

Tiia Haka-Taivalmäki

**Lautasmallin esittämisen vaikutus lautasmallin mukaiseen ruokailuun ja sosioekonomisen aseman vaikutus ruokatottumuksiin**

Opinnäytetyö

Kevät 2016

SeAMK Elintarvike ja maatalous

Restonomi (AMK), Ravitsemispalvelut



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU  
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

## Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: SeAMK Elintarvike- ja maatalous

Tutkinto-ohjelma: Restonomi (AMK), Ravitsemispalvelut

Tekijä: Tiia Haka-Taivalmäki

Työn nimi: Lautasmallin esittämisen vaikutus lautasmallin mukaiseen ruokailuun ja sosioekonomisen aseman vaikutus ruokatottumuksiin

Ohjaaja: Kaija Nissinen

Vuosi: 2016

Sivumäärä: 79

Liitteiden lukumäärä: 3

---

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää yläkouluikäisten terveys- ja ruokatottumuksia sekä niiden eroja tyttöjen ja poikien välillä. Lisäksi työssä tutkittiin sosioekonomisten tekijöiden vaikutusta koettuun terveydentilaan ja terveystottumuksiin. Lisäksi haluttiin saada tieto lautasmallin esittämisen ja esittämistavan vaikutuksesta lautasmallin mukaiseen ruokailuun.

Opinnäytetyön aineisto kerättiin strukturoidulla kyselylomakkeella, joka sisälsi monivalintakysymyksiä sekä avoimia kysymyksiä. Saadut vastaukset syötettiin Webropol-ohjelmaan, ja taulukot ja kuviot tehtiin Excel-taulukkolaskentaohjelmalla.

Kyselyyn vastasi yhteensä 125 yhdeksäsluokkalaista nuorta Jalasjärven yläasteelta ja Kurikan yhteiskoulusta. Jalasjärven yläasteelta vastaajia oli 49 ja Kurikan yhteiskoulusta 76. Kouluissa oli käytössä kaksi eri kyselylomaketta, joista jälkimmäisessä, Kurikan yhteiskoulussa käytössä olleessa oli mukana enemmän kysymyksiä koskien sosioekonomista asemaa. Nuoren ruokatottumuksiin vaikuttaa enemmän nuoren perheen tulotaso kuin vanhempien koulutustausta. Päivän ruoasta koottu lautasmalli huomataan paremmin kuin kuvallinen lautasmalli. Vastaajat kuitenkin kokevat, että lautasmallin esittämisestä on hyötyä ohjatessa linjastoruokailussa lautasmallin mukaisiin valintoihin. Tytöt syövät pääsääntöisesti poikia terveellisemmin ja ovat lautasmallimyönteisempiä.

Avainsanat: Sosioekonominen asema, ravitsemus, nuoret, ruokatottumukset, ravitsemussuositukset

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

## **Thesis abstract**

Faculty: School of Food and Agriculture

Degree programme: Food and Hospitality

Author: Tiia Haka-Taivalmäki

Title of thesis: Impact of Healthy Eating Plate Model and People's Socioeconomic Status on Healthy Eating Habits

Supervisor: Kaija Nissinen

Year: 2016

Number of pages: 79

Number of appendices: 3

---

The objective of the thesis was to clarify the health and the healthy eating habits of the ninth graders and differences between the habits of the school girls and boys. The thesis also studied the impact of socioeconomic factors on the experienced health and health habits. Furthermore, information about the impact of introducing the healthy eating plate model on the healthy eating habits was collected.

The material of the thesis was collected with a structured questionnaire containing both multiple-choice and open questions. The received answers were analyzed by using Webropol-software and the tables were made with Excel-software.

Altogether 125 pupils answered the enquiry. From the upper school of Jalasjärvi 49 responses were obtained and from Kurikka 76. There were two different enquiries but most of the questions were the same. The income level of the family influences more than their educational background on the children's eating habits. A practical healthy eating plate model is noticed better than a pictorial plate model. According to the pupils the healthy eating plate model does not impact on their eating choices but they think that it is useful to introduce it to get the school children to eat healthy. School girls eat mainly healthier than the boys.

Keywords: Socioeconomic status, dietetics, young people, food habits, nutritional recommendations

## SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract.....	3
SISÄLTÖ.....	4
Kuva-, kuvio- ja taulukkoluetelo.....	6
Käytetyt termit ja lyhenteet.....	10
1 JOHDANTO.....	11
2 TERVEELLINEN RUOKAVALIO SUOMESSA JA MAAILMALLA..	12
3 KUVALLINEN OHJAUS RAVITSEMUSSUOSITUKSISSA SUOMESSA JA MAAILMALLA.....	18
3.1 Kuvallinen ohjaus ja lautasmalli suomalaisissa ravitsemussuosituksissa .	18
3.2 Kuvallinen ravitsemusohjaus ja lautasmallit maailmalla.....	21
4 SOSIOEKONOMISEN ASEMAN VAIKUTUS ELINTAPOIHIN .....	24
4.1 Ruokatottumukset.....	25
4.2 Tupakointi.....	28
4.3 Liikunta.....	29
5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	30
5.1 Tutkimuksen tavoitteet.....	30
5.2 Tutkimusmenetelmät ja aineisto.....	30
5.3 Aineiston käsittely.....	32
6 TULOKSET.....	33
6.1 Yläkoululaisten terveys ja ruokatottumukset.....	33
6.1.1 Taustatiedot.....	33
6.1.2 Vastaajien asumismuoto, vanhempien koulutustausta ja arvio perheen tulotasosta.....	34
6.1.3 Vastaajien ja heidän vanhempiansa terveys ja terveystottumukset yläkoululaisten raportoimana.....	36
6.1.4 Yläkoululaisten ja heidän vanhempiansa tupakointi.....	37
6.1.5 Yläkoululaisten ruokatottumukset.....	38
6.1.6 Lautasmallin vaikutus yläkoululaisten ruokailuun.....	40

6.1.7	Yläkoululaisten käsitys oikeanlaisesta lautasmaalista .....	42
6.2	Tyttöjen ja poikien erot.....	43
6.2.1	Vanhempien koulutustausta.....	43
6.2.2	Perheiden tulotaso yläkoululaisten kokemana .....	44
6.2.3	Terveydentila yläkoululaisten arvioimana .....	44
6.2.4	Yläkoululaisten tupakointi .....	46
6.2.5	Yläkoululaisten ruokatottumukset .....	46
6.2.6	Lautasmallin vaikutus yläkoululaisten ruokailuun.....	47
6.2.7	Yläkoululaisten käsitys oikeanlaisesta lautasmaalista .....	49
6.3	Vanhempien koulutustaustan vaikutus.....	50
6.3.1	Yläkoululaisten ruokatottumukset .....	50
6.3.2	Lautasmallin vaikutus yläkoululaisten ruokailuun.....	53
6.4	Perheen tulotason vaikutus.....	56
6.4.1	Yläkoululaisen ja vanhempien terveydentila .....	56
6.4.2	Yläkoululaisen vanhempien tupakanpolto.....	57
6.4.3	Yläkoululaisen ruokatottumukset .....	58
6.5	Yläkoululaisen oman terveydentilan kokemisen vaikutus .....	60
6.5.1	Yläkoululaisten ruokatottumukset .....	60
6.5.2	Lautasmallin vaikutus yläkoululaisen ruokailuun.....	61
6.6	Lautasmallin esittämistavan vaikutus.....	64
6.6.1	Lautasmallin vaikutus yläkoululaisten ruokailuun.....	64
6.6.2	Yläkoululaisten ruokatottumukset .....	64
6.6.3	Yläkoululaisten käsitys oikeanlaisesta lautasmaalista .....	65
7	POHDINTA .....	67
7.1	Tavoitteiden toteutuminen.....	67
7.2	Tärkeimmät tulokset.....	70
	LÄHTEET .....	75
	LIITTEET .....	79

## Kuva-, kuvio- ja taulukkoluetelo

Kuva 1. Kuvallisen ravitsemusohjauksen käyttö suomalaisissa ravitsemussuosituksissa .....	19
Kuva 2. Ympäristövastuullinen lautasmalli .....	21
Kuva 3. Intian, Japanin, Thaimaan ja Kiinan ruokakolmiot .....	22
Kuva 4. Kreikan ruokapyramidi .....	23
Kuvio 1. Vastaajien perhemuoto (n=72).....	34
Kuvio 2. Vanhempien koulutustausta (n=124). .....	35
Kuvio 3. Vastaajien arvio omasta (n=76), äidin (n=76) ja isän (n=73) terveydentilasta.....	37
Kuvio 4. Vastaajan oma tupakointi (n=74) sekä vanhempien tupakointi (n=75)....	37
Kuvio 5. Vastaajien aamupalansyönti (n=124).....	39
Kuvio 6. Yläkoululaisten aamupala, TOP-10 (n=119). .....	39
Kuvio 7. Äidin koulutustaustan erot tyttöjen (n=55) ja poikien (n=69) perheissä...	44
Kuvio 8. Perheen tulotaso poikien (n=38) ja tyttöjen (n=38) arvioimana. ....	44
Kuvio 9. Poikien (n=38) ja tyttöjen (n=38) arvio omasta terveydentilasta.....	45
Kuvio 10. Yläkoululaisten tyttöjen (n=38) ja poikien (n=36) tupakointi. ....	46
Kuvio 11. Tyttöjen (n=55) ja poikien (n=59) erot aamupalan syönnissä.....	47
Kuvio 12. Tyttöjen (n=54) ja poikien (n=66) kasvisten päivittäinen syönti. ....	47
Kuvio 13. Äidin koulutustaustan vaikutus yläkoululaisten aamiaisen syöntiin (n=96). .....	51

Kuvio 14. Äitien koulutustaustan vaikutus yläkoululaisten päivittäiseen kasvisten syöntiin (n=92). .....	52
Kuvio 15. Isien koulutustaustan vaikutus yläkoululaisten kasvisten syöntiin (n=90). .....	53
Kuvio 16. Isien koulutustaustan vaikutus lautasmallin mukaisen syömisen kannustamiseen (n=91). .....	54
Kuvio 17. Äitien koulutustaustan vaikutus lautasmallin mukaisen syömisen kannustamiseen (n=94). .....	55
Kuvio 18. Isien koulutusasteen vaikutus millaisena hänen terveydentilansa koetaan (n=54).....	56
Kuvio 19. Perheen tulotason vaikutus yläkoululaisten aamupalan syöntiin (n=75). .....	59
Kuvio 20. Oman terveydentilan arvion vaikutus siihen, onko lautasmalli huomattu linjaston alussa (n=74).....	62
Kuvio 21. Yläkoululaisen kokemus onko lautasmallin esittäminen hyödyllistä, arvioidessaan terveydentilansa hyvänä (n=61) ja keskinkertaisena (n=13). .....	64
Kuvio 22. Päivittäisestä ruoasta valmistetun lautasmallin ja kuvallisen lautasmallin esittämistavan vaikutus siihen, miten lautasmalli-esimerkki huomioidaan, miten sen mukaisesti syödään koulussa ja kotona, sekä kannustetaanko kotona syömään lautasmallin mukaisesti.....	65
Kuvio 23. Päivän ruoasta kootun lautasmallin (n=49) ja kuvallisen lautasmallin (n=70) vaikutukset yläkoululaisten tietoisuuteen oikeanlaisesta lautasmallista.....	66
Taulukko 1. Vastaajien perheiden asumismuoto (n=76). .....	36
Taulukko 2. Nuorten ateriarytmi (n=125) ja välipalojen syönti (n=116). .....	38

Taulukko 3. Vastaajien päivittäinen kasvistsyöinti (n=120), maitolaatu (n=121) ja täysjyväleivän syöinti (n=122).....	40
Taulukko 4. Lautasmallin esittäminen: vaikutus valintoihin (n=122), ohjaamiseen (n=122) ja arvio hyödystä (n=124) terveelliseen syömiseen. ....	42
Taulukko 5. Lautasmalli -piirroksen tulokset (n=119).....	43
Taulukko 6. Arvio äidin (n=75) ja isän (n=75) terveydentilasta, tyttöjen ja poikien erot.....	45
Taulukko 7. Lautasmallin esittämisen vaikutus omiin valintoihin (n=122) ja ohjaamiseen (n=122). Lautasmallin mukaisesti syöminen koulussa (n=121) ja kotona (n=123), sekä kotona lautasmallin mukaiseen syömiseen kannustaminen (n=122), tyttöjen ja poikien erot.....	49
Taulukko 8. Lautasmallin piirrostehtävän vastauksien erot tyttöjen (n=52) ja poikien (n=67) välillä. ....	50
Taulukko 9. Isän koulutustaustan vaikutus lautasmallin mukaiseen syömiseen koulussa (n=92) sekä kotona (n=93).....	54
Taulukko 10. Tulotason vaikutus terveydentilan kokemiseen, vastaajan oma (n=76), äidin (n=76) ja isän (n=73) terveydentilan kokeminen hyvänä.....	57
Taulukko 11. Tulotason vaikutus vanhempien (n=76) tupakanpoltoon. ....	57
Taulukko 12. Tulotason vaikutus vastaajien ateriarytmiin (n=76).....	58
Taulukko 13. Tulotason vaikutus päivittäiseen kasvistsyöintiin (n=73) ja siihen, kannustetaanko kotona syömään lautasmallin mukaisesti (n=74). ....	60
Taulukko 14. Kasvisten (n=72) ja täysjyväleivän (n=74) päivittäinen syöinti.....	61
Taulukko 15. Lautasmallin sijoittaminen linjaston alkuun: Oman terveydentilan vaikutus siihen, vaikuttaako lautasmalli nuoren valintoihin (n=74) ja ohjaako se yläkoululaista syömään lautasmallin mukaisesti (n=74).....	62



Taulukko 16. Arvio omasta terveydentilasta ja sen vaikutus lautasmallin mukaiseen syömiseen koulussa (n=73) ja kotona (n=73), sekä kannustus syödä lautasmallin mukaisesti kotona (n=73).....	63
---	----

## Käytetyt termit ja lyhenteet

- Lautasmalli** Ruokalautanen kootaan syödessä siten, että puolet lautasesta täytetään kasviksilla, neljännes salaattilla ja neljännes liha-, kala- tai munatuotteilla (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014).
- Terveellinen ruokavalio** Terveellinen ruokavalio on ruokavalio jossa on hyödynnetty suomalaisissa ravitsemussuosituksissa kerrottuja terveellisen ruokavalion piirteitä, kuten vähärasvaisten ja rasvattomien tuotteiden käyttöä (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014).
- Sosioekonomiset erot** Sosiaaliaseman mukaiset systemaattiset erot koskien terveydentilaa, sairastamista, toimintakykyä ja kuolleisuutta (Lahelma & Rahkonen 2011).

## 1 JOHDANTO

Sosioekonomista asemaa tutkitaan yhä enemmän ja pyritään etsimään syitä sen kautta ihmisten sairastamiseen, ruokatottumuksiin ja muihin elintapoihin (Prättälä 2011). Lautasmalli on ollut käytössä jo pitkän aikaa, ja vuonna 2014 käyttöön tuli päivitetty lautasmalli uusien suomalaisten ravitsemussuosituksen myötä (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 20).

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on selvittää, onko lautasmallin esittämistavalla vaikutusta siihen, miten yläkoululaiset kokevat lautasmallin, miten se vaikuttaa aterian kokoamiseen, ja onko poikien ja tyttöjen vastausten välillä eroja. Tavoitteena on myös selvittää, onko sosioekonomisella asemalla vaikutusta yläkoululaisten ruokatottumuksiin ja asenteisiin lautasmallia kohtaan. Tutkimuksen kohteena ovat siis yläkoululaiset, sillä he tietävät jo lautasmallin ja terveellisen ruokavalion perustan. Heidän koulutustaustansa on myös vielä sama, jolloin se ei ole vielä vaikuttanut heidän valintoihinsa ja asenteisiinsa.

Opinnäytetyöllä ei ole toimeksiantajaa, vaan työ tehtiin omasta kiinnostuksesta aihetta kohtaan. Lautasmallia kuvallisena ohjauksena sekä päivän ruoasta koottuna ohjeistuksena on käytetty jo pitkän aikaa, mutta sen todellista hyötyä lautasmallin mukaiseen ruokailuun ohjaamisessa ei oikeastaan ole tutkittu. Sosioekonomisen aseman vaikutusta ruokatottumuksiin on myös tutkittu lähinnä koskien vanhempien koulutustaustaa, ja tässä työssä tarkoituksena on rinnastaa myös muita sosioekonomisia eroja ruokatottumuksiin.

Tutkimuksissa on huomattu, että mitä parempi koulutus vanhemmilla on, sitä parempia ovat myös olleet nuorten ruokatottumukset koskien aamupalan ja kasvisten syöntiä nuorten keskuudessa (Ravitsemus 2015). Tässä työssä pyritään saamaan vastauksia ajatuksiin: Onko alhaisen koulutuksen käyneiden vanhempien perheissä alhaisempi tulotaso ja erilaiset elämäntavat kuin korkeammin kouluttautuneiden vanhempien perheissä? Kokevatko tytöt poikia enemmän lautasmallin hyödyksi tai päinvastoin? Onko korkeammin koulutettujen vanhempien perheissä tai korkeamman tulotason perheissä lautasmallimyönteisempiä nuoria kuin alhaisen koulutustason vanhempien tai alhaisen tulotason perheissä?

## 2 TERVEELLINEN RUOKAVALIO SUOMESSA JA MAAILMALLA

Viidennet pohjoismaiset ravitsemussuositukset julkaistiin lokakuussa 2013. Pohjoismaisia ravitsemussuosituksia uudistettiin vuodesta 2009 työryhmällä, johon kuului yhteensä yli sata eri alan asiantuntijaa eri Pohjoismaista. Uudistusprosessiin meni siis noin neljä vuotta. Tarkoituksena uudistusprosessissa oli päivittää aiemmat suomalaiset ravitsemussuositukset uusimpaan tutkimustietoon. Huomio pyrittiin kiinnittämään erityisesti pohjoismaissa oleviin ravitsemus- ja terveysongelmiin. Näitä ovat mm. rasvan ja hiilihydraattien laatu, proteiinit, alkoholin käyttö ja sen haitat, D-vitamiini, kalsium, folaatti, jodi ja rauta. Yhä enemmän ravitsemussuosituksissa pyritään katsomaan koko kokonaisuutta, eikä niinkään yksittäisiä osia ravitsemuksesta. Joihinkin pieniin osiin, kuten D-vitamiinin saantiin, pyritään kuitenkin kiinnittämään entistä enemmän huomiota. Uusissa pohjoismaisissa ravitsemussuosituksissa huomioidaan myös fyysisen aktiivisuuden merkitys, entisistä suosituksista poiketen. On tutkittu, että fyysinen aktiivisuus vaikuttaa ravinnontarpeeseen, ja oikeanlainen aktiivisuus voi vähentää riskiä sairastua esimerkiksi sydän- ja verisuonisairauksiin, ylipainoon ja aikuistyyppin diabetekseen, jotka ovat pohjoismaissa suurimpia sairausryhmiä. (Becker 2014, 4 - 9.)

Pohjoismaisissa ravitsemussuosituksissa ohjastetaan ruokailijaa lisäämään ruokavalioon kasviksia, palkokasveja, hedelmiä ja marjoja, kaloja ja muita mereneläviä sekä pähkinöitä ja siemeniä. Vaaleat viljavalmisteen ohjataan vaihtamaan täysviljavalmisteesiin, voi ja voita sisältävät levitteet kasviöljyihin ja kasviöljypohjaisiin levitteisiin sekä rasvaiset maitovalmisteet vähärasvaisiin ja rasvattomiin maitovalmisteisiin. Lihavalmisteita, punaista lihaa, suolaa, lisättyjä sokereita sisältäviä juomia ja ruokia sekä alkoholijuomien käyttöä tulisi vähentää. (Becker 2014, 4 - 9.)

Rasvojen ja hiilihydraattien laatuun tulisi kiinnittää entistä enemmän huomioita, ja kertatydyttymättömiä rasvoja sisältäviä tuotteita, kuten oliivi- ja rapsiöljyä, sekä pähkinöitä, tulisi lisätä ja korvata niillä kovien rasvojen lähteitä. Proteiineille on annettu uusissa suosituksissa sekä energiaprosentteina ilmoitettu suositus että grammasuositus painokiloa kohden. Ikääntyneillä suositus on hieman aiempaa korkeampi. D-vitamiinin ja seleenin suositusmääriä on nostettu edellisistä suosituksista kaiken ikäisillä. (Becker 2014, 4 - 9.)

Nykyään myös siis fyysiseen aktiivisuuteen on kiinnitetty ravitsemussuosituksissa huomiota. Pohjoismaisissa ravitsemussuosituksissa kannustetaan liikkumaan päivittäin, sillä sen on todettu edistävän terveyttä siinä missä ruokavalionkin. Päivittäistä pitkäaikaista istumista olisi hyvä vähentää, sillä sen on todettu lisäävän sairastumisriskiä. Aikuisille suositellaan vähintään 150 minuutin viikoittaista kohtuullisen kuormittavan tehon liikkumista sekä vähintään 75 minuutin mittaista liikuntaa rasittavalla teholla viikossa. Lapsilla fyysisesti aktiivista liikuntaa tulisi olla vähintään 60 minuuttia päivittäin vaihdellen kohtuullisesti kuormittavaa, että rasittavaa liikuntaa. (Becker 2014, 4 - 9.)

Terveelliseen ruokavalioon kuuluu myös tasainen ateriarytmi. Kun syö tasaisin väliajoin, myös elimistön verensokeri pysyy tasaisena ja jaksaa paremmin. Tasainen ateriarytmi myös edesauttaa parempien välipalojen syöntiin ja välttämään liian suuria ruoka-annoksia. Päivittäin kannattaisi syödä aamiainen, lounas, päivällinen, iltapala sekä päivittäisestä rytmistä riippuen 1 - 3 välipalaa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 24.)

Aamiainen täyttää yöllä laskeneet energiavarastot. Aamupäivällä ennen lounasta voi tarpeen vaatiessa nauttia jonkun pienen välipalan. Lounas on päivän tärkein ateria. Mikäli lounaan jättää väliin, saattaa olo olla väsynyt jo alkuiltapäivästä. Koulussa tämä tarkoittaisi sitä, ettei jaksaa istua ja keskittyä koulupäivän loppuun. Päivällinen toimii päivän toisena lämpimänä ateriaana lounaan rinnalla. Päivällisen nautinnollisuutta edesauttaa, mikäli koko perhe kokoontuu yhden ruokapöydän ääreen ja kertoo kuulumiset. Ruoka koetaankin monesti osaksi sosiaalisia tilanteita. Iltapala on välipalan kaltainen pieni ruokahetki, jolla täytetään päivällisen jälkeen tyhjentyneet energiavarastot ja varaudutaan yöhön. Mikäli illalla on kova nälkä, on se monesti sen merkki, että päivällä olisi täytynyt syödä enemmän, joko päivällisellä tai vaihtoehtoisesti välipaloin. Myös päivällisen ja iltapalan välissä voi siis tarpeen vaatiessa olla välipala. Välipalojen määrään vaikuttaa esimerkiksi urheilusuoritukset. Ennen suurta urheilusuoritusta, esimerkiksi aamujumppaa, ei kuitenkaan kannata syödä kovin suuria annoksia, vaan ennemmin vaihtaa aamupalan ja ensimmäisen välipalan paikkaa päikseen. (Rytmitä syömisesi, [viitattu 14.12.2015].)

Vuonna 1936 perustettiin Kansanravitsemuskomitea, joka julkaisi 1940 raportin suomalaisten ravitsemustilasta. Tämä on ensimmäinen suomessa julkaistu raportti jossa tutkimustuloksiin pohjautuen tehtiin käytännön ehdotuksia kansan ravitsemuksen parantamiseksi. Tällöin ravitsemuksessa kiinnitettiin erityistä huomiota A-, C- ja D-vitamiinien ja jodin saamisen ruoanpuutteen takia. Valtion ravitsemustoimikunta perustettiin 1954 valtioneuvoston maatalousministeriön esityksen johdosta. Ravitsemustoimikunta muuttui valtion ravitsemusneuvottelukunnaksi vuonna 1970 ja toimii sillä nimellä edelleen. (Valtion ravitsemusneuvottelukunnan historiikki, [viitattu 28.10.2015].)

Ensimmäiset viralliset ravitsemussuositukset julkaistiin Yhdysvalloissa vuonna 1941. Pohjoismaiset ravitsemussuositukset laadittiin 1980-luvun alussa ensimmäisen kerran, ja ne toimivatkin pohjana suomalaisille ravitsemussuosituksille, jotka julkaistiin ensimmäisen kerran 1987. Suomalaiset ravitsemussuositukset on julkaistu päivitettyinä myös vuosina 1998, 2005 ja 2014. (Aro 2013.)

Uudet vuoden 2014 suomalaiset ravitsemussuositukset pohjautuvat myös pohjoismaisiin ravitsemussuosituksiin ja niiden keskeisenä tavoitteena on parantaa ravitsemuksen avulla väestön terveyttä. Ravitsemussuositukset on suunniteltu terveille ja kohtuullisesti liikkuville ihmisille. Niissä otetaan kuitenkin huomioon yksilöiden eri tarpeet, joten jokaiselle ravintoaineille on määritelty varmuusvara. Ravitsemussuosituksissa annetaan ohjeita ruoasta sekä ravintoaineista, näiden avulla laaditaan myös ravitsemusneuvontaan tarkoitetut lautasmalli ja ruokakolmio. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 8 - 10.)

Suomalaisissa ravitsemussuosituksissa hedelmiä, juureksia, marjoja, vihanneksia ja sieniä suositellaan nautittavaksi yhteensä päivittäin vähintään 500 g eli 5–6 annosta. Puolesta kilosta 250 g tulisi olla juureksia ja vihanneksia ja toinen puolisko, 250 g, hedelmiä ja marjoja. Kaikkia raaka-aineita kuitenkin ei suositella syötäväksi samalla tavoin vaan niitä tulisi nauttia esim. kypsennettyinä ja raakoina. Eriytyisiä kasviksia ovat palkokasvit, joita voidaan käyttää ruokavaliossa eläinperäisen proteiinin korvikkeena tai lisälähteenä, niiden runsaan proteiinipitoisuuden takia. Kasvikset sisältävät myös paljon kuitua, kivennäisaineita, vitamiineja sekä muita hyödyllisiä yhdisteitä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 21.)

Suomalaisissa ravitsemussuosituksissa naisille suositeltava määrä viljavalmisteita on noin 6 annosta, kun miehille se on 9 annosta. Käytettävistä viljavalmisteista puolet tulisi olla täysjyväviljatuotteita ja joista olisi suositeltavaa valita vähemmän suolaa sisältäviä vaihtoehtoja. Syötävien leipien kuitupitoisuuden tulisi olla vähintään 6 g / 100 g, ja niistä olisi hyvä suosia vähäsuolaisia vaihtoehtoja. Perunalla ei ole todettu olevan terveyttä edistäviä eikä heikentäviä vaikutuksia. Perunaa kuitenkin suositellaan syötäväksi keitettynä tai uunissa valmistettuna lisäämättä siihen mitään, kuten mausteita. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 21.)

Leivät ja muut hiilihydraattien lähteet ja niiden käytettävät määrät jakautuvat eri lailla ympäri maailmaa. Viljat ja tärkkelyskasvit ovat ympäri maapalloa tärkeitä, ja joissain kulttuureissa niille annetaankin vielä suurempi arvo kuin Suomessa. Esimerkiksi bulgarialaisissa ja yhdysvaltalaisissa suosituksissa perunan ja viljan käyttöön kannustetaan. Ranskassa tärkkelyspitoisille ruoille ei mainita erikseen minkäänlaista ylärajaa, vaan niitä saa syödä niin paljon päivittäin kuin haluaa. Kokojyväviljatuotteita suositellaan kuitenkin kaikissa ravitsemussuosituksissa maailmalla. (Kaaria 2013.)

