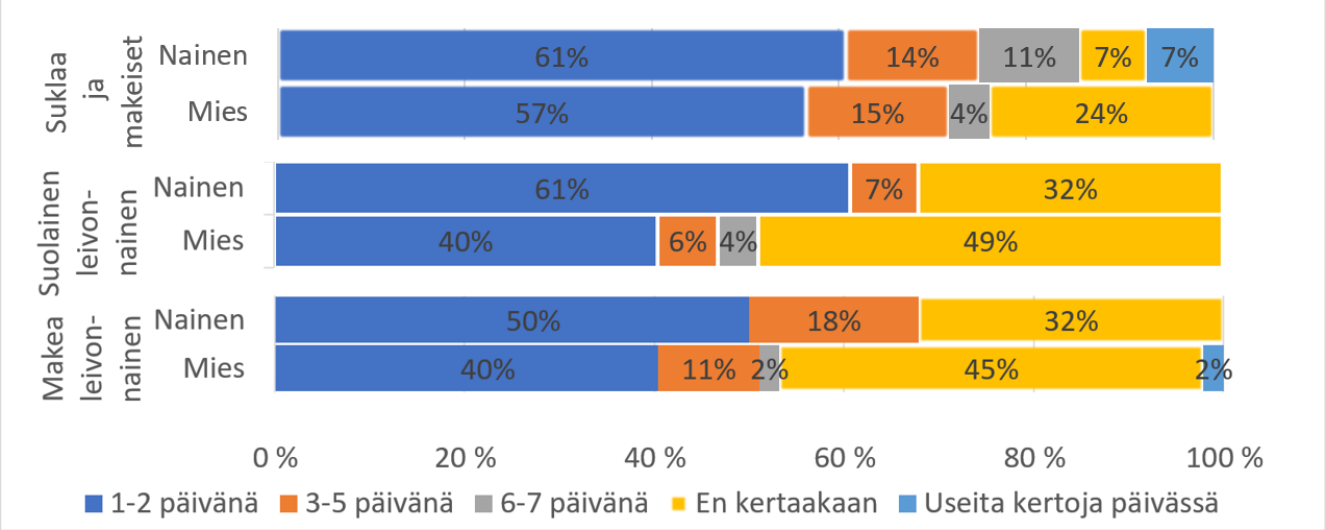


Kuvio 15. Tumman leivän (nainen n=28, mies n=45) ja vaalean leivän (nainen n=27, mies n=47) käyttötiheydet viikossa (%).

Edeltäneen viikon **suolainen leivonnainen** käyttöä koskeneeseen kysymykseen vastasi 76 henkilöä. Naisista 61 % (n=19) ja miehistä 40 % (n=17), nauttivat 1–2 päivänä viikossa suolaisia leivonnaisia. Naisista ei nauttinut kertaakaan kyseisiä tuotteita viikon aikana 32 % (n=9) ja miehistä lähes puolet 49 % (n=23) sekä muu 3 % (n=1).

Edeltäneen viikon **makea leivonnainen** käyttöä koskeneeseen kysymykseen vastasi 76 henkilöä. Naisista 61 % (n=14) ja miehistä 40 % (n=19), nauttivat 1–2 päivänä viikossa makeita leivonnaisia. Naisista ei nauttinut kertaakaan kyseisiä tuotteita viikon aikana 32 % (n=9) ja miehistä 45 % (n=21) sekä muu 3 % (n=1).

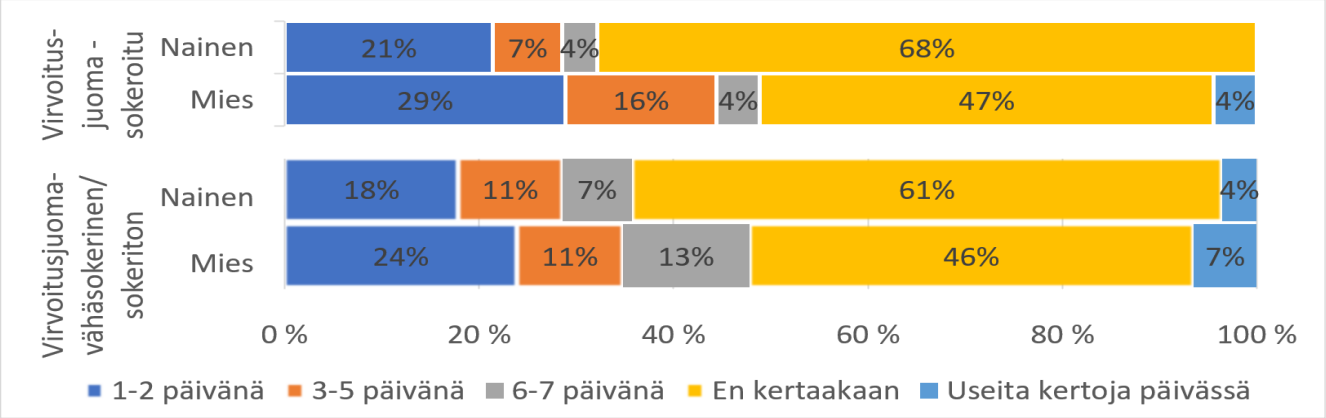
Edeltäneen viikon **suklaan ja makeisten** käyttöä koskeneeseen kysymykseen vastasi 74 henkilöä. Naisista yli puolet 61 % (n=17) ja miehistä 57 % (n=26), nauttivat 1–2 päivänä viikossa suklaata ja makeisia. Naisista ei nauttinut kertaakaan edellä mainittuja tuotteita viikon aikana 7 % (n=2) ja miehistä 24 % (n=11). Viikoittaisen suolaiset ja makeat leivonnaiset sekä suklaan ja makeisten käytön yleisyys eri sukupuolilla on esitetty kuviossa 16.



Kuvio 16. Suolaisten leivonnaisten ja makeiden leivonnaisten (nainen n=28, mies n=47) käyttötiheydet viikossa sekä suklaan ja makeisten (nainen n=28, mies n=46) käyttötiheydet viikossa (%).

Edeltäneen viikon **sokeroidut virvoitusjuomat** käyttöä koskeneeseen kysymykseen vastasi 74 henkilöä. Naisista 21 % (n=6) ja miehistä 29 % (n=13) sekä muu 3 % (n=1) nauttivat 1–2 päivänä viikossa sokeroituja virvoitusjuomia. Naisista ei nauttinut kertaakaan kyseisiä tuotteita viikon aikana 68 % (n=19) ja miehistä 47 % (n=21).

Edeltäneen viikon **vähäsokeriset ja sokerittomat virvoitusjuomat** käyttöä koskeneeseen kysymykseen vastasi 75 henkilöä. Naisista 18 % (n=5) ja miehistä 24 % (n=11) sekä muu 4 % (n=1) nauttivat 1–2 päivänä viikossa vähäsokerisia tai sokerittomia virvoitusjuomia. Naisista ei nauttinut kertaakaan edellä mainittuja tuotteita viikon aikana 61 % (n=17) ja miehistä alle puolet 46 % (n=21). Viikoittaisen sokeroidut sekä vähäsokeriset tai sokerittomat virvoitusjuomat käytön yleisyys eri sukupuolilla on esitetty kuviossa 17.



Kuvio 17. Virvoitusjuomat sokeroidut ja virvoitusjuomat vähäsokeriset tai (nainen n=28, mies n=45) käyttötiheydet viikossa (%).

6.5 Ruoankäytön frekvenssikyselyn tulosten yhteenveto

Ruoankäytön kyselylomakkeita lähetettiin 100 kappaletta kuntouttavan työtoiminnan asiakkaille. Vastaajista 62 % (n=47) oli miehiä, naisia 37 % (n=28) sekä muita 1 % (n=1). Suurin vastaajaryhmä oli miehet 18–35-vuotiaat (n=22).

52 vastaajalla ei ollut erityis- tai välttämisruokavaliota. Neljällä henkilöllä oli laktoositon- ja kolmella gluteeniton ruokavalio. Yksittäisiä erityis- ja välttämisruokavalioita oli yli kymmenen kappaletta näistä suurin ryhmä ei punaista lihaa.

Aamupalan nautti miehistä 62 % (n= 29) ja naisista 71 % (n=20) sekä muu 3 % (n=1). Lounas nautittiin miehistä 77 % (n=36) ja naisista 68 % (n=19). Päivällisen kyselynvastaajista nauttivat miehistä 87 % (n=41) ja naisista 79 % (n=22). Iltapalaa nauttivat miehistä 77 % (n= 36) ja naisista 90 % (n=26). Työpajalla yli puolet asiakkaista eli 51 % nauttivat tarjottavan lounaan. 15 % asiakkaista ei nauti koskaan työpajalla tarjottavaa lounasta.

Ravitsemussuositusten mukaisessa ateriarytmissä säännöllisyys on tärkeää. Päivän aikana nautitut aamupala, lounas ja päivällinen sekä 1–2 välipalaa pitävät veren glukoosipitoisuuden tasaisena. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2014, s. 24).

