

Sanna Seppälä

Kahdeksaslukkalaisten välipalatottumukset Seinäjoella

Opinnäytetyö

Kevät 2017

SeAMK Elintarvike ja maatalous

Restonomi (AMK), Ravitsemispalvelut

SeAMK 

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Elintarvike ja maatalous

Tutkinto-ohjelma: Restonomi (AMK), Ravitsemispalvelut

Tekijä: Sanna Seppälä

Työn nimi: Kahdeksasluokkalaisten välipalatottumukset Seinäjoella

Ohjaaja: Soili Alanne

Vuosi: 2017

Sivumäärä: 50

Liitteiden lukumäärä: 3

Välipalat ovat pääaterioiden eli aamiaisen, lounaan ja päivällisen välillä nautittavia aterioita, joiden tarkoituksena on pitää verensokeripitoisuus tasaisena sekä ylläpitää säännöllistä ateriarytmää. Tutkimuksen mukaan nuoret saavat jopa 40 % päivän energiantarpeesta välipaloista (Hoppu ym. 2008, 54). Välipalatyypinen ruokailu nuorten keskuudessa on yleistynyt ja huonot välipalavalinnat ovat yhteydessä ylipainoon. Tämän vuoksi oli tärkeää selvittää, millaisia välipaloja nuoret kuluttavat.

Työn toimeksiantaja oli Seinäjoen Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen yksikkö. Se koordinoi vuonna 2013 käynnistettyä Lihavuus laskuun -ohjelmaa, jonka tavoitteena on ehkäistä lapsuuden aikana syntyvää lihavuutta ja sen aiheuttamia sairauksia (Seinäjoen kaupungin Lihavuus laskuun -ohjelma 2013–2020, 3).

Tämän opinnäytetyön aiheena oli tutkia minkälaisia välipaloja nuoret kuluttavat yleensä. Tutkimuksessa selvitettiin niin terveellisten kuin epäterveellisten välipalojen käyttöä. Lisäksi haluttiin selvittää muita välipaloihin liittyviä kysymyksiä, kuten kuinka paljon välipaloihin kulutetaan rahaa ja missä välipaloja syödään. Tutkimus toteutettiin Seinäjoen alueen kahdeksasluokkalaisten verkkokyselylomakkeella, joka sisälsi strukturoituja ja monivalintakysymyksiä.

Vastauksia kyselyyn saatiin yhteensä 291 kuudelta eri yläasteelta. Tutkimuksen tulokset osoittivat, että suosituimpia kahdeksasluokkalaisten nauttimia välipaloja olivat hedelmät ja marjat sekä ruisleipä ja vaalea leipä. Välipalatottumukset kuitenkin erosivat tyttöjen ja poikien välillä ja silloin kun välipalat syötiin muualla kuin kotona. Epäterveellisten välipalojen nauttiminen oli yleisempää poikien keskuudessa ja terveellisten välipalojen kuluttaminen tyttöjen keskuudessa. Poikien välipalatottumuksista nousi esiin runsas juomien kuluttaminen.

Avainsanat: nuoret, välipalat, ruokavalinnat, ruokavalintoihin vaikuttaminen, ravitsemussuositukset, terveellisyys, epäterveelliset välipalat

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: School of Food and Agriculture

Degree programme: Food and Hospitality

Author/s: Sanna Seppälä

Title of thesis: Snacking Habits of the 8th Graders in the town of Seinäjoki

Supervisor: Soili Alanne

Year: 2017

Number of pages: 50

Number of appendices: 3

Snacks are the meals enjoyed between the main meals, such as breakfast, lunch and dinner. The purpose of snacking is to maintain the regular meal rhythm and to keep the blood sugar balanced. According to a research, adolescents get as much as 40 % of their daily energy intake from snacks (Hoppu etc. 2008, 53). Snacking has become more common among the adolescents and the unhealthy snack decisions are related to obesity. Because of this, it is important to find out, what kind of snacks the adolescents are consuming.

The assignment came from the Health and Welfare Promotion Unit of the Town of Seinäjoki, who coordinates the *Lihavuus laskuun -program 2013-2020* in the town of Seinäjoki. The main target of the program is to prevent the childhood obesity and the obesity related diseases (Seinäjoen kaupungin Lihavuus laskuun -ohjelma 2013–2020, 3).

The topic of this thesis was to study what kind of snacks the adolescents are generally consuming. The intent was to clarify the consumption of healthy and unhealthy snacks. Furthermore, other snack related questions needed to be solved. The research was executed with a questionnaire in the secondary schools in Seinäjoki and the target group was the 8th graders.

The total amount of responses was 291. The findings of the research showed that the most popular snacks among the 8th graders were fruits and berries, rye bread and white bread. Snacking habits were different among the boys and the girls as well as when the snacks were enjoyed at home or outside home. Enjoying unhealthy snacks was more common among the boys and enjoying healthy snacks was more common among the girls. The boys also appeared to consume various beverages as snacks.

Keywords: adolescents, snacks, food choices, nutrition recommendations, healthiness, unhealthy snacks

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract.....	3
SISÄLTÖ.....	4
Kuva-, kuvio- ja taulukkoluetelo.....	5
1 JOHDANTO.....	6
2 NUORTEN RAVITSEMUS.....	8
2.1 Nuorten ravintoaineiden tarve.....	8
2.2 Ateriarytmi ja lautasmalli.....	11
3 NUORTEN RUOKAVALINTOIHIN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT.....	13
4 VÄLIPALAT OSANA TERVEELLISIÄ ELÄMÄNTAPOJA.....	17
4.1 Terveellisten välipalojen koostaminen.....	17
4.2 Epäterveellisten välipalojen yleistymisen nuorten keskuudessa.....	18
4.2.1 Sokeri.....	18
4.2.2 Rasva.....	20
4.3 Lasten ja nuorten välipalojen kulutus Suomessa.....	20
5 VÄLIPALATUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	23
5.1 Työn tavoitteet.....	23
5.2 Toimeksiantajan esittely.....	23
5.3 Tutkimusaineisto ja -menetelmät.....	24
5.4 Tutkimuksen toteutus ja aineiston analysointi.....	26
6 TUTKIMUKSEN TULOKSET.....	28
6.1 Taustatiedot.....	28
6.2 Välipalojen alkuperä ja rahankäyttö.....	28
6.3 Välipalojen sisältö ja välipalavalintoihin vaikuttavat tekijät.....	30
7 JOHTOPÄÄTÖKSET.....	40
8 POHDINTA.....	44
LÄHTEET.....	46
LIITTEET.....	50

Kuva-, kuvio- ja taulukkoluetelo

Kuvio 1. Ruoan valintaan vaikuttavat päätekijät. (Conner & Armitage 2002, 6.) ...	14
Kuvio 2. Syötyjen välipalojen määrä (n=290).....	29
Kuvio 3. Rahankäyttö välipaloihin/ostokerta (n=291).....	30
Kuvio 4. Kasvisten käyttö välipalana (n=291).	31
Kuvio 5. Hedelmien ja marjojen käyttö välipalana (n=291).	32
Kuvio 6. Energiajuomien käyttö välipalana (n=291).	33
Kuvio 7. Limsan käyttö välipalana (n=291).	34
Kuvio 8. Pikaruoan käyttö välipalana (n=291).....	35
Kuvio 9. Makeisten ja suklaan käyttö välipalana (n=291).....	36
Kuvio 10. Syötyjen välipalojen kokeminen terveelliseksi (n=291).	39
Taulukko 1. Energiaravintoaineiden saantisuosituksset yli 2-vuotiaille. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 47.)	9
Taulukko 2. Vitamiinien suositeltava päivittäinen saanti 14–17-vuotiaille. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 49.)	10
Taulukko 3. Kivennäisaineiden suositeltava päivittäinen saanti 14–17-vuotiaille. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 50.)	11

1 JOHDANTO

Välipalat ovat pääaterioiden välillä nautittavia aterioita, joiden tarkoituksena on ylläpitää säännöllistä ateriarytmiä sekä pitää verensokeripitoisuus tasaisena. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) (2015) kouluterveyskyselyn mukaan peruskoulun 8.–9.-luokkalaisista (n=50 404) 33 % ei syö koululounasta eikä 41 % syö aamupalaa joka arkipäivä. Epäsäännölliset ruoka-ajat ja aterioiden väliin jättäminen altistavat pitkän päivän napostelulle ja huonoille, epäterveellisille välipalavalinnoille. Sokeristen juomien ja makeisten käyttö huonontaa hampaiden terveyttä ja on selkeästi yhteydessä ylipainoon (WHO 2015, 1). Suomessa yläkoululaiset saavatkin jopa 40 % päivittäisestä energiastaan välipaloista (Hoppu ym. 2008, 54).

Aihe opinnäytetyöhön tuli toimeksiantoja Seinäjoen Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen yksiköltä. Se koordinoi vuonna 2013 käynnistettyä Lihavuus laskuun -ohjelmaa, jonka tavoitteena on ehkäistä lapsuuden aikana syntyvää lihavuutta ja sen aiheuttamia sairauksia (Seinäjoen kaupungin Lihavuus laskuun -ohjelma 2013–2020, 3). Koska nuorten välipaloista saama energian määrä on suuri, on tärkeää selvittää, millaisia välipaloja nuoret syövät (Hoppu ym. 2008, 54).

THL:n (2015) kouluterveyskyselyn tuloksien mukaan jopa 16 % peruskoulun 8.–9.-luokkalaisista on ylipainoisia. Ylipaino tarkoittaa sitä, että rasvakudoksen määrä kehossa on liian suuri. Lapsilla ja nuorilla ylipainoa voidaan arvioida pituuspainon ja kehon painoindexin avulla. (Tarnanen & Komulainen 2012.)

Ylipaino voi heikentää lasten ja nuorten elämänlaatua sekä lisää riskiä sairastua myöhemmin esimerkiksi sydän- ja verisuonisairauksiin. Lasten ja nuorten ylipainon ehkäisy on tärkeää, sillä lapsuusiän lihavuus jatkuu usein myös aikuisuuteen ja itse lihavuuden hoito on kalliimpaa ja vaikeampaa kuin sen ehkäisy. (Tarnanen & Komulainen 2012.)

Syitä ylipainoon ovat liiallinen energiansaanti ja liian vähäinen fyysinen aktiivisuus (Ilander 2010, 25). Hoppu ym. (2008, 92) mukaan lapset ja nuoret saavat ravinnosta liian paljon sokeria ja liian vähän kuitua. Sokeriset herkut ja juomat sisältävät runsaasti energiaa, mutta ne eivät pidä kylläisyyttä yllä kauaa (Valsta ym. 2008, 35). Myös muiden tärkeiden ravintoaineiden saanti jää helposti alle suositusten,

kun kunnon ruokaa korvataan sokerisilla herkuilla ja juomilla. Ylipainon lisäksi runsas sokerin käyttö altistaa myös hampaiden terveyden heikkenemiselle (WHO 2015, 1).

Tämän opinnäytetyön aiheena on tutkia yläkoululaisten välipalatottumuksia eli sitä, minkälaisia välipaloja nuoret kuluttavat yleensä. Lisäksi halutaan selvittää muita välipaloihin liittyviä kysymyksiä, kuten miten paljon rahaa välipaloihin kulutetaan ja mitkä tekijät vaikuttavat nuorten välipalavalintoihin. Tutkimus toteutettiin osana Lihavuus laskuun -ohjelmaa.

2 NUORTEN RAVITSEMUS

Koululaisten ruokavaliossa terveellisten välipalojen ja säännöllisten ruoka-aikojen merkitys korostuu (Hoppu ym. 2008, 2). Oikeanlainen ruokavalio auttaa koululaisia keskittymään ja jaksamaan oppitunneilla ja vapaa-ajan harrastuksissa (Ilander 2010, 18). Nuorilla energian tarve vaihtelee paljon yksilöittäin, joten tarkkoja arvoja ravinnon tarpeesta on vaikea antaa. Murrosiässä nuoren energiantarve on suurimmillaan pituuskasvun johdosta, joten riittävä energian saanti ja ruoan ravitsemus ovat tärkeitä. (Ilander 2010, 32–35.)

Terveellisen ruokavalion perustana myös nuorille ovat kasvikunnan tuotteet kuten kasvikset, hedelmät ja marjat, viljat sekä pehmeitä rasvoja sisältävät kalat, pähkinät, siemenet ja kasviöljyt ja -margariinit. Lisäksi terveelliseen ruokavalioon kuuluvat rasvattomat ja vähärasvaiset maitotuotteet ja kohtuudella nautittuna siipikarjanliha sekä punainen liha. (Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 19.) Sokerin osuus päivittäisestä energiansaannista tulisi olla enintään 10 % ja suolaa tulisi saada enintään 5 grammaa päivässä. (Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 30–32.)

2.1 Nuorten ravintoaineiden tarve

Lasten ja nuorten ruokavalion tulisi sisältää riittävästi vitamiineja, kivennäisaineita, kuitua, proteiineja, rasvoja sekä hiilihydraatteja (Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 19).

Suositukset energiaravintoaineiden eli hiilihydraattien, proteiinien ja rasvojen osuudesta päivän energiansaannissa ovat samat lapsilla, nuorilla ja aikuisilla. Energiaravintoaineiden saantisuositukset energiaprosentteina yli 2-vuotiaille on esitetty taulukossa 1. Energiaprosentilla (E-%) kuvataan energiaravintoaineiden osuuksia ruuasta saatavasta kokonaisenergiämäärästä (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 7).

Hiilihydraattien saannin tulisi olla 45–60 E-%, proteiinien 10–20 E-% ja rasvojen kokonaismäärän 25–40 E-%. Murrosikäisillä kuidun päivittäisen saannin tulisi vas-

tata aikuisen suosituksia, joka on 25–35 g päivässä. Rasvoista kertatydyttymättömien rasvahappojen osuuden suositus on 10–20 E-% ja monitydyttymättömien 5–10 E-%. Tyydyttyneiden rasvahappojen osuuden olisi hyvä jäädä alle 10 E-%. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 25, 47.)

Energiaravintoaineiden saannissa on tärkeää kiinnittää huomiota enemmän niiden laatuun kuin määrään (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 25, 47). Esimerkiksi kasvikset ja viljatuotteet, jotka sisältävät hiilihydraattien ohella muita tarpeellisia ravintoaineita ja ravintokuitua, ovat parempi vaihtoehto kuin energiatiheät, sokeria sisältävät elintarvikkeet (Hätönen, Lindström & Laatikainen 2014, 17.)

Taulukko 1. Energiaravintoaineiden saantisuosituksia yli 2-vuotiaille. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 47.)

Energiaravintoaine	Suositus (E-%)
Hiilihydraatit	45–60
Lisätyt sokerit	<10
Proteiinit	10–20
Rasvat	25–40
Kertatydyttymättömät rasvahapot	10–20
Monitydyttymättömät rasvahapot	5–10
Tyydyttyneet rasvahapot	<10

Lasten ja nuorten nopea perusaineenvaihdunta lisää yksittäisten ravintoaineiden, kuten esimerkiksi kasvun kannalta tärkeiden D-vitamiinin, C-vitamiinin, raudan ja kalsiumin tarvetta. Lapsilla ja nuorilla näiden ravintoaineiden suositukset painoon nähden ovat moninkertaisia, verrattuna aikuisten suosituksiin. Nuorilla vitamiinien ja kivennäisaineiden saanti jää usein alle tarpeen. (Ilander 2010, 38.)

Murrosikäisten raudan tarpeeseen vaikuttavat pojilla lihasmassan kasvu ja tytöillä kuukautisten alkaminen ja pituuskasvu. Myös runsas liikunta lisää nuorilla raudan tarvetta. (Ilander 2010, 38.) Raudansaannin suositukseksi 14–17-vuotiaille on annettu tytöille 15 milligrammaa ja pojille 11 milligrammaa. Tyttöjen raudantarve on kuitenkin yksilöllinen ja riippuu hyvin paljon kuukautisten runsaudesta. (Valtion

ravitsemusneuvottelukunta 2014, 50.) Parhaimpia raudanlähteitä ovat punainen liha ja maksa (Ilander 2010, 38).

D-vitamiini ja kalsium ovat tärkeitä luuston rakentajia kasvupyrähdysten aikana. Liian vähäinen D-vitamiinin ja kalsiumin saanti voivat altistaa rasisuurmurtumille. D-vitamiinia muodostuu iholla auringon säteilyn vaikutuksesta, joten talvella D-vitamiinia on tärkeää saada myös ravinnosta, kun aurinko ei paista. Parhaimpia D-vitamiinin lähteitä ovat kalat kuten esimerkiksi siika ja kuha sekä D-vitamiinia sisältävät maitovalmisteet. (Ilander 2010, 39; Suomen luustoliitto Ry 2015.) D-vitamiinilisää suositellaan kaikille 2–18-vuotialle lapsille ja nuorille luuston nopean kasvun vuoksi (Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 91). D-vitamiinin saannin suositukseksi on asetettu nuorille 10 mikrogrammaa (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 49). Kalsiumin tarpeen saa täytettyä parhaiten käyttämättä maitovalmisteita, mutta sitä saa myös kalasta, kasviksista, soijasta ja pähkinöistä. (Ilander 2010, 39; Suomen luustoliitto Ry 2015.) Nuorten vitamiinien ja kivennäisaineiden tarkemmat saantisuositukset ovat esitettynä taulukoissa 2 ja 3.

Taulukko 2. Vitamiinien suositeltava päivittäinen saanti 14–17-vuotiaille. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 49.)

Vitamiini	Pojat	Tytöt
A-vitamiini (RE)^a	900	700
D-vitamiini (µg)	10	10
E-vitamiini (α-TE)^b	10	8
Tiamiini (mg)	1,5	1,2
Riboflaviini (mg)	1,7	1,3
Niasiini (NE)^c	20	15
B₆-vitamiini (mg)	1,6	1,3
Folaatti (µg)	300	300
B₁₂-vitamiini (µg)	2,0	2,0
C-vitamiini (mg)	75	75

^a Retinoliekvivalentti (RE) = 1 µg retinolia = 12 µg β-karoteenia.

^b α-tokoferoliekvivalentti (α-TE) = 1 mg RRR α-tokoferolia.

