

# Terveellisellä ruoalla miehet kuntoon

Työelämän ulkopuolella olevien miesten ravitsemusneuvonnan  
tarpeet ja mahdollisuudet

Kaisa Ketonen, ravitsemussuunnittelija, THM



# Työttömyys, terveys ja ravitseminen

- Työttömiä oli Tilastokeskuksen työvoimatutkimuksen mukaan vuoden 2021 helmikuussa 220 000, mikä oli 35 000 enemmän kuin vuotta aiemmin.
- Työttömiä miehiä oli 129 000 ja naisia 91 000
- Pitkäaikaistyöttömyys yleisempää miehillä
- Työttömyys, erityisesti pitkittyessään, tuo mukanaan fyysisen ja psyykkisen terveydentilan sekä työkyvyn heikkenemistä sekä sosiaalisten suhteiden katkeamista ja köyhyyttä.
- Tilannetta hankaloittaa, että työttömät jäävät usein terveyspalveluiden ja tarkastusten ulkopuolelle, koska eivät kuulu työterveydenhuollon piiriin.
- Koulutuksen puute, alhainen tulotaso tai työttömyys vaikuttavat myös ruokavalioon epäedullisesti.
- Työttömillä ei ole aina taloudellisesti mahdollista noudattaa terveellistä ruokavaliota

# Työttömyys ja terveys

- Työttömät sairastavat työssäkäyviä enemmän
- Työttömyys vaikuttaa laajasti sekä yksilön fyysiseen että psyykkiseen terveyteen, erityisesti pitkäaikaistyöttömyys
  - Suurin vaikutus työttömyydellä on ihmisen toimeentuloon ja se lisää köyhyyden riskiä pitkittyessään
  - Työttömät voivat nykypäivänä huonommin ja sairastavat useammin kuin työssäkäyvät
  - Mielenterveysongelmat ja huono terveys kulkevat käsi kädessä varsinkin pitkäaikaistyöttömyyden kanssa
- Taustalla mm. elintavat ja eriarvoisuus terveyspalveluissa
- Taloudellinen niukkuus lisää sairastavuutta, kun esimerkiksi lääkkeitä ja ruuan laadusta on tingittävä.
  - -> Työttömyys lisää sairastumisriskiä ja sairaudet työttömyysriskiä.
- Työttömien toimintakykyä ylläpitämällä tai parantamalla ja terveyttä edistämällä työttömän on jatkossa helpompi työllistyä.
  - Työpaikan ilmaantuessa tulisi hänen toimintakykynsä olla sellainen, että hän pystyy sitoutumaan työelämään
  - Työnantajat palkkaavat helpommin hyvinvoivan ja terveen henkilön.
- Työttömien terveyspalvelut, työttömien terveystarkastukset ja terveysneuvonta tärkeää!
  - Yhteistyö ja järjestöjen rooli
  - esim. kuntouttavaa, työkykyä ylläpitävää ja toimintakykyä vahvistavaa toimintaa

## Terveyserojen taustalla esim.

- Terveys- ja ravitsemuskäyttäytyminen voidaan nähdä sosiaalisesti määräytyneenä, mutta myös avoimena yksilöllisille valinnoille.
- Koulutuksen puute, alhainen tulotaso tai työttömyys vaikuttavat ruokavalioon epäedullisesti.
- Työttömillä ei ole aina taloudellisesti mahdollista noudattaa terveellistä ruokavaliota.
- Korkeampi koulutustaso voi heijastua parempana terveys- ja ravitsemustietämyksenä. Tämä saattaa auttaa yksilöä noudattamaan suositeltua käyttäytymistä esimerkiksi ravitsemussuosituksia.
- Suomalaisten terveydentila ja ravitsemus ovat viime vuosina parantuneet, mutta erot eri väestöryhmien välillä ovat pysyneet samoina tai jopa kasvaneet

# Työikäisten ravitseminen

- Työaikaisen aterioinnin erot eri väestöryhmien kesken ja niiden yhteydet ruokavalion laatuun:
  - Henkilöstöravintolassa lounastavat valitsevat annoksiinsa useammin tuoreita kasviksia ja kalaruokaa verrattuna työntekijöihin, jotka syövät omia eväitä
  - Joukkoruokalassa syövien ravitseminen on lähempänä ravitsemussuosituksia kuin niiden, jotka syövät omia eväitä tai jossain muualla.
- Tämä herättää huolen työelämän ulkopuolelle jääneistä, sillä joukkoruokailun saavutettavuus on huonointa työttömillä ja alemmassa sosioekonomisessa asemassa olevilla. Heillä myös ruokavalion laatu on heikompi, kuin paremmin toimeentulevilla.
- Työttömät ovat järjestetyn joukkoruokailun ulkopuolella
  - ruokavalion laatu riippuu työttömän elämäntilanteesta, asenteesta, tiedoista ja taidoista.

