

**KEMIN VIIDESLUOKKALAISTEN RAVITSEMUSTOTTU-  
MUKSET JA ATERIARYTMI**

Jokinen Marjut  
Jurvelin Henna-Riikka

Opinnäytetyö  
Hyvinvointipalveluiden osaamisala  
Terveystenhoitajakoulutus  
Terveystenhoitaja (AMK)

2017

Hyvinvointipalveluiden osaamisala  
Terveystieteiden koulutus  
Terveystietä (AMK)

---

<b>Tekijät</b>	Marjut Jokinen Henna-Riikka Jurvelin	Vuosi	2017
<b>Ohjaajat</b>	Raija Luutonen Annette Sjöman		
<b>Toimeksiantaja</b>	Pirjo Leinonen		
<b>Työn nimi</b>	Kemin viidesluokkalaisten ravitsemustottumukset ja ateriarytmi		
<b>Sivu- ja liitesivumäärä</b>	52 + 21		

---

Terveyttä edistävän ruokavalion perusta on säännöllinen syöminen. Säännöllinen ateriarytmi on hyvä oppia jo lapsena, sillä pitkät ruokavälit vaikeuttavat syömisen hallintaa, napostelu lisääntyy ja ylipainon riski kasvaa. Myös muun muassa lasten nauttiman ravinnon laatu, opitut ruokailutavat ja perheenjäsenten asenne ruokaa kohtaan vaikuttavat suuresti ylipainoriskin kasvamiseen.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, minkälaiset ovat Kemin viidesluokkalaisten ravitsemustottumukset ja ateriarytmi. Tavoitteena oli löytää viidesluokkalaisten ravitsemustottumuksiin liittyviä mahdollisia kehittämistarpeita, joiden pohjalta Kemin kouluterveydenhuolto voi kehittää ravitsemusohjausta.

Teoriaosuus koostui alakouluikäisen kasvusta, kehityksestä, ravinnon tarpeesta sekä ateriarytmistä ja ravitsemussuosituksista. Tutkimus toteutettiin määrällisen tutkimuksen keinoin kyselytutkimuksena. Aineistonkeruumenetelmänä käytettiin strukturoitua kyselylomaketta, jonka laadimme itse ja kyselyt teetettiin henkilökohtaisesti kouluilla. Kohdejoukkona oli Kemin viidesluokkalaisten, joita keuhkokuumeella 2016 oli yhteensä 191. Kyselylomakkeita saatiin takaisin 177 kappaletta, joten vastausprosentiksi muodostui 93%. Aineisto analysoitiin tilastonanalyysimenetelmä SPSS:n avulla.

Tutkimustulokset ryhmiteltiin tutkimusongelmittain. Kemin viidesluokkalaisten ravitsemustottumuksista löytyi kehittämistarpeita. Kasvisten, marjojen ja hedelmien osuutta ruokavaliossa tulisi lisätä, kuten myös ruisleivän syöntiä ja kala-aterioiden määrää. Välipaloilla tulisi suosia terveellisempiä vaihtoehtoja karkkien ja suklaan sijaan. Viidesluokkalaisten pitäisi kannustaa enemmän myös kouluruoan syömiseen.

**Avainsanat** kouluruokailu, ravitsemus, ravitsemustottumus, ravitsemussuositus

School of Social Services, Health  
and Sports  
Degree Programme in Nursing  
Public Health Nurse

---

<b>Authors</b>	Marjut Jokinen Henna-Riikka Jurvelin	Year	2017
<b>Supervisors</b>	Raija Luutonen Annette Sjöman		
<b>Commissioned by</b>	Pirjo Leinonen		
<b>Subject of thesis</b>	Eating Habits and Meal Rhythm of Kemi Fifth Graders		
<b>Number of pages</b>	52 + 21		

---

A diet that promotes health is based on regular eating. Regular meal rhythm is a good idea to learn as a child. Long gaps between meals make it difficult to control eating. Therefore, snacking and the risk of obesity increase. Also, the quality of children's food intake, eating habits and learned attitude towards food from a family member have an influence on the risk of obesity increase.

The purpose of this thesis was to find out what kind of nutrition habits and meal rhythm the fifth graders in the city of Kemi have. The goal was to find potential development needs related to the fifth graders dietary habits. The results can be used in the Kemi school health services to develop their nutritional guidance.

The theoretical part of this study consisted of primary school-aged children's growth, development, need for food, meal rhythm and nutrition recommendations. The study was carried out by using a quantitative research survey. The Data was collected with a structured questionnaire, which was created for this thesis. The surveys were carried out during visits to the schools. The target group was the Kemi city fifth-graders the number of whom in the spring of 2016 was 191. In total 177 questionnaires were returned with the response rate being 93%. The data were analysed by using the SPSS statistical analysis tool.

The results were grouped according to the research problems. Kemi fifth graders seemed to have dietetic development needs. Vegetables, berries and fruits proportion of the diet should be increased, and the same applies to the consumption of rye bread and the number of fish meals. Healthier alternatives instead of candy and chocolate should be promoted as snacks. The fifth graders should also be encouraged to eat school meals more often.

Key words                      school meals, nutrition, nutrition habits, nutrition recommendation

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	TERVEYTTÄ EDISTÄVÄ RAVITSEMUS.....	6
2.2	Alakouluikäisen kasvu ja kehitys sekä ravinnon tarve .....	9
2.3	Alakouluikäisen ateriarytmi .....	10
2.4	Ravitsemusohjaus kouluterveydenhuollossa .....	12
3	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	16
3.1	Tutkimuksen tarkoitus, tavoitteet ja tutkimusongelmat.....	16
3.2	Tutkimusmenetelmä ja tutkimusaineisto .....	17
3.3	Aineiston keruu .....	17
3.4	Aineiston analysointi .....	18
4	TUTKIMUSTULOKSET .....	20
4.1	Vastaajien taustatiedot.....	20
4.2	Ateriarytmi.....	21
4.3	Ravitsemustottumukset.....	25
4.4	Terveelliset ja epäterveelliset ravitsemustottumukset kouluittain.....	33
5	JOHTOPÄÄTÖKSET .....	39
5.1	Johtopäätökset ateriarytmistä .....	39
5.2	Johtopäätökset ravitsemustottumuksista .....	40
5.3	Johtopäätökset terveellisistä ja epäterveellisistä vaihtoehdoista kouluittain .....	41
6	TUTKIMUKSEN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS.....	44
7	POHDINTA.....	46
	LÄHTEET.....	49
	LIITTEET .....	52

## 1 JOHDANTO

Terveiden ylläpitämisessä ja erilaisten sairauksien ennaltaehkäisyssä ruokavalio on keskeisessä osassa. Sen vuoksi ruokavalion oikeanlaiseen koostamiseen on laadittu valtakunnalliset ravitsemussuositukset. Eloranta (2014) toteaa tutkimuksessaan, että suuri osa lasten energian ja sokerin saannista kertyi välipaloista ja alle puolet tutkimukseen osallistuneista lapsista söi kolme pääateriaa päivässä. Koska ylipainon sekä aineenvaihdunta- ja verenkiertoelinsairauksien kehittyminen alkaa usein jo varhaislapsuudessa, kyseiset sairaudet ovat merkittäviä, maailmanlaajuisia ongelmia. (Arffman, Partanen, Peltonen & Sinisalo 2009, 62; Eloranta 2014, 7.)

Maailman terveysjärjestö WHO:n toteuttamasta koululaistutkimuksesta (2016) selviää, että Suomen kouluikäiset syövät muiden maiden kouluikäisiä yleisemmin aamiaista, mutta perheiden yhteiset aamiaiset ja ilta-ateriat ovat harvinaisia. Suomessa kouluikäiset syövät päivittäin myös vähemmän vihanneksia ja hedelmiä kuin muiden maiden saman ikäiset lapset. (World Health Organization 2016, 109, 113, 121.)

Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää kyselytutkimuksen avulla, minkälaiset ovat Kemin viidesluokkalaisten ravitsemustottumukset ja ateriarytmi. Tavoitteena on löytää viidesluokkalaisten ravitsemustottumuksiin liittyviä mahdollisia kehittämistarpeita, joiden pohjalta Kemin kouluterveydenhuolto voi kehittää ravitsemusohjausta. Tutkimusaineiston perusteella saadaan tietoa muun muassa siitä, minkälaisiin asioihin viidesluokkalaisten ravitsemusohjauksessa tulisi kiinnittää enemmän huomiota, onko tyttöjen ja poikien ravitsemustottumusten välillä eroavaisuuksia ja eroavatko tulokset kouluittain. Tutkimus tarkastelee kemiläisten viidesluokkalaisten ravitsemustottumuksia ja ateriarytmiä verraten niitä aikaisemmin saatuihin tutkimustuloksiin aiheesta sekä nykyisiin ravitsemussuosituksiin.

## 2 TERVEYTTÄ EDISTÄVÄ RAVITSEMUS

Lasten ylipaino on viime vuosikymmeninä lisääntynyt huomattavasti (Kautiainen 2008, 62; Mustajoki 2016.), johon vaikuttavat suuresti esimerkiksi lasten nauttiman ravinnon laatu, ruokailujen säännöllisyys, opitut ruokailutavat ja perheenjäsenten asenne ruokaa kohtaan. Myös koulussa syötävän lounaan ajankohta vaikuttaa siihen, miten lapset syövät. Lounaan ollessa liian aikaisin, oppilaille ei välttämättä vielä ole nälkä, jolloin lounas voi jäädä niukaksi tai se jätetään kokonaan syömättä. Tämän seurauksena nälkä yllättää helposti iltapäivällä ja helpotusta saatetaan hakea automaattien, lähikauppojen ja kioskien epäterveellisistä vaihtoehdoista. Ruokailuajan ollessa liian lyhyt se taas johtaa helposti tarvetta pienempien annosten syömiseen, ahmimiseen tai jopa ruokailun väliin jättämiseen. Tarpeeksi pitkän ajan käyttäminen syömiseen viestii ruokailuhetken arvostamisesta sekä aikomuksesta edistää hyvinvointia. (Syödään ja opitaan yhdessä - kouluruokailusuositus 2017, 32).

Aterioiden korvaaminen epäterveellisillä vaihtoehdoilla, niiden välttely tai niukka syöminen voivat aiheuttaa terveydellisiä ongelmia, väsymystä ja sitä kautta huonoa keskittymiskykyä ja vaikeuksia oppimisessa. Vähäinen syöminen kouluateriaalla voi johtaa makeisiin mielitekoihin iltapäivällä. Epäterveellisten välipalojen kuten makeisten ja makeiden juomien nauttiminen koulupäivän aikana etenkin yläkoulussa on yleistä. Tämä vaikuttaa haitallisesti lasten yleiseen- ja suunterveyteen. Hyvät ruokailutottumukset, jotka opitaan lapsuuden ja nuoruuden aikana, ehkäisevät useita terveysongelmia, niistä aiheutuvia kustannuksia ja niihin tarvittavaa hoitoa tulevaisuudessa. (Terveyttä ruoasta – Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 24; Syödään ja opitaan yhdessä - kouluruokailusuositus 2017, 11.)

Lasten ja nuorten terveysseurantatutkimuksen (LATE 2007–2009) mukaan kouluikäisistä tytöistä 20 % ja pojista 21 % oli ylipainoisia. Viidesluokkalaisista ylipainoisia oli 21 %. Ylipaino kohottaa verenpainetta ja muuttaa veren rasva-arvoja huonommiksi. Tämä altistaa erilaisten sairauksien, kuten tuki- ja liikunta-elinsairauksien ja diabeteksen syntyyn. Ylipainon sekä aineenvaihdunta- ja verenkiertoelinsairauksien kehittyminen alkaa usein jo varhaislapsuudessa ja ky-

seiset sairaudet ovat merkittäviä, maailmanlaajuisia terveysongelmia. Ruokavaliotekijät voivat olla yhteydessä näiden tautien kasautumiseen jo lapsena. (Elo-ranta 2014, 7; LATE 2007–2009; Mustajoki 2016.)

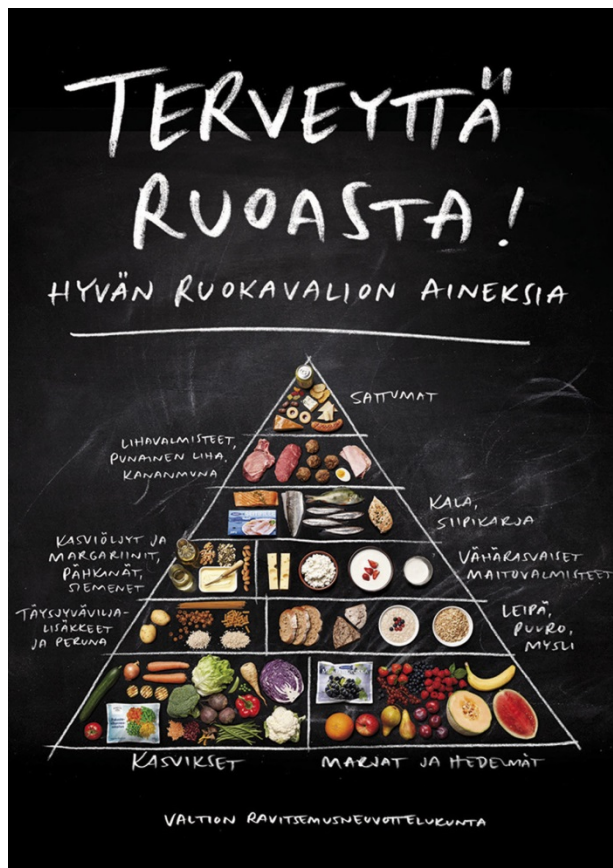
## 2.1 Ravitsemussuositukset

Ravitsemussuosituksilla yritetään vaikuttaa suomalaisten kansanterveyteen ja ne ovatkin ruoka- ja ravitsemuspolitiikan perusta. Suositukset on tarkoitettu etenkin terveydenhuollon, ruokapalveluiden ja elintarviketeollisuuden ammatti-laisten ja viranomaisten toiminnan ohjaamiseksi. Ravitsemussuosituksia annetaan ruoasta ja ravintoaineista. Ruokasuosituksissa käsitellään etenkin ruoka-aineryhmiä, joiden perusteella on laadittu ravitsemusneuvontaan tarkoitettut ruokakolmio ja lautasmalli. Nämä havainnollistavat eri ruoka-aineryhmien tarvittavaa osuutta terveellisessä ruokavaliossa. (Terveyttä ruoasta – Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 5, 9.)

Ruokavalion tulee sisältää runsaasti kasviksia, marjoja ja hedelmiä, palkokasveja ja täysjyväviljaa, jotta sen voidaan sanoa olevan terveyttä edistävää. Lisäksi terveyttä edistävään ruokavalioon kuuluvat kala, kasviöljyt, kasviöljypohjaiset levitteet, pähkinät, siemenet sekä rasvattomat ja vähärasvaiset maitotuotteet. Tutkimusten mukaan kasvikunnan tuotteisiin painottuva ruokavalio vähentää riskiä sairastua kakkostyypin diabetekseen, sydän- ja verisuonisairauksiin, kohonneeseen verenpaineeseen ja tiettyihin syöpätyyppeihin. Terveyttä edistävä ruokavalio ehkäisee myös lihomista pienen energiatihyden ansiosta. Tutkimukset osoittavat myös, että paljon punaista lihaa ja etenkin lihavalmisteita käyttävillä on enemmän paksu- ja peräsuolisyöpää, kakkostyypin diabetesta, lihavuutta ja sepelvaltimotautia. (Terveyttä ruoasta – Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 11–12; Storvik-Sydänmaa, Talvensaari, Kaisvuo & Uotila 2012, 66.)

Ruokakolmio (Kuva 1.) on kehitetty havainnollistamaan terveyttä edistävän ruokavalion kokonaisuutta ja helpottamaan sen kokoamista (Terveyttä ruoasta – Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 19). Ruokakolmion alaosassa olevat ruoka-aineet muodostavat ruokavalion perustan ja kouluikäiselle lapselle tulisi-

kin tarjota täysipainoista ravinteikasta ruokaa: täysjyväisiä viljatuotteita, perunaa eri muodoissa, kalaa vähintään kaksi kertaa viikossa ja joka aterialla kasviksia, hedelmiä tai marjoja. Lihan tulisi olla mahdollisimman vähärasvaista ja –suolaista, esimerkiksi kanaa, ja maitotuotteista suositellaan käytettäväksi rasvatomina tai vähärasvaisina vaihtoehtoina. Ruoanlaittoon suositellaan kasviöljyä, salaatikastikkeen tulisi olla kasviöljypohjaista ja leivän päällä tulisi käyttää kasviöljypohjaista margariinia, jonka rasvapitoisuus on vähintään 60 %. Ruokakolmion huipulla olevat ruoka-aineet, kuten leivokset, keksit, karkit, makkarat ja virvoitusjuomat eivät kuulu terveyttä edistävään ruokavalioon. Myös turhaa rasvan, sokerin ja suolan käyttöä tulee välttää. (Terveyttä ruoasta – Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 21–22.)



Kuva 1. Ruokakolmio (Elintarviketurvallisuusvirasto 2016)

Lautasmalli (Kuva 2.) auttaa hahmottamaan terveyttä edistävää ruokavaliota yksittäisellä aterialla ja aterian kokoamisessa (Terveyttä ruoasta – Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 11). Lautasmallin mukaan puolet lautasesta tulisi täyttää kasviksilla, neljännes perunalla tai täysjyväviljalisäkkeellä ja toinen nel-



jännes kalalla, lihalla tai kananmunalla. Ruokajuomaksi suositellaan rasvatonta maitoa tai piimää ja janojuomaksi vettä. Leiväksi suositellaan täysjyväviljasta valmistettua leipää. Ateriaa voi täydentää vielä jälkiruoalla, joka koostuu tuoreista hedelmistä tai marjoista. (Terveyttä ruoasta – Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 20.)



Kuva 2. Lautasmalli (Evira 2016)

## 2.2 Alakouluikäisen kasvu ja kehitys sekä ravinnon tarve

Viidesluokkalainen on kouluiän ja nuoruusiän taitekohdassa ja alkaa lähestyä nopean kasvun vaihetta ja kehon nopeaa muuttumista. Tyttöjen kasvupyrähdys alkaa poikia aikaisemmin. Raajat kasvavat nopeasti ja lapsi voi tuntea itsensä kömpelöksi. Viidesluokkalainen alkaa pikkuhiljaa muodostaa itselleen uutta käsitystä ruumiinsa ominaisuuksista ja koosta. (Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 69.)