^c Niasiiniekvivalentti (NE) = 1 mg niasiinia = 60 mg tryptofaania.

Taulukko 3. Kivennäisaineiden suositeltava päivittäinen saanti 14–17-vuotiaille. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 50.)

Kivennäisaine	Pojat	Tytöt
Kalsium (mg)	900	900
Fosfori (mg)	700	700
Kalium (g)	3,5	3,1
Magnesium (mg)	350	280
Rauta (mg)	11	15
Sinkki (mg)	12	9
Kupari (mg)	0,9	0,9
Jodi (µg)	150	150
Seleen (µg)	60	50

2.2 Ateriarytmi ja lautasmalli

Suosituksena on, että aikuiset ja lapset söisivät 3–4 tunnin välein 4–6 ateriaa päivässä (Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 18). Tällainen ateriarytmi voi sisältää aamupalan, lounaan, päivällisen sekä muutaman välipalan. Säännöllinen ateriarytmi pitää veren glukoosipitoisuuden tasaisena, mikä auttaa kouluikäisiä keskittymään koulussa ja edesauttaa koulumenestystä. Noudattaessa säännöllistä ateriarytmiä on helpompaa syödä sopivan kokoisia annoksia ja nappostelun tarve vähenee. Kun ateriarytmi pysyy tasaisena, on helpompaa myös tehdä järkeviä ruokavalintoja ja pysyä erossa sokerisista, sekä muista epäterveellisistä välipaloista. (Iländer 2010, 148–149.)

Lasta on hyvä totuttaa säännölliseen ateriarytmiin jo pienestä pitäen, sillä nuorena opitut tavat säilyvät usein myös aikuisuuteen (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 24). Ateriarytmiä on hyvä noudattaa viikon jokaisena päivänä, myös viikonloppuisin (Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 18).

Koululounas on kouluikäisen päivän tärkeimpiä aterioita, ja kaikki sen osat nautittuna se kattaa noin kolmanneksen päivän energiantarpeesta (Syödään ja opitaan yhdessä -kouluruokailusuositus 2017, 10). Koulussa nautittavan lounaan lisäksi koululaisilla tulisi olla mahdollisuus nauttia välipaloja myös kouluaikana, säännöllisen ateriarhythmin turvaamiseksi (Hoppu ym. 2008, 2).

Lautasmallia käytetään terveellisen ja tasapainoisen aterian rakentamisessa. Se on hyvä ohje aterian koostamiseen aikuisille, lapsille ja nuorille. Lautasmallin mukaisesti koostettu ateria auttaa syömään monipuolisen ja energiaravintoaineita tasaisesti sisältävän aterian. (Ilander 2010, 154.)

Ohjeen mukaan puolet lautasesta täytetään kasviksilla, neljännes perunalla, täysjyväpastalla tai riisillä ja toinen neljännes proteiineja sisältävillä kalalla, lihalla, munatuotteilla tai palkokasveilla. Lautasmallia täydentävät ruokajuomana rasvaton maito, piimä tai vesi sekä täysjyväleipä. Täysjyväleipää olisi hyvä syödä aterialla varsinkin silloin, kun kyseessä on keitto- tai salaattiateria. Salaatin kanssa suosittelaa kasviöljypohjaista salaattinkastiketta ja leivän päällä kasvipohjaisia margariineja. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 20–22; Ilander 2010, 154.)

Myös välipalat on hyvä muodostaa lautasmallin mukaisesti niin, että ne sisältävät kasviksia, täysjyväviljaa sekä proteiininlähteen. Tällainen välipala voi olla esimerkiksi kalkkunaleikkeleellä, kananmunalla ja kasviksilla päällystetty ruisleipä. (Pusa 2016.)

3 NUORTEN RUOKAVALINTOIHIIN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT

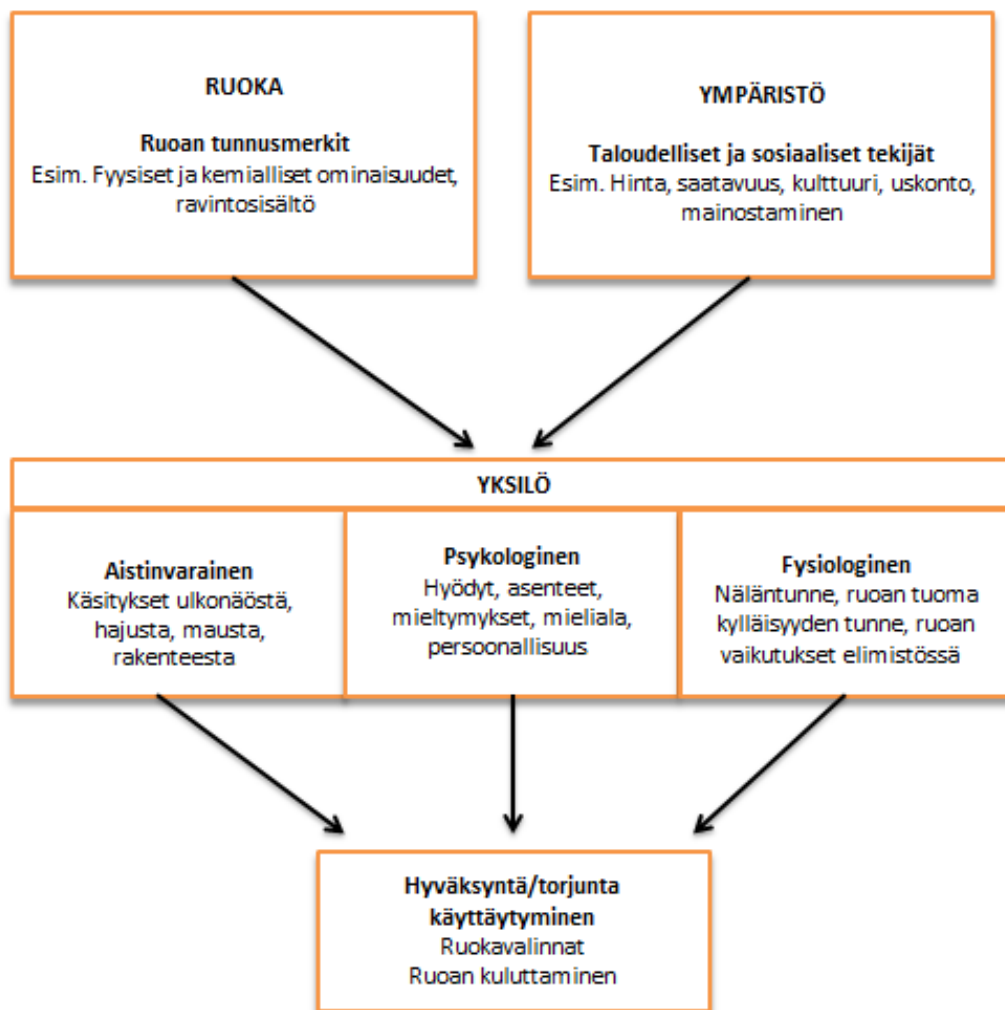
Koska huonot ruokavalinnat altistavat ylipainon kertymiselle, on tärkeää, että terveellisiä ruokavalintoja tehdään jo lapsuudesta lähtien.

Israelin ja Merrickin teoksen (2014, XV) mukaan ihmisten ruokailutottumuksiin vaikuttavat sosiaaliset, kulttuuriset, uskonnolliset, ekonomiset, ympäristö ja henkilökohtaiset tekijät. Tilles-Tirkkonen (2016, 5) kirjoittaa väitöskirjassaan ruokailutottumusten jakamisesta sisäisiin ja ulkoisiin tekijöihin. Sisäisiä tekijöitä ovat ihmisen yksilölliset tekijät, muun muassa ikä ja sukupuoli. Ruoan valintaan liittyvät ulkoiset tekijät voidaan jakaa sosiaalisen ja fyysisen ympäristön tekijöihin sekä yhteiskunnallisiin tekijöihin. Sosiaalisia tekijöitä ovat muun muassa perhe-tekijät kuten vanhempien kasvatustavat ja syömiskäyttäytyminen. Muita sosiaalisia tekijöitä ovat ystävät, tuttavat ja sukulaiset. (Tilles-Tirkkonen 2016, 5.) Fyysiseen ympäristöön liittyviä tekijöitä ovat ruoan saatavuuteen liittyvät tekijät esimerkiksi kaupat ja koulun ruokatarjonta. Yhteiskunnallisia ruoan valintaan vaikuttavia tekijöitä ovat muun muassa kulttuuriset ja sosiaaliset normit, lainsäädäntö, media ja mainonta. (Israeli & Merrick 2014, 174.)

Connerin ja Armitagen teoksessa (2002, 6) ruoan valintaan vaikuttavat tekijät jaetaan kolmeen osa-alueeseen; ruokaan, yksilöön ja ympäristöön liittyviin tekijöihin. Nämä ruokaan ja ympäristöön liittyvät ulkoiset tekijät vaikuttavat yksilön omiin aistinvaraisiin, psykologisiin ja fysiologisiin valintatekijöihin, jotka yhdessä aiheuttavat joko ruoan hyväksymisen tai sen hylkäämisen. Connerin ja Armitagen teoksessa esitetyt ruoan valintaan vaikuttavat tekijät ovat esitettynä kuviossa 1.

Ruokavalintoihin vaikuttavat olennaisena ruoan hinta, taloudellinen tilanne, koulutustaso, ruoan maku ja yksilön energiantarve. Ympäristön vaikutus näkyy esimerkiksi kerralla syömämme ruoan määrässä. Pakkauskoot ja ravintoloiden annoskoot muodostavat harhakuvaan ruoan sopivasta määrästä. Myös erilaiset terveysterveksimerkinnot saavat ihmiset usein syömään enemmän kuin on tarvetta. Esimerkiksi kevyenä mainostettua tuotetta saatetaan syödä huomattavasti enemmän kuin vastaavaa runsasenergiaisempaa tuotetta. (Heshmat 2011, 3.)

Ruokaa valitessaan yksilö kiinnittää huomiota ensin ruoan ulkoisiin tekijöihin, kuten ruoan hajuun ja ulkonäköön. Ruoan hankinnassa yksilö hyödyntää kokemuksiinsa ja mielikuviaan ruoasta esimerkiksi sen mausta ja rakenteesta. Kulutusvaiheessa mielikuvia ja muistoja ruoan maittavuudesta tai vastenmielisyydestä syntyy, mikä ohjaa yksilön ruokavalintoja tulevaisuudessa. (Heshmat 2011, 2–3.) Jos esimerkiksi ruoka saa yksilön oksentamaan, on todennäköistä, että hän välttelee kyseistä ruoka-ainetta vastaisuudessa (Conner & Armitage 2002, 7).



Kuvio 1. Ruoan valintaan vaikuttavat päätekijät. (Conner & Armitage 2002, 6.)

Israelin ja Merrickin (2014, XV) mukaan elossapysymisen lisäksi ihmiset syövät tietyllä tavalla kuuluakseen johonkin ryhmään ja saadakseen ryhmän hyväksynnän. Yksilö voi muuttaa ruokailutottumuksiaan sosiaalisissa tilanteissa miellyttäk-

seen seuralaisiaan tai jotta häntä ei arvosteltaisi. Ryhmän painostus voi vaikuttaa esimerkiksi syötävän ruoan määrään. (Dovey 2010, 88, 98.) Ruokaillessa suuria määriä syövän ihmisen kanssa on todennäköistä, että myös itse syö enemmän kuin normaalisti (Erlansson-Albertsson 2004, 29).

Tutkimukset osoittavat, että lapset ja nuoret ottavat mallia ikätovereistaan tehdesään ruokavalintoja. Pikaruokaravintoloissa ruokailu sekä runsaasti energiaa sisältävien välipalojen ja juomien kuluttaminen on yleistä nuorison keskuudessa, sillä ikätoverien käytöksestä otetaan mallia. Välipalojen syöminen on myös todennäköisempää ystävien seurassa, kuin yksin ollessa. (Israeli & Merrick 2014, 173.)

Media yrittää vaikuttaa lasten ja nuorten ruokavalintoihin, sillä he käyttävät paljon internetiä ja televisiota. Epäterveellisiä tuotteita kohdistetaan mainoksissa usein lapsille ja nuorille, sillä nuoruudessa käytettyjä tuotteita kulutetaan usein myös aikuisuudessa ja lapset ja nuoret nähdään pitkántähtäimen asiakkaina yrityksille. (Israeli & Merrick 2014, 176.)

Vanhempien merkitys lapsen ruokailutottumusten muodostumisessa on suuri, sillä lapsena ruokailutottumukset kopioidaan vanhemmilta (Erlanson-Albertsson 2004, 29). Aikuisiässä noudatettava ruokavalio rakentuukin usein jo lapsuudessa, vanhempien esimerkistä ja lapsuudessa muodostetuista mielikuvista (Perspektiivi - ajankohtaista sokerista ja ravitsemuksesta 2012, 13).

Lasten ja nuorten huonoihin ruokailutottumuksiin on hyvä puuttua ajoissa, jotta mahdolliset myöhäisiällä puhkeavat sairaudet saataisiin ehkäistyä (Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille, 92). Liiallinen terveystoilu ja painontarkkailu ovat kuitenkin vahingollisia, ja voivat muuttua pakkomielteiseksi syömishäiriöksi. Tärkeää on, että vanhemmat ovat läsnä lasten ja nuorten ruokailussa ja kannustavat terveellisiin elämäntapoihin, mutta eivät ole kuitenkaan liian tiukkoja. Kiinnostuksen osoittamatta jättäminen voi muodostaa lapselle käsityksen, että ei ole väliä mitä suuhunsa laittaa ja syömisestä voi tulla pelkkä suoritus. (Ilander 2010, 31, 145).

Jotta lasten ja nuorten välipalatottumuksiin voitaisiin vaikuttaa, on ympäristö muutettava hyviä valintoja suosivaksi (Hoppu ym. 2008, 95). Lapset ja nuoret valikoivat välipalansa usein sen mukaan, miten helposti ne ovat saatavilla. Kotoa he ottavat

evääksi sitä, mitä on tarjolla. Vanhempien onkin tärkeää huolehtia, että kotona on tarjolla järkeviä ja helposti mukaan otettavia välipalavaihtoehtoja. Näin vanhemmat pystyvät vaikuttamaan siihen, että lapset ja nuoret söisivät terveellisiä välipaloja ja eväitä kotona ja myös kodin ulkopuolella. (Ilander 2010, 160–161.)

Vanhempien tulisi myös kiinnittää huomiota lasten ja nuorten välipaloihin kuluttamaan rahaan. Nuoret ostavat usein sitä, mikä on halvinta, joten terveellisten ja vähän kalliimpien välipalojen hankkiminen hankaloituu, jos käytössä on liian vähän rahaa. Vanhempien kannustus hyviin valintoihin on tärkeää ja käyttörahan lisäämistä on hyvä pohtia, jotta nuori saisi ostettua itselleen terveellisiä välipaloja. (Ilander 2010, 146.)

Vanhempien esimerkin lisäksi on tärkeää, että koulussa on valittavana terveellisiä välipalavaihtoehtoja makeisten ja virvoitusjuomien sijaan. Jos kouluissa ei ole välipalatarjontaa, ostetaan eväät lähikaupoista tai ne otetaan mukaan kotoa. Nälkäisenä tehdyt välipalavalinnat kaupoissa voivat usein olla epäterveellisiä heräteostoksia. (Ilander 2010, 160–161.)

4 VÄLIPALAT OSANA TERVEELLISIÄ ELÄMÄNTAPOJA

Välipalat ovat pääaterioiden välillä syötäviä aterioita, joiden tarkoituksena on täydentää ateriarytmiä ja pitää veren sokeripitoisuus tasaisena. (Terve koululainen [Viitattu 30.10.2016].) Välipaloista saatavan energian määrän tulisi olla 5–30 % päivän kokonaisenergiansaannista ja loput päivän energiasta tulisi saada päivän pääaterioista eli aamupalasta, lounaasta ja päivällisestä. (Korpela-Kosonen 13.2.2013; Ilander 2010, 160). Pääaterioiden nauttiminen on kuitenkin vähentynyt, samalla kun pitkin päivää jatkuva napostelu on yleistynyt. Suomalaiset saavat nykyään jopa puolet päivän energiastaan välipaloista. Jotta välipalat auttaisivat nuoria jaksamaan koulussa, tulee niiden koostua laadukkaista raaka-aineista. (Ilander 2010, 160.)

4.1 Terveellisten välipalojen koostaminen

Kouluruokailusuositus (2017, 84–85) antaa ohjeita hyvän ja terveellisen välipalan muodostamiseen lapsille ja nuorille. Välipalojen tulisi suositusten mukaan aina sisältää kasviksia, hedelmiä tai marjoja, joita on helppo nauttia sellaisenaan tai esimerkiksi kasvikset leivällä ja marjat pirtelöissä. Leivän olisi hyvä olla mahdollisimman runsaskuituista ja vähäsuolaista, ja levitteenä tulisi käyttää kasvimargariineja. Myös erilaiset puurot, leseet ja hiutaleet ovat hyviä välipalalla nautittavia kuidun lähteitä. Leikkeleiden ja juustojen rasva- ja suolapitoisuuksien tulisi olla matalia ja niitä tulisi käyttää koululaisten välipaloissa kohtuudella. Kananmuna on hyvä välipalalla nautittava ruoka-aine, jota voidaan käyttää monipuolisesti ruoanvalmistuksessa ja lisäksi. Jogurteista, rahkoista ja viileistä tulisi suosia maustamattomia vaihtoehtoja. Maustetuissa maitovalmisteissa rasvan ja sokerin määrä tulisi pysyä matalana. Muita suositeltavia välipalavalintoja ovat pähkinät, mantelit, siemenet ja erilaiset palkokasvit. Välipalajuomiksi suositellaan vähärasvaisia maitotuotteita ja vettä. (Syödään ja opitaan yhdessä -kouluruokailusuositus 2017, 84–85).

