



NUORTEN RAVITSEMUSKÄYTTÄYTYMINEN JA RAVITSEMUSSUOSITUKSET

- kyselytutkimus yläkouluikäisille nuorille

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	
Koulutusohjelma Hoitotyön koulutusohjelma	
Työn tekijä(t) Sanni Tenhunen	
Työn nimi Nuorten ravitsemuskäyttäytyminen ja ravitsemussuositukset	
Päiväys 11.11.2015	Sivumäärä/Liitteet 48
Ohjaaja(t) Pirjo Kinnunen	
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t) Ylä-Savon peruskoulu	
<p>Tiivistelmä</p> <p>Ravitsemuskäyttäytymisellä tarkoitetaan käyttäytymistaipumusta, joka kohdistuu ravintoon. Ravitsemuskäyttäytymistä kuvataan jokapäiväisenä ravinnon käyttämisenä eli kyseessä on enemmän kuin ravitsemustottumukset. Käytännössä se sisältää ravitsemustottumusten lisäksi esimerkiksi ateriarhythmin ja syödyn ruoan määrän.</p> <p>Tämän tutkimuksen tarkoituksena on kuvata nuorten ravitsemuskäyttäytymistä ja arvioida onko se suositustenmukaista. Työn tavoitteena on tuottaa tietoa ja lisätä ymmärrystä nuorten ravitsemuskäyttäytymisestä, jotta tulevana terveydenhoitajina osaisimme ohjata ja neuvoa nuoria nykyistä paremmin.</p> <p>Opinnäytetyö on kvantitatiivinen tutkimus. Tutkimukseen osallistui yläkouluikäisiä nuoria (n=35) erään Ylä-Savon peruskoulun kaikilta luokka-asteelta (7-, 8- ja 9-luokkalaiset) Tutkimusaineisto kerättiin kyselylomakkeella, joka suunniteltiin itse perustuen olemassa olevaan teoretiseen tietoon. Kysely toteutettiin Webropol-ohjelman avulla toukuussa 2015. Aineisto analysoitiin laskemalla muun muassa frekvenssejä ja prosentteja.</p> <p>Tutkimustulosten mukaan nuorten ravitsemuskäyttäytyminen on suosituksiin nähden puutteellista. Nuoret eivät syö säännöllisesti. Lisäksi he syövät liian vähän kasviksia, hedelmiä ja marjoja. Kalan syönti on myös suosituksiin nähden liian vähäistä. Nuorten ravitsemuskäyttäytymisessä on myös hyviä asioita: he käyttävät lautasmaalia melko usein, viljatuotteet kuuluvat ruokavalioon päivittäin yli puolella vastaajista, punaisen lihan kuluttaminen ei ole päivittäistä, nuoret käyttävät maitotuotteita ja herkkujen syönti on yleensä kerran viikossa tapahtuvaa. Perheellä on eniten vaikutusta nuoren ravitsemuskäyttäytymisessä. Ruokavalintoja tehdessään nuoret miettivät lisäksi muun muassa ruoan makua, tuoksua ja ulkonäköä. Yleensä mietitään vain tätä hetkeä tulevaisuuden sijaan.</p> <p>Terveydenhoitajan tulee ottaa puheeksi esimerkiksi terveystarkastuksissa ravitsemukseen liittyvät asiat ja keskustella nuorten kanssa näistä asioista. Lisäksi olisi tärkeää, että kouluterveydenhoitajat olisivat mukana muun muassa vanhempainilloissa ja kertoisivat nuorten vanhemmille ravitsemukseen liittyvistä asioista. Opettajat voivat myös kehittää omaa opetustaan ongelmakohtien osalta.</p>	
Avainsanat nuori, ravitsemuskäyttäytyminen, ravitsemussuositukset	

Field of Study Social Services, Health and Sports			
Degree Programme Degree Programme of Nursing			
Author(s) Sanni Tenhunen			
Title of Thesis Nutritional behaviour of adolescents and nutritional recommendations			
Date	11.11.2015	Pages/Appendices	48
Supervisor(s) Pirjo Kinnunen			
Client Organisation /Partners High School in Ylä-Savo			
<p>Abstract</p> <p>Nutritional behaviour is a way to behave, which is connected with nutrition. It is described as everyday nutrition's use so it's more than nutritional habits. In, practice it means nutritional habits e.g the eating frequency and yhe amount of eaten food.</p> <p>The purpose of this research was to describe adolescents' nutritional behaviour and assess if it is like recommen- dations. The aim was to produce knowledge for healt visitors so that they could develop the guide.</p> <p>This research is quantitative. The participants were from some a high schools in Ylä-Savo. They were from each grade. The turnout was 35. The material was collected with a questionnaire which was planned on earlier research foundings. The questionnaire was carried out with the help of Webropol-programme in May 2015. The material was analysed by counting frequencies and percentages</p> <p>The research results showed that adolescents' nutritional behaviour is not good. They don't eat regularly. Fu- thermore they eat too little vegetables, fruits and berries. Eating fish is also too little when comparing with the recommendations. There is something good in adolescents' nutritional behaviour: they use the plate model quite well, grain products belong to the nutrition daily in the half of the answerers, red meat consumption is not daily, they use milk products ja eating sweets etc. is happening usually once a week. When making food choices adoles- cents think about the food's flavour, smell and the look. They usually think about this moment instead of the fu- ture.</p> <p>Health visitors must bring up nutrition subjects and discuss them with adolescents. It is also important for healt visitors who work at schools, that they would be meeting adolescents' parents and telling them about nutrition. The teachers could also develop their teaching when they know the problems.</p>			
Keywords adolescent, nutritional behaviour, food recommendations			

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	5
2	NUORTEN RAVITSEMUSKÄYTTÄYTYMINEN.....	7
2.1	Ravitsemuskäyttäytyminen käsitteenä	7
2.2	Ravitsemuskäyttäytymiseen vaikuttavat tekijät	7
2.3	Nuorten ravitsemuskäyttäytymiseen liittyvät haasteet	10
3	RAVITSEMUSUOSITUKSET NUORILLE	13
3.1	Ruoka-aineryhmät.....	13
3.2	Lautasmalli	16
3.3	Säännöllinen ateriaritmi	16
4	TYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	18
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	19
5.1	Tiedonhankinta	19
5.2	Määrällinen tutkimus	19
5.3	Aineiston kerääminen ja mittarin rakentaminen.....	20
5.4	Aineiston analysoiminen	21
6	TUTKIMUKSEN TULOKSET	22
6.1	Vastaajien taustatiedot.....	22
6.2	Nuorten ravitsemuskäyttäytyminen	23
6.3	Ravitsemuskäyttäytymiseen vaikuttavat tekijät	28
7	POHDINTA.....	30
7.1	Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	30
7.2	Tulosten pohdinta	32
7.3	Tutkimuksen hyödynnettävyys ja jatkotutkimusaihe	34
7.4	Oma ammatillinen kehittyminen	35
	LÄHTEET	37
	LIITE 1: KYSELY.....	42

1 JOHDANTO

Ravitsemuskäyttäytymisellä tarkoitetaan käyttäytymistaipumusta, joka kohdistuu ravintoon. Ravitsemuskäyttäytymistä kuvataan jokapäiväisenä ravinnon käyttämisenä eli kyseessä on enemmän kuin ravitsemustottumukset. Käytännössä se sisältää ravitsemustottumusten lisäksi esimerkiksi ateriarhythmin ja syödyn ruoan määrän. (Niskala 2006, 5.)

Nuorten elämässä ravitsemuskäyttäytyminen tarkoittaa muun muassa sitä, minkälaista ruokaa nuori hankkii kaupasta, minkälaista ruokaa hän valitsee ja kuluttaa ravinnokseen. Ravitsemuskäyttäytyminen on nuoren elämässä tietynlaista käyttäytymistä ravinnon suhteen. Se on myös sitä, mitä nuori on tottunut syömään, kuinka useasti hän syö ja kuinka paljon. Ravitsemuskäyttäytymiseen vaikuttavat useat tekijät, muun muassa perhe, koulu, kaverit, media, ruoan fyysinen olemus eli maku, tuoksu, näkö, henkilökohtainen tieto ravinnosta, asenne ja mieltymykset sekä sosiaaliset, kulttuuriset ja taloudelliset tekijät. (Kaittovuori ja Kuoppala 2000, 12; Kokkonen 2006, 4; Niskala 2006, 5.)

Nuorten ravitsemuskäyttäytyminen ei ole ravitsemussuositusten mukaista. Ajankohtainen ja yhteiskunnan näkökulmasta merkittävä kysymys on nuorten ruoan suhteen omaksutut tottumukset (Kauppinen 2008, 1). Nuoret syövät vähän kasviksia, marjoja ja hedelmiä. Lisäksi maidonkulutus on vähentynyt, erityisesti tyttöjen kohdalla. Ravinnon sisältämän rasvan laatu on heikentynyt ja määrä noussut, kuidun saanti on myös muuttunut. Ravinto sisältää liian paljon sokeria ja suolaa. (Salovaara 2006; Kraemer ja Leivo 2010, 9; Penttinen 2012, 1, 24.)

Nuorten ravitsemuskäyttäytymisen ongelmia ovat epäsäännöllisesti tapahtuva ruokailu, ravinnosta saadaan liian paljon energiaa ja ateriat ovat ravintoainepitoisuudeltaan köyhiä. Lisäksi kaikki nuoret eivät osaa laittaa ruokaa. Jos ruokaa laitetaan, siihen käytetään vähemmän aikaa. Kaikilla ei ole mahdollisuutta lämpimään ruokaan kotona kouluruoan lisäksi. Toisaalta, jos lämmin ruoka olisikin tarjolla kotona, voi olla, että sen yhdessä nauttimiseen ei enää ole aikaa kiireisestä elämänrytmistä johtuen. Näin ollen kouluruoka voi olla osalle nuorista ainoa lämmin ruoka päivässä ja aina sitä ei syödä. Toisaalta myös nuorilla itsellään on kiire koulupäivien jälkeen harrastusten pariin. Tästä seuraa aterioiden korvaaminen välipaloilla, jotka eivät ole ravitsemussuositusten mukaisia. (Kraemer ja Leivo 2010, 6.)

Ravitsemuskäyttäytymiseen liittyvät ongelmat eivät koske vain Suomea. Viime vuosina nuorten ravitsemuksen laatu on muuttunut myös koko läntisessä maailmassa huolestuttavampaan suuntaan. Esimerkiksi Australiassa nuoret ymmärtävät terveellisen ruokavalion ja ravitsemussuositusten tärkeyden, mutta useampi ei noudata niitä. He syövät usein korkeasti rasva- ja/tai sokeripitoisia ruokia. Lisäksi ateriarhythmi ei ole säännöllinen. (Mummery ja Williams 2012, 1.) Iso-Britanniassa nuoret saavat ravinnosta liikaa tyydyttyynyttä rasvaa, sokeria sekä suolaa ja kuidunsaanti on vähäistä (Derbyshire ja Ruxton 2014, 7).

Lainsäädäntö ottaa kantaa nuorten ravitsemukseen. Oppilas- ja opiskelijahuoltolaissa (1287/2013) painotetaan terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä. Kouluterveydenhuollon osalta laissa sanotaan, että terveydenhoitajan tehtävä on koululaisen terveen kasvun ja kehityksen edistäminen ja seuraaminen. Lisäksi terveydenhuoltolaissa (1326/2010) on määrätty terveyden ja hyvinvoinnin edistämisestä. (Finlex 2010.) Tämän vuoksi on tärkeä tiedostaa tulevana terveydenhoitajana kouluikäisen ravitsemukseen liittyvät haasteet ja ongelmat, että asiat osaa ottaa puheeksi ja tukea nuoria oikeiden valintojen tekemisessä. Tällä tavoin haasteisiin ja ongelmiin voidaan tehdä muutoksia ehkäisten epä-terveellisten ravitsemusvalintojen jatkumista aikuisiälle ja sitä kautta ongelmien kasvamista. Varhaisella puuttumisella on tärkeä rooli, koska nuorella iällä sisäistetyillä terveystottumuksilla on vaikutusta hyvinvointiin ja terveyskäyttäytymiseen aikuisiässä (STM 2006; Heikura ja Valmunen 2009, 5).

Nuoruudessa omaksutut ravitsemustottumukset ovat yhteydessä aikuisiän ylipainoon. Lisäksi riski sairastua myöhemmin tyyppin 2 diabetekseen, sydän- ja verisuonitauteihin sekä syöpään kasvaa. (Gulati, Misra, Shah ja Sinhal 2010; Cuenca-Garcia, Dallongeville, De Henauw, De Vriendt, Diethelm, Gottrand, Gilbert, Gondález-Gross, Huybrechts, Jankovic, Kafatos, Kersting, Leclercq, Manios, Moreno ja Plada 2011, 386 - 387.) Huonot ravitsemustottumukset voivat jatkua aikuisuuteen saakka ja niitä voi olla vaikea muuttaa. Terveellisen ruokavalion ylläpitäminen nuorella iällä on tärkeä tekijä niin yksilön kuin yhteiskunnankin kannalta. (Cuenca-Garcia ym. 2011, 386 - 387.)

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on kuvata nuorten ravitsemuskäyttäytymistä ja arvioida onko se suositustenmukaista. Työn tavoitteena on tuottaa tietoa ja lisätä ymmärrystä nuorten ravitsemuskäyttäytymisestä, jotta tulevana terveydenhoitajina osaisimme ohjata ja neuvoa nuoria nykyistä paremmin. Yhteistyökumppanimme toimi eräs Ylä-Savon peruskoulu.

2 NUORTEN RAVITSEMUSKÄYTTÄYTYMINEN

2.1 Ravitsemuskäyttäytyminen käsitteenä

Ravitsemuskäyttäytymisellä tarkoitetaan käyttäytymistaipumusta, joka kohdistuu ravintoon. Ravitsemuskäyttäytymistä kuvataan jokapäiväisenä ravinnon käyttämisenä eli kyseessä on enemmän kuin ravitsemustottumukset. Käytännössä se sisältää ravitsemustottumusten lisäksi esimerkiksi ateriarjtimin ja syödyn ruoan määrän. (Niskala 2006, 5.)

Ravitsemuskäyttäytyminen luetaan kuuluvaksi ihmisen terveyskäyttäytymiseen. Käytännössä se tarkoittaa ruoan hankkimista, valitsemista ja kuluttamista. Ravitsemuskäyttäytyminen kuvataan laajana käsitteenä. Varsinaisesti ravitsemuskäyttäytymiseen ja ruokavalintoihin voidaan liittää useita vaikuttavia tekijöitä. Tärkeimmiksi tekijöiksi ravitsemuskäyttäytymisessä lukeutuu biologiset tarpeet ja jokapäiväiseen elämään liittyvä toimintakyvyn ylläpitäminen. Muihin vaikuttaviin tekijöihin lukeutuvat sosiaaliset, kulttuuriset ja taloudelliset asiat sekä jokaisen henkilökohtaiset tiedot, asenteet ja mielitymukset. Lisäksi ruokavalinnoissa vaikuttavat fysiologiset tekijät eli käytännössä tunne nälästä ja ruoan fyysinen olemus esimerkiksi maku, tuoksu ja näkö. (Kaittovuori ja Kuoppala 2000, 12; Kokkonen 2006, 4; Niskala 2006, 5.)

2.2 Ravitsemuskäyttäytymiseen vaikuttavat tekijät

Perheen vaikutus ravitsemuskäyttäytymiseen

Kouluikäisen ravitsemusvalintoihin vaikuttavat niin perhe kuin kaverit, media ja koulu. Perheellä on vaikutusta kouluikäisen ravitsemuskäyttäytymisessä muun muassa ravitsemustottumusten osalta. Se millaiset vanhempien ruokatottumukset ovat, vaikuttavat lapsien tottumuksiin. Käytännössä aikuisten tottumukset ovat malleja lapsille. Tämän lisäksi ruokien saatavuudella ja tarjoilulla kotioloissa sekä vanhempien kasvatuskäytännöillä (vaatiminen, salliminen) on yhteys kouluikäisten ravitsemustottumuksiin. (Pajunen, Lehto, Ovaskainen, Tapanainen, Hoppu ja Roos 2012, 105; Penttinen 2012, 21.)