Maitovalmisteet ovat hyviä vitamiinien, proteiinin, jodin ja kalsiumin lähteitä. Kalsiumin tarve voidaan kattaa suomalaisten ravitsemussuosituksen mukaan päivittäin käyttämällä 5 - 6 dl nestemäisiä maitovalmisteita sekä 2 - 3 juustoviipaleella. Maidon rasvasta 2/3 on tyydyttyntä rasvaa, joten sen takia suositellaan käytettäväksi rasvattomia ja vähärasvaisia vaihtoehtoja. Kalaa olisi hyvä nauttia 2 - 3 kertaa viikossa eri kalalajeja vaihdellen. Punaista lihaa sekä lihavalmisteita suosituksen mukaan saisi syödä vain 500 g, mikä tarkoittaa raaka-painolta 700 - 750 grammaa. Sopiva kananmunien käyttömäärä viikossa on 2 - 3 kappaletta. Siipikarjan lihaa tulee suosia enemmän kuin naudan ja lampaan lihaa, koska sen rasvapitoisuus on pienempi. Kala on puolestaan monitydyttymättömien rasvojen ja D-vitamiinin oivallinen lähde. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 22.)

Suomessa siis suositetaan juomaan noin puoli litraa maitoa ja tämän lisäksi 2 - 3 viipaleta juustoa päivittäin riittävän kalsiumin saamiseksi. Japanissa myös suositetaan maidon lisäämistä ruokavalioon, vaikka siellä ei oikeastaan maitotuotantoa ole. Suurin piirtein samalla suositustasolla koskien maitotuotteiden käyttöä, ovat muun muassa Portugalin, Espanjan ja Yhdysvaltojen ravitsemussuositukset. Mutta

vaikka Bulgariassa on jogurttiperinne vahva, silti heidän maitosuosituksensa on suomalaisia suosituksia pienempi. (Kaaria 2013.)

Suomalaisissa ravitsemussuosituksissa leipärasvana suositellaan käytettäväksi 60 % rasvaa sisältäviä kasviöljypohjaisia rasvaveitteitä. Ruoanvalmistusrasvoina tulee käyttää juoksevaa kasvisöljyvalmistetta, vähintään 60 % rasvaa sisältävää öljypohjaista rasvaveitettä tai kasvisöljyä. Salaatinkastikkeeksi suositellaan kasviöljypohjaisia vaihtoehtoja. Hyviä tyydyttymättömien rasvojen lähteitä ovat kuorruttamattomat pähkinät ja siemenet, joita voidaan syödä 200 - 250 g viikossa lajeja vaihdellen. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 22 - 23.)

Suomessa janojuomaksi suositellaan vettä. Aterian yhteydessä juotavaksi juomaksi suositellaan vettä, kivennäisvettä, rasvatonta tai enintään 1 % rasvaa sisältävää piimää tai maitoa. Sokeroituja juomia tulisi käyttää vain harvoin, mutta ruokailun yhteydessä voi täysmehua juoda lasillisen päivässä. Kahviin tai teehen suositellaan käytettäväksi rasvatonta, ykkös- tai kevytmaitoa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 23.)

Kaarian (2013) artikkelin mukaan vaikka tarpeet terveelliseen ruokavalioon on ihmisillä kutakuinkin samat, on ravitsemussuosituksissa kansallisia eroavaisuuksia. Kun verrataan suomalaisia ravitsemussuosituksia muiden maiden ravitsemussuosituksiin, huomataan niissä suuriakin eroavaisuuksia. Esimerkiksi Kreikan ravitsemussuosituksissa suositellaan, että perunaa syötäisiin korkeintaan kolme viikossa, ja rypsiöljyn sijaan käytettäisiin oliiviöljyä. Suomessa taas perunaa pidetään lautasmallin mukaisena klassikkona, ja suosituksissa suositetaan rypsiöljyn käyttöä. Kreikkalaisissa tutkimuksissa on huomattu perunan lisäävän tyypin 2 diabeteksen riskiä, ja oliiviöljyn ehkäisevän muun muassa rintasyöpää. Myös alkoholin käyttöä kohtuullisesti, ja erityisesti punaviinin käyttö, koetaan terveyden edistäjänä, sillä Kreikkalaisissa tutkimuksissa sen on huomattu ehkäisevän sydän- ja verisuonitauteja. Myös suomalaiset ravitsemussuosituksukset perustuvat tutkimustietoon, ja päivittäistä alkoholinkäyttöä ei ravitsemussuosituksissa suositella.

Kaarian (2013) mukaan ravitsemussuosituksissa pääperiaatteet ovat siis samat, mutta mitä enemmän kulttuurillisesti maat eroavat toisistaan, sitä suuremmin myös ravitsemussuosituksissa on eroavaisuuksia. Fogelholm toteaa Kaarian (2013) kir-



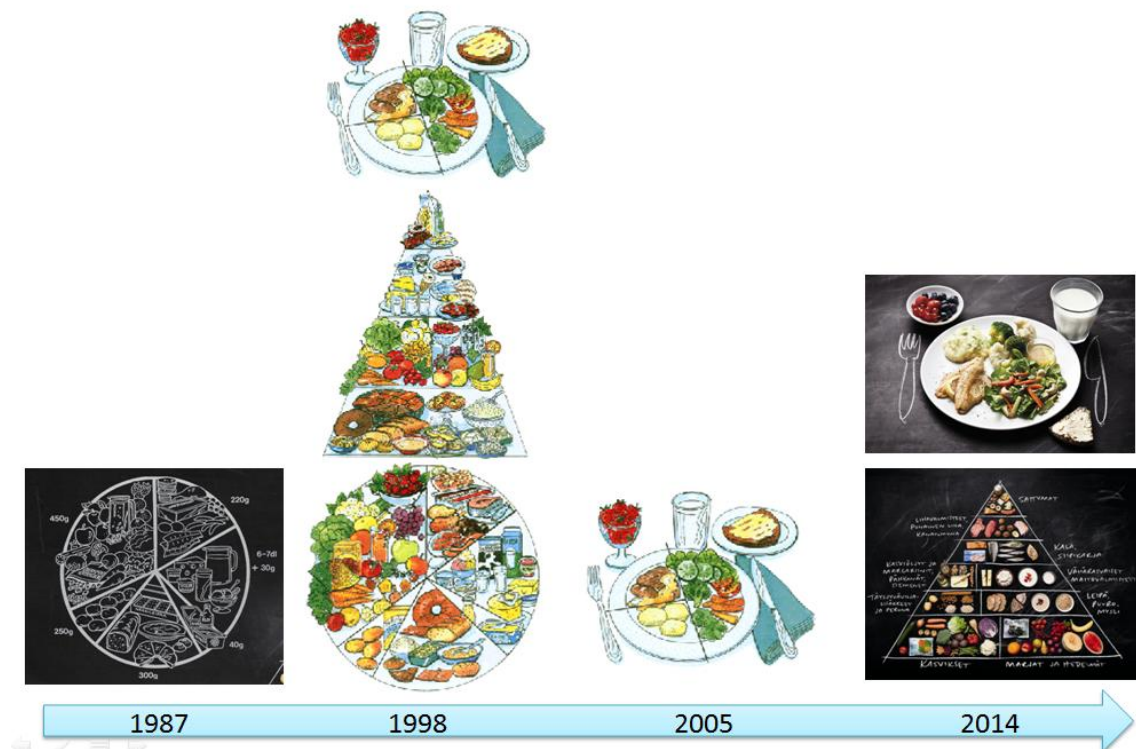
joittamassa artikkelissa seuraavasti: ”Ruokakulttuuria ei voi sivuuttaa, kun laaditaan kansallisia suosituksia. Kotimainen maataloustuotanto on osa ruokakulttuuria, ja siksi näiden erottaminen toisistaan voi olla vaikeaa”. Tämä saattaa olla siis syytä siihen, että Suomessa käytetään paljon viljelemäämme perunaa ja suositaan rypsiöljyä, kun Kreikassa juodaan viinejä ja käytetään oliiviöljyä.

### **3 KUVALLINEN OHJAUS RAVITSEMUSSUOSITUKSISSA SUOMESSA JA MAAILMALLA**

#### **3.1 Kuvallinen ohjaus ja lautasmalli suomalaisissa ravitsemussuosituksissa**

Ihmisiä on Suomessa ohjattu syömään terveellisesti ensin raportein ja julkaisuin, ja vuodesta 1987 lähtien suomalaisin ravitsemussuosituksin. Ravitsemussuosituksissa on tekstin rinnalla kuljetettu kuvallista ohjausta. Vuonna 1987 käytössä oli ruoka-aineympyrä ja 1998 rinnalle tuotiin ruoka-ainekolmio ja lautasmalli. Lautasmallin peruseriaate on ollut alusta saakka sama, mutta ulkonäköä on muutettu hieman ajan saatossa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunnan historiikki, [viitattu 28.10.2015].)

Vuoden 1987 ravitsemussuosituksissa kuvainnollisesti esitettiin ruoka-aineympyrä (kuva 1). Vuonna 1998 mukaan siis tuli ruokakolmio ja lautasmalli. Lautasmallin käyttö on siis lähtöisin vuodelta 1998. Vuoden 2005 ravitsemussuosituksissa ei ollut käytössä enää kuin lautasmalli, mutta vuoden 2014 ravitsemussuosituksiin palasi myös päivitetty ruokakolmio lautasmallin rinnalle. Ruokaympyrää ei siis ole ollut käytössä vuoden 1998 jälkeen, vaan sen on korvannut lautasmalli ja ruokakolmio. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014; Tältä näyttivät ensimmäiset suomalaiset ravitsemussuositukset – vertaa, 2014.)



Kuva 1. Kuvallisen ravitsemusohjauksen käyttö suomalaisissa ravitsemussuosituksissa (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014; Täältä näyttivät ensimmäiset suomalaiset ravitsemussuositukset – vertaa, 2014).

Lautasmalli on yleisesti käytössä oleva ravitsemuksellisuuden ohjeistaja. Ravitsemussuositukseen pohjautuva lautasmalli tulisi olla näytillä kaikissa kouluruokaloissa. Malliaterian, eli lautasmallin, tulee olla esillä ennen linjastoa. Tällöin nuori pystyy näkemään, minkälainen kokonaisuus olisi hyvä koostaa omasta annoksestaan. Malliaterian tulee sisältää kaikki lautasmallin osat: lautaselle koottuna salaatti ja kasvikset, peruna tai riisi tai muu täysjyväviljatuote sekä liha-, kala-, tai munatuote. Näiden lisäksi annoksessa tulisi olla viipale tai kaksi täysjyväleipää kasvirasvaveitteilä sekä rasvaton maito tai piimä. Myös mahdollinen päivittäinen jälkiruoka tulee olla koottuna malliateriaan. Hyvän keittiön tiedotuskriteeri täyttyy, mikäli vähintään kerran viikossa käytetään päivittäisestä ruoasta valmistettua lautasmallia. Mikäli päivittäin ei kyseisen päivän ruoasta koottua lautasmallia esitetä, olisi hyvä käyttää kuvallista ravitsemusohjausta. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008.)

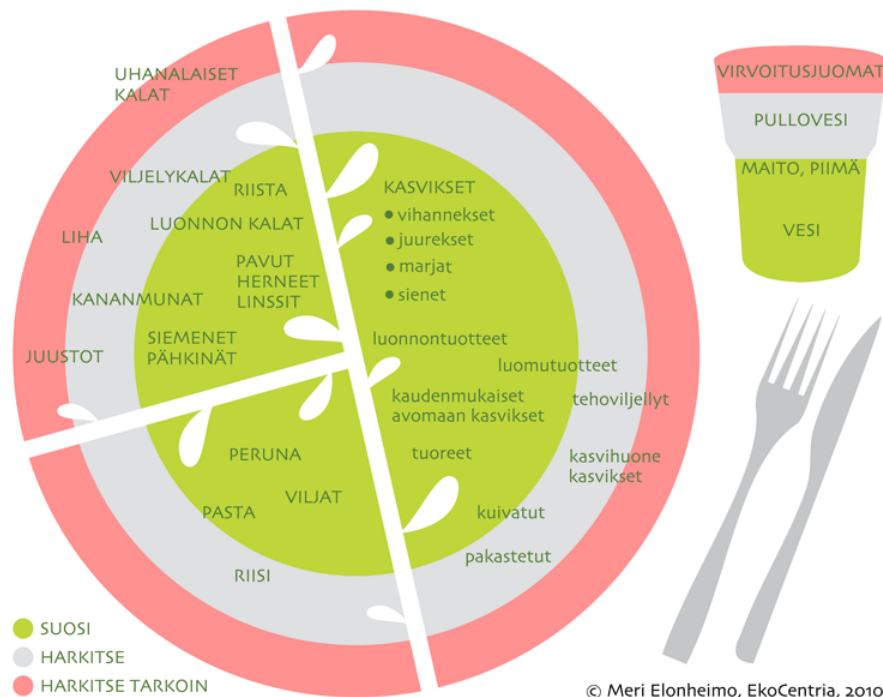
Lautasmallin avulla ohjataan siis ihmisiä syömään terveellisemmin ja monipuolisemmin. Lautasmallin mukaisesti 1/2 lautasesta täytetään kasviksilla, hedelmillä, marjoilla, 1/4 pääruoalla kuten lihakastikkeella, pihvillä ja 1/4 lisäkkeellä, kuten perunalla tai täysjyväriisillä. Lautasmallin ideaa voidaan hyödyntää myös ruoanlaitossa, kuten esimerkiksi keiton valmistuksessa, jossa juureksia käytettäisiin 1 kg, vähärasvaista jauhelihaa 1/2 kg ja perunaa 1/2 kg. On tärkeää, että ruoka koostetaan vähärasvaisista, -suolaisista ja -sokerista tuotteista, millä taataan, että ravitsemuslaatu pysyy mahdollisimman hyvänä. Usein juuri suolan ja kovan rasvan osuus voi nousta yli suositusten, ellei arvoja seurata. Annoksen rinnalla käytetään täysjyväleipää, jossa on korkea kuitupitoisuus ja alhainen suolapitoisuus. Tämän päällä käytetään kasvisrasvaveitettä, jonka kovan rasvan osuus on korkeintaan 1/3 kokonaisrasvasta. Ruokajuomana käytetään vähärasvaista maitoa tai piimää, tai vaihtoehtoisesti vettä tai kivennäisvettä. Maito sisältää paljon proteiinia, joten se olisi suositeltavampaa. Annoksen kruunaa halutessaan jälkiruoka, joka on koostettu hedelmistä, marjoista tai harvemmin käytettäessä vähärasvaista ja -sokerista jogurttia tai rahkaa marjojen rinnalla. (Ravitsemuspassi, [viitattu 15.2.2015].)

Lautasmallin mukaisen aterian koostaminen on mahdollista, vaikka lautanen ei olisikaan saatavilla. Kun lautasmalliin kuuluvat perusosat pitää mielessään, onnistuu esimerkiksi eväitten kokoaminenkin terveellisesti ja ravitsemuksellisesti hyvin. Eväitä tehdessä voi myös ottaa huomioon lautasmallin. Eväsaterian voi koostaa niin, että se sisältää lihaa, kalaa tai kanaa, leipää, kasvismargariinia, kasviksia sekä maitotuotetta. Ilman kylmäsäilytystilaakin voidaan sopiviksi eväiksi valita muun muassa hedelmiä, myslipatukoita, joitakin kasviksia sekä pikapuuroja. Evääksi voi ottaa lähes mitä vain, mikäli on mahdollisuus kylmäsäilytykseen. Eväiksi sopivat silloin esimerkiksi itse tehdyt eväsleivät ja erilaiset maitotaloustuotteet. (Salmi ym. 2011, 18 - 21.)

Lautasmalleista on olemassa monia erilaisia versioita. Esimerkiksi ympäristö vastuullisessa lautasmallissa (Kuva 2) pohjana on valtion ravitsemusneuvottelukunnan laatima perinteinen lautasmalli, joka on jaoteltu vielä erikseen suositeltuihin tuotteisiin, sekä tuotteisiin joiden käyttöä tulisi harkita, sekä harkita tarkoin. Lautasmalli suosii esimerkiksi perunan ja viljojen käyttöä, papujen, herneiden ja linssi-

en käyttöä sekä luonnontuotteiden ja tuoreiden vihannesten ja juuresten käyttöä. Lautasmallin mukaan tulisi harkita kananmunien, viljelykalojen, riisin, pakastettujen ja tehoviljeltyjen kasvien käyttöä. Tarkkaan täytyisi harkita kasvihuoneessa kasvatettujen kasvien, virvoitusjuomien ja uhanalaisten kalojen syöntiä ja käyttöä. (Elonheimo 2010.)

## Ympäristövastuullinen lautasmalli



Kuva 2. Ympäristövastuullinen lautasmalli (Elonheimo 2010).

### 3.2 Kuvallinen ravitsemusohjaus ja lautasmallit maailmalla

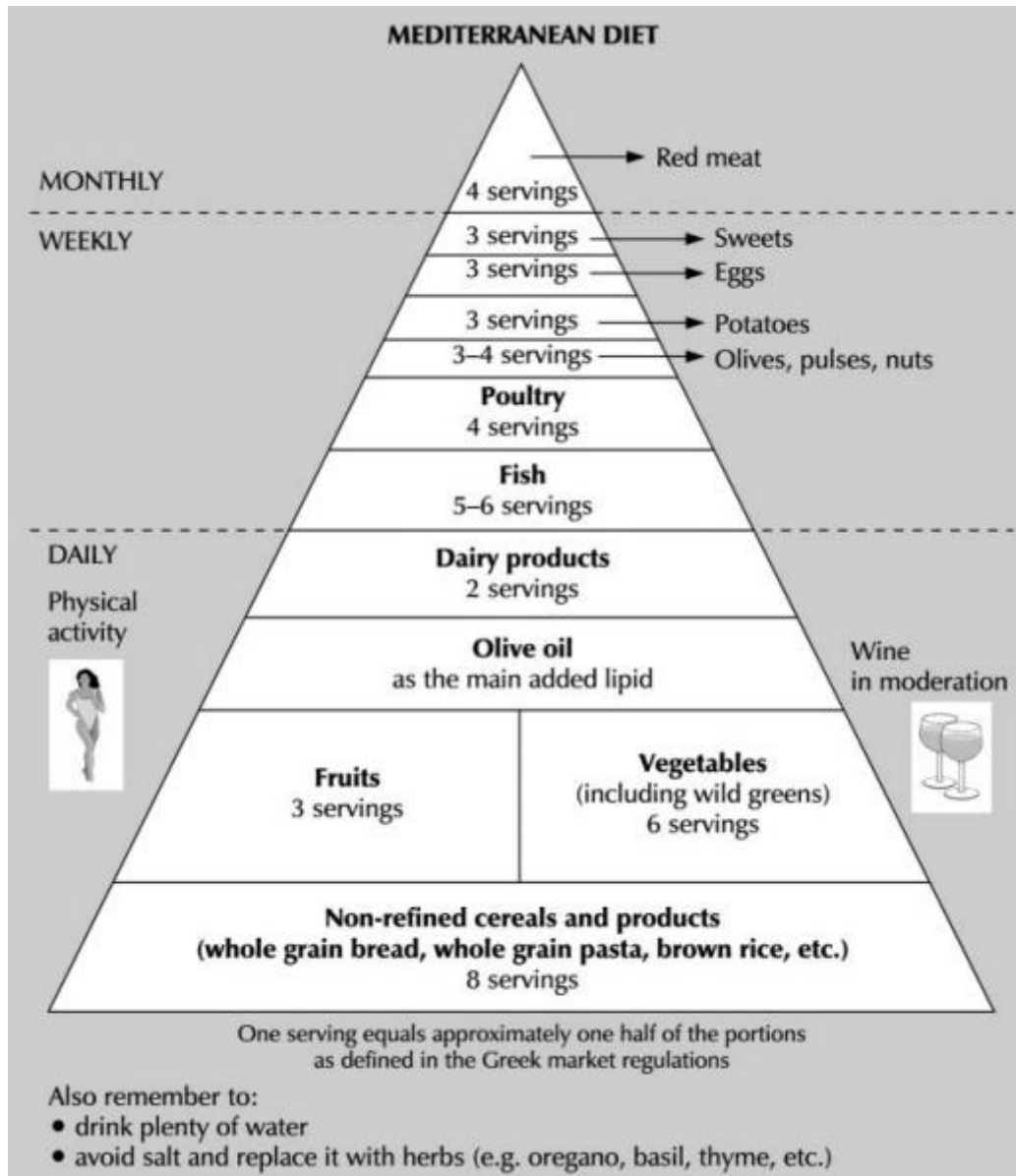
Kuvallista ravitsemusohjausta on käytössä kaikkialla maailmassa. Monessa maassa on käytössä ruokakolmio, -pyramidi tai jonkinlainen lautasmalli. Ruokakolmioissa ja -pyramideissa on maiden kesken suuriakin kuvallisia eroavaisuuksia, mutta lautasmallit ovat pääsääntöisesti hyvin samankaltaisia maasta riippumatta. Esimerkiksi Intiassa (Kuva 3) on käytössä muun muassa ruokaportaikko, jossa syöjää ohjeistetaan syömään alimmaisesta portaasta tuotteita enemmän kuin ylimmästä portaasta tuotteita. Japanin ruokahyrrässä (Kuva 3) ohjeistetaan liikkumaan ja juomaan

vettä. Suomen ruokakolmiosta poiketen, Japanissa suurimmassa lohkossa ovat viljatuotteet, joiden jälkeen ovat vasta kasvikset. Hyrrän alimmalta tasolla ovat hedelmät ja maitotuotteet. Thaimaassa käytössä on viirin muotoon laitettu pyramidi ja kiinalaiset ovat hyödyntäneet heille ominaista pagodin eli tornin muotoa esittäessään ruokapyramidinsa (Kuva 3).



Kuva 3. Intian, Japanin, Thaimaan ja Kiinan ruokakolmiot (Holopainen, [Viitattu 11.12.2015]).

Kreikan ruokapyramidissa (kuva 4) ei käytetä ruokien kuvia lainkaan, kuten esimerkiksi edellä mainittujen maiden ruokapyramideissa. Kreikkalaisilla käytössä on muun muassa mustavalkoinen pelkistetty ruokakolmio, jossa ohjeistetaan lukijaa tekstein ja pienin lisäkuvin. Ruokakolmio on jaoteltu päivittäiseen, viikoittaiseen ja kuukausittaiseen syömiseen ja kolmiossa ilmoitetaan, montako annosta päivässä, viikossa tai kuukaudessa kyseistä ruoka-aineita tulisi nauttia. Esimerkiksi hedelmiä suositellaan syötäväksi kolme annosta päivässä, kun punaista lihaa vain neljästi kuukaudessa.



Kuva 4. Kreikan ruokapyramidi  
(Ministry of Health and Welfare, [viitattu 14.12.2015]).

## 4 SOSIOEKONOMISEN ASEMAN VAIKUTUS ELINTAPOIHIN

Kansantauteihin sairastumiseen vaikuttaa olennaisesti henkilöiden elintavat, mm. liikunta, alkoholinkäyttö, tupakointi ja ruokatottumukset. Erityisesti sosioekonomiseen asemaan vaikuttavat koulutus, henkilön tulot sekä ammattiasema. Nämä kaikki ovat yhteydessä elintapoihin. Mitä paremmin henkilö on kouluttautunut, sitä suurempi mahdollisuus hänellä on omaksua opittua tietoa ja hyödyntää sitä omissa elintavoissaan. Myös tulotaso vaikuttaa moniin seikkoihin. Esimerkiksi paremman tulotason henkilöt voivat ostaa erilaisia liikuntapalveluita sekä -välineitä, jotka edesauttavat liikunnallisuutta. (Prättälä 2011.) On tärkeää että liikkuu sekä vapaaajallaan että työmatkoilla, sillä se edistää terveyttä ja hyvinvointia. Liikunta auttaa myös jopa sairauksien hoidossa ja liikunnallisuus ehkäisee tauteja. Liian raskasta liikuntaa ei kuitenkaan suositella tuki- ja liikuntaelimiä vahingoittumisen takia, eikä myöskään kovin pitkää yhtäjaksoista istumista. Liikuntaa tulisi siis harrastaa säännöllisesti omalle keholle sopivalla vastuksella. (Liikunta 2015.) On myös huomattu että lääkäriin hakeutumisessa on eroavaisuuksia tulotasosta riippuen. Korkeamman tulotason henkilöillä on paremmin varaa terveydenhuollon palveluihin. Heillä on myös parempi maksukyky ostaa terveellisempiä vaihtoehtoja, esimerkiksi kauppaostoksia tehdessään ja edistää näin terveyttään. (Sosiaaliryhmien välillä on terveyseroja, [viitattu 11.12.2015].)

Sosioekonomiset erot näyttävät yhä enemmän vaikuttavan esimerkiksi kuolleisuus- ja sairastavuuseroihin. Matalammin kouluttautuneet, ja täten alhaisempiin tuloluokkiin kuuluvat ihmiset sairastavat korkeamman tuloluokan ihmisiä enemmän, ja jopa kuolevat korkeamman tuloluokan ihmisiä aiemmin. Tutkimusten mukaan alhaisen tulotason 35-vuotiaan työntekijämiehen keskimääräinen eliniänodote on 75 vuotta, kun vastaavan ikäisellä, korkeamman tulotason henkilöllä voi eliniänodote olla jopa kuusi vuotta korkeampi. Alemman koulutus- ja tulotason perheissä on siis monia huonoja elämäntapoja, mutta tärkeänä pidetään myös sitä, että näihin vaikuttaa myös opittu kulttuuri. (Sosiaaliryhmien välillä on terveyseroja, [viitattu 11.12.2015].) Tästä johtuen olisi todella tärkeää, että sosioekonomisiin eroihin puututtaisiin mahdollisimman hyvin, erityisesti kiinnittämällä huomiota nuorien ja lapsien elintapoihin ja asenteisiin. On tehty tutkimuksia, että mikäli asiaan ei puututa, tulevat erityisesti tupakanpolton ja humalajuomisen aiheuttamat haitat



olemaan entistä suuremmissa roolissa huonomman sosioekonomisen aseman henkilöillä. Vuonna 2008 on julkaistu Sosiaali- ja terveysministeriön toimesta ohjelma, jonka pyrkimyksenä on kaventaa sosioekonomisia terveyseroja. Tätä ohjelmaa tukee muun muassa Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (Prättälä 2000.)

#### **4.1 Ruokatottumukset**

Kun mietitään sosioekonomisen aseman vaikutusta ruokatottumuksiin, otetaan useimmiten toiseksi muuttujaksi koulutustausta. Pieniä tutkimuksia on tehty myös käyttäen muuttujana ammattiluokkaa tai tuloja, ja niillä onkin saatu hyvin samankaltaisia tuloksia. Pääsääntöisesti eroja on tutkittu työikäisiltä ihmisiltä, mutta myös koskien nuoria ja vanhuksia. Nuorten ruokatottumuksiin vaikuttavista tekijöistä kerrotaan tuonnempana. (Ovaskainen ym. 2007, 149.)

Finravintotutkimuksella on säännöllisesti tutkittu suomalaisten energiaravintoaineiden saantia. Energiaravintoaineita ovat rasva, hiilihydraatti, proteiini ja alkoholi. Suurin ongelma suomalaisilla on liiallisen rasvan saanti, eritoten niin sanottujen kovien rasvojen saanti, ja vastaavasti taas hiilihydraattien liian vähäinen saanti. (Helldán ym. 2012.)

