

Valtion ravitsemusneuvottelukunta ja Terveiden ja hyvinvoinnin laitos
Nina Halonen, Satu Jyväkorpi

Lausunto on valmisteltu lausuntopalvelu.fi:ssä

Viite: Lausuntopyyntöne 15.10.2025 1/2025

Lausunto Työikäisten ruokailusuositusluonnoksesta

THL kiittää mahdollisuudesta lausua Työikäisten ruokailusuositusluonnoksesta. Yleisesti toteamme, että suositus on hieno kokonaisuus, joka täydentää muita kohdennettuja ruokailusuosituksia. Suositus nostaa esiin työikäisten ravitsemukseen ja työaikaiseen ruokailuun liittyviä haasteita. Kokonaisuudessa on huomioitu työikäisten terveelliset ruokavalinnat eri ammattialoilla. Hienoa on, että suosituksessa on kattavasti tuotu esiin kaikki työaikaiseen ruokailuun vaikuttavat tahot ja toimenpide-ehdotuksia työikäisen ruokailun tukemiseksi. Suosituksessa on huomioitu myös ravitsemuksen merkitys työkyvyn tukemisessa, mikä on hyvä asia.

Työikäisten ravitsemusta koskien (Luku 1) tiedot suomalaisten noudattamista ruokavalioista ja työikäisten aterioinnista perustuen THL:n väestötutkimuksiin ovat tärkeitä ja ne olisi hyvä sisällyttää lopulliseen suositukseen mahdollisuuksien mukaan.

Luonnoksessa ei ole vielä saatesanoja tai tiivistelmää. Jossakin tulisi myös määritellä suosituksen kohderyhmät.

Yksityiskohtaiset kommentit koskien suosituksen eri lukuja on annettu alla luvuittain lausuntopyynnön mukaisesti.

Sanasto:

- Sanastossa olevien määritelmien yhdenmukaisuus Ravitsemustieteen termipankin määritelmien kanssa on hyvä

tarkistaa (soveltuvien osin) ja yhtenäistää/parantaa kokonaisuudessaan (esimerkiksi erilaiset ruokavaliot, kuten pescovegetaarinen ruokavalio).

- Työikäisen määritelmä, onko tarpeen?
- Tekstissä esiintyy useasti täysjyväviljavalmistet ja vähärasvaiset maitovalmistet. Näille olisi hyvä saada sanastoon selitys, mitä näillä tarkoitetaan.

Luku 1. Työikäisten ravitsemus:

s. 6, nostot kappaleen alussa:

- Nosto #1 on monimutkaisesti muotoiltu. Viesti selkeytyisi jakamalla nosto kahteen osaan, esim. julkisen sektorin toimijat ja heidän keinonsa sekä työikäisen väestön ravitsemustavoitteet omiksi nostoikseen. Onko tarpeen käyttää sanaa "julkinen sektori", jos se kuitenkin avataan (valtio, hyvinvointialueet, kunnat)?
- Nosto #2: onko kasvien ohella näyttöä myös kalasta? Jos on, niin se tulisi lisätä tähän.
- Nosto #3: Onko "työpaikkoja" tässä oikea sanavalinta? Tarkoitetaanko työnantajia (vrt. Nosto #2 ja kappale 3.1 "Työnantajan rooli"). Terveystta edistävien ruokavalintojen mahdollistamisen ohella tulee nostaa esiin myös kestävien ruokavalintojen mahdollistaminen.
- Nosto #4: Mitä tarkoitetaan elintarvikealalla? Elintarviketeollisuus ja ruokapalvelut? Ilmaisu kannattaa täsmentää.

s. 6, kappale 1.1 Ravitsemuksen nykytila:

- Lause "Kasvien, marjojen, hedelmien, täysjyväviljan, palkokasvien, pähkinöiden, siemenien ja kalan käyttöä tulee lisätä." Sana "täysjyvävilja" tulee korvata sanalla

“täysjyväviljavalmistajien” (vrt. kansalliset ravitsemussuositukset)

