



Ruokatauon merkitys palautumisessa

Anne Webber

Opinnäytetyö, AMK

Toukokuu 2021

Matkailu- ja palveluliiketoiminta

Restonomi

Webber, Anne

Ruokatauon merkitys palautumisessa.

Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Toukokuu 2021, 36 sivua.

Matkailu- ja palveluliiketoiminta. Restonomi.

Julkaisun kieli: suomi

Verkkojulkaisulupa myönnetty: kyllä

Tiivistelmä

Opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä Etelä-Suomessa sijaitsevan ruokapalveluyrityksen kanssa. Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää kuinka hyvin työntekijät palautuvat ruokatauon aikana ja miten se vaikuttaa heidän työssä jaksamiseensa. Tutkimus tehtiin laadullisen tutkimuksen menetelmiä käyttäen teemahaastatteluna. Teemahaastattelu jaettiin kolmeen teemaan, jotka pohjautuivat teoriaosuuden tutkimuksiin. Teemahaastattelun haastateltavat valittiin arpomalla. Haastateltavia oli yhdeksän. Haastatteluja jatkettiin, kunnes saavutettiin kylläntyminen. Tutkimuksen tulokset osoittivat, että ruokatauon pitäminen oli toisinaan haastavaa eikä siihen ollut aina tarpeeksi aikaa. Osa teki töitä ruokatauon aikana tai ruokatauko keskeytyi usein. Työn rytmittäminen ja aikatauluttaminen vaikutti olevan hallussa, joka mahdollisti kuitenkin jonkinlaisen tauon pitämisen. Huolimatta tauon lyhyestä kestosta tauko näytti kuitenkin tukevan palautumisen kokemuksesta. Fyysisellä ympäristöllä ei ollut suurta vaikutusta palautumisen kokemukseen. Taukopaikan pitämiseksi ei ollut vaihtoehtoja, mutta erillinen taukotila oli työntekijöiden toiveissa. Ruokatauon oli tärkeä merkitys. Haastateltavat kokivat olevansa nälkäisiä ennen ruokataukoa ja ruoka tuli todelliseen tarpeeseen. Kaikki haastateltavat pitivät taukonsa aina suurin piirtein samaan aikaan. Ruokatauon säännöllisyys tuki palautumista. Ruokatauko koettiin tärkeäksi tauoksi, joka antoi odotetun mahdollisuuden katkaista päivän työt ja ajatella muutakin kuin työasioita. Jatkossa olisi hyvä kiinnittää huomiota ruokatauon rauhoittamiselle, erityisesti niissä kohteissa, joissa ollaan yksin.

Avainsanat (asiasanat)

palautuminen, toipuminen, työntekijät, ruokatauko, lounastauko, työhyvinvointi, ravinto, ravitsemus

Muut tiedot (salassa pidettävät liitteet)

Ei salassa pidettäviä liitteitä.

Webber, Anne

Recovery During Lunch Breaks

Jyväskylä: JAMK University of Applied Sciences, May 2021, 36 pages.

Tourism and service business. Bachelor's degree.

Permission for web publication: Yes

Language of publication: Finnish

Abstract

The Thesis was conducted in co-operation with a hospitality business in the South of Finland. The aim of the thesis was to find out how well co-workers recover from their work during lunch breaks and how it supports their work-wellbeing. Qualitative research was in use and it was conducted with themed interviews. Themes were divided in three which were based on earlier research and results. The participants were drawn randomly and there were nine interviewees. The interviews came to an end when answers started to repeat themselves. The results indicated that having a lunch break was sometimes challenging because of lack of time. Some interviewees did work during the break or the break was interrupted often. There was know-how to keep a rhythm in work tasks to succeed in keeping at least a short brake. Despite the breaks being short they supported the experience of recovery. The physical environment did not have an important meaning from a recovery perspective. It was not possible to choose where to have a break but there was a wish that there would be a quiet place for breaks. Food had important meaning. Hunger was a strong feeling when the lunch break was near. The lunch break was held at the same time every day and it supported recovery. The lunch break was an important break, and it gave a welcomed chance to think about something else than work. In the future it would be beneficial to emphasize the importance of break times, especially in places where there is only one person working.

Keywords/tags (subjects)

recovery, return, lunch break, daily rest break, wellbeing at work, diet

Miscellaneous (Confidential information)

No confidential annex

Sisältö

1	Ruokatauko osana työhyvinvointia	2
2	Tutkimusasetelma	4
2.1	Tutkimusmenetelmän esittely	4
2.2	Aineiston hallinta ja tiedonkeruumenetelmät.....	6
3	Tietoperusta	8
3.1	Palautuminen ja ruokatauon merkitys.....	9
3.2	Työaikalaki ja ravinto.....	14
4	Tutkimuksen analysointi ja tulokset	17
4.1	Tutkimuksen analysoinnin kuvailu	18
4.2	Tutkimustulokset.....	20
5	Johtopäätökset.....	24
6	Pohdinta.....	27
Lähteet		30
Liitteet		33
Liite 1.	Teemahaastattelun kysymykset	33

Kuviot

Kuvio 1.	Teemahaastattelua käytetään ilmiön ymmärtämiseen.....	7
Kuvio 2.	Kuormituksen ja palautumisen tasapaino.....	9
Kuvio 3.	Ruokaviraston lautasmallin esimerkki 2014.....	14
Kuvio 4.	Miellekartta haastatteluaineiston prosessista.....	18

1 Ruokatauko osana työhyvinvointia

Työ muuttuu nyt ja tulevaisuudessa. Ajatuksemme työstä ei ole enää samanlaista kuin kymmenen tai kaksikymmentä vuotta sitten. Työ alkaa olla enenevässä määrin osa koko elämäämme ja vapaa-ajan ja työn erottaminen käy hankalammaksi. Työpaikat joutuvat sopeutumaan jatkuviin ja usein nopeisiin muutoksiin ja tulevaisuus on epävarmempaa kuin koskaan. Muu maailma on globalisaation myötä tullut lähtemättömäksi osaksi työelämää, puhumattakaan internetin maailmasta, joka mahdollistaa välittömän kommunikoinnin ja tiedon saannin ja jakamisen. Ihmisen elämä on täynnä ärsykeitä ja vaarana on loppuun palaminen. Tulevaisuudessa on vieläkin tärkeämpää osata asettaa asiat tärkeysjärjestykseen. (Ala-Laurinaho, Alasoini, Kokkinen, Toppinen-Tanner, Varje & Väänänen 2020.)

Työntekijän työhyvinvointia tutkitaan nykyään paljon ja sen merkitys on huomattu monessa yrityksessä. Työhyvinvointi koostuu monista eri osa-alueista ja yksi osa on työstä palautuminen. Ihminen tarvitsee palautumista silloin, kun kuormitus käy liian suureksi. Työstä puhuttaessa kiinnitetään usein huomiota vapaa-ajan palautumiseen, mutta työajalla palautuminen on myös tärkeää. Palautumisen tarve voi olla fysiologista tai psykologista. Työn tauottaminen on oleellinen keino palautua työstä. Työpäivän aikana pidetään usein monia taukoja, joista pisin on ruokatauko. Ruokatauon merkitystä on syytä korostaa, sillä sen aikana saadaan myös jaksamiselle tärkeitä ravintoaineita. (Pennonen 2018.)

Ruokatauolla on siis kaksi merkitystä, huolehtia ravinnon saannista ja antaa työntekijälle tauko työstä sekä fyysisesti että psyykkisesti. Ruokapalveluliiketoiminnassa toimitaan usein asiakkaan tarpeet edellä. Asiakslähtöisyys ja keskeisyys saattavat joskus aiheuttaa sen, että ruokatauon pitäminen voi olla haasteellista eikä sillä välttämättä ole aina palauttavaa vaikutusta siinä määrin, että se tukisi työssä jaksamista. Yksilölliset tarpeet vaikuttavat ruokatauon tärkeyteen. Joillekin sen tarkoitus on vain tankata energiaa, jotkut tarvitsevat sen lisäksi psykologista palautumista. Palautunut työntekijä jaksaa tehdä työnsä hyvin, ja tulla töihin vielä seuraavanakin työpäivänä.

Taukojen, ja erityisesti ruokatauon pitäminen on hyvää oman työhyvinvoinnin johtamista. Vastuu ruokatauon mahdollistamisesta on työn suunnittelijalla, joka oli tässä tutkimuksessa melko usein työntekijä itse. Ruokatauon sisällöllä on myös merkitystä. Ei ole samantekevää, kuinka ruokataukonsa viettää. Sellaiset toiminnot kuten sosiaalisen median käyttö ja uutisten lukeminen voivat vaikuttaa palautumiseen haitallisesti (Nurmi 2019, 25–29). Tässäkin on kuitenkin yksilöllisiä vaihteluita. Tutkimusten mukaan näyttäisi siltä, että yksi tärkeimmistä palautumista edistäväistä asioista on ruokatauon säännöllisyys. Sen lisäksi ihminen tarvitsee mahdollisuuden pitää taukoja oman sisäisen rytminsä mukaisesti. (Sianoja, Kinnunen, de Bloom, Korpela & Geurts 2016.) Ruokavaliolla on myös merkitystä ihmisen jaksamiseen ja palautumiseen. Lautasmallin mukaisesti syöminen on suositeltavaa sillä silloin henkilö saa kaikki tarvitsemansa ravintoaineet. (Ravintoaineet 2018.)

Tässä opinnäytetyössä tarkastellaan ruokatauon merkitystä palautumiselle eräässä ruokapalveluyrityksessä Etelä-Suomessa. Tutkimuksen tavoitteena oli tuoda esille, kuinka hyvin ruokatauon pitäminen yrityksessä onnistuu ja miten sen aikana palaudutaan. Tutkimus toteutettiin laadullisin menetelmin käyttäen teemahaastattelua. Haastateltavia oli yhdeksän. Opinnäytetyö etenee seuraavasti. Ensin tarkastellaan tutkimusasetelmaa ja aineiston hallintaa, jossa osoitetaan, että kirjoittaja hallitsee tieteelliset periaatteet ja menetelmät. Toiseksi käsitellään tutkittua tietoa aiheesta, jonka perusteella haastattelukysymykset laadittiin. Opinnäytetyön lopussa esitellään tutkimustulokset ja johtopäätökset sekä pohdinta.

2 Tutkimusasetelma

Tässä kappaleessa käsitellään tämän opinnäytetyön tutkimusasetelmaa, johon kuuluu tutkimusongelma, tutkimusote, reliabiliteetti ja validiteetti, aineiston hallinta sekä tiedonkeruumenetelmät. Kappaleessa esitetyt aihepiirit esiintyvät työn muissakin osissa esimerkiksi pohdittaessa tutkimuksen reliabiliteettia.

2.1 Tutkimusmenetelmän esittely

Tutkimusongelma

Tämän opinnäytetyön tutkimusongelma on ruokatauon merkitys palautumiselle. Tutkimuksen tarkoitus on selvittää mitä työntekijät tekevät ruokatauolla ja kuinka he kokevat sen auttavan työstä palautumisessa. Ruokatauko on valittu palautumisen tutkimuksen kohteeksi, koska se on normaalisti pituudeltaan pisin tauko ja sen aikana tavallisesti syödään jotain. Syöminen tai syömättömyys ruokatauon aikana on yksi tutkimuksen teemoista. Myös tämän vaikutusta palautumiseen tarkastellaan. Palautuminen työstä on työssä jaksamiselle äärimmäisen tärkeää ja se edistää ihmisen hyvinvointia myös vapaa-ajalla. Hyvinvoiva työntekijä on erittäin tärkeä osa toimivaa työyhteisöä, ja pitkällä tähtäimellä työntekijän hyvinvoinnista huolehtiminen vähentää terveydenhuollon kuormitusta ja pidentää työuraa. Keittiö- ja ravintolatyö on usein kiireistä eikä säännöllisiä taukoja usein ole mahdollista pitää. Toisinaan tauot saattavat jäädä kokonaan väliin. Asiakkaista huolehtiminen menee tavallisesti taukojen edelle.

Tutkimusote

Tutkimusotteet voidaan jaotella karkeasti kahteen; laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus ja määrällinen eli kvantitatiivinen tutkimus. Kvantitatiivinen tutkimus on lukujen analysointia, kvalitatiivinen tutkimus tutkii ilmiöitä. Laadullinen tutkimus tehdään aina ennen kvantitatiivista; määrällistä tutkimusta ei voida tehdä ennen kuin ymmärretään mistä ilmiöstä on kyse. Laadullinen tutkimus siis voi luoda määrällistä tutkimusta. Tutkimusotteiden ero on myös siinä kuinka paljon tutkittavia pitäisi olla. Laadullisessa tutkimuksessa voidaan tutkia jopa vain yhtä yksikköä, mutta määrällisessä tutkimuksessa on aina tutkittava montaa. Määrällinen tutkimus mahdollistaa yleistämisen, mutta siitä ei voida vetää johtopäätöksiä yksilötasolla. (Kananen 2010, 36–39.)