Rasvan laadussa on tapahtunut eroja vuosien mittaan, ja rasvan osuus kokonaisenergiansaannista on vähentynyt. Koulutusryhmittäin olevat erot eivät kuitenkaan ole ajan myötä muuttuneet. Ennen koulutustaso on vaikuttanut siten, että mitä alhaisempi koulutustaso on, sitä suurempi on kovan rasvan käyttö leipärasvana. Vuosien mittaan erot erityisesti naisten osalla ovat vähentyneet, ja jopa hävinneet. (Helakorpi ym. 2003.) Juustoissa on kuitenkin huomattu tapahtuneen päinvastaisesti, sillä mitä korkeammin koulutettu on, sitä enemmän juustoa syö (Kleemola, Proos & Pietinen 1996, 9 - 16). Kovan rasvan käyttöä on siis tasaisesti kaikissa koulutusryhmissä, mutta kovan rasvan lähteet ovat eri (Ovaskainen 2007, 151). Uusimman Finravinto-tutkimuksen mukaan rasvojen käyttö on kuitenkin lisääntynyt Suomalaisten ravitsemuksessa viime vuosien ajan, ja sen osuus energiansaannista on nousussa (Helldán ym. 2012).

Vuosien mittaan kasvien syönni on lisääntynyt, mutta koulutusryhmittäiset erot ovat pysyneet samanlaisina. Mitä korkeampi koulutustaso on, sitä enemmän syödään kasviksia verrattaessa alemmin kouluttautuneiden ryhmään. Paremmin kouluttautuneet syövät vähemmän kouluttautuneisiin verrattuna selkeästi suurempia määriä kasviksia, sekä he syövät niitä useammin. (Helakorpi ym. 2003.)

Ylimmässä koulutusryhmässä olevien ruokatottumukset ovat lähinnä uusimpia suomalaisia ravitsemussuosituksia. He syövät päivittäin kasviksia suositellun määrän, ja pyrkivät välttämään kovia rasvoja sisältäviä tuotteita. Myös muut koulutusryhmät ovat parantaneet ruokatottumuksiaan, mutta ovat keskimäärin noin viisi vuotta ylempin koulutettujen perässä. (Prättälä ym. 1992, 279 - 287.)

Eri koulutusryhmillä erot liittyen ateriaritmiin ovat pienet. Suomessa on siirrytty niin sanottuun välipalakuultuuriin muuttuvien elintapojen, kuten työelämän muutoksien myötä. Työelämän muutokset ovat näkyneet erityisesti naisten siirtymisessä työelämään sekä teollistumisessa. Yhä enemmän neljä lämmintä ateriaa korvataan kolmella, tai jopa kahdella lämpimällä aterialla. (Ovaskainen ym. 2007, 153.) Eroja koulutusryhmien välillä löytyy kuitenkin aamiaisen syönnissä, lämpimien aterioiden määrässä sekä lounaspaikan valinnassa. Miehillä ei ole suurempaa koulutuksellista eroa siinä, montako lämmintä ateriaa he päivässä syövät. Yli puolet suomalaisista miehistä nauttii lämpimän lounaan, sekä päivällisen koulutustaan katsomatta. Naisista kuitenkin vain kolmasosa syö sekä lounaan että päivällisen lämpimänä. Heillä näkyy koulutustausta siten, että korkeammin koulutetut nauttivat useimmiten kaksi lämmintä ateriaa päivässä, ja matalammin kouluttautuneet vain yhden. Korkeammin koulutetut myös käyttävät useimmiten lounas- tai henkilöstöravintoloita ruokaillessaan, kun matalammin koulutetut syövät useimmiten eväitä, syövät kotona tai vaihtoehtoisesti jättävät ruoan nauttimatta kokonaan. Korkeammin kouluttautuneet syövät matalammin kouluttautuneita hieman useammin aamiaisen. Koskien sitä, mitä aamiaiseksi syödään, ei ole tutkimuksissa huomattu poikkeavia eroavaisuuksia. (Helakorpi ym. 2004.)

Perheen sosioekonominen asema vaikuttaa nuorten ruokatottumuksiin. Kouluikäisillä aamupalan syömättä jättäminen, tai sen harvoin syöminen oli yleisempää perheissä, joissa äiti ei ole korkeasti koulutettu. Myös perheissä, joissa äiti on korkeasti koulutettu, on aamupalan syömättä jättämistä, mutta näissä perheissä se on

harvinaisempaa. Koululounaan jättää keskimäärin kerran tai kahdesti viikossa syömättä 40 % kouluikäisistä. Tähän ei ole kuitenkaan löydetty syytä sosioekonomisesta asemasta. Myös ruisleivän tai muun täysjyväleivän käytössä on huomattu eroja, sillä vähemmän koulutetun äidin lapset syövät täysjyväleipätuotteita vähemmän kuin korkeasti koulutetun äidin lapset. Kasvisten syönnissä on myös huomattu, että korkeasti koulutetun äidin, erityisesti tyttäret, syövät muita yleisemmin päivittäin kasviksia. (Ravitsemus 2015.) Hirvosen ym. (1999) tutkimuksen mukaan nuorten oma arvio siitä, miten hyvä perheen tulotaso on, näkyy nuorten päivittäisessä kasvisten syönnissä. Tutkimuksesta on tullut ilmi, että mitä alhaisemmaksi nuoret kokevat perheen tulotason, sitä vähemmän he syövät tuoreita kasviksia.

Laitisen ym. (1995) tutkimuksen mukaan vähärasvaisia ja rasvattomia maitotuotteita suosivat useammin korkeasti koulutetun äidin lapset. Kuitenkin on tehty huomioita myös siitä, että erityisesti maanviljelijäperheissä käytetään muita perheitä enemmän kovia rasvoja sisältävää voita. Täten heidän perheissään rasvan saanti oli keskimäärin 2 – 3 % muita perheitä enemmän, ja laatu huonompaa.

Miilunpalon ym. (1997) mukaan tärkeää on myös se, minkälaisena itse kokee oman terveytensä. On huomattu useissa eri tutkimuksissa, että mitä terveempänä itsensä kokee, sitä pidemmälle elää. Seurantatutkimuksissa on huomattu että haakeutuminen lääkärille, ja siitä vastedes laitoshoitoon ja päätyminen ruumishuoneelle tapahtuu sitä myöhemmin, mitä paremmaksi itse oman terveytensä kokee. Rahkosen ym. (2007, 65) mukaan myös terveyden kokemisessa ja koulutusasteessa huomattiin selkeä linja. Työikäisiä tutkittaessa naisten kohdalla terveydentilansa keskitasoisena tai huonona koki lähes 50 % alimmin koulutetuista, kun vastaava luku korkeammin koulutetuilla oli vain 30 - 35 %.

On myös arvioitu, että nuorten ruokatottumuksiin vaikuttaa heillä käytössä oleva rahamäärä. Suuremman viikkorahan saavien keskuudessa on enemmän ylipainoisia nuoria kuin pienemmän viikkorahan nuorissa. Mikäli nuorella on käytössään omaa rahaa, pystyy hän ostamaan palveluja ja tuotteita oman mielensä mukaan. Useimmiten nuoriso kuluttaakin aikaansa kaveriporukassa esimerkiksi makeisia tai virvoitusjuomia syöden, tai vaihtoehtoisesti esimerkiksi pikaruokaravintoloiden palveluja käyttäen. (Pajunen ym. 2012)

Pajusen ym. (2012) teettämän tutkimuksen mukaan perherakenne ei vaikuta yläkoululaisen ruokatottumuksiin tilastollisesti merkitsevästi, mutta muutamia pieniä eroavaisuuksia voi kuitenkin tuloksista huomata. Perherakennetta verrattiin energiansaannin jakautumiseen aterioille sekä raaka-aineiden kulutukseen. Kahden vanhemman perheissä on yleisempää syödä maito- ja täysjyväviljavalmisteita kuin yksinhuoltajaperheissä. Kahden vanhemman perheessä myös syödään aamiaista useammin kuin yksinhuoltajaperheissä, ja ateriaritmi on säännöllisempi.

## 4.2 Tupakointi

Ennen oli huomattavissa suuntaus, että mitä korkeammin koulutettu ja täten varakkaampi henkilö oli, sitä yleisemmin hän tupakoi. Tiedon tupakan haitoista lisääntyessä, myös tupakanpoltto paremman tulotason keskuudessa väheni. Nykyään korkeamman tulotason maissa tupakanpoltto on paljon vähäisempää, kuin alhaisen tulotason maissa, ja myös Suomessa on siis tapahtunut merkittävä muutos tupakanpolton suhteen. Etenkin miesten tupakanpoltto korkean tulotason väen keskuudessa on vähentynyt, ja myös naisten tupakointi on vähäisempää korkeamman tulotason keskuudessa, kuin alhaisen tulotason henkilöillä. (Tupakka ja talous 2000, 15 - 16.)

Sama linja on myös huomattavissa koskien koulutusta. Mitä korkeammin koulutettu henkilö on, sitä vähemmän heissä on tupakoivia henkilöitä. Tupakoiminen on siis selkeästi yleisintä köyhien ja alhaisesti kouluttautuneilla henkilöillä. Päivittäisiä savukemääriä ei kuitenkaan ole juurikaan tutkittu. (Tupakka ja talous 2000, 15 - 16.)

Suomalaisten yläkoululaisten tupakointiin vaikuttaa vanhempien tulo- ja koulutustaso. On myös huomattu, että vanhempien tupakoimisella ja tupakoimattomuudella on merkitystä nuorten tupakoimiseen. Ammattikouluissa tupakoidaan jopa kaksikertaisesti lukioita enemmän, ja tässä iässä nuoren oma koulutus ja koulumenestys rupeavat myös vaikuttamaan tupakointiin. Aikuisiällä on huomattavissa, että hyvän sosioekonomisen aseman henkilöt tupakoivat vähemmän, kuin huonon sosioekonomisen aseman henkilöt. Myös tupakan poltolla ja alkoholin käytöllä on huomattu olevan yhteyksiä. (Prättälä 2011.)

### 4.3 Liikunta

Liikunnalla on huomattu olevan sekä fyysisiä että henkisiä terveyttä edistäviä vaikutuksia. Se pitää ihmisten toimintakyvyn hyvänä, joka taas vastaavasti kohottaa ihmisten elämänlaatua ja pitää ihmiset työkykyisinä pidempään. Nuoruusiän liikunnallisuus tai liikkumattomuus vaikuttaa myös aikuisiän liikunnallisuuteen. Ammattikoulua käyvillä nuorilla liikunnallisuutta on vähemmän kuin lukiota käyvillä nuorilla. Lapsuusajan liikunnallisuus ja liikunta-aktiivisuus näkyy myös aikuisiässä liikunnan harrastamisena. Olisikin siis tärkeää, että liikunnallisuuteen kannustettaisiin jo nuorella iällä, jolloin sillä on pitkän tähtäimen positiiviseksi huomattuja terveysvaikutuksia, jotka vaikuttavat ihmisten kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. (Liikunta 2015.)

Nykäsen ja Turkin (1997, 78 - 83) teettämän tutkimuksen mukaan äidin koulutustasolla on suurempi merkitys sekä tyttöjen ja poikien liikunnan harrastamiseen, kuin isän koulutustasolla. Mitä korkeampi äidin koulutustaso on, sitä enemmän nuoret harrastavat liikuntaa. Tähän vaikuttaa kuitenkin myös työllisyystilanne, sillä mikäli äiti oli työtön, oli myös liikunnallisuutta perheiden lapsilla vähemmän. Isien kouluttautuminen vaikuttaa lähinnä perheen poikiin, mutta niihinkin siten, että mitä korkeampi koulutustausta, sitä enemmän liikunnan harrastamista. Isien työttömyys ei kuitenkaan vaikuttanut nuorten liikunnallisuuteen, toisin kuin äitien kohdalla. Tutkimuksesta oli myös huomattavissa, että mitä korkeampi tulotaso vanhemmilla on, sitä todennäköisemmin he myös itse harrastavat aktiivisesti liikuntaa. Tämä taas ohjaa nuoria liikunnan harrastamisen pariin, sillä perheessä on liikuntamyönteisempi ajatusmaailma.

Koulutustason on huomattu vaikuttavan myös siihen, miksi liikuntaa harrastetaan. Alemman koulutustason henkilöillä on usein syynä joukkuehengen luominen tai esimerkiksi liikunnan tuoma omanlainen jännitys elämään. Korkeammin koulutuneet kokevat liikunnan terveysvaikutukset tärkeämpänä syynä omaan liikkumiseensa. (Liikunta 2015.)

## 5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

### 5.1 Tutkimuksen tavoitteet

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää

1. yläkoululaisten terveys- ja ruokatottumuksia
2. yläkoululaisten terveys- ja ruokatottumusten eroja tyttöjen ja poikien välillä
3. sosioekonomisten tekijöiden vaikutusta koettuun terveydentilaan ja terveystottumuksiin
  - Vaikuttaako perheen tulotaso, vanhempien koulutustausta, perheen asumismuoto tai oman terveydentilan kokeminen vastauksiin?
4. lautasmallin esittämisen ja esittämistavan vaikutus lautasmallin mukaiseen ruokailuun
  - Eroavatko tyttöjen ja poikien vastaukset toisistaan?
  - Vaikuttaako vanhempien koulutustausta tai tulotaso vastauksiin?

### 5.2 Tutkimusmenetelmät ja aineisto

Kyseessä on määrällinen eli kvantitatiivinen tutkimus, jossa käytössä oli strukturoitu kyselylomake (liite 1 ja liite 2) monivalintakysymyksin. Monivalintakysymyksissä on olemassa valmiit vastausvaihtoehdot. Käytössä on myös muutamia avoimia kysymyksiä. Kysymykset esitetään kaikille vastaajille samassa järjestyksessä ja muodossa, eli kyseessä on myös valikoitu kysely. (Vilkkä 2015, 94 - 95.) Vastaaja valitsee itselleen parhaiten sopivan vaihtoehdon valmiista vaihtoehdoista. Kvanti-

tatiivisissa tutkimuksissa useimmiten vastataan muun muassa kysymyksiin: mikä, missä ja kuinka paljon? (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Tutkimuksessa käytetään kokonaisotantaa sekä Jalasjärven yläasteen 9.-luokan oppilaista että Kurikan yhteiskoulun 9.-luokan oppilaista. Oppilaita Jalasjärven yläasteen 9.-luokalla on noin 80 ja Kurikan yhteiskoulun 9.-luokalla noin 110. Mäkisen (2006, 64 - 66) mukaan, mikäli tutkimukseen osallistuu jokin erityinen taho, kuten tässä tapauksessa nuoret, täytyy tutkimukseen osallistumiseen kysyä lupa joko huoltajalta tai muulta lailliselta edustajalta. Nuori kuitenkin voi halutessaan kieltäytyä tutkimuksesta, vaikka huoltaja siihen suostuisikin. Voikin siis olla hankalaa josain tutkimustilanteissa miettiä, milloin nuori on itse riittävän vanha päättämään osallistumisestaan kokeeseen. Mäkinen (2006) mainitsee, että Suomessa, kun lapsi täyttää 15 vuotta, on hänellä oikeus tehdä oma päätös osallistumisestaan tutkimukseen. Lastensuojelulain mukaisesti jo 12-vuotias on riittävän vanha kertoamaan mielipiteensä. Lagströmin ym. (2010, 33) mukaan laissa on maininta, että alle 18-vuotiaan nuoren tutkimiseen tarvitaan lupa nuoren vanhemmilta. Luvaksi voi riittää se, että huoltajaa tiedotetaan riittävässä ajoin tutkimuksesta. Halutessaan lapsen huoltaja voi kieltää lasta tutkimukseen osallistumasta, ja tällöin lapsen omalla mielipiteellä ei ole merkitystä. Tällöin lapsi ei saa osallistua tutkimukseen. Lapsen omalla suostumuksella on siis merkitystä ainoastaan silloin, mikäli huoltaja antaa suostumuksensa tutkimukseen osallistumiselle.

Sekä Jalasjärven yläasteen rehtori että Kurikan yhteiskoulun rehtori käyttivät molemmat tiedotusvälineenä Wilma-viestiä, jossa he kertoivat tulevasta tutkimuksesta. Jalasjärven rehtori teki tiedotteen Wilma-ohjelmaan itse, eikä siitä ole olemassa jäljennöstä. Kurikan yhteiskoulussa käytetty Wilma-tiedote on liitteessä 3. Vanhemmat saivat siis tiedon tutkimuksesta kyseistä tiedotuskanavaa käyttäen ja saivat tällöin halutessaan kieltää lastaan osallistumasta tutkimukseen. Myös kyselylomakkeen alussa vastaajia tiedotettiin siitä, että vastaaminen on täysin vapaaehtoista ja että he saavat vastata täysin nimettömästi. Anonymiteetin johdosta erillistä allekirjoitettavaa lupa-anomusta ei tällöin tarvittu.

Tutkimuslomakkeiden täytöt toteutettiin Kurikassa yhteiskoulun ja Jalasjärvellä yläasteen omissa tiloissa aiemmin sovittuina päivinä. Lomakkeet toimitettiin kouluille rehtorin kanslioihin sovittuina päivinä, ja vastaavasti noudettiin täytettyinä

ennalta sovittuna päivänä rehtorin kansliasta. Rehtorit huolehtivat lomakkeiden jaon ohjaaville opettajille, jotka valvoivat lomakkeiden täytön ja keruun, sekä palautuksen rehtorille.

Tutkimuksen kyselylomakkeet täytettiin kahdessa osassa. Keväällä 2015 kyselylomakkeeseen vastasi Jalasjärven yläasteen 9.-luokan oppilaat. Täytettyjä vastauslomakkeita saatiin 52, joista kolme jouduttiin hylkäämään asiattomien vastausten takia. Yksi luokka ei osallistunut tutkimukseen ollenkaan. Tutkimuksen aineistoksi saatiin siis 49 lomaketta Jalasjärven yläasteelta. Kyselyn toinen osa toteutettiin päivitetyllä kyselylomakkeella syksyllä 2015 Kurikan yhteiskoulun 9.-luokan oppilaille. Täytettyjä lomakkeita saatiin yhteensä 78, joista kaksi jouduttiin poistamaan asiattomien vastausten takia. Kurikan yhteiskoulun lomakkeita tutkimuksessa on ollut siis käytettävissä 76.

### **5.3 Aineiston käsittely**

Paperisena kerätyt tulokset siirrettiin Webropol-ohjelmaan, jota hyödyntäen aineisto käsiteltiin. Taulukot ja kuvaajat tehtiin Excel-tilastointiohjelmalla. Ohjelmaa käyttäen tehtiin tilastollisia perusanalyyskejä, kuten tunnuslukujen jakauman laskemisia, ristiintaulukointia ja yhteenvetotaulukoita.

Saatu aineisto käsiteltiin luottamuksellisesti ja täytetyt kyselylomakkeet hävitettiin niiden käytön jälkeen. Myös tulokset poistettiin Webropol-ohjelmasta opinnäytetyön valmistuttua. Kyseisten koulujen rehtori ja muut opettajat saavat halutessaan tulokset nähdä Theseus-ohjelmasta, eikä näin ollen tuloksia lähetetty heille erikseen.



## 6 TULOKSET

Tutkimuksessa käytettiin kahta kyselylomaketta (liite 1 ja 2), jotka eroavat keskenään kysymysmäärällisesti. Sekä Kurikassa että Jalasjärvellä käytetyssä kyselylomakkeessa kysyttiin seuraavat asiat: sukupuoli, äidin tai huoltajan sekä isän tai huoltajan koulutustausta, sekä ruokatottumuksiin ja lautasmalliin liittyvät kysymykset. Kurikan kyselylomakkeessa kysyttiin muutama kysymys Jalasjärven lomaketta enemmän: perherakenne, perheen tulotaso, asumismuoto, oma ja vanhempien tai huoltajien terveydentila sekä vastaajan oma tupakoiminen ja vanhempien tai huoltajien tupakointi. Näitä edellä mainittuja lisäkysymyksiä ei siis kysytty Jalasjärven kyselylomakkeessa lainkaan.

### 6.1 Yläkoululaisten terveys ja ruokatottumukset

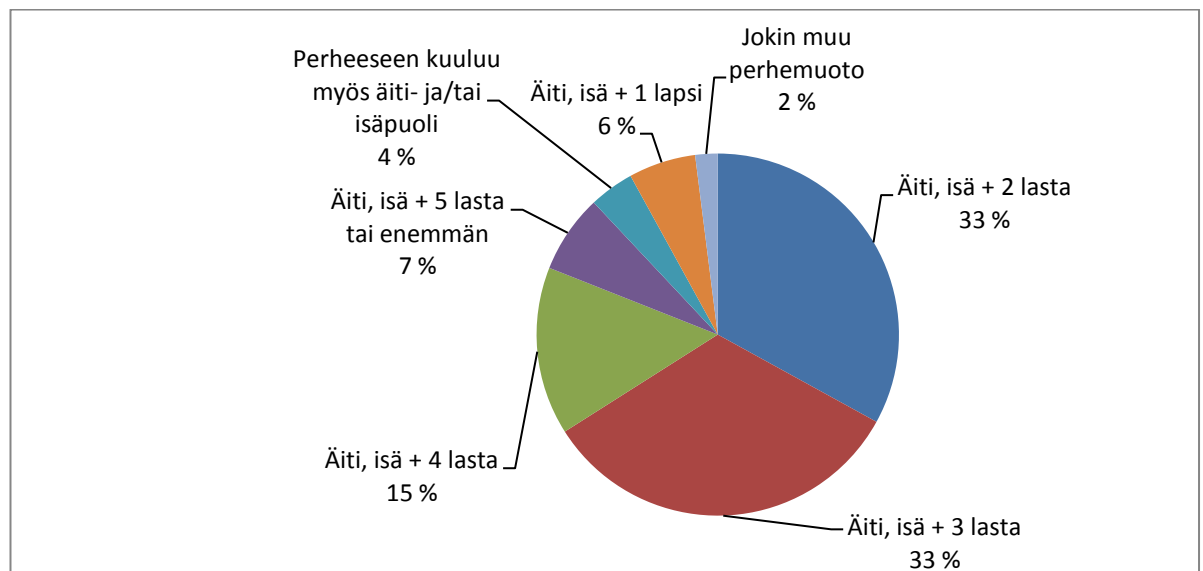
#### 6.1.1 Taustatiedot

Vastauksia saatiin yhteensä 125. Jalasjärven yläasteelta saatiin 49 ja Kurikan yhteiskoulusta 76. Yhteensä aineistoon kuuluu siis 125 vastausta, joista tyttöjen vastauksia on 55 ja poikien vastauksia 70.

Perhemuotoa kysyttiin vain Kurikan yhteiskoulun päivitettyssä kyselylomakkeessa. Kyselylomakkeessa oli avoin kysymys, jossa vastaajia pyydettiin kertomaan, keitä hänen perheeseensä kuuluu. Vastaukset jaoteltiin aineiston käsittelyvaiheessa seuraavanlaisiin ryhmiin:

- äiti tai huoltaja ja isä tai huoltaja + 2 lasta
- äiti tai huoltaja ja isä tai huoltaja + 3 lasta
- äiti tai huoltaja ja isä tai huoltaja + 4 lasta
- äiti tai huoltaja ja isä tai huoltaja + 5 lasta tai enemmän
- jokin muu kuin edellä mainittu perhemuoto.

Jatkossa tulokset esitellään ainoastaan käyttäen vastausvaihtoehtoja äiti ja isä, eikä huoltaja nimikettä enää mainita. Yleisin perhemuoto oli äiti, isä + kaksi lasta, joihin kuului 33 % perheistä. Yhtä yleistä oli myös perhemuoto äiti, isä + kolme lasta, joihin kuului myös 33 % perheistä (n=72) (kuvio 1). Nämä vastausvaihtoehdot olivat yleisimmät. Vastauksissa 15 % mainittiin äiti, isä ja neljä lasta, ja 7 % vastauksissa viisi lasta tai enemmän. Vastauksista 4 prosentissa mainittiin perheeseen kuuluvan myös äiti- tai isäpuoli. Yhden lapsen perheitä vastauksissa oli 6 %. Muita valmiiden vastausvaihtoehtojen ulkopuolelle jääviä vastauksia olivat ”äiti, isä + sisarukset”, ”sukulaiset” ja ”isä, 2 siskoa”. Vastauksista poistettiin maininnat lemmikkieläimistä, sillä niitä ei koeta keskeiseksi tiedoksi perheiden taustoja käsitellessä.



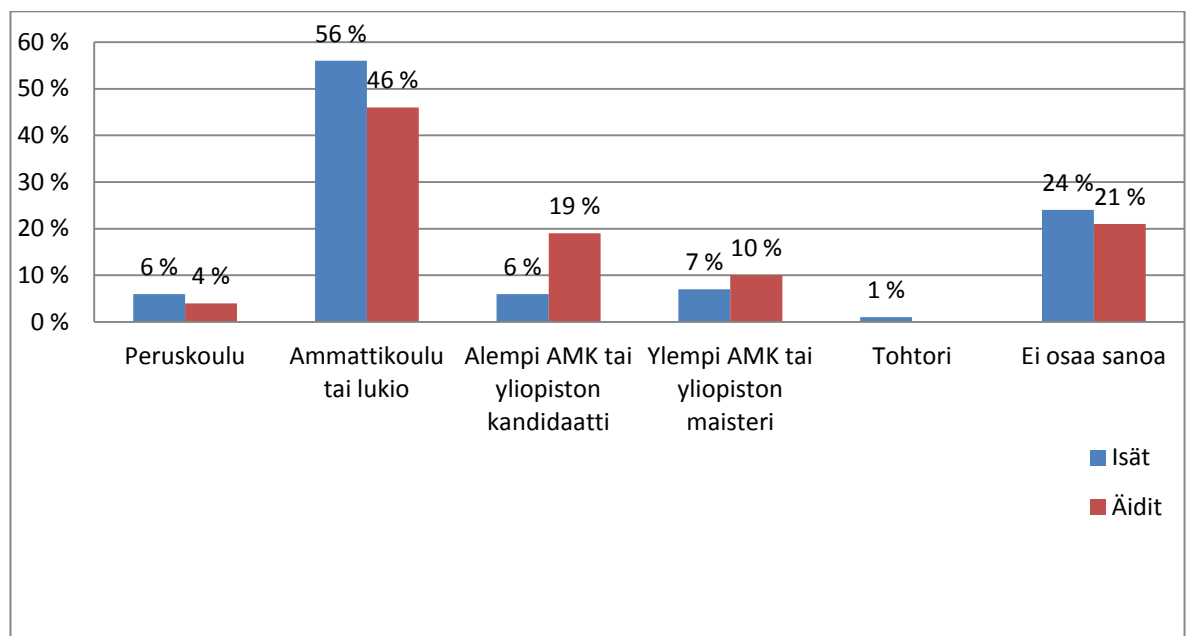
Kuvio 1. Vastaajien perhemuoto (n=72).

### 6.1.2 Vastaajien asumismuoto, vanhempien koulutustausta ja arvio perheen tulotasosta

Yleisimmin vanhemmat olivat kouluttautuneet ammattikoulussa tai lukiossa (kuvio 2). Äideistä 46 % (n=124) oli kouluttautunut ammattikoulussa tai lukiossa. Alemman ammattikorkeakoulun tai kandidaatin tutkinnon suorittaneita oli 19 % äideistä ja ylemmästä ammattikorkeakoulusta tai maisterin tutkinnosta valmistuneita 10 %.