Ruoankäytön frekvenssikyselyyn vastanneiden välipalojen käytön keskiarvo oli 1,2 vuorokaudessa. Keskimäärin miehillä oli ruokailukertoja 4,2 vuorokaudessa, naisilla hieman enemmän 4,3 kertaa sekä muilla 3,5 kertaa. Valsta ym. (2017, s. 39–42) toteavat, että FinRavinto 2017 -tutkimuksen mukaan suomalaiset täysikäiset henkilöt juovat ja ruokailevat noin seitsemän kertaa vuorokaudessa. Tämän työn ruoankäytön frekvenssikysely tutki ainoastaan ruokailukertoja eikä mukana ollut juomakertoja, joten tulokset jäivät tämän työn tuloksissa reilusti alhaisemmiksi kuin mitä Fin-Ravinto 2017 tutkimuksen tuloksissa oli.

Miehistä kalaa ei nauttinut kertaakaan viikon aikana 26 % ja naisista 37 %. Kalan suositus on nauttia eri kalalajeja noin 2–3 kertaa viikossa mieluiten luonnonkalaa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2014, s. 22). Miehistä 54 % ja naisista 41 % nauttivat siipikarjaa 1–2 päivänä viikossa. 3–5 päivänä viikossa lihajalosteita käytti miehistä 33 % ja naisista 22 sekä muilla 3 %. Lihaa 3–5 päivänä viikossa miehistä käytti 40 % ja naisista 50 %. Punaista lihaa ja lihavalmisteita ei tulisi nauttia yli 500 g /viikossa. (mts. 22).

Suositeltua kasvimargariinia ei kertaakaan viikon aikana käyttänyt miehistä 33 % ja naisista 25 % sekä muilla 3 %. Kun taas voita tai voi-kasviöljyseoksia käytettiin lähes päivittäin miehistä 15 % ja naisista yli viidennes 22 %.

Rasvattomia maitovalmisteita ei käytetty kertaan miehistä 59 % ja naisista 57 % sekä muu 3 %. Vähärasvaisia maitovalmisteita ei viikon aikana käyttänyt miehistä lähes puolet 52 % ja naisista 52 % ja muilla 3 %. Rasvaisia maitotaloustuotteita joka päivä käytti miehistä 7 % ja naisista 11 %.

Kyselyn mukaan suositusten mukaisia vähärasvaisia juustoja ei koskaan nauttinut miehistä 42 % ja naisista 48 % sekä muilla 4 %. Rasvaisia juustoja, jossa rasvaa yli 18 % ei nautittu laisinkaan viikonaikana miehistä 32 % ja naisista 54 %.

Suositeltavia tuoreita kasviksia viikon aikana ei nauttinut kertaakaan miehistä 16 % ja naisista 8 %. Kypsennettyjä kasviksia ei saman viikon aikana kyselyyn vastanneista miehistä nauttinut

27 % ja naisista 7 %. Hedelmiä ja marjoja 1–2 kertaa viikossa nautti miehistä lähes puolet 49 % ja naisista viidennes 21 %.

Suositusten mukaista tummaa täysjyvävilja leipää nautti noin joka päivä viikon aikana miehistä 25 % ja naisista noin neljännen 25 %. Vaaleaa leipää yhtä usein nautti miehistä 15 % ja naisista 11 %. Suolaisista leivonnaisista ei kertaakaan viikonaikana nauttinut miehistä lähes puolet 49 % ja naisista kolmannes 32 % sekä muilla 3 %. Makeita leivonnaisia ei viikon aikana nauttinut miehistä 45 % ja naisista 32 % sekä muu 4 %. Suklaata ja makeisia muutaman kerran viikossa nauttivat miehistä 57 % ja naisista 61 %.

Sokeroituja virvoitusjuomia ei viikon aikana nauttinut miehistä 45 % ja naisista 66 %. Kun taas vähäsokerisia tai sokerittomia virvoitusjuomia ei viikon aikana juonut miehistä 45 % ja naisista 59 %.

6.6 Ruoankäytön frekvenssikyselyn johtopäätökset ja kehittämisehdotukset

Ruoankäytön frekvenssikyselyn perusteella, voidaan todeta, että kyselyyn vastaajilla ruokavalinnat olivat osalla hyviä, mutta osalla vastaajista ravitsemustottumuksissa oli ravitsemussuosituksiin verrattuna kehitettävää. Kyselyn perusteella yli puolet eli 51 % työpajojen asiakkaista nauttivat aina tarjottavan lounaan työpajalla ja 15 % ei nauttinut tarjottavaa lounasta koskaan.

Lounasruoka tulisi suositusten mukaan kattaa noin kolmanneksen koko päivän energiantarpeesta, joten asiakkaiden jaksamisen kannalta olisi tärkeää tarjottava lounaan nauttiminen. Tarvitaan lisää tutkimuksia, onko tuolla ryhmällä, joka ei työpajan tarjoamaa lounasta nauti mukana esimerkiksi omia eväitä. Vai onko heidän ateriarytminsä ja ruokailutottumuksensa niin yksilöllisiä, ettei lounas vielä maistu esimerkiksi runsaan myöhäisen aamupalan jälkeen.

Välipalojen syötiin keskimäärin 1,4 kertaa päivässä, kyselyntulos oli hyvä. Suositusten mukaisessa ateriarytmissä säännöllisyys on tärkeä asia (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2014, s. 24). Päivän aikana nautitut aamupala, lounas ja päivällinen sekä 1–2 välipalaa pitävät veren glukoosipitoisuuden tasaisena ja tukien samalla painonhallintaa, kun nälkä ei pääse säännöllisessä ruokailussa niin helposti yllättämään.

Kalaa tutkittavat söivät yleisesti kohtalaisesti 1–2 päivän viikossa. Miehet söivät kalaa useammin kuin naiset. Naisista 35 % ei nauttinut kalaa laisinkaan viikon aikana. Kalaa suositellaan

kuitenkin nautittavaksi 2–3 kertaa viikossa, eri kalalajeja vaihdellen (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2014, s. 22). Kala sisältää runsaasti tyydyttymättömiä rasvahappoja ja on ympäristön kannalta hyvä valinta.

Kehittämisehdotuksena on, että pajalounaalla tarjottaisiin vähintään kerran viikossa kotimaista kalaa eri kalalajeja vaihdellen. Pellikan, (2020) mukaan Suomessa viljelty kirjolohi on hiilijalanjäljeltään kuudesosa naudanlihan hiilijalanjäljestä. Kotimaista kalaa, kuten kuhaa, muikkua, haukea tai ahventa, nauttiessa vähennämme järvien ravinnekuormaa sekä samalla tiedostamme, ettemme nauti ylikalastusvaarassa olevia kalalajeja.

Kyselyn tuloksissa miehistä lähes kolmannes ja naisista viidennes ei nauttinut kasvimargariinia viikon aikana. Leivän päälle levitettävä levite tulisi suositusten mukaan sisältää vähintään 60 % kasvirasvaa (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2014, s. 22–23). Kasvimargariini sisältää tärkeitä rasvaliukoisia vitamiineja sekä tyydyttymätöntä rasvaa. Kehittämisehdotuksena on, että työpajoilla tarjottava voi-kasviöljyseos vaihdettaisiin kasvimargariiniin tai ainakin se olisi toisena vaihtoehtona. Näin toimien mahdollisesti ne henkilöt, jotka eivät ole kasvimargariiniin makuun tottuneet, pääsisi työpajalla kyseisiä tuotteita lounaan yhteydessä maistamaan ja samalla totuttelemaan niiden makuun.

Tuoreiden ja keitettyjen kasvisten käyttö kyselyn mukaan oli varsin vähäistä erityisesti miehillä. Miehistä tuoreita kasviksia joka päivä käytti ainoastaan 11 %. Naisilla vastaava luku oli 35 %. Suositusten mukaan kasviksia tulisi nauttia vähintään 500 g vuorokaudessa (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2014, s. 21). Osa kasviksista olisi hyvä nauttia tuoreena ja osa kypsennettynä esimerkiksi osana aterian raaka-aineina. Kasvikset sisältävät runsaasti vitamiineja ja kivennäisaineita sekä vatsaa helliviä kuituja.

Osasyy vähäiseen kasvisten käyttöön varsinkin talviaikana on varmasti kasvisten korkea hinta. Kehittämisehdotuksena on, että pajalla tarjottavaan lounaaseen lisättäisiin aina kauden mukaisia edullisia kasviksia. Kasvikset voitaisiin osaksi tarjota raakoina esimerkiksi porkkana- ja lanttupölkkyinä tai raasteena. Osa kasviksista voitaisiin lisätä esimerkiksi lihakastikkeen joukkoon. Näin toimien lihanosuus pienenisi ateriakokonaisuudessa. Jo noin kolmasosan vähennys henkilön lihan kulutuksessa toisi myös merkittäviä ilmastohyötyjä (Saarinen ym., 2019, s. 119–121). Myös ruokakasvatus osuus tutustumalla ja maistelemalla eri kasviksia tapahtuisi käytännössä työpajapäivän aikana. Satokausikalenteri pajoille voisi olla myös hauska ja tutustumisen arvoinen hankinta.

7 RAVITSEMUSKASVATUS TOIMINNALLINEN OSUUS

7.1 Toiminnallisen osatyön tavoite ja suunnittelu

Opinnäytetyön ravitsemuskasvatus osuuden tavoitteena oli nostaa toiminnalliseen käytäntöön ruoankäytön frekvenssikyselyn vastauksissa nousseita teemoja. Kyselyn tuloksista nousi kehitettäviä teemoja esille kolme, jotka olivat kasvikset, ateriarytmi sekä pehmeiden rasvojen lisääminen ruokavalioon.