Kanasen (2010, 43) mukaan opinnäytetyöhön valitaan usein laadullinen tutkimus, koska se koetaan helpommaksi toteuttaa. Määrällinen tutkimus noudattaa aina tiettyjä sääntöjä ja sen käsikirjoitus on samanlainen joka kerta, määrällisessä tutkimuksessa ei koskaan ole tulkinnanvaraa, koska siinä mitataan lukuja. Laadullinen tutkimus on joustavaa eikä sen etenemisjärjestys ole aina välttämättä pisteestä A pisteeseen B ja niin edelleen vaan laadullista tutkimusta tehdessä pitää pystyä tekemään analyysia koko matkan ajan. (Kananen 2010, 43.) Tähän tutkimukseen valittiin tutkimusmenetelmäksi laadullinen tutkimus. Kuten edellä on kuvattu, laadullinen tutkimus pyrkii selvittämään ilmiöitä, joita ei tunneta etukäteen. Vaikka palautumista onkin tutkittu paljon ja sen merkityksestä tiedetään, valitun kohderyhmän tapaa toimia ei ole aikaisemmin tutkittu. Tutkimuksen alussa ei siis tiedetty mitä havaintoyksiköt tekevät taukonsa aikana ja mitä vaikutuksia sillä on heidän työhyvinvointiinsa. Jotta tutkimus olisi luotettava, oli haastateltava tutkittavia suoraan aiheesta, muuten ei olisi ollut mahdollista saada luotettavaa ja yksilöllistä tietoa.

Reliabiliteetti ja validiteetti

Reliabiliteetti tarkoittaa sitä, kuinka hyvin tutkimuksen voisi toistaa ja saada sama lopputulos. Reliabiliteetin avulla eri tuloksia voidaan myös vertailla keskenään. Validiteetilla tarkoitetaan sitä, että tutkimuksella voidaan mitata sitä mitä on tarkoituskin mitata. Valitaan siis oikeat menetelmät tutkimusongelman ratkaisemiseksi. Laadullisessa tutkimuksessa edellä mainittuja käsitteitä sellaisenaan voi olla haasteellista käyttää sillä laadullisen tutkimuksen mittarit eivät välttämättä sovi määritelmiin. Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta on kuitenkin aina arvioitava jollain tavoin. Yksi hyvä keino on kertoa selkeästi, miten tutkimus on toteutettu ja miten sen eri vaiheet ovat edenneet. Jotta voidaan luotettavasti arvioida tutkimusta, on kerrottava esimerkiksi haastateltavista, haastattelun paikasta ja toteutustavasta, kuinka paljon haastatteluihin käytettiin aikaa ja myös otettava huomioon mahdolliset luotettavuutta häiritsevät tekijät. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 226–228.)

Opinnäytetyön pohdintaosassa tarkastellaan tutkimuksen reliabiliteettia ja validiteettia. Tutkimustulosten analysoinnissa kuvaillaan, miten haastateltavat valittiin ja mitä heille kerrottiin haastattelusta. Haastattelua suunniteltaessa kirjattiin ylös mitkä asiat ovat tärkeitä tuoda esille haastattelukutsua tehtäessä, jotta asianosaiset varmasti tietäisivät mistä on kyse ja miten heidän vastauksiaan käsitellään. Näiden lisäksi mietittiin haastattelun maksimikestoja, jotta se voitiin kertoa kutsutilanteessa ja että litterointi olisi mahdollista resurssit huomioon ottaen.

2.2 Aineiston hallinta ja tiedonkeruumenetelmät

Aineiston hallinta

Aineiston hallinnan tarkoituksena on näyttää millä tavalla tietoa ja aineistoa kerätään ja käytetään. Aineiston hallinnan suunnitelma tulee tehdä jo tutkimussuunnitelmassa ja sitä tulisi tarkentaa ja päivittää varsinaisessa tutkimuksessa. Aineiston hallinnassa on syytä pohtia erityisesti mitä aineistoa kerätään ja miten se tehdään. Tutkimusongelmat määrittelevät minkälaista aineistoa kerätään. Aineiston keruutavan määrittelee tutkimusote. Oikeudet aineistoon ja sen käyttöön on hyvä myös määrittellä, tai ainakin ottaa huomioon. Usein kokemukselliset aineistot eivät ole tekijänoikeussuojalain alla, mutta aineistoa on silti syytä käsitellä kunnioittaen. Silloin kun aineistoa kerätään esimerkiksi haastatteluilla, on tutkijan kerrottava miten ja mihin heidän vastauksiaan käytetään. Tutkimuksen tulee olla läpinäkyvää ja siihen liittyä hyvin vahvasti se, että tutkittavat tietävät miten heidän tietojaan käsitellään. (Aineistohallinnan käsikirja n.d.)

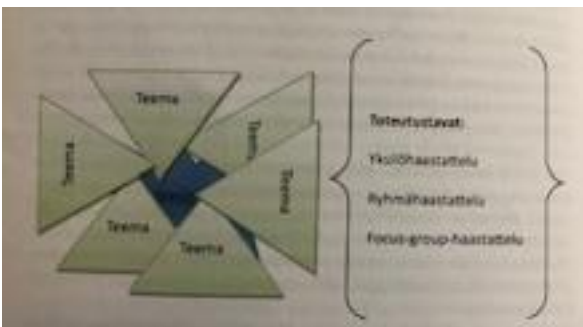
Tietoturva on tärkeä osa aineiston hallintaa, tutkijan on kerrottava, kenellä on pääsy aineistoon ja mitä sille tehdään tutkimuksen päätyttyä. Tutkijan pitää aina huolehtia siitä, että aineisto ei joudu vääriin käsiin. Jos tutkimusaineistoa säästetään mahdollista tulevaa tarvetta varten, on se kerrottava tutkimukseen osallistuneille ja sen lisäksi on kerrottava miten ja missä aineistoa säilytetään. Yhtä lailla on tärkeää kertoa, jos aineisto on tarkoitus hävittää sekä se, miten hävitys tehdään. Aineiston keruuta suunnitellessa tulee ottaa huomioon fyysiset ominaisuudet kuten aineiston tallennustapa. Jos kyseessä haastattelu, miten haastattelu tallennetaan ja mihin. On myös hyvä suunnitella jo etukäteen millä tavalla aineistoa on tarkoitus järjestää ja nimetä, jotta sen analysointi olisi aineiston hallinnan periaatteiden mukaista. Aineiston keruu ja tallentaminen tulee myös dokumentoida, siitä tulee olla valmis suunnitelma. (Aineiston hallinnan käsikirja n.d.) Tutkimuksen alussa sovittiin yrityksen edustajan kanssa, että tutkimushaastattelut tuhotaan tutkimuksen jälkeen tietoturvasyistä. Ei ollut myöskään syytä olettaa, että haastatteluaineistoa käytettäisiin jatkossa sellaisenaan mihinkään.

Litterointia käytetään aineiston hallinnassa silloin kun tehdään haastatteluja. Litteroinnissa pidetään huoli siitä, että aineistoa käsitellään niin, että yksittäisestä litteroinnista ei voida tunnistaa haastateltavaa. Litteroinnin voi tehdä monella eri tavalla; se voi olla referoivaa, jolloin haastattelu

puretaan vain suuripiirteisesti eikä tätä tapaa voi käyttää henkilökohtaisissa haastatteluissa. Peruslitteroinnissa puhe litteroidaan sanatarkasti mutta pois jätetään äännähdykset ja hymähdykset. Tunneilmaisut sisällytetään litterointiin. Eksakti litterointi on sanatarkkaa litterointia, jossa litterointiin sisällytetään kaikki haastattelussa tapahtunut. Jopa tauot ja sanojen painotukset kirjataan. Tarkin mahdollinen litteraatio on keskusteluanalyttinen litteraatio, jossa kirjataan edellisten lisäksi eleet ja ilmeet sekä tauot sekuntien tarkkuudella. Litteroinnit on hyvä järjestää tiedostoihin, tiedostojen määrä riippuu siitä, kuinka paljon haastatteluja on tehty. (Aineistohallinnan käsikirja n.d.)

Tiedonkeruu menetelmät

Laadullisessa tutkimuksessa tiedonkeruun menetelmät ovat haastattelu, havainnointi ja erilaiset dokumentit. Se, mikä menetelmä valitaan, riippuu tutkimusongelmasta ja siitä kuinka tarkkaa tietoa ilmiöstä halutaan. Havainnointi on hyvä keino silloin kun tutkittavasta ilmiöstä ei tiedetä paljon, jolloin esimerkiksi haastattelukysymyksiä on vaikea tai mahdotonta luoda. Erilaisia dokumentteja voidaan käyttää laadullisessa tutkimuksessa aineistona. Dokumentit voivat olla kirjoitettua, nauhoitettuja tai videoita. Kirjallisia aineistoja käytettäessä on hyvä ottaa huomioon lähteiden luotettavuus ja mahdollinen sensurointi. Kirjallista aineistoa analysoidaan samalla tekniikalla kuin teemahaastattelua. (Kananen 2010, 48–49, 63–64.)



Kuvio 1. Teemahaastattelua käytetään ilmiön ymmärtämiseen. (Kananen 2010, 52.)

Kuten kuviosta 1 ilmenee, teemahaastattelu voidaan toteuttaa yksilö-, ryhmä- tai focus group-haastattelulla. Ryhmähaastattelussa haastatellaan useampaa henkilöä kerrallaan, haasteena ryhmähaastattelussa on ryhmän vaikutus haastateltaviin. Tutkimustulokset voivat vääristyä, jos henki-

löt kokevat ryhmässä painetta tietynlaisille vastauksille. Ryhmähaastattelu sopii yleisen tiedon tutkimiseen, yksilöhaastattelulla saadaan tarkempaa ja luotettavampaa tietoa. (Kananen 2010, 52–54.) Laadullisessa tutkimuksessa on vaikea määrätä sopivaa haastateltavien määrää, menetelmälähän voidaan tutkia vaikka vain yhtä havaintoyksikköä. Yhtenä ohjenuorana voidaan kuitenkin pitää saturaatiota, joka tarkoittaa sitä, että esimerkiksi haastateltavien vastaukset alkavat muistuttaa toisiaan. On kuitenkin tärkeää ymmärtää, että saturaatio vaatii tutkimuksen tekijän jatkuvaa analysointia aineistosta. Aineistoa ei tulisi vain kerätä ja sitten alkaa analysoida sitä, vaan sen on oltava jatkuvaa. Tämä pätee muutenkin laadulliseen tutkimukseen, jossa tutkimuksen kulku saattaa poukkoilla edes takaisin. (Kananen 2008, 38–40.)

Haastattelun oikein läpi vieminen vaatii haastateltavalta kokemusta haastattelemisesta, haastattelu on vaikeaa ja olisi hyvä, että haastattelijalla olisi koulutus tehtävään. Haastattelu vie myös paljon aikaa, oikeiden haastattelukysymysten laadinta, haastattelun sopiminen ja tekeminen sekä literointi ja aineiston analysointi vaativat sitoutumista. Haastattelu on hyvä silloin kun tutkimuksen kohteesta halutaan tehdä aktiivinen osapuoli, jolla on valtaa vaikuttaa omiin vastauksiinsa. Haastattelua ei tulisi suunnitella liikaa vaan tulisi antaa haastateltavalle tilaa vastata, haastattelijan tehtävä on ohjata haastattelua. (Hirsjärvi & Hurme 2014, 34–35.) Myös Kananen (2010, 56–57) ohjeistaa, että haastattelua ei tulisi suunnitella liian tarkasti eikä strukturoituja kysymyksiä olisi suotavaa käyttää ollenkaan. Haastattelijan on pidettävä huoli siitä, että ei johdattele haastateltavaa. Haastattelukysymykset laaditaan aina perustuen tutkimusongelmaan, muutenhan tutkimuksesta ei ole mitään hyötyä eikä luotettavia tutkimustuloksia voida saada.