- Lause “Tyydyttyneen rasvan ja suolan käyttö on keskimäärin liian runsasta”. Sana “käyttö” tulee korvata sanalla “saanti”, koska kyseessä ovat ravintoaineet.
- Lause “Kasvipainotteiset ruokavaliot tukevat sekä terveyttä että ympäristön hyvinvointia”. Olisi hyvä täsmentää kenen terveyttä tarkoitetaan, esim. väestön/työikäisen väestön. Lisäksi terveyttä ja hyvinvointia olisi hyvä pitää ns. asiaparina (väestön terveys ja hyvinvointi), koska molemmat ovat tärkeitä ja arviointimittaristoiltaan erilaisia kokonaisuuksia. Kasvipainotteisten ruokavalioiden roolista ympäristön hyvinvoinnin ja kestävyys- ja tukeutumisessa tarvittaessa oma lause.
- Lause “Kansallisessa FinRavinto 2017 -tutkimuksessa viidennes aikuisista saavutti kasvien, marjojen ja hedelmien suositellun päivittäisen käyttömäärän (vähintään 500–800 g), ja käyttö oli yleisintä naisilla, ikääntyvillä ja korkeasti koulutetuilla.” Loppuosa lauseesta tulee korjata: suosituksen saavuttaminen on yleisempää mainituissa väestöryhmissä. Lähes kaikki suomalaiset käyttävät edes jonkin verran kasviksia, marjoja ja hedelmiä, joten kyseessä ei ole käytön yleisyys.
- Lause: “Vuonna 2022 kerätyssä Terve Suomi -aineistossa noin 40 % naisista ja 30 % miehistä oli jo siirtynyt tai harkitsi siirtymistä kasvipainotteisempaan ruokavalioon.” Lause kaipaa täsmennystä ja korjausta: esim. “Terve Suomen ja hyvinvoinnin laitoksen Terve Suomi 2022–2023 -tutkimuksessa...”. “Oli siirtynyt tai harkitsi siirtymistä” tulisi täsmentää, että kyseessä on henkilöiden oma ilmoitus (oli ilmoittanut siirtyneensä tai harkitsevansa siirtymistä)
- Lause: “Kuitenkin 20–30 % aikuisista koki epävarmuutta siitä, mitä ympäristöystävällinen syöminen tarkoittaa.” Terve Suomi -kyselyn tosiasiallisen kysymyksenasetteluun pohjautuen ilmaisu tulee täsmentää seuraavasti: “... koki epävarmuutta siitä, mikä on ympäristöystävällistä ruokaa”.

s. 6, 2. pallura: ”Työnantajia kannustetaan huomioimaan...”, voisi olla mieluummin esim. ”Työnantajia kannustetaan mahdollistamaan...”

Kappale 1.2 teksti puuttuu vielä

s. 6–7, kappale 1.3 Toimialakohtaisia eroja ravitsemuksessa ja työaikaisessa ruokailussa:

- Lauseet (s. 7, ensimmäisen tekstikappaleen lopussa)
”Toimialojen ja ammattien väliset erot kuolleisuudessa ja työkyvyttömyyseläkkeissä noudattavat pääosin sosioekonomisia eroja. Riskiä lisäävät etenkin fyysisesti raskaat ammatit, mutta kuolinsyytilastot viittaavat myös elintapojen merkitykseen.”

Lauseita tulisi täsmentää:

- Mitkä sosioekonomiset erot ja minkä ryhmien välillä eroja on havaittu. Nykymuotoilu ei avaa asiaa tarpeeksi lukijalle, joka ei tunne sosioekonomisten terveyserojen kenttää.
- Mistä riskistä tässä puhutaan? Kuolleisuus ja työkyvyttömyyseläkkeelle joutuminen?

Kappale 1.3, 1. virke: ”Työaikaisen ruokailun mahdollisuus vaihtelee toimialoittain.”, muutetaan muotoon: ”Mahdollisuus työaikaiseen ruokailuun vaihtelee toimialoittain.”

s. 7, kappale 1.4 Eri toimijoiden yhteistyö

Lause ”Ravitsemussuositusten mukaisten valintojen edistäminen edellyttää eri toimijoiden yhteistyötä.” Nykymuodossaan lause kaipaa täsmennystä sen suhteen mistä valinnoista puhutaan: esim. ”elintarvike/ruokavalinnat”. Toisaalta tässä voitaisiin yksittäisten ruokavalintojen sijaan muotoilla asia myös laajempaan, esim. ”Ravitsemussuositusten mukaisten ruokavalintojen ja laajemmin hyvän ravitsemuksen edistäminen työikäisessä väestössä edellyttää eri toimijoiden yhteistyötä.” Hyvää ravitsemusta ei voi pelkistää ainoastaan ruokavalintoihin, vaan kyse on laajemmasta kokonaisuudesta.

