



Syö hyvin
– työntekokin maistuu!

OPAS VIREYTEEN JA JAKSAMISEEN

Sinulle,

Ylläpidät hyvää työvireyttäsi ja edistät terveyttäsi oikealla ateriarytmillä sekä pohjoismaiseen ruokavalioon perustuvilla aterioilla sekä välipaloilla.

Tällä oppaalla haluamme innostaa Sinua testaamaan vinkkejämme. Nämä kaikki perustuvat ravitsemus- ja terveystieteisiin.

Tee muutoksesi omasta lähtökohdasta.

Keskustele avoimesti ravitsemuksesta ja ruokaympäristöstä työpaikallasi. Yhdessä koettuna ja pohdittuna moni asia on helpompaa ja mukavampaa toteuttaa.

SYÖ HYVIN – TYÖNTEKOKIN MAISTUU!



Terveellinen ravitsemus

Kokonaisruokavalio ratkaisee miten edistät hyvinvointiasi ruuan avulla. Milloin, mitä, minkä verran ja kenen kanssa syöt vaikuttavat olotilaasi koko vuorokauden aikana, sekä vireytesi tehdä asioita että palautua lepo- hetkinä.

Ravitsemuksella on vahva yhteys vatsan sekä suoliston kautta aivotoimintaasi ja –terveyteesi. Tätä kannattaa miettiä – mistä johtuvat väsymys, ärtymys ja tietysti myös kirkas mieli sekä hymy kasvoillasi.

Olemme jokainen yksilöitä – onneksi – ja siksi muutokset nykyiseen ruokavalioon tulisi tehdä harkiten ja mielellään vähitellen.

Jokaiselle löytyy tapa syödä hyvin. Asenne ratkaisee muutoksen onnistumisen. Helposti ymmärrettävät ja toteutettavat vinkit helpottavat hektistäkin arkea.

Suomessa saamme luottaa ruuan turvallisuuteen. Verkossa kohtaamme kaikenlaisiin uskomuksiin ja kaupallisiin tuotteisiin. Ravitsemus- ja terveystieteet perustuvat tarkasti valvottuihin tutkimuksiin, joiden tehtävänä on edesauttaa kohti kokonaisvaltaisesti terveellisempää elämää.

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

Liity positiiviseen joukkoon



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.

Edesauta työhyvinvointiasi

Vireys ja jaksaminen vaikuttavat työkykyysi ja siihen, tuleeko työ tehtyä hyvin ja laadukkaasti.

Väsyneenä ei tahdo innostua työtehtävistä. Tällöin huomiokyky, kuten turvallisuusherkkyys, vähenee. Matalavireisenä luovuus katoaa lähes tyystin.

Hyvän fiiliksen mielialalla voi saada pieniä ihmeitä aikaan, ainakin helpommin päivän tavoitteet tulee saavutettua. Ja kaikenlainen kommunikaatio muiden kanssa sujuu paremmin.

Millainen fiilis työpäivästä jää heijastuu väistämättä myös vapaa-aikaan - hyvässä sekä pahassa.

Aivot ovat komentokeskus, myös aktiivisesti käytössä, siksi niitä on tärkeä ruokkia hyvin. Mitä ravintoa ja milloin suuhun pistämme vaikuttavat tutkitusti aivojen toimintakykyyn ja niiden terveyteen.

ARVOSTA AIVOJASI!



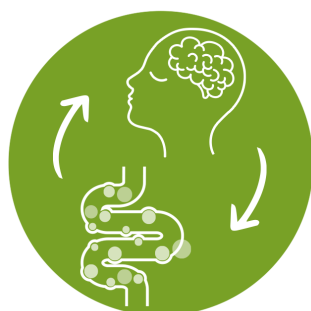
Pidät aivosi toiminnassa

rasvoilla ja kasvikunnan tuotteilla

Hyvä, terveyttä edistävä ruokavalio sisältää monipuolisen valikoiman erilaisia ruokia. Se sisältää runsaasti kasviksia, marjoja, hedelmiä ja täysjyväviljaa. Ne sisältävät runsaasti kuitua, vitamiineja ja kivennäisaineita. Kasviksia olisi hyvä syödä päivän jokaisella aterialla, eli yhteensä noin 5-6 kourallista päivittäin. Viljatuotteista vähintään puolet tulisi olla täysjyväviljaa.