3 Tietoperusta

Tässä kappaleessa tarkastellaan tutkimustietoa lounastaukojen merkitystä palautumiselle. Palautuminen vaikuttaa olennaisesti työntekijän työtehoon. Ruokatauko on tavallisesti pisin tauko eikä sen merkitystä voi jättää huomiotta puhuttaessa palautumisesta työpäivän aikana. Lounastauon merkitys on kahdenlainen, sen aikana saadaan ihmiselle tärkeitä ravintoaineita ja se auttaa ottamaan etäisyyttä työhön ainakin henkisesti.

3.1 Palautuminen ja ruokatauko

Palautuminen tarkoittaa jonkin kuormittavan asian loppumista. Palautuminen on joko fyysistä tai psyykkistä, tai molempia. Fyysinen eli fysiologinen palautuminen on kehon palautumista, psyykinen mielen palautumista. Palautumiseen vaikuttaa monet tekijät kuten ihmisen oma kyky käsitellä stressiä tai vaikeita asioita, työn mielekkäisyys ja työhön sitoutuminen, työn vaativuus ja työilmapiiri. Palautuminen työn aikana tapahtuu usein tauoilla. Taukoja voi olla pitkin päivää ja ne voivat olla eri pituisia, riippuen siitä kuinka paljon työtä voidaan itse hallita. Työpäivän aikana pidettävät tauot palauttavat etenkin silloin kun niiden aikana voi tehdä jotain virkistävää ja tauko selvästi katkaisee työpäivän. Jos tauko katkaisee työn silloin kun työnteko tuntuu mukavalta, sillä voi olla jopa negatiivisia vaikutuksia (Kinnunen 2014.)

Palautuminen on helpompaa niille työntekijöille, joilla on hyvät elintavat työn ulkopuolella kuten työterveyslaitoksen mittarista kuviossa 2 voidaan nähdä. On tärkeää huolehtia itsestään kokonaisvaltaisesti, syödä säännöllisesti, nukkua joka yö riittävästi ja harrastaa liikuntaa vähintään 1–2 kertaa viikossa. Terveelliset elämäntavat auttavat jaksamaan työssä ja siitä palautumisessa. Työtä on myös syytä tauottaa, jotta energiaa riittää tasaisesti koko päivälle. (Palautuminen on tärkeä osa elämäntapamuutosta n.d.)



Kuvio 2. Kuormituksen ja palautumisen tasapaino (Palautuminen on tärkeä osa elämäntapamuutosta n.d.)

Palautumisella on suuri merkitys ihmisen terveyteen. Fyysinen ja psyykinen palautuminen on tarpeen silloin kun ihminen on stressitilassa ja hänen voimavaransa eivät enää riitä. Jos palautuminen on puutteellista siitä seuraa terveysongelmia. Tyypillisiä oireita ovat masennus, kohonnut verenpaine ja verenkiertoelimestön sairaudet. Palautumisessa on tärkeää tehdä vapaa-aikanaan asioita, jotka eivät liity työhön. Palautuminen ei siis tarkoita tekemättömyyttä vaan sellaisten asioiden parissa puuhailua, jotka tuntuvat mielekkäältä ja mukavalta. Palautumista yleensä jaksotetaan ihmisen elämässä tauoilla työpäivän aikana, työpäivän jälkeen tai ennen sitä, vapaapäivillä ja vuosilomilla. (Peltomaa 2015, 82–84.) Työpäivän aikana pidettävät tauot on tarkoitettu palautumiseen. Ruokatauko on pisin tauko ja sillä onko työntekijällä mahdollisuus päättää mitä hän tekee ruokatauollaan, näyttäisi olevan suuri merkitys. Myös työstä irrottautuminen työpäivän aikana vaikuttaa suuresti työntekijän jaksamiseen. Jos työntekijä on pakotettu ajattelemaan töitä suoraan tai välillisesti ruokatauon aikana, hänen työkykynsä laskee. (Troukagos, Hideg, Cheng & Beal 2014.) Kun työntekijä kokee olevansa irtautunut työstä ja hallitsevansa aikaansa ruokatauolla, hän on iltapäivällä energinen ja sitoutunut työhönsä (Bosch, Sonnentag & Pinck 2018).

Työstä riippuen ruokatauko ei ole aina lounasaikaan eli puolen päivän aikoihin, mutta sen merkitys on silti suuri. Ruokatauon tarkoitus on antaa työntekijälle mahdollisuus omaan aikaan, jolloin voi syödä ja hoitaa omia asioitaan. Huolimatta siitä miten ruokatauon viettää, tärkeintä on päästä irrottautumaan työstä. On kuitenkin huomioitava, että taukojen viettäminen tupakoiden ja kahvia juoden ei ole terveydelle hyväksi. Työntekijä, jolla on mahdollisuus viettää aikaa tehden jotain muuta kuin työtä, on aktiivisempi ja orientoituneempi kuin ne, jotka tekevät töitä tauollakin. Tärkein tekijä työstä palautumisessa on rentouttava tekeminen. Rentoutuminen on yksilöllistä, se mikä rentouttaa toista ei ole välttämättä toiselle hyväksi. (Fritz, Ellis, Demsky, Lin & Curoso 2013, 277.) Myös Sianojan, Kinnusen, de Bloomin ja Geurtsin (2016) tutkimuksessa selvisi, että palautumisen kannalta on tärkeää, että tauon aikana tehdään muuta kuin töihin liittyviä asioita. Sillä voiko taukojansa kontrolloida eli määrätä sen sisällöstä autonomisesti ei toisaalta näyttäisi olevan suurta merkitystä.

Vaikka tauot ovat tärkeitä palautumiselle, on kuitenkin otettava huomioon työn luonne ja sen vaatimukset. Jos työ on henkisesti vaativaa, työaika venyy tai työssä on kiire, myös palautuminen vaikeutuu. Pienet asiat kuten työvälineiden puuttuminen tai toimimattomuus voivat vaikuttaa palautumiseen negatiivisesti. Työntekijät ovat yksilöitä, joiden palautumisen vaatimukset ovat erilaisia

ja saattavat vaihdella paljonkin. (Fritz, Ellis, Demsky, Lin & Curoso 2013, 279.) Myös Sonnentag ja Niessenin (2008) tutkimuksen mukaan palautumiseen ja jaksamiseen sekä vireystilaan vaikuttaa työn vaativuus. Työn stressitekijät kuten kiire tai liian suuri työmäärä laskevat työntekijän vireystilaa ja saattavat jopa aiheuttaa sen, että työntekijä jättää taukoja pitämättä vaikka tauoista olisi todellisuudessa hyötyä työntekijälle ja työn tuottavuudelle.

Bennetin, Bakkerin ja Fieldin (2017) tutkimuksen mukaan vaativa työ ja kiire sen sijaan nostavat vireystilaa, vaikkakin tutkimus ottaa huomioon myös sen, että erityisesti työn tekemisen esteet laskevat palautumista ja vireystilaa (Bennet, Bakker & Field 2017). Yksilön suhtautuminen työhön vaikuttaa palautumiseen. Jos työntekijä osaa ja haluaa tehdä selvän eron työn ja vapaa-ajan välille; esimerkiksi tietokoneella töitä tekevä välttelee tietokoneella harrastamista työn ulkopuolella, on palautuminen helpompaa. Jos työntekijä kokee työn osaksi itseään, on irrottautuminen vaikeampaa ja eroa työn ja vapaa-ajan välille on vaikea tehdä. (Fritz, Ellis, Demsky, Lin & Curoso 2013, 279.)

Sekä Sonnentag ja Niessen (2008) että Bennet, Bakker ja Field (2017) kuitenkin korostavat tutkimuksissaan, että jokaisella on oma tapansa ja tarpeensa palautua eikä palautumisen merkitystä saa unohtaa. Yksilöllisyyden merkityksen löysivät myös Sianoja, Kinnunen, de Bloom, Korpela & Geurts (2016) tutkiessaan ruokatauon vaikutuksia työntekijöiden palautumiseen. Yksilölliset tarpeet tulevat esille muun muassa silloin kun tarkastellaan työntekijän tarvetta päästä irtautumaan työstä. Työlleen suuresti omistautuneet ja motivoituneet henkilöt haluavat usein esimerkiksi keskustella työasioista ruokatauonkin aikana. Tätä ei voi kuitenkaan yleistää kaikkiin, tämän tyyppinen käytös on yleistä korkeasti motivoituneilla henkilöillä. Jokaisen yksilöllinen tarve palautua vaikuttaa siis palautumisen kokemukseen. Tärkeä tekijä palautumiselle on mahdollisuus pitää ruokatauko säännöllisesti, tällä on vaikutuksia vireyteen ja työhyvinvointiin myös pitkällä tähtäimellä. Tutkimuksen mukaan ruokataukoon vietetyn ajan pituus sekä mahdollisuus poistua työpaikalta vaikuttivat palautumisen tunteeseen positiivisesti. Sosiaalisella kanssakäymisellä ei ollut niin suuri merkitys palautumiselle kuin tutkijat odottivat. (Sianoja, Kinnunen, de Bloom, Korpela & Geurts 2016.)

Niemen ja Tuomaisen (2015, 35–37) tutkimuksessa tuotiin esille, se että taukopaikalla on merkitystä palautumiselle. Esimerkiksi monella ravintolalla ei ole erillistä taukotilaa henkilökunnalle,

syöminen tapahtuu usein toimistossa tai jossain muussa tilassa, joka ei ole tarkoitettu taukopai-
kaksi. Toimisto on usein lähellä ravintolaa, joten mahdollisuutta henkiseen irrottautumiseen ei ole.
Lähiesimiehen esimerkki koettiin myös tärkeänä, jos esimies ei pidä taukoja, jättää henkilökunta-
kin taukonsa pitämättä. Vaikka ravintolatyöntekijä työskenteleekin ravintolassa, ei ole itsestään
selvyys, että hän syö lämpimän aterian työvuoronsa aikana. Ruokailua ei usein suunnitella etukä-
teen, syödään sitä mitä löytyy ja silloin kun ehditään. On myös hyvin tavallista, että työpaikalta ei
poistuta ruokatauon aikana esimerkiksi ostamaan eväitä ja nauttimaan ne muualla kuin työpai-
kalla. Palautumista edistäisi irrottautuminen työstä ja syöminen ravintosuositusten mukaisesti.
(Niemi & Tuomainen 2015.)

Työnantajalla on vastuu järjestää työntekijälle mahdollisuus taukoon ja siihen kannattaakin panos-
taa. Ruokatauko tukee jaksamista myös pitkällä tähtäimellä. Jos työnantajalla on mahdollisuus vai-
kuttaa työpaikkaruokalan tarjontaan niin se kannattaa tehdä sillä ravinnon laadulla on suuria ter-
veysvaikutuksia ja hyvälaatuinen ravinto tukee iltapäivän vireystilaa. Syömällä työpaikkaruokalan
ruokaa ja noudattamalla lautasmallia voi huoletta keskittyä olennaiseen eli lepoon ja rentoutumi-
seen. Taukopaikalla on väliä, mitä viihtyisämpi taukotila sen paremmat mahdollisuudet viettää pa-
lauttava tauko. Taukotilan tarkoitus on myös tukea sosiaalista kanssakäymistä, joka on ihmiselle
tärkeää. (Työtehoa lounaasta 2019.)

Nurmi (2019, 25–29) kertoo tutkimuksessaan positiivisen ajattelun luovan parhaita mahdollisuuk-
sia työssä jaksamiseen. Työntekijän energiatasot vaihtelevat päivän mittaan ja niitä pyritään sääte-
lemään syömällä jotain. Kuitenkin muullakin toiminnalla on suuri merkitys palautumisen kannalta.
Eri keinot ja tavat toimia kuten musiikin kuuntelu, internetin käyttö, luonnossa kävely tai luon-
nosta muuten nauttiminen esimerkiksi visuaalisesti ovat keinoja aivojen palautumiseen. Tutkimuk-
sen mukaan luonnolla ei kuitenkaan ollut merkittävää positiivista vaikutusta palautumiseen, vaikka
muuten luontoa pidetään ihmisen hyvinvoinnille tärkeänä. Internetin käyttö sen sijaan saattaa vai-
kuttaa palautumiseen jopa haitallisesti. Syöminen ja juominen ovat lähinnä fyysisten tarpeiden
täyttämistä ja saattavat joskus vähentää työtehoa. Ihminen on monesti väsynyt syömisestä jälkeen,
jolloin kehon energia kuluu ruoansulatukseen. (Nurmi 2019, 25–29.)