## Riittääkö rahat (terveelliseen) ruokaan?

- Työttömyys lisää pitkittyessään riskiä köyhyyteen, eikä työttömillä usein ole varaa käyttää paljoa rahaa ruokaan
- Terveellinen ruoka ei aina ole kallista, ja myös pienituloiset voivat syödä terveellistä ja monipuolista ruokaa
- Suurin ongelma pienituloisilla terveellisen ruuan syömisessä on se, että sen valmistamiseen ja raaka-aineiden hankintaan tulee nähdä suurituloisia enemmän vaivaa. Tarjoustuotteiden hakeminen, ruokien suunnittelu sekä eri kauppaketjujen hintavertailu saattavat viedä paljon aikaa ja aiheuttaa ylimääräistä vaivaa. Mikäli taloudelliset ongelmat värittävät muutenkin arkea, ei henkilön voimavarat välttämättä riitä enää halvan ja terveellisen ruoan yhdistämiseen ja sen vaatimaan panostukseen.
- Myös taloudelliset mahdollisuudet esimerkiksi eri ruokakauppoihin pääsemisessä ovat ongelmallisia, kaikilla ei ole myöskään varaa matkustaa ympäri kaupunkia eri kaupoissa tarjousten perässä

# Edullinen kotiruoka?

- Tilastokeskuksen mukaan kotitalouksilla menee asumisen jälkeen toiseksi eniten rahaa elintarvikkeisiin ja alkoholittomiin juomiin (reilu 10 % kulutusmenoista).
- Ruoka- ja asumismenojen osuus korostuu etenkin pienituloisimpien vanhusten ja yksinhuoltajien kotitalouksissa.
- Kohtuullisen minimin ruokabudjetti
  - esim. yksinasuva alle 45-vuotias mies 294 €/kk
- Onko kaikilla varaa syödä hyvin?
  - Suomessa on viikoittain 22 000 ihmistä leipäjonossa (Ohisalo & Saari 2014).
  - Toimeentulotuki ei riitä kattamaan kohtuullisia ruokamenoja kuin yli 65-vuotiailla yksinasuvilla (Kuluttajatutkimuskeskus 2015, Raijas 2017)
  - THL:n Alueellisen terveys- ja hyvinvointitutkimuksen mukaan 18 % 15-74-vuotiaista on joutunut tinkimään ruoasta, lääkkeitä tai lääkärikäynneistä. Matalasti koulutetuista 28 % on joutunut tinkimään perustarpeista. 55-74-vuotiaista yli 10 % ja 20-54-vuotiaista 15 % on pelännyt ruoan loppuvan ennen kuin saa rahaa lisää
- <https://www.martat.fi/marttakoulu/ruoka/kestava-ruoka/edullinen-kotiruoka/>

# Tilastoista poimittuja

Pienituloiset käyttivät ruokaan noin puolet vähemmän rahaa kuin suurituloiset

Tutkimuksessa väestö oli jaettu viiteen tuloluokkaan. Tässä vertailussa olivat tuloluokkien alin sekä ylin viidennes. Tulos ei voi johtua siitä, että suurituloiset söisivät puolet enemmän ruokaa kuin pienituloiset.

Tuloksesta voidaan päätellä, että pienituloiset joutuvat karsimaan ruokamenoissaan ja tekevät ehkä harkitumpia päätöksiä ostoskorin sisällön suhteen.

Työttömyys karsii eniten hedelmien kulutusta  
(Ruokatieto)

Pienituloisten ruoankulutus on toisaalta ehkä vastuullisempaa, sillä he harvemmin ostavat liikaa ruokaa ja silloin myös ruokahävikki on pienempi





# Työttömien näkemyksiä terveyden edistämisestä ravitsemuksen keinoin

Poimintoja Turun AMK:n Ruori-hankkeista 1 ja 2

Tarkoituksena oli selvittää työttömien tarpeita ja toiveita terveyden edistämiseksi ravitsemuksen keinoin.