Säännöllinen ateriaritmi on tärkeää viidesluokkalaiselle, sillä keho tarvitsee rakennusaineita kasvuun ja kehitykseen. D-vitamiinin saantisuositus kouluikäiselle ja nuorelle on 7,5 mikrogrammaa vuorokaudessa ympäri vuoden ja tämän lisäksi tulisi nauttia kalaa vähintään kaksi kertaa viikossa, D-vitamiinoituja maitotuotteita puoli litraa päivässä sekä vitamiinoitua margariinia leivän päälle päivittäin. (Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 73; THL 2016.)

Energian ja ravintoaineiden tarve kasvaa lasten kehittyessä ja 10-vuotiaat tarvitsevat energiaa jo melkein yhtä paljon kuin aikuiset. Tytöt tarvitsevat energiaa yleensä eniten 10–15-vuotiaina ja pojat 15–20-vuotiaina. 11-vuotiaat tytöt tarvitsevat energiaa noin 1960 kcal/vrk ja pojat 2250 kcal/vrk, josta noin 50–60 % tulisi saada hiilihydraateista, 25–35 % rasvoista ja 10–20 % proteiineista. Suomessa lasten ja nuorten ravitsemustila on yleensä hyvä ja ravintoaineiden saanti riittävää. Osalla tytöistä raudan ja kalsiumin saanti voi olla puutteellista maidon ja lihavalmisteiden riittämättömän käytön vuoksi. Pojilla kasvisten syönti on puutteellista. WHO:n tutkimuksen (2016) tulos on samansuuntainen, sillä senkin mukaan pojat syövät vähemmän kasviksia kuin tytöt. Myös kuitujen ja D-vitamiinin saannissa on puutteita muun muassa vähäisen kalan ja ruisleivän syönnin vuoksi. Kouluikäisen ravinnon tarve on riippuvainen heidän yksilöllisen kasvunsa ja kehityksensä nopeudesta sekä fyysisestä aktiivisuudestaan. (Ihanainen, Lehto, Lehtovaara & Toponen 2008, 25, 70–71, 234; Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 73; WHO 2016, 114.)

### 2.3 Alakouluikäisen ateriarytmi

Terveyttä edistävän ruokavalion perusta on säännöllinen syöminen. Säännöllinen ateriarytmi on hyvä oppia jo lapsena, sillä pitkät ruokavälit vaikeuttavat syömisen hallintaa, napostelu lisääntyy ja ylipainon riski kasvaa. Sekä lapsille että aikuisille suositellaan syömistä 3-4 tunnin välein eli päivän aikana tulisi syödä 4-6 kertaa. Päivän ateriat koostuvat aamupalasta, lounaasta, päivällisestä ja 1-3 välipalasta. Säännöllinen ateriarytmi auttaa pitämään ruokavalion monipuolisena ja annoskoot kohtuullisina. Se hillitsee myös nälän tunnetta, pitää veren glukoosipitoisuuden tasaisena ja suojaa hampaita reikiintymiseltä. Lasten energiansaannin tulisi jakautua tasaisesti aterioiden välille, sillä he eivät pysty syömään paljon kerralla eivätkä käyttämään hyväkseen elimistön energiavarastoja. (Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 18; Terveyttä ruoasta – Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 24; Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 66.)

Kouluruokailun tavoitteena on edistää oppilaiden hyvinvointia, kehitystä ja tervettä kasvua ja se kuuluu oppilashuoltoon sekä opetukseen. Oppivelvollisille

maksuton kouluruokailu on alkanut Suomessa vuonna 1948. Se opettaa kohteliaita ruokailutapoja, kattaa noin kolmasosan päivittäisestä ravinnontarpeesta ja tutustuttaa uusiin ruokiin. Kouluruokailusuositus edellyttää kouluruoan olevan ravitsemussuositusten mukaista, täysipainoista, syömään houkuttelevaa ja maukasta. Ruoan ravintosisältöä tulee myös seurata. 3.-6. -luokkalaisten lasten kouluruoasta tarvitsema energiamäärä on noin 650 kilokaloria riippuen lapsen koosta, yksilöllisestä energiantarpeesta ja iästä. Täysipainoinen kouluateria koostuu lämpimästä ruoasta, kasvislisäkkeestä, ruokajuomasta, leivästä ja leivitteestä. Keitto- ja puuroaterioita täydennetään leikkeleellä, hedelmillä, marjoilla tai kasviksilla. (Ihanainen ym. 2008, 72; Syödään ja opitaan yhdessä - kouluruokailusuositus 2017, 34.)

Yleensä joka kolmas oppilas syö kaikkia kouluruokaan kuuluvia osia, mutta pääruoka ja leipä ovat suosituimpia kuin salaatti tai maito. Aterian ravintosisältöön vaikuttaa paljon ruoan määrä ja ruoka-ainevalinnat. Kun tarjolla on useampaa ruoka-, salaatti- ja leipävaihtoehtoa, ateriakokonaisuus parantuu ja syöjien määrä lisääntyy. Alakoululaiset kuitenkin syövät usein liian pieniä annoksia, jotka eivät pidä nälkää tarpeeksi kauan. Koulussa työskentelevien aikuisten ja koululaisten vanhempien tulisi kannustaa oppilaita syömään riittävästi kouluruokailussa ja vanhempien pitäisi varata koulusta kotiin palaaville lapsille sopivaa syötävää. Tämä edistäisi säännöllisen ateriarytmin toteutumista ja vähentäisi napostelun tarvetta. (Ihanainen ym. 2008, 74; Syödään ja opitaan yhdessä - kouluruokailusuositus 2017, 10.)

Luukkaisen (2010) mukaan kouluiässä lapset ja nuoret voivat päättää enemmän omasta syömisestään ja moni jättääkin kouluruoan kokonaan väliin tai korvaa sen epäterveellisillä välipaloilla. Kouluterveydenhuollon velvollisuutena on huolehtia, että tarjolla on karkkipussien ja suklaapatukoiden ohella myös ravitsemuksellisesti terveellisiä vaihtoehtoja. Välipalana suositellaan syötäväksi hedelmiä, marjoja, kasviksia, kuitupitoista vähemmän suolaa sisältävää täysjyväleipää, täysjyväpuuroa tai -leivonnaisia sekä rasvatonta tai vähärasvaista maitotuotetta. (Luukkainen 2010; Syödään ja opitaan yhdessä - kouluruokailusuositus 2017, 39.)

Elorannan tutkimuksen (2014) mukaan suuri osa lasten energian ja sokerin saannista kertyi välipaloista ja alle puolet tutkimukseen osallistuneista lapsista söi kolme pääateriaa eli aamiaisen, lounaan ja päivällisen. Maailman terveysjärjestö WHO:n kansainvälisen koululaistutkimuksen (2016) mukaan koululaiset taas syövät Suomessa muita maita yleisemmin aamiaista, mutta perheiden yhteiset aamiaiset ja ilta-ateriat ovat harvinaisia. Päivittäinen karkin syönti ja limsan juonti ovat kuitenkin harvinaisia kansainvälisesti verrattuna, mutta myös vihanneksia ja hedelmiä suomalaiset lapset syövät päivittäin harvemmin kuin tutkimuksessa mukana olleiden muiden maiden lapset. (Eloranta 2014, 7; WHO 2016, 109, 113.)

#### 2.4 Ravitsemusohjaus kouluterveydenhuollossa

Kouluterveydenhuolto on moniammatillista, lakisääteistä ja maksutonta perusterveydenhuollon ehkäisevää palvelua. Sitä on saatavilla pääsääntöisesti koulupäivien aikana koululta tai sen läheisyydestä. Kouluterveydenhuollon tehtävänä on edistää oppilaiden kasvua, kehitystä, hyvinvointia ja terveyttä sekä tukea vanhempien ja huoltajien kasvatustyötä. Kouluterveydenhuollossa pyritään tunnistamaan varhain oppilaiden erityisen tuen tai tutkimusten tarve sekä tukea oppilasta ja perhettä kokonaisuutena. Kouluterveydenhuolto tukee myös pitkäaikaissairaiden oppilaiden omahoitoa muiden oppilashuollon jäsenten kanssa sekä ohjaa tarvittaessa jatkotutkimuksiin ja -hoitoon. (THL 2014. Kouluterveydenhuolto.)

Kouluterveydenhuollon tehtävänä on myös edistää ja seurata kouluympäristön turvallisuutta ja terveellisyyttä, kouluyhteisön hyvinvointia sekä ohjata oppilaat suunterveydenhuollon palveluiden piiriin. Kouluterveydenhuollon kautta oppilaat voidaan ohjata terveydentilan toteamista varten tarpeellisiin tutkimuksiin. (THL 2014. Kouluterveydenhuolto.)

Terveystarkastus	1 lk laaja	2 lk	3 lk	4 lk	5 lk laaja	6 lk	7 lk	8 lk laaja	9 lk
Terveydenhoitajan tarkastus	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Lääkärintarkastus	X				X			X	
Suun terveystarkastus	X				X			X	

Kuva 3. Terveystarkastusten ajankohdat (THL 2014)

Vuosittaiset terveystarkastukset muodostavat kouluterveydenhuollon toiminnan rungon ja mahdollistavat jokaisen oppilaan tapaamisen. Tarkastuksissa arvioidaan monin tavoin oppilaiden fyysistä ja psykososiaalista terveydentilaa verraten niitä ikään sekä kehitysvaiheeseen. Samalla pyritään löytämään mahdolliset terveyttä ja hyvinvointia uhkaavat tekijät sekä sairaudet. Laaja terveystarkastus tehdään ensimmäisellä, viidennellä ja kahdeksannella luokalla. Niiden tarkoituksena on muodostaa käsitys lapsen, vanhempien ja koko perheen terveys- ja hyvinvointitilanteesta. Laajoissa terveystarkastuksissa korostuu tarkastettavien, perheen ja terveydenhuollon yhteistyö. Laajoissa terveystarkastuksissa koulu-terveydenhoitaja ja lääkäri arvioivat yhdessä oppilaiden terveyden ja hyvinvoinnin lisäksi myös oppilaiden perheiden hyvinvointia ja vanhemmat kutsutaan mukaan terveystarkastukseen. Usein 1. luokan laajassa tarkastuksessa vanhemmat ovat mielellään mukana, mutta sen jälkeen he osallistuvat harvemmin tarkastuksiin. Vanhempia tiedotetaan tällaisissa tilanteissa tarkastuksessa esille tulleista asioista kirjallisesti tai puhelimitse. Määräaikaistarkastuksissa perheeseen ollaan yhteydessä yleensä kyselylomakkeiden avulla. (Hakulinen-Viitanen, Hietanen-Peltola, Hastrup, Wallin & Pelkonen 2012, 15; THL 2014; Hietanen-Peltola & Suontausta-Kyläinpää 2009.)

Viidennen luokan laajassa terveystarkastuksessa käsitellään murrosiän tuomia muutoksia ja terveystottumuksia sekä arvioidaan oppilaan puberteettitilanne. Laajassa terveystarkastuksessa keskustellaan seksuaalisesta kehityksestä, kuunnellaan lapsen ja vanhempien näkemyksiä nykyvaiheesta ja selvitetään oppilaan ja vanhempiensa odotuksia, huolia ja pelkoja murrosiän suhteen. Lapsen ja vanhemman välistä vuorovaikutusta pyritään vahvistamaan ja keskustelun tärkeyttä muistuttamaan. Terveystarkastuksessa kerrotaan vanhempien

oman esimerkin ja mielipiteiden vaikutuksesta lapsen terveystottumuksiin ja riskikäyttäytymiseen. (Hakulinen-Viitanen ym. 2012, 60.)

Viidennen luokan terveystarkastuksessa keskustellaan myös päihteiden käytöstä, ruutuajasta, liikunnan tärkeydestä, kavereiden merkityksestä ja roolista koulussa ja vapaa-ajalla, kiusaamisesta sekä koulutyön sujumisesta. Terveystarkastuksessa on myös arvioitava mahdollisten tukitoimien riittävyttä ja keskustella jo ennakoivasti yläluokille siirtymisestä. Mahdolliset tutkimukset ja selvitteilyt aloitetaan. Vanhemmuutta tuetaan muun muassa iänmukaisten rajojen asettamisessa lapselle ja kannustetaan perhettä yhteisen ajan viettoon sekä kahdenkeskiseen aikaan lapsen kanssa. Tarkastuksessa korostetaan, että vaikka lapsi olisikin omatoiminen, pärjäävä ja vaikka kaverisuhteet ovatkin tärkeitä, tarvitsee lapsi vielä kovasti vanhempiaan. (Hakulinen-Viitanen ym. 2012, 60.)

Kouluikäisten eli 7-15 – vuotiaiden terveystarkastuksissa ravitsemuksen ja ruokatottumusten arvioinnissa keskeisiä asioita ovat D-vitamiinin käyttö, perheen yhteiset ateriat ja kouluruoan nauttiminen. Huomiota tulee kiinnittää ja puheeksi ottaa myös leivän päällä käytetyn rasvan käyttö, laatu ja rasvapitoisuus, maidon tai piimän käyttö ja niiden rasvapitoisuus sekä kasvien ja hedelmien syöntitottumukset. Tavanomainen janojuoma tulee myös selvittää kuten myös makeiden herkkujen sekä sokeroitujen juomien käyttö. Runsassuolaisten elintarvikkeiden käyttötottumuksista tulee myös kysyä. (Mäki, Wikström, Hakulinen-Viitanen & Laatikainen 2016, 151.)

Kouluterveystarkastuksissa käytetään apuna Neuvokas perhe –menetelmää, joka on äitiys- ja lastenneuvoloille sekä alakoulujen terveydenhuoltoon kehitetty perhe- ja voimavaralähtöinen liikunta- ja ravitsemusohjausmenetelmä. Sillä voidaan myös kartoittaa vanhempien tupakointi- ja alkoholitottumuksia. Neuvokas perhe -menetelmän tarkoituksena on auttaa terveydenhuollon ammattilaisia liikuntaan ja ravitsemukseen liittyvässä ohjaustyössä ja aktivoida perheitä ja alakoululaisia pohtimaan omia terveystottumuksiaan. Perheille jaetaan ennen terveystarkastusta täytettäväksi Neuvokas perhe –kortti, jonka tarkoituksena on toimia keskustelun avaajana ja perheen itsearviointin välineenä. Neuvokas perhe –menetelmässä painotetaan avoimia kysymyksiä, positiivista palautetta, reflektointia ja yhteenvetoa. Terveystarkastuksissa keskustelunaiheiksi noste-

taan perheen valitsemat asiat. Neuvokas perhe –korttiin merkittyjen mahdollisten muutostavoitteiden toteutumista tarkastellaan seuraavassa terveydenhoitajan kanssa sovitussa tapaamisessa. (Mäki ym. 2016, 232.)

### 3 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

#### 3.1 Tutkimuksen tarkoitus, tavoitteet ja tutkimusongelmat

Opinnäytetyön tarkoitus johdetaan opinnäytetyön tutkimusongelmasta. Tutkimuksen tavoitteella kuvataan yleensä sitä, kuinka tutkimuksesta saatua tietoa pystytään hyödyntämään (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 75). Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, minkälaiset ovat Kemin viidesluokkalaisten ravitsemustottumukset ja ateriaritmi. Tutkimus toteutetaan määrällisen tutkimuksen keinoin survey- eli kyselytutkimuksena. Tavoitteena on löytää viidesluokkalaisten ravitsemustottumuksiin liittyviä mahdollisia kehittämistarpeita, joiden pohjalta Kemin kouluterveydenhuolto voi kehittää ravitsemusohjausta. (Hirsjärvi & Remes & Sajavaara 2010, 129.)

Henkilökohtaisina oppimistavoitteina tutkimuksen tekijöillä on saada tietoa alakoulun viidesluokkalaisten ravitsemustottumuksista ja ateriaritmistä sekä niiden toteutumisesta Kemin viidesluokkalaisten keskuudessa verraten tuloksia aikaisempiin tutkimuksiin ja suosituksiin aiheesta. Lisäksi tutkimusta tehdessä opitaan kyselytutkimuksen tekemistä ja toteuttamista, mikä auttaa myöhemmin mahdollisissa jatko-opinnoissa ja terveydenhoitotyön kehittämisessä.

Kankkunen ja Vehviläinen-Julkunen (2009, 75) mukaan tutkimusongelmat perustuvat tutkimuksen tarkoitukseen ja tavoitteisiin ja ne voidaan muotoilla väittämissä tai kysymyksiksi. Yleensä tutkimusongelmat esitetään kysymyksinä ja kysymysten muoto määräytyy tutkimuksen tarkoituksen mukaan (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 75; Hirsjärvi ym. 2010, 129).

Tutkimuksella selvitetään Kemin kaupungin alakoulujen viidesluokkalaisten lasten ravitsemustottumuksia ja ateriaritmiä. Kysely sisältää kysymyksiä ateriaritmistä sekä hyvistä ja huonoista ravitsemustottumuksista. Tutkimusongelmaksi muotoutui seuraava kysymys: Minkälaiset ovat Kemin viidesluokkalaisten ravitsemustottumukset ja ateriaritmi?



### 3.2 Tutkimusmenetelmä ja tutkimusaineisto

Määrällisen tutkimuksen perusta on ilmiötä selittävät teoriat ja niiden hyödyntäminen. Määrällisen tutkimuksen tarkoituksena on pyrkiä tutkimustulosten yleistämiseen otoksen avulla. Pieneltä joukolta asianomaisia kysytään tiettyjä kysymyksiä ja niiden perusteella vedetään yleistävät johtopäätökset koko kohde-ryhmän eli populaation osalta. (Kananen 2015, 179, 200.)

Määrällistä tutkimusta tehdessä yleisin aineistonkeruumuoto on kysely. Kyselyn hyviä puolia ovat muun muassa sen täyttämisen nopeus ja valmiiksi annetut vastausvaihtoehdot, jolloin kysymysten sisältö on kaikille sama. Kyselyn avulla voidaan myös kerätä laaja tutkimusaineisto. Käytettäessä kyselylomaketta aineistonkeruumuotona säästetään tutkijan aikaa ja kyselylomakemuotoisena aineistonkeruuna aineisto saadaan myös nopeasti tallennettavaan muotoon ja analysoitavaksi tietokoneella. (Kananen 2015, 82; Kankkunen ym. 2009, 87–88; Hirsjärvi ym. 2010, 193.)

Kyselytutkimuksen etuna on myös aikataulujen ja kustannusten melko tarkka arviointi etukäteen. Kyselytutkimuksen heikkoutena voidaan pitää sitä, että ei tiedetä, kuinka huolellisesti ja rehellisesti vastaajat ovat vastanneet kyselyyn, ovatko vastaajat ymmärtäneet kysymykset niin kuin tutkija on ne tarkoittanut ja ovatko vastaajat perehtyneet asiaan, josta kysely on tehty. Myös tutkijan tieto ja taito sekä kyselyyn vastaamattomuus ovat kyselytutkimuksen haittapuolia. (Hirsjärvi ym. 2010, 195.)