Sianojan, Syrekin, de Bloomin, Korpelan ja Kinnusen (2017, 26–29) tutkimuksessa sen sijaan korostetaan sitä, että ruokatauon osittain viettäminen luonnossa tukee jaksamista ja työstä palautumista. Luonnon vaikutus on pitkäkestoinen ja se tukee jaksamista myös pidemmälle iltapäivälle. Ulkoillessa ihmisen on helpompi ajatella muita asioita ja raikas ilma ja liikunta lisäävät hyvinvointia ja vähentävät stressiä. Tärkeintä on kuitenkin päästä irrottautumaan työstä ruokatauon aikana kokonaan, jotta ruokatauosta olisi jotain hyötyä. Irrottautumisella on suuria vaikutuksia työssä jaksamiseen, vireystilaan, stressiin ja keskittymiskykyyn. Irrottautuminen fyysisesti ja psyykkisesti vähentää väsymystä ja vahvistaa työn imua. Rentoutumisharjoitukset ovat lähes yhtä hyvä keino palautua työstä ruokatauon aikana, pääasia siinäkin on päästä irti työstä ja ajatella muita asioita.

Työn mielekkyys ja sujuminen vaikuttavat suuresti myös palautumisen kokemukseen työpäivän aikana. Positiivinen ajattelutapa vahvistaa jaksamista työn aikana ja työn jälkeen. Voidaan ajatella, että työn sujuminen ja työssä viihtyminen vahvistavat vireystilaa ja tuottavuutta, vaikka työ olisi haastavaa tai taukoja ei voitaisi pitää kuten tavallisesti. Toisin sanoen, omistautunut työntekijä ei koe rasitusta samalla tavalla kuin ehkä tyytymätön työntekijä. On kuitenkin huomioitava, että jatkuva taukojen pois jättäminen tai lyhentäminen ei palvele motivoitunuttakaan työntekijää. Tämän lisäksi palautumista on tapahduttava myös työn ulkopuolella siten, että työntekijä saa ajatukset kunnolla pois töistä. Työpaikalla on tärkeää järjestää työt niin, että työntekijä voi pitää tauon silloin kun sitä kokee tarvitsevänsä. (Demerouti, Bakker, Sonnentag & Fullagar 210, 290–292.)

Hunter ja Wu (2015) tutkivat palautumista työpäivän aikana käsittäen koko työpäivän, ei vain lounastaukoa. Tutkimuksen mukaan päivän vireystilaan ja jaksamiseen vaikuttavat eniten työn rytmittäminen eri pituisiin hetkiin, toisin sanoen työn tauotuksella on tärkeä rooli. Hunterin ja Wun (2015) mukaan sillä tekeekö tauolla muita kuin työasioita ei ole suurta merkitystä palautumiseen. Myöskään esimerkiksi liikkuminen tauon aikana ei lisännyt merkittävästi palautumista, eikä sillä ollut merkitystä viettikö tauon työpaikalla vai ei. Taukojen sijoittaminen etenkin työpäivän alkuun sen sijaan, että ensimmäinen tauko pidettäisiin vasta lounasaikaan, tukee työssä jatkamista loppupäivän aikana. Lyhyet tauot, niin sanotut mikrotauot, edesauttavat palautumista työstä kaikkein tehokkaimmin.

Fritz, Ellis, Demsky, Lin ja Guros (2013) esittävät hieman toisin. Heidän mukaansa mikrotauoilla ei ole suurta positiivista vaikutusta työntekijän kokonaisvaltaiseen palautumiseen, vaan tuottavuuden kannalta olisi parasta pitää ajatukset ainakin osittain työssä mikrotaun aikana. Työstä kokonaan irrottautuminen lyhyen tauon aikana saattaa jopa vaikuttaa haitallisesti työn tuottavuuteen. Fritz ja muut (2013) toteavat, että työhyvinvoinnille ja omalle ammatillisuudelle voi olla myös hyväksi viettää vapaa-aikansa tai taukonsa työhön liittyvien asioiden parissa. Tämä vaatii tietysti henkisiä voimavaroja eikä sovi kaikille. Tutkimuksen johtopäätöksissä kehoitetaan työnantajia mahdollistamaan taukojen pitämisen jokaiselle parhaaksi sopivalla tavalla ja ottavan huomioon sen, että ihminen on sosiaalinen eläin, joka tarvitsee kanssakäymistä muiden kanssa voidakseen hyvin. (Fritz, Ellis, Demsky, Lin, & Guros 2013.)

3.2 Työaikalaki ja ravinto

Työehtosopimus

Työaikalaki määrittää reunaehdot muun muassa työajalle ja sen aikana tapahtuville tauoille. Työaikalain tarkoitus on antaa raamit ja välineet työehtosopimuksen laadinnalle ja paikalliselle sopimiselle. Työaikalakia uudistetaan sen mukaan, kun työmarkkinat muuttuvat ja se nähdään tarpeelliseksi. (Kröger n.d.) Tutkimuksen kohteena olevat haastateltavat työskentelevät kunnallisen yleisen virka- ja työehtosopimuksen piirissä. Työehtosopimus määrittää siis taukojen pituudet ja määrät. Taukojen lakisääteisyys on tärkeä mainita, koska tauon pitäminen tai sen pitämättä jättäminen on yksi tutkimuksen teemoista.

Kunnallisen yleisen virka- ja työehtosopimuksen mukaan työajaksi luetaan aika, jolloin työntekijän on oltava työnantajan käytettävissä. Kun työaika ylittää kuusi tuntia, on työntekijälle annettava puolen tunnin ruokatauko, jonka aikana saa poistua työpaikalta. Ruokataukoa ei saa sijoittaa heti työvuoron alkuun eikä loppuun. Jos työpaikalta ei ole mahdollista poistua, on työntekijälle annettava mahdollisuus ruokataukoon työpaikalla. Työntekijälle kuuluu lisäksi 10 minuutin kahvitauko, jonka aikana ei saa poistua työpaikalta. Kahvitauko voidaan jakaa kahteen osaan. (Kunnallinen yleinen virka- ja työehtosopimus 2020.) Tähän tutkimukseen osallistuvat haastateltavat noudattavat jaksotyöaikaa, jossa kolmen viikon aikana työtä tehdään 114 tuntia ja 45 minuuttia. Tähän työaika-muotoon kuuluu 20 minuutin ruokatauko, jonka aikana työpaikalta ei saa poistua eli se on työaika. Ruokailun määritellään tapahtuvan työn ohessa.

Ravinnon merkitys

Tässä kappaleessa tarkastellaan ravinnon merkitystä ihmiselle. Elimistö tarvitsee ravintoa pitääkseen huolta muun muassa ruoansulatusjärjestelmästä, lihasten toiminnasta ja muista elintoiminoista. Ravintoaineet voidaan jakaa hiilihydraatteihin, rasvoihin, kivennäis- ja vitamiineihin sekä proteiineihin. Tärkeintä on syödä terveellisesti ja monipuolisesti, eikä tavallisen ihmisen ole välttämättä tarpeen tietää minkä verran ja mitä ravintoaineita ruoka sisältää. (Ravintoaineet 2018.)

Kasvikset, hedelmät ja marjat sisältävät sellaisia vitamiineja, kivennäisaineita ja antioksidantteja, joita ihmisen keho ei osaa itse valmistaa. Niissä on myös paljon kuituja, jotka ovat tärkeitä suoliston toiminnalle. Hedelmissä ja marjoissa on sokeria, joka auttaa jaksamaan. Nämä sokerit imeytyvät hitaasti sillä raaka-aineissa on luonnostaan imeytyvistä hidastavia kuituja ja antioksidantteja. Proteiineja ihminen tarvitsee lihas-, luusto- ja sidekudoksien vahvistamiseen. Proteiinia saadaan pavuista, linseistä ja herneistä sekä näistä valmistetuista elintarvikkeista. Jos ruokavalioon kuuluu liha, kannattaa syödä kalaa ja siipikarjaa, punaista lihaa tulisi syödä vain noin neljä kertaa viikossa. (Putkonen 2019, 152.)

Punaisessa lihassa on paljon rautaa, mutta sitä olisi suositeltava syödä enintään 500 g viikossa. Vähärasvainen vaihtoehto on aina parempi. (Aikuiset 2020). Punaisen lihan kulutuksen pitäisi vähentyä. Punaisen lihan kasvattamisella on suuret ympäristövaikutukset eikä sen syöminen ole välttämätöntä ravinnossamme, jos se korvataan muulla proteiinilla. On myös eettistä ja ympäristöystävällistä käyttää eläimestä kaikki mahdollinen, kuluttaja voi ostaa eri ruhon osia, joista voi valmistaa ruokaa. (Lihaa kohtuudella n.d.)

Rasvoista kannattaa suosia öljypitoisia ruokia kuten pähkinöitä ja siemeniä. Ne sisältävät omega-3 ja omega-6 rasvahappoja, joita elimistömme ei pysty valmistamaan itse. Rasvahappojen tehtävä on säädellä verenpainetta, alentaa kolesterolia, se on hormonien rakennusaine ja auttaa pitämään verisuonet auki. Rasvahapot ovat elintärkeitä aivoille ja sydämelle, etenkin kasvi- ja kalarasvat ovat hyvä lisä ruokavaliossa. Erilaiset viljat sisältävät kuitua, jotka tasaavat verensokereita, alentavat kolesterolia, tuovat kylläisyyden tunteen ja ovat tärkeitä suolistomikrobeille. Täysjyväkuidun energia imeytyy hitaasti ja tasaisesti. Aivot tarvitsevat viljoista saatavaa glukoosia. Hapatetut ruoat ja

juomat sisältävät maitohappobakteereja, joista suolistobakteerit pitävät. Kalsiumia ihminen tarvitsee luuston ja lihasten toimintaan. Kalsiumpitoiset ruoat ja juomat sisältävät proteiinia, jota ihminen tarvitsee lihasten ja kudosten valmistamiseen. (Putkonen 2019, 152–153.)

Vähärasvainen tai rasvatonta maito tai hapanmaitojuoma kuten piimä ovat hyviä ruokajuomia. Jos ei halua juoda maitotuotteita, voi käyttää kasviperäisiä juomia, joihin on lisätty vitamiineja. Jokaisella on yksilöllinen tarve saada nestettä ja helpoiten sen tarpeen tyydyttää, kun juo silloin kun on jano. Janoon kannattaa juoda vettä. (Aikuiset 2021.) Ruokavirasto on mallintanut ruokasuosituksia lautasmallilla, josta voi helposti nähdä minkä verran minkäkin tyyppistä ruokaa lautaselta tulisi löytyä kuten kuviosta 3 voidaan nähdä. On kuitenkin huomioitava, että annoskoot ovat aina yksilöllisiä ja siihen vaikuttaa ikä, paino, liikunnan määrä ja työn luonne. (Lautasmalli 2019.)



Kuvio 3. Ruokaviraston lautasmallin esimerkki 2014 (Lautasmalli 2019.)

Ihmisen olisi hyvä syödä säännöllisesti noin 3–5 tunnin välein noin 4–5 kertaa päivässä. Näin syöden energiataso pysyy tasaisena eikä kova nälkä yllätä työpäivän aikana. Jos syö harvemmin, riskinä on se, että ei jaksaa syödä kerralla kaikkia niitä ravintoaineita, joita tarvitsee. Syöminen säännöllisesti myös katkaisee päivän puuhut, joka on tärkeää jaksamiselle. Ihminen tuntee usein väsymystä iltapäivällä ja se monesti se yhdistetään nautittuun lounaaseen. Väsymys ei johdu ruokatauosta vaan ihmisen luontaisesta tarpeesta levätä iltapäivällä. Kahvitauon pitäminen töissä on yksi tapa katkaista väsymyksen tunnetta. (Putkonen 2019, 154.) Nurmi (2019, 25–29) esittää tutkimuksessaan kuitenkin, että syöminen työpäivän aikana saattaa aiheuttaa väsymystä ja heikentää työn tuottavuutta.

