

Työaikaisen aterioinnin väestöryhmäerot ja yhteys ruokavalion laatuun

Työ on keskeisessä osassa useimpien aikuisten elämässä ja työaikaisella aterioinnilla on suuri vaikutus suomalaisten työntekijöiden terveyteen ja hyvinvointiin. Tämän katsauksen tavoitteena on selvittää erilaisten sosiodemografisten ja työolotekijöiden yhteyttä työaikaiseen ateriointiin sekä työaikaisen aterioinnin yhteyttä ruokavalion laatuun.

Tärkeimmät henkilöstöravintolan saatavuuteen yhteydessä olevat sosiaaliset tekijät ovat koulutus ja ammattiasema. Työperäisistä tekijöistä tärkein on työpaikan koko. Naisilla ammattiasema ja asuinpaikka ovat yhteydessä henkilöstöravintolan käyttöön silloinkin, kun henkilöstöravintolan saatavuus on kaikille yhtäläinen. Ylemmässä ammattiasemassa olevat ja pääkaupunkiseudulla asuvat naiset käyvät henkilöstöravintolassa muita väestöryhmiä useammin. Henkilöstöravintolassa lounastavat työntekijät valitsevat lautaselleen useammin tuoreita kasviksia ja kasvis- ja kalaruokia verrattuna eväitä syöviin työntekijöihin.

Työnantajien tulee edistää henkilöstöravintolan saatavuutta erityisesti matalammissa sosioekonomisissa väestöryhmissä. Henkilöstöravintolan käyttöä voitaisiin lisäksi lisätä poistamalla käytön esteitä.

SUSANNA RAULIO, EVA ROOS

JOHDANTO

Julkisilla ruokapalveluilla on Suomessa erittäin pitkät perinteet; jo 1890-luvulla työsuojelua valvoneet ammatintarkastajat kehottivat työnantajia järjestämään työntekijöilleen tehdasruokaloita (Tainio ja Tarasti 1995). Itsenäisyyden aikana tehdasruokalot yleistyivät edelleen ja myös metsätyömailla sekä jälleenrakennustyömailla järjestettiin henkilöstöruokailua jo 1920–1940-luvuilla. Ruokapalveluita kehitettiin Suomessa 1940-luvulla osana Pohjoismaille tyypillistä terveys- ja sosiaalipolitiikkaa, kun myös heikoimmin toimeentuleville kansalaisille haluttiin turvata terveellinen ravitsemus (Prättälä 2000). Toisen maailmansodan aiheuttama elintarvikepula ja naisten siirtyminen joukolla työelämään vaikuttivat siten sekä työpaikkaruokailun että kouluruokailun kehittymiseen (Lintukangas ym. 2007). Varsinaisesti toimipaikkaruokailu alkoi kehittyä Kansainvä-

lisen työjärjestön (ILO) annettua henkilöstöruokailua koskevan suosituksensa vuonna 1956 (International Labour Organization Ilo 1956). Työterveyslaitos asetti suosituksen johdosta vuonna 1969 toimikunnan, joka teki vuonna 1971 selvityksen henkilöstöruokailusta ja laati ohjeet työpaikoilla tarjottavan ruuan ravintosisällöstä ja koostumuksesta (Laakkonen 1972). Henkilöstöravintoloiden kehittyminen keskittyi erityisesti 1970-luvulle (Suojanen 2003), jolloin ilmaiseen kouluruokailuun tottuneet ikäpolvet siirtyivät työelämään (Prättälä 2000). Vuonna 1976 työpaikkaruokailusta sovittiin julkisen sektorin työ- ja virkaehtosopimuksissa ja myös yksityissektorilla tehtiin suositussopimus (Hasunen 1987).

Viime vuosikymmenten aikana tutkimuslaitokset ja järjestöt ovat selvittäneet joukkoruokailun tilaa Suomessa. Kansanterveyslaitoksen (nykyinen Terveyden ja hyvinvoinnin laitos), Työter-

veyslaitoksen ja Sydänliiton yhteistyönä käynnistettiin jo vuonna 2002 hanke, jonka tavoitteena on ollut selvittää ruokapalvelujen käyttöä, muutoksia ja väestöryhmäeroja eri ikäryhmissä (Alden-Nieminen ym. 2009, Raulio ym. 2004, Raulio ym. 2007a) sekä joukkoruokailun piirissä tarjottavan ruuan ravitsemuksellista laatua (Vanhala ym. 2004, Vikstedt ym. 2011). Sosiaali- ja terveysministeriö asetti vuonna 2008 joukkoruokailun seuranta- ja kehittämistyöryhmän osana hallituksen terveyden edistämisen politiikkaohjelmaa (Sosiaali- ja Terveysministeriö 2007) ja vuonna 2012 aloitti toimintansa useista alan asiantuntijoista koostuva Joukkoruokailun seurannan johtoryhmä. Joukkoruokailun saatavuuden parantaminen erityisesti pientyöpaikoilla ja liikkuvaa työtä tekeville on kirjattu terveyserojen kaventamisen toimintaohjelmaan (Sosiaali- ja terveysministeriö 2008). Poliittisilla toimilla ja tutkimuslaitoksissa sekä järjestöissä tehdyn työn tavoitteena on ollut nostaa joukkoruokailun profilia Suomessa, vakiinnuttaa joukkoruokailun seuranta, edistää laadukkaiden ruokapalvelujen saatavuutta ja käyttöä sekä ruoan ravitsemuslaadun paranemista keinoina suomalaisten ravitsemuksen ja kansanterveyden edistämiseksi ja terveyserojen kaventamisessa.