Kotona valmistetut välipalat syntyvät yksinkertaisista ja tavallisista, kotoa löytyvistä ruoka-aineista. Hyviä välipaloja kotona ovat esimerkiksi leikkeellä ja kasviksilla

päälystetyt ruisleipäviipaleet, maustamaton viili tai jogurtti kotitekoisen myslin ke-
ra, hedelmät, keitetyt kananmunat ja pirtelöt. Kotoa kouluun mukaan otettavissa
välipaloissa on haasteena niiden säilyvyys ja kuljetus. Kahviloista tai kaupoista
ostettavia hyviä välipalavaihtoehtoja ovat esimerkiksi täytetyt sämpylät, jotka sisäl-
tävät runsaasti kasviksia tai valmiit salaattiateriat. Pähkinät, hedelmät, myslipatu-
kat ja erilaiset kaupasta ostetut smoothiet ovat hyvin säilyviä ja helppoja mukaan
otettavia välipaloja. (Ilander 2010, 161–167.)

4.2 Epäterveellisten välipalojen yleistyminen nuorten keskuudessa

Välipalatyypinen ruokailu eli aterioiden korvaaminen välipaloilla on yleistynyt var-
sinkin nuorten keskuudessa. Hopun ym. (2008, 54) tutkimusten mukaan nuoret
saavat suuren osan päivittäisestä energiastaan välipaloista, jopa yli 40 %. Tämä
selittyy muun muassa sillä, että välipaloina käytetään sokerisia ja rasvaisia herkku-
ja, kuten makeisia ja perunalastuja, jotka sisältävät paljon turhaa energiaa (Israeli
& Merrick 2014, 228).

4.2.1 Sokeri

Ihmisen mieltymys sakkaroosiin eli sokeriin on lähtöisin sen makean maun tuotta-
masta hyvinolontunteesta. Lasten ja nuorten makeanhimoa voidaan perustella
muun muassa sillä, että kasvuiässä he tarvitsevat paljon energiaa. (Erlanson-
Albertsson 2004, 53, 59.)

Suomalaisissa ravitsemussuosituksissa (2014, 25) ilmoitetaan lisätyn sokerin
saannin suositukseksi enintään 10 % päivän energiansaannista. Tähän suosituk-
seen ei lasketa luontaisia sokereita, kuten hedelmien ja marjojen sokereita. Käy-
tännössä 10 % sokeria 2000 kilokalorin esimerkkiruokavaliossa tarkoittaa 50
grammaa sokeria päivässä. Tämä sokerimäärä täyttyy lapsilla ja nuorilla huo-
maamatta nauttiessa esimerkiksi mehuja, muroja ja maustettuja jogurtteja, jotka
sisältävät paljon piilosokeria. (Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille
2016, 30.) Nauttimalla lisäksi sokeroituja juomia ja makeisia, ylittyy lasten ja nuor-
ten sokerinsaannin suositus helposti. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen profes-

sorin mukaan tällä hetkellä lasten ja nuorten energiantarpeesta jopa 14–15 % täyttyy sokereilla (Seppänen 2016). Välipalat kerryttävät suurimman osan päivän sokerinsaannista (Korpela-Kosonen 2014).

Korpela-Kososen (2014) mukaan sokeria sisältävien juomien ja makeisten on todettu köyhdyttävän lasten ja nuorten ruokavaliota, sillä sokeriset välipalat korvaavat hyviä ravintoaineita sisältäviä aterioita. Sokeristen välipalojen ja juomien nauttiminen pienentää ravintoainetiheyttä, mutta johtaa suurempaan energiansaantiin (Hätönen ym. 2014, 17). Sokeristen juomien ja makeisten nauttiminen on näin ollen yhteydessä myös ylipainoon sekä hampaiden terveyteen (Valsta ym. 2008, 34, 49; Tilles-Tirkkonen, T. 2016, 3).

Virvoitusjuomat, jotka sisältävät energiaa, sokeria ja kofeiinia, eivät kuulu terveelliseen ruokavalioon, sillä ne eivät sisällä ihmisille tarpeellisia ravintoaineita. Myös energiattomien, eli makeutusaineilla makeutettujen virvoitusjuomien käyttö olisi hyvä pitää alhaisena, sillä ne sisältävät normaalien virvoitusjuomien tapaan happoja, jotka ovat vahingollisia hampaiden terveydelle. (Valsta ym. 2008, 6–9.) Sokeristen virvoitusjuomien nauttiminen kerryttää helposti ylimääräistä painoa, sillä niitä voidaan nauttia kerralla suuria määriä tuntematta kylläisyyttä (Erlanson-Albertsson 2004, 68).

Energiajuomat ovat piristäviä ainesosia ja paljon sokeria sisältäviä juomia, joiden runsas nauttiminen voi aiheuttaa riippuvuutta sekä uniongelmia, sydämentykytystä, keskittymishäiriöitä ja pahoinvointia (Evara 2016; THL 2016). Euroopan elintarviketurvallisuusviranomaisen EFSA:n tutkimusraportista (2013, 2) selviää, että suurin energiajuomia kuluttava ikäluokka Euroopan maissa on 10–18-vuotiaat lapset ja nuoret. Myös Suomi oli mukana tässä tutkimuksessa. Tutkimukseen osallistuneista nuorista (n=31 070) 68 % oli juonut energiajuomia viimeisen vuoden aikana ja 28 % viimeisen kolmen päivän aikana. Vastaavasti aikuisista (n= 14 557) 30 % ilmoitti juoneensa energiajuomia viimeisen vuoden aikana. (Zucconi ym. 2013, 2.) Lasten ja nuorten elimistöön piristävät aineet, kuten kofeiini, vaikuttavat usein vahvemmin kuin aikuisten elimistöön. Nuorten keskuudessa onkin havaittu energiajuomien liikkäyttöä, joka aiheuttaa eräänlaisen humalankaltaisen tilan. Lasten ja nuorten kofeiinin saannin tulisi rajoittua 50 milligrammaan päivässä, joka vastaa

yhtä desilitraa kahvia tai puolta tölkkiä energiajuomaa päivässä. (Evara 2016; THL 2016.)

4.2.2 Rasva

Rasvaisen ruoan nauttiminen lisää hyvinolontunnetta, sillä rasvan syömisestä vapautuvat aineet lisäävät mielihyvää tuovan serotoniini-välittäjäaineen eritystä. Serotoniinitason alhaisuus voi aiheuttaa ahdistuneisuutta, unenlaadun heikkene- mistä ja stressiä. (Erlanson-Albertsson 2004, 82.) Rasva ei sokerin tavoin aiheuta kuitenkaan riippuvuutta, vaan mieltymys rasvaan perustuu sen palkitsevuuteen. Verrattuna tyydyttyneisiin rasvahappoihin, tyydyttymättömät rasvahapot sulavat elimistössä paremmin ja osallistuvat tehokkaasti aineenvaihduntaan. Välipaloissa onkin tärkeää kiinnittää huomiota rasvan määrän ohella myös rasvan laatuun. Rasvaa saadaan helposti liikaa, sillä sitä on elintarvikkeissa tiiviissä muodossa. (Erlanson-Albertsson 2004, 84–87.)

Rasvaiset välipaloina käytettävät ruoka-aineet kuten perunalastut sisältävät paljon energiaa, mutta eivät pidä nälkää yhtä hyvin kuin täysipainoiset ateriat. Tämä joh- tuu sitä, että perunalastujen energiapitoisuus muodostuu pääasiassa rasvasta ja muita ravintoaineita ei niissä ole juuri ollenkaan. (Ruokatieto Yhdistys Ry, [viitattu 14.11.2016].)

4.3 Lasten ja nuorten välipalojen kulutus Suomessa

Lasten ja nuorten välipalojen kulutukseen keskittyviä tutkimuksia on tehty melko vähän. Tässä osioissa esitellään kolme erilaista aiheeseen liittyvää tutkimusta.

Peltola, Tahvonen ja Luomala (2008) selvittivät lasten ja nuorten välipalakäyttä- tymistä Etelä-Pohjanmaan alueen ala-asteilla ja yläkouluissa. Tutkimukseen osal- listuneista oppilaista (n=777) 46 % ilmoitti syövänsä välipalaa lähes joka päivä koulun tai harrastuksen jälkeen. Kaksi kolmasosaa ilmoitti syövänsä välipaloja nel- jänä päivänä viikossa ja 5 % ei yleensä syönyt välipaloja ollenkaan. Sukupuolten väliset erot näkyivät siten, että tytöt söivät välipaloja useammin kuin pojat.

Yllämainitussa Peltolan tutkimuksessa (2008, 22) on eroteltuna eri luokka-asteiden vastaukset muutama kysymykseen. Tässä kappaleessa käsitellyt tulokset koskevat kahdeksaluokkalaista. Kysymyksissä oli mahdollisuus valita yksi tai useampi vaihtoehto. Kysyttäessä, että mikä vaihtoehtoista kuvaa parhaiten välipalaa, yleisimmäksi paikaksi syödä välipalaa osoittautui koti tai paikka, jonne nuori menee koulun jälkeen (95 %). Toiseksi eniten vastattiin, että välipala ostetaan kioskista tai kaupasta (5 %). Välipalan sisällön päättämisestä kysyttäessä suurin osa vastasi ottavansa kaapista sitä, mitä tekee mieli (86 %). Toiseksi suurin osa taas vastasi ostavansa sitä, mitä tekee mieli (13 %).

Yleisimpiä lasten ja nuorten välipaloja olivat ruisleipä ja rasvaton maito. Päivittäin ruisleipää syöviä oli 29 % vastanneista ja rasvatonta maitoa juovia 33 % vastanneista. Vähintään kaksi kertaa viikossa ruisleipää syöviä oli 75 % ja rasvatonta maitoa juovia 55 %. Vastanneista päivittäin söi hedelmiä 21 %, vihanneksia 15 % ja marjoja 4 %. Samoja ruoka-aineita nautti vähintään kaksi kertaa viikossa 65 %, 53 % ja 30 %. (Peltola ym. 2008, 22–23)

Sokerisia välipaloja kuten makeisia ja suklaata söi tutkimuksen mukaan joka kymmenes vähintään viisi kertaa viikossa. Makeisia ja suklaata söi vähintään kaksi kertaa viikossa lähes joka kolmas (31 %). Vastanneista 35 % söi makeisia vähintään kerran viikossa ja 14 % ilmoitti, ettei syö makeisia juuri ollenkaan välipalana. Muita herkkuja kuten perunalastuja tai pullaa ilmoitti syövänsä 15 % vähintään kaksi kertaa viikossa. Sokeroituja virvoitusjuomia joi 31 % vastanneista vähintään kaksi kertaa viikossa ja energiajuomia lähes 10 % vastanneista. (Peltola ym. 2008, 23.)

Peltolan tutkimus (2008, 39–40) osoitti muun muassa sen, että pojat nauttivat sokerisia juomia kuten virvoitusjuomia useammin kuin tytöt. He myös syövät enemmän erilaisia eineksiä ja pikaruokaa. Tytöt puolestaan nauttivat useammin hedelmiä ja vihanneksia kuin pojat ja valitsivat useammin terveellisiä ja vähärasvaisia vaihtoehtoja.

Kraemerin ja Leivon opinnäytetyössä (2010) tiedusteltiin Piikkiön koulun yläasteikäisten välipalatottumuksia. Tutkimuksen mukaan 45 % ilmoitti syövänsä välipalan päivittäin ja vain 2 % ei syönyt välipaloja lainkaan. Tytöt söivät välipaloja poikia

hieman useammin. Tutkimuksen mukaan yleisin paikka syödä välipaloja oli koti (93 %) ja välipalat olivat useimmiten otettu kotoa jääkaapista (90 %). Tulosten mukaan 4 % ilmoitti ostavansa välipalansa itse kaupasta, mutta kahviloista tai grilleiltä välipaloja ei hankittu. (Kraemer & Leivo 2010, 35–36.)

Kraemerin ja Leivon (2010) mukaan suosituin välipala yläasteikäisillä oli joko vaalea leipä tai ruisleipä. Hedelmiä, marjoja ja vihanneksia söi tutkimuksen mukaan 8 % vastanneista ja jogurttia tai viiliä 7 % vastanneista. Tutkimuksen mukaan suosituimmat välipalalla nautittavat juomat olivat mehu (8,6 %) ja maito (6 %). Muita vaihtoehtoja olivat kahvi, tee ja kaakao, joita ilmoitti juovansa 4 % vastanneista ja limsa, jota ilmoitti juovansa 4 % vastanneista. (Kraemer & Leivo 2010, 37–38.)

Kraemerin ja Leivo tiedustelivat (2010, 44) yläasteen oppilailta myös heidän mielipiteitään siitä, syökö oppilas mielestään terveellisiä välipaloja. Tutkimuksen mukaan 48 % vastanneista oli sitä mieltä, että syö terveellisiä välipaloja ja 37 % ei osannut sanoa. Vain 7 % opinnäytetyön kyselyyn vastanneista oli sitä mieltä, että heidän syömänsä välipalat eivät ole terveellisiä.

Tilles-Tirkkosen, (2016, 34) Sotkamon 5.–9. luokkalaisille tehdyssä tutkimuksessa selvitettiin koululaisten välipalakäyttäytymistä muiden ruokailutottumusten lisäksi. Tämän tutkimuksen mukaan 54 % vastanneista oppilaista söi 1–2 välipalaa päivittäin. Vastanneista 28 % ilmoitti syövänsä vähintään kolme välipalaa päivässä ja 16 % ei syönyt välipaloja lainkaan. Tutkittujen luokkien oppilaiden yleisimmin käytettyjä välipaloja olivat leipä, maitotuotteet sekä marjat ja hedelmät. Jopa 20 % oppilaista ilmoitti käyttävänsä välipaloina virvoitusjuomia tai energiajuomia; päivittäin virvoitusjuomia käyttäviä oppilaita oli 8 % ja energiajuomia käyttäviä 4 %. Vastanneista oppilaista 12 % ilmoitti käyttävänsä välipaloina kasviksia, kun taas muuten päivittäin kasviksia käyttäviä oppilaita oli tutkimuksen mukaan 22 %. (Tilles-Tirkkonen 2016, 34.)

5 VÄLIPALATUTKIMUKSEN TOTEUTUS

5.1 Työn tavoitteet

Tämän työn päätavoitteena oli kartoittaa Seinäjoen alueen kahdeksasluokkalaisten välipalatottumuksia. Tutkimuksen avulla haettiin ajankohtaista tietoa nuorten elintavoista Seinäjoen alueella, jotta mahdollisiin huonoihin välipalatottumuksiin voitaisiin tarpeen tullen vaikuttaa. Tutkimuksessa pyrittiin selvittämään muun muassa:

- Kuinka paljon rahaa välipaloihin kulutetaan?
- Millaisia välipaloja nuoret syövät kotona ja kodin ulkopuolella?
- Miten tyttöjen ja poikien välipalatottumukset eroavat toisistaan?
- Mitkä tekijät vaikuttavat välipalavalintoihin?

5.2 Toimeksiantajan esittely

Työn toimeksiantajana toimi Seinäjoen kaupungin Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen yksikkö, jonka tehtävänä on ohjata kaupungin palveluiden kehittymistä terveyttä edistävään suuntaan (Seinäjoen kaupunki, [viitattu 21.11.2016]). Tämä tutkimus toteutettiin osana Lihavuus laskuun -ohjelmaa.

Vuonna 2013 käynnistetty Seinäjoen Lihavuus laskuun -ohjelma perustuu Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen kansalliseen lihavuusohjelmaan 2012–2018, jonka päätavoitteena on ehkäistä ja kääntää kansan lihavuus laskuun (THL 2013).

Seinäjoen Lihavuus laskuun -ohjelman tavoitteena on ehkäistä lapsuusiän lihavuutta ja myöhäisiällä lihavuuden aiheuttamia sairauksia kuten 2. tyypin diabetesta sekä sydän- ja verisuonisairauksia. Seinäjoen Lihavuus laskuun -ohjelmalle oli tarve, sillä Etelä-Pohjanmaalla ylipaino oli lisääntynyt merkittävästi 1990-luvulta ja ylipainoisten lasten osuus oli kasvanut useita prosentteja. (Seinäjoen kaupungin Lihavuus laskuun -ohjelma 2013–2020, 3.)

Seinäjoen Lihavuus laskuun -ohjelman toimintaa koordinoi ilman lisärahoitusta Seinäjoen kaupungin Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen yksikkö ja ohjelman toteuttamiseen osallistuvat kaikki kaupungin toimialat. Ohjelman tuloksia seurataan vuosittain hyvinvointikertomuksilla. Sen keskeisiä teemoja ovat muun muassa lihavuuden haittojen tunnistaminen ja pyrkimys lihavuuden ehkäisyyn jokaiselta taholta sekä fyysiseen aktiivisuuteen kannustaminen ja mahdollisuus terveellisten ruokavalintojen tekemiseen. (Seinäjoen kaupungin Lihavuus laskuun -ohjelma 2013–2020, 4–5.)

Ohjelman tulokset ovat olleet merkittäviä ja tutkittavien ikäluokkien lihavuus on laskenut huomattavasti. Vuonna 2009 17 % Seinäjoella asuvista viisivuotiaista lapsista oli ylipainoisia, kun taas vuonna 2015 ylipainoisia viisivuotiaita oli 10 %. Sama lasku näkyy myös yksivuotiaiden sekä 1.- ja 5. -luokkalaisten ylipainossa ohjelman aikana. Myös äitien imetysaktiivisuus sekä hampaiden terveys on parantunut, mikä kertoo elintapojen muutoksista. Seinäjoen Lihavuus laskuun -ohjelma on ollut suuri menestys, ja se on saanut myös kansainvälistä huomiota Etelä-Koreassa, jossa käynnistettiin Seinäjoen mallin mukainen lihavuusohjelma vuonna 2016. (Seinäjoen kaupungin Lihavuus laskuun -ohjelma 2013–2020, 8–10.)

5.3 Tutkimusaineisto ja -menetelmät

Tämän välipaloihin keskittyvän tutkimuksen kohderyhmä määräytyi satunnaisesti, sillä mitä tahansa nuorisoryhmää olisi aiheen puitteissa voinut tutkia. Kohderyhmäksi valikoituivat yläasteen kahdeksasluokkalaiset, sillä tutkimus kyseisestä ikäluokasta koettiin tarpeelliseksi ja mielenkiintoiseksi.