Ruokailu työpäivän aikana on tarpeen levon ja energiansaannin kannalta. Se, mitä syödään, on merkityksellistä ihmisen terveydelle. Raulion (2011) tutkimuksen mukaan työpaikan ruokalassa syöminen on yleisintä pääkaupunkiseudulla, jossa naiset ovat suurin käyttäjäryhmä. Pakattuja eväitä syödään eniten muualla Suomessa ja miesten osuus tästä on suurin. Koulutustaustalla näyttäisi olevan myös vaikutusta siihen, millä tavalla ruokataukoa vietetään; mitä koulutetumpi henkilö sitä todennäköisemmin hän syö työpaikan ravintolassa. Työpaikkaruokalaa käytetään enemmän silloin kun työpaikka on suuri. Säännöllinen päivätyö vaikuttaa myös positiivisesti ruokalan käyttöön. Lounaan ravitsemuksellisella laadulla on hieman vaihteluita riippuen siitä, syökö henkilö työpaikkaruokalassa vai omia eväitä. (Raulio 2011.) Myös Valstan, Kaartisen, Tapanaisen ja Männistön (2018, 46) tutkimuksessa todettiin, että korkeasti koulutetut käyttävät työpaikkaruokalan palveluja eniten. Työpaikkaruokala on suosittu paikka viettää lounasta ja niiden käyttöaste onkin yleensä korkea, sillä ne, joilla on mahdollisuus ruokailla henkilöstöravintolassa myös käyttävät sitä sen sijaan, että söisivät eväitä.

Työpaikkaruokalassa ruokailevat valitsevat enemmän vihanneksia ja kasviksia lautaselle ja rasvaton maitoa ruokajuomaksi. Eväiden syöjät syövät enemmän viljatuotteita kuten leipää. Naiset syövät enemmän marjoja ja hedelmiä evääksi. Kun työntekijällä ei ole mahdollista käyttää työpaikkaruokalaa, hän syö useimmiten eväitä, käy kotona tai ravintolassa. Silloin kun ruokalaa ei ole, työntekijä jättää helpoiten lounaan kokonaan väliin. Ruokalan puute lisää myös riskiä syödä epäterveellisesti, terveellisten eväiden tekeminen vaatii tekijältään tietoa siitä, mikä on terveellistä ja tarpeellista. (Raulio, 2011.) Lounastauon aikana tulisi nauttia noin kolmasosa päivän ravinnon saannista. Oikeat annoskoot ja säännöllinen syöminen auttaa estämään tarpeetonta napostelua. Jos päivän aikana syödään liian kevyesti, se voi aiheuttaa ylimääräistä syömistä illalla ja kasvattaa riskiä nauttia epäterveellisiä aterioita. (Valsta, Kaartinen, Tapanainen & Männistö 2018, 46.)

4 Tutkimuksen analysointi ja tulokset

4.1 Tutkimuksen analysoinnin kuvailu

Tässä tutkimuksessa käytettiin teemahaastattelua. Tutkimukseen haastateltiin 9 erään yrityksen työntekijää. Yritys tuottaa ruoka- ja hoivapalveluja. Haastattelujen suorittamiseen kysyttiin lupa esihenkilöltä etukäteen. Haastateltavien työnkuvat ovat monenlaiset; osa työskentelee koulussa tai päiväkodissa säännöllisessä päivätyössä arkisin ja osa palvelukodeissa, joissa työ on vuorotyötä vuoden jokaisena päivänä. Työntekijän työaika tai työnkuvaa ei tässä tutkimuksessa tutkittu eikä sen merkitystä palautumiseen. Kaikki haastateltavat olivat haastattelijalle tuntemattomia lukuun ottamatta yhtä henkilöä, jonka kanssa haastattelija oli tehnyt töitä neljän viikon ajan kesällä 2020. Henkilöt numeroitiin ja internetin arpomiskone random number generator arpoi haastateltavan. Haastateltavia arvottiin kolmen ryppäissä ja lisää arvottiin aina kun edelliset haastattelut oli tehty. Loppua kohti haastatteluiden vastauksissa huomattiin samankaltaisuuksia ja voitiin todeta kylläntyminen yhdeksän haastattelun jälkeen.

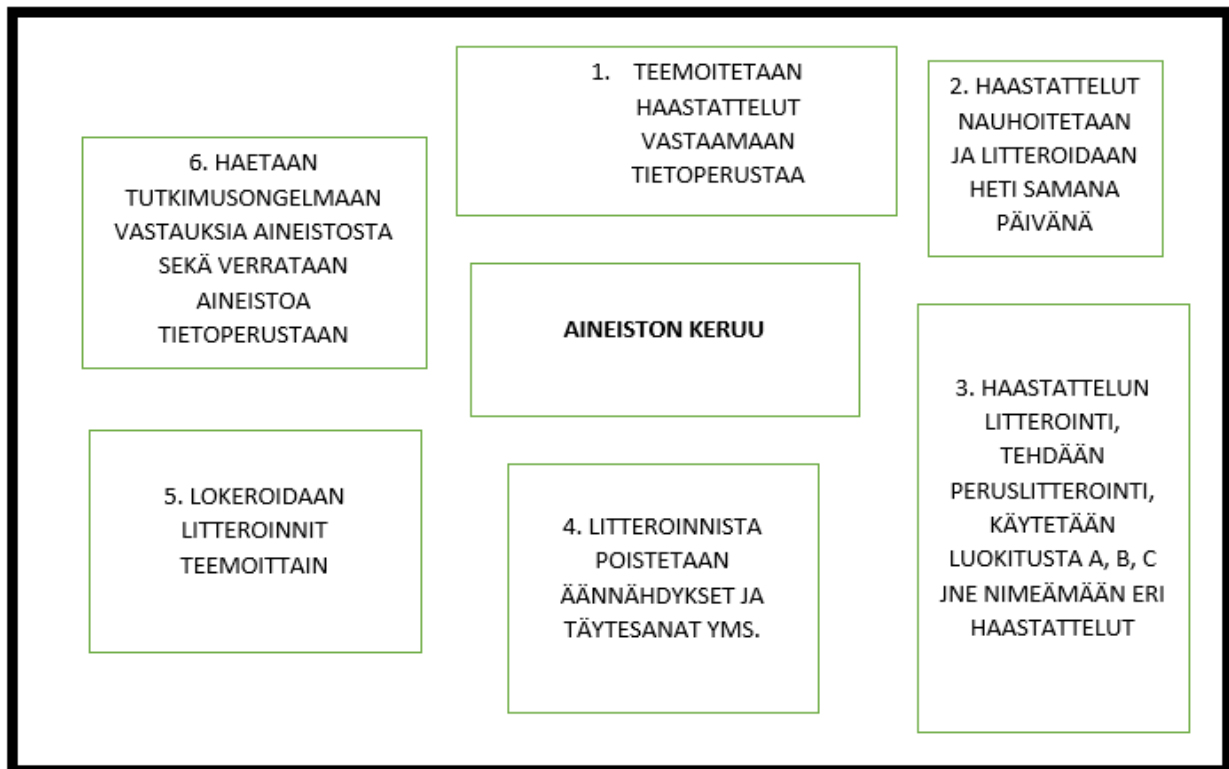
Haastattelu tutkimusmenetelmänä sopii tutkimuskysymykseen, koska saadakseen tietoa ihmisten tekemisestä tai tekemättä jättämisestä on hyvä kysyä siitä heiltä itseltään. Havainnointi olisi ollut myös hyvä lisä tutkimukseen jo siitäkin syystä, että aihe opinnäytetyöhön syntyi tekijän omista havainnoista, mutta tutkimuksen tekoaikana COVID-19 tilanne ei sallinut havainnointia. Havainnointi yksinään ei kuitenkaan olisi ollut tutkimuksen tekijän mielestä riittävä aineiston luotettavaan analysointiin ja johtopäätöksiin. Haastattelu antaa mahdollisuuden tutkia ihmisen toimintaa syvällisemmin. Haasteena aineiston keruussa oli haastattelun toteuttaminen puhelinhaastatteluna, jolloin vuorovaikutustilanne ei vastannut aitoa kohtaamista. Puhelinhaastattelussa henkilöt eivät näe toisiaan, jolloin luottamusta saattaa olla vaikeampi rakentaa, toisaalta jollekin voi olla helpompaa puhua ilman näköyhteyttä. Puhelinhaastattelusta myös puuttuu henkilön kasvojen ilmeiden näkeminen, joka on tärkeää vuorovaikutustilanteessa. Haastattelut nauhoitettiin puhelimella ja litterointi tehtiin peruslitterointina, johon sisällytettiin tunteen ilmaisut.

Haastateltaville kerrottiin jo haastattelukutsun yhteydessä, joka tehtiin puhelimitse, mistä on kyse ja mitä tutkitaan. Haastateltavilta kysyttiin myös jo kutsuvaiheessa lupa haastattelun nauhoittamiseen. Haastattelun alussa kerrottiin, että haastattelu tullaan litteroimaan eli kirjojetaan puhtaaksi, jotta haastattelua pystyttäisiin analysoimaan mahdollisimman luotettavasti. Haastateltaville kerrottiin myös, että vain tutkimuksen tekijällä on pääsy haastatteluihin ja nauhoituksiin ja niitä säilytetään tutkimuksen tekijän pilvipalvelussa, jonne pääsee vain salasanalla. Kerrottiin myös, että

haastattelu on anonymi eikä kenenkään yksittäisiä vastauksia voida tunnistaa ja haastattelut tuhotaan tutkimuksen valmistumisen jälkeen poistamalla aineisto tiedostosta. Haastateltaville oli tärkeää tietää haastattelun kesto, jotta päivän työt voitaisiin järjestää. Tämä tiedettiin etukäteen ja siksi keston suunniteltiin olevan maksimissaan kymmenen minuuttia.

Haastattelukysymykset laadittiin tutkimusongelman pohjalta. Ymmärtääkseen ilmiötä, oli ensin tutustuttava jo olemassa olevaan aineistoon. Erilaisia tutkimuksia aiheesta on jo tehty, liittyen erityisesti palautumiseen. Löydettyä aineistoa käytettiin apuna haastattelukysymysten asettelussa. Myös ravitsemus otettiin huomioon aineistoa kerätessä; ravinto liittyy tutkimukseen koska se liittyy jaksamiseen. Työehtosopimuksen merkitys tutkimuksessa oli pieni, mutta se otettiin kuitenkin huomioon, koska sen tarkoitus on varmistaa kaikkien oikeus taukoon. Haastattelukysymykset ovat luettavissa liitteessä 1. Koska kyseessä oli teemahaastattelu, päätettiin jakaa aihe kolmeen teemaan. Ensimmäinen teema oli ruokatauon mahdollinen pitäminen tai pitämättä jättäminen ja toinen teema ruokatauolla ruokailu tai ruokailematta jättäminen. Näistä teemoista päästiin kolmanteen teemaan, joka käsitteli edellisistä teemoista johtuneita vastauksia; mikä merkitys ruokatauolla oli haastateltavien työssä jaksamiselle. Haastattelu pidettiin kuitenkin mahdollisimman avoimena, jotta saatiin tilaa aidolle keskustelulle. Haastattelukysymyksiä ei siis noudatettu tarkkaan, mutta ne toimivat apuna ja runkona haastatteluun. Haastattelijalle rungon luominen oli myös erityisen tärkeää, koska sillä pystyy varautumaan haastattelun loppuun saattamiseen siinä tapauksessa, että haastattelu ei etene tai se alkaa harhailla pois aiheesta.

Aineiston hankinnan tueksi ja sen analysoimiseksi prosessin eri osa-alueet pilkottiin pienempiin palasiin ajatuskartan muotoon kuten kuviossa 4 on kuvattu. Tämä helpotti hahmottamaan prosessia, jonka keskiössä on haastattelu ja aiheen tietoperusta. Tässä kohtaa aineiston keruun olennainen osa oli haastattelu ja mitä sille pitää tehdä, jotta päästään hallittuun ja luotettavaan analysointiin. Todellisuudessa prosessi ei ollut näin suoraviivainen vaan analysointia piti tehdä koko ajan matkan varrella ja joissain vaiheissa oli myös tarpeellista palata alkuperäisiin nauhoituksiin sekä tietoperustan tutkimuksiin.



Kuvio 4. Miellekartta haastatteluaineiston prosessista.

Litteroinnista oli tärkeää poistaa äännähdykset ja lyhyet yksittäiset ”joo” sanat ja muuttaa se yksinkertaisempaan muotoon, jotta sitä oli helpompi käsitellä ja analysoida. Alkuperäiset litteroinnit säilytettiin ja lokeroituneet litteroinnit laitettiin omaan tiedostoon. Aineistosta etsittiin yhtäläisyyksiä lokeroinnin jälkeen rajaamalla yksinkertaisesti eri teemat eri väreillä, jonka jälkeen analysointia oli mahdollista tehdä järjestelmällisesti.

