

Ravinto-opas: Opas kentälle ja tutkintaan

Opas fyysisesti ja henkisesti raskasta työtä tekeville

Rasmus Saari ja Sami Härkö

05/2025

Opinnäytetyö / poliisi (AMK)

Tiivistelmä

TEKIJÄ:	Rasmus Saari ja Sami Härkö
OPINNÄYTETYÖN NIMI:	Ravinto-opas: Opas kentälle ja tutkintaan
OPINNÄYTETYÖN MUOTO:	toiminnallinen
JULKISUUSASTE:	julkinen
OHJAAJA:	Jari Saario ja Olavi Kujanpää
TUTKINTO:	poliisi (AMK)
SIVUMÄÄRÄ:	34 + 19
TARKASTUSKUUKAUSI JA -VUOSI:	05/2025
AVAINSANAT:	ravinto, ravitseminen, työkyky, jaksaminen, valmistusohje, kuormittavuus, ravinto-opas

Tässä toiminnallisessa opinnäytetyössä teimme oppaan kentälle ja tutkintaan ja mitä asioita ottaa huomioon töissä ravitsemuksen kannalta. Alustavasti ajatus oli oppaan olevan hyödyllinen kentälle valvonta ja hälytyssektorille, mutta halusimme ottaa tutkinnan osaksi tätä, koska se on iso osa poliisin työtä. Opinnäytetyö koostuu teoriaosuudesta, jossa avataan teoriaa työn takana, itse opas ja äänikirja.

Opas on koottu eri alueisiin, jossa käsitellään poliisin työnkuvaa kentällä ja tutkinnassa, eri ravintoaineiden vaikutukset ja päätehtävät ravitsemuksessa ja lopuksi 3 valmistusohjetta valmiiseen ruokaan.

Teoriaosuudessa selitetään käsitteitä ja lähdemateriaaleja niiden takana, mutta opasta pystyy myös hyvin käyttämään ilman sen lukemista. Lisäksi siinä käydään oppaan tekemisen ajatusprosessia läpi. Vertailemme eri "dieettejä" ja pohdimme niistä hyvät ja huonot puolet.

Abstract

AUTHOR:	Rasmus Saari and Sami Härkö
TITLE OF THESIS:	Nutrition Guide: For Fieldwork and Investigation
TYPE OF THESIS:	practice-based thesis
PUBLICITY:	public
SUPERVISOR:	Jari Saario and Olavi Kujanpää
DEGREE:	Bachelor of Police Services
NUMBER OF PAGES:	34 + 19
MONTH AND YEAR OF REVIEW:	05/2025
KEYWORDS:	nutrition, work ability, stamina, recipe, workload, nutrition guide.

In this functional thesis, we created a guide for fieldwork and investigation, focusing on what to consider in terms of nutrition while on the job. Initially, the idea was for the guide to be useful for the field supervision and emergency response sector, but we wanted to include the investigative side as well, since it is a major part of police work.

The thesis consists of a theoretical section explaining the background behind the work, the guide itself, and an audiobook version.

The guide is divided into different sections that address the roles and duties of police work in the field and in investigations, the effects and main functions of various nutrients, and finally, three recipes for ready-made meals.

The theoretical part explains the concepts and source materials behind the guide, but the guide can also be used effectively without reading the theory section. Additionally, the thesis goes through the thought process behind the creation of the guide. We compare different "diets" and consider their pros and cons.

Sisällys

1 Johdanto	5
2 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet.....	6
2.1 Toiminnallinen opinnäytetyö	7
2.2 Aiheen rajaaminen.....	7
2.3 Teoriapohja	8
3 Ravinnon merkitys poliisin työssä.....	9
4 Ravinnon rakenne	10
4.1 Proteiini	11
4.2 Hiilihydraatti.....	11
4.3 Rasvat	12
4.4 Kuidut	13
4.5 Vitamiinit ja hivenaineet	13
4.6 Nesteytys.....	14
5 Vegaaninen ruokavalio.....	15
6 Aterioiden rakenne - kenttä	16
6.1 Aterioiden ajankohta ja rakenne.....	16
7 Aterioiden rakenne - tutkinta	18
8 Yleistä	21
8.1 Ravitsemuksen tärkeys ja ruokavalion tasapaino.....	21
8.2 Pikadieettien suosio ja niiden haasteet	21
8.3 Kestävä lähestymistapa: Tasapainoinen ja pitkäaikainen ruokavalio	22
8.4 Ravinnon ja liikunnan yhteys terveyteen	22
8.5 Yhteenveto: Pikadieetti versus kestävä elämäntapa	23
9 Produktin toteutus	24
9.1 Sisältö.....	26
9.2 Ulkoasu	28
10 Pohdinta.....	29
10.1 Ihmisten ravintotottumukset ja haasteet.....	30
10.2 Tulevaisuuden mahdolliset haasteet ravinnon suhteet.....	30
10.3 Loppupohdinta	31
11 Lähteet.....	31
12 Liite 1 Ravinto-opas diaesitys.....	33
13 Liite 2 Ravinto-opas äänite.....	33

1 Johdanto

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa ravinto-opas poliiseille tukemaan päivittäisen toimintakyvyn ylläpitämistä ja edistämistä. Oppaan tarkoituksena on tarjota selkeää ja käytännölläheistä tietoa siitä, millaisista ravintoaineista tasapainoisen ruokavalion tulisi koostua ja miten eri ravintoaineet vaikuttavat fyysiseen ja kognitiiviseen suorituskykyyn.

Valitsimme tämän aiheen, koska meillä molemmilla on Lahden Lyseon urheilulukion tausta, jossa ravitseminen oli yksi osa koulussa saamaamme urheilualmennusta. Toinen meistä on taltaltaan jalkapalloilija ja toinen painonnostaja, ja olemme molemmat panostaneet vuosien ajan tavoitteelliseen harjoitteluun. Lukion aikana harjoittelumme sekä elämäntyylimme voidaan katsoa olleen ammattiurheilijan tasolla. Osana tätä prosessia olemme perehtyneet syvällisesti ravitsemukseen ja sen merkitykseen suorituskyvylle.

Poliisin työ on sekä fyysisesti että henkisesti kuormittavaa, ja monissa tilanteissa työvuoron rasitus voi olla verrattavissa urheilusuoritukseen. Kenttätyössä poliisit kantavat usein raskaita suojavausteita, jotka voivat painaa jopa 40 kiloa, ja työtehtävät vaativat nopeaa reagointia, pitkäkestoisia tarkkaavaisuutta sekä fyysistä suorituskykyä. Cambridgen yliopiston julkaiseman tutkimuksen mukaan poliisin työn luonne, vuorotyö ja työympäristö aiheuttavat merkittävää kuormitusta, jota voidaan verrata korkean intensiteetin fyysiseen suoritukseen (James, S. M., DeNicola, T. L., & Swanson, L. M. Cambridge University, 2020).

Vain toinen meistä on tätä raporttia kirjoittaessa päässyt kokemaan poliisin arkea työharjoittelun kautta, joten työharjoittelusta puhuttaessa vain toisella kirjoittajalla on siitä henkilökohtaista kokemusta. Harjoittelujakson aikana havaittiin käytännössä, kuinka merkittävä vaikutus ravitsemuksella on jaksamiseen ja toimintakyvyn ylläpitämiseen. Riittämätön tai epätasapainoinen ravinto heikentää helposti keskittymiskykyä ja suorituskykyä etenkin pitkien ja fyysisesti kuormittavien työvuorojen aikana.

Tutkimuksen mukaan vuorotyössä työskentelevät poliisit kokevat haasteita ravitsemuksensa kanssa muun muassa epäsäännöllisten ruokailuaikojen, rajoitettujen ruokailumahdollisuuksien ja valmisruokien käytön takia. Tällainen ruokavalio voi ajan myötä johtaa jaksamisen laskuun ja heikentyneeseen palautumiseen (James, S. M., DeNicola, T. L., & Swanson, L. M. Cambridge University, 2020). Sen sijaan monipuolinen ja riittävä ravinto auttaa ylläpitämään tasaisia energiatasoja koko työvuoron ajan, tukien poliisin toimintakykyä vaativissa tilanteissa.

Poliisiorganisaatioissa on varmasti monia henkilöitä, jotka ovat jo tietoisia ravinnon merkityksestä ja kiinnittävät siihen huomiota. Opinnäytetyön ensisijaisena kohderyhmänä ovat kuitenkin

ne, jotka eivät vielä aktiivisesti huomioi ravitsemustaan tai joilla ei ole aikaa tai kiinnostusta perehtyä aiheeseen syvällisesti. Oppaan tavoitteena on tarjota helposti ymmärrettävää ja sovellettavaa tietoa, joka tukee poliisien päivittäistä hyvinvointia ja jaksamista.

Tämä opinnäytetyö on toiminnallinen, ja sen lopputuotteena on ravinto-opas, joka koostuu kahdesta osasta:

1. **Diaesitys**, jossa käsitellään eri ravintoaineiden merkitystä ja vaikutuksia toimintakykyyn.
2. **Äänitallenne**, joka tukee diaesityksen sisältöä ja tarjoaa lisäinformaatiota aiheesta. Äänitallenne on saatavilla YouTube-linkin kautta, mikä mahdollistaa oppimisen myös kuuntelemalla.

Olemme pyrkineet yksinkertaistamaan laajan aiheen niin, että oppaasta on helppo poimia olennaiset asiat ja soveltaa niitä käytännössä. Tavoitteenamme on, että poliisit voivat hyödyntää tätä materiaalia parantaakseen omaa jaksamistaan ja ylläpitääkseen toimintakykyään vaativassa työympäristössä.

2 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Opinnäytetyön tarkoituksena on koota opas ravinnon merkityksestä ihmisen toimintakyvylle. Oppaassa keskitytään erityisesti siihen, miten ruokavalio vaikuttaa fyysiseen ja henkiseen hyvinvointiin sekä millaisia ravitsemuksellisia tekijöitä tulisi huomioida erilaisten elämäntilanteiden ja terveydentilojen yhteydessä. Tavoitteena on tarjota selkeä ja käytännönläheinen tietopaketti, joka auttaa ymmärtämään ravitsemuksen roolin osana kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Ravinnolla on keskeinen vaikutus ihmisen jaksamiseen ja suorituskykyyn. Esimerkiksi monipuolinen ja tasapainoinen ruokavalio tukee elimistön normaalia toimintaa, kun taas puutteellinen ravitsemus voi heikentää vastustuskykyä, energiatasoa ja yleistä toimintakykyä. Suomessa ravitsemussuosituksot perustuvat laajaan tutkimustietoon, mutta käytännössä monilla on haasteita noudattaa niitä. Esimerkiksi vuonna 2023 suomalaisista vain noin 20 % raportoi syövänsä päivittäin riittävästi kasviksia, marjoja ja hedelmiä (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 2024).

Opinnäytetyön keskeiset tavoitteet ovat:

1. Selvittää, millaiset ravitsemustottumukset tukevat hyvää toimintakykyä poliisiorganisaation sisällä eri työtehtävissä työskenteleville.

2. Käsitellä ravinnon vaikutuksia fyysiseen ja kognitiiviseen suorituskyykyyn sekä yleiseen hyvinvointiin.

Tämän työn tarkoituksena ei ole antaa lääketieteellisiä hoitosuosituksia, vaan tarjota selkeä ja helposti omaksuttava katsaus ravinnon merkityksestä toimintakyvyn ylläpitämiseen ja parantamiseen. Toivottavasti opas toimii hyödyllisenä työkaluna kaikille, jotka haluavat ymmärtää paremmin ruokavalion vaikutuksia arjessa jaksamiseen ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin.