### 3.3 Aineiston keruu

Tutkimuksen perusjoukoksi valittiin viidesluokkalaiset ja niistä otokseksi Kemian peruskoulujen viidesluokkalaiset. Kemissä on viidensii luokkia yhteensä kahdeksan ja niillä oppilaita vuonna 2016 oli yhteensä 191. Kemian viidesluokkalaisten ravitsemustottumuksia ja ateriarytmiä käsittelevän tutkimuksen kyselylomakkeessa kysyttiin ensin taustamuuttujina vastaajien sukupuolta ja koulua ja sen jälkeen varsinaisia tutkimuskysymyksiä.

Tutkimusaineisto kerättiin paperisilla kyselylomakkeilla (Liite 2.). Kyselylomake esitettiin kahdeksalla viidesluokkalaisella ennen varsinaisen kyselyn suorittamista ja pienten selkeyttävien muutosten ja tutkimusluvan saamisen jälkeen koulujen kanssa sovittiin päivät, jolloin kyselyt suoritettiin. Kyselyiden yhteydessä oppilaille kerrottiin tutkimuksen tarkoitus ja tavoite sekä korostettiin kyselyyn vastaamisen vapaaehtoisuutta ja anonymiteetin säilyttämistä sekä sitä, että kyselylomakkeen perusteella ei voida kenenkään henkilöllisyyttä selvittää.

Tutkimuksen tekijät olivat itse paikalla kouluilla kyselyitä täytettäessä, jotta pysyivät henkilökohtaisesti kertomaan viidesluokkalaisille kyselyn taustasta ja tarkoituksesta. Näin toimien pyrittiin varmistumaan myös siitä, että kysymykset ymmärretään oikein. Myös kadon määrää pyrittiin pienentämään sillä, että tutkimuksen tekijät olivat itse paikalla kyselytilanteessa ja saivat kyselylomakkeet välittömästi mukaansa kyselyn päätyttyä.

#### 3.4 Aineiston analysointi

Tutkimusongelmat ohjaavat analyysimenetelmän valintaa ja analyysin tekeminen onkin yksi tutkimuksen ydinasioita. Siinä tutkijalle selviää vastaukset tutkimusongelmiin, jotka on asetettu jo tutkimusta aloittaessa. Analysointi aloitetaan mahdollisimman pian aineiston keruun jälkeen, jolloin aineisto vielä inspiroi tutkijaa ja sitä voidaan helposti täydentää ja selventää. Analyysitavaksi valitaan menetelmä, joka tuo parhaiten vastauksen tutkimusongelmaan. (Hirsjärvi ym. 2010, 221, 223–224).

Tutkimuskyselystä (Liite 2.) saadut tulokset eli tutkimusaineisto syötettiin IBM SPSS -tilasto-ohjelmaan ja tarkistettiin. IBM SPSS on hoitotieteellisten aineistojen tilastoinnissa yleisesti käytetty ohjelma. Sen avulla laskettiin prosentiosuudet ja frekvenssit muuttujille. Vastausvaihtoehdot luokiteltiin uudelleen tehtäessä ristiintaulukointeja terveellisistä ja epäterveellisistä ravitsemustottumuksista. Tulokset muutettiin graafisiksi esityksiksi eli taulukoiksi sekä pylväs- ja piirakkadiagrammeiksi ja aineisto analysoitiin selittäen sanallisesti sekä tuloksia verraten aikaisempiin tutkimuksiin ja suosituksiin. (Kankkunen ym. 2009, 100, 103–104.)

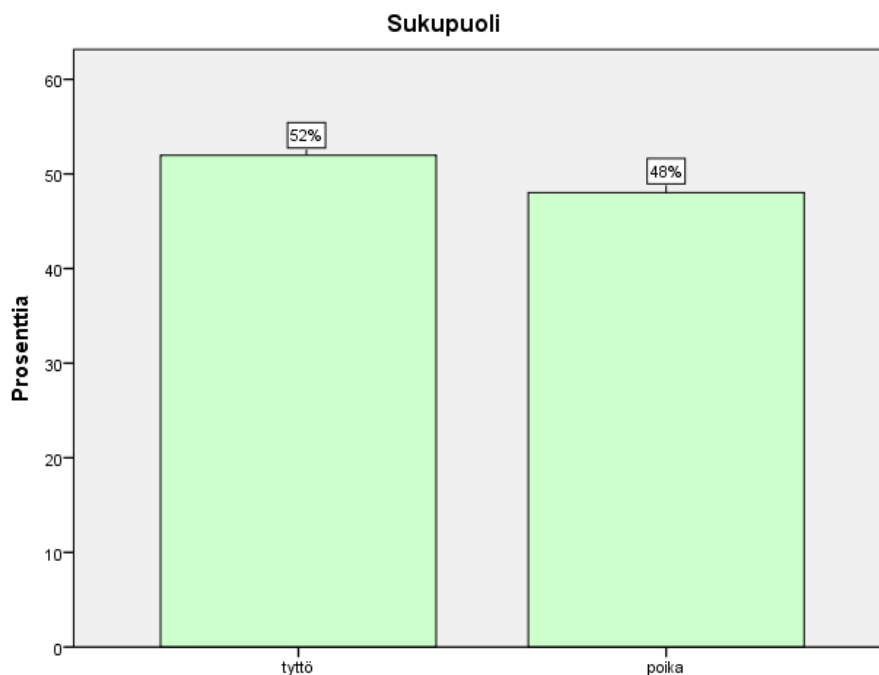
Tulokset ja taulukot liitettiin osaksi loppuraporttia. Kyselyn avulla saatiin selville joitain tyttöjen ja poikien ravitsemustottumusten eroja. Kemin kouluterveydenhuollon toiveesta saatuja tuloksia analysoitiin myös kouluittain. Näin saatiin koulukohtaisia tuloksia kouluterveydenhuollon käyttöön.

## 4 TUTKIMUSTULOKSET

Tutkimustulokset esitetään ensin koko vastaajamäärästä ja sitten sukupuolittain sekä kouluittain.

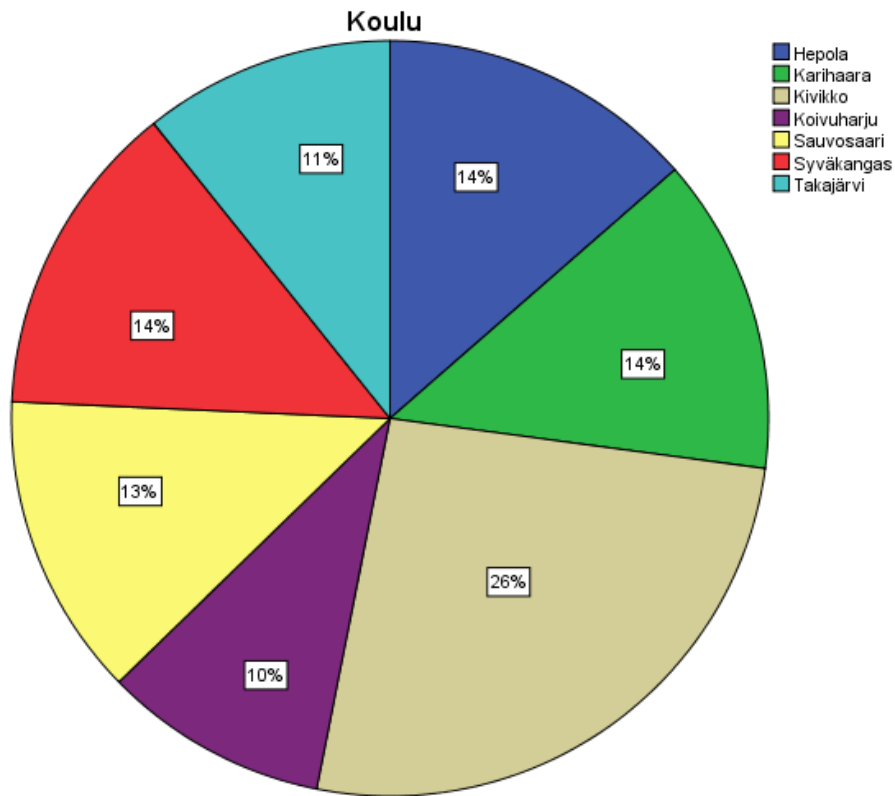
### 4.1 Vastaajien taustatiedot

Kyselyyn vastasi yhteensä 177 henkilöä 191 viidesluokkalaisesta eli vastausprosentiksi muodostui 93 %. Kuvio 1 selviää, että tyttöjä vastanneista oli 52 % ja poikia 48 %.



Kuvio 1. Vastaajien sukupuoli

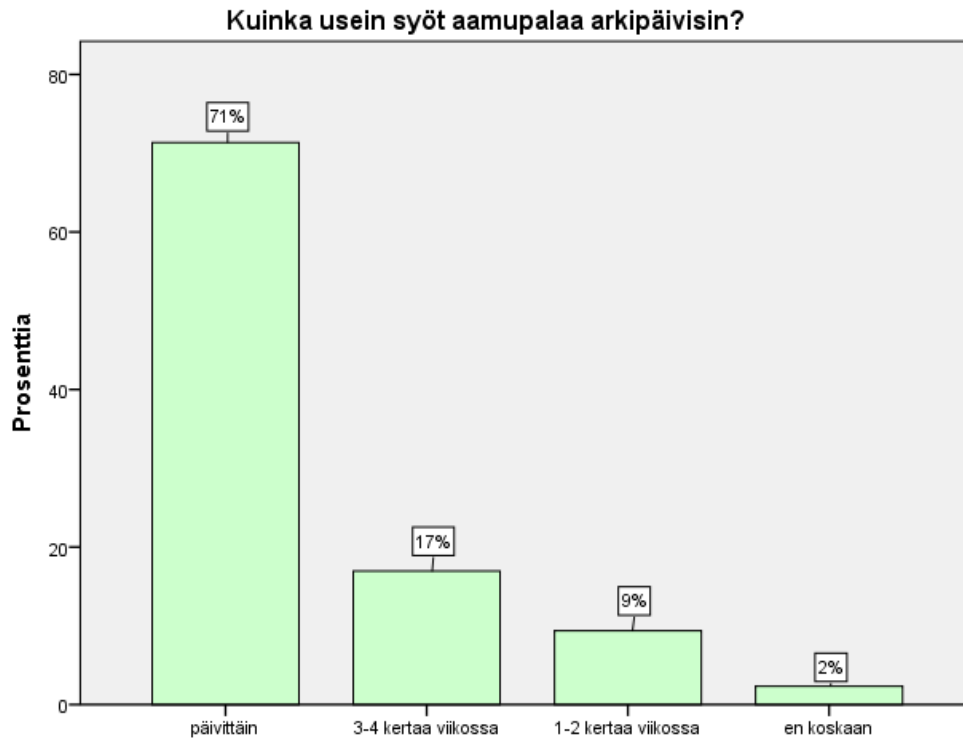
Kuviossa 2 on tarkasteltu koulujen osuuksia kokonaisvastaajamäärästä. Vastaajia oli yhteensä 177, joista 26 % oli Kivikon koulun oppilaita, jossa oli muista kouluista poiketen kaksi viidettä luokkaa. Kokonaisvastaajamäärästä (n=177) 41 % oli Hepolan, Karihaaran ja Syväkankaan koulun oppilaita, joista jokaisen osuus kokonaisvastaajamäärästä oli 14 %. Sauvosaaren koulun osuus kokonaisvastaajamäärästä oli 13 % ja Takajärven koulun osuus 11 %. Pienin osuus (10 %) saatiin Koivuharjun koulusta, jossa oli muita kouluja pienempi luokkakoko.



Kuvio 2. Koulujen osuudet kokonaisvastaajamäärästä

#### 4.2 Ateriarytmi

Kuvioon 3 on koottu vastaukset aamupalan syönnin yleisyydestä. Vastaajista 71 % ilmoitti syövänsä aamupalaa joka päivä. Tarkasteltaessa tuloksia sukupuolittain tytöt syövät aamupalaa päivittäin poikia enemmän. Pojista suurin osa (66%) syö aamupalaa 3-4 kertaa viikossa (Taulukko 1).



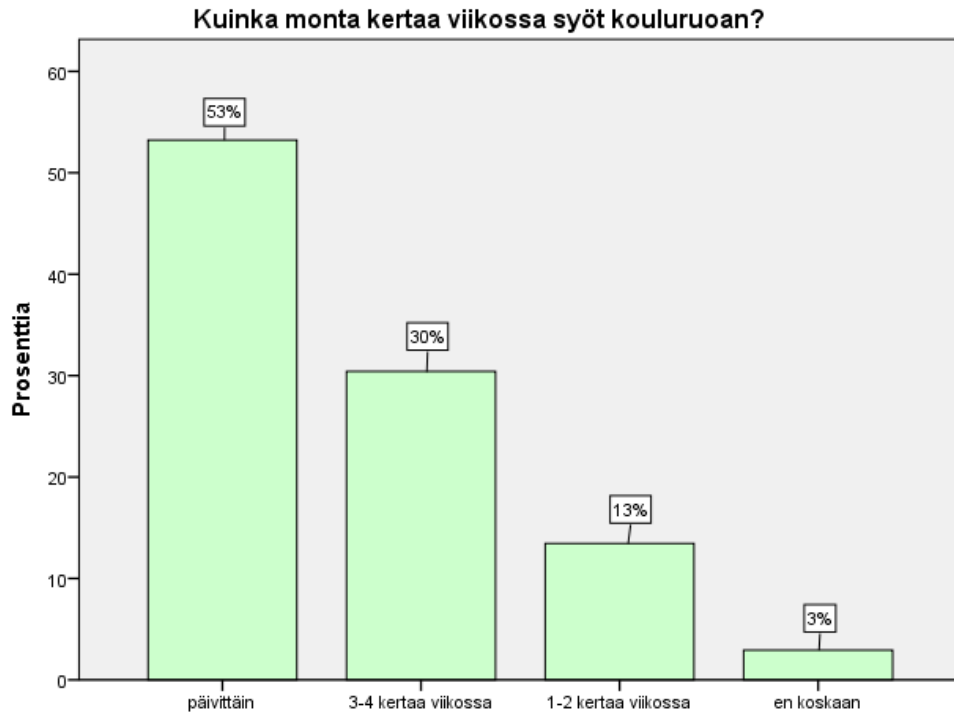
Kuvio 3. Aamupalan syönti arkena

**Kuinka usein syöt aamupalaa arkipäivisin?**

			3-4 kertaa	1-2 kertaa			
		päivittäin	viikossa	viikossa	en koskaan	Yhteensä	
Sukupuoli	tyttö	n	72	10	8	2	92
		%	59%	34%	50%	50%	54%
	poika	n	50	19	8	2	79
		%	41%	66%	50%	50%	46%

Taulukko 1. Aamupalan syönti arkena sukupuolittain

Kuviossa 4 on kuvattu koululounaan syönnin yleisyyttä. Koulussa tarjottavaa lounasta kertoi syövänsä päivittäin 53 % vastaajista ja 3-4 kertaa viikossa 30 prosenttia vastaajista. Sukupuolten välisiä eroja tarkasteltaessa erot päivittäisessä syönnissä eivät ole merkittäviä. Tuloksia verrattaessa pojista lähes puolet suurempi osuus syö koululounasta 3-4 kertaa viikossa (Taulukko 2).



Kuvio 4. Kouluruoan syönti

**Kuinka monta kertaa viikossa syöt kouluruoan?**

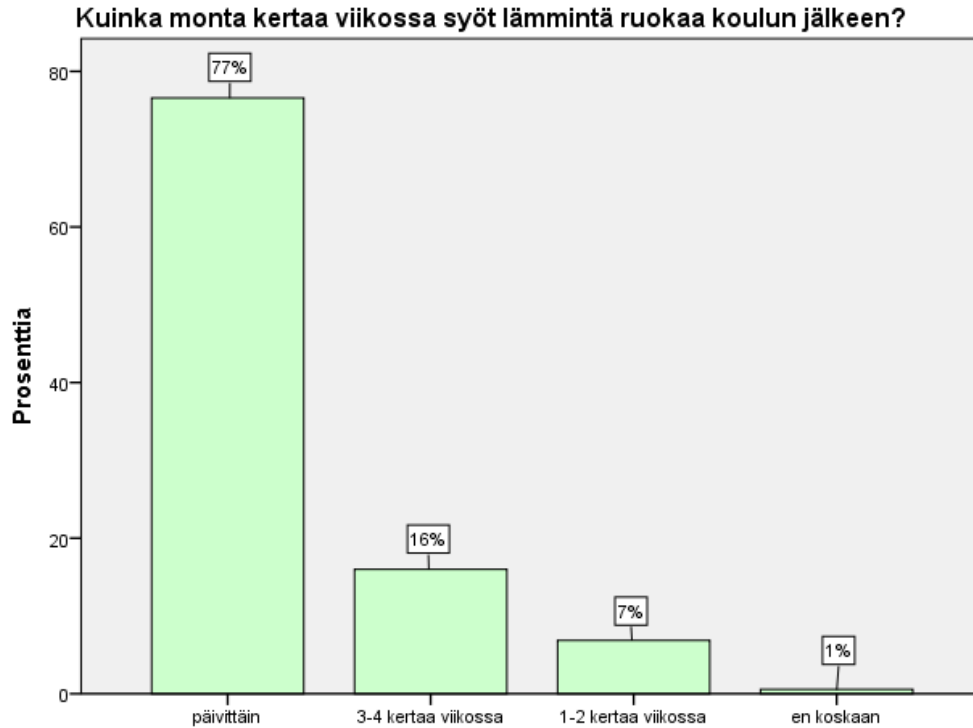
			3-4 kertaa vii-	1-2 kertaa vii-		Total	
		päivittäin	kossa	kossa	en koskaan		
Sukupuoli	tyttö	n	50	20	17	4	91
		%	55%	22%	19%	4%	100%
	poika	n	41	32	6	1	80
		%	51%	40%	8%	1%	100%

Taulukko 2. Kuinka usein syöt koululounasta?

Liitteen 3 kuviossa 20 on kuvattu välipalan syönnin useutta. Sitä syö vähintään kerran päivässä 36 % vastaajista. Tuloksia ei ole välipalan osalta tarkasteltu sukupuolittain, koska välipalaa ei lueta pääaterioiden joukkoon. (Liite 3: Kuvio 20)

Päivällisen syönnin useutta on kuvattu kuviossa 5. Tulosten perusteella päivällistä syö päivittäin 77 prosenttia vastaajista ja vain 16 % kertoi syövänsä sitä 3-4 kertaa viikossa. Sukupuolittain tarkasteltaessa huomataan tyttöjen syövän päi-

vällistä päivittäin enemmän kuin poikien. Pojista noin joka neljäs syö päivällistä vain 3-4 kertaa viikossa (Taulukko 3).



