

Toimistotyöntekijän lounasruokailu etätyössä

Ninni Laaksonen



Tekijä(t) Ninni Laaksonen	
Koulutusohjelma Ruokatuotannon johtamisen koulutusohjelma	
Raportin/Opinnäytetyön nimi Toimistotyöntekijän lounasruokailu etätyössä	Sivu- ja liitesivumäärä 32 + 7
<p>Tämän opinnäytetyön tavoite on tutkia lounasruokailua etätyössä olevien toimistotyöntekijöiden osalta. Tutkimus toteutettiin kvantitatiivisena eli määrällisenä tutkimuksena teemmällä kysely. Opinnäytetyö rajattiin koskemaan lounasruokailua, koska päivän eri aterioista lounas nautitaan useammin kodin ulkopuolella eri aterioista. Toimistotyöntekijät valittiin tutkimuksen kohteeksi, koska heillä oli suurin mahdollisuus olla etätyössä työnsä luonteen vuoksi.</p> <p>Tietoperustassa käsitellään suomalaista lounasruokailua yleisellä tasolla, henkilöstöruokailua, suomalaisia ravitsemussuosituksia ja niistä muodostunutta suositeltua ateriamallia eli lautasmallia. Terveellinen ruokailu ja ruokailun sosiaalinen merkitys ovat myös osa tietoperustan. Covid-19 pandemian vuoksi siirryttiin etätyöhön. Etätyöhön liittyy ruokailusuositukset sekä mitä yleisesti syödään poikkeusaikana ja erilaiset ruokainnovaatiota.</p> <p>Pääongelmana on, miten etätyö on vaikuttanut toimistotyöntekijän lounasruokailuun? Alaongelmia muodostuivat kolme: miten toimistotyöntekijöiden lounasruokailu on tapahtunut ennen koronapandemiaa, millainen lounas on toimistotyöntekijöillä etätyössä verrattuna suositeltuun ateriakokonaisuuteen ja mikä saisi toimistotyöntekijät palaamaan henkilöstöravintolaan ruokailemaan, kun etätyösuositus loppuu? Näiden pohjalta laadittiin kyselylomake.</p> <p>Tutkimus toteutettiin toimeksiantajalle ja kyselyyn vastasi toimeksiantajan toimihenkilöt. Kysely lähetettiin 120 henkilölle ja vastauksia kyselyyn saatiin 75. Ennen etätyötä lounastettiin henkilöstöravintolassa ja ateriat koottiin lautasmallin mukaisesti. Etätyössä lounaan lautasmallin käyttö väheni, lounas syötiin useimmin yksin kuin ennen ja ruokailutavat muuttuivat epäsäännöllisemmiksi kuin ennen etätyötä. Etätyösuosituksen loputtua halutaan palata henkilöstöravintolaan syömään aina kun ollaan työpaikalla. Mahdollisille etätyöpäiville tulevaisuudessa halutaan ottaa lounas mukaan työpaikan henkilöstöravintolasta.</p> <p>Jatkossa voisi tutkia miten ruokailu muualla kuin henkilöstöravintolassa vaikuttaa pitkällä aikavälillä yleiseen terveyteen ja työn tehokkuuteen toimistotyöntekijöillä sekä miten ruoankäyttö muuttuu etätyön myötä.</p>	
Asiasanat Lounasruokailu, henkilöstöravintola, etätyö, ravitsemussuositukset, lautasmalli, covid-19	

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Suomalaisten lounasruokailu.....	3
2.1	Henkilöstöruokailu.....	3
2.2	Suomalaiset ravitsemussuositukset	4
2.3	Suosittelun ateriakokonaisuus; lautasmalli	6
2.4	Terveellinen lounasruokailu.....	7
2.5	Ruokailun sosiaalinen merkitys	8
3	Etätyö.....	10
3.1	Covid-19 pandemia ja etätyösuositus.....	10
3.2	Ruokailusuositukset etätyössä	11
3.3	Mitä syödään poikkeusaikana	11
3.4	Erilaiset ruokainnovaatiot poikkeusaikana.....	12
4	Tutkimuksen toteuttaminen	14
4.1	Toimeksiantajan esittely.....	14
4.2	Tutkimuksen tavoite ja menetelmä.....	15
4.3	Kyselyn toteuttaminen.....	16
5	Tutkimuksen tulokset.....	18
5.1	Vastaajien taustatiedot.....	18
5.2	Lounasruokailu ennen etätyötä	20
5.3	Lounasruokailu etätyössä	22
5.4	Muutos lounasruokailussa etätyössä verrattuna työpaikan henkilöstöravintolassa tapahtuvaan ruokailuun	23
6	Pohdinta ja johtopäätökset	28
6.1	Vastaajaprofiilit.....	28
6.2	Lounasruokailun muutos	28
6.3	Tuleva lounasruokailu	30
6.4	Kehitysehdotukset.....	30
6.5	Yhteenveto ja jatkotutkimusmahdollisuudet.....	31
7	Opinnäytetyöprosessi ja oman oppimisen kehittyminen	32
	Lähteet	33
	Liitteet.....	37
	Liite 1. Kysely.....	37

1 Johdanto

Viimeisin vuosi on ollut poikkeuksellinen maailmassa liikkuvan covid-19 pandemian takia. Tämä on vaikuttanut suuresti moniin asioihin ja yksi niistä on työelämä. Suurimman muutoksen työelämässä ovat kokeneet he, jotka voivat tehdä työnsä etänä eli muualla kuin työnantajan osoittamalla työpaikalla. Tämä on tuonut muutoksia lounasruokailuun, sillä aikaisemman henkilöstöravintolassa tapahtuneen ruokailun sijaan syödään kotona tai muualla kuin työnantajan tarjoamassa henkilöstöravintolassa.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, miten etätö on vaikuttanut toimistotyöntekijän lounasruokailuun. Opinnäytetyö toteutetaan kyselytutkimuksena. Työssä on tarkoitus selvittää, kuinka toimistossa työskentelevät söivät lounaan ennen etätöitä ja millaista lounasruokailu on etätöissä ollessa sekä minkälainen muutos on tapahtunut näiden kahden välillä. Lopuksi halutaan selvittää vielä mikä saa toimistotyöntekijät palaamaan työpaikan henkilöstöravintolaan syömään, kun etätö loppuu. Opinnäytetyö tehdään toimeksiantona Compass Group Finland Oy:lle.

Opinnäytetyön aihe on henkilökohtaisesti kiinnostava, sillä myös itse olen tehnyt lähes vuoden toimistotöitä kotoa käsin eli etätöinä. Kiinnostusta lisää se, että työskentelen toimeksiantajalle, joka on suuntautunut hyvin vahvasti henkilöstöravintolasektorille ja muutos syötyjen lounaiden määrässä on ollut huomattava viimeisen vuoden aikana.

Haluan opinnäytetyölläni tuoda toimeksiantajalle tietoa, miten lounasruokailu on muuttunut viimeisen vuoden aikana toimistotyöntekijöiden keskuudessa sekä mitkä ovat ne asiat mitkä saavat asiakkaat palaamaan henkilöstöravintoloihin syömään, kun se on mahdollista.

Opinnäytetyö toteutetaan kvantitatiivisena eli määrällisenä tutkimuksena. Tutkimuksen toteutustapa on kyselytutkimus, joka lähetetään toimeksiantajan toimihenkilöille sähköpostilla. Pääongelma tutkimuksessa on; miten etätö on vaikuttanut toimistotyöntekijän lounasruokailuun? Alaongelmia on kolme. Miten toimistotyöntekijöiden lounasruokailu on tapahtunut ennen koronapandemiaa, millainen lounas on toimistotyöntekijöillä etätöissä verrattuna suositeltuun ateriakokonaisuuteen ja mikä saa toimistotyöntekijät palaamaan henkilöstöravintolaan ruokailemaan, kun etätösuositus loppuu?

Suomalaisten lounasruokailu muodostuu voimassa olevista ravitsemussuosituksista sekä niihin perustavaan lautasmalliin. Terveellisen lounasruokailu ja ruokailun sosiaalinen merkitys ovat oleellinen osa suomalaista lounasruokailua.

Etätyö muokkaa niin perinteistä työntekoa kuin siihen liittyvää ruokailua. Etätyö on muuttanut toimistotyöntekijöiden ruokailupaikan työpaikan henkilöstöravintolasta kotiin. Ruoanostaminen on kokenut muutoksia viimeisen vuoden aikana koronaviruksen aiheuttaman pandemian vuoksi ja se on synnyttänyt uusia erilaisia ruokainnovaatioita niin ravintola- kuin kaupanalalle.

2 Suomalaisen lounasruokailu

Työpaikalla tapahtuvalla ruokailulla, mitä nykyään käsitämme lounasruokailuna, on pitkä historia 1930-luvulle, jolloin suuret teollisuuslaitokset ovat kokeilleet ensimmäisiä ruokailuita. Vuosien aikana ruokailu on kehittynyt työmaaruokailusta myös kevyempää työtä tekevien toimipaikkaruokailuksi. Perustana on vapaaehtoisuus ja mahdollisuus valita oma ruokansa työpaikan ravintolassa. Sen takia lounasruokaa koskevissa suosituksissa kiinnitetään huomiota ravitsemukselliseen laatuun. (Airaksinen ym. 1992, 92-93). Naisten kokopäiväinen työllistyminen toisen maailmansodan aikaan edesauttoi yleistä kodin ulkopuolella tapahtuvaa ruokailua mukaan lukien koulujen ja päiväkotien ilmainen ruokailu. (Raulio 2011, 17).

Suomalaisten aikuisväestön ruokailutottumuksia ja niiden sisältämien ravintoaineiden saantia on seurattu vuodesta 1982 viiden vuoden välein tapahtuvalla FinRavinto -tutkimuksella. FinRavinto 2017 -tutkimuksessa (Koskinen 2018, 3) todetaan että terveellisesti syömällä voidaan lisätä hyvinvointia sekä vähentää monia ongelmia.

Lounasajalla tarkoitetaan yleisimmin kello 11-12 tapahtuvaa ruokailua. Tässä ruokailussa työkäiset nauttivat suurimmilta osin eväitänään. Seuraavaksi suosituin lounasruokailumuoto oli henkilöstöravintola tai muu ravintola. Jos vaihtoehtona oli käyttää henkilöstöravintolaa niin se oli suosituin ruokailumuoto lounasaikaan. Korkeammin koulutetut nauttivat lounaansa muita useammin henkilöstöravintolassa. (Raulio, Tapanainen, Kaartinen & Valsta 2018, 40.) Myös Raulion (2011, 4) mukaan useamman vuoden koulutus lisää ruokailua henkilöstöravintolassa. Raulio (2011, 4-5) huomasi tutkimuksessaan työpaikan koon vaikuttavan siihen, kuinka usein henkilöstöravintolassa syötiin. Mitä enemmän henkilökuntaa oli työpaikalla, sitä enemmän käytettiin lounasruokailuun henkilöstöravintolaa.

2.1 Henkilöstöruokailu

Ruokapalveluilla tarkoitetaan kodin ulkopuolella tapahtuvaa järjestettyä ruokailua, jonka voi toteuttaa julkinen tai yksityinen ruokapalveluyritys. Ruokapalveluilla on merkittävä rooli ihmisten terveyden edistämiseksi. Ruokapalvelut antavat mallin ja mahdollisuuden terveelliseen ruokavalioon ja sen vaikutukset ovat nähtävissä myös muussa ruokailussa. Vuonna 2018 jokainen suomalainen söi keskimäärin 130 kodin ulkopuolista ateriaa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019a.) Työssäkäyvillä kahdella kolmasosalla on mahdollisuus ruokailuun henkilöstöravintolassa. Pääkaupunkiseudulla asuvilla sekä korkeammin koulutetuilla oli useammin mahdollisuus ruokailla henkilöstöravintolassa lounaalla. Niistä, joilla mahdollisuus oli, sitä käytti noin puolet. (Vikstedt, Raulio & Helakorpi 2012, 4.)

Koulutustasojen välisiä eroja henkilöstöruokailussa selittää osin tietoisuus terveellisistä ruokailutavoista ja tottumus kodin ulkopuolisiin ruokailumahdollisuuksiin pidemmän koulutuksen aikana. Pidemmän koulutuksen omaavat ovat olleet kauemmin koulu- ja opiskelijaravintoloiden palveluiden parissa ja näin ollen tottuneet kodin ulkopuoliseen lounastamiseen. (Vikstedt ym. 2012, 32.)

Kolmannes työikäisistä ruokailee päivittäin työpaikan ravintolassa eli henkilöstöravintolassa. Näiden tarjoamilla aterioilla on suuri merkitys työikäisten ravitsemukseen. Henkilöstöravintolassa tehdään ravitsemussuositusten mukaisia valintoja helpommin kuin muualla lounastettaessa. Henkilöstöravintolassa valitaan kasviksia, kasvisruokia ja kalaa, kun näiden valitseminen lautaselle muualla jää vähäisemmäksi. Myös Vikstedt (2012, 26) toteaa että, henkilöstöravintolassa ruokailevat söivät kalaa ja tuoreita kasviksia useammin kuin muualla lounastavat. Terveellisen ja ravitsemussuosituksia noudattavan lounaan on nähty ylläpitävän työkykyä ja – tehoa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019b.)

Eväiden ja henkilöstöravintolassa nautitun lounaan välillä on eroja. Eväillä tässä tapauksessa tarkoitetaan myös kotona syötyä lounasta, joka on itse valmistettu. Varsinkin lounasruuan proteiinin ja kasvien riittävään saantiin on hyvä kiinnittää huomioita eväitä syödessä. Ruuan pitää olla tarpeeksi täyttävää ja sen pitää sisältää kasviksia tai hedelmiä. Myös hiilihydraattien määrään kannattaa etälounasta syövä kiinnittää huomiota. Esimerkiksi yksi iso kuitupitoinen sämpylä riittää lounaan hiilihydraattimääräksi. (Laatikainen & Rannikko 2015, 139-141.)

