

Tiina Vikstedt  
Susanna Raulio  
Satu Helakorpi  
Piia Jallinoja  
Ritva Prättälä

# Työaikainen ruokailu Suomessa 2008–2010

Ruokapalveluiden seurantaraportti 4

RAPORTTI



RAPORTTI 23/2012

Tiina Vikstedt, Susanna Raulio, Satu Helakorpi, Piia Jallinoja, Ritva Prättälä

# **Työaikainen ruokailu Suomessa 2008–2010**

**Ruokapalveluiden seurantaraportti 4**



TERVEYDEN JA  
HYVINVOINNIN LAITOS

*Joukkoruokailutyöryhmän kokoonpano 2011–2012*

Pääsihteeri Raija Kara  
Ravitsemusasiantuntija Pirjo Koivisto  
Neuvotteleva virkamies Heli Kuusipalo  
1.12.2011–30.4.2012  
Terveysjohtaja Marjaana Lahti-Koski  
Tiimipäällikkö Jaana Laitinen  
Yliopettaja Enni Mertanen  
Lääkintöneuvos Kristiina Mukala  
Erikoissuunnittelija Heli Reinivuo  
Erikoistutkija Ritva Prättälä  
Erikoistutkija Susanna Raulio  
Neuvotteleva virkamies Sirpa Sarlio-Lähteenkorva  
Tutkija Tiina Vikstedt

Valtion ravitsemusneuvottelukunta  
Suomen Sydänliitto ry  
Sosiaali- ja terveysministeriö

Suomen Sydänliitto ry  
Työterveyslaitos  
Jyväskylän ammattikorkeakoulu  
Sosiaali- ja terveysministeriö  
Terveiden ja hyvinvoinnin laitos  
Terveiden ja hyvinvoinnin laitos  
Terveiden ja hyvinvoinnin laitos  
Sosiaali- ja terveysministeriö  
Terveiden ja hyvinvoinnin laitos

© Kirjoittajat ja Terveiden ja hyvinvoinnin laitos

*Taitto:* Riitta Nieminen

*Kannen kuva:* Kotimaiset Kasvikset ry / Teppo Johansson

ISBN 978-952-245-621-2 (verkko)

ISSN 1798-0089 (verkko)

URN:ISBN:978-952-245-621-2

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-245-621-2>

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki 2012

## Joukkoruokailuhankkeen julkaisut

Raulio S. Lunch eating patterns and their social and work-related determinants. Study of Finnish employees. THL Research 68/2011. Helsinki.

Vikstedt T, Raulio S, Prättälä R, Joukkoruokailutyöryhmä. Julkisten ruokapalveluiden ravitsemuslaatu. Hankintailmoitusrekisteri tarkastelussa. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen raportteja 18/2011, Helsinki.

Alden-Nieminen H, Raulio S, Männistö S, Laitalainen E, Suominen M, Prättälä R. Ikääntyneiden suomalaisten ateriointi – Ruokapalveluiden seurantaraportti 3. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen raportteja 7/2009, Helsinki.

Raulio S, Pietikäinen M, Prättälä R ja joukkoruokailutyöryhmä. Suomalaisnuorten kouluaikainen ateriointi. Ruokapalveluiden seurantaraportti 2. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B26/2007.

Vanhala M, Hasunen K, Mertanen E, Nurttila A, Prättälä R, Koivisto P. Suurkeittiöiden tarjoaman ruoan ravitsemuksellinen laatu. Raportti joukkoruokailun seurantajärjestelmään luoduista ravitsemuskriteereistä ja niiden toteutumisesta julkisia ruokapalveluita tuottavissa suurkeittiöissä vuonna 2004. Suomen Sydänliiton julkaisuja 2004:1, Helsinki 2004.

Raulio S, Mukala K, Ovaskainen M-L, Lahti-Koski M, Sirén M, Prättälä R. Työaikainen ruokailu yli 15-vuotiailla. Teoksessa: Lahti-Koski M, Sirén M. Ravitsemuskertomus 2003. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B4/2004. pp.43–7.

Raulio S, Mukala K, Ovaskainen M-L, Lahti-Koski M, Sirén M, Prättälä R. Työaikainen ruokailu Suomessa. Kolmen valtakunnallisen seurantatutkimuksen tuloksia. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B3/2004 (pdf).

# TIIVISTELMÄ

Suomessa oli vuonna 2009 noin 1550 henkilöstöravintolaa, ja niissä valmistettiin noin 63 miljoonaa ateriaa (Taloustutkimus 2010). Joukkoruokailun kansanterveydellistä merkitystä on korostettu monissa ravitsemuspoliittisissa asiakirjoissa ja kannanotoissa. Valtion ravitsemusneuvottelukunta (VRN) totesi vuonna 2003 tarpeelliseksi parantaa työntekijöiden ruokavalion laatua työpaikkaruokailua kehittämällä. Valtioneuvosto (Sosiaali- ja terveysministeriö 2008) hyväksyi kesäkuussa 2008 periaatepäätöksen terveyttä edistävän liikunnan ja ravitsemuksen kehittämislinjoista. Periaatepäätöksessä todetaan, että ruokapalvelujen tarjoaman ruoan tulee olla ravitsemussuositusten mukaista ja että entistä useammalla työikäisellä tulisi olla mahdollisuus syödä ravitsemussuositusten mukainen ateria työpäivän aikana.

Tässä selvityksessä kuvataan suomalaisten työaikaista ruokailua vuosina 2008–2010. Aineistona oli Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys -kysely (AVTK) vuosilta 2008–2010. Selvitys päivittää ja täydentää vastaavaa vuonna 2004 julkaistua raporttia.

Henkilöstöravintolan käyttö väheni 1990-luvulla, mutta ei enää viiden viime vuoden aikana. Suomalaisista 15–64-vuotiaista noin joka kolmas ruokaili päivittäin henkilöstö- tai opiskelijaravintolassa. Useimmin henkilöstö- ja opiskelijaravintoloissa ruokailivat 15–24-vuotiaat. Heistä valtaosa oli koululaisia tai opiskelijoita, jotka olivat oikeutettuja maksuttomaan koulu- tai tuettuun opiskelijaruokailuun. Opiskelijanuoret siis käyttivät tarjotun ruokailumahdollisuuden hyväkseen erittäin hyvin.

Työssä käyvistä noin kahdella kolmesta oli mahdollisuus ruokailla henkilöstöravintolassa, naisilla hieman useammin kuin miehillä. Lisäksi korkeasti koulutetuilla oli useammin mahdollisuus henkilöstöravintolan käyttöön kuin vähemmän koulutetuilla ja pääkaupunkiseudulla asuvilla useammin kuin muualla asuvilla. Niistä, joilla oli henkilöstöravintolan käyttömahdollisuus, noin puolet käytti sitä. Mahdollisuutta käyttivät useammin hyvin koulutetut ja pääkaupunkiseudulla asuvat kuin vähemmän koulutetut ja muualla asuvat. Miehet ruokailivat henkilöstöravintolassa naisia useammin, kun taas naiset söivät eväitä huomattavasti useammin kuin miehet. Silloinkin kun oli mahdollisuus henkilöstöravintolan käyttöön, 40 prosenttia naisista söi eväitä kun vastaava luku oli miehillä vajaa 25 prosenttia.

Henkilöstöravintolan puuttuessa eväiden syönti oli yleisin lounasruokailutapa: eväitä söi miehistä 42 prosenttia ja naisista 63 prosenttia. Miehistä etenkin korkeasti koulutetut sekä pääkaupunkiseudulla asuvat ruokailivat myös muissa ravintoloissa ja baareissa. Vastaavassa tilanteessa naiset suosivat eväitä asuinpaikasta ja koulutuksen pituudesta riippumatta. Henkilöstöravintolassa lounastavat söivät useammin tuoreita kasviksia kuin muualla ruokailevat. Henkilöstöravintola lisäsi etenkin miesten todennäköisyyttä syödä kalaa.

Tämä selvitys vahvistaa aiemmat havainnot opiskelijoiden, pääkaupunkiseudulla asuvien ja hyvin koulutettujen muita väestöryhmiä yleisemmästä henkilöstöravintolan käytöstä sekä myös henkilöstöravintolan merkityksestä terveellisten ruokavalintojen edistäjänä. Selvitys antoi uutta tutkimustietoa henkilöstöravintolan käyttömahdollisuuksista ja eväsrुकailusta.

Ruokailumahdollisuuksien lisääminen olisi tehokas keino parantaa työikäisen väestön ruokavaliota, minkä vuoksi työnantajien, ruokapalveluiden tilaajien ja tuottajien tulee edistää henkilöstöravintoloiden saatavuutta, erityisesti sellaisilla ammattialoilla joilla on matalasti koulutettuja miehiä. Keskeistä on myös huolehtia, että henkilöstöravintolan ruokatarjonta on ravitsemukselliselta laadultaan suositusten mukaista. Henkilöstöruokailun kehittämisessä tulee saatavuuden lisäämisen ja laadun parantamisen ohella vähentää käytön esteitä. Aterian tulee pysyä kohtuuhintaisena erilaisilla verotus- ja tukijärjestelyillä ja työnantajien on huolehdittava siitä, että jokaisella on mahdollisuus pitää riittävän pitkä ruokailutauko. Työnantajien ja työterveyshuollon on kannustettava työntekijöitä henkilöstöravintolan käyttöön. Koska kaikilla aloilla henkilöstöravintolan käyttö ei ole mahdollista, eväsrुकailua tulee kehittää. Työterveyshuollon tulee opastaa monipuolisten eväiden koostamisessa, ruokapalveluiden tarjoajien tulee tarjota kohtuuhintaisia ja ravitsemuksellisesti laadukkaita eväspaketteja. Työaikaisten aterioinnin ja siihen vaikuttavien tekijöiden seuranta tulee jatkaa, ja henkilöstöravintolan käytön esteistä tulee tehdä lisätutkimuksia.

Asiasanat: henkilöstöravintola, opiskelijaravintola, työaikainen ruokailu, seuranta

# Sisällys

JOHDANTO.....	6
TYÖN TAVOITTEET .....	8
AINEISTO JA MENETELMÄT.....	9
Aineisto.....	9
Muuttajat.....	9
Tilastolliset menetelmät .....	10
TULOKSET .....	11
Joka kolmas suomalainen syö lounaansa henkilöstö- tai opiskelijaravintolassa .....	11
Nuoret ruokailevat opiskelijaravintolassa .....	12
Korkeasti koulutetut työikäiset syövät henkilöstöravintolassa .....	14
Perhetilanne vain heikosti yhteydessä työikäisten lounaan syöntipaikkaan.....	15
Pääkaupunkiseudulla syödään henkilöstö- ja opiskelijaravintolassa .....	17
Vain koulutuksella muista tekijöistä riippumaton yhteys työssäkäyvien ruokailuun .....	18
Naisilla, hyvin koulutetuilla ja pääkaupunkilaisilla mahdollisuus työpaikkaruokailuun muuta useammin .....	18
Opiskelijat käyttävät ruokailumahdollisuutta hyväksi useammin kuin työssäkäyvät.....	20
Henkilöstöravintolan puuttuessa syödään eväitä.....	23
Henkilöstöravintolassa tehdään hyviä ruokavalintoja.....	26
Henkilöstöravintolassa ruokailu vähentynyt vuosien 1979 ja 2010 välillä.....	28
TULOSTEN TARKASTELU JA POHDINTA .....	31
JOHTOPÄÄTÖKSET .....	34
KIRJALLISUUS .....	35

# JOHDANTO

Henkilöstöruokailun merkitys suomalaisten päivittäisessä ravinnonsaannissa ja terveyden ylläpitämisessä on huomattava. Suomessa oli vuonna 2009 noin 1550 henkilöstöravintolaa, ja niissä valmistettiin noin 63 miljoonaa ateriaa (Taloustutkimus 2010). Joukkoruokailun kansanterveydellistä merkitystä on korostettu viime vuosina monissa ravitsemuspoliittisissa asiakirjoissa ja kannanotoissa. Sosiaali- ja terveysministeriön (STM) Toimenpideohjelma suomalaisten sydän- ja verisuoniterveyden edistämiseksi (Sosiaali- ja terveysministerio1998) nosti ruokapalvelut yhdeksi keinoksi sairastuvuuden ehkäisyssä. Valtion ravitsemusneuvottelukunta (VRN) totesi vuonna 2003 tarpeelliseksi parantaa työntekijöiden ruokavalion laatua työpaikkaruokailua kehittämällä. Valtioneuvosto (Sosiaali- ja terveysministeriö 2008) hyväksyi kesäkuussa 2008 periaatepäätöksen terveyttä edistävän liikunnan ja ravitsemuksen kehittämislinoista. Periaatepäätöksessä todetaan, että ruokapalvelujen tarjoaman ruoan tulee olla ravitsemussuositusten mukaista ja että entistä useammalla työkäisellä tulisi olla mahdollisuus syödä ravitsemussuositusten mukainen ateria työpäivän aikana.

Pääministeri Matti Vanhasen II hallituksen terveyden edistämisen politiikkaohjelman tavoitteena oli väestön terveydentilan parantaminen ja terveyserojen kaventaminen. Osana politiikkaohjelmaa Sosiaali- ja terveysministeriö asetti vuonna 2008 Joukkoruokailun seuranta- ja kehittämistyöryhmän (Valtioneuvoston kanslia 18/2007), jonka tehtävänä oli edistää laadukkaiden ruokapalvelujen saatavuutta, käyttöä ja houkuttelevuutta, ruoan ravitsemuksellisen laadun paranemista sekä joukkoruokailun seuranta.

Joukkoruokailun seurannan keskeisiä kohteita ovat ruokapalvelujen käyttö ja ruokapalvelujen tarjoaman ruoan laatu. Tärkeimpiä ruokapalvelujen käytön seurantaan soveltuvia aineistoja ovat Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) kyselyistä Suomalaisen aikuisväestön terveystietäytyminen ja terveys-tutkimus (AVTK), Kouluterveyskysely, Eläkeikäisten terveystietäytyminen ja terveys -tutkimus (EVTK) ja FINRISKI- ja Finravinto -tutkimukset sekä Työterveyslaitoksen Työ ja Terveys Suomessa tutkimus. Tutkimuslaitosten terveysseuranta-aineistojen pohjalta on tehty kolme ruokapalvelujen käyttöä tarkastelevaa selvitystä: Työaikainen ruokailu Suomessa. Kolmen valtakunnallisen seurantatutkimuksen tuloksia (Raulio ym. 2004), Suomalaisnuorten kouluikäinen ateriointi. Ruokapalvelujen seurantaraportti 2 (Raulio ym. 2007) sekä Ikääntyneiden suomalaisten ateriointi. Ruokapalvelujen seurantaraportti 3 (Alden-Nieminen ym. 2009).

Tämän selvityksen tavoitteena on päivittää vuonna 2004 julkaistuja tietoja suomalaisen väestön työaikaisesta ruokailusta. Aineistona on Suomalaisen aikuisväestön terveystietäytyminen ja terveys -kysely (AVTK) vuosilta 2008, 2009 ja 2010. Aikaisemman selvityksen (Raulio ym. 2004) mukaan koulutus, työpaikan koko ja asuinpaikka olivat yhteydessä henkilöstöravintolan käyttöön. Useimmin henkilöstöravintolassa söivät korkeasti koulutetut, pääkaupunkiseudulla asuvat ja suurissa työpaikoissa työskentelevät. Nuorimassa eli 15–24-vuotiaiden ikäluokassa henkilöstöravintolan käyttö oli kaikkialla maassa yhtä yleistä. Selvityksen mukaan fyysisesti raskasta työtä tekevät miehet söivät muita harvemmin henkilöstöravintolassa. Henkilöstöravintolan suosio oli pysynyt melko tasaisena työssäkäyvien keskuudessa aiempien parin vuosikymmenen ajan. Ainoastaan nuorimassa ikäryhmässä henkilöstöravintoloiden käyttö lisääntyi 1990-laman aikana.

Vuonna 2004 valmistuneessa selvityksessä aineistoina olivat Kansanterveyslaitoksen (KTL, 1.1.2009 alkaen THL) Suomalaisen aikuisväestön terveystietäytyminen ja terveys -kyselyn lisäksi THL:n FINRISKI ja Finravinto -tutkimukset sekä Työterveyslaitoksen Työ ja Terveys Suomessa -tutkimus, kun taas tämä tutkimus perustuu yksinomaan Suomalaisen aikuisväestön terveystietäytyminen ja terveys -kyselyyn (AVTK). Tämän ja aiemman selvityksen tulokset eivät ole kaikilta osin vertailukelpoisia, sillä AVTK -tutkimuksen lounasruokailupaikkaa koskevan kysymyksen vastausvaihtoehtoihin on tehty muutoksia. Aiemmin kyselyssä lounaan syöntipaikan yhtenä vastausvaihtoehtona oli ”työpaikkaruokala”, mutta vuodesta 2005 alkaen vaihtoehtona on ollut ”työpaikkaruokala tai oppilaitosruokala”. Tämä vaikuttaa tuloksiin nuorten eli 15–24-vuotiaiden ikäluokassa. Lisäksi vastausvaihtoehtoksi on lisätty ”eväiden syönti työpaikalla tai sen läheisyydessä”.

Vuodesta 2005 alkaen AVTK-tutkimus on sisältänyt myös kokonaan uuden kysymyksen henkilöstö- tai opiskelijaravintolan käyttömahdollisuudesta. Uuden kysymyksen perusteella voidaan selvittää, minkälaiset väestöryhmät eivät käytä henkilöstöravintolaa, vaikka heillä olisi siihen mahdollisuus. Kysymys tarjoaa myös lähtökohdan arvioida, missä määrin Valtioneuvoston periaatepäätöksen mukainen mahdollisuus henkilöstöruokailuun (Sosiaali- ja terveysministeriö 2008) tällä hetkellä toteutuu.



# TYÖN TAVOITTEET

Työn tavoitteena on päivittää tietoja suomalaisten työaikaisesta ruokailusta. Edellinen tarkastelu kohdistui 2000-luvun alkuun. Tässä selvityksessä kohteena ovat vuodet 2008–2010. Selvityksen pääkohteena on työssäkäyvien työaikainen ateriointi. Tämän lisäksi tarkastellaan koko väestön ja opiskelijoiden lounasruokailua.

## **Työssä pyritään vastaamaan seuraaviin kysymyksiin:**

- 1) Kuinka suuri osa väestöstä ruokailee henkilöstö- tai opiskelijaravintolassa?
- 2) Kuinka suuri osa työssäkäyvistä ruokailee henkilöstöravintolassa silloin kun siihen on mahdollisuus?
- 3) Miten sukupuoli, ikä, koulutus, perhetilanne ja asuinpaikka ovat yhteydessä henkilöstöravintolan käyttöön?
- 4) Onko lounaan syöntipaikka yhteydessä suositeltaviin ruokavalintoihin?
- 5) Ovatko työaikaiset ruokailutottumukset muuttuneet vuodesta 1979 vuoteen 2010?

# AINEISTO JA MENETELMÄT

Tässä työssä aineistona on Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys -kysely (AVTK), joka on toistettu vuosittain vuodesta 1978 alkaen. Vuoteen 2008 asti tutkimus toteutettiin Kansanterveyslaitoksen ja vuodesta 2009 lähtien Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen toimesta.

AVTK:n aineistoksi poimitaan Väestörekisteristä vuosittain 15–64-vuotiaita suomalaisia edustava satunnaisotos (n=5000). AVTK suoritetaan postikyselynä, vastaamatta jättäneille lähetetään yhdestä kolmeen muistutusta. Kysely on pääpiirteissään säilynyt vertailukelpoisena vuodesta toiseen. Joitakin elintarvikkeiden käyttöä koskevia osioita on uudistettu muun muassa siitä syystä, että ne vastaisivat tarjolla olevia tuotevaihtoehtoja.

Kyselyn vastausaktiivisuus oli vuonna 2008 64 prosenttia (miehet 56 %, naiset 72 %), vuonna 2009 59 prosenttia (miehet 51 %, naiset 67 %) ja vuonna 2010 enää 57 prosenttia (miehet 48 %, naiset 65 %) (Helakorpi ym. 2008, Helakorpi ym. 2009, Helakorpi ym. 2010). Vastausaktiivisuus oli vuonna 1978 peräti 84 prosenttia, josta se on ajan mittaan vähentynyt (Helakorpi ym. 2010).