Joukkoruokailun kehittäminen on siis ollut tärkeä osa suomalaista ravitsemuspolitiikkaa jo vuosikymmenten ajan, mutta sitä seuraava valtakunnallinen seurantajärjestelmä puuttuu edelleen (Sosiaali- ja terveysministeriö 2010). Näin ollen joukkoruokailua ei seurata valtakunnallisesti eikä sen käyttäjistä, käyttöä määrittävästä tekijöistä tai sen piirissä tarjottavan ruoan ravitsemuslaadusta tiedetä paljoakaan. Tämän artikkelin tavoitteena on selvittää työaikaisen aterioinnin väestöryhmäeroja ja yhteyttä ruokavalion laatuun suomalaisilla 25–64 -vuotiailla työntekijöillä. Työntekijöillä tarkoitetaan tässä työssä sellaisia henkilöitä, jotka ovat ilmoittaneet olleensa tutkimushetkellä työelämässä. Henkilöstöravintolan saatavuuden ja käytön väestöryhmäeroja selitetään sosiodemografisilla, sosioekonomisilla ja työolotekijöillä. Artikkelin aineisto koostuu pääosin kotimaisista henkilöstöravintolan käyttöä koskevista tutkimuksista ja selvityksistä, sillä aiheesta tehtyjä kansainvälisiä tutkimuksia on erittäin rajoitetusti saatavilla. Tärkeimmät tässä artikkelissa käytetyt aineistot ovat THL:n Aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys -tutkimus ja Finravinto 2002 -tutkimus sekä Työterveyslaitoksen Työ ja terveys Suomessa -tutkimus.

HENKILÖSTÖRAVINTOLAN KÄYTTÖ JA SEN MÄÄRITTÄJÄT

Noin 34 prosenttia suomalaisista syö päivittäin vähintään yhden aterian kodin ulkopuolella (A.C. Nielsen 2008). Työpäivinä suomalaiset syövät lounaansa useimmiten henkilöstöravintolassa (Laitinen 2000, Paturi ym. 2008, Raulio ym. 2005). Vuonna 2008 suurkeittiöt valmistivat 810 miljoonaa ateriaa eli 153 ateriaa jokaista suomalaista kohti. Henkilöstöravintoloissa tarjottiin yli 61 miljoonaa ateriaa. Kaikista suurkeittiöiden valmistamista aterioista henkilöstöravintolat tarjosivat noin 10 prosenttia (A.C. Nielsen 2008).

Lounaspaikan valinta riippuu paitsi yksilön omista mieltymyksistä, myös rakenteellisista tekijöistä, kuten saatavuudesta, saavutettavuudesta ja kustannettavuudesta, ja muista elämän mahdollisuuksista, kuten koulutuksesta ja sosiaalisista olosuhteista (Abel 1991, Abel ym. 2000, Cockerham ym. 1993, Cockerham ym. 1997). Henkilöstöravintolan käytön esteet ovat samankaltaisia sekä Suomessa että muissa Pohjoismaissa. Henkilöstöravintolan puuttuminen työpaikalta, aterian koettu kalleus, työolotekijät, kuten työtyytyväisyys, ammattiin liittyvät tekijät sekä työaikatekijät, kuten vuorotyö ja kiire vaikuttavat lounasvalintoihin ainakin Suomessa ja Norjassa (Jørgensen ym. 2010, Laitinen ym. 2009, Roos ym. 2004, Råberg Kjøllesdal ym. 2010, Wandel ja Roos 2005, Viinamäki 2010). Lisäksi henkilöstöravintolan käyttöä rajoittavat edellä mainittujen rakenteellisten tekijöiden lisäksi työntekijän omat valinnat, joihin vaikuttavat puolestaan arvot, tiedot ja uskomukset, jotka heijastavat koulutusta ja sosiaalisia olosuhteita.