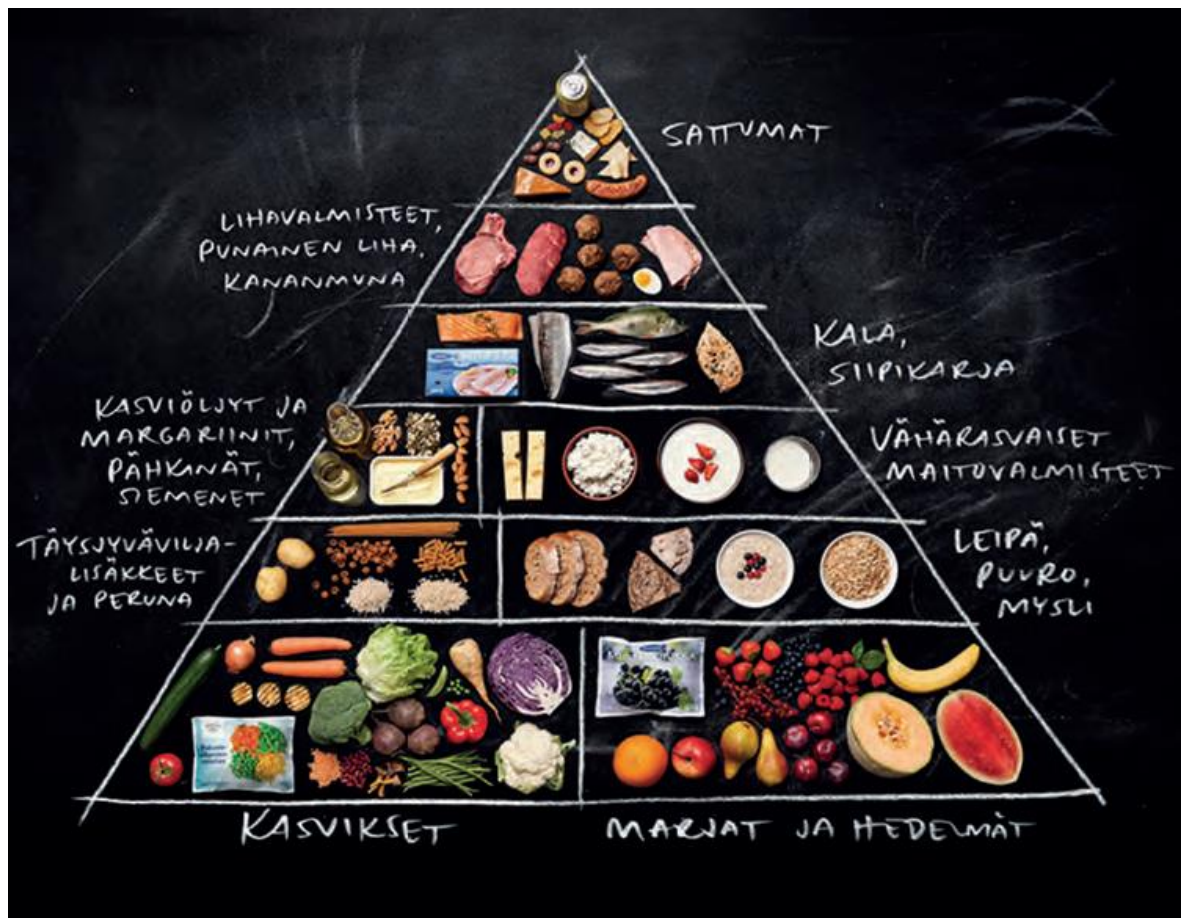
2.2 Suomalaiset ravitsemussuositukset

Valtion ravitsemusneuvottelukunta on julkaissut vuodesta 1987 asti suomalaisia ravitsemussuosituksia. Niiden tavoite on parantaa väestön terveyttä ravitsemuksen avulla. Ne sisältävät eri väestöryhmille annettuja ravitsemus- ja ruokailusuosituksia. Voimassa olevat ravitsemussuositukset ovat julkaistu vuonna 2014 ja ne pohjautuvat pohjoismaisiin suosituksiin. Tämä hetkellisissä suosituksissa pääpaino on terveyttä edistävän ruokavalion kokonaisuudessa. Monet työnantajien ravintoloista noudattavat lounasruuassaan koko väestöä koskevia ravitsemussuosituksia. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, 5-8.)

Ravitsemussuositukset on tehty koko väestölle, terveille ja kohtuullisesti liikkuville. Saantisuosituksissa on huomioitu eri yksilöiden välisiä eroja. Ravitsemussuosituksia käytetään neljällä eri tavalla seurannassa, poliittisessa ohjauksessa, suunnittelussa ja viestinnässä.

Lounasruokailussa erityisesti suunnittelulla on tärkeä rooli ravitsemussuositusten noudattamisessa, sillä niitä käytetään perustana ruokasuosituksissa sekä ravintoaineiden saantisuosituksissa. Suositusten aikaväli on pitkä, yksittäisten ravintoainesuositusten tarkasteluväli voi olla viikkoja jopa kuukausia. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, 8.)

Ruokakolmio on muodostettu tukemaan suomalaisia ravitsemussuosituksia. Tämä tukee terveellisen ruokavalion muodostamista. Kuvassa 1 on ruokakolmio havainnollistettuna. Ruokakolmion alaosassa on ruokavalion perusta, joka muodostuu jokapäiväisistä ruoka-aineista ja huipulla olevat ruoka-aineet eivät kuulu jokapäiväiseen terveelliseen ruokavaliioon. Ruokakolmio perusta muodostuu kasviksista ja marjoista sekä hedelmistä. Näitä täydentää täysjyväviljalisäkkeet sekä peruna täydennettynä leivällä, puurolla ja myslillä. Seuraavaksi kolmiossa ovat kasviöljyt ja margariini pähkinöiden ja siementen kanssa. Näitä kolmiossa täydentävät vähärasvaiset maitovalmisteet. Seuraavana kolmiossa tulee kala ja siipikarja. Melkein kolmion huipulla on lihavalmisteet, punainen liha ja kananmuna. Kolmion huippuna on sattumat, jotka muodostuvat harvemmin syödyistä herkuista. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, 19.)



Kuva 1. Ruokakolmio (Terveyttä ruoasta – Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014)

2.3 Suositeltu ateriakokonaisuus; lautasmalli

Ruokailun säännöllisyys on terveyttä edistävän ruokavalion perusta myös aikuisilla. Ruokavälien tasaisuus on säännöllisyyden perusta. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019c, 18.) Ruokailun säännöllisyydellä tarkoitetaan noin 5-6 kuutta erilaista ateriaa päivässä. Päivän ensimmäinen ateria on aamupala, sen jälkeen tulee lounas. Lounaan ja päivällisen väliin on hyvä sisällyttää välipala. Päivällisen jälkeen on hyvä tarpeen mukaan syödä vielä toinen välipala eli tutummin iltapala. Säännöllinen ateriarytmi vähentää napostelua ja auttaa syömään kohtuullisia aterioita. Se myös hillitsee nälän tunnetta sekä ylläpitää hampaiden terveyttä. Ateriarytmin omaksuminen tukee myös painonhallintaa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, 24.) Lautasmalli tukee suositusten mukaista terveellistä, vaihtelevaa ja monipuolista ruokavaliota, joka koostuu ruokakolmion mukaisista ruoka-aineista (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, 20-21).

Lautasmalli tukee monipuolista ruokailua ja on hyvä apu aterian kokoamisessa yhdelle aterialle. Lautasmallin mukainen lautanen koostuu puolen lautasen verran kasviksista, neljänneksestä perunaa tai erilaisia viljavalmisteita ja neljänneksestä lihaa, kalaa tai kasvisproteiinia. Ruokajuomana lautasmallissa toimii vesi, rasvaton maito tai piimä. Lisäksi lautasmalliin kuuluu täysjyväleipää pehmeällä kasvrasvasekoitteella. Marjat ja hedelmät täydentävät aterian jälkiruoan muodossa. Kuvassa 2 on suositusten mukainen lautasmalli. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, 20.)



Kuva 2. Lautasmalli (©VRN.Terveyttä ruoasta – Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014)

Lautasmallin mukaan puolet lautasesta koostuu kasviksista. Jälkiruokana tai välipalana suositellaan syötäväksi marjoja ja hedelmiä. Näitä tulisi syödä noin 500 g päivässä eli 5-6 annosta. Jokaisen aterian päivässä olisi hyvä sisältää jonkin verran ruoka-aineita kyseistä ryhmästä. Kasvikset, marjat ja hedelmät sisältävät paljon kuitua, vitamiineja sekä kivennäisaineita. Lautasen ¼ sisällöstä tulisi olla täysjyväviljaa tai perunaa. Viljavalmisteita suositellaan käytettäväksi päivässä naisille 6 annosta ja miehille 9 annosta. Yhden annoksen koko on noin 1 dl keitettyä viljaa. Viljavalmisteisiin luetaan myös aterian yhteydessä nautittava täysjyväleipä. Perunan sisältämät hiilihydraatit ja useat kivennäisaineet sekä C-vitamiini pitävät perunan mukana lautasmallin annoksessa. Maitovalmisteiden osuus lautasmallissa on yleensä nestemäisessä muodossa eli ruokajuomana. Lautasmallin mukaisessa suosituksessa maitovalmisteita olisi hyvä nauttia niiden proteiinin, kalsiumin, jodin ja erityisesti D-vitamiinin takia. Koko päivän tarpeeseen lautasmallin mukaisesti kuuluu 5-6 dl nestemäisiä vähärasvaisia maitovalmisteita ja 2-3 viipaleta juustoa. Tämä määrä riittää kattamaan päivässä tarvittavan kalsiumin määrän. Lautasen ¼ koostuu kalasta, lihasta tai kananmunasta. Kalaa tulisi lautasmallin mukaisesti nauttia 2-3 kertaa viikossa kalalajeja vaihdellen. Lihavalmisteita ja punaista lihaa tulisi nauttia enintään 500 g viikossa. Muuten viikon proteiiniosan lautaselle voi koostaa kananmunasta, siipikarjasta tai vastaavista kasviproteiineista. Määrä yhdelle ruokailulle ollen noin 100-150 g. Lautasmallissa suositellaan myös pehmeitä eli kasvivasvoista koostuvia aterian osia. Näitä voi olla leivän päälle käytettävä 60 %:a kasvivasvaa sisältävä levite sekä kasviöljypohjainen salaattinkastike. Myös ruoan kypsennys on hyvä tehdä kasvipohjaisella öljyvalmisteella. Nämä sisältävät runsaasti tyydyttymätöntä rasvaa ja E- sekä D-vitamiineja. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, 21-23.)

2.4 Terveellinen lounasruokailu

Terveellisen ruokailun perusteena on säännöllinen ateriarytmi, joka keskittyy kolmeen pääateriaan ja niitä täydentäviin välipaloihin. Pääaterioita ovat yleisesti aamupala, lounas ja päivällinen. Välipalat keskittyvät lounaan ja päivällisen väliin sekä päivällisen jälkeiseksi iltapalaksi. Aterioiden välillä suositellaan pidettäväksi noin 3-4 tunnin taukoja, jotta verensokeri pysyy tasaisena koko päivän ajan. Yksilöllisiä vaihteluita ateriarytmissä saattaa olla. Riittävän annoksen syöminen pitää nälän pois seuraavaan ruokailuun saakka. Ruokailuissa onkin hyvä suosia lautasmallin mukaista annosta, joka sisältää tarpeeksi proteiinia ja hiilihydraattia ja sekä reilusti kasviksia unohtamatta hyvälaatuista kasvivasvaa. Napostelua tulisi välttää ruokailujen välissä ja pitää kiinni selkeistä aterioista. Napostelu tekee huonoa hampaille ja keholle. Pienet poikkeukset ja joustaminen ateriarytmissä eivät ole ongelma, jos ruokailurytmi on säännöllistä suurimman osan ajasta. Kehon kuuntelu ja

pienen nälän tunteminen ennen seuraavaa ruokailua ovat tärkeitä. Keho ohjaa nälän tunteella tarvetta ruokailulle. (Sydänliitto 2019a.)

Lounaan nauttiminen kuuluu säännölliseen ateriaritmiin ja säännöllisellä aterioinnilla on monia etuja. Etukäteen päivän aterioiden suunnittelu auttaa toteuttamaan ruokailut käytännössä ja näin tuovat keholle ja aivoille energiaa tasaisesti koko päiväksi. Säännöllisellä aterioinnilla on vaikutusta painonhallinnan onnistumiseen, veren rasva-arvoihin, insuliiniresistenssiin eli insuliinin erityksen heikkenemiseen ja verenpaineeseen sekä hampaiden hyvinvointiin. Epäsäännöllinen ateriaritmi voi aiheuttaa vireystilan heikkenemistä, napostelua ja nälkäkiukun tuntemista. Näihin kaikkiin voidaan vaikuttaa säännöllisellä, terveellisellä ja sopivan kokoisista aterioista koostuvalla syömisellä. (Sydänliitto 2019b.)

Terveellisen ja säännöllisen ruokailun vaikutukset, varsinkin lounasruoan osalta on nähtävissä nopeasti. Huono lounasruokailu näkyy vireystilan laskuna ja sitä kautta vaikuttaa esimerkiksi työsuoritukseen. Hyvänä lounasruokana voidaan pitää keskikokoista ja tasapainoista ateriaa. Hyvän ja ravitsevan lounaan ja iltapäivän välipalan nauttiminen vaikuttavat positiivisesti koko illan vireystilaan. Hyvän vireystilan mittarina on käytetty verensokerin tasaista nousua ja laskua. Nopea verensokerin nousu ruokailun jälkeen on yhteydessä ruokailun jälkeiseen väsymystilaan. Hidas verensokerin nousu pitää vireystilan pidempään tasaisena ja näin ollen tasaa nälän tunnetta sekä auttaa keskittymään tarkkuutta vaativiin tehtäviin pidemmän aikaa tarkemmin. Tasainen verensokeri vähentää myös tarvetta naposteluun ja luo selkeämmän sekä säännöllisemmän ruokailurytmin päivään. (Laatikainen & Rannikko 2015, 108-119.)

Lounasruoan oikealla kokoamisella oman ruokavalion mukaisesti on suuri merkitys verensokerin tasoon päivän aikana. Proteiinin ja kuitupitoisten hiilihydraattien yhdistäminen sopivassa suhteessa tasaavat lounaan jälkeistä verensokerin nousua ja tällä tavoin ylläpitävät tasaista virettä läpi päivän. Kasvisten syöminen ensimmäisenä ateriasta nähdään positiivisena verensokerin tasaiseen ylläpysymiseen. Lounaan oikeaoppisen annoksen kokoamisella on nähty olevan positiivisia vaikutuksia vatsan hyvinvoinnille, esimerkiksi seuraavien sairauksien kannalta kuten ärtyneen suolen oireyhtymä, refluksia ja toiminnallinen ylävatsanvaiva eli dyspepsia. (Laatikainen & Rannikko 2015, 120-132.)

2.5 Ruokailun sosiaalinen merkitys

Ruokailulla on muitakin merkityksiä kuin vain energiatarpeen tyydyttäminen. Yksi tärkeä näistä on ruokailun sosiaalinen merkitys. Perheiden yhteisillä ruokailuhetkillä opetetaan lapsesta lähtien arvostamaan hyvää ruokaa ja yhdessä oloa sekä pöytätapoja ja muiden

kanssa käytävää sosiaalista kanssakäymistä. Samalla lisäten tietoa ruuanlaitosta. Nykypäivänä yhdessä syöminen on lisääntynyt myös ystävien kesken ja siihen kysyntään vastaa myös moni ravintola tarjoamalla annoksia jaettavaksi koko pöytäseurueelle. (Hämäläinen 8.5.2014.)

Yhdessä syöminen tukee työpäivän aikana palautumista työstä ja toimii virkistävänä tekijänä. Erityisen tärkeää yhdessä syöminen on yksintyöskenteleville, sillä se luo keskustelualustaa niin työ- kuin vapaa-ajan asioille. Työpaikalla syöty lounas yhdessä tarjoaa ravinnon lisäksi hetken levon ja virkistymistäuon sekä mahdollistaa paremman tiedon kulun työasioiden parissa. Jos yhteiseen syömiseen ei ole mahdollisuutta työpäivän aikana, vapaa-ajalla vietetyt yhteiset ruokailuhetket tarjoavat mahdollisuuden luontevaan yhdessä oloon ja kuulumisten jakamiseen. Yhteinen ruokailu tarjoaa keinon edistää omaa palautumista työstä ja samalla huolehtii koko perheen hyvinvoinnista. (Laitinen 5.2.2018.)

3 Etätyö

Etätyö on kiinteästä työpaikasta ja työajasta riippumatonta työtä, joka on sovittu työnantajan ja työntekijän välillä (Työterveyslaitos 2021). Etätyö on kasvattanut suosiotaan viime vuosien aikana. Etätyön takia perinteisiä konttoritiloja tarvitaan vähemmän. Etätyön tekemiseen nähdään voimakas mahdollisuus myös tulevaisuudessa (Yle 2020). Etätyö on lisääntynyt merkittävästi koronaviruspandemian aikana (Lundqvist ym. 2020, 22).