Ruokailutottumukset ja muut elintavat muotoutuvat ajallisesti lapsuuden aikana, jonka vuoksi perheellä on koulun lisäksi merkittävä vaikutus edellä mainittuihin tekijöihin. Yhteisillä perheaterioilla on tärkeä merkitys, sillä ne ovat niin lapsille kuin vanhemmillekin yhdessäkokoontumisen hetkiä. Yhdessä perheen kanssa syömisellä on merkittävä yhteys nuorten ravitsemukselliseen terveyteen. Perheissä, joissa syödään yhdessä kolme ateriaa tai enemmän joka viikko, nuoret ovat todennäköisemmin normaalipainoisia ja heillä on terveellisempi ruokavalio sekä ruokamallit. Parhaimmassa tapauksessa ruokailu muodostaa sosiaalisen tapahtuman, jonka aikana jokaisen on mahdollista vaihtaa päivän kuulumiset. Samalla on myös mahdollista oppia, millainen on hyvä ateria sekä maistaa uusia makuja. Ravitsemuksellisille ruokatottumuksille saatava pohja tulisi luoda jo kotona. Tämä ei kuitenkaan toteudu kaikissa perheissä. (Fiese ja Hammons 2011; Penttinen 2012, 21, 23.)

Kavereiden vaikutus ravitsemuskäyttäytymiseen

Kavereilla on vaikutusta kouluikäisen ravitsemuskäyttäytymisessä. Mitä enemmän lapselle tulee ikää, hänen suhteensa vanhempiin alkaa muuttua. Käytännössä tämä tarkoittaa nuoren itsenäistymistä ja sitä, että entistä enemmän nuori viettää aikaansa ystävien kanssa. Tässä vaiheessa lapsen elämää ystävistä tulee tärkeitä. Tämä mahdollistaa vanhemmista irtautumisen ja itsenäisiin valintoihin pyrkimisen. Juuri itsenäistymiseen liittyvät pyrkimykset vaikuttavat lapsen kotona opittuihin syömismalleihin heikentävästi. Ruoanlaatu heikkenee, joka johtuu nuoruuteen liittyvästä tiedon kritisoinnista. Tämä voi vaikuttaa kapinan lailla ruokavalintoihin. Nuori kapinoi ravitsemussuosituksia ja aikuisilta saamia ruokavalintoja kohtaan. Myöhemmin nuoren siirtyessä varhaisaikuisuuteen kodista saadut opit ja tavat omaksutaan uudestaan omaan elämään. (Paunu 2012, 19 - 20.)

Ravitsemukseen liittyy myös lapsen ja nuoren rahankäyttäminen. Nuoret eivät useinkaan halua käyttää rahojaan terveelliseen ja käytännössä kalliimpaan ruokaan. Raha käytetään mieluummin makeisiin ja pikaruokaan. Ruoan valinnassa vallitsee kaksijakoisuus: ruokailu on sosiaalista, kavereiden kanssa tapahtuvaa ja heidän vuoksi valittua ruokaa tai itsenäisesti/perheen vaikutuksesta tehtyjä päätöksiä, jotka liittyvät ruokailuun liittyviin tilanteisiin ja valintoihin. Yhdessä kavereiden kanssa ruoan nauttiminen muodostaa merkittävän osan sosiaaliseen elämään. Lisäksi se on nuorille yksi vapaa-ajanviettotapa. Nuoruudessa kavereilta ja muilta nuorilta saatava hyväksyntä voi vaikuttaa siihen, että ruoka koetaan välineenä hyväksymiselle. Ruoanvalinta on myös yksi tie verkottumiseen ja itsensä ilmaisemiseen sekä tapa, jonka avulla on mahdollista kertoa muille, miten haluaa itsensä nähtävän. Kavereiden kanssa nautittaviin ruokiin kuuluu enemmän välipalatyypiset annokset. (Paunu 2012, 19 - 20.)

Median vaikutus ravitsemuskäyttäytymiseen

Medialla on vaikutusta nuoren ravitsemuskäyttäytymisessä, koska se pyrkii vaikuttamaan nuorten elämään. Iso osa ravitsemustiedosta tulee median kautta, sillä on suuri vaikutus nuorten käsityksiin siitä, mikä luokitellaan terveelliseksi ja mikä epäterveelliseksi. Nuorten ruokatilanteisiin kuuluvat koti- ja kouluruoka, pikaruokakulttuuri sekä välipalat. Nuoren kohdalla haastetta luovat valtava määrä ravitsemusviestintää ja sen vaihteleva laatu. Informaatio, jota tulee usealta taholta, voi olla ristiriitaista. Tämä voi johtaa nuoren hämmentymiseen hänen tehdessään itsenäisiä päätöksiä. Oman painensa ravitsemukseen liittyville valinnoille luo nuoren muuttuva keho. (Paunu 2012, 7, 20.)

Nuorelta puuttuu kyky erottaa mediasta saadun tiedon luotettavuus epäluotettavasta tiedosta. Käytännössä nuoret kokevat uutiset todeksi. Uutiset toimivat nuorille todellisuuden ikkunana. Mitä mainoksiin tulee, niin lapset ja nuoret ovat niiden suhteen kokemattomia. Lisäksi he uskovat aikuisiin verrattuna helpommin mainosten sanoman totuutena. Ruokamainonnalla on suora yhteys nuorten tekemiin ostopäätöksiin. Paunun (2012) tutkielmassa todetaan, että: "mitä enemmän (mainos) televisiota nuori katsoo, sitä enemmän hän kuluttaa pikaruokaa, virvoitusjuomia, makeisia ja suolaisia välipaloja kuten perunalastuja".

Media luo oman käsityksensä ihmisestä, joka on käytännössä hoikka, terve, nuori ja kaunis. Tästä voi seurata epärealistiset paineet nuorille, jotka kamppailevat murrosikään liittyvien muutosten paineissa. Kouluterveyskyselyn mukaan yhä useampi kokee olevansa lihava, vaikka onkin normaalipainoinen. Samalla mediassa on esimerkiksi virvoitusjuoma-, pikaruoka - ja makeismainoksia, jotka käyvät kilpaa lasten ja nuorten huomiosta. Tämä johtaa luonnollisesti siihen, että heidän on vaikeaa päättää, mitä ja miten syödä. Nuorilla tytöillä on tapa etsiä median avulla keinot, kuinka hallita painoa ja parantaa omaa fyysistä olemustaan. Ravitsemukseen ja erilaisiin ruokavalioihin liittyvän tiedon hakeminen tapahtuu yleensä aikakauslehtien tai netin avustuksella. (Paunu 2012, 21.)

Koulun vaikutus ravitsemuskäyttäytymiseen

Ruokailutottumukset ja muut elintavat muotoutuvat ajallisesti lapsuuden aikana, jonka vuoksi koulu on perheen lisäksi merkittävä vaikutus edellä mainittuihin tekijöihin. (Penttinen 2012, 21, 23. Kotona olevien aikuisten lisäksi koulussa olevat aikuiset ovat nuorille roolimalleja ja välittävät nuorelle syömiseen liittyviä sääntöjä ja normeja. Kouluruokailun avulla on mahdollisuus kehittää lapsen monipuolisten ruokatottumusten kehittymistä. Lisäksi kouluaterian aikana lapsi tutustuu ruokakulttuuriin ja pääsee harjoittelemaan hyviä ruokailutapoja. Jotta ruokaympäristö kasvattaisi koululaista, tämä vaatii kaikkien kouluun kuuluvien aikuisten välistä yhteistyötä. (Paunu 2012, 18; Penttinen 2012, 21, 23.)

2.3 Nuorten ravitsemuskäyttäytymiseen liittyvät haasteet

Nuorten ravitsemuskäyttäytymisessä on useita haasteita. Haasteita ovat epäsäännöllinen ateriarhythmi, ruokavalintojen tekeminen itsenäisesti, ruoanlaittoajan väheneminen, yhdessä syötävien aterioiden harveneminen, kotona tarjottavan lämpimän ruoan puuttuminen ja epäterveelliset välipalat. Ruoka-aineryhmiin liittyviä haasteita ovat kasvien, hedelmien ja marjojen liian vähäinen saanti, liian vähäinen pehmeän rasvan saanti, liian korkea rasvan, sokerin ja suolan saanti, viljatuotteiden käytön väheneminen sekä maidon juonnin harvinaistuminen. Lisäksi ravitsemuskäyttäytymisen haasteisiin vaikuttavat sukupuoli ja perheen sosioekonominen asema. (Salovaara 2006; Hoppu ja Pietinen 2008; Heikura ja Valmunen 2009, 15; Kraemer ja Leivo 2010, 9; Penttinen 2012, 1, 24.)

Epäsäännöllisellä ateriarhythmillä on ei-toivottuja vaikutuksia nuoren terveydelle. Aterian väliinjättämisellä on välittömiä ja pidempiaikaisia vaikutuksia nuoren terveydelle. Pidempiaikaisena vaikutuksena esimerkiksi aamupalan väliinjättämisellä on yhteys nuoren tupakanpolttamiseen, alkoholin käyttöön ja vähäiseen liikkumiseen. Yksi välitön vaikutus on päänsärky. (Heikura ja Valmunen 2009, 15 - 16.)

Ateriarhythmin epäsäännöllisyyden on tutkittu olevan yhteydessä sukupuoleen, perheeseen, nukkumiseen ja peruskoulun jälkeiseen koulutukseen. Pojat syövät tyttöjä yleisemmin kolme pääateriaa päivässä eli aamupalan, lounaan ja päivällisen. Lisäksi ateriarhythmi on 2 - 4 kertaa säännöllisempi perheissä, joissa syödään päivittäin yhdessä verrattuna niihin perheisiin, joissa syödään perheen kanssa vain kerran viikossa tai jopa harvemmin. Kaikki nuoret eivät syö tai heille ei ole tarjolla kotona lämmintä ruokaa. Jos sellainen on tarjolla, sen yhdessä nauttimiseen ei enää ole aikaa kiireisen elämäntytmin vuoksi. Lisäksi nuorilla itsellään voi olla kiire koulun jälkeen harrastusten pariin. Tämä johtaa aterioiden korvaamiseen välipalojen avulla. (Kraemer ja Leivo 2010, 6.) Omasta mielestään liian vähän nukkuvat nuoret syövät epäsäännöllisemmin verrattuna niihin nuoriin, jotka kokevat nukkuvansa hyvin joka tai lähes joka yö. Nuorten, jotka suunnittelevat peruskoulun jälkeen hakevansa ammatilliseen kouluun tai töihin, ateriarhythmi on todennäköisesti epäsäännöllinen verrattuna nuoriin, joiden tarkoitus on hakea lukioon. Ylipainoisilla, koulukiusatuilla ja niillä nuorilla, joilla mieliala on alhainen, ateriarhythmi on epäsäännöllisempi ja kouluruoan syöminen harvempaa. (Ojala ym. 2006, 60 - 65.) Lisäksi tupakoinnilla, alkoholin käytöllä sekä kouluviihtyvyydellä on yhteys ateriarhythmiin. Joka päivä tupakkaa polttavat ja säännöllisesti alkoholia kuluttavat nuoret syövät kouluruoan muita harvemmin. Kouluruokailuun osallistuvat aktiivisemmin ne nuoret, jotka viihtyvät koulussa paremmin. (Heikura ja Valmunen 2009, 15 - 16.)

Nuorten ruokavalintoihin liittyvät päätökset tehdään yhä useammin ilman aikuista ja hänen ohjaustaan. Nuori ei voi oppia laadukkaasti syömisen periaatteita ilman mallia, vaikka tietoa olisikin. (Salovaara 2006; Hoppu ja Pietinen 2008; Heikura ja Valmunen 2009, 15; Kraemer ja Leivo 2010, 9; Penttinen 2012, 1, 24.) Haastena pidetään sitä, että ruoanlaittoon kuluva aika on vähentynyt, aterioiden syöminen harvemmin yhdessä ja napostelun määrä on kasvanut. (Salovaara 2006; Heikura ja Valmunen 2009, 13.)

Yleisimmät välipalat, joita nautitaan kouluaikana, ovat makeiset, leipä, välipalapatukat, hedelmät, virvoitusjuomat sekä jäätelö. Välipalat ovat lähtöisin kotoa tai koulualueen ulkopuolelta. Vaihtoehtoisesti syöty välipala saattoi olla koulun tarjoamaa välipalaa tai koulussa toimivasta kioskista. Päivän kuluessa syödystä välipalasta nuoret saavat arviolta 40 % koko päivän energiantarpeesta. (Hoppu ja Pietinen 2008.) Kyseinen tutkimus on yksi osoitus siitä, että välipalojen laatu on heikko. Nuoret syövät usein makeita välipaloja.

Nuoret syövät ravitsemussuosituksiin verrattuna liian vähän kasviksia, marjoja ja hedelmiä. Ravinnosta saadaan vähän pehmeää rasvaa, mutta liian paljon kovaa rasvaa, sokeria ja suolaa. Erityisesti tyydyttyneitä rasvoja saadaan yhä enemmän juustosta, suolaisista leivonnaisista, jäätelöstä ja jogurtista. Kuidunsaannissa on myös tapahtunut muutoksia. Viljatuotteiden käyttö on vähentynyt nuorten keskuudessa ja he saavat kuitua liian vähän. Maidon juominen on viime vuosina vähentynyt, mikä voi johtaa kalsiumin ja D-vitamiinin liian vähäiseen saantiin. (Salovaara 2006; Hoppu ja Pietinen 2008; Heikura ja Valmunen 2009, 15; Kraemer ja Leivo 2010, 9; Penttinen 2012, 1, 24.)

Ravitsemuskäyttäytymisessä on sukupuolten välisiä eroja, esimerkiksi tytöt syövät usein terveellisemmin verrattuna poikiin. Hedelmät kuuluvat ruokavalioon ainakin kerran viikossa melkein viidennellä tytöistä, poikien kohdalla vain kymmenesosalla. Tytöt syövät kasviksia myös hieman enemmän poikiin verrattuna. Poikien ruokavalioon kuuluvat useammin paljon rasvaa ja/tai sokeria sisältävät tuotteet; lihapiirakat, hampurilaiset, perunalastut, ranskalaiset perunat, karkit ja suklaa. Suomessa vähärasvaisen maidon kulutus on korkea. Maidon päivittäisessä juomisessa pojat ovat tyttöjä edellä, mutta kulutus alkaa kuitenkin laskea molemmilla sukupuolilla iän myötä. Pojat juovat puolestaan enemmän virvoitusjuomia kuin tytöt. (Currie, Hurrelmann, Settertobulte, Smith ja Tod 2005, 83 - 89; Heikura ja Valmunen 2009, 15 - 16.) Lisäksi yhä useampi nuori käyttää energiajuomia vähintään joskus. Pienellä osalla nuorista (tytöt 2 %, pojat 4 %) energiajuomat kuuluvat jokaiseen päivään useamman kerran. (Huhtinen ja Rimpelä 2013.)

Ravitsemuskäyttäytymisessä on eroja myös sukupuolen lisäksi sosioekonomisissa ryhmissä. Korkeampaan sosioekonomiseen asemaan kuuluvissa perheissä noudatetaan paremmin ravitsemussuosituksia. Korkeammin koulutetut vanhemmat tietävät enemmän terveellisistä ruokatottumuksista. Heidän asenteensa on myös myönteisempi terveellisiä elämäntapoja kohtaan. Korkeampien tulojen avulla on mahdollisuus tehdä terveellisempiä elämäntapavalintoja, sillä terveellisemmät elintarvikkeet maksavat yleensä enemmän. Perheessä, jossa on korkea sosioekonominen asema, lasten ja nuorten päivä alkaa aamupalalla ja lounas sekä päivällinen ovat osa päivittäistä ruokavaliota. Sosioekonomisen aseman lisäksi ravitsemustottumuksiin vaikuttavat perherakenne ja vanhempien työ. Esimerkiksi yksinhuoltajaäitien kohdalla ravitsemustottumukset eivät vastaa yleensä ravitsemussuosituksia. (Pajunen ym. 2012, 105 - 106.)

