



**Parempaa
työhyvinvointia ja työkykyä
ravitsemuksella**

OPAS TYÖNANTAJALLE

Sinulle työntäjän edustaja,

Henkilöstö on yrityksen tärkeimpiä voimavaroja – jopa tärkein. Oletko pohtinut, millä keinoilla voit parantaa tai pitää yllä henkilöstön hyvää työvireyttä ja työhyvinvointia? Terveellinen ruokavalio on yksi erinomainen keino, sillä tutkitusti sen on osoitettu vaikuttavan positiivisesti vireystilaan ja jaksamiseen.

Terveelliset elämäntavat ehkäisevät ja hoitavat sairauksia. Työntäjän suurimpia motiiveja tulisi olla henkilöstön terveyttä edistäviin tekijöihin panostaminen, jolla ennakoidusti voidaan säästyä monelta harmilta.

Työnantaja ei voi puuttua yksilötasolla elämäntapoihin, mutta työntäjä voi edesauttaa ja motivoida työntekijöidensä ruokailutottumuksia terveellisempään suuntaan.

Miten? – tähän kysymykseen annamme konkreettisia vinkkejä.

Tällä oppaalla haluamme innostaa Sinua testaamaan vinkkejämme. Nämä kaikki perustuvat tutkittuun tietoon, kuten ravitsemus- ja terveystieteisiin.

Tehkää muutokset yrityksenne omasta lähtökohdasta. Keskustelkaa avoimesti ravitsemuksesta ja ruokaympäristöstä. Hyödyntäkää tukena työterveyshuollon ammattilaisia. Yhdessä koettuna ja pohdittuna moni asia on helpompaa ja mukavampaa toteuttaa.



Terveellinen ruokavalio

Ruokailutottumusten kokonaisuus vaikuttaa siihen, kuinka edistät työkykyäsi ja työhyvinvointiasi. Milloin, mitä, minkä verran, missä ja kenen kanssa syö vaikuttavat vireyteen tehdä asioita sekä palautumiseen lepohetkinä.

Ruuan laadulla ja määrällä on vahva yhteys vatsan kautta aivoterveYTEEN. Työntekijän väsymys, ärtymys ja negatiivinen suhtautuminen asioihin saattaa johtua ainakin osittain hänen epäterveellisestä ruokavaliosta. Tähän muutoksen saaminen tarvitsee tuekseen työntekijän oman asenteen muuttamista ja mielellään myös tueksi työterveyshuollon ammattilaisen avun.

Työnantajan keinoja ovat oikeanlaisen kulttuurin luominen, ruokailuympäristön muokkaaminen viihtyisämmäksi ja lisätuisuuskien antaminen.

OPPAAN ARVOPOHJA

YKSILÖLLISYYS

Lähtökohtana jokaisen oma terveys ja mieli

MOTIVOINTI

Muutos tehty mahdollisimman helpoksi

LUOTETTAVUUS

Perustuu ravitsemus- ja terveystieteisiin

Eat@Work-asiantuntijat

TYÖELÄMÄ

Juha Harttunen

projektitutkija,
liikkeenjohdon konsultti

RAVITSEMUSTIEDE

Susanna Kunvik

projektitutkija,
elintarviketieteiden tohtori

AIVOTERVEYS

Juha Puustinen

neurologian dosentti

Kannusta ja tue joukkuettasi liittymään mukaan

– ottakaa tästä yhteinen tavoite



FinRavinto 2017 -tutkimuksen mukaan suomalaisten työikäisten ruokatottumuksissa on paljon kehitettävää. Keskimäärin vain joka viides syö ravitsemussuosituksen mukaisesti.

- Syö suositusten mukaisesti
- Ei syö suositusten mukaisesti

TERVEYTTÄ EDISTÄVILLÄ RUOKAVALINNOILLA

ennaltaehkäiset ja hoidat erilaisia sairauksia. Ruokailutottumuksilla ja ruokavalinnoilla on ratkaisevan tärkeä vaikutus esimerkiksi sydän- ja verisuonitautien, diabeteksen, tuki- ja liikuntaelinten sairauksien, ruoansulatuselinten sairauksien ja suun terveysongelmien ilmaantumiseen ja etenemiseen.

