

Syöminen: mitä ihmiset syövät ja miksi ja mikä muuttaa ostokäyttäytymistä?

- Miten työaikainen ja työpaikoilla tapahtuva ruokailu vaikuttaa ihmisten ruokailutottumuksiin? Mikä on työajalla ja työpaikoilla tapahtuvan ruokailun vaikutus ihmisten ruokailutottumusten muuttamiseen?
- Mitä tulisi huomioida ennakoitaessa ihmisten ruokakäyttäytymistä ja työpaikkaruokailun roolia 2050-luvulla?

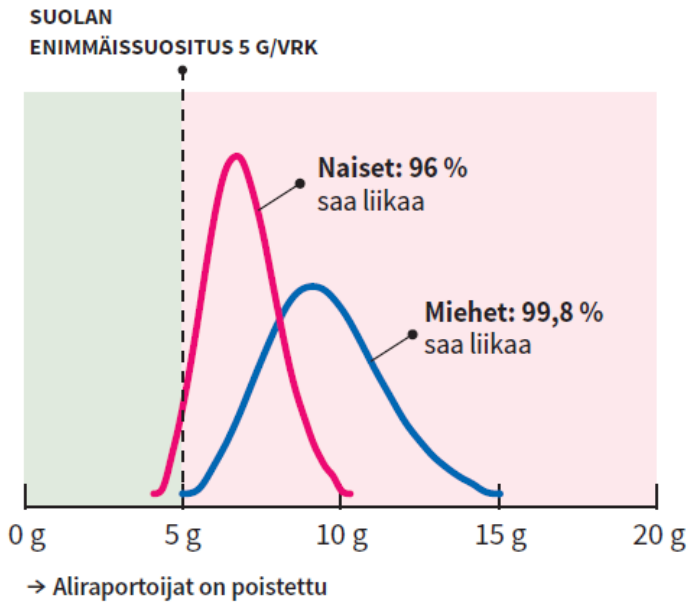
Eduskunnan Tulevaisuusvaliokunta 10.6.2026

