

”Jos jatkan opiskelijaruokavaliolla 20 vuotta, kuolen ennen keski-ikää”

Ammattikorkeakouluopiskelijoiden ruokavalinnat ja hyvinvointi

Mia Nygren

Opinnäytetyö
Marraskuu 2020
Matkailu-, palvelu- ja ravitsemisala
Restonomi (AMK), matkailu- ja palveluliiketoiminta
Kestävä gastronomia

Tekijä(t) Nygren, Mia	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä Marraskuu 2020
	Sivumäärä 42	Julkaisun kieli Suomi
		Verkkojulkaisulupa myönnetty: x
Työn nimi "Jos jatkan opiskeljaruokavaliolla 20 vuotta, kuolen ennen keski-ikää" Ammattikorkeakouluopiskelijoiden ruokavalinnat ja hyvinvointi		
Tutkinto-ohjelma Restonomi (AMK), matkailu- ja palveluliiketoiminta		
Työn ohjaaja(t) Viitanen, Tarja		
Toimeksiantaja(t) -		
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, miten ammattikorkeakouluopiskelijoiden ruokavalinnat vaikuttavat heidän hyvinvointiinsa. Lisäksi tarkoituksena oli ymmärtää, mitkä asiat tuottavat opiskelijoille hyvinvointia sekä miten erilaiset sisäiset ja ulkoiset tekijät vaikuttavat opiskelijoiden ruokavalintoihin ja sitä kautta hyvinvointiin. Tutkimuksessa haluttiin myös selvittää noudatavatko ammattikorkeakouluopiskelijat suomalaisia ravitsemussuosituksia ruokavalinnoissaan.</p> <p>Tutkimustapa oli määrällinen ja aineistonkeruumenetelmänä toimi verkkokysely. Kyselyä jaettiin Jyväskylän ammattikorkeakoulun opiskelijasähköpostin kautta perusjoukosta valituille henkilöille. Tutkimuksen päätutkimuskohde olivat Jyväskylän ammattikorkeakoulun liiketoiminta- ja teknologiayksiköiden suomenkieliset AMK-tutkinto-opiskelijat. Tutkimuksen kysymykset kohdistuivat opiskelijoiden hyvinvointiin, ruokavalintoihin sekä näiden kahden suhteeseen. Vastauksia kyselyyn saatiin 156 kappaletta. Vastauksia analysoitiin ristiintaulukoimalla sekä verrattiin vuonna 2016 tehtyyn Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimukseen.</p> <p>Tuloksista havaittiin, että opiskelijat tuntevat ravitsemussuositukset, mutta eivät noudata niitä päivittäisessä ruokavaliossaan. Naiset syövät miehiä enemmän ravitsemussuositusten mukaan. Tekniikan sekä matkailu- ja ravitsemusalan opiskelijoita verratessa löytyi erilaisia motivaatioita ruokavalintojen tekemiseen. Suurin motivaattori opiskelijoille ruokavalinnoissa on ruoan hinta. Opiskelijaelämä aiheuttaa usein tunteita ja tilanteita, jotka ajavat opiskelijoita syömään epäterveellisesti. Nämä epäterveelliset valinnat heikentävät hyvinvointia kaikilla osa-alueilla.</p> <p>Tuloksista voidaan päätellä, että opiskelijoiden ravitsemukseen tulisi kiinnittää vielä entistä enemmän huomiota sekä ravitsemussuositusten tärkeyttä tulisi painostaa enemmän myös varhaiskasvatuksessa ja aikuisiällä.</p>		
Avainsanat (asiasanat) hyvinvointi, ravitsemus, ravitsemussuositukset, korkeakouluopiskelija, ruokavalinnat		
Muut tiedot (salassa pidettävät liitteet)		

Author(s) Nygren, Mia	Type of publication Bachelor's thesis	Date November 2020
	Number of pages 42	Language of publication: Finnish
		Permission for web publication: x
Title of publication "If I eat like a student for 20 years, I will die" Food choices and well-being of University of Applied Sciences (UAS) students		
Degree programme Tourism and Hospitality Management		
Supervisor(s) Viitanen, Tarja		
Assigned by -		
Abstract <p>The aim of the study was to investigate how UAS students' food choices affect their well-being. The main goal was trying to understand the main factors that create well-being among students, which internal and external factors influence their food choices and how those choices connect with well-being. In addition, the study investigated if UAS students follow the Finnish food recommendations.</p> <p>The form of the study was quantitative, and the data was collected using an online survey. The survey was shared through student emails for people chosen from universe. Finnish-speaking students from business and technology fields were the subject of the study. The questions in the survey were about well-being, food choices and how these two influence one another. The survey got 156 responses. The responses were analyzed by cross-tabulation and were compared to University Student Health Survey from 2016.</p> <p>The results showed that the students know the Finnish food recommendations, but they do not follow those guidelines in their daily diet. Women follow the guidelines more often than men. When comparing technology and hospitality students, there were different motivations for food choices, for example food trends. The biggest motivation for all was the pricing of the food. Student life can often cause feelings and situations that drive students to unhealthy eating habits. These unhealthy choices deteriorate well-being from all its sectors.</p> <p>Based on the results, there should be an even stronger focus on the students' nutrition and the Finnish food recommendations should be studied even more in early childhood education and as an adult.</p>		
Keywords (subjects) well-being, University of Applied Sciences students, food recommendations, nutrition, food choices		
Miscellaneous (Confidential information)		

Sisältö

1	Johdanto.....	3
2	Tutkimusasetelma	4
2.1	Tutkimusongelma ja tutkimuskysymykset	4
2.2	Tutkimusote.....	5
2.3	Tutkimuksen luotettavuus.....	8
3	Kokonaisvaltainen hyvinvointi	9
3.1	Hyvinvoinnin määritelmä	9
3.2	Hyvinvoinnin osa-alueet ja ravitseminen.....	12
4	Terveyttä edistävä ruokavalio	14
5	Ravitseuksellinen hyvinvointi Suomessa.....	18
5.1	Ravitseuspolitiikka ja ravitsemuskasvatus	18
5.2	Korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointi Suomessa	19
6	Tutkimuksen eteneminen ja tutkimustulokset	22
7	Johtopäätökset.....	30
8	Pohdinta	33
	Lähteet.....	35
	Liitteet	38
	Liite 1 Kyselylomake: Ammattikorkeakouluopiskelijoiden hyvinvointi ja ruokavalinnat.....	38

Kuviot

Kuvio 1. Bill Hettlerin hyvinvointimalli (1976).....	11
Kuvio 2. Maslow'n tarvehierarkia (1943)	12
Kuvio 3. Ruokakolmio (Ravitsemussuositukset 2014).....	16
Kuvio 4. Lautasmalli (Ravitsemussuositukset 2014)	17
Kuvio 5. Koettu fyysinen, henkinen, sosiaalinen ja kokonaisvaltainen hyvinvointi vuosina 2012 ja 2016 (Kunttu & Pesonen 2017, 31).....	20
Kuvio 6. Tunnetko ja noudatatko ravitsemussuosituksia?.....	26
Kuvio 7. Ruokavalintoihin vaikuttavat tekijät (tekniikka ja matkailu- ja ravitsemisala)	27
Kuvio 8. Ruokavalintojen vaikutus hyvinvoinnin osa-alueisiin.....	29

Taulukot

Taulukko 1. Ruoka-aineiden syönti päivittäin AMK (KOTT 2016)	20
Taulukko 2. Tutkimuskyselyyn vastanneet koulutusaloittain (lukumäärä ja % vastanneista)	23
Taulukko 3. Ruoka-aineiden syönti päivittäin 2020 (suluissa KOTT2016)	24

1 Johdanto

Ravinnolla on suuri vaikutus ihmisten kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin: kun syö hyvin, keho voi paremmin, jolloin myös yleinen mieliala on parempi (Choi 2019, 8). Suomessa terveellisestä syömisestä pidetään huolta ravitsemuspolitiikan kautta, johon kuuluvat esimerkiksi ravitsemuskasvatus sekä valtakunnalliset ravitsemussuositukset. Opiskeluruokailu on järjestetty opiskelijoiden omien ravitsemussuositusten mukaisesti tuettuun hintaan. (Kela & Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2011, 6–9.) Silti Suomessa on paljon ruokailutottumuksista johtuvia elintapasairauksia sekä liikalihavuutta. Lisäksi masennusdiagnoosien määrä on kasvanut kuluvalle vuosituhatluvalla huomattavasti. (Borodulin, Koponen, Lundqvist, Sääksjärvi & Koskinen 2018, 45; 85.)

Etenkin opiskelijoiden hyvinvointiin on viime vuosien aikana kiinnitetty paljon huomiota. Terveys- ja hyvinvoinnin laitos on jo vuosia säännöllisesti tutkinut opiskelijoiden vointia Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen (KOTT) avulla. KOTT on osoittanut psyykkisten ongelmien, stressin sekä ylipainon lisääntyneen opiskelijoiden keskuudessa (Kunttu & Pesonen 2017, 83–84). Sosiaalinen paine, tietoisuus ruoan alkuperästä sekä kiinnostuminen omasta terveydestä ovat asioita, jotka saattavat vaikuttaa opiskelijoiden ruokakäyttäytymiseen ja ruokavalintoihin. Näillä päätöksillä saattaa olla motiivista riippuen hyviä tai huonoja vaikutuksia opiskelijan hyvinvointiin.

Opinnäytetyötutkimuksen tarkoituksena onkin selvittää, millainen opiskelijoiden ravitsemuksellinen hyvinvointi on ja miten he suhtautuvat ruokaan. Ravitsemuksella hyvinvoinnilla tarkoitetaan tässä tutkimuksessa ravinnon ja siihen liittyvien tilanteiden sekä valintojen vaikutusta kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Lisäksi tarkoituksena on ymmärtää, miten ruokakäyttäytyminen sekä erilaiset sisäiset ja ulkoiset tekijät vaikuttavat opiskelijoiden ruokavalintoihin ja sitä kautta hyvinvointiin. Tutkimuksessa käytettiin kvantitatiivista eli määrällistä tutkimusotetta. Tutkimus toteutettiin Webropol - kyselyalustan sähköisellä kyselylomakkeella, joka jaettiin valituille opiskelijaryhmille opiskelijasähköpostin kautta.

Vaikka opiskelijoiden hyvinvointia sekä ruokatottumuksia tutkitaan paljon jopa valtakunnallisella mittapuulla, on silti tärkeää ymmärtää myös hyvinvoinnin ja ruoan syyseuraussuhteet ja mitkä tekijät motivoivat opiskelijoita ruokavalintoihinsa. Tämän vuoksi pienemmällä mittakaavalla toteutettu tutkimus auttaa avaamaan hieman taustoja tietyille käyttäytymismalleille ja näin voidaan löytää ratkaisuja opiskelijoiden keskuudessa kasvaviin ongelmiin.

2 Tutkimusasetelma

2.1 Tutkimusongelma ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyön tutkimuksen tavoitteena on selvittää määrällisen tutkimusmenetelmän keinoin, miten ammattikorkeakouluopiskelijat kokevat omien ruokailutottumuksiensa vaikuttavan heidän hyvinvointiinsa kokonaisvaltaisesti. Tutkimusongelma on ammattikorkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnin ja ruokailutottumusten heikkous suhteessa tietämykseen hyvästä ravitsemuksesta. Tutkimusongelmaa selvitetään kolmen tutkimuskysymyksen avulla:

- Mistä ammattikorkeakouluopiskelijoiden hyvinvointi muodostuu?
- Mitkä asiat ohjaavat ammattikorkeakouluopiskelijoiden ruokakäyttäytymistä?
- Miten ammattikorkeakouluopiskelijoiden ruokavalinnat vaikuttavat heidän hyvinvointiinsa?

Tutkimuksen ja siitä seuraavien tulosten ja johtopäätösten tavoitteena on saada tutkimustietoa, jota pystytään hyödyntämään valtakunnallisesti opiskelijoiden ravitsemuksellisen hyvinvoinnin parantamiseen. Tutkimuksen avulla saadaan lisäymmärrystä opiskelijoiden ruokakäyttämiseen ja sitä kautta on myös mahdollista ennaltaehkäistä yleisimpiä heikosta ravitsemuksesta johtuvia sairauksia. Suuremmalla mittakaavalla katsottuna tutkimuksen tavoitteena on parantaa kansanterveyttä ja opiskelijoiden hyvinvointia valtakunnallisesti.

2.2 Tutkimusote

Toteutettu tutkimus on luonteeltaan kvantitatiivinen. Määrällinen tutkimustapa valittiin, sillä tutkimusongelmat ovat selkeästi mitattavissa sekä ilmiöön vaikuttavat tekijät tunnetaan. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa aineistoa kuvataan numeerisesti ja tuloksia voidaan havainnollistaa taulukoilla ja kuvioilla. Tutkimuksissa voidaan myös selvittää eri asioiden välisiä riippuvuuksia tai tutkittavassa ilmiössä tapahtuneita muutoksia. (Heikkilä 2014, 15.) Kvantitatiivista tutkimusta voidaan käyttää vasta, kun tutkittava ilmiö on määritelty niin hyvin, että sitä voidaan kvantitatiivisesti mitata. Määrällisen tutkimuksen tutkimismenetelmänä toimivat kyselylomakkeen muotoon rakentuvat kysymykset, jotka on johdettu ilmiön muodostavista tekijöistä. (Kananen 2011, 18.)