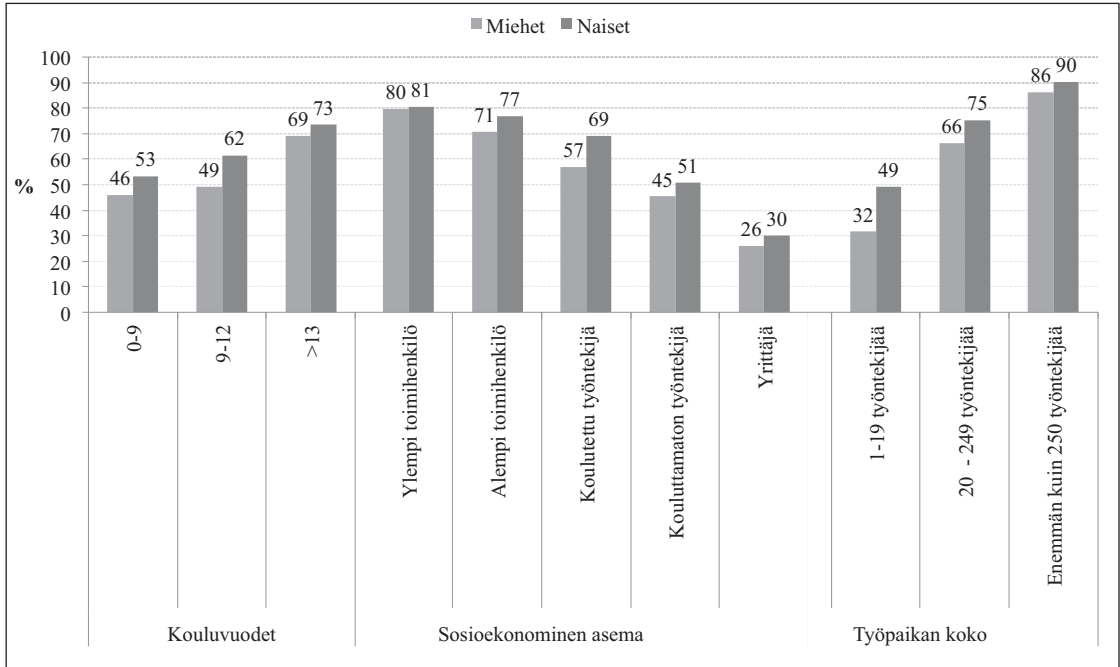
HENKILÖSTÖRAVINTOLAN SAATAVUUDEN JA KÄYTÖN VÄESTÖRYHMITTÄISET EROT

Henkilöstöravintolan saatavuus on keskeinen työpaikkalounaan käyttöön vaikuttava tekijä (Raulio ym. painossa, Roos ym. 2004) (Kuva 1). Henkilöstöravintolassa syöminen on Suomessa mahdollista 70 prosentille työssä olevista naisista ja 60 prosentille miehistä (Laitinen ym. 2009, Raulio ym. painossa). Parhaat mahdollisuudet henkilöstöravintolan käyttöön on korkeimmin koulutetuilla työntekijöillä ja korkeammassa ammattiasemassa olevilla sekä niillä, jotka työskentelevät suuremmilla työpaikoilla (Perkiö-Mäkelä ym. 2010, Raulio ym. painossa).

Runas kolmasosa työikäisistä suomalaisista syö työpäivän aikaisen lounaan henkilöstöravin-

Kuva 1.

Henkilöstöravintolan saatavuus taustatekijöiden mukaan 25–64 -vuotiailla suomalaisilla työntekijöillä (miehet n = 2659, naiset n = 2926) Aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys -aineistossa vuosilta 2005–2007 (Raulio 2011), muokattu.



tolassa (Laitinen ym. 2009, Raulio ym. 2007b). Miehet lounastavat henkilöstöravintolassa hieman useammin kuin naiset sekä Suomessa (Perkiö-Mäkelä ym. 2010, Raulio ym. 2007b, Roos ym. 2004) että Norjassa (Råberg Kjøllesdal ym. 2010). Tärkeimmät henkilöstöravintolan käyttöön yhteydessä olevat tekijät saatavuuden jälkeen ovat koulutus, työpaikan koko ja asuinpaikka (Perkiö-Mäkelä ym. 2010, Raulio ym. 2004, Raulio ym. 2007b, Raulio ym. 2010, Raulio ym. 2005).

Kun työntekijöillä on mahdollisuus lounastaa henkilöstöravintolassa noin puolet heistä käyttää mahdollisuuden hyväkseen Suomessa (Laitinen ym. 2009, Raulio ym. painossa). Korkeammassa sosioekonomisessa asemassa olevat käyvät henkilöstöravintolassa useammin kuin alemmassa asemassa olevat (Perkiö-Mäkelä ym. 2010, Raulio ym. 2005), silloinkin kun mahdollisuudet ravintolan käyttöön ovat yhtäläiset (Raulio ym. painossa, Roos ym. 2004). Norjassa tilanne on päinvastainen eli korkeimmin koulutetut syövät harvemmin henkilöstöravintolassa. Sen sijaan työntekijän tulot ovat positiivisesti yhteydessä henkilöstöravintolassa ateriointiin (Råberg Kjøllesdal ym. 2010).

Ammattiala on yhteydessä henkilöstöravintolan käyttöön siten, että terveys- ja sosiaalialalla ja muissa toimistotoissa lounasta syödään työpaikan henkilöstöravintolassa useammin kuin muilla aloilla. Työhön liittyvistä tekijöistä kaikkein johdonmukaisimmin henkilöstöruokalan käyttöön on yhteydessä työpaikan koko, sillä mitä suurempi työpaikka, sitä useammin lounaspaikaksi valitaan henkilöstöravintola (Raulio ym. painossa).