Satu Jyväkorpi, pääsihteeri

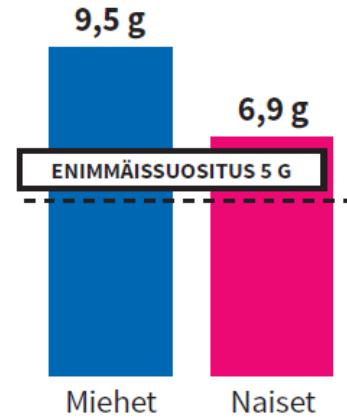
Valtion ravitsemusneuvottelukunta

Suomalaiset käyttävät liikaa

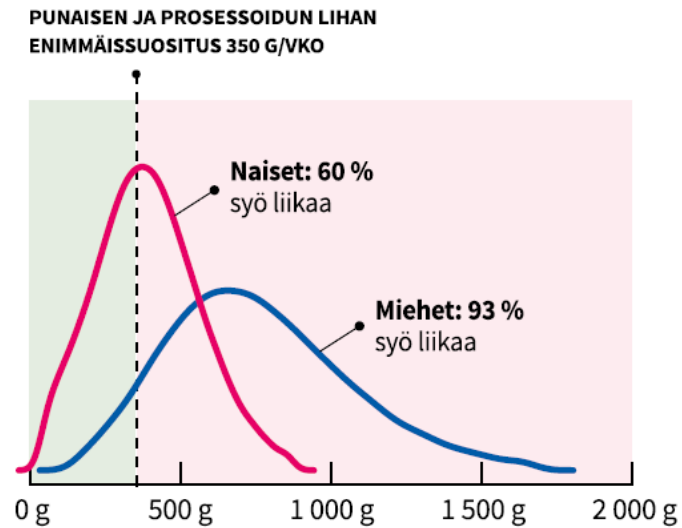
Suolaa



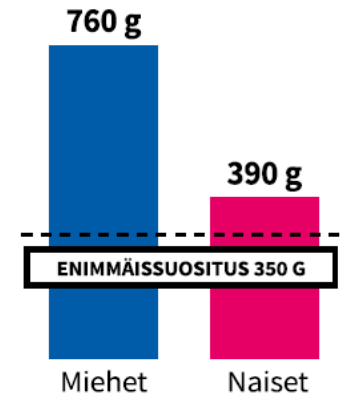
Keskimääräinen saanti g/vrk



Punaista ja prosessoitua lihaa



Keskimääräinen kulutus g/vko



- Lähes kaikki saivat suositukseen nähden liikaa tyydyttynyttä rasvaa

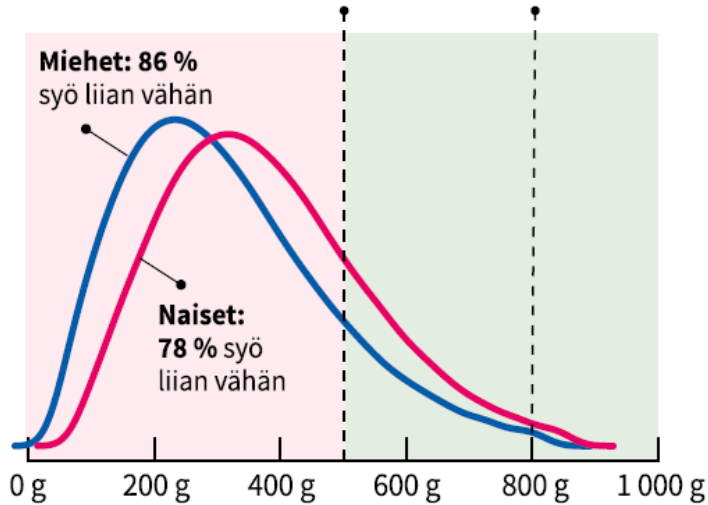
18-74-vuotiaat



Suomalaiset käyttävät liian vähän

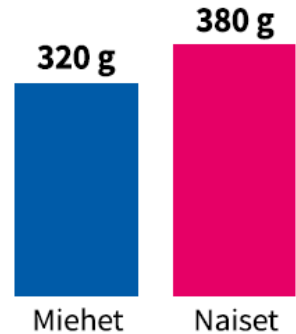
Kasviksia, marjoja ja hedelmiä

KASVISTEN, MARJOJEN JA HEDELMIEN SUOSITUS VÄHINTÄÄN 500-800 G/VRK



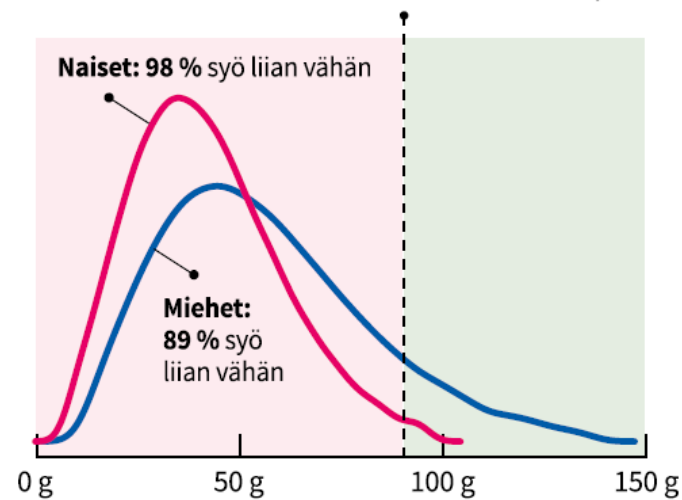
Keskimääräinen kulutus g/vrk