2.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Opinnäytetyön suunnittelussa on keskeistä määrittää, onko työ tutkimuksellinen vai toiminnallinen. Vaikka molemmissa opinnäytetyömuodoissa on yhtäläisyyksiä, ne eroavat erityisesti lopputuotteen osalta. Tutkimuksellinen opinnäytetyö keskittyy uuden tiedon tuottamiseen ja esittämiseen tutkimusraporttina, kun taas toiminnallinen työ tähtää konkreettisen tuotteen, palvelun, mallin tai oppaan kehittämiseen. (Salonen 2013)

Tässä opinnäytetyössä on valittu toiminnallinen lähestymistapa, mikä tarkoittaa, että lopputuloksena syntyy sekä varsinainen tuotos eli produkti että sen toteuttamisprosessia kuvaava raportti. Produkti on yleensä työelämää tukeva tai kehittävä opas, tuote tai projekti, kun taas raportin tarkoituksena on kuvata prosessin etenemistä ja tarjota kokonaiskuva työn taustasta ja toteutuksesta. Toiminnallinen opinnäytetyö osoittaa opiskelijan kyvyn soveltaa teorian tietoa käytäntöön sekä raportoida työskentelyprosessista selkeästi ja jäsennellysti. (Haikansalo & Korander 2022)

Tämän opinnäytetyön lopputuotteena on produkti, joka on laadittu oppaaksi poliiseille ravitsemuksen merkityksestä toimintakyvyn ylläpitämisessä. Produkti on liitetty osaksi raporttia (Liite 1). Raporttiosuudessa käsitellään oppaan taustalla olevaa teorian tietoa sekä tuotantoprosessia, jonka kautta sen sisältö ja ulkoasu ovat muotoutuneet. Lisäksi arvioidaan projektin aikana kertynyttä oppimista ja lopullisen lopputuotteen vastaavuutta alkuperäisiin tavoitteisiin.

2.2 Aiheen rajaaminen

Opinnäytetyön suunnittelun ensimmäinen vaihe oli aiheen rajaaminen. Ravitsemukseen liittyvä tieto on laaja ja monipuolinen, ja sen eri osa-alueita käsitteleviä tutkimuksia ja suosituksia on runsaasti saatavilla. Tästä syystä ei ollut tarkoituksenmukaista laatia oppaasta kattavaa yleisteosta kaikista mahdollisista ravitsemukseen liittyvistä tekijöistä. Sen sijaan tavoitteena oli keskittyä poliisityön kannalta olennaisimpiin ravitsemuksellisiin perusasioihin, jotka tukevat jaksamista ja toimintakyvyn ylläpitämistä vaativissa työolosuhteissa.

Suomessa ravitsemussuosituksista ja niiden kehittämisestä vastaavat useat terveysalan asiantuntijaorganisaatiot, kuten Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) sekä Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Osana työtään nämä organisaatiot julkaisevat ajantasaisia suosituksia suomalaisen ruokavalion koostumuksesta ja sen vaikutuksista terveyteen. Nämä suositukset perustuvat laajaan tutkimustietoon ja auttavat hahmottamaan, millaisia ravintoaineita tasapainoinen ruokavalio tulisi sisältää.

Tämän oppaan pohjana käytettiin muun muassa THL:n ja Valtion ravitsemusneuvottelukunnan viimeisimpiä ravitsemussuosituksia sekä muita luotettavia tietolähteitä. Aihetta rajattiin keskittymällä erityisesti ravintoaineisiin, jotka tukevat fyysistä ja kognitiivista suorituskykyä työpäivän aikana. Lisäksi oppaan sisältö on jaoteltu selkeisiin kokonaisuuksiin, jotta siitä olisi mahdollisimman helppo löytää olennaiset tiedot ilman tarpeetonta tietotulvaa.

2.3 Teoriapohja

Koska tämä opinnäytetyö keskittyy ravitsemukseen ja sen merkitykseen toimintakyvyn tukemisessa, suurin osa sen teoreettisesta pohjasta on hankittu terveys- ja ravitsemusalan lähteistä. Kaikki oppaassa esitellyt ravitsemussuosituksia ja ravintoaineita on poimittu ajantasaisista suomalaisista lähteistä, kuten Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) ja Valtion ravitsemusneuvottelukunnan julkaisemista suosituksista. Teoriatieto ravitsemuksesta on saatu muun muassa THL:n julkaisemista ravitsemussuosituksista (2023) sekä Duodecimin Lääkärikirjasta, joka tarjoaa kattavaa tietoa ravitsemuksen roolista terveyden edistämiseksi ja sairauden ennaltaehkäisyssä (2024). Tämän lisäksi materiaalia on kerätty tieteellisistä julkaisuista ja tutkimuksista, jotka käsittelevät ravitsemuksen vaikutuksia päivittäiseen jaksamiseen ja suorituskykyyn.

Poliisin roolista ja ohjeista ravitsemuksen merkityksessä työkyvyn ylläpitämisessä on julkaistu joitakin teoksia muun muassa ravinto-opas poliisin vuorotyöhön. Siinä produktina oli lehtiö, joka antoi hieman tietoa ravinnon merkityksestä vuorotyössä sekä ohjeita ruokailun ajoittamiseen. (Johansson, Nieminen, 2017)

Lisäksi opinnäytetyön kirjoittajilla on taustaa urheiluravitsemuksesta, ja me olemme aiemmin työskennellyt alalla, jossa ravitsemus on keskeinen osa päivittäistä suorituskykyä. Ja työskentelellä tarkoitamme sitä, että urheilulukion aikana urheilu voidaan katsoa meidän sen hetkiseksi työksemme. Kirjoittajilla on kokemusta ravitsemuksen vaikutuksista fyysiseen jaksamiseen ja terveydentilaan, ja me olemme soveltaneet näitä periaatteita myös käytännön työelämässämme eli tavoitteellisissa ja ammattimaisissa urheilussa. Urheiluravitsemuksen työympäristö vastaa monella tapaa poliisin työympäristöä erityisesti valvonta- ja hälytyssektorilla, jossa vaaditaan kestävä ja tasapainoista ravitsemusta vaativissa ja vaihtelevaan työtahtiin liittyvissä olosuhteissa.

3 Ravinnon merkitys poliisin työssä

Poliisin työ on fyysisesti ja psyykkisesti vaativaa, ja se asettaa erityisiä haasteita myös ravitsemukselle. Työvuorot vaihtelevat, ja poliisin työympäristö on usein stressaava ja kuormittava. Tällöin riittävä ja tasapainoinen ravinto on keskeisessä roolissa jaksamisen ja terveyden ylläpitämisessä.

Poliisin työ on usein vuorotyötä, mikä ei ole terveellistä. Vuorotyö, erityisesti yötyö, häiritsee unirytmisiä ja voi johtaa uniongelmiin ja väsymykseen. Tutkimusten mukaan yötyö suurentaa riskiä sairastua sydän- ja verisuonisairauksiin sekä diabetekseen (Kotka, Mäkivirta, Nzeh, 2023). Väsymys puolestaan vaikeuttaa arviointikykyä ja altistaa virheille työssä, kuten työtapaturmille. Tällöin ravinnon rooli on erityisen tärkeä: oikeanlainen ravinto voi tukea energiatasoa ja auttaa säilyttämään vireyden ja keskittymiskyvyn pitkin vuorokautta.

Poliisityössä jaksaminen ei ole vain fyysisen voiman varassa, vaan myös kognitiiviset kyvyt, kuten keskittyminen ja nopea päätöksenteko, ovat keskeisiä. Tasapainoinen ruokarytmi ja oikeat ravintoaineet voivat tukea kognitiivista suorituskkyä. (Korpela-Kosonen, 2015, sydänliitto) on tutkinut, että tasainen ruokarytmi auttaa hallitsemaan verensokeria ja edistää painonhallintaa, mikä on tärkeää poliisin jaksamisen kannalta. Tämä voi myös parantaa pitkällä aikavälillä terveyttä ja vähentää stressin ja väsymyksen haittavaikutuksia.

Poliisin työssä ruokailu jää usein työvuorojen ja kiireiden vuoksi vähemmälle huomiolle. Kenttätyössä työskentelevät poliisit voivat syödä vuoron aikana yhden ison lämpimän aterian, mutta muuten ateriat jäävät usein väliin. Tämä voi vaikuttaa jaksamiseen, erityisesti pitkissä vuoroissa tai vaativissa olosuhteissa. Poliisin työympäristössä, jossa tilanteet voivat muuttua nopeasti ja vaatia äkillistä toimintaa, on tärkeää varmistaa, että ravitsemus tukee työn vaatimuksia. Tasapainoisten aterioiden nauttiminen säännöllisesti auttaa pitämään energiatasot ja keskittymiskyvyn korkealla, jolloin poliisi pystyy suoriutumaan työtehtävistään paremmin.

Eryteisesti poliisin erikoistehtävissä työskentelevillä on suurempi kuormitus ravitsemuksellisesti. Erikoistehtävissä, kuten kenttätyössä tai vaativissa hälytystehtävissä, voi olla tarpeen kantaa raskaampaa varustusta ja suoriutua intensiivisistä fyysisistä tehtävistä. Nämä tilanteet, kuten kiinniotot ja väkivaltatilanteet, voivat vaatia poliisilta äärimmäistä fyysistä suorituskkyä. Ravitsemuksella on suuri merkitys, sillä optimaalinen ravinto voi tukea jaksamista näissä äärimmäisissä tilanteissa. Lisäksi ravinto auttaa palautumisessa ja ylläpitää kehon voimavaroja, jotka ovat tarpeen vaativissa työtehtävissä (James, S. M., DeNicola, T. L., & Swanson, L. M. Cambridge University, 2020).

Poliisin työ sisältää usein stressaavia ja henkisesti kuormittavia tilanteita, kuten väkivaltatilanteet ja kuolemantapaukset, jotka voivat vaikuttaa hyvinvointiin. Tällöin ravinnon merkitys ulottuu myös psyykkiseen hyvinvointiin. Hyvä ravitsemus voi tukea stressinhallintaa ja parantaa yleistä kykyä kestää henkistä kuormitusta. Esimerkiksi (MacKenzie-Shalders, Matthews, Dulla, Orr, 2020) tutkimuksessa todetaan, että poliisien ruokailutottumuksiin vaikuttavat monet tekijät, kuten työaikojen epäsäännöllisyys ja kiireinen työtahti, mutta monet poliisit ovat valmiita parantamaan ruokavaliotaan, jos he saavat tukea ja tietoa terveellisistä valinnoista.

Tasapainoiset ateriat voivat myös vähentää väsymyksen tunteita ja parantaa keskittymiskykyä, mikä on tärkeää riskitilanteissa, joissa virheiden tekeminen voi olla vaarallista. (MacKenzie-Shalders, Matthews, Dulla, Orr, 2020) tutkimuksessa havaittiin, että poliisit ovat valmiita tekemään muutoksia ruokailutottumuksissaan, mutta he kohtaavat esteitä, kuten ajan puutetta ja epäterveellisten ruokien houkuttelevuutta.

Kaiken kaikkiaan ravinnon merkitys poliisin työssä on moninainen. Se ei vain tue fyysistä jaksamista, vaan myös kognitiivista suorituskykyä ja stressinhallintaa. Ravitsemus on tärkeä osa poliisin hyvinvointia ja työssä suoriutumista. Siksi poliisin tulisi kiinnittää huomiota ruokailutottumuksiinsa ja varmistaa, että ne tukevat työtehtäviin vaadittavaa suorituskykyä ja jaksamista.

4 Ravinnon rakenne

Ravinnon rakenne koostuu eri ravintoaineista, joilla on keskeinen merkitys ihmisen hyvinvoinnille ja toimintakyvylle. Proteiinit ovat lihasten rakennusaineita ja erityisen tärkeitä palautumisen kannalta, etenkin fyysisesti kuormittavassa työssä kuten poliisilla. Laadukas proteiininlähde sisältää kaikki välttämättömät aminohapot, ja niitä saadaan esimerkiksi lihasta, kalasta, kananmunista ja maitotuotteista. Hiilihydraatit puolestaan toimivat elimistön tärkeimpänä energianlähteenä. Erityisesti pitkäkestoisessa suorituksessa keho tarvitsee riittävästi hiilihydraatteja, joita tulisi saada pääasiassa täysjyväviljoista, kasviksista ja hedelmistä.

Rasvat ovat myös olennainen osa ravinnon rakennetta. Ne osallistuvat muun muassa hormoni-toimintaan ja solujen rakenteeseen. Hyviä rasvoja saadaan esimerkiksi pähkinöistä, avokadosta ja rasvaisesta kalasta. Kuidun merkitys liittyy ruoansulatuksen toimintaan, ja sitä saadaan kasviksista, marjoista, hedelmistä ja täysjyväviljoista. Lisäksi vitamiinit ja kivennäisaineet tukevat elimistön monia toimintoja ja vastustuskykyä. Nesteytys täydentää kokonaisuuden – veden juominen säännöllisesti päivän aikana on tärkeää, jotta keho pysyy toimintakykyisenä. Hyvin koostettu ruokavalio tukee poliisin jaksamista sekä fyysisesti että henkisesti vaativissa tilanteissa. Kuten (MacKenzie-Shalders, Macdonald, 2020) tutkimuksessa todetaan, poliisit kokevat haasteita ravitsemuksensa kanssa muun muassa epäsäännöllisten ruokailuaikojen, rajoitettujen

ruokailumahdollisuuksien ja valmisruokien käytön takia, mutta monet ovat valmiita parantamaan ruokavaliotaan, jos he saavat tukea ja tietoa terveellisistä valinnoista.