Kuvio 5. Päivällisen syönti

**Kuinka monta kertaa viikossa syöt lämmintä ruokaa koulun jälkeen?**

			3-4 kertaa vii- päivittäin	1-2 kertaa vii- kossa	1-2 kertaa vii- kossa	en koskaan	Total
Sukupuoli	tyttö	n	76	9	5	1	91
		%	84%	10%	5%	1%	100%
	poika	n	58	19	7	0	84
		%	69%	23%	8%	0%	100%

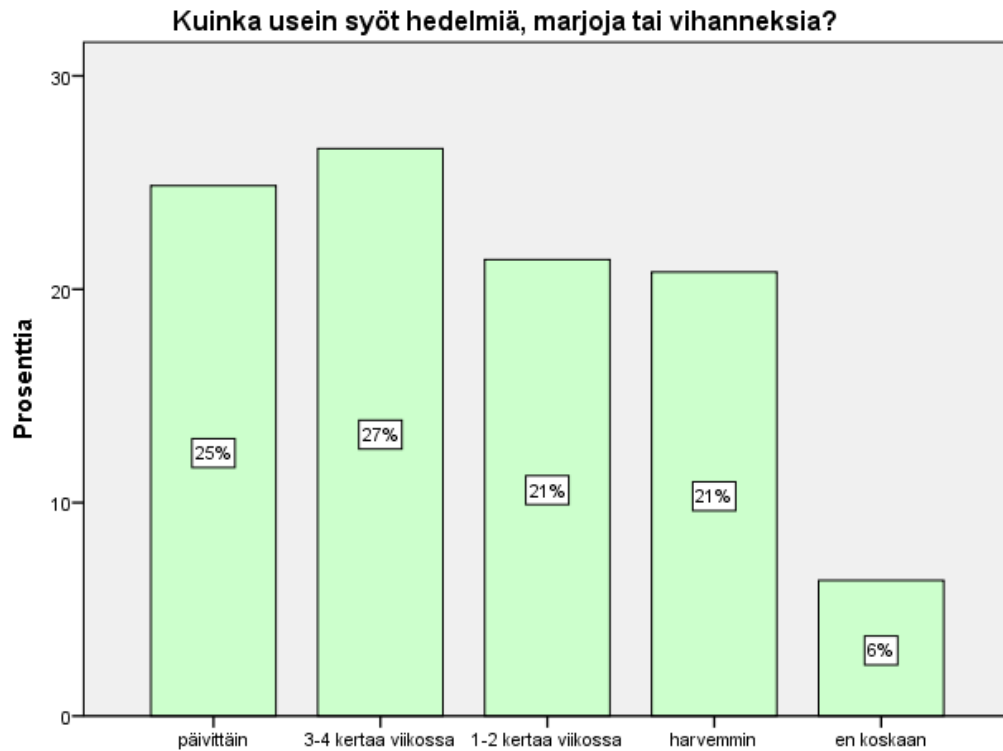
Taulukko 3. Kuinka monta kertaa viikossa syöt lämmintä ruokaa koulun jälkeen?

Liitteen 3 kuviossa 23 on kuvattu iltapalan syönnin useutta. Sitä syö päivittäin 78% vastaajista. Tuloksia ei ole iltapalan osalta tarkasteltu sukupuolittain, koska iltapalaa ei lueta pääaterioiden joukkoon. (Liite 3: Kuvio 23)



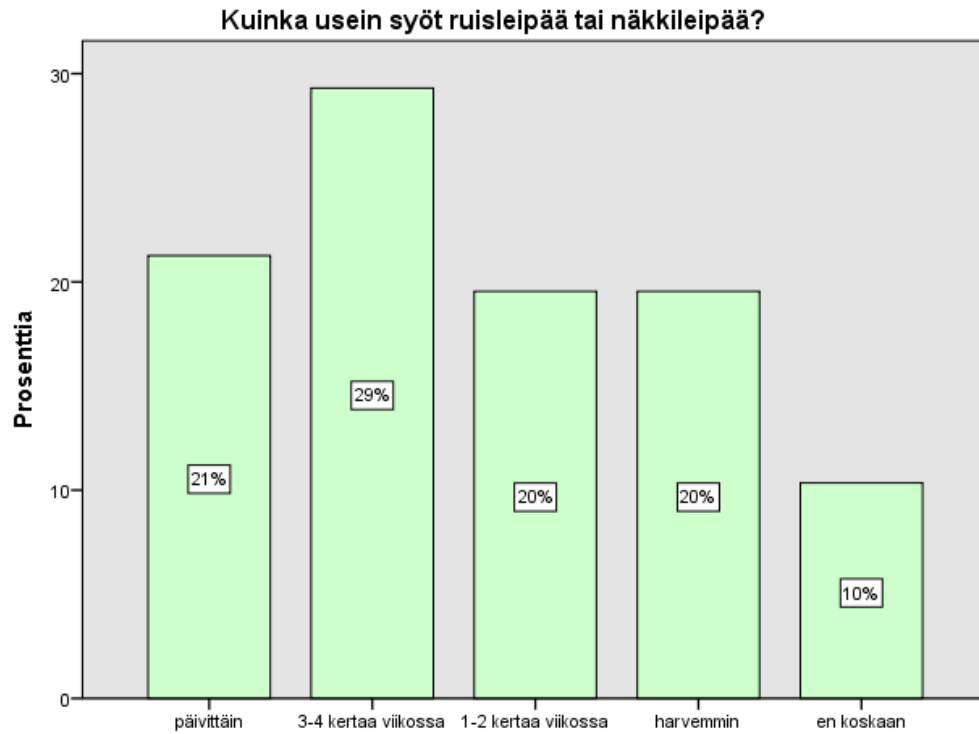
### 4.3 Ravitsemustottumukset

Aamupalalla Kemin viidesluokkalaiset suosivat hedelmiä, marjoja tai vihanneksia, leipää, sekä juomana maitoa tai piimää. Hedelmien, marjojen tai vihannesten syöntiä aamupalalla on kuvattu kuviossa 6, jonka mukaan niitä syö vähintään kolme kertaa viikossa 52 % vastaajista aamupalaksi.



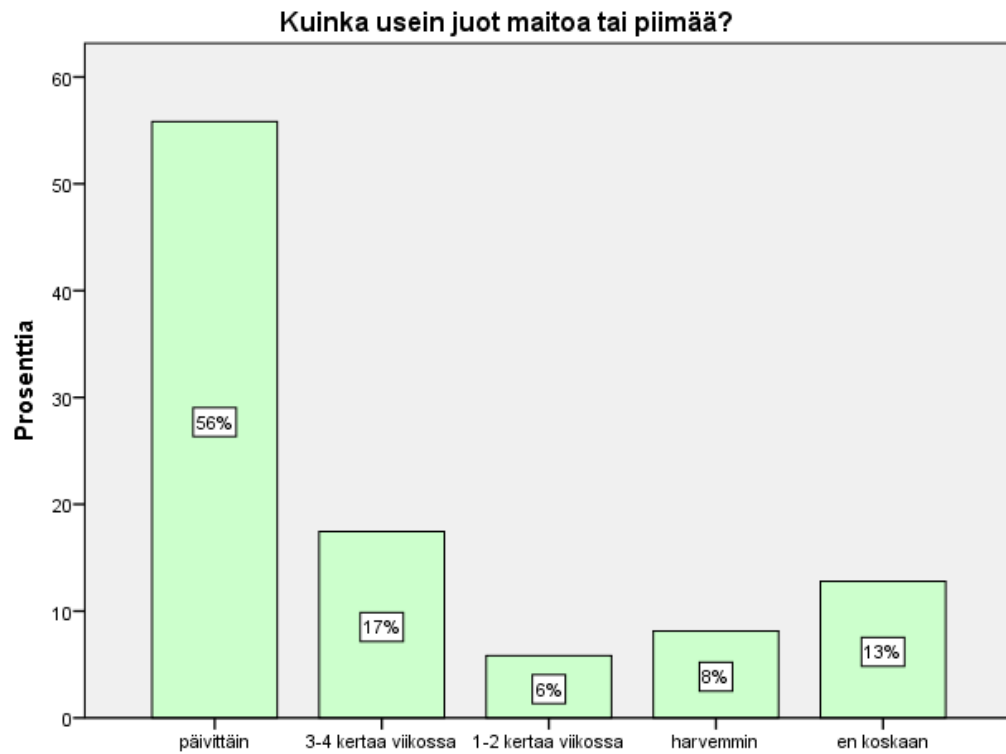
Kuvio 6. Hedelmien, marjojen tai vihannesten syönti aamupalalla

Kuvion 7 mukaan ruisleipää tai näkkileipää syö aamupalalla lähes kolmannes vastaajista vähintään kolme kertaa viikossa. Kuitenkin vaalean leivän osuus aamupalalla on lähes yhtä suuri kuin ruis- tai näkkileivän osuus (Liite 3: kuvio 17).



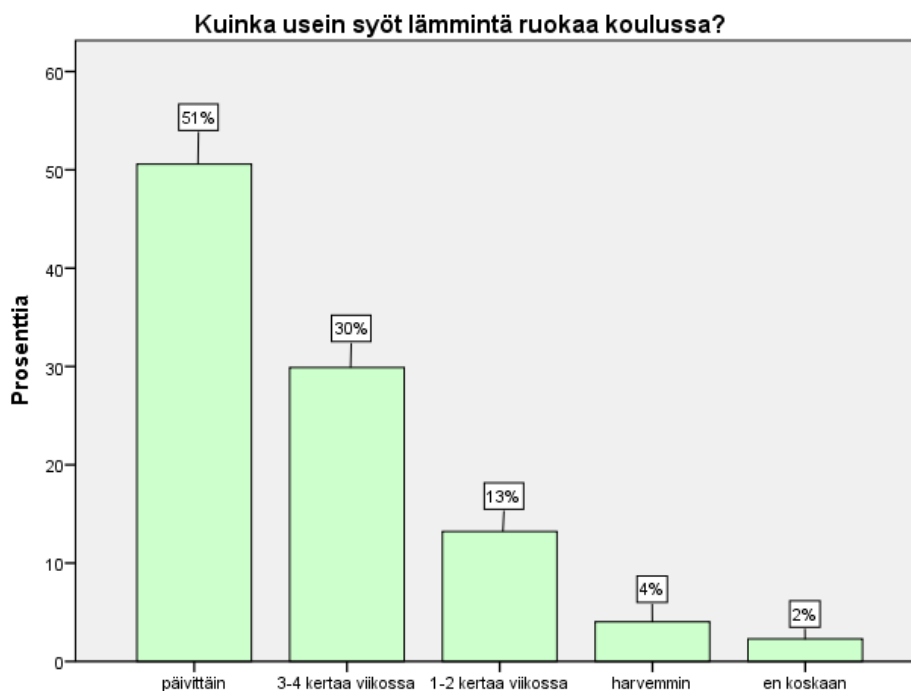
Kuvio 7. Ruisleivän ja näkkileivän syönti aamupalalla

Tuloksista käy ilmi, että maitoa tai piimää vastaajista juo 56 % aamupalalla päivittäin (Kuvio 8).



Kuvio 8. Maidon tai piimän juonti aamupalalla

Kouluruokailussa lämpimän ruoan syö päivittäin 51 % vastaajista (Kuvio 9). Tarkasteltaessa tuloksia (Taulukko 4) kouluittain huomataan, että selkeästi eniten lämmintä ruokaa päivittäin syödään koululounaalla Koivuharjun koulussa. Koivuharjun koulussa kaikki viidennen luokan oppilaat syövät koululounaalla lämpimän ruoan vähintään kolme kertaa viikossa. Sauvosaaren, Takajärven, Syväkankaan ja Kivikon koulun oppilaista noin puolet syö koululounaalla lämmintä ruokaa päivittäin. Hepolan ja Karihaaran koulujen päivittäin syödyn lämpimän ruoan osuus koululounaalla jää vain noin 40 prosenttiin. Hepolan koulun viidesluokkalaisista 8 % jättää koululounaalla lämpimän ruoan väliin aina ja Sauvosaaren koulussakin lähes 10 % syö koululounaalla lämmintä ruokaa harvemmin kuin kerran viikossa.



Kuvio 9. Lämpimän ruoan osuus koululounaasta

		<b>Kuinka usein syöt lämmintä ruokaa koulussa?</b>				
		päivittäin	3-4 kertaa viikossa	1-2 kertaa viikossa	harvemmin	en koskaan
Koulu	Hepola	42%	25%	21%	4%	8%

Karihaara	39%	35%	22%	4%	0%
Kivikko	52%	37%	7%	2%	2%
Koivuharju	76%	24%	0%	0%	0%
Sauvosaari	55%	18%	14%	9%	5%
Syväkangas	46%	33%	17%	4%	0%
Takajärvi	50%	28%	17%	6%	0%

Taulukko 4. Lämpimän ruoan syönti koululounaalla kouluittain

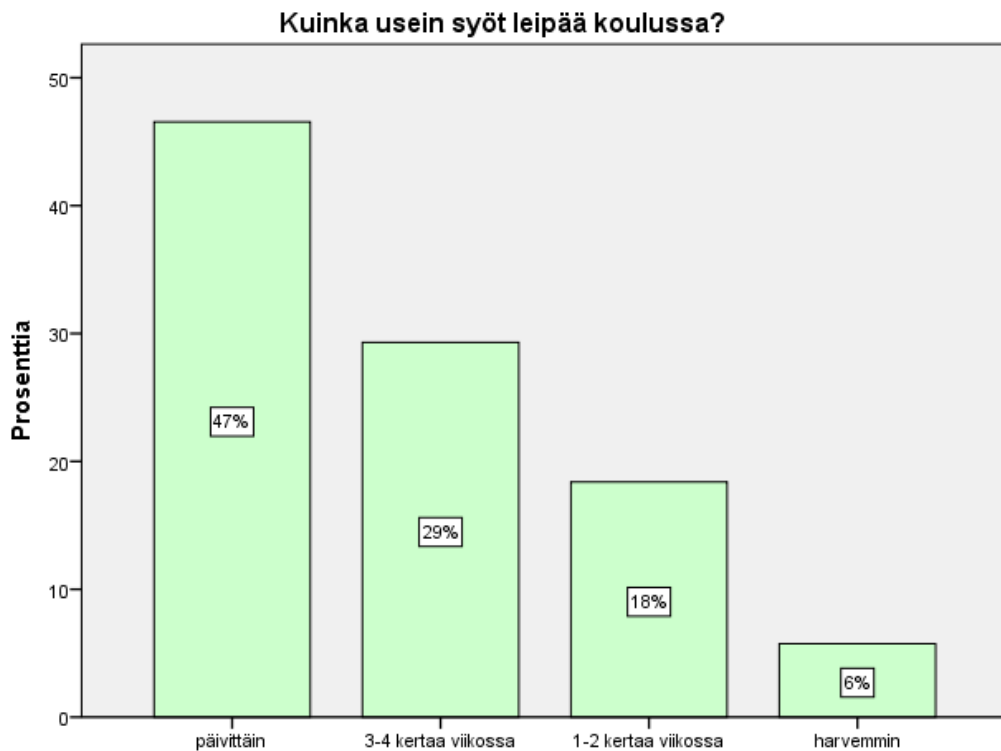
Liitteessä 3 olevan kuvion 18 mukaan päivittäin salaattia kouluruoan osana kaikista Kemin viidesluokkalaisista syö 29 % vastaajista. Tuloksia tarkasteltaessa kouluittain Koivuharjun koulun viidesluokkalaiset syövät salaattia päivittäin muiden koulujen viidesluokkalaisia enemmän. Noin joka neljäs Kivikon ja Syväkankaan koulun oppilas syö salaattia koululounaalla päivittäin, kun Karihaaran, Sauvosaaren ja Takajärven koulujen viidesluokkalaisista vain noin 10 % valitsee joka päivä koululounaalla lautaselleen salaattia. Karihaaran koulussa salaattia söi harvemmin kuin kerran viikossa tai ei koskaan yhteensä 33 % vastaajista, mikä on yhtä suuri osuus kuin salaattia vähintään kolme kertaa viikossa syövien osuus Karihaaran viidesluokkalaisista. Myös Hepolan, Sauvosaaren, Syväkankaan ja Takajärven koulun oppilaista salaattia syö harvemmin kuin kerran viikossa tai ei koskaan noin kolmannes kunkin koulun viidesluokkalaisista osana kouluruokaa. (Taulukko 5.)

**Kuinka usein syöt salaattia koulussa?**

		päivittäin	3-4 kertaa viikossa	1-2 kertaa viikossa	harvem- min	en kos- kaan
Koulu	Hepola	33%	17%	21%	21%	8%
	Karihaara	13%	33%	21%	29%	4%
	Kivikko	39%	36%	14%	7%	5%
	Koivuharju	53%	18%	24%	6%	0%
	Sauvosaari	9%	41%	23%	14%	14%
	Syväkangas	38%	33%	4%	13%	13%
	Takajärvi	11%	39%	17%	28%	6%

Taulukko 5. Salaatin syönti koululounaalla kouluittain.

Kuviosta 10 selviää, että noin puolet Kemin viidesluokkalaisista syö leipää koululounaan osana päivittäin. Eniten leipää koululounaan osana päivittäin syödään Hepolan koulussa. Kivikon ja Takajärven koulujen oppilaista yli puolet syövät leipää koululounaalla päivittäin. Syväkankaan koulussa leipää syö päivittäin vain neljäsosa oppilaista koululounaalla. (Taulukko 6.) En koskaan – vaihtoehdon valinnoita ei leipäkysymyksessä ollut ollenkaan.



Kuvio 10. Leivän syönnin osuus koululounaasta

		<b>Kuinka usein syöt leipää koulussa?</b>			
		päivittäin	3-4 kertaa viikossa	1-2 kertaa viikossa	harvemmin
Koulu	Hepola	67%	8%	13%	13%
	Karihaara	33%	42%	21%	4%
	Kivikko	58%	24%	18%	0%
	Koivuharju	41%	41%	12%	6%
	Sauvosaari	36%	23%	27%	14%
	Syväkangas	25%	42%	29%	4%
	Takajärvi	56%	33%	6%	6%

## Taulukko 6. Leivän syönti kouluittain

Liitteen 3 kuvion 19 mukaan maitoa tai piimää kouluruokailussa juo päivittäin 46 % vastaajista. Kouluittain vertailtuna maitoa tai piimää juodaan koululounaan osana päivittäin eniten Karihaaran koulussa. Vain kolmasosa Hepolan koulun oppilaista juo maitoa päivittäin osana koululounasta. (Taulukko 7.)