Työtovereiden ja esimiehen tuen puuttumisen, työtyytyväisyyden ja henkisesti vaativan työn tekemisen yhteys henkilöstöravintolassa lounastamiseen on nykytiedon mukaan ristiriitainen (Laitinen 2000, Raulio ym. 2007b). Fyysisesti raskaan työn yhteys henkilöstöravintolan käyttöön ei sen sijaan ole johdonmukainen. Epänormaalia työaika tai vuorotyötä tekeville henkilöstöravintolassa käyminen on normaalia työaika tekeviä harvinaisempaa sekä Suomessa (Raulio ym. 2007b), että mm. Yhdysvalloissa (Devine ym. 2009, Faugier ym. 2001, Stewart ja Wahlqvist 1985). Naisilla työolot työaikatyyppiä lukuun ottamatta eivät juuri ole yhteydessä henkilöstöravintolan käyttöön (Raulio ym. 2007b).

Pääkaupunkiseudulla asuvat töissä olevat naiset syövät henkilöstöravintolassa säännöllisemmin kuin muualla Suomessa asuvat naistyöntekijät (Raulio ym. painossa). Naimattomat miehet käyvät henkilöstöravintolassa naimisissa olevia miehiä useammin, samoin kuin ne naiset, joilla on alle kouluikäisiä lapsia (Roos ym. 2004).

RUOAN RAVITSEMUSLAATU HENKILÖSTÖRAVINTOLASSA

Joukkoruokailun piirissä tarjottavalle ruoalle on asetettu ravitsemussuosituksset (Valtion Ravitsemusneuvottelukunta 2005), mutta laatua ei Suomessa seurata valtakunnallisesti (Raulio ym. 2010, Vanhala ym. 2004).

Ruohan ravitsemuksellista laatua mittaa vähintään kerran vuodessa 68 prosenttia suomalaisista ruokapalveluyrityksistä (Guilland 2003), mutta tulokset eivät ole julkisia. Lounasruoan laatua julkisten ruokapalveluiden suurkeittiöissä selvittäneessä kyselyssä todettiin, että suurimmassa osassa julkisen sektorin suurkeittiöitä asiakkaalla ei ole mahdollisuutta valita päivittäin suositusten mukaista ateriaa (Raulio ym. 2010, Vanhala ym. 2004). Aikuisille ruokaa valmistavissa keittiöissä huomiota tulisi kiinnittää erityisesti rasvan laatuun ja määrään. Suolan käyttö oli liian runsasta kaikissa keittiöissä, erityisesti kouluissa (Raulio ym. 2010, Vanhala ym. 2004).

Suomessa syöminen henkilöstöravintolassa on yhteydessä runsaampaan kasvisten, kasvisruokien ja kalaruokien kulutukseen (Lallukka ym. 2001, Raulio ym. 2009, Roos ym. 2004). Myös rasvatoman maidon ja salaatikastikkeen käyttö on yhteydessä henkilöstöravintolassa lounastamiseen (Raulio ym. 2009). Ravintoaineiden saannissa ei ole suuria eroja henkilöstöravintolassa lounastavien ja eväitä syövien välillä. Henkilöstöravintolassa syöneet miehet saivat lounaastaan hiukan enemmän energiaa, A-vitamiinia ja karotenoideja, kun taas naiset saivat hiukan runsaammin energiaa ja rasvaa, mutta vähemmän hiilihydraatteja, sokeria ja kuituja (Raulio ym. 2009).

EVÄIDEN SYÖMISEN VÄESTÖRYHMITTAISET EROT

Eväitä syö 29 prosenttia kaikista miestyöntekijöistä ja 45 prosenttia naistyöntekijöistä (Raulio ym. 2007b). Lisäksi niistä työntekijöistä, joilla olisi mahdollisuus lounastaa myös henkilöstöravintolassa, reilu kolmasosa (35 %) syö eväitä (Laitinen ym. 2009). Eväiden syöminen on yleistä erityisesti naisten (40 %) keskuudessa, mutta miehistäkin niitä syö runsas viidennes (22 %)

(Raulio ym. painossa). Miehistä vähemmän koulutetut ja alemmassa ammattiasemassa olevat sekä fyysisesti raskasta työtä tekevät syövät eväitä useammin kuin korkeammassa ammattiasemassa olevat ja fyysisesti kevyempää työtä tekevät. Myös avio- tai avoliitossa asuvat miehet syövät useammin eväitä työaikana naimattomiin miehiin verrattuna. Naistyöntekijöiden keskuudessa alempi ammattiasema ja asuminen pääkaupunkiseudun ulkopuolella ovat yhteydessä eväiden syömiseen (Raulio ym. painossa).