3.1 Covid-19 pandemia ja etätyösuositus

Koronavirus on uusi virus, joka lähti leviämään joulukuussa 2019 Kiinasta. Tällä hetkellä koronavirus täyttää pandemian muodon, jolla tarkoitetaan, että tauti on levinnyt kaikkialle maailmassa. Uuteen koronavirukseen ei ole mitään tiettyä lääkettä. Korona virus tarttuu ihmisestä toiseen, kun sairastunut ihminen esimerkiksi yskii ja pisaroita osuu toiseen ihmiseen. Koronaviruksen oireita ovat perinteiset flunssan oireet kuten kuume ja yskä sekä lihassärkyt. Rokotukset koronavirusta vastaan alkoivat vuoden 2020 lopulla Suomessa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021.)

Covid-19 on lyhenne Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2 (SARS_CoV-2) nimestä, jonka uusi virus sai. Tämä on uusi muoto koronaviruksesta, jota ei ole tavattu aikaisemmin ihmisillä. Koronavirusta on tavattu aikaisemmin eläimillä. Jotkut viruksen muodoista saattavat tarttua eläimistä ihmisiin. Lepakot ovat luonnollisia tämän tapaisten virus-ten kantajia. Ensimmäisten yhdentoista kuukauden aikana koronavirukseen on sairastunut 71 miljoonaa ihmistä ja kuollut 1,6 miljoonaa ihmistä. Koronavirus leviää pisara- tai pintakosketusten kautta herkästi ihmisestä toiseen. Tutkitun tiedon mukaan EU:n alueella noin 30 % tartunnan saaneista on joutunut sairaalahoitoon ja näistä 20 % tarvitsee apua hengityksen ylläpysymiseen. Erityisesti vanhempien ihmisten sairaalahoidon tarve on suurempaa. (ECDC 2021.)

Koronaviruksen leviämisen estämiseksi on tehty monia toimenpiteitä vuoden 2020 aikana ja osa näistä jatkuu vielä vuonna 2021. Yksi niistä on valtakunnallinen etätyösuositus. Hallitus on linjannut valtakunnallisen etätyösuosituksen 15.10.2020 voimassa olevan covid-19 pandemian hillitsemisen takia. Etätyön tekemistä suositellaan kaikille, kenelle se vain on mahdollista, myös yksityisyrittäjille. Tämän lisäksi työpaikoilla tulee tehdä toimia lähikontaktien ja riskitekijöiden välttämiseksi. (Valtioneuvosto 2020.) 1.3.2021 Suomeen on julistettu poikkeusolot. Hallitus on jatkanut etätyösuositusta covid-19 tapausmäärän kohonemisuuden takia. Poikkeusolot ja etätyösuositus ovat voimassa toistaiseksi, kunnes ne kumotaan. (Valtioneuvosto 2021.)

3.2 Ruokailusuositukset etätyössä

Etätyö voi muuttaa ruokailurytmin helpommin epäsäännölliseksi ja yksipuolisemmaksi kun ei päästä nauttimaan työpaikan henkilöstöravintolan salaattivalikoimasta. Myös välipalojen syöminen yleistyy ja se korvaa kunnan aterian etätyöpäivinä. (Leminen 12.10.2020a.) Covid-19-epidemian vaikutukset hyvinvointiin, palvelujärjestelmään ja kansantalouteen -raportissa (Lundqvist ym. 2020, 23) valtaosa kyselyyn vastanneista kokee ravitsemustottumusten pysyneen samoina kuin ennenkin. Kuitenkin joka viidennes vastaajista kertoo päivän aikana syötyjen aterioiden ja välipalojen lisääntyneen sekä melkein yhtä iso määrä vastaajista kertoo lisänneensä marjojen ja hedelmien kulutusta. Myös napostelu on lisääntynyt joka kolmannella vastaajalla. Naisilla aterioiden lisääminen, napostelu sekä marjojen ja hedelmien kulutus on yleisempää kuin miehillä. Napostelu on korostunut nuoremmissa ikäluokissa sekä korkeammin koulutettujen keskuudessa enemmän kuin muiden tarkasteltavien ryhmien keskuudessa. Vain pienellä osalla kasvien, marjojen tai hedelmien kulutus on pienentynyt ja kasvien kulutus on lisääntynyt noin joka kymmenennellä vastanneista.

Ruokailu etätyössä on yhtä tärkeää kuin työpaikalla ollessa. Etätyössä on tärkeää säilyttää säännöllinen ateriarytmi. Selkeä lounastauko myös etätyössä auttaa tauottamaan työpäivää. Keho ja mieli virkistyy selkeän tauon aikana paremmin. Ruokailulle pitää antaa oma rauhansa ja keskittyä vain syömiseen. Lounas etätyössä pitää koostaa myös järkevästi ja säilyttää annoskokojen kohtuullisuus huomioiden päivän kokonaisenergiatarve. Jo aikaisemmin mainittu lautasmalli toimii tässäkin tapauksessa. Veden juonti on yhtä tärkeää niin etätyössä kuin työpaikallakin. Kasviksia on hyvä muistaa nauttia myös etätyössä ollessa. Kasviksia voi yhdistää lounaaseen tai välipalojen yhteyteen. Lounaan valmistus etukäteen kannattaa, sillä silloin tulee huolehdittua, että lounas tulee myös syötyä. Erilaisien puolivalmisteiden tai valmiiden ruoka-annosten hyödyntäminen etätyössä on aikaa säästävää. Näitä voi muokata lisukkeilla erilaisiksi. Myös etätyölounaan on tarkoitus olla nautinto, sillä silloin se tuo piristystä päivään. (Sydänliitto 2020.)

3.3 Mitä syödään poikkeusaikana

Suomalaisten ruokailutottumukset ovat muuttuneet kuluneen vuoden aikana poikkeuksellisen ajan myötä. Koronaviruksen aiheuttama pandemia ja sen myötä tulleet rajoitukset kouluihin ja työpaikoille ovat muuttaneet ihmisten ruokailun entistä enemmän koteihin. Tämä on näkynyt viimeisen vuoden aikana ihmisten ostokoreissa kaupassa. Kaupoista on ostettu jauhoja, muniä, margariinia ja sokeria 10-25 % enemmän edellisvuoteen verrattuna. Tämä kertoo ihmisten leipovan enemmän kotona. Suomalaiset ovat myös ostaneet

enemmän kaupoista lihaa, kalaa, kasviksia ja juureksia kuluneen vuoden aikana. Ruokapakasteiden ostaminen on ollut myös nousussa, toisin kuin valmisaterioiden. (Huolman 11.3.2021.) Ruokailut ravintoloissa ovat vähentyneet pandemian aikana. Tämä on vaikuttanut ruokailuihin kotona. Kotiin on ostettu enemmän hyvin säilyviä elintarvikkeita kuten pakasteita, säilykkeitä ja kuivaruoka-aineita. Lisäksi ostoskoriin on noussut enemmän ruoka-aineita, joista selkeästi valmistetaan itse ruokaa. (Keski-Heikkilä 15.12.2020.)

Ruokaostosten muutoksessa viimeisen vuoden aikana nähdään mahdollisuus pysyvyyteen tulevaisuudessa. Ruokaostoksia hoidettiin enemmän verkon kautta kuin aikaisemmin. Ruokaostosten ostaminen on ollut myös keskitetympää eli on ostettu kerralla enemmän ja varauduttu säilyvillä ruoka-aineilla. Kiinnostus kotimaisuutta kohtaa on nousussa, se on noussut viimeisen vuoden aikana viidenneksellä ja kasvu jatkuu yhä. Kotimaisuus ruoka-aineissa nähdään turvallisuutena. Kotimaisuutta tukee myös lisääntynyt aika kotikeittiöissä. On enemmän aikaa tehdä ruokia alusta asti itse ja ruoka on tavallista kotiruokaa, missä korostuu tuore liha ja kala sekä juurekset. Lisääntynyt aika kotona tukee myös leipomista. Terveellisyys korostuu vastuullisuuden kautta, halutaan pysyä terveisinä, jotta rasitetaan mahdollisimman vähän terveydenhuoltoa. Mielletään että terveellinen ruokavalio ylläpitää hyvinvointia. (Leminen 12.10.2020a.)

3.4 Erilaiset ruokainnovaatiot poikkeusaikana

Poikkeukselliset olosuhteet ja ihmisten siirtyminen etätöihin on synnyttänyt uusia ratkaisuja ruoka-alalle. Ruokapalveluita on keskitetty entistä enemmän sinne missä ihmiset liikkuvat. Erilaisia annoksia ja palvelumuotoja on syntynyt viimeisen vuoden sisällä useita.

Näistä on esimerkkejä ovat ensimmäisenä vähittäiskaupan markkinoille tulleet Finnairin Taste of Finnair-Premium valmisruuat lokakuussa 2020. Finnairin annokset vaihtuvat kahden viikon välein ja niitä on tarjolla suomalaista ja japanilaista makumaailmaa mukailevat annokset. Annoksia on aluksi ollut tarjolla vain Tammiston K-Citymarketissa. (Leminen 30.10.2020b.)

Markkinoille tuli toisena samanlainen tuote Sodexolta Simply to Go -ateriasarjan muodossa joulukuussa 2020. Ateriasarja tarjoaa vaihtoehtoja hemmottelusta uusiin makuelämyksiin ja ravitsemuksellisesti tasapainoisiin aterioihin. Aterioita mainostetaan puhtaista ja kotimaisista raaka-aineista itse alusta asti valmistetuiksi. Vaihtoehtoja löytyy yli kaksikymmentä erilaista. Ruoka-annoksia, salaatteja, keittoja ja bowleja kuuluu vaihtoehtoihin. Ateriasarjan tuotteita on myytävänä Sodexon omista toimipisteistä sekä koko ajan laajentuvasta vähittäiskauppaverkostosta. (Pohjanne 2020.)

Uusimpana innovaationa Premium valmisruokien sarjaan on tullut ravintolan Olon kolmen ruokalajin menukokonaisuus. Valmisruokasarja on tullut vähittäiskauppoihin maaliskuussa 2021. Skandinaavisia annoksia tarjoileva Olo Creative Kitchen -sarjan annokset on suunnitellut keittiömestari ja ravintoloitsija Pekka Terävä. Sarjaa mainostetaan käsintehtynä, kuten muitakin saman sarjan valmisruokia. Erilaisuus tulee siitä, että näistä valmisruuista voit koota koko menun eli kolmen ruokalajin kokonaisuuden, johon kuuluu alkuruoka, pääruoka ja jälkiruoka. (Kinnunen 18.3.2021.)

Erilaista ruokapalvelua tarjoaa Compass Groupin pääkaupunkiseudulla kiertävä Amica kotiruoka-auto. Tämän lisäksi yritys tarjoaa erilaisia ruokaratkaisuja ravintoloiden kotiin myynnin kautta, ruokakasseja useammalle päivälle sekä yliopistoravintoloiden take away -lounasvaihtoehtoja. (Compass Group s.a.a.) Amica kotiruoka-auton ideana on tarjota kotiruokaa liikkuvasta autosta ilman ennakkovarausta. Kotiruoka-autolla on useampia reittejä pääkaupunkiseudulla vakituisesti. Kotiruoka-autosta voi hakea peruskotiruokaa sekä tilata erilaisten juhlien tarjottavia. (Amica s.a.)

4 Tutkimuksen toteuttaminen

Tutkimuksen perustana oli tutkimusongelma ja alaongelmien määrittäminen. Muita tutkimusmenetelmiä mietittiin ennen valitun menetelmän valintaa. Kyseiseen menetelmään päädyttiin sen käytettävyyden takia isommalle henkilömäärälle ja sen nopeiden tulosten saamisen takia. Tutkimus toteutettiin kvantitatiivisena eli määrällisenä kyselytutkimuksena Webropol-alustalla. Tutkimuksen havaintoyksiköinä toimi toimeksiantajan toimihenkilöt. Kaikki toimihenkilöt muodostivat tutkimuksen perusjoukon. Perusjoukon koko oli tässä tutkimuksessa 120 henkilöä. Tutkimuksen kohteena oleva toimeksiantajan henkilöstö oli kyselyn toteuttamisen aikana etätyössä, joten sähköpostin mukana olevalla linkillä pystyttiin samanaikaisesti toteuttamaan kyselyn kaikille.

Tutkimuksen pääongelmaksi muodostui ongelma; miten etätyö on vaikuttanut toimistotyöntekijän lounasruokailuun? Alaongelmia muodostui kolme: miten toimistotyöntekijöiden lounasruokailu on tapahtunut ennen koronapandemiaa, millainen lounas on toimistotyöntekijöillä etätyössä verrattuna suositeltuun ateriakokonaisuuteen ja mikä saisi toimistotyöntekijät palaamaan henkilöstöravintolaan ruokailemaan, kun etätyösuositus loppuu?

Idea tutkimuksen toteuttamiseen syntyi talven 2020-2021 aikana vallitsevien olosuhteiden ideoimana. Idea syntyi tutkimuksen tekijän omakohtaisesta kokemuksesta melkein vuoden kestäneestä etätyöstä ja työskentelystä henkilöstöravintola-alalla.

Tutkimuksen tietoperustaa kirjoitettiin tammikuun ja maaliskuun välisenä aikana kevät-talvella 2021. Kysely toteutettiin huhtikuussa. Kyselyn tulosten purkaminen tapahtui huhti- ja toukokuun vaihteessa. Toukokuussa jatkui tutkimustulosten pohdinta ja työn viimeistely. Työ esitettiin kesäkuun alussa toimeksiantajalle.

4.1 Toimeksiantajan esittely

Compass Group on maailman johtava ruokapalveluyritys. Compass Group toimii maailman laajuisesti ja sen liikevaihto on noin miljardi euroa. Pohjoismaissa Suomessa, Ruotsissa, Norjassa ja Tanskassa tarjoillaan yli 750 000 ateriaa päivässä ja työllistetään 13 000 henkilöä 1700 eri kohteessa. Aterioita tarjoillaan useilla eri sektoreilla julkisista asiakkuuksista yksityisiin. (Compass Group s.a.b) Compass Group Finland Oy tunnetaan Suomessa Amica, Food & Co, Hav s Java, Tastory ja Wicked Rabbit brändeistään (Compass Group.s.a.c).

Compass Groupin Suomen pääkonttori sijaitsee Helsingissä. Vuonna 2020 kesäkuussa työntekijöitä Suomessa on ollut yhteensä 4150 ja 540 erilaista asiakaskohdetta. Suomen toimitusjohtajana toimii Jaana Korhola. (Compass Group 2020.) Tutkimus toteutettiin Suomen Compass Groupin toimihenkilöiden keskuudessa, jotka työskentelevät pääsääntöisesti pääkonttorilla. Toimihenkilöitä oli 120 henkilöä tutkimuksen toteutusaikana (Takanen 29.4.2021).

Liikeideana Compass Groupilla on olla sopimus- ja tukipalveluiden maailmaluokan tarjoaja, joka tunnetaan huippuhenkilöstöstään, -palveluistaan ja -tuloksistaan. Visio on olla numero yksi ruoka- ja palvelusektorilla. Arvoihin kuuluu positiivinen asenne, laatu intohimona, avoimuus, luottamus ja rehellisyys, tiimityöllä onnistuminen ja vastuu. (Compass Group 2020.)

4.2 Tutkimuksen tavoite ja menetelmä

Opinnäytetyön ja siihen tehdyn tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, miten etätyö on vaikuttanut toimistotyöntekijän lounasruokailuun. Opinnäytetyössä on käytetty tutkimusmenetelmänä kyselytutkimusta. Työssä on tarkoitus selvittää, kuinka toimistossa työskentelevät söivät lounaan ennen etätyötä ja millaista lounasruokailu on etätyössä ollessa sekä minkälainen muutos on tapahtunut näiden kahden välillä. Lopuksi halutaan selvittää vielä mikä saa toimistotyöntekijät palaamaan työpaikan henkilöstöravintolaan syömään, kun etätyö loppuu sekä kartoitetaan toiveita tulevaa lounasruokailua kohtaan.