## Aineisto

Tämän työn taulukoinneissa ja tilastollisissa malleissa on käytetty vuosien 2008, 2009 ja 2010 aineistoja (Helakorpi ym. 2008, Helakorpi ym. 2009, Helakorpi ym. 2010). Näinä vuosina vastaajia oli kokonaisuudessaan 8985. Tarkemmat analyysit tehtiin vastaajille, jotka olivat tutkimushetkellä työelämässä tai opiskelijoita, sillä heillä oli edes teoreettinen mahdollisuus henkilöstö- tai opiskelijaravintolan käyttöön päivän aikana. Työssä olevien ja opiskelijoiden osuus koko aineistossa oli 76 prosenttia ja työelämän ulkopuolella eri syistä olevien osuus 24 prosenttia. Maataloustyöntekijät on jätetty pois aineistosta, sillä heillä ei ole mahdollisuutta henkilöstöruokailuun. Analyyseissa, joissa oli mukana sekä työssä olevat että opiskelijat, oli vastaajien kokonaismäärä 6 550. Näistä miehiä oli 2 852 ja naisia 3 698. Analyyseissa, joissa aineistona oli yksinomaan työssä olevat, oli vastaajia yhteensä 5 322, joista miehiä on 2 380 ja naisia 2 942.

Trendianalyyseissa käytettiin vuosien 1979–2010 aineistoja. Aineistossa oli yhteensä 116 544 tutkittavaa, joista oli miehiä 54 826 ja naisia 61 718.

## Muuttujat

### a) Työaikainen ruokailu, lounaan syöntipaikka arkipäivisin

Lounaan syöntipaikkaa selvitettiin kysymällä ”Missä syötte useimmiten lounaanne (kello 10–15 välillä) arkisin?”, vastausvaihtoehdot olivat 1) Kotona 2) Ravintolassa tai baarissa 3) Työpaikkaruokalassa tai oppilaitosruokalassa 4) Syön eväitä työpaikalla tai sen läheisyydessä 5) Muualla kuin mainituissa paikoissa 6) En syö lounasta ollenkaan.

### b) Henkilöstö- tai opiskelijaravintolan käyttömahdollisuus

Henkilöstö- tai opiskelijaravintolan käyttömahdollisuutta tiedusteltiin kysymällä ”Onko teillä mahdollisuus käydä syömässä työpaikka- tai oppilaitosruokalassa?”, vastausvaihtoehdot olivat 1) Kyllä 2) Ei 3) En ole työssä, enkä opiskele.

### c) Taustamuuttujat

Taustamuuttujina käytettiin sukupuolta, ikää, koulutusta, perhetilannetta (siviilisäätty, kotona asuvat alle 18-vuotiaat lapset) ja asuinpaikkaa.

Henkilöstöravintolan käytön perusedellytys on se, että henkilöllä ylipäätään on mahdollisuus työpaikkaruokailuun. Tämän vuoksi osassa analyyseista taustamuuttujana käytettiin myös henkilöstöravintolan käyttömahdollisuutta.

#### d) Suositeltavat ruokatottumukset

Suosittelavina ruokavalintoina tarkasteltiin seuraavia

- 1) Tuoreiden kasvisten syöminen 6–7 päivänä viikossa
- 2) Kalan syöminen vähintään kerran viikossa.

Ristiintaulukoinneissa ikä luokiteltiin kolmeen luokkaan (15–24-vuotiaat, 25–44-vuotiaat, 45–64-vuotiaat). Myös kouluvuodet luokiteltiin kolmeen luokkaan (0–9 vuotta, 10–12 vuotta, 13 vuotta tai enemmän). Kotona asuvien alle 18-vuotiaiden lasten lukumäärä jaettiin kahteen luokkaan (kotona ei asu alle 18-vuotiaita, kotona asuu ainakin yksi alle 18-vuotias lapsi). Siviilisäätymuuttujat luokiteltiin neljälukokkaisesta (naimisissa tai rekisteröidyssä parisuhteessa tai avoliitossa, naimaton, asumuserossa tai eronnut, leski) kaksiluokkaiseksi (naimisissa tai rekisteröidyssä parisuhteessa tai avoliitossa, muut). Asuinpaikkamuuttujan luokitus muutettiin neljälukokkaisesta (pääkaupunkiseutu, isot kaupungit, pienet kaupungit, muu kunta) kolmeluokkaiseksi (pääkaupunkiseutu, muut kaupungit, muut kunnat). Asuinpaikkamuuttujia oli mahdollista muodostaa vain vuosien 2008 ja 2009 aineistoista, sillä vuodesta 2010 lähtien kuntamuototietoa ei ole saatavilla Tilastokeskuksesta.

Työelämässä mukana oleviksi katsottiin ne vastaajat, jotka ilmoittivat olevansa vastaushetkellä pääasiassa työssä ja joiden asema työyhteisössä oli työnantaja/yksityisyrittäjä, ylempi toimihenkilö, alempi toimihenkilö tai työntekijä.

Logistista regressiota varten ikä luokiteltiin viiteen luokkaan (15–24-vuotiaat, 25–34-vuotiaat, 35–44-vuotiaat, 45–54-vuotiaat, 55–64-vuotiaat) ja koulutusmuuttujat luokiteltiin kaksiluokkaiseksi (koulutusta alle 13 vuotta, koulutusta 13 vuotta tai enemmän).

Trendianalyyseissä seuranta-aika jaettiin 11 jaksoon 1) 1979–1981 2) 1982–1984 3) 1985–1987 4) 1988–1990 5) 1991–1993 6) 1994–1996 7) 1997–1999 8) 2000–2002 9) 2003–2005 10) 2006–2008 11) 2009–2010.

## Tilastolliset menetelmät

Taustamuuttujien yhteyttä lounaan syöntipaikan valintaan selvitettiin ristiintaulukoinnilla. Ristiintaulukoinnit on esitetty graafisesti pylväsdiagrammeina. Analyysit tehtiin ikäryhmittäin ja erikseen miehille ja naisille.

Ristiintaulukoinnin tuloksia tarkennettiin logistisella regressioanalyysillä, selitettävänä muuttujana oli lounaan syöminen henkilöstöravintolassa ja selittävinä muuttujina ikä, koulutus ja siviilisäätymuuttujat. Lisäksi tarkasteltiin iän, koulutustason ja lounaansyöntipaikan yhteyttä kalan ja kasvisten säännölliseen käyttöön. Logistisen regressioanalyysin tulokset on esitetty ristitulo-suhteina (Odds ratio, OR) ja 95 prosentin luottamusväleinä. Tulokset esitetään taulukoissa, joissa on sekä vakioimattomat että vakioidut tulokset. Vakioinnissa käytettiin kaikkia malliin kuuluvia muuttujia yhtä aikaa eli kaikki tekijät on vakioitu samanaikaisesti toisillaan. Kaikki analyysit tehtiin sekä erikseen miehille ja naisille että yhdessä molemmille sukupuolille.

Tutkimusvuoden yhteyttä lounaan syöntipaikka-muuttujaan selvitettiin ristiintaulukoinnilla. Ristiintaulukoinnit on esitetty graafisesti pylväsdiagrammeina. Analyysit tehtiin ikäryhmittäin ja erikseen miehille ja naisille. Kaikki analyysit suoritettiin SPSS-ohjelmistolla (SPSS 18.0 for Windows)

# TULOKSET

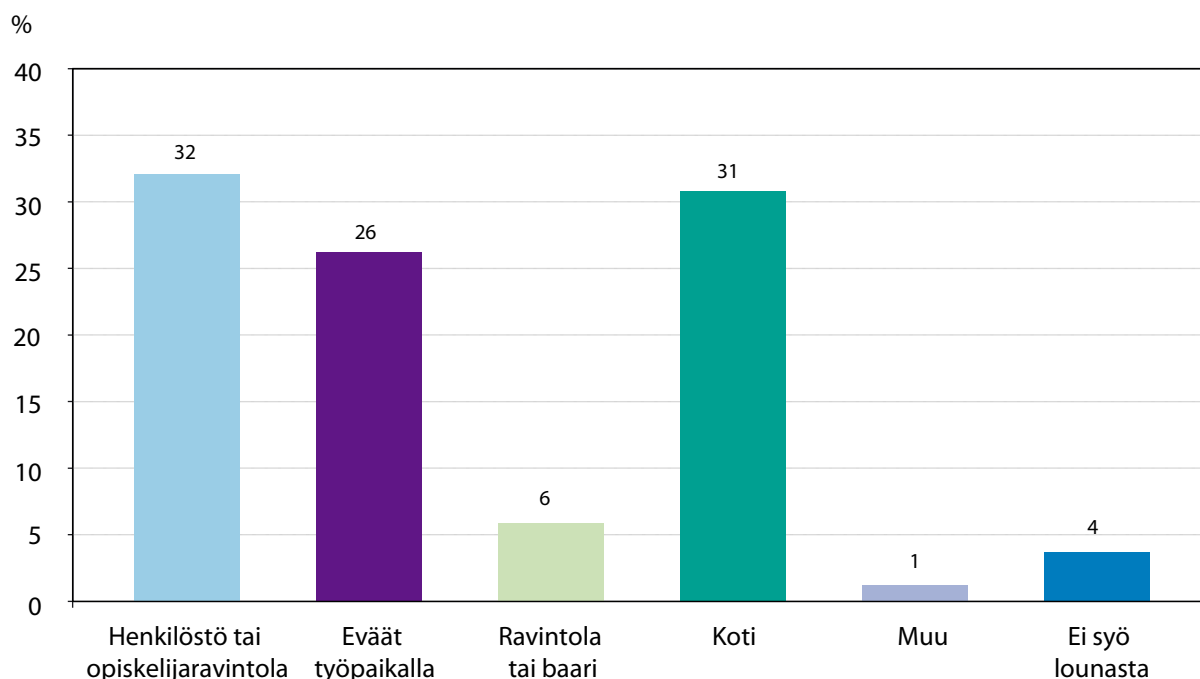
Tuloksissa esitetään ensin lounaan tavallisin syöntipaikka koko väestössä ja sen jälkeen työssä olevien ja opiskelijoiden keskuudessa. Analyyseissa tarkastellaan koulutuksen pituuden, kotona asuvien alle 18-vuotiaiden lasten, siviilisäädyn ja asuinpaikan yhteyttä työikäisten lounaan syöntipaikan valintaan. Tulokset esitetään ikäryhmittäin ja sukupuolittain.

Tämän jälkeen tarkastellaan, miten mahdollisuus ruokailla henkilöstö- tai opiskelijaravintolassa on yhteydessä lounaan syöntipaikkaan. Tulokset esitetään ikäryhmittäin ja sukupuolittain.

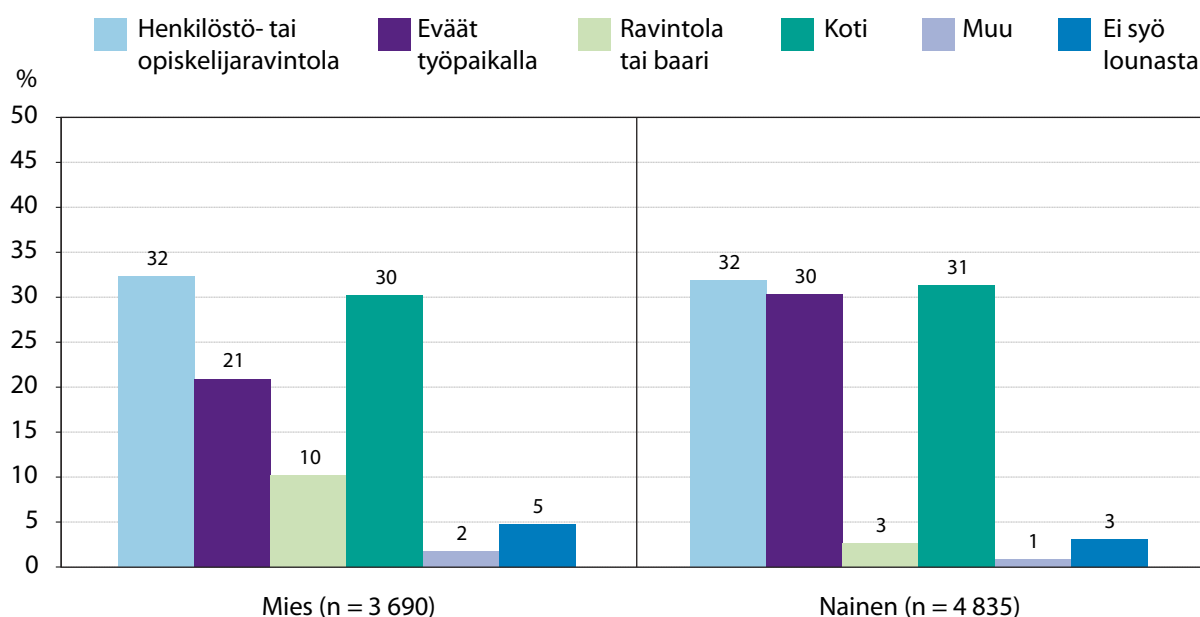
## Joka kolmas suomalainen syö lounaansa henkilöstö- tai opiskelijaravintolassa

AVTK -tutkimuksen perusteella lähes joka kolmas 15–64-vuotias suomalainen nautti lounaansa useimmin henkilöstö- tai opiskelijaravintolassa (kuva 1). Tässä luvussa ovat mukana kaikki vastanneet eli sekä työssä olevat ja opiskelijat että työmarkkinoiden ulkopuolella olevat. Kaikista vastanneista lähes joka kolmas ruokaili kotona ja noin neljäs söi eväitä lounaaksi.

Miesten ja naisten välillä ei ollut eroa henkilöstö-/opiskelijaravintolassa tai kotona syömisen yleisyyden suhteen (kuva 2). Sen sijaan naisista 30 prosenttia söi lounaaksi eväitä kun vastaava luku oli miehillä 21 prosenttia. Miehet puolestaan ruokailivat naisia useammin baarissa tai muussa ravintolassa kuin henkilöstö- tai opiskelijaravintolassa.



Kuva 1. Lounaan tavallisin syöntipaikka (%) AVTK-tutkimuksissa, vuosien 2008–2010 aineistot yhdistetty (n=8 525, mukana kaikki vastanneet).

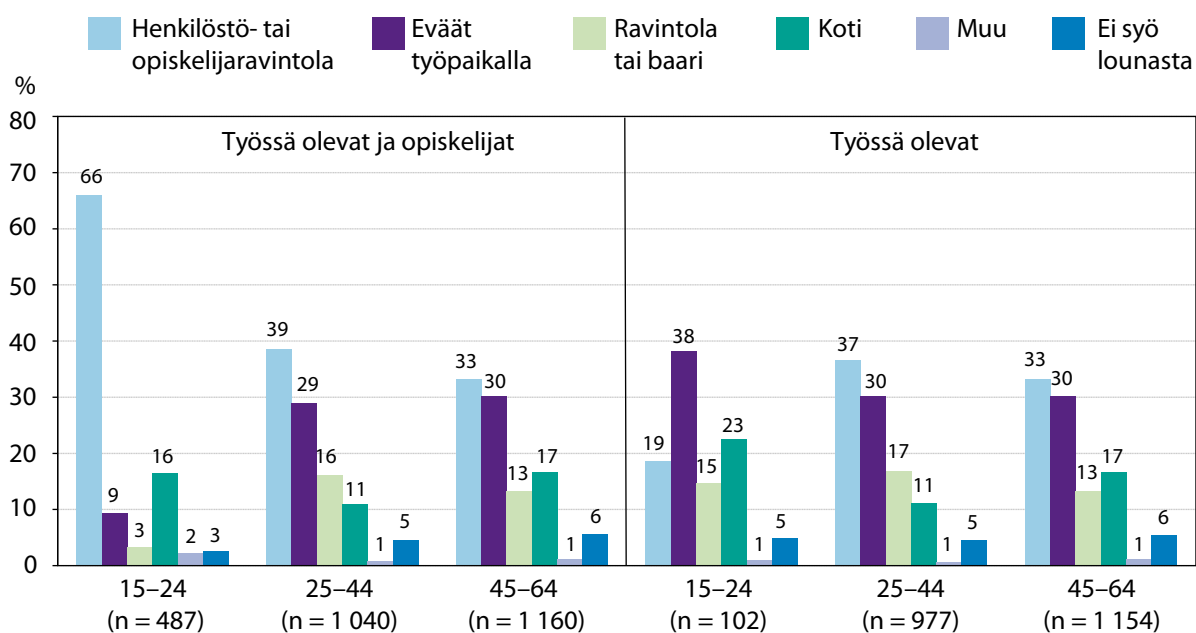


Kuva 2. Lounaan tavallisin syöntipaikka sukupuolen mukaan (%) AVTK-tutkimuksissa vuosien 2008–2010 aineistot yhdistetty (n=8 525, mukana kaikki vastanneet).

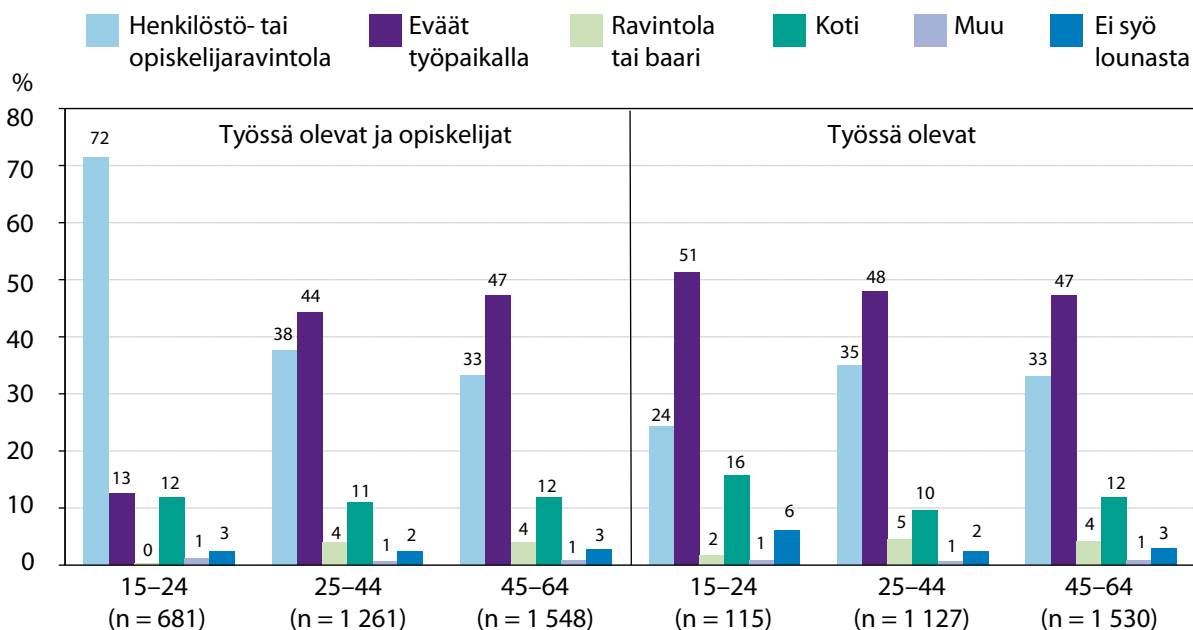
## Nuoret ruokailevat opiskelijaravintolassa

Kuvissa 3–10 esitetään tulokset analyysistä, joissa aineistona olivat vain työssä olevat ja/tai opiskelijat. Kun tarkastelun kohteena olivat sekä työssä käyvät että opiskelijat, nuorimpaan eli 15–24-vuotiaiden ikäryhmään kuuluvat ruokailivat huomattavasti useammin henkilöstö- tai opiskelijaravintolassa kuin vanhempiin ikäryhmiin kuuluvat (kuvat 3 ja 4). Nuorimpaan ikäryhmään kuuluvista suurin osa (72 %) oli koululaisia ja opiskelijoita, joten he olivat vielä koulu- tai opiskelijaruokailun piirissä. Iän myötä henkilöstöravintoloissa ruokailu väheni. Työssä olevien ja/tai opiskelevien miesten keskuudessa henkilöstöravintolassa ruokailu säilyi kuitenkin yleisimpänä vaihtoehtona myös 25–44- ja 45–64-vuotiaiden ryhmissä, kun taas samanikäisillä naisilla eväiden syönti oli yleisin lounasruokailutapa.

Työssä käyvistä 15–24-vuotiaista miehistä hieman vajaa viidesosa söi lounaansa henkilöstöravintolassa, ja tavallisin lounasvaihtoehto oli eväiden syönti työpaikalla (kuva 3). Keskimäiseen ja vanhimpaan ikäryhmään kuuluvilla miehillä henkilöstöravintola oli tavallisin lounaan syöntipaikka. Työssä olevista 15–24-vuotiaista naisista noin joka neljäs ruokaili henkilöstöravintolassa, kun taas eväitä söi hieman yli puolet (kuva 4). Myös vanhempiin ikäryhmiin kuuluvista naisista lähes joka toinen söi lounaalla eväitä.