Yläasteita on Seinäjoen alueella yhteensä kuusi: Nurmon yläaste, Pruukin yhteinäiskoulu, Seinäjoen lyseo, Seinäjoen yhteiskoulu, Toivolanrannan yhteiskoulu ja Ylistaron yläaste. Näistä yläasteista kaikki valittiin mukaan tutkimukseen, sillä kahdeksasluokkalaisten välipalakäyttämisenestä Seinäjoella haluttiin tilastollisesti kattavaa tietoa. Mahdollinen vastausten määrä oli näin ollen jopa 664 (Toppari 2016). Koska tutkimus toteutettiin peruskouluissa, tutkimukseen tuli hakea tarvittavat tutkimusluvut Seinäjoen kaupungilta.

Työn lähestymistapana käytettiin kvantitatiivista eli määrällistä tutkimusmenetelmää, sillä tutkimuksella haluttiin saada määriin perustuvaa tietoa nuorten välipalattottumuksista. Heikkilän (2014, 15) mukaan kvantitatiivisessa tutkimuksessa selvitetään lukuihin ja prosentteihin perustuvia kysymyksiä, joten tutkimusotoksen on oltava mahdollisimman suuri. Koska mahdollinen vastausten määrä tutkimuksessa oli jopa 664 vastausta (Toppari 2016), oli kvantitatiivinen menetelmä oikea valinta tämän työn tutkimusmenetelmäksi.

Kvantitatiivisessa tutkimusmenetelmässä käytettäviä aineistonkeruumenetelmiä ovat erilaiset kyselyt ja haastattelut (Heikkilä 2014, 16–17). Tämän tutkimuksen aineisto kerättiin Webropol -verkkokyselylomakkeella. Webropol -ohjelma on verkkokyselyjen laatimiseen tarkoitettu työkalu (Webropol Oy, [viitattu 21.11.2016]).

Verkkokyselylomake sisälsi yhteensä 11 kysymystä, joista suurin osa oli strukturoituja kysymyksiä. Kyselyn jokainen kysymys asetettiin pakolliseksi, jotta vastauksia saataisiin jokaiseen kohtaan. Strukturoiduista kysymyksistä suurin osa sisälsi myös kohdan, jossa vastaaja sai itse määritellä sopivan vaihtoehdon. Tämän lisäksi verkkokyselylomake sisälsi myös muutaman monivalintakysymyksen sekä yhden matriisikysymyksen. Heikkilän (2014, 50) mukaan kyselylomakkeeseen on hyvä lisätä vaihtoehdoksi avoin vastauskohta, jos kaikkia mahdollisia vastausvaihtoehtoja ei pystytä tunnistamaan. Suurin osa kysymyksistä muotoiltiin strukturoiduksi, sillä vastaajien määrän oletettiin olevan suuri. Näin ollen myös aineiston käsittelyn haluttiin olevan sujuvaa.

Vilkan mukaan (2007, 63–64) kyselylomaketta suunniteltaessa on hyvä tuntee tutkimuksen kohderyhmä ja tarkistaa kysymysten muotoilu, jotta kysymykset ovat yksiselitteisiä ja ymmärrettäviä. Tämän lisäksi kyselylomakkeen tulee mitata sitä, mitä sen on suunnitelmassa sanottu mittaavan. Tämän tutkimuksen verkkokyselyn rakenteen ja sisällön suunnittelussa otettiin huomioon tutkimuksen kohderyhmä ja tutkimuksen tavoitteet. Heikkilän (2014, 47) mukaan on hyvä varmistaa, että kyselylomakkeen rakenne on selkeästi etenevä eikä lomake ole liian pitkä tai täynnä tekstiä. Kyselylomake rakennettiin niin, että sen kulku oli johdonmukainen. Sen alussa kerrottiin lyhyesti tutkimuksen tarkoituksesta ja sen tärkeydestä sekä vastausten nimettömyydestä. Kysymykset etenivät helpoista hieman enemmän miet-

timistä vaativiin kysymyksiin. Sisältö suunniteltiin selkeäksi ja tiiviiksi, jotta kohde-ryhmä jaksaisi keskittyä siihen vastaamiseen.

Vilkan (2007, 63–64) mukaan kyselylomakkeen valmistelussa tulee varmistaa myös vastaajien tieto kysyttävästä asiasta sekä heidän mahdollisuutensa vastata kyselyyn. Esimerkiksi käyttäessä verkkokyselylomaketta, on syytä tarkistaa, että vastaajilla on käytössään vastaamiseen tarvittava väline eli Internet-yhteys sekä tietokone tai matkapuhelin. Koska välipalat ovat aihepiirinä melko arkinen, oletettiin kahdeksaluokkalaisten tietävän, mistä verkkokyselyssä oli kyse. Mahdollisuus vastaamiseen varmistettiin koulujen rehtoreilta, jotka lupasivat kyselyn toteutettavan kouluaikana, esimerkiksi oppituntien alussa. Lisäksi oletettiin, että suurin osa kahdeksaluokkalaisista omistaa älymatkapuhelimen, jolla kyselyyn vastaaminen onnistuu, jos tietokoneita ei koulussa ollut sillä hetkellä käytettävissä.

Verkkokyselylomakkeen toimivuus testattiin viikolla 45, viikkoa ennen varsinaista aineistonkeruuta. Vilkan (2007, 78) mukaan kyselylomakkeen testaus on tärkeä vaihe onnistuneessa tutkimuksessa, sillä virheitä ei aineiston keräämisen jälkeen voida enää korjata. Kyselylomakkeen testaamiseen osallistuivat viisi kirjoittajan lähipiiriin kuuluvaa ja asiasta tietämätöntä henkilöä. Testauksessa kiinnitettiin huomiota verkkokyselylomakkeen toimivuuteen sekä tietokoneella että matkapuhelimella. Lisäksi testauksella haluttiin kerätä palautetta kyselyn rakenteesta ja sisällöstä.

Verkkokyselylomakkeen testauksessa saatu palaute oli hyvää, eikä suuria kehityskohteita noussut esiin. Kysymykset ja sisältö koettiin selkeäksi ja kyselyyn oli nopea vastata. Verkkokyselylomake on liitteenä 1.

5.4 Tutkimuksen toteutus ja aineiston analysointi

Tutkimuksen toteutus ja aineistonkeruu alkoivat yhteydenotoilla kouluihin kaksi viikkoa ennen suunniteltua aineiston keräämistä. Koulujen rehtoreihin otettiin yhteyttä puhelimitse ja tutkimuksen toteutuksesta sovittiin suurpiirteisesti. Pääasias-
sa verkkokysely sovittiin toteutettavan oppituntien aikana joko matkapuhelinta tai

tietokonetta käyttäen ja linkki verkkokyselyyn oli tarkoitus jakaa kouluille sähköpostitse.

Aineiston kerääminen alkoi viikolla 46, jolloin linkki verkkokyselyyn lähetettiin koulun rehtorille tai opettajalle, joka oli vastuussa kyselyn toteuttamisesta. Osalle linkki lähetettiin vasta seuraavalla viikolla. Aineiston keräämisen ajaksi asetettiin kaksi viikkoa ja tavoite vastausten määrälle oli 300 vastausta, joka olisi lähes puolet Seinäjoen kahdeksaluokkalaisista.

Verkkokyselylomakkeella kerätty aineisto analysoitiin Webropol- ja Excel – ohjelmilla. Tulokset esitettiin prosentteina pylväs- ja palkkikaavioiden avulla, jotta tulosten luettavuus olisi mahdollisimman hyvä.

Tuloksista jätettiin pois luokat, joihin oli annettu vain yksi tai pari vastausta. Näitä olivat välipalojen syöntipaikkaa, alkuperää ja rahankäyttöä koskevien kysymysten avoimet vastausvaihtoehdot, joihin kirjatut vastaukset olivat käyttökelvottomia. Lisäksi syötyjen välipalojen määrä koskevasta kysymyksestä jätettiin pois luokka ”en syö välipaloja”, sillä vaihtoehdon oli valinnut vain yksi vastaaja.

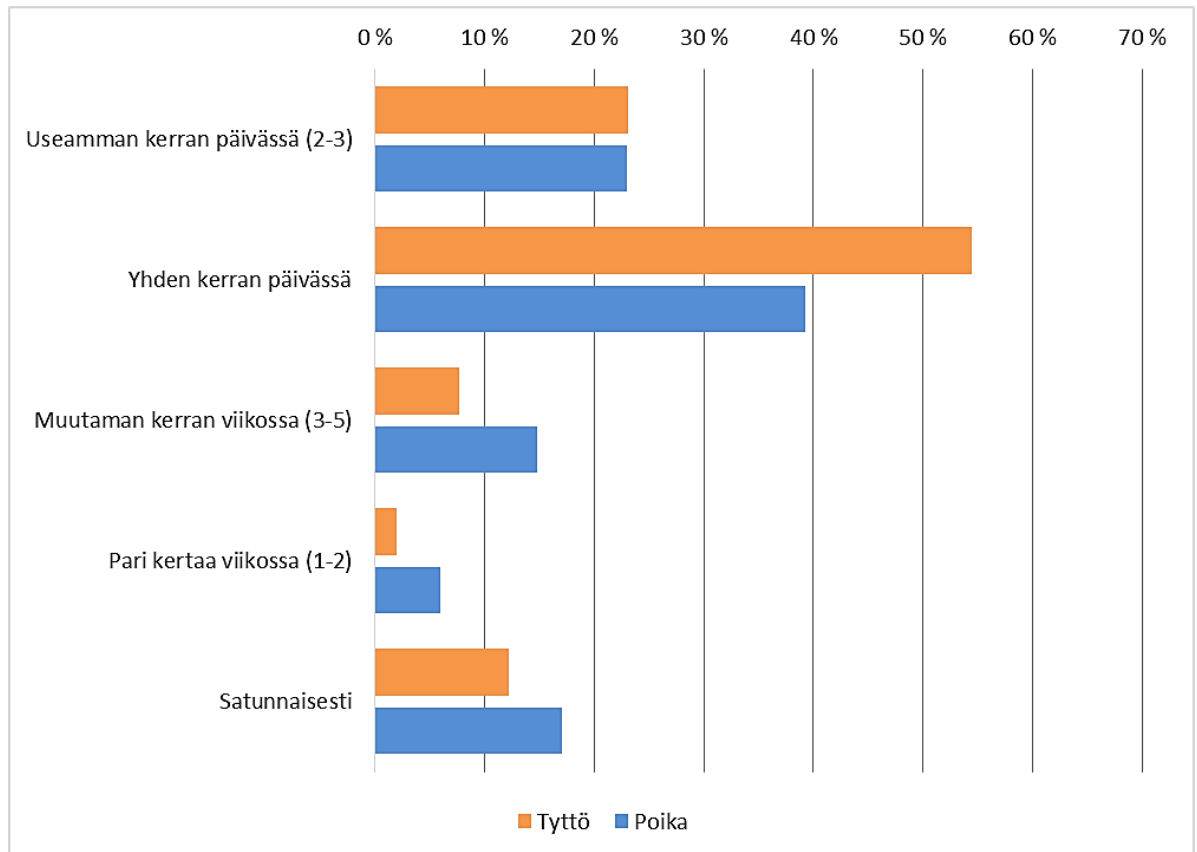
6 TUTKIMUKSEN TULOKSET

6.1 Taustatiedot

Kahdeksasluokkalaisille kohdistetun välipaläkyselyn linkki lähetettiin kuudelle Seinäjoen yläkoululle, joissa kahdeksasluokkalaisia on yhteensä 664. Vastauksia saatiin 291, joka oli lähellä tavoiteltua vastausten määrää. Vastausprosentti oli näin ollen 44 %. Eniten vastauksia tuli Seinäjoen yhteiskoululta (46 %). Nurmon yläasteelta tuli vastauksista 19 %, Pruukin yhtenäiskoululta 22 %, Seinäjoen lyseolta 3 %, Toivolanrannan yhtenäiskoululta 6 % ja Ylistaron yläasteelta 4 %. Vastanneista tyttöjä (54 %) oli hieman enemmän kuin poikia (46 %).

6.2 Välipalojen alkuperä ja rahankäyttö

Kyselyn alussa keskityttiin siihen, kuinka usein välipaloja syödään. Suurin osa, noin puolet tytöistä ja 39 % pojista ilmoitti syövänsä välipaloja kerran päivässä. Noin neljännes tytöistä ja pojista ilmoitti syövänsä välipaloja useamman kerran päivässä. Tyttöjen osuus vastanneista oli kuitenkin hieman suurempi, vaikka pyöristetty prosenttiosuus on sama. Muutaman kerran viikossa välipaloja vastasi syövänsä 8 % tytöistä ja 15 % pojista. Pari kertaa viikossa välipaloja syöviä tyttöjä oli 2 % ja poikia 6 %. Satunnaisesti välipaloja söi vastausten mukaan 12 % tytöistä ja 17 % pojista. Kuten kuvioista 2 näkee, pojat olivat valinneet vaihtoehdoista useammin ”muutaman kerran viikossa”, ”pari kertaa viikossa” ja ”satunnaisesti”, kun taas tytöt olivat valinneet useammin vaihtoehdot ”useamman kerran päivässä” ja ”yhden kerran päivässä”. Voidaankin todeta, että tytöt söivät välipaloja useammin kuin pojat.

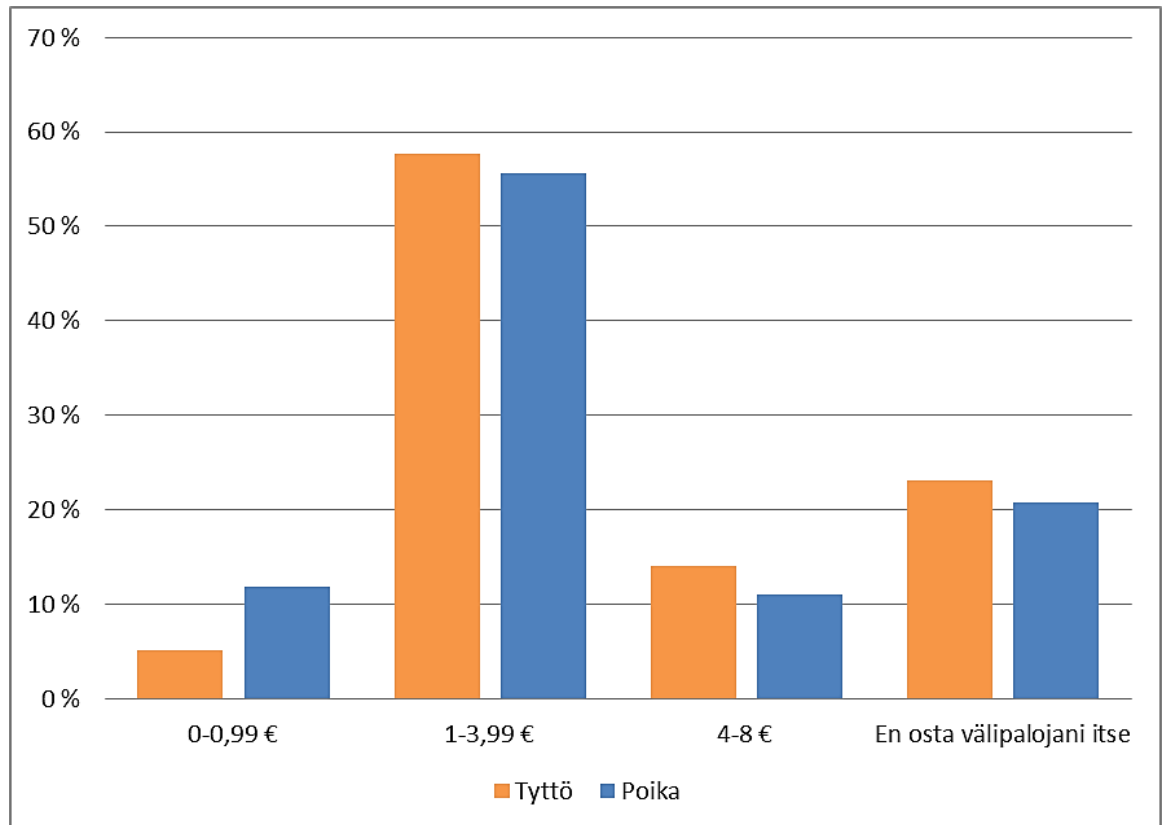


Kuvio 2. Syötyjen välipalojen määrä (n=290).

Välipalojen syöntipaikka. Sekä pojista että tytöistä suurin osa vastasi syövänsä välipalansa kotona. Tytöistä vaihtoehdon valitsi 90 % ja pojista 85 %. Toiseksi yleisimmäksi paikaksi syödä välipaloja osoittautui koulu, jonka valitsi 5 % tytöistä ja 5 % pojista. Harrastuspaikoissa välipaloja ilmoitti syövänsä 3 % tytöistä ja vain 1 % pojista. Kaverin luona välipaloja ei syönyt kukaan. Kaupungilla, kuten kauppojen läheisyydessä, pikaruokaravintoloissa tai kahviloissa ilmoitti syövänsä välipaloja 2 % tytöistä ja 5 % pojista.

Välipalojen alkuperä. Välipalojen alkuperää selvittäessä kävi ilmi, että yleisin paikka, josta välipalat hankitaan, on koti. Tytöistä 91 % ja pojista 81 % ilmoitti, että heidän syömänsä välipalat ovat useimmiten peräisin kotoa. Vain 1 % pojista ja tytöistä ilmoitti ostavansa välipalansa koulun välipala-automaateista tai -kioskeilta. 7 % tytöistä ja jopa 16 % pojista ilmoitti ostavansa välipalansa itse kaupasta. Pikaruokaravintoloista tai kahviloista ilmoitti hankkivansa välipalansa 1 % pojista, mutta ei yksikään tytöistä.

Rahankäyttö. Rahankäytöstä kysyttäessä, suurin osa tytöistä ja pojista ilmoitti käyttävänsä välipaloihin 1–3,99 euroa, kun kysymyksessä oli yksi välipalakerta. 0–0,99 euroa välipaloihin ilmoitti käyttävänsä 5 % tytöistä ja 12 % pojista. ”4–8 euroa” vastausvaihtoehdon valitsi 14 % tytöistä ja 11 % pojista. Vaihtoehtona oli myös ”En osta välipalojani itse” ja sen valitsi 23 % tytöistä ja 21 % pojista. Kuten kuvioista 3 näkyy, rahankäyttö välipaloihin on tyttöjen ja poikien välillä melko tasaista. Tytöt kuluttavat rahaa välipaloihin hieman enemmän kuin pojat.