Tavoitteena oli antaa Turun ammattikorkeakoulun Ruori-hankkeelle tietoa työttömien ravitsemuksesta ja tarjota hankkeelle ideoita kehittää toimintaansa työttömien terveyden edistämiseksi.

Pyrkimyksenä oli osallistaa työttömät ja hyödyntää heidän omaa asiantuntijuuttaan.



## Tulokset kertovat

- Työttömillä on paljon tietoa terveellisen ruokavalion toteuttamisesta, mutta varallisuus sen noudattamiseksi ei aina riitä
- Eineksiin sorruttiin helposti, koska ne olivat helppo vaihtoehto.
- Palveluilta ravitsemusterveyden edistämiseksi toivottiin joustavuutta ja monipuolisuutta.
- Terveiden ja työllistymisen näkökulmasta oli huomioitavaa, että työttömät voisivat hyötyä monipuolisesti tuotetusta ravitsemusneuvonnasta ja tuesta.
- He hyötyisivät myös erilaisista ravitsemukseen liittyvistä yhteistoimintamuodoista
  - Elämän mielekkyyteen ja hyvään terveyteen positiivisesti vaikuttavat ravitsemus, työ, päiväjärjestys, sosiaaliset suhteet ja mielekäs toiminta.

## Poimintoja tuloksista - ruokatottumukset



Kuvio 4. Ruokatottumukset ja haasteet.

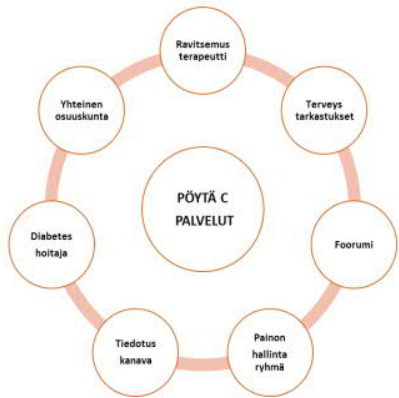
- Tärkein toive oli, että jaksaisi valmistaa lämmintä ruokaa päivittäin, mutta yksin elävänä turvautui helpolla eineksiin ja pikaruokiin.
  - Silloin menetti mahdollisuutensa vaikuttaa ruoan rasvan ja suolan määrään.
- Myös makean himon tyydytys miellettiin ongelmaksi. Syötiin liikaa makeisia ja juotiin virvoitusjuomia
- Ruoan määrä koettiin tärkeäksi ja päädyttiin ajatukseen "kohtuus kaikessa", eli syötiin se mitä kulutettiin
- Itse tehden pystyi vaikuttamaan siihen mitä söi. Myös lautasmallin koettiin auttavan siinä, kuinka paljon söi.
- Säännöllinen ateriarytmi koettiin tärkeäksi.
- Kaupan tarjoukset ja niiden perusteella tehty kauppalista koettiin hyväksi keinoksi vähentää kauppalaskuja. Ongelmaksi nousi siis taas varallisuus. Tietoa oli, mutta oliko siihen varaa?

## Poimintoja tuloksista -ruokatottumukset



Kuvio 5. Ruokatottumukset suhteessa taitoihin ja tietoon.

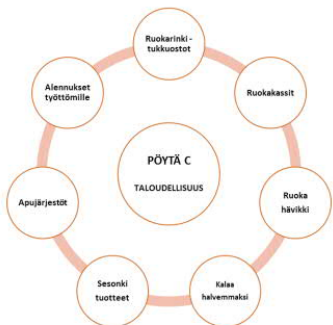
- Työttömillä oli paljon tietoa ruoasta ja terveellisestä syömisestä
- Tiedot vastasivat myös ravitsemussuosituksia
- Lautasmalli koettiin hyväksi muistisäännöksi koostaa terveellinen ateria.
- Terveellisen ruokavalion peruspilareiksi nähtiin hedelmät, vihannekset ja kunnan aamiainen.
- Terveellisen ruokavalion toteuttamisessa keskeistä säännöllinen ateriaritmi ja kohtuullisuus syömisessä, eli syödään sen verran kuin kulutetaan.
- Työttömät laittoivat ruokaa mieluiten itse, sillä se tuli edullisemmaksi ja näin pystyi vaikuttamaan siihen mitä syö. Kauppalistojen suunnittelu koettiin isona apuna tehdä taloudellisia ruokaostoksia.
- Joukkoruokailumahdollisuuksien parantamisella voitaisiin yksin elävän työttömän ravitsemusta muuttaa suositusten mukaisempaan suuntaan



Kuvio 9. Palvelut, joita toivottiin.