Kvantitatiivinen tutkimus aloitetaan tutkimusongelman tai -ongelmien määrittämisellä, joiden mukaan myös aihealue rajataan. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa taustatietojen hankkiminen aiempien tutkimuksien sekä kirjallisuuden avulla on todella tärkeää. Myös tutkimussuunnitelma tutkimuksen tavoitteiden sekä kohteiden täsmenmäärittämiseen tulee tehdä alkuvaiheessa. Tarvittavien taustatietojen avulla rakennetaan tiedonkeruuväline, kuten kvantitatiivinen lomake, jolla kerätään tiedot tutkimusryhmältä. Saatu aineisto käsitellään esimerkiksi erilaisten sähköisten ohjelmien avulla ja niitä analysoidaan tutkimusongelmaan heijastaen. Tulokset raportoidaan ja niistä tehdään johtopäätöksiä sekä pohdintaa, miten tuloksia voi hyödyntää tulevaisuudessa. (Heikkilä 2014, 20–23.) Tätä tutkimusprosessia noudatettiin myös tässä tutkimuksessa.

Aineiston kerääminen

Aineisto kerättiin käyttämällä sähköistä kyselylomaketta, mikä on nykyaikana yksi yleisimmistä tiedonkeruumenetelmistä tutkimuksissa (Kananen 2011, 17). Sähköisen kyselyn etuja ovat helppous, nopeus, edullisuus sekä kattavuus. Internetkyselyn avulla oli myös mahdollista saada edustava otos, tarkoittaen, että jokainen perusjoukon jäsen saa tiedon kyselystä (Heikkilä 2014, 66). Kyselylomakkeen sisältö ja rakenne tulee suunnitella huolellisesti, jotta vastaajan on mahdollisimman vaivatonta vastata siihen sekä vastauksien analysointi on helppoa jälkikäteen. Ratkaisevaa on

siis kysyä sisällöllisesti oikeita kysymyksiä tilastollisesti mielekkäällä tavalla (Vehkalahti 2014, 20). Vastauslomakkeen selkeydellä vältetään myös vastausväsymyksestä johtuvaa vastauskatoa: kyselylomakkeiden määrä kasvaa jatkuvasti ja vastausprosentit huononevat, kun ihmiset ohittavat heitä miellyttämättömät kyselyt (mts. 48).

Kyselylomake laadittiin tutkimusongelmien pohjalta sekä ilmiön muuttujia ajatellen, jotta aineiston käsittely ja analysointi olisi mahdollisimman helppoa. Kysymykset ja vastausvaihtoehdot täytyy suunnitella niin, että ne antavat tarvittavan tarkkoja tietoja (Heikkilä 2014, 45). Kysymykset muotoiltiin mahdollisimman neutraaleiksi sekä vastausvaihtoehtojen järjestys vaihtuvaksi, jotta kysymyksellä tai vastausvaihtoehdoilla ei pystytä johdattelemaan vastaajaa tiettyyn ajattelumalliin.

Vastausvaihtoehdot kyselylomakkeeseen koottiin Hettlerin hyvinvointimallin sekä Maslown tarvehierarkian pohjalta, koska ne selittävät ihmisten perustarpeet sekä motivaation ja ovat näin yleismaailmallisimpia vastauksia kyseisiin kysymyksiin. Suurin osa kysymyksistä olivat suljettuja eli vastausvaihtoehdot on annettu vastaajalle valmiiksi. Suljetut kysymykset helpottavat tulosten tilastollista käsittelyä sekä nopeuttavat vastaamista, mutta vastausvaihtoehdot tulee esittää järjestyksessä, mikä ei johdattele vastaajaa (Heikkilä 2014, 49). Tiettyihin kysymyksiin jätettiin myös avoimia vastauksia, joihin vastaaja voi halutessaan tarkentaa vastaustaan. Avoimien vastauksien avulla on mahdollista saada vastaajilta parannusehdotuksia tai näkökulmia, joita tutkija ei ole itse havainnut (Vehkalahti 2014, 25).

Kysely on jaettu neljään osioon: taustatietoihin (kysymykset 1 ja 2), hyvinvoinnin kokemiseen (kysymys 3), ruokavalioon (kysymykset 4–7) sekä ruokavalintoihin (kysymykset 8–11). Taustatiedoissa kysyttyä sukupuolta sekä koulutusalaä käytettiin tuloksia analysoidessa muuttujina sekä vertauskohtana hypoteesiin. Tutkijan hypoteesin mukaan naiset ja naisvaltaisten alojen opiskelijat noudattavat ravitsemussuosituksia muita sääntillisemmin sekä kokevat ravitsemuksella suuremman vaikutuksen hyvinvointiinsa. Naiset etenkin matkailu- ja ravitsemusaloilta muodostavat suurimman prosenttiosuuden vastauksista. Vastaajien ruokavalintoihin vaikuttavat yhteiskunnan sekä perheen ja ystävien painostus, mikä heikentää heidän hyvinvointiaan

yhteenkuuluvuuden tunteen puutteen takia. Hyvinvoinnissa ei kuitenkaan ruokavaliota kautta koeta muutoksia kuin henkisen ja psyykkisen sekä mahdollisesti älyllisen hyvinvoinnin osa-alueilla.

Kyselylomake esitettiin kolmen ihmisen toimesta. Näin saadaan luotettavaa tietoa ulkopuoliselta taholta kysymysten ja vastausohjeiden selkeydestä sekä kyselylomakkeen toimivuudesta kokonaisuudessaan. Lisäksi pystyttiin arvioimaan, kuinka kauan vastaamiseen menee aikaa. (Heikkilä 2014, 58.) Testauksen perusteella kyselyyn tehtiin muutoksia muun muassa muutaman kysymyksen muotoiluun, lisättiin vastausvaihtoehtoja sekä yleisesti kohennettiin kyselyn ulkonäköä ja luettavuutta. Kyselyn täyttämiseen meni testivastaajilla noin viisi minuuttia. Myös kyselyn julkaisun ja levittämisen jälkeen vastaajilta saadut korjausehdotukset toteutettiin.

Kyselylinkin mukana lähetetyn saatekirjeen tarkoitus on motivoida vastaamaan sekä antamaan informaatiota tutkimuksesta. Saatekirjeen merkitys vastaajamäärän saavuttamiseen on suuri, sillä sen perusteella potentiaalinen vastaaja joko motivoituu vastaamaan tai hylkää lomakkeen. (Vehkalahti 2014, 47–48.) Tämän tutkimuksen saatekirjeessä mainittiin tutkimuksen vastaajien anonymiteetti sekä tutkimuksen tarkoitukset ja tavoitteet vastaajien mielenkiinnon herättämiseksi.

Aineiston analysointi

Analysoitaessa määrällisen tutkimuksen aineistoa on valittava sellainen analyysimenetelmä, joka antaa tietoa tutkimuskohteesta. Analyysimenetelmä onärkevintä ennakoida tutkimuksen suunnittelussa, jotta sen voi hyvin yhdistää tutkimusongelmaan ja -kysymyksiin. Analyysitapa valitaan riippuen siitä, tutkitaanko yhtä vai useamman muuttujan välistä suhdetta. Yhden muuttujan tutkimisessa käytetään sijaintilukuja, eli havaintoarvojen sijaintia kuvaavia tunnuslukuja kuten moodi ja keskiarvo. Kahden tai useamman muuttujan välistä suhdetta analysoitaessa käytetään ristiintaulukointia tai korrelaatiokerrointa. (Vilkkä 2007, 119.) Ristiintaulukoinnissa muuttujat esitetään samassa taulukossa, jossa toinen muuttuja on sarakkeilla ja toinen riveillä. Sarakemuuttujaksi valitaan usein selittävä muuttuja ja rivimuuttujaksi seurausmuuttuja. Näin taulukosta pystyy lukemaan näiden kahden muuttujan riippuvuudet. (Heikkilä 2014, 198.) Korrelaatiokerroin kertoo numeroarvona kahden muuttujan välisen riip-

puvuuden suuntana, voimakkuutena sekä yhteisvaihtelun olemassaolona. Korrelaatiokerroin on helpoin laskea suoraan tilasto-ohjelmassa. (Vilkkä 2007, 132.)

2.3 Tutkimuksen luotettavuus

Kvantitatiivisen tutkimuksen yhteydessä tarkastellaan sen luotettavuutta validiteetin ja reliabiliteetin kautta. Validiteetti eli pätevyys kertoo, mitattiinko tutkimuksessa tarpeeksi kattavasti ja tehokkaasti sitä, sitä mitä sillä oli tarkoituskin mitata. Validiteetti on tutkimuksessa ensisijainen tarkistuskohde, sillä reliabiliteetti on hyödytön, jos ei mitata oikeaa asiaa. Lähtökohdiltaan virheellinen tutkimusasetelma, esimerkiksi tutkimuksen ajankohta, kohderyhmä tai henkilökemia, vaikuttavat ratkaisevasti tutkimuksen kokonaisvaliditeettiin. (KvantiMOTV – Mittaaminen: mittarin luotettavuus 2008.) Validiteetti koetaan hyväksi kun tutkimuksen kohderyhmä sekä kysymykset ovat oikeat eli vastaavat tutkimuksen alkuperäistä tarkoitusta.

Validiteetilla on useita eri alalajeja, jonka kautta sitä voidaan tarkastella: sisältö-, ennuste-, käsite- ja kriteerivaliditeetti sekä looginen, sisäinen ja ulkoinen validiteetti. Sisäinen validiteetti tarkoittaa syy-seuraussuhdetta. Ulkoinen validiteetti tarkoittaa tulosten yleistettävyyttä muihin samoihin tutkimuskohteisiin ja ilmiöihin. Jos tutkimuksessa käytetyt mittarin rakenne on johdettu teoriasta sekä oikeista muuttujista, puhutaan sisältövaliditeetista. Ennustevaliditeetilla pystytään tarkastelemaan, onko käytetty mittari kykeneväinen ennustamaan toisella mittarilla suoritettuja mittauksia. Tämän kautta on myös mahdollista kertoa, onko mittari sovellettavissa tulevaisuudessa ja onko sisältövaliditeetti ollut hyvä. Käsitevaliditeettiin sisältyy mitattavan kohteen teoreettinen tausta suhteessa mittariin: onko ilmiön teoriasta saadut käsitteet onnistuttu johtamaan mittarin analyysiin. Kriteerivaliditeettia tarkasteltaessa verrataan muiden vastaavien tutkimusten tuloksia. Jos tulokset ovat samat, on tutkimuksen kriteerivaliditeetti hyvä. (Kananen 2011, 121–123.)

Reliabiliteetti tarkoittaa tulosten tarkkuutta sekä toistettavuutta. Reliabeli tutkimus on toistettavissa niin, että tutkimustulokset ovat lähes samat joka kerta. Alhainen reliabiliteetti alentaa tutkimuksen validiteettia, mutta reliabiliteetti ei ole riippuvainen validiteetista (Heikkilä 2014, 178). Reliabiliteetissa on kaksi osatekijää: stabiliteetti ja

konsistenssi. Stabiliateetti mittaa käytetyn mittarin pysyvyyttä ajan kuluessa tarkoittaen sitä, että onko mittari toimiva vielä pitkänkin ajan kuluttua. Stabiliateettiin kuitenkin vaikuttavat myös tutkittavan ilmiön muutokset, joten ajastaan taakse jäänyt mittari ei ole välttämättä epästabiiilinen. Opinnäytetyötutkimuksissa stabiliateettiin ei voi kiinnittää huomiota kuin hypoteesin avulla, sillä sama tutkija ei toista samoja mitauksia myöhemmin. Konsistenssi tarkoittaa yhtenäisyyttä eli samaa ilmiötä mitattaessa kahdella mittarilla tulokset ovat samat. (Kananen 2011, 119–120.)

Tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttaa myös suuresti tutkijan objektiivisuus eli puolueettomuus. Jos tutkimustulos on tutkijasta riippumaton eli tutkija ei vaikuta tutkimustulokseen, on tulos objektiivinen. Objektiivisuuteen tutkimuksessa auttavat tutkijan vähäinen vaikutus kyselyn vastauksiin, kuten esimerkiksi etäinen suhde tutkittavaan. Tämä toteutuu helposti verkkokyselyn kautta: henkilökohtaista kontaktia tutkittavan kanssa ei tule, jolloin tutkijan vaikutus vastaajaan on minimaalinen. Tulkittaessa tutkimuksen tuloksia niissä käytetään ulkopuolista viitekehystä, jotta vältetään tutkijan oman näkökulman esilletuomista tulosten havainnoimisessa. Tutkija kuitenkin määrittelee itse viitekehysten, tarkastelunäkökulman sekä tutkimuksen tutkimusongelmat ja -kysymykset, joten objektiivisuutta voi olla vaikea arvioida määrällisessä tutkimuksessa. (Vilka 2007, 16).