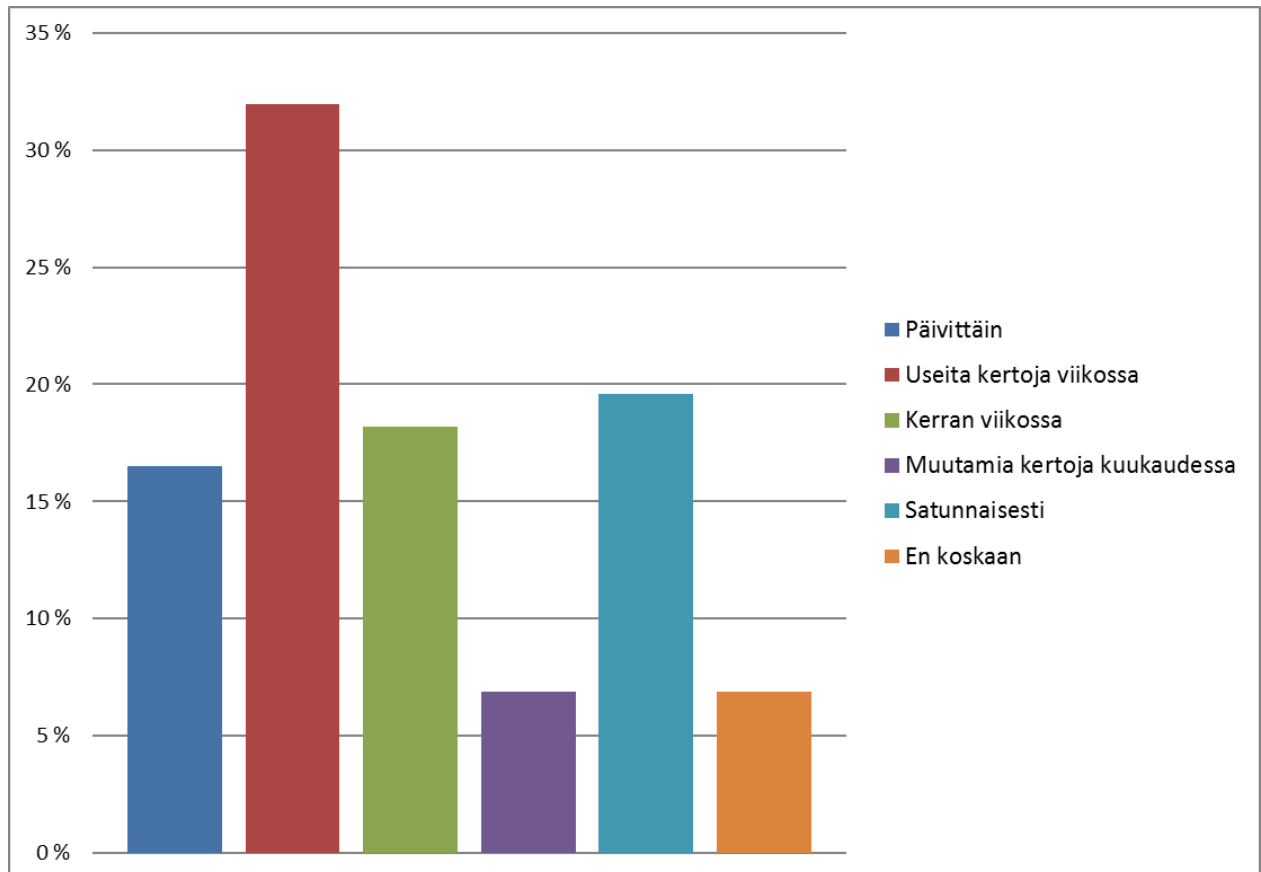


Kuvio 3. Rahankäyttö välipaloihin/ostokerta (n=291).

6.3 Välipalojen sisältö ja välipalavalintoihin vaikuttavat tekijät

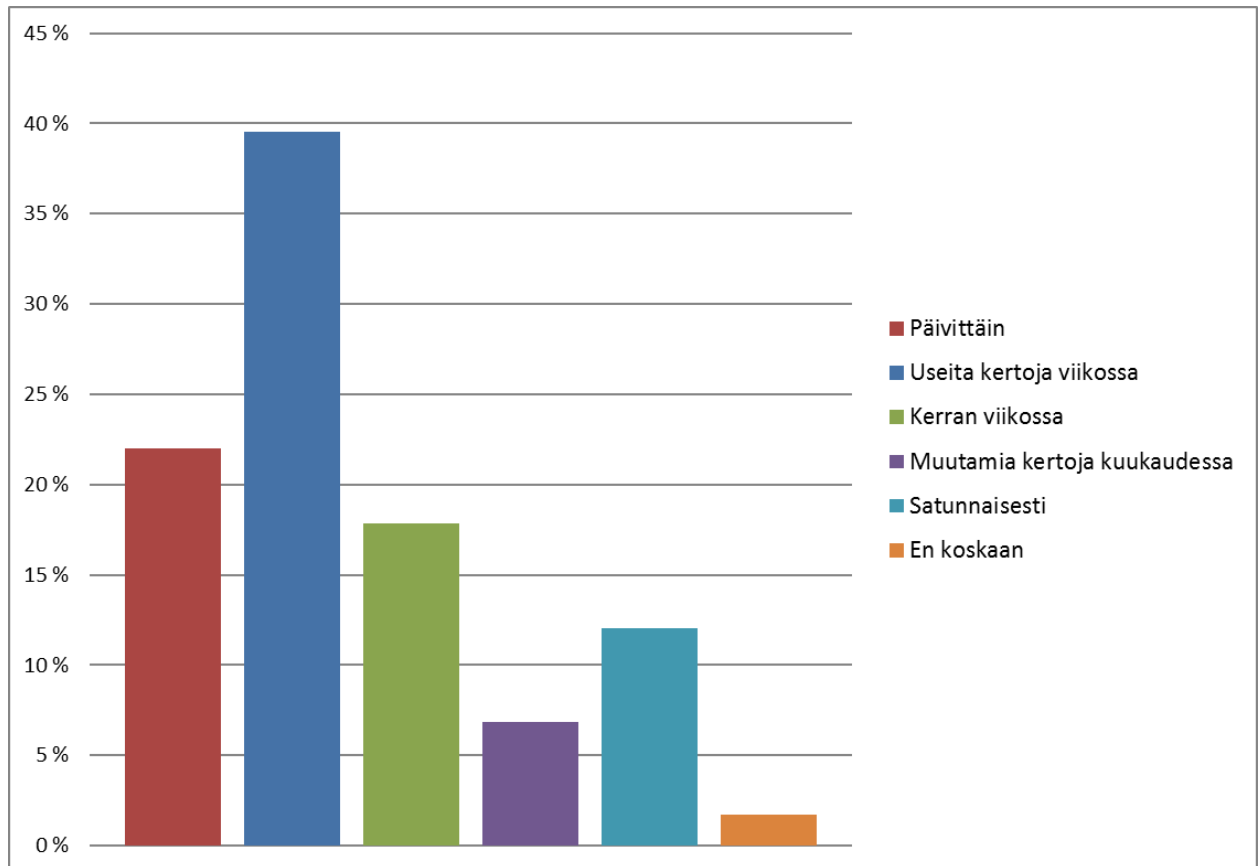
Kyselyssä haluttiin selvittää tiettyjen välipalana käytettävien tuotteiden käytön tiheyttä. Kysymykseen valittuja tuotteita olivat kasvikset, hedelmät ja marjat, proteiinipatukat ja myslipatukat, energiajuomat, limsat, pikaruoka sekä makeiset ja suklaa. Kuvioissa 4–9 on esitettyä välipalatuotteiden käytön tiheys kaikkien vastausten perusteella.

Kasvikset. Kuviossa 4 on kuvattuna kasvisten käyttö välipalana yhteensä. Tytöistä 21 % ilmoitti käyttävänsä kasviksia päivittäin, pojista taas 12 %. Molemmista, tytöistä ja pojista 32 % ilmoitti käyttävänsä kasviksia useita kertoja viikossa. Tytöistä 16 % ja pojista 21 % valitsi vaihtoehdon kerran viikossa ja muutaman kerran kuukaudessa kasviksia ilmoitti syövänsä 9 % tytöistä ja 4 % pojista. Satunnaisesti kasviksia syöviä tyttöjä oli 18 % vastanneista ja poikia 21 % vastanneista. Tytöistä 4 % ja pojista 10 % ilmoitti, etteivät he syö välipalana kasviksia koskaan.



Kuvio 4. Kasvisten käyttö välipalana (n=291).

Hedelmät ja marjat. Tytöistä 29 % ja pojista 13 % ilmoitti syövänsä hedelmiä tai marjoja päivittäin. Useita kertoja viikossa hedelmiä ja marjoja välipalana syövien tyttöjen osuus oli 41 % ja poikien 38 %. Tytöistä 13 % ja pojista 24 % ilmoitti syövänsä hedelmiä ja marjoja kerran viikossa ja 6 % ja 7 % muutaman kerran kuukaudessa. Satunnaisesti hedelmiä ja marjoja söivät 9 % tytöistä ja 16 % pojista. Tytöistä 1 % ja pojista 2 % ilmoittivat etteivät he syö hedelmiä tai marjoja välipalana koskaan. Kaikkien vastausten jakautuminen näkyy kuviossa 5.

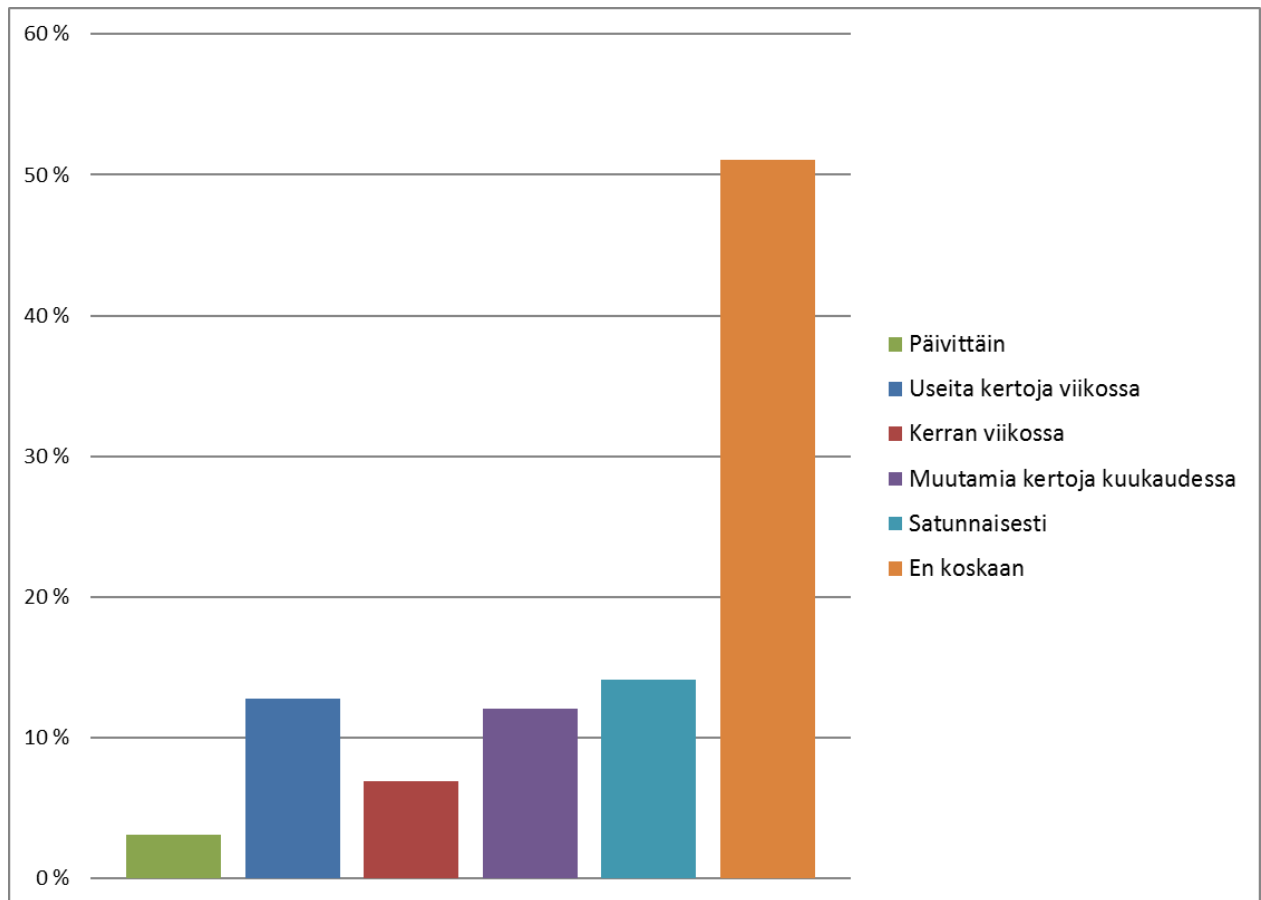


Kuvio 5. Hedelmien ja marjojen käyttö välipalana (n=291).

Proteiinipatukat ja myslipatukat. Proteiinipatukoita tai myslipatukoita ilmoitti käyttävänsä päivittäin välipalana 1 % tytöistä ja 3 % pojista. Useita kertoja viikossa niitä käytti kyselyn mukaan 11 % tytöistä ja 13 % pojista. Tytöistä 70 % ja pojista 64 % ilmoitti käyttävänsä proteiinipatukoita tai myslipatukoita välipalana kerran viikossa tai harvemmin. Tytöistä 17 % ilmoitti, etteivät he käytä proteiinipatukoita tai myslipatukoita välipalana koskaan, kun taas pojista 4 % ei käyttänyt kyseessä olevia tuotteita välipaloina koskaan.

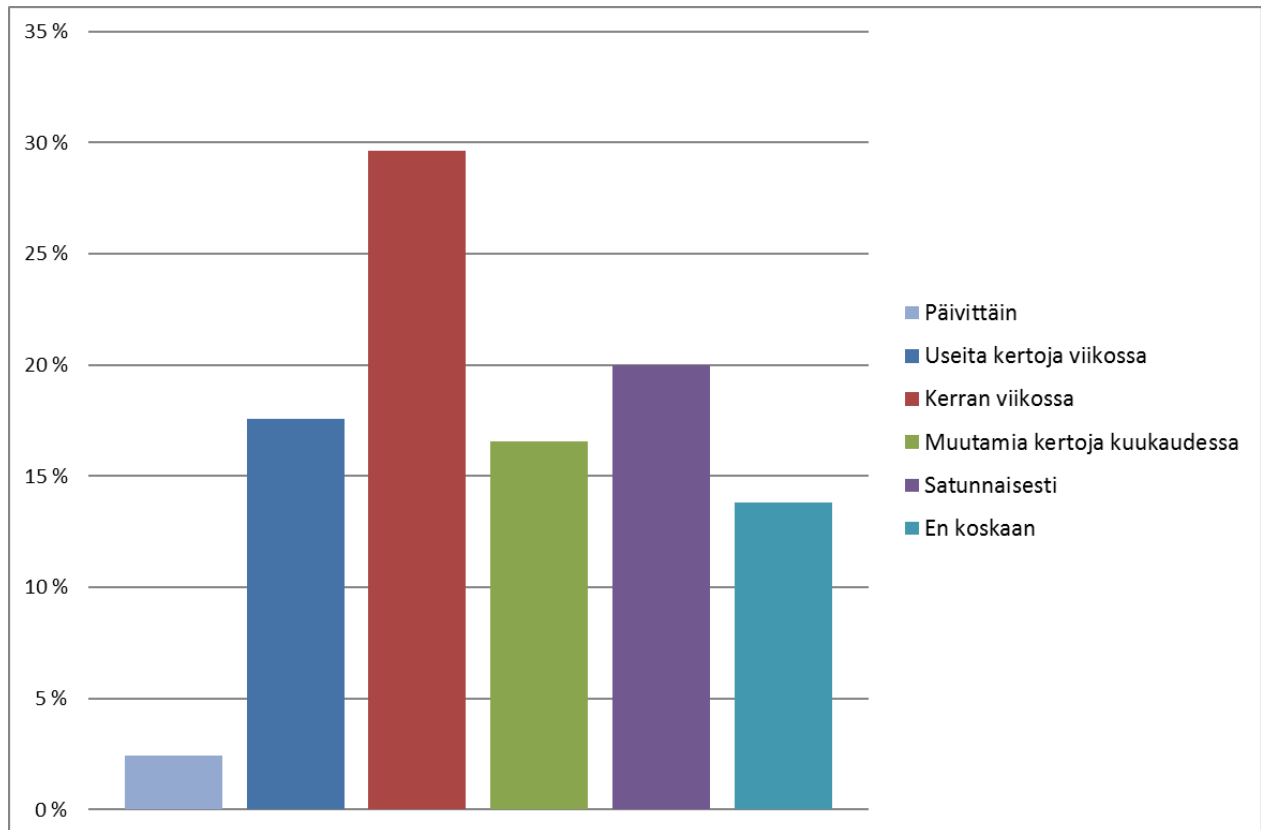
Energiajuomat. Kuvio 6 pystyy tarkastelemaan energiajuomien käytön tiheyttä kaikkien vastausten perusteella. Suurin osa vastanneista tytöistä ja pojista ilmoitti, etteivät he juo energiajuomia ollenkaan. Tytöistä tämän vaihtoehdon valinnoita oli 68 % ja pojista 31 %. Pojista 7 % ilmoitti juovansa energiajuomia päivittäin. Päivittäin energiajuomia juovia tyttöjä ei ollut ollenkaan. Tytöistä 5 % ja pojista 21 % ilmoitti juovansa energiajuomia useita kertoja viikossa, kun taas kerran viikossa energiajuomia juovien tyttöjen ja poikien osuudet olivat 4 % ja 10 %. Muutamia

kertoja kuukaudessa ja satunnaisesti energiajuomia juovien tyttöjen osuus oli yhteensä 23 % ja poikien 31 %.