1. **Kasvisteeman** tarkoitus oli havainnollistaa sekä paja-asiakkaille että kahvilan lounasasiakkaillekin ravitsemussuosituksen mukainen määrä 500 g kasviksia päivässä

2. **Ateriarytmi teemassa** pohditaan säännöllisten ruokailujen merkitystä muun muassa päivittäisen jaksamisen kannalta. Tarkoituksena on valmistaa kahvilapajalla ravitsemussuositusten mukainen aamupala ja lounas sekä keskustella ja pohtia kahvilapaja-asiakkaiden kanssa säännöllisen ruokarytmin merkityksestä arjen jaksamisessa

3. **Pehmeiden rasvojen teemassa**, lähdetään kahvilapajan asiakkaiden kanssa miettimään miten voi helposti lisätä pehmeiden rasvojen määrää päivittäisessä ruokavaliossaan. Tarkoituksena on tehdä ohjattu käynti kauppaan, jossa tutustumista suositeltuihin kasvismargariineihin, öljyihin sekä pehmeitä rasvoja sisältäviin hyviin proteiininlähteisiin. Samalla tutustumista kaupan valikoiman Sydänmerkkituotteisiin, joissa on huomioitu erityisesti rasvakriteerit. Lopuksi valmistetaan Sydänmerkkituotteista ravitseva välipala.

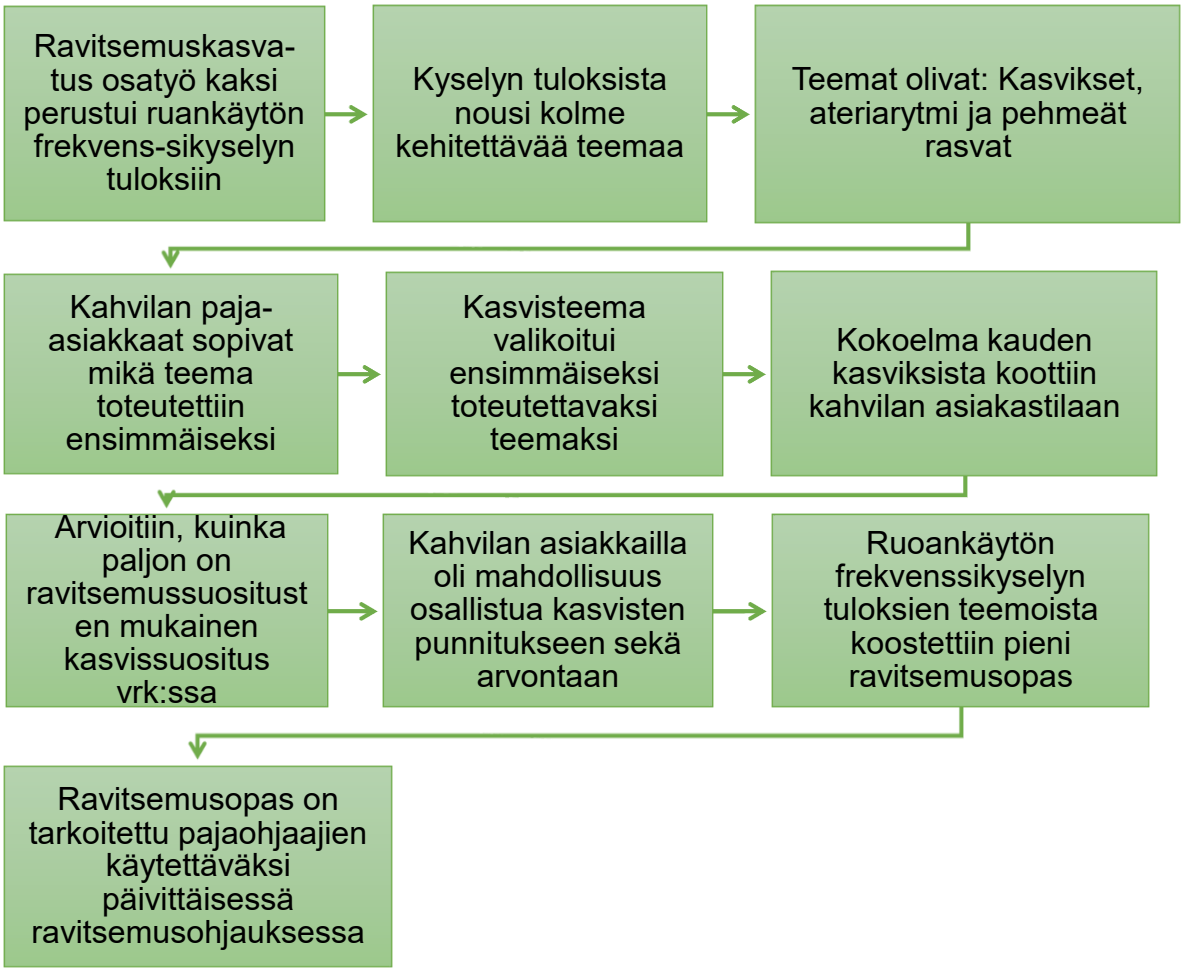
Kahvilapajan asiakkaiden selvityksen perusteella lähdettiin suunnittelemaan ensimmäiseksi teemaa kasvikset, joka lisättiin opinnäytetyöhön toiminnallisena osuutena. Kaksi muuta teemaa toteutetaan myöhemmin talvella vuoden 2022–2023 aikana. Kahvilapajan asiakkaat totesivat syksyn ajankohdan sopivan hyvin kasvisteemaan. Toiminnallisen osatyön tavoitteena oli ennen kaikkea havainnollistaa ravitsemussuositusten mukainen kasvisten määrä vuorokaudessa. Kahvilapajan asiakkailla sekä lounasasiakkailla oli mahdollisuus arvioida ja punnita, kuinka paljon on 500 g kasviksia. Tarkoituksena oli samalla pohtia ja herätellä asiakkaita siihen, nauttivatko he niitä ravitsemussuositusten mukaisen määrän vuorokaudessa.

7.2 Toiminnallisen osatyön prosessin eteneminen ja toteutus

Kuviossa 18 on prosessikaavio, joka havainnollistaa toiminnallisen osatyön toteutusvaiheet. Kahvilan paja-asiakkaat valitsivat ensimmäiseksi toteutettavaksi teemaksi kasvikset. Pohdinnassa oli mitä kaudenkasviksia oli syksyllä helposti ja edullisesti saatavilla sekä mitä valittuja kasviksia pystyisi myöhemmin hyödyntämään kahvilan lounaiden valmistuksessa sekä vitriinituotteiden leivonnassa.

Syksyisistä kasviksista nousi esille muun muassa sienet, omenat, marjat, juurekset sekä luumut. Keskustelun aiheiksi nousi myös mitkä kasvikset maistuvat ja mitkä ei. Myös kasvisten korkea hinta varsinkin talviaikana puhutti sekä mahdollinen satokaudenkalenterin käyttöönotto kiinnosti monia. Keskusteluun nousi myös suomalainen puhdas ja turvallinen ruoka sekä se, kuinka monessa maassa voi vapaasti metsässä esimerkiksi sieniä ja marjoja poimia.

Kasviksista koottiin kokoelma kahvilan asiakastilaan, jossa kaikilla oli mahdollisuus päästä arvioimaan, kuinka paljon on suositusten mukainen määrä kasviksia vuorokaudessa. Osatyö kaksi toteutettiin kahvilapajalla toiminnallisena osuutena. Kaikista teemoista koottiin myös pieni ravitsemusopas, joka lähetettiin jokaiselle pajalle päivittäiseen ravitsemusohjaukseen.



Kuvio 18. Toiminnallisen osatyön prosessien eteneminen ja toteutus.

Kuvassa 1 on Voimalan kahvilan asiakastilaan koottu teemakasvispöytä. Liitteessä 2 on pöydällä ollut kasvistenkäytön opastustaulu.

Kuva 1. Kasvispöytä Voimalan kahvilassa (Hanhimäki, 2022).

7.3 Toiminnallisen osuuden kehittämisehdotukset sekä asiakkaiden palaute toiminnasta

Kehittämisehdotuksena on käydä jokaisella pajalla omien pajaohjaajien kanssa läpi ruokakasvatusmateriaalina toimiva pieni ravitsemusopas, joka löytyy liitteestä 3. Kyseisessä materiaalissa on kuvattu kyselyn tuloksiin liittyvät teemat yksi, kaksi ja kolme sekä esimerkiksi lautasmalliaterian kokoaminen ja sydänmerkkituotteiden käyttö.

Hyvä ja helppo apu aterian koostamiseen on lautasmalli, jossa puolet lautasesta täytetään kasviksilla (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2014 s. 20–23). Energialisäkkeen esimerkiksi perunan tai pastan osuus on neljännes lautasesta. Viimeinen neljännesosa jää kalalle, lihalle tai muille runsaasti proteiinia sisältäville ruuille, joita voivat olla esimerkiksi palkokasvit ja munaruoat. Rasvattomia maitotuotteita suositellaan ruokajuomiksi sekä täysjyväviljaleipää kasvimargariinilla sipaistuna.