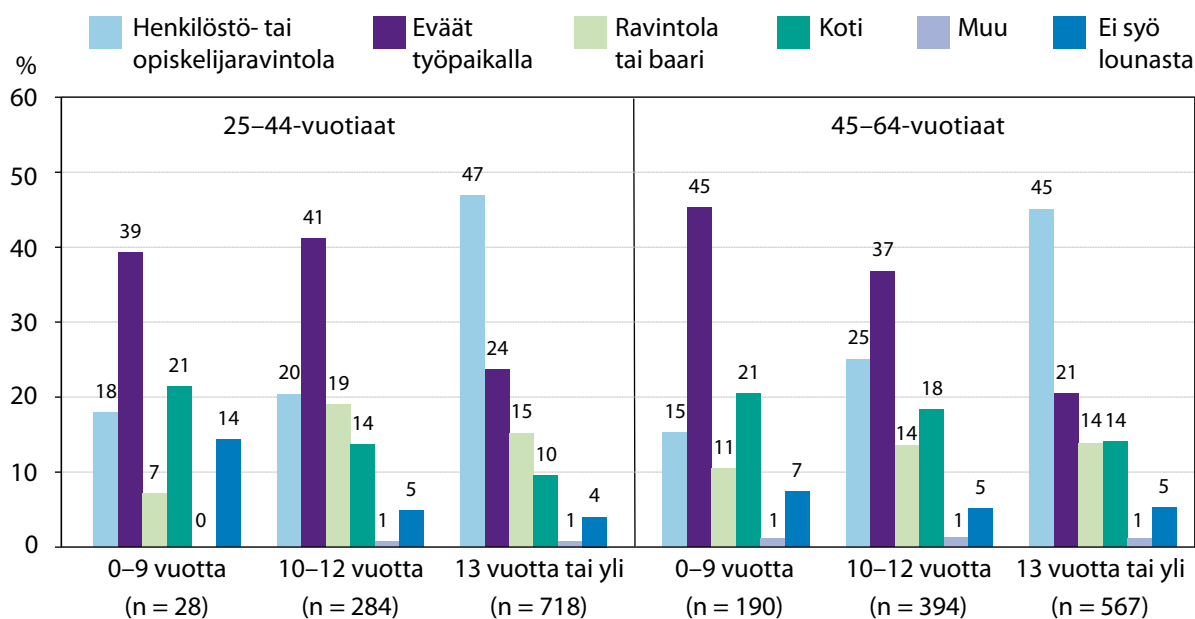
Kuva 3. Lounaan tavallisin syöntipaikka (%) työssä olevilla ja opiskelijoilla iän mukaan AVTK-tutkimuksissa, vuosien 2008–2010 aineistot yhdistetty (miehet, työssä olevat ja opiskelijat n = 2 687, työssä olevat n = 2 233).



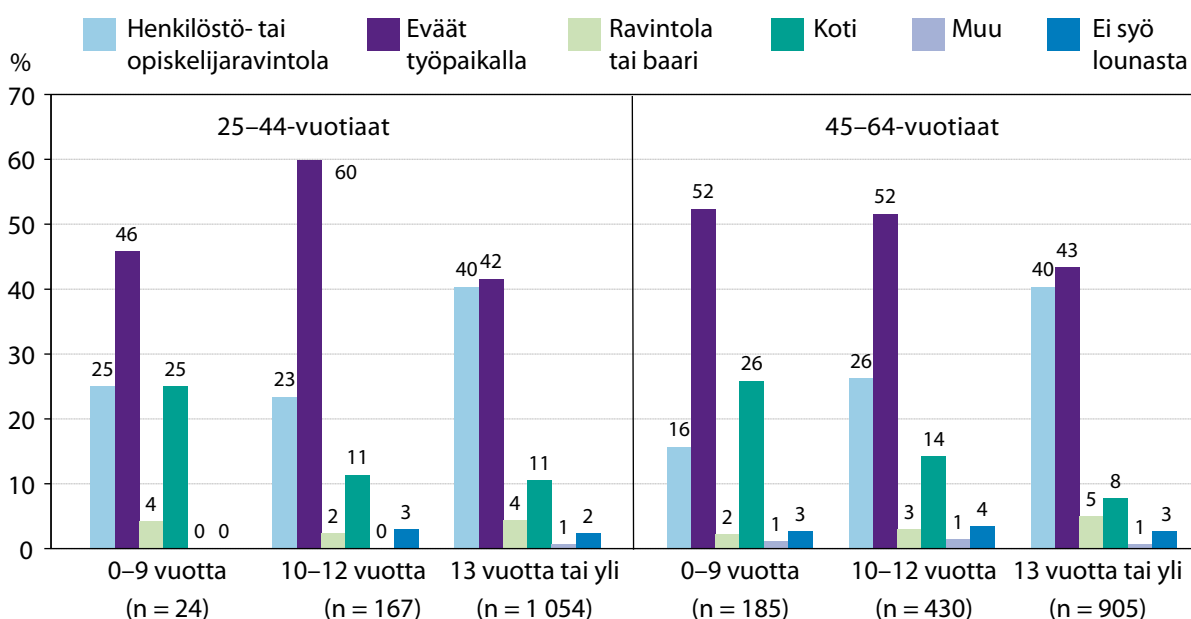
Kuva 4. Lounaan tavallisin syöntipaikka (%) työssä olevilla ja opiskelijoilla iän mukaan AVTK-tutkimuksissa, vuosien 2008–2010 aineistot yhdistetty (naiset, työssä olevat ja opiskelijat n = 3 490, työssä olevat n = 2 772).

## Korkeasti koulutetut työikäiset syövät henkilöstöravintolassa

Kuvissa 5 ja 6 on tarkasteltu koulutuksen yhteyttä lounaansyöntipaikan valintaan ikäryhmissä 25–44- ja 45–64-vuotiaat. Nuorin ikäryhmä eli 15–24-vuotiaat on jätetty analyysistä pois, sillä tässä ikäryhmässä suurella osalla koulutusura on vielä kesken. Lisäksi koululaisilla ja opiskelijoilla on mahdollisuus ilmaiseen kouluruokailuun tai tuettuun opiskelijaruokailuun. Yli 25-vuotiailla miehillä henkilöstöravintolan käyttö yleisty koulutuksen pidentyessä ja korkeimmin koulutetuilla henkilöstöravintola oli tavallisin lounaspaikka (kuva 5). Myös yli 25-vuotiaista naisista korkeammin koulutetut söivät lounaansa useimmin henkilöstöravintolassa. Tästä huolimatta eväiden syönti oli naisten yleisin vaihtoehto kaikissa koulutusryhmissä (kuva 6).



Kuva 5. Lounaan tavallisin syöntipaikka iän ja kouluvuosien mukaan (%) AVTK-tutkimuksissa, vuosien 2008–2010 aineistot yhdistetty (miehet n = 2 181).

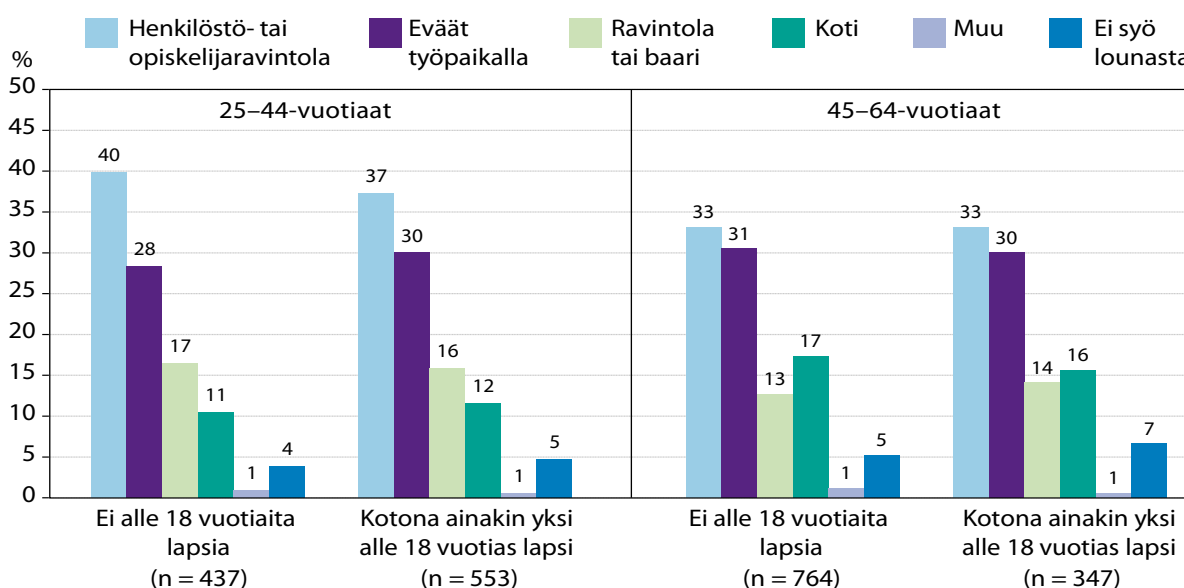


Kuva 6. Lounaan tavallisin syöntipaikka iän ja kouluvuosien mukaan (%) AVTK-tutkimuksissa, vuosien 2008–2010 aineistot yhdistetty (naiset n = 2 765).

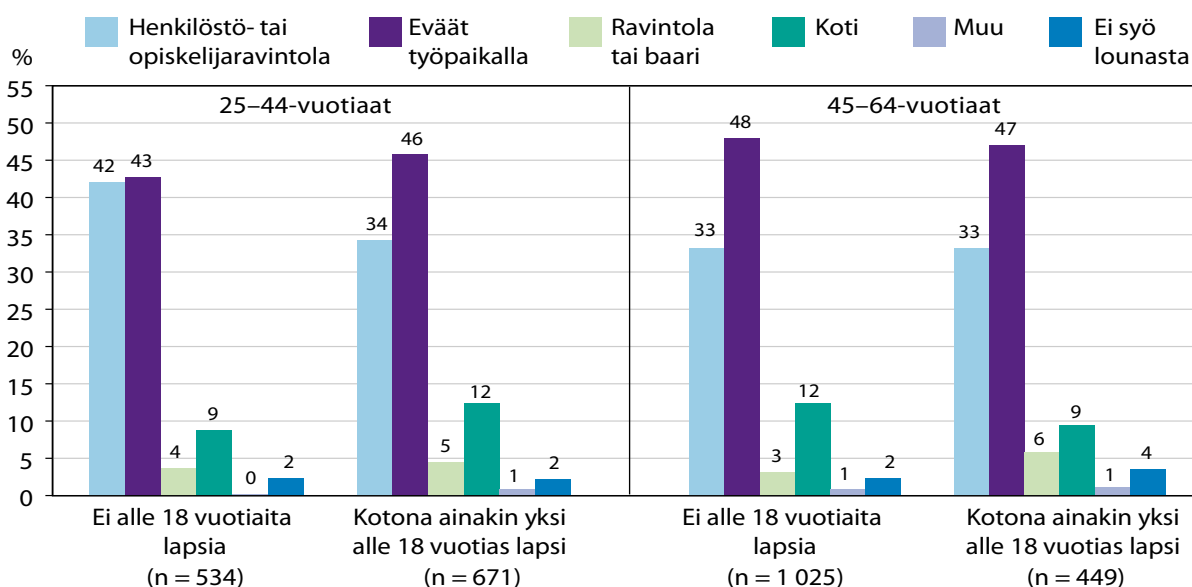
## Perhetilanne vain heikosti yhteydessä työikäisten lounaan syöntipaikkaan

Kuvissa 7–10 on esitetty perhetilanteen eli kotona asuvien lasten ja siviilisäädyn yhteys lounaansyöntipaikan valintaan. Tarkastelu kohdistuu ikäryhmiin 25–44- ja 45–64-vuotiaat ja nuorin ikäryhmä eli 15–24-vuotiaat on jätetty analyysien ulkopuolelle. Kotona asuvien alle 18-vuotiaiden lasten yhteys henkilöstöravintolan käyttöön oli samansuuntainen molemmilla sukupuolilla (kuvat 7 ja 8). Ikäryhmässä 25–44-vuotiaat henkilöstöravintolaa käytettiin hieman enemmän, jos kotona ei asunut alaikäisiä lapsia. Ikäryhmässä 45–64-vuotta henkilöstöravintolan käyttö ei ollut yhteydessä siihen, asuiko vastaajan kotona lapsia.

25–44-vuotiaista miehistä muut kuin parisuhteessa elävät söivät hieman useammin henkilöstöravintolassa kun taas vanhemmassa ikäryhmässä tilanne oli päinvastainen (kuva 9). Naisilla henkilöstöravintolan käyttö oli molemmissa ikäryhmissä hieman yleisempää muilla kuin avio- tai avoliitossa elävillä (kuva 10).

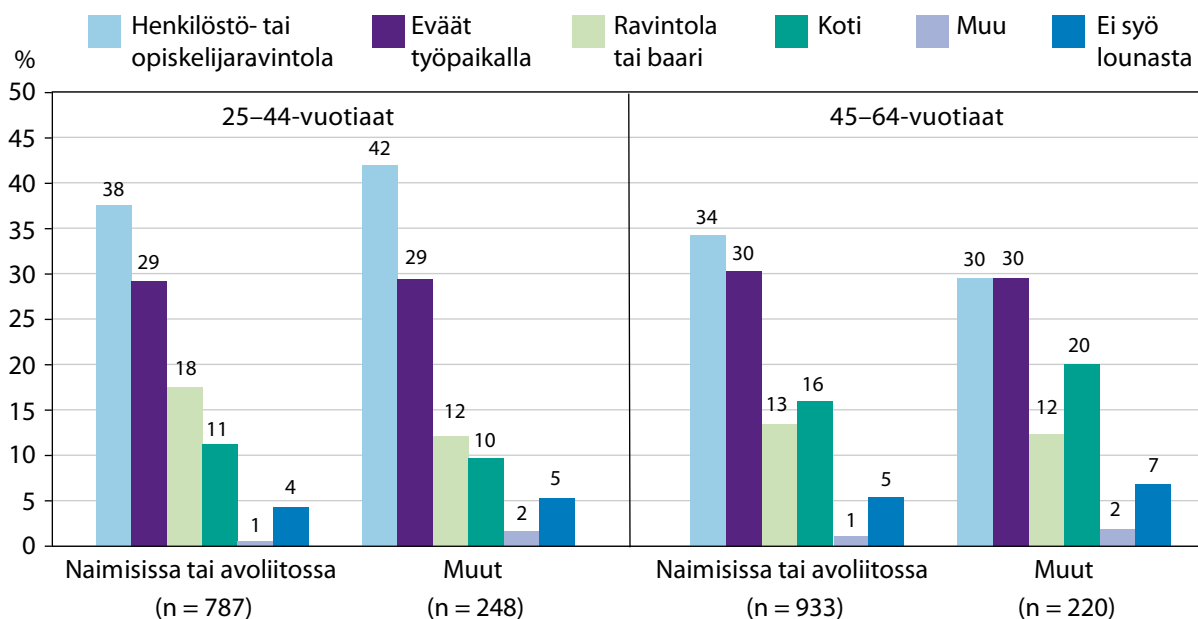


Kuva 7. Lounaan tavallisin syöntipaikka iän ja kotona asuvien lasten lukumäärän mukaan (%) AVTK-tutkimuksissa, vuosien 2008–2010 aineistot yhdistetty (miehet n = 2 101).

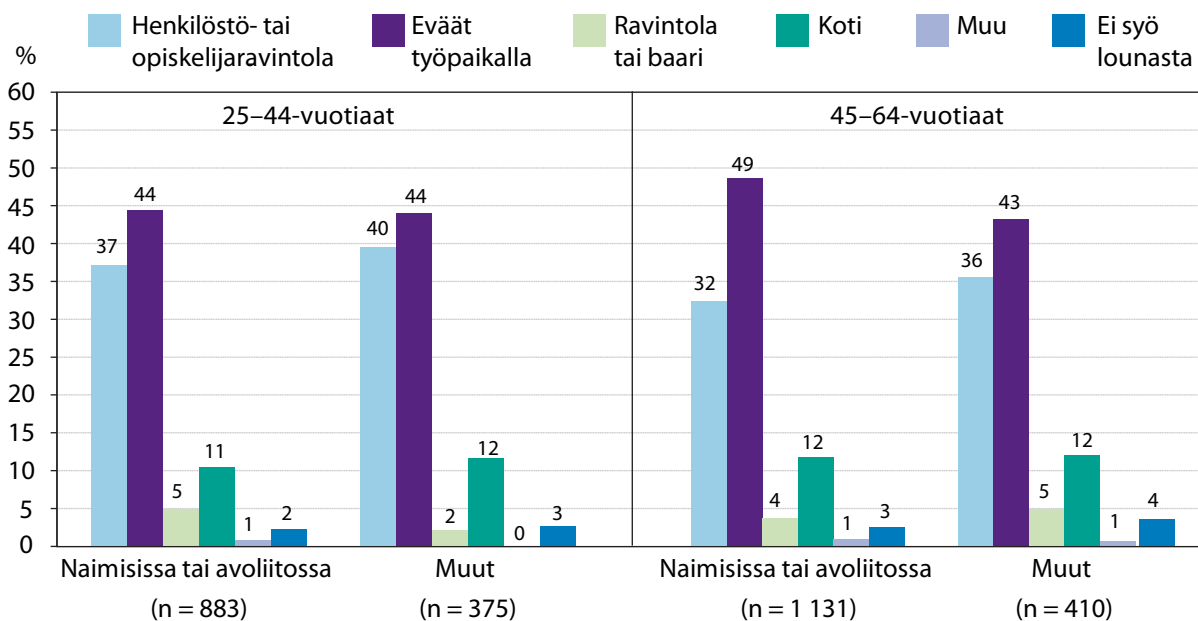


Kuva 8. Lounaan tavallisin syöntipaikka iän ja kotona asuvien lasten lukumäärän mukaan (%) AVTK-tutkimuksissa, vuosien 2008–2010 aineistot yhdistetty (naiset n = 2 679).





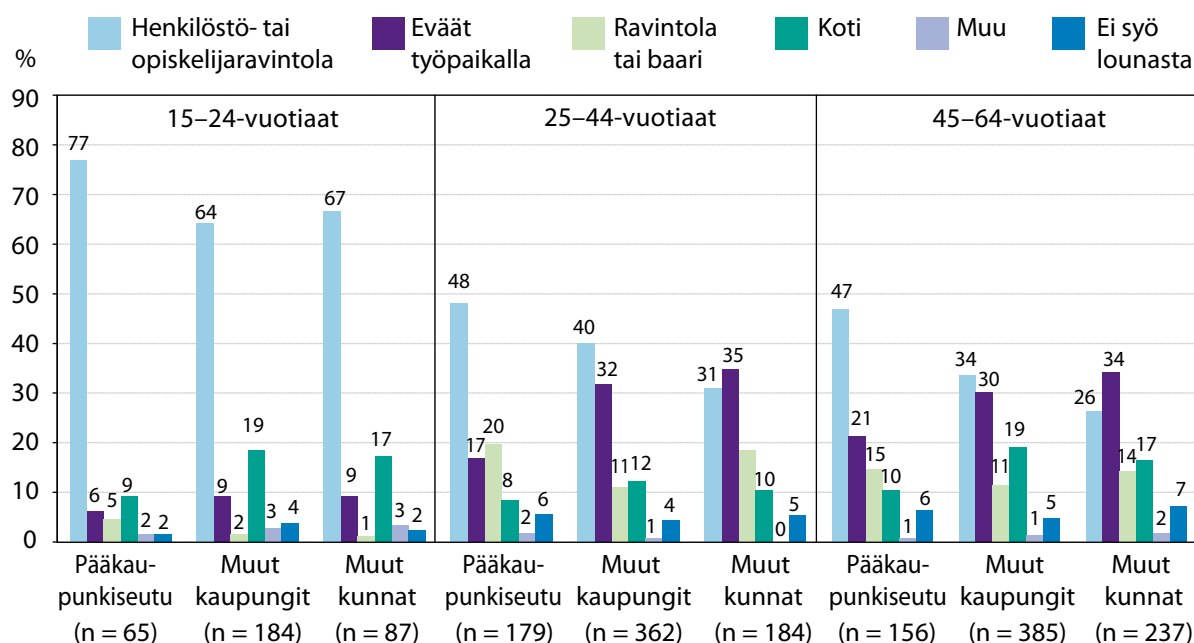
Kuva 9. Lounaan tavallisin syöntipaikka iän ja siviilisäädyn mukaan (%) AVTK-tutkimuksissa, vuosien 2008–2010 aineistot yhdistetty (miehet n = 2 188).