Tavoitteena on saada tietoa toimeksiantajalle, miten kyselyyn vastanneet ovat kokeneet muutoksen lounasruokailussa etätyön aikana ja mitä he kaipaavat, ruuan ja palvelun osalta, kun pääsevät palaamaan työpaikan henkilöstöravintolaan.

Tutkimusmenetelmänä käytettiin tässä opinnäytetyössä kvantitatiivista eli määrällistä menetelmää. Kyselyn muodossa toteutettu tutkimus toteutettiin Webropol-alustalla sähköpostiviestin linkkinä. Kyseiseen menetelmään päädyttiin, koska vastaajat työskentelevät eri puolella Suomea ja heitä oli määrällisesti iso määrä, joten haastattelut yksitellen olisivat vieneet liikaa aikaa eikä tutkimusta olisi saatu valmiiksi halutussa ajassa. Voimassa oleva etätyösuosituksen takia toimihenkilöt olivat pääsääntöisesti etätyössä tutkimuksen ajankohtana. Kyselytutkimuksella pystytään esittämään isoa joukkoa koskevat kysymykset kaikille samalla tavalla ja siitä saadaan numeraalista tietoa tuloksista, mitä on helppo käsitellä jatkoa varten (Ojasalo ym. 2015, 121).

Kyselystä saadut vastaukset analysoitiin viemällä kyselyn tulokset Excelliin ja käymällä ne läpi siellä. Lopullinen läpikäynti ja analysointi tuloksista tehtiin vastaukset auki kirjoittamalla ja muodostamalla selventäviä kuvioita ja taulukko saaduista tuloksista lopulliseen opinnäytetyöhön.

4.3 Kyselyn toteuttaminen

Kyselyn toteuttaminen alkoi aiheeseen tutustumalla, mikä tapahtui samalla kun tietoperustaa kirjoitettiin. Seuraava vaihe oli kyselylomakkeen alustava laadinta. Syksyllä käydyssä tutkimus- kehittämis- ja innovointimenetelmät -kursilla sain idean aiheeseen ja siellä pysyin jo tutustumaan aiheeseen ja testaamaan alustavaa tutkimuslomaketta. Kyselyn kysymyksiä hiottiin ja pyydettiin kommentteja tammikuun ja maaliskuun välisenä aikana niin toimeksiantajan puolelta kuin opinnäytetyön ohjaajalta.

Kysely haluttiin toteuttaa aikana, kun etätyösuositus on voimassa ja ihmiset tekisivät vielä pääsääntöisesti etätyötä. Aikaisemmasta kyselylomakkeesta ja sen vastauksista saatiin hyvää tietoa, jonka perusteella muodostettiin viimeisimmän kyselylomakkeen kysymykset. Myös kyselyajankohtaa ennen tapahtuneet kiristyneet rajoitukset ravintoloita kohtaa vaikuttivat kyselyn kysymysten muodostumiseen. Alueittain ravintoloiden kiinnioleminen Suomessa, eikä paikan päällä aterian syömisen mahdollisuutta ollut, joten kyselyyn lisättiin ruoan noutoa eli take awaytä koskevia kohtia, sillä nähtiin että se vastasi kyselyn ajankohdasta ainoata vaihtoehtoa ravintolassa syömiselle.

Tutkimus toteutettiin kyselytutkimuksena Webropol-alustalla. Tutkimus lähetettiin toimeksiantajan toimihenkilöille sähköpostiviestinä, missä oli linkki kyselyyn. Sähköpostin mukana oli saate, jossa kerrottiin, että tutkimus tehdään osana opinnäytetyönä Haaga Helian ammattikorkeakouluun ruokatuotannonjohtamisen koulutusohjelmaan. Kyselyyn pyydettiin vastamaan heti, mutta mieluiten viikon kuluessa ja vastamaan kannustettiin, sillä että toimeksiantaja saa kyselyn tulokset käyttöönsä. Kyselyn ajankohta oli 12-23.4.2021. Sähköpostilla lähetettävän linkin lisäksi tutkimuksesta kerrottiin työpaikan yleisessä infossa keskiviikkona 14.4.2021 ja pyydettiin vastamaan kyselyyn. Kysely ajoitettiin kahden viikon ajalle, koska ajankohdalle kohdistui jonkin verran talvilomia ja näin pidemmällä vastaajalla mahdollistettiin myös lomalla olevien vastaaminen kyselyyn. Sähköpostiryhmä, jolla kysely lähetettiin, oli 155 henkilöä, joista aktiivisessa työsuhteessa oli 120 henkilöä. Suurin mahdollinen määrä vastauksia kyselyyn oli siis 120 vastausta.

Kyselylomakkeen kysymykset jaettiin neljään eri osaan niiden sisällön perusteella. Ensimmäinen osa käsitteli perustietoja kuten iän, sukupuolen ja ammatin sekä kysymyksen lausumalla sisällöstä. Toinen osa kyselystä käsitteli ruokailutottumuksia ennen etätyöhön siirtymistä ja kolmas osa käsitteli ruokailutapoja etätyön aikana. Neljäs osa käsitteli muutosta lounasruokailussa verraten etätyötä ja työpaikan henkilöstöravintolassa tapahtunutta ruokailua sekä odotuksia, miten tutkimuksen vastaajat näkevät lounasruokailunsa, kun etätyösuositus päättyy ja he pääsevät palaamaan työpaikalle. Liitteessä 1 kaikki kyselylomakkeen kysymykset.

Kyselyn kysymykset olivat pääsääntöisesti monivalintakysymyksiä. Useassa kysymyksessä vastaajan piti valita yksi vaihtoehto, mutta yhdessä kysymyksessä piti valita kolme tärkeintä vaihtoehtoa. Mukaan mahtui myös arvoasteikkokysymys, missä vastaajalla oli viisi vaihtoehtoa mistä valita oma vaihtoehtonsa. Lopuksi oli avoin kysymys selvittämään toiveita ja odotuksia tulevasta lounasruokailusta. Avoimeen kysymykseen tässä kohtaa päädyttiin, koska kyselyn tekemisen ajankohtana ei ollut tietoa, kuinka ravintolatoiminta ja etätyösuositus tulevat jatkumaan.

Kyselyn kysymykset pidettiin yksinkertaisina, jotta vastaaminen olisi nopeaa ja helppoa. Tämä siksi, että saataisiin mahdollisimman paljon vastauksia. Kyselyn kaikki muut kysymykset paitsi viimeinen avoin kysymys olivat pakollisia kysymyksiä.

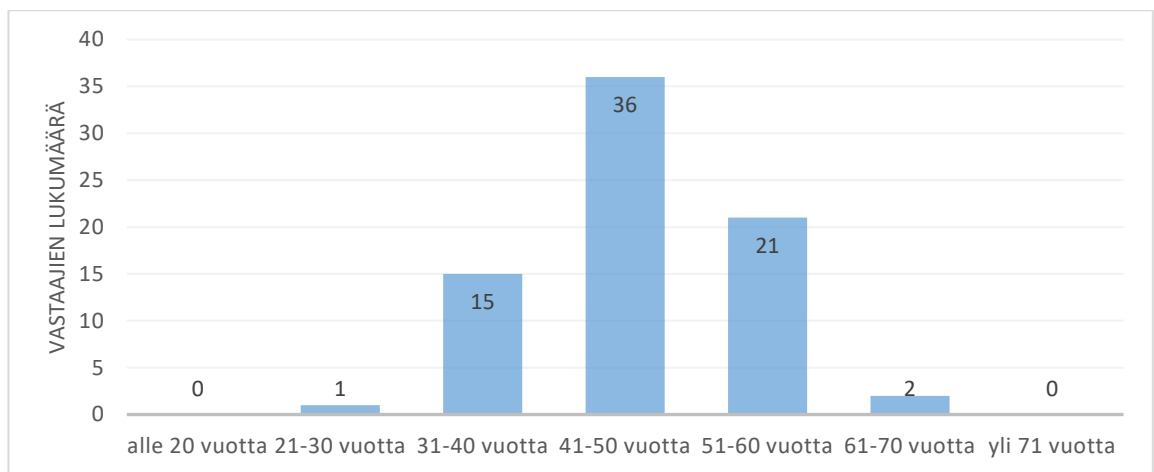
Eniten vastauksia tuli ensimmäisten päivien aikana ja koko talon viikoittaisessa aamuinfossa olleen muistutuksen jälkeen vastauksia tuli muutamia kymmeniä lisää. Kysely lähetettiin ryhmäsähköpostilla, jossa vastaanottajia oli 155. Heistä aktiivisessa työsuhteessa toimemsiantajaan oli kyselyn toteuttamishetkellä 120. Näin ollen maksimimäärä vastauksia oli 120. Vastauksia kyselyyn tuli 75. Kyselylinkin oli avannut 112 henkilöä ja loppuun asti vastaajia oli 75. Kaikki tulleet vastaukset hyväksyttiin tutkimukseen mukaan. Vastauksista 66 tuli ensimmäisten kolmen päivän aikana kyselyn julkaisemisesta. Loput 9 vastausta tuli neljäntenä päivänä sekä seuraavan viikon aikana. Suurimmalla osalla vastaajista vastaaminen oli kestänyt 4-10 minuuttia. Muutaman vastaajan vastausaika oli huomattavasti pidempi. Koska vastaajien kokonaismäärä jäi alle sadan, vastaajien tulokset on esitetty vastaajamäärällä eikä prosentuaalisilla osuuksilla.

5 Tutkimuksen tulokset

Tässä osiossa käsitellään tutkimuksen tuloksia. Alaluvut on jaettu kyselylomakkeen teemojen mukaisesti ja niissä käsitellään siinä osiossa olleiden kysymysten vastauksia.

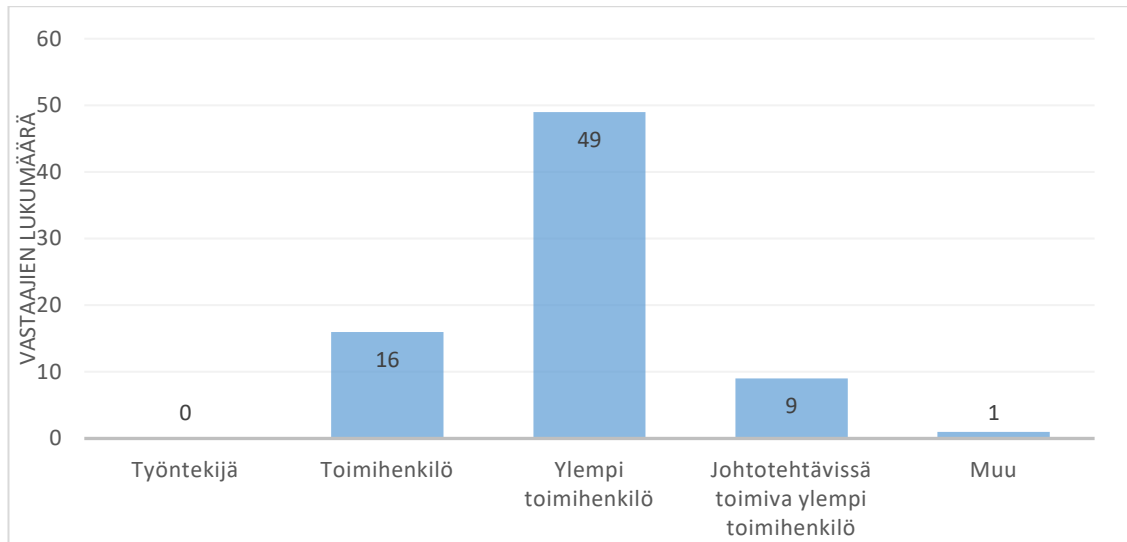
5.1 Vastaajien taustatiedot

Kyselyyn vastasi 75 henkilöä. Ensimmäisessä taustatietojen kysymyksessä kysyttiin vastaajien ikää. Kyselyyn vastanneiden ikäjakauma oli keskittynyt 31 ikävuoden ja 60 ikävuoden välille. Kuviossa 1 on vastaajien ikäjakauma esitetty pylväsdiagrammeina. Suurin vastaajamäärä oli ikäluokassa 41-50-vuotiaat, joita vastaajissa oli 36 henkilöä. Toiseksi suurin vastaajamäärä oli seuraavassa ikäluokassa, joka oli 51-60-vuotiaat ja heistä vastaajia oli 21 henkilöä. Muihin ikäluokkiin sijoittui muutama vastaajista tai ei vastaajia ollenkaan.



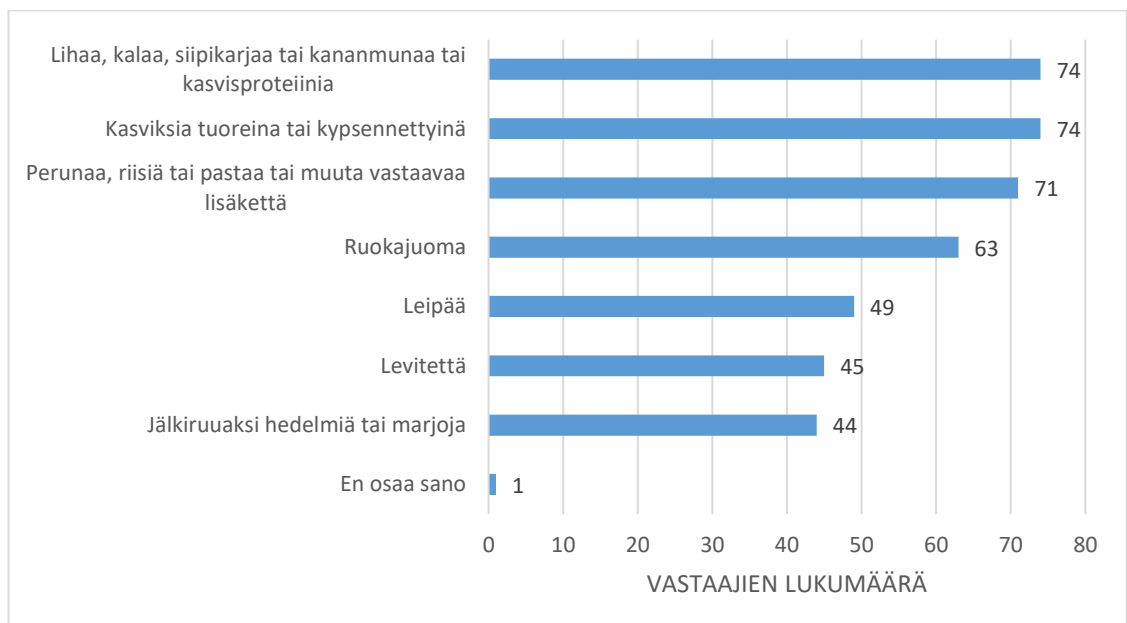
Kuvio 1. Kyselyyn vastanneiden ikäjakauma (n=75)

Enemmistö vastaajista oli naisia. Naisia vastasi kyselyyn 75 vastaajasta 57 henkilöä ja miehiä oli vastaajissa 18 henkilöä. Kuviossa 2 on esitetty vastaajien ammattiryhmät. Toimihenkilöitä vastasi kyselyyn 16 henkilöä. Ylempiä toimihenkilöitä vastasi kyselyyn 49 henkilöä, mikä oli suurin ammattiryhmä kyselyyn vastanneista. Johtotehtävissä toimivia ylempiä toimihenkilöitä kyselyyn vastasi 9 henkilöä ja yksi henkilö ilmoitti ammattiryhmäkseen muu- vaihtoehdon. Muu vaihtoehtoa ei kysytty tarkemmin.