VÄHIMMÄISSUOSITUS 500 G



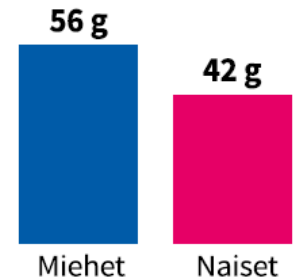
Täysjyväviljaa

TÄYSJYVÄVILJAN VÄHIMMÄISSUOSITUS 90 G/VRK



Keskimääräinen kulutus g/vrk

VÄHIMMÄISSUOSITUS 90 G

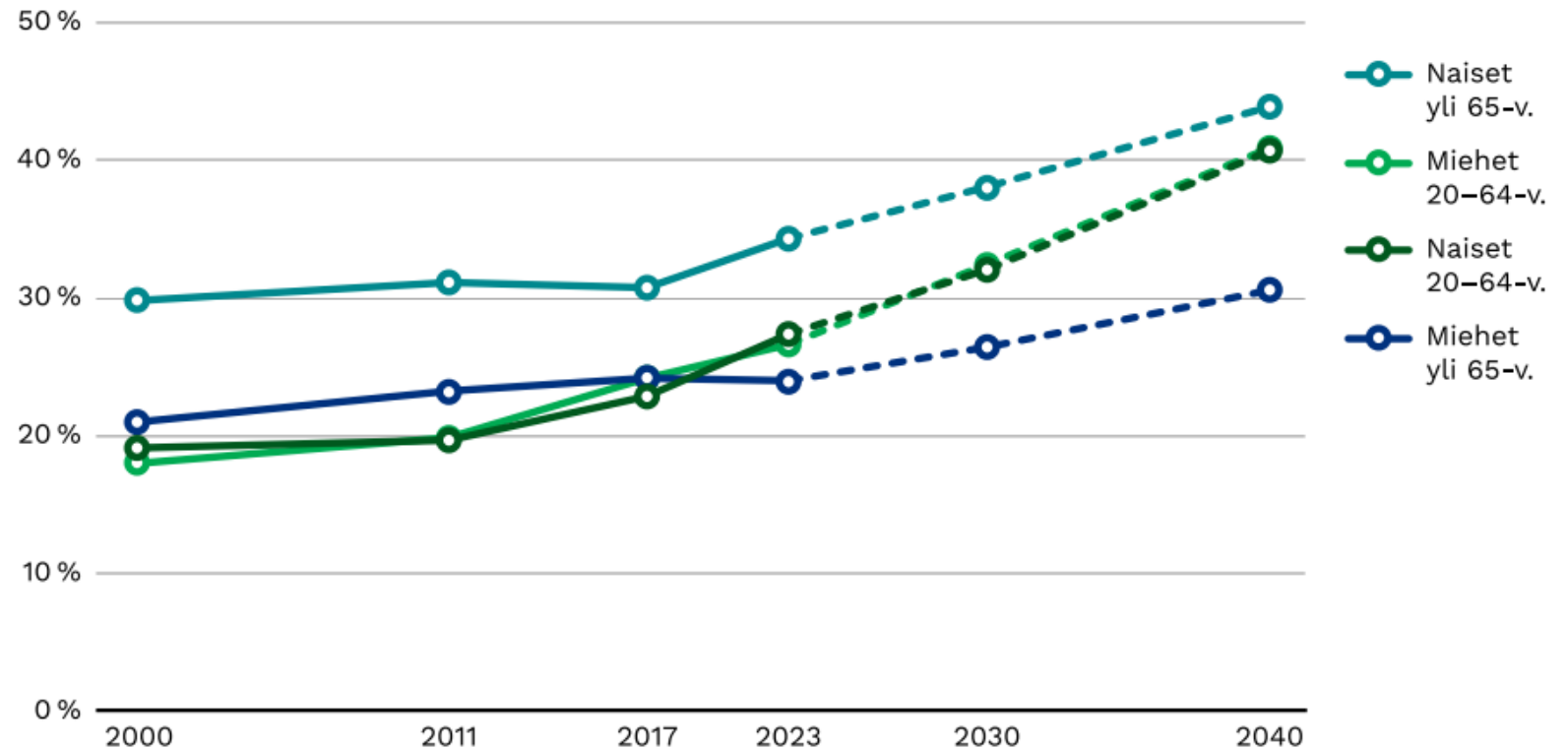


18-74-vuotiaat



Lihavuuden esiintyvyys (%) vuosina 2000–2023 ja ennusteet vuosille 2030 ja 2040

- Suomi on Euroopan kolmanneksi lihavin maa, mikä luo taakan kansanterveydelle ja yhteiskunnan taloudelle ja yksilölle
- Yli puolella suomalaisista aikuisista esiintyy ylipainoa ja noin 1,2 miljoonan painoindeksi ylittää lihavuuden rajan (30 kg/m²).
- Myös nuoret aikuiset eli tulevat työntekijät lihovat huolestuttavasti.
- Taustalla vaikuttavat elinympäristössä tapahtuneet muutokset