Kuvio 10. Ongelmat, joihin toivottiin parannusta.



Kuvio 11. Taloudellisuus ja terveellinen syöminen.

- Palveluja ja esimerkiksi ravitsemustietoutta oli tarjolla, tosin tieto palveluista ja niiden saatavuudesta oli hajallaan
- Työttömän omalla vastuulla ja velvollisuutena oli niiden selvittäminen
  - esimerkiksi missä ja milloin ruokakasseja jaetaan
- Toivottiin paikkaa, jossa tietoa saadaan tai jaetaan, voisi olla konkreettinen tila jossa työttömät kokoontuvat. Toinen vaihtoehto voisi olla sosiaalisen median avulla tuotettu palvelu.
- Tarvetta oli terveystarkastuksen parempaan saavutettavuuteen
  - Mm. ravitsemusterapeutin henkilökohtainen apu ja painonhallintaryhmään pääsy olisi tarpeellista.
  - Työttömyyden myötä vapaa-aikaa oli enemmän, joten myös syömiseen oli enemmän aikaa
  - Terveellisen ruokavalion toteuttamiseksi ehdotettiin edullisten tai ilmaisten viljelypalstojen määrän lisäämistä. Niitä voitaisiin hoitaa itsenäisesti tai suurempia palstoja työttömien kesken yhteisesti osuuskunnittain.
- Työttömät siis tarvitset säännöllisiä terveystarkastuksia ja ylipäätään pääsy terveystarkastusten pariin tulisi olla heille helpompaa.
- Terveystieteen ja elämän mielekkyyteen positiivisesti vaikuttavat ravitsemuksen ja työn lisäksi päiväjärjestys, sosiaaliset suhteet ja mielekäs toiminta

# Ravitsemus- neuvonnan mahdollisuudet ja keinot

- Työelämän ulkopuolella olevien hyvää ravitsemusta edistetään kohdennetuin, asiakaslähtöisin menetelmin, erityisesti osallisuutta ja yhteisöllisyyttä edistävillä työmuodoilla.
- Tarjoamalla myös työelämän ulkopuolella oleville, kuten työttömille tai kuntoutujille edullinen mahdollisuus ravitsemuksellisesti laadukkaisiin ruokapalveluihin

**2 RAVITSEMUKSELLA  
HYVINVOINTIA**  
tarkistuslista sosiaali- ja  
terveyspalveluille hyvää ravitsemusta  
tukevista toimenpiteistä



---

## Työikäiset

**Kyllä**  **Ei**  Työttömien terveystarkastuksiin sisältyvät ravitsemusasiat.

**Kyllä**  **Ei**  Työvoiman ulkopuolella olevien asiakkaiden sosiaali- ja terveyspalveluissa huomioidaan ravitsemusasiat.

---



Työttömien ruokalassa tarjolla on seileikettä, perunaa, kastiketta ja babyporkkanoita. | Sormunen / Yle



Yhteiseen pöytään

Työttömien ja vähävaraisten aamupalat ja ateriat kevätkaudella 2021

Ei aina helppoja  
ratkaisuja

[Tällainen on työttömien ruokala, jossa ei käy työttömiä – "Häpeävätkö he, että täällä on liian halpaa ruokaa?" | Yle Uutiset | yle.fi](#)

# Hyvällä ravitsemuksella hyvinvointia ja terveyttä aikuisväestölle

- Työikäisten hyvällä ravitsemuksella voidaan ylläpitää terveyttä, yleistä vireyttä ja työkykyä, vähentää kroonisten sairauksien ilmaantuvuutta ja ennen aikaista eläköitymistä ja niistä aiheutuvia kustannuksia.
  - Työttömien terveystarkastukset
- Vuorokausirytmii, säännöllinen syöminen ja ravitsevat ateriat tukevat jaksamista ja edistävät sekä sosiaalista että psyykkistä hyvinvointia.
- Yhdessä syöminen edistää yhteisöllisyyttä
- On tärkeää muistaa, että työn päättyminen ja työttömyys voivat vaikuttaa monella tavalla ruokailumahdollisuuksiin ja ravitsemukseen
- Tällöin kohdennettu, ajankohtainen tuki oman syömisestä uudelleen järjestelyyn voi olla tarpeen.