Jos työpaikalla ei ole henkilöstöravintolaa tai työntekijöillä ei ole mahdollista käydä lounaalla sellaisessa, lähes puolet työntekijöistä (49 %) syö eväitä (Laitinen ym. 2009). Naisista eväitä syö useampi (60 %) kuin miehistä (40 %) (Raulio ym. painossa). Lisäksi erityisesti osa miehistä lounastaa muissa ravintoloissa tai baareissa ja erityisesti osa naisista syö lounaansa kotona (Laitinen ym. 2009). Myös lounaan jättäminen kokonaan väliin on yleisempää niiden keskuudessa, joilla ei ole mahdollisuutta lounastaa henkilöstöravintolassa (Laitinen ym. 2009); heitä on naisista noin 5 prosenttia ja miehistä 8 prosenttia, kun muuten lounaan väliin jättäjiä on 2 prosenttia naisista ja 5 prosenttia miehistä (Raulio ym. painossa).

KESKUSTELU JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Joukkoruokailun kehittäminen on ollut tärkeä osa suomalaista ravitsemuspolitiikkaa jo usean vuosikymmenen ajan, mutta valtakunnallista seurantajärjestelmää ei edelleenkään ole (Sosiaali- ja terveysministeriö 2010). Näin ollen joukkoruokailussa tarjottavan ruoan ravitsemuslaatuakaan ei seurata valtakunnallisesti. Tutkimuksissa on kuitenkin saatu viitteitä siitä, että joukkoruokailun piirissä syövien lasten (Hoppu ym. 2008, Lehtisalo ym. 2010) ja aikuisten (Lallukka ym. 2001, Raulio ym. 2009, Roos ym. 2004) ruokavalio on lähempänä ravitsemussuosituksia muualla lounastaviin verrattuna. Muualla Euroopassa ja Yhdysvalloissa kodin ulkopuolella ruokailun – joka tapahtuu pääasiassa ravintoloissa ja pikaruokaravintoloissa – on todettu olevan yhteydessä lisääntyneeseen energian (Bowman 2004, Kant ja Graubard 2004, Orfanos 2007, Vandevijvere ym. 2009) ja rasvan saantiin (French ym. 2000, Guthrie ym. 2002, Le François ym. 1996, Paeratakul ym. 2003, Satia ym. 2004) sekä alhaisempaan hedelmien ja vihannesten käyttöön (McCrory ym. 1999, Paeratakul ym. 2003, Satia ym. 2004, Vandevijvere ym. 2009). Sen sijaan Suomessa erityisesti kasvisten käytön, joka on

usein riittämätön erityisesti alemmilla sosioekonomisilla ryhmillä (Giskes ym. 2010), on todettu olevan runsaampaa nimenomaan joukkoruokailun piirissä lounastavilla (Lallukka ym. 2001, Raulio ym. 2009, Roos ym. 2004). Erot maiden välillä johtunevat kodin ulkopuolisten ruokapaikkojen tarjonnasta. Koulu- ja henkilöstöravintoloissa kasvikset ovat yleensä houkuttelevasti tarjolla, itse koottavissa (Lassen 2007) ja ne sisältyvät lounaan hintaan (Meiselman 2008). Tämän on todettu edistävän niiden käyttöä.

Joukkoruokailulla on merkittävä rooli suomalaisessa ruokakulttuurissa. Lisäksi joukkoruokailu ohjaa ruoan valintaa, mikä voi parhaimmillaan edistää väestön parempia ruokatottumuksia (Mäkelä 1996). Näin ollen joukkoruokailun resurssien turvaaminen on kustannustehokas tapa edistää kansanterveyttä (Sosiaali- ja terveysministeriö 2010). Joukkoruokailu kehitettiin aikoinaan turvaamaan riittävä ja laadukas ravitsemus kaikille suomalaisille (Kansanterveyskomitea 1940, Prättälä 2000, Suojanen 2003). Kouluajan jälkeen suomalaisilla ei kuitenkaan ole yhtäläisiä mahdollisuuksia syödä ruokapalveluiden tarjoamaa lounasta, sillä iso osa työssä käyvistä suomalaisista ja kaikki työelämän ulkopuolella olevat jäävät sen ulkopuolelle. Koska työttömät ovat järjestetyn henkilöstöruokailun ulkopuolella, vaihtelee kunkin yksilön ruokavalion laatu riippuen hänen tiedoistaan, taidostaan ja elämäntilanteestaan.