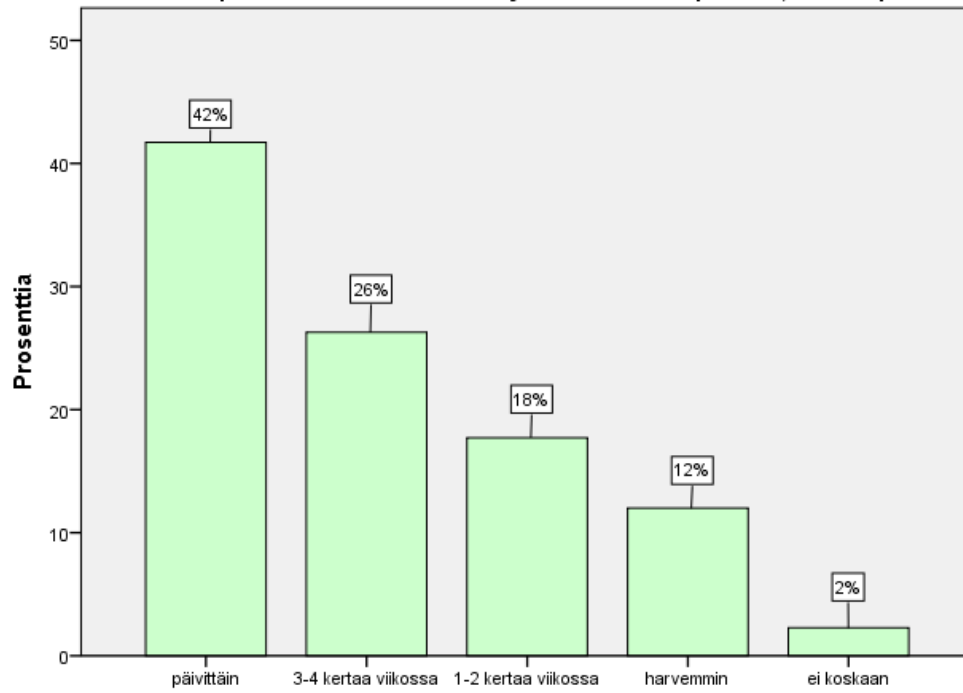
		Kuinka usein juot maitoa tai piimää koulussa?				
		päivittäin	3-4 kertaa viikossa	1-2 kertaa viikossa	harvemmin	en kos- kaan
Koulu	Hepola	29%	21%	0%	17%	33%
	Karihaara	63%	8%	8%	13%	8%
	Kivikko	46%	9%	15%	20%	11%
	Koivuharju	41%	12%	12%	0%	35%
	Sauvosaari	50%	23%	9%	5%	14%
	Syväkangas	50%	13%	8%	8%	21%
	Takajärvi	44%	6%	6%	28%	17%

## Taulukko 7. Maidon tai piimän juonti kouluittain

Liitteen 3 kuvioden 21 ja 22 mukaan Kemin viidesluokkalaiset suosivat välipalalla päivittäin leipää tai karjalanpiirakkaa (36 %) sekä hedelmiä tai marjoja (30%).

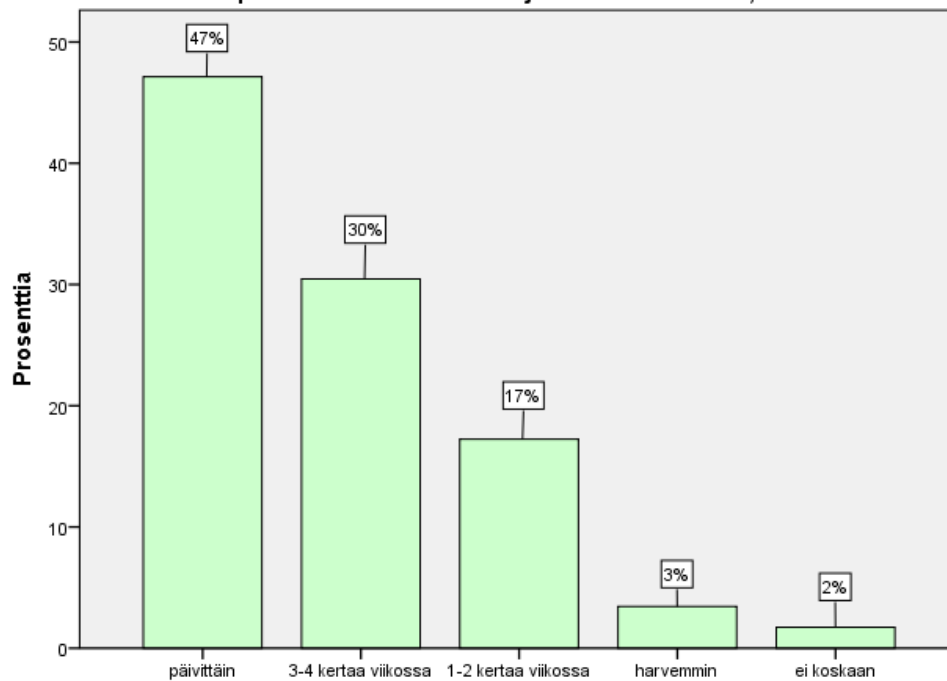
Kuvioden 11 ja 12 mukaan päivällisellä suositaan perunaa, riisiä tai pastaa sekä lihaa, kanaa tai kalaa. Salaattia tai kasviksia kuvion 13 mukaan syö päivällisellä päivittäin vain 35 % vastaajista.

Kuinka usein lämpimään ruokaan koulun jälkeen kuuluu peruna, riisi tai pasta?



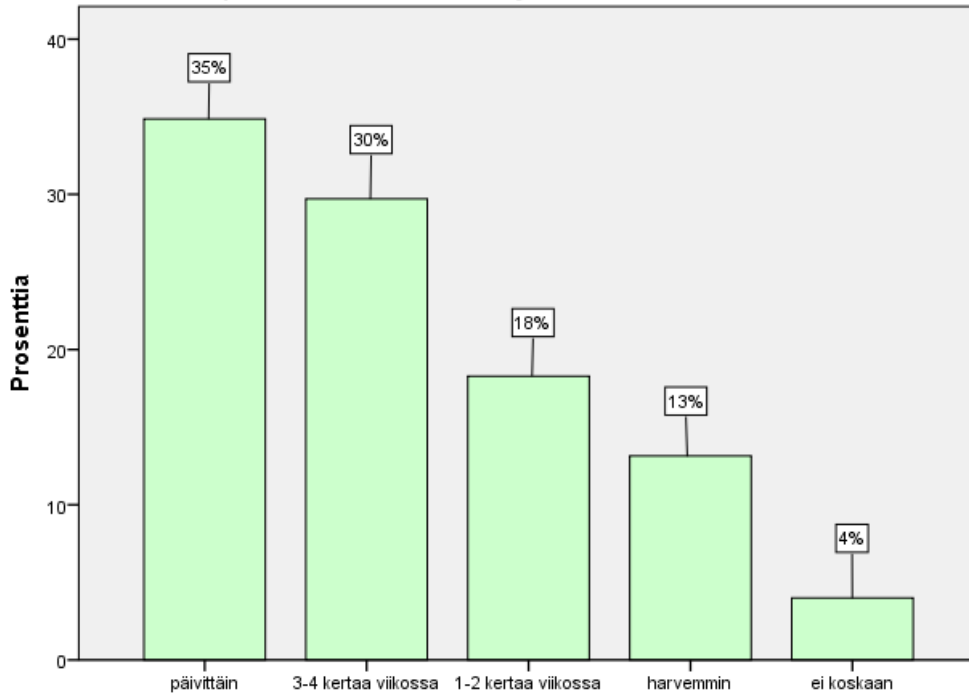
Kuvio 11. Perunan, riisin tai pastan syönti päivällisellä

Kuinka usein lämpimään ruokaan koulun jälkeen kuuluu liha, kana tai kala?



Kuvio 12. Lihan, kanan tai kalan syönti päivällisellä

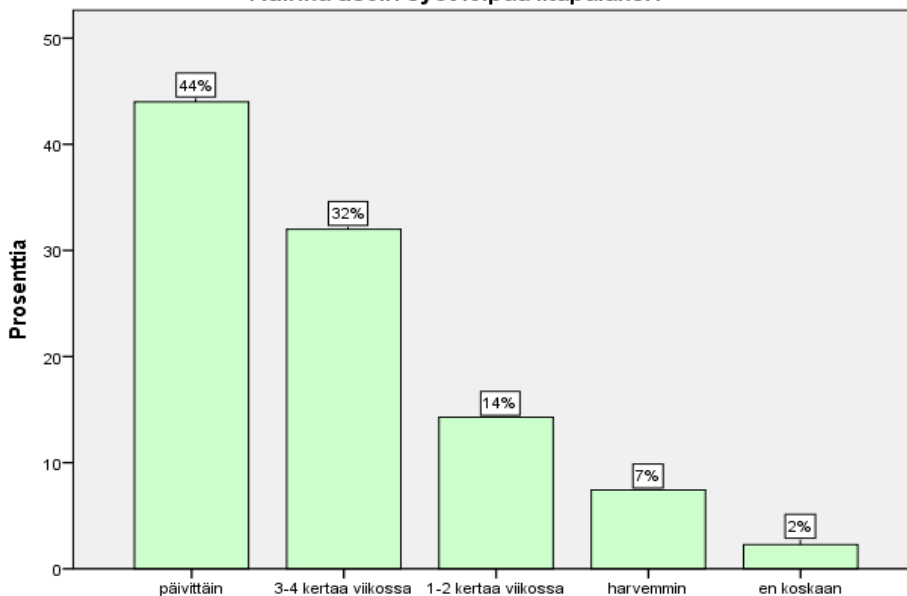
Kuinka usein lämpimään ruokaan koulun jälkeen kuuluu salaatti tai kasvikset?



Kuvio 13. Salaatin tai kasvisten syönti päivällisellä

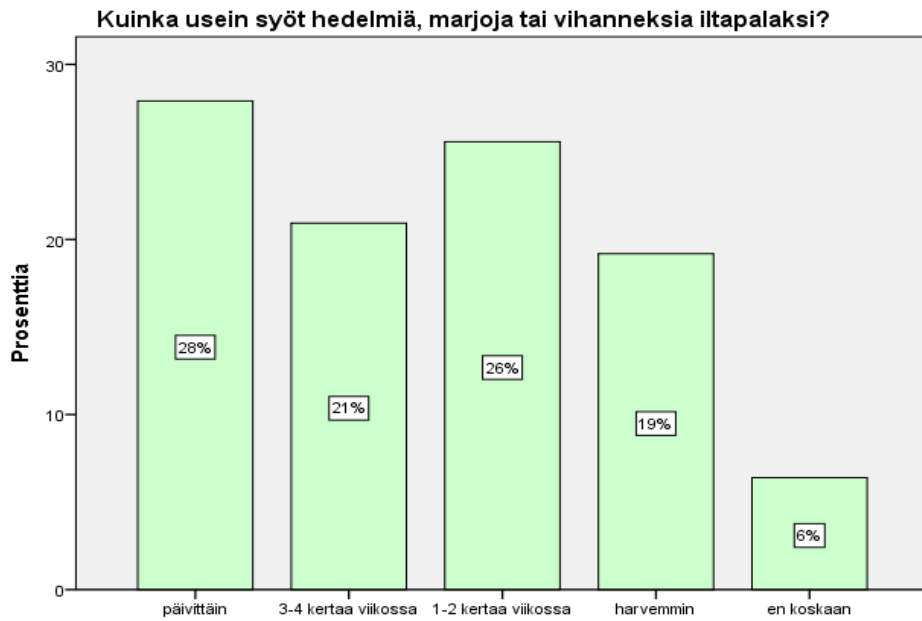
Iltapalalla kuvion 14 mukaan leipää syö 44 % vastaajista päivittäin. Hedelmiä, marjoja tai vihanneksia syö kuvion 15 mukaan iltapalaksi päivittäin noin kolmasosa vastaajista. Kuvion 16 mukaan maitoa tai piimää juo iltapalalla päivittäin puolet vastaajista.

Kuinka usein syöt leipää iltapalaksi?

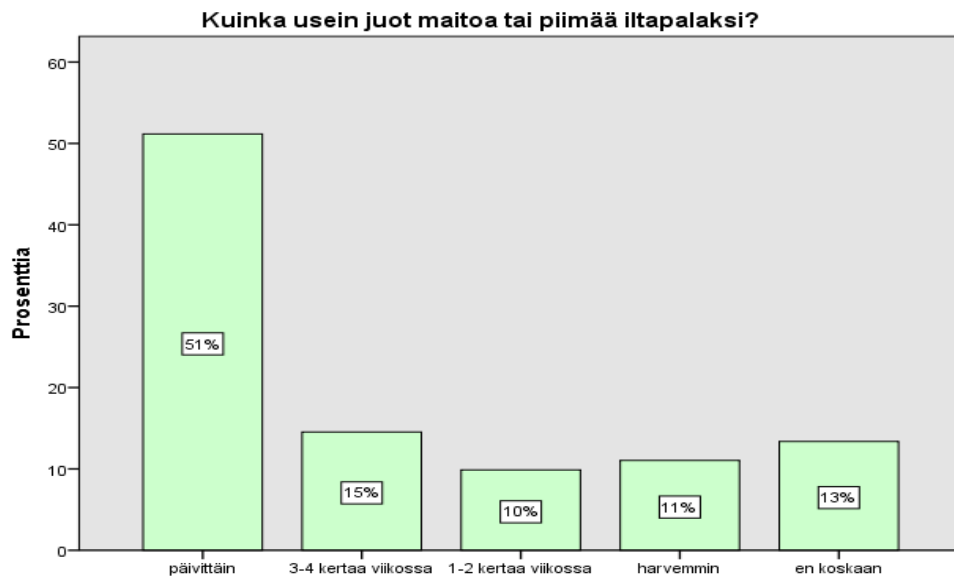


Kuvio 14. Leivän syönti iltapalalla





Kuvio 15. Hedelmien, marjojen tai vihannesten syönti iltapalaksi



Kuvio 16. Maidon tai piimän juonti iltapalaksi

#### 4.4 Terveelliset ja epäterveelliset ravitsemustottumukset kouluittain

Taulukon 8 mukaan ruisleivän syöntiä kouluittain verrattaessa voidaan todeta, että Hepolan koulun viidesluokkalaiset syövät ruisleipää merkittävästi useammin kuin muiden koulujen viidesluokkalaiset. Sauvosaaren koulun viidesluokkalaiset taas syövät ruisleipää vähiten.

### Ruisleipä

		vähintään 3 kertaa		harvemmin tai ei koskaan		Yhteensä
			1-2 kertaa			
Koulu	Hepola	83%	8%	8%	100%	
	Karihaara	63%	29%	8%	100%	
	Kivikko	64%	20%	16%	100%	
	Koivuharju	59%	18%	24%	100%	
	Sauvosaari	39%	30%	30%	100%	
	Syväkangas	63%	17%	21%	100%	
	Takajärvi	58%	26%	16%	100%	

Taulukko 8. Ruisleivän syönti kouluittain viikossa

Taulukosta 9 käy ilmi, että tyttöjen osuus kasvisten syönnistä on suurempi kuin poikien. Kouluittain tuloksia vertailtaessa Syväkankaan, Sauvosaaren ja Koivuharjun oppilaat syövät kasviksia eniten. Takajärvellä kasviksia syödään vähiten. (Taulukko 10.)

### Kasvikset

			vähintään 3 kertaa		harvemmin tai ei koskaan		Yhteensä
				1-2 kertaa			
Sukupuoli	tyttö	n	60	16	13	89	
		%	67%	18%	15%	100%	
	poika	n	43	20	21	84	
		%	51%	24%	25%	100%	

Taulukko 9. Kuinka usein syöt kasviksia viikossa?

### Kasvikset

		vähintään 3 kertaa		harvemmin tai ei koskaan		Yhteensä
			1-2 kertaa			
Koulu	Hepola	50%	29%	21%	100%	
	Karihaara	48%	26%	26%	100%	
	Kivikko	58%	24%	18%	100%	
	Koivuharju	71%	12%	18%	100%	

Sauvosaari	73%	9%	18%	100%
Syväkangas	75%	13%	13%	100%
Takajärvi	44%	28%	28%	100%

Taulukko 10. Kasvisten syönti kouluittain viikossa

Hedelmien ja marjojen syönti on työillä merkittävästi yleisempää kuin pojilla. Koivuharjulla ja Sauvosaassa hedelmiä ja marjoja syödään muita kouluja enemmän. Huonoiten hedelmät ja marjat maistuvat Takajärven ja Karihaaran koulujen oppilaille. (Taulukot 11 & 12.)

		Hedelmät ja marjat				
		vähintään 3 kertaa		harvemmin tai ei koskaan		Yhteensä
			1-2 kertaa			
Sukupuoli	tyttö	n	70	12	7	89
		%	79%	13%	8%	100%
	poika	n	42	21	20	83
		%	51%	25%	24%	100%

Taulukko 11. Kuinka usein syöt hedelmiä ja marjoja viikossa?

		Hedelmät ja marjat				
		vähintään 3 kertaa		harvemmin tai ei koskaan		Yhteensä
			1-2 kertaa			
Koulu	Hepola		58%	25%	17%	100%
	Karihaara		48%	30%	22%	100%
	Kivikko		70%	14%	16%	100%
	Koivuharju		82%	12%	6%	100%
	Sauvosaari		77%	9%	14%	100%
	Syväkangas		71%	17%	13%	100%
	Takajärvi		47%	32%	21%	100%

Taulukko 12. Hedelmien ja marjojen syönti kouluittain viikossa

Hepolan ja Takajärven kouluissa syödään taulukon 13 perusteella eniten kalaa päivittäin muihin kouluhin verrattuna. Heikoin tilanne kalan syönnin osalta on Karihaaran koulussa.

		Kala			
		vähintään 3 ker- taa	1-2 kertaa	harvemmin tai ei koskaan	Yhteensä
Koulu	Hepola	39%	35%	26%	100%
	Karihaara	13%	46%	42%	100%
	Kivikko	22%	38%	40%	100%
	Koivuharju	24%	47%	29%	100%
	Sauvosaari	27%	45%	27%	100%
	Syväkangas	21%	42%	38%	100%
	Takajärvi	32%	32%	37%	100%

Taulukko 13. Kalan syönti kouluittain viikossa

Tarkasteltaessa hampurilaisten ja ranskalaisten perunoiden syöntiä kouluittain voidaan todeta Hepolan koulun oppilaiden syövän niitä useammin kuin muiden koulujen oppilaat. Koivuharjun koulun oppilaat syövät hampurilaisia ja ranskalaisia perunoita vain harvoin tai eivät koskaan. Lisäksi Sauvosaaren ja Syväkankaan oppilaat syövät niitä lähes yhtä harvoin. (Taulukko 14.)