Vain 4 % vastaajien äideistä oli käynyt ainoastaan peruskoulun. Vastaajista 21 % ei osannut sanoa äitinsä koulutustaustaa.

Isistä (n=124) 56 % oli kouluttautunut ammattikoulussa tai lukiossa (kuvio 2). Alemman ammattikorkeakoulun tai kandidaatin tutkinnon oli suorittanut 6 %, ja ylemmän ammattikorkeakoulun tai maisterin tutkinnon 7 %. Peruskoulun oli käynyt 6 % vastaajien isät. Yhden vastaajan, 1 %, isä oli tohtorin tutkinnon käynyt. Vastaajista 24 % ei osannut sanoa isänsä koulutustaustaa. Avoimissa kysymyksissä oli muutamia mainintoja siitä, mitä huoltajat tekevät työkseen. Esimerkiksi vastaus jossa mainittiin äidin työskentelevän sairaanhoitajana, lisättiin koulutustaustaan alempi ammattikorkeakoulu tai kandidaatin tutkinto.



Kuvio 2. Vanhempien koulutustausta (n=124).

Kurikan yhteiskoulussa käytetyssä kyselylomakkeessa pyydettiin arvioimaan perheen tulotason asteikolla hyvä / keskinkertainen / huono. Suurin osa vastaajista, 70 %, arvioi perheensä tulotason keskinkertaiseksi (n=76). Vastaajista 20 % arvioi tulotason hyväksi ja 10 % huonoksi. Kysyttäessä perheen asumismuotoa linja oli selkeä: omassa omakotitalossa vastaajista (n=76) asui selkeä enemmistö, 89 % vastaajista (taulukko 1). Loput vastaukset jakaantuivat tasaisesti oman rivitalo-asunnon, oman kerrostaloasunnon, vuokratun omakotitalon ja vuokratun rivitalo-asunnon välille siten, että edellä mainittuihin tuli 1 - 2 vastausta. Kahden vastaajan perheessä oli erotilanne, jossa osa perheestä asui eri asunnossa kuin toiset. Näis-

sä tilanteissa toisessa oli oma rivitaloasunto ja omakotitalo ja toisessa oma kerrostaloasunto ja rivitaloasunto.

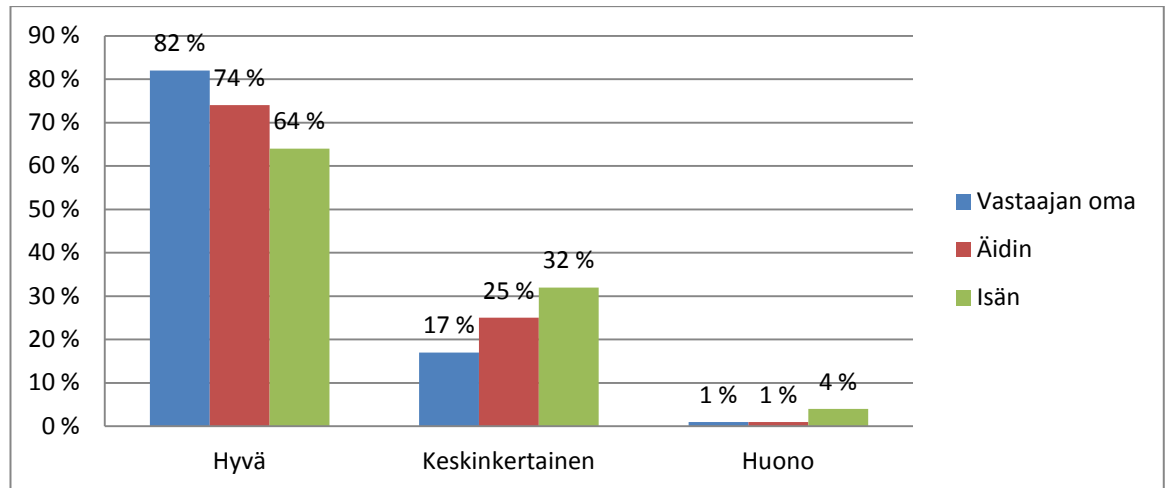
Taulukko 1. Vastaajien perheiden asumismuoto (n=76).

Perheen asumismuoto	
Oma omakotitalo	89 %
Oma rivitaloasunto	1 %
Oma kerrostaloasunto	1 %
Vuokra omakotitalo	2 %
Vuokra rivitaloasunto	2 %
Vuokra kerrostaloasunto	1 %
Jokin muu	2 %

### 6.1.3 Vastaajien ja heidän vanhempiansa terveys ja terveystottumukset yläkoululaisten raportoimana

Kurikan yhteiskoulun kyselylomakkeessa pyydettiin arvioimaan sekä oma että äidin ja isän terveydentila asteikolla hyvä / keskinkertainen / huono. Lomakkeessa pyydettiin myös perustelemaan väittämä. Vastaajista (n=76) 82 % koki oman terveydentilansa hyvänä, 17 % keskinkertaisena ja vain 1 % huonona. Ainostaan yksi vastaaja perusteli arvionsa keskinkertaiseen terveydentilaansa ja yksi huonoon terveydentilaansa. Muut vastaajat eivät perustelleet vastaustaan mitenkään.

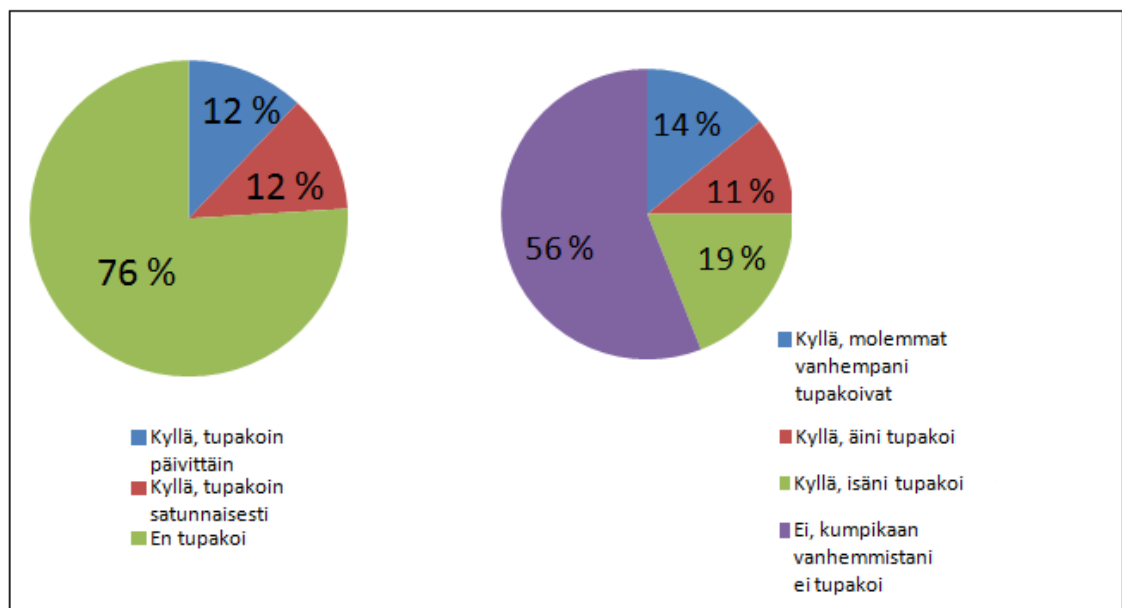
Äidit koettiin terveempinä kuin isät: hyvä terveydentila arvioitiin 75 prosentilla äideistä (n=76), kun isistä (n=73) vain 64 prosentilla. Keskinkertainen terveydentila äideistä oli 25 prosentilla ja isistä 32 prosentilla. Huono terveydentila oli 1 prosentilla äideistä ja 4 prosentilla isistä. Perusteluita terveydentilan kokemiseen annettiin kolmessa lomakkeessa.



Kuvio 3. Vastaajien arvio omasta (n=76), äidin (n=76) ja isän (n=73) terveydentilasta.

#### 6.1.4 Yläkoululaisten ja heidän vanhempinsa tupakointi

Vastaajista (n=74) 12 % tupakoi päivittäin ja 12 % satunnaisesti (kuvio 4). Vastaajista 76 % ei tupakoinut lainkaan. Perheistä 14 prosentissa molemmat vanhemmat tupakoivat (n=75). Mikäli perheestä tupakoi vain toinen, on yleisempää, että perheen isä tupakoi. Perheiden isistä 19 % tupakoi ja äideistä 11 %. Kumpikaan vanhemmista ei tupakoi 56 prosentissa perheistä.



Kuvio 4. Vastaajan oma tupakointi (n=74) sekä vanhempien tupakointi (n=75).

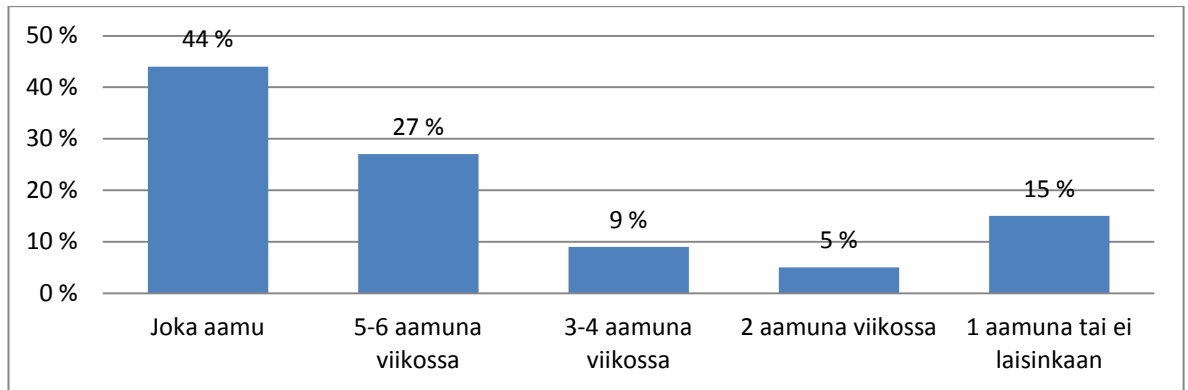
### 6.1.5 Yläkoululaisten ruokatottumukset

Vastaajista (n=125) 79 % syö päivittäin sekä aamupalan, lounaan, päivällisen ja iltapalan (taulukko 2). Useimmiten syömättä jätetään aamupala, jonka syö 79 % vastaajista, tai iltapalan, jonka syö 80 % vastaajista. Vastaajista 89 % syö päivittäin lounaan ja 94 % päivällisen. Useimmiten (62 %) näiden aterioiden lisäksi syödään yksi välipala. Kaksi välipalaa syö 31 % vastaajista, kolme välipalaa 5 % vastaajista ja neljä välipalaa, tai enemmän ainoastaan 2 % vastaajista.

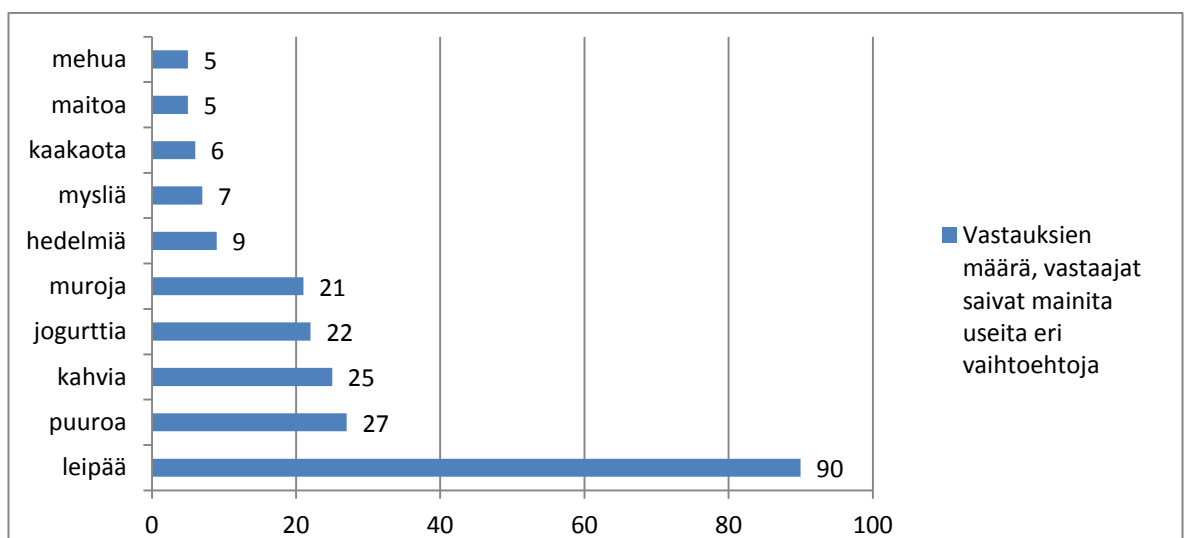
Taulukko 2. Nuorten ateriarytmi (n=125) ja välipalojen syönti (n=116).

Ateriarytmi:	
Aamupala	79 %
Lounas	89 %
Päivällinen	94 %
Iltapala	80 %
Lisäksi välipaloja päivässä:	
1 välipala	62 %
2 välipalaa	31 %
3 välipalaa	5 %
4 välipalaa tai enemmän	2 %

Aamupalan syö päivittäin 44 % vastaajista (n=124), ja 5 - 6 päivänä viikossa 27 %. 3 - 4 kertaa viikossa aamupalan syö 9 % vastaajista ja kahtena aamuna 5 % (kuvio 5). Vastaajista 15 % syö aamupalan ainoastaan kerran viikossa tai vaihtoehtoisesti ei lainkaan. Selkeästi suosituin aamupala oli leipä, jonka syö 76 % vastaajista (n=119) (kuvio 6). Seuraavaksi yleisimmät aamupalavastaukset olivat puuro 23 prosentilla, kahvi 21 prosentilla, jogurtti 18 prosentilla ja murot 17 prosentilla vastauksista.



Kuvio 5. Vastaajien aamupalansyönti (n=124).



Kuvio 6. Yläkoululaisten aamupala, TOP-10 (n=119).

Sekä koululounaan, että illallisen syö 93 % vastaajista (n=124) (taulukko 3). Illallisen jättää syömättä 5 % ja koululounaan 2 % vastaajista. Illallisen syömättä jättäneet pääsääntöisesti mainitsevat, ettei illalla ole nälkä. Koulussa syömättä jättämistä perusteltiin pääsääntöisesti siten, ettei tarjottu ruoka ole kyllin hyvää.

Vastaajista (n=120) 66 % syö päivittäin kasviksia (taulukko 3). Maitolaaduista käytetyin on kevytmaito jota käyttää 45 % vastaajista (n=121). Toiseksi käytetyin maitolaatu on rasvaton maito 32 % vastaajien osuudella. Täysmaitoa käyttää 9 % vastaajista, ykkösmaitoa 1 % ja tilamaitoa 2 %. Vastaajista 11 % ei juo lainkaan maitoa. Maidon juomatta jättämisen perustelee epämiellyttävällä maulla 6 % vastaajista, ja allergian tai muun vastaavan syyn takia 3 % vastaajista. Maitolaatuja vaihte-

lee 2 % vastaajista, eikä näin pysty mainitsemaan tiettyä maitolaatua. Täysjyväleipää vastaajista päivittäin syö 69 % (n=122).

Taulukko 3. Vastaajien päivittäinen kasvistensyönti (n=120), maitolaatu (n=121) ja täysjyväleivän syönti (n=122).

Päivittäinen kasvistensyönti	
kyllä	66 %
ei	34 %
Maitolaatu, jota yleisimmin käyttää	
Täysmaito tai -piimä	9 %
Kevytmaito tai -piimä	45 %
Ykkösmaito tai -piimä	1 %
Rasvaton maito tai -piimä	32 %
Tilamaito	2 %
En juo maitoa	11 %
Päivittäinen täysjyväleivän syönti	
Kyllä	69 %
Ei	31 %

### 6.1.6 Lautasmallin vaikutus yläkoululaisten ruokailuun

Lautasmalli on esillä molemmissa ruokaloissa, sekä Kurikan yhteiskoulussa että Jalasjärven yläasteella. Jalasjärven yläasteella käytetään päivittäisestä ruoasta koottua lautasmallia, kun Kurikassa käytössä on ainoastaan päivittäin samana pysyvä kuvallinen ohjaus. Koulujen vastaukset yhteen laskiessa lautasmallin oli huomannut 66 % koko joukosta (n=122). Jalasjärveläisistä (n=47) 87 % on huomannut heillä esillä olleen lautasmalliesimerkin, kun Kurikkalaisista (n=75) vain 52 %.

Vastaajilta kysyttiin vaikuttaako lautasmallin sijoittaminen linjaston alkuun heidän omiin valintoihinsa. Suurin osa, 81 % vastaajista (n=122) koki, ettei se vaikuta hei-



dän valintoihinsa (taulukko 4). Vastaajista 7 % koki, että se vaikuttaa heidän valintoihinsa ja 12 % ei osannut sanoa. Kysyttäessä ohjaako lautasmallin esittäminen syömään sen mukaisesti, hieman suurempi osuus koki lautasmallin esittämisen hyödyksi. Vastaajista (n=122) 20 % koki, että lautasmallin esittäminen ohjaa syömään lautasmallin mukaisesti, kun taas 67 % koki, ettei sen esittäminen ohjaa heitä. Vastaajista 13 % ei osannut sanoa.

Lautasmallin mukaisesti koulussa pyrkii syömään 37 % vastaajista (n=121) ja kotona (n=123) 38 % (taulukko 4). Suurin osa vastaajista ei siis syö lautasmallin mukaisesti. Vastaajista (n=122) 51 prosentin kotona kannustetaan syömään lautasmallin mukaisesti.

Nuorista suurin osa siis kokee, ettei lautasmallin sijoittamisella linjaston alkuun ole merkitystä heidän valintoihinsa. Silti 35 % vastaajista (n=124) kokee, että lautasmallin sijoittamisella linjaston alkuun on hyötyä, kun halutaan, että nuori söisi lautasmallin mukaisesti (taulukko 4). Vastaajista 37 % kokee, ettei esittämisellä ole merkitystä ja 28 % ei osaa sanoa.

Taulukko 4. Lautasmallin esittäminen: vaikutus valintoihin (n=122), ohjaamiseen (n=122) ja arvio hyödystä (n=124) terveelliseen syömiseen.

Lautasmallin esittäminen vaikuttaa nuoren valintoihin linjastossa	
Kyllä	7 %
Ei	81 %
Ei osaa sanoa	12 %
Lautasmallin esittäminen ohjaa nuorta lautasmallin mukaiseen annoskokonaisuuteen	
Kyllä	20 %
Ei	67 %
Ei osaa sanoa	13 %
Lautasmallin esittämisestä on hyötyä, mikäli haluttaisiin nuoren syövän terveellisemmin	
Kyllä	35 %
Ei	37 %
Ei osaa sanoa	28 %

### 6.1.7 Yläkoululaisten käsitys oikeanlaisesta lautasmallista

Viimeisessä tehtävässä nuoria pyydettiin piirtämään heidän mielestään oikeanlainen lautasmalli. Saadakseen piirroksestaan täydet pisteet, tuli kuvassa esiintyä lautanen, jossa oli puolet salaattia tai kasviksia, neljäsosa lihatuotetta ja neljäsosa perunaa, riisiä tai muuta täysjyväviljatuetta. Lisäksi kuvassa täytyi olla leipä sekä lasi, jossa mainittiin olevan maitoa, piimää tai vettä. Täysien pisteiden saamiseksi ei veloitettu merkintää rasvaton maito tai piimä, kasvisrasvavete tai täysjyväleipä. Täydet pisteet kuvan piirtämisestä sai 52 % vastaajista (n=119) (taulukko 5). Useimmiten kuvasta unohdettiin leipä. Leivän oli osannut piirtää 52 % vastaajista, maito-/vesilasin 61 %, kasvien osuuden oikein 66 % ja lihan sekä perunan 67 %. Vastaajista 5 % oli piirtänyt lautasmallin osuudet, mutta ei kertonut mitä osuuksissa oli. Vastaavasti taas 2 % vastaajista oli maininnut että lautasmalliin kuuluu kas-

vikset, liha ja peruna, mutta eivät määriä, paljonko kutakin lautasella on. Vastauksista 15 % oli täysin väärä.

Taulukko 5. Lautasmalli -piirroksen tulokset (n=119).

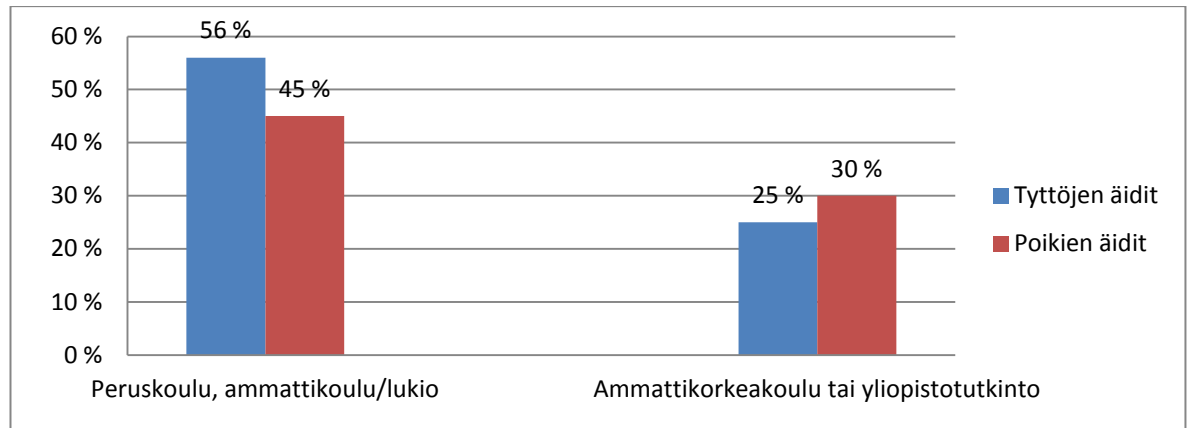
Lautasmallipiirros –tehtävä, oikeita vastauksia	
Peruna, riisi, pasta, viljavalmistet	67 %
Salaatti, kasvikset, raasteet ym.	66 %
Liha-, kala- ja munaruoka (palkokasvit, pähkinät, siemenet)	67 %
Leipä (täysjyväleipä)	52 %
Juomalasi (rasvaton maito, piimä tai vesi)	61 %

## 6.2 Tyttöjen ja poikien erot

### 6.2.1 Vanhempien koulutustausta

Jalasjärven yläasteelta vastauksia saatiin 49. Tyttöjä vastaajista oli 17 (35 %) ja poikia 32 (65 %). Kurikan yhteiskoulusta vastauksia saatiin 76. Tyttöjä vastaajista oli 38 (50 %) ja poikia 38 (50 %). Yhteensä vastaajia oli 125. Tyttöjä vastaajista oli 55 (44 %) ja poikia 70 (56 %). Poikien ja tyttöjen vastaukset eivät eronneet suurimmalta osalta toisistaan, mutta eroavaisuudet mainitaan edellä.

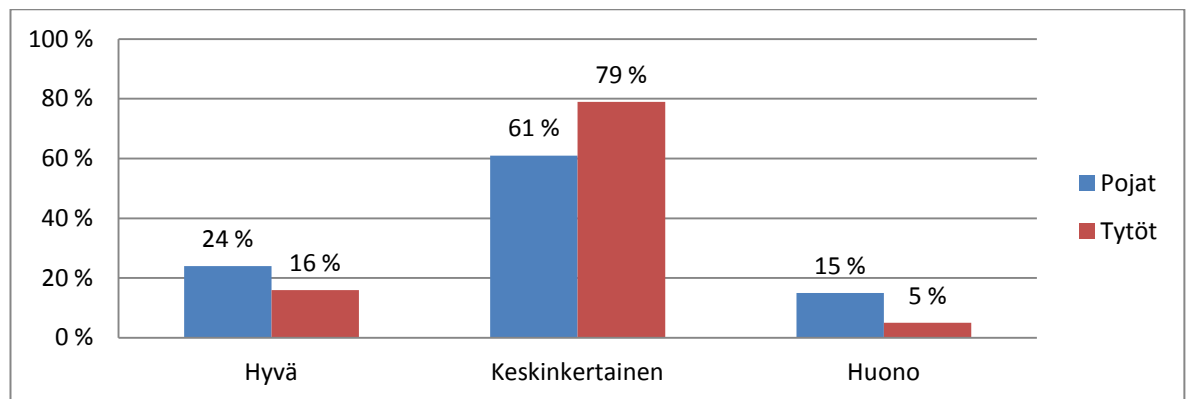
Poikien äidit ovat hieman korkeammin koulutettuja kuin tyttöjen äidit. Tyttöjen äideistä (n=55) 56 % on käynyt peruskoulun tai ammattikoulun tai lukion, kun vastaava luku poikien vastauksissa (n=69) on 45 % (kuviot 7). Alemman tai ylemmän ammattikorkeakoulu tai yliopisto tutkinnon oli käynyt tyttöjen äideistä 25 % ja poikien äideistä 30 %. Isien koulutautumisessa ei ole merkittäviä eroja tyttöjen ja poikien vastauksissa.



Kuvio 7. Äidin koulutustaustan erot tyttöjen (n=55) ja poikien (n=69) perheissä.

### 6.2.2 Perheiden tulotaso yläkoululaisten kokemana

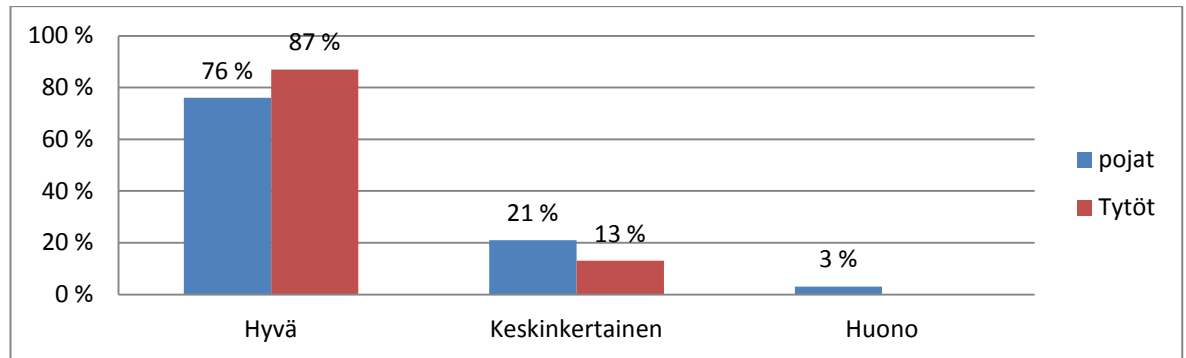
Tytöt kokevat perheensä tulotason poikia useammin keskinkertaiseksi. Tyttöjen perheistä (n=38) 79 % koetaan tulotasoltaan keskinkertaiseksi, 16 % hyvin pärjääviksi ja 5 % huonosti pärjääviksi (kuvio 8). Pojilla (n=38) vastaavasti hyvin pärjääviä perheitä oli 24 %, keskinkertaisia 61 % ja huonosti pärjääviä 15 %.



Kuvio 8. Perheen tulotaso poikien (n=38) ja tyttöjen (n=38) arvioimana.

### 6.2.3 Terveydentila yläkoululaisten arvioimana

Kysyttäessä vastaajien terveydentilaa, pojat kokevat oman terveydentilansa hie-man tyttöjä huonommaksi (kuvio 9). Tytöistä (n=38) 87 % arvioi oman terveydentilansa hyväksi ja 13 % keskinkertaiseksi. Pojista (n=38) 76 % kokee oman terveydentilansa hyväksi, 21 % keskinkertaiseksi ja 3 % huonoksi.