Huolestuttavaa on, että joukkoruokailun saatavuus on huonoin alemmässä sosioekonomisessa asemassa olevilla, joiden ruokavalio on muutenkin ylemmissä asemassa olevia heikompi (Lallukka ym. 2007, Prättälä 2007, Prättälä ym. 2009, Roos ym. 1998). Ongelmia on eniten työntekijäryhmissä, jotka työskentelevät pienillä työpaikoilla, liikkuvassa työssä tai vuorotyössä. Lisäksi henkilöstöravintolan saatavuutta tulee edistää erityisesti matalammassa sosioekonomisissa väestöryhmissä ja sen käyttöä tulee lisätä poistamalla käytön esteitä. Koska tärkeimmät esteet henkilöstöravintolan käyttöön ovat henkilöstöravintolan puuttuminen työpaikalta, aterian hinta, erilaiset työolo- ja työaikatekijät (Jørgensen ym. 2010, Laitinen ym. 2009, Roos ym. 2004, Råberg Kjøllestad ym. 2010, Wandel ja Roos 2005, Viinamäki 2010) voidaan näihin vaikuttamalla mahdollisesti lisätä henkilöstöravintolan käyttöä. Esimerkiksi työaikaan ja työnhallintaan liittyvät järjestelyt siten, että ruokatauko on mahdollista pitää, työnantajan antaman taloudellisen tuen suuruus ja työntekijöiden osallistuminen ruokailun suunnitteluun sekä työpaikan asenneilmapiiriin vaikuttaminen johdon esimerkin avulla voivat olla mahdollisia keinoja työpaikan ruokailutapojen muutoksen saavuttamiseen. Mietittäessä keinoja lisätä henkilöstöravintoloiden saatavuutta ja käyttöä on yhteistyö ruokapalveluiden, työnantajien, työntekijöiden ja työmarkkinajärjestöjen välillä välttämätöntä.

Raulio S, Roos E. Social differences in lunch eating patterns at work and associations with nutritional quality
Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti – Journal of Social Medicine 2012;49:140–147

Work has a central role in the lives of big share of adult Finns and a meal eaten during the workday is an important factor in the employees' nutrition, health, and well-being. The aim of this review is to examine the contribution of various socio-demographic, socioeconomic, and work-related factors to lunch eating patterns of Finnish employees during the working day and how lunch eating patterns influence dietary intake.

The major social determinants of worksite canteen availability are the education and occupational status of an employee and the size of the workplace. Even when the canteen is equally available to employees, occupational class

and the place of residence still determine the use especially among female employees. Those with higher occupational status and living in Helsinki capital area eat in canteens more frequently than the others. Employees who eat at the worksite canteen consume more vegetables and vegetable and fish dishes at lunch than do those who eat packed lunches.

The availability of worksite canteens should be especially supported in lower socioeconomic groups. In addition employees should be encouraged to have lunch at a worksite canteen when it is available by removing its structural barriers.