3 Kokonaisvaltainen hyvinvointi

3.1 Hyvinvoinnin määritelmä

Maailman terveysjärjestö (WHO) määrittelee hyvinvoinnin ”täydellisen fyysisen, henkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilana, ei ainoastaan sairauksien tai tautien puuttumisena” (Mental health: a state of well-being 2014). Ihminen onkin psykologian määritelmän mukaan psykofyysissosiaalinen kokonaisuus, joten kokonaisvaltaista hyvinvointia ajatellen on tärkeää huomioida jokainen näistä osa-alueista tasapuolisesti (Peltomaa ym. 2014, 10). Fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen terveys ovat yleiskielessä tutuimmat terveyden osa-alueet, joten maanläheisin tapa tarkastella hyvinvointia onkin nimenomaan näiden kolmen käsitteen kautta.

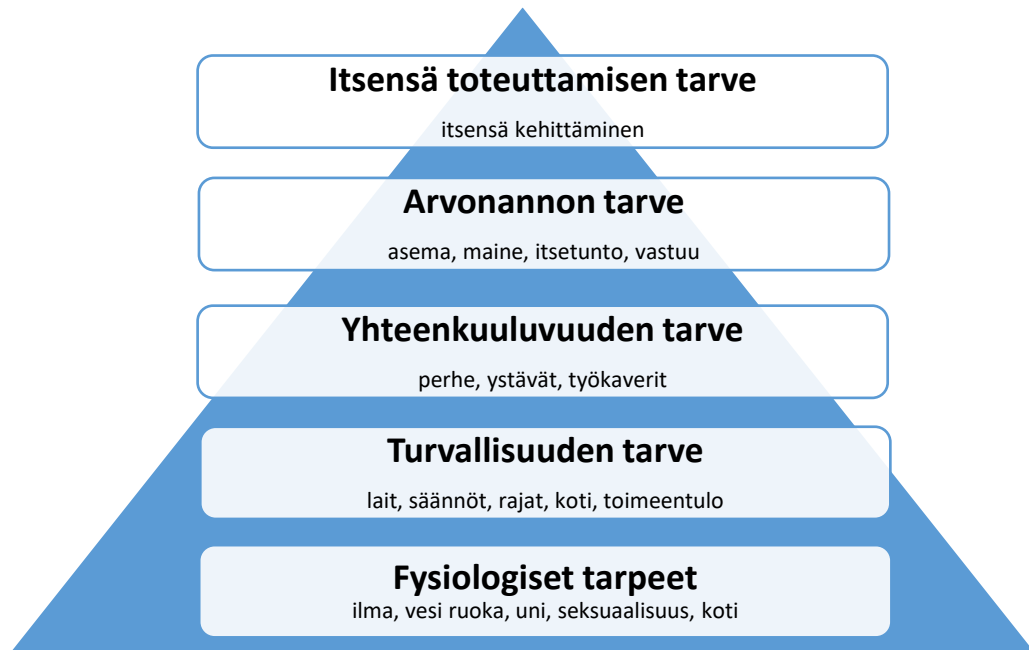
Hyvinvointi on kuitenkin yksilöllistä ja onkin mahdotonta määrittää, olisiko jokainen ihminen hyvinvoiva tiettyjen objektiivisten asioiden kautta. Esimerkiksi koti, opiskelupaikka tai rakkaus eivät välttämättä saa ihmisessä aikaan kokonaisvaltaista hyvinvoinnin tunnetta. Hyvinvointia käsitellessä onkin ymmärrettävä jokaisen yksilön henkilökohtaiset elämänarvot, joiden mukaan keskeiset tarpeet ja tavoitteet muodostuvat. Nämä asiat saavutettuaan elämä tuntuu mielekkäältä ja ihminen kokee itsensä hyvinvoivaksi. (Leskinen & Hult 2010, 29.) Subjekttiivinen hyvinvointi tarkoittaa nimenomaan ihmisen omaa käsitystä elämäntyytyväisyydestään sekä tunteiden ja tunnetilojen arvioimista. Subjektiviisesta hyvinvoinnista käytetään usein käsitettä *onnellisuus*. (Clarke & McGillivary 2006, 4.)

Kokonaisvaltaista hyvinvointia tarkastellaan tässä tutkimuksessa Bill Hettlerin hyvinvointimallin kautta, joka pohjautuu WHO:n määritelmään. Sen mukaan kokonaisvaltainen hyvinvointi koostuu kuudesta eri ulottuvuudesta (ks. kuvio 1): fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin lisäksi emotionaalista, älyllisestä sekä ammatillisesta hyvinvoinnista. Tässä työssä käytettävä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin malli koostuu seuraavista osa-alueista: fyysinen, psyykinen, sosiaalinen, emotionaalinen sekä älyllinen hyvinvointi. Ammatillinen hyvinvointi jätettiin tarkastelun ulkopuolelle, sillä tutkimuksen kohderyhmänä toimivat opiskelijat ja oletus on, etteivät he käy töissä opiskelujen ohella.



Kuvio 1. Bill Hettlerin hyvinvointimalli (1976)

Hettlerin teorian lisäksi tutkimuksessa tarkastellaan hyvinvointia Maslow'n tarvehierarkian avulla. Tarvehierarkian tarkoitus on selittää ihmisten motivaatiota viiden perustarpeen avulla, jotka ovat fysiologiset tarpeet sekä turvallisuuden, yhteenkuuluvuuden, arvonannon ja itsensä toteuttamisen tarpeet. Maslow'n mukaan ihminen tyydyttää tarpeensa tietyssä järjestyksessä ja tätä ketjua kuvataan hierarkkisesti pyramidin avulla (kuvio 2). Jotta ihminen voi siirtyä seuraavalle ylemmälle tarpeiden tasolle, on alemman tason oltava tarpeeksi tyydytetty. Maslow'n tarvehierarkia ei sellaisenaan kuvaa hyvinvointia, mutta sen avulla voidaan selittää millaisia asioita ihmiset tavoittelevat hyvinvoinnin tunteen saavuttamiseksi. Teorian mukaan ihmisten perustarpeet eivät poikkea paljoakaan toisistaan, joten sen avulla on mahdollista soveltaa yleismaailmallinen hyvinvointimittari. (Clarke 2005, 2.)



Kuvio 2. Maslow'n tarvehierarkia (1943)

Hyvinvointia tutkittaessa hyvinvoinnin määritelmään vaikuttavat vahvasti teoreettinen viitekehys sekä tieteenala. Näiden perusteella koostuvat indikaattorit ja käsitteet, joilla hyvinvointia mitataan. Lisäksi on olennaista, mille kohderyhmälle määrittely tehdään, kenen toimesta ja mihin tarkoitukseen. Tutkimuksen näkökulmana toimii ravitsemustiede, tarkoittaen käytännössä hyvinvoinnin ja ravitsemuksen syy-seuraussuhteiden vertailua. Tutkimuksessa tarkastellaan hyvinvointia yllämainittujen teorioiden kautta perustan tulokset ravinnon merkitykseen.

3.2 Hyvinvoinnin osa-alueet ja ravitsemus

Fyysinen hyvinvointi

Fyysisen hyvinvoinnin kulmakivet ovat terveelliset elämäntavat, liikunta ja ravinto sekä taito tunnistaa oman kehonsa tarpeet (Hettler 1976). Fyysinen kunto on ihmisen toiminnan perusta. Fyysisen kunnan ja terveyden lisäksi fyysisen hyvinvoinnin termiin voidaan yhdistää ravitsemus sekä lepo ja uni (Leskinen & Hult 2010, 39–40). Syöty ruoka antaa energiaa kehollemme, jotta se pystyy selviytymään jokapäiväistä toi-

mista. Usein ajatellaan, että ravinto vaikuttaa vain fyysiseen hyvinvointiin painonhallinnan ja jaksamisen kautta, mutta tosiasiassa syöty ruoka vaikuttaa jokaiseen hyvinvoinnin osa-alueeseen.

Henkinen hyvinvointi

Henkiseen hyvinvointiin liittyvät terveet ajatukset itsestä ja muista, omien arvojen tunteminen sekä ymmärrys ihmisen olemassa olon merkityksellisyydestä. Henkisesti hyvinvoivalla ihmisellä on omat arvot ja uskomukset sekä selkeä ja tasapainoinen maailmankuva. (Hettler 1976.) Oikeanlainen terveellinen ruoka tuottaa hyvää oloa fyysisyyden lisäksi myös henkisesti. Tunnetuimmat henkisen hyvinvoinnin horjuttajat ravitsemuksen näkökulmasta ovat syömishäiriöt sekä muilla tavoilla epänormaali suhtautuminen ruokaan. Monille ruoka voi aiheuttaa epäterveitä ajatuksia joko ahmimisen tai ruoasta pidättäytymisen kautta. On myös tutkittu, että syömishäiriöt vaikuttavat ihmiseen enemmän henkisen ja tunteellisen hyvinvoinnin tasolla, kuin fyysisen (Doll, Petersen & Stewart-Brown 2004, 713).

Sosiaalinen hyvinvointi

Sosiaalisen hyvinvoinnin perustana toimii arvostus itseä ja muita kohtaan. Sosiaalisesti hyvinvoivalla ihmisellä on terveitä kanssakäymisiä ja suhteita muiden ihmisten kanssa ja hän on näihin itse tyytyväinen. (Hettler 1976.) Ihmisen sosiaalinen hyvinvointi on heikko, jos hän on yksinäinen tai kokee, ettei kukaan ymmärrä häntä. Esimerkiksi erimielisyydet ruokavaliosta perheen tai ystävien kesken voivat aiheuttaa sosiaalista painetta sekä välirikkoja. Ihminen kokee joutuvansa valitsemaan omaan ideologiansa kanssa ristiriidassa olevaa ravintoa, jotta tuntisi yhteenkuuluvuutta tietyn sosiaalisen ryhmän kanssa.

Älyllinen hyvinvointi

Älyllisellä hyvinvoinnilla puolestaan tarkoitetaan hyvää ongelmanratkaisukykyä, oppimista sekä luovuutta (Hettler 1976). Älyllinen hyvinvointi lähtee aivoista, joiden terveyttä ja virkeyttä vaalitaan ruokavalion avulla. Onkin todettu, että aivojen ja suoliston välillä on akseli, jonka avulla suolisto välittää aivoille tietoja voinnistaan. Hyvinvoiva suolisto ja hyvä suolistobakteerifloora parantavat myös aivojen terveyttä ja sitä kautta oppimista, luovuutta sekä älykkyyttä. (Choi 2019, 31.)

Emotionaalinen hyvinvointi

Emotionaalisen hyvinvoinnin perusta on omien tunteiden käsittely. Ihminen näkee asiat ja ihmiset positiivisena, jos hän voi tunteellisesti hyvin. (Hettler 1976.) Tunnesyöminen on suuri tunteellisen hyvinvoinnin horjuttaja, sillä tällöin ihminen purkaa tunteensa, olivat ne sitten positiivisia tai negatiivisia, ruokaan eikä käsittele niitä terveesti. Tällöin voi muodostua kieroja ajattelutapoja sekä pelkoja ruokaa suhteen, joka taas vaikuttaa kaikkiin muihin hyvinvoinnin osa-alueisiin. (Macht & Simons 2011, 281–282.) Syömishäiriöisillä on tutkittu olevan tunteiden ja psyyken kanssa enemmän ongelmia, kuin syömishäiriöttömillä (Doll, Petersen & Stewart-Brown 2004, 713).

4 Terveyttä edistävä ruokavalio

Ravitsemuksen merkitys voimavarana on usein vähätelty, vaikka ravinto on elimistön polttoaine. Oikeanlainen ravinto vaikuttaa suorituskykyymme sekä vointiimme välittömästi sekä pitkällä aikavälillä terveyden kautta. Viime vuosina on myös tuotu enemmän esille, että suoliston terveydellä on suora yhteys aivojen hyvinvointiin ja sitä kautta mielenterveyteen ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin (Choi 2019, 8). Leskinen ja Hult (2010, 48) kuvailevat ravitsemuksen tärkeimpien perussääntöjen olevan, että *nautitun ruoan määrä ja laatu ovat tasapainossa oman kulutuksemme eli energiantarpeemme kanssa*. Lisäksi on merkitystä sillä, kuinka usein syödään ja mitä.

Suomalaisten ravitsemussuositusten keskeinen tavoite on parantaa väestön terveyttä ravitsemuksen avulla. Viimeisimmät ravitsemussuositukset ovat tulleet vuonna 2014 Valtion ravitsemusneuvottelukunnalta. Suosituksissa korostetaan ruokavalion kokonaisuutta sekä säännöllisten, jokapäiväisten valintojen merkitystä (Leskinen & Hult 2010, 53). Alla on tiivistettynä suomalaisten ravitsemussuositusten pääpointit terveiden kansalaisten päivittäisen ruokailun tueksi.

Kasvikset, marjat, hedelmät

Suositus juureksien, vihanneksien, marjojen ja hedelmien syöntiin on vähintään 500

grammaa päivässä, josta noin puolet marjoja ja hedelmiä ja loput juureksia ja vihanneksia. Ne sisältävät paljon vitamiineja, kuituja ja kivennäisaineita, joita tarvitaan kehon normaalin toimimiseen. Pavut, linssit, herneet sekä muut palkokasit sisältävät runsaasti proteiinia, mikä laskee niiden saantisuositusta noin yhteen desiin per aterian. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 21.)