Sydänmerkki-tuotteet ovat helppo tapa oppia tunnistamaan terveellinen tuote (Sydänmerkki, i.a.b). Elintarvikkeiden valmistajat saavat Sydänmerkin käyttöoikeuden, kun tuote määrittää tietyt kriteerit. Sydänmerkittyjen tuotteiden tuotetietoja tutkitaan puolueettomasti laboratorioissa. Tuotteiden kriteereihin huomioidaan esimerkiksi tuotteen suolan, sokerin, kuidun ja rasvan määrät sekä rasvanlaatu (Sydänmerkki, i.a.a). Sydänmerkillä on rekisteröity ravitsemusväite. Sydänmerkki kertoo tuotteiden hyvästä ravitsemuksellisesta laadusta ja vaaditut Sydänmerkkikriteerit perustuvat tutkittuun luotettavaan ravitsemustietoon. (Sydänmerkki, i.a.b).

Kahvilapaja-asiakkaiden kommentteja ja palautetta toiminnallisesta osuudesta:

> 500 g kasviksia ei välttämättä ole helppo arvioida, mutta nyt kun näkee, kuinka paljon on 500 g, niin syön varmasti yli suositusten vuorokaudessa kasviksia, koska olen pääsääntöisesti kasvissyöjä. Joskus kyllä syön kalaa tai broileria. (Asiakas 1)

> Apua, vaikeaa arvioida. Syön kyllä hedelmiä joka päivä, mutta kasviksia en syö, kun tosi harvoin, en jaksa kuoria niitä. Hedelmiä on paljon helpompi kuoria. (Asiakas 2)

> Näin paljonko pitäisi syödä, en kyllä syö, en pidä edes kasviksista. Pakko myöntää, että pöytä näyttää kyllä värikkäältä ja herkulliselta. (Asiakas 3)

> Nyt täytyy miettiä, jos maitolitra painaa kilon, niin tämä pitäisi painaa puolet siitä. Aika lähelle meni arviointi, mutta en kyllä syö näin paljoa kasviksia päivässä. (Asiakas 4)

> Syön kyllä kasviksia varmasti tuon 500 g, mutta hedelmät ja marjat jää kyllä vähemmälle. Kasvikset on kyllä aika kalliita, ainakin talvella. (Asiakas 5)

> En syö edes joka päivä kasviksia ja jos syön, ne on periaatteessa vaan tomaattia ja kurkkua. Ja hedelmistä syön ainoastaan omenoita ja joskus banaania. Tiedän kyllä mikä on lautasmalli ja pyramidi, mutta en siltikään syö kasviksia noin paljon päivässä. (Asiakas 6)

8 KUNTOUTTAVAN TYÖPAJATOIMINNAN LOUNAIDEN RAVITSEMUSLAADUN KEHITTÄMINEN

8.1 Prosessien kuvaus

Vuoden 2021 alusta Salon kaupungin kuntouttavan työtoiminnan Waltti paja-asiakkaille on tarjottu ilmainen lounas toimintapäivän aikana. Lounas valmistetaan Waltin caterin-pajan työtoiminnan asiakkaiden ja ohjaajien toimesta caterinpajalla. Opinnäytetyön osatyö kolme osuudessa selvitettiin työpajoilla tarjottavien lounaskokonaisuuksien ravitsemuksellista laatua ajalta 07.03.2022-13.03.2022. Lounasruokakokonaisuuksien analysoinnissa ja kehittämisessä käytettiin apuna Finelin ravintoainelaskelmaohjelmaa sekä suomalaisia ravitsemussuosituksia.

Viikon 10 lounasruokareseptien ja tiedustelujen pohjalta esitettiin tarjottavan lounaskokonaisuuden ravitsemuksellisen laadun kehittämisehdotukset ympäristönäkökulmat huomioiden. Kehittämisehdotukset toimitettiin catering-pajalle käytäntöön.

Finelin elintarvikkeiden koostumustietopankissa hyödynnettiin ruokapäiväkirja osuutta, johon viiden päivän lounasruokakokonaisuudet syötettiin. Lounaskokonaisuus sisälsi pääruoan, leivän, salaatin, levitteen ja salaatinkastikkeen. Ruokajuomana oli vesi.

8.2 Pajalounaskokonaisuuden ravitsemuksellinen laatu

Taulukossa 2 on ajalta 07.03.2022-13.03.2022 kuntouttavan työtoiminnan päiväkohtaiset lounaskokonaisuudet. Kokonaisuuteen kuului pääruoan lisäksi sekaleipää, rasvaseoslevitettä, jonka rasvapitoisuus 75 % sekä sydänmerkki rypsiöljypohjainen salaatinkastike jossa 36 % rasvaa. Viikonruokalistassa vuorottelevat pääraaka-aineet, joita olivat makkara-, broileri-, liha- ja kalaruoka.

Taulukko 2. Lounaskokonaisuudet ajalta 7.3-13.3.2022.

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
Nakkiborssi-keitto	Broilerinfilee	Kaalilihalaatikko	Kasslerpaisti	Uunisei ja -kasvikset
Smetana	Riisi	Vihersalaatti	Peruna	Peruna
Juusto 20 %	Kasvikset	Uunijuurekset	Vihersalaatti	Vihersalaatti
Tuorekurkku	Vihersalaatti	Salaatinkastike	Uunijuurekset	Salaatinkastike
Salaatinkastike	Salaatinkas-tike	Sekaleipä	Salaatinkastike	Sekaleipä
Sekaleipä	Sekaleipä	Rasvaseoslevite	Sekaleipä	Rasvaseoslevite
Rasvaseosle-vite	Rasvaseosle-vite		Rasvaseoslevite	

Taulukossa 3 on kuvattu viiden arkipäivän lounaskokonaisuuksien energiansaannit sekä niiden keskiarvot. Taulukkoon laskettiin myös energiaravintoaineiden E% (rasva, hiilihydraatti sekä proteiini) osuudet lounaskokonaisuuksien kokonaisenergiamäärästä sekä niiden keskiarvot.

Viitteellinen energiantarve miehillä, ikä on 31–60-vuotta on 2375 kcal/vrk ja saman ikäisillä naisilla 2110 kcal/vrk (Ruokatieto, 2022). Lounasruoan tulisi suositusten mukaan kattaa kolmasosan päivänkokonaisenergiamäärästä. Viiden päivän kokonaisenergian keskiarvot olivat hyvin lähellä suosituksia niin miesten kuin naistenkin energiatarpeiden osalta.

Neljänä päivänä viidestä rasvan osuus energiasta oli suosituksia suurempaa. Hiilihydraattien osuus energiasta oli viitenä päivänä suosituksia pienempi. Kahtena päivänä viidestä proteiinien osuus energiasta olivat suosituksia suurempaa. Proteiinien saanti viiden päivän keskiarvolla pysyi kuitenkin suositusten viitearvon sisällä. Taulukon 3 tulosten analysoinnissa apuna käytettiin Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, liitettä 2.

Taulukko 3. Lounaskokonaisuuksien energiansaanti sekä energiaravintoaineiden E% osuudet lounaskokonaisuuksien kokonaisenergiamääristä.

7.-13.3.2022	Energia	Rasva E%	Hiilihydraatti E%	Proteiini E%
Maanantai	610 kcal	59 E%	23 E%	13 E%
Tiistai	750 kcal	32 E%	37 E%	29 E%
Keskiviikko	830 kcal	50 E%	34 E%	12 E%
Torstai	910 kcal	53 E%	24 E%	21 E%
Perjantai	660 kcal	42 E%	31 E%	25 E%
Keskiarvo	**750 kcal**	**47 E%**	**30 E%**	**20 E%**
Viitearvo/suositus/lounas	**Miehet 790 kcal** **Naiset 700 kcal**	**25–40 E%**	**45–60 E%**	**10–20 E%**

Taulukossa 4 on kuvattu keskeisiä ravintoaineita sekä niiden saantia ja suositusta suhteessa saatuun viiden päivän lounasruokakokonaisuuksien energiaan. C-vitamiinia saanti lounaskokonaisuuksissa oli yli suositusten. C-vitamiini eli askorbiinihappo on vesiliukoinen vitamiini, joten ylimääräinen C-vitamiini erittyy virtsan mukana pois elimistöstä, eikä aiheuta helposti myrkytystilaa (Duodecim terveyskirjasto, Vitamiinit, 2022). C-vitamiinin turvallisen saannin yläraja on 1 000 mg/vrk. D-vitamiinin saanti oli lähellä suositusta suhteessa energiaan. Kalsium saanti jäi vähäiseksi suhteessa saatuun energiaan. Kalsium on merkittävä luiden ja hampaiden rakennetekijä (Duodecim terveyskirjasto, Kivennäisaineet, 2022). Folaatin eli B12 vitamiinin saanti viiden päivän aikana oli lähellä suositusta suhteessa energiaan. Taulukossa 4 on ravintoaineiden suositukset suhteessa energiaan. Tulosten analysoinnissa apuna käytettiin Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, liitettä 6 ruokavalion suositeltava ravintoainetiheys.

Taulukko 4. Keskeisten ravintoaineiden saanti ja suositus suhteessa energiaan.

Keskeiset ravintoaineet	Saanti suhteessa energiaan/752 kcal	Suositus suhteessa energiaan/ 752 kcal
C-vitamiini	55 mg	26 mg
D-vitamiini	4,9 µg	4,4 µg

Kalsium	150 mg	316 mg
Folaatti	132 µg	142 µg

8.3 Pajalounaiden ravitsemuslaadun kehittämisehdotukset

Ravitsemuksellinen laatu kuvaa ruoan ja ruokavalion, mutta myös tietyn elintarvikkeen ravintoainesisältöä tai koostumusta suhteessa ravitsemussuosituksiin (Joukkoruokailun kehittäminen Suomessa, 2010, s. 14). Ravitsemuslaatu huononee erityisesti kovien rasvojen, suolan ja sokerin runsaalla käytöllä. Ruoan ravitsemuksellista laatua voidaan parantaa muun muassa käyttämällä pehmeitä rasvoja sekä runsaasti kuituja. Ruokavalion ravitsemuksellista laatua voivat yksittäiset ruoat joko huonontaa tai parantaa.