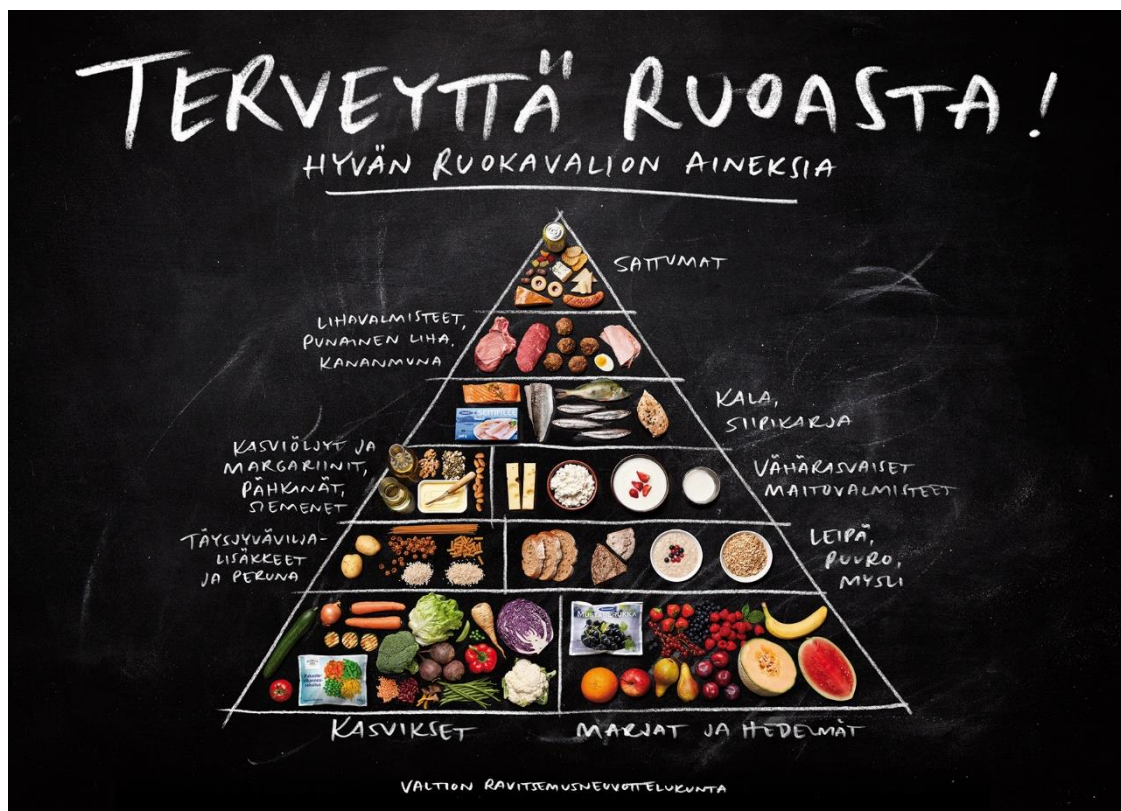
Nuorilla on käsitys siitä, mikä on oikein ja mikä väärin, mutta he käyttäytyvät toisin. Suurimmalla osalla nuorista on näkemys, että terveellisesti syömällä jaksaa ja voi paremmin. Heillä on kyky erottaa, mikä on terveellistä ja mikä epäterveellistä ruokaa. He tietävät ravitsemustottumusten ja terveyden välisen yhteyden. Tällä ei ole kuitenkaan vaikutusta ruoan valinnassa kovinkaan paljoa. Tär-

keintä ruokaa valitessa on sen houkuttelevuus eli käytännössä miltä ruoka maistuu, millainen on sen rakenne, ulkonäkö ja tuoksu. Valintaan vaikuttaa myös sen tuttuus eli mitä on opittu syömään (Ciotaru ja Radu 2008, 1; Hoppu ja Pietinen 2008.)

Nuoret eivät ajattele tulevaisuutta eivätkä elämäntyylinsä seurauksia pitkällä aikavälillä. Lisäksi he pitävät itseään "sairastumattomina", joten he eivät kiinnitä huomiota tulevaisuuden terveyteen. He ottavat huomioon vain lyhytaikaiset seuraukset ja olettavat, että he voivat muuttaa tapansa myöhemmin paremmiksi. (Ciotaru ja Radu 2008, 1; Paunu 2012, 18.)

3 RAVITSEMUSSUOSITUKSET NUORILLE

3.1 Ruoka-aineryhmät



KUVA 1. RUOKAKOLMIO. (Ravitsemusneuvottelukunta 2014)

Kasvikset, hedelmät ja marjat

Ravitsemussuosituksen mukaan kasvikset, hedelmät ja marjat kuuluvat oleellisena osana ruokavalioon. Ne ovat osa monipuolista ja terveellistä ruokavaliota. Niitä tulisi suosituksen mukaan saada ainakin 500 g/päivä. Käytännössä se on 5 - 6 annosta tai kourallista. Yhdellä annoksella tarkoitetaan yhtä keskikokoista hedelmää, 1 dl:aa marjoja tai vaihtoehtoisesti 1,5 dl:aa salaattia/raastetta. Kyseisestä määrästä marjojen ja hedelmien osuus olisi hyvä olla noin puolet. Loput tulisi täyttää vihanneksilla ja juureksilla. Perunaa ei lueta kuuluvaksi mukaan tähän sääntöön. Osa kasviksista tulisi syödä kypsentämättöminä ja osa raaka-aineina ruoissa. Sokeroidut ja suolatut valmisteet eivät ole suositeltavia. (Ravitsemusneuvottelukunta 2014.)

Palkokasveja ovat pavut, linssit ja herneet. Ne poikkeavat muihin kasviksiin verrattuna melko suuren proteiinimäärän vuoksi. Ruokavaliossa niitä on mahdollisuus käyttää vain proteiinin lähteenä tai eläinperäisen proteiinin rinnalla proteiinin lähteenä. Aterialla 1 dl on sopiva annos. (Ravitsemusneuvottelukunta 2014.)

Kasviksista, marjoista ja hedelmistä saadaan runsaasti kuituja, eri vitamiineja, kivennäisaineita ja hiivenaineita. Ne edistävät terveyttä. Lisäksi ne sisältävät vähän hiilihydraattia, vähän energiaa rasvaa sekä proteiineja. (Ravitsemusneuvottelukunta 2014.) Nuoret syövät hedelmiä ja kasviksia vähän (Hoppu, Lehtisalo, Pietinen, Tapanainen 2010; Karhunen ym. 2011; Sotkanet 2013). Pohjois-Savossa nuorten osuus, jotka syövät lähes päivittäin hedelmiä ja marjoja on 12,6 % (Sotkanet 2013).

Viljatuotteet

Viljatuotteita tulisi syödä joka päivä ja lähes jokaisen aterian yhteydessä. Naisille suositeltava määrä on kuusi annosta ja miehille yhdeksän annosta. Yhdellä annoksella viljatuotteita tarkoitetaan 1 dl kypsää täysjyväpastaa-, ohraa – tai riisiä tai muita täysjyvää sisältäviä lisäkkeitä. Yksi annos on myös yksi viipale leipää. Jos aamuisin syö lautasellisen puuroa, se sisältää kaksi annosta. Puolet syödyistä viljatuotteista tulisi sisältää täysjyväviljaa. Viljatuotteiden on hyvä olla vähäsuolaisia ja sisältää mahdollisimman paljon kuitua. Leipien kohdalla suositeltavan kuitupitoisuuden tulee olla ainakin 6 g/100 g:ssa. (Ravitsemusneuvottelukunta 2014.) Viljatuotteet toimivat energian, hiilihydraatin ja proteiinien lähteinä. Täysjyvävalmisteet sisältävät runsaasti kuitua, B-vitamiineja ja kivennäisaineita. (Ravitsemusneuvottelukunta 2014.) Nuorten päivittäinen kuidun saanti on vähäistä ja sokerin saanti merkittävän suurta (Hoppu, Lehtisalo, Pietinen, Tapanainen 2010; Karhunen ym. 2011.)

Rasvat

Ruokavaliosta saatavan rasvan tulee olla pääosin pehmeää. Pehmeän rasva on näkyvää, joten sen laatua ja määrää on helppo hallita. Käytännössä pehmeä rasva ruokavaliossa voi tarkoittaa leivän päälle laitettavaa vähintään 60 % kasviöljyistä rasiamargariinia tai levitettä, ruoanvalmistuksessa ja leivonnassa käytettävää kasviöljyä, rasiamargariinia, kasvirasvavitettä tai juoksevaa kasvirasvavalmistetta. Kasviöljyistä rypsiöljy on suositeltava vaihtoehto, koska siinä on monipuolinen rasvahappokoostumus. Pehmeän rasvan lähteinä ruokavaliossa toimivat myös pähkinät ja siemenet. Ne eivät saa olla suolattuja, sokeroituja tai muuten kuorrutettuja. Suositusten mukaan niitä on mahdollista syödä lajeja vaihtelemalla 30 g joka päivä, mikä on käytännössä 2 rkl. (Ravitsemusneuvottelukunta 2015.)

Ruokavaliosta saatavan kovan rasvan osuus tulee olla niin pieni kuin mahdollista. Voissa, maitorasvapohjaisissa rasvoissa ja kovissa leivonta-margariineissa on paljon kovaa rasvaa. Lisäksi kovetetuksa kasvirasvassa, kookosrasvassa, kookosmaidossa ja palmuöljyssä on kovaa rasvaa. Näitä tuotteita tulee käyttää vain harvoin. Ravintorasvoissa on paljon energiaa ja rasvaliukoisia vitamiineja eli A-, D- ja E-vitamiineja. Pehmeän rasvan lähteissä oleva pehmeä rasva on terveydelle hyväksi, mutta suuren energiamäärän takia niiden käytössä tulee noudattaa kohtuullisuutta. (Ravitsemusneuvottelukunta 2015.) Nuorten ruokavaliosta saama rasva on laadultaan huonoa ja määrältään liian suurta. Ruokavaliosta sisältää liian paljon kovaa rasvaa ja pehmeää rasvaa liian vähän (Heikura ja Valmunen 2009, 15; Kraemer ja Leivo 2010, 9.)

Kala, liha ja kananmuna

Suosituksen mukaan kalaa on hyvä syödä vähintään kaksi – kolme kertaa viikon aikana kalalajeja vaihtelemalla. Kalaa syödessä tulee kuitenkin välttää runsaasti suolaa sisältäviä kalatuotteita esimerkiksi graavilohta. Kala sisältää luonnostaan suositeltavaa pehmeää rasvaa. Pehmeän rasvan lisäksi se sisältää paljon proteiinia sekä A- ja B-vitamiineja. Lisäksi se toimii D-vitamiinin ja raudan lähteenä. (Ravitsemusneuvottelukunta 2014.)

Nuoren tulisi nauttia lohta tai taimenta, jonka alkuperänä on Itämeri vain 1 - 2 kertaa kuukaudessa, samoin perkaamotonta yli 17 cm:n kokoista silakkaa. Järvestä tai merestä pyydetyn hauen syönnissä on nuorten kohdalla myös suosituksia. Niitä olisi hyvä syödä korkeintaan 1 - 2 kertaa kuukauden aikana. Rajoitukset Eviran taholta johtuvat kalojen sisältämistä vierasaineista. (Elintarviketurvallisuusvirasto 2013.)

Lihavalmisteiden ja punaisen lihan suositeltava määrä on 500 g viikossa. Määrä on käytännössä kypsää lihaa eli tuollon lihan raakapainoksi tulee 700 - 750 g. Suosituksen mukaan kananmunia tulisi syödä viikossa 2 - 3 kappaletta. Lihasta ja kananmunasta saa proteiinia. Siipikarjasta saatavassa lihassa on vähemmän rasvaa ja rasvan laatu on parempaa verrattuna naudun ja lampaan sisältämään rasvaan. Liha sisältää myös paljon rautaa. Punaisen lihan tulisi olla mahdollisimman vähärasvaista- ja lihatuotteiden vähäsuolaista. (Ravitsemusneuvottelukunta 2014.)

Maitotuotteet

Ruokajuomaksi soveltuvat kaikkein parhaiten rasvaton maito tai piimä. Niitä tulee käyttää muiden rasvattomien ja vähärasvaisten nestemäisten maitovalmisteiden kanssa noin 5 - 6 dl joka päivä. Maidon ja piimän lisäksi nestemäisiä maitovalmisteita ovat esimerkiksi jogurtti ja viili. Jogurttien ja viilien kohdalla on hyvä katsoa pakkauksesta sen sisältämä sokeripitoisuus. On hyvä valita tuotteita, jotka sisältävät vähemmän sokeria tai ovat kokonaan sokerittomia tuotteita. (Ravitsemusneuvottelukunta 2015.)

Maidon, piimän, jogurtin ja viilin olisi hyvä sisältää enintään 1 % rasvaa, juuston on hyvä sisältää rasvaa enintään 17 % ja olla vähäsuolaista. Nestemäiset maitovalmisteet on mahdollista vaihtaa kasvipäristä kalsiumia ja D-vitamiinia sisältäviin elintarvikkeisiin esimerkiksi soija- ja kaurajuomaan. Ruoanvalmistuksessa on hyvä suosia maitovalmisteita, joissa on vähemmän rasvaa. (Ravitsemusneuvottelukunta 2014.) Maitotuotteista saadaan proteiinia, kalsiumia, jodia ja muita kivennäisaineita sekä B- ja D-vitamiinia. (Ravitsemusneuvottelukunta 2014). Nuorten maitotuotteiden saanti on tällä hetkellä suosituksen mukaista. Tytöt käyttävät keskimäärin maitotuotteita päivittäin 506 g ja pojat 686 g (Hoppu ym. 2008, 37). Tosin nuorten maidon juominen on viime vuosina vähentynyt (esim. Kraemer ja Leivo 2010, 9; Penttinen 2012, 1, 24) ja siksi asian seuraaminen on tärkeää.

3.2 Lautasmalli



KUVA 2. LAUTASMALLI. (Ravitsemusneuvottelukunta 2014)

Lautasmalli (KUVA 2) toimii hyvänä apuvälineenä aterialla rakentaessa. Lautasesta puolet olisi hyvä täyttää kasviksilla. Käytännössä kasvien osuuden voi täyttää raasteilla kasviöljypohjaisen kastikkeen kera tai salaattilla, jonka päällä on kasviöljyä ja/tai lämpimien kasvislisäkkeiden. Neljännesosa lautasesta tulisi täyttää perunalla, täysjyväpastalla tai muilla täysjyväviljalisäkkeillä. Toinen neljännes lautasesta jää kala-, liha- tai munaruokalalle tai vaihtoehtoisesti kasvisruokaa suosivalla palkokasvi-, pähkinä- tai siemenruokalalle. Suositeltava ruokajuoma on rasvaton maito tai piimä. Janojuomaksi suositellaan vettä. Tämän lisäksi täysjyväleipä on osana aterialla. Leipän päällä on hyvä käyttää kasvirasvaväkevettä. Jälkiruokaksi soveltuvat marjat ja hedelmät, jotka toimivat aterian täydentäjinä. (Ravitsemusneuvottelukunta 2014, 20.) Nuoret eivät noudata aina lautasmallia. Esimerkiksi koululounaalla lautasmallista puuttuu yleisemmin maito tai piimä. Lisäksi eivät salaatti tai leipäkään kuulu joka kerta lautasmalliin. (Kouluterveyskysely 2013.)