Viljavalmistteet

Viljavalmistteita suositellaan käytettäväksi naisille noin 6 annosta ja miehille noin 9 annosta, yhden annoksen ollessa desi pastaa tai riisiä tai 1 leipäviipale. Vähintään puolet syödystä määrästä tulisi olla täysjyväviljaa. Jos mahdollista, tulisi täysjyvävalmistteissa suosia vähemmän suolaa sisältäviä vaihtoehtoja ja kuitupitoisuus tulisi olla vähintään 6 g / 100 g. (Mts. 21.)

Maitovalmistteet

Maitovalmistteita suositellaan nautittavaksi 5–6 dl ja 2–3 juustoviipaletta päivässä, jotta päivittäinen kalsiumin saantitarve täyttyy. Maitovalmistteet sisältävät runsaasti proteiinia, jodia, kalsiumia ja vitamiineja, jotka ovat hyviä elimistölle. On kuitenkin muistettava, että rasvattomat ja vähärasvaiset ovat paras vaihtoehto usein runsaasti tyydyttynyttä rasvaa sisältävissä maitotuotteissa: esimerkiksi juuston rasvapitoisuus tulisi olla enintään 17 % ja maidon, piimän, jogurtin ja viilin enintään 1 %. (Mts. 22.)

Kala, liha ja kananmuna

Kalaa suositellaan nautittavaksi 2–3 kertaa viikossa kalalajeja vaihdellen. Kala on erittäin hyvä monitydyttymättömien rasvojen sekä D-vitamiinin lähde.

Punaista lihaa ja lihavalmistteita tulisi käyttää maksimissaan 500 g viikossa. Liha sisältää erityisen runsaasti rautaa. Punaista lihaa suositellaan valittavaksi mahdollisimman vähärasvaisena ja vähäsuolaisena. Siipikarjan liha on vähärasvaista ja rasvalaadultaan parempaa kuin naudan tai lampaan liha. (Mts. 22.)

Ravintorasvat

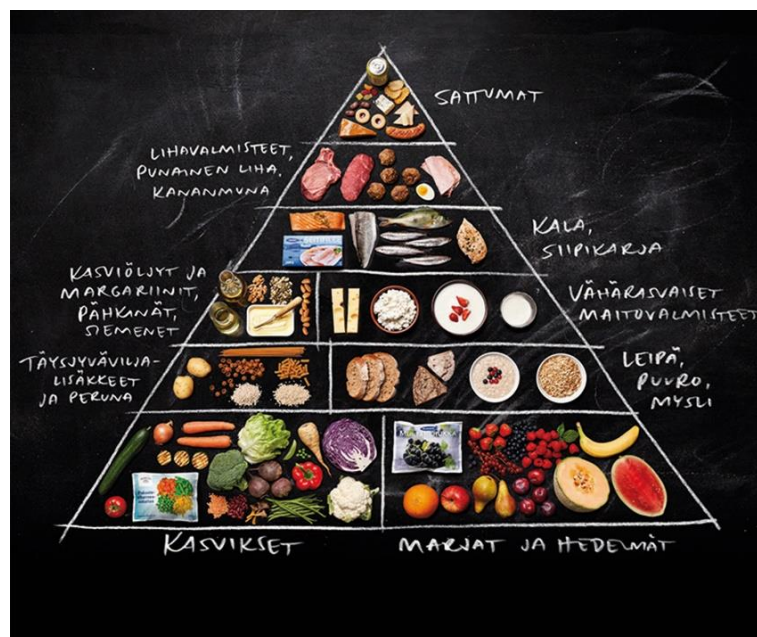
Ravintorasvana suositellaan käytettäväksi kasviöljypohjaisia tuotteita, sillä ne sisältävät runsaasti tyydyttymätöntä rasvaa, E-vitamiinia sekä D-vitamiinia. Leipärasvana sekä ruoanvalmistuksessa suositellaan käytettävän vähintään 60 % rasvaa sisältävää

levitettä. Lisäksi suolaamattomat tai muilla tavoilla maustetut siemenet ja pähkinät ovat hyviä tyydyttymättömän rasvan lähteitä: niitä voi nauttia lajeja vaihdellen noin 2 ruokalusikallista eli 30 g päivässä. Suomalaisille suositellaan myös käytettäväksi kotimaisia rypsi- ja rapsiöljyjä sekä pellavansiemen-, soija-, saksanpähkinäöljyjä, joista kaikista saadaan suositeltuja n-3-rasvahappoja. Vaihdellen voi käyttää myös oliivi-, avokado-, auringonkukka- sekä kurpitsansiemenöljyjä. (Mts. 22–23.)

Nesteet

Vesijohtovesi on paras janojuoma, jota ohjeistetaan ravinnosta saadun veden lisäksi juomaan 1–1,5 litraa päivässä. Ruokajuomana suositellaan veden lisäksi käytettäväksi rasvatonta tai enintään 1 % rasvaa sisältävää maitoa tai piimää tai kivennäisvettä. Sokeeroituja juomia ei tule käyttää säännöllisesti, mutta täysmehuja voi nauttia yhden lasillisen päivässä aterian yhteydessä. Kahviin tai teehen suositellaan käytettäväksi rasvatonta, ykkös- tai kevytmaitoa. (Mts. 23.)

Ruokakolmio



Kuvio 3. Ruokakolmio (Ravitsemussuosituksat 2014)

Ruokakolmion avulla pystytään havainnollistamaan kokonaan terveyttä edistävän ruokavalion pääpiirteet. Alimmassa osassa olevia ruoka-aineita suositellaan nautitta-

vaksi päivittäin. Sen sijaan mitä ylempänä ruoka-aine ruokakolmiossa on, sitä vähemmän sitä tulisi käyttää terveellisessä jokapäiväisessä ruokavaliossa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 19.)

Lautasmalli



Kuvio 4. Lautasmalli (Ravitsemussuositukset 2014)

Lautasmallin tarkoituksena on auttaa terveellisen aterian koostamisessa lautaselle. Tiivistettynä terveellinen ateria sisältää runsaasti kasviksia, kohtuudella rasvaa, hie-man suolaa ja riittävästi kuitua (Leskinen & Hult 2010, 54). Tarkemmin tarkasteltuna lautasmalli ohjeistaa, että puolet lautasesta täytetään ensin kasviksilla, kuten salaattilla tai lämpimällä kasvislisäkkeellä sekä halutessaan kasviöljypohjaisella kastikkeella. Neljännes lautasesta käytetään perunan, täysjyväpastan tai muun täysjyväviljalisukkeen osuuteen. Viimeinen neljännes varataan kala-, liha- tai munaruoalle tai vaihtoehtoisesti kasvisruoalle. Ruokajuomaksi suositellaan rasvatonta maitoa tai piimää sekä vettä. Täyspainoiseen ateriaan kuuluu myös kasviöljypohjaisella rasvaveitteellä voideltu täysjyväleipä sekä jälkiruoksi marjat tai hedelmät. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 20.)

5 Ravitsemuksellinen hyvinvointi Suomessa

Suomi luetaan pohjoismaiseksi hyvinvointivaltioksi. Tällä tarkoitetaan sitä, että valtio pyrkii tasaamaan verotuksella ihmisten välisiä tuloeroja ja takaamaan kaikille kansalaisille riittävän toimeentulon sekä peruspalvelut, kuten koulutuksen ja sairaanhoidon (Suomesta tulee hyvinvointivaltio n.d.). Vaikka Suomi tunnetaan myös globaalisti hyvinvointivaltiona, kyseinen leima ei kuitenkaan takaa kansalaisten hyvinvointia. Kuten todettua, jokaisen henkilön hyvinvointi on yksilöllistä ja koostuu eri osa-alueista, joten harvalle sosiaaliturva ja hyvinvointipalvelut eivät itsessään vielä aiheuta kokonaisvaltaista hyvinvointia. Myös hyvinvointivaltion taustalla oleva ihmiskäsitys painottaa ihmisen olevan fyysis-psykkis-sosiaalinen kokonaisuus, jonka jokaisen osa-alueen täytyy olla tyydytetty hyvinvoinnin takaamiseksi (Niemelä 2009, 212–213).

5.1 Ravitsemuspolitiikka ja ravitsemuskasvatus

Ravitsemuspolitiikka on tärkeä osa hyvinvointivaltion toimintaa. Se voidaan määrittellä julkisen sektorin asettamiksi kansanravitsemuksen kehittämistavoitteiksi ja toimenpiteiksi, joilla pyritään aktiivisesti parantamaan kansanterveyttä ruokavalion avulla (Sarlio-Lähteenkorva & Prättälä 2012, 180). Kansanterveyttä parannettaessa kansalaisten elinikä pidentyy, terveyssektorin kustannukset laskevat sekä kokonaishyvinvointi nousee. Suomessa ravitsemuspolitiikka toteutuu esimerkiksi peruskoulussa toteutettuna ravitsemuskasvatuksena, sokeriverona sekä valtakunnallisina ravitsemussuosituksina (mts. 180–181). Laajoista toimenpiteistä huolimatta Suomessa on havaittavissa laajoja ravitsemuseroja etenkin sosioekonomisen aseman vuoksi. Esimerkiksi 2008 julkaistun tutkimuksen mukaan kasvisten päivittäiskäyttö on hyvin koulutettujen keskuudessa suurempaa kuin pienituloisten keskuudessa (Roos, Talala, Laaksonen, Helakorpi, Rahkonen, Uutela & Prättälä 2008, 826–828). Näin voidaan karkeasti olettaa kasviksia päivittäin paljon kuluttavien suurempituloisten ruokavalion olevan muita terveellisempi.

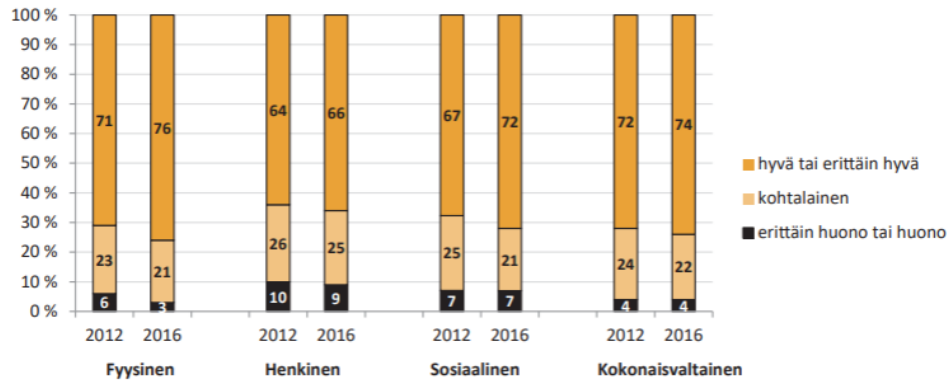
Terveyttä edistävän ruokavalion opettaminen lapsille alkaa jo kotoa ruokailutottumusten juurruttamisella. Ravitsemuskasvatus jatkuu virallisesti esi- ja perusopetuksessa, mikä on kirjattu myös valtakunnallisen opetussuunnitelman perusteisiin (Tietoa kouluruokailusta n.d.). On siis syytä olettaa jokaisen suomalaisen tietävän ja ymmärtävän ravitsemussuositusten pääkohdat ja kuinka soveltaa niitä omaan ruokavalioonsa saaden siitä terveellisemmän. Tästä huolimatta lihavuus sekä siitä seuraavat elintapasairaudet vain lisääntyvät Suomessa: lähes joka toinen aikuinen on vyötärölihava, yli 30-vuotiaista vain neljännes on normaalipainoisia (Borodulin, Koponen, Lundqvist, Sääksjärvi & Koskinen 2018, 45) sekä lähes joka neljäs lapsi ja nuori on ylipainoinen (Lundqvist & Jääskeläinen 2019). Tämä heikentää huomattavasti kansanterveyttä ja sitä kautta sekä valtakunnallista että yksilöiden hyvinvointia.

5.2 Korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointi Suomessa

Korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointia on tutkittu vuodesta 2000 alkaen muutaman vuoden välein valtakunnallisella korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja terveystutkimuksella. KOTT kartoittaa tarkasti sekä ammattikorkeakoulu- että yliopisto-opiskelijoiden fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista terveydentilaa, elintapoja, terveyskäyttäytymistä ja näihin liittyviä tekijöitä, kuten sosiaalisia suhteita, opiskelua ja toimeentuloa sekä terveyspalvelujen käyttöä ja mielipiteitä palvelujen laadusta (Kunttu & Pesonen 2017, 5.). Tämän tutkimuksen kohdistuessa erityisesti ammattikorkeakouluopiskelijoiden ruokailutottumuksiin, käsitellään seuraavissa kappaleissa vain tätä aiheita sivuavat tutkimustulokset vuoden 2016 korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksesta. Lisäksi vertailukohteina käytetään lukuja 2012 vuoden tutkimuksesta.