Hyvä lounasruokakokonaisuus on terveellistä ja monipuolista, mutta myös ravitsemuksellisesti oikein koostettua (Joukkoruokailun kehittäminen Suomessa, 2010, s. 14–23). Aterialla olisi hyvä olla vähärasvaista kalaa, lihaa tai kasvipohjaista proteiinia sekä kasviksia, marjoja ja hedelmiä. Ateriakokonaisuutta täydentävät kokojyväviljatuotteet, vähärasvaiset maitotaloustuotteet sekä kasvirasvat.

Energiansaannista on laadittu viitearvot. Viitearvot kuvastavat sidottua saantitasoa, jotka tukevat ja ylläpitävät väestön normaalipainoa (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2014, s. 25). Viitearvoihin vaikuttaa henkilön perusaineenvaihdunta. Perusaineenvaihduntaan vaikuttaa ihmisen ikä, sukupuoli, paino ja fyysinen aktiivisuus. Hiilihydraattien saantisuositus on 45–60 E%. Rasvojen laskennallinen suositus 25–40 E%. Rasvojen saantisuosituksessa on huomioitava myös rasvojen laatu. Tyydyttymättömien rasvahappojen määrä tulisi olla 2/3 kokonaisrasvamäärästä. Tyydyttyneitä rasvahappoja suositusten mukaan tulisi olla korkeintaan 10 E%, mieluusti sen alle. Proteiinien saantisuositus on 15–20 E%.

Viiden päivän lounasruokakokonaisuuksissa kokonaisenergianmäärän keskiarvo miehillä jäi hieman alle suositellun ja naisilla taas hieman yli. Lounasruoka on noin kolmas osa ravitsemussuositusten mukaisesta päivittäisestä energiantarpeesta (VRN. Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2017, s.34). Energiansaannin keskiarvo viiden päivän lounaskokonaisuuksissa oli 752 kcal. Miehillä esimerkiksi ikä 31–60-vuotta keskimääräinen energiantarve vuorokaudessa on 2565 kcal. Miesten kolmasosa päivän energiantarpeesta on noin 860 kcal ja saman ikäisillä

naisilla noin 700 kcal (Ruokatieto, 2022). Kokonaisenergian lisääminen lounaalla korjaantuu helposti miehillä esimerkiksi nauttimalla lisää energialisäkettä, rasvatonta maitoa ja/tai ruisleipää. Naiset voivat taas miettiä esimerkiksi aterian annoskokoa suhteessa päivän omaan aktiivisuuteensa.

Pajalla tarjottavissa lounasruokakokonaisuuksissa rasvan saannin keskiarvo oli 47 E% suhteessa lounaskokonaisuuksien energiansaantiin. Tämä tulos on yli suositellun saannin. Rasvan E% saantisuositus on 25–40 E%. Kehittämisehdotuksena on vaihtaa leipärasvana käytettävä voi-kasviöljyseos vähintään 60 % kasvirasvaa sisältävään kasviöljypohjaiseen levitteeseen. Käytettävä juusto rasvaa 20 % tulisi vaihtaa juustoon rasvaa enintään 17 %. Rasvaisenlihan käyttöä olisi hyvä vähentää, lisäämällä esimerkiksi pääraaka-aineen joukkoon kasviksia näin ollen lihanosuus pienenisi ateriassa. Suositusten mukaista vähärasvaisempaan siipikarjanlihaan, kalaan tai esimerkiksi kasviproteiinia: linssejä, herneitä tai sieniä olisi myös hyvä käyttää useasti lounasruokia valmistaessa.

Lounasruokakokonaisuudessa hiilihydraattien keskiarvo oli 30 E %. Saanti jäi alle suositellusta viitearvosta, joka on 45–60 E%. Kehittämisehdotuksena on lisätä lounaskokonaisuuteen täysjyväruisleipää, jonka kuitupitoisuus vähintään 6 g / 100 g ja suolaa enintään 0,90 g/ 100 g (Sydänmerkki, i.a.a). Satokauden mukaan tarjottava edullinen marja- tai hedelmälisä toisi ateriakokonaisuuteen lisää suositeltuja hiilihydraatteja, vitamiineja sekä kivennäisaineita. Ehdotuksena on lisätä ateriakokonaisuuteen lisäksi rasvatonta maitoa tai piimää niiden sisältävien, kalsiumin sekä etenkin talviaikana tarvittavaa tärkeää D- vitamiinia vuoksi.

Proteiini E% määrän keskiarvo tarjottavissa lounaskokonaisuuksissa oli ravitsemussuositusten mukaisten viitearvojen sisällä. Jos kehittämisehdotuksessa olevan rasvaisenlihan määrää vähennetään, maidon lisääminen ateriakokonaisuuteen kompensoisi proteiinin vähenemistä. Ehdotuksena on lisätä lounasateriakokonaisuuteen myös erilaisia siemeniä ja pähkinöitä, jotka toisivat lounaskokonaisuuteen kuituja sekä hyviä rasvahappoja.

Naudanlihalla ja juustolla on suurin hiilijalanjälki, kun taas vihanneksilla ja viljatuotteilla hiilijalanjälki on pieni verrattuna edellisiin (Sitra, 2018). Kehittämisehdotuksena on vähentää punaisenlihan käyttöä lounasruoissa, tarjoamalla vähintään kerran viikossa kasvisruokakokonaisuus. Näin ollen punaisenlihan kokonaismäärä vähenisi lounasruoissa. Kun punainen liha vaihdetaan esimerkiksi broileriin, kalaan tai kasvisproteiiniin lounaan kokonaisrasvan laatu

paranisi ja samalla aterian kokonaishiilijalanjälki pienenisi (Sitra, 2018; Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2014, s. 22).

Taulukossa 4 kuvattiin keskeisiä ravintoaineita sekä niiden saantia ja suositusta suhteessa energiaan. Kalsiumin saanti jäi vähäiseksi viiden päivän lounasruokakokonaisuuksissa. Ehdotuksena on tarjota rasvatonta maitoa tai piimää lounaskokonaisuuksien yhteydessä. Lasillisessa rasvatonta maitoa sisältää 200 mg kalsiumia, joka nostaisi lounaiden kalsiuminmäärän suositusten tasolle (Luustoliitto, Kalsium, i.a). Rasvattomien maitotuotteiden lisääminen ei toisi lisää kustannuksia pajalounaskokonaisuuteen, jos samalla kalliimpi rasvaseoslevite 75 % (Oivariini) vaihdettaisiin edullisempaan vähintään 60 % (Keiju) kasvirasvaa sisältävään tuotteeseen

Näissä edellä mainituissa kehittämisehdotuksissa on mietittävä ravitsemusta myös pidemmältä ajalta sekä koko vuorokauden ruokailuja. Vaikka pajalounas vaikuttaa vain tietyltä osin (lounasruoka 1–4 pv /vk) paja-asiakkaiden ravitsemukseen, on se silti tärkeä asia niin paja-asiakkaiden terveyden ja hyvinvoinnin sekä jaksamisen kannalta. Tärkeää on myös uusien herkullisten makukokemusten kokeminen mukavassa hyvässä seurassa sekä opittujen ruokailutottumuksien vieminen kotiin arkiruokailuun.

9 TYÖN HYÖDYNNETTÄVYYS JA POHDINTA

Opinnäytetyön tutkimuksen tuloksia voivat hyödyntää Salon kaupungin kuntouttavan työtoiminnan asiakkaat sekä henkilökunta. Tutkimuksen tuloksia voidaan käyttää ja hyödyntää kuntouttavan työtoiminnan asiakkaille tarjottavien lounaskokonaisuuksien ravitsemuslaadun kehittämisessä. Ruoankäytön frekvenssikyselyn tulosten pohjalta toteutettavasta ruokakasvatuksesta hyötyvät pajatoimintaan osallistuvat asiakkaat sekä pajaohjaajat.

FinRavinto 2017 -tutkimuksen tulosten mukaan niillä henkilöillä, joilla oli mahdollisuus käyttää henkilöstöravintolaa työpäivän aikana ja se oli suosituin lounaan syönti paikka (Valsta ym. 2017, s. 43). Myös opinnäytetyön frekvenssikyselyn tuloksissa nousi, että myös kuntouttavan työtoiminnan asiakkaat nauttivat mielellään tarjottua lounasta työpajapäivän aikana. FinRavinto 2017 -tutkimuksessa kerrotaan, että henkilöstöravintoloiden käytön lisääminen parantaa työntekijöiden ruokavalion laatua sekä tasaa sosioekonomisia eroja ihmisten kesken (Valstan ym. (2017, s. 46). Tutkimuksessa todetaan myös, että työelämän ulkopuolinen väestö esimerkiksi työttömät henkilöt, joilla on mahdollisuus ruokapalveluiden käyttöön, on sillä suuri merkitys erityisesti henkilöiden terveydentilaan.