		Hampurilaisia ja ranskalaisia perunoita			
		vähintään 3 ker- taa	1-2 kertaa	harvemmin tai ei koskaan	Yhteensä
Koulu	Hepola	13%	13%	75%	100%
	Karihaara	4%	22%	74%	100%
	Kivikko	2%	11%	87%	100%
	Koivuharju	0%	0%	100%	100%
	Sauvosaari	0%	5%	95%	100%
	Syväkangas	0%	9%	91%	100%
	Takajärvi	6%	6%	89%	100%

Taulukko 14. Hampurilaisten ja ranskalaisten perunoiden syönti kouluittain viikossa

Limua juo vähintään kolme kertaa viikossa noin viidesosa Karihaaran ja Takajärven oppilaista. Hepolan koulun oppilaista suurin osa juo limua harvemmin kuin kerran viikossa tai ei koskaan. (Taulukko 15.)

		Limu			
		vähintään 3 kertaa	1-2 kertaa	harvemmin tai ei koskaan	Yhteensä
Koulu	Hepola	8%	17%	75%	100%
	Karihaara	22%	43%	35%	100%
	Kivikko	5%	45%	50%	100%
	Koivuharju	6%	38%	56%	100%
	Sauvosaari	5%	52%	43%	100%
	Syväkangas	4%	29%	67%	100%
	Takajärvi	18%	12%	71%	100%

Taulukko 15. Limun juonti kouluittain viikossa

Taulukon 16 mukaan Karihaaran oppilaat syövät useammin karkkia tai suklaata kuin muiden koulujen oppilaat. Takajärven oppilaat syövät karkkia tai suklaata viikoittain vähiten.

		Karkki tai suklaa			
		vähintään 3 ker- taa	1-2 kertaa	harvemmin tai ei koskaan	Yhteensä
Koulu	Hepola	13%	42%	46%	100%
	Karihaara	22%	57%	22%	100%
	Kivikko	5%	55%	41%	100%
	Koivuharju	6%	59%	35%	100%
	Sauvosaari	5%	45%	50%	100%
	Syväkangas	0%	57%	43%	100%
	Takajärvi	11%	33%	56%	100%

Taulukko 16. Karkin tai suklaan syönti kouluittain viikossa

Taulukosta 17 käy ilmi, että Koivuharjun koulun oppilaat syövät viikoittain eniten jäätelöä verrattuna muiden koulujen oppilaisiin. Hepolan koulussa jäätelöä syödään vähiten.

**Jäätelö**

		vähintään 3 ker- taa		harvemmin tai ei 1-2 kertaa koskaan		Yhteensä
Koulu	Hepola	8%	13%	79%	100%	
	Karihaara	9%	52%	39%	100%	
	Kivikko	5%	45%	50%	100%	
	Koivuharju	18%	59%	24%	100%	
	Sauvosaari	16%	32%	53%	100%	
	Syväkangas	4%	57%	39%	100%	
	Takajärvi	11%	39%	50%	100%	

Taulukko 17. Jäätelön syönti kouluittain viikossa

## 5 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, minkälaiset ovat Kemin viidesluokkalaisten ravitsemustottumukset ja ateriarytmi. Tavoitteena oli löytää viidesluokkalaisten ravitsemustottumuksiin liittyviä mahdollisia kehittämistarpeita, joiden pohjalta Kemin kouluterveydenhuolto voi kehittää ravitsemusohjausta. Tutkimusongelmaksi muotoutui seuraava kysymys: Minkälaiset ovat Kemin viidesluokkalaisten ravitsemustottumukset ja ateriarytmi?

Tutkimustuloksia vertailtiin kansallisiin ravitsemussuosituksiin ja aiempiin tutkimuksiin aiheesta. Kouluterveydenhuollon pyynnöstä johtopäätöksissä esitetään tuloksia ravitsemustottumuksista koulukohtaisesti.

### 5.1 Johtopäätökset ateriarytmistä

Elorannan (2014) tekemän väitöskirjan mukaan alle puolet lapsista söi kolme pääateriaa eli aamupalan, lounaan ja päivällisen päivittäin. Verrattaessa Elorannan saamaa tulosta tutkimuksesta saatuihin tuloksiin Kemin viidesluokkalaisten syövät pääaterioita tätä useammin. Tulosten mukaan suuri osa (71 %) Kemin viidesluokkalaisista syö aamupalaa päivittäin. Koululounasta päivittäin syö vain noin puolet. 77 prosenttia viidesluokkalaisista syö päivällistä päivittäin, mikä voi selittyä sillä, että yleensä lapset pitävät kotona tarjottavaa ruokaa paremman makuisena kuin koulussa tarjottavaa. Tämän lisäksi välipalaa ja iltapalaa syödään päivittäin lähes yhtä usein kuin päivällistä. Osuus on suurempi kuin Elorannan väitöstutkimuksestaan saama tulos (70 %). (Eloranta 2014, 7, 37.)

Voidaan todeta kemiläisten viidesluokkalaisten syövä päivän aterioista useimmiten iltapalaa ja päivällistä. Kuitenkin myös aamupalaa ja välipalaa syödään melko usein, joten ateriarytmi on koululounasta lukuun ottamatta suhteellisen hyvä. Vertailtaessa ateriarytmin toteutumista tyttöjen ja poikien välillä voidaan todeta, että tyttöjen ateriarytmi on säännöllisempi kuin poikien. Tytöt syövät aamupalaa, lounasta ja päivällistä päivittäin useammin kuin pojat. Kuitenkin WHO:n kansanvälisen tutkimuksen (2016) mukaan suomalaiset pojat syövät aamupalaa hieman useammin kuin tytöt. Kuitenkaan koululounaan syönnin

yleisyydessä ei ollut merkittävää eroa sukupuolten välillä. Koululounaan osalta Kemin viidesluokkalaisten ruokailurytmin säännöllisyydessä on kehitettävää. Koululounas kattaa kolmasosan viidesluokkalaisten ravinnontarpeesta, joten sen syömiseen tulisi kiinnittää enemmän huomiota ja kannustaa oppilaita siihen. (WHO 2016, 110; Syödään ja opitaan yhdessä - kouluruokailusuositus 2017, 10.)

## 5.2 Johtopäätökset ravitsemustottumuksista

Aamupalalla Kemin viidesluokkalaisten syövätkin melko terveellisesti, mutta vaalea leipä pitäisi kuitenkin vaihtaa runsaskuituisempaan täysjyväleipään, sillä täysjyväleivät ovat parempia ravintoarvoiltaan kuin vaaleat leivät. Eloranta toteaa tutkimuksessaan, että suurin osa lapsista söi runsaskuituista leipää useammin kuin vähäkuituista leipää. Tältä osin tulokset eivät ole täysin verrattavissa keskenään, sillä opinnäytetyön kyselyssä vaihtoehtona oli vain ruisleipä tai näkki-leipä, kun Eloranta puhui yleisesti runsaskuituisesta leivästä. (Eloranta 2014, 39; Terveyttä ruoasta – Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 17.)

Kaikkia koululounaan osia syö 43 prosenttia vastaajista. Kemin viidesluokkalaisten syövätkin hyvin pääruokaa ja leipää sekä juovat maitoa, mutta salaatin syöminen pitäisi olla runsaampaa. Ihalainen ym. vuonna 2008 saaman tuloksen mukaan koulu-ruoan osista pääruoka ja leipä ovat suosituimpia kuin salaatti tai maito (Ihanainen ym. 2008, 74).

Koivuharjun koulussa lautasmallin mukainen ruokailu toteutui parhaiten, sillä he söivät säännöllisimmin salaattia ja lämmintä ruokaa ja söivät myös koululounasta muiden koulujen oppilaita useammin. Hepolan ja Karihaaran oppilaiden pitäisi syödä useammin koululounaalla lämmintä ruokaa. Karihaaran, Kivikon ja Takajärven viidesluokkalaisten salaatin syönnissä on puutteita, mutta Sauvosaaressa tilanne on heikoin. Maitoa tai piimää Karihaaran oppilaat juovat paljon. Takajärven viidesluokkalaisten syövätkin melko paljon koululounaalla leipää.

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan uudessa kouluruokailusuosituksessa (2017) suositellaan välipalana syötäväksi hedelmiä, marjoja, kasviksia sekä



täysjyvä- ja maitotuotteita. Kemin viidesluokkalaisista vain noin kolmasosa noudattaa tätä suositusta leivän sekä hedelmien ja marjojen osalta. Tutkimuksella ei saatu vastauksia Kemin viidesluokkalaisten maitotuotteiden käytöstä välipalan yhteydessä. Lihapiirakkaa tai hampurilaisia Kemin viidesluokkalaiset syövät välipalaksi vain harvoin, mutta karkin tai suklaan sekä pullan tai keksin syöntiä pitäisi kuitenkin vielä vähentää. (Syödään ja opitaan yhdessä - kouluruokailusuositus 2017, 39.)

Päivällisellä suositaan lämmintä ruokaa ja maitoa tai piimää, mutta etenkin salaatin syömisessä päivällisen yhteydessä olisi kehittämistä. Salaatin valmistus voidaan kenties kokea työlääksi ja kasvisten hankkiminen kalliiksi, joten se saatetaan jättää helposti tekemättä. Päivällisellä taas leipää syödään vähemmän kuin koululounaalla, mikä voi selittyä sillä, että koulussa tarjottavaa ruokaa ei pidetä niin maukkaana kuin kotona tarjottavaa ruokaa. Sen vuoksi koulussa lounas saatetaan korvata syömällä leipää, mutta kotona sitä ei tarvita päivällisen lisänä.

Ilta- ja aamupalalla syödään paljon leipää ja juodaan paljon maitoa tai piimää, mutta hedelmien ja vihannesten osuus on pieni. Tämä on linjassa yleiseen kasvisten ja hedelmien syöntiin Suomessa, mikä on kyllä lisääntynyt, mutta on silti liian vähäistä. (Terveyttä ruoasta – Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 13.)

Kemin viidesluokkalaisilla lautasmallin mukainen ruokailu toteutuu siis hyvin lämpimän ruoan syönnin ja maidon tai piimän juonnin osalta, mutta kasvisten syönnissä on puutteita ja niiden syöntiä tulisikin runsaasti lisätä. Sukupuolittain tutkimustulosten perusteella tytöt syövät kasviksia, marjoja ja hedelmiä poikia useammin.

### 5.3 Johtopäätökset terveellisistä ja epäterveellisistä vaihtoehdoista kouluittain

Ruisleipää syövät eniten Hepolan ja Karihaaran koulujen oppilaat ja sen syöntiä tulisi lisätä erityisesti Koivuharjun ja Sauvosaaren kouluissa. Kasvisten, hedelmien ja marjojen syöntiä tulisi lisätä lähes jokaisessa Kemin koulussa, mutta

parhain tilanne niiden syönnin osalta on Koivuharjun, Sauvosaaren ja Syväkan-kaan kouluissa. Maustamattomien pähkinöiden, leseiden ja siementen käyttöä ei ole tuloksissa tarkasteltu, sillä niiden käyttö Kemin viidesluokkalaisilla oli hyvin vähäistä.

Kalaa syövät eniten Hepolan ja Takajärven viidesluokkalaiset, kun muiden koulujen viidesluokkalaisten keskuudessa kalan syönnissä olisi parantamisen varaa. Suositusten mukaan kalaa pitäisi syödä vähintään 2-3 kertaa viikossa (Terveyttä ruoasta – Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 22). Koska Kemin kouluissa on tarjolla kalaruokaa vähintään kerran viikossa, tulisi myös kotona syödä kalaa vähintään kerran viikossa, jotta suositus kalan syönnistä toteutuisi. Suurin prosentti kyselyn vastauksista oli vaihtoehdossa ”syön kalaa 1-2 kertaa viikossa”, joten tuloksia ei voi suoraan verrata suosituksiin. Liian vähäistä kalan syöntiä voi selittää muun muassa kalan kalleus ja ajatus sen valmistamisen suuritöisyydestä.

Hampurilaisten ja ranskalaisten perunoiden syönnin osalta Hepolan koulussa on eniten kehitettävää. Myös Karihaaran koulussa hampurilaisia ja ranskalaisia perunoita syödään enemmän kuin muissa kouluissa. Koivuharjun koulun viidesluokkalaiset syövät hampurilaisia ja ranskalaisia perunoita vain hyvin harvoin tai eivät koskaan.

Limun juonti sekä karkin ja suklaan syönti ovat tutkimuksen mukaan huomattavan yleisiä Karihaaran koulun viidesluokkalaisten keskuudessa. Tämä on huolestuttavaa niin ylipainoriskin kasvamisen kuin hampaiden terveydenkin kannalta. Energijaumien käyttöä ei ole tuloksissa tarkasteltu, sillä niiden käyttö oli Kemin viidesluokkalaisten keskuudessa hyvin vähäistä. Koivuharjulla epäterveellisten ruokavalintojen tekeminen oli harvinaisempaa kuin muissa kouluissa, mutta jäätelöä Koivuharjun viidesluokkalaiset syövät viikoittain muita kouluja useammin.

Hampurilaisia, ranskalaisia perunoita ja pitsaa syödään tutkimuksen mukaan siis vain harvoin, mikä on hyvä asia ajatellen yleisiä ravitsemussuosituksia. Tutkimuksen mukaan Kemin viidesluokkalaiset syövät useammin makeita kuin suo-

laisia herkkuja. Makeiden ja suolaisten herkkujen viikoittaista syöntiä ja juontia voi selittää viikonlopun erilaiset syöntitottumukset. Viikonloppuisin monissa perheissä voidaan viettää esimerkiksi karkkipäivää. Edellä olevat herkut ovat ruokakolmion (Kuva 1.) yläosan ”sattumia”, joita pitäisikin syödä vain harvoin (Terveystta ruoasta – Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 19).

## 6 TUTKIMUKSEN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Tutkimuksen eettisyys on tieteellisen toiminnan ydin. Tutkimusetiikka vastaa kysymyksiin tutkimuksessa noudatetuista säännöistä. Kankkusen ja Vehviläinen-Julkusen (2009, 152) mukaan määrällisen tutkimuksen luotettavuutta arvioidaan validiteetin ja reliabiliteetin näkökulmista. Validiteetti kertoo, onko tutkimuksessa mitattu sitä, mitä oli tarkoituskin mitata ja voiko saatuja tuloksia yleistää tutkimuksen ulkopuoliseen joukkoon. Tämän tutkimuksen otoskoko oli riittävän suuri, joten sen voi yleistää koskemaan myös tutkimuksen ulkopuolista joukkoa. Reliabiliteetti ilmaisee tulosten pysyvyyden ja reliabiliteettia arvioidessa voidaan mitata tutkimusilmiötä samalla mittarilla eri aineistoissa. Mittari on reliabeeli, jos tulokset useammassa aineistoissa ovat samankaltaisia. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 152, 172.)

Koko määrällisen tutkimuksen luotettavuuden perusta on mittarin sisältövaliditeetti eli sen arviointi, mittaako mittari sitä ilmiötä, jota sen on tarkoitus mitata, onko valittu mittari oikea ja onko käsitteet operationalisoitu luotettavasti. Myös mittarin esitestaaminen lisää tutkimuksen luotettavuutta ja asiantuntijan arviota mittarin sopivuudesta on järkevää hyödyntää ennen esitestausta. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 152–154.)

Otoskoko suunnitellussa opinnäytetyössä oli riittävän suuri (n=191) määrällisen tutkimuksen tekemiseen. Otokseen valittiin kaikki kemiläiset viidesluokkalaiset, joten tutkittavia ei syrjitty, vaan kaikilla oli tasapuolinen mahdollisuus osallistua kyselyyn. Kyselylomake esitestattiin kahdeksalla viidesluokkalaisella ennen kuin se jaettiin kemiläisille viidesluokkalaisille vastattavaksi. Kadon pienentämiseksi opinnäytetyön tekijät olivat itse paikalla, kun kyselyitä täytettiin. Näin toimien vastaukset saatiin varmasti tekijöiden käyttöön. Saatuja tutkimustuloksia säilytettiin lukittavassa kaapissa, johon vain opinnäytetyön tekijällä oli avain. Opinnäytetyön valmistuttua kyselylomakkeet tuhottiin asianmukaisesti.

Tutkimuskyselyn mukana toimitettiin saatekirje, jossa kerrottiin tutkimuksen tarkoitus ja tavoitteet sekä korostettiin tutkimukseen vastaamisen vapaaehtoisuutta. Saatekirje luettiin viidesluokkalaisille jokaisessa Kemin koulussa myös ää-

neen tutkimuksen tekijöiden toimesta. Kyselyssä ei kysytty mitään tutkittavien henkilöllisyyden paljastavia tietoja tai tutkittavia mahdollisesti loukkaavia asioita ja täytetyt kyselyt kerättiin heti vastaamisen jälkeen suljettaviin kirjekuoriin. Tutkimusaineistosta ei voitu selvittää kenenkään yksittäisen oppilaan vastauksia. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 172, 174–175.)

Opinnäytetyön luotettavuutta lisättiin hiomalla yhteistyössä ohjaavien opettajien kanssa kyselylomakkeen kysymykset vastaamaan sitä, mitä haluttiin tutkia. Kysymykset muokattiin sellaisiksi, että vastausvaihtoehdot olivat toisensa poissulkevia ja viidesluokkalaisten oli helppo ymmärtää ne. Lähteinä pyrittiin käyttämään alkuperäislähteitä ja lähdeaineiston ikä pyrittiin huomioimaan tietoa hankittaessa, jotta käytettävissä oleva tieto oli mahdollisimman uutta ja luotettavaa.

Työelämäyhteys opinnäytetyöhön saatiin 19.1.2016 Kemin terveydenhoitopalvelujen osastonhoitaja Pirjo Leinoselta. Valmis opinnäytetyön suunnitelma lähetettiin Leinoselle sähköpostitse tutkimusluvan saamiseksi. Tutkimuslupa haettiin myös Kemin koulutoimenjohtaja Anu-Liisa Kososelta, jotta tutkimus voitiin toteuttaa Kemin viidesluokkalaisille. Kun tutkimusluvut oli hyväksytty, sovittiin kouluittain päivät, jolloin kyselyt toteutettiin.

## 7 POHDINTA

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, minkälaiset ovat Kemin viidesluokkalaisten ravitsemustottumukset ja ateriarytmi. Tavoitteena oli löytää viidesluokkalaisten ravitsemustottumuksiin liittyviä mahdollisia kehittämistarpeita, joiden pohjalta Kemin kouluterveydenhuolto voi kehittää ravitsemusohjausta. Tutkimuksen tarkoitus ja tavoite toteutuivat, sillä Kemin viidesluokkalaisten ravitsemustottumuksista löytyi kehitettävää. Kasvisten, marjojen ja hedelmien osuutta ruokavaliossa tulisi lisätä, kuten myös ruisleivän syöntiä ja kala-aterioiden määrää. Välipaloilla tulisi suosia terveellisempiä vaihtoehtoja karkkien ja suklaan sijaan.