Lähde: THL 2025

Ravitsemuksen aiheuttamat kustannukset

- Puutteellinen ravitsemus lisää sairastavuutta, kuolleisuutta ja terveydenhuollon kustannuksia. Suomessa noin 18 % kuolemista liittyy ravitsemukseen. Tämä on enemmän kuin EU:ssa keskimäärin
- Lihavuudesta ja sen liitännäissairauksista aiheutuvien kustannusten arvioidaan olevan vähintään 2,5 miljardia euroa vuodessa.
- Suomessa ruokasuolan saannin vähentäminen 3 grammalla päivässä vähentäisi vuositasolla sydäninfarkteja 1 000–1 500 ja uusia aivohalvauksia 640–1 020 sekä vähentäisi terveydenhuollon menoja 160–280 miljoonaa euroa.
- WHO:n arvion mukaan elintarvikkeiden suolapitoisuuden vähentämiseen investoitu rahamäärä tuottaa yli 12-kertaisen kustannussäästön.
- Lihavuuden yleistymisen lisää haasteita työelämässä, työvoiman saatavuudessa ja työkyvyn ylläpitämisessä. Vaikutukset voivat näkyä jo nuoruudessa siten, että lihavuus rajoittaa tai ohjaa ammatinvalintaa, mikä voi heijastua myöhemmin työmarkkinoille osallistumiseen ja työuran kesto.

Lähde: Ravitsemushoitosuositus 2023



Työaikainen ruokailu

- Työpäivän aikana tehtävät ruokavalinnat toistuvat päivittäin ja muodostavat vuosien aikana pysyviä käyttäytymismalleja.
- Tarjonta luo kysyntää: terveyttä edistävien vaihtoehtojen helppo saatavuus, kilpailukykyinen hinta, hyvä maku ja tiedottaminen, tekevät niistä tavallisesti valittavia vaihtoehtoja; näin ruokailutottumukset muuttuvat vähitellen ja voivat vaikuttaa myös vapaa-ajalla ja kotitalouksien ostokäyttäytymisessä.
- Lounas muodostaa neljäsosa työikäisten päivän energiansaannista. Siksi ei ole samantekevää mitä syödään.
- Terveyttä edistävä, riittävä työaikainen ruokailu sekä työn tauottaminen edistää työturvallisuutta työaikana ja jaksamista myös työajan ulkopuolella.
- Terve Suomi -tutkimuksessa (2022-2023) havaittiin:
 - Henkilöstöruokailu on yleisempää korkeammin koulutetuilla, eväiden syömisen yleisyys työpaikalla päinvastainen.
 - Useammin henkilöstöravintolassa lounastavat söivät muualla lounastaviin verrattuna useammin kasviksia ja kasvisruokia.
 - Erityisesti miehet nauttivat henkilöstöravintolassa useammin palkokasveja verrattuna muihin lounaspaikkoihin.



Mikä vaikuttaa ruokakäyttämiseen työaikaisessa ruokailussa nyt ja tulevaisuudessa?

Nyt ja tulevaisuudessa valintoihin vaikuttavia tekijöitä:

- Ruokaympäristö ml. sosiaalinen media
- ruoan saavutettavuus ja vaivattomuus
- hinta
- Pakkausmerkinnät ml. lounasruokien ravintosisältömerkinnät – kuluttajien tietosuuden lisääminen
- terveys, ravitsemustieto
- kestävyys, eettisyys
- Tarjonnalla voidaan vaikuttaa makumieltymyksiin, arvoihin ja asenteisiin sekä edistää uusien ruokien hyväksyttävyyttä.

Tulevaisuudessa tärkeäksi nousevat:

- Muuttuva työympäristö
- Ilmastonmuutoksen tuomat muutokset globaalissa vs. kotimaisessa ruoantuotannossa
- Innovaatiot ruoan tuotannossa ja teollisuudessa; muutokset tarjonnassa
- Kasvipainotteisen ruoan kasvu vs. eläinperäisen ruoan väheneminen
- Millaisen suunnan Suomi haluaa valita – tuetaanko terveyttä?