Kuvio 2. Kyselyyn vastanneiden ammattiryhmä (n=75)

Kuvio 3 esittää, että lautasmallin mukaiseen annokseen miellettiin kuuluvaksi paremmin niitä aterian osia, jotka ovat lautasmallissa itse lautasella. Aterian lisänä olevat jälkiruokaa, leipää, levitettä ja ruokajuomaa ei tunnistettu yhtä usein kuuluvaksi suositeltuun lautasmalliin. Kysymyksellä haluttiin saada vastaajien ymmärrys lautasmallin tuntemuksesta. Kysymyksessä pystyi valitsemaan yhden tai kaikki vaihtoehdot. Suurin osa vastaajista vastasi annokseen kuuluvan lihaa, kalaa, siipikarjaa tai kananmunaa tai kasvisproteiinia. Lähes kaikki vastaajat olivat sitä mieltä, että annokseen kuuluu perunaa, riisiä tai pastaa tai vastaavaa lisäkettä sekä kasviksia tuoreina tai kypsennettyinä että ruokajuoma. Yli puolet vastaajista vastasi lautasmallin mukaisen annokseen kuuluvan jälkiruuaksi hedelmä tai marjoja, leipää ja levitettä. Yhdellä vastaajista ei ollut tietoa mitä osia ravitsemussuosituksen mukaiseen lautasmalliannokseen kuuluu.

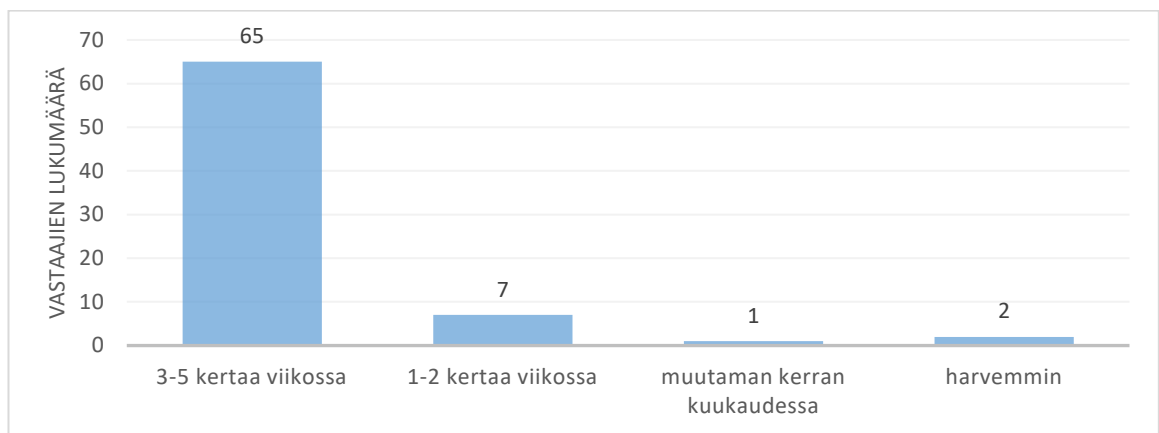


Kuvio 3. Vastaukset mitä kuuluu ravitsemussuosituksen mukaiseen lautasmalliin (n=75)

Tämä kysymyksen jälkeen kyselyyn vastaajille näytettiin ravitsemussuosituksen mukainen kuva lautasmallista. Sillä myöhemmissä kysymyksissä kysyttiin omaa ruokailua ennen etätyötä ja etätyössä. Näissä kysymyksissä omaa ateriaa piti verrata kuvan mukaiseen lautasmalliin. Kuvalla annettiin kaikille vastaajille sama tieto lautasmallin mukaisesta aterista. Kuva löytyy tietoperustan toisesta kappaleesta 2.3 Suositeltu ateriakokonaisuus; lautasmalli. Tämä jälkeen kyselyn kysymykset keskittyivät lounasruokailuun ennen etätyötä ja niitä käsitellään seuraavassa alaluvussa.

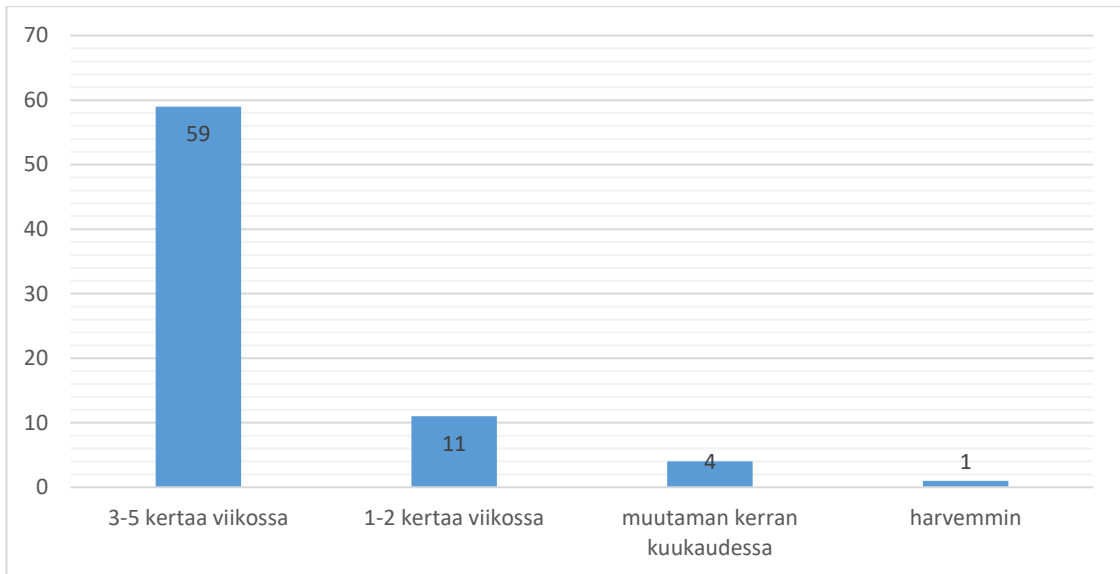
5.2 Lounasruokailu ennen etätyötä

Suurin osa vastaajista eli 65 henkilöä vastasi syöneensä 3-5 kertaa työpaikan lounasravintolassa. Seuraavaksi eniten vastauksia tuli 1-2 kertaa viikossa. Muutaman kerran kuukaudessa tai harvemmin työpaikan lounasravintolassa söi loput vastaajista.



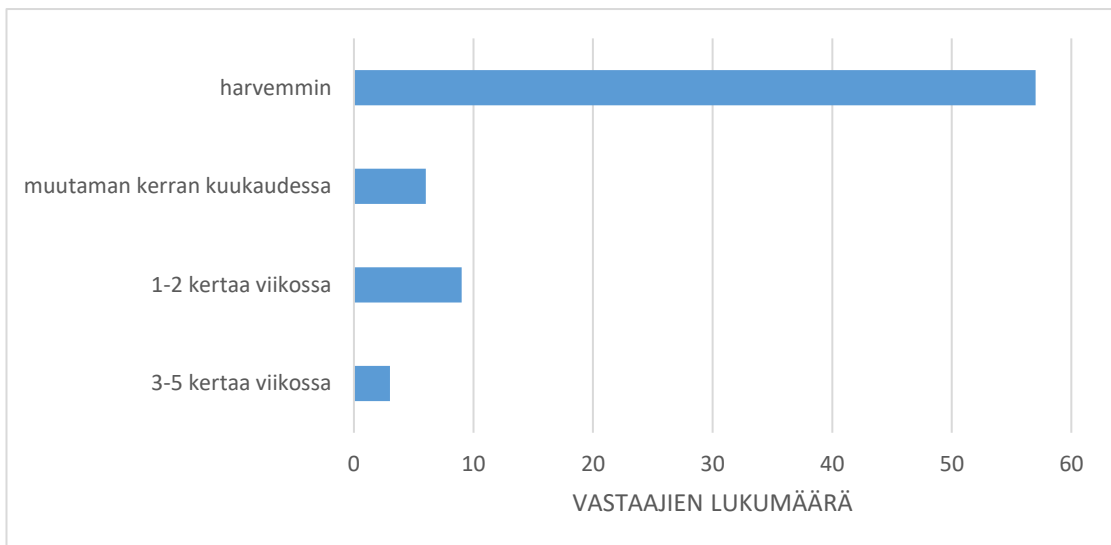
Kuvio 4. Vastaajien syöntikerrat työpaikan lounasravintolassa (n=75)

Vastaajista 59 henkilöä vastasi kokoavansa lounaan lautasmallin mukaisesti 3-5 kertaa viikossa. Tämä vaihtoehto oli suosituin. Toiseksi eniten vastauksia saanut vaihtoehto oli 1-2 kertaa viikossa, joka sai yhdentoista henkilön vastauksen. Kuviossa 5 selviää että lautasmallin mukaisesti syötiin työpaikan ravintolassa eniten 3-5 kertaa viikossa.



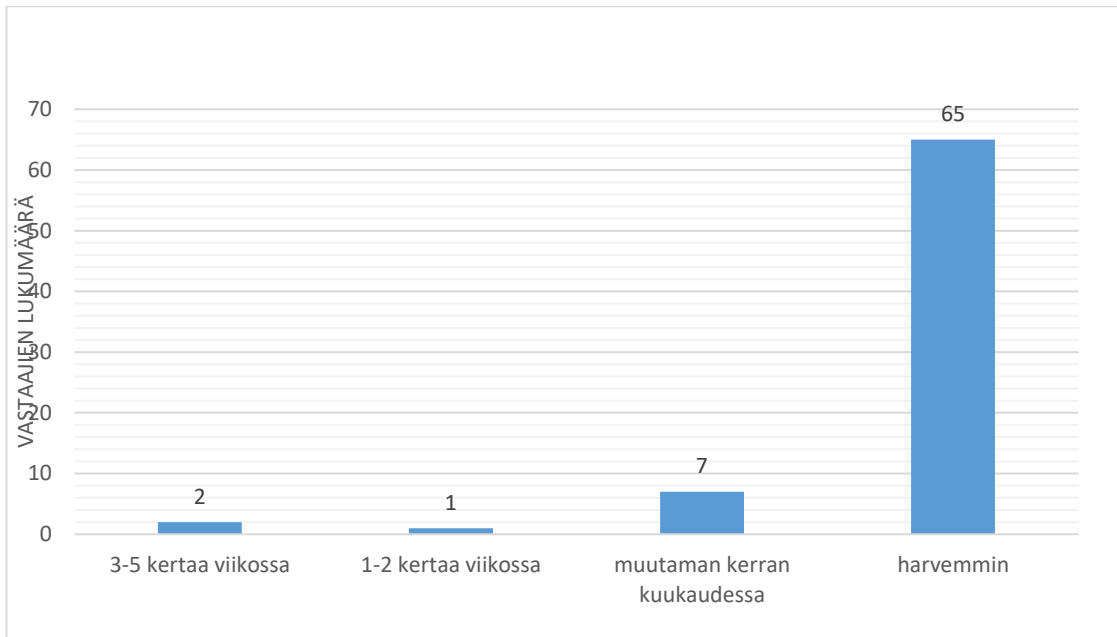
Kuvio 5. Lautasmallin mukaisesti syödyt lounaat vastaajien mukaan (n=75)

Kuvio 6 osoittaa eväiden syöntikerrat. Eväitä syötiin ennen etätyötä harvemmin olevista vaihtoehdoista. Vähiten vastauksia tuli 3-5 kertaa viikossa vaihtoehtoon. 1-2 kertaa viikossa eväiden syöntiä oli toiseksi suosituin vaihtoehto. Muutamana kerran kuukaudessa omia eväitä söi kuusi vastaajaa.



Kuvio 6. Eväiden syöntikerrat ennen etätyötä (n=75)

Kuviosta 7 selviää, että take away -ruoka ei ollut suosittu lounasmuoto ennen etätyötä ja haettiin harvemmin lounaaksi. Toiseksi suosituin vaihtoehto tässä kysymyksessä oli muutamana kerran kuukaudessa, jonka seitsemän vastaajaa valitsi.

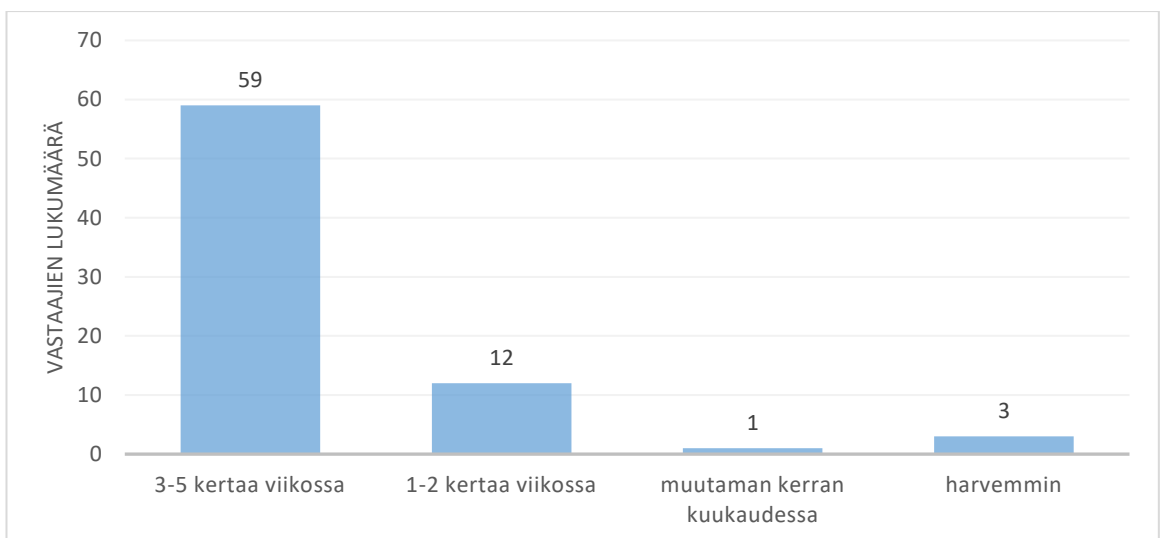


Kuvio 7. Kuinka usein vastaajat olivat syöneet lounaaksi take away -ruokaa (n=75)

5.3 Lounasruokailu etätöyssä

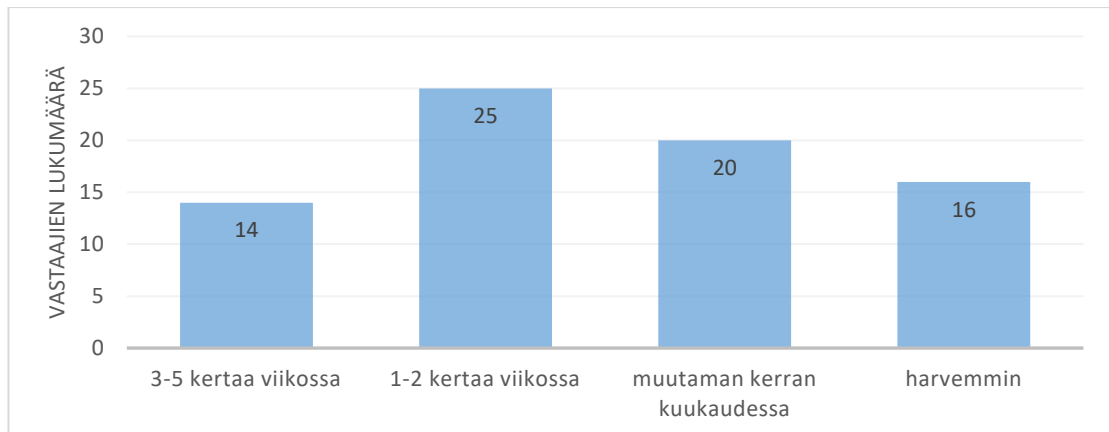
Kodin ulkopuolella käytiin lounaalla harvemmin etätöyssä ollessa. Vastaajista 55 kävi harvemmin syömässä kodin ulkopuolella. Loput vastaajista kävivät ulkona syömässä muutamasta kerrasta kuukaudessa 3-5 kertaan viikossa.