Aihe on kiinnostava, koska lasten ylipaino on lisääntynyt viime vuosikymmeninä huomattavasti, mihin vaikuttavat suuresti muun muassa lasten nauttiman ravinnon laatu, ruokailujen säännöllisyys, opitut ruokailutavat ja perheenjäsenten asenne ruokaa kohtaan. Kouluruoan suosio on myös ollut laskussa, vaikka se on tärkeä osa kouluikäisten päivittäistä ravinnontarvetta.

Aiheen valintaa ohjasi oma mielenkiinto aihetta kohtaan, sillä ravitsemusohjaus on yksi keskeinen kouluterveydenhoitajan työnkuvan osa ja terveydenhoitaja tulee työssään kohtaamaan lasten terveydelle, kasvulle ja kehitykselle haitallisia ravitsemustottumuksia. Tutkimuksen aihealue oli mielestämme kiinnostava myös siksi, että se sai meidät kiinnittämään enemmän huomiota omaan terveyskäyttäytymiseemme ja ravitsemustottumuksiimme. Tutkimuksen avulla saimme tulevaa ammattia ajatellen tärkeää tietoa, jota voimme hyödyntää terveydenhoitajina työskennellessämme.

Esitellessämme idean paikalliselle terveydenhoitajalle, hän suositteli valitsemaan kohderyhmäksi viidesluokkalaisten. Aihe rajattiin koskemaan Kemin peruskoulujen viidesluokkalaisten uskoen heidän osaavan jo vastata kyselyyn ja olevan vielä alttiita sekä vastaanottavaisia uusille asioille ja uudelle tiedolle. Tämän ikäiset myös tietävät jo jonkin verran aiheesta, sillä viidennellä luokalla biologian opetuksessa käsitellään ihmisen biologiaa ja ravitsemusta ja viidesluokkalaisten tehdään laaja terveystarkastus, jonka suorittavat terveydenhoitaja ja lääkäri yh-

dessä. Viidesluokkalaisten ravitsemuksesta on mahdollista tehdä myös neljäntenä opiskeluvuotena terveydenhoitajakoulutukseen liittyvä kehittämistehtävä.

Alkujaan tarkoituksena oli tarkastella myös viidesluokkalaisten lautasmallin mukaisen ruokailun toteutumista, mutta koimme aiheen liian haasteelliseksi käsitellä aamupalan, välipalan ja iltapalan kohdalla. Aamupalaa, välipalaa ja iltapalaa ei voi suoraan verrata lounaalla ja päivällisellä käytettävään lautasmalliin, vaan niitä varten on olemassa oma suosituksensa.

Opinnäytetyön tekeminen on vaatinut paljon työtä ja aikaa. Aikataulutus onkin ollut yksi haasteellisimmista asioista opinnäytetyön teon aikana, sillä ajan löytäminen muiden koulutehtävien ja käytännön harjoitteluiden sekä erilaisten elämäntilanteiden keskellä on ollut välillä haastavaa. Opinnäytetyö valmistui ajallaan, mutta aineiston käsittelyn osalta aikataulu viivästyi. Yritimme saada ohjaukselta tilastointiohjelma SPSS:n käyttöön jo syksyllä, mutta sitä oli vaikea saada silloin järjestymään. Yhteistyömme opinnäytetyön teossa on ollut saumatonta ja tasavertaista.

Tilastointiohjelma SPSS:n käyttö oli haastavaa, sillä koimme siihen saadun ohjauksen olevan riittämätöntä. Ohjauksen riittämättömyyden vuoksi aikaa kului paljon ohjelman käytön opetteluun sekä aineiston analysointiin kyseisen ohjelman avulla. Käsitellessämme aineistoa SPSS:n avulla huomasimme, että kyselylomake olisi kannattanut laatia huolellisemmin. Tätä emme osanneet ajatella etukäteen, sillä tämä opinnäytetyö on meidän molempien ensimmäinen iso kirjallinen työ. Kyselylomakkeessa olisi kannattanut tiivistää vastausvaihtoehtoja sekä välttää sellaisia kysymyksiä, joissa kysyttiin useampaa eri asiaa. Laajat eri aterioiden liittyvät kysymykset olisi kannattanut jakaa erillisiksi kysymyksiksi, mikä olisi helpottanut tulosten käsittelyä tilastointiohjelmassa. Myös viidensien luokkien suuri määrä hankaloitti etenkin ristiintaulukointia SPSS-ohjelmassa. Tarja Pernun opastuksella saimme kuitenkin luokiteltua terveellisten ja epäterveellisten kysymysten muuttajat uudelleen. Näin toimien saimme tiivistettyä vastausvaihtoehtoja ja aseteltua taulukoita paremmin tähän kirjalliseen raporttiimme.

Jatkotutkimusideana voisi tutkia jonkin tietyn Kemin koulun ravitsemustottumuksia. Tällöin saataisiin tietää koko koulun ravitsemustottumukset eikä vain yhden luokan ravitsemustottumuksia. Tärkeää olisi saada tietää myös, mitkä asiat vaikuttavat ravitsemustottumuksiin ja ateriarytmin säännöllisyyteen, jotta ohjausta voitaisiin kohdentaa oikeisiin asioihin terveydenhoitajana työskennellessä. Myös itse ravitsemusohjauksesta kouluterveydenhuollossa saisi tehtyä kokonaan oman opinnäytetyön.



## LÄHTEET

- Arffman, S., Partanen, R., Peltonen, H. & Sinisalo, L. (toim.) 2009. Ravitseminen hoitotyössä. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Elintarviketurvallisuusvirasto Evira. 2016. Lautasmalli. Viitattu 21.2.2017. <https://www.evira.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/kuva-arkisto/>
- Elintarviketurvallisuusvirasto Evira. 2016. Ruokakolmio. Viitattu 21.2.2017. <https://www.evira.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/kuva-arkisto/>
- Eloranta, A-M. 2014. Diet, body adiposity and cardiometabolic risk in a population sample of primary school children. Väitöskirja. Itä-Suomen yliopisto. Viitattu 2.2.2016. [http://epublications.uef.fi/pub/urn\\_isbn\\_978-952-61-1599-3/urn\\_isbn\\_978-952-61-1599-3.pdf](http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-1599-3/urn_isbn_978-952-61-1599-3.pdf)
- Hakulinen-Viitanen, T., Hietanen-Peltola, M., Hastrup, A., Wallin, M. & Pelkonen, M. 2012. Laaja terveystarkastus. Ohjeistus äitiys- ja lastenneuvolatoimintaan sekä kouluterveydenhuoltoon. Terveys- ja hyvinvoinnin laitos. Tampere: Juvenes Print - Tampereen yliopistopaino Oy.
- Hietanen-Peltola, M. & Suontausta-Kyläinpää, S. 2009. Perhetyö. Viitattu 24.3.2016. [http://ez.lapinamk.fi:2052/dtk/oppi/koti?p\\_artikkeli=lta00063&p\\_haku=lasten%20ravitseminen](http://ez.lapinamk.fi:2052/dtk/oppi/koti?p_artikkeli=lta00063&p_haku=lasten%20ravitseminen)
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2010. Tutki ja kirjoita. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.
- Ihanainen, M., Lehto, M., Lehtovaara, A. & Toponen, T. 2008. Ravitsemustieto osaksi ammattitaitoa. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Kananen, J. 2015. Opinnäytetyön kirjoittajan opas. Näin kirjoitan opinnäytetyön tai pro gradun alusta loppuun. Suomen Yliopistopaino Oy. Juvenes Print.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2009. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Kautiainen, S. 2008. Overweight and Obesity in a Adolescence secular trends and associations with perceived weight, sociodemographic factors and screen time. Väitöskirja. Tampereen yliopisto. Viitattu 2.2.2016. <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/67899/978-951-44-7445-3.pdf?sequence=1>
- Lasten ja nuorten terveysseurantatutkimus LATE 2007–2009 tutkimusraportti. 2010. Terveys- ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 10.1.2017. [http://www.terveytemme.fi/lastenterveys/raportti/atlas.html?select=1001&data=l\\_ylipaino\\_cole\\_ika](http://www.terveytemme.fi/lastenterveys/raportti/atlas.html?select=1001&data=l_ylipaino_cole_ika)

Luukkainen, P. 2010. Ravitseminen eri ikäkausina. Kouluikäisen lapsen ja nuoren ravitseminen. Viitattu 24.3.2016.  
[http://ez.lapinamk.fi:2052/dtk/oppi/koti?p\\_artikkeli=lta00063&p\\_haku=lasten%20ravitseminen](http://ez.lapinamk.fi:2052/dtk/oppi/koti?p_artikkeli=lta00063&p_haku=lasten%20ravitseminen)

Mustajoki, P. 2016. Tietoa potilaalle: Lasten ja nuorten lihavuus. Viitattu 27.3.2017. <http://ez.lapinamk.fi:2052/dtk/ltk/koti>

Mustajoki, P. 2016. Tietoa potilaalle: Ylipaino ja lihavuus lyhyesti. Lihavuuden aiheuttamia sairauksia. Viitattu 21.2.2017. <http://ez.lapinamk.fi:2052/dtk/ltk/koti>

Mäki, P., Wikström, K., Hakulinen, T. & Laatikainen, T. (toim.). 2016. Terveystarkastukset lastenneuvolassa & kouluterveydenhuollossa. Menetelmäkäsikirja. Helsinki: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy.

Storvik-Sydänmaa, S., Talvensaari, H., Kaisvuo, T. & Uotila, N. 2012. Lapsen ja nuoren hoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Syödään ja opitaan yhdessä – kouluruokailusuositus. 2017. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Viitattu 21.2.2017.  
[http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131834/Syo%cc%88da%cc%88a%cc%88n\\_ja\\_opitaan\\_yhdessa%cc%88\\_WEB.pdf?sequence=1](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131834/Syo%cc%88da%cc%88a%cc%88n_ja_opitaan_yhdessa%cc%88_WEB.pdf?sequence=1)

Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille. 2016. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2014. Kouluterveydenhuolto. Viitattu 19.02.2016. <https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/opiskeluhoito/kouluterveydenhuolto>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2014. Terveystarkastukset. Ajankohdat. Viitattu 19.3.2017. <https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/opiskeluhoito/kouluterveydenhuolto/terveystarkastukset/ajankohdat>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2015. Laajat terveystarkastukset. Viitattu 22.1.2016. <https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/opiskeluhoito/kouluterveydenhuolto/terveystarkastukset/laajat-terveystarkastukset>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2016. Suomalaisten ravitseminen ja ruokailu. Kouluikäiset. Viitattu 19.3.2017. <https://www.thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitseminen/ravitseminen/suomalaisten-ravitseminen-ja-ruokailu/kouluikäiset>

Terveyttä ruoasta - Suomalaiset ravitsemussuositukset. 2014. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Viitattu 21.1.2016.  
[https://www.evira.fi/globalassets/vrn/pdf/ravitsemussuositukset\\_2014\\_fi\\_web.3\\_es-1.pdf](https://www.evira.fi/globalassets/vrn/pdf/ravitsemussuositukset_2014_fi_web.3_es-1.pdf)

World Health Organization. 2016. Growing up unequal: gender and socioeconomic differences in young people's health and well-being. Health behaviour in school-aged children (HBSC) study: international report from the 2013/2014 survey. Viitattu 29.3.2016. <http://users.jyu.fi/~jtynjala/press/HSBC-No.7-Growing-up-unequal-FULL-REPORT.pdf>

## LIITTEET

- Liite 1. Saatekirje
- Liite 2. Kyselylomake
- Liite 3. Taulukot
- Liite 4. Tutkimuslupahakemus
- Liite 5. Toimeksiantosopimus
- Liite 6. Viranhaltijapäätös

## Liite 1. Saatekirje

Hyvä viidesluokkalainen!

Olemme terveydenhoitajaopiskelijoita Lapin ammattikorkeakoulusta Kemistä. Teemme opintoihimme liittyvää opinnäytetyötä aiheesta ”Kemiläisten viidesluokkalaisten ravitsemustottumukset ja ateriarytmi”. Opinnäytetyöhön liittyy kysely, joka tehdään keväällä 2016 kaikille Kemin alakoulujen viidensien luokkien oppilaille koulujen kanssa erikseen sovittuna päivänä ja aikana. Kyselyn avulla selvitetään, minkälaisia ruoka- ja ravitsemustottumuksia kemiläisillä viidesluokkalaisilla on ja miten ateriarytmi toteutuu viidesluokkalaisten keskuudessa.

Kyselyyn osallistuminen on täysin vapaaehtoista eikä vastaajan henkilöllisyys tule ilmi missään tutkimuksen vaiheessa. Kysely toteutetaan täysin nimettömänä eikä vastauksia voida yhdistää keneenkään yksittäiseen viidesluokkalaiseen.

Vastaamiseen kuluu aikaa noin 15 minuuttia. Kyselylomakkeet kerätään kyselyn jälkeen välittömästi suljettaviin kirjekuoriin ja niitä säilytetään lukittavassa kaapissa. Opinnäytetyön ollessa valmis, kyselylomakkeet tuhotaan asianmukaisesti. Opettaja ei missään vaiheessa saa kyselylomakkeita haltuunsa.

Lapin ammattikorkeakoulu on hyväksynyt tutkimussuunnitelman ja luvat tutkimuksen toteuttamiseen on saatu Kemin terveydenhoitopalveluiden osastonhoitaja Pirjo Leinosen esimieheltä sekä Kemin koulutoimenjohtaja Anu-Liisa Kososelta.

Vastauksesi on tärkeä. Vastaamalla kyselyyn autat meitä kehittämään viidesluokkalaisille kohdennettavaa ravitsemusohjausta. Kiitos vastauksestasi!

Yhteistyöterveisin terveydenhoitajaopiskelijat  
Marjut Jokinen ja Henna-Riikka Jurvelin

Vastaamme mielellämme mahdollisiin kysymyksiinne sähköpostitse:  
Marjut.Jokinen@edu.lapinamk.fi ja Henna-Riikka.Jurvelin@edu.lapinamk.fi

## Liite 2. Kyselylomake

**ÄLÄ KIRJOITA NIMEÄSI KYSELYYN!****1. TAUSTATIEDOT**

Ympyröi sopiva vaihtoehto

Sukupuoli

1.           tyttö
2.           poika

Koulu

1.           Hepolan koulu
2.           Karihaaran koulu
3.           Kivikon koulu
4.           Koivuharjun koulu
5.           Sauvosaaren koulu
6.           Syväkankaan koulu
7.           Takajärven koulu

**2. AAMUPALA**

Kuinka usein syöt aamupalaa arkipäivisin? Ympyröi sinua koskeva vaihtoehto.

1. päivittäin
2. 3-4 kertaa viikossa
3. 1-2 kertaa viikossa
4. en koskaan

Kuinka usein syöt tai juot aamupalaksi seuraavia ruoka-aineita? Rastita sinulle sopiva vaihtoehto.

	päivittäin	3-4 kertaa viikossa	1-2 kertaa viikossa	harvemmin	en kos- kaan
1 puuroa, muroja tai mysliä	_____	_____	_____	_____	_____
2 viiliä tai jogurttia	_____	_____	_____	_____	_____
3 ruisleipää tai näkkileipää	_____	_____	_____	_____	_____
4 vaaleaa leipää	_____	_____	_____	_____	_____
5 hedelmiä, marjoja tai vihanneksia	_____	_____	_____	_____	_____
6 maitoa tai piimää	_____	_____	_____	_____	_____
7 teetä tai kaakaota	_____	_____	_____	_____	_____
8 kahvia	_____	_____	_____	_____	_____
9 mehua	_____	_____	_____	_____	_____
10 vettä	_____	_____	_____	_____	_____

**3. LOUNAS (KOULURUOKA)**

Kuinka monta kertaa viikossa syöt kouluruoan?

1. päivittäin
2. 3-4 kertaa viikossa
3. 1-2 kertaa viikossa
4. en koskaan

Kuinka usein syöt tai juot seuraavia kouluruoan osia? Rastita sinua koskeva vaihtoehto.

		päivittäin	3-4 kertaa viikossa	1-2kertaa viikossa	harvemmin	en kos- kaan
1 lämmin	ruo-	_____	_____	_____	_____	_____
ka						
2 salaatti		_____	_____	_____	_____	_____
3 leipä		_____	_____	_____	_____	_____
4 maito tai piimä		_____	_____	_____	_____	_____



**4. VÄLIPALA**

Kuinka usein syöt välipalaa?

1. useamman kerran päivässä
2. kerran päivässä
3. 3-4 kertaa viikossa
4. 1-2 kertaa viikossa
5. en koskaan

Kuinka usein syöt tai juot välipalaksi seuraavia ruoka-aineita? Rastita sinua koskeva vaihtoehto.

	päivittäin	3-4 kertaa viikossa	1-2kertaa viikossa	harvemmin	en kos- kaan
1 leipää tai karjalanpiirakkaa	_____	_____	_____	_____	_____
2 hedelmää tai marjoja	_____	_____	_____	_____	_____
3 mysli- tai välipalapatukoita	_____	_____	_____	_____	_____
4 hedelmä- tai marjasosetta	_____	_____	_____	_____	_____
5 karkkia tai suklaata	_____	_____	_____	_____	_____
6 pullaa tai keksejä	_____	_____	_____	_____	_____
7 lihapiirakkaa tai hampurilaista	_____	_____	_____	_____	_____

**5. PÄIVÄLLINEN (LÄMMIN RUOKA)**

Kuinka monta kertaa viikossa syöt lämmintä ruokaa koulun jälkeen?

1. päivittäin
2. 3-4 kertaa viikossa
3. 1-2 kertaa viikossa
4. en koskaan

Kenen kanssa **yleensä** syöt lämmintä ruokaa kotona koulun jälkeen?

1. perheeni kanssa yhdessä
2. sisarusteni kanssa
3. yksin
4. en syö lämmintä ruokaa koulun jälkeen

Kuinka usein lämpimään ruokaan koulun jälkeen kuuluu seuraavia ruoka-aineita? Rastita sinua koskeva vaihtoehto.

	päivittäin	3-4 kertaa viikossa	1-2 kertaa viikossa	harvemmin	ei kos- kaan
1 peruna, riisi tai pasta	_____	_____	_____	_____	_____
2 liha, kana tai kala	_____	_____	_____	_____	_____
3 salaatti tai kasvikset	_____	_____	_____	_____	_____
4 maito tai piimä	_____	_____	_____	_____	_____
5 leipä	_____	_____	_____	_____	_____

**6. ILTAPALA**

Kuinka usein syöt iltapalaa arkipäivisin? Ympyröi sinua koskeva vaihtoehto.