3.3 Säännöllinen ateriaritmi

Nuoren tulisi syödä joka päivä riittävän riittävän usein. Käytännössä tämä tarkoittaa, että päivän aterioita ovat aamupala, lounas, päivällinen ja iltapala sekä tarpeen mukaan välipalat. Säännöllinen ateriaritmi on kouluikäiselle tärkeää, jotta hän saa riittävästi ravintoaineita ja että vireystila pysyy hyvänä. Lisäksi säännöllisesti syömällä verensokeripitoisuus pysyy tasaisena, näläntunne heikkenee ja hampaat ovat suojassa jatkuvan napostelun aiheuttamalta reikiintymiseltä. Säännöllisesti syömällä on mahdollista vaikuttaa painonhallinnan tukemiseen, annoskoko pysyy kohtuullisena ja sitä kautta

ruoan napostelu sekä ahmiminen vähenevät. Säännöllisen ateriarytmin opetteleminen on tärkeää jo lapsuudessa. Sen avulla epäterveellisten napostelujen osuus laskee tai niitä ei syödä ollenkaan. (Ojala ym. 2006, 60; Ravitsemusneuvottelukunta 2014.)

Epäsäännöllisen syömisen seurauksena kouluikäisellä voi olla ei-toivottuja tottumuksia. Esimerkiksi jos nuori ei syö aamupalaa, sillä on yhteys tupakanpolttoon, alkoholinkäyttöön ja vähäiseen liikunnan määrään. Aterioiden väliin jättäminen aiheuttaa myös välittömiä seurauksia. Se on esimerkiksi yksi tärkein laukaisija lasten päänsärylle. (Ojala ym. 2006, 60; Ravitsemusneuvottelukunta 2014.) Nuoret eivät syö aina säännöllisesti. Kouluterveyskyselyn mukaan Pohjois-Savossa 42 % 8. ja 9.luokkalaisista ei syö joka aamu aamupalaa. Koululounasta joka päivä syömättömien nuorten osuus on 31 %. (THL 2013.) Sotkanetin (2013) mukaan yläkoululaisista ei syö aamupalaa joka aamu 44,4 %, joista tyttöjen osuus on hieman suurempi poikiin verrattuna. Koululounasta ei syö päivittäin 30,8 % nuorista.

4 TYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on kuvata nuorten ravitsemuskäyttäytymistä ja arvioida onko se suositustenmukaista. Työn tavoitteena on tuottaa tietoa ja lisätä ymmärrystä nuorten ravitsemuskäyttäytymisestä, jotta tulevana terveydenhoitajina osaisimme ohjata ja neuvoa nuoria nykyistä paremmin.

Tutkimuskysymyksiä olivat:

1. Millaista on yläkouluikäisten nuorten ravitsemuskäyttäytyminen?
2. Miten yläkouluikäisten nuorten ravitsemuskäyttäytyminen vastaa ravitsemussuosituksia?
3. Mitkä tekijät vaikuttavat nuoren ravitsemuskäyttäytymiseen?

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

5.1 Tiedonhankinta

Opinnäytetyön teoreettista viitekehystä varten tehtiin tiedonhakuja eri tietokannoista. Sähköistä tietoa haettiin Nelli-tiedonhakuportaalia apuna käyttäen. Nelli-tiedonhakuportaalista käytettiin pääasiassa PubMediä, Medicia ja Cochranea. Päähakusanoina on käytetty: ”yläkoululainen”, ”nuori”, ”ravitsemuskäyttäytyminen” ja ”ravitsemusvalinnat”. Englanninkielisinä hakusanoina käytettiin muun muassa sanoja: ”nutritional behaviour”, ”adolescence”, ”eating habits” jne. Tietoa on haettu pääsääntöisesti vuosilta 2005 - 2015.

5.2 Määrällinen tutkimus

Kvantitatiivisessa eli määrällisessä tutkimuksessa korostuvat tiedon strukturoiminen, mittaus, numeroin esittäminen, objektiivisuus ja vastaajien määrän suuruus. Tiedon strukturoimisella tarkoitetaan tutkittavan asian suunnittelemista ja vakioimista. Tämä tehdään ennen kuin aineistoa aletaan kerätä. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että tutkittavat asiat valitaan sekä määritellään tutkimuskysymyksiin ja vastausvaihtoehtoihin. Kysymysten tulee olla sellaisia, että jokainen vastaaja ymmärtää ne samalla tavalla ja niin, että jokainen kysymys on mahdollista kysyä jokaiselta samalla tavalla. Tutkittavalla asialla eli muuttujalla on tietty arvo. Se näkyy käytännössä esimerkiksi kirjaimina tai numeroina. Opinnäytetyöhön valittiin kvantitatiivinen tutkimusmenetelmä, koska aiheesta oli olemassa aikaisempaa tutkimustietoa ja sen perusteella oli mahdollista rakentaa mittari. (Vilka 2015, 13 – 14.)

Määrällisessä tutkimuksessa on kyse mittaamisesta. Käytännössä se tarkoittaa sitä, että asioita, ominaisuuksia ja ilmiöitä määritetään mitta-asteikkojen avulla. Mitta-asteikolla tutkijan on mahdollista ryhmitellä, järjestellä tai luokitella tutkittavia muuttujia. Määrällisen tutkimuksen tunnusmerkkeihin kuuluu myös asioiden tarkasteleminen numeraalisesti. Tutkimusmenetelmän avulla saadaan vastauksia kysymyksiin ”kuinka moni”, ”kuinka paljon” ja ”kuinka usein”. Tutkijan tehtävänä on tulkita ja selittää olennainen numerotieto sanallisesti. (Vilka 2015, 13 - 16.)

Tutkimuksen ollessa objektiivinen, tutkimusprosessi ja tutkimustulokset ovat puolueettomia. Tutkijalla ei ole vaikutusta niihin. (Vilka 2015, 16.) Puolueettomuutta edesauttavat tutkijan ja tutkittavien välillä oleva etäisyys tutkimusprosessin aikana ja tutkija vaikuttaa mahdollisimman vähän kyselyn tai haastattelun avulla saataviin vastauksiin sekä tuloksiin. Määrällisessä tutkimuksessa on ominaista, että vastaajia on paljon. Mitä suuremmasta otoksesta on kyse, sitä paremmin otoksen voidaan ajatella edustavan perusjoukkoa ja tuloksista voidaan tehdä yleistyksiä. (Vilka 2015, 16 - 17.) Tässä työssä vastaajia oli yhteensä 35. Määrä on pieni, mutta tutkimus antaa arvokasta tietoa kyseisen koulun nuorista. Työn objektiivisuus toteutui siinä, että tutkija ei tavannut missään tutkimuksen vaiheessa vastaajia. Hän ei voinut vaikuttaa tutkimustuloksiin.

5.3 Aineiston kerääminen ja mittarin rakentaminen

Tämän tutkimuksen aineisto kerättiin yläkouluikäisiltä nuorilta. Kaikki vastanneet nuoret olivat Ylä-Savon peruskoulusta, joten tämä otanta oli niin sanottu ryväotanta (Vilka 2015, 226). Nuoret olivat yläkoulun eri luokka-asteilta. Heitä oli yhteensä 35. Opettajat valitsivat kyselyyn vastanneet luokat. Tutkijana minun ainoa ohjeeni yhteistyökoululle oli, että vastaajia olisi jokaiselta yläkoulun luokka-asteelta ja tämä toteutui.

Kyselyä voidaan käyttää aineiston keruutapana, kun havaintoyksikköinä ovat ihmiset ja heihin liittyvät asiat esimerkiksi heidän mielipiteensä, asenteensa tai käyttäytyminen. Kysely on mahdollista tehdä kirjallisena tai sähköisenä. Tutkijan tulee selvittää, mitä tietoa aiheesta on. Teoriatiedon pohjalta tulee määritellä ja avata tutkimuksen keskeiset käsitteet ja ilmiöt, jotka mitataan. Tästä käytetään nimitystä operationalisointi. Tutkijan tulee tiedostaa, mitkä ovat tutkimuksen tavoitteet. Kysely tulee rakentaa tältä pohjalta. (Metsämuuronen 2002, 105; Vilka 2015, 28.) Tutkijan tehtävänä on myös hahmotella ja määritellä käytettävät käsitteet yleisellä tasolla. Tämän jälkeen käsitteet tulee jakaa osa-alueisiin. Osa-alueiden avulla on tarkoitus kuvata arkikielen tasoa. Tämän jälkeen tapahtuu osa-alueiden purkaminen kysymyksiksi ja vaihtoehtojen vakioiminen. (Vilka 2015, 28.) Tässä opinnäytetyössä ennen kyselylomakkeen tekemistä tutustuttiin aiheeseen ja teoriatiedon pohjalta ravitsemuskäyttäytyminen käsite määriteltiin ja avattiin piemempiin osiin (esimerkiksi: päivittäinen ruokailu, lautasmallin toteutuminen, viljatuotteiden käyttö, maitotuotteiden käyttö, juomien käyttö). Näistä osista sitten rakennettiin mittarin väittämät ja saatiin kokonaisuus jäsenneyksi. Taustamuuttujiksi valittiin nuorten taustatietoja: ravitsemuskäyttäytymiseen vaikuttavat tekijät, ruokaineryhmät, lautasmalli ja säännöllinen ateriarhythmi. Kyselylomake rakennettiin sähköisesti Webropol-ohjelman avulla.

Kysely voidaan rakentaa monivalintakysymyksistä ja avoimista tai sekamuotoisista kysymyksistä. Monivalintakysymykset rakentuvat valmiista vastausvaihtoehdoista, joista vastaaja valitsee itseään parhaiten kuvaavan vaihtoehdon. Avoimissa kysymyksissä tavoitteena on spontaanien mielipiteiden saaminen. Sekamuotoisten kysymysten vastausvaihtoehdot ovat osittain valmiita ja osaan vastaaja saa vastata avoimesti. Kyselyssä jokainen vastaaja vastaa samoihin kysymyksiin, jotka ovat jokaiselle samassa järjestyksessä ja samalla tavalla kysytyt. Puhutaan kysymysten vakioinnista (Vilka 2015, 28, 106.) Tämä tutkimuksen mittariin tuli 52 kysymystä, jotka muodostuivat pääsääntöisesti monivalintakysymyksistä ja muutamasta avoimesta kysymyksestä. Vastausvaihtoehdot laadittiin monivalintakysymyksissä mahdollisimman laajasti ja tarkasti, jotta jokaiselle vastaajalle löytyisi mahdollisimman hyvä vastausvaihtoehto. Avoimien kysymysten avulla haluttiin saada täydentävää tietoa, joissa myös nuorten oma ääni saatiin kuuluviin. Jokainen nuori pääsi vastaamaan kyselyyn linkin avulla. Kysely oli jokaiselle sama eli kysymysten vakiointi toteutui tutkimuksessani.

Kyselylomakkeen testaaminen tulee tehdä ennen kuin varsinainen mittaus toteutetaan. Käytännössä testaaminen tarkoittaa sitä, että muutama perusjoukkoon verrattava henkilö vastaa kyselyyn. He tekevät arvioinnin muun muassa kyselyn kysymyksistä, vastausohjeiden selkeydestä ja yksiselitteisyy-

destä, vastausvaihtoehtojen toimivuudesta, kyselyn pituudesta ja ajasta, joka kyselyn vastaamiseen meni. Tällä tavoin tutkija voi vielä muokata kyselyään toimivammaksi. (Vilka 2015, 108.) Testasin kyselylomakkeen ennen nuorille lähettämistä ystävälläni ja muokkasin kyselylomaketta saamani palautteen perusteella. Kyselyn olisi voinut testata myös jollain oppilasryhmällä, jolloin se olisi voinut tuoda erilaisia kantoja.

5.4 Aineiston analysoiminen

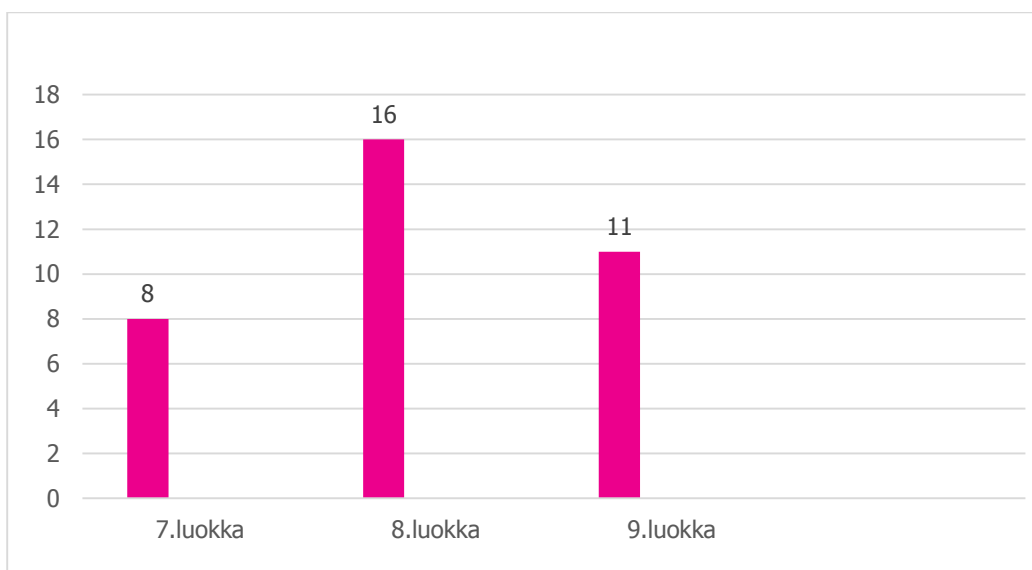
Aloitin aineiston analysoimisen omassa työssäni siitä, että kävin jokaisen vastauksen läpi. Osa vastaajista oli valinnut monivalintakysymyksistä useamman vaihtoehdon. Tällaisissa tapauksissa poistin kaikki vastaajan vastaukset. Toinen syy vastausten hylkäämiseen oli asiattomat vastaukset avoimissa kysymyksissä. Käytin vastausten tarkistamisessa monivalintakysymysten kohdalla webropolia apunani. Vilkan (2015) mukaan kvantitatiivisessa tutkimuksessa ennen tutkimusaineiston analysoimista tulee tehdä aineiston tarkistaminen ja syöttäminen sähköiseen muotoon numeraalisesti. Sähköiseen muotoon syöttämisessä hyödynnetään taulukko- tai tilasto-ohjelmaa. Seuraava vaihe on tallennetun tiedon tarkistaminen.

Analysointitavat voidaan jaotella selittämiseen ja ymmärtämiseen pyrkiviksi lähestymistavoiksi. Selittämiseen pyrkivä lähestymistapa sisältää tilastollisen analyysin ja päätelmät. Ymmärtämiseen pyrkivän lähestymistavan ominaispiirteitä ovat laadullinen analyysi ja päätelmät. (Hirsjärvi, Remes, Sajavaara 2007, 219.) Tässä tutkimuksessa tuloksia kuvaillaan yksinkertaisin tilastollisin menetelmin, eikä käytetä mitään haastavia testejä. Aineisto analysoitiin Webropol-ohjelmalla. Ohjelman avulla laskettiin frekvenssit eli tietyn vastausvaihtoehdon esiintymiskerrat aineistossa ja niiden prosentuaaliset osuudet. Tämän pohjalta oli helppo nähdä tulosten jalautumat ja tehdä niistä päätelmiä.

6 TUTKIMUKSEN TULOKSET

6.1 Vastaajien taustatiedot

Tähän tutkimukseen vastasivat Ylä-Savon yläkoulun oppilaat (n=35). Heistä tyttöjä oli 63 % (n=22) ja poikia 37 % (n=13). Vastaajat olivat kaikilta yläkoulun eri luokka-asteilta (KUVIO 1). Lisäksi taustatietona kysyttiin perheen kanssa yhdessä syömistä (TAULUKKO 1) ja peruskoulun jälkeisiä suunnitelmia (TAULUKKO 2). Suurin osa vastaajista söi joka päivä tai lähes joka päivä perheensä kanssa. Lukio ja ammattikoulu peruskoulun jälkeen olivat lähes yhtä suosittuja vastaajien keskuudessa.