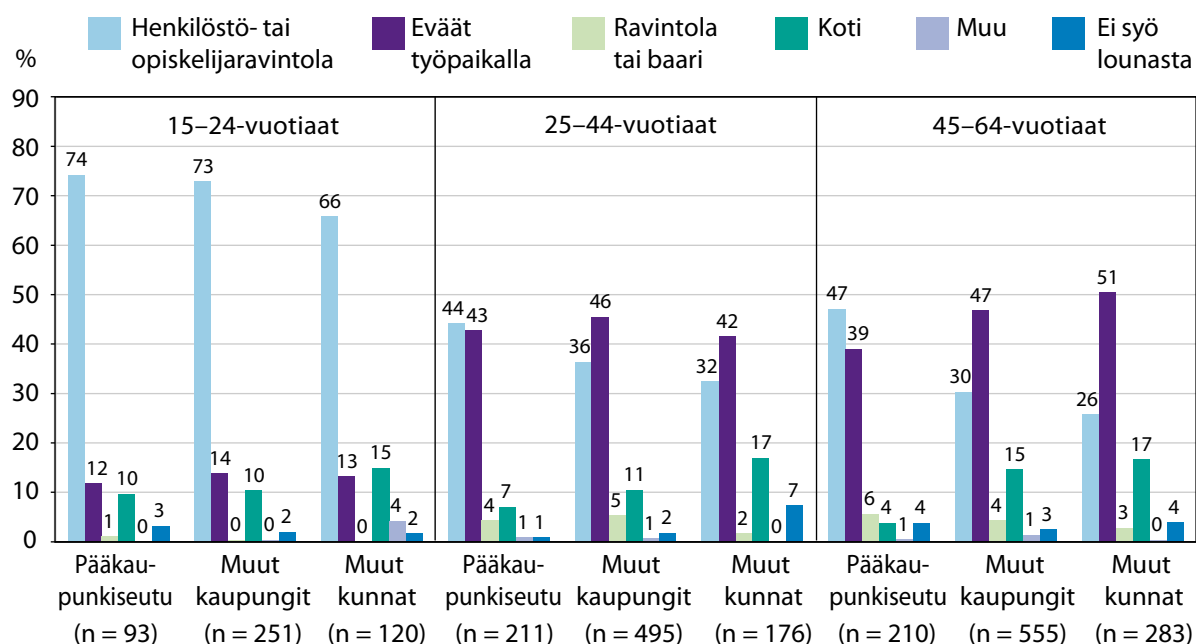
Kuva 10. Lounaan tavallisin syöntipaikka iän ja siviilisäädyn mukaan (%) AVTK-tutkimuksissa, vuosien 2008–2010 aineistot yhdistetty (naiset n = 2 799).

## Pääkaupunkiseudulla syödään henkilöstö- ja opiskelijaravintolassa

Pääkaupunkiseudulla syötiin henkilöstö- tai opiskelijaravintolassa useammin kuin muualla maassa. Nuorimmassa ikäryhmässä henkilöstö- tai opiskelijaravintolan käyttö oli kuitenkin hyvin yleistä myös muissa kaupungeissa ja kunnissa (kuvat 11 ja 12).



Kuva 11. Lounaan tavallisin syöntipaikka iän ja asuinpaikan kaupungistumisasteen mukaan (%) AVTK-tutkimuksissa, vuosien 2008–2009 aineistot yhdistetty (miehet n = 1 839).



Kuva 12. Lounaan tavallisin syöntipaikka iän ja asuinpaikan kaupungistumisasteen mukaan (%) AVTK-tutkimuksissa, vuosien 2008–2009 aineistot yhdistetty (naiset n = 2 394).

## Vain koulutuksella muista tekijöistä riippumaton yhteys työssäkäyvien ruokailuun

Ristiintaulukoinnin tulosten perusteella analyysija jatkettiin selvittämällä millä tutkituista tekijöistä oli itsenäinen, muista tekijöistä riippumaton yhteys henkilöstöravintolan käyttöön. Aineistona olivat työssä olevat henkilöt. Mallissa, missä henkilöstöravintolan käyttöä selittävinä muuttujina olivat ikä, koulutus ja siviilisääty, koulutustaso oli myös vakioinnin jälkeen tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä henkilöstöravintolan käyttöön sekä miehillä että naisilla ( $p < 0,001$ ) (taulukko 1). Korkeampaan koulutusryhmään kuuluvat ruokailivat henkilöstöravintolassa useammin kuin matalampaan koulutusryhmään kuuluvat. Nuorimpaan ikäryhmään kuuluvat eli 15–24-vuotiaat söivät henkilöstöravintolassa harvemmin kuin vanhemmat. Kun muut tekijät oli vakioitu, iän yhteys henkilöstöravintolan käyttöön heikkeni. Miehillä iän yhteys henkilöstöravintolassa ruokailuun jäi tilastollisesti merkitseväksi 25–34- ja 55–64-vuotiaiden ikäryhmissä ( $p < 0,05$ ). Naisilla yhteys hävisi vakioinnin jälkeen kokonaan. Siviilisääty ei ollut yhteydessä lounaan syöntipaikan valintaan.

Taulukko 1. Lounaan syöminen henkilöstöravintolassa iän, koulutuksen ja siviilisäädyn mukaan, AVTK-tutkimusten vuosien 2008–2010 aineistot yhdistetty (työssä olevat henkilöt  $n = 4\,919$ ).

	Miehet ( $n = 2\,202$ )		Naiset ( $n = 2\,717$ )		Kaikki ( $n = 4\,919$ )	
	Vakioimaton	OR (CI 95%) Vakioitu <sup>1</sup>	Vakioimaton	OR (CI 95%) Vakioitu <sup>1</sup>	Vakioimaton	OR (CI 95%) Vakioitu <sup>1</sup>
<b>Ikäluokka</b>						
15–24	1	1	1	1	1	1
25–34	2,71	1,75 (1,00–3,07)	1,72	1,31 (0,82–2,12)	2,12	1,51 (1,05–2,17)
35–44	2,39	1,62 (0,93–2,82)	1,64	1,30 (0,82–2,08)	1,94	1,44 (1,01–2,06)
45–54	2,00	1,57 (0,90–2,71)	1,54	1,36 (0,86–2,15)	1,73	1,45 (1,02–2,06)
55–64	2,44	2,05 (1,17–3,57)	1,53	1,58 (0,99–2,52)	1,89	1,80 (1,26–2,57)
<b>Koulutustaso</b>						
< 13	1	1	1	1	1	1
≥ 13	3,08	3,04 (2,50–3,70)	2,18	2,24 (1,84–2,73)	2,54	2,56 (2,23–2,94)
<b>Siviilisääty</b>						
Avio- tai avoliitossa	1	1	1	1	1	1
Muut	0,88	0,96 (0,76–1,20)	1,03	1,06 (0,89–1,27)	0,96	1,00 (0,87–1,15)

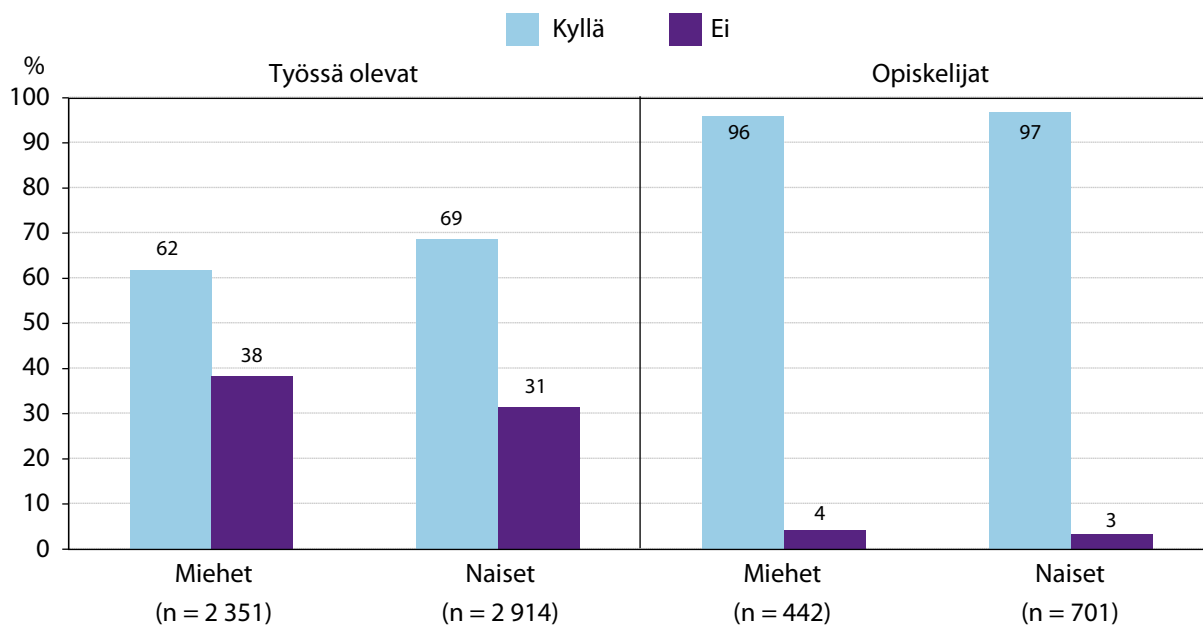
<sup>1</sup> Kaikki mallissa olevat tekijät vakioitu samanaikaisesti

## Naisilla, hyvin koulutetuilla ja pääkaupunkilaisilla mahdollisuus työpaikkaruokailuun muita useammin

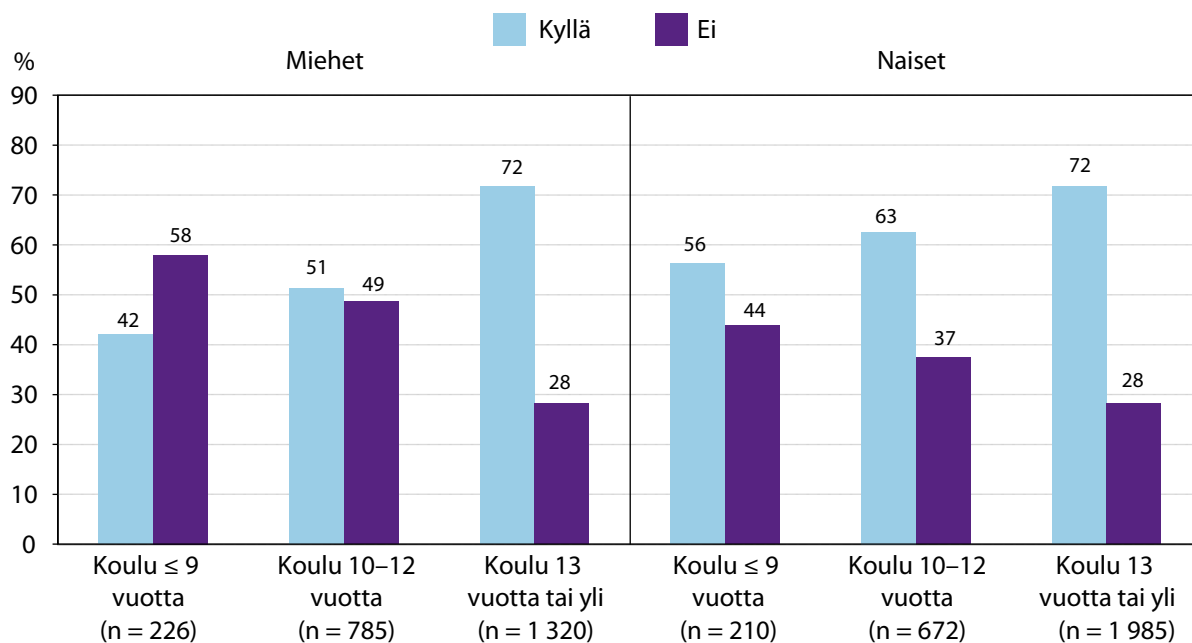
Kuvassa 13 on esitetty työssä olevien ja opiskelijoiden mahdollisuus henkilöstö- tai opiskelijaravintolassa ruokailuun. Työssä käyvistä kahdella kolmesta (66 %) oli mahdollisuus ruokailla henkilöstöravintolassa. Naisilla tämä mahdollisuus oli hieman useammin kuin miehillä (69 % vs. 62 %). Lähes kaikilla opiskelijoilla oli mahdollisuus ruokailla opiskelijaravintolassa.

Mahdollisuus henkilöstöravintolan käyttöön yleistyi koulutuksen pituuden myötä (kuva 14). Korkeimmin koulutetuista 72 prosentilla oli mahdollisuus henkilöstöravintolan käyttöön, kun matalimmin koulutetuista miehistä tämä mahdollisuus oli 42 prosentilla ja naisista 56 prosentilla.

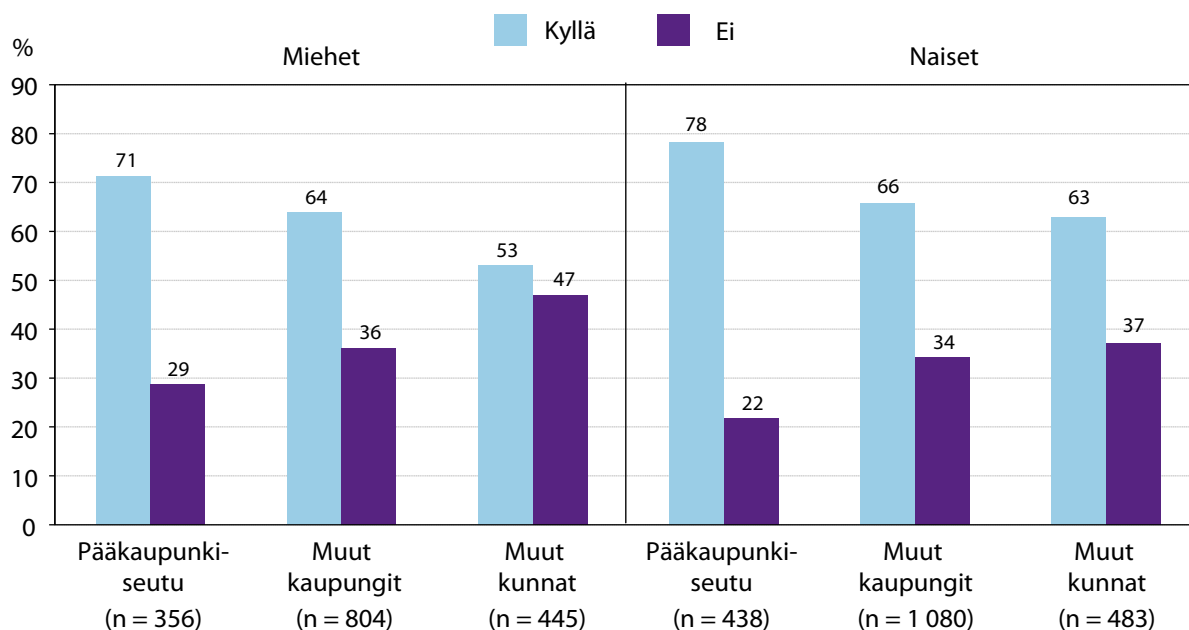
Pääkaupunkiseudulla oli useammin mahdollista syödä henkilöstöravintolassa kuin muissa kaupungeissa tai kunnissa (kuva 15). Useimmin tämä mahdollisuus oli pääkaupunkiseudulla asuvilla naisilla (78 %) ja harvimmalla muissa kunnissa asuvilla miehillä (53 %).



Kuva 13. Työssä olevien ja opiskelijoiden mahdollisuus ruokailla henkilöstö- tai opiskelijaravintolassa (%) AVTK-tutkimuksissa, vuosien 2008–2010 aineistot yhdistetty (n = 6 408).



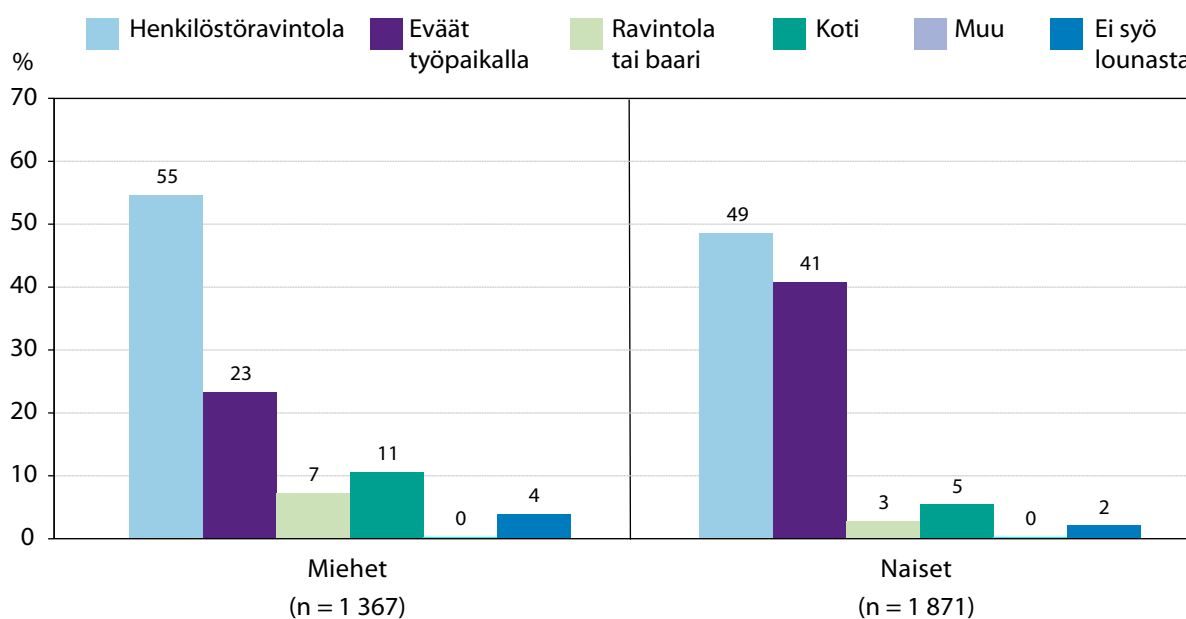
Kuva 14. Työssä olevien mahdollisuus ruokailla henkilöstöravintolassa koulutuksen pituuden mukaan (%) AVTK-tutkimuksissa, vuosien 2008–2010 aineistot yhdistetty (n = 5 198).



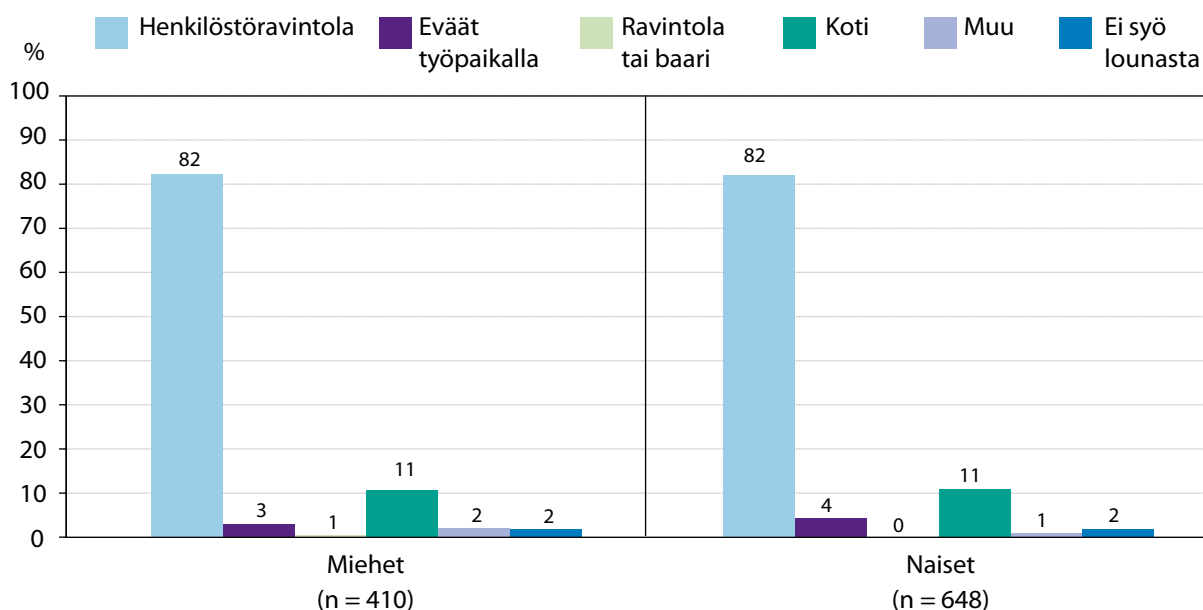
Kuva 15. Työssä olevien mahdollisuus ruokailla henkilöstöravintolassa asuinpaikan kaupungistumisasteen mukaan (%) AVTK-tutkimuksissa, vuosien 2008–2009 aineistot yhdistetty (n = 3 606).

## Opiskelijat käyttävät ruokailumahdollisuutta hyväksi useammin kuin työssäkäyvät

Työssä olevista miehistä yli puolet ja naisista lähes puolet ruokaili henkilöstöravintolassa, silloin kun sellainen mahdollisuus oli olemassa (kuva 16). Naisista 41 prosenttia söi eväitä huolimatta edellä mainitusta mahdollisuudesta. Miehistä eväitä söi vastaavassa tilanteessa hieman harvempi kuin joka neljäs. Opiskelijoista useampi kuin neljä viidestä ruokaili henkilöstö- tai opiskelijaravintolassa, mikäli se oli mahdollista (kuva 17).