4.1 Proteiini

Proteiini on yksi ravinnon keskeisistä rakennusaineista, ja sillä on tärkeä rooli ihmiskehon toiminnassa. Se koostuu aminohapoista, joista osa on elimistölle välttämättömiä – eli niitä on saatava ravinnosta, koska keho ei kykene valmistamaan niitä itse. Proteiinia tarvitaan erityisesti kudosten rakentamiseen ja korjaamiseen, hormonien ja entsyymien tuotantoon sekä vastustuskyvyn ylläpitämiseen. Fyysisesti kuormittavassa työssä, kuten poliisin ammatissa, proteiinin riittävä saanti on tärkeää lihasten palautumisen, voiman ylläpidon ja yleisen jaksamisen kannalta (Finravinto, 2017)

Proteiinia saadaan monipuolisesti eri ravintoaineista. Parhaita proteiinin lähteitä ovat eläinperäiset tuotteet, kuten liha, kala, kananmunat ja maitotuotteet. Nämä sisältävät kaikki elimistölle välttämättömät aminohapot, ja siksi niitä kutsutaan täysipainoisiksi proteiinilähteiksi. Myös kasvipohjaisista ruoista, kuten palkokasveista (esimerkiksi pavut ja linssit), pähkinöistä, siemenistä sekä täysjyväviljoista, saadaan proteiinia. Kasviproteiinien kohdalla on tärkeää yhdistellä eri lähteitä päivän aikana, jotta aminohappokoostumus olisi mahdollisimman kattava.

Proteiinin tarve vaihtelee yksilöllisesti iän, sukupuolen, kehonkoostumuksen ja fyysisen aktiivisuuden mukaan. Aktiivisesti liikkuva tai fyysistä työtä tekevä henkilö tarvitsee enemmän proteiinia kuin vähän liikkuva. Riittävä proteiininsaanti auttaa ylläpitämään lihasmassaa, tukee immuunipuolustusta ja edistää kylläisyyden tunnetta, mikä voi olla hyödyllistä painonhallinnassa. Hyvin suunniteltu, proteiinipitoinen ruokavalio on keskeinen osa terveyttä ja toimintakykyä ylläpitävää ravitsemusta. Poliisin työssä, jossa keho altistuu sekä fyysiselle että psyykkiselle kuormitukselle, proteiinin rooli korostuu entisestään.

4.2 Hiilihydraatti

Hiilihydraatit ovat ihmiskehon tärkein ja tehokkain energianlähde. Ne hajoavat ruoansulatuksessa glukoosiksi, jota elimistö käyttää solujen, erityisesti aivojen ja lihasten, polttoaineena. Poliisin työssä, jossa fyysinen aktiivisuus voi olla ajoittain voimakasta ja vaihtelevaa, hiilihydraattien riittävä saanti on keskeisessä roolissa jaksamisen ja suorituskyvyn kannalta. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2020)

Hiilihydraatit jaetaan yleensä kahteen päätyyppiin: nopeisiin ja hitaisiin hiilihydraatteihin. Nopeat hiilihydraatit, kuten sokerit ja valkoiset viljatuotteet, imeytyvät nopeasti ja nostavat verensokeria hetkellisesti. Niitä tulisi kuitenkin käyttää harkiten, koska niiden vaikutus verensokeriin ja kylläisyyteen on lyhytaikainen (THL, 2023). Hitaat hiilihydraatit puolestaan imeytyvät vähitellen, pitäen

verensokerin tasaisena ja ylläpitäen energiatasoa pidempään. Näitä saadaan esimerkiksi täysjyväviljatuotteista, kasviksista, hedelmistä ja palkokasveista. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2020)

Kuitupitoiset hiilihydraatinlähteet ovat erityisen suositeltavia. Ne edistävät ruoansulatuksen toimintaa, tukevat suoliston terveyttä ja auttavat hallitsemaan painoa lisäämällä kylläisyyttä. Kuitua tulisi saada ravinnosta päivittäin, erityisesti täysjyväleivästä, -pastasta ja -puuroista, kasviksista ja marjoista. (Nordic Nutrition Recommendations, 2023)

Poliisin työ voi sisältää epäsäännöllisiä ruokailuaikoja ja vaihtelevaa kuormitusta, joten hiilihydraattien merkitys korostuu energiatasojen ylläpitämisessä koko työvuoron ajan. Tasainen ja laadukas hiilihydraattien saanti ehkäisee väsymystä, parantaa keskittymiskykyä ja auttaa palautumisessa. Oikein koostettu hiilihydraattipitoinen ruokavalio tukee näin kokonaisvaltaista hyvinvointia ja työkykyä.

4.3 Rasvat

Rasva on tärkeä osa ihmisen ruokavaliota, vaikka se usein mielletään negatiivisesti. Rasvalla on kuitenkin useita välttämättömiä tehtäviä elimistössä. Se toimii energianlähteenä, osallistuu solujen rakennusaineena, mahdollistaa rasvaliukoisten vitamiinien (A, D, E ja K) imeytymisen sekä tukee hormonitoimintaa ja hermoston toimintaa (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2020). Poliisin työ, joka voi olla fyysisesti kuormittavaa ja vaatia henkistä tarkkaavaisuutta, hyötyy tasapainoisesta ja laadukkaasta rasvojen saannista.

Rasvat jaetaan kolmeen päätyyppiin: tyydyttyneisiin, tyydyttymättömiin ja transrasvoihin. Tyydyttyneitä rasvoja saadaan pääasiassa eläinperäisistä tuotteista, kuten voista, rasvaisesta lihasta ja täysmaidosta. Näitä tulisi käyttää kohtuudella, sillä runsas saanti voi lisätä sydän- ja verisuonitautien riskiä. Tyydyttymättömät rasvat, erityisesti kertatyydyttymättömät ja monitydyttymättömät rasvahapot, ovat terveydelle hyödyllisiä. Näitä saadaan esimerkiksi kasviöljyistä, pähkinöistä, siemenistä, avokadosta ja rasvaisesta kalasta, kuten lohesta ja sillistä. Ne tukevat sydämen terveyttä ja auttavat säätelemään kolesterolitasoja. (THL, 2023)

Erityisen tärkeää on omega-3-rasvahappojen saanti, sillä ne edistävät aivotoimintaa, vähentävät tulehdusta ja tukevat sydämen terveyttä. Omega-3-rasvoja saadaan etenkin rasvaisesta kalasta, mutta myös pellavansiemenistä ja saksanpähkinöistä. (THL, 2023)

Poliisin työssä rasvan laatu korostuu. Laadukkaat rasvat ylläpitävät vireystilaa, tukevat keskittymistä ja edistävät palautumista fyysisestä kuormituksesta. Hyvin suunniteltu ruokavalio, jossa rasvojen osuus ja laatu ovat kohdallaan, on tärkeä osa kokonaisvaltaista työ- ja toimintakyvyn ylläpitoa.

4.4 Kuidut

Kuitu on hiilihydraattiin kuuluva ravintoaine, jolla on keskeinen rooli ruoansulatuksen ja suoliston hyvinvoinnin ylläpitämisessä. Vaikka kuitu ei varsinaisesti imeydy elimistöön energianlähteeksi, sen merkitys terveydelle on huomattava (THL, 2023). Ravintokuidut jaetaan liukoisiin ja liukene-mattomiin kuituihin, joilla on hieman erilaisia tehtäviä kehossa. Liukoinen kuitu muodostaa geeli-mäisen rakenteen suolistossa, auttaa alentamaan veren kolesterolia ja tasapainottaa verensoke-rin nousua. Liukenematon kuitu puolestaan edistää suoliston toimintaa ja ehkäisee ummetusta lisäämällä ulostemassaa ja nopeuttamalla suolen läpikulku-aikaa. (EFSA, 2010)

Kuitua saadaan kasvikunnan tuotteista, ja sen tärkeimmät lähteet ovat täysjyväviljat, palkokasvit, kasvikset, hedelmät, marjat ja pähkinät. Täysjyväleipä, kaurapuuro, linssit, pavut, porkkanat, omenat ja mustikat ovat erinomaisia kuitupitoisia ruokia. Suositeltava päivittäinen kuidun saanti aikuiselle on noin 25–35 grammaa, mutta monilla suomalaisilla saanti jää alle tämän tason. (THL, 2023)

Riittävä kuidun saanti tuo monia hyötyjä. Se edistää vatsan toimintaa, ehkäisee ummetusta ja pienentää riskiä sairastua muun muassa tyypin 2 diabetekseen, sydän- ja verisuonitauteihin sekä suolistosyöpiin. Lisäksi kuitu lisää kylläisyyden tunnetta, mikä voi tukea painonhallintaa. (Popkin, B. M., D’Anci, K. E., & Rosenberg, I. H. (2010)

Poliisin työ voi sisältää epäsäännöllisiä ruokailurytmejä, ja siksi kuitupitoisten ruokien sisällyttä-minen päivittäiseen ruokavalioon auttaa pitämään vatsan toiminnan tasaisena ja energiatason vakaana. Kuitu on siten olennainen osa terveellistä, työkykyä tukevaa ravitsemusta.

4.5 Vitamiinit ja hivenaineet

Vitamiinit ja hivenaineet ovat välttämättömiä ravintoaineita, joita elimistö tarvitsee pieniä määriä, mutta joilla on valtavan tärkeä merkitys kehon normaalille toiminnalle. Ne osallistuvat muun muassa energia-aineenvaihduntaan, immuunipuolustukseen, hermoston ja lihasten toimintaan sekä kudosten kasvuun ja uudistumiseen. Poliisin työssä, jossa fyysinen ja henkinen kuormitus voivat olla suurta, riittävä vitamiinien ja hivenaineiden saanti tukee jaksamista, palautumista ja vastus-tuskykyä. (THL, 2023; EFSA, 2017)

Vitamiinit jaetaan rasvaliukoisiin (A, D, E ja K) ja vesiliukoisiin (B-ryhmän vitamiinit ja C-vita-miini). Rasvaliukoiset vitamiinit varastoituvat elimistöön, ja niitä saadaan muun muassa maito-tuotteista, kalasta, kasviksista ja kasviöljyistä. D-vitamiinia saadaan erityisesti kalasta ja aurin-gonvalosta, mutta Suomessa sen saanti edellyttää usein lisäravinteita pimeinä vuodenaikoina. Vesiliukoiset vitamiinit eivät varastoidu samalla tavalla, joten niitä tulee saada säännöllisesti

ravinnosta, kuten täysjyväviljasta, kasviksista, marjoista ja hedelmistä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2020; THL, 2023)

Hivenaineisiin kuuluvat muun muassa rauta, sinkki, jodi, seleeni ja magnesium. Ne osallistuvat muun muassa hapenkuljetukseen, lihasten toimintaan ja immuunijärjestelmän ylläpitoon. Hyviä lähteitä ovat liha, kala, täysjyväviljat, pähkinät ja siemenet. Esimerkiksi raudan riittävä saanti on tärkeää hapen kuljettamiseksi kudoksiin, mikä vaikuttaa suoraan fyysiseen suorituskykyyn. (EFSA, 2017)

Tasapainoinen ja monipuolinen ruokavalio on paras tapa varmistaa riittävä vitamiinien ja hivenainesten saanti. Poliisin vaativassa työssä tämä tukee vireyttä, keskittymiskykyä ja kestävyyttä – eli kaikkia työkyvyn kannalta keskeisiä tekijöitä. (THL, 2023; Popkin, B. M., D’Anci, K. E., & Rosenberg, I. H. (2010).