Hyväksi tai erittäin hyväksi fyysisen hyvinvointinsa on tuoreimman KOTT-raportin mukaan tuntenut 76 % opiskelijoista. Henkisen hyvinvoinnin tason on tuntenut hyväksi vain 66 % opiskelijoista. Vaikka luku on kaksi prosenttiyksikköä vuoden 2012 tutkimusta parempi, on diagnosoidun masennuksen ja ahdistuneisuushäiriön osuus lähes kolminkertaistunut korkeakouluopiskelijoiden keskuudessa vuodesta 2000 alkaen. Lisäksi 16 % vastanneista koki päivittäin psyykkisiä oireita, kuten jännittynei-

syöttä, uniongelmia sekä keskittymisvaikeuksia. Vuoteen 2012 verrattuna korkeakouluopiskelijoiden kokonaisvaltainen hyvinvointi on kuitenkin hieman paremmalla tasolla (ks. kuvio 5). (Kunttu & Pesonen 2017, 31.)



Kuvio 5. Koettu fyysinen, henkinen, sosiaalinen ja kokonaisvaltainen hyvinvointi vuosina 2012 ja 2016 (Kunttu & Pesonen 2017, 31)

Terveyskyselyssä kartoitettiin ruokatottumuksia ja ruokavalion laatua Index of Diet Quality- ravintomittarin avulla. IDQ-mittarin kysymykset käyvät tarkasti läpi vastaajan päivittäisiä ruokatottumuksia ruoka-aine kerrallaan kasaten näin kattavan ja yksityiskohtaisen kuvan korkeakouluopiskelijoiden ruokavalinnoista. Terveyttä edistävän ruokavalion määritelmän ammattikorkeakouluopiskelijoista saavuttivat tutkimuksessa miehistä 29 % ja naisista 41 %. Verratessa yliopistossa opiskeleviin, joilla vastaavat luvut olivat miehillä 43 % ja naisilla 46 %, on selkeästi havaittavissa ammattikorkeakouluopiskelijoiden ruokavalion olevan näistä kahdesta korkeakoulutasosta selkeästi epäterveellisempi. Ylipainoisuus onkin yleisempää ammattikorkeakoulussa opiskelevilla miehillä. (Kunttu & Pesonen 2017, 52.)

Taulukko 1. Ruoka-aineiden syönti päivittäin AMK (KOTT 2016)

Ruoka-aine	Naiset	Miehet
Kasvikset	67 %	48 %

Marjat ja hedelmät	49 %	25 %
Maito ja nestemäiset maitovalmisteet	58 %	60 %
Täysjyvävalmisteet (leipä, puuro, mysli)	63 %	50 %
Punainen liha	14 %	19 %
Broileri tai kalkkuna	9 %	7 %
Kala	1 %	1 %
Sokeroidut virvoitusjuomat	2 %	4 %
Makeiset	5 %	1 %

Ylläolevassa taulukossa vertailtuna ammattikorkeakouluopiskelijanaisten ja -miesten tiettyjen ruoka-aineiden syönti päivittäin. Kasviksien ja hedelmien käyttö päivittäin on miehillä paljon naisia vähempää. Suositus olisi syödä joka päivä puoli kiloa tai viidestä kuuteen kourallista (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 21). Täysjyvävalmisteista syödään useimmiten ruisleipää tai täysjyväleipää. Maidon ja nestemäisten maitovalmisteiden käyttö on vähentynyt vuodesta 2012, kuten myös punaisen lihan syönti. Naiset käyttävät päivittäin enemmän makeisia kuin miehet, mikä kompensoi miesten juodessa sokeroituja virvoitusjuomia päivittäin enemmän kuin naiset. (Kunttu & Pesonen 2017, 52–53.)

Opiskelijaravintoloissa tarjottava lounasruoka on ravitsemussuositusten mukaista ja se on rakennettu ylläpitämään opiskelijoiden terveyttä ja hyvinvointia. Sekä yliopisto- että ammattikorkeakouluopiskelijoiden ruokailua tuetaan valtion varoin ateriatuella, jotta suositusten mukaista ruokatarjoilua voidaan ylläpitää maanlaajuisesti. (Kela & Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2011, 5–9.) Silti vain 54 % opiskelijoista nauttii

päivän pääaterian opiskelija- tai työpaikkaravintolassa, vaikka se on heille tarjolla päivittäin ateriatuettuun hintaan. Miehet lounastavat opiskelijaravintoloissa naisia useammin. Lisäksi lähes viidesosa opiskelijoista jättää lounaan tai päivällisen väliin ainakin kolmena päivänä viikossa. (Kunttu ja Huttunen 2009, 52.)

6 Tutkimuksen eteneminen ja tutkimustulokset

Aineisto kerättiin 14.-31.5.2020 välisenä aikana. Linkki kyselyyn jaettiin opiskelijasähköpostin kautta niille henkilöille, jotka sopivat otannan ehtoihin. Tutkittavina toimivat Jyväskylän ammattikorkeakoulun liiketoiminta- ja teknologiayksiköiden suomenkieliset AMK-tutkinto-opiskelijat. Tutkittavat valikoituivat tutkijan oman hypoteesin perusteella, jonka mukaan naisvaltaisten koulutuslinjojen opiskelijat ovat kiinnostuneempia omasta hyvinvoinnistaan kuin miesvaltaisten alojen opiskelijat. Tiettyyn havaintoyksikköön suunnattuun kyselyyn on helppo saada vastaukset halutuilta henkilöiltä sekä se vähentää satunnaisten vastaajien määrää.

Kyselyn linkki lähetettiin 747:lle opiskelijalle ja lopullinen vastaajien määrä oli 159. Vastausprosentti oli siis 20 %, mikä on varsin alhainen. Vastauskatoa selittää kyselyn myöhäinen julkaisu, sillä useat opiskelijat olivat toukokuun loppupuolella jo valmistuneet, eivätkä enää seuranneet opiskelijasähköpostia. Lisäksi keväällä 2020 alkaneen koronaviruksen vuoksi etäopiskelu ja sähköinen tiedonkulku lisääntyivät, joten opinäytetyökyselyt voivat hukkaa valtavan sähköpostiliikenteen sekaan. Vastauskatoa olisi voinut pienentää lähettämällä muistutusviestin kyselyyn vastaamisesta. Jokaisen vastanneen lomakkeet olivat kuitenkin puutteettomia, joten vastauslomakkeiden käyttöprosentti analysoitaessa oli 100 %.

Tutkimuksessa käsiteltyä ilmiötä on tutkittu paljon, joten tulosten purkaminen aloitettiin tilastollisella päättelyllä. Tilastollisessa päättelyssä saadut tulokset voidaan yleistää koskemaan perusjoukkoa, josta havaintoyksiköt on poimittu. Tulokset kasattiin prosenttiosuuksina taulukoihin ja kaavioihin ja niistä yleistettiin, että vastaava prosentillinen määrä perusjoukosta vastaisi samalla tavalla. Tilastollinen päättely ei

ole kaikista tarkin tapa tutkimustulosten analysoimiseen, mutta sen avulla on mahdollista säästää analysointivaiheessa aikaa. (Kananen 2011, 85.)

Tutkimuksesta saatua aineistoa myös ristiintaulukoitiin Webropol - alustalla. Ristiintaulukoitaessa otettiin tarvittavat taustamuuttujat, kuten sukupuoli ja koulutusala, vertailukohteiksi mahdollisten erojen löytämiseen. Toisiinsa liittyvien kysymysten vastaustaulukoita yhdistettiin syy-suhdeseurauksen korostamiseksi. Avoimiin kysymyskohtiin laitettuja vastauksia tarkasteltiin tekstinkäsittelyohjelman kautta ja ne suhteutettiin manuaalisesti saatuihin kvantitatiivisiin tutkimustuloksiin. Lopuksi kasattuja ja analysoituja tuloksia verrattiin aikaisempiin tutkimustuloksiin pohtien, olivatko tulokset eroavia vai yhtenäisiä. Tutkimustuloksia vertailtiin taulukoiden ja kuvioiden avulla, jotka luotiin Microsoft Excel sekä Word -ohjelmilla.

Taustatiedot

Kyselyn aluksi vastaajia pyydettiin kertomaan itsestään taustatietoina sukupuoli sekä koulutusala. Hypoteesista poiketen vastaajista 53 % on miehiä ja 46 % naisia. Vastausvaihtoehdon ”muu” sukupuolta kysyttäessä on vastannut 1 %.

Taulukko 2. Tutkimuskyselyyn vastanneet koulutusaloittain (lukumäärä ja % vastanneista)

Koulutusala	N	%
Matkailu- ja ravitsemisala	29	18,24
Tekniikan ala	53	33,33
Liiketalouden ala	54	33,96
ICT - ala	19	11,95
Luonnonvara-ala	4	2,52

Vastaajista suurin osa opiskeli liiketalouden ja tekniikan koulutusaloilla. Molemmat näistä vastausvaihtoehdoista keräsivät 33 % vastauksista. Matkailu- ja ravitsemisalan vastaajien määrä on 18 %, mikä hypoteesiin verrattuna on alhainen. Lisäksi satunnaisia vastaajia löytyi ICT- ja luonnonvara-aloilta, yhteensä 15 %. Kaksi vastaajaa oli valinnut vastausvaihtoehdon ”muu” ja avanneet opiskelevansa tietojenkäsittelyä. Nämä vastaajat on huomioitu liiketalouden alan prosenttiosuuksissa.

Ravitsemus

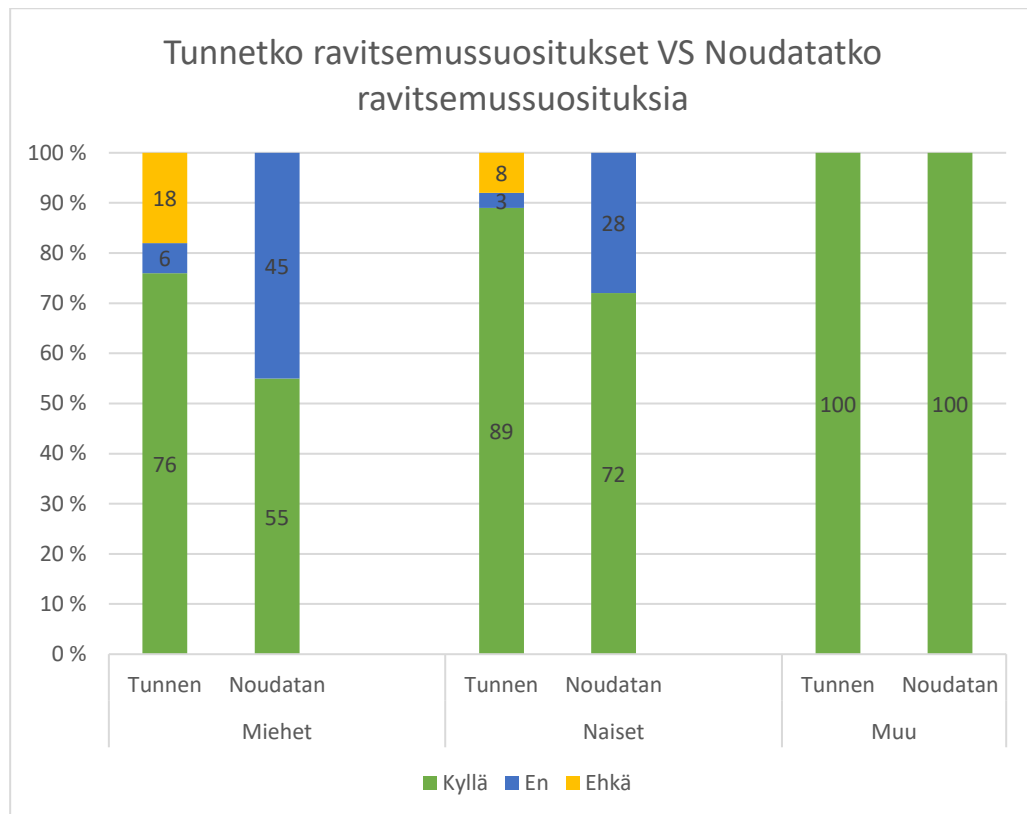
Ruokavaliota ja ruokatottumuksia koskevissa kysymyksissä löytyi eroja vastaajien välillä. Kasvikset, leipä sekä maitovalmisteet olivat kolme suurinta ruokaryhmää, jotka löytyivät useimpien päivittäisestä ruokavaliosta. Punaista lihaa syö vastaajista vain alle puolet (47 %), mikä on tämän hetkiset ruokasuositukset huomioon ottaen hyvä asia. Kalaa suositellaan syötäväksi muutaman kerran viikossa, joten tästä syystä kysyttäessä kalan syömisestä päivittäin, on vastausprosentti alhainen. Marjojen ja hedelmien syönti kuuluu suurimmalle osalle päivittäiseen ruokavalioon, mutta huolestuttavan suuri prosentti ei niitä päivittäin kuluta, vaikka suositukset ohjeistavat syömään puoli kiloa päivässä (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 21).