Lauseet “Julkinen sektori (valtio, hyvinvointialueet ja kunnat) voi toimillaan lisätä hyvään ravitsemukseen liittyvää tietoa, tarjota ravitsemusneuvontaa eri elämäntilanteissa, ohjata sekä luoda taloudellisia kannustimia, kuten verotuksellisia ratkaisuja terveyttä edistäville ja ympäristövaikutuksiltaan vähäisemmille tuotteille.” Tässä kokonaisuudessa olisi hyvä täsmentää, mitkä toimet liittyvät mihinkin toimijaan, vähintäänkin toimien järjestystä on hyvä miettiä suhteessa toimijoiden luetteloon. Onko tarpeen käyttää sanaa “julkinen sektori” lainkaan, jos tekstissä julkisella sektorilla ensisijaisesti tarkoitetaan kolmea mainittua ja aukikirjoitettua tahoa?

s. 7, 1. kappale: Kappaleessa ruokaturvattomuudesta hypätään kuolleisuuteen. Tässä voisi olla jokin aiheita sitova lause välissä.

s. 7, kappale 1.4.1. virkkeen loppu: ”...hyvään ravitsemukseen liittyvää tietoa”, voisi olla esim. ”tietoa hyvästä ravitsemuksesta”.

Luku 2. Työikäisten terveyttä edistävät ruokavalinnat:

Yleinen kommentti luvusta 2: Luvun kappaleiden lopussa olevat listat “Ruokailu x työssä” voisi katsoa rinnakkain ja pyrkiä johdonmukaistamaan näitä. Esim. voisi lisätä sellaiset yleisemmät kohdat kaikkien niiden alakappaleiden alle, joihin sopivat.

“Ravitsemussuositusten mukainen ruokailu tukee työkykyä, edistää terveyttä ja ehkäisee sairauksia, jotka voivat heikentää työkykyä.” Tässä työkyky kahteen kertaan, voisi miettiä muotoilua uudelleen.

Lauseen “Henkinen kuormitus, stressi ja unihäiriöt voivat osaltaan vaikeuttaa terveyttä edistävää syömiskäyttäytymistä” (s. 7 loppu) muotoilua uudelleen voisi harkita, esim. “Henkinen kuormitus, stressi ja unihäiriöt voivat osaltaan vaikeuttaa terveyttä edistäviä ruokavalintoja” tai “Henkinen kuormitus, stressi ja unihäiriöt voivat osaltaan vaikeuttaa terveyttä edistävää syömistä”.

2.1. Istumatyö

“Ruokailussa huomioitavat asiat istumatyössä, päivätyössä ja etätyössä”: voisiko tämä olla vain istumatyössä? Päivätyön mainitseminen tuntuu kummalliselta tässä, ja istumatyö voi olla myös yötyötä. Etätyö taas mainitaan kappaleen ensimmäisessä lauseessa, mikä riittää.

2.2. Fyysisesti kuormittava työ

“Hyvä hengitys- ja verenkiertoelimistön kunto ja riittävä lihaskunto auttavat selviytymään fyysisesti ja monipuolisesti kuormittavista työtehtävistä ja edistävät työturvallisuutta.” (s. 10 alussa), ehdotus että poistetaan sanat “ja monipuolisesti”.

s. 10, 3. pallura: ”Päivinä, jolloin fyysinen kuormitus ja aktiivisuus ovat suuria, hiilihydraattien määrää ruokavaliossa on syytä lisätä...”. Lisäisin ”kuitupitoisten hiilihydraattien”. Perusteena, että kuitupitoinen hiilihydraatti ylläpitää myös sopivaa vireystilaa.

“Maantieliikenteen ammattikuljettajan työssä hyvä vireystila on tärkeä työtapaturmien ja liikenneonnettomuusriskin ehkäisemiseksi. Kuljetettavana saattaa olla ihmisiä mutta myös vaarallisia aineita.” (s. 10) on myös kappaleessa 2.4 Ammattikuljettajan työ. Onko tarpeen kappaleessa 2.2?