Terveyttä edistävään ruokavalioon kuuluu lisäksi kasviöljyjä, pähkinöitä ja siemeniä sekä kalaa ja rasvattomia ja vähärasvaisia maitovalmisteita. Niistä saat hyviä rasvoja ja proteiinia. Rasvaisesta kalasta saat erityisesti omega-3-rasvahappoja. Kalaa kannattaa syödä pari kertaa viikossa. Käytä leivän päällä vähintään 60–70 % kasvimargariinia. Ruoanlaitossa ja salaattinkastikkeena suosi kasviöljyjä, kuten rypsiöljyä tai oliiviöljyä. Pieni kourallinen pähkinöitä päivittäin lisää myös hyvien rasvojen saantia.

Nauti maltilla lihaa ja lihavalmisteita. Myös suolan vähentäminen on aivoterveysten kannalta hyvä teko.



- ✓ Juureksia, vihanneksia
- ✓ Marjoja ja hedelmiä eri väreinä
- ✓ Herneitä, papuja ja linssejä
- ✓ Kalaa ja muita mereneläviä
- ✓ Pähkinöitä ja siemeniä

- ✓ Vaalea leipä, riisi ja pasta täysjyväisiin tuotteisiin
- ✓ Voi ja voita sisältävät levitteet margariineihin ja kasviöljyihin
- ✓ Rasvaiset maitotuotteet ja juustot vähärasvaisempiin
- ✓ Ruuan paistaminen uunissa hauduttamiseen ja keittämiseen
- ✓ Pikaruoka kotiruokaan

- ✓ Suolan lisäämistä ruokaan, suolaisia leipiä, leikkeitä ja juustoa
- ✓ Limsoja, energiajuomia ja mehuja sekä runsassokerisia tuotteita kuten makeisia, leivonnaisia ja runsassokerisia jogurtteja
- ✓ Makkarointa ja leikkeitä sekä punaista lihaa, kuten naudan-, sian- ja lampaan lihaa
- ✓ Napostelua aterioiden välillä
- ✓ Alkoholia sisältäviä juomia

Ateriarytmi antaa tahdit työpäivällesi

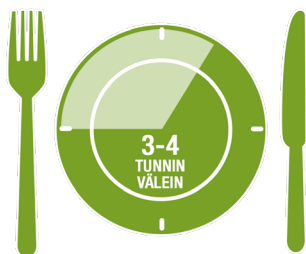
Sopivassa ateriarytmissä syödään noin 3-4 tunnin välein.

Päivässä olisi hyvä olla kolme pääateriaa - aamiainen, lounas ja päivällinen - sekä tarvittaessa välipaloja ja iltapala. Päivän aikana tulisi olla noin 5-6 syömiskertaa.

Kun ruokailu on säännöllistä, verensokeri pysyy tasaisena ja keskittymiskyky sekä vireystila pysyvät hyvinä. Erityisesti vuorotyötä tekevien on hyvä pitää huolta säännöllisestä ateriarytmistä. Myös etätöyssä ollessa tulisi muistaa oikea rytmitys ravinnon ja energian saannille.

Säännöllinen syöminen mahdollistaa myös ruokavalion monipuolisuuden ja ettei kerralla tarvitse syödä liian suuria määriä. Usein esimerkiksi aamiaisen väliin jättäminen tai liian vähäinen aamiainen voi aiheuttaa hotkimista lounaalla, ja tämä voi olla syynä iltapäivän väsymykselle. Samoin välipalan väliin jättäminen voi aiheuttaa sen, että päivällisellä tai illan aikana tulee syötä liikaa, koska nälkävelka on kasvanut liian suureksi.