Suurin osa vastaajista söi lounasta 3-5 kertaa viikossa työpäivien aikana. Kuviossa 8 selviää, kuinka vastaajat söivät lounaan työpäivien aikana. Toiseksi eniten tuli vastauksia seuraavaan vaihtoehtoon eli 1-2 kertaa viikossa lounaan työpäivien aikana söi 12 vastaajista.



Kuvio 8. Työpäivän aikana syödyt lounaat etätöyssä (n=75)

Kuvio 9 kokoaan lautasmallin mukaiset lounaat yhteen. Eniten lautasmallin mukaista lounasta syötiin 1-2 kertaa viikossa. Mutta kaikki muut vaihtoehdot saivat lähes saman vastaajamäärän.



Kuvio 9. Lautasmallin mukaisesti koottu lounas etätöön aikana (n=75)

Etätöössä ollessa take away -lounasta haettiin harvemmin. Toiseksi eniten vastauksia tuli vaihtoehtoon muutaman kerran kuukaudessa eli 20 vastausta.

5.4 Muutos lounasruokailussa etätöössä verrattuna työpaikan henkilöstöravintolassa tapahtuvaan ruokailuun

Muutosta lounasruokailussa selvittiin kyselyssä erilaisilla väittämillä siitä, millaista lounasruokailu on ollut etätöössä verrattuna ennen etätööhön siirtymistä. Vastauksia kysymykseen annettiin arvoasteikolla 1 täysin eri mieltä, 2 melkein eri mieltä, 3 ei samaa eikä eri mieltä, 4 melkein samaa mieltä ja 5 täysin samaa mieltä. Taulukkoon 1 on koottu kysymykseen tulleiden vastausten määrät.

Yhteensä 56 vastaajista koki lounasruokailunsa olevan epäterveellisempää kuin ennen etätöötä. Vastaajista 12:a vastaajista heidän ruokailussansa ei ollut tapahtunut muutosta etätööhön siirryttäessä. Vain murto-osa vastaajista koki lounasruokailunsa olevan terveellisempänä etätöössä kuin ennen sitä.

Suurin osa eli 63 vastaajista koki lounasruokailunsa muuttuneen yksipuolisemmaksi etätöössä ollessa kuin ennen etätööhön siirtymistä. Pieni osa vastaajista koki, että heidän lounasruokailunsa etätöössä oli monipuolisempaa tai samaa kuin ennen etätööhön siirtymistä.

Vastaajista 21 vastaajaa koki ruokailunsa muuttuneen säännöllisempään suuntaan etätyössä ollessa kuin ennen etätyötä. Vastaajista 48 koki etätyön lisänsen epäsäännöllisyyttä heidän lounasruokailuunsa. Suurempi osa vastaajista koki etätyön lisänsen epäsäännöllisyyttä heidän lounasruokailuunsa, kun taas pienempi osa koki etätyön lisänsen ruokailunsa säännöllisyyttä.

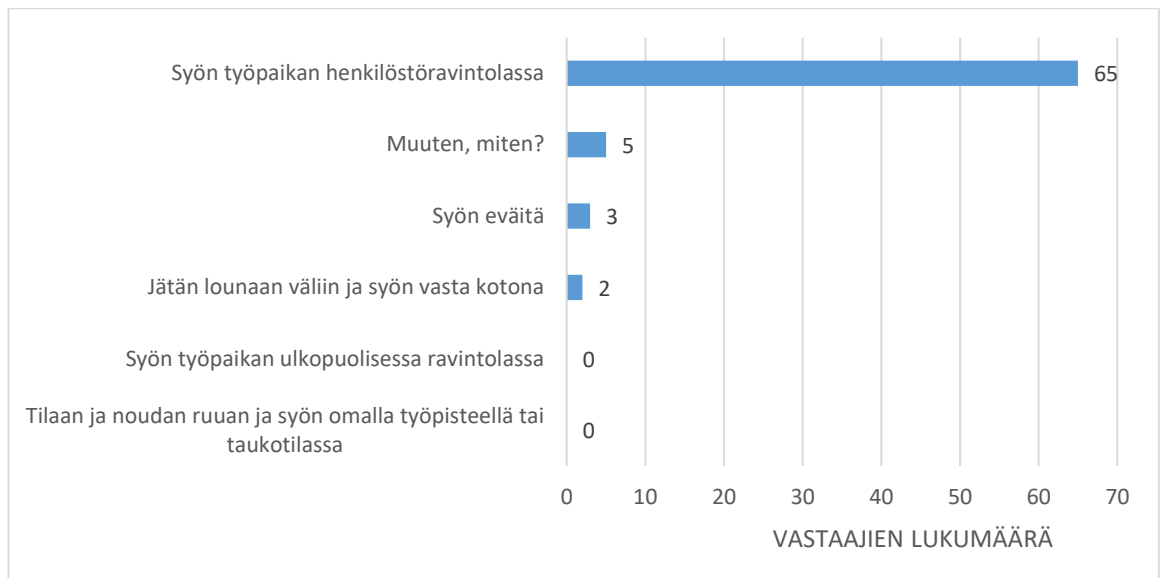
Etätyössä lounas syötiin harvemmin muiden seurassa kuin ennen etätyötä 71 vastaajan kokemuksen mukaan. Vain murto-osa vastaajista koki etätyössä syövänsä useammin muiden seurassa kuin ennen etätyötä.

Ruokailurytmin muuttumisen epäsäännöllisemmäksi etätyössä kuin ennen etätyötä koki 47 henkilöä vastaajista. Vastaajista 26 henkilöä koki, että etätyö ei ollut vaikuttanut heidän ruokailurytmiensä säännöllisyyteen vaan se oli pysynyt yhtä säännöllisenä kuin ennen etätyöhön siirtymistä.

Taulukko 1. Kyselyyn vastanneiden kokemuksia lounasruokailusta etätyössä (n=75)

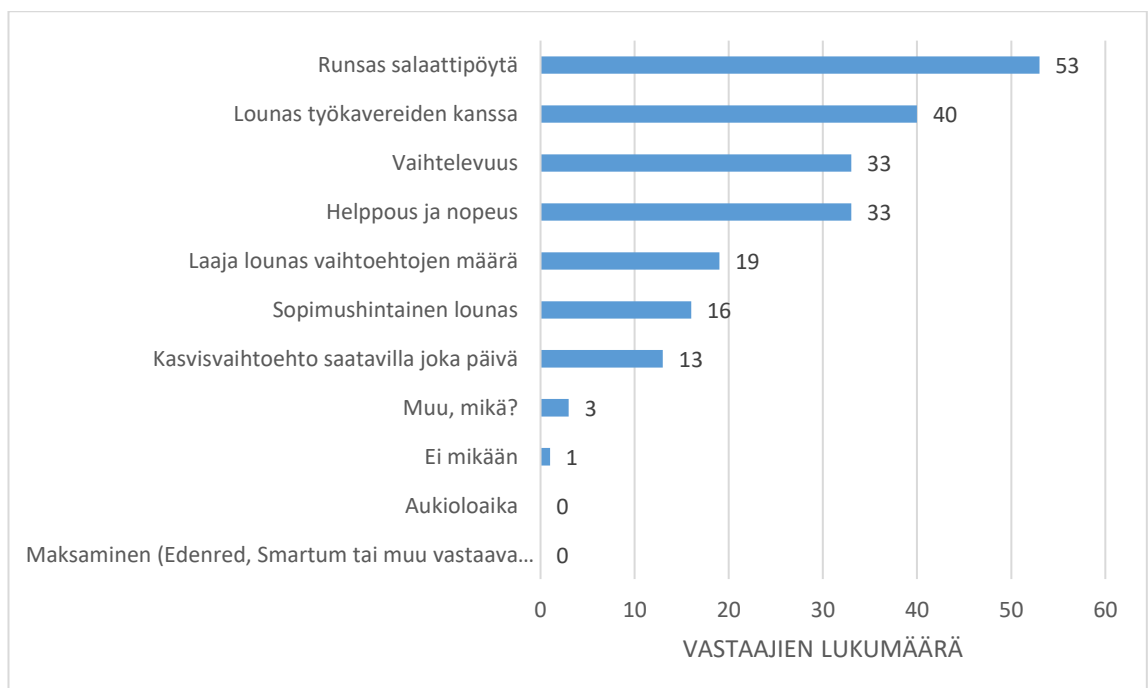
	1 täysin eri mieltä	2 melkein eri mieltä	3 ei samaa eikä eri mieltä	4 melkein samaa mieltä	5 täysin samaa mieltä	Vastaajien lukumäärä yhteensä
Lounasruokani on etätyössä ollessani terveellisempää kuin ennen etätyöhön siirtymistä	27	29	12	5	2	75
Lounasruokani on etätyössä ollessani yksipuolisempää kuin ennen etätyöhön siirtymistä	4	4	4	23	40	75
Lounasruokailuni on etätyössä epäsäännöllisempää kuin ennen etätyöhön siirtymistä	6	15	6	27	21	75
Syön lounasruokani etätyössä useammin muiden seurassa kuin ennen etätyöhön siirtymistä	58	13	1	2	1	75
Ruokailurytmini on etätyössä yhtä säännöllistä kuin ennen etätyöhön siirtymistä	18	29	2	16	10	75

Ruokailupaikaksi etätyön loppumisen jälkeen suurin osa vastaajista eli 65 valitsisi työpaikan henkilöstöravintolan. Muut vaihtoehdot saivat vain pientä kannatusta. Avoimeen vaihtoehtoon tuli vastauksia etätyön ja työpaikalla tehtävän työn yhdistämisestä ja näin ollen ruokailujen jakaantumisesta näiden välille. Kuviossa 10 on visuaalisesti esitetty eri lounastavat etätyösuosituksen jälkeen.



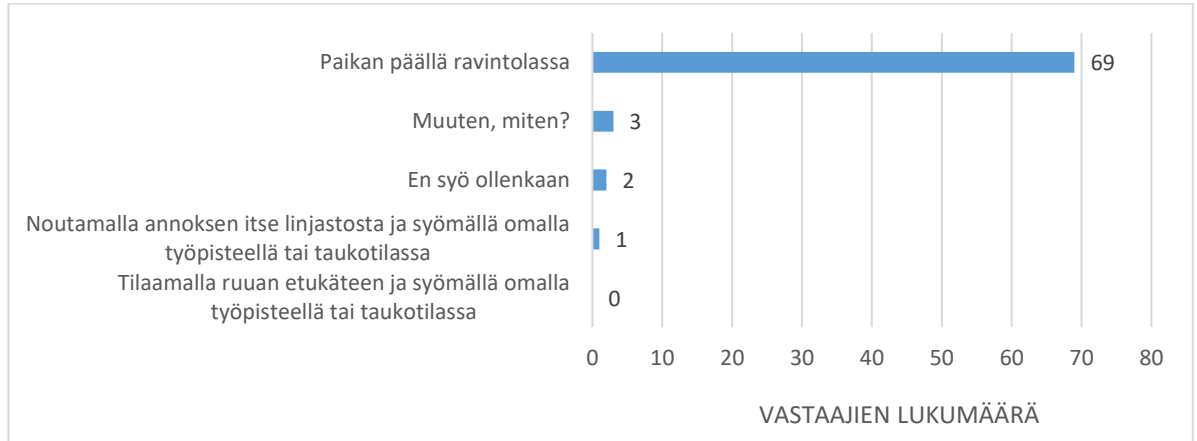
Kuvio 10. Lounasruokailutavat etätyösuosituksen loputtua (n=75)

Lounaspaikan valintaan vaikuttavista tärkeimmiksi asioiksi vastaajat valitsivat kolme itselleen tärkeintä vaihtoehtoa ja nämä olivat runsas salaattipöytä, lounas työkavereiden kanssa, helppous ja nopeus sekä vaihtelevuus. Ei niin tärkeiksi valintakriteereiksi jäivät laaja lounasvaihtoehtojen määrä sopimushintainen lounas ja kasvisvaihtoehto saatavilla päivittäin. Kuviossa 11 on esitetty tärkeysjärjestyksessä valintakriteerit, miksi etätyösuosituksen jälkeen valitaan työpaikan henkilöstöravintola.



Kuvio 11. Kolme tärkeintä tekijää miksi valitaan työpaikan henkilöstöravintola lounaspaikaksi etätyön jälkeen (n=75)

Paikan päällä henkilöstöravintolassa syöden oli selkeästi suosituin tapa lounastaa etätyön jälkeisen ajan jälkeen kuten kuviossa 12 näkyy.



Kuvio 12. Miten lounas nautitaan henkilöstöravintolassa etätyösuosituksen jälkeen (n=75)

Vastaajien toiveita lounasruokailun järjestämisen suhteen etätyön loppumisen jälkeen. Kuvasta 3 selviää useimmin avoimissa vastauksissa esiintyneet sanat. Vastauksista nousi esiin vahvimmin erilaiset vaihtoehdot ostaa lounasruokaa myös kotiin etätyöpäivien lounaaksi eli take away -ruokaa. Useimmissa vastauksissa toivottiin valmiita annoksia mahdollisten tulevaisuuden etätyöpäivien lounaaksi. Take away -vaihtoehtojen toivottiin olevan kohtuuhintaisia ja mahdollisesti työnantajan tukemia. Työnantajan tukemalla lounaalle tässä tapauksessa oletan tarkoitettavan samanhintaista lounasta kuin työpaikan henkilöstöravintolassa on mahdollista nauttia, jossa työnantaja kompensoi osan lounaan hinnasta. Erilaiset take away -mahdollisuudet nousivat isoimpana teemana vastauksista. Näiden jälkeen toivottiin monipuolista salaattipöytää sekä modernia kasvisruokaa useammassa vastauksessa. Tämän jälkeen vastauksista tuli ilmi yksittäisten vastausten toiveita, joita olivat erilaiset vaihtoehdot, marjoja ja hedelmiä jälkiruuksi, tuoretta kalaa, annosteltua ruokaa (lautasmallin mukaisesti), kodin juhlien tarjoilujen tilausmahdollisuutta, vaihtelevaa leipävalikoimaa, asiakkaiden osallistamista ruokalistan suunnitteluun painottaen asiakkaiden paikallaoloa, hyvää ruokaa, valoisaa ja puhdasta hyvällä akustiikalla olevaa ruokailutilaa sekä pitkäa lounasaikaa, jotta vältetään ruuhkilta.

6 Pohdinta ja johtopäätökset

Tutkimustuloksia verrataan tietoperustassa käsiteltyyn tietoon. Taustatietoihin tässä pohdinnassa luetaan ennen etätyötä tapahtunut ruokailu. Tutkimus on toistettavissa ja laajennettavissa koskemaan myös muiden yritysten henkilöstöä. Nyt tutkittavaksi perusjoukoksi valikoitui toimeksiantajan henkilöstö, jolla suurimmalla osalla tietämys ruoka-alan palveluista on hyvin tiedossa, koska yritys toimii samalla alalla, kun mitä tutkittiin. Perusjoukko oli suhteellisen pieni ja vastausten määrä kyselyyn oli kohtuullisen hyvä 62,5 %. Luotettavan tuloksen saamiseksi tutkimus pitäisi toistaa isommalla perusjoukolla, johon saataisiin isompi määrä vastauksia ja se käsittäisi eri alojen yritysten henkilöstöä.