“Työvuoron jälkeenkin tulee huolehtia riittävästä juomisesta. Alkoholin juominen vapaa-ajalla voi heikentää kehon nestetasapainoa.” (s.11) Nämä voisi jakaa kahdeksi omaksi kohdaksi listassa.

s. 11 kappale 2.3 Vuorotyö ja epätyypilliset työajat

Lisäysehdotus tekstiin: ”Ateriarhythmin säilyttäminen säännöllisenä ja samanlaisena riippumatta työvuoroista on toivottavaa ja terveyttä edistävää. Mahdollisuuksien mukaan syömisajankohdan siirtäminen hyvin aikaisista aamuista tai yömyöhäisestä kohti päiväaikaa ylläpitää kehon säännöllistä vuorokausirytmää, mikä edistää terveyttä.”

2.4 Ammattikuljettajan työ

“Lautasmallia tulee hyödyntää myös eväsaterioissa ja ravintoloissa ruokaillessa sekä kaupan ruokavalinnoissa.” (s. 13) “Kaupan ruokavalinnoissa” muotoilua voisi miettiä, esim. “kun ruokaa ostetaan kaupasta” tai “kun ruokavalintoja tehdään kaupassa” tms.

2.5 Palvelualojen työ

Palvelualojen työ -kappale poikkeaa tyylillisesti muista. Kuvaus palvelualojen työtä tekevistä on osittain yleistävää/leimaavaa (esim. ”Palvelualoilla tulotaso on alle väestön keskiarvon.” ”Työikäistä keskimääräistä väestöä yleisempi ylipaino, tupakointi ja humalajuominen lisäävät palvelualojen työntekijöiden sairastavuusriskiä.”

2.6 Edustustyö/matkatyö, ovatko nämä termejä, joita edelleen käytetään virallisesti? Kuulostavat hieman vanhahtavilta, voisiko käyttää työhön liittyvä matkustaminen/liikkuva työ (ja edustustehtävät?).

Esimerkeiksi matkatyöstä annetaan ”myyntiedustajan, valtion asiantuntijoiden, hyvinvointialueiden, kuntien sekä yritysten ja tutkimuslaitosten johdon työt”. (s. 14, r. 2–3) Näistä saa aika yksipuolisen kuvan. Esimerkkeihin voisi lisätä myös jonkin fyysisesti raskaamman työn. Esim. rakennusalan työtä tehdään paljon matkatyönä.

Otsikko 2.7 työttömät, voisiko olla esim. “työelämän ulkopuolella olevat” kattaisi työikäiset eläkkeellä olevat ym.

Luku 3. Työaikainen ruokailu:

s. 17. Ensimmäisen palluran teksti epäselvä: ”Työaikaisella ruokailulla on tärkeä merkitys työkyvyn ja työturvallisuuden sekä työntekijän terveyden ja hyvinvoinnin kannalta.” Muokausehdotus: ”Työntekijän hyvinvointia ja terveyttä voidaan edistää ravitsemussuositusten mukaisella ruokavaliolla. Työaikaisella ruokailulla on tärkeä merkitys työntekijän työkykyyn ja vireystilaan. Hyvä vireystila lisää työturvallisuutta.”

s. 17 toinen kappale, 5. virke: ” Päivän aikana on suositeltavaa syödä 3–6 kertaa eli kolme pääateriaa ja tarpeen mukaan 1–2 välipalaa.” Olisi hyvä, että määrät täsmäisivät.

s. 17, toinen kappale. Tässä voisi keskittyä siihen mitä työnantaja voisi tehdä. Kappaletta voisi muokata muutenkin sujuvammaksi. Ateriarytmiin liittyvät asiat voisi siirtää kappaleeseen: Hyvä ateriarytmi tukee työkykyä, sivulla 28.