Taulukko 3. Ruoka-aineiden syönti päivittäin 2020 (suluissa KOTT2016)

Ruoka-aine	Naiset	Miehet
Kasvikset	81 % (67 %)	70 % (48 %)
Marjat	46 % (49 %)	24 % (25 %)
Hedelmät	62 % (49 %)	50 % (25 %)
Maito ja nestemäiset maitovalmisteet	61 % (58 %)	67 % (60 %)
Leipä	76 % (63 %)	80 % (50 %)

Punainen liha	34 % (14 %)	60 % (19 %)
Broileri tai kalkkuna	41 % (9 %)	52 % (7 %)
Kala	18 % (1 %)	14 % (1 %)
Sokeroidut virvoitusjuomat	14 % (2 %)	15 % (4 %)
Makeiset	11 % (5 %)	6 % (1 %)

Yllä olevassa taulukossa näkyvät vertailuna ruoka-aineiden päivittäissyönnit miesten ja naisten välillä. Suluissa vertailukohteena Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen tulokset vuodelta 2016. Naisten ja miesten päivittäisten ruoka-aineiden ero on selkeä: miehet syövät naisia vähemmän kasviksia, hedelmiä ja marjoja, mutta suhteuttaessa vuoden 2016 terveystutkimukseen, on niiden määrä miesten ruokavaliossa noussut. Miehet kuluttavat punaista lihaa, leipää sekä maitovalmisteita naisia enemmän. Naiset syövät päivittäin makeisia lähes kaksinkertaisesti miehiä enemmän, sokeroitujen virvoitusjuomien määrä on molemmilla sukupuolilla lähes sama. Naisten sokeroitujen virvoitusjuomien määrä on miehiin suhteutettuna noussut huomattavasti.

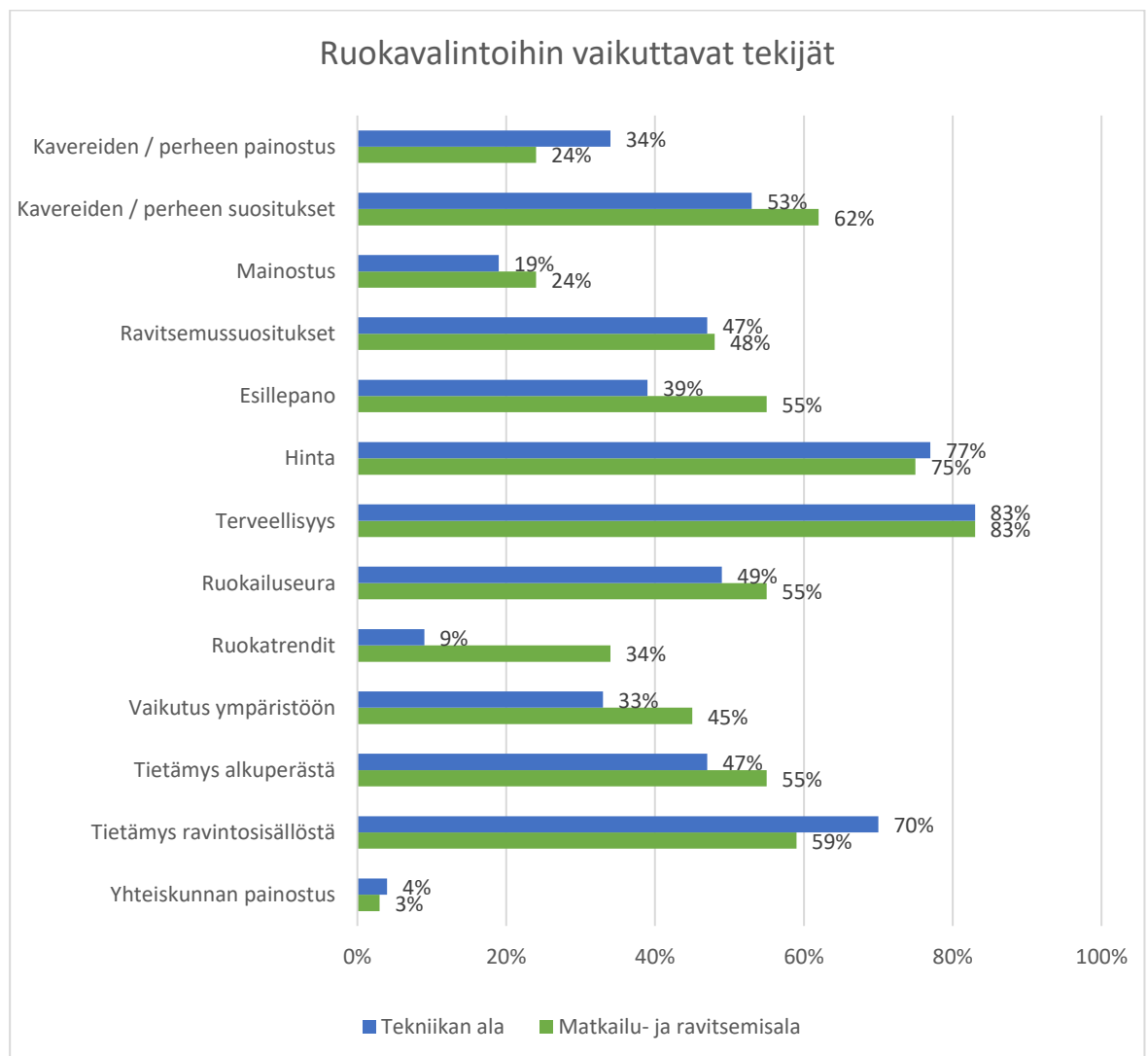


Kuvio 6. Tunnetko ja noudatatko ravitsemussuosituksia?

Kysyttäessä ravitsemussuositusten tuntemisesta, 82 % kaikista vastaajista sanoi tietävänsä pääpiirteittäin niiden sisällön. 13 % kertoi mahdollisesti tietävänsä ja 5 % vastasi ettei tiedä. Kuitenkin vain 63 % kokonaisvastaajamäärästä sanoi noudattavansa ruokavaliossaan ravitsemussuosituksia. Naisten ja miesten välillä ero oli selkeä ravitsemussuositusten noudattamisessa: vaikka 94 % miehistä sanoi tuntevänsä tai mahdollisesti tuntevänsä ravitsemussuosituksia, jopa 45 % vastanneista eivät syö ravitsemussuositusten mukaan koska eivät joko osaa tai halua. Naisilla sama prosenttiluku on vain 28 %, vaikka 97 % sanoi tuntevänsä tai mahdollisesti tuntevänsä suositusten pääpiirteet. Syödyistä aterioista ravitsemussuositusten mukaisia on suurimmalla osalla vastaajista 50–75 %. Vain 1 % sanoo syövänsä kaikki ateriansa ravitsemussuositusten mukaan, kun taas 4 % kertoo, ettei mikään heidän syömänsä ateria ole ravitsemussuositusten mukainen.

Kartoitettaessa mitkä asiat vaikuttavat vastaajien ruokavalintoihin, tärkeimmäksi nousivat ruoan hinta, terveellisyys sekä tietämys ravintosisällöstä. Miehillä ruoan

hinta ei ole yhtä tärkeä kuin naisille. Vähiten vaikuttaviksi tekijöiksi koettiin painostuksen tunteet yhteiskunnalta sekä perheeltä tai kavereilta. Myös ruokatrendien ja mainostuksen vaikutusta ei koettu suureksi tekijäksi. Vertailtaessa matkailu- ja ravitsemisalaa tekniikan alaan, on huomattavissa eroja: matkailu- ja ravitsemisalalan opiskelijat kokevat muun muassa ruoan esillepanon, ympäristövaikutusten sekä ruokatrendien vaikuttavat heidän ruokavalintoihinsa enemmän kuin tekniikan opiskelijoilla. Tekniikan opiskelijat taas kokivat enemmän vaikutusta kavereiden ja perheen sekä yhteiskunnan painostuksella, hinnalla sekä ravintosisällön tuntemisella. Molemmilla ryhmillä painottuivat yhtä tärkeäksi ruoan terveellisyys sekä ravitsemussuositukset.



Kuvio 7. Ruokavalintoihin vaikuttavat tekijät (tekniikka ja matkailu- ja ravitsemisala)

Lopuksi vastaajia pyydettiin kuvittelemaan itsensä 20 vuoden päästä ja arvioimaan, olisiko heidän nykyisellä ruokavaliollaan vaikutusta positiivisesti heidän terveydentilaansa. 63 % prosenttia vastasi ruokavalion vaikutuksen olevan positiivinen, 37 % taas ei. Moni myös avasi vastaustaan avoimessa kentässä. Ohessa satunnaisesti valittuja vastauksia:

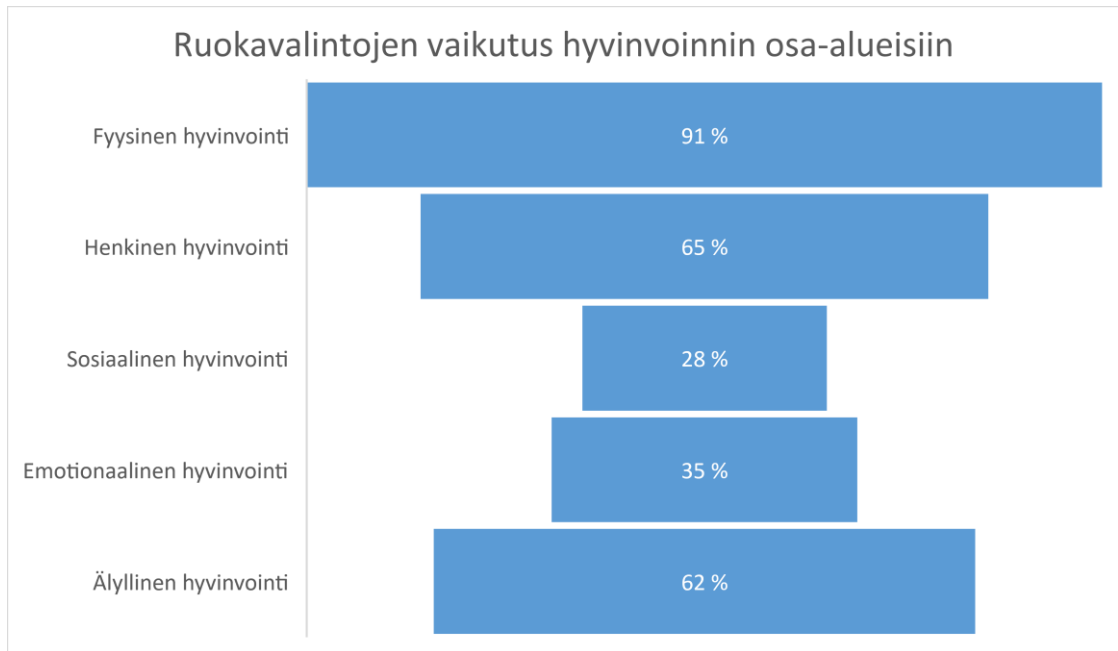
”Kiireen vuoksi ruokavaliossa tällä hetkellä paljon valmista ja aika suppea valikoima. Uskon muutaman vuoden kuluttua syövän enemmän puhdasta ruokaa ja tekeväni itse enemmän.”

”Jos jatkan opiskelijaruokavaliolla 20 vuotta, kuolen ennen keski-ikä.”

”Syön sopivasti, terveellisesti ja monipuolisesti, enkä stressaa ruokavaliostani. Uskon sen olevan hyvän terveyden pohja myös tulevina vuosina.”

Hyvinvointi

Kysyttäessä mistä vastaajat kokevat hyvinvointinsa muodostuvan, yli 95 % vastaajista vastasi tärkeimmiksi mielenterveyden, fyysisen terveyden sekä unen ja levon. Ravinnon vaikutuksen hyvinvointiin kokivat vähän tai todella tärkeäksi 93 % vastaajista. Vähiten hyvinvoinnin muodostumiseen koetaan vaikuttavan tasa-arvo ja yhdenvertaisuus, harrastukset, taloudellinen tilanne sekä työ tai koulutus.



Kuvio 8. Ruokavalintojen vaikutus hyvinvoinnin osa-alueisiin

Ruokavalintojen yhteyttä hyvinvointiin koettiin eniten fyysisen, henkisen ja älyllisen hyvinvoinnin alueilla. 4 % koki, etteivät ole kokeneet ruokavaliollaan olevan vaikutusta mihinkään hyvinvoinnin osa-alueeseen. Hyvinvointiin negatiivisesti vaikuttavia ruokavalintoja vastaajat tekevät useimmiten kiireen tai stressin vuoksi tai pitäessään hauskaa esimerkiksi matkoilla tai illanvietossa. Kysymys herätti paljon mielipiteitä avoimessa vastauskohdassa, jossa mainittiin muun muassa hormonien ja taloudellisen tilanteet vaikuttavan ruokailuihin negatiivisesti. Moni vastaaja koki myös, että välillä ”huonosti syöminen” tuottaa nautintoa eikä esimerkiksi roskaruoka ole välttämättä yhteydessä hyvinvoinnin heikkenemiseen, vaan päinvastoin.

”Joskus hyvänmakuisen ruoan syöminen on suuri nautinto. Aina hyvänmakuinen ruoka ei ole välttämättä terveellistä.”

7 Johtopäätökset

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää mistä asioista opiskelijoiden hyvinvointi muodostuu, mitkä asiat vaikuttavat heidän ruokavalintoihinsa sekä miten näiden ruokavalintojen koetaan vaikuttavan hyvinvointiin. Tavoitteena oli saada tietoa sekä opiskeluterveydenhuollolle sekä opiskelijoille itselleen siitä, miten tärkeä osa ravitsemuksella on kokonaisvaltaisessa hyvinvoinnissa.

