



Valtion ravitsemusneuvottelukunta ja Terveiden ja hyvinvoinnin laitos

Lausunto Työikäisten ruokailusuositusluonnoksesta

Palvelualojen ammattiliitto PAM ry on yksityisillä palvelualoilla työskentelevien ammattiliitto. PAMin edustamilla toimialoilla työskentelee lähes 400 000 työllistä. Suurin osa työskentelee vähittäiskaupassa, matkailu-, ravintola- ja vapaa-ajanpalveluissa, kiinteistöpalveluissa sekä vartiointialalla. PAM neuvottelee palvelualoille työehtosopimukset ja valvoo jäsentensä etuja työpaikoilla.

PAM kiittää, että Valtion ravitsemusneuvottelukunta ja Terveiden ja hyvinvoinnin laitos huomioivat ruokailusuosituksessaan yksityisten palvelualojen työntekijät ja tunnistavat työaikaista ruokailua vaikeuttavat olosuhteet. Oikeanlaisen ruokailun terveyttä edistävä vaikutus on kiistaton ja laadittu suositus on kattava, monipuolisesti ravitsemusta ja sen terveydellistä merkitystä tarkasteleva ja sisältää myös käyttökelpoisia esityksiä terveyttä edistävään ruokailun kehittämiseksi.

Toimialojen ja ammattien välillä on eroja ja mm. erot kuolleisuudessa ja työkyvyttömyyseläkkeissä noudattavat pääosin sosioekonomisia eroja. Riskiä lisäävät etenkin fyysisesti raskaat ammatit, mutta kuolinsyytilastot viittaavat myös elintapojen merkitykseen. Sairauksien riskin vuoksi terveyttä edistävistä elintavoista huolehtiminen on tavanomaista tärkeämpää yötyötä sisältävässä vuorotyössä. Hyvä vireystila, johon ravitsemuksella voidaan vaikuttaa, edistää työturvallisuutta. Toisaalta työ voi lisätä sairastumisen riskiä, jolloin terveyttä edistävistä elintavoista huolehtiminen on erityisen tärkeää. Tällaisia töitä ovat esimerkiksi fyysisesti kuormittavat tehtävät kuumissa olosuhteissa ja yötyö. Kuumissa olosuhteissa tehtävän työn määrä tulee lisääntymään ilmaston muutoksen myötä.

Suositus tunnistaa palvelualoille tyypilliset piirteet kuten kiireinen työtahti, vuorotyö ja yötyö sekä ravintoedun puuttuminen. Nämä yhdistettynä osa-aikatyöhön, matalaan tulotasoon ja aterian korkeaan hintaan vaikeuttavat työaikaista, terveyttä edistävää ruokailua.

Suositus nostaa esiin Helsingin ja Tampereen yliopistojen PAMEL-tutkimuksen tulokset ruokaturvattomuudesta. Ruokaturva kattaa fyysiset, sosiaaliset ja taloudelliset mahdollisuudet saada riittävästi turvallista, ravitsevaa ja ruokakulttuuriin sopivaa ruokaa.



Ruokaturvaan sisältyvät ruoan saatavuus, ruoan saavutettavuus eli ihmisten ostovoima, ruoan hyödyntäminen ja ravitsemuksellinen laatu sekä näiden tekijöiden jatkuvuus. Vakava ruokaturvattomuus tarkoittaa esimerkiksi aterioiden väliin jättämistä, nälkäisenä nukkumaan menemistä tai koko päivän syömättä olemista taloudellisista syistä.

PAMEL-tutkimuksen mukaan yli kolmasosa Palvelualojen ammattiliitto PAMin jäsenistä on kokenut vakavaa ruokaturvattomuutta viimeisen kuukauden aikana. Tämä on yleistä erityisesti nuorilla, määräaikaisissa työsuhteissa olevilla ja lapsiperheissä. Vakavaa ruokaturvattomuutta kokeneiden ruokavalio on keskimääräistä epäterveellisempi: vähemmän kasviksia, hedelmiä, täysjyväviljoja ja terveellisiä rasvoja. Tämä lisää riskiä kroonisiin sairauksiin, kuten diabetekseen, korkeaan verenpaineeseen ja mielenterveysongelmiin. Ruokaturvattomuus on yhteydessä heikompaan työkykyyn ja suurentuneisiin terveydenhoitokuluihin.

PAMin vuoden 2022 kyselyyn vastanneille työpaikkaruokailu tai lounasetu oli järjestetty kolmannekselle, mutta heistä vain pieni osa käytti etuja. Joka kymmenes työntekijä ei syönyt lounasta lainkaan työpäivän aikana.

Suositus kannustaa työnantajaa tarjoamaan taloudellista tukea ruokailuun ja edistämään terveyttä tukevia ruokavalintoja työaikana sekä huomioimaan henkilöstöravintoloiden saavutettavuuden. Henkilöstöravintoloiden käyttö on yhteydessä runsaampaan kasvien käyttöön. Kasvipainotteiset ruokavaliot tukevat sekä terveyttä että ympäristön hyvinvointia.