3.1 Työnantajan rooli

s. 18, 1. kappale, virke: ”Lisäksi työnantaja voi tukea työntekijän ruokailua taloudellisesti (kts. ravintoetu) ja kannustaa työntekijöitä terveyttä edistävään syömiseen esimerkiksi hyödyntämällä henkilöstöravintolaa.” Voisi muuttaa muotoon: ” Työnantaja voi tukea taloudellisesti työntekijän ruokailua henkilöstöravintolassa (kts. ravintoetu), mikä voi edesauttaa terveellisten ruokatottumuksien vahvistamista ja edistää työntekijän terveyttä.

s. 18, 2. kappale, virke: ”Työn tauottamiseen ja ruokailuun liittyviä ohjeita on myös hyvä käydä läpi työhön perehdytettäessä ja kehityskeskusteluissa.” Kehityskeskustelu ei ehkä ole sopiva paikka tällaiselle keskustelulle, mutta tässä voisi mainita kyllä yksikön/tiimin palaverit, joissa ruokailuun liittyviä asioita voisi nostaa esiin yhteiseen keskusteluun tai esim. kutsua palaveriin puhujan työterveyshuollosta.

s. 18–19, virke: ”Makeaksi kahvileiväksi pyritään valitsemaan energiamäärältään kohtuullinen, vähän tyydyttynyttä rasvaa sisältävä leivonnainen, kuten pulla tai minileivos.” Minileivos on aika vaikeasti ymmärrettävä leivonnainen, ja sen voisi jättää pois. Koska pullakaan ei aina ole vähän tyydyttynyttä rasvaa sisältävä, niin ehkä senkin voisi jättää pois tai muokata esim. näin: ”Makeaksi kahvileiväksi pyritään valitsemaan energiamäärältään kohtuullinen, vähän tyydyttynyttä rasvaa sisältävä leivonnainen, esim. pulla, jonka rasvan laatu on suositusten mukainen.”

s. 21, 5. asia listalla: ”Ruokaylijäämä hyödynnetään työpaikalla työntekijöiden ruokaturvan parantamiseksi.” Tässä voisi vielä tarkentaa, mitä ylijäämäruokaa tällä tarkoitetaan. Esimerkiksi ”Henkilöstöravintola myy päivän päätteeksi ylijäämäruokaa, jota työntekijät voivat ostaa helpottamaan päivän aterioiden koostamista.” tai ”Työpaikalle tilatun ruoan ylimäärä jaetaan työntekijöille helpottamaan päivän aterioiden koostamista.”

s. 21, voisi lisätä oman kohdan:

Yhteistyö henkilöstöravintolan kanssa

- Tavataan säännöllisesti henkilöstöruokailun järjestäjän kanssa, jotta voidaan arvioida sopimuksen toteutumista ja aterioiden ravitsemuslaatua
- Henkilöstöravintolaa kannustetaan selvittämään säännöllisesti ruokailijoiden toiveita ruokailuun.

s. 26, taulukko 1. Voisi vaihtaa taulukon yläotsikot: Suositeltavaa lisätä ja Suositeltavaa vähentää

Luku 4. Työkyvyn ylläpito:

Painonhallinta työkyvyn tukena

Kappale: ”Ylipainon ja lihavuuden ennaltaehkäisy ja hoito on tärkeää työhyvinvoinnin ja työkyvyn ylläpidon näkökulmasta. Terve Suomi 2023 -tutkimuksen mukaan Suomessa on yli 1,2 miljoonaa aikuista, joilla on

lihavuutta.” Tähän voisi lisätä väestön terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen työhyvinvoinnin ja työkyvyn lisäksi. Voisi tarkentaa tarkoittaako luku 1,2 milj nimenomaan työikäisiä aikuisia?

Ylipainon ja lihavuuden ehkäisy sekä painonhallinta on huomioitu tekstissä hyvin ja useassa kohdassa. Voisiko tämän tärkeän aiheen nostaa otsikkotasolle?

Ehkä voisi lisätä vielä lihavuudessa havaittavat erot sosioekonomisten ryhmien välillä ja niiden kaventamisen tärkeyden. Työaikaisen ruokailun ja työelämän ulkopuolella olevien ruokailun järjestäminen on yksi keino.

Toinen virke epäselvä: ”Elintavat, kuten ravitsemus, liikunta ja riittävä uni, vaikuttavat yksilön työkykyyn lyhyellä ja pidemmällä aikavälillä, erityisesti terveyden ja toimintakyvyn kautta.” Voisi olla esim.