Työantajalla on loistavat mahdollisuudet parantaa ja tukea työntekijöiden terveyttä edistäviä ruokailutottumuksia

Tutkitusti säännöllinen ateriarytmi sekä järkevät ruoka- ja juomavalinnat edistävät työhyvinvointia ja työkykyä.

Kaikki lähtee siitä, miten hyvinvointiin ja terveyteen liittyvistä asioista puhutaan ja millaiset edellytykset terveyttä edistävän ravitsemuksen ylläpitämiselle on luotu.

Työnantaja ja johto yhdessä voivat kannustaa työntekijöitä omaksumaan ja ylläpitämään terveyttä edistäviä elintapoja osoittamalla esimerkiksi myönteistä suhtautumista hyvinvointia ja terveyttä kohtaan. Näin rakentuu sosiaalinen ympäristö, jossa terveyttä edistäviä valintoja arvostetaan ja tuetaan. Myönteisten sanojen käyttäminen, rohkaisevien ajatusten jakaminen sekä hyvän esimerkin näyttäminen luovat ilmapiiriä, joka kannustaa itsestä huolehtimiseen.

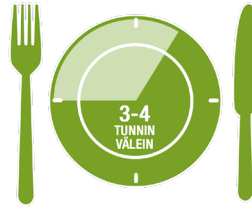
Kannusta ja motivoi työntekijöitä huolehtimaan säännöllisestä ateriarytmistä ja nauttimaan monipuolisia, terveyttä edistäviä aterioidia ja välipaloja. Tällöin myös keskittymiskyky ja vireystila säilyvät paremmin. Ravitsemussuositukset kannattaa hyödyntää, kun suunnitellaan työpaikalla saatavilla olevien ruokien ja juomien valikoimaa. Suunnittelussa on hyvä huomioda kaikki työpaikan tilat ja tilaisuudet, joissa ruokaa ja juomaa on tarjolla, esimerkiksi työpaikkaruokala, kahvilat, välipala- ja ateria-automaatit, taukokuoneet ja kokoukset.



Lähteet: THL, Ruokavirasto, Valtion ravitsemusneuvottelukunta



Keinoja työpaikan ruokaympäristön kehittämiseen



Pohdi onko teillä jo käytössä

- ☐ Ruokailumahdollisuuksista puhutaan työhön perehdyttämisessä ja kehityskeskusteluissa.
- ☐ Kannusta ruokataukoon ja pidä se itsekkin! Sopikaa ajankohdat, jolloin kokoonnutte yhdessä kahvi- ja ruokatauoille.
- ☐ Palkallinen ruokatauko mahdollistaa työntekijöitä syömään kunnon aterian työvuoron aikana. Ruokatauko on hyvä merkitä esimerkiksi sähköiseen kalenteriin.
- ☐ Tee ruokatauoista mukava yhteinen hetki. Jätä työpuheet ja kännykät pois ruokapöydästä sekä keskity yhdessä syömiseen.
- ☐ Luo työntekijöille mahdollisuus syödä työpaikan henkilöstöravintolassa tai vastaavassa sopimusravintolassa työpaikan ulkopuolella. Voitte kokeilla yritykseen tuotavaa välipala-automaattia tai yritykseen tuotavaa ateriapalvelua.
- ☐ Valitkaa ruokapaikkoja, joiden vaihtoehtoista löytyy myös terveellisiä aterioita ja välipaloja.
- ☐ Ateriaedun myöntäminen lisää ateriapalveluiden hyödyntämistä ja hyvin syömistä.
- ☐ Paranna työpaikalla tarjottavien ruokien ja juomien ravitsemuksellista laatua (esim. palaveritarjottavat, taukotilan tarjottavat) ottamalla huomioon ravitsemussuosituksia.
- ☐ Tarjoa työntekijöille terveyttä edistäviä välipaloja, esimerkiksi tuoreita hedelmiä taukotiiloissa.
- ☐ Huolehdi sosiaalitilojen siisteydestä, varustelusta ja viihtyisyydestä. Järjestä ruokailuun tarvittavat tilat ja välineet (esim. mikroaaltouuni, jääkaappi, pakastin, kahvinkeitin, astiat ja aterimet), jotta eväiden ja välipalojen kylmäsäilytys, käsittely, lämmittäminen ja syöminen olisivat mahdollisia työpaikalla. Viihtyisyyttä lisää mm. siisteys, tilavuus, valoisuus, hyvä lämpötila ja tilan rauhallisuus.
- ☐ Järjestä etänä työskenteleville yhteisiä ruokataukoja etäyhteydellä. Kannusta laadukkaiden taukojen pitämiseen myös etätyössä.