Useasti keskusteltaessa terveellisestä ruoasta tulee keskusteluun mukaan ruoan kallis hinta. Ravitsemuksellisesti laadukas ruoka ei ole aina kallista; se vain vaatii ruokatietämystä ja hieman vaivaa. Suomalainen ruoka on tutkitusti turvallista ja ravitsemuksellisesti laadukasta. Pellervon taloustutkimuksen (PPT) mukaan hintojen nousuun vaikuttaa globaalisti lisääntyvät säiden ääri-ilmiöt esimerkiksi tulvat ja kuivuus (Pellervon taloustutkimus, (PTT), 2022). Myös Venäjän hyökkäyssota Ukrainaan, jonka vuoksi energiamarkkinat ovat nyt murroksessa. Energiamarkkinat vaikuttavat suoraan sähkön hintaan sekä tuotantopanoksiin ja sitä kautta koko ruokaketjuun. Onneksi markkinat sopeutuvat ja ennusteiden mukaan hintojen ja kustannusten nousu hidastuu kääntäen hintatason laskuun vielä vuoden 2023 aikana.

Seuraava tutkimus pajalounaiden ravitsemuksellisesta laadusta olisi hyvä tehdä mahdollisten toteutuneiden kehittämisehdotusten jälkeen kohtuullisessa ajassa. Tutkimusajaksi olisi otettava pidempi aika esimerkiksi kuusi viikkoa näin ollen seuraavien tulosten validiteetti olisi korkeampi, kun lounaslistassa olisi useampia ruokalajeja tutkittavaksi pidemmältä ajalta. Samalla näkisimme, millä tasolla kehittämisehdotukset mahdollisesti parantaisivat tarjottavien lounaiden ravitsemuksellista laatua ja tätä kautta kuntouttavan työtoiminnan asiakkaiden hyvinvointia ja jaksamista.

Tämän työn ruoankäytön frekvenssikyselyn tuloksien luotettavuutta heikensivät hieman epäselvät vastaukset ja kohdat, jossa ei ollut vastausta. Seuraava mahdollinen ruoankäytön frekvenssikysely kuntouttavan työtoiminnan asiakkaille olisikin hyvä tehdä sähköisessä muodossa. Näin toimien kyselyntulosten luotettavuus olisi parempi, kun kynällä täytettävän paperisenkyselyn muoto. Sähköinen kysely olisi laadittava siten, ettei kysely anna mahdollisuutta jättää tyhjiä tai epäselviä vastauksia. Uusinta tutkimukset niin pajalounaiden ravitsemuksellisen laadun kuin asiakkaiden ruokailutottumusten saralta nostaisivat varmasti tutkimustulosten reliabiliteettia, ja samalla saisimme lisää tärkeää tietoa esimerkiksi lounaan maittavuudesta.

Suomalaiset ravitsemussuositukset on tehty käytettäviksi koko väestölle. Näin toimien myös kestäväkehitys tulee osana meidän jokapäiväiseen toimintaamme. Pajoilla tarjottavalla lounaalla ja sen hyvällä ravitsemuksellisella laadulla on entistä suurempi merkitys kuntouttavan työtoiminnan asiakkaille. Useiden niin kansainvälisten, kun suomalaisten pitkänaikavälin tutkimusten mukaan alemman sosioekonomisen aseman omaavien henkilöiden ruokailun ravitsemuksellisessa laadussa olisi paljon kehitettävää ja muutettavaa. Johtopäätöksenä voidaan todeta, että kuntouttavassa työtoiminnassa ruoan ravitsemukselliseen laatuun ja ruokakasvatukseen kannattaa panostaa entistä enemmän nyt ja myös tulevaisuudessa.

LÄHTEET

Ant-Wuorinen, M., & Rantala, E. (2019). *Helpoin valinta ratkaisee*. Sydänliitto. https://sydan.fi/fakta/helpoin-valinta-ratkaisee/

Boylan, S., Lallukka, T., Lahelma, E., Pikhart, H., Malyutina, S., Pajak, A., Kubinova, R., Bragina, O., Stepaniak, U., Gillis-Januszewska, A., Simonova, G., Peasey, A., & Bobak, M. (2010). Socio-economic circumstances and food habits in Eastern, Central and Western European population. *Public Health Nutrition* 14(4), 678–687. doi:10.1017/S1368980010002570

Dolan, P., Hallswort, M., Halpern, D., King, D., & Vlaev, I. (2010). *Mindspace. Influencing behaviour throuth public policy*. https://www.instituteforgovernment.org.uk/publications/mindspace

Duodecim terveyskirjasto. (2022). *Kivennäisaineet*. https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01309/kivennaisaineet?q=kalsium

Duodecim terveyskirjasto. (2022). *Vitamiinit.* https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01300#s5

Euroopan komissio. (2022). *Kevään 2022 talousennuste: Venäjän hyökkäys koettelee EU:n talouden häiriönsietokykyä.* Lehdistötiedote. https://ec.europa.eu/commission/presscorner/detail/fi/ip_22_3070

Hanhimäki, T. (5.9.2022). *Kasvispöytä Voimalan kahvilassa*. [Valokuva].

Helldán, A., & Helakorpi, S. (2015). *Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys, kevät 2014*. Healt behaviour and healt among the finnish adult pupulation, spring 2014. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL), Raportti 6\2015. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126023/URN_ISBN_978-952-302-447-2.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Joukkoruokailun kehittäminen Suomessa. (2010). *Joukkoruokailun seuranta ja kehittämistyöryhmän toimenpidesuositus*. Selvityksiä 2010:11. Sosiaali- ja terveysministeriö. https://stm.fi/documents/1271139/1420943/SELV1011_Joukkoruokailu.pdf/9c027baa-df7c-4be3-ab5c-f5ce4c32b8c9

Karjalainen, J., & Karjalainen, V. (2010). *Kuntouttava työtoiminta – aktiivista sosiaalipolitiikkaa vai työllisyyspolitiikkaa*. Empiirinen tutkimus pääkaupunkiseudulta. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). Raportti 38/2010. https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201205085148

Karvonen. S., Kestilä. L., & Mukkila. S. (2019). *Väestön elinolot ja sairastuvuus*. Teoksessa Kestilä, L & Karvonen, S. (toim.), Suomalaisten hyvinvointi 2018. (s. 46–62). Teema 31. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (THL). PunaMusta Oy. https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-256-7

Kuntouttavan työtoiminnan laki. 702/2020. https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2020/20200702

Luustoliitto. (i.a). Kalsium. https://luustoliitto.fi/luusto/lapsille-ja-nuorille/ravinto/kalsium/

Männistö. S., & Freese, R. (2021). *Ruoankäytön tutkimusmenetelmät ja saantia kuvaavat biomerkkiaineet.* Mutanen, M., Niinikoski, H., Schwab, U., & Uusitupa, M. (toim.), Ravitsemustiede. (8. uud. p. s. 270–278).

Nordic Council of Ministers. Norden. (2012). *Nordic Nutrition Recommendations 2012*. *Integrating nutrition and physical activity*. (5. p). Nord 2014:002. http://dx.doi.org/*10*.6027/Nord2014-002

Pellervon taloustutkimus. (PTT). (2022). *Maa- ja elintarviketalous – syksy 2022.* https://www.ptt.fi/ennusteet/maa-ja-elintarviketalous/maa-ja-elintarviketalous-syksy-2022.html

Pellikka, K. (25.4.2020). Kestävästi keittiössä. Uudenmaan Martat. *Valintoja kala-apajille – Valitse sinäkin #kalaakestävästi. https://www.martat.fi/blogit/kestavasti-keittiossa-valintoja-kala-apajilla-valitse-sinakin-kalaakestavasti/*

Pusa, T. (2021). Sydänliitto*. Suolaa vain kohtuudella*. https://sydan.fi/fakta/suolaa-vain-kohtuudella/

Rantala, E., Järvelä-Reijonen, E., & Pentikäinen, S. (2018). Ympäristö vihjaa ja autopilotti ohjaa – tuuppaus tueksi käyttäytymisen muutokseen. *Ravitsemusasiantuntijan jäsenlehti.* 4/2018, 8–9.

Romu, R. (2018). Miten motivoida muutokseen? Valtakunnallisten ravitsemuspäivien *2018 antia. Ravitsemusasiantuntija jäsenlehti* 4/2018, 4–5.