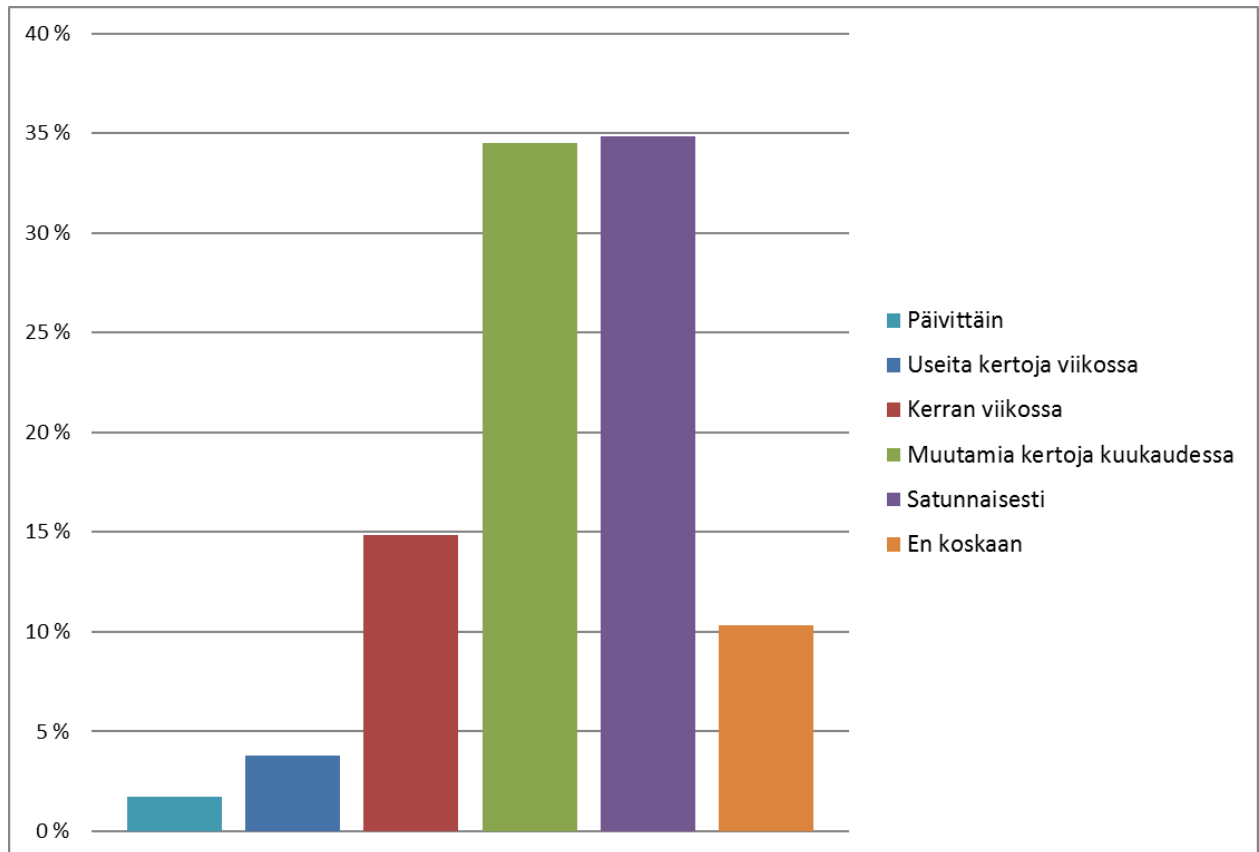
Kuvio 6. Energiajuomien käyttö välipalana (n=291).

Limsat. Limsoja joi päivittäin 5 % pojista ja tytöistä ei kukaan. Tytöistä 10 % ilmoitti kuitenkin juovansa limsoja useamman kerran viikossa ja pojista jopa 26 %. Kerran viikossa limsoja juovien tyttöjen osuus oli 28 % ja poikien 32 %. Tytöistä 21 % ja pojista 11 % ilmoitti juovansa limsoja muutaman kerran kuukaudessa ja satunnaisesti 19 % ja 21 %. 22 % tytöistä vastasi, etteivät he juo limsoja välipalana koskaan. Pojista vastaavasti vain 4 % vastasi, etteivät he juo limsoja välipalana lainkaan. Kaikkien vastausten jakautumista voi tarkastella kuviosta 7.



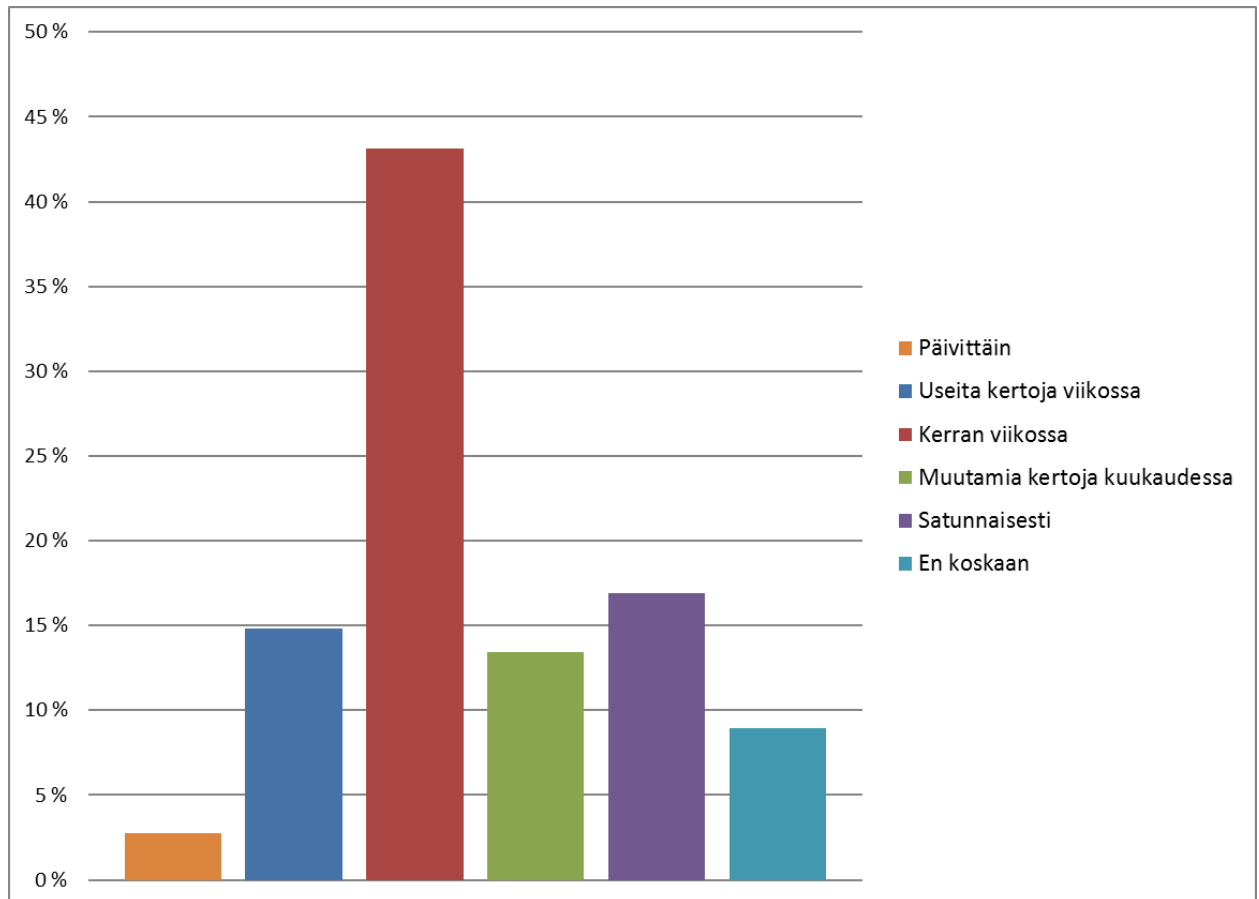
Kuvio 7. Limsan käyttö välipalana (n=291).

Pikaruoka. Kuvio 8 esittää pikaruokan käytön tiheyttä kaikkien vastausten perusteella. Tytöistä 1 % ja pojista 3 % ilmoitti syövänsä pikaruokaa kuten pitsaa välipalana päivittäin, kun taas useita kertoja viikossa pikaruokaa välipalana syövien tyttöjen osuus oli 2 % ja poikien osuus 6 %. Kerran viikossa pikaruokaa syö tutkimuksen mukaan 12 % tytöistä ja 19 % pojista. Muutamia kertoja kuukaudessa vaihtoehdon valitsi 37 % tytöistä ja 32 % pojista. Tytöistä 35 % ja pojista 34 % ilmoitti syövänsä pikaruokaa satunnaisesti ja 13 % tytöistä ja 7 % pojista ilmoitti, etteivät he syö pikaruokaa välipalana koskaan.



Kuvio 8. Pikaruoan käyttö välipalana (n=291).

Makeiset ja suklaa. Makeisia tai suklaata söi kyselyn mukaan päivittäin 2 % tytöistä ja 4 % pojista. Useita kertoja viikossa makeisia syövien tyttöjen osuus oli 9 % ja poikien osuus 21 %. Kerran viikossa makeisia söi kyselyn mukaan 45 % tytöistä ja 41 % pojista. Muutamia kertoja kuukaudessa makeisia tai suklaata syöviä tyttöjä ja poikia oli 13 %. Tytöistä 19 % söi suklaata satunnaisesti ja pojista taas 15 %. Tytöistä 12 % ja pojista 6 % ilmoittivat, etteivät syö välipalana makeisia tai suklaata ollenkaan. Kaikkien vastausten jakautumista pystyy tarkastelemaan kuviosta 9.



Kuvio 9. Makeisten ja suklaan käyttö välipalana (n=291).

Välipalatuotteiden suosio yleisesti. Tässä kysymyksessä pyydettiin valitsemaan ne tuotteet, joita oppilaat useimmiten nauttivat välipalana. Valintoja kysymykseen pystyi tekemään korkeintaan kuusi.

Suosituimmiksi välipaloiksi oppilaiden keskuudessa osoittautuivat hedelmät ja marjat (52 %), ruisleipä (52 %) ja vaalea leipä (41 %). Kaikkien vastausten jakautuminen on esitetty tarkemmin liitteessä 2.

Tyttöjen suosituin syötävä välipalatuote oli hedelmät ja marjat, jonka valitsi jopa 65 % tytöistä. Toiseksi suosituin välipalana syötävä tuote oli ruisleipä, jota kyselyn mukaan söi 56 % tytöistä. Seuraavaksi suosituimmat välipalatuotteet olivat vaalea leipä, jonka valitsi 41 % tytöistä ja maustetut jogurtit, rahkat tai viilit, jonka valitsi 37 % tytöistä. Vastausvaihtoehdoissa olevista juomista suosituimmaksi osoittautui vesi, jonka valitsi 42 % tytöistä ja kaakao, jonka valitsi 37 % tytöistä.

Poikien suosituimmaksi syötäväksi välipalatuotteeksi osoittautui ruisleipä, jonka valitsi 47 % pojista. Toiseksi suosituin oli vaalea leipä, jonka valitsi 41 % pojista. Kolmantena tulivat hedelmät ja marjat (36 %) ja neljäntenä juusto (32 %). Poikien suosituimpia välipalana nautittavia juomia olivat kahvi ja tee (33 %), mehu (28 %) sekä kaakao (28 %).

Tyttöjen ja poikien suurimmat erot välipalavalinnoissa näkyivät energiajuomien, limsojen, kahvin ja teen, hedelmien ja marjojen, kasvisten sekä veden kulutuksen yleisyydessä. Pojat kuluttivat huomattavasti enemmän energiajuomia (27 %) kuin tytöt (4 %). Myös limsoja (16 % vs. 5 %) sekä kahvia ja teetä (33 % vs. 15 %) pojat kuluttivat kyselyn mukaan enemmän. Tytöt taas kuluttivat enemmän hedelmiä ja marjoja (65 % vs. 36 %) sekä kasviksia (24 % vs. 10 %) kuin pojat ja valitsivat useammin välipalajuomakseen veden (42 % vs. 24 %).

3 % (n=9) kaikista vastaajista valitsi kysymyksestä vastausvaihtoehdon ”Muu, mikä?”. Vastausvaihtoehtoon useimmin kirjattu vastaus oli maito, joka oli jäänyt pois kysymyksen vastausvaihtoehdoista. Muita kohtaan kirjattuja vastauksia olivat smoothie ja salaatti.

Välipalatuotteiden suosio kodin ulkopuolella. Kysymyksessä pyydettiin valitsemaan ne tuotteet, joita oppilaat useimmiten nauttivat kodin ulkopuolella, kuten koulussa, harrastuksissa tai kaverin luona. Valintoja kysymykseen pystyi tekemään korkeintaan kuusi.

Kaikkien vastanneiden suosituimmiksi kodin ulkopuolella nautittaviksi välipaloiksi osoittautuivat makeiset ja suklaa (35 %), limsat (34 %) ja vesi (29 %). Vastausten jakautuminen on esitetty tarkemmin liitteessä 3.

Tyttöjen suosituimpia kodin ulkopuolella syötäviä välipaloja olivat hedelmät ja marjat (37 %). Toiseksi eniten valittiin makeiset ja suklaa (33 %) ja kolmanneksi eniten myslipatukat (30 %). Suosituimpia kodin ulkopuolella juotavia välipalajuomia olivat tytöillä vesi (34 %), mehu (26 %) ja limsa (23 %).

Poikien suosituimmaksi kodin ulkopuolella syötäväksi välipalaksi osoittautuivat makeiset ja suklaa (38 %). Toiseksi eniten syötiin kyselyn mukaan hampurilaisia

(25 %) ja kolmanneksi eniten pitsaa (21 %). Poikien suosituimpia välipalajuomia olivat limsat (47 %), energiajuomat (39 %) ja mehut (30 %).

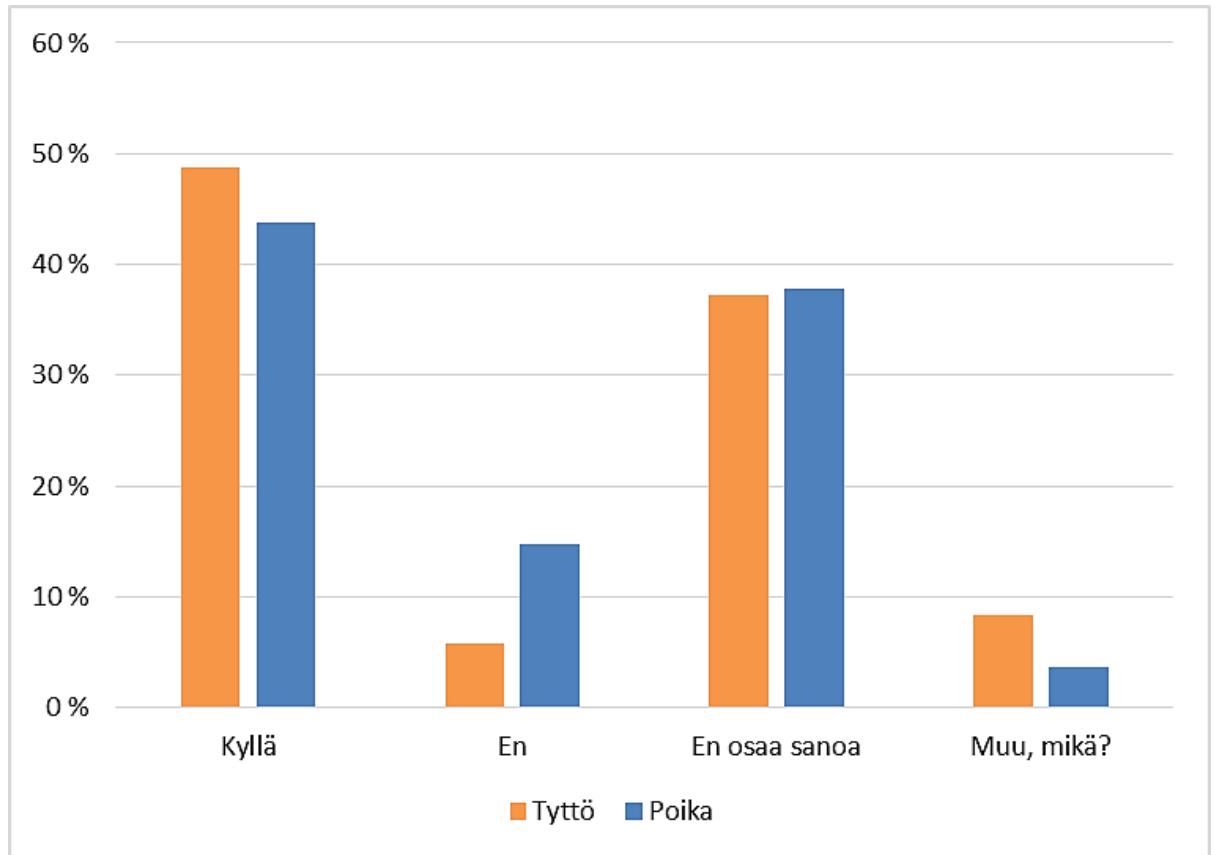
Tyttöjen ja poikien välipalavalinnat kodin ulkopuolella erosivat pääasiassa siten, että pojat kuluttivat kyselyn mukaan huomattavasti enemmän limsoja (47 % vs. 23 %), energiajuomia (39 % vs. 17 %), kahvia tai teetä (20 % vs. 7 %) sekä hampurilaisia (25 % vs. 17 %) ja pitsaa (21 % vs. 12 %). Tytöt taas kuluttivat välipalana huomattavasti enemmän hedelmiä ja marjoja (37 % vs. 12 %), kasviksia (13 % vs. 4 %), myslipatukoita (30 % vs. 10 %), pähkinöitä (16 % vs. 5 %) sekä vettä (34 % vs. 23 %), kuin pojat.