4.6 Nesteytys

Nesteytys on keskeinen osa terveyttä ja toimintakykyä ylläpitävää ravitsemusta. Ihmiskeho koostuu suurimmaksi osaksi vedestä, ja se osallistuu lähes kaikkiin elimistön toimintoihin: se kuljettaa ravintoaineita, säätelee kehon lämpötilaa, poistaa kuona-aineita ja ylläpitää solujen toimintaa. Poliisin työssä nesteytyksen merkitys korostuu, sillä työpäivät voivat olla fyysisesti kuormittavia, vaihtelevia ja sisältää ulkona työskentelyä vaihtelevissa sääolosuhteissa. (EFSA, 2010; THL, 2023)

Nestevaje voi heikentää suorituskykyä jo ennen kuin janontunnetta ilmenee. Vähäinenkin neste-hukka vaikuttaa keskittymiseen, reaktiokykyyn ja vireystilaan. Pitkittyessään nestevaje voi aiheuttaa päänsärkyä, väsymystä ja pahoinvointia. Siksi nesteytyksestä huolehtiminen on erityisen tärkeää etenkin pitkien työvuorojen aikana ja lämpimissä olosuhteissa, joissa hikoilu lisää nesteen tarvetta. (Popkin, B. M., D’Anci, K. E., & Rosenberg, I. H. (2010); Lieberman, 2007)

Tärkein ja paras nesteyttäjä on vesi. Päivittäinen nesteen tarve vaihtelee yksilöllisesti, mutta aikuisen tulisi juoda noin 1,5–2 litraa vettä päivässä – liikunnan ja kuuman sään aikana jopa enemmän. Nesteitä saadaan myös ruoasta, erityisesti keitoista, vihanneksista ja hedelmistä. Kahvi ja tee sisältävät nestettä, mutta runsas kofeiinipitoisten juomien käyttö voi lisätä nesteen poistumista elimistöstä. (CDC, 2017)

Työvuoron aikana kannattaa juoda pieniä määriä vettä tasaisesti pitkin päivää sen sijaan, että yrittää korjata nestevajetta kerralla. Riittävä nesteytys ylläpitää fyysistä suorituskykyä, tukee palautumista ja ehkäisee väsymystä – kaikki tärkeitä asioita poliisin työssä, jossa vireys ja toimintakyky ovat ratkaisevia. (Maughan & Shirreffs, 2010)

5 Vegaaninen ruokavalio

Vegaaninen ruokavalio on sellainen ruokavalio, jossa ei käytetä lainkaan eläinperäisiä tuotteita, kuten lihaa, maitoa, munia tai muita eläinkunnan tuotteita. Vegaaninen ruokavalio perustuu täysin kasvikunnan tuotteisiin, kuten vihanneksiin, hedelmiin, viljoihin, palkokasveihin, pähkinöihin, siemeniin ja kasviöljyihin. Tämä ruokavalio on suosittu monien terveydellisten, eettisten ja ympäristöllisten syiden vuoksi, mutta sen noudattaminen vaatii huolellista suunnittelua ja ravitsemuksellista tasapainottamista, jotta kaikki tarvittavat ravintoaineet tulevat saatuksi. (THL, 2020; Ruottinen & Schwab, 2021)

Vegaanisen ruokavalion etuja on monia. Kasvipohjaiset ruoat ovat usein runsaita kuituja, vitamiineja ja mineraaleja, ja ne sisältävät vähemmän tyydyttyneitä rasvoja ja kaloreita kuin eläinperäiset tuotteet. Tämä voi edistää sydän- ja verisuonitautien ehkäisyä, alentaa verenpainetta ja vähentää kolesterolitasoja. Lisäksi kasvisruokavalio voi tukea painonhallintaa ja vähentää kroonisten sairauksien, kuten tyypin 2 diabeteksen ja tiettyjen syöpämuotojen riskiä. (Craig, 2009; Dinu, M., Abbate, R., Gensini, G. F., Casini, A., & Sofi, F. (2017)

Vegaaninen ruokavalio voi kuitenkin olla ravitsemuksellisesti haasteellisempi, koska se vaatii huolellista huomiota tiettyjen ravintoaineiden saantiin. Proteiini, joka on tärkeä lihasten ja kudosten rakentamiselle ja korjaamiselle, on yksi keskeisimmistä huolenaiheista. Vaikka kasvipohjaisista ruoista, kuten palkokasveista (pavut, linssit, herneet), pähkinöistä, siemenistä ja soijapohjaisista tuotteista (tofu, tempeh) saa proteiinia, on tärkeää varmistaa, että saanti on riittävää. Kasviproteiinit eivät aina sisällä kaikkia välttämättömiä aminohappoja, joten monipuolinen ruokavalio ja proteiinilähteiden yhdistäminen voivat olla tarpeen, jotta saadaan kaikki elimistölle tarvittavat aminohapot. (VRN, 2023)

Toinen tärkeä ravintoaine, joka voi olla vaikeampi saada vegaanisessa ruokavaliossa, on B12-vitamiini. B12-vitamiinia esiintyy lähes yksinomaan eläinkunnan tuotteissa, ja sen puutos voi johtaa vakaviin terveysongelmiin, kuten anemiaan ja hermoston vaurioihin. Vegaanit voivat saada B12-vitamiinia joko rikastetuista elintarvikkeista (esimerkiksi kasvimaito, vegaaniset jogurtit) tai lisäravinteista. (THL, 2020; EFSA, 2015)

Raudan saanti voi myös olla haaste, sillä kasvipohjainen raudan lähde (ei-heme-rauta) ei imeydy elimistöön yhtä tehokkaasti kuin eläinperäisestä ruoasta saatava heme-rauta. Raudan imeytymistä voi parantaa yhdistämällä rautapitoisia ruokia (kuten pinaattia, linssit ja tofu) C-vitamiinipitoisiin elintarvikkeisiin, kuten paprikoihin, marjoihin ja sitruksiin. (Fogelholm & Nevalainen, 2020) Kalsium on toinen ravintoaine, johon vegaanit voivat joutua kiinnittämään erityistä huomiota. Vegaanisessa ruokavaliossa maitotuotteet jäävät pois, ja kalsiumin saanti voi jäädä

riittämättömäksi, jos ruokavaliossa ei ole runsaasti kalsiumia sisältäviä kasvikunnan tuotteita, kuten lehtivihanneksia, tofua, pähkinöitä ja rikastettuja kasvimaitoja. (VRN, 2023)

Omega-3-rasvahapot, erityisesti EPA ja DHA, ovat tärkeitä sydämen ja aivojen terveydelle, mutta niitä saa pääasiassa rasvaisista kaloista. Vegaanit voivat saada omega-3-rasvahappoja esimerkiksi pellavansiemenistä, chia-siemenistä ja saksanpähkinöistä, mutta näistä saadaan vain ALA-muoto, joka keho joutuu itse muuntamaan EPA:ksi ja DHA:ksi, mikä ei ole yhtä tehokasta. (EFSA, 2012; VRN, 2023)

Nesteytyksestä huolehtiminen on tärkeää vegaanisessa ruokavaliossa kuten kaikilla ruokavalioidilla. Kasvipohjaiset ruoat, erityisesti tuoreet vihannekset ja hedelmät, auttavat nesteytyksessä, mutta myös puhtaan veden juominen on välttämätöntä kehon toiminnan ylläpitämiseksi. (Fogelholm & Nevalainen, 2020)

Vegaaninen ruokavalio, kun se on huolellisesti suunniteltu ja tasapainoinen, voi tarjota monia terveyshyötyjä ja edistää hyvinvointia. On kuitenkin tärkeää varmistaa, että kaikki välttämättömät ravintoaineet saadaan riittävästi, jotta ravitsemus pysyy tasapainossa ja keho saa kaiken tarvitsemansa energian ja rakennusaineet. Vegaanista ruokavaliota noudattavat voivat hyötyä ravitsemusterapeutin tai muun asiantuntijan avusta ruokavalionsa suunnittelussa ja ravintoaineiden saannin varmistamisessa.

6 Aterioiden rakenne - kenttä

Kenttätyössä, kuten poliisin, pelastushenkilöstön ja muiden viranomaisten tehtävissä, ravitsemus on yksi tärkeimmistä tekijöistä, joka tukee työn suorittamista ja työntekijöiden hyvinvointia. Työ voi olla fyysisesti ja henkisesti kuormittavaa, ja siksi riittävä ravinnon saanti ja aterioiden suunnittelu ovat keskeisiä työkyvyn ylläpitämiseksi. Kenttätyössä aterioiden rakenne ja ajoitus voivat vaikuttaa merkittävästi siihen, kuinka hyvin työntekijä pystyy suoriutumaan vaativista tehtävistään, ylläpitämään energiatasojaan ja palautumaan rasituksesta.

6.1 Aterioiden ajankohta ja rakenne

Kenttätyössä aterioiden aikataulutus ja koostumus on tärkeää, sillä työvuorot voivat olla pitkiä ja vaihtelevia. Työvuoron aikana voi olla vähän aikaa ruokailuun, joten aterioiden rakenne tulee miettiä huolellisesti, jotta ne tarjoavat riittävästi energiaa ja ravintoaineita tehokkaasti ja nopeasti. Aterioiden tulee olla ravitsemuksellisesti tasapainoisia, sisältäen sopivan määrän hiilihydraatteja, proteiineja, rasvoja, vitamiineja ja hivenaineita. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2020)

Yksi tärkeimmistä näkökohdista aterioiden suunnittelussa kenttätyössä on aterioiden säännöllisyys ja jakaminen pienempiin osiin. Useimmat asiantuntijat suosittelvat, että työvuoron aikana

syödään useita pienempiä aterioita, jotka tarjoavat tasaisesti energiaa koko päivän ajan. Tämä auttaa pitämään verensokerin tasaisena ja estämään väsymystä, joka voi syntyä, jos ateriat ovat liian suuria ja epätasaisesti ajoitettuja. (Käypä hoito, 2023; Pihlajamäki, 2019).

Aamiainen – päivän tärkein ateria kenttätyössä

Aamiainen on päivän tärkein ateria, sillä se antaa energian työpäivän alkuun ja varmistaa, että keho on valmistautunut päivän haasteisiin. Kenttätyössä aamiaisessa tulee ottaa huomioon sekä nopea energiansaanti että kestävä voima, jotta työvuoroon voidaan astua valmiina. Hyvä aamupala sisältää tasapainoisesti hiilihydraatteja, proteiinia ja rasvaa. Esimerkiksi täysjyvävilja (kuten kaurapuuro, täysjyväleipä) tarjoaa hitaita hiilihydraatteja, jotka antavat energiaa pitkin päivää. Proteiinilähteet, kuten kananmunat, jogurtti, pähkinät tai kasvipohjaiset vaihtoehdot, kuten soijajogurtti ja tofu, tukevat lihasten palautumista ja kehon rakenteiden ylläpitoa. Hyvät rasvat, kuten avokado tai pähkinät, tukevat solujen toimintaa ja auttavat energiatasojen tasapainottamisessa. (Ruottinen, 2021)

Lounas ja päivällinen – keskeiset ateriat kenttätyössä

Lounas ja päivällinen ovat keskeisiä aterioita kenttätyössä, ja niiden tulee olla riittäviä ja ravitsemuksellisesti tasapainoisia. Lounas saattaa ajoittua keskelle työvuoroa, ja sen tehtävänä on täydentää aamun energiatankkaus ja varmistaa, että työntekijällä on riittävästi energiaa jäljellä työpäivän loppuun. Lounaassa on tärkeää tasapainottaa hiilihydraattien, proteiinien ja rasvojen saantia, jotta työkyky säilyy tasaisena koko päiväksi. (VRN, 2020)

Päivällinen puolestaan tarjoaa tarvittavaa energiaa työpäivän päätyttyä ja tukee palautumista. Kenttätyössä, jossa fyysinen kuormitus voi olla suuri, on tärkeää, että päivällinen sisältää runsaasti proteiinia lihaskudosten korjaamiseksi ja rasvoja kehon energiavarastojen täyttämiseksi. Hyviä valintoja ovat esimerkiksi täysjyväviljat, kasvikset, liha, kala tai kasviproteiinilähteet, kuten linssit, pavut ja tofu. (Husu, P., Tokola, K., Vähä-Ypyä, H., Vasankari, T., 2020)

Välipalat – energian ylläpitäminen kenttätyössä

Kenttätyössä energian tarve on usein jatkuvaa, ja siksi välipaloilla on tärkeä rooli aterioiden täydentäjänä. Välipalat auttavat pitämään verensokerin tasaisena ja estävät verensokerin laskua, joka voi johtaa väsymykseen ja keskittymisvaikeuksiin. Hyviä välipalavaihtoehtoja kenttätyössä ovat esimerkiksi pähkinät, siemenet, tuoreet hedelmät, täysjyväleipä tai proteiinipatukat. Välipaloihin kannattaa valita sellaisia ruokia, jotka tarjoavat nopeasti imeytyvää energiaa (kuten hedelmät) ja pitkäkestoista energiaa (kuten pähkinät ja täysjyväviljat). (Käypä hoito, 2023)