6.1 Vastaajaprofiilit

Kyselyyn vastanneet noudattivat ikäprofiililtaan työssäkäyviä. Kysely toteutettiin naisvaltaisella alalla, joten naiset olivat huomattavassa enemmistössä vastaajista ja työprofiililtaan kyselyyn vastasi eniten ylempiä toimihenkilöitä. Tietämys lautasmallista oli kaikkien vastaajien keskuudessa hyvällä tasolla. Taustatiedoista ilmi tulleet vastaajaprofiilit ovat samassa linjassa kuin mitä Viksted ym. (2012, 4) kertoivat olevan niitä, jotka käyttäisivät henkilöstöruokailupalveluita eniten. Suurin osa vastaajista kävikin ennen etätyötä syömässä lounaan henkilöstöravintolassa, mikä on saman suuntainen tulos kuin mitä Viksted ym (2012, 32) seurantaraportissa esittivät. Tutkimuspaikan sijainti pääkaupunkiseudulla korreloi myös tietoperustassa esitettyjen tietojen kanssa tukien korkeaa henkilöstöravintolassa lounastamista.

Oletamus tietämyksestä ravitsemussuosituksen mukaisen lautasmallin oikeaoppisesta koostamisesta oli kyselyyn vastaajien keskuudessa korkealla, koska vastaajat toimivat ruoka-alalla olevassa yrityksessä. Joten keskimääräisen hyvä tietämys lautasmallista oli odotettavissa. Kuitenkaan tietämys lautasmallista ei kerro sitä noudatetaanko sitä kuinka pitkälle omassa lounasruokailussa. Kyselyyn vastaajista suurin osa noudatti lautasmallia useana päivänä ennen etätyötä ja tämä kertoo vastaajien ymmärryksestä terveellisen lounasaterian kokoamiseksi. Omien eväiden ja noutoruuan vähäinen nauttiminen ennen etätyötä kertoo siitä, että vastaajat käyttivät pääasiassa henkilöstöravintolaa lounaspaikkanaan.

6.2 Lounasruokailun muutos

Suurin muutos lounasruokailussa etätyössä tapahtui siinä missä lounasruoka nautittiin. Ennen etätyötä lounasruoka syötiin pääasiassa työpaikan henkilöstöravintolassa ja etätyössä suosituimmaksi lounaspaikaksi muodostui koti. Kodin ulkopuolisten lounaiden

määrä etätyössä verrattuna ennen etätyötä henkilöstöravintolan ulkopuolella nautittuihin lounaisiin pysyi suurin piirtein samana. Tästä voidaan päätellä, että henkilöstöravintoloissa nautitut lounaat siirtyivät nautittaviksi kotona etätyön aikana.

Kotona syötyjen lounaiden sisältö verrattuna henkilöstöravintolassa syötyihin lounaisiin mitattuna lautasmallilla koki muutoksen. Henkilöstöravintolassa lounas koottiin pääsääntöisesti lautasmallin mukaisesti useina kertoina viikossa, kun taas etätyössä lautasmallin mukainen lounas nautittiin huomattavasti harvemmin. Lautasmallin mukaisesti nautitun lounaan kerrat tippuivat huomattavasti etätyössä ollessa. Kyselyssä ei kysytty mitä osia lautasmallista jäi puuttumaan etätyölounaalla, mutta tutkimustiedon perusteella henkilöstöravintolassa nautittu annos sisältää useammin enemmän kasviksia ja kalaa (Raulio & Lyytikäinen 22.4.2021). Noutoruokien nauttiminen satunnaisesti etätyössä lisääntyi verrattuna aikaan ennen etätyötä. Tähän vaikutti varmasti kyselyn ajankohtana ollut ravintoloiden sulku ja että ravintolassa ei ollut mahdollisuutta syödä paikan päällä.

Kyselyssä kysyttiin erilaisilla väittämillä muutosta lounasruokailuun etätyössä verrattuna ennen etätyön aikaista lounasruokailua. Suurin osa vastaajista koki lounaan olevan epä-terveellisempää etätyössä ja sitä tukee myös lautasmallin käytön harveneminen. Asiantuntijat ovat tutkimuksissa todenneet ruokapalveluiden piirissä syötyjen lounaiden sisällön vastaavan lähimmäksi ravitsemussuosituksen lautasmallia (Raulio & Lyytikäinen 22.4.2021) ja tämän suuntaisia tuloksia saatiin myös tästä kyselystä. Lounaan sisältö koettiin myös etätyössä olevan yksipuolisempaa kuin aikaisemmin ja tämä tulos kertoo samaa kuin edellä mainitut asiantuntijatulokset. Lounasruokailun epäsäännöllisyys lisääntyi etätyössä kyselyn vastaajien perusteella. Tällä varmasti tarkoitetaan sitä, että ei enää välttämättä syöty yhtä säännöllisiin aikoihin tai että, nautittu annos ei ollut koottu yhtä terveellisesti koottu kuin aikaisemmin.

Lounasruokailulla nähdään tärkeä sosiaalinen rooli työpaikan yhteishengelle (Laitinen 5.2.2018) ja etätyössä tämä mahdollisuus poistui suurimmalta osalta kyselyyn vastanneista ja lounas syötiin aikaisempaa useammin yksin ja näin ollen lounaan nauttiminen koettiin vastausten perusteella yksinäisemmäksi.

Ruokailurytmin säännöllisyyden kokeminen etätyössä jakoi vastauksia ja yli puolet vastaajista koki ruokailurytminsä muuttuneen epäsäännöllisemmäksi etätyössä. Mutta kuitenkin 1/3 osa vastaajista koki ruokailurytminsä parantuneen. Tälle vastauksien jakaantumiselle ei kyselystä löytynyt suoraan selitystä. Tähän saattoi vaikuttaa työkokousten siirtyminen

etäyhteyksillä pidettäväksi ja näin ollen mahdollisuus hallita omaa päiväaikatauluun on voinut kokea muutoksen.

6.3 Tuleva lounasruokailu

Tuleva lounasruokailupaikka työpaikalla tehtävän työn ajaksi on kyselyn vastausten mukaan työpaikan henkilöstöravintola, missä lounas halutaan pääsääntöisesti syödä paikan päällä. Henkilöstöravintolan valintakriteereiksi kyselyssä pyydettiin valitsemaan itselleen kolme tärkeintä vaihtoehtoa ja ne olivat runsas salaattipöytä, lounas työkavereiden kanssa ja vaihtelevuus tasasijalla helppouden ja nopeuden kanssa. Nämä kolme tärkeimmäksi valittua asiaa noudattaa muiden tutkimusten kanssa samaa linjaa siitä, että henkilöstöravintolassa nautittu lounas vastaa lähimmäksi ravitsemussuosittelun lautasmallia ja lounasruokailulla nähdään olevan vahva sosiaalinen merkitys työyhteisössä.

Vahvasti vastauksista nousi myös esiin vaihtoehto jatkossa työpaikalla tehtävän työn ja etätöyön yhdistäminen. Näitä haluttiin mahdollisuuksien mukaan yhdistellä joustavasti ja kun ollaan työpaikalla, lounasruokailu tapahtuu henkilöstöravintolassa. Samalla kun käydään henkilöstöravintolassa, haluttiin ostaa lounasannos mukaan etätöypäiville. Etätöypäiville mukaan ostettavaksi lounaaksi haluttiin saman hintainen annos kuin on paikan päällä nautittu samalla sisällöllä. Tässä kohtaa tärkeäksi muodostuu lautasmallin mukainen annoksen kokoaminen ja kasvien määrän huomiointi annoksessa.

Avoimen kysymyksen kautta vastaajat saivat vielä esittää toiveita tulevaa lounasruokailua kohtaan ja siellä suurimmaksi teemaksi nousi erilaiset mukaan otettavat ruokavaihtoehdot etätöypäiville itselle tai koko perheelle. Mukaan otettavien ruokien toivottiin olevan kohtuullisesti hinnoiteltuja ja helppoja noutaa ravintolasta. Toiveissa nousi esiin myös kaipuu monipuoliseen salaattipöytään, mikä voidaan nähdä olleen hankala toteuttaa kotiloissa. Muita yksittäisiä vastauksia tuli eri ateriointiin liittyvistä asioista.

6.4 Kehitysehdotukset

Tämän tutkimuksen tuloksena ehdottaisin kahta kehityskohdetta toimeksiantajalle. Ensimmäinen kehitysehdotus toimeksiantajalle tämän tutkimuksen perusteella olisi panostus erilaisiin mukaan otettaviin lounasratkaisuihin. Ennen tätä kuitenkin selvittäminen kuinka iso osa henkilöstöstä haluaa jatkaa etätöytötä työpaikalla tehtävän rinnalla ja panostaminen tämän jälkeen tarvittaviin lounasratkaisuihin etätöypäiville. Paikan päällä henkilöstöravintolassa lounastaville panostus monipuoliseen salaattipöytään ja edelleen hyvään mahdollistamiseen lautasmallin mukaiseen lounasruokailuun. Myös tämän asian esiin nostamiseen

miksi henkilöstöravintolassa on hyvä käydä syömässä, sillä se muodostaa hyvän perustan terveelliselle lounasruokailulle, tuo virkistystä työpäivään ja luo edellytykset sosiaaliselle kanssakäymiselle.

Toinen kehittämiskohde olisi yhdessä syöminen työpäivän aikana, varsinkin etätyöpäivien osalta. Voisiko tähän luoda jotain yhteisiä tapaamisia esimerkiksi sähköisiä järjestelmiä kuten hyödyntäen tai etätyöpäivänä lounaalle lähteminen kodin ulkopuolelle joko lähellä olevien työkavereiden kanssa tai muiden tuttavien. Tällä varmasti on suuri vaikutus työilmapiiriin ja oman työn tehokkuuteen. Tai jos ruokailu yhdessä ei onnistu niin voisi mieltiä tiimin yhteisiä kahvihetkiä missä vaihdetaan vain kuulumisia eikä niissä ole töihin liittyvää agenda.

6.5 Yhteenveto ja jatkotutkimusmahdollisuudet

Yhteenvetona voidaan todeta kyselyn osuneen hyvään ajankohtaan, sillä etätyö oli vielä ajankohtainen ja siihen saatiin hyvin vastauksia. Vastauksia kyselyyn saatiin hyvä määrä, huomioon ottaen sen lähetyksen sähköpostilla. Vastauksien määrään varmasti vaikutti toimeksiantajan alan läheisyys ruoka-alaan.

Suurin muutos kyselyssä lounasruokailun suhteen tapahtui lounaan nauttimisen paikassa ja nautitun lounaan sisällössä. Aikaisemmin lounas oli nautittu pääsääntöisesti henkilöstöravintolassa noudattaen lautasmallia annoksen kokoamiseen ja etätyössä lounas nautittiin kotona ja lautasmallia käytettiin annoksen kokoamiseen huomattavasti harvemmin. Lounasruokailu etätyössä miellettiin epäterveellisemmäksi, yksinäisemmäksi ja epäsäännöllisemmäksi kuin aikaisemmin. Lounaalle kaivattiin runsasta salaattivalikoimaa, työkavereiden seuraa, vaihtelevuutta ja helppoutta.

Kyselystä nousi monta hyvää aihetta mitä voisi jatkaa tutkimalla uudessa opinnäytetyössä. Erityisesti sitä mitä osia ravitsemussuosittelun mukaisesta lautasmallista jätettiin pois etätyölounaalla. Nyt ei voida tietää mitkä osat jäivät lautasmallista puuttumaan, koska asiaa ei kysytty kyselyssä. Ja mikä vaikutus näillä pois jätetyillä osilla on työntekijän terveyden kannalta. Toinen asia mitä voisi tutkia jatkossa olisi kyselyn pohjalta nousseiden etätyölounaan epäterveellisyyden, yksinäisyyden ja epäsäännöllisyyden vaikutukset työntekoon ja tehokkuuteen pitkällä aikavälillä.

7 Opinnäytetyöprosessi ja oman oppimisen kehittyminen

Opinnäytetyöprosessi ja opinnäytetyön aiheen valinta olivat omassa mielessä isoja asioita, joihin oli aluksi vaikea tarttua. Opinnäytetyöprosessi alkoi kohdallani jo Tutkimus-kehittämisen- ja innovointimenetelmät -kurssilla syksyn 2020 aikana. Kyseisen kurssin aikana sain päätettyä alustavan otsikon ja suunnan opinnäytetyölle ja kurssin tehtävien kautta pääsin tutustumaan opinnäytetyöhön sisältyvään aihepiiriin ja tekemään sitä koskevat rajaukset. Vuoden 2020 lopussa opinnäytetyön aihe varmistui niin että sen sain palautettua ja tämän jälkeen sain opinnäytetyölle ohjaajan. Itse opinnäytetyöprosessi aloitettiin vuoden 2021 alusta.

Suurin vaikuttaja aiheen valintaan oli omakohtainen kokemus etätyöstä ja lounasruokailun muutoksesta etätyön aikana. Samaan aikaan olin toimeksiantajalla töissä ja huomasin muutoksen lounasruokailussa myös yrityksen puolelta. Tahtotila oli että, opinnäytetyöllä pystyn tarjoamaan omalle työlleni ja toimeksiantajalle tietoa mitä muutoksia lounasruokailu on kokenut etätyön takia ja mitkä ovat ne asiat mihin on hyvä tarttua, kun etätyö loppuu ja asiakkailta on mahdollisuus palata lounaalle työpaikan henkilöstöravintolaan.

Opinnäytetyön tekemisen aikana olen oppinut etsimään tietoa monista eri lähteistä ja arvioimaan tiedon luotettavuutta. Samalla myös yllätti se, että lounasruokailusta löytyy hyvin tietoa Suomeen perustuvista tutkimuksista, mutta ulkomailta vastaavaa tietoa ei löydy. Onko lounasruokailu suomalainen käsite? Oppimisen kohtia on tarjonnut myös monien eri järjestelmien käyttö kuten Webropol-kyselylomakkeen tekoa varten sekä erilaiset toiminnot Excel ja Word -järjestelmissä.

Suurin oppimisen kohta on ollut oman ajankäytön suhteen. Oletus oli, että opinnäytetyöni olisi alun perin valmistunut syksyllä 2021, mutta ajankohdan tarjoama mahdollisuus muiden aktiviteettien vähenemisellä omassa elämässä antoi aikaa työn kirjoittamiselle jo keväälle 2021. Opinnäytetyöohjaajan kanssa tehty kuukausittainen yhteistyö antoi mahdollisuuden käsitellä opinnäytetyö osissa ja näin ollen sen koko kokoaminen tuntui paljon helpommalta. Opinnäytetyön kirjoittaminen kokoaikatyön ja perheen ohella on vaatinut päätäväisyyttä ja etukäteen kalenterointia sekä suunnitelman noudattamista. Mielestäni olen tässä onnistunut hyvin, koska alkuperäiseen suunnitelmaan verrattuna opinnäytetyö valmistuu puoli vuotta aikaisemmin. Ohjaajan kanssa käydyt keskustelut loivat uskoa omaan osaamiseen ja tekivät koko opinnäytetyöprosessista helpommin lähestyttävän ja toteutuskelpoisen.

Lähteet

Amica s.a. Kotiruokaa sekä tarjoilut juhliin Amica-autolta noudettuna. Luettavissa: https://www.amica.fi/kotiruoka?utm_campaign=5a74612a94a32630d900b6ad&utm_content=5e79eabba598aa0001370c38&utm_medium=smarpshare&utm_source=facebook. Luettu: 2.4.2021.

Airaksinen, L., Hakala-Lahtinen, P., Hasunen, K., Jäntti, A., Parkkinen, K., Peltosaari, L., Schauman, A., Seppänen, R., Tainio, R., Vainio, L. & Packalen, L. 1992. Joukkoruokailun ravitsemussuosituksset. Valtion painatuskeskus. Helsinki.