Suositus toteaa, että työntekijä- ja työnantajajärjestöt ovat avainasemassa työaikaisen ruokailun edistämisessä. Periaatteessa työehtosopimukset mahdollistavat työaikaisen ruokailun, mutta käytännössä ruokailu jää liian usein toteutumatta. Lisääntyvä osa-aikatyö ja jatkuva kiire vaikeuttavat taukojen pitämistä. Suositus kannustaa työpaikkoja ja eri toimialoja varmistamaan, että kaikilla, mukaan lukien matalapalkkaisilla, osa- ja vuorotyötä tekevillä sekä fyysisesti raskailla aloilla työskentelevillä on mahdollisuus tehdä terveyttä edistäviä ruokavalintoja. Suositus kannustaa työpaikkoja yhteiseen töiden suunnitteluun, joka pitää sisällään myös ruokataukojen suunnittelun. Työnantaja voi tukea työntekijän ruokailua taloudellisesti ja kannustaa työntekijöitä terveyttä edistävään syömiseen.

Suositus huomioi osuvasti, että palvelualoilla työterveyshuollon tarkastuksiin on erityisen tärkeää sisällyttää ruokavalion laadun ja työaikaisen ruokailun riittävyyden arviointi.

Työterveyshuollossa toteutettava ravitsemusterapia on osa ehkäisevää työterveyshuoltoa. Palvelu on työnantajalle Kela-korvattavaa, kun työterveyshuollon ammattihenkilö on arvioinut sen tarpeelliseksi esimerkiksi terveystarkastuksen perusteella. Työterveyshuollon asiantuntemus ravitsemuksen, sairauksien ennaltaehkäisyn ja terveyden edistämisen alueilla vahvistaa työnantajan kykyä rakentaa hyvinvointia tukevaa työympäristöä.

Suosituksesta tulee tiedottaa kattavasti työterveyshuollon toimijoita, koska he tekevät työpaikkojen lakisääteiset työpaikkaselvitykset ja terveystarkastukset. Suositus antaa tärkeää tietoa ja vinkkejä terveyttä edistävästä valinnoista myös yksittäiselle työntekijälle, jolloin suosituksesta tiedottaminen työpaikoille ja yksittäisille työntekijöille tulee olemaan myös tärkeää. Tässä työssä työmarkkinajärjestöt voivat olla apuna.

Ruokaturvattomuus palvelualoilla ei ole vain yksilön ongelma, vaan se heijastuu laajemmin perheisiin ja yhteiskuntaan. Ilmiö haastaa hyvinvointiyhteiskunnan rakenteita ja edellyttää toimenpiteitä, jotka vahvistavat työntekijöiden taloudellista ja sosiaalista asemaa sekä edistävät terveellistä ja turvallista työympäristöä.

Valtion tulisi selvittää ja mahdollisesti uudistaa työnantajan tarjoaman ravintoedun verotuskohtelu. Ravintoetu tarkoittaa järjestelyä, jossa työnantaja tarjoaa palkansaajalle aterian käypää hintaa edullisemmin tai luontoisetuna. Ateriana pidetään lounasta, päivällistä ja illallista. Työnantaja voi järjestää ravintoedun eri tavoilla, kuten työpaikkaruokailuna, sopimusruokailuna tai kohdennetuilla maksuvälineillä, joita ovat esimerkiksi lounassetelit, sovellukset tai maksukortit. Nyt esimerkiksi hoivalaitoksissa työntekijän maksama osuus samasta laitoslounaasta voi erota sen mukaan, onko hän työsuhteessa hoivapalvelua tarjoavaan yritykseen vai tälle yritykselle ruokapalvelua tarjoavaan yritykseen. Fyysisesti samassa työympäristössä työskentelevien työntekijöiden työnantaja on yhä harvemmin yhteinen. Hoivan, siivouksen ja ruokapalvelun saattaa tuottaa kolme erillistä yritystä.

Ravintoetu tulisi mahdollistaa mahdollisimman monelle fyysistä läsnätyötä tekeväälle. Pitkällä aikavälillä tämä vähentäisi kansanterveyden kustannuksia ja lyhyellä aikavälillä parantaisi lounasravintoloiden kannattavuutta, mikä lisääntyneen etätyön vuoksi on huolestuttavasti heikentynyt. Henkilöstöravintolassa lounastavat tekevät tyypillisesti ruokavalintoja, jotka ovat lähempänä ravitsemussuosituksia verrattuna muualla lounastaviin.



Yhdessä
parempaa

Lausunto

diaarinumero: 1/2025

14.10.2025

Onnistuessaan suosituksessa todetut toimet yhdessä luovat mahdollisuuksia parantaa väestön terveyttä, kaventavat ravitsemus- ja hyvinvointieroja eri väestöryhmien välillä sekä vähentävät terveydenhuollon kustannuksia ja ruokajärjestelmän ympäristökuormitusta.

Helsingissä, 14. lokakuuta 2025

Palvelualojen ammattiliitto PAM ry

Annika Rönni-Sällinen
puheenjohtaja

Lisätiedot:
Merja Vihersalo
työympäristö- ja tasa-arvoasiantuntija
merja.vihersalo@pam.fi
puh.040 532 4319

PAM Palvelualojen
ammattiliitto

PAM
Servicefacket

Jäsenyys ja liittyminen
030 100 600

Service på Svenska
030 100 640

Työttömyyskassa
020 690 211

Vaihde/Växel
020 774 002

Jäsenten työsuhteasiat
030 100 620

pam.fi
ajanvaraus@pam.fi


@pamliitto