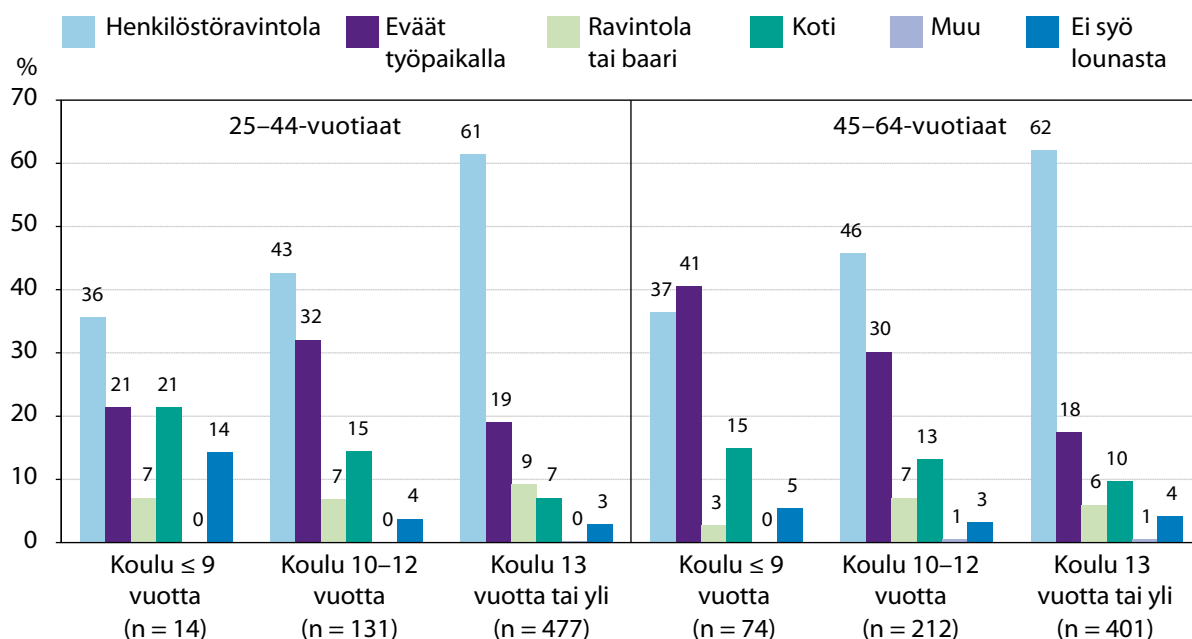


Kuva 16. Lounaan tavallisin syöntipaikka työssä olevilla, joilla on mahdollisuus henkilöstöravintolan käyttöön AVTK-tutkimuksissa, vuosien 2008–2010 aineistot yhdistetty (n = 3 238).



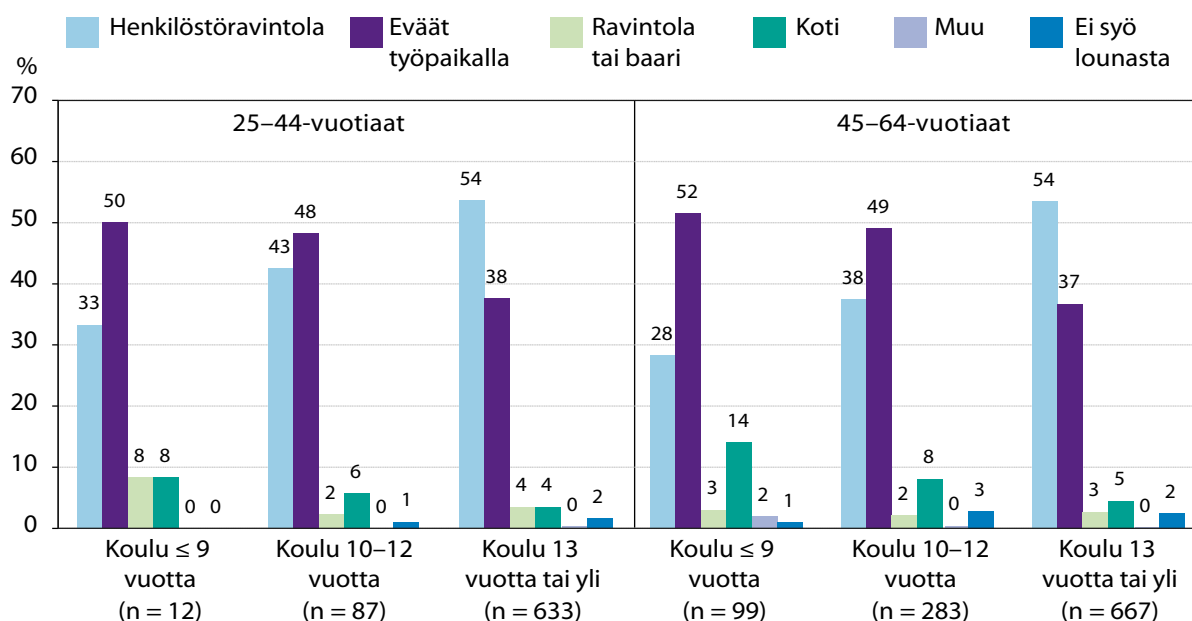
Kuva 17. Lounaan tavallisin syöntipaikka opiskelijoilla, joilla on mahdollisuus henkilöstö- tai opiskelijaravintolan käyttöön AVTK-tutkimuksissa, vuosien 2008–2010 aineistot yhdistetty (n = 1 058).

Sekä miehillä että naisilla henkilöstöravintolan käyttö oli yleisempää korkeammin koulutetuilla kuin matalammin koulutetuilla. Mikäli työpaikalla oli mahdollisuus henkilöstöravintolan käyttöön, oli se suosituin lounaan syöntipaikka 25–44-vuotiailla miehillä kaikissa koulutusryhmissä ja 45–64-vuotiailla kahdessa yleisessä koulutusryhmässä (kuva 18). Miehillä eväiden syönti oli yleisin lounasruokailutapa vain alimman koulutusryhmään kuuluvilla 45–64-vuotiailla.



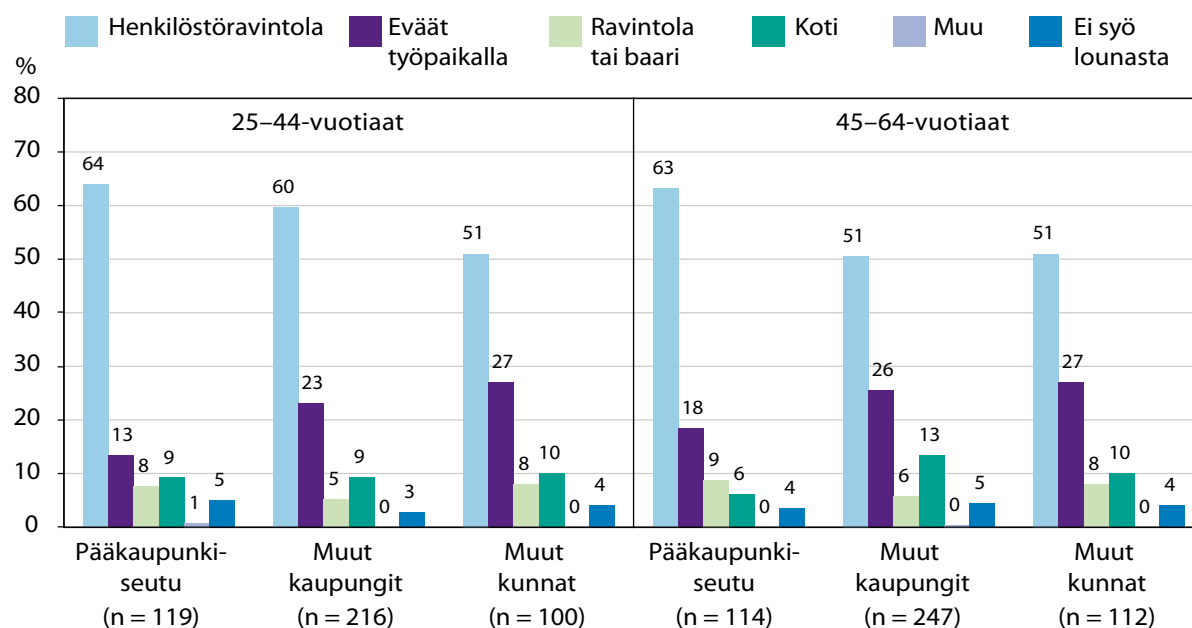
Kuva 18. Lounaan syöntipaikka iän ja koulutuksen mukaan niillä työssä olevilla miehillä, joilla on mahdollisuus henkilöstöravintolan käyttöön AVTK-tutkimuksissa, vuosien 2008–2010 aineistot yhdistetty (n = 1 309).

Myös työssä olevien naisten keskuudessa korkeimpaan koulutusryhmään kuuluvat ruokailivat muita useammin henkilöstöravintolassa (kuva 19). Matalimpaan ja keskimmäiseen koulutusryhmään kuuluvilla naisilla eväiden syönti oli molemmissa ikäryhmissä tyypillisin lounasruokailutapa myös silloin, kun heillä oli mahdollisuus henkilöstöravintolan käyttöön.

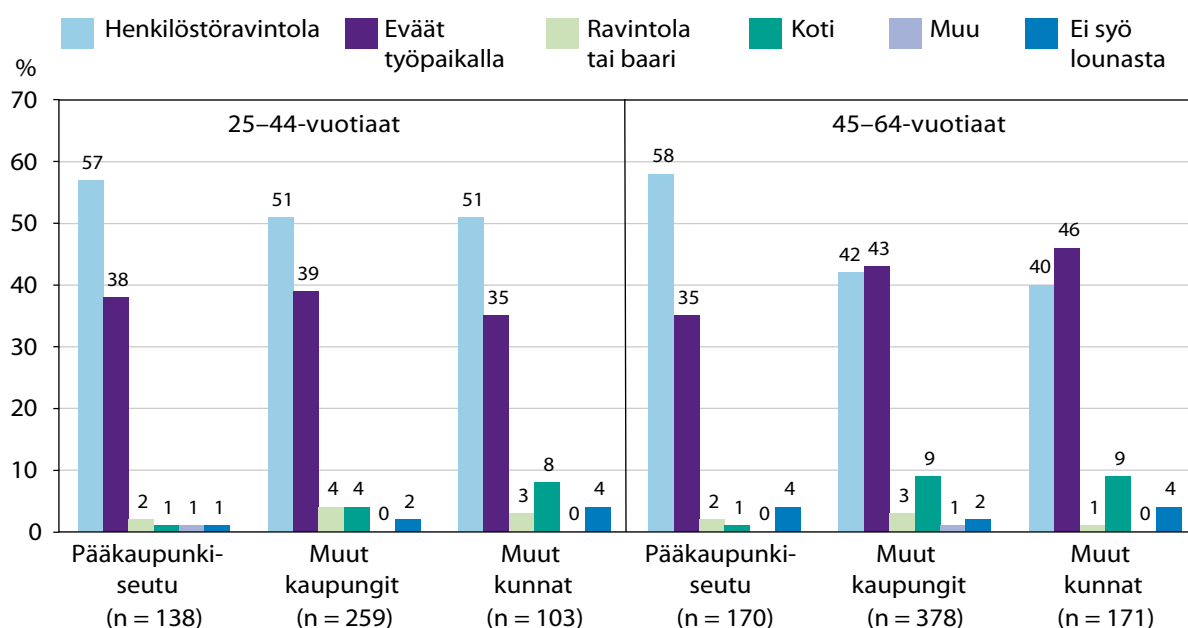


Kuva 19. Lounaan syöntipaikka iän ja koulutuksen mukaan niillä työssä olevilla naisilla, joilla on mahdollisuus henkilöstöravintolan käyttöön AVTK-tutkimuksissa, vuosien 2008–2010 aineistot yhdistetty (n = 1 781).

Pääkaupunkiseudulla henkilöstöravintolan käyttö oli sekä miesten että naisten keskuudessa yleisempää kuin muissa kaupungeissa tai kunnissa silloinkin, kun henkilöstöravintolan käytön mahdollisuus oli yhtäläinen (kuvat 20 ja 21).



Kuva 20. Lounaan tavallisin syöntipaikka iän ja asuinpaikan kaupungistumisasteen mukaan niillä työssä olevilla miehillä, joilla oli mahdollisuus henkilöstöravintolan käyttöön AVTK-tutkimuksissa, vuosien vuosien 2008–2009 aineistot yhdistetty (n = 908).



Kuva 21. Lounaan tavallisin syöntipaikka iän ja asuinpaikan kaupungistumisasteen mukaan niillä työssä olevilla naisilla, joilla on mahdollisuus henkilöstöravintolan käyttöön AVTK-tutkimuksissa, vuosien vuosien 2008–2009 aineistot yhdistetty (n = 1 219).

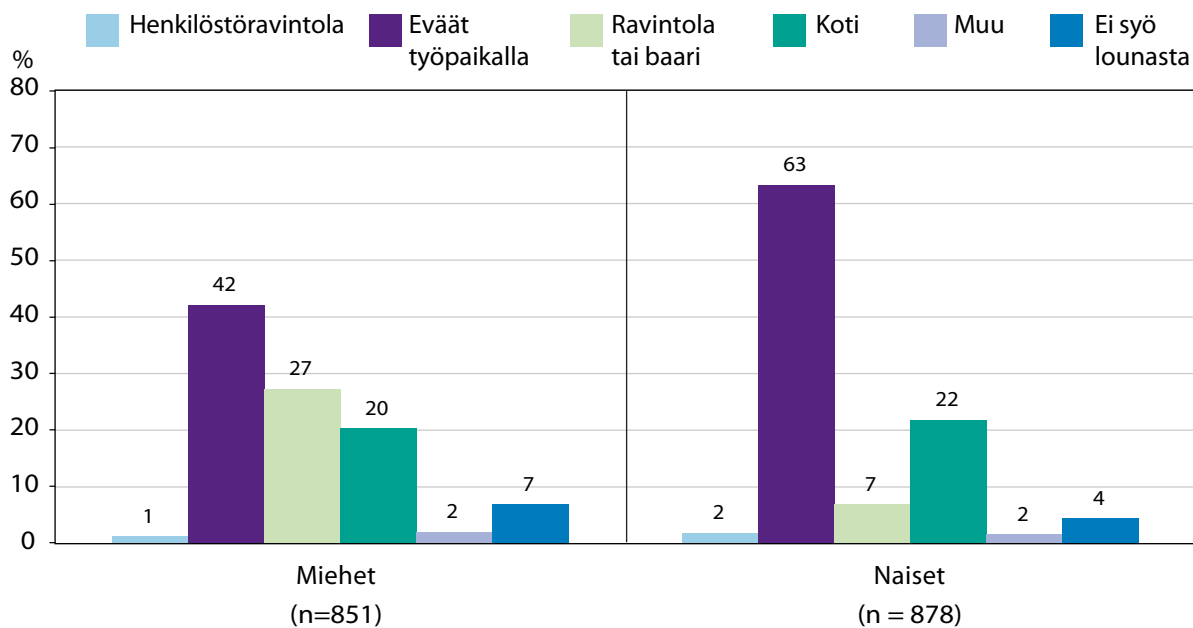
## Henkilöstöravintolan puuttuessa syödään eväitä

Kuvissa 22–26 aineistona olivat ikäryhmiin 25–44- ja 45–64-vuotiaat kuuluvat henkilöt, jotka olivat vastaushetkellä työssä, ja joilla ei ollut mahdollisuutta henkilöstöravintolan käyttöön. Henkilöstöravintolan puuttuessa eväiden syöminen oli yleisin lounasruokailutapa: miehistä 42 prosenttia ja naisista 63 prosenttia söi eväitä (kuva 22). Henkilöstöravintolan puuttuessa muissa ravintoloissa ruokailu oli huomattavasti yleisempää miehillä kuin naisilla (27 % vs. 7 %), kotona syöminen sen sijaan oli lähes yhtä yleistä molemmilla sukupuolilla.

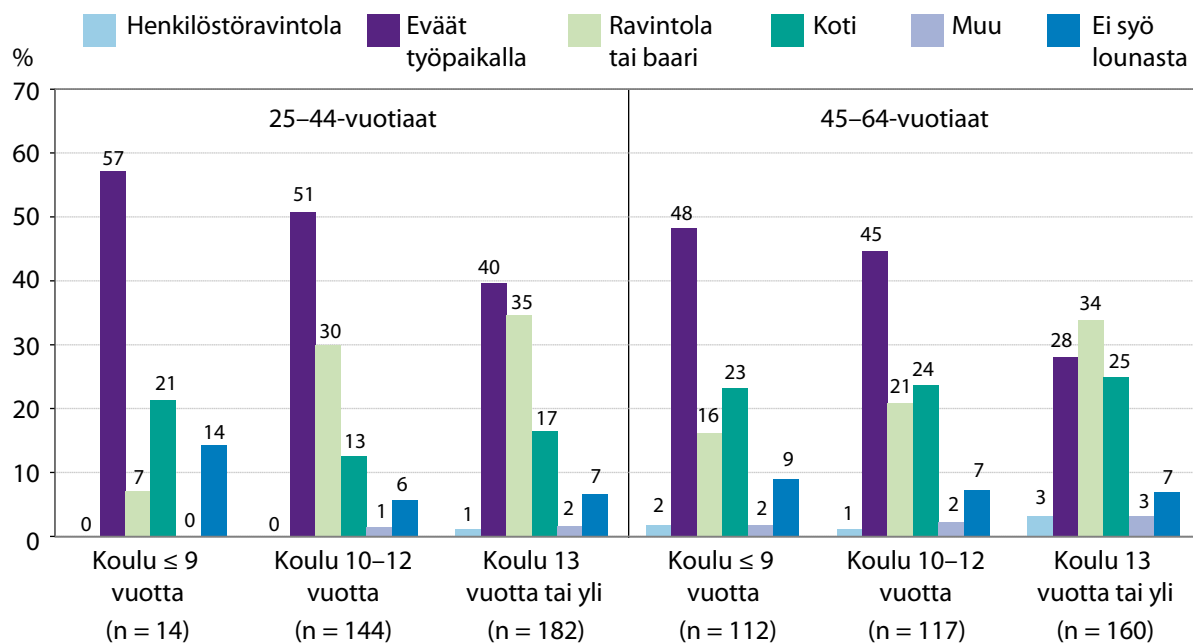
Henkilöstöruokailun puuttuessa oli eväiden syönti miehillä molemmissa ikäryhmissä sitä yleisempää mitä matalampi oli koulutus. Korkeammin koulutetut miehet ruokailivat ravintolassa tai baarissa kuin useammin kuin vähemmän koulutetut (kuva 23). Henkilöstöravintolan puuttuessa eväiden syönti oli naisten yleisin lounasvaihtoehto molemmissa ikäryhmissä ja kaikilla koulutustasoilla. Matalimpaan koulutusryhmään kuuluvat naiset söivät eväitä hieman harvemmin mutta ruokailivat kotona useammin kuin korkeampiin koulutusryhmiin kuuluvat naiset (kuva 24).

Mikäli henkilöstöravintolassa ruokailu ei ollut mahdollista, oli miesten suosituin lounaspaikka pääkaupunkiseudulla ravintola tai baari kun taas vastaavassa tilanteessa muissa kaupungeissa ja kunnissa suosituinta oli eväiden syöminen (kuva 25). Henkilöstöravintolan puuttuessa eväiden syönti oli naisten suosituin lounasvaihtoehto riippumatta asuinkunnan kaupungistumisasteesta (kuva 26). Edellä mainitussa tilanteessa oli eväiden syönti yleisempää 25–44-vuotiaiden keskuudessa pääkaupunkiseudulla ja muissa kaupungeissa kuin muissa kunnissa. Muissa kunnissa asuvista puolestaan kotona ruokaili noin joka neljäs. Ikäryhmään 45–64-vuotiaat kuuluvilla eväiden syönti oli suosituin vaihtoehto niillä, joiden asuinpaikka kuului luokkaan muut kunnat. Muissa kaupungeissa ja muissa kunnissa asuvista kotona ruokaili hieman useampi kuin joka neljäs, kun taas pääkaupunkiseudulla asuvista noin joka viides ruokaili ravintolassa tai baarissa.