Ensimmäisen tutkimusongelman tavoite oli selvittää, mistä asioista opiskelijat kokevat oman kokonaisvaltaisen hyvinvointinsa muodostuvan. Vastaukset olivat lähes suoraan verrannolliset Maslowin tarvehierarkiaan: tärkeimmiksi asioiksi hyvinvoinnissa koettiin mielenterveys, fyysinen terveys sekä uni ja lepo. Myös ihmissuhteet ja vapaus nousivat tärkeiksi hyvinvointia ajatellessa. Opiskelijoilla nämä asiat korostuvat opiskelijaelämän myötä, jonka aikana jaksaminen nousee tärkeään osaan opiskelussa etenemisessä. Jaksamiseen ja keskittymiseen auttavat yleisen terveyden lisäksi sosiaaliset suhteet sekä riittävä unen saanti.

Ruokavalintoihin vaikuttavia taustatekijöitä selvitettiin toisen tutkimusongelman kautta. Kysymyksillä haluttiin tietää mitä opiskelijat syövät päivittäin sekä mitkä motiivit ohjaavat heitä ruokavalinnoissaan. Verratessa päivittäiseen ruokavalioon kuuluvien ruoka-aineiden tuloksia vuoden 2016 korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimukseen, on havaittavissa paljon samankaltaisuutta. Vastaajien määrä tässä tutkimuksessa on kuitenkin paljon pienempi, joten prosenttiluvut eivät vastaa toisiaan. Suhteutettuna kuitenkin suurin osa tuloksista oli hyvin samankaltaisia. Punaisen lihan sekä broilerin syönti on vähentynyt, kuten myös maitovalmisteiden. Tämä selittyy kasvis- ja vegaaniruokavalioiden yleistymisellä viime vuosien aikana. Matkailu- ja ravitsemisalalan opiskelijoilla painottuu ruokavalinnoissa trendit, ulkonäkö sekä ympäristövaikutukset oletettavasti siksi, että kyseinen koulutusohjelma käsittelee vahvasti näitä kyseisiä teemoja.

Ruoan hinta ja terveellisyys nousivat tärkeimmiksi motivaattoreiksi ruokavalinnoissa. Stereotyyppisesti ajateltuna opiskelijan, joka ei työskentele opiskelujen ohella, päivä-

kohtainen budjetti voi olla hyvin pieni, jolloin ruoan hinta nousee suurimmaksi taustatekijäksi ruokavalintojen takana. Jatkuvasti lisääntyvät tutkimustulokset ruokavalioiden tärkeydestä sekä jo vuosia kestänyt terveellisiin elämäntapoihin suuntautuva globaali ilmiö vaikuttavat opiskelijoiden ruoan terveellisyyden tärkeyteen. Hypoteesista poikkeavaa on, että ruokatrendit sekä yhteiskunnan, kavereiden tai perheen painostus ei vaikuta useimman opiskelijan ruokavalintoihin. Erilaisten erityisruokavalioiden sekä eettisen ajattelun lisääntyessä monen voisi luulla kokevan painetta syödä kuten muutkin. Onkin helpottavaa huomata, että suurin osa opiskelijoista perustavat ruokavalintansa mieluummin ruoan alkuperän tai ravitsemussuositusten, kuin ulkoisten paineiden mukaan.

Viimeisenä tutkimuskysymyksenä haluttiin tietää, miten nämä kyseiset ruokavalinnat vaikuttavat opiskelijoiden hyvinvointiin. Yleisimmät hyvinvoinnin osa-alueet, joihin ruoan koettiin vaikuttavan ovat fyysinen, henkinen sekä älyllinen hyvinvointi. Sosiaalisen ja emotionaalisen hyvinvoinnin muutoksia oli kokenut vain harva, joka on hypoteesin mukaista sillä vaikutukset niihin ovat monimutkaisempia huomata kuin muihin hyvinvoinnin osa-alueisiin. Tässä on selkeästi huomattavissa yhteys opiskelijoiden omaan kokemukseen hyvinvointia tuottavista tekijöistä, jotka olivat fyysinen ja henkinen terveys sekä uni ja lepo.

Eniten hyvinvointiin negatiivisesti vaikuttavia ruokavalintoja tehdään hauskanpidon yhteydessä, stressaavissa ja kiireisissä elämänvaiheissa sekä väsymyksestä. Ammattikorkeakouluopiskelijoiden elämään kuuluu usein opiskelijatapahtumat sekä opiskelijaelämä on koettu hyvin stressaavaksi: vuoden 2016 Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksessa jopa 33 % koki opiskeluaikanaan runsasta stressiä (Kunttu & Pesonen 2017, 84). Tästä löytyy siis taustatekijät siihen, miksi opiskelijoiden ylipaino sekä mielenterveysongelmat ovat lisääntyneet viimevuosien aikana.

Tutkimustuloksista on selkeästi havaittavissa, että vaikka opiskelijat tuntevat ravitsemussuositukset, niitä ei noudateta. Syyksi tutkimuksessa nousi opiskelijaelämän stressaavuus, joka ajaa opiskelijoita helposti huonompiin ruokavalintoihin. Kuten KOTT toteaa, vain harva syö päivän ateriansa opiskelijaravintoloissa, joissa ravitsemussuosituksia noudattavan annoksen kokoaminen on tehty todella helpoksi. Jos

opiskelija valmistaa ateriansa itse tai hakee sen valmiina, on suurempi mahdollisuus syödä ravitsemussuositusten ohji. Onkin selvää, ettei tämänlainen opiskelijaruokavalio ole pitkällä aikavälillä terveellistä ja opiskelijat itsekin tietävät sen. Tämän vuoksi olisikin ehdottoman tärkeää korostaa opiskelijoille opiskelijaruokailun tärkeyttä opiskelujen aikana.

Aineistosta on huomattavissa myös selkeä ero miesten ja naisten ruokatottumusten välillä. Naiset noudattavat ravitsemussuosituksia enemmän ja syövät terveellisemmin, mikä vastaa hypoteesia. Miesten on todettu arvioivan oman painonsa todellisuutta alhaisemmaksi, mikä voi olla syynä siihen, etteivät he koe tarvetta noudattaa ravitsemussuosituksia säännöllisesti ruokavaliossaan (Kunttu & Pesonen 2017, 84).

Tutkimustuloksissa on havaittavissa ristiriitaisuuksia. Vaikka yli kolmasosa opiskelijoista sanoo, ettei noudata ravitsemussuosituksia, lähes 80 % vastanneista kertoo, että 50–100 % heidän aterioistaan on ravitsemussuositusten mukaisia. Tämä voi kieliä siitä, etteivät opiskelijat välttämättä syö tarkoituksen mukaisesti ravitsemussuositusten mukaan, vaan he huomaamattaan syövät terveellisesti esimerkiksi opiskelijaruokalassa. On myös huomioitava virhemarginaali siinä, että arvioivatko opiskelijat oikein oman tietämyksensä ravitsemussuosituksista.

Tutkimustulokset kertovat, että vaikka ravitsemussuositukset tunnetaan niitä ei silti noudateta. Tämä tulos on yleistettävissä valtakunnalliselle mittapuulle, sillä ylipaino on lisääntynyt suomalaisten keskuudessa. Monella ruoan nopeus ja helppous motivoi terveellisyyttä enemmän, joten valmis- ja pikaruokat nouset ruokavaliossa suurimpaan osaan. Ravitsemussuositusten ja terveellisten ruokavalintojen tärkeyttä tulisikin korostaa vielä enemmän varhaiskasvatuksessa sekä aikuisiällä. Näin saataisiin pitkällä aikavälillä parannettua kansanterveyttä sekä kiinnitettyä huomiota ruoan vaikutusta ihmisten kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin.

8 Pohdinta

Tutkimuksessa oli yhden ilmiön alla monta eri näkökulmaa, joita tutkittiin. Tutkimuskyselyn kysymykset oli muotoiltu oikein ja kohderyhmän vastaukset antoivat tutkimuskysymyksiin vastaukset sekä lisänäkökulmaa, joita tutkija kaipaa. Tuloksista voisi saada paljon muutakin tietoa, jos tutkimuskysymyksiä sekä analysoinnin kohdetta muutettaisiin. Sen vuoksi, että tutkimus ja sen aineisto on käytettävissä hyödyksi myös muilla tavoilla, voi tutkimuksen sanoa olleen tarpeeksi laaja ja onnistunut. Tutkimustulokset ovat objektiivisia, sillä tutkijan omaa näkemystä ei käytetty hyödyksi tuloksia analysoitaessa.

Avoimista vastauksista nousi esille myös näkökulma, jota ei ollut otettu kyselyn rakentamisessa sekä tutkimuksen suunnittelussa huomioon: vaikkei söisikään ravitsemussuositusten mukaisesti ei tarkoita, etteikö ruokavalio silti olisi terveellinen. Ravitsemussuositukset ovat suunnattu terveille kansalaisille **tukemaan** ruokavaliota, joten sen muokkaaminen omien tarpeiden ja hyvinvoinnin mukaan on tärkeää. Tutkimuksessa painotettiin myös tiettyjä ruokavalintoja ”negatiivisina”, vaikkei näin välttämättä ole. Ruoka on välttämättömän kehon polttoaineen lisäksi nautinto ja sillä saa hemmotella itseään, eikä syömisestä tulisi tuntoa huonoa omatuntoa. Jos näin käy, ruokaan kohdistunut ajatusmaailma saattaa olla kieroutunut ja johtaa pahimmillaan syömishäiriöihin. Tutkimuskyselyn sävy saattoi olla johdatteleva sekä syyllistävä luokittellessaan ruokia negatiivisiin ja positiivisiin. Neutraalimmalla sävyllä olisi voitu mahdollisesti lisätä vastausprosenttia sekä antaa vastaajan muodostaa omat pohdintansa eri ruokien terveellisyydestä.

Tutkimusta saisi kehitettyä myös aikatauluttamalla tutkimuskyselyn paremmin, jotta vastaajaprocentti nousisi. Tällaisen kyselyn toteuttamiselle sopiva aika olisi loppusyksy, jolloin kaikki opiskelijat ovat palanneet opiskelupaikkakunnilleen ja aloittaneet normaalin arjen. Kesällä ruokailu on myös usein epäsäännöllistä ja vapaampaa, joten vastaukset voisivat olla luotettavampia talven kynnyksellä. Lisäksi taustamuuttujien kysymykset olisi voinut sijoittaa kyselyn loppuun, sillä näin arkaluonteisia ja henkilökohtaisia aiheita käsittelevä kysely voi säikäyttää, jos heti aluksi tiedustellaan sosioekonomisia muuttujia (Kananen 2011, 41).

Kyselylomake tulisi testauttaa useammalla henkilöllä, jotta se olisi julkaisuhetkellä tarpeeksi selkeä ja toimiva. Kyselyyn, joka ei toimi tai on haastava ymmärtää, jätetään usein vastaamatta. Lomakkeen testaamiseen riittää 5–10 vastaajaa, jotka pyrkivät löytämään jokaisen lomakkeessa mahdollisesti olevan epäkohdan (Heikkilä 2014, 58). Tähän tutkimukseen käytetty testaajamäärä oli kolme, joka oli aivan liian vähän. Tämän pystyi huomaamaan siitä, että kyselyn julkaisun jälkeen moni vastaaja otti yhteyttä ja huomautti kyselyn puutteista ja vioista.

Tutkimuksen ennuste- ja kriteerivaliditeetit ovat hyvät, sillä sen tulokset vastaavat vastaajamäärien eroon suhteutettuna aikaisemmin toteutettujen Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen tuloksia. Tutkimuskysely on myös stabiili, eli se toimii vielä pitkänkin ajan kuluttua. Tutkimus on yleistettävissä myös muihin ilmiöihin, mutta jos kysymykset olisi muotoiltu toisin, konsistenssi olisi parempi. Tutkimuksen kokonaisvaliditeettia pystyisi parantamaan kysymysten muotoilun lisäksi kvalitatiivisilla haastatteluilla. Kyselylomakkeen kysymykset vaativat vastaajalta paljon tarkkuutta ja pohtimista, joten mielenkiinto kyselyä kohtaan saattaa kadota. Tutkimus käsittelee hyvin henkilökohtaisia ja jokaiselle yksilöllisiä aiheita, joten valmiista vastauksista on haastavaa saada tarkkoja ja eroavia vastauksia. Tämän vuoksi validiteetti olisi parempi, jos tutkimus toteutettaisiin yksilöhaastatteluna. Näin vastaajan kanssa luodaan luottamuksellinen suhde ja vastaukset sekä motiivit tiettyihin toimiin saataisiin paremmin esille.

Kvantitatiivisella kyselylomakkeella on vaikea saada syvempää tietoa ihmisten toimintamalleista, ajatuksista ja motiiveista. Jatkotutkimusaihe voisi olla esimerkiksi ravitsemuspsykologian opiskelijalle tämän käytösmallin syvempää tarkkailua ja syy-seuraussuhteiden selvittämistä kvalitatiivisen tutkimuksen, eli haastattelujen sekä tarkkailujaksojen kautta.