Muita keinoja työntekijän ruokailutottumusten edistämiseen

- ☐ Järjestä työntekijöille mahdollisuus mitata esimerkiksi kehon koostumusta, verenpainetta, verensokeria ja/tai veren rasva-arvoja, jotta tietoisuus omasta terveydentilasta vahvistuisi. Mittaukset voidaan järjestää esimerkiksi terveystarkastusten tai työpaikalla järjestettävän teemapäivän yhteydessä.
- ☐ Järjestä mahdollisuus saada henkilökohtaista ravitsemusohjausta esimerkiksi työterveyshuollosta.
- ☐ Vahvista työntekijöiden tietämystä terveyttä edistävästä ruokavaliosta ja sen vaikutuksista terveyteen järjestämällä esimerkiksi asiantuntijaluentoja, työpajoja tai infopisteitä.
- ☐ Järjestäkää yhteisiä tyky/tyhy-päiviä, jossa teemana on ruoka ja ravitsemus.



Arvioi tai arvioikaa yhdessä työyhteisön kanssa millainen ruokaympäristönne on

VIIHTYISYYS

Siisteys, järjestys, tilavuus ja toimivuus lisäävät viihtyisyyttä.

RUOKAILUHETKEN SOSIAALISUUS

Vuorovaikutusta ja sosiaalisuuden tukemista voidaan edistää lounastaukojen yhteensovittamisella sekä ruokailutilan sisustamisella huomioimalla kalustejärjestelyt.

RUOKIEN SIOITTELU JA ASTIAT

Terveellisten ruokien asettaminen tarjolle ja houkuttelevien ruokien asettaminen kauemmas, pienemmät lautaset ja yhden lautaseen malli parantavat ruokavalintojen terveellisuutta, aterian kokoa sekä lautasmallin toteutumista.

LÄMPÖTILA JA HAJUT

Sopiva ilman lämpötila ja neutraali tai miellyttävä sisäilman haju parantavat viihtyvyyttä.

ÄÄNET

Ruokailuympäristöä huomioimalla voidaan parantaa viihtyvyyttä. Musiikilla voidaan mm. vähentää kaikuisuutta ja rauhallisella musiikilla voidaan lisätä lounaan nauttimista rauhassa ajan kanssa.

VALAISTUS JA VÄRIT

Luonnolliset valot ja värit tukevat hyvinvointia ja edistävät palautumista. Riittävä valaistus parantaa tilan toimivuutta.



Ole tavoitteellinen

Sillä lisäät mielenkiintoa työyhteisösi hyvinvointiin

Aseta tai asettakaa yhdessä työyhteisön kanssa teidän tavoitteet. Työterveyshuollon ammattilaisen olisi hyvä olla myös mukana.

Tavoitteet voivat olla vaikka vuosittain mitattavia, esimerkiksi erilaisilla testeillä ja kokeilla seurattavia arvoja. Keskustele näistä työterveyshuollon kanssa. Lakisääteinen työterveyshuolto keskittyy ennakoivaan terveydenhoitoon.

Tavoitteemme

1

2

3



Tärkeimmät keinot, joilla tuemme tavoitteiden toteutumista

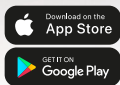




Parempaa työhyvinvointia ja työkykyä ravitsemuksella

Katso opastus-, vinkki- ja kokemusvideoita
Eat@Work-nimellä YouTubessa 

Eat@Work eatatwork.fi



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020