1 % kaikista vastanneista valitsi vaihtoehdon ”Muu, mikä?”. Tähän vastauskohtaan merkittyjä vastauksia olivat nuudelit, smoothie ja kaupasta ostetut leivonnaiset/keksit. 9 % kaikista vastaajista valitsi vaihtoehdon, että he eivät syö välipaloja kodin ulkopuolella tai ollenkaan.

Välipalavalintoihin vaikuttavat tekijät. Sekä tytöistä että pojista suurin osa piti makua tärkeimpänä välipalavalintoihin vaikuttavana tekijänä. Tytöistä vastausvaihtoehdon valitsi 28 % ja pojista 32 %. Tytöistä toiseksi suurin osa, 26 %, piti terveellisyyttä tärkeimpänä valintatekijänä, kun taas pojista vastausvaihtoehdon valitsi 21 %. Hintaa piti tärkeimpänä tekijänä 10 % tytöistä ja 18 % pojista. Välipalojen helpous oli tärkein tekijä 12 % tytöistä ja 12 % pojista. Saatavuutta piti 21 % tytöistä ja 13 % pojista tärkeimpänä välipalojen valintatekijänä. Ystäviä (1 %) ja vanhempia (3 %) pidettiin tärkeimpinä valintoihin vaikuttavina tekijöinä tasaisesti tyttöjen ja poikien kesken. Vastanneista tytöistä ja pojista kukaan ei ilmoittanut, että mainokset ja media vaikuttaisivat eniten heidän tekemiinsä ruokavalintoihin. Vastausvaihtoehdon ”muu, mikä?” valitsi 1 % vastanneista. Vaihtoehtoon kirjattuja välipalavalintoihin vaikuttavia tekijöitä olivat ”se mitä tekee mieli” ja dieetin noudattaminen.

Syötyjen välipalojen kokeminen terveelliseksi. Kuvio 10 kuvaa tyttöjen ja poikien vastausten jakautumista välipalojen terveellisyyttä koskevaan kysymykseen. Kysymyksellä haluttiin selvittää oppilaiden kanta siihen, syövätkö he omasta mielestään terveellisiä välipaloja. Suurin osa tytöistä (49 %) ja pojista (44 %) olivat sitä mieltä, että he syövät terveellisiä välipaloja. 6 % tytöistä ja 15 % pojista oli sitä mieltä, että heidän syömänsä välipalat eivät ole terveellisiä. Iso osa tytöistä (36 %)

ja pojista (38 %) ei osannut sanoa, ovatko heidän syömänsä välipalat terveellisiä. Vaihtoehdon "muu, mikä?" valitsi 6 % kaikista vastanneista. Vaihtoehtoon kirjattuja vastauksia olivat "joskus" ja "useimmiten".



Kuvio 10. Syötyjen välipalojen kokeminen terveelliseksi (n=291).

7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Seinäjoen kahdeksaluokkalaisille suunnatun välipalakyselyn tuloksissa oli paljon yhtäläisyyksiä aikaisempien välipaloja koskevien tutkimusten kanssa. Tuloksien mukaan 47 % vastanneista tytöistä ja pojista söi välipalan vähintään kerran päivässä, mikä oli lähellä Peltolan (2008) (46 %), Kraemerin ja Leivon (2010) (45 %) ja Tilles-Tirkkosen (2016) (54 %) tutkimusten tuloksia. Kuten Peltolan (2008) ja Kraemerin ja Leivon (2010) tutkimuksissa, Seinäjoella tytöt söivät välipaloja hieman useammin kuin pojat.

Seinäjoella kahdeksaluokkalaisten yleisimmäksi paikaksi syödä välipaloja osoittautui koti ja vain pieni osa ilmoitti syövänsä välipalansa muualla esimerkiksi koulussa tai kaupungilla. Sama päti Peltolan ym. (2008) ja Kraemerin ja Leivon (2010) tutkimuksissa. Välipalat olivat myös useimmiten kotoa otettua, vanhempien ostamaa ruokaa. Kaupasta itse välipalansa ostavista suurin osa oli poikia. Koska koti osoittautui yleisimmäksi paikaksi syödä välipaloja ja välipalat olivat useimmiten peräisin kotoa, vanhempien merkitys terveellisten välipalojen tarjoajana korostuu.

Nuorten rahankulutuksesta välipaloihin ei juuri löytynyt aikaisempaa tutkimustietoa. Suurin osa Seinäjoen alueen kahdeksaluokkalaisista ilmoitti kuluttavansa rahaa välipaloihin n. 1–4 euroa kerralla. Tytöistä hieman suurempi osa ilmoitti käyttävänsä 4–8 euroa välipaloihin kuin pojista. Tyttöjen suurempi rahankäyttö välipaloihin saattaa selittyä sillä, että he ostavat itselleen useammin terveellisempiä välipaloja, esimerkiksi pähkinöitä ja salaatteja, jotka maksavat yleensä enemmän kuin makeiset.

Kuten tässä opinnäytetyössä esitellyissä aikaisemmissa töissä, tytöt osoittautuivat käyttävän välipalana useammin kasviksia, hedelmiä ja marjoja kuin pojat (Peltola ym. 2008, 27; Kraemer & Leivo 2010, 41). Tytöistä suuri osa valitsi useimmiten välipalukseen hedelmät ja marjat, jogurtit ja muut maitovalmisteet, ruisleivän ja vaalean leivän. Välipalajuomana suosituin oli vesi ja kaakao. Terveellisiksi miellettyjen tuotteiden kuten kasviksien, pähkinöiden ja myslipatukoiden kulutus oli tyttöjen keskuudessa yleisempää kuin poikien.

Kun kysymyksessä olivat kodin ulkopuolella nautitut välipalat, tyttöjen valinnat pysyivät melko samoina. Hedelmät ja marjat sekä veden valitsivat edelleen suurin osa tytöistä, mutta esimerkiksi ruisleivän valinta välipalaksi laski. Täysjyväleipä, kuten ruisleipä sekä hedelmät ja marjat ovat hyviä ravitsemussuositusten mukaisia välipaloja (Syödään ja opitaan yhdessä -kouluruokailusuositus 2017, 84–85). Ruisleivän syönnin vähenemiseen voi vaikuttaa muun muassa se, että eväsleipien kuljettaminen mukana koetaan haasteelliseksi. Myös kioskien ja kahviloiden leipätuotteiden korkeat hinnat voivat vaikuttaa leivän käyttöön kodin ulkopuolella. Helposti kuljetettavien välipalojen, kuten myslipatukoiden ja pähkinöiden valinta välipalaksi taas lisääntyi. Myös pikaruokan, makeisten ja suklaan käyttö lisääntyi ja juomien, kuten energiajuomien ja limsojen nauttiminen oli huomattavasti yleisempää.

Kysyttäessä yleisesti, mitä välipalatuotteita kahdeksaluokkalaiset kuluttavat useimmiten, suurin osa pojista valitsi syömäkseen välipaloiksi ruisleivän ja vaalean leivän. Leivän ohella, välipaloiksi valittiin juusto, kinkkuleikkeleet sekä valmisruoat kuten karjalanpiirakat. 36 % pojista valitsi välipalakseen hedelmät ja marjat. Kun kyselyssä pyydettiin valitsemaan ne välipalatuotteet, joita nautitaan useimmiten kodin ulkopuolella, jopa lähes puolet pojista (47 %) valitsivat vaihtoehdoista limsan. Lisäksi energiajuomien valinta välipalaksi lisääntyi yli kymmenen prosenttiyksikköä (27 % → 39 %). Syötävistä välipaloista suosituimmiksi nousivat hampurilaiset, makeiset ja suklaa sekä pitsa.

Poikien välipalatottumuksista nousi esiin se, kuinka paljon ne muuttuvat, kun välipalat syödään muualla kuin kotona. Kuten Peltolan (2008, 39) tutkimuksessa, esiin nousi myös poikien runsas juomien kulutus välipalana. Kysyttäessä kodin ulkopuolella nautituista välipaloista, suosituimmat neljä välipalatuotetta olivat limsa, energiajuomat, makeiset ja suklaa sekä mehu, joista kolme on juomia. Vaikuttaakin siltä, että pojat nauttivat välipalana kodin ulkopuolella enemmän erilaisia juomia kuin syötäviä välipaloja. Runsa sokeristen juomien, kuten limsan kulutus tuo ruokavalioon paljon ylimääräistä energiaa, eikä lainkaan tarvittavia ja kylläisyyttä ylläpitäviä ravintoaineita. Myös energiattomien virvoitusjuomien runsas nauttiminen ei ole suositeltavaa, sillä ne sisältävät hampaita vahingoittavia happoja. (Valsta ym. 2008, 13.)

Kysyttäessä energiajuomien käytön tiheydestä 51 % vastasi, ettei juo niitä koskaan. Näin ollen jopa 49 % vastanneista juo energiajuomia edes satunnaisesti tai useammin. Energiajuomien kulutus olikin näin ollen paljon yleisempää, mitä opinäytetyön kirjoittaja oli ajatellut. Energiajuomien runsas kofeiini- ja sokeripitoisuus voivat aiheuttaa erilaisia terveysongelmia ja keskittymiskyky voi heiketä. Haasteena onkin, miten nuoria saataisiin valistettua energiajuomien käytön haitoista. Tämän lisäksi olisi hyvä, jos niiden myynti kiellettäisiin kokonaan alle 15-vuotialta, sillä ne eivät sisällä mitään tarvittavia ravintoaineita. Koska suositus lasten ja nuorten energiajuomien käytölle on vain puoli tölkkiä (THL 2016), ei kirjoittaja näe mitään syytä sille, miksi niitä lapsille ja nuorille myydään.

Kysyttäessä, ajattelevatko kahdeksaslukkalaiset syövänsä terveellisiä välipaloja, suurin osa vastasi ”kyllä” (46 %) ja vain pieni osa ”ei” (10 %). Suuri osa ei osannut sanoa (37 %). Kraemerin ja Leivon (2010) tutkimuksesta saatiin lähes vastaavat tulokset. Koska avoimeen vastauskenttään saatiin myös useita ”joskus” tai ”useimmiten” -vastauksia, ei voida olla varmoja, kuinka moni todellisuudessa ei osaa sanoa, ovatko hänen syömänsä välipalat terveellisiä vai ovatko oppilaat valinneet kohdan, koska ajattelevat syövänsä terveellisiä välipaloja ”joskus” tai ”useimmiten”.

Välipalojen valintaan vaikuttavia tekijöitä selvittäessä kävi ilmi, että tytöistä tärkeimpiä valintakriteerejä olivat maku, terveellisyys ja saatavuus ja pojista maku, terveellisyys ja hinta. Makua pidettiin kaikista tärkeimpänä. Poikien ja tyttöjen väliset eroavaisuudet välipalavalinnoissa, saattavatkin selittyä makueroilla; tytöt mieltävät terveelliset välipalatuotteet kuten hedelmät ja marjat paremman makuisiksi kuin makeiset, ja pojat taas toisin päin. Lisäksi käsitys välipalatuotteiden terveellisyydestä voi olla erilainen yksilöiden sekä poikien ja tyttöjen välillä. Koska nuoret pitivät tärkeänä välipalojen terveellisyyttä, tulisi se ottaa huomioon esimerkiksi suunnitellessa koulun välipalatarjontaa, jotta terveellisiä välipaloja arvostaville olisi tarjolla sopivia vaihtoehtoja makeisten ja virvoitusjuomien sijaan.

Yhteenveto. Välipalatuotteiden suosiossa tyttöjen ja poikien välillä on eroja. Tytöt suosivat välipalana useammin terveellisiä vaihtoehtoja kuten hedelmiä ja marjoja, kasviksia sekä juomaksi vettä kuin pojat. Pojat taas nauttivat huomattavasti enemmän energiajuomia, limsaa, kahvia sekä pikaruokaa kuin tytöt. Niin ei kuiten-

kaan ole, etteivätkö tytöt söisi ollenkaan epäterveellisiksi luokiteltuja välipaloja tai pojat terveellisiä välipaloja. Tytöistä huomattavasti suurempi osa valitsi epäterveellisiksi luokiteltuja välipaloja, kun välipalat nautitaan kodin ulkopuolella. Pojista taas suuri osa valitsi välipalukseen esimerkiksi hedelmät ja marjat ja ruisleivän kun välipalojen syöntiä tarkasteltiin yleisellä tasolla. Kummankin sukupuolen välipalakäyttäytyminen muuttui, kun välipalat syötiin muualla kuin kotona.

8 POHDINTA

Opinnäytetyön aiheena oli tutkia, millaisia ovat Seinäjoen alueen kahdeksaluokkalaisten välipalatottumukset. Tutkimus toteutettiin kvantitatiivisena tutkimuksena, verkkokyselylomakkeen avulla, kuudessa Seinäjoen alueen yläkoulussa. Kyselyyn vastattiin jokaisesta koulusta ja vastauksia kertyi yhteensä 291.

Tavoitteiden toteutuminen. Tutkimuksen päätavoitteina oli selvittää, kuinka paljon välipaloihin kulutetaan rahaa, millaisia välipaloja nuoret syövät, miten tyttöjen ja poikien välipalatottumukset eroavat toisistaan ja mitkä tekijät vaikuttavat välipalavalintoihin. Lisäksi haluttiin selvittää muun muassa se, miten valinnat eroavat normaaleista, kun välipalat syödään muualla kuin kotona.

Tutkimuksen tavoitteet täyttyivät kirjoittajan mielestä niin hyvin kuin mahdollista. Kyselylle asetettu vastausten määrä saavutettiin melkein. Kyselyn avulla saatiin selville tavoitteiden mukaiset asiat. Tyttöjen ja poikien välipalakäyttäytymisen erot saatiin myös selvitettyä. Oletuksena oli, että oppilaiden välipalavalinnat poikkeaisivat normaaleista, kun välipalat syödään kodin ulkopuolella ja tähän saatiin tutkimuksen avulla vastaus.

Haasteet. Opinnäytetyön suurimpana haasteena oli luoda toimiva verkkokyselylomake, jolla saataisiin kattavasti tietoa nuorten välipalakäyttäytymisestä. Lisäksi opinnäytetyön haasteena voitiin pitää tutkimukselle asetetun kohderyhmän ikää, joka oli 14–15-vuotiaat. Kuten yleisesti ajatellaan, tässä iässä nuoret saattavat kapinoida eivätkä todennäköisesti ole kiinnostuneita vastaamaan kyselyihin. Tähän nähden tutkimukseen saatiin hyvin vastauksia. Nuoria saattoi tässä tapauksessa innostaa mahdollisuus vastata kyselyyn omalla kännykällä.

Tutkimuksen luotettavuus. Tutkimuksen suuri vastausprosentti ja tulosten samankaltaisuus verrattuna aiempiin tutkimuksiin vahvistavat tutkimuksen luotettavuutta. Koska tutkimus toteutettiin kyselylomakkeella, eikä opinnäytetyön kirjoittaja ollut vastaamista valvomassa, ei voida olla kuitenkaan täysin varmoja vastanneiden rehellisyydestä. Tutkimusmenetelmän luotettavuus pystyttäisiin testaamaan toistamalla tutkimus, jolloin tutkimustulosten tulisi olla vastaavia tämän tutkimuksen kanssa.

Välipalana syötävät ja juotavat tuotteet oli välipalatuotteiden suosiota koskevissa kysymyksissä sekoitettu, mikä johti siihen, että vastausvaihtoehdoista jäi pois epähuomiossa hyvin oleellinen välipalajuoma, maito. Vain kolme kyselyyn vastanneista kirjasi avoimeen vastauskenttään maidon. Voidaankin olettaa, että maitoa välipalana suosivia on todennäköisesti useampia, mutta koska sitä ei ollut valmiiksi annetuissa vastausvaihtoehdoissa, valitsivat nämä nuoret vaihtoehdoista jonkin muun juoman tai syötävän välipalan. Tämä voi hieman vaikuttaa tutkimustulosten luotettavuuden. Tässä esimerkki siitä, miksi koko kyselylomakkeen lisäksi myös monivalintakysymyksen vastausvaihtoehdot tulee tarkistaa huolellisesti. Koska kysely täytettiin todennäköisesti nopeasti, ei nuorilla ollut aikaa ja keskittymistä miettiä puuttuvia vastausvaihtoehtoja avoimeen vastauskenttään.

Jatkotoimenpiteet. Tämä tutkimus kartoitti Seinäjoen alueen kahdeksaluokkalaisten välipalakäyttäytymistä yleisellä tasolla. Tutkimuksen tuloksia voidaan hyödyntää esimerkiksi syventyvissä jatkotutkimuksissa, koulujen välipalatarjonnan suunnittelussa ja ravitsemuskasvatuksessa. Tutkimukseen pohjautuen voitaisiin esimerkiksi järjestää kouluissa välipaloihin liittyviä ravitsemuskasvatustilaisuuksia, joissa kerrottaisiin hyvistä ja huonoista välipaloista ja niiden käytön vaikutuksista terveyteen. Tutkimus voitaisiin myös toistaa vuoden päästä ja nähdä, ovatko kohderyhmänä olleiden välipalatottumukset muuttuneet. Lisäksi voitaisiin tutkia myös muita ikäluokkia, esimerkiksi lukiolaisia ja verrata saatuja tuloksia tämän tutkimuksen tuloksiin.