Lähteet

- Borodulin, K., Koponen, P., Lundqvist, A., Sääksjärvi, K. & Koskinen, S (toim.). 2018. Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa. FinTerveys 2017 – tutkimus. Terveysten ja hyvinvoinnin laitoksen julkaisu. Helsinki. Viitattu 29.10.2019. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136223/Rap_4_2018_FinTerveys_verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Choi, S. 2019. Suolistovallankumous – näin suolistobakteerit vahvistavat aivojasi. Suomentaja Kirsi Kokkonen. Helsinki: WSOY.
- Clarke, M. 2005. Assessing well-being using hierarchical needs. Tutkimus. The United Nations University World Institute for Development Economics Research (UNU-WIDER), Helsinki. Viitattu 19.5.2020. <https://www.econstor.eu/bitstream/10419/63238/1/500782598.pdf>
- Clarke, M. & McGillivray, M. 2006. Understanding human well-being. Tutkimus. Viitattu 5.5.2020. <http://archive.unu.edu/unupress/sample-chapters/1130-UnderstandingHumanWell-Being.pdf>
- Doll, H., Petersen, S. & Stewart-Brown, S. 2004. Eating disorders and emotional and physical well-being: Associations between student self-reports of eating disorders and quality of life as measured by the SF-36. Tutkimusartikkeli Quality of Life Research – tutkimuksesta (2005). 705–717. Viitattu 16.8.2020.
- Heikkilä, T. 2014. Tilastollinen tutkimus. 9. painos. Helsinki: Edita Prima Oy
- Hettler, B. 1976. The Six Dimensions of Wellness Model. Viitattu 20.4.2020. <https://nationalwellness.org/resources/six-dimensions-of-wellness/>
- Kananen, J. 2011. Kvantti: Kvantitatiivisen opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas. Tampere: Juvenes Print.

Kela ja Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2011. Suositus korkeakouluruokailun periaatteiksi. Helsinki: Kela.

Kunttu, K. & Huttunen, T. 2009. Yliopisto-opiskelijoiden terveystutkimus 2008. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 45, 2009. Viitattu 22.1.2020. https://www.yths.fi/app/uploads/2020/01/KOTT_2008.pdf

Kunttu, K. & Pesonen, T. 2017. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 48. Viitattu 12.1.2020. https://1285112865.rsc.cdn77.org/app/uploads/2020/01/KOTT_2016-1.pdf

KvantiMOTV – Mittaaminen: mittarin luotettavuus. 2008. Menetelmäopetuksen tietovaranta. Viitattu 7.8.2020. <https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/mittaaminen/luotettavuus.html#validiteetti>.

Leskinen, T. & Hult, H-M. 2010. Kokonaisvaltainen hyvinvointi. Kristallisoit toimintasi. Saavuta tavoitteesi. Tammi: Helsinki.

Lundqvist, A. & Jääskeläinen, S. 2019. Lasten ja nuorten ylipaino ja lihavuus 2018. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen tilastoraportti. Julkaistu 25.4.2019. Viitattu 30.10.2019. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138015/Tilastoraportti_lasten_nuorten_lihavuus_20190417_lopullinen_PDF.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Macht, M. & Simons, G. 2011. Emotion Regulation and Well-Being. Chapter 17 - Emotional Eating. 281-293. http://www.mariskakret.com/wp-content/uploads/2015/10/Kret_Springer_2010.pdf#page=300

Maslow, A. 1943. A theory of Human Motivation. Psychological Review, 50, 370 – 396.

Mental health: a state of well-being. 2014. Maailman terveysjärjestön määritelmä hyvinvoinnista WHO:n nettisivuilla. Viitattu 20.2.2020. http://origin.who.int/features/factfiles/mental_health/en/

Niemelä, P. 2009. Ihmisen toiminnallisuus ja hyvinvointi sosiaalityön teoreettisen ymmärryksen perustana. Teoksessa Mäntysaari, M., Pohjola, A. & Pösö, T. Jyväskylä: PS-kustannus. 209–236.

Peltomaa, H., Ahokas, A., Apponen, O., Hedman, A., Hongisto, S., Matilla, A., Rytönen, O. & Seitala, T. 2014. Psykologian johdantokurssi: psyykinen toiminta, oppiminen ja vuorovaikutus. Oppikirja, uud. p. Opintoverkko.

Roos, E., Talala, K., Laaksonen, M., Helakorpi, S., Rahkonen, O., Uutela, A. & Prättälä, R. 2008. Trends of socioeconomic differences in daily vegetable consumption, 1979 – 2002. Julkaisu European Journal of Clinical Nutrition 2008: 62. 823-833. Viitattu 30.10.2019. <https://www.nature.com/articles/1602798.pdf>

Sarlio-Lähteenkorva, S., Prättälä, R. 2012. Voidaanko ravitsemuspolitiikalla kaventaa väestön ravitsemuksen sosioekonomisia eroja? Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 2012: 49. 180–188. Viitattu 30.10.2019. <https://journal.fi/sla/article/view/7066>

Suomesta tulee hyvinvointivaltio. N.d. Eiran aikuislukion sekä opetushallituksen yhteinen HiMa-oppikirja (Historiaa maahanmuuttajille). Viitattu 30.10.2019. <http://www.hi3.fi/10-suomi-kylman-sodan-maailmassa/suomesta-tulee-hyvinvointivaltio/>

Tietoa kouluruokailusta. N.d. Julkaisu Opetushallituksen verkkosivuilla. Viitattu 29.10.2019. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/tietoa-kouluruokailusta>

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2014. Terveyttä ruoasta – Suomalaiset ravitsemussuosituksiset. Viitattu 10.3.2020. https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuosituksiset_2014_fi_web_versio_5.pdf

Vehkalahti, K. 2014. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Helsinki: Finn Lectura

Vilkka, H. 2007. Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet. 1. painos. Helsinki: Tammi

Liitteet

Liite 1 Kyselylomake: Ammattikorkeakouluopiskelijoiden hyvinvointi ja ruokavalinnat

1. Sukupuolesi *

- Mies
- Nainen
- Muu

2. Mitä koulutusala opiskelet ammattikorkeakoulussa? *

- Sosiaali- ja terveysala
- Matkailu- ja ravitsemisala
- Tekniikan ala
- Liiketalouden ala
- Kulttuuriala
- ICT - ala
- Luonnonvara-ala
- Muu, mikä?

3. Mistä asioista koet oman hyvinvointisi muodostuvan? Arvioi asteikolla kuinka tärkeitä seuraavat asiat ovat oman hyvinvointisi kannalta. *

	Ei yhtään tärkeää	Ei kovin tärkeää	Vähän tärkeää	Todella tärkeää
Mielenterveys	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikunta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Turvallisuus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Taloudellinen tilanne	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fyysinen terveys	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vapaus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Työ tai koulutus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Harrastukset	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tasa-arvo ja yhdenvertaisuus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Uni ja lepo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ihmissuhteet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ravinto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

4. Mitkä seuraavista ruoka-aineista kuuluvat päivittäiseen ruokavalioosi? Voit valita yhden tai useamman vaihtoehdon. *

- | | | |
|------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Virvoitusjuomat | <input type="checkbox"/> Valmisateriat | <input type="checkbox"/> Pähkinät ja siemenet |
| <input type="checkbox"/> Vihannekset | <input type="checkbox"/> Makeiset | <input type="checkbox"/> Kasvimaitotuotteet |
| <input type="checkbox"/> Marjat | <input type="checkbox"/> Punainen liha | <input type="checkbox"/> Siipikarja |
| <input type="checkbox"/> Kananmuna | <input type="checkbox"/> Hedelmät | <input type="checkbox"/> Alkoholijuomat |
| <input type="checkbox"/> Kala | <input type="checkbox"/> Vesi janojuomana | <input type="checkbox"/> Pikaruoka |
| <input type="checkbox"/> Kasviproteiinit | <input type="checkbox"/> Maito ja maitovalmisteet | <input type="checkbox"/> Leipä |

5. Koetko tuntevasi suomalaisten ravitsemussuositusten pääpiirteet? *

- Kyllä
- En
- Ehkä

Ravitsemussuositusten keskeinen tavoite on parantaa väestön terveyttä ravitsemuksen avulla. Ravitsemussuositukset on tarkoitettu koko väestölle – terveille, kohtuullisesti liikkuville ihmisille. Suosituksia annetaan sekä ruoasta että ravintoaineista.

Ruokasuosituksissa on kyse etenkin ruoka-aineryhmiä (esimerkiksi liha, maitovalmisteet, täysjyväviljavalmisteet) koskevista ohjeista ja kannanotoista. Näiden perusteella on laadittu myös yksilöiden ravitsemusneuvontaan tarkoitettu ruokakolmio ja lautasmalli.

Ravintoainesuosituksilla tarkoitetaan energian, energiaravintoaineiden, vitamiinien ja kivennäisaineiden saantisuosituksia. Ruokasuositusten laadinnassa on otettu huomioon suomalainen ruokakulttuuri ja ruokatottumukset. (Lähde: Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014)

Koko väestöä koskevan "Terveyttä ruoasta - Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014" -julkaisun pääset halutessasi näkemään kokonaisuudessaan täältä (HUOM! Avaa linkki uuteen välilehteen säilyttäaksesi vastauksesi kyselyssä): https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuositukset_2014_fi_web_versio_5.pdf

6. Noudatko suomalaisia ravitsemussuosituksia ruokavaliossasi? *

- Kyllä, aina tai satunnaisesti
- En, en osaa
- En, en jaksa / halua

7. Kuinka suuri osa syömistäsi aterioista on koostettu ravitsemussuositusten mukaisesti? *

- 0% 25% 50% 75% 100%

8. Oletko kokenut ruokavalinnoillasi olevan vaikutusta hyvinvointiisi? Pohdi ohessa olevien selitteiden avulla. Voit valita yhden tai useamman vaihtoehdon. *

- Kyllä, fyysiseen hyvinvointiin (fyysinen terveys, toimintakyky, jaksaminen, uni, painonhallinta, seksuaalisuus)
- Kyllä, henkiseen hyvinvointiin (itseluottamus, itsetuntemus, elämänilo, itsensä ja toisten arvostaminen, elinvoimaisuus)
- Kyllä, sosiaaliseen hyvinvointiin (ihmissuhteiden laatu ja määrä, ihmissuhdeverkoston hoitaminen, kommunikointitaidot)
- Kyllä, emotionaaliseen hyvinvointiin (tunteiden käsittely ja tunnistaminen, positiivisten tunteiden luominen ja etsiminen elämään)
- Kyllä, älylliseen hyvinvointiin (aivojen virkeys, muisti, luovuus, uuden oppiminen, ongelmanratkaisutaidot)
- En ole kokenut ruokavalinnoillani olevan vaikutusta hyvinvointiini

9. Millaisissa tilanteissa huomaat tekeväsi kokonaisvaltaiseen hyvinvointiisi NEGATIIVISESTI vaikuttavia ruokavalintoja (esimerkiksi ahmiminen, ruoan tietoinen vähentäminen, roskaruoka)? Voit valita yhden tai useamman vaihtoehdon. *

- Kiire
- Stressi
- Hauskanpito (juhliminen, matkustelu...)
- Suuret elämänmuutokset tai kriisitilanteet
- Psykyinen oireilu / vaikeat tunnetilat
- Väsymys
- Itsetunnon heittäminen
- Fyysiset rajoitteet
- Muu, mikä?

10. Kuinka paljon seuraavat ulkoiset tekijät vaikuttavat ruokavalintoihisi? Valitse asteikolta. (1 = ei vaikuta ollenkaan, 2 = ei vaikuta juurikaan, 3 = en osaa sanoa, 4 = vaikuttaa jonkin verran, 5 = vaikuttaa todella paljon) *

	1	2	3	4	5
Kavereiden tai perheen painostus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kavereiden tai perheen suositukset	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mainostus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ravitsemussuositukset	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ruoan esillepano	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ruoan hinta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ruoan terveellisyys	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ruokailuseura	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ruokatrendit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ruoan vaikutus ympäristöön	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tietämys ruoan alkuperästä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tietämys ruoan ravintosisällöstä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yhteiskunnan painostus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Monet tutkimukset ovat osoittaneet, että terveellisellä ja monipuolisella ruokavaliolla on vaikutusta ihmisten terveyteen ja hyvinvointiin myös pitkällä aikavälillä.

Suurimman osan elämästään pohjoismaisten ravitsemussuositusten mukaan syöneillä oli erään tutkimuksen mukaan muunmuassa parempi kivennäisaineiden ja vitamiinien saanti, alempi haitallisen kolesterolin määrä sekä diabetesriskiä lisäävän IL-Ra -tulehdustekijän pitoisuus kehossa pienempi.

Tutkimukseen pääset halutessasi tästä linkistä (HUOM! Avaa linkki uuteen välilehteen säilyttääksesi vastauksesi kyselyssä): https://www.researchgate.net/publication/235519947_Effects_of_an_isocaloric_healthy_Nordic_diet_on_insulin_sensitivity_lipid_profile_and_inflammation_markers_in_metabolic_syndrome_-_A_randomized_study_SYSDIET

11. Pohdi yllämainittuja tutkimustuloksia sekä itseäsi tulevaisuudessa: jos ruokailutottumuksesi pysyisivät nykyisellään seuraavat 20 vuotta, olisiko niillä POSITIIVINEN vaikutus terveyteesi? Tarkenna vastaustasi halutessasi tekstikenttään. *

- Kyllä
- Ei