Välipalojen tulee olla helposti mukana kuljetettavia ja syötäviä, koska kenttätyössä ruokailu saattaa tapahtua kiireessä ja liikkeellä. Siksi on suositeltavaa valita tuotteita, jotka eivät vaadi erityistä valmistelua ja jotka voivat säilyä hyvin laukussa tai autossa. (Pihlajamäki, 2019)

Nesteytys – tärkeä osa aterioiden rakennetta

Kenttätyössä nesteytys on yhtä tärkeää kuin ravitseminen, sillä riittävä veden saanti tukee kehon toimintoja ja estää nestehukkaa, joka voi heikentää työkykyä. Työskentely kuumassa tai fyysisesti kuormittavassa ympäristössä lisää nesteen tarvetta, ja siksi vesipullo tulisi pitää aina lähettyvillä. Aterioiden yhteydessä kannattaa myös juoda vettä tai muuta sokeritonta juomaa, ja erityisesti fyysisen rasituksen aikana elektrolyyttejä sisältävät juomat voivat olla tarpeen. (UKK-instituutti, 2021)

Erityisruokavaliot kenttätyössä

Kenttätyössä voi esiintyä erityisruokavalioiden tarvetta, kuten vegaaninen tai gluteeniton ruokavaliio. Tällöin on tärkeää varmistaa, että ruokavaliio on tasapainoinen ja sisältää kaikki tarvittavat ravintoaineet. Vegaanisessa ruokavaliiossa erityisesti proteiinin, raudan, B12-vitamiinin ja kalsiumin saanti tulee varmistaa huolellisesti. Gluteenittomassa ruokavaliiossa on tärkeää valita gluteenittomia viljoja, kuten riisiä, maissia ja tattaria, sekä huolehtia, että ruokavaliio on monipuolinen ja sisältää riittävästi kuituja. (VRN, 2020; Ruottinen, 2021)

Yhteenveto

Kenttätyössä aterioiden rakenne on tärkeä osa työntekijän jaksamista ja suorituskykyä. Aterioiden tulee tarjota riittävästi energiaa ja ravintoaineita pitkin päivää, tukien fyysistä ja henkistä suorituskykyä. Aamiainen, lounas, päivällinen ja välipalat tulee suunnitella huolellisesti niin, että ne täyttävät kehon energiantarpeet ja tukevat palautumista. Lisäksi nesteytyksestä on huolehdittava koko työpäivän ajan. Oikein valitut ateriat voivat auttaa kenttätyöntekijöitä suoriutumaan parhaalla mahdollisella tavalla vaativissa työtehtävissä, edistämällä heidän hyvinvointiaan ja terveyttään.

7 Aterioiden rakenne - tutkinta

Tutkinnan puolella työskentelevät rikostutkijat kohtaavat työssään henkisesti ja varmasti joskus fyysisestikin vaativia tilanteita. Työpäivät voivat olla pitkiä ja vaihteleva aikarakenne tuo omat haasteensa ravitsemuksen osalta. Työaika, joka pääsääntöisesti sijoittuu klo 07–16, tuo eteen tarpeen suunnitella ateriat niin, että ne tukevat työntekijöiden jaksamista ja keskittymiskykyä koko työpäivän ajan. Aterioiden rakenne ja ajankohta vaikuttavat suoraan työkykyyn, sillä väärin

ajoitetut ja epätasapainoiset ateriat voivat heikentää keskittymistä ja väsymys voi rajoittaa tehokkuutta. (THL, 2022).

Aamiainen – päivän tärkein ateria ja energian lähde

Aamiainen on tärkeä aloitus työpäivälle, sillä se antaa keholle ja mielelle energiaa ensimmäisten tuntien aikana, jolloin joinakin päivinä työpäivä alkaa hyvin intensiivisesti. Tällä tarkoitetaan niin sanottuja juttuvuoroja tai vastuuvuoroja, jolloin tutkijalla on edellisen illan ja yön aikana kiinnitettujen henkilöiden kuulustelut ja luonnollisesti kuulustelujen suunnittelu ennen itse kuulustelua. Aamiaisen tehtävänä on paitsi ravita kehoa myös herättää aineenvaihdunta ja parantaa keskittymiskykyä (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2020). Tämän vuoksi aamupalan tulisi olla tasapainoinen ja sisältää riittävästi hiilihydraatteja, proteiinia ja terveellisiä rasvoja.

Hyvät valinnat aamiaiselle voivat olla esimerkiksi kaurapuuro täysjyvähiilihydraatteineen, johon lisätään proteiiniä jogurtilla tai pähkinöillä. Avokado tai pieni annos oliiviöljyä voi täydentää aamiaisen terveellisillä rasvoilla, jotka tukevat aivojen toimintaa ja pitävät energiatason tasaisena (Fineli, 2024). Aamiaisen yhteydessä on tärkeää juoda myös riittävästi vettä, joka parantaa nestehukalta suojautumista ja tukee keskittymiskykyä päivän alussa.

Lounas – energianlähde ja jaksamisen tukija

Lounas sijoittuu usein työpäivän puoliväliin, ja se on tärkeä ateria, joka varmistaa riittävän energian saannin ennen iltapäivän työtehtäviä. Lounaan koostumuksessa tulisi olla monipuolisesti ravintoaineita, mutta sen ei tulisi olla liian raskas, jottei se aiheuta väsymystä tai keskittymiskyvyn heikkenemistä (Kela, 2021). Tasapainoisen lounaan tulisi sisältää pitkäkestoisia hiilihydraatteja, kuten täysjyväviljoja, jotka pitävät verensokerin tasaisena pitkään. Proteiinit, kuten kana, kala tai kasvipohjaiset vaihtoehdot kuten pavut ja linssit, tukevat lihaksia ja palautumista, ja terveelliset rasvat, kuten avokado tai pähkinät, pitävät energiatason korkealla.

Esimerkiksi täysjyväpasta vihannesten ja kanan kanssa tarjoaa hyvän tasapainon, joka tukee jaksamista loppupäivän työtehtäviin. Lounas ei saisi olla liian suuri, sillä se voi johtaa väsymykseen ja heikentää keskittymistä. Toisaalta, jos lounas jää liian kevyeksi, energiatasot voivat laskea ennen iltapäivän tehtäviä. Hyvä tasapaino on tärkeää.

Välipalat – energian ylläpitäminen työpäivän aikana

Tutkijan työpäivä voi olla pitkää ja vaatia jatkuvaa keskittymistä, joten säännölliset ja ravitsevat välipalat ovat keskeisessä roolissa. Välipalat auttavat pitämään verensokerin tasaisena ja estävät väsymystä sekä näläntunteen iskemistä liian nopeasti (Kerätär, Koskela, 2025, s. 79). Välipalojen ei tulisi olla liian raskaita, mutta niiden tulisi kuitenkin sisältää sekä nopeaa että

pitkäkestoista energiaa. Hyvä valinta voi olla esimerkiksi kourallinen pähkinöitä ja hedelmä, joka tuo nopeaa energiaa mutta myös hyviä rasvoja ja kuituja.

Muita hyviä välipaloja ovat esimerkiksi proteiinipatukat, jogurtti tai pieni annos raejuustoa, jotka auttavat lihaksia palautumaan ja tukevat aivojen toimintaa. Jos työ vaatii pitkää keskittymistä tai keskeytyksetöntä ajattelua, kuten haastattelut tai raporttien kirjoittaminen, on hyvä valita sellaisia välipaloja, jotka eivät rasita ruoansulatusta liikaa ja mahdollistavat keskittymisen.

Päivällinen – työpäivän jälkeinen palautuminen

Päivällinen on tärkeä ateria, joka auttaa kehoa palautumaan työpäivän rasituksesta. Se tarjoaa tarvittavan määrän proteiinia, jota elimistö tarvitsee lihasten korjaamiseen ja palautumiseen. Lisäksi päivällisessä tulisi olla myös terveellisiä rasvoja ja kuituja, jotka tukevat ruoansulatusta ja edistävät kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Päivällinen voi koostua esimerkiksi kalasta tai kanasta, kasvislisäkkeistä ja täysjyväviljasta. Lounaassa saatu energia täydentyy, ja päivän lopussa keho saa tarvitsemaansa ravintoa palautumiseen. Hyvä ja ravitseva päivällinen tukee myös unenlaatua, mikä on erityisen tärkeää tutkijan jaksamiselle ja keskittymiskyvylle seuraavana päivänä. (THL, 2022)

Nesteytys – oleellinen osa työpäivän rakennetta

Tutkijan työssä nesteytys on keskeinen osa aterioiden rakennetta. Riittävä veden juonti tukee aivojen ja kehon toimintaa, ja erityisesti henkisesti kuormittavassa työssä nestetasapainon ylläpitäminen on tärkeää. Vesi, vihreä tee tai muut sokerittomat juomat ovat hyviä vaihtoehtoja pitämään nesteytyksen tasapainossa. Juomista ei saisi unohtaa, sillä kuivuminen voi johtaa päänsärkyyn ja väsymykseen, jotka heikentävät työtehoa ja keskittymiskykyä. (EFSA, 2010)

Erityisruokavaliot ja yksilölliset tarpeet

Työpäivän aikana ruokavalio voi vaihdella yksilöllisten tarpeiden mukaan. Esimerkiksi gluteenitonta tai vegaanista ruokavaliota noudattavat tutkijat voivat joutua erityiseen suunnitteluun, jotta he saavat kaikki tarvittavat ravintoaineet. Kasvipohjaisessa ruokavaliossa erityisesti proteiinin, B12-vitamiinin ja raudan saanti on varmistettava huolellisesti, kun taas gluteenittomassa ruokavaliossa on huolehdittava siitä, että valitut viljat eivät sisällä gluteenia ja että kuituja saadaan riittävästi. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2020)

Yhteenveto

Ravitsemus ja aterioiden rakenne ovat keskeisiä tekijöitä tutkijan työkyvyn ylläpitämisessä. Hyvin ajoitetut ja tasapainoiset ateriat pitävät energiatasot korkealla ja tukevat keskittymistä koko

työpäivän ajan. Aamiainen, lounas, välipalat ja päivällinen tulisi suunnitella niin, että ne tarjoavat riittävästi energiaa ja ravintoaineita ilman, että ne kuormittavat kehoa liikaa. Hyvin suunnitellut ateriat auttavat tutkijaa suoriutumaan tehokkaasti työssään, ylläpitäen työkykyään ja hyvinvointiaan.

8 Yleistä

Ravinto on yksi tärkeimmistä tekijöistä, joka vaikuttaa ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin. Se ei ainoastaan tuo energiaa elämään, vaan myös tukee elintoimintojen tasapainoa, vahvistaa immuunijärjestelmää, edistää aineenvaihduntaa ja vaikuttaa jopa mielenterveyteen. Oikein valitut ravintoaineet voivat parantaa elämänlaatua, mutta väärin ajoitetut tai epäterveelliset valinnat voivat puolestaan johtaa terveysongelmiin, kuten lihavuuteen, sydän- ja verisuonitauteihin, diabetekseen ja moniin muihin sairauksiin. Ravinnon merkitystä ei voi liikaa korostaa, mutta samalla on tärkeää huomioida, kuinka nykyaikaiset pikadieetit ja nopeasti vaikuttavat laihdutusohjelmat saattavat olla haitallisia pitkällä aikavälillä.

8.1 Ravitsemuksen tärkeys ja ruokavalion tasapaino

Ravitsemustieteet korostavat, että terveellinen ruokavalio koostuu monipuolisista ja tasapainoisista ateriavalinnoista. Ruoan tulisi tarjota kaikki kehon tarvitsemat makro- ja mikroravintoaineet – hiilihydraatit, proteiinit, rasvat, vitamiinit ja mineraalit – oikeassa suhteessa. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) suositusten mukaan ravitsemus perustuu ruokaryhmien, kuten kasvis-ten, täysjyväviljojen, proteiininlähteiden (kala, liha, pavut ja palkokasvit) ja hyvien rasvojen, monipuoliseen ja tasapainoiseen käyttöön. Ruokavalion tulisi olla sellainen, että se tukee elimistön normaalia toimintaa, auttaa painonhallinnassa ja tarjoaa riittävästi energiaa päivän aktiviteetteihin.