Kuvio 9. Poikien (n=38) ja tyttöjen (n=38) arvio omasta terveydentilasta.

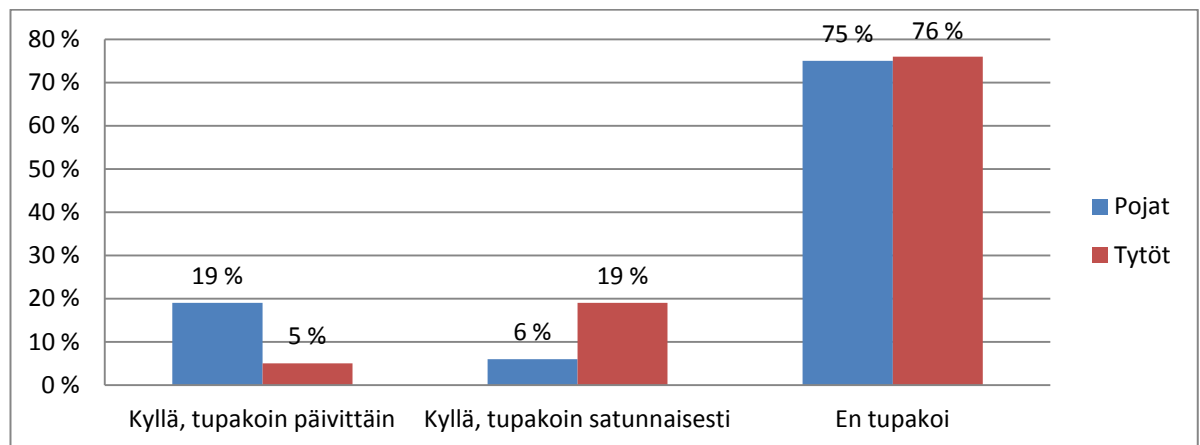
Vastaavasti myös äitien ja isien terveydentila-arvioissa on tyttöjen ja poikien kesken eroja. Tytöt kokevat (n=38), että heidän äitinsä terveydentila on hyvä 82 % vastauksista (taulukko 6). Vastanneista 18 % pitää äitinsä terveydentilaa keskinkertaisena. Pojista (n=38) vastaavasti 66 % pitää äitinsä terveydentilaa hyvänä, 32 % keskinkertaisena ja 2 % huonona. Tytöistä (n=37) 76 % arvioivat isänsä terveydentilan hyväksi, 19 % keskinkertaiseksi ja 5 % huonoksi. Pojat (n=38) vastaavasti kokevat isänsä terveyden hyvänä 56 prosentissa vastauksista ja 44 prosentissa keskinkertaisena.

Taulukko 6. Arvio äidin (n=75) ja isän (n=75) terveydentilasta, tyttöjen ja poikien erot.

Arvio vanhempien terveydentilasta		
Äiti:	Tytöt, n=38	Pojat, n=37
Hyvä	82 %	66 %
Keskinkertainen	18 %	32 %
Huono	0%	2 %
Isä:	Tytöt, n=37	Pojat, n=38
Hyvä	76 %	56 %
Keskinkertainen	19 %	44 %
Huono	5 %	0%

#### 6.2.4 Yläkoululaisten tupakointi

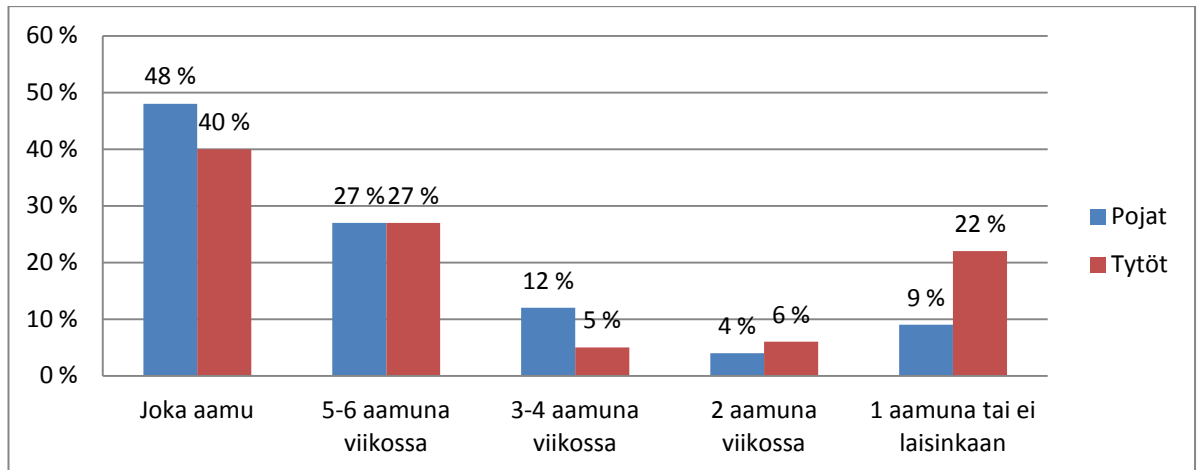
Pojissa ja tytöissä on suurin piirtein yhtä paljon tupakoimattomia nuoria (kuvio 10). Tytöistä (n=38) 76 % ei polta tupakkaa, kun pojilla (n=36) vastaava luku on 75 %. Tyttöjen ja poikien ero tulee kuitenkin siinä, kuinka usein tupakoidaan. Pojista 19 % tupakoi päivittäin ja satunnaisesti vain 6 % vastanneista. Tytöistä taas vain 5 % tupakoi päivittäin ja 19 % satunnaisesti. Vanhempien tupakoinnilla ei ole tyttöjen ja poikien vastauksissa eroja.



Kuvio 10. Yläkoululaisten tyttöjen (n=38) ja poikien (n=36) tupakointi.

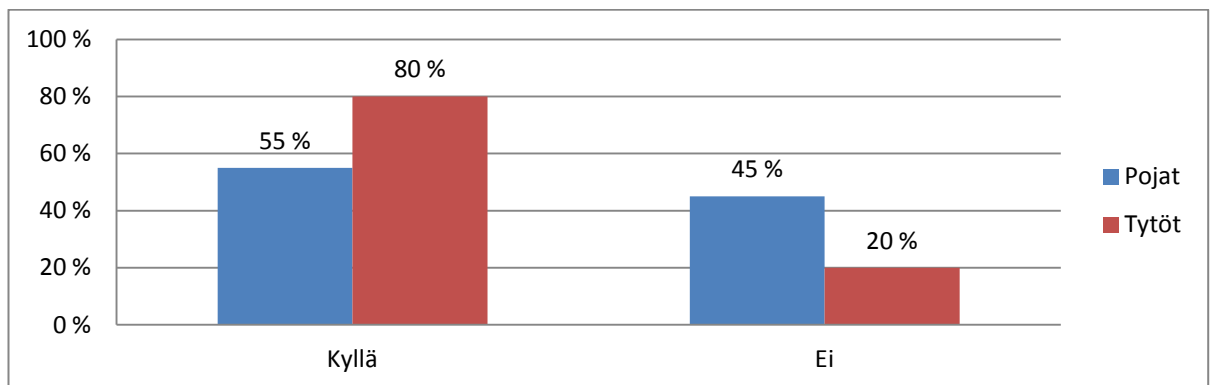
#### 6.2.5 Yläkoululaisten ruokatottumukset

Aamupalan syömättä jättävät useammin tytöt kuin pojat (kuvio 11). Kerran viikossa tai ei ollenkaan aamupalan syö tytöistä (n=55) 22 %, kun pojista (n=59) vain 9 %. 3 - 4 kertaa viikossa aamupalan syö tytöistä 5 % kun pojista 12 %. Päivittäin aamupalan syö tytöistä 40 % kun pojista sen syö 48 %. Siinä, mitä aamupalaksi syödään, ei ole poikien ja tyttöjen välillä merkittäviä eroavaisuuksia.



Kuvio 11. Tyttöjen (n=55) ja poikien (n=59) erot aamupalan syönnissä.

Kasviksia tytöt syövät poikia paremmin (kuvio 12). Päivittäin kasviksia tytöistä (n=54) syö 80 % kun pojista (n=66) vain 55 %. Tytöt myös syövät poikia paremmin täysjyväleipä tuotteita. Tytöistä (n=55) täysjyväleipää päivittäin pyrkii syömään 76 % vastaajista kun pojista (n=67) päivittäin täysjyväleipää syö vain 63 %.



Kuvio 12. Tyttöjen (n=54) ja poikien (n=66) kasvien päivittäinen syönti.

### 6.2.6 Lautasmallin vaikutus yläkoululaisten ruokailuun

Tytöt ovat kiinnittäneet huomiota paremmin lautasmalliin, ja kokevat sen positiivisemmin kuin pojat (taulukko 7). Tytöistä (n=55) lautasmallin on huomannut 71 % ja pojista (n=67) 61 %. Lautasmallin sijoittaminen linjaston alkuun vaikuttaa 9 prosenttiin tyttöjen (n=55) valintoihin, kun poikien (n=67) valintoihin se vaikuttaa vain 4 prosentilla. Tytöistä 69 % kokee, ettei se vaikuta hänen valintoihinsa, mutta 22

% ei osaa sanoa. Pojista 91 % kokee, ettei lautasmalli vaikuta heidän valintoihinsa ja 5 % ei osaa sanoa.

Tytöistä (n=55) 25 % kokee, että lautasmallin esittämisellä on ohjaava vaikutus linjastossa (taulukko 7). Tytöistä 55 % kokee, ettei sillä ole ohjaavaa merkitystä, kun 20 % ei osaa ottaa asiaan kantaa (taulukko 7). Pojista (n=67) vain 15 % kokee, että lautasmallin esittämisen ohjaa heidän valintoihinsa linjastossa, ja 78 % kokee, ettei sillä ole vaikutusta. Pojista 7 % ei osaa sanoa, ohjaako lautasmalli heitä linjastossa.

Tytöt myös hyödyntävät lautasmallia enemmän kuin pojat (taulukko 7). Tytöistä (n=54) 50 % pyrkii syömään koulussa lautasmallin mukaisesti, kun pojista (n=67) ainoastaan 27 %. Vastaavasti taas kotona 52 % tytöistä (n=54) pyrkii syömään lautasmallia mukaillen, kun pojista (n=69) ainoastaan 28 %. Tämä voi selittyä hie- man sillä, että 58 prosentilla tytöistä (n=55) kotona kannustetaan syömään lau- tasmallin mukaisesti, kun poikien (n=67) kotona vain 45 prosentissa.



Taulukko 7. Lautasmallin esittämisen vaikutus omiin valintoihin (n=122) ja ohjaamiseen (n=122). Lautasmallin mukaisesti syöminen koulussa (n=121) ja kotona (n=123), sekä kotona lautasmallin mukaiseen syömiseen kannustaminen (n=122), tyttöjen ja poikien erot.

Vaikuttaako lautasmallin esittäminen omiin valintoihisi?		
	Tytöt, n=55	Pojat, n=67
Kyllä	9 %	4 %
Ei	69 %	91 %
En osaa sanoa	22 %	5 %
Ohjaako lautasmallin esittäminen Sinua syömään sen mukaisesti?		
	Tytöt, n=55	Pojat, n=67
Kyllä	25 %	15 %
Ei	55 %	78 %
En osaa sanoa	20 %	7 %
Syötkö lautasmallin mukaisesti		
Koulussa?	Tytöt, n=54	Pojat, n=67
Kyllä	50 %	27 %
Ei	50 %	73 %
Kotona?	Tytöt, n=54	Pojat, n=69
Kyllä	52 %	28 %
Ei	48 %	72 %
Kannustetaanko kotonasi syömään lautasmallin mukaisesti?		
	Tytöt, n=55	Pojat, n=67
Kyllä	58 %	45 %
Ei	42 %	55 %

### 6.2.7 Yläkoululaisten käsitys oikeanlaisesta lautasmallista

Tytöt osasivat piirtää ja kuvailla lautasmallin paremmin kuin pojat (taulukko 8). Piirrostettava arvioitiin pisteyttämällä piirustukset oikein / väärin. Lautasmallin eri osi-

en piirtämistehtävässä tyttöjen (n=52) piirustusten oikeellisuus vaihtelevat 65 prosenttia - 77 prosenttia välillä, kun pojilla (n=67) oikein on 42 prosenttia - 60 prosenttia osista. Poikien ja tyttöjen välillä ei kuitenkaan ollut eroavaisuuksia koskien sitä, mitkä osat lautasmallista osattiin oikein piirtää.

Taulukko 8. Lautasmallin piirrostehävän vastauksien erot tyttöjen (n=52) ja poikien (n=67) välillä.

Lautasmallin piirrostehävä:		
	Tytöt	Pojat
Peruna, riisi, pasta, viljavalmistet	77 %	58 %
Salaatti, kasvikset, raasteet ym.	75 %	58 %
Liha-, kala-, munaruoka (palkokasvit, pähkinät, siemenet)	75 %	60 %
Leipä (Täysjyväleipä)	65 %	42 %
Juomalasi (Rasvaton maito, piimä tai vesi)	69 %	52 %

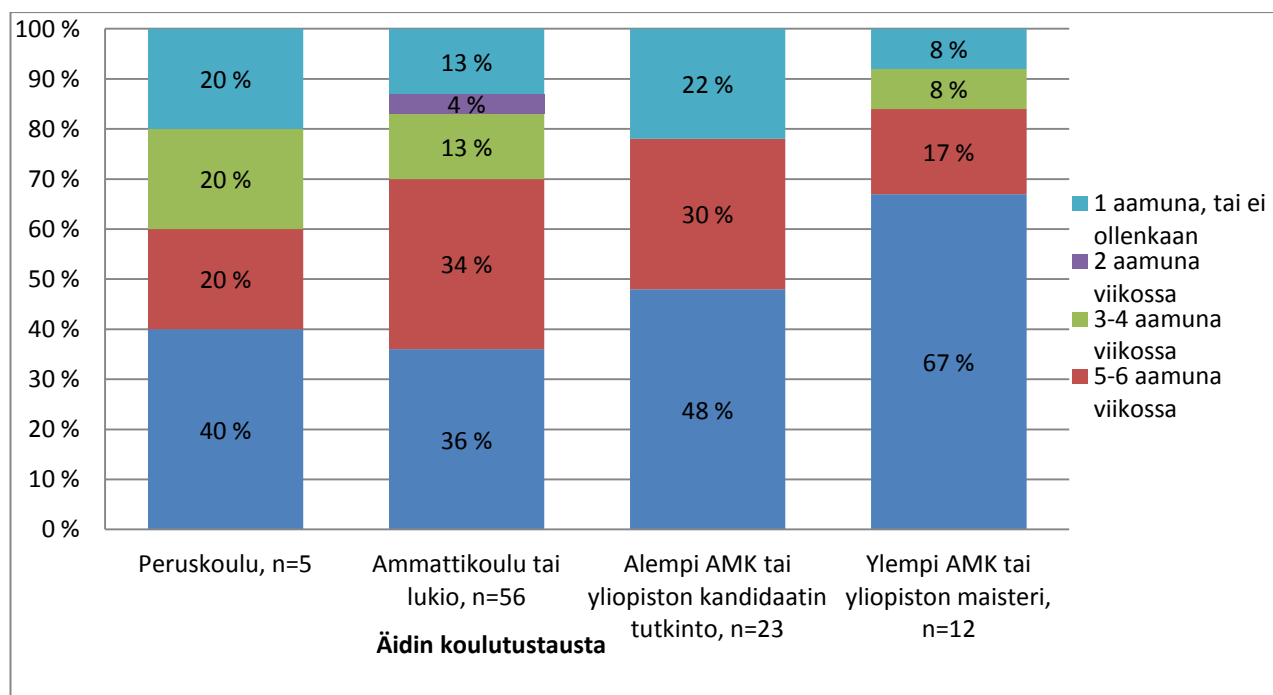
### 6.3 Vanhempien koulutustaustan vaikutus

#### 6.3.1 Yläkoululaisten ruokatottumukset

Vanhempien koulutustaustalla oli vaikutus yläkoululaisten aamupalan ja kasvisten syöntiin. Vanhempien koulutustaustalla on merkitystä myös lautasmallin mukaiseen syömiseen kotona ja koulussa, sekä siihen, kannustetaanko kotona lautasmallin mukaiseen syömiseen. Myös isän terveydentilan kokemisen tuloksissa huomattiin olevan eroja isän koulutustaustaan verrattaessa. Muiden kysymysten tuloksissa ei ollut merkittäviä eroavaisuuksia vanhempien koulutustaustaa tutkittaessa.

Mitä parempi koulutustaso äidillä on, sitä paremmin nuoret syövät aamupalaa (kuvio 13). Peruskoulun käyneiden äitien lapsista (n=5) 40 % syö päivittäin aamupalan. Ammattikoulun tai lukion käyneiden äitien lapsista (n=56) 36 % syö päivittäin aamupalan, alemman ammattikorkeakoulun tai yliopiston kandidaatintutkinnon

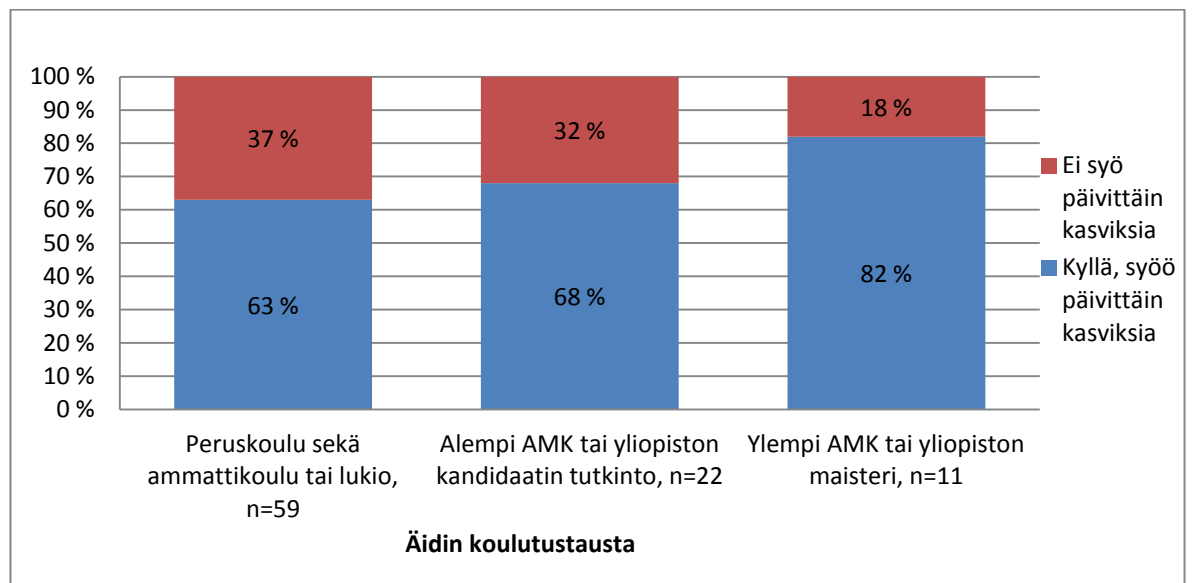
suorittaneista (n=23) 48 % ja ylemmän ammattikorkeakoulun tai yliopiston maisteritutkinnon (n=12) 67 %. Kerran viikossa tai harvemmin aamupalaa syövät tavallsemmin lapset, joiden äitien koulutustaso on alhainen. Ammattikoulun käyneiden äitien lapsista 20 % syö aamupalan vain kerran viikossa, tai ei ollenkaan, kun vastaava luku ammattikoulun käyneiden äitien lapsilla on 13 %, alemman ammattikorkeakoulun tai yliopiston kandidaatintutkinnon suorittaneilla 22 % ja ylemmän ammattikorkeakoulun tai maisteritutkinnon 8 %. Alemman ammattikorkeakoulun tai yliopiston kandidaatin tutkinnon suorittaneiden äitien osuus on suurin, mutta muuten syömättömyys on linjassa kouluttautuneisuuden kanssa.



Kuvio 13. Äidin koulutustaustan vaikutus yläkoululaisten aamiaisen syöntiin (n=96).

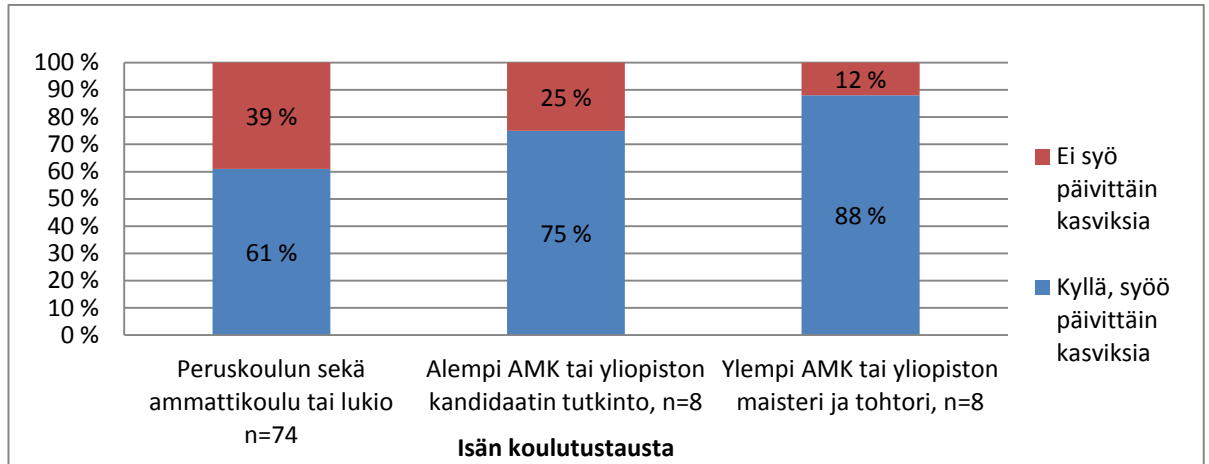
Peruskoulun käyneiden äitien lapsista (n=5) 80 % syövät päivittäin kasviksia (kuvio 14). Ammattikoulun tai lukion käyneiden äitien lasten (n=54) määrä on vain 61 %, kun alemman ammattikorkeakoulun tai yliopiston kandidaatin tutkinnon (n=22) 68 % ja ylemmän ammattikorkeakoulun tai yliopiston maisteritutkinnon käyneiden (n=11) jopa 82 %. Mikäli peruskoulun käyneiden äitien osuutta ei lueta mukaan, mitä korkeampi koulutusaste, sitä paremmin nuoret syövät kasviksia. Mikäli peruskoulun ja ammattikoulun tai lukion käyneiden äitien vastaukset (n=59) yhdistettäi-

siin peruskoulun vastauksien ollessa pieni, olisi päivittäin kasviksia syövien määrä 63 %.



Kuvio 14. Äitien koulutustaustan vaikutus yläkoululaisten päivittäiseen kasvisten syöntiin (n=92).

Myös isien koulutustaustalla huomataan olevan vaikutusta päivittäiseen kasvisten syöntiin (kuvio 15). Päivittäin kasviksia syövät peruskoulun käyneiden isien lapsista (n=7) 86 %. Ammattikoulun tai lukion käyneiden isien lapsista (n=67) 58 % syö päivittäin kasviksia, alemman ammattikorkeakoulun tai yliopiston kandidaatin tutkinnon suorittaneiden lapsista (n=8) 75 %, ylemmän ammattikorkeakoulun tai yliopiston maisteritutkinnon sekä tohtoritutkinnon lapsista (n=8) 88 %. Mikäli peruskoulu ja ammattikoulun tai lukion käyneiden vastaukset yhdistetään (n=74), on arvo 61 %



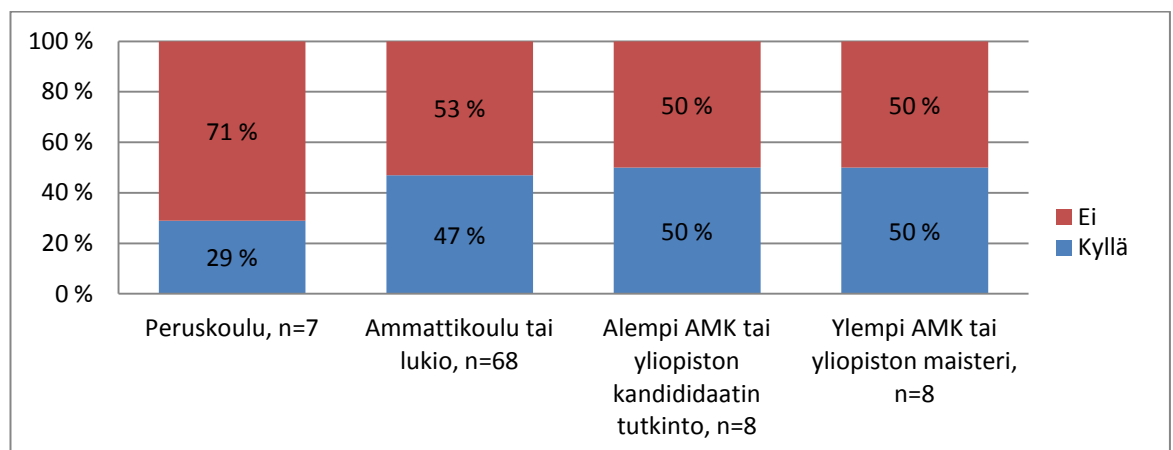
Kuvio 15. Isien koulutustaustan vaikutus yläkoululaisten kasvien syöntiin (n=90).

### 6.3.2 Lautasmallin vaikutus yläkoululaisten ruokailuun

Koulussa lautasmallin mukaisesti pyrkivät peruskoulun käyneiden vanhempien lapsista (n=8) 63 %, ammattikoulun tai lukion käyneiden lapsista (n=67) 36 %, alemman ammattikorkeakoulun tai yliopiston kandidaatin tutkinnon suorittaneiden lapsista (n=8) 25 %, ylemmän ammattikorkeakoulun, yliopiston maisterin tai tohtoritutkinnon käyneiden lapsista (n=9) enää vain 12 % (taulukko 9). Myös kotona lautasmallin mukaisesti syö peruskoulun käyneiden isien lapsista (n=8) 75 %, ammattikoulun tai lukion käyneiden lapsista (n=68) 32 %, alemman ammattikorkeakoulun tai yliopiston kandidaatin tutkinnon suorittaneista (n=8) 38 %, ylemmän ammattikorkeakoulun, yliopiston maisterin tai tohtoritutkinnon käyneiden lapsista (n=10) enää 30 %. Vaikkakin kotona silti kannustetaan syömään lautasmallin mukaisesti sitä enemmän, mitä parempi isän koulutustausta on (kuviot 16): kotona kannustetaan syömään lautasmallin mukaisesti perheissä jossa isä on käynyt peruskoulun (n=7) 29 %, ammattikoulun tai lukion (n=68) 47 %, alemman ammattikorkeakoulun tai yliopiston kandidaatin tutkinnon (n=8) 50 prosentissa ja ylemmän ammattikorkeakoulun tai yliopiston maisterin (n=8) 50 prosentissa.

Taulukko 9. Isän koulutustaustan vaikutus lautasmallin mukaiseen syömiseen koulussa (n=92) sekä kotona (n=93).