4.2 Tutkimustulokset

Tässä kappaleessa esitetään tutkimustulokset samassa järjestyksessä kuin teemahaastattelun teemat otettiin esille haastatteluissa. Ensin siis tarkastellaan ruokatauon pitämistä, sitten ruokatauon sisältöä ja lopuksi palautumista. Ruokatauon pitämiseen liittyvät kysymykset kuten milloin ruokatauko pidetään ja mitkä asiat siihen vaikuttavat. Myös ruokatauon pituus ja paikka oli yhtenä kysymyksenä. Tutkimuksessa selvitettiin myös mitä tauon aikana syötiin ja mitä tauon aikana tehtiin. Viimeisenä keskusteltiin palautumisen kokemuksesta.

Kaikki haastateltavat pitivät ruokatauon joka päivä samoihin aikoihin, johtuen aina siitä mihin aikaan asiakkaat söivät. Yleensä ruokailu tapahtui sen jälkeen kun asiakkaat olivat syöneet ja poistuneet, osa söi myös samaan aikaan asiakkaiden kanssa, mutta vain siinä tapauksessa että asiakkaat eivät olleet samassa tilassa, kuten päiväkodissa.

”ruokatauko pidetään aina sillon kun ruoka on muilta ohi, ruokatauko elikkä oppilaat ja muu henkilökunta on syönyt elikkä sanotaan viistoista yli kakstoista loppuu ruokailu lapsilla”

noin kahentoista ja yhen välilläno tuo on aika säännöllinen sillain että ku meillä on mahdollisuudet niinku pitää se ruokatauko et joko ennen ku ruokasali aukee tai sit justinsa tosta niinku loppuajasta, loppuajasta ettei oo enää niin paljon ruuhkaa siinä et on niinku niitä asiakkaita siinä syömässä ja se että ei tarvi sitten kesken ruokailun lähteä siitä palvelemaan tai tekemään mitään niin sen takia ne aika lailla ajottuu tonne loppupäivään

Ruokatauon kesto vaihteli paljon päivän tehtävistä riippuen. Suurin osa kertoi ruokatauon kestävän noin 15-20 minuuttia, kahdella kesto saattoi vaihdella jopa 5-20 minuutin välillä. Päivän kulku ja työtehtävät vaikuttivat todella paljon tauon pituuteen, myös yksinololla oli vaikutusta tauon pituuteen. Sellainen työpiste, jossa on muita työkavereita mahdollisesti paremmin pidemmän ruokatauon. Enemmistö oli sitä mieltä, että 20 minuuttia on riittävä, kahdelle riitti vain 15 minuuttia, mutta alle 15 minuuttia koettiin liian lyhyeksi ajaksi pitää ruokatauko. Osa kertoi myös joskus käyvän niin, että ruokatauko ei ehtinyt pitää ollenkaan, mutta se ei ollut yleistä eikä jatkuvaa.

”no riippuu päivästä.... viidestä minuutista viiteentoista minuuttiin ----no siinä kerkee nielasemaan just ja se on siinä”

”no se on kaksikymmentä minuuttia mutta se riippuu päivästä”

noo noin kaksikymmentä minuuttia et sit mä alkaan niinku käydä kattomassa et jos jotkut lapset on jo syönyt tai mitä lautasia sieltä et mä saisin niinku mahdollisimman paljon ennen tiskattu ennen ku mä meen siivoamaan niitä ruokatiloja

”mulla joskus viis minuuttia, vähän yli viis minuuttia joskus kolme minuuttia”

sekin riippuu kyllä hyvin paljon päivästä mut kyl mä sanon et sellanen viistoista viistoista no joskus kaksytkin niin no emmä tieä joskus kaksytviis mut sanotaan et viistoista minuuttia on kyl aika semmonen-----no vois se nyt pikkusen enemmänkin olla

Ruokataukoa vietettiin joko ruokasalissa tai keittiössä. Koska ruokailu tapahtuu asiakkaiden jälkeen, koettiin paikka riittävän rauhalliseksi, jotta voitiin palautua ja syödä. Osa kaipasi kuitenkin taukotilaa, tai jos sellainen oli niin sitä ei käytetty muun muassa sen takia, että se ei ollut viihtyisä.

”noo nyt olen pitänyt täällä keittiössä”

”joo ruokasalissa kun kaikki lapset pois niin mä laitan ovi kiinni”

”me syödään tuolla ruokasalissa-----meil on niin tai siis meillä olis ruokataukotila mut se on niin järkyttäväs kunnos ettei sinne tee mieli mennä syömään ”

Kaikki haastateltavat söivät yleensä omia eväitä, kolme henkilöä kertoi syövänsä joskus työpaikan ruokaa. Eväät olivat joko kotona tehtyä ruokaa, kaupan eineksiä tai pieniä välipalatyyppejä tuotteita kuten jogurtteja, piirakoita ja sämpylöitä. Kotona tehty ruoka on useimmiten lämmin ruoka, joka sisältää energialisäkkeen, lihaa tai kalaa eri muodoissa sekä osa söi lisäksi salaattia. Työpaikan ruoka on myös niin sanottua kotiruokaa sillä se tarjotaan lapsille, nuorille ja ikäihmisille.

”millon mitäkin, ihan aika yksinkertasi simppeleitä ruokaa mikä on helppo vaan lusikoida suuhun yhdellä kädellä----mul on eväät”

”mä syön omaa ruokaa semmonen -----riisiä ja kaikki”

”no kyl mä yleensä syön ihan niinku lämpimän ruoan joko sit tään ihan tän koulu tai sit mul on niinku eväät joku mitä mä oon tehnyt et joku lämmin ruoka lounas”

”riippuen aina välillä mitä kotona jääkaapista löytyy et välillähän se on vaan jogurttia ja karjalanpiirakkaa, hedelmää tai sitten jos on ollu oikeen reipas niin sitten kotoo jotain laatikko-ruokaa tai mitä on jäänyt, oon tehnyt viikonloppuna enemmän.”

”mä syön eväät... oma ruoka---- riisi ja jotain kastiketta mukaan”

No mulla on aika usein no sanotaanko että ehkä noin seitskyt prosenttisesti mulla on aina omat eväät mukana että mä teen kotona muutaman kerran viikossa ruokaa ja sit otan sitä ihan perus kotiruokaa mukaan ja joskus otan eineksiä mut sitten taas toisaalta jos töissä on sitten sellasta jotain tosi mieleistä ruokaa tai sitten ei oo kerinny eväitä ostamaan tai mitään niin sit mä syön sen lounasruoan mitä meillä on töissä tarjolla

Ruokatauon aikana ei ollut mahdollista poistua työpaikalta, joten työstä irtautuminen tapahtui muulla tavalla. Osa katsoi puhelintaan, josta luki uutisia tai järjesteli muita omia asioitaan, osa teki

töitä. Kaikki, jotka tekivät töitä ruokatauon aikana sanoivat sen tuntuvan normaalilta ja olivat tottuneet siihen, mutta eivät aina kuitenkaan olleet tyytyväisiä tilanteeseen. Ruokatauko selvästi aina odotettiin, koska se katkaisi päivän ja siinä vaiheessa oli kaikilla jo kova nälkä.

”siis saatan samalla täyttää menekkiä---- tai sitte tota rullata vaan kattoo jotain koneelta, koneelta tai sit saatan ihan vaan kattoo omia juttuja tai muuta vastaavaa niin, vähän riippuu aina päivästä”

kyllä mä , joo se on niinku se juttu että aina tulee semmosta tilanteet et mä syön siellä keittiössä omat eväät, mut sit tulee jostain ryhmästä et ei et nyt ruoka ei riittänyt, pitäis hakee taas lisää tai tai jotain semmosta et aika usein on näin että mun pitäis keskeyttää se syöminen ja tehdä jotain sit niinku muuta vielä sen jälissä

”no välillä teen muistilistaa millon mistäkin että tota et muista sit tämä ja muista tuo tai sitten työkaverin kans jutellaan niitä näitä”

”välillä kun pitää myös koneellakin pitää tehdä jotain että yritän samanaikaisesti välillä sitäkin hoitaa--- joo välillä on näin kun pitää nopeesti hoitaa joku tilaus tai jotain mutta ei se aina ole näin”

joskus mä tota räplään kännykkää ja selaan niinku uutisia ja jotain facebookia mut en aina. Esimerkiks tänään jäi niinku puhelin jäi sinne keittiön puolelle, se jäi sinne hyllylle, hyllylle ja en lähtenyt hakemaan sitä että vähän riippuen et sit jos on niinku semmosta ei ois niinku pitäis jotain sähköposteja mennä tai saaha selville jotain niin sit mä useimmiten otan sen puhelimen siihen mutta aika usein se on kyl semmosta et mä keskityn vain ja pelkästään siihen syömiseen ja ihmettelyyn

Kysyttäessä palautumisesta ruokatauon aikana suurin osa koko saavansa tarpeeksi lepoa töistä. Ruokatauoko pidettiin kaikkien kohdalla melko myöhään, sen jälkeen työtunteja ei jäänyt jäljelle kovin montaa. Työpäivä päättyi kello kolmen ja neljän välillä iltapäivällä. Kaikki kuitenkin kokivat tarvitsevansa tauon syömiseen, muuten energiatason koettiin laskevan niin paljon, että vointi huononi jopa fyysisesti. Kukaan ei kokenut, että olisi jaksanut tehdä töitä koko päivän syömättä mitään. Ruokatauon jälkeen koettiin yleisesti myös väsymystä, mutta työn ollessa melko kiireistä, väsymys väistyi nopeasti. Osalle ruokatauko oli lähinnä vain mahdollisuus tankata energiaa, osa piti aivojen nollaamista tärkeänä. Lähestulkoon kaikki pitivät tai olisivat pitäneet siitä, että ruokatauolla on juttuseuraa.

joo on ja mä koen sen niin että tietenkkin se ruoka on se tärkein mutta tässä aikasemmin puhuttiin niin tota se että näkee muitakin voi muittenkin kans heittää vähän juttua ja vähän muuta niin se on ainakin ittelle semmonen ihan niinku tosi tärkeä juttu et tiäksä niinku saa sen ajatusmaailman katkeamaan johonkin muualle ja voi sitten kuunnella ja nauraa räkättää sitten siinä ihan vapaasti mutta tota mun mielestä se on niinku se kaikkein niinku palauttavin

okei että voi istuu ja lepuuttaa jalkojaan joo mutta se että toi niinku pääkoppa saa tiedäksä vähä semmosta henkistä irtiotta ja semmosta niin se on mun mielestä semmonen kaikkein tärkein semmoinen palauttava juttu

ei kun se on mulle vaan mä hoidan äkkiä, ei se on semmonen. En mä mitenkään koe, että se on stressaava tilanne tai mitään muutakaan se on vaan semmonen päivittäinen asia mikä pitää hoitaa---kyl mä yritän sit nappaan jonku tai sit mä niinku juon teetä tai tota tollast et saa vähän niinku jotenkin, mut kyl mä sit kotona viimeistään syön ihan kunnolla

no kyllä pieni päikkäri mutta pakko mennä töihin, ei ei oo mitään hätää kyllä palaan töihin ja mitä nopeemmin saan tehtyä sen paree et mä oon sellanen mä niinku haluan mahdollisimman nopeesti saada hoitaa hommat--- tulee hyvä olo kun vatsa on täynnä, ne kellonajat on niin säännölliset et se niinku heti jopa kymmenen minuutti kaksikymmentä minuutti vatsa niinku alkaa niinku ilmottaa et haluu jotain ruokaa et se on niinku hyvä juttu et ruoka- ajat on sellaset säännölliset.

5 Johtopäätökset

Tauko ja ruokatauko antavat työntekijälle mahdollisuuden irrottautua työstä ja palautua siitä psyykkisesti. Troukagos, Hideg, Cheng ja Biel (2014) esittävät että on tärkeää saada käyttää ruokataukonsa itse määräämällään tavalla, Sianoja, Kinnunen, de Bloom ja Geurts (2016) taas esittävät, että autonomialla ei ole niin suurta merkitystä. Palautumisen kokemus on yksilöllistä, kuten ovat siihen vaadittavat resurssitkin. Fritz, Ellis, Demsky, Lin ja Guros (2013) toteavat, että työn tekeminen tauolla ei häiritse palautumista silloin kun se sopii henkilön tyyliin tehdä töitä. (Troukagos ym 2104; Sianoja ym 2016; Fritz ym 2013.) Tämä tuli esille tässäkin tutkimuksessa, jossa osa työntekijöistä työskenteli ruokatauon aikana eivätkä he kokeneet sitä kuormittavaksi. Työn tekemiseen ruokatauon aikana oli totuttu, se vaikutti olevan normaali osa ruokataukoa. Toisaalta mahdollisuus oikeasti irtautua työstä olisi voinut parantaa palautumista entisestään. Kysymys ehkä kuuluukin, kuinka kauan ihminen jaksaa sellaista työtä, jossa ei ole mahdollista irrottautua työstä työpäivän aikana ollenkaan? Vai onko kyse omasta valinnasta eikä pakon sanelemasta tilanteesta? Olisiko töitä järjestelemällä mahdollista rauhoittaa ruokatauko? Kaikki haastateltavat kuvailivat työtään tärkeäksi ja he haluavat tehdä työnsä hyvin, mitään ei jätetä tekemättä vaikka oma palautuminen siitä kärsisi. Näin kovasti työilleen omistautuneet ihmiset ovat tärkeä voimavara yritykselle.