Suomalaisen ruokakulttuurin puitteissa on helppo toteuttaa suositeltuja ruokavalioita, mutta haasteet liittyvät usein kiireiseen elämänrytmiin ja prosessoitujen ruokien houkutuksiin. Ruoan valinta ja syöminen on monille muuttunut mekaaniseksi toiminnaksi, ja nopeasti syötävät epäterveelliset vaihtoehdot ovat arkipäivää. Tämä on johtanut siihen, että monet ihmiset eivät saa riittävästi ravintoaineita ja saavat liikaa sokeria, suolaa ja huonoja rasvoja. Yksi suurimmista ruokavalioon liittyvistä huolenaiheista on ravinnon liiallinen yksipuolistaminen.

8.2 Pikadieettien suosio ja niiden haasteet

Viime vuosikymmeninä pikadieetit ovat saaneet suuren suosion etenkin läntisissä maissa. Nämä dieetit lupaavat nopeita tuloksia ja houkuttelevat ihmisiä helposti saavutettavilla, mutta lyhytaikaisella ratkaisulla painonpudotukseen. Pikadieetit saattavat esimerkiksi keskittyä hyvin alhaisiin

kaloreihin, karsimaan tietyt ruokaryhmät (kuten hiilihydraatit tai rasvat) tai suosittella hyvin yksi-puolisia ruokavalioita. Tällaisia dieettejä ovat esimerkiksi keto- ja hiilihydraatit vähentävät dieetit, paastot, mehut ja erittäin matalan kalorien dieetit.

Vaikka monet pikadieetit voivat tuottaa nopeita tuloksia, ne eivät ole kestäviä pitkällä aikavälillä. THL:n ja muiden asiantuntijalähteiden mukaan pikadieetit voivat altistaa kehon ravintoaineiden puutteelle ja muille terveysriskeille, kuten lihasmassan vähenemiselle ja aineenvaihdunnan hidastumiselle. Ruoan rajoittaminen liiallisesti saattaa johtaa myös siihen, että keho alkaa käyttää energiaksi lihaksista saatavaa proteiinia, mikä voi heikentää lihasvoimaa ja aineenvaihduntaa. Yksi suurimmista ongelmista pikadieettien kanssa on niiden kestävyys – monilla ihmisillä on vaikeuksia ylläpitää tiukkoja ruokarajoituksia pitkään, ja dieetin lopettaminen voi johtaa entistä nopeampaan painonnousuun, koska keho on sopeutunut alhaiselle kalori- ja ravintoaineiden saannille.

Pikadieettien riskit eivät liity vain kehon biologisiin prosesseihin, vaan ne voivat myös vaikuttaa henkiseen hyvinvointiin. Nopeat painonmuutokset voivat vaikuttaa mielialaan ja ruokasuhteeseen, ja jatkuva painon tarkkailu ja "epäonnistumisen" pelko voivat johtaa negatiivisiin tunteisiin ja jopa syömishäiriöihin. Tämä voi myös heikentää kehon kokonaisvaltaista terveyttä ja luoda epärealistisia odotuksia ruokavalion vaikutuksesta.

8.3 Kestävä lähestymistapa: Tasapainoinen ja pitkäaikainen ruokavalio

On tärkeää ymmärtää, että pitkäaikainen terveys ja painonhallinta eivät perustu pikadieetteihin vaan tasapainoiseen ja monipuoliseen ruokavalioon, joka kestää elämän eri vaiheissa. THL ja monet asiantuntijat suosittelevat, että ruokavalio ei perustu äärimmäisiin rajoituksiin, vaan ruoan laatuun ja riittävään ravintoaineiden saantiin. Hyvin suunniteltu ruokavalio pitää sisällään kaikkia ravintoaineita sopivassa suhteessa – tämä tarkoittaa muun muassa täysjyväviljoja, vihanneksia, hedelmiä, terveellisiä rasvoja ja riittäviä proteiini-lähteitä.

Suurin osa suomalaisista saa ravintoaineet osittain riittävästi, mutta ravintotottumusten parantaminen on mahdollista monin tavoin. Esimerkiksi kasvisten, täysjyväviljojen ja kalojen lisääminen ruokavalioon voi auttaa parantamaan ruokavalion laatuja ja ravintoaineiden saantia. Lisäksi on tärkeää kiinnittää huomiota ruokarytmiin – säännölliset ateriat ja riittävä vedenjuonti tukevat aineenvaihduntaa ja auttavat jaksamaan päivän aikana.

8.4 Ravinnon ja liikunnan yhteys terveyteen

Ravitsemuksen lisäksi liikunta on keskeinen tekijä kokonaisvaltaisessa hyvinvoinnissa. Hyvin tasapainoinen ruokavalio tukee liikunnan vaikutuksia ja auttaa kehoa palautumaan harjoituksista ja parantamaan suorituskykyä. Liikunta edistää myös aineenvaihduntaa ja auttaa hallitsemaan

painoa, vähentäen samalla sydän- ja verisuonisairauksien, diabeteksen ja muiden kroonisten sairauksien riskiä. Liikuntaa ei tarvitse tehdä äärimmäisen intensiivisesti, vaan säännöllinen kävely, pyöräily ja kevyt aerobinen liikunta riittävät parantamaan terveyttä ja hyvinvointia.

Ravinnon ja liikunnan yhdistäminen on paras tapa saavuttaa pitkäaikaisia tuloksia, sillä kumpikaan ei yksinään tarjoa täydellistä ratkaisua. Tasapainoinen ruokavalio, joka tukee liikuntaa ja yhteen sopii elämänrytmin kanssa, on avainasemassa kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin saavuttamisessa.

8.5 Yhteenveto: Pikadieetti versus kestävä elämäntapa

Levon ja unen merkitys terveyteen ja jaksamiseen on kiistaton, ja ne ovat yhtä tärkeitä kuin oikeanlainen ravinto. Hyvinvointimme perusta rakentuu monelle eri tekijälle, mutta levon ja unen laatu ovat keskeisiä elementtejä, jotka tukevat niin fyysistä, henkistä kuin emotionaalista terveyttä. Riittävä lepo ja laadukas uni vaikuttavat suoraan kehon palautumiseen, energiatasoihin sekä mielialaan. Ravinnon ohella ne auttavat meitä säilyttämään tasapainon elämässämme ja parantamaan elämänlaatua.

Uni on elintärkeä prosessi, jonka aikana keho ja mieli palautuvat päivän rasituksista. Se on kuin luonnollinen huolto, joka ylläpitää kehon toimintakykyä. Unen aikana elimistö suorittaa monia elintärkeitä toimintoja: immuunijärjestelmä vahvistuu, lihasten ja kudosten korjaus tapahtuu, ja aivot prosessoivat päivän aikana kerättyä tietoa. Hyvin nukutun yön jälkeen keho on valmis kohtaamaan uuden päivän haasteet. Toisaalta, jos uni jää liian vähäiseksi tai laatu heikkenee, sairaukset voivat olla vakavat. Pitkäaikainen univaje voi johtaa heikentyneeseen vastustuskykyyn, keskittymiskyvyn ja muistitoimintojen heikkenemiseen sekä lisääntyneeseen stressiin ja ahdistukseen.

Levolla on oma tärkeä roolinsa terveydessä. Levon ei tarvitse tarkoittaa pelkästään unta, vaan myös hetkiä, jolloin keho ja mieli saavat rauhoittua ja rentoutua. Päivittäinen lepo hetki, vaikkapa lyhyt kävely tai meditaatio, voi palauttaa energiatason ja parantaa keskittymiskykyä. Liiallinen kuormitus ilman riittävää lepoa voi johtaa uupumukseen ja pitkäaikaisiin terveysongelmiin. Siksi onkin tärkeää, että elämässämme on tasapaino työn, levon ja vapaa-ajan välillä.

Ravinto ja uni ovat tiiviisti yhteydessä toisiinsa. Hyvä ravinto tukee unen laatua, ja hyvä uni taas tukee ravinteiden imeytymistä ja aineenvaihduntaa. Esimerkiksi liian raskaat ateriat ennen nukkumaanmenoa voivat heikentää unen laatua, kun taas kevyet ja ravitsevat ateriat tukevat rauhallista unta. Aamupäivällä nautittu terveellinen aamupala, kuten täysjyväleipä ja proteiinit, voivat auttaa pitämään energiatasot tasaisina koko päivän ajan. On myös tärkeää huolehtia, että elimistö saa tarvittavat vitamiinit ja mineraalit, kuten D-vitamiinin, magnesiumin ja kaliumin, jotka tukevat lihasten rentoutumista ja auttavat kehoa palautumaan levon aikana.

Vähemmän tunnettu, mutta erittäin tärkeä asia on unen ja ravinnon vaikutus mielen hyvinvointiin. Unenpuute voi vaikuttaa negatiivisesti mielialaan, ja tutkimukset ovat osoittaneet, että univaje lisää riskiä mielenterveyden häiriöille, kuten masennukselle ja ahdistuneisuudelle. Hyvin nukuttu yö puolestaan parantaa tunteiden säätelyä, lisää positiivista ajattelua ja vähentää stressihormonien, kuten kortisolin, tasoa. Levon ja unen kautta aivot voivat myös käsitellä tunteita ja kokemuksia, joita olemme päivittäisessä elämässämme kohdanneet, ja näin parantaa henkistä palautumiskykyämme.

Kaiken kaikkiaan levon ja unen merkitys terveydelle ja jaksamiselle on elintärkeää, ja ne tulisi nähdä osana kokonaisvaltaista hyvinvointia. Riittävä uni ja lepo eivät ole vain mukautuvaa "luksista", vaan ne ovat välttämättömiä kehomme ja mieleemme kunnossa pitämiseksi. Kun yhdistämme hyvän ravinnon, laadukkaan unen ja riittävän levon, luomme pohjan kestäväälle hyvinvoinnille, joka tukee meitä niin arjessa kuin haastavissakin elämäntilanteissa.

9 Produktin toteutus

Tämä ravinto-opas on suunniteltu erityisesti poliisin työn vaatimuksia silmällä pitäen. Työ on toteutettu visuaalisena diaesityksenä, jonka tueksi on tuotettu äänitiedosto. Ääniraita julkaistaan YouTubeen yksityiselle tilille, josta se on helposti katsottavissa esimerkiksi koulutustilanteissa tai omatoimisesti työnohella. Kokonaisuuden tavoitteena on tarjota tiivis, informatiivinen ja helposti omaksuttava opas terveellisen ravitsemuksen periaatteista poliisin vaatimaan ja fyysisesti kuormittavaan työhön.

Diaesitys toimii työn ytimenä. Sen suunnittelussa on panostettu selkeyteen, visuaaliseen havainnollistamiseen ja käytännönläheisyyteen. Esitys on jaettu aihealueisiin, jotka tukevat poliisin työssä jaksamista, keskittymiskykyä ja yleistä hyvinvointia. Käsiteltäviä teemoja ovat muun muassa ateriarytmi, ravintoaineiden merkitys, erityisruokavaliot sekä ravinnon vaikutus vireystilaan ja mielialaan.

Työn valmistelussa laadittiin muistiinpanoja, joiden avulla hahmoteltiin sisällön kokonaisuutta. Näitä käytettiin ensisijaisesti suunnittelun tukena, mutta varsinainen sisältö tuotettiin itsenäisesti esitykseen ja äänitiedostoon. Lopputuotteessa pääpaino on selkeässä ja kohderyhmälle suunnatussa viestinnässä, ei yksityiskohtaisessa teoreettisessa käsittelyssä.

Diaesityksen alkuosa käsittelee terveellisen ruokavalion perusteita ja sen yhteyttä työkykyyn. Poliisin työ voi olla epäsäännöllistä ja fyysisesti raskasta, jolloin ravitsemuksen rooli korostuu erityisesti vireystilan ja palautumisen tukemisessa. Esityksessä havainnollistetaan esimerkiksi lautasmalli ja suositeltu ateriarytmi, jotka auttavat jaksamaan pitkien työvuorojen aikana.

Ravintoaineita, kuten proteiineja, hiilihydraatteja ja rasvoja, käsitellään poliisin työn näkökulmasta: kuinka ne vaikuttavat lihasten palautumiseen, energiansaantiin ja keskittymiskykyyn. Esityksessä ei mennä ravintotieteen yksityiskohtiin, vaan korostetaan käytännön sovelluksia. Esimerkiksi proteiinien yhteydessä tuodaan esiin niiden merkitys lihaskunnan ylläpidossa, joka on tärkeää poliisille fyysisen toimintakyvyn säilyttämiseksi.

Vitamiinit ja kivennäisaineet esitellään tiiviisti, mutta selkeästi. D-vitamiinin, raudan ja magnesiumin kaltaiset ravintoaineet on nostettu esiin, koska ne vaikuttavat suoraan energiatasoihin ja vastustuskykyyn – molemmat keskeisiä asioita poliisin työssä, jossa vaaditaan sekä fyysistä että henkistä kestävyyttä.