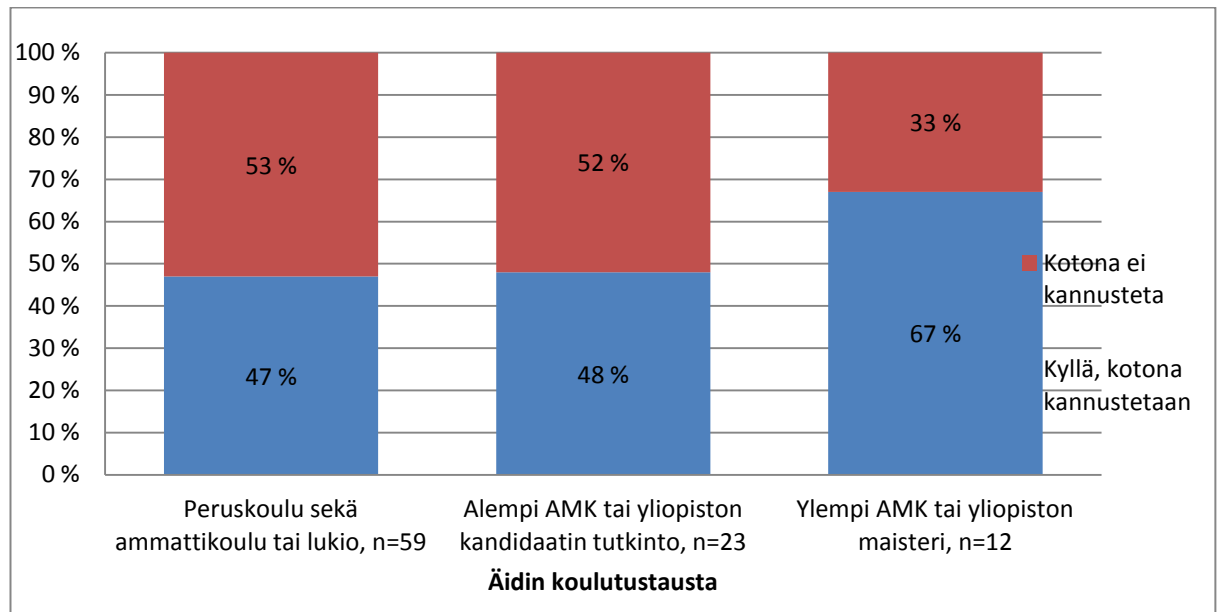
Isän koulutustaustan vaikutus lautasmallin mukaiseen syömiseen		
Syö lautasmallin mukaisesti		
	Kyllä	Ei
<b>Koulussa</b>		
Peruskoulu, n=8	63 %	37 %
Ammattikoulu tai lukio, n=67	36 %	64 %
Alempi AMK tai yliopiston kandidaatin tutkinto, n=8	25 %	75 %
Ylempi AMK tai yliopiston maisteri, n=9	12 %	88 %
<b>Kotona</b>		
Peruskoulu, n=8	75 %	25 %
Ammattikoulu tai lukio, n=68	32 %	68 %
Alempi AMK tai yliopiston kandidaatin tutkinto, n=8	38 %	62 %
Ylempi AMK tai yliopiston maisteri, n=10	30 %	70 %



Kuvio 16. Isien koulutustaustan vaikutus lautasmallin mukaisen syömistään kannustamiseen (n=91).

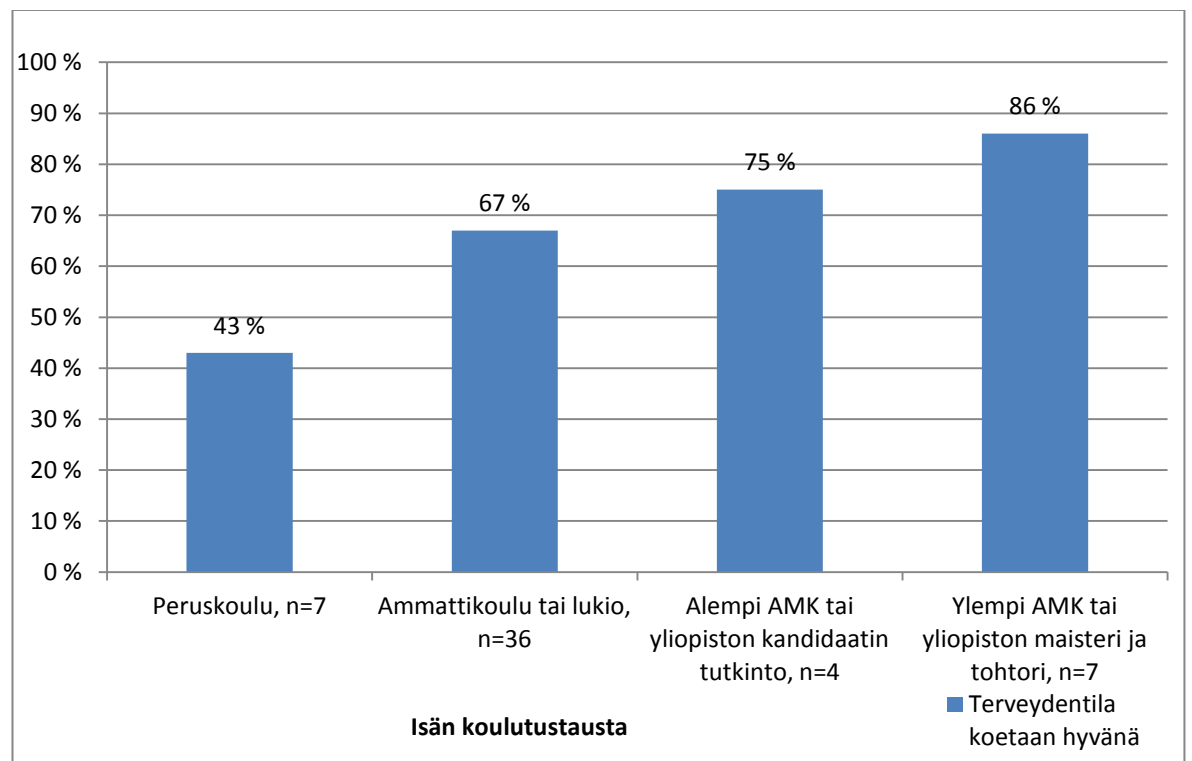
Peruskoulun käyneiden äitien (n=5) kotona 80 % kannustetaan syömään lautasmallin mukaisesti (kuviokuva 17). Ammattikoulun tai lukion käyneiden (n=54) kotona

arvo on 46 %, alemman ammattikorkeakoulun tai yliopiston kandidaatin tutkinnon suorittaneiden kotona (n=23) 48 % ja ylemmän ammattikorkeakoulun tai yliopiston maisterin (n=12) 67 %. Taas, mikäli peruskoulun pieni vastaajamäärä yhdistettäisiin ammattikoulun tai lukion koulutusasteen kanssa (n=59), olisi prosentuaalinen määrä 47 %. Tässä tapauksessa linja olisi huomattavissa: mitä paremmin koulutautunut äiti, sitä kannustavampi hän on, että lapset söisivät lautasmallin mukaan.



Kuvio 17. Äitien koulutustaustan vaikutus lautasmallin mukaisen syömisestä kannustamiseen (n=94).

Mitä parempi isän koulutustausta on, sitä paremmaksi nuoret kokevat hänen terveydentilansa (kuvio 18). Peruskoulun käyneistä (n=7) 43 % koetaan terveydentilaltaan hyväksi, kun ammattikoulun tai lukion käyneistä (n=36) terveydentilaltaan hyviä on 67 %. Alemman ammattikorkeakoulun tai yliopiston kandidaatin tutkinnon suorittaneiden isien (n=4) terveydentila on hyvä 75 % vastauksista, ylemmän ammattikorkeakoulun, yliopiston maisterin tai tohtorin tutkinnon (n=7) 86 %. Äitien koulutustaustalla ei vastaavaa ollut huomattavissa.



Kuvio 18. Isien koulutusasteen vaikutus millaisena hänen terveydentilansa koetaan (n=54).

## 6.4 Perheen tulotason vaikutus

### 6.4.1 Yläkoululaisen ja vanhempien terveydentila

Tulotason merkityksen huomaa terveydentilan kokemisessa, tupakanpoltossa, ateriarytmisissä, aamupalan syönnissä, kasviksien päivittäisessä käytössä ja siinä, kannustetaanko kotona lautasmallin käyttöön ja näin ollen kasvien syöntiin. Muita kysymyksiä verratessa perheen tulotasoon ei ollut merkittäviä eroavaisuuksia. Tulotason tulokset käsitellään edellä.

Nuoren oman terveydentilan kokemisen ero on huomattavissa verratessa sitä tulotasoon. Nuorista 87 % kokee terveydentilansa hyvänä, kun tulotasokin on hyvä (n=15), 81 % kun tulotaso on keskinkertainen (n=53), ja 75 % kun tulotaso on huono (n=8) (taulukko 10). Äidin terveydentilan arvioidaan olevan hyvä, 87 % kun tulotasokin arvioidaan hyvänä (n=15), 74 % kun tulotaso arvioidaan keskinkertai-



seksi (n=53), ja 50 % kun tulotaso on huono (n=8). Vastaavasti isän terveydentila arvioidaan hyväksi, tulotason ollessa hyvä (n=15) 80 prosentissa, keskinkertaiseksi (n=51) 65 prosentissa ja huonoksi (n=7) 43 prosentissa.

Taulukko 10. Tulotason vaikutus terveydentilan kokemiseen, vastaajan oma (n=76), äidin (n=76) ja isän (n=73) terveydentilan kokeminen hyvänä.

Tulotaso	Vastaajan oma	Äidin	Isän
Hyvä	87 % (n=15)	87 % (n=15)	80 % (n=15)
Keskinkertainen	81 % (n=53)	74 % (n=53)	65 % (n=51)
Huono	75 % (n=8)	50 % (n=8)	43 % (n=7)

#### 6.4.2 Yläkoululaisen vanhempien tupakanpoltto

Tulotason noustessa vanhempien tupakanpoltto vähenee (taulukko 11). Vastaavasti taas, mitä huonompi tulotaso, sitä enemmän perheessä on tupakanpoltoa. Perheissä molemmat vanhemmat polttavat tulotason ollessa hyvä (n=15), vain 7 prosentissa, kun tulotason arvio olevan keskinkertainen (n=53) 15 prosentissa, ja huono (n=8) 25 prosentissa vanhemmista. Kumpikaan vanhemmista ei tupakoi kun tulotaso arvioidaan hyvä 67 prosentissa perheistä, keskinkertaiseksi 56 prosentissa perheistä ja huonossa 38 prosentissa perheistä.

Taulukko 11. Tulotason vaikutus vanhempien (n=76) tupakanpoltoon.

Tulotason vaikutus vanhempien tupakanpoltoon				
Tulotaso	Molemmat tupakoivat	Isä tupakoi	Äiti tupakoi	Kumpikaan ei tupakoi
Hyvä, n=15	7 %	26 %	0 %	67 %
Keskinkertainen, n=53	15 %	17 %	12 %	56 %
Huono, n=8	25 %	12 %	25 %	38 %

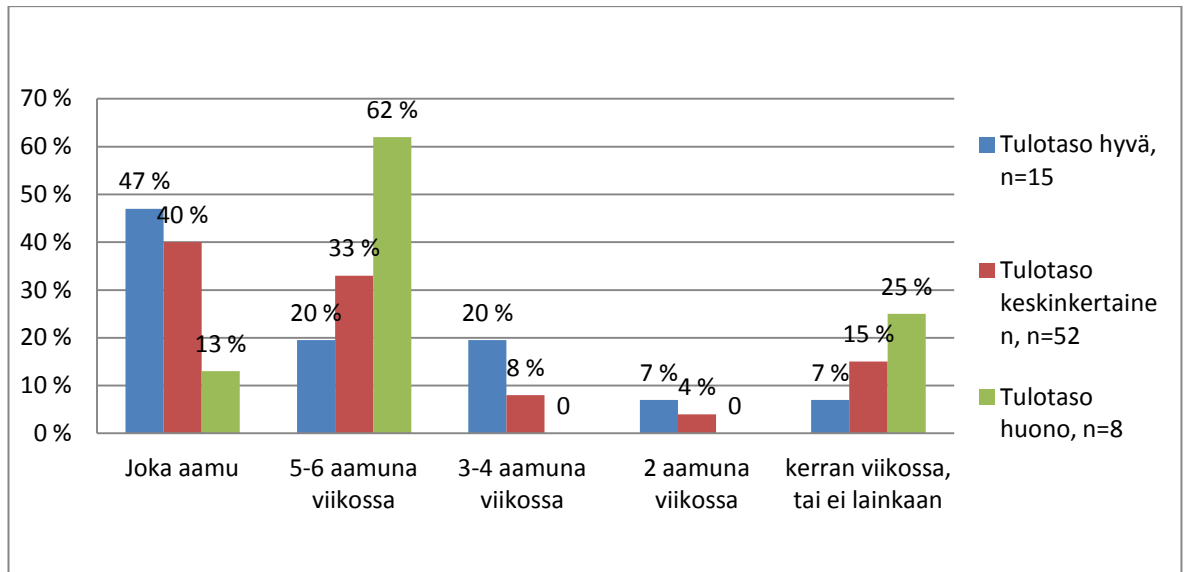
### 6.4.3 Yläkoululaisen ruokatottumukset

Ateriarytmi on sitä lähempänä tavoiteltua, mitä parempi tulotaso perheessä arvioidaan olevan (taulukko 12). Aamupalan syö hyvän tulotason nuorista (n=15) 80 %, keskinkertaisen tulotason nuorista (n=53) 79 % ja huonon tulotason nuorista (n=8) 75 %. Lounaan syö hyvän tulotason nuorista 93 %, keskinkertaisen tulotason 87 % ja huonon tulotason 75 % nuorista. Päivällisen syö 100 % hyvän tulotason nuorista, 96 % keskinkertaisen ja 75 % huonon tulotason nuorista. Iltapalan syö 80 % hyvän tulotason nuorista, 77 % keskinkertaisen ja 63 % huonon tulotason nuorista.

Taulukko 12. Tulotason vaikutus vastaajien ateriarytmiin (n=76).

Tulotason vaikutus ateriarytmiin				
Tulotaso	Aamupala	Lounas	Päivällinen	Iltapala
Hyvä, n=15	80 %	93 %	100 %	80 %
Keskinkertainen, n=53	79 %	87 %	96 %	77 %
Huono, n=8	75 %	75 %	75 %	63 %

Aamupalan viikoittaisessa määrässä on selvästi huomattavissa oleva ero koskien sitä, minkälainen on perheen tulotaso (kuvio 19). Aamupala syödään sitä useammin, mitä korkeammaksi perheen tulotaso arvioidaan. Aamupalan päivittäin syö tulotason arvion ollessa hyvä (n=15), 47 % nuorista, keskinkertainen (n=52) 40 % ja huono (n=8) 13 %. Vastaavasti taas kerran viikossa, tai ei lainkaan aamiaista hyvän tulotason perheissä syö vain 7 %, keskinkertaisessa 15 % ja huonossa jopa 25 %.



Kuvio 19. Perheen tulotason vaikutus yläkoululaisten aamupalan syöntiin (n=75).

Päivittäin kasviksia syövät parhaiten hyvän tulotason perheissä olevat nuoret (taulukko 13). Ero keskinkertaisen tulotason ja huonon tulotason perheisiin ei ole suuri, mutta silti huomattavissa. Päivittäin kasviksia hyvän tulotason perheissä (n=15) syödään 67 prosentissa, keskikertaisessa (n=51) 66 prosentissa ja huonossa (n=7) 57 prosentissa. Kotona lautasmallin käyttöön kannustamisessa on kuitenkin huomattavissa merkittävä ero tulotason mukaan, sillä hyvän tulotason (n=15) kodeissa 67 prosentissa kannustetaan syömään lautasmallin mukaisesti, keskinkertaisissa (n=51) 45 prosentissa ja huonossa (n=8) vain 38 prosentissa.

Taulukko 13. Tulotason vaikutus päivittäiseen kasvistensyöntiin (n=73) ja siihen, kannustetaanko kotona syömään lautasmallin mukaisesti (n=74).

Tulotason vaikutus päivittäiseen kasvistensyöntiin		
Tulotaso	Kyllä, syö päivittäin	Ei syö päivittäin
Hyvä, n=15	67 %	33 %
Keskinkertainen, n=51	66 %	34 %
Huono, n=7	57 %	43 %
Tulotason vaikutus siihen, kannustetaanko kotona syömään lautasmallin mukaisesti		
Tulotaso	Kyllä, kannustetaan	Ei kannusteta
Hyvä, n=15	67 %	33 %
Keskinkertainen, n=51	45 %	55 %
Huono, n=8	38 %	62 %

## 6.5 Yläkoululaisen oman terveydentilan kokemisen vaikutus

### 6.5.1 Yläkoululaisten ruokatottumukset

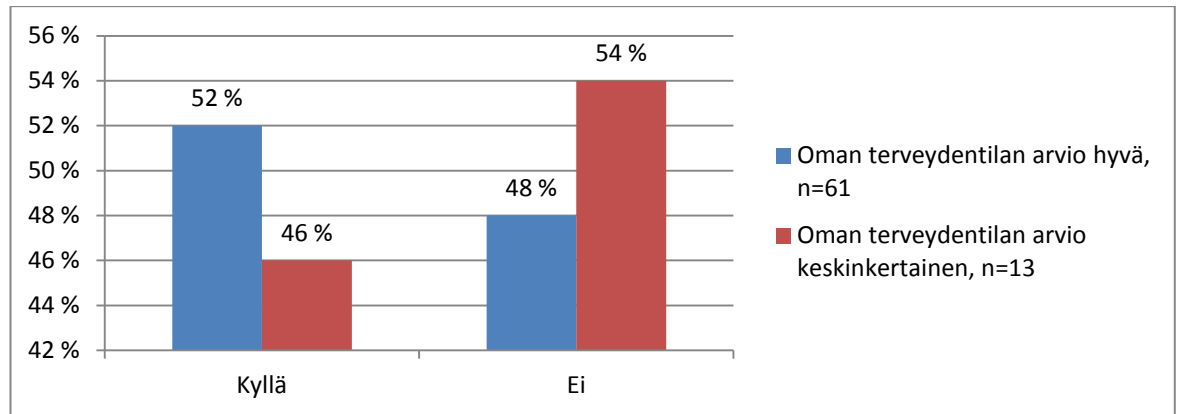
Nuorista (n=76) oman terveydentilansa on arvioinut hyväksi 62 vastaaja, keskin-  
kertaiseksi 13 ja huonoksi 1. Nuorista, jotka kokevat terveydentilansa hyvänä  
(n=60) 75 % syö päivittäin kasviksia, ja niistä, jotka kokevat terveydentilansa kes-  
kinkertaisena (n=12) vain 25 % (taulukko 14). Täysjyväleipää myös pyrkivät syö-  
mään paremmin oman terveydentilansa hyväksi arvioivat nuoret kuin terveydenti-  
lansa keskinertaiseksi arvioineet. Hyväksi terveystilansa arvioineista nuorista  
(n=61) 77 % pyrkii syömään päivittäin täysjyväleipää, kun keskinertaiseksi ter-  
veydentilansa arvioineista nuorista (n=13) 62 %.

Taulukko 14. Kasvisten (n=72) ja täysjyväleivän (n=74) päivittäinen syönti.

Syötkö päivittäin kasviksia?			
Terveydentila	Kyllä	Ei	
Hyvä, n=60	75 %	25 %	
Keskinkertainen, n=12	25 %	75 %	
Pyritkö syömään päivittäin täysjyväleipää?			
Terveydentila	Kyllä	Ei	En osaa sanoa
Hyvä, n=61	77 %	21 %	2 %
Keskinkertainen, n=13	62 %	38 %	0 %

### 6.5.2 Lautasmallin vaikutus yläkoululaisen ruokailuun

Lautasmallin oli linjaston alussa huomannut useammin terveydentilansa hyväksi arvioineet nuoret kuin keskinkertaiseksi (kuvio 20). Hyväksi terveystilansa arvioineista nuorista (n=61) lautasmallin oli huomannut 52 %, ja keskinkertaiseksi arvioineista (n=13) 46 %. Lautasmallin sijoittaminen myös vaikuttaa ja ohjaa nuoria enemmän, joiden oma terveydentila-arvio on hyvä, kuin nuoria joiden oma terveydentila-arvio on keskinkertainen (taulukko 15). Hyväksi terveydentilansa arvioineista nuorista (n=61) lautasmalli vaikuttaa 8 % vastaajien valintoihin, kun keskinkertaisien se ei vaikuta kenenkään. Lautasmalli ohjaa 26 % hyväksi terveydentilansa kokevia nuoria (n=61), kun keskinkertaisen terveydentilan nuoria (n=13) se ohjaa vain 8 %.



Kuvio 20. Oman terveydentilan arvion vaikutus siihen, onko lautasmalli huomattu linjaston alussa (n=74).

Taulukko 15. Lautasmallin sijoittaminen linjaston alkuun: Oman terveydentilan vaikutus siihen, vaikuttaako lautasmalli nuoren valintoihin (n=74) ja ohjaako se yläkoululaista syömään lautasmallin mukaisesti (n=74).

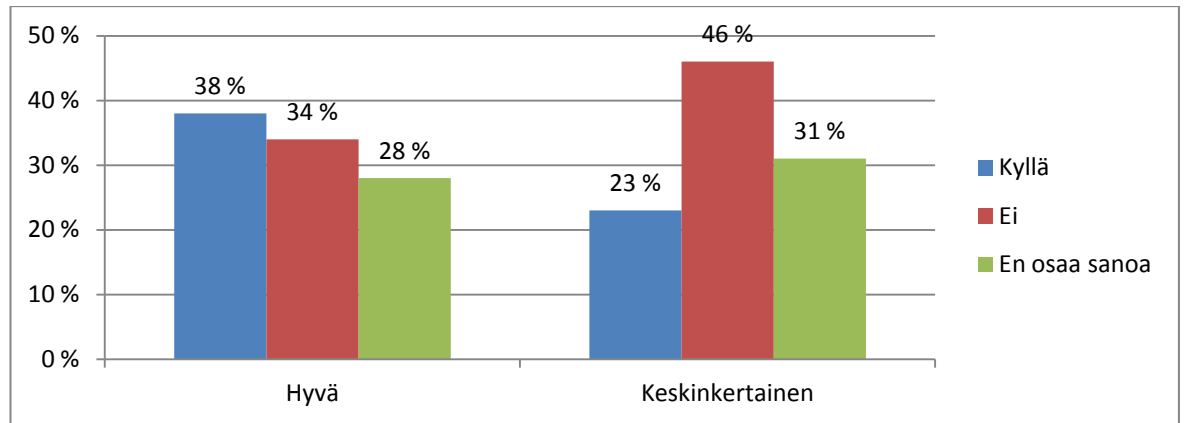
Vaikuttaako lautasmallin sijoittaminen linjaston alkuun valintoihisi?			
	Kyllä	Ei	En osaa sanoa
Arvio omasta terveydentilasta hyvä, n=61	8 %	79 %	13 %
Arvio omasta terveydentilasta keskinkertainen, n=13	0 %	92 %	8 %
Ohjaako lautasmalli linjaston alussa sinua syömään lautasmallin mukaisesti?			
	Kyllä	Ei	En osaa sanoa
Arvio omasta terveydentilasta hyvä, n=61	26 %	61 %	13 %
Arvio omasta terveydentilasta keskinkertainen, n=13	8 %	84 %	8 %

Koulussa lautasmallin mukaan pyrkii syömään 38 % oman terveydentilan hyväksi arvioinneista nuorista (n=60), ja keskinkertaiseksi arvioinneista (n=13) vain 8 %. Kotona lautasmallin mukaan pyrkii syömään 41 % hyväksi terveydentilansa arvioinneista nuorista (n=61), ja 8 % keskinkertaiseksi oman terveydentilansa arvioinneista nuorista (n=12) (taulukko 16). Hyvän terveydentilan nuorista myös suurempi osa kokee lautasmallin sijoittamisen linjaston alkuun hyödyllisemmäksi kuin keskinkertaisen terveydentilan nuoret, halutessa nuorten syövän terveellisemmin (ku-

vio 21). Hyvän terveystilan arvioinneista nuorista (n=61) 38 % kokee näin, kun keskinkertaisen terveydentilan arvioinneista nuorista (n=13) 23 %. Hyvän terveydentilan kokeneiden nuorien (n=60) kotona kannustetaan 53 prosentissa syömään lautasmallin mukaisesti, kun keskinkertaisen tulotason nuoren (n=13) kotona vain 23 prosentissa.

Taulukko 16. Arvio omasta terveydentilasta ja sen vaikutus lautasmallin mukaiseen syömiseen koulussa (n=73) ja kotona (n=73), sekä kannustus syödä lautasmallin mukaisesti kotona (n=73).

Syötkö lautasmallin mukaisesti?		
Koulussa	Kyllä	Ei
Hyvä, n=60	38 %	62 %
Keskinkertainen, n=13	8 %	92 %
Kotona		
Hyvä, n=61	41 %	59 %
Keskinkertainen, n=12	8 %	92 %
Kannustetaanko kotonasi syömään lautasmallin mukaisesti?		
	Kyllä	Ei
Hyvä, n=60	53 %	47 %
Keskinkertainen, n=13	23 %	77 %



Kuvio 21. Yläkoululaisen kokemus onko lautasmallin esittäminen hyödyllistä, arvioidessaan terveydentilansa hyvänä (n=61) ja keskinkertaisena (n=13).

## 6.6 Lautasmallin esittämistavan vaikutus

### 6.6.1 Lautasmallin vaikutus yläkoululaisten ruokailuun

Päivittäisestä ruoasta kootulla lautasmallilla ja kuvallisella lautasmallin esittämistavalla huomattiin eroavaisuuksia sen kohdalla, miten lautasmalli on huomattu linjaston alussa. Lisäksi siinä, syövätkö yläkoululaiset lautasmallin mukaisesti, kannustetaanko kotona lautasmallin mukaiseen syömiseen, ja miten oikeanlainen lautasmalli osataan piirtää. Muiden vastausten kohdalla ei merkittäviä eroavaisuuksia ole. Vastaajista joiden ruokalassa oli käytössä päivän ruoasta valmistettu lautasmalli (n=47), suurin osa, 87 % oli huomannut linjaston alussa olevan lautasmalliesimerkin. Vain siis 13 % vastaajista ei ollut esimerkkiä huomannut. Vastaavasti taas koulussa, jossa käytössä oli kuvallinen lautasmalli (n=75), noin puolet, 52 % oli lautasmallin huomannut. Päivän ruoasta koottu lautasmalli huomataan siis kuvallista lautasmallia paremmin.

