



SUOMEN
KULUTTAJA-
LIITTO

TIEDOTE
2.7.2009

Eväsmiesten viesti terveellisemmistä valinnoista tehosi - Hyvät eväät -projekti muutti rakentajien ruokavalintoja

Suomen Kuluttajaliiton ja Rakennusliiton yhteinen Hyvät eväät -projekti sai aikaan merkittäviä muutoksia rakennusosalalla toimivien ruokavalintoihin.

Projektin keulakuvina kiertäneet Eväsmiehet kävivät kahden vuoden aikana noin 700 rakennusalan oppilaitoksessa ja noin 700 rakennustyömaalla kaikkialla Suomessa. Eväsmiehet tapasivat yli 25 000 rakentajaa. Luennoilla he puhuivat syömisen ja liikunnan tärkeydestä työssä jaksamiselle. Lisäksi puhuttiin hyvistä ja helpoista ruokavalinnoista, ateriarytmistä sekä piilosokerista, -suolasta ja -energiasta. Koulukäynneillä Eväsmiehet arvuuttelivat opiskelijoita sokerin määrästä juomissa, jogurteissa ja makeisissa. Tuotteiden pakkausmerkintöjä luettiin ja omaa kuntoa testattiin pikatesteillä.

Palautekyselyssä kohderyhmältä kysyttiin Eväsmiehen tapaamisen vaikutusta omaan ruokavalintoihin. Vastaajista 84 % kertoi muutoksia tapahtuneen. Yleisin muutos oli kasvisten, hedelmien ja marjojen käytön lisääminen, jonka kertoi tehneensä 59 % vastaajista. Lähes yhtä moni (58 %) oli vähentänyt pikaruuan syöntiä. Vastaajista 55 % oli alkanut syödä entistä säännöllisemmin, puolet oli juonut vähemmän limsaa ja energiajuomia. Pakkausmerkintöjä oli puolestaan tutkinut 30 % ja Sydänmerkki-tuotteita oli valinnut 18 % vastaajista. Kyselyyn vastasi 511 rakennustyöläistä ja alan opiskelijaa, jotka olivat tavanneet Eväsmiehet kahdesti.

Hyvät eväät -projekti oli osa Suomen Kuluttajaliiton Kuluttajat elintarvikeviidakossa -projektia, jonka yhtenä tavoitteena oli elintarvikkeiden pakkausmerkintöjen lukutaidon parantaminen. Vuonna 2006 tehdyn ruuankäyttöselvityksen mukaan rakennusosalalla opiskelevien ja työskentelevien ongelma oli syömättömyys työpäivän aikana ja epäsäännöllinen syöminen yleensäkin. Kymmenesosa vastaajista ei ollut syönyt yhtään lämmintä ateriaa koko työviikon aikana. Todennäköisimmin ateriat jätti väliin yksin asuva alle 20-vuotias. Rakennusosalalla tyypillinen piirre oli työpäivän aikainen omien eväiden syöminen tai kaupan valmisruokien käyttäminen. Kasvisten syönti oli yleisesti vähäistä. Ruokailu työmailla voi olla haasteellista, joten terveellisten valintojen tekeminen vaatii tietoa ja tukea.

Hyvät eväät -projekti sai keväällä 2008 Suomen Sydänliiton sydänterveyden

edistämisen valtakunnallisen tunnustuspalkinnon. Vertaisvalistajan käyttö osoittautui toimivaksi keinoksi viestiä kohderyhmälle aiheesta, johon ei alalla aikaisemmin oltu kiinnitetty juurikaan huomiota.



Kuvassa Eväsmiehet vasemmalta lukien: **Jarmo Salo** Haukiputaalta, **Marko Näykki** Lapualta ja **Lauri Haikola** Siilinjärveltä