”Työntekijän elintavat vaikuttaa työntekijän terveyteen ja toimintakykyyn heijastuen sekä lyhyellä että pidemmällä aikavälillä myös työkykyyn.”

s. 27, ensimmäinen pallura. Voisi muuttaa muotoon: ”Riittävä ja laadukas uni tukee terveyttä edistävien ruokatottumusten ylläpitämistä sekä työ- ja toimintakykyä. Yleensä sopiva määrä unta on 7–9 tuntia yössä.”

s. 27, toinen pallura: ”Kun syö hyvin, on myös energiaa liikkua. Päivittäinen liikkuminen, myös työpäivän aikana, on tärkeää kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja työkyvyn kannalta.” Voisi olla esim. ”Päivittäinen liikkuminen, myös työpäivän aikana, on tärkeää kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin, työkyvyn ja työstä palautumisen kannalta.” Voisi jättää alun pois, koska ”Syö hyvin” -sanonta kuvastaa yleensä syömistä juhlamielessä eli yli energiantarpeen. Sitä ei tässä varmaankaan tarkoiteta. Voisi korjata myös kaikki muut näin sanotut kohdat tai ainakin muotoilla toisin esim. ”Säännöllinen ateriarytmi auttaa ylläpitämään hyvää vireystilaa, mikä edesauttaa aktiivista ja liikkuvaista elämää.”

s. 27, 3.pallura, epäselvä virke: ”Omia ruokailutottumuksia tukevia palveluita on saatavilla usealta eri terveydenhuollon tahoilta, kunnilta sekä yhdistyksiltä. Oman ravitsemuksen edistämiseksi tulee hakea tukea erityisesti silloin, kun oman ravitsemuksen suhteen herää huolia.” Voisi olla esim. ”Terveellisen ruokavalion edistämiseksi tai ravitsemushaasteisiin voi saada tukea terveydenhuollosta, kunnilta, tai yhdistyksiltä. Myös työnantaja yhdessä työterveyshuollon kanssa voi edistää terveellisiä ruokatottumuksia lisäämällä esimerkiksi aiheesta tiedottamista.”

4.1 Ravitsemuksen merkitys työkykyyn

s. 27, 1. kappale, 4. virke epäselvä: ”Sairaudet voivat heikentää työkykyä esimerkiksi sairauspoissaolojen, sairaana työskentelyn sekä ennenaikaisen eläköitymisen kautta.”. Voisi olla esim. ”Hoitamattomana sairaudet voivat heikentää työkykyä, mikä voi lisätä sairauspoissaoloja ja ennenaikaista eläköitymistä.”.

s. 27 otsikko: ”Kun syö hyvin, työnteke maistuu”, voisi olla esim. ”Kun syö säännöllisesti ja monipuolisesti, työnteke sujuu.”.

s. 27, 4. kpl, 2 ensimmäistä virkettä: ”Ruokailutottumukset vaikuttavat päivittäin siihen, kuinka jaksamme töissä. Terveyttä edistävä työaikainen ruokailu heijastuu myös kotiin ja muihin ruokavalintoihin.” Virkkeet epäselviä, voisi muuttaa muotoon: ”Työpäivän aikaiset ruokavalinnat vaikuttavat työn tekemisen vireyteen ja jaksamiseen. Työaikainen terveellinen ruokailu edistää työntekemistä, mutta myös terveyttä.”

s. 28 ensimmäinen otsikko: ”Hyvä ateriarytmi”, mieluummin ”Säännöllinen ateriarytmi”.

4.2 Hyvä ravitsemus, liikunta ja uni tukevat toisiaan

s. 30, voisi jättää pois virkkeen: ”Pienetkin alkoholiannokset voivat häiritä erityisesti vilkeunta (REM-uni, Rapid Eye Movement), minkä

vuoksi alkoholia ei kannata nauttia juuri ennen nukkumaan menoa. Yleisesti vähäinen alkoholin käyttö on suotavaa unen kannalta.” Voisi jättää REM-unen pois tai selittää, mitä tuo unityyppi on. Ehdotus: ”Alkoholia ei kannata nauttia ennen nukkumaan menoa edes helpottamaan nukahtamista, koska pienikin alkoholimäärä heikentää unen laatua, jolloin palautuminen seuraavaan päivään jää puutteelliseksi ja voi vaikuttaa seuraavan päivän työkykyyn.”

s. 31, otsikko ”Kun syö hyvin, jaksaa liikkua”, mieluummin ”Kun syö säännöllisesti ja monipuolisesti, on mukava liikkua”.

