



Työterveyslaitos

Ravitsemus

MARS MATKALLE! – TERVEYTTÄ TYÖPAIKOILLE -VINKKILISTAT

Ruokailusta virtaa työn tekoon ja palautumiseen

Kun syö säännöllisesti ja terveellisesti, riittää energiaa sekä aivoille että lihaksille työn tekemiseen ja työstä palautumiseen.

Vireystilakin säilyy tasaisena, kun ruokailun rytmittää järkevästi.

Kuitupitoinen ruoka pitää verensokerin tasaisena. Lautasmalli-idea voi hyödyntää kaikilla aterioilla, myös eväsruekailussa.

Terveyden edistämisen suunnitelman avulla voi löytää yhdessä sopivia keinoja terveellisen työaikaisen ruokailun edistämiseen.

VINKKEJÄ TYÖPAIKALLE: Mitkä seuraavista teillä jo toteutuvat? Mitä teette seuraavaksi?

- Ruokailumahdollisuuksista puhutaan työhön perehdyttämisessä ja kehityskeskusteluissa.
- Työpaikallani on viihtyisä taukotila ruokailuun.
- Taukotilassa on vesipiste, jääkaappi ja mikro sekä astioita, jotka mahdollistavat työaikaisen ruokailun ja eväiden säilytyksen.
- Olemme työpaikallani sopineet ajankohdat, jolloin kokoontumme yhdessä kahvi- ja ruokatauoille. Taukojen ajankohdat on merkitty kalenteriin, jotta kaikki ehtivät syömään ja yhdessä ruokailu on mahdollista.
- Ruokatauon aikana puhumme muustakin kuin työstä ja näin samalla irrottaudumme hetkeksi työasioista.
- Kokoustarjoilumme ovat virkistäviä.
- Kokkaamme joskus yhdessä ja vinkkaamme toisillemme hyviä lounas- ja eväsureseptejä.
- Hyödynnämme työpaikallani maksuttomia materiaaleja (esimerkiksi Sydanmerkki-materiaaleja, www.sydanmerkki.fi), jotka innostavat kiinnittämään huomiota terveelliseen ruokailuun.
- Työntuoja tukee työaikaista ruokailua taloudellisesti.
- Ravintola tai ruokapaikka, jossa käymme säännöllisesti syömässä, on merkinnyt aterioiden koostumuksen selkeästi.
- Ravintolan tai ruokapaikan vaihtoehtoista löytyy myös terveellisiä aterioita ja välipaloja. Annamme tarvittaessa palautetta ja esitämme toivomuksia esillepanosta ja tarjonnasta.
- Työpaikallani kannustamme toisiamme työaikaiseen ruokailuun.
- Työterveyshuolto järjestää säännöllisesti sekä yksilö- että ryhmäohjausta terveellisestä ravitsemuksesta ja painonhallinnasta.

Säännöllisesti terveellistä ruokaa

Aivot ja lihakset tarvitsevat polttoainetta työn tekoon ja työstä palautumiseen. Mitä kiireisempää työ on, sitä tärkeämpää on muistaa syödä säännöllisesti. Lautasmalli opastaa terveellisen aterian kokoamiseen. Fyysisesti raskaassa työssä riittävä syöminen on tärkeää ja mahdollisesti tarvitaan enemmän välipaloja. Järkevällä työaikaisella ruokailulla energiaa jää vapaa-aikaankin.

Työterveyshuolto tukee työstä palautumisessa ja elintapamuutoksissa.

Työikäisten ravitsemussuosituksiin voit perehtyä osoitteessa <https://www.evira.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemussuositukset/aikuiset/>



MITEN TOTEUTAT TYÖAIKAISEN RUOKAILUN? Miten toimit? Mitä teet seuraavaksi?

- Ateriarytmieni on säännöllinen.
- Noudatan aterioissa lautasmallia aina kun se on mahdollista.
- Seuraan vireystilaani työpäivän aikana. En jätä aterioita väliin enkä syö liian raskaasti. Mikäli oloni on nuutunut työpäivän päättyessä, pohdin mistä se johtuu. Syyn voi löytää esimerkiksi pitämällä päiväkirjaa tai ottamalla valokuvia syömisistä.
- Suunnittelen töihin otettavat eväät etukäteen esimerkiksi viikoksi kerrallaan. Suunnittelu helpottaa myös kaupassa käyntiä.
- Pakkaan eväät valmiiksi hyvissä ajoin, etteivät ne töihin lähden kiireessä unohdu. Tarvittaessa ostan ruokakaupasta terveellisiä eväitä.
- Toteutan myös eväsrुकailussa lautasmallia. Saan vaihtelua eväsrुकailuun syömällä eri päivinä esimerkiksi kotiruokaa, salaattiaterian, keittoa, puuroa tai leipäeväitä.
- Matkatyössä suunnittelen, missä voin syödä. Varaan myös esimerkiksi autoon varamuonaa, ettei tarvitse olla syömättä yllätysten sattuessa.
- Pidän töissä mukana hedelmiä, pähkinöitä tai jogurttia välipaloiksi. Yleensä vien töihin useamman työpäivän välipalat samalla kertaa.
- Olen asettanut tavoitteen työaikaiselle ruokailulle. Tavoitteenani on, että syön työssä joka päivä. Kaikkiin aterioihini sisältyy marjoja, hedelmiä, vihanneksia tai kasviksia. Kiinnitän myös huomiota suolan käyttöön.
- Kasvisten lisäksi kaikkiin aterioihini sisältyy vähärasvaisia maitotuotteita ja runsaskuituista viljatuotetta. Leipälle sipaisen pehmeää rasvaa.
- Janojuomani on vesi. Nautin vettä tasaisesti päivän mittaan.
- Työterveyshuolto tukee työstä palautumisessa ja elintapamuutoksissa.

Kuva: Elintarviketurvallisuusvirasto Evira