KUVIO 1. Vastaajien luokka-aste (n=35)

TAULUKKO 1. Perheen kanssa yhdessä syöminen

Nuori söi yhdessä perheen kanssa		
	n	%
Joka päivä	15	43
Lähes joka päivä	13	37
Noin kerran viikossa	5	14
Harvemmin kuin kerran viikossa	2	6
Ei koskaan	0	0
YHT.	35	100

TAULUKKO 2. Peruskoulun jälkeiset suunnitelmat

Nuori halusi mennä peruskoulun jälkeen		
	n	%
Lukioon	15	43
Ammattikouluun	12	34
Ei tiedä vielä	8	23
YHT.	35	100

6.2 Nuorten ravitsemuskäyttäytyminen

Nuorten ateriaritmi

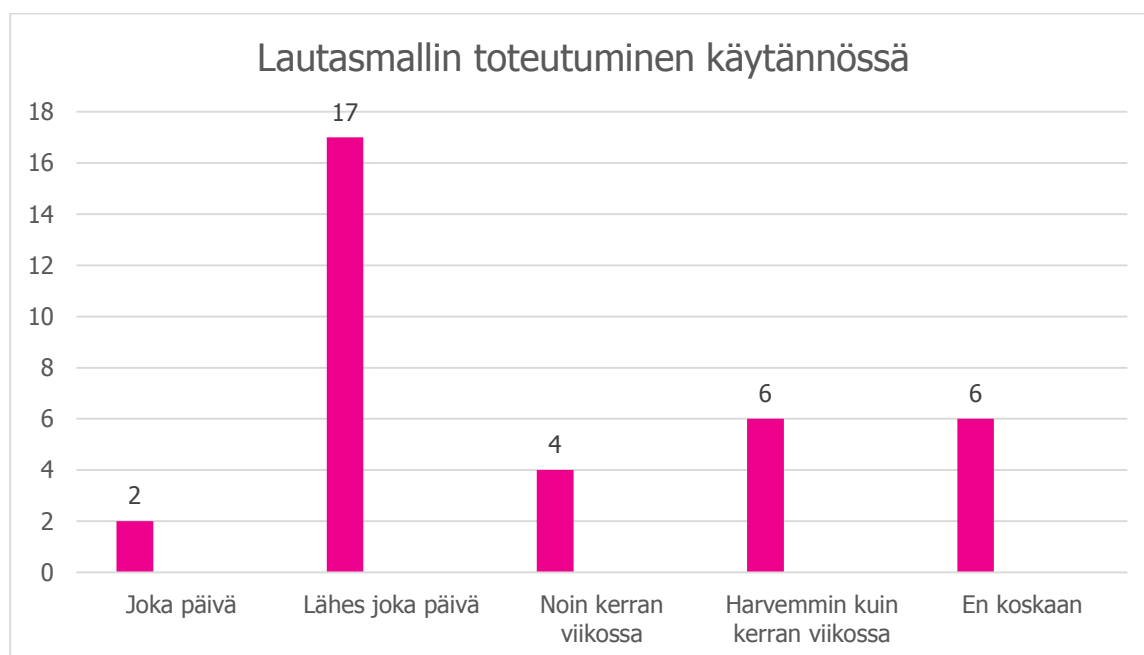
Vastaajista 43 % söi aamupalan joka aamu, lounaan söi päivittäin 45,5 %, päivällisen 48,5 % ja iltapalan 45,5 % nuorista. (TAULUKKO 3) Ravitsemussuositusten mukaan jokainen ateria tulisi syödä joka päivä (Ravitsemusneuvottelukunta 2014). Lisäksi selvitettiin, mitä vastaajat söivät välipalaksi. Nuoret vastasivat muun muassa: "Mitä millonki, marjoja tai jogurttia yleensä", "jogurttia tai leipää", "enpä oikeastaan mitään", "leipää jossa kasviksia ja margariinia, salaattia tai hedelmiä", "jonkun hedelmän tai jogurttia", "hedelmiä tai leipää", "se vaihtelee mitä meillä on, joskus leipää tai jogurttia. Juomana oli usein vadelmakiisseliä tai maitoa", "smoothieta tai leipää tai jogurttia tai weetabixejä tai hedelmiä joskus munakasta tai edellisen päivän päivällistä", "leipää, muroja, jogurttia, mehua, pienen lämpimänaterian kuten hampurilaisen tai mikropitsan, nuudelia ja leipää ja jtn juomista". Yleisin välipala oli leipä ja jogurtti.

TAULUKKO 3. Päivittäiset ateriat

Nuoren syömät ateriat päivittäin										
Kuinka usein tietyt ateriat	Joka päivä		Lähes joka päivä		Noin kerran viikossa		Harvemmin kuin 1xvko		En koskaan	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Syön aamupalan	15	43	10	29	4	11	2	6	4	11
Syön lämpimän ruoan päivällä (=lounas)	16	45,5	17	48,5	1	3,3	0	0	1	3
Syön lämpimän ruoan koulun jälkeen (=päivällinen)	17	48,5	14	40	1	3	1	3	2	5,5
Syön ennen nukkumaanmenoa iltapalan	16	45,5	16	45,5	2	6	0	0	1	3

Lautasmallin toteutuminen ruokailussa

Lähes puolet vastaajista (49 %) söi lautasmallin mukaisesti lähes joka päivä (KUVIO 2).



KUVIO 2. Lautasmalli.

Nuorten kasvisten, hedelmien ja marjojen syönti

Nuorista 20 % söi päivittäin kasviksia. Marjoja joka päivä syöneiden nuorten osuus oli 9 % ja hedelmiä syöneiden 20 %. Lisäksi lähes joka päivä kasviksia, marjoja ja hedelmiä syöneiden osuus vaihteli 34 % - 46 % välillä. (TAULUKKO 4) Lisäksi nuorilta kysyttiin syitä edellä mainittujen ruoka-aineiden syömättömyyteen. Nuoret vastasivat esimerkiksi: "jos en syö niin kotona ei sitä ole", "ne maistuu pahalle" ja "niitä ei ole saatavilla joka päivä".

TAULUKKO 4. Kasvikset, marjat ja hedelmät

Nuoren kasvisten, marjojen ja hedelmien kulutus										
	Joka päivä		Lähes joka päivä		Noin 1 x vk		Harvemmin kuin 1 x vk		En koskaan	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Syön kasviksia	7	20	15	43	8	23	2	6	3	8
Syön marjoja	3	9	12	34	7	20	12	34	1	3
Syön hedelmiä	7	20	16	46	6	17	5	14	1	3

Nuorten viljatuotteiden syönti

Viljatuotteet kuuluivat melko hyvin nuorten ravitsemukseen. Nuorista 57 % söi viljatuotteita päivittäin. Lähes joka päivä viljatuotteita syövien nuorien osuus oli 37 %. Nuoret suosivat eniten ruisleipää. Leipää ei kuitenkaan syöty päivittäin. (TAULUKKO 5)

TAULUKKO 5. Viljatuotteet

Nuoren viljatuotteiden kulutus										
	Joka päivä		Lähes joka päivä		Noin 1 x vk		Harvemmin kuin 1 x vk		En koskaan	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Kuinka usein syöt viljatuotteita (leipä, puuro, mysli jne.)	20	57	12	34	1	3	1	3	1	3
Valitsen viljatuotteista vaaleaa leipää	7	20	10	28,5	10	28,5	5	14	3	9
Valitsen viljatuotteista tummaa leipää	9	25,5	20	57	3	8,5	1	3	2	6
Valitsen viljatuotteista täysjyväleipää	4	11	14	40	9	26	5	14	3	9

Nuorten kalan ja lihan syönti

Enemmistö nuorista (69 %) söi kalaa noin kerran viikossa ja loput pääsääntöisesti harvemmin. Punaista lihaa nuoret eivät syöneet päivittäin vaan lähes joka päivä lihaa syövien nuorien osuus oli 57 %. (TAULUKKO 6)

TAULUKKO 6. Kala ja liha

Nuorten kalan ja lihan kulutus										
	Joka päivä		Lähes joka päivä		Noin 1 x vk		Harvemmin kuin 1 x vk		En koskaan	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Syön kalaa	0	0	4	11	24	69	4	11	3	9
Syön naudan, sian, lampaan, poron tai hirvenlihaa (=punainen liha)	1	3	20	57	7	20	5	14	2	6

Nuorten maitotuotteiden käyttö

Suurimmalla osalla nuorista (68,5 %) maitotuotteet kuuluivat jokapäiväiseen ruokavalioon. Lähes joka päivä maitotuotteita käyttäneiden nuorten osuus oli 23 %. Maitotuotteista erityisesti juustoa kulutti päivittäin 40 % nuorista. (TAULUKKO 7)

TAULUKKO 7. Maitotuotteet

Nuorten maitotuotteiden kulutus										
	Joka päivä		Lähes joka päivä		Noin 1 x vk		Harvemmin kuin 1 x vk		En koskaan	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Käytän maitotuotteita (maito, piimä, jogurtti, viili, rahka jne.)	24	68,5	8	23	3	8,5	0	0	0	0
Syön juustoa	14	40	15	43	3	8,5	1	3	2	5,5

Nuorten ruokajuoma

Maito oli nuorten yleisin ruokajuoma. Heistä 51 % joi maitoa ruoan kanssa päivittäin. Nuoret joivat päivittäin myös vettä (71 %). Virvoitus- ja energijuomien kulutus oli yleisimmin kerran viikossa tai jopa harvemmin tapahtuvaa. (TAULUKKO 8)

TAULUKKO 8. Juomat

Nuorten juomien kulutus										
	Joka päivä		Lähes joka päivä		Noin 1 x vk		Harvemmin kuin 1 x vk		En koskaan	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Käytän ruokajuomana maitoa	18	51	8	23	1	3	4	11,5	4	11,5
Käytän ruokajuomana piimää	1	3	1	3	2	6	4	11	27	77
Käytän ruokajuomana mehua	3	8,5	3	8,5	8	23	15	43	6	17
Käytän ruokajuomana vettä	9	26	7	20	4	11,5	11	31	4	11,5
Juon vettä	25	71	7	20	0	0	2	6	1	3
Juon virvoitusjuomia	1	3	7	20	15	43	11	31	1	3
Juon energijuomia	1	3	4	11	3	9	19	54	8	23

Nuorten makeisten ja herkkujen käyttö

Makeiset ja muut herkut kuuluivat nuorten ruokavalioon, joskin nuorten välillä on myös eroja. Makeisia söi noin kerran viikossa 65,5 % nuorista ja muita herkuja 77 %. Joka päivä tai lähes joka päivä makeisia syövien nuorten osuus oli 26 %. (TAULUKKO 9)

TAULUKKO 9. Makeiset ja herkut

Nuorten makeisten ja muiden herkkujen kulutus										
	Joka päivä		Lähes joka päivä		Noin 1 x vk		Harvemmin kuin 1 x vk		En koskaan	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Syön makeisia	1	3	8	23	23	65,5	3	8,5	0	0
Syön muita herkuja ja (sipsit, leivonnaiset, jäätelöt jne.)	1	3	5	14	27	77	2	6	0	0

6.3 Ravitsemuskäyttäytymiseen vaikuttavat tekijät

Kysyttäessä nuorilta ravitsemuskäyttäytymiseen vaikuttavia tekijöitä 57 % oli sitä mieltä, että perhe vaikuttaa ravitsemuskäyttäytymiseen melko paljon. Kavereilla, medialla ja koululla oli nuorten mielestä vähemmän vaikutusta heidän ravitsemuskäyttäytymiseensä. Ruokavalintoja tehdessä nuoret miettivät lisäksi muun muassa ruoan makua, tuoksua ja ulkonäköä. Terveellisyyttä nuoret sen sijaan miettivät ruokavalintoja tehdessä edellisiä tekijöitä vähemmän. (TAULUKKO 10)

TAULUKKO 10. Ruokavalinnat

	Tekijöitä, joilla on vaikutus nuorten ravitsemuskäyttäytymisessä							
	Täysin samaa mieltä		Samaa mieltä		Jokseenkin samaa mieltä		Täysin eri mieltä	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Perheellä on vaikutusta ravitsemuskäyttäytymiseeni	5	14	15	43	12	34	3	9
Kavereilla on vaikutusta ravitsemuskäyttäytymiseeni	1	3	6	17	14	40	14	40
Medialla on vaikutusta ravitsemuskäyttäytymiseeni	0	0	3	8,5	17	48,5	15	43
Koululla on vaikutusta ravitsemuskäyttäytymiseeni	2	5,5	7	20	16	45,5	10	29
Harrastuksilla on vaikutusta ravitsemuskäyttäytymiseeni	3	9	6	17	14	40	12	34
Ruoan valinnassani vaikuttaa sen terveellisyys	5	14	10	29	15	43	5	14
Ruoan valinnassani vaikuttaa sen maku	17	48,5	13	37	3	8,5	2	6
Ruoan valinnassani vaikuttaa sen rakenne	7	20	12	34	9	26	7	20
Ruoan valinnassani vaikuttaa sen ulkonäkö	6	17	12	34	8	23	9	26
Ruoan valinnassani vaikuttaa sen tuoksu	8	23	12	34	11	31,5	4	11,5

Nuorista 60 % mietti ruokavalintoja tehdessä lihomista ainakin joskus ja 46 % mietti tulevaisuuttaan joskus, mutta noin kolmasosa mietti sitä melkein aina. Ruokavalintoja tehdessä nuorista 51,5 % mietti vain tätä hetkeä. (TAULUKKO 11)

TAULUKKO 11. Ruokavalinnat

	Aina		Melkein aina		Joskus		En koskaan	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Mietin ruokavalintoja tehdessäni vain tätä hetkeä	1	3	12	34	18	51,5	4	11,5
Mietin ruokavalintoja tehdessäni tulevaisuuttani	2	5,5	10	28,5	16	46	7	20
Mietin ruokavalintoja tehdessäni mahdollista lihomista	3	9	4	11	21	60	7	20

7 POHDINTA

7.1 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Luotettavuus

Jokaisen tutkimuksen kohdalla tulee tehdä arvio sen luotettavuudesta. (Hirsjärvi ym. 2007, 226; Kananen 2010, 128.) Luotettavuuskysymyksiä tulee pohtia jo suunnitteluvaiheessa, koska erilaisten tutkimusmenetelmien avulla on mahdollista saada varmennus laadukkaasta ja luotettavasta lopputuloksesta. Luotettavuuskysymysten jäädessä esimerkiksi viimeiseksi asiaksi totetuksen jälkeen, luotettavuuteen ei voi enää vaikuttaa. (Kananen 2010, 128.)

Tutkimuksen luotettavuuden arvioiminen on ollut opinnäytetyöprosessin mukana alusta asti. Otos oli melko pieni eikä asioita voi yleistää, mutta tulokset antavat tietoa kyseisen koulun nuorten ravitsemuskäyttäytymisestä. Otantamenetelmänä käytin ryväsotantaa, koska yläkoulun luokat olivat yhteisiä tiedossa olevia joukkoja, joiden avulla koin saavani hyvää tietoa aiheesta. Osalla kyselyyn vastaajista oli samaan aikaan tehtävänä vastata kouluterveyskyselyyn, joka on paljon laajempi verrattuna tutkimukseni kysely. On mahdollista, että vastaajat eivät enää jaksaneet vastata niin tarkasti työhöni.