**RUOKA VAIKUTTAA
MIELIALAASI –
PIDÄ SIIS RYTMİ
VERESSÄ**



Pidä annokset monipuolisena ja kohtuullisen kokoisina

1

AAMUPALA

- ✓ klo 07-08
- ✓ yötyö herättyä klo 15



2

LOUNAS

- ✓ klo 11-12
- ✓ yötyö klo 17-18



3

VÄLIPALA

- ✓ klo 14-15
- ✓ yötyö klo 21



4

PÄIVÄLLINEN

- ✓ klo 17-18
- ✓ yötyö ennen klo 01



5

ILTAPALA

- ✓ klo 20-21
- ✓ yötyö ennen nukkumaan menoa klo 06.30



Aamulla muutakin kuin kuppi kuumaa



**Tarvitset ravintoaineita ja
energiaa monipuolisesti**

Aloita aamusi aamiaisella – unien jälkeen tankkisi on tyhjä

Työpäiväsi tärkein ateria on monipuolinen aamiainen. Siitä saat energiaa käynnistää päiväsi ja pitää vireyttäsi yllä lounastaukoon asti. Herätessä ehkä väsyttää, mutta terveellinen aamiainen virittää sinut työkuuntoon ja päiväsi käynnistyy hyvällä rytmillä.

KOOSTA MONIPUOLINEN AAMIAINEN NÄISTÄ

- 1** Kuitupitoista hiilihydraatinlähdettä, kuten täysjyväleipää, puuroa, sokeroimatonta myslä, kaurahiutaleita tai leseitä.
- 2** Kunnan proteiininlähde, kuten rahkaa, raejuustoa, jogurttia, kananmunaa, kalaa, tofua, maitoa, soijajuomaa.
- 3** Vähintään yksi annos kasviksia, hedelmiä tai marjoja, esimerkiksi 1-2 dl kasviksia tai marjoja, yksi keskikoinen hedelmä esimerkiksi appelsiini tai pari kiiviä.
- 4** Aamupala voi mielellään sisältää myös hyviä rasvanlähteitä, kuten 60 % margariinia, öljyä, avokadoa, humusta tai tahinia leivän päällä tai siemeniä, manteleita ja pähkinöitä.



- ✓ 1/2 kasviksia
- ✓ 1/4 hiilihydraatin lähde
- ✓ 1/4 proteiinin lähde
- ✓ Ruokajuomaksi rasvatonta maitoa, piimää, kasvijuomaa tai vettä
- ✓ Täysjyväleipää, jonka päällä on sipaisu pehmeää kasvirasvaveitettä
- ✓ Marjat tai hedelmät jälkiruokana

Lautasmalli

– helppo oppia ja taatusti tehoaa

Terveellinen ruokavalio on monipuolinen ja joustava. Ateriat, välipalat ja eväät kannattaa koota lautasmallin mukaan.

- 1** Aseta lautasellesi ensin kasviksia tuoreena, lämpimänä tai ruoan joukossa – yhteensä puolet lautasesta.
- 2** Seuraavaksi hiilihydraatin lähde: perunaa, riisiä, pastaa tai muita viljavalmisteita.
- 3** Lisää vielä lautaselle proteiinin lähde: kalaa, kananmunaa, papuja, linssejä tai lihaa. Suosi kalaa ja ns valkoista lihaa, kuten kanaa tai broileria.

LISÄVINKKI:

Yksi keino pitää ruoka-annokset oikean kokoisina on valita pienempi lautanen ja luopua kokonaan erillisestä salaattilautasesta.

Välipala

Ei ole syytä jättää väliin

Välipalalla pidät mielen virkeänä ja se auttaa jaksamiseen

Näin koostat hyvän välipalan 1+1+1-muistisäännön avulla

1 osa
Vihanneksia,
hedelmiä
tai marjoja



1 osa
Hitaat
hiilihydraatit



1 osa
Proteiinin
lähde



5 välipalavinkkiä



Puuroa, marjoja
ja kasviksia.



Vihanneksilla ja vähäsuolaisella
sekä -rasvaisella juustolla ja/tai
lihatuotteella täytetty leipä.
Kasviöljypohjainen levite.
Lisäksi rasvatonta maitoa.



Karjalanpiirakka
ja kananmunaa,
omena ja pähkinöitä.