Erityisruokavaliot, kuten kasvissyönti, allergiat ja erilaiset elämäntapavalinnat, otetaan myös huomioon. Näiden aiheiden käsittelyssä keskitytään siihen, miten ne voidaan toteuttaa ilman, että ravitsemuksellinen tasapaino kärsii. Poliisin työn vaihtelevat työajat voivat hankaloittaa ruokailua, joten erityisruokavalioiden korostetaan ennakoitua ja suunnittelua.

Yksi tärkeimmistä osuuksista esityksessä on ravinnon vaikutus mielialaan ja jaksamiseen. Poliisit kohtaavat työssään paljon stressiä, paineita ja epäsäännöllisyyttä. Esityksessä tuodaan esille, kuinka verensokerin tasaisena pitäminen ja monipuolinen ravitsemus voivat vaikuttaa keskittymiseen, stressinsietoon ja henkiseen palautumiseen.

Ääniraita on laadittu täydentämään diaesitystä. Se toimii oppaan "puhuttuna versiona", jossa selitetään dioiden sisältö tarkemmin ja syvennetään käytännön vinkkejä. Tavoitteena on tehdä esityksestä saavutettava myös niille, jotka haluavat kuunnella sen esimerkiksi matkalla tai harjoittelun ohessa. Ääniraidassa korostetaan erityisesti käytännön sovelluksia: mitä voi syödä yövuoron aikana, miten valmistautua pitkään työpäivään ja mitä kannattaa ottaa huomioon kiireisessä arjessa.

Kokonaisuutena työ yhdistää visuaalisen esityksen ja suullisen kerronnan toimivaksi oppimiskokonaisuudeksi. Painopiste on käytännöllisyydessä, ymmärrettävyydessä ja sovellettavuudessa. Tarkoituksena ei ollut tehdä tieteellistä katselmusta ravitsemuksesta, vaan käytännönläheinen opas, joka palvelee poliiseja heidän arjessaan. Muistiinpanot olivat hyödyllinen suunnittelun apuväline, mutta lopputuotteessa keskityttiin erityisesti kohderyhmän tarpeisiin ja mahdollisimman sujuvaan tiedonvälitykseen.

Diaesityksen ja ääniraidan yhdistelmä tarjoaa helposti lähestyttävän ja ajankohtaisen työkalun poliiseille, jotka haluavat kehittää omaa hyvinvointiaan ravitsemuksen keinoin. Tämä työ toimii tukena sekä itsenäiseen perehtymiseen että mahdollisesti myös koulutuskäyttöön, ja sitä voidaan tarvittaessa päivittää tulevaisuudessa palautteen ja uuden tiedon pohjalta.

9.1 Sisältö

Toteutettu diaesitys "Ravinto-opas" on selkeästi jäsennelty, informatiivinen ja kohderyhmälleen – poliiseille – suunniteltu koulutusmateriaali, joka käsittelee ravitsemuksen keskeisiä osa-alueita. Sisältö rakentuu loogisesti eteneväksi kokonaisuudeksi, jossa yhdistyvät terveystiedon perusteet ja konkreettiset käytännön ohjeet. Esityksen painopiste on arjen sovellettavuudessa, ei teoreettisessa syväluotauksessa, mikä on tarkoituksenmukaista kiireisessä ja vaativassa työssä toimivalle ammattiryhmälle.

Johdanto ja tavoitteet

Esitys alkaa lyhyellä johdannolla, jossa avataan oppaan tarkoitus ja tavoite: lisätä poliisien ymmärrystä ravinnon vaikutuksista hyvinvointiin ja työkykyyn. Tämä alkuasetelma on tärkeä, sillä se asettaa sisällölle kontekstin ja suuntaa vastaanottajan huomion. Kohderyhmän huomioiminen jo esityksen alkupuolella lisää sitoutumista ja osoittaa, että sisältö on laadittu heidän tarpeitaan ajatellen.

Ateriarytmi ja ruokamalli

Esityksen alkuosassa käsitellään ateriarytmiä ja ruokamallia – kaksi ravitsemusohjaamisen peruspilaria. Tiedon esittämisessä korostuu käytännönläheisyys: kerrotaan selkeästi, kuinka monta ateriaa päivässä olisi hyvä syödä, ja miksi säännöllinen ateriarytmi tukee vireystilaa ja jaksamista. Ruokamalli esitellään visuaalisesti havainnollisella tavalla, mikä tekee siitä helposti ymmärrettävän myös niille, joille aihe ei ole entuudestaan tuttu.

Näissä dioissa on onnistuttu välttämään liiallinen tiedon määrä: pääasiat on tiivistetty, ja ääniraita täydentää esitystä kertomalla lisää taustoja. Poliisin työ on usein epäsäännöllistä ja vaatii pitkäkestoista keskittymistä, joten esityksessä korostetaan erityisesti ravinnon ajoittamista ja energiansaannin tasaista jakautumista päivän aikana. Tämä osoittaa, että sisältö on sovellettu kohderyhmän työnkuvaa ajatellen.

Ravintoaineet – proteiinit, hiilihydraatit ja rasvat

Seuraavat osiot keskittyvät makroravintoaineisiin: proteiineihin, hiilihydraatteihin ja rasvoihin. Jokainen ravintoaineryhmä on käsitelty omalla diallaan, mikä tekee sisällöstä jäsenneltyä ja helposti seurattavaa. Otsikointi on selkeää ja kuvien avulla havainnollistetaan, mistä ruoka-aineista mitäkin ravintoainetta saadaan.

Proteiinien kohdalla tuodaan esiin niiden merkitys lihaskunnan ja palautumisen kannalta – tämä on erityisen tärkeää fyysisessä ammatissa toimiville poliiseille. Hiilihydraattien yhteydessä painotetaan tasaisen verensokerin merkitystä vireyden ylläpitämisessä, ja rasvojen kohdalla

erotellaan hyvät ja huonot rasvan lähteet käytännön esimerkein. Kokonaisuudessaan nämä diat ovat selkeitä, napakoita ja käytännönläheisiä.

Vitamiinit ja kivennäisaineet

Mikroravintoaineet, kuten vitamiinit ja kivennäisaineet, käsitellään seuraavassa osuudessa.

Näissä dioissa onnistutaan esittämään tärkeimmät asiat lyhyesti ja ytimekkäästi. Esimerkiksi D-vitamiinin ja raudan merkitys nostetaan esiin, koska ne ovat yleisesti puutoksina esiintyviä aineita ja vaikuttavat jaksamiseen, immunitettiin ja lihastoimintaan.

Esityksessä vältetään liiallinen termistö tai biokemiallinen tarkkuus, mikä on tässä tapauksessa hyvä ratkaisu. Tavoitteena ei ole tehdä ravinto tietämyksen asiantuntijaa, vaan antaa perusymmärrys ja motivoida omaan hyvinvoinnin huomioimiseen.

Erityisruokavaliot

Yksi diaesityksen tärkeistä teemoista on erityisruokavaliot, joita voi olla esimerkiksi kasvisruokavaliot. Tämä osio osoittaa esityksen laaja-alaisuutta ja ajankohtaisuutta. Samalla se muistuttaa siitä, että terveellinen ruokavaliot on mahdollista toteuttaa monella eri tavalla, kunhan perusperiaatteet säilyvät.

Esitys ohjeistaa myös siihen, miten erilaiset ruokavaliot voivat vaikuttaa energiatasapainoon ja ravintoaineiden saantiin, ja kannustaa huomioimaan nämä seikat esimerkiksi työvuoroja suunniteltaessa tai eväitä valittaessa.

Ruoan vaikutus vireyteen ja mielialaan

Yksi esityksen vaikuttavimmista osuuksista on ravinnon yhteys mielialaan ja vireystasoon. Tämä on erityisen tärkeää poliisityössä, jossa vaaditaan tarkkaavaisuutta, päätöksentekokykyä ja stressinsietoa. Dioissa nostetaan esiin mm. verensokerin vaihteluiden vaikutus keskittymiseen ja mielialaan. Myös kofeiinin käyttöön ja nesteensaantiin kiinnitetään huomiota – pieniä, mutta arjessa merkittäviä tekijöitä.

Yhteenveto ja kannustus

Esityksen loppupuolella tarjotaan yhteenveto pääkohdista sekä kannustetaan katsojaa soveltaamaan oppimaansa omaan elämäänsä. Viesti on positiivinen ja motivoiva: pienillä valinnoilla voi olla merkittävä vaikutus jaksamiseen ja hyvinvointiin.

Yhteenvetodially annetaan myös konkreettisia vinkkejä, kuten esimerkkejä terveellisistä välipaloista tai miten valmistautua yövuoroihin ravitsemuksellisesti. Tämä osoittaa, että esitys ei jää yleisten ohjeiden tasolle, vaan pyrkii aidosti tarjoamaan arkea tukevia ratkaisuja.

Arvio kokonaisuudesta

Sisällöllisesti diaesitys on hyvin toteutettu. Se etenee loogisesti, kattaa olennaiset aihealueet ja painottaa käytännönläheisyyttä. Esityksen rakenne tukee oppimista ja muoto on suunniteltu siten, että se toimii hyvin yhdessä ääniraidan kanssa. Esityksen kohderyhmä – poliisit – on huomioitu sisällön painotuksissa, esimerkeissä ja sävyssä.

Lopputulos on selkeä, asiapitoinen ja motivoiva ravitsemusopas, joka tukee hyvin työhyvinvointia ja jaksamista koskevaa koulutusta. Se toimii hyvin sekä itsenäisen opiskelun tukena että ryhmäkoulutuksissa osana laajempaa hyvinvointiteemaa.

9.2 Ulkoasu

Diaesitys on rakennettu visuaalisesti selkeäksi ja johdonmukaiseksi kokonaisuudeksi, joka tukee sisällön omaksumista ja korostaa käytännönläheisyyttä. Tavoitteena ei ollut pelkästään tiedon välittäminen, vaan myös sen esittäminen niin, että sisältö on helposti ymmärrettävää ja mieleenpainuvaa – erityisesti kohderyhmälle, eli poliiseille, joiden työarki on usein kiireistä ja vaatii selkeää, suoraan asiaan menevää viestintää.

Esityksessä on käytetty selkeää ja yhtenäistä fonttia koko materiaalin ajan. Fonttikoko on mitoitettu niin, että teksti on helposti luettavaa myös pienemmiltä näytöiltä. Tärkeimmät asiat, kuten otsikot ja pääkohdat, on korostettu isommalla koolla ja/tai lihavoinnilla, jotta ne erottuvat selvästi. Tämä parantaa diojen silmäiltävyyttä ja ohjaa katsojan huomiota oleellisiin kohtiin. Tekstimäärää dioilla on pyritty rajoittamaan, ja tieto on esitetty luettelomuodossa tai avainsanoina – tavoitteena on tukea puheen kuuntelua eikä luettaa katsojaa liikaa.

Värimaailma on valittu rauhalliseksi ja ammattimaiseksi. Taustat ovat vaaleita ja tekstit erottuvat niistä hyvin, mikä tukee luettavuutta. Värien avulla on tehty pieniä tehosteita esimerkiksi otsikoihin ja kuvakkeisiin, mutta kokonaisuus pysyy harmonisena eikä visuaalisesti kuormittavana. Värien valinnassa on otettu huomioon myös saavutettavuus: esimerkiksi tummanharmaa teksti vaalealla taustalla on helposti havaittavissa myös niille, joilla on näkörajoitteita.

Diojen rakenne on looginen ja etenevä. Esitys alkaa johdannolla, jossa kerrotaan oppaan tarkoitus ja kohderyhmä, ja siirtyy sen jälkeen järjestelmällisesti läpi ravitsemuksen pääteemat. Jokainen uusi osio alkaa otsikkodially, mikä jäsentää kokonaisuutta ja auttaa hahmottamaan, missä kohtaa esitystä mennään. Tämä rakenne tukee myös ääniraidan seuraamista, kun katsoja voi helposti yhdistää kuulemaansa dioihin.

Esityksessä ei ole hyödynnetty ylisuurta määrää animaatioita tai siirtymätehosteita, mikä on hyvä valinta ammattikäyttöön suunnatussa materiaalissa. Rauhalliset, yksinkertaiset siirtymät luovat arvokasta ja keskittynyttä tunnelmaa, eivätkä vie huomiota itse sisällöstä. Myös tämä tukee ajatusta siitä, että kyseessä on opetus- ja perehdytysmateriaali, ei markkinointiesitys.