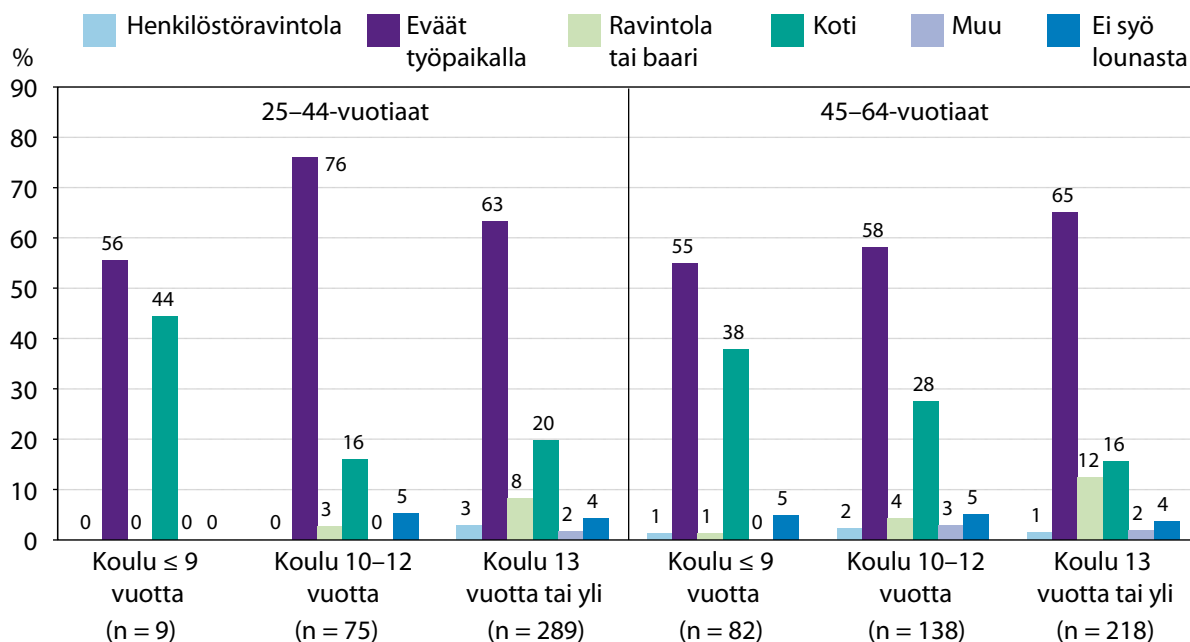




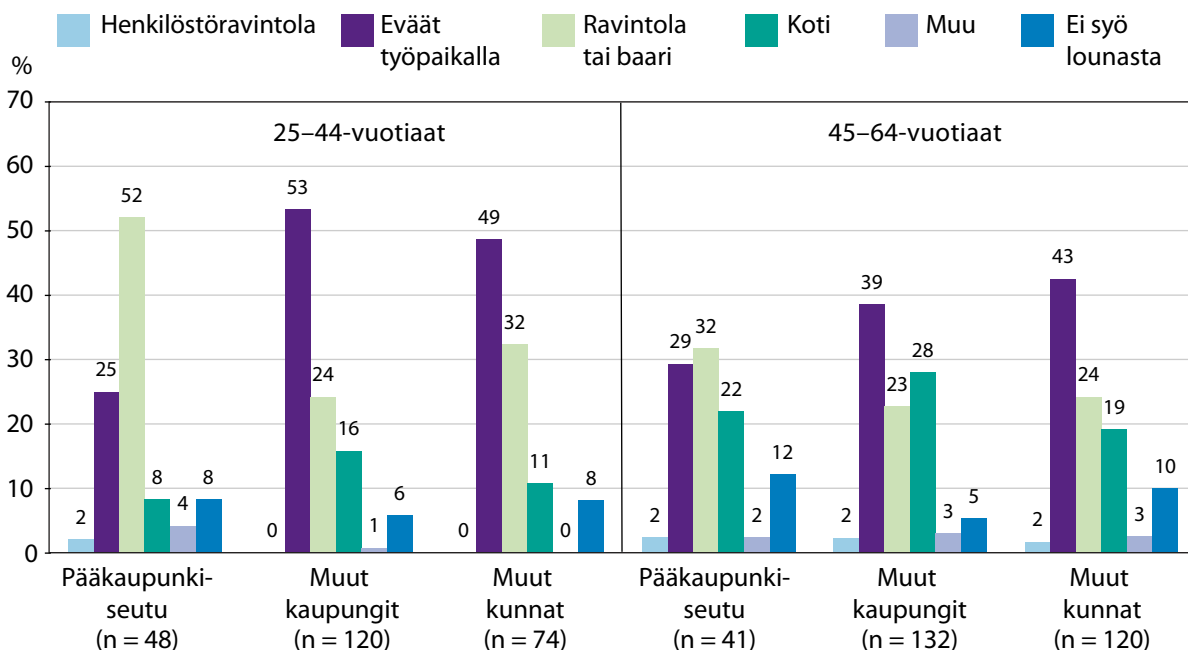
Kuva 22. Lounaan tavallisin syöntipaikka (%) niillä työssä olevilla, joilla ei ollut mahdollisuutta henkilöstöravintolan käyttöön AVTK-tutkimuksissa, vuosien 2008–2010 aineistot yhdistetty (n = 1 729).



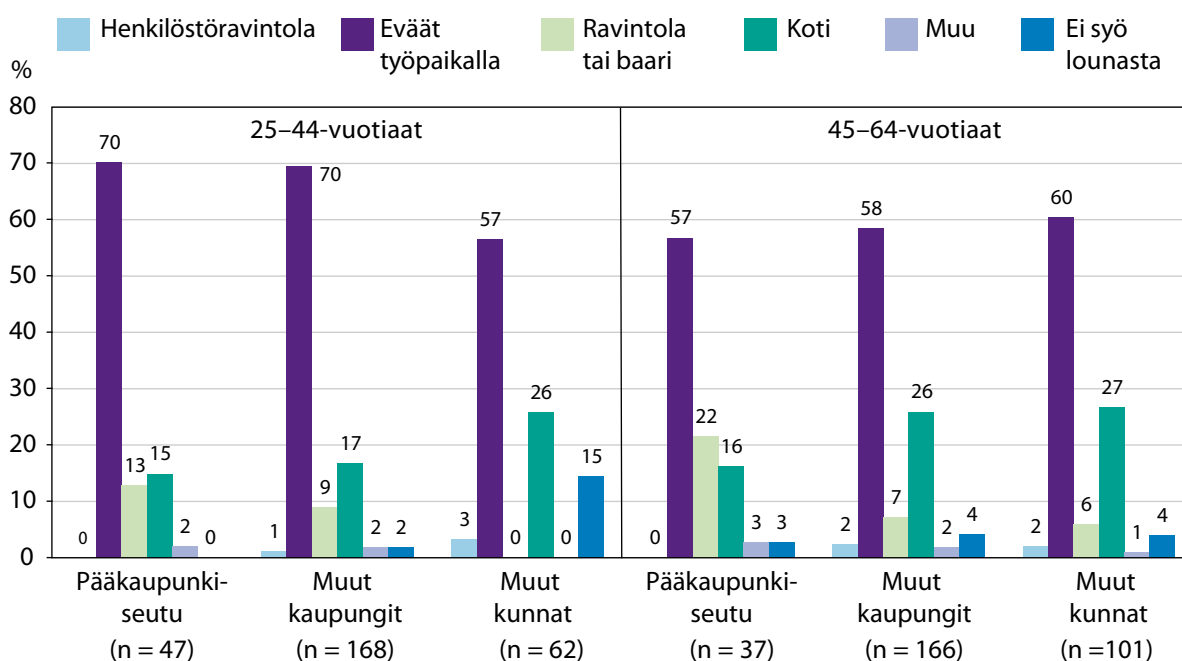
Kuva 23. Lounaan syöntipaikka iän ja koulutuksen mukaan niillä työssä olevilla miehillä, joilla ei ollut mahdollisuutta henkilöstöravintolan käyttöön AVTK-tutkimuksissa, vuosien 2008–2010 aineistot yhdistetty (n = 729).



Kuva 24. Lounaan syöntipaikka iän ja koulutuksen mukaan niillä työssä olevilla naisilla, joilla ei ollut mahdollisuutta henkilöstöravintolan käyttöön AVTK-tutkimuksissa, vuosien 2008–2010 yhdistetty aineisto (n = 811).



Kuva 25. Lounaan tavallisin syöntipaikka iän ja asuinpaikan kaupungistumisasteen mukaan niillä työssä olevilla miehillä, joilla ei ollut mahdollisuutta henkilöstöravintolan käyttöön AVTK-tutkimuksissa, vuosien 2008–2010 aineistot yhdistetty (n = 535).



Kuva 26. Lounaan tavallisin syöntipaikka iän ja asuinpaikan kaupungistumisasteen mukaan niillä työssä olevilla naisilla, joilla ei ollut mahdollisuutta henkilöstöravintolan käyttöön AVTK-tutkimuksissa, vuosien 2008–2010 aineistot yhdistetty (n = 582).

## Henkilöstöravintolassa tehdään hyviä ruokavalintoja

Suosituksen mukaiseen ruokavalioon kuuluu mm. tuoreiden kasvisten syöminen päivittäin sekä kalan syöminen viikoittain (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2005). Logistisella regressioanalyysillä selvitettiin, mikä merkitys lounaspaikalla oli ruokavalinnoille. Mallissa käytettiin selitettävänä muuttujana yksitellen tuoreiden kasvisten käyttöä 6–7 päivänä viikossa ja kalan syömistä vähintään kerran viikossa. Selittävinä muuttujina käytettiin lounaan syöntipaikan lisäksi ikää ja koulutusta, sillä niillä on yhteys ruokavalintoihin.

Sekä miehillä että naisilla tuoreiden kasvisten päivittäistä käyttöä selittivät sekä ikä että koulutus ( $p < 0,001$ ) (taulukko 2). Tuoreiden kasvisten syönti yleistyi iän ja korkeamman koulutuksen myötä. Lisäksi henkilöstöravintolassa ruokailevat söivät useammin tuoreita kasviksia kuin muualla lounastavat ( $p < 0,001$ ).

Kalan syöntiin olivat yhteydessä ikä ja lounaan syöntipaikka (taulukko 3). Sekä miehillä että naisilla kalan viikoittainen syönti oli sitä todennäköisempää, mitä vanhempaan ikäryhmään vastaaja kuului ( $p < 0,001$ ). Lounaan syöntipaikkoja vertailtaessa henkilöstöravintolassa ruokailevat miehet söivät kalaa todennäköisemmin kuin muualla ruokailevat. Naisten keskuudessa kalan syöminen oli todennäköisempää niiden keskuudessa jotka ruokailivat henkilöstöravintolassa verrattuna kotona ruokaileviin tai eväitä syöviin. Sen sijaan koulutuksen pituudella ei ollut tilastollisesti merkitsevää yhteyttä kalan syöntiin.

Taulukko 2. Tuoreiden kasvien syöminen 6–7 päivänä viikossa iän, koulutuksen ja lounaan syöntipaikan mukaan, AVTK-tutkimusten vuosien 2008–2010 aineistot yhdistetty (työssä olevat henkilöt n = 4 888).

	Miehet (n = 2 188)		Naiset (n = 2 700)		Kaikki (n = 4 888)	
	Vakioimaton	OR (CI 95%) Vakioitu <sup>1</sup>	Vakioimaton	OR (CI 95%) Vakioitu <sup>1</sup>	Vakioimaton	OR (CI 95%) Vakioitu <sup>1</sup>
<b>Ikäluokka</b>						
15–24	1	1	1	1	1	1
25–34	3,52	2,28 (1,21–4,29)	3,03	2,50 (1,53–4,08)	3,13	2,30 (1,56–3,37)
35–44	3,54	2,29 (1,22–4,27)	3,51	2,94 (1,82–4,74)	3,42	2,56 (1,75–3,73)
45–55	4,89	4,02 (2,17–7,45)	4,49	4,19 (2,62–6,71)	4,61	4,05 (2,80–5,87)
55–64	5,43	4,48 (2,40–8,35)	5,65	5,44 (3,36–8,80)	5,40	4,95 (3,40–7,22)
<b>Koulutustaso</b>						
< 13	1	1	1	1	1	1
≥ 13	2,19	1,93 (1,58–2,36)	1,27	1,36 (1,14–1,63)	1,74	1,72 (1,51–1,96)
<b>Lounaan syöntipaikka</b>						
Henkilöstöravintola	1	1	1	1	1	1
Ravintola, baari	0,55	0,61 (0,46–0,80)	0,55	0,54 (0,36–0,79)	0,48	0,51 (0,41–0,64)
Eväät	0,37	0,44 (0,35–0,56)	0,49	0,52 (0,44–0,62)	0,48	0,53 (0,47–0,61)
Muu	0,09	0,10 (0,02–0,42)	1,45	1,45 (0,55–3,83)	0,47	0,50 (0,26–0,94)
Koti	0,36	0,40 (0,30–0,54)	0,55	0,58 (0,44–0,77)	0,45	0,49 (0,40–0,60)
Ei syö lounasta	0,29	0,32 (0,20–0,51)	0,33	0,35 (0,21–0,57)	0,29	0,32 (0,23–0,44)

<sup>1</sup> Kaikki mallissa olevat tekijät vakioitu samanaikaisesti

Taulukko 3. Kalan syöminen vähintään kerran viikossa iän, koulutuksen ja lounaan syöntipaikan mukaan, AVTK-tutkimusten vuosien 2008–2010 aineistot yhdistetty (työssä olevat henkilöt n = 4 837).

	Miehet (n = 2 146)		Naiset (n = 2 691)		Kaikki (n = 4 837)	
	Vakioimaton	OR (CI 95%) Vakioitu <sup>1</sup>	Vakioimaton	OR (CI 95%) Vakioitu <sup>1</sup>	Vakioimaton	OR (CI 95%) Vakioitu <sup>1</sup>
<b>Ikäluokka</b>						
15–24	1	1	1	1	1	1
25–34	2,05	1,53 (0,97–2,41)	2,75	2,44 (1,57–3,78)	2,39	1,94 (1,41–2,66)
35–44	2,91	2,36 (1,51–3,70)	3,44	3,24 (2,12–4,96)	3,19	2,77 (2,04–3,77)
45–54	3,92	3,46 (2,22–5,40)	5,26	5,35 (1,75–2,80)	4,63	4,37 (3,22–5,92)
55–64	5,38	4,68 (2,92–7,48)	8,32	8,49 (3,95–6,31)	6,79	6,42 (4,64–8,89)
<b>Koulutustaso</b>						
< 13	1	1	1	1	1	1
≥ 13	1,30	1,22 (0,99–1,51)	1,08	1,20 (0,93–1,34)	1,21	1,24 (1,07–1,44)
<b>Lounaan syöntipaikka</b>						
Henkilöstöravintola	1	1	1	1	1	1
Ravintola, baari	0,48	0,52 (0,38–0,72)	1,19	1,16 (0,66–2,15)	0,55	0,59 (0,46–0,77)
Eväät	0,43	0,47 (0,36–0,61)	0,41	0,40 (0,34–0,51)	0,42	0,44 (0,37–0,52)
Muu	0,40	0,41 (0,15–1,11)	0,70	0,63 (0,24–1,49)	0,51	0,50 (0,24–1,05)
Koti	0,44	0,43 (0,31–0,59)	0,70	0,71 (0,51–0,89)	0,53	0,53 (0,42–0,67)
Ei syö lounasta	0,39	0,39 (0,25–0,62)	0,38	0,39 (0,23–0,60)	0,37	0,38 (0,27–0,55)

<sup>1</sup> Kaikki mallissa olevat tekijät vakioitu samanaikaisesti

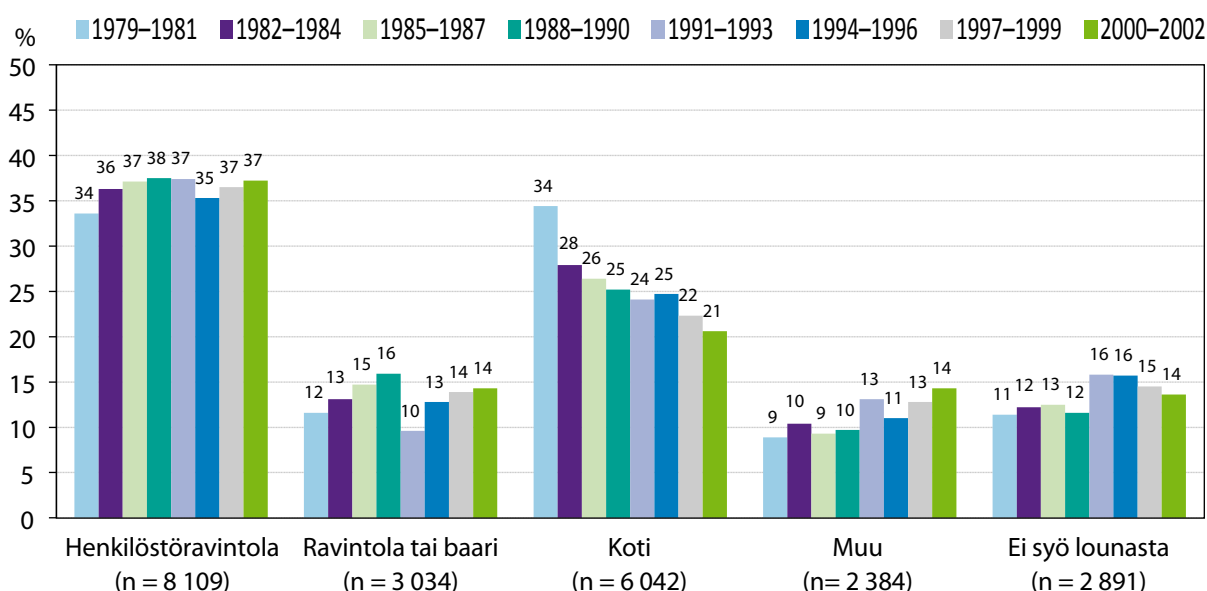
## Henkilöstöravintolassa ruokailu vähentynyt vuosien 1979 ja 2010 välillä

Kuvissa 27–30 esitetään lounaan tavallisin syöntipaikka työssä olevilla vuodesta 1979 vuoteen 2010. Tulokset esitetään erikseen vuosille 1979–2002 ja vuosille 2003–2010 kysymyksen vastausvaihtoehtojen muutoksen vuoksi. Vuodesta 2003 lähtien yhtenä vastausvaihtoehtona on ollut ”eväät työpaikalla”.

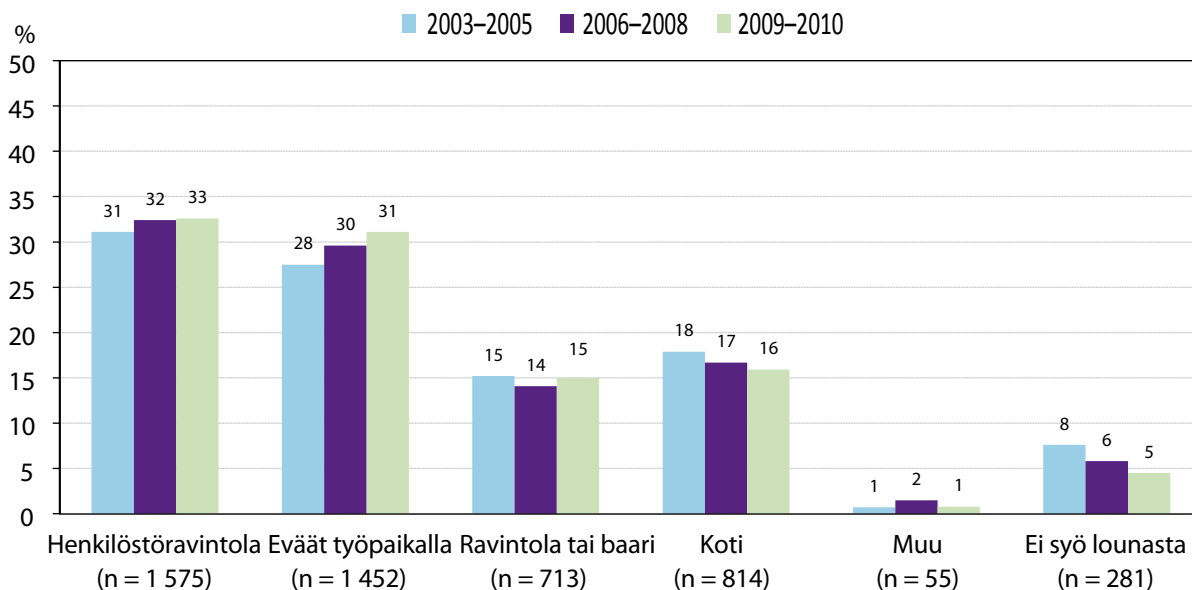
Henkilöstöravintolassa ruokailu on vähentynyt sekä miehillä että naisilla tarkastellun ajanjakson aikana. Miehillä henkilöstöravintolassa ruokailu oli yleisintä 1980 ja 1990 -luvun vaihteessa, jolloin heistä lähes 40 prosenttia ilmoitti henkilöstöravintolan tavallisimmaksi lounaan syöntipaikakseen (kuva 27). Vuosina 2003–2010 henkilöstöravintolassa ruokaili noin joka kolmas työssä oleva mies (kuva 28). Naisilla henkilöstöravintolassa ruokailu oli yleisintä 1980-luvun puolivälissä, jolloin heistä 44 prosenttia ruokaili useimmin henkilöstöravintolassa (kuva 29). Vuoden 2003 jälkeen naisista joka kolmas on ilmoittanut henkilöstöravintolan yleisimmäksi lounaan syöntipaikakseen (kuva 30).