Suurin osa haastateltavista koki, että ruokatauon pituus on riittävä syömiseen, palautumisen kokemus oli osalla sitten toinen. Pituutta olisi joskus kaivattu lisää, jotta aivotkin olisivat saaneet aikaa palautua. Lakisääteinen ruokatauko on 20 minuuttia eikä siinä ajassa ole mahdollista lähteä pois työpaikalta, se ei ole edes omaa aikaa, vaan työnantajan. On myös täysin hyväksyttävää jakaa tuo 20 minuuttia pätkiin, jos näin halutaan ja se on työn kannalta mahdollista. Miksi näin on säädetty? Ruokatauko näyttäisi olevan lainsäätäjien mielestä vain mahdollisuus tankata energiaa. On ymmärrettävää, että ruokatauko joudutaan pitämään työpaikalla, työpaikkaa ei voida välttämättä jättää. Asiakkaalle pitää aina olla saatavilla ja heitä pitää aina olla valmis palvelemaan. Tämä on hyvää asiakaspalvelua, mutta palautumisen kannalta se ei vaikuta hyödylliseltä.

Työehtosopimukseen tuskin tulee tämän osalta muutoksia, mutta olisi hyvä tiedostaa tämä asia tulevaisuudessa. Työssä jaksaminen puhuttaa paljon, palautumisesta puhutaan paljon ja työn merkitys on otsikoissa. Tosiasia on, että suorittavaa työtä tehdään myös jatkossa eikä robotiikka ihan heti ole esimerkiksi keittiössä tapahtuvaa työtä kokonaan syrjäyttämässä. Työ on fyysisesti raskasta, keittiössä ja ravintolassa on kuuma, vaaranpaikkoja on paljon ja joskus työtä tehdään yksin. Työstä palautuminen on myös tärkeä osa asiakaskohtaamista. Se, miten työntekijä jaksaa työssään näkyy luonnollisesti asiakkaalle. Vastuu tästä on suuressa määrin myös työntekijällä itsellään.

Hunterin ja Wun (2015) mukaan sillä missä ja miten ruokatauko vietetään ei ollut suurta merkitystä. Niemen ja Tuomaisen (2015, 35–37) tutkimuksessa todettiin ravintola-alalla taukotilojen puuttuvan ja toimiston olevan usein se paikka, jossa taukoa vietetään. Tätä ei koettu hyväksi ja he esittävätkin eriävän tuloksen kuin Hunter ja Wu. Opinnäytetyön tutkimuksen tulokset tukevat sekä Hunterin ja Wun (2015) ja Niemen ja Tuomaisen (2015, 35–37) tuloksia. Suurin osa oli sitä mieltä, että paikalla ei ole välttämättä niin väliä. Toisaalta haastateltavien mukaan vaihtoehtojakaan ei ole. Tauko pidetään työpaikalla, usein jopa keittiössä, toimistossa tai ruokasalissa. Ympäristö ei siis muutu työpäivän aikana. Kysyttäessä asiasta haastateltavat kaipasivat taukotilaa, joka mahdollistaisi edes hetkellisen irrottautumisen työstä. Myös he, jotka tekivät töitä tauon aikana, toivat esille sen, että taukotila auttaisi palautumisessa. Olisi varmasti hyödyllistä miettiä uusia tiloja rakennettaessa tai remontoitaessa myös ravintolahenkilökunnan mahdollisuutta taukotilaan. Osa haastateltavista piti tärkeänä sitä, että tauolla on mahdollisuus sosiaalisiin kontakteihin.

Osa haastateltavista käytti ruokataukonsa tehden töitä tai selaillen puhelinta. Nurmi (2019, 25–29) tuo esille, että internetin käyttö voi vaikuttaa haitallisesti palautumiseen. Paras tapa jaksaa töissä olisi keskittyä positiivisiin asioihin. Puhelinta selaillen usein luettiin uutisia, sosiaalista mediaa tai sähköposteja. Haastattelussa ei paneuduttu tarkemmin siihen, mitä luetaan, mutta tämän hetken maailmantilanteen huomioon ottaen voidaan olettaa, että ainakaan uutiset eivät vahvista positiivisia ajatuksia. Toisaalta ruokatauko on melko lyhyt eikä siinä ajassa välttämättä ehdi sisäistää kovin montaa asiaa internetistä.

Ruokatauko pidettiin lähes aina samaan aikaan joka päivä. Sianojan, Kinnusen, de Bloomin, Korpe- lan ja Geurtsin (2016) tutkimuksessa säännöllinen ruokailu paransi palautumisen kokemusta. Tärkeintä olisi syödä monipuolisesti ja vähentää punaisen lihan käyttöä viikoittaisessa ruokavaliossa. Haastateltavat kertoivat pääsääntöisesti syövänsä jonkin lämpimän ruoan. Yksityiskohtiin ruoan sisällöstä ei menty, mutta kaikki, jotka söivät lämpimän ruoan, kuvailivat ruokaa tavalliseksi kotiruoksi. Voidaan olettaa, että kotiruoka, joka on itse valmistettu sisältää yleensä perusraaka-aineita kuten perunaa, riisiä tai makaronia, jotain kastiketta tai kappaletuotetta, jossa on lihaa, kalaa tai kasviksia sekä salaattia. Ihmiselle haitallisten aineiden kuten suolan ja tyydyttyneiden rasvojen määrää kotiruoassa ei lähdetty tässä tutkimuksessa arvioimaan.

Kaikki haastateltavat ovat ruoka-alan ammattilaisia, joten voidaan myös melko luotettavasti päätellä mitä he tarkoittavat kotiruoalla. Haastateltavien mukaan ruoka työpäivän aikana on pääasiassa keino saada energiaa, ei muuta. Ne henkilöt, jotka syövät työpaikkaruokalassa on suuremmat mahdollisuudet saada oikeanlaiset määrät ravintoaineita (Raulio 2011). Haastateltavien työpäikällä tarjotaan ruokaympyrän mukaisesti suunniteltua ruokaa, joten olisikin hyödyllistä oikeanlaisen ravinnon saannin kannalta syödä työpaikan ruokaa. Mutta kuten kerrottu jo aikaisemmin, haastateltavat osaavat ja tietävät minkälainen ruoka on terveellistä ammattinsa puolesta. On tietysti eri asia, noudatetaanko suosituksia, mutta haastatteluiden perusteella näyttäisi siltä, että terveellinen ruokavalio toteutuu osalla hyvin.

Tutkimuksen tulosten perusteella näyttää siltä, että ruokatauko pidetään ainakin jossain muodossa ja sen ajankohta on säännöllinen joka päivä. Ruokatauon aikana myös pääsääntöisesti syödään jotain ja se on usein terveellistä kotiruokaa. Nämä asiat tukivat työntekijän jaksamista työssä ja haastateltavat kuvailivat tauon auttavan palautumisessa, se antoi virtaa tehdä loppupäivän työt

niin, että olo ei ollut uupunut työpäivän päätteeksi. Tämä onkin tärkeä ja huomionarvoinen asia. Työ ei saisi rasittaa ihmistä niin, että vapaa-ajalla ei jaksakaan tehdä mitään. Haastateltavien palautumiseen ja työssä jaksamiseen liittyy todennäköisesti myös hyvä työmotivaatio. Työ koetaan mielekkääksi ja tärkeäksi. Sianoja, Kinnunen, de Bloom, Korpela ja Geurts (2016) kuvailevat tutkimuksessaan, että tärkeintä tauon aikana on tehdä sellaisia asioita, jotka auttavat yksilöä palautumaan. Ruokatauon säännöllisyys auttaa myös pitkällä tähtäimellä ihmistä jaksamaan töissä. Myös Fritz, Ellis, Demsky, Lin ja Guros (2013) korostavat sitä, että ruokatauko tulisi käyttää niin, että siitä on yksilölle hyötyä, toisin sanoen jonkinlainen autonomia on tärkeää.

6 Pohdinta

Työntekijän kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille on tärkeää pitää huoli työn aikana tapahtuvasta tauotuksesta. Palautuminen on tärkeä fysiologinen ja psykologinen prosessi, joka jokaisen täytyy käydä läpi, jotta elämä voi jatkua kuormituksen jälkeen. Väsymys on tavallista ja elämään kuuluva normaali tunnetila, joka vaihtelee elämänvaiheesta ja työstä riippuen. Tässä tutkimuksessa lähdettiin tutkimaan mikä merkitys ruokatauolla on työntekijän palautumiseen. Tutkimustietoa palautumisesta ja taukojen merkityksestä löytyi paljon, jonka avulla rakennettiin ymmärrystä ilmiöstä ja pohjatietoa haastattelukysymyksille. Aineistonhallinta oli oleellinen osa opinnäytetyöprosessia, josta saatiin ohjeita siihen, kuinka aineistoa tulee käsitellä. Tutkimuksessa pyrittiin selvittämään mikä merkitys ruokatauolla on ja miten sen mahdolliset palauttavat vaikutukset koetaan. Tutkimuksessa onnistuttiin vastaamaan tutkimuskysymykseen hyvin. Tutkimuksen tulosten perusteella voidaan vahvistaa ruokatauon merkitys jaksamiselle ja ihmisen hyvinvoinnille myös pitkällä tähtäimellä ja kokonaisvaltaisesti.

Tutkimukseen osallistuneet haastateltavat kokivat ruokatauon tarpeelliseksi tauoksi, joka auttoi työssä jaksamisessa. Jos ruokatauko jäi jostain syystä väliin, sen vaikutukset huomattiin vireystilassa. Ruoka oli myös tärkeä osa palautumisen kokemusta, ilman ravintoa työtä ei olisi jaksettu tehdä tehokkaasti. Osa haastateltavista kertoi, että syöminen jäi joskus vähälle ja sen vaikutukset

ulottuivat aina vapaa-ajalle asti. Ruokatauosta kertominen vaikutti olevan hyödyllistä haastateltaville itselleen. Asioiden sanoittaminen auttoi heitä huomaamaan, kuinka tärkeästä asiasta on kyse ja kuinka siitä kannattaisi pitää huolta.

Tutkimuksen luotettavuutta pohdittaessa on otettava huomioon haastattelun tekeminen puhelimen välityksellä. Haastattelu puhelimen kautta on haasteellista ja on myös huomioitava se, että kaikkien haastateltavien äidinkieli ei ollut saman kuin haastattelijalla. Tämä aiheutti haastattelijalle jossain määrin pohdintaa siitä, miten kysyä asioita ilman johdattelemista. Puhelinhaastattelua ei suositella jos vain on mahdollista tehdä haastattelu kasvotusten. Tutkimuksen luotettavuutta vahvistaa selkeä ja tarkka suunnitelma aineistonhallinnasta, jota noudatettiin opinnäytetyöprosessissa. Henkilötietoja käsiteltiin luottamuksella ja anonyymisti, haastattelut litteroitiin ja analysoitiin lokeroimalla vastauksia pohjautuen haastattelukysymyksiin. Tutkimus voitaisiin toteuttaa uudestaan ja todennäköisesti tulokset olisivat samansuuntaiset. Tutkimusta voisi laajentaa helposti koskemaan palautumista myös työn ulkopuolella. Tässä tutkimuksessa päätettiin kuitenkin rajata aihe tarkkaan, jotta tutkimus voitiin tehdä opinnäytetyön periaatteiden mukaisesti hallitusti ja kohtuullisessa ajassa.

Suorittavan työn tekijöiden mahdollisuus palauttavaan ruokataukoon ei ole aina itsestään selvyyttä. Tämä seikka pätee etenkin niihin ammatteihin, joissa ollaan asiakasrajapinnassa ja työskennellään usein yksin. Yhteiskunnallisesti ja kansantaloudellisesti olisi hyödyllistä tukea näiden ammattien mahdollisuutta palautumiseen, jotta työikäiset jaksaisivat töissä hyvin ja olisivat työkykyisiä pitkään. Palveluammatti tuskin on katoamassa mihinkään ja tulevaisuudessa ihmisen kohtaaminen kasvotusten saattaa olla jopa tärkeämpää kuin nyt. Moni asia tapahtuu nykyään etänä ja sosiaalisia kontakteja kaivataan enemmän. Onkin siis äärimmäisen tärkeää, että asiakkaat jaksetaan kohdata ammattimaisella palveluasenteella.