Kokonaisuutena diaesityksen ulkoasu on onnistunut. Se heijastaa ammattimaisuutta, toimii pedagogisesti ja on visuaalisesti yhtenäinen. Sisältö ja esitystapa tukevat toisiaan, ja yhdessä ääniraidan kanssa kokonaisuus muodostaa toimivan koulutusmateriaalin, jota voidaan hyödyntää poliisin työssä tukemaan henkilöstön hyvinvointia ja jaksamista.

10 Pohdinta

Ravitsemus on keskeinen osa terveyttä, ja sen merkitys näkyy yhä selvemmin päivittäisessä elämässämme. Vaikka ravitsemus on monelle itsestäänselvyys, se on itse asiassa monivaiheinen ja moniulotteinen aihe, joka kehittyy jatkuvasti uusien tutkimusten ja havaintojen myötä. Nykyiset ravintosuositukset, joita antavat niin kansalliset terveystieteelliset viranomaiset kuin maailmanlaajuiset organisaatiot kuten WHO, perustuvat tieteelliseen näyttöön, joka pyrkii optimoimaan kansanterveyttä ja ehkäisemään kroonisia sairauksia. Esimerkiksi Suomessa Terveyden ja Hyvinvoinnin Laitos (THL) suosittelee, että ruokavaliossa tulisi painottaa erityisesti kasviksia, täysjyväviljaa, hyviä rasvoja ja riittävästi proteiinia.

Näissä suosituksissa korostetaan sokerin, suolan ja epäterveellisten rasvojen, kuten transrasvojen ja kovien eläinrasvojen, rajoittamista. Tämä on tärkeää, sillä länsimaissa, erityisesti Suomessa, ylipaino ja sen mukana tulevat sydän- ja verisuonitaudit sekä diabetes ovat lisääntyneet huolestuttavasti. On kuitenkin huomattava, että vaikka ravitsemussuositukset ovat erinomaisia, niiden noudattaminen ei aina ole helppoa. Työelämän kiireet, ruokakulttuuri, mainonta ja valmiit elintarvikkeet tekevät terveellisten valintojen tekemisestä monelle haasteen.

Tässä tulee esiin yksi suuri ongelma: vaikka ravintosuositukset ovat tärkeitä, eivät ne aina tavoita arjessa eläviä ihmisiä. Suositukset voivat tuntua monimutkaisilta tai kaukaisilta verrattuna siihen, mitä kuluttaja saa helposti kaupasta tai ravintolassa. Tärkeä kysymys onkin, kuinka tehdä terveellisistä valinnoista helposti lähestyttäviä ja realistisia useimmille ihmisille, erityisesti niille, joilla on kiireinen elämäntyyli tai jotka asuvat alueilla, joilla on rajoitetut mahdollisuudet valita terveellisiä vaihtoehtoja.

10.1 Ihmisten ravintotottumukset ja haasteet

Vaikka ravintosuositukset ovat selkeitä, ihmisten päivittäiset ravintotottumukset kertovat usein toista tarinaa. Monilla on haasteita tasapainottaa ruokavalionsa suositusten mukaiseksi. Yksi suurimmista ongelmista on, että ihmiset eivät aina tiedosta, kuinka paljon sokeria ja suolaa piilee valmiissa elintarvikkeissa. Esimerkiksi virvoitusjuomat, valmisruoat ja pikaruoat voivat olla suuria sokerin ja suolan lähteitä, ja usein nämä ovat valintoja, jotka teemme kiireessä ilman sen kummempaa harkintaa. Tämä voi johtaa siihen, että ihmiset ylittävät helposti suositellut sokerin ja suolan määrät, vaikka he kuvittelevat syövänsä terveellisesti.

Mielestäni ravitsemusviestinnän on kehitettävä entisestään. On tärkeää, että ihmisille ei vain kerrota, mitä heidän tulisi syödä, vaan myös, miksi tietynlaiset valinnat ovat parempia kuin toiset. Tietoisuuden lisääminen ei riitä yksinään – meidän täytyy miettiä myös käytännön keinoja, joilla voimme muuttaa ruokakulttuuria ja helpottaa terveellisten ruokavalintojen tekemistä. Jos ajattelee vaikkapa kauppakeskuksissa olevia valikoimia, terveellisten vaihtoehtojen löytäminen ei ole aina helppoa. Ruokapakkaukset, jotka mainostavat itseään terveellisiksi, voivat olla harhaanjohtavia ja jopa epäterveellisiä. Tässä kohtaa tarvitaan tarkempaa sääntelyä ja kuluttajatietoisuuden lisäämistä.

10.2 Tulevaisuuden mahdolliset haasteet ravinnon suhteet

Ravinnon ja ruokavalion tulevaisuus näyttää monella tapaa mielenkiintoiselta, mutta myös haasteelliselta. Yksi merkittävimmistä kysymyksistä liittyy ilmastonmuutokseen ja sen vaikutuksiin elintarviketuotannolle. Maailman väkiluvun kasvun myötä ruokatarve kasvaa, mutta samalla ilmastonmuutoksen myötä perinteisten viljelykasvien tuotanto saattaa vähentyä, ja äärimmäiset sääilmiöt voivat vaikuttaa sadonkorjuiisiin. On siis selvää, että meidän on mietittävä, kuinka voimme tuottaa ruokaa kestävästi ja vähemmän ympäristöä kuormittavasti.

Tulevaisuudessa kasvipohjaisten ruokavalioiden merkitys kasvaa. Kasviproteiinit, kuten palkokasvit, tofu ja seitan, saattavat muodostaa entistä suuremman osan ravinnostamme. Monet elintarvikealan asiantuntijat uskovat, että kasvipohjaiset ruoat tulevat olemaan paitsi ympäristön kannalta parempia, myös ravitsemuksellisesti hyviä vaihtoehtoja. Esimerkiksi kasviproteiinit voivat vähentää sydän- ja verisuonisairauksien riskiä verrattuna lihaan, ja samalla niiden tuotanto on vähemmän energiaa ja vettä kuluttavaa. Toisaalta ravitsemusasiantuntijat muistuttavat, että kasvisruokavalio voi olla niukempaa tietyistä ravintoaineista, kuten B12-vitamiinista, joten on tärkeää huolehtia täydennyksistä, erityisesti niille, jotka eivät syö eläinkunnan tuotteita.

On kuitenkin tärkeää, ettei tämä tulevaisuuden ruokatrendi jää vain kasvisten ja vegaanisten ruokien vallankumoukseksi, vaan että se on osa laajempaa elintarvikkeiden kestävyysmuutosta. Koko ruokajärjestelmän on sopeuduttava niin, että ympäristöä kuormitetaan vähemmän ja

ravitsemus ei vaarannu. Laboratoriossa kasvatettu liha on myös mielenkiintoinen innovaatio, mutta se on vielä kaukana kaupallisesta toteutuksesta, ja sen ympäristötavoitteet ja ruokaturva-arvot ovat edelleen tutkimuksen kohteena.

10.3 Loppupohdinta

Ravitsemus on elintärkeä osa terveyttä, ja nykyiset ravintosuositukset tarjoavat hyvän pohjan terveelliseen ruokavalioon. Kuitenkin, kuten aiemmin mainitsin, suositusten noudattaminen ei ole aina helppoa arjen kiireissä ja ruokakulttuurin paineessa. Ihmisten ravintotottumukset ovat monimutkaisia, ja usein valintoja tehdään tiedostamattomasti tai vallitsevien olosuhteiden vuoksi. Tämän vuoksi ravitsemusviestintää tulisi kehittää entistä enemmän, jotta ihmiset ymmärtäisivät paremmin, miksi tietyt valinnat ovat parempia ja miten niitä voi tehdä osaksi arkea.

Tulevaisuuden haasteet, kuten ilmastonmuutos, väestönkasvu ja ruokaturva, tekevät ravitsemuksesta entistä tärkeämmän kysymyksen. Meidän on pyrittävä kestävään ruokajärjestelmään, joka tuottaa riittävästi ravintoa ja huomioi ympäristön ja terveyden. Tämä vaatii paitsi uusien ruokavalintojen omaksumista myös laajempaa yhteiskunnallista keskustelua ja toimia ruokatuotannon, ravitsemuspolitiikan ja kuluttajakäyttäytymisen muuttamiseksi. Ravitsemus ei ole vain yksilön valinta, vaan se on osa globaalia haasteita, jonka ratkaiseminen vaatii kaikkien panosta. Tällä ei toki tarkoiteta sitä, että lihansyönti tulee lopettaa kokonaan ja siirtyä muihin vaihtoehtoihin, vaan sitä, että tulee miettiä, kuinka liha on tuotettu ja missä.

11 Lähteet

Craig, W. J. (2009). Health effects of vegan diets. *The American Journal of Clinical Nutrition*

Dinu, M., Abbate, R., Gensini, G. F., Casini, A., & Sofi, F. (2017). Vegetarian, vegan diets and multiple health outcomes: A systematic review with meta-analysis of observational studies. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*

EFSA (2010). Scientific Opinion on Dietary Reference Values for water. *EFSA Journal*

Fineli (2024). Elintarvikkeiden koostumustietopankki. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

Fogelholm, M., & Nevalainen, J. (2020). *Terveyskirjasto: Vegaaniruokavalio*.

Haikansalo, A. & Korander, T. (2024). Poliisi (AMK) -opinnäytetyön ohje

Husu, P., Tokola, K., Vähä-Ypyä, H., Vasankari, T. (2020). Liikunta ja fyysinen aktiivisuus työikäisillä. UKK-instituutti

James, S. M., DeNicola, T. L., & Swanson, L. M. (2020). An exploration into the impact that shift work has on the nutritional behaviours of UK police officers. *British Journal of Nutrition*. Cambridge University Press

Johansson, Nieminen (2017). Ravinto-opas poliisin vuorotyöhön

Käypä hoito. (2023). Työikäisten ravitseminen.

Kela (2021). Työhyvinvointi ja ravitseminen. Kansaneläkelaitos

Krista Korpela-Kosonen (2015). Ruokarytmi rullaamaan

Liisa Valsta, Niina Kaartinen, Heli Tapanainen, Satu Männistö, Katri Sääksjärvi. Ravitseminen Suomessa – Finravinto 2017 tutkimus

Lieberman, H. R. (2007). Hydration and cognition: A critical review and recommendations for future research. *Journal of the American College of Nutrition*

Mackenzie-Shalders, Matthews, Dulla, Orr (2020). Law enforcement personnel are willing to change, but report influencing beliefs and barriers to optimised dietary intake

Mackenzie-Shalders, K. L., McDonald, R., & McDonald, M. (2020). Nutrition knowledge, attitudes and behaviours of police officers

Maughan, R. J., & Shirreffs, S. M. (2010). Dehydration and rehydration in competitive sport. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*

Nordic Council of Ministers. (2023). Nordic Nutrition Recommendations 2023

Pihlajamäki, J. (2019). Ravitseminen työssä jaksamisen tukena.

Popkin, B. M., D'Anci, K. E., & Rosenberg, I. H. (2010). Water, Hydration and Health. *Nutrition Reviews*

Raija Kerätär, Liisa Koskela (2025). Toimintakyky ja työkyky. Duodecim Kustannus Oy

Rasmus Kotka, Mika Mäkivirta & Obinna Nzeh (2023). Unen, stressin ja fyysisen aktiivisuuden vaikutus vuorotyössä jaksamiseen

Ruottinen, S. (2021). Ravitseminen erityisruokavalioissa. Terveystieteiden tutkimuskeskus (THL)

Ruottinen, S., & Schwab, U. (2021). Vegaaniruokavalion ravitsemuksellinen laatu.

Salonen, K. (2013). Näkökulmia toiminnalliseen ja tutkimukselliseen opinnäytetyöhön – opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Suomen yliopistopaino-Juvenes Print Oy

THL (2022). Työikäisten ravitsemussuositukset. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

UKK-instituutti. (2021). Riittävä nesteytys fyysisessä työssä

Valtion ravitsemusneuvottelukunta (2020). Suomalaiset ravitsemussuositukset 2020

Valtion ravitsemusneuvottelukunta (VRN). (2020). Terveyttä ruoasta – Suomalaiset ravitsemussuositukset

12 Liite 1 Ravinto-opas diaesitys

13 Liite 2 Ravinto-opas äänite

<https://youtu.be/Y-gVVCpCE8s>