Jogurttia,
karjalanpiirakka
ja kasviksia.



Marjasmoothie rahkalla
ja banaani

Suosittellemme valitsemaan Sydänmerkillä olevia tuotteita



Sydänmerkin voivat saada tuotteet, joissa rasvan laatu on hyvää eli pehmeää, suolan ja sokerin määrä on maltillinen ja kuitua reilusti.

Sydänmerkki on elintarvikepakkauksista ja ravintoloista löytyvä merkki

Sydänmerkki osoittaa, että kyseinen tuote tai ruoka-annos on terveyden kannalta parempi vaihtoehto. Sydänmerkki on kehitetty helpottamaan ja nopeuttamaan arkea. Valitsemalla Sydänmerkki-tuotteita teet pieniä, terveyden kannalta edullisia muutoksia ruokavalioon, ilman että joudut perehtymään tuoteselosteisiin tai ravintosisältöihin.

Sydänmerkki-tuote on terveellisempi valinta omassa tuoteryhmässään. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että Sydänmerkki-jogurtti on terveellisempi valinta jogurttien joukossa ja sydänmerkitty mysli myslien joukossa.

Sydänmerkki-järjestelmä perustuu tuoteryhmiin ja niitä on kaiken kaikkiaan yli 50. Jokaisella tuoteryhmällä

on omat ravitsemuskriteerit, joissa puututaan terveyden ja ravitsemuksen kannalta olennaisiin seikkoihin. Esimerkiksi leivässä olennaista on suolan ja kuidun määrä, kun taas levitteissä pehmeän rasvan määrä. Kriteerit perustuvat tutkittuun ravitsemustietoon, ravitsemussuosituksiin ja puolueeton asiantuntijaryhmä kehittää kriteereitä jatkuvasti tieteen ja ruokavalikoiman kehittyessä.

Sydänmerkki on EU:ssa rekisteröity ravitsemusväite ja se on **ainoa symboli Suomessa, joka kertoo tuotteen ravitsemuksellisesta laadusta.**

WWW.SYDANMERKKI.FI

Tee ostoskoristasi mahdollisimman värikäs

Eat@Work-ostoskorimalli on kätevä työkalu kaupassa käynnin tueksi. Sen avulla poimit terveyttä edistävät valinnat koriisi.

Värikkyys on monipuolisuutta. Poimi koriin useita vaihtoehtoja eri elintarvikeryhmistä. Hyödynnä esimerkiksi tuoretuotteiden eri sato-kaudet ja sesongit kaupan tarjonnasta.

50%

Täytä ensin
puolet ostoskorista
kasviksilla,
hedelmillä ja marjoilla

25%

KASVIKSIA

- vihannekset
- juurekset - kaalit
tuoreet ja pakasteet

+

25%

**HEDELMIÄ JA
MARJOJA**

tuoreet ja pakasteet

- ✓ Seuraavaksi valikoi koriin täysjyväisenä ja runsaskuituisena hyvien hiilihydraattien lähteitä, eli riisit, pastat, puurot, myslit ja leivät.
- ✓ Hyvien rasvojen lähteitä tarvitset päivittäin, joten valitse kasviöljy ja kasviöljypohjainen margariini sekä pähkinöitä ja siemeniä.
- ✓ Maitokaapista kannattaa valita joko rasvattomina tai vähärasvaisina tuotteita. Nämä voi korvata kasvipärisillä valmisteilla.
- ✓ Proteiinin lähteenä suosi erityisesti kalaa ja vaaleaa lihaa, joten valikoi niitä koriisi määrällisesti enemmän kuin punaista lihaa tai lihavalmisteita.



Ole tavoitteellinen

Sillä lisäät mielenkiintoa hyvinvointiisi

Aseta itse tavoitteesi tai yhdessä työterveyshuollon ammattilaisen kanssa.

Tavoitteet voivat olla vaikka vuosittain mitattavia, esimerkiksi erilaisilla testeillä ja kokeilla seurattavia arvoja.

Keskustele näistä työterveyshuollon kanssa.
Lakisääteinen työterveyshuolto keskittyy ennakoivaan terveydenhoitoon.