Ravintolassa ja baarissa ruokailu on pysynyt lähes ennallaan viimeisen vuosikymmenen ajan. Miehistä noin joka seitsemäs on lounastanut useimmin ravintolassa tai baarissa (kuvat 27 ja 28), naisista vain joka kahdeskymmenes (kuvat 29 ja 30). Kotona lounastavien osuus on vähentynyt huomattavasti tarkasteltavan ajanjakson aikana. Seurannan alussa miehistä 34 prosenttia ja naisista 29 prosenttia lounasti useimmin kotona, 2000-luvun puolivälin jälkeen miehistä kotona on lounastanut vajaa viidesosa ja naisista vielä harvempi.

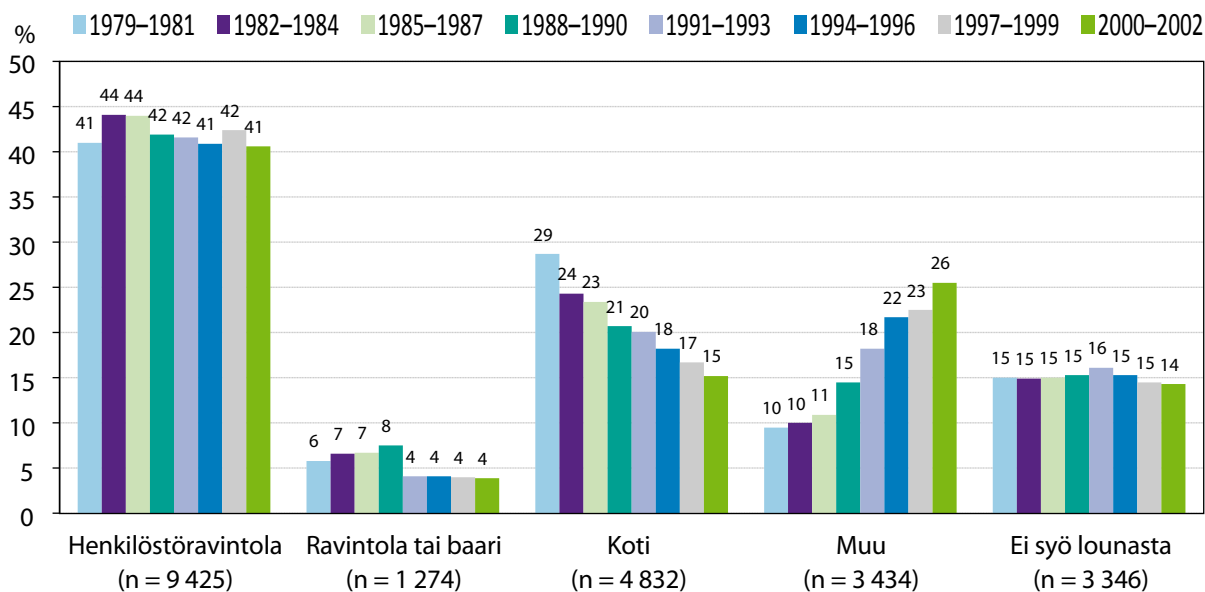
Vuosituhanne alussa miehistä 14 prosenttia ja naisista 26 prosenttia ilmoitti tavallisimmaksi lounaan syöntipaikakseen vaihtoehdon ”muu”, mutta vuodesta 2003 lähtien tämän vaihtoehdon on ilmoittanut vastaajista vain yksi prosentti (kuvat 27–30). Muutos johtuu suurelta osin siitä, että vuodesta 2003 lähtien vastausvaihtoehtona on ollut ”eväät työpaikalla”. Aikaisemmin edellä mainittua vaihtoehtoa ei ollut, jolloin eväitä syöneet ovat todennäköisesti ilmoittaneet lounaan syöntipaikakseen vaihtoehdon ”muu”. Eväiden tultua yhdeksi vastausvaihtoehdoksi, ovat naiset ilmoittaneet syövänsä eväitä miehiä huomattavasti useammin. Kaikista työssä olevista naisista lähes 50 prosenttia on syönyt lounaaksi useimmin eväitä kun miehillä vastaava luku on noin 30 prosenttia.



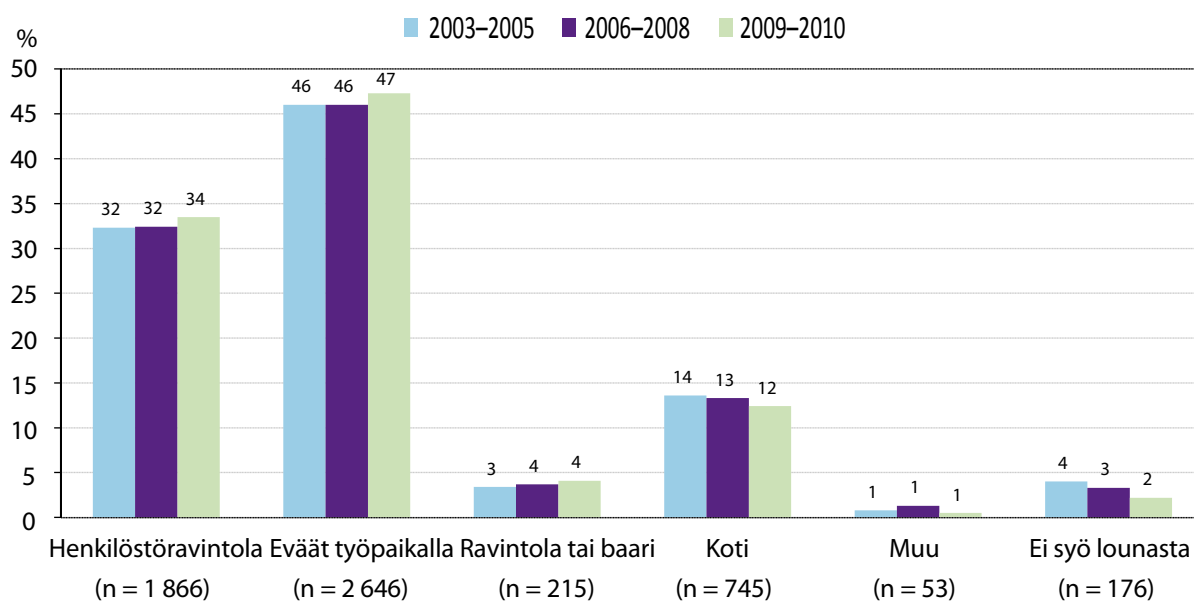
Kuva 27. Lounaan tavallisin syöntipaikka (%) vuodesta 1979 vuoteen 2002 työssä olevilla miehillä AVTK-aineiston mukaan (n=22 460)



Kuva 28. Lounaan tavallisin syöntipaikka (%) vuodesta 2003 vuoteen 2010 työssä olevilla miehillä AVTK aineiston mukaan (n=4 890).

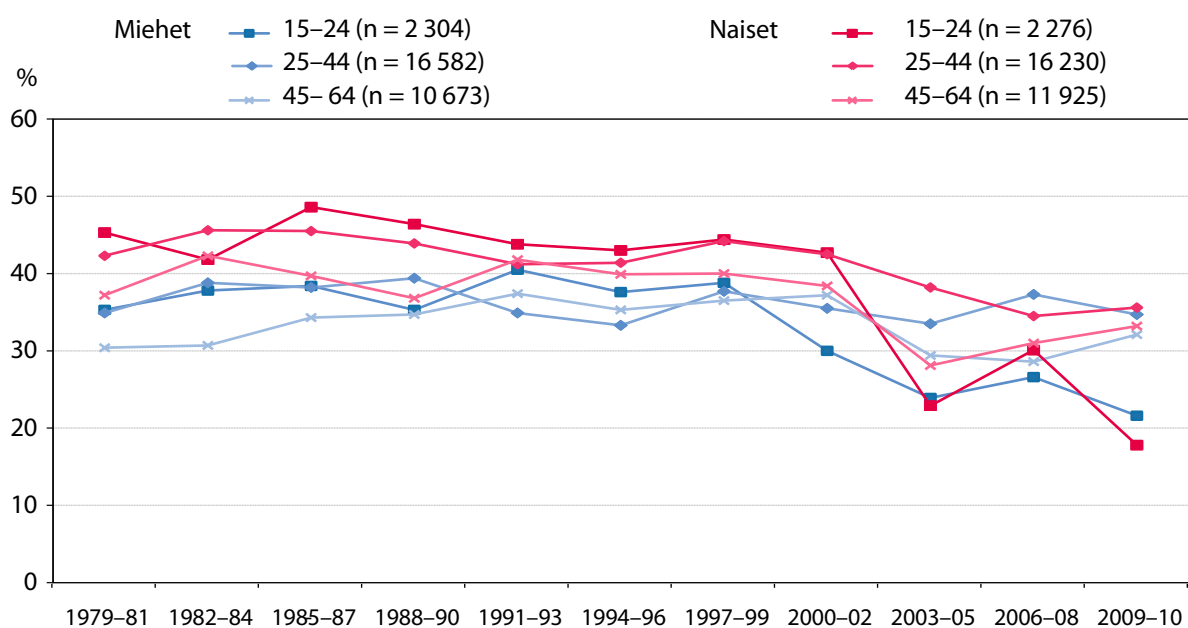


Kuva 29. Lounaan tavallisin syöntipaikka (%) vuodesta 1979 vuoteen 2002 työssä olevilla naisilla AVTK-aineiston mukaan (n=22 311)



Kuva 30. Lounaan tavallisin syöntipaikka (%) vuodesta 2003 vuoteen 2010 työssä olevilla naisilla AVTK-aineiston mukaan (n=5 701).

Nuorimmassa ikäryhmässä eli 15–24-vuotiailla henkilöstöravintolan käyttö on vähentynyt eniten seurannan aikana (kuva 31). Tämän ikäryhmän työssä olevista miehistä noin 40 prosenttia ja naisista hieman useampi ruokaili henkilöstöravintolassa 1990-luvun alussa. Miesten ruokailu henkilöstöravintolassa alkoi vähentyä 1990-luvun loppupuolella ja naisten 2000-luvun alussa. Vuosina 2009–2010 nuorimman ikäryhmän miehistä noin joka viides ja naisista hieman harvempi lounasti henkilöstöravintolassa. Vuosituhannen alussa henkilöstöravintolan käyttö väheni myös 45–64-vuotiaiden ikäryhmässä sekä miehillä että naisilla samoin kuin 25–44-vuotiailla naisilla. Tämän jälkeen henkilöstöravintolan käyttö on näissä ikäryhmissä hieman yleistynyt. Tasaisinta henkilöstöravintolan käyttö on ollut 25–44-vuotiailla miehillä.



Kuva 31. Henkilöstöravintolan käyttö vuoden, iän ja sukupuolen mukaan suomalaisilla aikuisilla AVTK-tutkimuksissa, mukana työssä olevat (n = 59 990).

# TULOSTEN TARKASTELU JA POHDINTA

Tämän selvityksen tarkoituksena oli päivittää tietoja suomalaisten työaikaisesta ruokailusta. Aineistona oli ”Suomalaisen aikuisväestön terveystutkimus ja terveys -tutkimus” (AVTK) vuosilta 2008–2010. Edellisessä (Raulio ym. 2004) selvityksessä AVTK- aineisto oli mukana v. 2001 saakka. Vuosina 2008–2010 suomalaisista 15–64-vuotiaista noin joka kolmas ruokaili päivittäin henkilöstö- tai opiskelijaravintolassa. Työssä olevista noin puolet ruokaili henkilöstöravintolassa silloin kun siihen oli mahdollisuus. Henkilöstöravintolan käyttö oli yleisempää yli 24-vuotiailla työssä olevilla kuin nuoremmilla. Korkeammin koulutetut ruokailivat henkilöstöravintolassa useammin kuin vähemmän koulutetut ja pääkaupunkiseudulla asuvat useammin kuin muissa kaupungeissa ja kunnissa asuvat. Vastaajan siviilisäädyltä tai kotona asuvilla alakäisillä lapsilla ei ollut yhteyttä lounaan syöntipaikkaan. Henkilöstöravintolassa lounastavat söivät useammin kalaa ja tuoreita kasviksia kuin muualla ruokailevat.

Koko väestöstä useammin henkilöstö- ja opiskelijaravintoloissa ruokailivat nuorimmat eli 15–24-vuotiaat. Tätä selittää se, että 15–24-vuotiaista 72 prosenttia oli koululaisia tai opiskelijoita, jotka ovat oikeutettuja maksuttomaan koulu- tai tuettuun opiskelijaruokailuun. Opiskelijanuoret siis käyttivät tarjotun mahdollisuuden hyväkseen erittäin hyvin. Kouluterveyskyselyn mukaan lukiossa tai ammattioppilaitoksessa opiskelevista noin 70 prosenttia söi koululounaan viitenä päivänä viikossa (Kouluterveyskysely 2010, 2011). Yliopisto-opiskelijoiden terveystutkimuksessa opiskelijoiden ruokailu opiskelija- ja henkilöstöravintolassa oli hieman vähäisempää (Kunttu ja Huttunen 2008). Yliopisto- ja ammattikorkeakouluopiskelijoiden ilmoittamat tärkeimmät syyt olla käyttämättä opiskelijaravintolaa olivat opetuksen päivä tai opiskelupäivän lyhyys sekä opiskelijaravintolan ruuhkat kiireisimpään lounasaikaan (Paajanen ja Partanen 2004, Halonen 2011). Opiskelijaravintolassa tarjotulla lounaalla on suuri merkitys useiden nuorten päivittäisessä ravitsemuksessa. Mikäli opiskelijaruokailu toteutetaan ravitsemussuosituksen mukaisesti, voidaan sillä myös edistää nuorten terveyttä. Opiskelijoihin verrattuna samanikäiset työssä olevat ruokailivat huomattavan harvoin henkilöstöravintolassa. Saattaa olla, että työssä käyvät nuoret eivät koe henkilöstöravintolaa itselleen hyödyllisenä etuna samalla tavoin kuin opiskelijat kokevat hinnaltaan edullisen opiskelijalounaan.

2000-luvun alussa tehty selvitys (Raulio ym. 2004) osoitti 15–24-vuotiaiden ruokailevan henkilöstöravintolassa harvemmin verrattuna tämän selvityksen tuloksiin. Ero tuskin kuvastaa väestössä tapahtunutta muutosta, vaan johtuu todennäköisesti lounaan syöntipaikkaa koskevaan kysymykseen tehdystä muutoksesta. Aikaisemmin vastausvaihtoehtona oli ”henkilöstöravintola”, ja on todennäköistä, että kaikki nuoret eivät mieltäneet opiskelijaravintolassa ruokailua henkilöstöravintolaksi. Tämän tutkimuksen aineistossa vastausvaihtoehtona oli ”henkilöstö- tai opiskelijaravintola”, jolloin opiskelijat ovat ymmärtäneet tämän vaihtoehdon koskevan myös heitä. Vanhemmissa ikäryhmissä henkilöstöravintolailun yleisyys on säilynyt miehillä ennallaan, sen sijaan naisilla 45–64-vuotiaiden ruokailu henkilöstöravintolassa on hieman vähentynyt verrattuna aiemman selvityksen tuloksiin. Henkilöstöravintolailu ei siten ole enää 2000-luvulla juuri vähentynyt, vaan muutokset ovat tapahtuneet tätä aiemmin.

Korkeasti koulutetut ja pääkaupunkiseudulla asuvat ruokailivat henkilöstöravintolassa useammin kuin vähemmän koulutetut ja muualla asuvat. Tilanne on pysynyt samanlaisena verrattuna 2000-luvun alun selvitykseen (Raulio ym. 2004). Koulutuksen yhteys henkilöstöravintolan käyttöön on tullut esiin myös useissa muissa tutkimuksissa (Laitinen 2000, Roos ym. 2004, Raulio ym. 2005, Lallukka ym. 2007, Raulio ym. 2007, Paturi ym. 2008, Raulio ym. 2009) samoin kuin asuinpaikan yhteys henkilöstöravintolan käyttöön (Raulio ym. 2005, Paturi ym. 2008, Raulio 2011).

Henkilöstöravintolan käytön perusedellytys on ravintolan käyttömahdollisuus. Aiemman selvityksen aineistossa tätä tietoa ei ollut, mutta tämän selvityksen aineistossa on kysymys myös henkilöstöravintolan käyttömahdollisuudesta.

Työssä käyvistä noin kahdella kolmesta oli mahdollisuus ruokailla henkilöstöravintolassa, naisilla hieman useammin kuin miehillä. Niistä joilla on tämä mahdollisuus, noin puolet käytti sen myös hyväkseen. Nämä tulokset ovat yhtenevät aiempien tutkimustulosten kanssa (Laitinen ym. 2010, Raulio ym. 2011).

Korkeasti koulutetuilla oli useammin mahdollisuus henkilöstöravintolan käyttöön kuin vähemmän koulutetuilla ja pääkaupunkiseudulla asuvilla useammin kuin muualla asuvilla. On todennäköistä, että hy-



vin koulutetut työskentelevät useammin toimialoilla ja työpaikoissa, joissa henkilöstöruokailu on hyvin järjestetty. Tässä selvityksessä ei tarkasteltu lounasruokailua työpaikan koon mukaan, mutta henkilöstöravintolan käytön on havaittu olevan yleisempää suurissa kuin pienissä työpaikoissa (Raulio ym. 2007). Henkilöstöravintolan käytön yleisyys pääkaupunkiseudulla saattaa olla yhteydessä siihen, että alueella on suuria työpaikkoja, joissa ravintola sijaitsee työpaikan yhteydessä. Pienemmillä työpaikoilla henkilöstöravintolan käyttöä saattaa vähentää esimerkiksi ravintolan etäisyys työpaikasta. Pääkaupunkiseudulla henkilöstöravintolan käyttöä lisää todennäköisesti myös se, että alueella on runsaasti hyvin koulutettuja työntekijöitä, joiden keskuudessa henkilöstöravintolassa ruokailu on yleistä.

Koulutusryhmien väliset erot henkilöstöravintolan käyttömahdollisuudessa ovat tulleet esiin myös aiemmin (Raulio ym. 2011). Tämän selvityksen mukaan korkeimmin koulutetuilla miehillä ja naisilla ruokailumahdollisuus henkilöstöravintolassa oli yhtäläinen. Sen sijaan matalammin koulutettujen keskuudessa miehillä oli naisia huomattavasti harvemmin mahdollisuus ruokailla henkilöstöravintolassa. Tämä selittyy sukupuolten erilaisella sijoittumisella eri ammattialoille. Esimerkiksi perinteisesti miesvaltaisilla aloilla kuten kuljetus- ja rakennusalalla ruokailu henkilöstöravintolassa on vähäisempää kuin muilla toimialoilla (Perkiö-Mäkelä ym. 2010), mikä johtuu ainakin osittain siitä, että henkilöstöravintolaa ei ole. Sen sijaan ruokailu muissa ravintoloissa ja baarissa on yleisempää.

Aiemmassa selvityksessä havaittiin, että fyysisesti raskasta työtä tekevät miehet söivät harvemmin henkilöstöravintolassa kuin fyysisesti kevyttä työtä tekevät (Raulio ym. 2004). Lisäksi eväiden syönti oli miehillä yleistä vain raskasta työtä tekeillä, kun taas naisilla eväiden syönti oli yleisin lounasruokailutapa kaikissa ryhmissä. Fyysisesti raskasta työtä tekevien miesten kohdalla lounaspaikan valinta johtuu todennäköisesti siitä, että työpaikan läheisyydessä ei ole henkilöstöravintolaa, jolloin eväät ovat helpompi tai ainoa vaihtoehto. Fyysisesti raskasta työtä tekeillä on usein myös matalampi koulutustaso, joka puolestaan on yhteydessä vähäisempään henkilöstöravintolan käyttöön. Raulion ym. (2004) selvityksessä kuitenkin havaittiin, että ammatilla ja työpaikan henkilömäärällä oli itsenäinen, koulutuksesta riippumaton yhteys lounaspaikan valintaan.