Ruokavalintoihin vaikuttavia ehdotettuja ratkaisuja

- Elintarvikkeiden terveysperustainen verotus
 - Esimerkiksi kasvisten, marjojen ja hedelmien alv:n poistaminen/alentaminen, veromalli epäterveellisille elintarvikkeille, esim. elintarvikkeiden sisältämän suolan, sokerin ja tyydyttyneen rasvan määrän perusteella.
 - Tuotekehitys, elintarvikkeiden reformulointi ja uusien terveyttä edistävien tuotteiden tuonti markkinoille. Poliittiset päätökset ja ohjauskeinot, jotka tukevat/edistävät tätä.
 - Elintarviketeollisuuden kannustaminen tuottamaan esim. vähemmän sokeria, suolaa, tyydytynyttä rasvaa sisältäviä vaihtoehtoja
 - Pakkaus- ja ruokalistamerkinnot ohjauskeinoina
 - Lounassetelin terveysperustainen kehittäminen; selvitetään lounasedun toteutuksen vaihtoehtoja
 - Esim. verotukselliset edut lounasruokaan, esim. alempi veroluokka tietyt kriteerit täyttävälle ruoalle.
- Ruokapalveluiden ateriatarjonnan kehittäminen
 - Tarjolle monipuolisesti kasviksia, kasvisvaihtoehtoja, vähemmän suolaa sisältäviä aterioita
 - Ravitsemuslaadun kriteerit elintarvike- ja ruokapalvelujen hankinnoissa
- Työnantajalle taloudellisia kannustimia terveyttä edistävän työpaikan ruokailun tukemiseen
 - Esimerkiksi alennusta työntantajamaksuista.

Tiedolla johtaminen vaatii ravitsemusseuranta myös tulevaisuudessa

- Ravitsemusseurasta saadaan tutkittua tietoa suomalaisten ruoankulutuksesta, ravintoaineiden saannista, saantilähteistä, ravintolisien käytöstä ja ajassa tapahtuneista muutoksista eri väestöryhmissä.
- Luotettava ja ajantasainen ravitsemustieto on edellytys vaikuttavalle terveyden edistämiselle, sairauksien ehkäisylle ja poikkihallinnolliselle tiedolla johtamiselle.
- Kansallinen ravitsemusseuranta luo perustan ravitsemussuositusten ja -ohjeistusten laatimiselle sekä vaikuttaville ohjaaville toimenpiteille, joilla turvataan väestön riittävä ja terveyttä edistävä ravitsemus. Seuranta on tärkeää turvata tulevaisuudessa.
- Väestön ravitsemusseurannan jatkuvuuden ja resurssit tulee varmistaa sekä vahvistaa ravitsemustiedon systemaattista hyödyntämistä päätöksenteossa.

Yhteenveto

- Puutteellinen ravitsemus lisää sairastavuutta, kuolleisuutta ja terveydenhuollon kustannuksia. Suomessa noin 18 % kuolemista liittyy ravitsemukseen.
- Ylipaino ja lihavuus aiheuttavat merkittäviä haittoja työkyvylle ja työurien kestolle sekä lisäävät sairastavuutta ja yhteiskunnan taloudellista taakkaa.
- Ruokavalintoihin vaikuttavat mm. hinta, maku, saavutettavuus, tarjonta, helppous ja olemassa oleva ruokaympäristö. Tulevaisuudessa niiden rinnalla korostuvat yhä enemmän muuttuva työelämä, ilmastonmuutoksen vaikutukset globaaliin ja kotimaiseen ruoantuotantoon, ruoantuotannon innovaatiot, kasvipainotteisuuden kasvu ja ruokaympäristön jatkuva kehittyminen nostavat merkitystään
- Ohjauskeinoilla voidaan vaikuttaa kuluttajien valintoihin mm. tarjonnan kehittämisen, terveysperustaisen verotuksen, lounassetelien terveysperustan kehittämisen, elintarvikkeiden reformulaation ja innovaatioiden sekä pakkaus- ja ruokalistamerkintöjen avulla.
- Ilman markkinoiden ohjausta kaupalliset intressit voivat vahvistua, mikä voi heikentää ruokaympäristön laatua. Keskeiseksi kysymykseksi nousee minkä suunnan Suomi valitsee.
- Tiedolla johtamiseen tarvitaan ajantasaista, edustavaa tietoa väestön ravitsemuksesta ja ruoankäytöstä, jotta tilannetta voidaan seurata ja tehdä vaikuttavia, korjaavia toimenpiteitä.



Lähteitä ja lisätietoa

- [VRN hallitusohjelmaehdotukset](#)
- [Kestävää terveyttä ruoasta – kansalliset ravitsemussuositukset 2024](#)
- [Työaikainen ruokailusuositus](#)
- [Ravitsemushoitosuositus](#)
- [FinRavinto 2017 – tutkimus](#)
- [Terve Suomi 2022-2023- tutkimus](#)
- [OECD: Health at a Glance 2025](#)
- [THL. Ratkaisuja kestävän yhteiskunnan rakentamiseen 2025](#)



Kiitos!