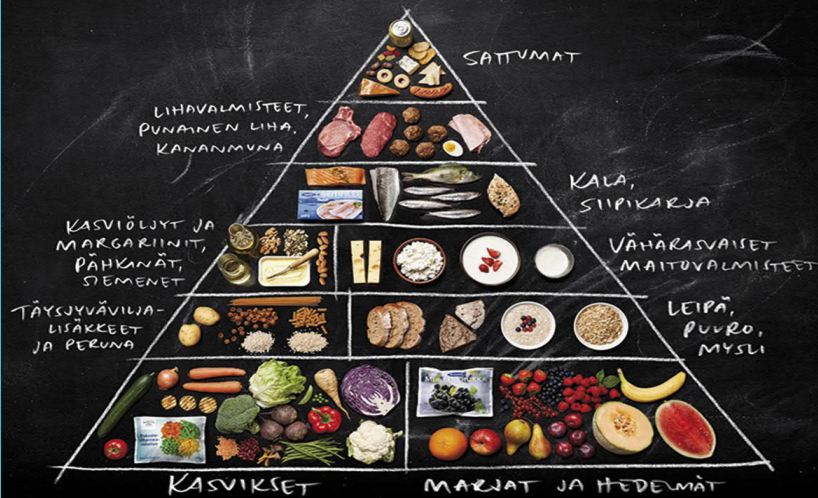
# Terveyttä edistävät muutokset ruokavalioon

1. Vähennetään ruoan energiatiheyttä, lisätään ravintoainetiheyttä ja parannetaan hiilihydraattien laatua
2. Parannetaan ruoan rasvan laatua, lisäämällä tyydyttymättömän rasvan (pehmeä) ja vähentämällä tyydyttyneen rasvan (kova) saantia ruokavaliossa
3. Vähennetään punaisen lihan ja lihavalmisteiden käyttöä
4. Vähennetään suolan käyttöä elintarvikkeissa ja ruoanvalmistuksessa

RUOKAVALION KOKONAISUUSRATKAISEE

# TERVEYTTÄ RUOASTA!

HYVÄN RUOKAVALION AINEKSIA



VALTION RAVITSEMUSNEUVOTTELUKUNTA

# TERVEYTTÄ RUOASTA!



HYVÄN ATERIAN AINEKSIA

VALTION RAVITSEMUSNEUVOTTELUKUNTA

Hyvä ruokavalio on kokonaisuus!



Kuva: Diabetesliitto

# Lähteet ja lisätietoa

- Työttömien tarpeet ja toiveet terveyden edistämiseksi ravitsemuksen keinoin : tietoa Ruori-hankkeelle. Flego, Daniel; Heikkinen, Minna; Jokela, Matti (2016). <https://www.theseus.fi/handle/10024/123025>
- Cilla Aerikkala, Janina Kult ja Emmi Peltonen TYÖTTÖMIEN TERVEYDEN EDISTÄMINEN RAVITSEMUKSEN KEINOIN – Koulutuspaketti työttömille vertaisvalmentajille [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/153324/Aerikkala\\_Kult\\_Peltonen.pdf?sequence=1](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/153324/Aerikkala_Kult_Peltonen.pdf?sequence=1)
- <https://thl.fi/fi/web/sukupuolten-tasa-arvo/tasa-arvon-tila/tyo-ja-toimeentulo/tyollisyys-ja-tyosuhteet-sukupuolittain>
- <https://www.soste.fi/tyollisyys/tyottomuus-kytkeytyy-terveyseroihin/>
- FinRavinto 2017 <https://www.julkari.fi/handle/10024/137433>
- <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/>
- <https://www.turkuamk.fi/fi/tutkimus-kehitys-ja-innovaatiot/hae-projekteja/ruori-2-uutta-suuntaa-terveyteen-tyo-ja-toimintaky/>
- <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemuksella-hyvinvointia/eri-vaestoryhmien-ravitsemuksen-edistaminen/tyolkaiset/>
- Raijas Anu: Onko kaikilla varaa syödä terveellisesti ja vastuullisesti? <https://www.julkari.fi/handle/10024/135194>
- <https://www.martat.fi/blogit/onko-kaikilla-varaa-syoda-terveellisesti-ja-vastuullisesti/>
- [TERVEYDEKSI ESITE-PAINOON.indd \(tyottomat.fi\)](#)
- [Työttömyys karsii eniten hedelmien kulutusta | RuokatietoYhdistys](#)
- Kuvat: [Upeita ilmaisia kuvia - Pixabay](#)