KIRJALLISUUS

- A.C. Nielsen. Horeca-rekisteri 2008: Kodin ulkopuolella syötyjen annosten määrä kasvoi. AC Nielsen tiedote 31.10.2008.
- Abel T. Measuring health lifestyles in a comparative analysis: theoretical issues and empirical findings. *Soc Sci Med* 1991;32:899–908.
- Abel T, Cockerham WC, Niemann S. A critical approach to lifestyle and health. Teoksessa Watson J, Platt S. (toim.) *Researching health promotion*. Routledge, London 2000, 54–77.
- Alden-Nieminen H, Raulio S, Männistö S, Laitalainen E, Suominen M, Prättälä R. Ikääntyneiden suomalaisten ateriointi. Ruokapalveluiden seurantaraportti 3. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen julkaisuja B7/2009, Helsinki 2009.
- Bowman SA. Fast food consumption of U.S. adults: impact on energy and nutrient intakes and overweight status. *J Am Coll Nutr* 2004;23:163–8.
- Cockerham W, Abel T, Lüschen G, Max Weber, formal rationality, and health lifestyles. *The Sociological Quarterly* 1993;34:413–25.
- Cockerham W, Rutten A, Abel T. Conceptualizing contemporary health lifestyles: Moving beyond Weber. *The Sociological Quarterly* 1997;38: 321–42.
- Devine CM, Farrell TJ, Blake CE, Jastran M, Wethington E, Bisogni CA. Work Conditions and the Food Choice Coping Strategies of Employed Parents. *J Nutr Educ Behav* 2009;41:365–70.
- Faugier J, Lancaster J, Pickles D, Dobson K. Barriers to healthy eating in the nursing profession: Part 1. *Nursing Standard* 2001;15:33–6.
- French S, Harnack L, Jeffery R. Fast food restaurant use among women in the Pound of Prevention study: dietary, behavioral and demographic correlates. *Int J Obes Relat Metab Disord* 2000;24:1353–9.
- Giskes K, Avenda o M, Brug J, Kunst AE. A systematic review of studies on socioeconomic inequalities in dietary intakes associated with weight gain and overweight/obesity conducted among European adults. *Obesity Reviews* 2010;11:413–29.
- Guillard A. Nutrient based quality control in public catering: need for revision. *Journal of Food Engineering* 2003;56:189–93.
- Guthrie J, Lin B, Frazao E. Role of food prepared away from home in the American diet, 1977–78 versus 1994–96: changes and consequences. *J Nutr Educ Behav* 2002;34:140–50.
- Hasunen K. Joukkoruokailussa kiinnitettävä huomiota laatuun ja ruoan valintaan liittyviin tekijöihin. *Sosiaalitieteellinen aikakauskirja* 1987;2:20–5.
- Hoppu U, Kujala J, Lehtisalo J, Tapanainen H, Pietinen Pe. Yläkouluilaisten ravitsemus ja hyvinvointi. Lähtötilanne ja lukuvuonna 2007–2008 toteutetun interventiotutkimuksen tulokset. http://www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/julkaisusarja_b/2008/2008b30.pdf [Luettu 17.8.2011]
- International Labour Organization ILO. Welfare Facilities Recommendation <http://www.ilo.org/ilolex/cgi-lex/convde.pl?R102> [Luettu 25.8.2011]
- Jørgensen MS, Arsky GH, Brandhøj M, Nyberg M, Roos E, Mikkelsen BE. Eating at worksites in Nordic countries: national experiences and policy initiatives. *International Journal of Workplace Health Management* 2010;3:197–210.
- Kansanterveyskomitea. Tutkimuksia kansanravitsemustilan parantamiseksi., Komiteamietintö 5, Helsinki 1940.
- Kant AK, Graubard BI. Eating out in America, 1987–2000: trends and nutritional correlates. *Prev Med* 2004;38:243–9.
- Laakkonen E. Toimipaikkaruokailu Suomessa vuonna 1970. Työterveyslaitoksen tutkimuksia. Työterveyslaitos, Helsinki 1972.
- Laitinen J. Nuorten aikuisten työaikainen ruokailu. *Työ ja ihminen* 2000;14:49–67.
- 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. (toim.) *Työ ja terveys Suomessa* 2009. Työterveyslaitos, Helsinki 2009, 141–6.
- Lallukka T, Laaksonen M, Rahkonen O, Roos E, Lahelma E. Multiple socio-economic circumstances and healthy food habits. *Eur J Clin Nutr* 2007;61:701–10.
- Lallukka T, Lahti-Koski M, Ovaskainen M. Vegetable and fruit consumption and its determinants in young Finnish adults. *Scandinavian Journal of Nutrition* 2001;45:120–6.
- Lassen A. Comparison of buffet and À la carte serving at worksite canteens on nutrient intake and fruit and vegetable consumption. *Public Health Nutrition (Cambridge)* 2007;10:292–7.
- Le François P, Calamassi-Tran G, Hebel P, Renault C, Lebreton S, Volatier JL. Food and nutrient intake outside the home of 629 French people of fifteen years and over. *Eur J Clin Nutr* 1996;50:826–31.
- Lehtisalo J, Erkkola M, Tapanainen H, Kronberg-Kippilä C, Veijola R, Knip M, Virtanen SM. Food consumption and nutrient intake in day care and at home in 3-year-old Finnish children. *Public Health Nutrition* 2010;13(Special Issue 6A):957–64.
- Lintukangas S, Manninen M, Mikkola-Montonen A, Palojoiki P, Partanen R, Partanen M. *Kouluruokailun käsikirja – laatuveivät koulutyöhön*. Opetushallitus, Helsinki 2007.
- McCrary M, Fuss P, Hays N, Vinken A, Greenberg A, Roberts S. Overeating in America: association between restaurant food consumption and body fatness in healthy adult men and women ages 19 to 80. *Obes Res* 1999;7:564–71.
- Meiselman HL. Dimensions of the meal. *Journal of Foodservice* 2008;19:13–21.
- Mäkelä J. “Kyllähän sitä aina yrittää syödä enemmän salaattia.” Ravitsemusosuutukset ja pääkaupunkilaisnaisten näkemykset terveellisestä