Ruoka2030. (i.a). *Suomi-ruokaa meille ja maailmalle*. Valtioneuvoston selonteko ruokapolitiikasta. https://mmm.fi/documents/1410837/1923148/Ruokapoliittinen+selonteko+Ruoka2030/d576b315-41fe-4e9d-9d02-8462c5ae5895/Ruokapoliittinen+selonteko+Ruoka2030.pdf?t=1486504109000

Ruokatieto. (2022). *Kuinka paljon tarvitsen energiaa?* https://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/ruokaketju-ruuan-matka-pellolta-poytaan/ravitsemus-ja-ruuan-valinta/energiaravintoaineet/kuinka-paljon-tarvitsen-energiaa

Saarinen, M., Kaljonen, M., Niemi. J., Antikainen. R., Hakala, K., Hartikainen, H., Heikkinen, J., Joensuu, K., Lehtonen, H., Mattila, T., Nisonen, Sampsa., Ketoja, E., Knuuttila, M., Regina, K., Rikkonen, P., Seppälä, J., & Varho, V. (2019). *Ruokavaliomuutoksen vaikutukset ja muutosta tukevat politiikkayhdistelmät*. RuokaMinimi-hankkeen loppuraportti. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 2019:47. Valtioneuvoston kanslia. (VNK). http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-287-773-4

Salon kaupunki (2022). Työllisyyspalvelut. https://salo.fi/tyo-ja-yrittajyys/tyollisyyspalvelut/#ac_ty%c3%b6llisyyskatsaus+ja+ty%c3%b6llisyyspalveluiden+kuukausiraportti

Sarlio, S. (2019). Kestävää kehitystä ja terveyttä edistävä ravitsemus- ja ruokapolitiikka. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti, 56(4),* 318. https://doi.org/10.23990/sa.83340

Sitra. (2018). *Keskivertosuomalaisen hiilijalanjälki*. (päivitetty 30.12.2019). https://www.sitra.fi/artikkelit/keskivertosuomalaisen-hiilijalanjalki/

Sjösted, T. (2018). Sitra: *Mitä nämä käsitteet tarkoittavat?* https://www.sitra.fi/artikkelit/mita-nama-kasitteet-tarkoittavat/

Suomen virallinen tilasto. (SVT). (1996). *Työllisyyden kasvu hiipui joulukuussa*. https://www.stat.fi/ajk/tiedotteet/v96/leh15.html

Suomen virallinen tilasto. (SVT). (2022). *Työllisiä ja työttömiä enemmän elokuussa 2022 kuin vuosi sitten*. https://www.stat.fi/julkaisu/ckttr3zzc8a370b60tmlxy167

Suomen virallinen tilasto. (i.a. -a). (SVT). *Työmarkkinatilastot: Työttömyys on pitkällä aikavälillä kasvanut*. https://tilastokoulu.stat.fi/verkkokoulu_v2.xql?page_type=sisalto&course_id=tkoulu_tmt&lesson_id=10&subject_id=10

Suomen virallinen tilasto. (i.a.-b). (SVT). *Työmarkkinatilastot: pitkäaikaistyöttömyys*. https://tilastokoulu.stat.fi/verkkokoulu_v2.xql?page_type=sisalto&course_id=tkoulu_tmt&lesson_id=5&subject_id=7

Sydänmerkki. (i.a.-a). *Leipä ja viljavalmisteet*. https://ammattilaiset.sydanmerkki.fi/elintarviketeollisuus/tuotteiden_myontamisperusteet/leipa-ja-viljavalmisteet/

Sydänmerkki. (i.a.-b). *Taustalla oleva tutkimustieto*. https://www.sydanmerkki.fi/sydanmerkki/sydanmerkin-taustalla/

Talvia, S., & Anglé, S. (2018). Kohti vaikuttavampaa ohjausta – Ruokasuhteen viitekehys ravitsemuskasvatuksen lähestymistapana. *Sosiaalilääketieteellinen asiakaslehti* 2018: 55: 260–265.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). (2021). *Hyvinvointi- ja terveyserot.* Eriarvoisuus. https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus.

Työ- ja elinkeinoministeriö. (2022). Työmarkkinaennuste: työllisyys kasvaa hitaasti haasteista huolimatta. Tiedote. https://tem.fi/-/tyomarkkinaennuste-tyollisyys-kasvaa-hitaasti-haasteista-huolimatta

Työ ja yrittäjyys. (2021). *Salon kaupunki: kuntouttava työtoiminta.* https://salo.fi/tyo-ja-yrittajyys/palvelut-tyonhakijalle/kuntouttava-tyotoiminta/

Valsta, L., Borg, P., Heiskanen, S., Keskinen, H., Männistö, S., Rautio, T., Sarlio-Lähteenkorva, S., & Kara, R. (2008). *Juomat ravitsemuksessa*. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan raportti 2008. (VRN). https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/juomat_ravitsemuksessa.pdf

Valsta, L., Kaartinen, N., Tapanainen, H., Männistö, S., & Sääksjärvi, K. (toim.) (2018). *Ravitsemus Suomessa – FinRavinto 2017 -tutkimus. Nutrition in Finland – The NationalFinDiet 2017 Survey.* Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). Raportti 12/2018. https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-238-3

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. (VRN). (2019). *Hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä ruokailusta – Ruokailusuositus ammatillisiin oppilaitoksiin ja lukioihin. Oppaat ja käsikirjat 2019:5a.* https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/hyvinvointia_ja_yhteisollisyytta_ruokailusta.pdf

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. (VRN). (2014). *Terveyttä ruoasta: Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014* (2. korj. p.).

Valtion ravitsemusneuvottelukunta (VRN) & Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). (2017). *Syödään ja opitaan yhdessä- kouluruokasuositus. https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-791-6*

Venhe, N. (2021). *Kohti lempeämpää ruokasuhdetta*. Itä-Suomen yliopisto. https://www.uef.fi/fi/artikkeli/kohti-lempeampaa-ruokasuhdetta

Vilkka, H. (2015). *Tutki ja kehitä*. (4. uud. p.). PS-kustannus.

Vlismas, K., Stavrinos, V., & Panagiotakos, D. B. (2009). *Socio-economic satatus, dietary habits and health-related outcomes in various parts of the world: A rewiew*. Public Health 2009: 17 (2): 55–63. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19662821/

LIITTEET

Liite 1. Ruoankäytön frekvenssikysely

Liite 2. Kasvistenkäytön opastustaulu

Liite 3. Pieni ravitsemusopas

Liite 1. Ruoankäytön frekvenssikysely

Ruoankäytön frekvenssikysely

1. Ikäsi

☐ 18–35 vuotta
☐ 36–50 vuotta
☐ 51– tai sitä vanhempi

2. Sukupuolesi

☐ Nainen
☐ Mies
☐ Muu

3. Noudatatko jotain erityisruokavaliota? Tai välttämisruokavaliota? Mitä?

_____

_____

4. Millainen on tyypillinen ateriarytmisi? Merkitse ateriat, jotka normaalisti syöt vuorokauden aikana.

☐ Aamupala
☐ Lounas
☐ Päivällinen
☐ Iltapala

5. Kuinka monta välipalaa yleensä syöt vuorokauden aikana edellä merkitsemiesi aterioiden lisäksi?

_____

6. Nautitko työpajallasi tarjottavan lounaan?

☐ Aina
☐ Useimmiten
☐ Harvoin
☐ En koskaan

7. Kuinka useasti olet viikon aikana syönyt tai juonut alla olevia ruoka-aineita? Merkitse rastilla yksi vaihtoehto jokaisen ruoka-aineen kohdalle.

	En kertaakaan	**1–2 päivänä**	**3–5 päivänä**	**6–7 päivänä**	**Useita kertoja päivässä**
Kala	☐	☐	☐	☐	☐
Liha	☐	☐	☐	☐	☐
Siipikarja (esim. broileri)	☐	☐	☐	☐	☐
Lihajalosteet esim. makkarat ja lihaleikkeleet	☐	☐	☐	☐	☐
Kasvimargariini leivän päällä (esim. Keiju, Becel, Kultarypsi)	☐	☐	☐	☐	☐
Voi ja voi-kasviöljy-seos leivän päällä (esim. Oivariini tai Ingmariini)	☐	☐	☐	☐	☐
Rasvaton maito tai piimä	☐	☐	☐	☐	☐
Ykkös-, kevytmaito tai piimä	☐	☐	☐	☐	☐

Täysmaito tai piimä	☐	☐	☐	☐	☐
Juusto vähärasvainen alle 17 %	☐	☐	☐	☐	☐
Juusto rasvainen yli 18 %	☐	☐	☐	☐	☐
Tuoreet kasvikset	☐	☐	☐	☐	☐
Kypsennetyt kasvikset	☐	☐	☐	☐	☐
Hedelmät ja marjat	☐	☐	☐	☐	☐
Tumma leipä	☐	☐	☐	☐	☐
Vaalea leipä	☐	☐	☐	☐	☐
Suolaiset leivonnaiset	☐	☐	☐	☐	☐
Makeat leivonnaiset	☐	☐	☐	☐	☐

	En kertaa-kaan	1–2 päi-vänä	3–5 päi-vänä	6–7 päi-vänä	Useita kertoja päi-vässä
Suklaa ja makei-set	□	□	□	□	□
Virvoitusjuomat - sokeroidut	□	□	□	□	□
Virvoitusjuomat - vähäsokeriset tai sokerittomat	□	□	□	□	□

Kiitos vastauksestasi!

Liite 2. Kasvistenkäytön opastustaulu

Hei!

Tiesitkö, että suomalaisten ravitsemussuositusten mukaan kasviksia tulisi nauttia vähintään 500 g vuorokaudessa.

Määrästä noin puolet tulisi olla juureksia tai vihanneksia ja toinen puoli hedelmiä ja vaikka kotimaisia herkullisia marjoja.

Kasviksista osa kannattaa nauttia tuoreina kypsentämättöminä ja osan voi käyttää esimerkiksi ruoka-annosten raaka-aineina.

Kasvikset sisältävät tärkeitä vitamiineja, kivennäisaineita sekä vatsaa helliviä kuituja.

Osallistu punnituskisaa ja arvio silmämääräisesti, kuinka paljon on 500 g kasviksia. Tämän jälkeen punnitse arviosi ja osallistu arvontaan, jossa arvotaan maistuvia lounaslahjakortteja.