s. 31, 5. kappale, 3. virke epäselvä: ”Monipuolinen ja riittävä ruokavalio mahdollistaa liikkumisen ja siitä palautumisen sekä liikkumisen myönteiset vaikutukset toiminta- ja työkykyyn: sekä lihaskuntoon että kestävyyskuntoon.” Ehdotus: ”Monipuolinen ja riittävä ruokavalio auttaa jaksamaan paremmin liikkumisesta aiheutuvaa raskautta, mutta myös siitä palautumista. Monipuolinen liikunta kehittää lihas ja - kestävyyskuntoa, joilla on myönteiset vaikutukset toiminta- ja työkykyyn.”

s. 31, sivun viimeinen virke: ”Kun energiaa saadaan ruokavaliosta tarpeeksi, yleensä myös vitamiinien ja kivennäisaineiden saanti on riittävää.” Ehdotus: ”Kun energiaa saadaan monipuolisesti koostetusta ruokavaliosta tarpeeksi, yleensä myös vitamiinien ja kivennäisaineiden saanti on riittävää.”

4.3 Ravitsemuksen edistämiseen saa tukea

s. 32, 6. virke: ”Lihavuuden ja sen liitännäissairauksien tehokas hoito ovat tärkeitä työkyvyn ylläpitäjiä.” Työkykyä ylläpidetään myös pyrkimällä ehkäisemään lihavuutta ja hoitamalla tehokkaasti lihavuuteen liittyviä liitännäissairauksia.

s. 32, 7. virke. Myös vuorotyö lisää sydän- ja verisairauksien ja tyypin 2 diabeteksen riskiä, siksi voisi vaihtaa yötyöosan vuorotyöhön.

Liitteet:

Liite 5 c: Viivojen sijaan voisi laittaa rasva%- ja kova rasva -kohtiin nollan.

Taulukkoon voisi harkita uutta saraketta, johon nämä huomiot: **
Kasvijuomissa sokeria enintään 5 g/100 g ja suolaa enintään 0,13 g/100 g.

Ideoita jalkautukseen:

- Sidosryhmien kanssa tehtävä yhteistyö tärkeää: VRN, THL, ministeriöt, TTL, Hansel, järjestöt, kunnat, yritykset ja työnantajat, henkilöstö- ja muut ravintolat, ruokapalvelujen tuottajat, ammattikeittiöt, työnantajaliitot, ammattiliitot ja -järjestöt, kauppa, elintarvikeyritykset, sote-ammattilaiset
- Soteammattilaiset: ravitsemusohjauksen tukeminen (esim. Ruokavalioindeksi)
- Elintarvike- ja ruokapalveluhankintoja sekä ammattikeittiöiden reseptiikkaa koskevan ammatillisen osaamisen kehittäminen
- Tapahtumat: seminaarit, verkostot, koulutukset, webinaarit
- Markkinointiyhteistyö somevaikuttajien tai muuten tunnettujen henkilöiden kanssa
- Kampanjayhteistyö valittujen sidosryhmien kanssa (esim. henkilöstöravintoloissa, sosiaalisessa mediassa)
- Tietopaketteja työntekijöille itselleen, ravintoloille ja ruokapalveluiden tuottajille

Ravitsemus- ja interventiot-
tiimien asiantuntijat

15.10.2025

- Työterveyshuolto: ravitsemusneuvonnan kehittäminen osana palveluita, materiaalia jaettavaksi työterveyshuollon asiakkaille, tietopaketteja jakoon vastaanotoille, mainoksia digitaalisille näytöille
- Yhteistyö podcastien kanssa
- Haavoittuvien ryhmien huomiointi kaikessa viestinnässä

Pääjohtaja

Mika Salminen

Osastonjohtajan sijainen,
yksikönpäällikkö

Carita Savolainen-Kopra

This documents contains 14 pages before this page
Dokumentet inneholder 14 sider før denne siden

Tämä asiakirja sisältää 14 sivua ennen tätä sivua
Dette dokument indeholder 14 sider før denne side

Detta dokument innehåller 14 sidor före denna sida

authority to sign
representative
custodial

asemavaltuus
nimenkirjoitusoikeus
huoltaja/edunvalvoja

ställningsfullmakt
firmateckningsrätt
förvaltare

autoritet til å signere
representant
foresatte/verge

myndighed til at underskrive
repræsentant
frihedsberøvende