Tutkimuksessa olisi voinut käyttää määrällistä tutkimusmenetelmää tukemaan laadullista tutkimusta. Tähän ei kuitenkaan lähdetty, koska haluttiin keskittyä yhteen tapaan, jolloin koko prosessi olisi ehjempi. Tutkimuksen teoriaosassa tuotiin esille laajasti ravinnon merkitystä ihmisen hyvinvoinnille. Ravitsemuksellinen laatu ei kuitenkaan korostunut haastatteluissa, vaikka lounaan sisäl-

löstä keskusteltiin. Toisenlaisella tutkimuskysymyksellä tähän olisi ehkä saatu enemmän tuloksia. Tutkimuksessa ei voitu kuitenkaan sivuuttaa ravintoa. Ravinnon laatu vaikuttaa hyvinvointiin ja palautumiseen.

Tutkimustulokset osoittivat nykyisen ruokataukojärjestelmän toimivan ja antavan mahdollisuuden ainakin lyhyelle palautumiselle. Asiasta kuitenkin nousee uusia kysymyksiä, jotka liittyvät erityisesti eri ikäryhmien palautumisen kokemukseen. Ikäryhmiä ei otettu tutkimuksessa huomioon, mutta se olisi aiheellista. Ikä vaikuttaa palautumiseen, nuorempi sukupolvi palautuu nopeammin kuin vanhemmat sukupolvet. Ravintola-ala on myös monen nuoren ensimmäinen työnantaja ja antaa nuorelle ensimmäisen kokemuksen työn maailmasta. Työn houkuttavuutta tuskin lisää se, että työssä ei aina ehdi syömään tai jos ehtiikin, niin sen täytyy tapahtua nopeasti ja saatetaan syödä mitä sattuu. Ravintola-alalla työn järjestäminen omien mieltymysten mukaisesti voi olla haasteellista sillä toimintaa johdetaan asiakaslähtöisesti. Terveellisestä ravinnon saannista huolehtiminen voi olla haastavaa, mutta ensiarvoisen tärkeää, ottaen huomioon suomalaisten kansansairaudet kuten sydän- ja verisuonisairaudet ja aikuisiän diabetes ja sen liitännäissairaudet.

Lähteet

- Aikuiset. Ravitseminen ja ruokasuositukset. 2021. Ruokavirasto. Aikuiset. Viitattu 18.3.2021. [Aikuiset - Ruokavirasto.](#)
- Aikuiset. Ravitseminen ja ruokasuositukset. 2020. Ruokavirasto. Viitattu 17.12.2020. [https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitseminen--ja-ruokasuositukset/aikuiset/.](https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitseminen--ja-ruokasuositukset/aikuiset/)
- Ala-Laurinaho, A., Alasoini, T., Kokkinen, L., Toppinen-Tanner, S., Varje, P. & Väänänen A. 2020. Hyvinvointia työstä 2030 – Suomalaisen työelämän uusi suunta. Viitattu 20.4.2021. <https://hyvaytyo.ttl.fi/muutosvoimat>.
- Aineistonhallinnan käsikirja. N.d. Tietoarkisto. Tampereen yliopisto. Viitattu 17.12.2020. [https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/aineistonhallinta/.](https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/aineistonhallinta/)
- Bennet, A., Bakker, A. & Field, J. 2017. Recovery from work-related effort: A meta-analysis. Julkaisussa Journal of Organizational Behaviour, 2018, 39, 262-275. Viitattu 12.3.2021. [https://www.researchgate.net/publication/319067520 Recovery from work-related effort A meta-analysis.](https://www.researchgate.net/publication/319067520_Recovery_from_work-related_effort_A_meta-analysis)
- Bosch, C., Sonnentag, S. & Pinck A. 2018. What makes for a good break? A diary study on recovery experiences during lunch break. Viitattu 15.10.2020. [http://web.b.ebscohost.com.ezproxy.jamk.fi:2048/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=c13ccc98-36d4-4ece-a58c-5922a4caf5d8%40pdc-v-sessmgr01.](http://web.b.ebscohost.com.ezproxy.jamk.fi:2048/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=c13ccc98-36d4-4ece-a58c-5922a4caf5d8%40pdc-v-sessmgr01)
- Demerouti, E., Bakker, A., Sonnentag, S. & Fullagar, C. 2012. Work-related flow and energy at work and at home. A study on the role of daily recovery. Julkaisussa Journal of Organizational Behavior, 2012, 33, 276-295. Viitattu 20.4.2021. [Workrelated flow and energy at work and at home: A study on the role of daily recovery \(isonderhouden.nl\).](#)
- Fritz, C., Ellis, A., Demsky, C., Lin, B. & Guros, F. 2013. Embracing work breaks. Recovering from work stress. Elsevier, 42, 2013, 274–280. Viitattu 1.12.2020. [https://thriving.berkeley.edu/sites/default/files/Embracing%20Work%20Breaks%20\(Eschleman%20Lecture\).pdf.](https://thriving.berkeley.edu/sites/default/files/Embracing%20Work%20Breaks%20(Eschleman%20Lecture).pdf)
- Hirsjärvi, S., Hurme, H. 2014. Tutkimushaastattelu, teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Tallinna: Gaudeamus.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13. osittain uudistettu painos. Keuruu: Otava.
- Hunter, E. M., & Wu, C. 2015. Give Me a Better Break: Choosing Workday BreakActivities to Maximize Resource Recovery. Journal of Applied Psychology, 101, 2, 302-311. Advance online publication. Viitattu 15.3.2021. <http://dx.doi.org/10.1037/apl0000045>
- Kananen, J. 2010. Opinnäytteen kirjoittamisen käytännön opas. Tampereen yliopistopaino.

Kananen, J. 2008. Kvali – kvalitatiivisen tutkimuksen teoria ja käytänteet. Jyväskylän yliopisto-paino.

Kinnunen, U. 2014. Työhyvinvointi ja työkuormituksesta palautuminen. Tampereen yliopisto. Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö. Varhaiskasvatuksen 8. johtajuusfoorumi. Viitattu 11.9.2020.

https://johtajuusfoorumi.fi/wp-content/uploads/sites/5/2015/08/kinnunen_kn_2014.pdf.

Kröger, T. N.d. Työ- ja elinkeinoministeriö. Uusi työaikalaki pähkinänkuoressa. Uusi työaikalaki (872/2019) tuli voimaan 1.1.2020. Viitattu 17.12.2020. <https://tem.fi/uusi-tyoaikalaki-pahkinan-kuoressa>.

Kunnallinen yleinen virka- ja työehtosopimus KVTES. 2020. Kuntatyönantajat. Viitattu 15.10.2020. <https://www.kt.fi/sopimukset/kvtes>.

Lautasmalli. 2019. Lautasmalli. Viitattu 6.4.2021. <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveyttiedistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/lautasmalli/>.

Lihaa kohtuudella. N.d. Ruokatieto. Viitattu 17.12.2020. <https://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/ruokavisa-vastuullisuus-ruokaketjussa/elainten-hyvinvointi/mita-tarkoittaa-elainten-hyvinvointi/lihaa-kohtuudella>.

Niemi, R-M. & Tuomainen, T. 2015. Ruokataukojen vaikutus työssä jaksamiseen. Opinnäytetyö, AMK. Savonia ammattikorkeakoulu. Matkailu-, ravitsemis- ja talousala. Viitattu 20.4.2021. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/98435/Niemi_Roosa-Maria_Tuomainen_Teija.pdf;jsessionid=189723E28E6DF61EAC61BEEDC2AA4D26?sequence=1.

Nurmi, M. 2019. Onko tauolla väliä? Työpäivän aikana käytettyjen työhön liittymättömien energian säätelykeinojen yhteys uupumusasteisen väsymyksen, työssä suoriutumisen ja luovuuden kokemuksiin. Pro Gradu- tutkielma. Tampereen yliopisto, yhteiskuntatieteiden tiedekunta, psykologia. Viitattu 12.3.2021. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/105851/1558429275.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Palautuminen on tärkeä osa elämäntapamuutosta. N.d.Työterveyslaitos. Viitattu 12.12.2020. <https://www.ttl.fi/kroppa-ja-nuppi-kuntoon/palautuminen-on-tarkea-osa-elamantapamuutosta/>.

Peltomaa, H. 2015. Stressi palautuminen ja hyvinvointi. Ihmisen mahdollisuudet vaikuttaa kehon mielentilaan. Opintoverkko. Hansaprint Vantaa.

Penonen, M. 2018. Palautuminen työstä onnistuneesti. 5 vinkkiä työpäivään. Viitattu 26.3.2021. <https://psykologiaa.com/2018/05/22/palautuminen-tyosta-onnistuneesti-5-vinkkia-tyopaivaan/>

Putkonen, L. 2019. Superhyvää keholle. Tee rauha ruoan kanssa. Helsinki: Otava.

Raulio, S. 2011. Lunch eating patterns during working hours and their social and work-related determinants: Study of Finnish employees. Väitöskirja. Helsingin yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta. Tampere. Viitattu 15.10.2020. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/28082/luncheat.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Ravintoaineet. 2018. Ruokavirasto. Viitattu 18.9.2020.

<https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravintoaineet/>.

Sianoja, M., Kinnunen, U., de Bloom, J., Korpela, K. & Geurts, S. 2016. Recovery during lunch Lunch Breaks: Testing Long-Term Relations with Energy Levels at Work. *Scandinavian Journal of Work and Organizational Psychology*, 1,7. Viitattu 18.9.2020.

<https://www.sjwop.com/articles/10.16993/sjwop.13/>.

Sianoja, M., Syrek, C., de Bloom, J., Korpela, K. & Kinnunen, U. 2017. Enhancing daily well-being at work through lunchtime park walks and relaxation exercises: Recovery experience as mediators. *Julkaisussa Journal of Occupational Health Psychology*, 23(3). Viitattu 20.4.2021. [\(PDF\) Enhancing Daily Well-Being at Work Through Lunchtime Park Walks and Relaxation Exercises: Recovery Experiences as Mediators \(researchgate.net\)](#).

Sonnentag, S., Niessen C. 2008. Staying vigorous until work is over: The role of trait vigour, day-specific work experiences and recovery. *Julkaisussa Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 81, 435-458. Viitattu 12.3.2021. https://pdfs.semanticscholar.org/10f1/08b258b012bc6c25a5b1f708c92b91c85846.pdf?_ga=2.249361409.725333193.1615556996-854527811.1615556996.

Troukagos, J., Hideg, I., Cheng, B. & Beal, D. 2014. Lunch Breaks Unpacked: The Role of Autonomy as a Moderator of Recovery during Lunch. Viitattu 15.10.2020.

<http://web.a.ebscohost.com.ezproxy.jamk.fi:2048/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=fab58c41-da84-40bc-b4fe-1cf34a35a74c%40sessionmgr4008>. [Acamedic Search Elite](#).

Työtehoa lounaasta. 2019. Onko lounaasi virkistävä vai uuvuttava? Artikkelin HR viesti lehdessä. Viitattu 21.4.2021. [HR viesti 2021 | Työtehoa lounaasta](#).

Valsta, L., Kaartinen, N., Tapanainen, H. & Männistö, S. 2018. Ravitsemus Suomessa. *FinRavinto 2017- tutkimus. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki*. Viitattu 21.4.2021. [Raportti 12 2018 netti uusi 2.4.pdf \(julkari.fi\)](#).

Liitteet

Liite 1. Teemahaastattelun kysymykset

TEEMA 1 RUOKATAUON PITÄMINEN

Milloin pidät ruokatauon työpäiväsi aikana?

Mitkä tekijät vaikuttavat siihen, milloin pidät ruokataukosi?

Kuinka kauan ruokataukosi kestää?

TEEMA 2 RUOKATAUON SISÄLTÖ

Mitä teet ruokatauon aikana?

Missä syöt ruokatauon aikana?

Mitä yleensä syöt ruokatauon aikana?

TEEMA 3 PALAUTUMINEN

Mitkä asiat vaikuttavat siihen, että koet ruokataukosi onnistuneeksi?

Miten palaudut ruokatauon aikana?

Miltä sinusta tuntuu ruokatauon jälkeen?