Kyselyn alussa korostettiin jokaisen vastaajan anonymiutta ja vapaaehtoisuutta. Tällä oli tarkoitus saada kyselyyn osallistumaan vain sellaiset, joita se oikeasti kiinnosti. Opettajat määrittivät kuitenkin kyselyyn osallistuneet luokat, mikä omalta osaltaan velvoitti heitä vastaamaan. Tällä voi olla vaikutusta tutkimustuloksien luotettavuuteen. He eivät välttämättä ole uskaltaneet kieltäytyä vastaamisesta, koska ovat voineet kokea sen velvollisuudekseen, vaikka opettaja ei olisi velvoittanut osallistumaan kyselyyn. Vapaaehtoisuudella koin olevan myönteistä vaikutusta tutkimustuloksiin, mikä osoittautui vääräksi johtopäätökseksi. Sain paljon vastauksia esimerkiksi ”mieti ite”, ”en tiiä” tai oli vastattu -. Tämä saattoi tarkoittaa kahta asiaa. Kysymykset ovat voineet olla liian vaikeita tai aihe ei ole kiinnostanut kaikkia nuoria. Saatesanoilla pyrin lisäämään vastaajan luottamusta antamalla ensin itsestäni jotain, jotta vastaajakin rohkenisi kertoa omasta ravitsemuskäyttäytymisestään. Tutkija olisi jäänyt muuten etäälle vastaajasta. Jos en olisi kertonut vastaajille itsestäni, heidän olisi voinut olla vaikea ymmärtää, miksi vastaaminen oli tärkeää. Halusin herättää luottamusta heissä.

Tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttaa myös kyselylomake. Tutkimuksen tekemisen jälkeen huomasin, että olisi ollut hyvä, jos olisin esitestauttanut kyselyn paremmin ennen kyselyn linkin lähettämistä yhteistyökoululle. Kokeilin sitä itse, mutta olin liian sokea omalle tuotokselleni, enkä nähnyt sen virheitä. Olin asettanut kaikki kysymykset pakollisiksi. Ongelma oli pakollisen vastaamisen osalta avoimien kysymysten kohdalla. Esimerkiksi kysymykseen ”jos et juo maitoa, niin miksi?” jokaisen tuli vastata, vaikka olisikin juonut maitoa. Tällaisista kysymyksistä sain asiattomia vastauksia. Tämä toi lisätyötä minulle, kun vastauksia oli paljon ja jouduin hylkäämään niitä. Lisäksi kyselyyn vastaamisen motivaatio on voinut laskea. Toinen ongelma, mikä tuli vastaan vastauksien tutkintavaiheessa oli se, että monivalintakysymyksissä pystyi antamaan useamman vaihtoehdon vaikka tarkoituksena oli yksi

kaikkein osuvin vaihtoehto. Tämän vuoksi jouduin poistamaan useita vastauslomakkeita. Käytännössä 63 lomaketta muuttui 35:ksi.

Huomasin kyselyn toteuttamisen jälkeen vastausvaihtoehtoihin liittyen, että osiossa ”ravitsemuskäyt-
tämiseen vaikuttavia tekijöitä” oli vahingossa mennyt väärä vastausvaihtoehto. Jokseenkin samaa
mieltä olisi pitänyt olla jokseenkin eri mieltä. Lisäksi kysymyksessä peruskoulun jälkeisestä ajasta
kaksi vastaajaa oli vastannut, että aikoo mennä lukioon ja ammattikouluun. Tämä kysymys sai ym-
märtämään, että yksi vastausvaihtoehto olisi voinut olla kaksoistutkinnon vaihtoehto, koska se saat-
toi nuoren ajatus peruskoulun jälkeisestä koulutuksesta. Kyseiset vastausvaihtoehdot jouduttiin pois-
tamaan, mutta se avarsi ymmärrystä kyseisen kysymyksen suppeista vastausvaihtoehdoista. Olisi ol-
lut hyvä saada tietoa myös nuorten ajatuksista kaksoistutkinnon suhteen.

Kysymysten ymmärrettävyys ja niihin vastaamisen helppous mietityttävät. Kyselyssä oli useampi
avoin kysymys tiettyjen ruoka-aineiden kulutusmääristä. Tällaisten asioiden arvioiminen on voinut ol-
la vaikeaa ja vastaus on voitu arvioida virheellisesti. Yksi tällainen oli esimerkiksi ”kuinka paljon syöt
viljatuotteita päivittäin?” Tällaiset kysymykset ovat voineet turhauttaa ja väsyttää vastaajaa eikä
häntä ole kiinnostanut vastata loppuihin kysymyksiin kunnolla. Vastaaja on voinut pitää kyselyä liian
vaikeana. Tällä on vaikutusta tutkimustuloksiin. Tutkijana oma mielenkiintoni aihetta kohtaan saattoi
mennä realismiin edelle liian haastavien kysymysten osalta. Avoimet kysymykset olisi mahdoli-
sesti voinut jättää kokonaan pois. Toisaalta niiden puuttuminen ei olisi tuonut nuorten omaa ääntä
niin paljon esille. Vastausvaihtoehdot olisivat olleet melko rajattuja. Joidenkin avoimien kysymysten
kohdalla useampi vastaus oli ”en tiedä”. Tämä voi tarkoittaa sitä, että kysymys on ollut liian vaikea.
Toisaalta vastaaja ei ole välttämättä jaksanut vastata kysymykseen. Helppo ja nopea vastaus on sa-
noa ”en tiedä”.

Tutkimuksen eettisyys

Tutkimus tulee tehdä hyvää tieteellistä käytäntöä noudattaen, jotta se on eettisesti hyväksyttävä ja
luotettava. Työn jokaisessa vaiheessa tulee korostua rehellisyys, huolellisuus ja tarkkuus. Nämä pe-
riaatteet ovat osa tulosten tallentamista, esittämistä ja tutkimusten sekä sen tulosten arviointia. Tut-
kimuksen tekemisessä tulee soveltaa tieteellisen tutkimuksen asettamia kriteereitä ja sellaisia tie-
donhankkimis-, tutkimus- ja arviointimenetelmiä, joita leimaa eettinen kestävyys. Tutkimuksessa tu-
lee noudattaa avoimuutta ja vastuullisuutta tulosten julkistamisvaiheessa. Toisten tutkijoiden työtä
tulee kunnioittaa ja viitata heidän tutkimuksiinsa asianmukaisesti. (Vilkka 2015, 164; Tutkimuseetti-
nen neuvottelukunta 2014.)

Savonia-ammattikorkeakoulun asettamat toimintatavat ovat ohjanneet toimintaani opinnäytetyötä
tehdessäni. Jokaisessa työvaiheessa olen pyrkinyt huolellisuuteen ja tarkkuuteen, jotta työ on eet-
tisesti mahdollisimman hyvä. Tulokset on tallennettu ja esitetty juuri siinä muodossa kuin ne on ke-
rätty kyselyiden avulla. Olen esittänyt kaiken tiedon koko prosessista mahdollisimman tarkkaan ja
avoimesti.

Tutkimus tulee suunnitella, toteuttaa, raportoida sekä tutkimuksen pohjalta syntynyt aineisto tulee tallettaa tieteellisten vaatimusten mukaisesti. Yksi tärkeä eettisyyteen liittyvä asia on tarvittavien tutkimuslupien hankkiminen (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2014.) Tähän tutkimukseen saatiin lupa yhteistyökoulun rehtorilta, jonka kanssa allekirjoitimme ohjeistamis- ja hankkeistamissopimuksen. Lisäksi työssä käytettyihin kuviin on saatu kirjallinen lupa sähköpostitse Ravitsemusneuvottelukunnalta. Kaikki tutkimuksen toteuttamiseen liittyvät vaiheet ovat kuvailtu mahdollisimman tarkkaan toteutus-osioon. Tutkimusaineisto on ollut tutkijan käytössä Webropol-ohjelmassa. Tuloksia eivät ole päässeet näkemään ulkopuoliset henkilöt. Kyselyyn vastaamisen jälkeen opettajatkaan eivät ole nähneet tuloksia, koska jokainen vastaaja on vastannut henkilökohtaisesti ja vastaukset ovat tallentuneet suoraan Webropoliin ilman, että ne olisivat jääneet näkyville.

Hyvän tieteellisen käytännön mukaista on tutkittavien anonyymius ja tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuus. Tutkimustulokset esitetään yksilöimättä ketään. Tällä tavoin riskiä vastaajan tunnistamisesta ei ole. Tutkimusaineiston anonyymius on esimerkiksi henkilötietolain (1999/523) edellytys. (Vilka 2015, 95, 164.) Kyselyn alussa oli lyhyt johdatus, jossa korostettiin jokaisen anonyymiutta. Lisäksi tutkimukseen osallistuminen oli vapaaehtoista. Nämä asiat tuotiin esiin myös kyselyn alussa olleessa johdatuksessa. Kyselystä ja edellä mainituista asioista ilmoitettiin osallistujien vanhemmille erillisellä saatekirjeellä. Tämä lisää tutkimuksen eettisyyttä. Jokainen on saanut osallistua tutkimukseen ilman tunnistamisenvaaraa. Eettisenä kysymyksenä tutkimuksessa oli kuitenkin se, että opettajat määrittivät kyselyyn osallistuneet luokat, mikä omalta osaltaan velvoitti heitä vastaamaan. He eivät välttämättä ole uskaltaneet kieltäytyä vastaamasta, jolloin eettisyys ei ole toteutunut tältä osin.

7.2 Tulosten pohdinta

Ravitsemuskäyttäytyminen ja ravitsemussuosituks

Nuorten ateriarhythmi oli epäsäännöllinen. Nuorista aamupalan söi joka aamu 43 %, lounaan söi joka päivä 45,5 %, päivällisen 48,5 % ja iltapalan 45,5 %. Ravitsemussuosituksien mukaan jokainen ateria tulisi syödä joka päivä (Ravitsemusneuvottelukunta 2014). Nuorten aamupalan syömättä jättämiseen voi liittyä myöhään nukkumaan meneminen. Tällöin aamulla nukutaan niin pitkään kuin mahdollista, vaikka aamupalaa ei kerettäisi syömään. Toisaalta jos nukkumaan mennään myöhään, iltapalan syöminen on myöhemmin, jolloin aamulla ei ole nälkä. Nuoria tulisi motivoida säännölliseen ateriarhythmiiin, mikä vaikuttaisi esimerkiksi koulussa jaksamiseen. Lounaan syömättömyys voi johtua siitä, etteivät nuoret pidä kouluruoasta tai eivät ymmärrä sen syömisen tärkeyttä. Heillä voi mahdollisesti myös olla koulussa mukana omaa syömistä, jolloin heillä ei ole nälkä lounasaikaan. Välipalan nuoret syövät. Koulu voi tarjota välipalan, jolloin nuori voi käydä siellä syömässä, jos kouluruokakin on jätetty välistä. Tällöin nuorella on varmasti kova nälkä ja hän syö paljon. Nuori saattaa myös käydä itse kaupassa ostamassa välipalaa, joka ei välttämättä ole kaikkein terveellisintä. Välipala voi siirtää päivällisen syömisajankohtaa, jos sellainen on kotona tarjolla. Jos päivällinen syödään kotona hieman myöhemmin, ei nuorella välttämättä ole nälkä iltapala aikaan ja se voi jäädä välistä. Nuorten epäsäännölliseen ruokailuun voi mahdollisesti liittyä myös syömishäiriöt. Nuori voi pyrkiä mahdollisimman niukkaankin ruokavalioon esimerkiksi laihtuakseen.

Nuoret söivät liian vähän kasviksia, hedelmiä ja marjoja. Kasvikset kuuluivat joka päiväiseen ruokavalioon 20 %:lla nuorista. Marjoja päivittäin syöneiden nuorten osuus oli 9 % ja hedelmiä syöneiden 20 %. Ravitsemussuositusten mukaan kasviksia, hedelmiä ja marjoja tulisi syödä päivittäin vähintään 500 g (Ravitsemusneuvottelukunta 2014). Sotkanetin (2013) mukaan marjoja lähes päivittäin syövien yläkouluikäisten nuorten osuus oli 14,2 %, mikä on todella vähän (Sotkanet 2013). Syitä marjojen pienempään kulutukseen voi olla se, ettei tuoreita marjoja ole tarjolla ympäri vuoden vaan marjat joudutaan syömään pakasteesta sulatettuna. Marjojen pakasteesta ottaminen voi tuntua työläältä. Kaikilla ei ole marjoja tarjolla lainkaan. Toisaalta nuoret eivät välttämättä pidä marjoista tai voivat olla allergisia niille. Kasvisten ja hedelmien syömättömyyttä voi mahdollisesti selittää se, että nuoret eivät ole saaneet lapsuudessa mallia niiden kuulumisesta ruokavalioon. Niitä ei ole välttämättä ollut tarjolla eivätkä nuoret ymmärrä niiden merkitystä terveydelle.

Viljatuotteet kuuluivat melko hyvin nuorten ravitsemukseen. Heistä 57 % vastasi syövänsä viljatuotteita joka päivä. Lähes joka päivä viljatuotteita syövien nuorten osuus oli 37 %. Ravitsemussuositusten mukaan viljatuotteita tulisi syödä joka päivä ja niitä tulisi saada nuoren naisen 6 annosta ja miehen 9 annosta (Ravitsemusneuvottelukunta 2014). Nuorten kuidun saanti on liian vähäistä. Kuidun riittävään saamiseen nuorten tulisi kiinnittää huomiota. (Salovaara 2006; Lagström 2012, 13.) Viljatuotteiden kulutusta voi selittää se, että kotona on usein tarjolla esimerkiksi leipää, jota tulee syötyä montakin kertaa päivässä. Nuorten antamat vastaukset eivät kuitenkaan kerro syötyjen viljatuotteiden ravitsemuksellista sisältöä. Ne ovat voineet olla paljon sokeria sisältäviäkin.

Nuorista 69 % söi kalaa noin kerran viikossa ja loput pääsääntöisesti harvemmin. Punaista lihaa nuoret eivät syöneet päivittäin vaan lähes joka päivä lihaa syövien nuorien osuus oli 57 %. Ravitsemussuositusten mukaan kalaa on hyvä syödä vähintään kaksi – kolme kertaa viikon aikana kalalajeja vaihtelemalla. Lihavalmisteiden ja punaisen lihan suositeltava määrä on 500 g viikossa. (Ravitsemusneuvottelukunta 2014.) Nuorten suosituksiin nähden alhaisen kalan kulutuksen taustalla voi olla kalan saatavuus. Harva kalastaa itse, jolloin kala tulisi ostaa kaupasta. Kalan hinta vaihtelee ja punaiseen lihaan verrattuna se on paljon työlämpi valmistaa. Tämä voi selittää osittain kalan vähäistä kulutusta. Kaikki eivät välttämättä pidä kalasta ja joku voi olla allerginen kalalle. Punaisen lihan kohtuulliseen kulutukseen voi vaikuttaa nykypäivän ohjeistukset punaisen lihan haitallisuudesta terveydelle. Vanhemmat eivät välttämättä osta kotiin enää niin usein punaista lihaa.

Suurimmalla osalla nuorista (68,5 %) maitotuotteet kuuluivat jokapäiväiseen ruokavalioon. Nuoret käyttivät maitotuotteita 5 dl tai enemmän. Ravitsemussuositusten mukaan maitotuotteita tulisi syödä noin 5-6 dl joka päivä. Tähän määrään lasketaan myös maito. (Ravitsemusneuvottelukunta 2014.) Hopun (2008) tutkimuksen mukaan tytöt käyttävät keskimäärin maitotuotteita päivittäin 506 g ja pojat 686 g. Nuoret saavat maitotuotteita ravitsemussuositusten mukaisesti. Maitotuotteiden riittävän kulutuksen taustalla vaikuttaa varmasti vahvasti se, että he ovat oppineet pienestä pitäen käyttämään maitotuotteita. Maitotuotteet ovat luonnollinen osa jokaista aterialausta ja ne maistuvat nuorille. Niiden valikoima on niin laaja, että jokaiselle löytyy jotain. Median merkitys maitotuotteiden kulutuksessa on luultavasti suuri.