Lähde: Suomalaiset ravitsemussuositukset

Liite 3. Ravitsemusopas

PIENI RAVITSEMUSOPAS WALTIN ASIAKKAIDEN KÄYTTÖÖN

Perustuen ruoankäytön frekvenssikyselyyn 2022

Kuvassa: Voimalan kahvilan punnitse kasvikset teemaviikon kasvispöytä syksyllä 2022

LAUTASMALLI AUTTAA KOKOAMAAN RAVITSEMUSSUOSITUSTEN MUKAISEN ATERIAKOKONAISUUDEN

Lautasmallilla saadaan helposti koostettua ateria, jossa on sopivassa suhteessa energiaa sekä tärkeitä ravintoaineita. Lautasmalli ateriassa puolet lautasesta täytetään kasviksilla, johon lisätään hieman öljypohjaista salaatinkastiketta tai vaikka kotimaista rypsiöljyä. Neljäsosa lautasesta täytetään energialisäkkeellä, joka voi olla perunaa, pastaa, riisiä tai muuta viljaa. Viljalisäkkeen tulisi olla mieluusti täysjyvää. Viimeinen neljännes lautasesta täytetään proteiinilla, joka voi olla kasvi- tai eläinkunnan tuotetta.

Lasillinen rasvatonta maitotuotetta sekä täysjyväleipäviipale sipaisulla kasviöljypohjaista levitettä kuuluvat osaksi ateriakokonaisuutta. Jälkiruokana voi halutessaan nauttia esimerkiksi marjoja tai hedelmän. Aamupalan voi tehdä edellä mainittuja lautasmalliohjeita soveltaen.

Kuvassa lautasmallin mukainen malliateriakokonaisuus

Tutki lisää lähteestä: Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014.

https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuositukset_2014_fi_web_versio_5.pdf

ATERIARYTMI

Säännöllinen ateriarytmi pitää näläntunteen pois sekä verensokerin tasaisena. Ateriarytmiin on hyvä sisällyttää aamupala, lounas, välipala, sekä päivällinen ja iltapala. Säännöllinen rytmi tukee painonhallintaa ja suojaa hampaita reikiintymiseltä. Janojuomaksi suositellaan hanavettä.

Aamiainen 7:00	**Lounas 11:00**	**Välipala 14:00**	**Päivällinen 17:00**	**Iltapala 19:30**
Täysjyväviljaa (puuroa tai leipää) hedelmiä tai marjoja, Proteiinia (kanamunaa tai vähärasvaista vaaleaa lihaa).	Lautasmalliateria, jonka lisänä rasvatonta maitoa tai piimää, leipää sekä kasvimargariinia ja öljypohjainen salaatinkastike	Hedelmiä, marjoja, täysjyväviljaa sekä proteiinia esimerkiksi rahkaa tai maustamatonta jogurttia	Lautasmalliateria, jonka lisänä rasvatonta maitoa tai piimää, leipää sekä kasvimargariinia ja öljypohjainen salaatinkastike	Hedelmiä, marjoja, täysjyväviljaa sekä proteiinia esimerkiksi rahkaa, maustamatonta jogurttia

Yllä olevassa kuvassa on malliesimerkki tasaisesta ja ravitsemuksellisesti oikein kootusta päivätyöläisen ateriarytmistä.

Tutki lisää lähteestä: https://maistuvakoulu.fi/maistuva-koulu-materiaalit/kouluruoka-ja-ateriarytmi/

Lisää hyviä lähteitä aiheesta: Ruokakasvatusyhdistys ruukku. https://ruokakasvatus.fi/

Sydänliitonsivut sekä Neuvokasperhe sivut

TERVEYTTÄ EDISTÄVÄT RUOKAVALINNAT

Kasviksia, hedelmiä ja marjoja tulisi nauttia vähintään 500 g vuorokaudessa. Määrästä noin puolet tulisi olla juureksia tai vihanneksia ja toinen puoli hedelmiä ja vaikka kotimaisia herkullisia marjoja. Kasviksista osa kannattaa nauttia tuoreina kypsentämättöminä ja osan voi käyttää esimerkiksi ruoka-annosten raaka-aineina.

Kasvikset sisältävät tärkeitä vitamiineja, kivennäisaineita sekä vatsaa helliviä kuituja. Viljavalmisteista puolet tulisi olla terveellistä täysjyväviljaa. Naisilla suositeltava vuorokautinen viljavalmisteiden määrä on 6 annosta ja miehillä 9 annosta. Leipäviipale tai esimerkiksi 1 dl riisiä tai pastaa ovat yksi annos. Sydänmerkki tuotteet ovat hyvä ja helppo valinta kun miettii viljavalmisteiden terveellisyyttä. Näissä tuotteissa on vähemmän suolaa ja enemmän kuituja.

Leivän päälle kannattaa valita tuote, joka sisältää vähintään 60 % kasviöljyä. Salaattiin kannattaa lisätä hieman kasviöljyä, esimerkiksi kotimaista rypsiöljyä tai valmista kasviöljypohjaista salaatinkastiketta. Rasvattomia nestemäisiä maitovalmisteita kannattaa nauttia vuorokaudessa noin 5 dl sekä lisänä muutama siivu enintään 17 % rasvaa sisältävää juustoa. Lähteenä käytetty: Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014

Lisää	**Vaihda**	**Vähennä**
Kasvikset	Vaaleat viljavalmisteet **vaihda** täysjyväviljavalmisteihin	Punaisen lihan määrää ja lihavalmisteita
Hedelmät ja marjat	Voi **vaihda** kasviöljypohjaiseen levitteeseen	Lisättyä sokeria sisältävät tuotteet
Kalat ja merenelävät	Rasvainen maitovalmiste **vaihda** rasvattomaan maitovalmisteeseen	Suola
Pähkinät ja siemenet		Alkoholi

Yllä olevassa taulukossa on kerrottu yksinkertaisesti mitä suositeltavia ruokavaliomuutoksia kannattaa joko lisätä, vaihtaa tai vähentää terveyden ja energiatasapainon edistämiseksi. (Lähteenä käytetty: Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014).

SYDÄNMERKKITUOTTEET HELPOTTAMAAN ARJEN RUOKAVALINTOJA

Sydänmerkki on helppo ja oiva apuväline kun mietitään terveellistä ruokavalintoja. Sydänmerkkilogo tuotteessa kertoo tuotteen olevan parempi valinta verrattuna samankaltaiseen tuotteeseen. Sydänmerkkikriteereissä huomioidaan tuotteen mahdollinen rasvanlaatu ja määrä sekä myös kuidun, sokerin ja suolan määrät.

Yläpuolella kuvassa ruokavalintoja helpottamaan tehty Sydänmerkkilogo.

Lähde tutkimaan, mitä Sydänmerkkituotteita sinä löysit ruokakaupastasi tai omasta jääkaapistasi.

Joko olet suorittanut ravitsemuspassin? Ravitsemuspassi testaa tietosi ravitsemusasioita. Testi löytyy alla olevasta osoitteesta, ei muuta kuin kokeilemaan.

https://www.ravitsemuspassi.fi/index.php?k=219428

RASVAN LAATU

Tee sydänliiton tekemä rasvan laatu testi: Rasvatesti - Testaa, onko ruokavaliosi rasvan laatu kohdallaan. (sydan.fi)

Syö hyvää.fi sivustolla on paljon tietoa esimerkiksi rasvoista. Ravitsemuksessa tärkeää on rasvan laatu ja rasvaa ei kannata vältellä. Rasvaa täytyy syödä, eikä pelätä laadukasta rasvaa. Osa rasvoista on pehmeää (tyydyttymätön rasvahappo) ja osa taas kovaa (tyydyttynyt rasvahappo). Elimistö osaa valmistaa osan rasvahapoista, mutta osan rasvoista elimistö saa ruoasta. Kovia rasvoja saadaan esimerkiksi juustoista, makkaroista ja runsasrasvaisista lihoista.

Hyviä vinkkejä laadukkaaseen rasvaan!

Käytä kasviöljyjä salaatinkastikkeena ja ruoanvalmistuksessa.

Leivälle vähintään 60 % rasvaa sisältävää kasvirasvalevitettä.

Nauti päivittäin pari ruokalusikallista siemeniä ja pähkinöitä.

Valitse vähärasvaista lihaa ja lisää joukkoon runsaasti herkullisia kasviksia.

Lähde: https://syohyvaa.fi/lisaa-hyvaa-rasvaa/

JUOMAT RAVITSEMUKSESSA

Terveyden ja ravitsemuksen kannalta juomissa kannattaa kiinnittää huomiota ennen kaikkea juomien sisältämiin **energiaa, sokeriin, rasvaan mutta myös tuotteen mahdolliseen happamuuteen, alkoholiin ja kofeiiniin.** Hampaiden kannalta juomien sokerit ja happamuus useasti päivän mittaan nautittuna vaurioittavat hampaita.

1–1,5 litraa on suositusten mukainen juotavien juomien määrä päivässä. Sairauden, helteen tai kovan rasituksen aikana nesteen tarve luonnollisesti voi lisääntyä. Janojuomana hanavesi on paras vaihtoehto.

Runsas kahvinjuonti voi aiheuttaa kofeiiniherkille vapinaa tai sydämentykystä. Illalla nautittu kahvi voi aiheuttaa unihäiriöitä.

Mehuja, limsoja ja energiajuomia ei suositella janojuomiksi, niiden sisältämien happojen, sokeri ja runsaan energian vuoksi.

Lue lisää yllä olevan tekstin lähteestä: Juomat ravitsemuksessa 2008.
https://www.google.com/search?client=firefox-b-d&q=juomat+ravitsemussuositus