- syömisestä. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 1996;33:17–23.
- Orfanos P. Eating out of home and its correlates in 10 European countries. The European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC) study. *Public Health Nutrition* (Cambridge) 2007;10(12):1515–25.
- Paeratakul S, Ferdinand DP, Champagne CM, Ryan DH, Bray GA. Fast-food consumption among US adults and children: dietary and nutrient intake profile. *J Am Diet Assoc* 2003;103:1332–8.
- Patuuri M, Tapanainen H, Reinivuo H, Pietinen P, toim. *Finravinto 2007 -tutkimus. The National FINDIET 2007 Survey. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B23/2008, Helsinki* 2008. http://www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/julkaisusarja_b/2008/2008b23.pdf 2008.
- Perkiö-Mäkelä M, Hirvonen M, Elo A-L, Kandolin I, Kauppinen K, Kauppinen T, Ketola R, Leino T, Manninen P, Miettinen S, Reijula K, Salminen S, Toivanen M, Tuomivaara S, Vartiala M, Venäläinen S, Viluksela M. *Työ ja terveys -haastattelututkimus 2009. Taulukkoliite. Työterveyslaitos, Helsinki* 2010.
- Prättälä R. North European Meals: Observations from Denmark, Finland, Norway, and Sweden. Teoksessa Meiselman H (toim.) *Dimensions of the Meal. The Science, Culture, Business, and Art of Eating*. Aspen Publishers, Inc, Gaithersburg, Maryland 2000, 191–7.
- Prättälä R. Gender differences in the consumption of meat, fruit and vegetables are similar in Finland and the Baltic countries. *European journal of public health* 2007;17:520–5.
- Prättälä R, Hakala S, Roskam AJ, Roos E, Helmert U, Klumbiene J, Van Oyen H, Regidor E, Kunst AE. Association between educational level and vegetable use in nine European countries. *Public Health Nutrition* 2009;12:2174–82.
- Raulio S. *Henkilöstöravintola – useiden etuoikeus, harvempien hyödyntämä*. Bolus 2011:10–3.
- Raulio S, Mukala K, Ovaskainen M-L, Lahti-Koski M, Sirén M, Prättälä R. *Työaikainen ruokailu Suomessa. Kolmen valtakunnallisen seurantaraportin tuloksia (PDF). Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B3/2004, Helsinki* 2004. http://www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/julkaisusarja_b/2004b3.pdf 2004.
- Raulio S, Pietikäinen M, Prättälä R. *Suomalaisnuorten kouluikäinen ateriointi. Ruokapalveluiden seurantaraportti 2. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B26/2007, Helsinki* 2007. http://www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/julkaisusarja_b/2007/2007b26.pdf 2007a.
- Raulio S, Roos E, Mukala K, Prättälä R. Can working conditions explain differences in eating patterns during working hours? *Public Health Nutrition* 2007b;11:258–70.
- 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;20:330–41.
- Raulio S, Roos E, Prattala R. School and workplace meals promote healthy food habits. *Public Health Nutrition* 2010;13:987–92.
- Raulio S, Roos E, Prättälä R. Sociodemographic and work-related variation in employees' lunch eating patterns. *International Journal of Workplace Health Management* (painossa).
- Raulio S, Roos E, Rahkonen O, Prättälä R. Twenty-year trends of workplace lunches in Finland. *Food Service Technology* 2005;5:57–66.
- Roos E, Lahelma E, Virtanen M, Prättälä R, Pietinen P. Gender, socioeconomic status and family status as determinants of food behaviour. *Soc Sci Med* 1998;46:1519–29.
- 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.
- Räberg Kjøllestad M, Holmboe-Ottesen G, Wandel M. Frequent use of staff canteens is associated with unhealthy dietary habits and obesity in a Norwegian adult population. *Public Health Nutrition* 2010:First View:1–9.
- Satia JA, Galanko JA, Siega-Riz AM. Eating at fast-food restaurants is associated with dietary intake, demographic, psychosocial and behavioural factors among African Americans in North Carolina. *Public Health Nutrition* 2004;7:1089–96.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. *Terveyden edistämisen politiikkaohjelma*. <http://www.vn.fi/tietoaarkisto/politiikkaohjelmat-2007-2011/terveys/ohjelman-sisaeltoe/fi.pdf> 2007.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. *Kansallinen terveysrojen kaventamisen toimintaohjelma 2008–2011. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2008:16, Helsinki* 2008.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. *Joukkoruokailun kehittäminen Suomessa. Joukkoruokailun seuranta- ja kehittämisyöryhmän toimenpidesuositus. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2010:11, Helsinki* 2010.
- Stewart AJ, Wahlqvist ML. Effect of shiftwork on canteen food purchase. *Journal of Occupational Medicine* 1985;27:552–4.
- Suojanen A. *Suomalaista ravitsemuspolitiikkaa vuosina 1939–1999. Kansanravitsemusongelmat ja niiden ratkaisuehdotusten eteneminen julkisiksi päätöksiksi. Suomen tiedeseuran julkaisuja 157. Vammalan kirjapaino, Vammala* 2003.
- Tainio R, Tarasti K. *Suomalaisen työpaikkaruokailun kehitys. Teoksessa Hasunen K, Helminen P, Lusa S, Prättälä R, Tainio R, Vaaranen V (toim.) Yksin vai yhdessä? Työpaikkaruokailu murrosvaiheessa. Työterveyslaitos, Helsinki, 1995, 9–18.*
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. *Suomalaiset ravitsemussuositukset – ravinto ja liikunta tasapainoon*. Edita Publishing Oy, Helsinki 2005.
- 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.

- Vandevijvere S, Lachat C, Kolsteren P, Van Oyen H. Eating out of home in Belgium: current situation and policy implications. *Br J Nutr* 2009;102: 921–8.
- 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.
- Viinamäki A. Eväsruokailu – syitä ja sisältöä: selvitys Keski-Suomen Keskussairaalan henkilöstön työaikaisesta eväsruokailusta. Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Jyväskylä 2010.
- Vikstedt T, Raulio S, Prättälä R, Joukkoruokailutyöryhmä. Julkisten ruokapalveluiden ravitsemuslaatu. Hankintailmoitusrekisteri tarkastelussa. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Raportti 18/2011, Helsinki 2011.

SUSANNA RAULIO

FT, ETM

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

Elintavat ja osallisuus -osasto

EVA ROOS

ETT, ravitsemustieteen dosentti

Folkhälsanin tutkimuskeskus