Compass Group 2020. Compass Group intranet. Saavutettavuus. Luettu: 14.5.2021.

Compass Group.s.a.a. Compass Groupin ruokapalvelut ja kotiin myynnin ratkaisut koronapandemian jatkuessa. Luettavissa: <https://www.compass-group.fi/tietoa-meista/Ajan-kohtaista/compass-groupin-ruokapalvelut-ja-kotiin-myyynnin-ratkaisut-koronapandemian-jatkuessa/>. Luettu: 2.4.2021.

Compass Group.s.a.b. Compass Group. Etusivu. Tutustu meihin. Luettavissa: <https://www.compass-group.fi/>. Luettu: 8.5.2021.

Compass Group.s.a.c. Compass Group. Ruokapalvelut. Luettavissa: <https://www.compass-group.fi/ruokapalvelut/>. Luettu: 14.5.2021.

ECDC 2021. European Centre for Disease Prevention and Control. 2021. Questions and answers on COVID-19: Basic facts. Luettavissa: <https://www.ecdc.europa.eu/en/covid-19/questions-answers/questions-answers-basic-facts>. Luettu: 15.3.2021.

Huolman, S. 11.3.2021. Korona- vuoden jäljet. Helsingin Sanomat. Luettavissa: <https://www.hs.fi/hyvinvointi/art-2000007852742.html>. Luettu: 5.4.2021.

Hämäläinen, S. 8.5.2014. Syömisen sosiaalisuudesta. Yle. Luettavissa: <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2013/07/08/santeri-hamalainen-syomisen-sosiaalisuudesta>. Luettu: 14.5.2021.

Keski-Heikkilä, A. 15.12.2020. Näin lisääntynyt kokkaaminen näkyi ruokaostoksissamme: HS pyysi suurilta ketjuilta tiedot siitä, mitä ruokia ostettiin enemmän kuin viime vuonna.

Helsingin Sanomat. Luettavissa: <https://www.hs.fi/talous/art-2000007682489.html>. Luettu: 5.4.2021.

Kinnunen, A. 18.3.2021. Michelin-ravintola Olon nimissä myydään nyt valmisruoka-aterioita – HS testasi ja pettyi. Luettavissa: <https://www.hs.fi/ruoka/art-2000007865375.html>. Luettu: 2.4.2021.

Koskinen, S. 2018. Esipuhe. Teoksessa: Valsta, L., Kaartinen, N., Tapanainen, H., Männistö, S. & Sääksjärvi, K. (toim.). Ravitsemus Suomessa – FinRavinto 2017 –tutkimus, s. 3. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki. Luettavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-238-3>. Luettu: 14.3.2021.

Laatikainen, R. & Rannikko, H. 2015. Toimistotyöläisen ruokapäiväkirja. Talentum Pro. Helsinki.

Laitinen, J. 5.2.2018. Syödään yhdessä! -Yhteinen ruokailu tukee sekä työtä että terveyttä. Työterveyslaitos. Luettavissa: <https://www.ttl.fi/blogi/syodaan-yhdessa-yhteinen-ruokailu-tukee-seka-tyota-etta-terveytta/>. Luettu: 14.5.2021.

Leminen, T. 12.10.2020a. Koronavirus on muuttanut ruoka-ostoksiamme pysyvästi, usko tulevaisuudentutkija – nämä viisi trendiä näkyvät nyt suomalais-kodeissa. Helsingin Sanomat. Luettavissa: <https://www.hs.fi/ruoka/art-2000006664687.html>. Luettu: 5.4.2021.

Leminen, T. 30.10.2020b. Testasimme Finnairin lentokoneateriat, joita saa nyt ruokakau-pasta – pakkaus johti harhaan, mutta sisältö oli iloinen yllätys. Helsingin Sanomat. Luettavissa: <https://www.hs.fi/ruoka/art-2000006705838.html>. Luettu: 2.4.2021.

Lundqvist, A., Haario, P., Härkänen, T., Koponen, P., Koskinen, S., Männistö, S., Niina Kaartinen, N & Partonen, T. 2020. Arkielämä ja elintavat. Teoksessa: Kestilä, L., Härmä, V & Rissanen p. (toim.). Covid-19-epidemian vaikutukset hyvinvointiin, palvelujärjestelmään ja kansantalouteen, s. 22-27. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Tampere. Luettavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-578-0>. Luettu: 20.3.2021.

Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2015. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Sanoma Pro Oy. Helsinki.

Pohjanne, P. 2020. Lanseeraamme Simply to go -ateriasarjan. Luettavissa: <https://fi.sodexo.com/medialle/lehdistotiedotteet/lanseeraamme-simply-to-go--ateri.html>. Luettu: 2.4.2021.

Raulio, S. & Lyytikäinen, A. 22.4.2021. Elintavat ja ravitsemus. Koronaepidemia. Etätyö muuttaa arjen ruokarutiineja. THL-blogi. Luettavissa: <https://blogi.thl.fi/etatyö-muuttaa-arjen-ruokarutiineja/>. Luettu: 14.5.2021

Raulio, S. 2011. Lunch eating patterns and their social and work-related determinants. Study of Finnish employees. Väitöskirja. Helsingin yliopisto. Luettavissa: <http://hdl.handle.net/10138/28082>. Luettu: 14.3.2021.

Raulio, S., Tapanainen, H., Kaartinen, N. & Valsta, L. 2018. Ateriointi. Teoksessa: Valsta, L., Kaartinen, N., Tapanainen, H., Männistö, S. & Sääksjärvi, K. (toim.). Ravitsemus Suomessa – FinRavinto 2017 –tutkimus, s. 39-47. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki. Luettavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-238-3>. Luettu: 14.3.2021.

Sydänliitto 2019a. Ateriarytmin kulmakivet. Luettavissa: <https://sydan.fi/fakta/ateriarytmin-kulmakivet/>. Luettu: 14.3.2021.

Sydänliitto 2019b. Ateriarytmi lisää hyvinvointia. Luettavissa: <https://sydan.fi/fakta/ateriarytmi-lisaa-hyvinvointia/>. Luettu: 15.3.2021.

Sydänliitto 2020. Vinkkejä syömiseen etätyön ja opiskelun lomassa. Luettavissa: <https://sydan.fi/fakta/vinkkeja-syomiseen-etatyon-ja-opiskelun-lomassa/>. Luettu: 15.3.2021.

Takanen, A. 29.4.2021. People Director. Compass Group Finland Oy. Sähköposti.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2019a. Ruokapalvelut. Luettavissa: <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/ruokapalvelut>. Luettu: 3.12.2020.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2019b. Työpaikkaruokailu. Luettavissa: <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/ruokapalvelut/tyopaikkaruokailu>. Luettu: 3.12.2020.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019c. Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille. 2. uudistettu painos. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki. Luettavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-254-3>. Luettu: 14.3.2021.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021. Koronavirus selkokielellä. Luettavissa: <https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankohtaista-koronaviruksesta-covid-19/materiaalipankki-koronaviruksesta/koronavirus-selkokielella>. Luettu: 15.3.2021.

Työterveyslaitos 2021. Ohje etätöön tekemisen tueksi. Luettavissa: https://hyvatyo.ttl.fi/koronavirus/ohje-etatyohon?_ga=2.216995732.383697381.1614695211-55796785.1612360703. Luettu: 15.3.2021.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018. Terveyttä ruoasta. Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. 5. korjattu painos. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Helsinki. Luettavissa: https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuositukset_2014_fi_web_versio_5.pdf. Luettu: 14.3.2021.

Valtioneuvosto 2020. Hallitus linjasi valtakunnallisia ja alueellisia suosituksia koronaepidemian leviämisen estämiseksi. Luettavissa: <https://valtioneuvosto.fi/-/10616/hallitus-linjasi-valtakunnallisista-ja-alueellisista-suosituksista-koronaepidemian-leviamisen-estamiseksi>. Luettu: 14.3.2021.

Valtioneuvosto 2021. Suomessa vallitsevat poikkeusolot. Luettavissa: <https://valtioneuvosto.fi/-/10616/suomessa-vallitsevat-poikkeusolot-1>. Luettu: 14.3.2021.


Vikstedt, T., Raulio, S., Helakorpi, S., Jallinoja, P. & Prättälä, R. 2012. Työaikainen ruokailu Suomessa 2018-2010. Ruokapalveluiden seurantaraportti 4. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Helsinki. Luettavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-245-621-2>. Luettu: 14.3.2021.

Yle 2020. Sadattuhannet haluavat jatkaa etätöissä myös koronan kaikottua: muutos tuo yrityksille mahdollisuuden säästää vuokratuloissa – pysyvästi. Luettavissa: <https://yle.fi/uutiset/3-11310841>. Luettu: 15.3.2021.

Liitteet

Liite 1. Kysely

Miten etätyö on vaikuttanut toimistotyöntekijän lounasruokailuun?

 Pakolliset kentät merkitään asteriskilla (*) ja ne tulee täyttää lomakkeen viimeistelemiseksi.

Opiskelen Haaga-Helian ammattikorkeakoulussa ruokatuotannon johtamisen koulutusohjelmassa. Teen opinnäytetyötäni etätyön vaikutuksesta lounasruokailuun toimistotyöntekijöiden keskuudessa. Kyselyllä haluan selvittää, kuinka ruokailu on muuttunut etätyön takia ja mitä odotetaan jatkossa lounasravintoloilta, kun niihin saa palata syömään.

Kysely on lähetty kaikille Compass Groupin toimihenkilöille. Kyselyyn vastaaminen vie noin 5-10 minuuttia ja toivon että käytät hetken aikaasi vastaamiseen. Opinnäytetyö tehdään yhteistyössä Compass Group Finland Oy:n kanssa ja opinnäytetyön tulokset ovat yrityksen käytettävissä.

Kyselyyn vastausaika on 12-23.4.2021.

Vastaathan kyselyyn mieluiten heti, mutta viimeistään viikon kuluessa.

Kaikki vastaukset käsitellään luottamuksella ja nimettöminä.

Kiitos!

Ninni Laaksonen
ninni.laaksonen@compass-group.fi
050-5904276

Taustatiedot

1. Ikä *

- alle 20 vuotta
- 21-30 vuotta
- 31-40 vuotta
- 41-50 vuotta
- 51-60 vuotta
- 61-70 vuotta
- yli 71 vuotta

2. Sukupuoli *

- Nainen
- Mies
- Muu

3. Ammatti *

- Työntekijä
- Toimihenkilö
- Ylempi toimihenkilö
- Johtotehtävissä toimiva ylempi toimihenkilö
- Muu

4. Mitä osia kuuluu ravitsemussuositusten lautasmallin mukaiseen annokseen? *

Voit valita useamman vaihtoehdon

- Lihaa, kalaa, siipikarjaa tai kananmunaa tai kasvisproteiinia
- Perunaa, riisiä tai pastaa tai muuta vastaavaa lisäkettä
- Kasviksia tuoreina tai kypsennettyinä
- Jälkiruuaksi hedelmiä tai marjoja
- Leipää
- Levitettä
- Ruokajuoma
- En osaa sano



Ruokailutavat ennen etätyötä

5. Kuinka usein kävit työpaikan lounasravintolassa syömässä lounaan ennen etätyöhön siirtymistä? *

- 3-5 kertaa viikossa
- 1-2 kertaa viikossa
- muutaman kerran kuukaudessa
- harvemmin

6. Kuinka usein kokosit lounaan lautasmallin mukaisesti työpaikan lounasravintolassa? *

Esimerkkikuva kertoo [lautasmalli-annoksen](#)

- 3-5 kertaa viikossa
- 1-2 kertaa viikossa

-
- muutaman kerran kuukaudessa
 - harvemmin

7. Kuinka usein söit itse tekemiäsi eväitä ennen etätyöhön siirtymistä? *

- 3-5 kertaa viikossa
- 1-2 kertaa viikossa
- muutaman kerran kuukaudessa
- harvemmin

8. Kuinka usein tilasit tai hait take away -annoksen lounaaksi ennen etätyöhön siirtymistä? *

- 3-5 kertaa viikossa
- 1-2 kertaa viikossa
- muutaman kerran kuukaudessa
- harvemmin

Ruokailutavat etätyössä

9. Kuinka usein käyt kodin ulkopuolella syömässä lounaan etätyössä ollessasi? *

- 3-5 kertaa viikossa
- 1-2 kertaa viikossa
- muutaman kerran kuukaudessa
- harvemmin

10. Kuinka usein syöt lounaan kotona etätyössä ollessasi? *

-
- 3-5 kertaa viikossa
 - 1-2 kertaa viikossa
 - muutaman kerran kuukaudessa
 - harvemmin

11. Kuinka usein kokoamasi lounas vastaa lautasmallia etätyössä ollessasi?

*

Esimerkkikuva kertoo [lautasmalli-annoksen](#)

- 3-5 kertaa viikossa
- 1-2 kertaa viikossa
- muutaman kerran kuukaudessa
- harvemmin

12. Kuinka usein tilaat tai haet take away -annoksen lounaaksi etätyössä ollessasi? *

- 3-5 kertaa viikossa
- 1-2 kertaa viikossa
- muutaman kerran kuukaudessa
- harvemmin

Muutos lounasruokailussa etätyössä verrattuna työpaikan henkilöstöravintolassa tapahtuvaan ruokailuun

13. Millaista lounasruokailusi on etätyössä verrattuna ennen etätyöhön siirtymistä? *

1	2	3	4	5
täysin eri mieltä	melkein <u>eri mieltä</u>	ei samaa eikä eri <u>mieltä</u>	melkein samaa mieltä	täysin samaa mieltä

	1	2	3	4	5
Lounasruokani on etätyössä ollessani terveellisempää kuin ennen etätyöhön siirtymistä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lounasruokani on etätyössä ollessani yksipuolisempää kuin ennen etätyöhön siirtymistä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lounasruokailuni on etätyössä epäsäännöllisempää kuin ennen etätyöhön siirtymistä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Syön lounasruokani etätyössä useammin muiden seurassa kuin ennen etätyöhön siirtymistä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ruokailurytmini on etätyössä yhtä säännöllistä kuin ennen etätyöhön siirtymistä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

14. Miten aiot ruokailla jatkossa, kun etätyösuositus päättyy? *

- Syön työpaikan henkilöstöravintolassa
- Syön työpaikan ulkopuolisessa ravintolassa
- Syön eväitä
- Jätän lounaan väliin ja syön vasta kotona
- Tilaan ja noudan ruuan ja syön omalla työpisteellä tai taukotilassa
- Muuten, miten?

15. Mikä saa sinut valitsemaan ruokailupaikaksi työpaikan henkilöstöravintolan etätyösuosituksen jälkeen? *

Valitse enintään kolme tärkeintä

- Laaja lounas vaihtoehtojen määrä
- Runsas salaattipöytä
- Kasvisvaihtoehto saatavilla joka päivä

-
- Helppous ja nopeus
 - Vaihtelevuus
 - Lounas työkavereiden kanssa
 - Sopimushintainen lounas
 - Maksaminen ([Edenred](#), [Smartum](#) tai muu vastaava maksutapa)
 - Aukioloaika
 - Ei mikään
 - Muu, mikä?

16. Miten aiot ruokailla työpaikan henkilöstöravintolassa etätyösuosituksen jälkeen? *

- Paikan päällä ravintolassa
- Tilaamalla ruuan etukäteen ja syömällä omalla työpisteellä tai taukotilassa
- Noutamalla annoksen itse linjastosta ja syömällä omalla työpisteellä tai taukotilassa
- En syö ollenkaan
- Muuten, miten?

17. Kerro toiveista lounasruokailun järjestämisen suhteen etätyön loppumisen jälkeen