### 6.6.2 Yläkoululaisten ruokatottumukset

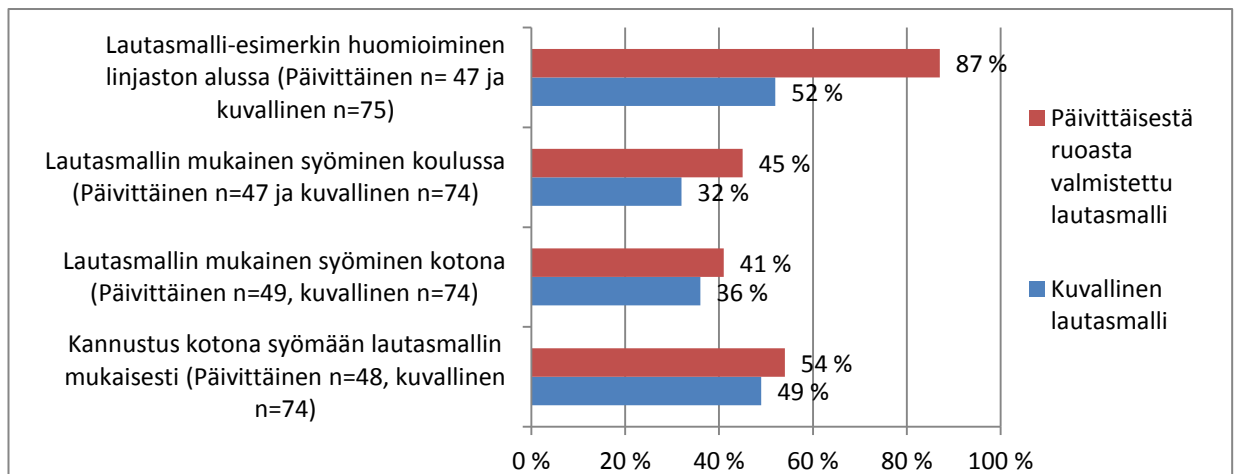
Koululaisista, joiden koululla on esillä päivittäisestä ruoasta koottu lautasmalli vastaajista (n=47) 45 % pyrkii syömään koulussa pääsääntöisesti lautasmallin mukaisesti (kuviokuva 22). Kotona lautasmallin mukaisesti pyrkii syömään 41 % vastaajista



(n=49) ja 54 prosentin kotona kannustetaan syömään lautasmallin mukaisesti (n=48) (kuvio 22).

Koululaisista, joiden koululla on esillä kuvallinen lautasmalli, vastaajista (n=74) 32 % pyrkii koulussa syömään lautasmallin mukaisesti, ja kotona, hieman suurempi osa, 36 % vastaajista (n=74) (kuvio 22). Yli puolet vastaajista ei siis syö lautasmallin mukaisesti kotona, eikä koulussa. Kotona kannustetaan syömään lautasmallin mukaisesti 49 prosentissa perheistä (n=74) (kuvio 22).

Vastaajat, joiden koulussa käytössä on päivittäisestä ruoasta koottu lautasmalli, syövät hieman kuvallista lautasmallia käyttävän koulun vastaajia paremmin. Päivittäisestä ruoasta kootun lautasmallin vastaajilla on lautasmalli käytössä sekä kotona, että koulussa useammin kuin kuvallisen lautasmallin vastaajilla. Myös lautasmallin käyttöön kannustetaan päivittäisestä ruoasta kootun lautasmallin koululaisien kotona kuvallisen lautasmallin perheitä useammin.

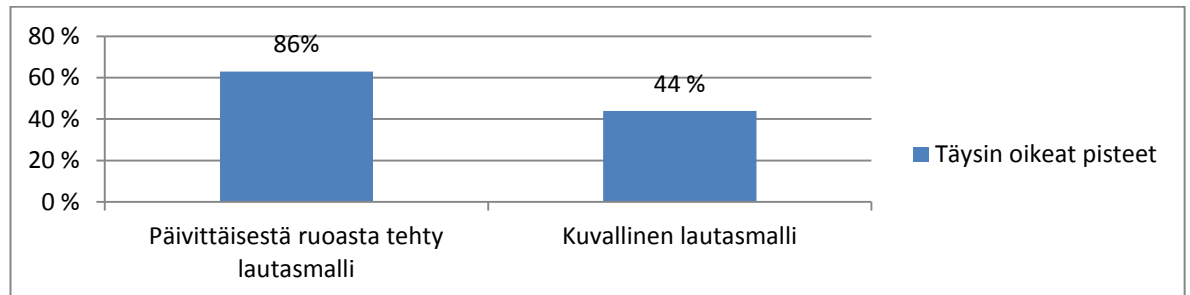


Kuvio 22. Päivittäisestä ruoasta valmistetun lautasmallin ja kuvallisen lautasmallin esittämistavan vaikutus siihen, miten lautasmalli-esimerkki huomioidaan, miten sen mukaisesti syödään koulussa ja kotona, sekä kannustetaanko kotona syömään lautasmallin mukaisesti.

### 6.6.3 Yläkoululaisten käsitys oikeanlaisesta lautasmallista

Kyselyn viimeisessä tehtävässä pyydettiin piirtämään oikeanlainen lautasmalli. Vastaajat, joiden koulussa oli käytössä päivittäisestä ruoasta koottu lautasmalli (n=49), vastauksista täysin oikeanlaisia piirroksia oli yli puolet, jopa 63 % (kuvio

23). Täysin väriä vastauksia oli ainoastaan 6 % piirroksista. Useimmiten piirroksista unohdettiin piirtää maitolasi tai leipä, ja mikäli näitä ei olisi tarvinnut huomioida, olisi vastauksista ollut oikein jopa 86 %, ainoastaan siis 14 % eli 7 piirrosta olisi ollut väärin. Verraten päivän ruoasta kootun lautasmallin vastauksiin, kuvallisen lautasmallin vastauksissa (n=70) täysin oikeita piirroksia oli vähemmän, vain 44 %. Parhaiten vastaajat olivat osanneet vastata kasvien ja perunan osuudet, jotka olivat silti vain 51 % vastaajista oikein.



Kuvio 23. Päivän ruoasta kootun lautasmallin (n=49) ja kuvallisen lautasmallin (n=70) vaikutukset yläkoululaisten tietoisuuteen oikeanlaisesta lautasmallista.

## 7 POHDINTA

Työ toi uutta tietoa koskien sosioekonomisen aseman vaikutusta ruokatottumuksiin, sekä myös yläasteikäisten asenteista lautasmalliin. Aineisto kyselyssä jäi kuitenkin hieman pienehköksi, joten tuloksia ei voi yleistää kaikkiin yläkoululaisiin. Kyselylomake olisi helposti ja vähällä vaivalla jatkojalostettavissa myös suurempiin tutkimuksiin, ja olisikin mielenkiintoista tietää onko ympäri Suomen nähtävissä sama linja kuin kyselyn tuloksissa. Esimerkiksi asumismuodon vaikutusta vastauksiin ei juuri pystynyt tutkimaan, sillä pohjanmaalla on niin yleistä asua omakotitalossa. Tutkimuksesta tuli kuitenkin samankaltaisia tuloksia kuin aiemmin on jo saatu, joten tämän pohjalta voisi uusia tuloksia pitää vähintäänkin suuntaa-antavina. Tutkimuksessa kuitenkin tärkeämmäksi tekijäksi tutkittaessa sosioekonomista asemaa, osoittautui tulotaso, kun aiemmin on lähinnä tutkittu koulutustason vaikutuksia. Lautasmalliin kohdistuvia asenteita ja hyötyjä ei ole juuri aiemmin tutkittu, joten työ toi uutta tietoa erityisesti lautasmallin esittämistapaan liittyen.

### 7.1 Tavoitteiden toteutuminen

Tutkimuksen aineiston keruussa alun perin oli tarkoituksena käyttää yläasteelle tehtävää kyselyä sekä kuvallista havainnointia. Kun kysely teetettiin ensin Jalasjärven yläasteelle, etsittiin tämän jälkeen toiseen osaan sopivaa koulua. Toiseen osaan saatiin sovittua erään koulun kanssa kuvauksesta ja tutkimuslupa-asiat laitettiin vireille. Lupa-asioissa meni kuitenkin niin kauan aikaa, että keväällä suoritettava kuvaus ei enää onnistunut. Syksyllä kyseisessä oppilaitoksessa ei koulutettu enää kuin sosiaali- ja terveystieteiden opiskelijoita sekä kokki-opiskelijoita. Koska nämä oppilaat ovat alaan paneutuneita, ei aineistoa voinut enää kerätä syksyllä kyseisestä oppilaitoksesta. Tutkimuksen aineistokeruun tiimoilta otettiin yhteyttä useisiin eri oppilaitoksiin ja lounasravintoloihin, mutta minkään ravintolan kanssa ei onnistuttu kuvausosiota suorittamaan. Keskustelujen ohjaajan kanssa jälkeen päädyttiin laajentamaan kyselylomaketta ja jättämään kuvausosio kokonaan suorittamatta.

Tästä johtuen tavoitteet hieman muuttuivat kesken opinnäytetyön tekoa, ja käytössä oli kaksi eri kyselylomaketta. Ensimmäinen kyselylomake oli siis täytätetty jo Jalasjärven yläasteella, kun toista, sosioekonomiseen asemaan liittyvillä kysymyksillä jatkettua kyselylomaketta lähdettiin hahmottelemaan. Alun perin tavoitteena oli konkreettisesti tutkia miten henkilöiden valinnat linjastossa muuttuvat, kun lautasmalliesimerkki sijoitetaan linjaston alkuun. Kun jälkimmäiseen kyselylomakkeeseen lisättiin sosioekonomisen aseman näkökulma, tuli tavoitteisiin täysin uusi asia. Konkreettinen havainnointi jäi siis kokonaan toteuttamatta.

Tavoitteena oli kuitenkin yhä saada vastaus siihen, kokevatko nuoret, eli tässä tapauksessa yläasteen 9.-luokkalaiset, onko linjaston alkuun laitettulla lautasmalliesimerkillä vaikutusta valintoihin. Toisena päätavoitteena oli tutkia, onko sosioekonomisella asemalla vaikutusta nuorten ravitsemukseen. Haluttiin myös tutkia, onko poikien ja tyttöjen vastausten välillä eroavaisuuksia.

Tavoitteena oli saada Kurikan yhteiskoulusta vähintään 100 vastausta, että sosioekonomisen aseman luokkiin jaettuna tulisi riittävästi vastauksia. Tähän tavoitteeseen ei kuitenkaan päästy, sillä vastauksia saatiin yhteiskoulusta kuitenkin vain 78, jolloin se jäi alle tavoitteen. Sosioekonomisia eroja kuitenkin löytyi, vaikkakaan tuloksia ei voi yleistää. Kysymyksiin, jotka olivat käytössä molemmissa kouluissa, saatiin kattava aineisto.

Hirsijärvi, Remes ja Sajavaara (2007, 190) toteavat, kysymyksien asettelu, ja kysymyksien sisältöä kannattaa miettiä paljon. Ja kun kyseessä ei ole haastattelu, ei voida tietää miten vakavasti ja tosissaan vastaajat ovat kyselyyn vastanneet. Voi siis olla mahdollista, että jotkut vastaajista ovat vastanneet aivan päinvastaisia vastauksia omiin mielipiteisiinsä verraten. Myös väärinymmärryksiä voi tapahtua. Joskus aihe voi myös olla sellainen, ettei vastaaja oikein tiedä, mitä vastata. Tässä tutkimuksessa kaikki eivät osanneet vastata kysymykseen koskien vanhempiensa koulutustaustaa, jolloin tämän kysymyksen kohdalta aineisto jäi hieman vajavai-seksi. Myös kato voi kyselyssä nousta suureksikin, kuten tässä tapauksessa kävi: Jalasjärvelle lomakkeita lähti noin 80, ja palautui täytettyinä 52, ja Kurikkaan lomakkeita lähti 110 ja palautui 78.

Joitain kysymyksiä olisi kuitenkin ollut hyvä kysyä haastattelulla. Esimerkiksi kysymys koskien tulotasosta voi olla nuorelle hankala arvioida. Myös terveydentilan kokeminen olisi voinut olla hyvä kysyä hieman pohjustaen: nyt kun ei tiedetä, että mistä syystä esimerkiksi oma terveydentila koetaan hyväksi, ja vaikka isän terveydentila huonoksi. Esimerkiksi tässä kysymyksessä avoimien, konkreettisten syiden, vastaukset jäivät hyvin vähäiseksi, ja niitä saatiinkin ainoastaan muutama. Tieto koskien miksi terveydentila koetaan huonoksi tai keskinkertaiseksi, olisi voinut olla erittäin mielenkiintoista ja paljon uutta tietoa tuova. Nyt kun ei siis tiedetä, onko nuorten mielestä keskinkertaisen ja huonon terveydentilan kokemisen syynä esimerkiksi huonot ruokatottumukset, liikkumattomuus, sairaudet vai jotkin muut syyt.

Alkuperäinen tarkoitus oli saada tieto siitä, miten yläkoululaiset kokevat lautasmallin, ja todellisuuteen vertaaminen jäi kokonaan työstä pois. Tarkoituksena oli siis havainnoida ensimmäinen lautasannos kokonaisuus ilman että esitettäisiin lautasmalli-esimerkkiä, ja samoja henkilöitä toisella kertaa siten, että esillä on ollut lautasmalli-esimerkki. Havainnoimalla konkreettisesti miten lautasmalli vaikuttaa lautasannoksen kokoamiseen, olisi tuonut varmasti uutta ja mielenkiintoista tietoa lautasmallin hyödyistä. Nyt siis nuoret ainoastaan itse arvioivat lautasmallin hyödyt, jolloin esimerkiksi omat asenteet ja mielikuvat vaikuttavat vastaukseen suuresti. Olisi ollut mielenkiintoista huomata, onko lautasmallin esittämisellä koehenkilöihin vaikutusta heidän itsensä huomaamatta.

Kyselylomakkeessa olisi ollut myös hyvä kysyä perhetaustaa lisäkysymyksellä koskien taloudessa asuvia henkilöitä. Nyt vastauksista ei voinut päätellä esimerkiksi yksinhuoltajaperheiden osuutta, joka olisi voinut tuoda uusia näkökulmia tuloksiin. Nyt vastaajat ainoastaan luettelivat perheenjäsenensä, joihin he ovat voineet lukea myös esimerkiksi toisessa taloudessa asuvan isänsä. Myöskään vanhempien työrytmistä ei kyselylomakkeessa kysytty. Vuorotyö voi vaikuttaa esimerkiksi perheen ateriarytmiin merkitsevästikin.

## 7.2 Tärkeimmät tulokset

Pääsääntöisesti nuoret siis kokevat, ettei lautasmallin esittämisellä ole vaikutusta heidän omiin valintoihinsa linjastossa. Enemmänkin heidän valintoihinsa vaikuttaa jo taustalla oleva ravitsemus: mikäli nuorella on tavoitteena syödä lautasmallin mukaisesti kotona ja koulussa, hän on myös suopeampi ajattelemaan niin että lautasmallin esittämisellä on tähän vaikutusta.

Tyttöjen ja poikien vastauksissa on myös huomattavissa eroja. Tytöt ovat enemmän lautasmallin esittämisen hyötyjen kannalla, kuin pojat. Pojista suurin osa ajattelee, ettei esittämisellä ole vaikutusta, eikä se ohjaa syömään lautasmallin mukaisesti. Tytöt myös pääsääntöisesti syövät poikia terveellisemmin, ja ovat tietoisempia lautasmallista.

Vanhempien koulutustaustalla ja perheen tulotasolla on merkityksiä nuorten ruokattomuksiin. Aamupala syödään viikossa sitä useammin, mitä korkeampi on perheen äidin koulutustausta. Myös kasviksia nuoret pyrkivät syömään päivittäin useammin perheissä, joissa äiti on korkeammin koulutettu kuin niissä perheissä, joissa äidin koulutustaso oli alhaisempi. Nämä huomiot on saatu myös aikaisemmissa tutkimuksissa. Kasvisten syöntiin vaikuttaa myös varmasti se, että korkeammin kouluttautuneiden äitien kotona kannustetaan useammin syömään lautasmallin mukaisesti kuin alhaisemmin kouluttautuneiden äitien kotona. Myös isien koulutustaustalla on huomattu sama ilmiö. Mielenkiintoista oli kuitenkin huomata, että perheissä joissa on korkeasti koulutettu isä, perheen nuori pyrkii syömään koulussa ja kotona lautasmallin mukaisesti harvemmin, kuin perheissä, joissa on alhaisesti kouluttautunut isä. Nämä tulokset olisi kuitenkin hyvä tarkistaa luotettavuuden kannalta, sillä tulokset saattavat olla myös sattumaa.

Perheen tulotasolla oli vaikutusta siihen, kannustetaanko kotona syömään lautasmallin mukaisesti. Tulotasolla ei kuitenkaan ollut merkitystä siihen, millaisena lautasmallin esittämisen hyödyt koetaan. Tässä tutkimuksessa tulotasolla oli merkitystä myös siihen, että mitä korkeampi tulotaso perheessä on, sitä useammin perheen henkilöiden terveydentila koetaan hyvänä. Myös tulotason noustessa, vanhempien tupakanpolto vähenee, joka on huomattavissa myös tupakka ja talous (2000) julkaisusta. Mikäli kuitenkin perheessä toinen vanhemmista tupakoi, tulota-

son noustessa isien tupakanpoltto nousee ja vastaavasti äitien laskee. Ja päinvas-  
toin, tulotason laskiessa siis on yleisempää että perheestä tupakkaa polttaa äiti  
kuin isä. Myös ateriarytmi, aamupalan syönti ja päivittäinen kasvistensyönti on sitä  
parempaa, mitä korkeammaksi perheen oma tulotaso arvioidaan.

Mitä paremmaksi nuori oman terveydentilansa kokee, sitä paremmat ovat hänen  
ruokatottumuksensa koskien kasvistensyöntiä, täysjyväleivän syöntiä ja lautasmal-  
lia. Oman terveydentilan hyväksi arvioivat nuoret siis syövät päivittäin useammin  
kasviksia ja täysjyväleipää kuin keskinkertaiseksi tai huonoksi oman terveydenti-  
lansa arvioivat nuoret. Miilunpalon ym. (2007) tutkimuksen mukaan mitä parem-  
maksi oman terveytensä kokee, sitä pidemmälle elää. Rahkosen ym. (2007, 65)  
terveydentilan kokemiseen vaikutti myös koulutustaso siten, että mitä korkeammin  
koulutettu sitä paremmaksi kokee oman terveydentilansa. Tässä tutkimuksessa  
nuoret olivat kaikki yläkoululaisia, joten heidän koulutustasonsa on sama, mutta  
perheen tulotaso vaikutti heidän oman terveydentilan kokemiseen. Hyväksi ter-  
veydentilansa arvioineet yläkoululaiset ovat myös huomanneet useammin lautas-  
mallin ja se vaikuttaa heidän omiin valintoihinsa, ja se ohjaa heitä. He myös syövät  
useammin lautasmallin mukaisesti kotona ja koulussa, heidän kotonaan kannuste-  
taan syömään lautasmallin mukaisesti ja he kokevat että lautasmallin esittämisestä  
on hyötyä että nuoret söisivät terveellisesti. Onko siis hyvän terveydentilan ko-  
kemisen takana se, että nuoret syövät terveellisesti?

Myös lautasmallin esittämistavalla oli merkitys lautasmallin kokemiseen. Kurikas-  
sa, jossa käytössä oli pelkkä kuvallinen ohjeistus, olivat nuoret huomanneet lau-  
tasmallin harvemmin kuin Jalasjärvellä, jossa käytössä oli päivittäisestä ruoasta  
valmistettu lautasmallikokonaisuus. Päivittäisestä ruoasta kootun lautasmallin op-  
pilaat tiesivät lautasmallin paremmin ja he myös söivät myös useammin lautasmal-  
lin mukaan, kuin vastaajat, joilla koulussa oli käytössään kuvallinen lautasmalli.  
Täytyy kuitenkin miettiä, vaikuttaako tähän myös jokin muu syy kuin lautasmallin  
esittäminen. Esimerkiksi jos koulussa on Jalasjärvellä käsitelty juuri tunneilla lau-  
tasmallia, on varmasti saattanut tunnilla puheeksi tulla myös ruokalassa oleva lau-  
tasmalli. Tällöin on saattanut huomioida lautasmalli-esimerkin paremmin.

Nuoriin kohdistuvia sosioekonomisia eroja ei siis juurikaan ole tutkittu, vaan lähin-  
nä työikäistä väestöä (Ovaskainen ym. 2007, 149). Samankaltaisia tuloksia on

kuitenkin huomattavissa myös tässä tutkimuksessa yläkoululaisiin, kuin mitä on huomioitu tutkimuksissa työikäisiin. Kasvisten syönti on sitä parempaa mitä korkeampi koulutusaste (Helakorpi ym. 2003). Myös korkeamman koulutusasteen ruokatottumukset ovat lähimpänä suomalaisia ravitsemussuosituksia (Prättälä ym. 1992). Välipalojen syönti lisääntyy, ja yhä enemmän lämmin ruoka korvataan välipaloin (Ovaskainen ym. 2007, 153). Tässä tutkimuksessa kuitenkin huomio kiinnitettiin enemmän tulotasoon, ja siihen että tulotaso on merkittävämpi ruokatottumusten selittäjä kuin koulutustausta.

Tutkimuksessa ei tutkittu nuorten omaa rahankäyttöä, jota Pajunen ym. (2012) ovat tutkineet, eikä myöskään eikä liikunnallisuutta, jonka vaikutuksia on Nykänen ja Turkki (1997) ovat tutkineet. Olisi toisaalta ollut mielenkiintoista tietää mitä ja miten sosioekonomiset asemat esimerkiksi näihin tekijöihin vaikuttaa. Ajattelen myös, että esimerkiksi pojat voivat liikunnallisuuden kokea tärkeänä arvioitaessa terveydentilaa, kun tytöt saattavat kokea tärkeämmäksi esimerkiksi ruokatottumukset. Nyt kun perustelut terveydentilan kokemiseen jäi niin vähäisiksi, ei voida tietää mistä johtuu, että pojat arvioivat tyttöjä alhaisemmaksi oman, ja vanhempiansa terveydentilan. Mikäli liikunnallisuutta olisi kysytty, olisi tähän saattanut löytyä vastaus.

Mielenkiintoista tuloksista oli huomata, miten useasti ateriarytmissä jätettiin merkitsemättä että syötäisiin lounas ja päivällinen, kun kuitenkin vain muutama mainitsi jättävänsä koululounaan tai illallisen kotona syömättä. Tämän kysymyksen kohdalla voikin miettiä, että eivätkö nuoret tiedä, mikä on lounaan ja päivällisen ero? Kysymyksen 14 (liite 2), eli ateriarytmin merkitsemisen vastaukset voivat siis olla hieman harhaan johtavia, sillä kysymyksen numero 18 tulokset eivät anna samoja tuloksia.

Oli myös mielenkiintoista huomata, miten pojat olivat paljon kriittisempiä arvioidessaan perheen tulotaso. Tyttöjen vastauksia, että tulotaso olisi ”hyvä” tai ”huono”, oli vain muutama ja suurimman osan vastauksista olivatkin näihin vastausvaihtoehtoihin antaneet pojat. Syytä tähän ei osata näiden tulosten perusteella sanoa, vaan voin vain arvailla: näkyykö vastauksissa poikien pohjalainen uho, ”kyllä rahaa on”, vai sattuuiko vain olla siten, että pojat olivat perheistä joissa tulotasojen erot olivat suuremmat? Myös arvioidessaan vanhempien terveydentilaa pojat arvioivat



terveydentilan huonommaksi kuin tytöt. Tämänkin syytä voi vain arvailla: kokevatko tytöt esimerkiksi että hyvä terveydentila tulee terveellisesti syömisestä, ja pojat vaikka juuri urheilullisuudesta, jota kyselylomakkeessa ei kysytty? Vai onko sattumaa että perheissä joista pojat tulevat, sattuu olemaan enemmän keskinkertaisen ja hyvän terveystason vanhempia?

**Yhteenveto.** Nuoret kokevat pääsääntöisesti ettei lautasmallin esittämisellä ole vaikutusta siihen, minkälaisen annoksen lounaslinjastosta kerätään. Tytöt ovat kuitenkin lautasmallisuopeampia, ja käyttävätkin poikia enemmän lautasmallia. Äitien koulutustaustan noustessa myös aamupalan syönti nuorten keskuudessa lisääntyy. Sekä isien että äitien koulutustaustan noustessa kasvisten päivittäinen syönti ja kotona lautasmallin mukaiseen ruokailuun kannustaminen perheissä lisääntyy. Tulotasolla on kuitenkin suurempi merkitys ruokatottumuksiin ja elämäntapoihin kuin koulutustasolla. Perheissä joissa on hyvä tulotaso, on paremmat elämäntavat koskien tupakan polttoa, ateriarytimiä, aamupalan syöntiä sekä kasvisten syöntiä. Ei ole kuitenkaan selkeästi huomattavissa että alhainen koulutustaso tarkoittaisi alhaista tulotasoa ja huonompia elämäntapoja, vaan lähinnä tulotasolla on merkitystä siihen millaisena oma terveydentila koetaan ja miten nuoret perheissä syövät.

Koska lähes kaikki vastaajista asuivat omakotitalossa, ei asumismuotoa pystynyt vertaamaan nuorten ruokatottumuksiin. Perhemuodolla ei ollut huomioitavia eroja verraten nuorten ruokatottumuksiin. Myöskään Pajunen (2012) ei ollut tutkimuksessaan huomannut, että perherakenteella olisi ollut suuria eroavaisuuksia vastauksiin.

Mikäli haluttaisiin, että nuoret huomioisivat lautasmallin, kannattaa käyttää päivittäisestä ruoasta valmistettua lautasmallikokonaisuutta. Se huomataan useammin kuin pelkkä kuvallinen ohjeistus. Tämä voi johtua myös siitä, että useasti ruokaloissa on monia erilaisia julisteita ja mainoksia, jolloin lautasmalli-esimerkki saattaa hukkuu muiden julisteiden joukkoon. Lautasmalli kiinnittää konkreettisenä kokonaisuutena enemmän huomiota ja mielenkiintoa.

**Tutkimuksen jatko.** Kuten jo edellä mainittiin, tutkimusta voitaisiin laajentaa ja käyttää laajemmalti yläkoululaisilla. Sosioekonomisen aseman vaikutusta nuoriin

on tutkittu vähemmän kuin aikuisikäisiin, vaikka on huomattu että lapsuudessa ja nuoruudessa opitut asiat vaikuttavat myös aikuisuuden tapoihin. Esimerkiksi kun on ohjelma käynnissä, jonka tavoitteena on kaventaa sosioekonomisia eroja, tulisi käyttää tämän kaltaisia kyselyjä jo nuorille, että opittuja tapoja ja kulttuureja saataisiin muutettua nuorten tullessa aikuisikään. Myös kokeellinen tilanne olisi hyvä joskus järjestää, jolloin nähtäisiin yläkoululaisen arvio omasta toiminnasta linjastoruokailussa, ja lautasmallin konkreettista vaikutusta siihen. Aineisto myös syötettiin Webropol-ohjelmaan siten, että ensin Jalasjärven vastaukset ja tämän jälkeen Kurikan vastaukset myöhemmässä vaiheessa. Tästä syystä Jalasjärven vastauksia ei pystytty erillistämään Kurikan vastauksista, ja tilastollinen testaus oli hankala tehdä. Aineistosta voisi olla siis hyvä tehdä myös tilastollisia testauksia nähdäkseen, miten merkittäviä huomioita tutkimuksen tuloksilla saatiin.