Makeisten ja muiden herkkujen kulutus oli noin kerran viikossa tapahtuvaa. Myös Hopun (2010) mukaan makeiden ja suolaisten herkkujen kulutus nuorten keskuudessa on kerran tai kahdesti viikossa tapahtuvaa. Nuorten makeisten ja herkkujen kulutukseen voi vaikuttaa se, että välillä voi olla pakko saada nopeasti ruokaa, jolloin epäterveelliset ruoat ovat nopea ja helppo vaihtoehto. Koulun jälkeen koululounaasta on kulunut jo aikaa, jos se on syöty, joten on helppo käydä kaupassa esimerkiksi karkkihyllyllä. Tällä tavoin aikaa voi jatkaa helposti kavereiden kanssa eikä kotiin tarvitse lähteä syömään. Jotkut nuoret voivat joutua odottamaan koulukyytiä ennen kotiin pääsemistä. Nälkä voi olla kova ja kaupasta saa pienellä summalla jotain hyvää, joka nostaa verensokerit nopeasti. Kavereiden esimerkillä on paljon vaikutusta.

Ravitsemuskäyttäytymiseen vaikuttavat tekijät

Nuorten ravitsemuskäyttäytymiseen vaikutti kaikkein eniten perhe. Perheen ruokatottumusten merkitys nuoren ruokavalinnoissa on valtava. Yhdessä perheen kanssa syöminen vaikuttaa myönteisesti nuoren ravitsemukseen. Perheen esimerkillä on suuri vaikutus jo lapsuudesta asti. Silloin opitaan tietynlaiset mallit ruokavaliosta. (Parkkola 2012, 13.) Yläkouluikä on nuorten elämässä itsenäistymisen aikaa, jolloin suurimpina vaikuttajina toimivat kaveripiiri sekä kaupallinen nuorisokulttuuri (Hoppu, Kujala, Lehtisalo, Tapanainen ja Pietinen 2008, 1).

Nuorten elämässä taustalla vaikuttavat lapsuudessa opitut tottumukset. Ne voivat olla vahvana valintojen taustalla. Toisaalta murrosikä on sitä aikaa, kun kavereilla on entistä enemmän merkitystä. Halutaan tehdä niin kuin muutkin. Nuorilla voi olla halu kokeilla uutta ja tehdä epäterveellisiäkin valintoja ravitsemuskäyttäytymisen suhteen. Epäterveellinen rasvainen ja sokerinen ruoka voi maistua paremmalta kuin terveellinen. Lisäksi nuoret eivät välttämättä ajattele epäterveellisen ruokavaliion välittömiä ja pidempiaikaisia seurauksia.

Perheen lisäksi nuorten ravitsemuskäyttäytymiseen vaikuttivat ruoan ulkonäkö, tuoksu ja maku. Ruoan fyysinen ominaisuus on nuorille tärkeää ravitsemuksessa (Kuoppala 2006, 4). Fyysinen olemus voi tarkoittaa jokaiselle nuorelle eri asioita. Siitä ei voi päätellä ravitsemuksen ravitsemuksellista laatua. Taustalla voi kuitenkin olla epäterveelliset valinnat. Nuori haluaa syödä tuoksultaan ja maultaan miellyttävää ruokaa, joka hyvin usein nuorten kohdalla voi tarkoittaa jotakin epäterveellistä.

7.3 Tutkimuksen hyödynnettävyys ja jatkotutkimusaihe

Kouluterveydenhoitaja tapaa yläkoululaisia vuosittain vähintään määräaikaisten terveystarkastusten merkeissä. Näissä tapaamisissa terveydenhoitaja ottaa yhtenä aiheena puheeksi ravitsemuksen. Tämän tutkimuksen tulokset antavat tietoa kyseisen koulun terveydenhoitajalle. Hän voi tunnistaa ongelmakohtat ja ottaa ne asiat puheeksi. Puheeksi ottamisella on mahdollisuus varhaiseen puuttamiseen, tiedon antamiseen ja nuorten ravitsemuskäyttäytymiseen vaikuttamiseen. Terveystiedonopettaja saa tulosten kautta myös tietoa. Tällä tavoin hän voi kehittää omia oppituntejaan mahdollisten ongelmakohtien osalta. Voi olla, että nuorilla ei ole riittävästi tietoa. Kotitalousopettaja saa

tutkimustulosten avulla tietoa nuorten ravitsemuskäyttäytymisestä ja voi kiinnittää ongelmakohtiin myös huomion opetuksessa ja ruoanlaitossa.

Minä voin itse tulevana terveydenhoitajana hyödyntää tämän tutkimuksen tekoprosessissa saamaani tietoa nuorten ravitsemuskäyttäytymisestä esimerkiksi kouluterveydenhoitajana toimiessa. Ravitsemussuositusten hallintaa voin hyödyntää, missä tahansa terveydenhoitajan työtä tehdessäni. Osaan ohjata nuoria ja aikuisia ravitsemuksen suhteen. Olen saanut opinnäytetyöprosessin aikana valmiudet terveydenedistämiseen ravitsemuksen osalta. Yhteistyökumppanikoulussa toteutetun kyselyn avulla saan jonkinlaisia viitteitä myös ravitsemuksen tämän hetkisestä tilanteesta. Tätä tietoa en voi kuitenkaan yleistää muihin kouluihin. Tutkimuksen tulokset tullaan esittelemään myös nuorten vanhemmille, jotta he saavat myös tietoa. He voivat vaikuttaa lapsiensa ravitsemukseen muuttamalla esimerkiksi omia valintoja ruokakaupassa. Näin kotona olisi tarjolla terveellisiä ruoka-aineita. Tiedon avulla vanhemmat voivat ottaa puheeksi terveellisen ruokavalion tärkeyden ja näin pyrkiä vaikuttamaan oman lapsensa ajatuksiin ja asenteisiin ruokavaliosta.

Jatkotutkimusaiheena voisi tutkia nuorten ravitsemustietämystä. Tulokset kertovat ravitsemuskäyttäytymisestä, mutta eivät siitä, mitä nuoret tietävät ravitsemuksesta. Nuori voi syödä tietotaidosta huolimatta epäterveellisesti, mutta sitä ei tässä tutkimuksessa tiedetä. Toisaalta nuori voi syödä epäterveellisesti tietotaidosta huolimatta. Tiedon avulla esimerkiksi terveydenhoitaja voisi kehittää omaa ohjaustaan ja opettaja opetustaan. Tämän vuoksi olisi mielenkiintoista tietää, millainen on nuorten ravitsemustietämys.

7.4 Oma ammatillinen kehittyminen

Opinnäytetyö on ollut minulle pitkä ja haastava prosessi. Tutkimustyön tekeminen on vaatinut aikaa ja kärsivällisyyttä. Se on opettanut ja kehittänyt minua ammatillisesti tulevaa työtä ajatellen. Tämä oli ensimmäinen tutkimukseni, joka on opettanut minua tutkimuksen tekemisessä. Olen oppinut tekemistäni virheistä, jotta seuraavan kerran tutkimustyössä olen valmiimpi prosessin tuomien haasteiden edessä. Lisäksi olen oppinut sietämään työn pitkäkestoisuudesta johtuvaa keskeneräisyyttä.

Savonia-ammattikorkeakoulun terveydenhoitajien opintosuunnitelman mukaisesti valmistuvan terveydenhoitajan osaamisvaatimuksia ovat ennaltaehkäisevä terveydenhoitajatyö, erilaisten toimintamallien ja työmenetelmien hallitseminen, yksilöiden, perheiden ja yhteisöjen asiakaslähtöisyyteen perustuva terveydenhoitajatyö sekä edistää turvallista ja terveellistä elinympäristöä, vaikuttaa yhteiskunnallisesti terveydenhoitajantyössä ja terveydenhoitotyön asiantuntijana toimiminen. (Savonia-ammattikorkeakoulu 2015.) Lisäksi terveydenhoitajan osaamisvaatimuksia ovat eettisen toiminnan hallinta, terveydenedistämis- ja kansanterveystyön tekeminen, yhteiskunnallisen ja monikulttuurisen terveydenhoitotyön harjoittaminen, tutkimus- ja kehittämistyön tekeminen, johtamistyö sekä terveydenhoitotyön tekeminen eri elämän vaiheissa (STHL 2008).

Opinnäytetyöprosessissa terveyden edistäminen on ollut voimakkaasti esillä ravitsemuksen osalta. Olen perehtynyt työn tekemisen vaiheissa ravitsemussuosituksiin, joita voidaan hyödyntää niin nuori-

ren kuin aikuisenkin ravitsemusohjauksessa. Ravitsemussuositusten lisäksi olen saanut tietoa nuorten ravitsemuskäyttäytymisestä, jolloin nuorten kanssa töitä tehdessäni tiedän mahdollisia haasteita. Varsinaisia tutkimustuloksia en voi yleistää, mutta yleisen tiedonhankinnan kautta olen saanut kotimaisen tutkimustiedon lisäksi kansainvälistä tietoa ravitsemuksen ongelmakohtista. Olen saanut valmiudet edistää nuorten terveyttä ravitsemuksen osalta. Eettinen toiminta on toiminut koko prosessin pohjana. Olen harjoitellut eettistä osaamisra ja saanut valmiuksia eettisen toiminnan hallintaan työn avulla. Tiedän, minkälaiset ravitsemussuositukset ovat. Tätä tietoa voin hyödyntää tulevassa terveydenhoitajan työssäni niin nuorten kuin aikuistenkin kanssa. Opinnäytetyön avulla olen saanut valmiudet ravitsemusohjaukseen ja tätä kautta osaan tehdä myös ennaltaehkäisevää terveydenhoitotyötä. Ongelmakohtien tiedostamisella on mahdollista ottaa asiat puheeksi, puuttua niihin tarvittaessa ja sitä kautta pyrkiä vaikuttamaan sairastumiseen.

LÄHTEET

- ALAIMO, K., BAILEY, D., DRZAL, N., KELLEHER, D., LIU, H., LUCARELLI, J., MANG, E., MARTIN, C. ja MILES, R. 2014. Facilitators to Promoting Health in Schools: Is School Health Climate the Key? *Journal of school health* [digilehti] [viitattu 2015-06-01]. Saatavissa: <http://web.b.ebscohost.com.ezproxy.savonia-amk.fi/ehost/detail/detail?vid=11&sid=a4b3aa6b-5bc4-4f4a-8157-ec8e75f66587%40sessionmgr115&hid=107&bdata=Jmxhbmc9Zmkmc2l0ZT1laG9zdC1saXZl#db=ccm&AN=2012422295>
- CIOTARU, L. ja RADU, E. 2008. Risk factors in the nutritional behaviour of teenagers. *Institute of Anthropology "Francisc I. Rainer"* [viitattu 2015-06-16]. Saatavissa: <http://www.acad.ro/sectii2002/proceedingsChemistry/doc2008-12/art11Radu.pdf>
- CUENCA-GARCIA, M., DALLONGEVILLE, J., DE HENAUW, S., DE VRIENDT, T., DIETHELM, K., GOTTRAND, F., GILBERT, C., GONDÁLEZ-GROSS, M., HUYBRECHTS, I., JANKOVIC, N., KAFATOS, A., KERSTING, M., LECLERQ, C., MANIOS, Y., MORENO, L. ja PLADA, M. 2011. Food intake of European adolescents in the light of different food-based dietary guidelines: results of the HELENA (Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in Adolescence) Study. *Public Health Nutrition*. [viitattu 2015-07-07]. Saatavissa: http://journals.cambridge.org/download.php?file=%2FPHN%2FPHN15_03%2FS1368980011001935a.pdf&code=f978e8311d9a36feead73b8e039e5e6c
- CURRIE, C., HURRELMANN, K., SETTERTOBULTE, W., SMITH, R. ja TOD, J. 2005. Health and health behaviour among young people. WHO, *Health behaviour in school-aged children: a WHO cross-national study (HBSC) international report* [viitattu 2014-05-05]. Saatavissa: http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0006/119571/E67880.pdf
- DERBYSHIRE, E. ja RUXTON, C. 2014. Strategies to encourage healthy eating among children and young adults. *Primary health care*. [viitattu 2015-06-01]. Saatavissa: <http://web.b.ebscohost.com.ezproxy.savonia-amk.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=a4b3aa6b-5bc4-4f4a-8157-ec8e75f66587%40sessionmgr115&vid=10&hid=107>
- ELINTARVIKETURVALLISUUSVIRASTO. 2013. Kalan syöntisuositukset [verkkolähde]. [viitattu 2014-10-29]. Saatavissa: <http://www.evira.fi/portal/fi/elintarvikkeet/tietoa+elintarvikkeista/elintarvikevaarat/elintarvikkeiden+kayton+rajoitukset/kalan+syontisuositukset/>
- FIGUEROA, B. ja HAMMONS, A. 2011. Frequency of Shared Family Meals Related to the Nutritional Health of Children and Adolescents? *American Academy of Pediatrics*. Review article. [viitattu 2015-06-16]. Saatavissa: <http://pediatrics.aappublications.org/content/127/6/e1565.full.pdf+html>

FINLEX. Oppilas –ja opiskelijahuoltolaki 1287/2013. [verkkolähde.] [viitattu 2015-06-01]. Saatavissa: <http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2013/20131287>

GULATI, S, MISRA, A, SHAH, P, SINHAL, N. 2010. Effects of controlled school-based multi-component model of nutrition and lifestyle interventions on behavior modification, anthropometry and metabolic risk profile of urban Asian Indian adolescents in North India. *European Journal of Clinical Nutrition*. [viitattu 2015-07-08]. Saatavissa: <http://www.nature.com/ejcn/journal/v64/n4/full/ejcn2009150a.html>

HEIKURA, M. ja VALMUNEN, A. 2009. Toimintamalli nuorten terveystieteiden tueksi – lähtökohtana nuorten ajankohtaiset terveystieteiden ongelmat. Turun ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. [viitattu 2014-02-13]. Saatavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/5304/Heikura_Miia_Valmunen_Annica.pdf?sequence=1

HIRSJÄRVI, S., REMES, P. ja SAJAVAARA, P. 2007. Tutki ja kirjoita. Keuruu: Otava.