Henkilöstöravintolan käyttö ei kuitenkaan riipu pelkästään käyttömahdollisuudesta. Myös silloin kun mahdollisuus henkilöstöruokailuun oli olemassa, tätä käyttivät useammin hyväkseen hyvin koulutetut ja pääkaupunkiseudulla asuvat kuin vähemmän koulutetut ja muualla asuvat. Koulutusryhmien välisiä eroja ruokailutavoissa on selitetty mm. sillä, että hyvin koulutetut ovat terveystietoisempia, jolloin he suosisivat henkilöstöravintolan tarjoamaa monipuolista ateriaa eväiden syömisen sijaan. Lisäksi korkeasti koulutetut ovat olleet useita vuosia koulu- ja opiskelijaravintolan piirissä, jolloin he ovat tottuneet ruokapalveluiden tarjoamaan ruokailuun ja henkilöstöravintolan käyttö on luonteva jatkumo.

Työssä käyvistä noin joka toinen jättää käyttämättä mahdollisuuden henkilöstöravintolan käyttöön. Aikaisempien tutkimusten mukaan tärkeimpiä syitä olla ruokailematta henkilöstöravintolassa ovat aterian liian kalliina pidetty hinta, tottumus eväisiin ja eväiden helppous sekä kiire (Laitinen ym. 2010, Viinamäki 2011). Henkilöstöravintolan käyttöön ovat yhteydessä myös työolosuhteet kuten työaika ja vuorotyö (Raulio ym. 2007, Viinamäki 2010) sekä ravintolan etäisyys työpaikasta (Viinamäki 2010). Osalle myös eväiden tarjoama valinnanvapaus on tärkeää (Viinamäki 2010). Ravintolaruokailun trenditutkimuksen mukaan työaikaisessa ruokailussa ravintolan valintaan eniten vaikuttavia tekijöitä vuonna 2010 olivat ravintolan sijainti, ruoan laatu ja edullinen hintataso (Varjonen & Peltoniemi 2012).

Aiemmissa tutkimuksissa on todettu eväiden syönnin olevan hyvin yleistä suomalaisilla työpaikoilla (Raulio ym. 2007, Paturi ym. 2008, Raulio ym. 2011) ja tämä tuli ilmi myös tässä selvityksessä. Silloinkin kun oli mahdollisuus henkilöstöravintolan käyttöön, miehistä lähes joka neljäs ja naisista kaksi viidestä söi eväitä. Lounaan syöntipaikan valintaan vaikuttavat myös muut tekijät kuin ruoka. Esimerkiksi ruokailun sosiaalinen merkitys ja työyhteisön tavat ja perinteet voivat olla tärkeitä. Eväiden syöminen taukokuoneessa työkavereiden seurassa saattaa olla mielekkäämpi vaihtoehto kuin ruokailu yksin henkilöstöravintolassa (Uusitalo ym. 1996). Voi olla myös tärkeää noudattaa työkaveriporukan henkeä ja syödä eväitä, kun muuten niin tekevät (Laitinen ym. 2000).

Henkilöstöravintolan puuttuessa eväiden syönti oli yleisin lounasruokailutapa sekä miehillä että naisilla. Miehistä kuitenkin etenkin korkeasti koulutetut sekä pääkaupunkiseudulla asuvat ruokailivat myös muissa ravintoloissa ja baareissa. Vastaavassa tilanteessa naiset suosivat eväitä asuinpaikasta ja koulutuksen pituu-

desta riippumatta. Naisista etenkin matalammin koulutetut lounastivat huomattavan usein myös kotona, mikä saattaa olla seurausta muun muassa siitä, että tähän koulutusryhmään kuuluvat työskentelivät mahdollisesti muita useammin vuorotyössä tai osa-aikaisissa työsuhteissa. Vuorotyötä tekevien henkilöstöravintolan käyttömahdollisuuksia rajoittaa ravintolan aukiolon keskittyminen päiväaikaan. Säännöllistä päivätyötä tekevien onkin havaittu syövän henkilöstöravintolassa useammin kuin vuorotyötä tekevien (Raulio ym. 2007). Esimerkiksi terveydenhuoltoalalla vuorotyötä tekevät kokevat vuorotyön rajoittavan henkilöstöravintolan käyttöä (Viinamäki 2010), ja eväiden syöminen on hyvin yleistä (Perkiö-Mäkelä ym. 2010).

Eväsaterioiden ravitsemuksellinen laatu riippuu eväiden tekijän tiedoista ja kiinnostuksesta terveellisiin ruokavalintoihin. Suomalaisten eväsateriat sisältävät usein ruisleipää ja kasviksia (Raulio ym. 2007, Viinamäki 2010) ja eväitä syövien naisten on havaittu syövän jopa enemmän tuoreita hedelmiä ja marjoja kuin henkilöstöravintolassa syövien (Raulio ym. 2007). Eväistä on mahdollista koostaa ravitsemuksellisesti täysipainoinen ateria. Eväsaterian koostamiseen on kuitenkin kiinnitettävä enemmän huomiota kuin nautittaessa henkilöstöravintolassa valmis, ravitsemussuosituksella täytävä ateria. Suomessa työpaikka- ja opiskelijaravintoloiden tarjoamien aterioiden tulisi seurata ravitsemussuosituksia (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, Kela ja Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2011), jolloin työaikaisilla aterioilla voi olla todellista merkitystä terveyttä edistävän ravitsemuksen toteutumisessa.

Työaikaisen aterioinnin on havaittu edistävän terveellisiä ruokatottumuksia (Raulio ym. 2010). Kasvien ja kalan käytön on useissa tutkimuksissa havaittu olevan yhteydessä henkilöstöravintolassa ruokailuun (Laitinen ym. 2000, Lallukka ym. 2001, Roos ym. 2004, Raulio ym. 2009). Myös tämän selvityksen mukaan henkilöstöravintolassa ruokailevat söivät useammin tuoreita kasviksia ja kalaa kuin ne, jotka lounastivat muulla tavoin. Henkilöstöravintolassa ruokailu lisäsi etenkin miesten todennäköisyyttä syödä kalaa; naiset valitsivat kalaa myös muissa ravintoloissa ruokaillessaan.

Henkilöstöravintolassa vapaasti tarjolla olevien kasvien on todettu lisäävän ruokailijoiden kasvien käyttöä (Lassen ym. 2007). Vastaavasti nuorten miesten kasvien syönti lisääntyy, kun he ruokailevat säännöllisesti varuskuntien ruokaloissa (Absetz ym. 2010). Suuri osa suomalaisista syö edelleen kasviksia vähemmän (Paturi ym. 2008, Helakorpi ym. 2011), joten kasvien käytön lisäys olisi myönteistä koko väestön terveyden kannalta. Erityisen tärkeää se olisi vähemmän koulutetuille, sillä he syövät kasviksia korkeammin koulutettuja vähemmän (Lallukka ym. 2001, Prättälä ym. 2009). Henkilöstöravintolassa ruokailu parantaisi todennäköisesti etenkin miesten ruokavaliota, sillä miehet syövät kasviksia vähemmän kuin naiset (Paturi ym. 2008, Helakorpi ym. 2011).

Työssä käyvistä naisista joka kolmannella ja miehistä vielä useammalla ei nykytilanteessa ole mahdollisuutta ruokailla henkilöstöravintolassa. Tarjoamalla yhä useammalle mahdollisuus henkilöstöravintolan käyttöön, olisi mahdollista vaikuttaa terveyttä edistäviin ruokavalintoihin. Henkilöstöravintolan käyttömahdollisuuksia tulee lisätä etenkin pienillä työpaikoilla ja liikkuvaa työtä tekeville. Vuorotyötä tekevien työaikaista ateriointia tulisi parantaa laajentamalla henkilöstöravintolan aukioloaikoja ja lisäämällä ravitsemuksellisesti tasapainoisten eväsaterioiden tarjontaa. Eväsruekailu on hyvin yleistä, minkä vuoksi sen laatuun tulee kiinnittää nykyistä enemmän huomiota. Erityisen tärkeää eväsruekailun kehittäminen on aloilla, joilla henkilöstöruekailun toteuttaminen ei ole mahdollista. Työterveyshuollon tehtäviin tulisi tarvittaessa sisältyä ohjausta monipuolisten eväiden koostamisessa esimerkiksi terveystarkastusten yhteydessä. Työpaikoilla tulee olla myös asianmukaiset ja viihtyisät taukotilat eväiden nauttimiseen, sekä asianmukaiset eväiden säilytys- ja lämmitysmahdollisuudet. Lisäksi tulee työn organisoinnilla mahdollistaa riittävän pitkä ruokailutauko sopivaan aikaan.

Toisaalta on huomattava, että noin puolet työssä olevista ei ruokaile henkilöstöravintolassa, vaikka siihen olisi mahdollisuus. Henkilöstöravintolan käyttö on vähentynyt viime vuosikymmenen aikana sekä miehillä että naisilla. Henkilöstöruekailun kehittämisessä saatavuuden lisäämisen ohella on tärkeää vähentää käytön esteitä. Henkilöstöruekailun houkuttelevuutta tulee lisätä, jotta henkilöstöravintolan käytön hyödyt koetaisiin mahdollisia esteitä suuremmiksi. Koska aterian hinta on lounasruokailuun keskeisesti vaikuttava tekijä, tulee henkilöstöaterian hinnan olla kohtuullinen. Työpaikkaruekailua ja ravitsemuksellisesti laadukkaiden aterioiden tarjontaa tulee tukea verotuksellisin ja työmarkkinapoliittisin keinoin. Mikäli henkilöstöravintolan käytön esteenä ovat kiire ja vaikeus pitää riittävän pitkän ruokatauko, tulee kiinnittää huomiota työaikajärjestelyihin, jotta jokaisella työntekijällä on mahdollisuus pitää asianmukainen ruokatauko.

# JOHTOPÄÄTÖKSET

Edellisen raportin (Raulio ym. 2004) mukaan opiskelijat ja koululaiset käyttivät henkilöstöravintolaa yleisemmin kuin työssäkäyvät. Henkilöstöravintolaa käytettiin useammin suurilla työpaikoilla kuin pienillä ja henkilöstöravintolan käyttäjät tekivät muita useammin suositusten mukaisia ruokavalintoja. Raportin tekijät ehdottivat, että jatkossa tulee herättää keskustelua henkilöstöruokalan saatavuudesta ja lisätä saatavuuteen kohdistuvaa tutkimusta. Kaikille työntekijöille toivottiin yhtäläisiä mahdollisuuksia syödä henkilöstöravintolassa.

## **1. Yhä useammalla työntekijällä tulee olla mahdollisuus ruokailla henkilöstöravintolassa.**

Koska henkilöstöravintolan havaittiin edistävän terveellisiä ruokavalintoja erityisesti miehillä, ruokailumahdollisuuksien parantaminen olisi erittäin tehokas keino parantaa työikäisen väestön ruokavaliota. Ruokailumahdollisuuksien lisääminen erityisesti työntekijämiesten työpaikoilla vähentäisi myös koulutus- ja ammattiryhmien välisiä terveyseroja, sillä ruokailumahdollisuus on nykyään useammin ylempiin sosioekonomisiin ryhmiin kuuluvilla.

## **2. Henkilöstöravintolan käyttöä tulee edistää myös vähentämällä käytön esteitä.**

Puolet niistä, joilla ruokailumahdollisuus oli, jätti mahdollisuuden käyttämättä. Aiempien tutkimusten mukaan käytön yleisiä esteitä ovat aterian hinta ja kiireinen työrytmi. Henkilöstöaterian tulee pyrkiä kohtuuhintaisena erilaisilla tukijärjestelyillä. Työnantajien on huolehdittava nykyistä paremmin, että jokaisella työntekijällä on mahdollisuus pitää riittävän pitkä ruokailutauko.

Henkilöstöruokailun houkuttelevuutta tulee parantaa, jotta henkilöstöravintolan käytön hyödyt koettaisiin mahdollisia esteitä suuremmiksi. Työnantajan ja työterveyshuollon on kannustettava työntekijöitä henkilöstöruokalan käyttöön.

## **3. Eväsrुokailua tulee kehittää**

Koska kaikilla aloilla ei ole henkilöstöravintolan käyttömahdollisuutta, henkilöstöravintoloiden tulee kehittää ja tarjota kohtuuhintaisia, ravitsemuksellisesti laadukkaita eväspaketteja esimerkiksi vuoro-työtä tai liikkuvaa työtä tekeville.

Työterveyshuollon tulee opastaa monipuolisten eväiden kokoamisessa, erityisesti työntekijämiehiä.

## **4. Ruokatarjonnan ravitsemuksellista laatua on kehitettävä**

Ravintoloiden, baarien, huoltamoiden yms. ruokapaikkojen tarjoamien lounasaterioiden ravitsemuksellista laatua tulee edelleen kehittää ja monipuolistaa, jotta myös edellä mainituissa paikoissa ruokailevilla on mahdollisuus valita ravitsemuksellisesti laadukas työaikainen ateria.

## **5. Työaikaisen ruokailun seuranta ja tutkimus avain kehittämiseen**

Työaikaisen aterioinnin ja ruokailumahdollisuuksien seurantaan pitää jatkaa ja henkilöstöravintolan käytön esteistä pitää tehdä lisätutkimuksia.

# KIRJALLISUUS

- Absetz P, Jallinoja P, Suihko J, Bingham C, Kinnunen M, Ohrankämmen O, Sahi T, Pihlajamäki H, Paturi M, Uutela A. Varusmiesten ravitsemus ja muut elintavat sekä terveyden riskitekijät palveluksen aikana. Kuuden kuukauden seurantaraportti. Helsinki; Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL), Raportti 16/2010;2010.
- A.C.Nielsen. Horeca-rekisteri 2008. Kodin ulkopuolella syötyjen annosten määrä kasvoi. A.C. Nielsen tiedote 31.10.2008.
- Alden-Nieminen H, Raulio S, Männistö S, Laitalainen E, Suominen M, Prättälä R. Ikääntyneiden suomalaisten ateriointi. Ruokapalveluiden seurantaraportti 3. Helsinki; Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen julkaisuja 7/2009;2009.
- Hallituksen strategia-asiakirja 2007. Valtioneuvoston kanslian julkaisusarja 18/2007.
- Halonen H. Mikkelin ammattikorkeakoulun Kasarmin kampuksen opiskelijoiden opiskelupäivien aikainen ruokailu. Opinnäytetyö, Palvelujen tuottaminen ja johtaminen. Mikkeli, MAMK, Mikkelin ammattikorkeakoulu 2011.
- Helakorpi S, Paavola M, prättälä R, Uutela A. Suomalaisen aikuisväestön terveystietäytyminen ja terveys, kevät 2008. Helsinki; Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen julkaisuja 2/2009;2009.
- Helakorpi S, Laitalainen E, Uutela A. Suomalaisen aikuisväestön terveystietäytyminen ja terveys, kevät 2009. Helsinki; Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen julkaisuja 7/2010;2010.
- Helakorpi S, Pajunen T, Jallinoja P, Virtanen S, Uutela A. Suomalaisen aikuisväestön terveystietäytyminen ja terveys, kevät 2010. Helsinki; Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen julkaisuja 15/2011;2011.
- KELA ja Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Suositus korkeakoulu-ruokailun periaatteiksi. Kela, Helsinki 2011.
- Kunttu K, Huttunen T. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2008. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 45, 2009. PunaMusta Oy, Helsinki.
- Laitinen J, Perkiö-Mäkelä M, Virtanen S. Elintavat. Teoksessa Kauppinen T, Hanhela R, Kandolin I, Karjalainen A, kasvio A, Perkiö-Mäkelä M, Priha E, Toikkanen J, Viluksela M. Teoksessa Työ ja terveys Suomessa 2009. Työterveyslaitos. 2010.
- Laitinen J. Nuorten aikuisten työaikainen ruokailu. Työ ja ihminen 2000;14:49–67.
- Lallukka T, Lahti-Koski M, Ovaskainen Marja-Leena. Vegetable and fruit consumption and its determinants in young Finnish adults. Scandinavian Journal of Nutrition 2001;45:120–126.
- Lassen A, Hansen KS, Trolle E. Comparison of buffet and a' la carte serving at worksite canteens on nutrient intake and fruit and vegetable consumption. Public Health Nutrition 2007;10(3):292–297.
- Paajanen K, Partanen T. Potkua ruokailuun kampanjan keinoin. Jyväskylän yliopiston ensimmäisen vuoden opiskelijoiden ruokailu sekä heille toteutetun ruokailukampanjan havaittavuus ja vaikuttavuus. Terveystieteiden pro gradu-työ. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos. Jyväskylä 2004.
- Paturi M, Tapanainen H, Reinivuo H, Pietinen P, toim. Finravinto 2007 -tutkimus – The National FINDIET 2007 Survey. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B23/2008;2008.
- Perkiö-Mäkelä M, Hirvonen M, Elo A, Kandolin I, Kauppinen K, Kauppinen T, Ketola R, Leino T, Manninen P, Miettinen S, Reijula K, Salminen S, Toivanen M, Vartiala M, Venäläinen S, Viluksela M. Työ ja terveys -haastattelututkimus 2009. Taulukkoliite. Työterveyslaitos 2010. Helsinki.
- Prättälä R, Hakala S. ym. Association between educational level and vegetable use in nine European countries. Public Health Nutrition 2009;12(11):2174–82.
- Raulio S, Mukala K, Ovaskainen M-L, Lahti-Koski M, Siren M, Prättälä R. Työaikainen ruokailu Suomessa. Kolmen valtakunnallisen seurantaraportin tuloksia. Helsinki; Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B3/2004;2004.
- Raulio S, Pietikäinen M, Prättälä R (Joukkoruokailutyöryhmä). Suomalaisnuorten koulu- ja vapaa-aikainen ateriointi. Ruokapalveluiden seurantaraportti 2. Helsinki; Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B26/2007;2007.
- Raulio S, Roos E, Mukala K, Prättälä R. Can working conditions explain differences in eating patterns during working hours? Public Health Nutrition 2007;11(3):258–270.

- Raulio S, Roos E, Rahkonen O, Prättälä R. Twenty years of workplace lunches in Finland. *Food Service Technology* 2005;5:57–66.
- Raulio S, Roos E, Ovaskainen M-L, Prättälä R. Food use and nutrient intake at worksite canteen or in packed lunches at work among Finnish employees. *Journal of Foodservice* 2009;20:330–341.
- Raulio S, Roos E, Prättälä R. School and workplace meals promote healthy food habits. *Public Health Nutrition* 2010;13(6A):987–992.
- Raulio S, Roos E, Prättälä R. Sociodemographic and work-related variation in employees' lunch eating patterns. Accepted for publication.
- Roos E, Sarlio-Lähteenkorva S, Lallukka T. Having lunch at staff canteen is associated with recommended food habits. *Public Health Nutrition* 2004; 7:53–61.
- Stewart AJ, Wahlqvist ML. Effect of shift work on canteen food purchase. *Journal of Occupational medicine* 1985;27(8):552–4.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. Toimenpideohjelma suomalaisten sydän- ja verisuoniterveyden edistämiseksi. Helsinki; Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 1997:27;1998.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. Kansallinen terveyserojen kaventamisen toimintaohjelma. 2008–2011. Helsinki; Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2008:16;2008.
- Tainio R. Joka toinen syö työaterian. *Työ terveys turvallisuus* 1989.
- Taloustutkimus Uutiskirje 1/2010. Suomessa syödään kodin ulkopuolella 850 miljoonaa ateriaa vuodessa. [http://www.taloustutkimus.fi/ajankohtaista/uutiskirje/uutiskirje\\_1\\_2010/suomessa\\_syodaan\\_kodin\\_ulkopuole/](http://www.taloustutkimus.fi/ajankohtaista/uutiskirje/uutiskirje_1_2010/suomessa_syodaan_kodin_ulkopuole/) [ 1.10.2011].
- Uusitalo H, Prättälä R, Uutela A. Työn luonne, sosiaalisuus ja työaikainen ateriointi. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 1996;33:25–31.
- Valtioneuvoston periaatepäätös terveyttä edistävän liikunnan ravinnon kehittämislinoista. Sosiaali- ja terveysministeriö, esitteitä 2008:10;2008.
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Suomalaiset ravitsemussuosituksat – ravinto ja liikunta tasapainoon. Helsinki: Edita Publishing Oy, 2005.
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Toimintaohjelma kansallisten ravitsemussuosituksatun toteuttamiseksi. Helsinki; Komiteamietintö; 2003.
- Wandel M, Roos G. Work, food and physical activity. A qualitative study of coping strategies among men in three occupations. *Appetite* 2005 (44);93–102.
- Varjonen J, Peltoniemi A. Kodin ulkopuolella ruokailu osana ruokailutottumusten muutosta 1990–2010. Kuluttajatutkimuskeskus julkaisuja 1/2012.
- Viinämäki A. Eväruoka –syitä ja sisältöä. Selvitys Keski-Suomen Keskussairaalan henkilöstön työaikaisesta eväruokailusta. Jyväskylä, JAMK Jyväskylän ammattikorkeakoulu 2010.