## LÄHTEET

- Aro, A. 4.3.2013. Ravitsemussuositusten tausta. [Verkkosivu]. [Viitattu 28.10.2015]. Saatavana: [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=skr00077](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=skr00077)
- Becker, W. 2014. Uudet pohjoismaiset ravitsemussuositukset 2012: huomio ruokavalion kokonaisuuteen ja ruoan laatuun. [Verkkolehtiartikkeli]. Perspektiivi 2014:5, 4 - 9. [Viitattu 11.12.2015]. Saatavana: [http://perspektiv.nu/files/Filer/PDF/perspektiivi1401\\_finsk.pdf](http://perspektiv.nu/files/Filer/PDF/perspektiivi1401_finsk.pdf)
- Elonheimo, M. 2010. Ympäristövastuullinen lautasmalli. [Kuva]. [Viitattu 14.12.2015]. Saatavana: <http://www.ymparistoosaava.fi/ruokapalveluala/index.php?k=22440>
- Helakorpi, S., Patja, K., Prättälä, R., Aro, A. & Uutela, a. 2003. Suomalaisen aikuisväestön terveystilanne ja terveys, kevät 2003. Helsinki: Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B17/2003.
- Helakorpi, S., Patja, K., Prättälä, R., Aro, A. & Uutela, A. 2004. Suomalaisen aikuisväestön terveystilanne ja terveys, kevät 2004. Helsinki: Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B13/2004.
- Helldán, A., Kosola, M., Ovaskainen, M-L., Raulio, S., Tapanainen, H. & Virtanen, S. 2013. Finravinto 2012 –tutkimus. [Verkkojulkaisu]. Tampere: THL Raportti 16/2013. [Viitattu 15.11.2015]. Saatavana: [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110839/THL\\_RAP2013\\_016\\_%26sliitteet.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110839/THL_RAP2013_016_%26sliitteet.pdf?sequence=1)
- Hirsijärvi, S., Remes, P., Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13. osin uud. p. Keuruu: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Hirvonen, T., Lahti-Koski, M., Roos, E., Pietinen, P. & Rimpelä, M. 1999. Yläasteen oppilaiden ruokavalinnat ja kouluruokailu. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 1999:36:162 - 171.
- Holopainen, M. Ei päiväystä. [Kuva]. Helsingin Sanomat. [Viitattu 11.12.2015]. Saatavana: <http://www.hs.fi/hyvinvointi/a1383131766408>
- Kaaria, S. 2013. Eri maiden ravitsemussuositukset ovat ristiriidassa. [Verkkolehtiartikkeli]. Helsingin Sanomat 31.10.2013. [Viitattu 11.12.2015]. Saatavana: <http://www.hs.fi/hyvinvointi/a1383131766408>
- Kleemola, P., Proos, E. & Pietinen, E. 1996. Suomalaisten ravinnon muutokset eri koulutusryhmissä vuodesta 1982 vuoteen 1982. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 1996:33:9 - 16.

- Lagström, H., Pösö, T., Rutanen, N. & Vehkalahti, K. 2010. Lasten ja nuorten tutkimuksen etiikka. Helsinki: Yliopistopaino.
- Lahelma, E. & Rahkonen, O. 2011. Sosioekonominen asema. Teoksessa Sosiaalieuropidemiologia- väestön terveyserot ja terveyteen vaikuttavat sosiaaliset tekijät. Toim. Laaksonen, M. & Silventoinen, K. Helsinki. Gaudeamus Helsinki University Press, 41-60.
- Laitinen, S., Räsänen, L., Viikari, J. & Åkerblom, H. 1995. Diet of Finnish children in relation to the family's socio-economic status. *Scandinavian Journal of Social Medicine* 1995:2:88 - 94.
- Liikunta. 9.11.2015. [Verkkajulkaisu]. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 11.12.2015]. Saatavana: <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/elintavat/liikunta>
- Miilunpalo, S., Vuori, I., Oja, P., Pasanen, M. & Urponen, H. 1997. Self-rated health status as a health measure: The predictive value of self-reported health status on the use of physician services and on mortality in the working-age population. *Journal of Clinical Epidemiology* 50(5): 517 - 528.
- Ministry of Health and Welfare. Ei päivystä. Dietary guidelines for adults in Greece. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 14.12.2015]. Saatavana: <http://www.mednet.gr/archives/1999-5/pdf/516.pdf>
- Mäkinen, O. 2006. Tutkimusetiikan ABC. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Nykänen, M. & Turkki, S. 1997. Vanhempien sosioekonomisen aseman ja liikunnan määrän merkitys lasten liikunnan harrastamiselle. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu -työ. Saatavana: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/9478/678.pdf?sequence=1>
- Ovaskainen, M-L., Pietikäinen, M., Prättälä, R., Raulio, S., Roos, E. & Sulander, T. 2007. Ruokatottumukset. Teoksessa: Palosuo, H., Koskinen, S., Lahelma, E., Prättälä, R., Martelin, T., Ostamo, A., Keskimäki, I., Sihto, M., Takala, K., Hyvönen, E. & Linnanmäki, E., (toim.) Terveyden eriarvoisuus Suomessa, Sosioekonomisten terveyserojen muutokset 1980 - 2005. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. *Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja* 2007:23, 149 - 158.
- Pajunen, T., Lehto, R., Ovaskainen, M-L., Tapanainen, H., Hoppu, U. & Roos, E. 2012. Vanhempien koulutuksen ja perherakenteen yhteys yläkoululaisten ravinnonsaantiin ja ruoankäyttöön. [Verkkolehtiartikkeli]. *Sosiaalilääketieteellinen aikauslehti* 2012:49, 105 - 117. [Viitattu 14.12.2015]. Saatavana: <http://ojs.tsv.fi/index.php/SA/article/view/7058>
- Prättälä, R. 17.3.2011. Terveyttä haittaavat elintavat kasautuvat niille, joilla menee muutenkin huonosti. [Verkkolehtiartikkeli]. Tesso. [Viitattu 11.12.2015]. Saatavana:

<http://tesso.fi/content/terveytt%C3%A4-haittaavat-elintavat-kasautuvat-niille-joilla-menee-muutenkin-huonosti>

Prättälä, R., Berg, M-A. & Puska, P. 1992. Diminishing or increasing contrasts? Social class variation in Finnish food consumption patterns 1979 - 1990. *European Journal of Clinical Nutrition* 1992:46:279 - 287.

Rahkonen, O., Talala, K., Sulander, T., Laaksonen, M., Lahelma, E., Uutela, A. & Prättälä, R. 2007. Koettu terveys. Teoksessa Palosuo, H., Koskinen, S., Lahelma, E., Prättälä, R., Martelin, T., Ostamo, A., Keskimäki, I., Sihto, M., Takala, K., Hyvönen, E. & Linnanmäki, E., (toim.): *Terveyden eriarvoisuus Suomessa. Sosioekonomisten terveyserojen muutokset 1980 - 2005*. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. *Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja* 2007:23, 65 - 73.

Ravitsemus. 9.11.2015. [Verkkojulkaisu]. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 15.11.2015]. Saatavana: <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/elintavat/ravitsemus>

Ravitsemuspassi. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Ravitsemuspassi. [Viitattu 15.2.2015]. Saatavana: <http://www.ravitsemuspassi.fi/index.php?k=219411>

Rytmitä syömisessä. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. [viitattu 14.12.2015]. Saatavana: <http://www.tervekoululainen.fi/elementit/ravinto/arkiruokailu/ateriarytmi>

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. [Verkkojulkaisu]. *KvaliMOTV – Menetelmäopetuksen tietovaranto*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. [Viitattu 2.12.2015]. Saatavana: <http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/taustamuuttajat/taustamuuttajat.html>

Salmi, A., Sallinen, J., Rahkonen, F., Korhonen, E., Kemppainen, S., Nevanperä, N & Laitinen, J. 2011. Virkeänä ratissa -käsikirja. [Verkkojulkaisu]. Työterveyslaitos. [Viitattu 9.4.2015]. Saatavana: [http://www.ttl.fi/partner/virkeana\\_ratissa/materiaalit/Documents/Virke%C3%A4n%C3%A4%20ratissa%20k%C3%A4sikirja-low.pdf](http://www.ttl.fi/partner/virkeana_ratissa/materiaalit/Documents/Virke%C3%A4n%C3%A4%20ratissa%20k%C3%A4sikirja-low.pdf)

Sosiaaliryhmien välillä on terveyseroja. Ei päiväystä. [Verkkojulkaisu]. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 11.12.2015]. Saatavana: <https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/hankkeet-ja-ohjelmat/stop-koyhyys/nakokulmia-teemaan/sosiaaliryhmien-valilla-on-terveyseroja>

Tupakka ja talous, Taloudellisia näkökulmia tupakoinnin vähentämistyöhön. 2000. Pilvi Riikka Taipale (suom.). [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 11.12.2015]. Saatavana: <http://siteresources.worldbank.org/INTETC/Resources/375990-1113921116151/finnish.pdf>

Tältä näyttivät ensimmäiset suomalaiset ravitsemussuositukset – vertaa! 4.2.2014. [Verkkoartikkeli] [Viitattu 10.11.2015]. Saatavana:

<http://www.studio55.fi/tastapuhutaan/article/talta-nayttivat-ensimmaiset-suomalaiset-ravitsemussuositukset-vertaa/2781404>

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2008. [Verkkajulkaisu]. Kouluruokailusuositus. [Viitattu 14.12.2015]. Saatavana: [http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/kouluruokailu\\_2008\\_kevyt\\_nettiin.pdf](http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/kouluruokailu_2008_kevyt_nettiin.pdf)

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2014. [Verkkajulkaisu]. Terveyttä ruoasta: Ravitsemussuositukset 2014. [Viitattu 16.2.2015]. Saatavana: [http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/attachments/fi/vrn/ravitsemussuositukset\\_2014\\_fi\\_web.3.pdf](http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/attachments/fi/vrn/ravitsemussuositukset_2014_fi_web.3.pdf)

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan historiikki. Ei päiväystä. [Verkkajulkaisu]. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. [Viitattu 28.10.2015]. Saatavana: <http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/historiikki.pdf>

Vilka, H. 2015. Tutki ja kehitä. 4. uud. p. Jyväskylä: PS-kustannus.

## **LIITTEET**

Liite 1 Kyselylomake Jalasjärven yläasteelle

Liite 2 Kyselylomake Kurikan yhteiskouluun

Liite 3 Tiedote Kurikan yhteiskoulun vanhemmille

## LIITE 1 Kyselylomake Jalasjärven yläasteelle

Hei! Olen Tiia Haka-Taivalmäki, kolmannen vuoden restonomiopiskelija ja teen opinnäytetyötä koskien nuorten ruokatottumuksia. Vastauksesi on minulle tärkeä!

Pyri vastaamaan kysymyksiin mahdollisimman todenmukaisesti. Mikäli mikään vastausvaihtoehto ei kuvaa mielipidettäsi, voit kirjoittaa kysymyksen viereen. Vastaukset käsitellään ja kerätään nimettöminä eikä yksittäisen vastaajan vastauksia voi tunnistaa raportista. Vastaaminen on vapaaehtoista. Kyselystä saatuja tietoja käytetään vain opinnäytetyön tekoon.

Vastaan mielelläni mahdollisiin kysymyksiin koskien tutkimusta, esimerkiksi sähköpostitse tiia.haka-taivalmaki@seamk.fi

### Taustatiedot

1. Sukupuoli

Tyttö/nainen

Poika/mies

2. Merkitse rastilla äitisi/huoltajasi koulutustausta

peruskoulu

ammattikoulu / lukio

alempi ammattikorkeakoulu / yliopisto

ylempi ammattikorkeakoulu / yliopiston maisteritutkinto

Tohtorin tutkinto

En osaa sanoa

Jokin muu, mikä?

---

3. Merkitse rastilla isäsi/huoltajasi koulutustausta

peruskoulu

ammattikoulu / lukio

alempi ammattikorkeakoulu / yliopisto

ylempi ammattikorkeakoulu / yliopiston maisteritutkinto

Tohtorin tutkinto

En osaa sanoa

Jokin muu, mikä?

---



**Ruokatottumukset: ateriarytmi, ruokavalinnat**

4. Millainen on tyypillinen ateriarytmisi? Merkitse rastilla kaikki ateriat, jotka normaalisti syöt päivässä
- aamupala  
 lounas  
 päivällinen  
 Iltapala
5. Kuinka monta välipalaa yleensä syöt vuorokauden aikana edellä merkittyjen aterioiden lisäksi? Välipaloiksi ei lasketa naposteluja, kuten karkkia tai sipsejä
- yhden välipalan  
 kaksi välipalaa  
 kolme välipalaa  
 neljä välipalaa tai enemmän
6. Kuinka monena aamuna viikossa keskimäärin syöt aamiaisen?
- päivittäin  
 5-6 kertaa  
 3-4 kertaa  
 2 aamuna  
 1 tai ei ollenkaan
7. Mitä pääsääntöisesti syöt aamiaiseksi?
- 
8. Syötkö arkisin lämpöisen ateriakokonaisuuden sekä koulussa että kotona? (valitse parhaiten kuvaava vaihtoehto, perustele pyydettäessä)
- Syön...
- ..sekä koululounaan että kotona illallisen  
 ..vain koulussa lounaan. Miksi et syö kotona?
- 
- ..vain kotona illallisen. Miksi et syö koulussa?
- 
- En syö lämpimiä aterioita. Miksi et syö lämpimiä aterioita?
- 
9. Syötkö päivittäin kasviksia?
- Kyllä  
 Ei

10. Minkälaista maito/piimä laatua käytät pääsääntöisesti ruokaillessasi?

- Täysmaito / -piimä
  - Kevytmaito / -piimä
  - Ykkösmaito / -piimä
  - Rasvaton maito / -piimä
  - Tilamaito
  - En juo maitoa. Miksi? Perustelut:
- 

11. Pyritkö syömään päivittäin täysjyväleipää, esimerkiksi ruisleipää, Koulunäkkiä tai vastaavaa?

- Kyllä
- En
- En osaa sanoa / en tiedä mikä on täysjyväleipä.

### Lautasmalli

12. Oletko huomannut koulun ruokalan linjaston alussa olevan lautasmalli-esimerkin?

- Kyllä
- En

13. Vaikuttiko lautasmallin sijoittaminen linjaston alkuun valintoihisi?

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

14. Ohjaako lautasmalli linjaston alussa Sinua syömään lautasmallin mukaisesti?

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

15. Pyritkö koulussa syömään pääsääntöisesti lautasmallin mukaisesti?

- Kyllä
- En

16. Pyritkö kotona syömään pääsääntöisesti lautasmallin mukaisesti?

- Kyllä
- En

17. Koetko, että lautasmallin sijoittamisesta linjaston alkuun on hyötyä, kun halutaan että opiskelijat söisivät terveellisemmin?

Kyllä

En

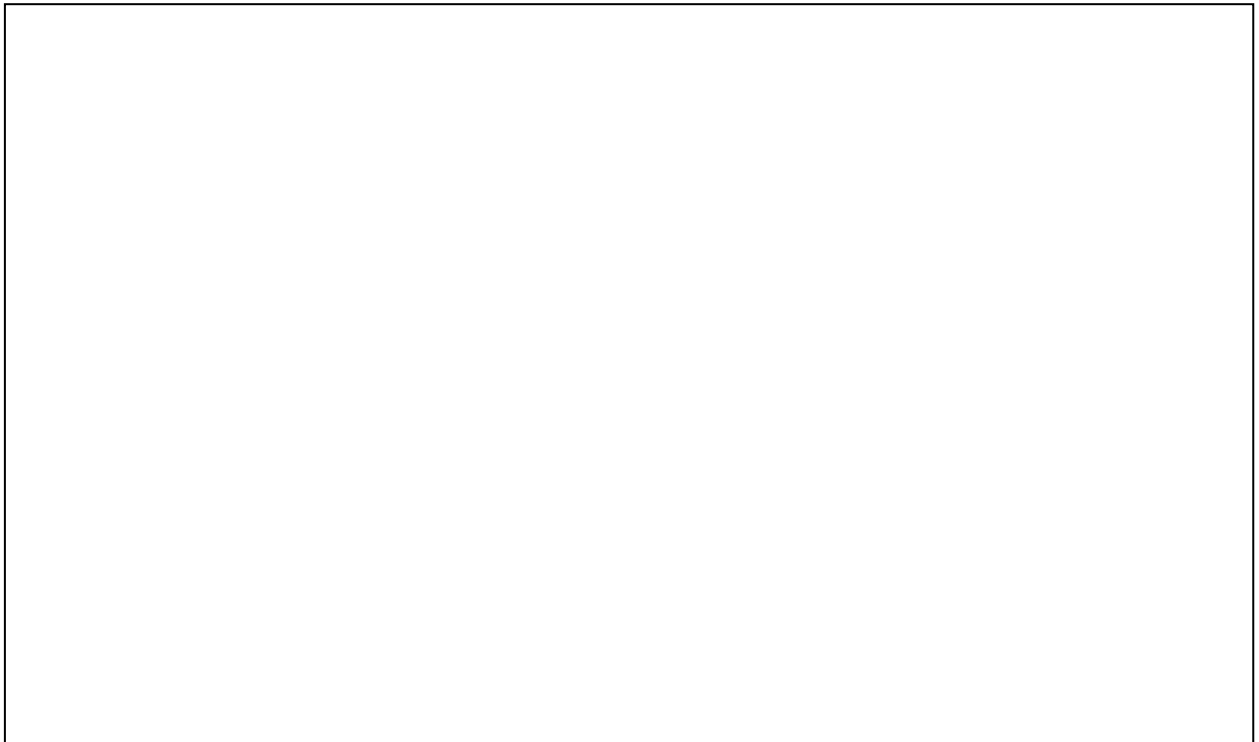
En osaa sanoa.

18. Kannustetaanko kotonasi syömään lautasmallin mukaisesti?

Kyllä

Ei

19. Piirrä mielestäsi oikeanlainen lautasmallikokonaisuus alla olevaan laatikkoon. Voit kuvitella laatikon kuvastavan tarjotinta. Tarvittaessa voit kirjata laatikon alle joi-tain huomioita lautasmalliin liittyen.



## Liite 2 Kysely Kurikan yhteiskouluun

Kysely nuorten ruokatottumuksista

Hei! Olen Tiia Haka-Taivalmäki, neljännen vuoden restonomiopiskelija Seinäjoen ammattikorkeakoulusta. Teen opinnäytetyötä koskien nuorten ruokatottumuksia.

Pyri vastaamaan kysymyksiin mahdollisimman todenmukaisesti ja huolellisesti. Mikäli mikään vastausvaihtoehto ei kuvaa mielipidettäsi, voit kirjoittaa vastauksen kysymyksen viereen. Vastaukset käsitellään ja kerätään nimettöminä eikä yksittäisen vastaajan vastauksia voi tunnistaa raportista. Vastaaminen on vapaaehtoista. Kyselystä saatuja tietoja käytetään vain opinnäytetyön tekoon. Vastauksesi on minulle tärkeä!

Vastaan mielelläni mahdollisiin kysymyksiin koskien tutkimusta sähköpostitse tiia.haka-taivalmaki@seamk.fi

### Taustatiedot

1. Sukupuoli
  - Tyttö/nainen
  - Poika/mies
  
2. Keitä perheeseesi kuuluu? \_\_\_\_\_
  
3. Merkitse rastilla äitisi/huoltajasi koulutustausta (Valitse hänen korkein koulutusasteensa)
  - peruskoulu
  - ammattikoulu / lukio
  - alempi ammattikorkeakoulu / yliopisto
  - ylempi ammattikorkeakoulu / yliopiston maisteritutkinto
  - tohtorin tutkinto
  - En osaa sanoa
  - Jokin muu, mikä? \_\_\_\_\_
  
4. Merkitse rastilla isäsi/toisen huoltajasi koulutustausta (Valitse hänen korkein koulutusasteensa)
  - peruskoulu
  - ammattikoulu / lukio
  - alempi ammattikorkeakoulu / yliopisto
  - ylempi ammattikorkeakoulu / yliopiston maisteritutkinto
  - tohtorin tutkinto
  - En osaa sanoa
  - Jokin muu, mikä? \_\_\_\_\_
  
5. Millaisena koet perheenne tulotason? Onko rahaa käytössä perheessänne
  - Hyvin / paljon
  - Keskimukaisesti
  - Huonosti / vähän

6. Mikä on perheenne asumismuoto?  
 Asumme omassa omakotitalossa  
 Asumme omassa rivitaloasunnossa  
 Asumme omassa kerrostaloasunnossa  
 Asumme vuokralla omakotitalossa  
 Asumme vuokralla rivitaloasunnossa  
 Asumme vuokralla kerrostaloasunnossa  
 Muu, mikä? \_\_\_\_\_
7. Minkälaisena koet oman terveydentilasi?  
 Hyvässä  
 Keskihertaisena  
 Huonona  
Perustelut: \_\_\_\_\_
8. Minkälaisena koet äitisi/huoltajasi terveydentilan?  
 Hyvässä  
 Keskihertaisena  
 Huonona  
Perustelut: \_\_\_\_\_
9. Minkälaisena koet isäsi/toisen huoltajasi terveydentilan?  
 Hyvässä  
 Keskihertaisena  
 Huonona  
Perustelut: \_\_\_\_\_
10. Tupakoitko?  
 Kyllä, päivittäin  
 Kyllä, satunnaisesti  
 En
11. Tupakoivatko vanhempasi/huoltajasi?  
 Molemmat vanhempani/huoltajani tupakoivat  
 Äitini/huoltajani tupakoi  
 Isäni/toinen huoltajani tupakoi  
 Kumpikaan vanhemmistani/huoltajistani ei tupakoi

**Ruokatottumukset: ateriarytmi, ruokavalinnat**

12. Millainen on tyypillinen ateriarytmisi? Merkitse rastilla kaikki ateriat, jotka normaalisti syöt päivässä
- aamupala  
 lounas  
 päivällinen  
 Iltapala
13. Kuinka monta välipalaa yleensä syöt vuorokauden aikana edellä merkittyjen aterioiden lisäksi? Välipaloiksi ei lasketa naposteluja, kuten karkkia tai sipsejä
- yhden välipalan  
 kaksi välipalaa  
 kolme välipalaa  
 neljä välipalaa tai enemmän
14. Kuinka monena aamuna viikossa keskimäärin syöt aamiaisen?
- päivittäin  
 5-6 kertaa  
 3-4 kertaa  
 2 aamuna  
 1 tai ei ollenkaan
15. Mitä pääsääntöisesti syöt aamiaiseksi?
- 
16. Syötkö arkisin lämpöisen ateriakokonaisuuden sekä koulussa että kotona? (valitse parhaiten kuvaava vaihtoehto, perustele pyydettäessä)
- Syön...
- ..sekä koululounaan että kotona illallisen  
 ..vain koulussa lounaan. Miksi et syö kotona?
- 
- ..vain kotona illallisen. Miksi et syö koulussa?
- 
- En syö lämpimiä aterioita. Miksi et syö lämpimiä aterioita?
- 
17. Syötkö päivittäin kasviksia?
- Kyllä  
 Ei

18. Minkälaista maito/piimä laatua käytät pääsääntöisesti ruokaillessasi? Valitse yksi vaihtoehto
- Täysmaito / -piimä
  - Kevytmaito / -piimä
  - Ykkösmaito / -piimä
  - Rasvaton maito / -piimä
  - Tilamaito
  - En juo maitoa. Miksi? Perustelut: \_\_\_\_\_
19. Pyritkö syömään päivittäin täysjyväleipää, esimerkiksi ruisleipää, Koulunäkkiä tai vastaavaa?
- Kyllä
  - En
  - En osaa sanoa / en tiedä mikä on täysjyväleipä.

### Lautasmalli

20. Oletko huomannut koulun ruokalan linjaston alussa olevan lautasmalli-esimerkin?
- Kyllä
  - En
21. Vaikuttiko lautasmallin sijoittaminen linjaston alkuun valintoihisi?
- Kyllä
  - Ei
  - En osaa sanoa
22. Ohjaako lautasmalli linjaston alussa Sinua syömään lautasmallin mukaisesti?
- Kyllä
  - Ei
  - En osaa sanoa
23. Pyritkö koulussa syömään pääsääntöisesti lautasmallin mukaisesti?
- Kyllä
  - En
24. Pyritkö kotona syömään pääsääntöisesti lautasmallin mukaisesti?
- Kyllä
  - En

25. Koetko, että lautasmallin sijoittamisesta linjaston alkuun on hyötyä, kun halutaan että opiskelijat söisivät terveellisemmin?

Kyllä

En

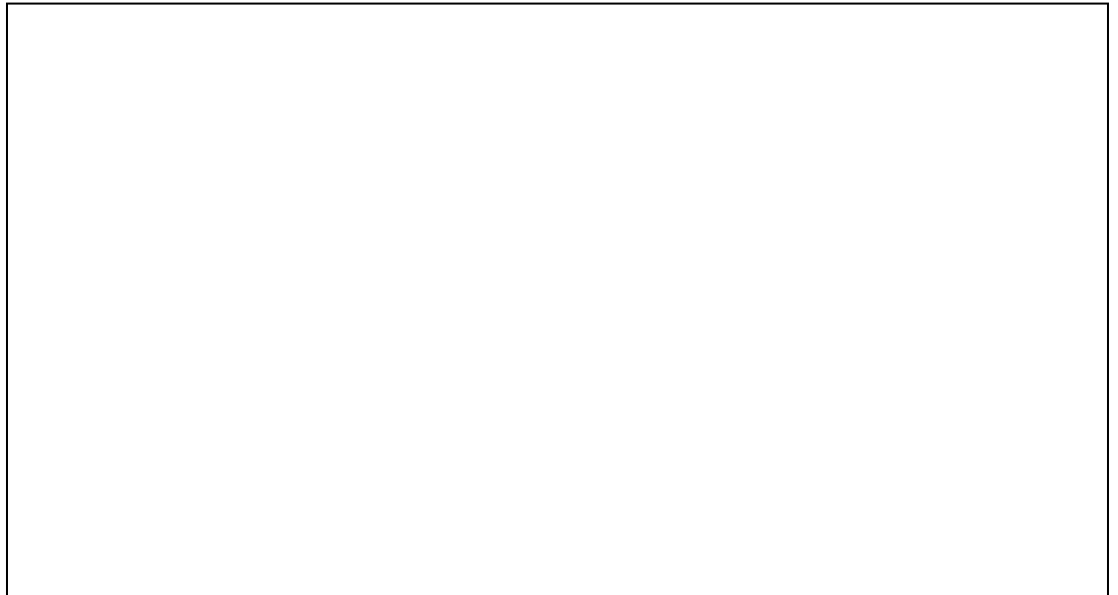
En osaa sanoa.

26. Kannustetaanko kotonasi syömään lautasmallin mukaisesti?

Kyllä

Ei

27. Piirrä mielestäsi oikeanlainen lautasmallikokonaisuus alla olevaan laatikkoon. Voit kuvitella laatikon kuvastavan tarjotinta. Tarvittaessa voit kirjata laatikon alle jotain huomioita lautasmalliin liittyen.



Kiitos vastauksistasi!



**Liite 3 Tiedote Kurikan yhteiskoulun vanhemmille**

Hei Kurikan yhteiskoulussa opiskelevan nuoren vanhempi!

Olen Tiia Haka-Taivalmäki, neljännen vuoden restonomiopiskelija Seinäjoen ammattikorkeakoulusta, ja teen parhaillaan opinnäytetyötä opiskelujeni päätteeksi. Tutkin opinnäytetyössäni nuorten ruokatottumuksia ja lautasmallin käyttöä, ja arvioin eroja näissä suhteessa taustakysymyksiin.

Olen sopinut rehtori Jari Ketolan kanssa, että tulen teettämään kyselyn 8. ja 9.-luokan oppilaille. Kysely kestää noin 10 - 15 minuuttia ja siihen vastaaminen on oppilaille vapaaehtoista. Kyselylomakkeessa ei kysytä nimeä, eikä muitakaan tietoja joilla yksittäinen vastaus voitaisiin identifioida. Vastaukset jätetään siis nimettömästi.

Toivoisin suuresti, että oppilaat vastaisivat kysymyksiin mahdollisimman todenmukaisesti ja rehellisesti, jolloin opinnäytetyöni tulokset olisivat mahdollisimman luotettavia.

Vastaan mielelläni mahdollisiin kysymyksiin koskien opinnäytetyötäni esimerkiksi sähköpostitse [tiia.haka-taivalmaki@seamk.fi](mailto:tiia.haka-taivalmaki@seamk.fi) tai puhelimitse 050-xxxxxxx.

Hyvää syksyn jatkoa, ja tulevan joulun odotusta!

Terveisin: Tiia Haka-Taivalmäki, Jalasjärvi