LÄHTEET

- Conner, M & Armitage, C. J. 2002. The Social Psychology of Food. Buckingham: Open University Press.
- Dovey, T.M. 2010. Eating Behaviour. [Verkkokirja]. Maidenhead, Berkshire, England: McGraw-Hill Education. [Viitattu 2.11.2016]. Saatavana EBSCOhost-palvelusta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Erlanson-Albertsson, C. 2004. Sokeri ja rasva: Hyvät, pahat herkut. Suomentaja Kaarina Turtia. Juva: WS Bookwell Oy.
- Evira. 6.7.2016. Energiajuomien piristävät yhdisteet. [Verkkosivu]. [Viitattu 17.10.2016]. Saatavana: <https://www.evira.fi/elintarvikkeet/tietoa-elintarvikkeista/elintarvikeryhmat/energiajuomat/energiajuomien-piristavat-yhdisteet/>
- Heikkilä, T. 2014. Tilastollinen tutkimus. 9. painos. Porvoo: Edita Publishing Oy.
- Heshmat, S. 2011. Eating Behavior and Obesity: Behavioral Economics Strategies for Health Professionals. [Verkkokirja]. New York: Springer Publishing Company. [Viitattu 13.10.2016]. Saatavana EBSCOhost-palvelusta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Hoppu, U., Kujala, J., Lehtisalo, J., Tapanainen, H. & Pietinen, P. 2008. Yläkoulu-
laisten ravitsemus ja hyvinvointi: Lähtötilanne ja lukuvuonna 2007–2008 toteutetun interventiotutkimuksen tulokset. [Verkkajulkaisu]. Helsinki: Kansanterveyslaitos. [Viitattu: 19.9.2016]. Saatavana: http://www.jarkipalaa.fi/files/KTL_tutkimus.pdf
- Hätönen, K., Lindström, J. & Laatikainen, T. 2014. Hiilihydraatit ja niiden terveysvaikutukset: Miten arvioida hiilihydraattipitoisien elintarvikkeiden laatua? [Verkkajulkaisu]. Tampere: Terveystieteiden tutkimuskeskus. Saatavana: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/114506/URN_ISBN_978-952-302-114-3.pdf?sequence=1
- Ilander, O. 2010. Nuoren urheilijan ravitsemus – eväät energiseen elämään. Keuruu: VK-Kustannus Oy.
- Israeli, S & Merrick, J. 2014. Food, Nutrition and Eating Behavior. [Verkkokirja]. New York: Nova Science Publishers, Inc. [Viitattu 13.10.2016]. Saatavana EBSCOhost-palvelusta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Korpela-Kosonen, K. 18.6.2014. Suurin osa lapsista syö liikaa sokeria. [Verkkootikkeli]. Ruokatieto Yhdistys Ry. [Viitattu 30.10.2016]. Saatavana: <http://www.ruokatieto.fi/uutiset/suurin-osa-lapsista-syo-liikaa-sokeria>

- Korpela-Kosonen, K. 13.2.2013. Suomalaiset saavat paljon energiaa välipaloista. [Verkkoartikkeli]. Ruokatieto Yhdistys Ry. [Viitattu 13.10.2016]. Saatavana: <http://www.ruokatieto.fi/uutiset/suomalaiset-saavat-paljon-energiaa-valipaloista>
- Kraemer, M & Leivo, J. 2010. Välipala on välittämistä, välipalalla on väliä. [Verkkopublication]. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma. Opinnäytetyö. [Viitattu 17.11.2016]. Saatavana: https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/12517/Kraemer_Marja_Leivo_Johanna.pdf?sequence=2
- Peltola, A., Tahvonen, R. & Luomala, R. 2008. Tehostetun ravitsemuskasvatuksen vaikuttavuus lasten ja nuorten ruokatottumuksiin ja ruisleivän käyttöön. Vaasa: Vaasan yliopiston julkaisuja. Selvityksiä ja raportteja 147.
- Pusa, T. 17.11.2016. Sydänterveyttä edistävä ruoka. [Verkkoartikkeli]. Suomen Sydänliitto Ry. Sydän-media. [Viitattu 18.11.2016]. Saatavana: <http://www.sydan.fi/ravitsemussuositus/sydanterveyttaedistavaruoka>
- Ruokatieto Yhdistys Ry. Ei päiväystä. Välipalat. [Verkkosivu]. [Viitattu 14.11.2016]. Saatavana: <http://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/ruokaketju-ruuan-matkapelloilta-poytaan/ravitsemus-ja-ruuan-valinta/miten-syoda/valipala>
- Ruokavalinnat vakiintuvat jo nuorena. 2012. [Verkkolehtiartikkeli]. Perspektiivi (Perspektiv): aikakauslehti sokerista ja ravitsemuksesta lokakuu 2012. [Viitattu 2.11.2016]. Saatavana: http://perspektiv.nu/files/Filer/PDF/perspektiivi1201_finsk.pdf
- Seinäjoen kaupungin Lihavuus laskuun -ohjelma 2013–2020.[Verkkopublication]. Seinäjoki: Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen yksikkö. [Viitattu 4.10.2016]. Saatavana: https://www.seinajoki.fi/material/attachments/seinajokifi/sosiaalijaterveys/terveyspalvelut/asiakas-japotilasasiakirjat/DDTEXk0wn/2016_SEINAJOEN_KAUPUNGIN_LIHAVUUS_LASKUUN_OHJELMA_2013-2020.pdf
- Seinäjoen kaupunki. Ei päiväystä. Terveyden edistäminen. [Verkkosivu]. [Viitattu 21.11.2016]. Saatavana: <http://www.seinajoki.fi/sosiaalijaterveyspalvelut/terveyspalvelut/edistaterveyttasi/terveydenedistaminen.html>
- Seppänen, T. 16.8.2016. Asiantuntija huolissaan: "Lapset ja nuoret saavat sokerista 14–15 prosenttia päivittäisestä energiastaan". [Verkkoartikkeli]. Kuopio: Savon sanomat. [Viitattu 1.11.2016]. Saatavana: <http://www.savonsanomat.fi/kotimaa/Asiantuntija-huolissaan-Lapset-ja-nuoret-saavat-sokerista-14-15-prosenttia-p%C3%A4ivitt%C3%A4isest%C3%A4-energiastaan/818511>

- Suomen luustoliitto ry. 8.12.2015. Osteoporoosin omahoito ja kalsium. [Verkkosivu]. [Viitattu 26.10.2016]. Saatavana: <http://luustoliitto.fi/omahoito/osteoporoosin-omahoito-ja-kalsium>
- Syödään ja opitaan yhdessä -kouluruokailusuositus. 2017. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Valtion ravitsemusneuvottelukunta. [Viitattu 24.1.2017]. Saatavana: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131834/URN_ISBN_978-952-302-791-6.pdf?sequence=1
- Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille. 2016. [Verkkojulkaisu]. Tampere: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). [Viitattu: 19.9.2016]. Saatavana: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129744/KIDE26_FINAL_WEB.pdf
- Tarnanen, K & Komulainen, J. 30.7.2012. Lihavuus (lapset ja nuoret). [Verkkosivu]. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. [Viitattu 22.12.2016]. Saatavana: <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/potilaalle/suositus?id=khp00051>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). 2013. Lihavuus laskuun. Hyvinvointia ravinnosta ja liikunnasta: Kansallinen lihavuusohjelma 2012–2015. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 1.12.2016]. Saatavana: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110503/URN_ISBN_978-952-245-948-0.pdf?sequence=1
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). 2015. Kouluterveyskyselyn tulokset. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 30.10.2016]. Saatavana: http://www.thl.fi/attachments/kouluterveyskysely/Tulokset/ktkysely_kokomaa_2006_2015_pk.pdf
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). 6.6.2016. Energiajuomat. [Verkkosivu]. [Viitattu 17.10.2015]. Saatavana: <https://www.thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/ravitsemus-ja-terveys/energiajuomat>
- Tilles-Tirkkonen, T. 2016. Kouluikäisten lasten ja nuorten ruokailutottumukset ja niiden tasapainoisuuteen vaikuttaminen. [Verkkojulkaisu]. Kuopio: Itä-Suomen yliopisto. Kansanterveystieteen ja kliinisen ravitsemustieteen yksikkö, Lääketieteen laitos. Väitöskirja. [Viitattu 13.10.2016]. Saatavana: http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-1954-0/urn_isbn_978-952-61-1954-0.pdf
- Toppari, S. 29.11.2016. Tieto kahdeksasluokkalaisten lukumäärästä. [Henkilökohmainen sähköpostiviesti]. Vastaanottaja: Sanna Seppälä. [Viitattu 7.12.2016].
- Valsta, L., Borg, P., Heiskanen, S., Keskinen, H., Männistö, S., Rautio, T., Sarlio-Lähteenkorva, S. & Kara, R. 2008. Juomat ravitsemuksessa: Valtion ravitsemusneuvottelukunnan raportti. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Valtion ravitsemusneuvottelukunta. [Viitattu 17.10.2016]. Saatavana: https://www.evira.fi/globalassets/vrn/pdf/juomat_ravitsemuksessa.pdf

- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2014. Terveyttä ruoasta: Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. [Verkkajulkaisu]. Helsinki: Valtion ravitsemusneuvottelukunta. [Viitattu 19.9.2016]. Saatavana: https://www.evira.fi/globalassets/vrn/pdf/ravitsemussuositukset_2014_fi_web.3_es-1.pdf
- Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa: Määrällisen tutkimuksen perusteet. Jyväskylä: Tammi.
- Webropol Oy. Ei päiväystä. Kotimainen kysely- ja raportointityökalu Webropol on varma valinta. [Verkkosivu]. [Viitattu 21.11.2016]. Saatavana: <http://webropol.fi/tuotteemme/>
- WHO. 2015. Guideline: Sugars Intake for Adults and Children. [Verkkajulkaisu]. Geneva: World Health Organization. [Viitattu 5.12.2016]. Saatavana: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/149782/1/9789241549028_eng.pdf?ua=1
- Zucconi, S., Volpato, C., Adinolfi, F., Gandini, E., Gentile, E., Loi, A. & Fioriti, L. 2013. Gathering consumption data on specific consumer groups of energy drinks. [Verkkajulkaisu]. NOMISMA-ARETÉ Consortium. European Food Safety Authority. [Viitattu 31.10.2016]. Saatavana: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.2903/sp.efsa.2013.EN-394/pdf>

LIITTEET

Liite 1. Välipalakysely Seinäjoen kahdeksasluokkalaisille

Liite 2. Useimmiten käytetyt tuotteet välipaloilla (n=291)

Liite 3. Useimmiten käytetyt tuotteet välipaloilla kodin ulkopuolella (n=291)

LIITE 1. Välipalakysely Seinäjoen kahdeksasluokkalaisille

Kysely välipaloista

Hei! Olen Seinäjoen ammattikorkeakoulun opiskelija ja teen tutkimusta Seinäjoen yläkoululaisten välipalattumuksista. Vastaamalla tähän kyselyyn autat minua saamaan käsityksen siitä, millaisia välipaloja ikäluokkanne kuluttaa. Kysymykset ovat yksinkertaisia ja kyselyyn vastaamiseen menee korkeintaan 5 minuuttia. Kaikki vastaukset tullaan käsittelemään nimettömästi.

1. Olen *

- Tyttö Poika

2. Koulu *

- Nurmon yläaste
 Pruukin yhtenäiskoulu
 Seinäjoen lyseo
 Seinäjoen yhteiskoulu
 Toivolanrannan yhtenäiskoulu
 Ylistaron yläaste

3. Kuinka usein syöt välipaloja? *

- Useamman kerran päivässä (2-3)
 Yhden kerran päivässä
 Muutaman kerran viikossa (3-5)
 Pari kertaa viikossa (1-2)
 Satunnaisesti
 En syö välipaloja

4. Mikä on yleisin paikka, jossa syöt välipalasi? *

- Koti
 Koulu
 Harrastuspaikat
 Kaverin luona
 Kaupungilla (kauppojen läheisyys, pikaruokaravintolat, kahvilat ym.)
 Muu, mikä?

5. Mistä syömäsi välipalat ovat useimmiten peräisin? *

- Kotoa (vanhempien ostama ruoka)
 Koulun välipala-automaateista tai -kioskeista
 Ostan itse kaupasta

Pikaruokaravintoloista tai kahviloista

Muu, mikä?

6. Jos ostat välipalasi itse, (koulun välipalatarjonta, kaupat, pikaruokaravintolat, kahvilat ym.) kuinka paljon rahaa käytät niihin yleensä/välipalakerta? *

0-1 €

1-4 €

4-8 €

Enemmän, kuinka paljon?

En osta välipalajani itse

7. Kuinka usein syöt välipalana seuraavia tuotteita? *

	Päivittäin	Useita kertoja viikossa (2-5)	Kerran viikossa	Muutamia kertoja kuukaudessa (2-3)	Satunnaisesti	En koskaan
Kasvikset	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hedelmät tai marjat marjat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Energiajuomat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Proteiinipatukat tai myslipatukat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pikaruoka (pitsa jne.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Makeiset tai suklaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Limsa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

8. Mitä seuraavista tuotteista syöt tai juot välipalana useimmiten? (Valitse 4-6 yleisintä tuotetta) *

Energiajuomat

Hampurilaiset

Hedelmät/Marjat

Juusto

Kaakao

Kahvi/Tee

Karjalanpiirakat/muut valmisruoat

Kasvikset

Kinkkuleikkeleet

Limsat

Makeiset/Suklaa

Maustetut jogurtit, rahkat ja viilit

Maustamaton jogurtti, rahka tai viili

Mehu

- Myslifatukat
- Mysliti tai murot
- Perunalastut
- Pitsa
- Proteiinipatukat
- Pähkinät
- Ranskanperunat
- Ruisleipä
- Vaalea leipä
- Vesi
- En syö välipaloja
- Muu, mikä?

9. Mitä seuraavista tuotteista syöt tai juot välipalana useimmiten *kodin ulkopuolella*? (Koulussa, kavereiden luona, harrastuksissa jne.) (Valitse 4-6 yleisintä tuotetta) *

- Energiajuomat
- Hampurilaiset
- Hedelmät/Marjat
- Juusto
- Kaakao
- Kahvi/Tee
- Karjalanpiirakat/muut valmisruoat
- Kasvikset
- Kinkkuleikkeleet
- Limsat
- Makeiset/Suklaa
- Maustetut jogurtit, rahkat ja viilit
- Maustamaton jogurtti, rahka tai viili
- Mehu
- Myslifatukat
- Mysliti tai murot
- Perunalastut
- Pitsa
- Proteiinipatukat
- Pähkinät
- Ranskanperunat
- Ruisleipä
- Vaalea leipä
- Vesi
- En syö välipaloja/en syö välipaloja kodin ulkopuolella
- Muu, mikä?

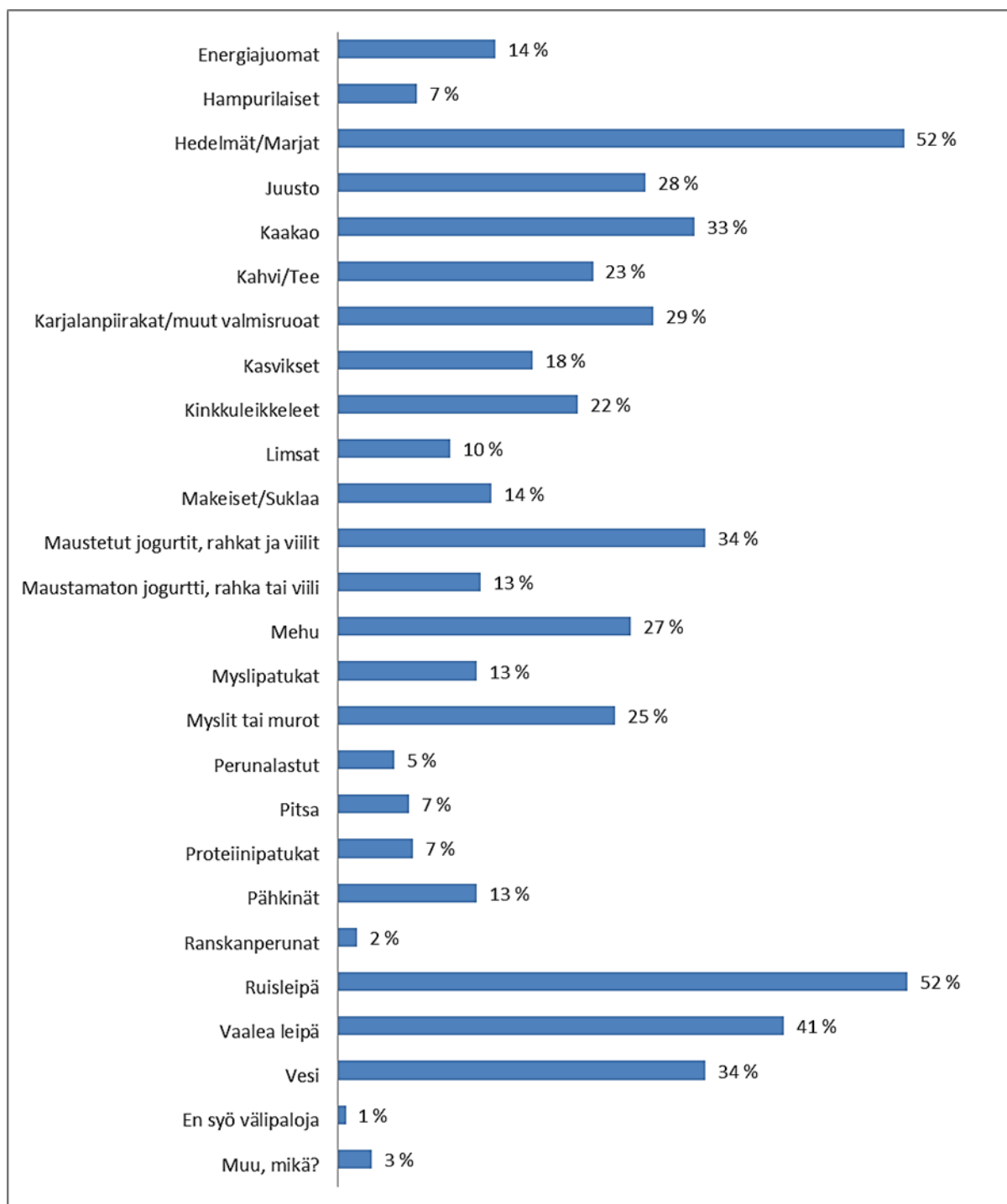
10. Mikä on mielestäsi suurin vaikuttava tekijä, jonka perusteella teet välipalavalintasi? *

- Terveellisyys
- Hinta
- Maku
- Helppous
- Saatavuus (syön sitä mitä on tarjolla)
- Mainokset ja media
- Ystävät
- Vanhemmat
- Joku muu, mikä?

11. Syötkö mielestäsi terveellisiä välipaloja? *

- Kyllä
- En
- En osaa sanoa
- Muu, mikä?

LIITE 2. Useimmiten käytetyt tuotteet välipaloilla (n=291)



LIITE 3. Useimmiten käytetyt tuotteet välipaloilla kodin ulkopuolella (n=291)