TYÖTERVEYSHUOLTO kuuluu kaikille työssä käyville työntekijöille työsuhteen laadusta ja kestosta riippumatta. Työterveyshuolto on toimintaa, jonka järjestää ja kustantaa työnantaja. Työterveyshuolto edistää terveellistä työympäristöä ja turvallisia työoloja. Työterveyshuollon tavoitteena on tukea työntekijän työkykyä koko työuran ajan.

Lakisääteiseen työterveyshuoltoon kuuluvat työhön liittyvät terveystarkastukset, työpaikkaselvitys, työkyvyn tukeminen ja sairauksien tai oireiden selvittely, joilla on yhteyttä työhön.

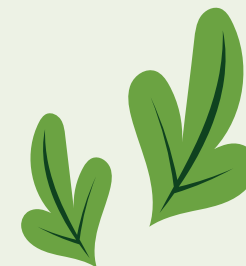
Tavoitteeni

1

2

3

Keinot, joilla saavutan tavoitteeni



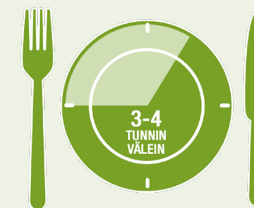
Mieti, arvioi ja kirjaa tähän ruokailutottumuksiasi

Ota uusia terveellisimpiä rutiineja käyttöön



Millaisia syömiseen liittyviä hyviä rutiineja sinulla on?

(esim. säännölliset ruoka-ajat)



Millaista syömiseen liittyvää parempaa uutta rutiinia voisit kokeilla?

(esim. arkileipänä runsaskuituinen leipä, enemmän kasviksia lounaalla)



Mitkä tekijät vaikuttavat
ostosvalintoihisi ruokakaupassa?

(esim. ruuan maku, hinta, kotimaisuus)



Millaisia uusia valintoja
voisit jatkossa kokeilla?



Mikä tällä hetkellä on hyvää
omassa lounasruokailussasi?



Millaisia uusia tapoja ja rutiineja
voisit ottaa käyttöön lounasruokailussa?



Panosta ruokailuhetkeesi

– palaudut paremmin ja saat uutta energiaa

Tee ruokatauoista mukava hetki, vaikka yhdessä työkavereidesi kanssa. Hyvä olisi jättää työpuheet sekä puhelimet pois ruokapöydästä ja keskittyä yhdessä syömiseen.

Jos mahdollista, niin suosittelemme hyödyntämään työpaikan henkilöstöravintolaa tai vastaavaa sopimusravintolaa työpaikan ulkopuolella, ainakin osana työviikkoa.

Työyhteisössä huolehtikaa yhdessä sosiaalitilojen siisteydestä ja viihtyisyydestä. Säilytä eväät, välipalat ja ruokailuvälineet sekä astiat niille soveltuvassa paikassa.

VINKKEJÄ RUOKAILUUN ETÄTYÖSSÄ

- ✓ Tauota työtäsi vaikka ateriarhythmin mukaisesti, niin palaudut välillä riittävästi.
- ✓ Vältä tietokoneen ääressä syömistä.
- ✓ Sovi työkavereidesi kanssa yhteisiä virtuaalisia ruokailu- ja taukoetätyöhetkiä.
- ✓ Lounasruokailu kodin ulkopuolella on hyvä vaihtoehto ruokavalion monipuolistamiseksi.

Syömme eri aisteillamme

Ovathan nämä teillä ruokailuympäristössä kunnossa?

LÄMPÖTILA JA HAJUT

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

ÄÄNET

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.

SISUSTUS

Riittävä ja tarkoituksellinen kalustus, kodinkoneet, astiastot ja aterimet ovat tärkeässä roolissa miten mieluista ruokailuhetki on.

Suosittellemme keskustelemaan rakentavasti työnantajasi kanssa ruokailuympäristönne kehittämistä

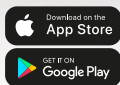




Parempaa työhyvinvointia ja työkykyä ravitsemuksella

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

Eat@Work *eatatwork.fi*



samk 

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020