HOPPU, U., KUJALA, J., LEHTISALO, J., TAPANAINEN, HELI, PIETINEN, P. 2008. Yläkoululaisten ravitsemus ja hyvinvointi. Kansanterveyslaitos [verkkolähde]. [viitattu 2015-10-24]. Saatavissa: <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/78381/2008b30.pdf?sequence=1>

HOPPU, U. ja PIETINEN, P. 2008. Yläkoululaisten ruokailussa parannettavaa. Kansanterveyslaitos *Kansanterveys - lehti [digilehti]*. [viitattu 2015-04-27.] Saatavissa: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102060/kti708.pdf?sequence=1>

HOPPU, U., LEHTISALO, J., PIETINEN, P. ja TAPANAINEN, H. 2010. Dietary habits and nutrient intake of Finnish adolescents. National Institute for Health and Welfare. [viitattu 2015-07-16]. Saatavissa: http://journals.cambridge.org/download.php?file=%2FPHN%2FPHN13_6A%2FS1368980010001175a.pdf&code=092db65f5e45fcc490aeca20ceaf1

HUHTINEN, H. ja RIMPELÄ, A. 2013. Nuorison energiajuomien käyttö ja kofeiiniin liittyvät oireet. *Lääkärilehti [digilehti]*. [viitattu 2014-11-04]. Saatavissa: <http://www.fimnet.fi/ezproxy.savonia-amk.fi/cgi-cug/brs/artikkeli.cgi?docn=000039947>

KAITTOVUORI, T. ja KUOPPALA, K. 2000. "Eväitä Elmerille. Raskaudenajan ravitsemussuosituksen osana terveyden edistämistä. Diakonia-ammattikorkeakoulu. [viitattu 2014-01-15]. Saatavissa: http://kirjastot.diak.fi/files/diak_lib/Helsinki2000/kaittovuori_tuula.pdf

KANANEN, J. 2010. Opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

KOKKONEN, P. 2006. Nuoren jalkapalloilijan ravintokäyttäytyminen - JJK-Junioreiden ruokavalinnat ja asenteet ravitsemukseen. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Matkailu-, ravitsemis- ja talousala. [viitattu 2014-01-15]. Saatavissa:

<http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/17692/TMP.objres.119.pdf?sequence=2>

KOULUTERVEYSKYSELY. 2013. THL [verkkoraportti]. [viitattu 2015-10-24]. Saatavissa:

https://www.thl.fi/attachments/kouluterveyskysely/Tulokset/Tulokset_aiheittain/kouluterveyskysely_ravitsemus_kysymyskohtaiset.xls

KRAEMER, M. ja LEIVO, J. 2010. Välipala on välittämistä - välipalalla on väliä. Turun ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. [viitattu 2014-01-02]. Saatavissa:

http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/12517/Kraemer_Marja_Leivo_Johanna.pdf?sequence=2

LAGSTRÖM, H. 2012. Ruokavalinnat vakiintuvat juo nuorena [Perspektiivi-lehti]. [viitattu 2015-10-20]. Saatavissa: http://perspektiv.nu/files/Filer/PDF/perspektiivi1201_finsk.pdf

LINDBLOM-YLÄNNE, S., PAAVILAINEN, E., PEHKONEN, L. ja RONKAINEN, S. 2013. Tutkimuksen voimasanat. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

MUMMERY, W. ja WILLIAMS, S. 2012. Associations between adolescent nutrition behaviours and adolescent and parent characteristics. Nutrition & Dietetics. [viitattu 2015-06-01]. Saatavissa:

<http://web.b.ebscohost.com.ezproxy.savonia-amk.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=a4b3aa6b-5bc4-4f4a-8157-ec8e75f66587%40sessionmgr115&vid=6&hid=107>

NISKALA, S. 2006. Perheen yhteisten ruokailuhetkien yhteys koululaisen ruokailutottumuksiin. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos. Pro Gradu - tutkielma. [viitattu 2013-12-21]. Saatavissa: https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/12331/URN_NBN_fi_jyu-2006353.pdf?sequence=1

OJALA, K., VÄLIMAA, R., VILLBERG, J., KANNAS, L. ja TYNJÄLÄ, J. 2006. Nuorten ateriarhythmi: Kuka syö koulupäivinä säännöllisesti? Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti. [digilehti]. [viitattu 2014-01-15.] Saatavissa:

<http://ojs.tsv.fi/index.php/SA/article/view/2361/2241>

PAJUNEN, T., LEHTO, R., OVASKAINEN, M-L., TAPANAINEN, H., HOPPU, U. ja ROOS, E. 2012. Vanhempien koulutuksen ja perherakenteen yhteys yläkoululaisen ravinnonsaantiin ja ruoankäyttöön. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti. [digilehti]. [viitattu 2014-01-02]. Saatavissa:

<http://ojs.tsv.fi/index.php/SA/article/view/7058>

PARKKOLA, P. 2012. Mikä ruoassani on tärkeää? Jyväskylän yliopisto. [verkkolähde]. [viitattu 2015-10-20]. Saatavissa:

<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/38237/URN:NBN:fi:jyu-201207182102.pdf?sequence=1>

PAUNU, S. 2012. Karpataan vai skarpataan? Nuorten käsityksiä ruokatrendeistä. Helsingin yliopisto. Käyttäytymistieteellinen tiedekunta. Pro gradu – tutkielma. [viitattu 2013-11-13.] Saatavissa: <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/36887/karpataa.pdf?sequence=1>

PENTTINEN, H. 2012. Lapsen kokoiset ruokaelämykset. Toimintatutkimus Tiedosta taidoksi - ruokakulttuurihankkeessa. Helsingin yliopisto. Käyttäytymistieteellinen tiedekunta. Pro gradu - tutkielma. [viitattu 2013-11-12.]. Saatavissa: <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/37619/lapsenko.pdf?sequence=1>

RAVITSEMUSNEUVOTTELUKUNTA. 2014. Suomalaiset ravitsemussuositukset [verkkolähde.] [viitattu 2015-06-07]. Saatavissa: http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/attachments/fi/vrn/ravitsemussuositukset_2014_fi_web.3.pdf

RAVITSEMUSNEUVOTTELUKUNTA. 2014. Vinkkejä viisaisiin valintoihin [verkkolähde] [viitattu 2014-10-28]. Saatavilla: <http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/vinkkeja+viisaisiin+valintoihin/rasvat/>

SALOVAARA, S. 2006. Kuka ohjaa teinien syömistä? Kehittyvä elintarvike – lehti [digilehti]. [viitattu 2014-01-02]. Saatavissa: <http://kehittyvaelintarvike.fi/teemajutut/32-kuka-ohjaa-teinien-syomista>

SAVONIA-AMMATTIKORKEAKOULU. 2015. Terveystoimittajan ammatillisen osaamisen kuvaus. [verkkolähde]. [viitattu 2015-10-13]. Saatavissa: http://webd.savonia.fi/nettiops/Osaamisen%20kuvaus_Terveystoimittaja_PDF.pdf

SOTKANET. 2013. [verkkolähde]. [viitattu 2015-09-28]. Saatavissa: <https://www.sotkanet.fi/sotkanet/fi/haku?g=470>

STHL. 2010. Terveystoimittajan ammatillisen osaamisen tunnistaminen. [verkkolähde]. [viitattu 2015-10-13]. Saatavissa: http://www.terveystoimittajaliitto.fi/easydata/customers/sthl/files/liitteet/TH_am_os_tunnistami_6_10.pdf

STM. 2006. Terveystoimittajan laatusuositus. [verkkolähde]. [viitattu 2014-03-03]. Saatavissa: <http://pre20090115.stm.fi/pr1158139777250/passthru.pdf>

THL. 2013. Peruskoulun 8. ja 9.luokan oppilaiden hyvinvointi 2004/2005 – 2013. [verkkolähde]. [viitattu 2015-09-11]. Saatavissa:

http://www.thl.fi/attachments/kouluterveyskysely/Tulokset/ktkysely_kokomaa_2004_2013_pk.pdf

TUTKIMUSEETTINEN NEUVOTTELUKUNTA. 2014. Hyvä tieteellinen käytäntö. [verkkolähde]. [viitattu 2015-09-11]. Saatavissa:

<http://www.tenk.fi/fi/htk-ohje/hyva-tieteellinen-kaytanto>

VILKKA, H. 2015. Tutki ja kehitä. Juva: PS-kustannus.

KUVAT:

KUVA 1. RUOKAKOLMIO. Ravitsemusneuvottelukunta 2014. Saatavissa:

http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/images/vrn/2014/ravitsemussuositukset_2014_fi_web.pdf

KUVA 2. LAUTASMALLI. Ravitsemusneuvottelukunta 2014. Saatavissa:

http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/attachments/fi/vrn/ravitsemussuositukset_2014_fi_web.3.pdf

LIITE 1: KYSELY

Hei,

Olen terveydenhoitajaopiskelija Savonia-ammattikorkeakoulusta. Teen opintoihin liittyvää opinnäytetyötä, jossa tutkin nuorten ravitsemuskäyttäytymistä. Osallistuminen tutkimukseeni on vapaaehtoista, mutta olisin tosi kiitollinen, jos osallistuisit kyselyyn. Kyselyyn vastaaminen vie noin 5-10 minuuttia. Kyselyyn vastataan nimettömänä ja vastaukset käsittelee vain tutkija eli minä. Kenenkään yksittäisen henkilön vastuksia ei voida tunnistaa.

Sanni Tenhunen

TAUSTATIEDOT

1. Olen 7. luokalla
8. luokalla
9. luokalla

2. Olen tyttö / poika.

3. Syön yhdessä perheen kanssa

Joka päivä
Lähes joka päivä
Noin kerran viikossa
Harvemmin kuin kerran viikossa
En koskaan

4. Peruskoulun jälkeen haluaisin mennä

Ammatilliseen kouluun
Lukioon
En osaa vielä sanoa

RAVITSEMUSKÄYTTÄYTYMISEEN VAIKUTTAVIA TEKIJÖITÄ

5. Perheellä on vaikutusta ravitsemuskäyttäytymiseeni:

Täysin samaa mieltä
Samaa mieltä
Jokseenkin samaa mieltä
Täysin eri mieltä

6. Kavereilla on vaikutusta ravitsemuskäyttäytymiseeni

Täysin samaa mieltä
Samaa mieltä
Jokseenkin samaa mieltä
Täysin eri mieltä

7. Medialla on vaikutusta ravitsemuskäyttäytymiseeni

Täysin samaa mieltä
Samaa mieltä
Jokseenkin samaa mieltä
Täysin eri mieltä

8. Koululla on vaikutusta ravitsemuskäyttäytymiseeni

Täysin samaa mieltä
Samaa mieltä
Jokseenkin samaa mieltä
Täysin eri mieltä

9. Harrastuksillani on vaikutusta ravitsemuskäyttäytymiseeni

Täysin samaa mieltä
Samaa mieltä
Jokseenkin samaa mieltä
Täysin eri mieltä

10. Ruoan valinnassani vaikuttaa sen terveellisyys

Täysin samaa mieltä
Samaa mieltä
Jokseenkin samaa mieltä
Täysin eri mieltä

11. Ruoan valinnassani vaikuttaa sen maku

Täysin samaa mieltä
Samaa mieltä
Jokseenkin samaa mieltä
Täysin eri mieltä

12. Ruoan valinnassani vaikuttaa sen rakenne

Täysin samaa mieltä
Samaa mieltä
Jokseenkin samaa mieltä
Täysin eri mieltä

13. Ruoan valinnassani vaikuttaa sen ulkonäkö

Täysin samaa mieltä
Samaa mieltä
Jokseenkin samaa mieltä
Täysin eri mieltä

14. Ruoan valinnassani vaikuttaa sen tuoksu

Täysin samaa mieltä
Samaa mieltä
Jokseenkin samaa mieltä
Täysin eri mieltä

15. Mietin ruokavalintoja tehdessäni vain tätä hetkeä

Aina
Melkein aina
Joskus
En koskaan

16. Mietin ruokavalintoja tehdessäni tulevaisuuttani

Aina
Melkein aina
Joskus
En koskaan

17. Mietin ruokavalintoja tehdessäni mahdollista lihomista

Aina
Melkein aina
Joskus
En koskaan

ATERIARYTMIN SÄÄNNÖLLISYYS

18. Syön aamupalan

Joka päivä
Lähes joka päivä
Noin kerran viikossa
Harvemmin kuin kerran viikossa
En koskaan

19. Syön lämpimän ruoan päivällä (=lounas)

Joka päivä
Lähes joka päivä
Noin kerran viikossa
Harvemmin kuin kerran viikossa
En koskaan

20. Syön lämpimän ruoan koulun jälkeen (=päivällinen, klo16-18)

Joka päivä
Lähes joka päivä
Noin kerran viikossa
Harvemmin kuin kerran viikossa
En koskaan

21. Syön ennen nukkumaanmenoa iltapalan

Joka päivä
Lähes joka päivä
Noin kerran viikossa
Harvemmin kuin kerran viikossa
En koskaan

22. Mitä syöt välipalaksi?

LAUTASMALLI:

23. Syön lautasmallin mukaan

Joka päivä
Lähes joka päivä
Noin kerran viikossa
Harvemmin kuin kerran viikossa
En koskaan

24. Jos et syö lautasmallin mukaisesti, mitä jää yleensä syömättä?

RUOKA-AINERYHMÄT

25. Syön kasviksia

Joka päivä
Lähes joka päivä
Noin kerran viikossa
Harvemmin kuin kerran viikossa
En koskaan

26. Syön marjoja

Joka päivä
Lähes joka päivä
Noin kerran viikossa
Harvemmin kuin kerran viikossa
En koskaan

27. Syön hedelmiä

Joka päivä
Lähes joka päivä
Noin kerran viikossa
Harvemmin kuin kerran viikossa
En koskaan

28. Jos et syö jotain edellä mainituista, niin miksi?

29. Kasviksia, marjoja ja hedelmiä tulisi syödä joka päivä vähintään 5-6 kourallista. Kuinka monta kourallista syöt kasviksia päivittäin?

30. Kuinka monta kourallista syöt marjoja päivittäin?

31. Kuinka monta kourallista syöt hedelmiä päivittäin?

32. Kuinka usein syöt viljatuotteita? (leipä, puuro, myslit jne.)

Joka päivä
Lähes joka päivä
Noin kerran viikossa
Harvemmin kuin kerran viikossa
En koskaan

33. Valitsen viljatuotteista vaaleaa leipää

Joka päivä
Lähes joka päivä
Noin kerran viikossa
Harvemmin kuin kerran viikossa
En koskaan

34. Valitsen viljatuotteista tummaa leipää

Joka päivä
Lähes joka päivä
Noin kerran viikossa
Harvemmin kuin kerran viikossa
En koskaan

35. Valitsen viljatuotteista täysjyväleipää

Joka päivä
Lähes joka päivä
Noin kerran viikossa
Harvemmin kuin kerran viikossa
En koskaan

36. Jos syöt viljatuotteita päivittäin, kuinka monta annosta syöt _____ annosta.

Yksi annos viljatuotteita vastaa esimerkiksi

- 1dl valmiiksi keitettyä pastaa tai riisiä
- yhtä viipaletta leipää
- jos aamuisin syö lautasellisen puuroa, se sisältää kaksi annosta. LIIAN HANKALA KYSYMYKSI?

37. Syön kalaa

Joka päivä
Lähes joka päivä
Noin kerran viikossa
Harvemmin kuin kerran viikossa
En koskaan

38. Syön naudan, sian, lampaan, poron tai hirvenlihaa (=punainen liha)

Joka päivä
Lähes joka päivä
Noin kerran viikossa
Harvemmin kuin kerran viikossa
En koskaan

39. Käytän ruokajuomana maitoa

Joka päivä
Lähes joka päivä
Noin kerran viikossa
Harvemmin kuin kerran viikossa
En koskaan

40. Jos käytät ruokajuomana maitoa, juotko

Täysmaitoa
Kevytmaitoa
Rasvatonta maitoa
En juo maitoa ollenkaan, miksi et?

41. Käytän ruokajuomana piimää

Joka päivä
Lähes joka päivä
Noin kerran viikossa
Harvemmin kuin kerran viikossa
En koskaan

42. Käytän ruokajuomana mehua

Joka päivä
Lähes joka päivä
Noin kerran viikossa
Harvemmin kuin kerran viikossa
En koskaan

43. Käytän ruokajuomana vettä

Joka päivä
Lähes joka päivä
Noin kerran viikossa
Harvemmin kuin kerran viikossa
En koskaan

44. Käytän maitotuotteita (maito, piimä, jogurtti, viili, rahka jne.)

Joka päivä
Lähes joka päivä
Noin kerran viikossa
Harvemmin kuin kerran viikossa
En koskaan

45. Jos käytät maitotuotteita, käytätkö niitä n. 6-8dl päivässä?

46. Syön juustoa

Joka päivä
Lähes joka päivä
Noin kerran viikossa
Harvemmin kuin kerran viikossa
En koskaan

47. Jos käytät juustoa niin kuinka paljon viipaleita/päivä?

48. Juon vettä

Joka päivä
Lähes joka päivä
Noin kerran viikossa
Harvemmin kuin kerran viikossa
En koskaan

49. Juon virvoitusjuomia

Joka päivä
Lähes joka päivä
Noin kerran viikossa
Harvemmin kuin kerran viikossa
En koskaan

50. Juon energiajuomia

Joka päivä
Lähes joka päivä
Noin kerran viikossa
Harvemmin kuin kerran viikossa
En koskaan

51. Syön makeisia

Joka päivä
Lähes joka päivä
Noin kerran viikossa
Harvemmin kuin kerran viikossa
En koskaan

52. Syön muita herkkuja (sipsit, leivonnaiset, jäätelöt jne.)

Joka päivä

Lähes joka päivä

Noin kerran viikossa

Harvemmin kuin kerran viikossa

En koskaan