

10.10.2025

Vastaanottaja

Valtion ravitsemusneuvottelukunta

Viite:

Lausuntopyynnön diaarinumero: 1/2025

Lausuntopyyntö:

Työikäisten ruokailusuositusluonnos

Tehy kiittää mahdollisuudesta antaa kommenttinsa Valtion ravitsemusneuvottelukunnan ja Terveysten ja hyvinvoinnin laitoksen Työikäisten ruokailusuositusluonnokseen. Tehy on jo suosituksen valmisteluvaiheessa saanut tuoda esille edustamiensa ammattihenkilöiden työaikaiseen ruokailuun liittyviä näkökulmia ja niitä on luonnoksessa hyvin otettu huomioon.

Yleiset huomiot käsikirjoitusluonnoksesta**Sanasto**

Sanaston sisällyttäminen ruokailusuosituksiin on kannatettavaa.

Luku 1. Työikäisten ravitsemus

Luvun alussa olevat neljä tavoitetta ovat kaikki merkittäviä ja kannatettavia. Henkilöstöravintoloiden lisäksi jo tässä kohdin voisi mainita muut mahdollisuudet terveelliseen ruoan saamiseen työaikana, kuten asialliset säilytystilat ja lämmitysmahdollisuudet eväsruoille. Tehyn edustamalla ammattihenkilöillä ja näihin aloihin opiskelevilla on eri syistä hyvin vaihtelevat mahdollisuudet syödä töissään ateria työpaikkaruokalassa.

Luku 2. Työikäisten terveyttä edistävät ruokavalinnat

Tehyläisistä ammattihenkilöistä huomattava osa tekee vuorotyötä ja työskentelee epätyypillisinä työaikoina sote-palveluiden ja varhaiskasvatuksen tehtävissä. On hyvä, että ruokailusuosituksissa on tämä työntekijäryhmä nostettu omanaan esille. Suosituskohdassa sanotaan: ”Pitkään jatkuva vuorotyö lisää sydän- ja verisuonisairauksien sekä tyypin 2 diabeteksen riskiä”. Pyydämme vielä tarkastamaa alkuperäisestä lähteestä: onko kyseessä yötyötä sisältävä vuorotyö vai vuorotyö ylipäätään?

Työikäisissä voisi yhtenä kohderyhmänä mainita erikseen myös vanhempainvapailla olevat työikäiset. Tässäkin kohdin omasta ravitsemuksesta ja sen myötä jaksamisesta on tärkeää huolehtia ja erityishaasteita voivat olla imetys, yöheräämiset, arjen hektisyys ja omien tarpeiden sivuuttaminen sekä taloudelliset haasteet. Oman ruokasuhteensa lisäksi vanhemmat ovat merkittävässä roolissa

10.10.2025

terveellisen ruokavalion ja ruokakulttuurin edistäjinä lapsilleen. Perheiden osaamista ja mahdollisuuksia hyviin ruokavalintoihin tulee tukea eri tavoin.

Luku 3. Työaikainen ruokailu

Sen lisäksi mitä työaikalaissa säädetään, ruokailuun käytetty aika työajalla ja sen järjestäminen on myös yksi osa eri alojen työehtosopimuksia. Sopimusneuvotteluissa olisi tärkeää pitää mielessä myös tutkittu tieto työaikaisen ruokailun järjestämisen hyvinvointi- ja terveysvaikutuksista. Se on niin työntekijän kuin työnantajan etu. Myös työn luonne vaikuttaa siihen millainen malli istuu työhön parhaiten. Kuten suositusluonnoksessa todetaan, perehdytyksessä on jo tärkeää, että ruokailuun ja työn tauotukseen liittyvät asiat käydään lävitse.

Luku 4. Työkyvyn ylläpito

Liitteet

Liitteissä olevat koosteet ovat konkreettisia ja varmasti hyödyllisiä. Yötyön lisäksi yksi esimerkki voisi vielä erikseen tarkastella sellaista vuorotyömallia, jossa työajat ja -vuorot vaihtuvat säännöllisesti: vuoroin tehdään aamu-, ilta- tai yövuoroa. Kuinka luoda ruokarytmiä rytmittömältä tuntuvaan vuorotyöelämään?

Ideota jalkautukseen

Sen lisäksi, että tehyläiset sote- ja varhaiskasvatusalan ammattihenkilöt ovat työikäisten ravitsemussuositusten kohderyhmää, he ovat keskeisessä roolissa edistämässä muiden työikäisten terveellistä ravitsemusta, kohdatessaan heitä asiakkaina/potilaina eri tehtävissään, esimerkiksi työterveyshuollon vastaanotolla. Sote- ja varhaiskasvatusalan ammattihenkilöiden onkin tärkeää saada riittävästi tutkittuun tietoon perustuvaa täydennyskoulutusta aiheesta, jotta he voivat parhaalla tavalla jalkauttaa suosituksia työssään.

Tehyn huoli on, että kun henkilöstömitoitukset ovat sote- ja varhaiskasvatusalalla työn vaatimuksiin nähden tiukkoja, työntekijät saattavat ajoin nipistää asiakkaidensa/potilaidensa hyväksi omista tauoistaan ja siten oman hyvinvointinsa ylläpidosta. Resursoinnissa ja työaikajärjestelyissä tulee huolehtia työntekijöiden mahdollisuudesta lakisääteisiin ja työehtosopimuksen mukaisiin taukoihin.

Helsingissä 10.10.2025

Millariikka Rytönen
puheenjohtaja
Tehy ry

Lisätiedot: Anna Suutarla, Työelämäasiantuntija, anna.suutarla@tehy.fi