- |   |                     |
|---|---------------------|
| 1 | päivittäin          |
| 2 | 3-4 kertaa viikossa |
| 3 | 1-2 kertaa viikossa |
| 4 | en koskaan          |

Kuinka usein syöt tai juot iltapalaksi seuraavia ruoka-aineita? Rastita sinulle sopiva vaihtoehto.

	päivittäin	3-4 kertaa viikossa	1-2 kertaa viikossa	harvemmin	en kos- kaan
1 muroja tai mysliä	_____	_____	_____	_____	_____
2 viiliä tai jogurttia	_____	_____	_____	_____	_____
3 leipää	_____	_____	_____	_____	_____
4 hedelmiä, marjoja tai vihanneksia	_____	_____	_____	_____	_____
6 maitoa tai piimää	_____	_____	_____	_____	_____
7 teetä tai kaakaota	_____	_____	_____	_____	_____
9 mehua	_____	_____	_____	_____	_____

Kuinka usein syöt seuraavia ruoka-aineita? Rastita viivalle sinua koskeva vaihtoehto.

	päivittäin	3-4 kertaa viikossa	1-2kertaa viikossa	harvemmin	en kos- kaan
1 ruisleipää	_____	_____	_____	_____	_____
2 kasviksia	_____	_____	_____	_____	_____
3 hedelmiä, marjoja	_____	_____	_____	_____	_____
5 maustamattomia pähkinöitä, leseitä, siemeniä	_____	_____	_____	_____	_____
6 kalaa	_____	_____	_____	_____	_____

Kuinka usein syöt tai juot seuraavia ruoka-aineita? Rastita viivalle sinua koskeva vaihtoehto.

	päivittäin	3-4 kertaa viikossa	1-2 kertaa viikossa	harvemmin	en kos- kaan
1 hampurilaisia, ranskalaisia perunoita	_____	_____	_____	_____	_____
2 pitsaa	_____	_____	_____	_____	_____
3 sipsejä, popcornia	_____	_____	_____	_____	_____
4 limua	_____	_____	_____	_____	_____
5 energiajuomaa	_____	_____	_____	_____	_____
6 pullaa, kakkua, keksejä	_____	_____	_____	_____	_____
7 karkkia tai suklaata	_____	_____	_____	_____	_____
8 jäätelöä	_____	_____	_____	_____	_____

Kuinka paljon olet mielestäsi saanut ohjausta/neuvontaa ravitsemukseen liittyen terveydenhoitajalta? Ympyröi sinua koskeva vaihtoehto.

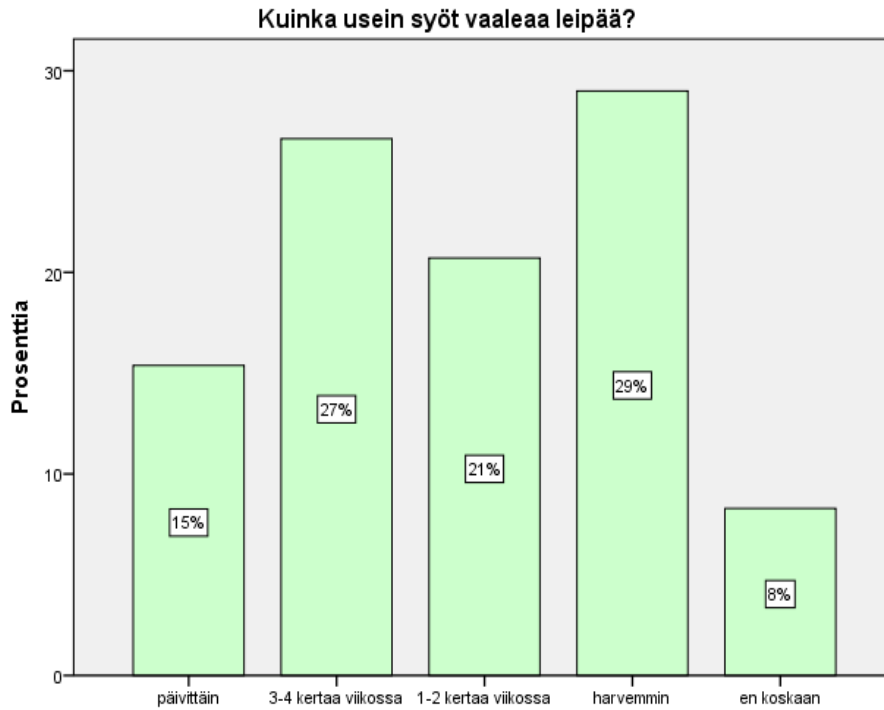
- 1 paljon
- 2 jonkin verran
- 3 melko vähän
- 4 vähän

Mistä ravintoon liittyvistä asioista haluaisit saada terveydenhoitajalta lisätietoa? **Ympyröi enintään kaksi sinua koskevaa vaihtoehtoa.**

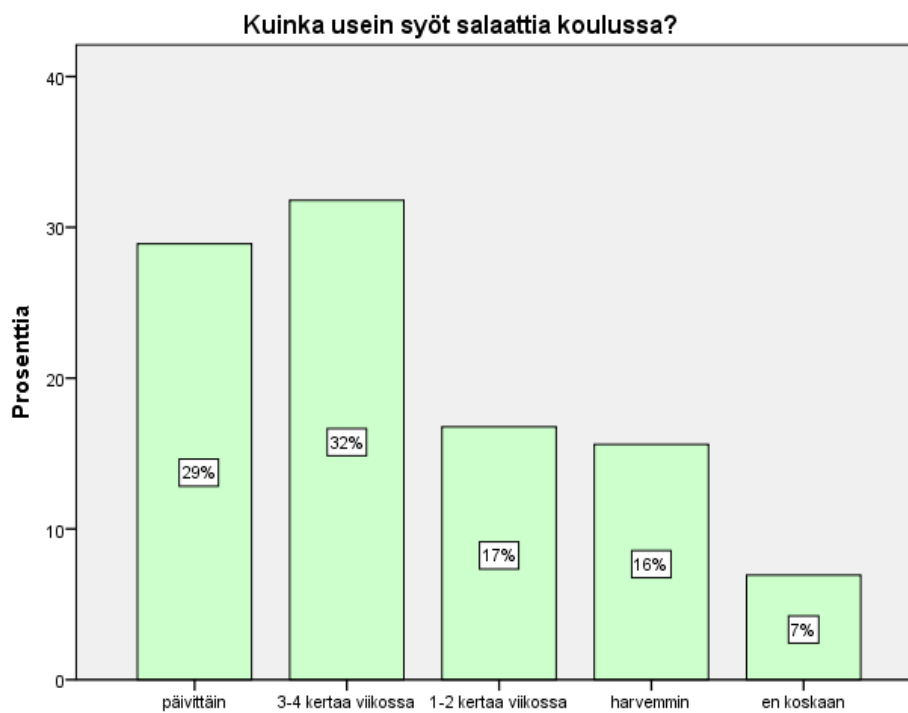
- 1 ateriarytmistä
- 2 terveellisistä ruokavaihtoehtoista
- 3 erityisruokavalioista
- 4 epäterveellisen ruoan vaikutuksista

Kiitos kyselyyn vastaamisesta, vastauksesi ovat meille tärkeitä!

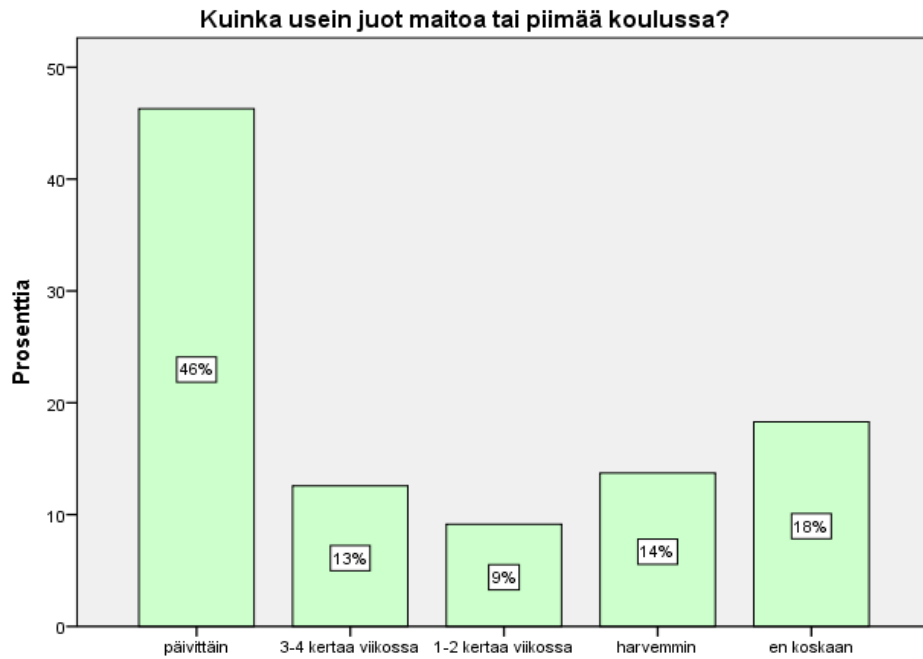
## Liite 3. Kuviot ja Taulukot



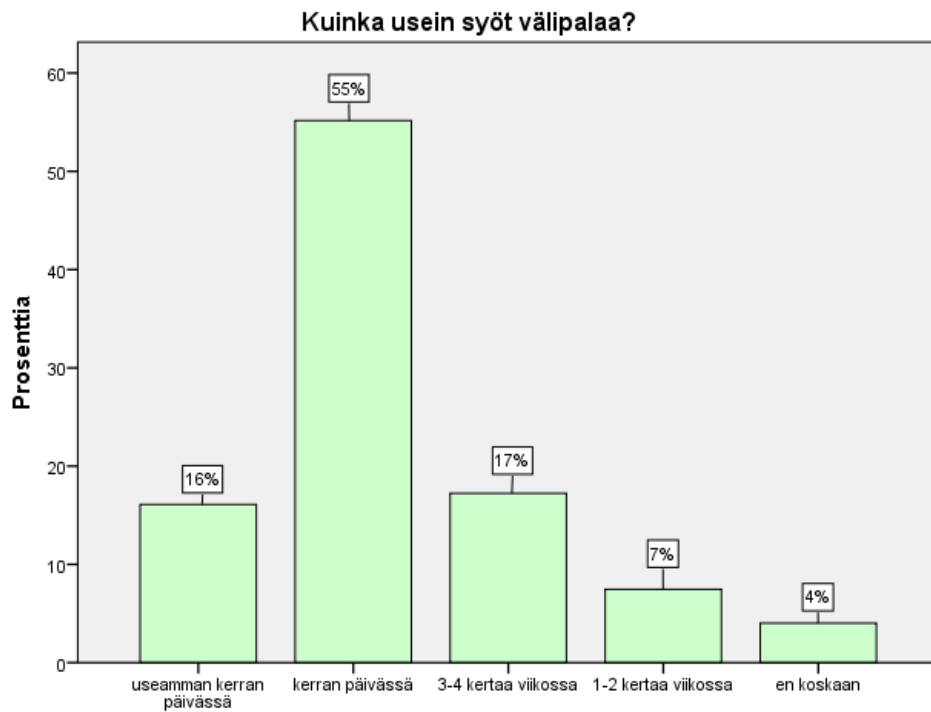
Kuvio 17. Vaalean leivän syönti aamupalalla.



Kuvio 18. Salaatin syönnin osuus koululounaasta



Kuvio 19. Maidon tai piimän juonnin osuus koululounaasta

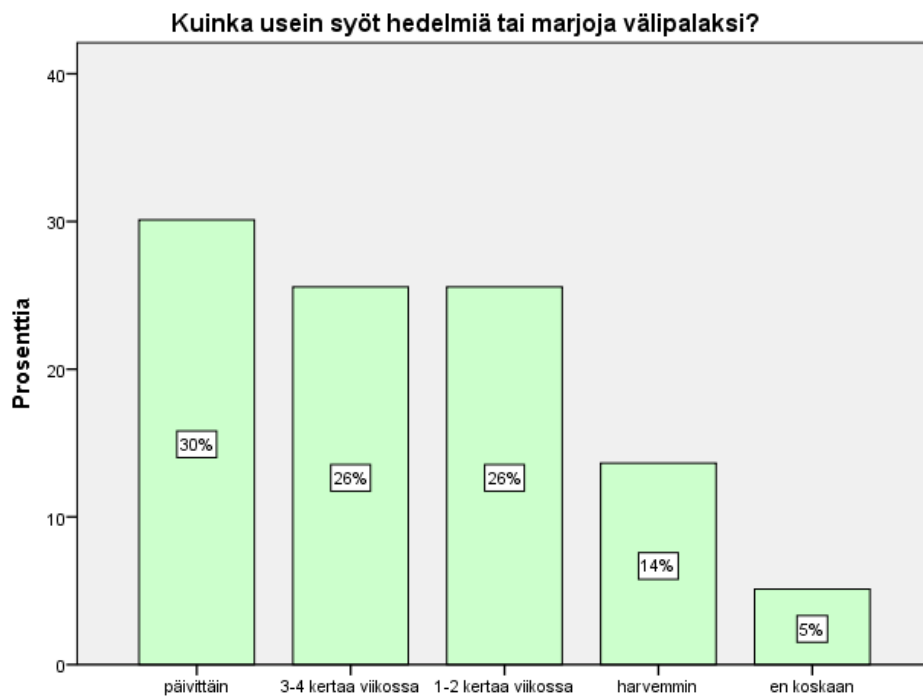


Kuvio 20. Välipalan syöti

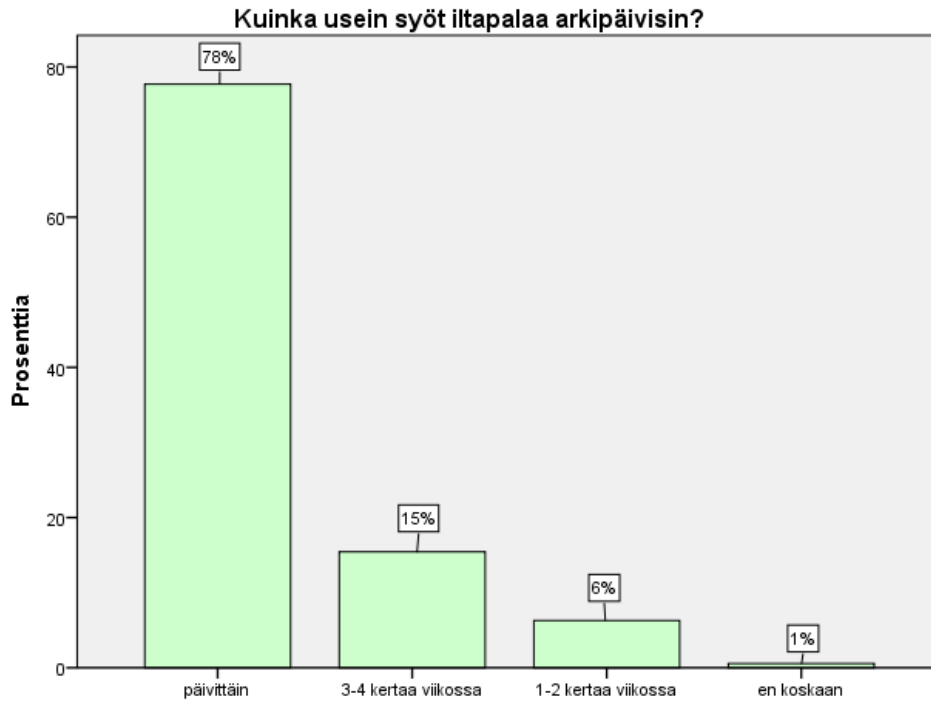




Kuvio 21. Leivän tai karjalanpiirakan syönti välipalana



Kuvio 22. Hedelmien tai marjojen syönti välipalana



Kuvio 23. Iltapalan syönti

### Ruisleipä

		vähintään 3 kertaa		harvemmin tai ei koskaan		
			1-2 kertaa			Yhteensä
Sukupuoli	tyttö	n	56	20	15	91
		%	62%	22%	16%	100%
	poika	n	52	17	15	84
		%	62%	20%	18%	100%

Taulukko 18. Kuinka usein syöt ruisleipää viikossa?

### Kala

		vähintään 3 kertaa		harvemmin tai ei koskaan		
			1-2 kertaa			Yhteensä
Sukupuoli	tyttö	n	23	42	26	91
		%	25%	46%	29%	100%
	poika	n	20	28	35	83
		%	24%	34%	42%	100%

Taulukko 19. Kuinka usein syöt kalaa viikossa?

<b>Limu</b>						
			vähintään 3 ker- taa	1-2 kertaa	harvemmin tai ei koskaan	Yhteensä
Sukupuoli	tyttö	n	4	28	55	87
		%	5%	32%	63%	100%
	poika	n	11	32	39	82
		%	13%	39%	48%	100%

Taulukko 20. Kuinka usein juot limua viikossa?

<b>Karkki ja suklaa</b>						
			vähintään 3 ker- taa	1-2 kertaa	harvemmin tai ei koskaan	Yhteensä
Sukupuoli	tyttö	n	4	47	34	85
		%	5%	55%	40%	100%
	poika	n	10	37	35	82
		%	12%	45%	43%	100%

Taulukko 21. Kuinka usein syöt karkkia ja suklaata viikossa?

<b>Jäätelö</b>						
			vähintään 3 ker- taa	1-2 kertaa	harvemmin tai ei koskaan	Yhteensä
Sukupuoli	tyttö	n	8	38	39	85
		%	9%	45%	46%	100%
	poika	n	7	33	43	83
		%	8%	40%	52%	100%

Taulukko 22. Kuinka usein syöt jäätelöä viikossa?

<b>Sipsi ja popcorn</b>						
						Yhteensä

			vähintään 3 ker- taa	1-2 kertaa	harvemmin tai ei koskaan	
Sukupuoli	tyttö	n	3	28	57	88
		%	3%	32%	65%	100%
	poika	n	2	28	48	78
		%	3%	36%	62%	100%

Taulukko 23. Kuinka usein syöt sipsiä tai popcornia viikossa?

**Hampurilaisia tai ranskalaisia perunoita**

			vähintään 3 ker- taa	1-2 kertaa	harvemmin tai ei koskaan	Yhteensä
Sukupuoli	tyttö	n	4	8	77	89
		%	4%	9%	87%	100%
	poika	n	2	9	71	82
		%	2%	11%	87%	100%

Taulukko 24. Kuinka usein syöt hampurilaisia tai ranskalaisia perunoita viikossa?

**Pitsa**

			vähintään 3 ker- taa	1-2 kertaa	harvemmin tai ei koskaan	Yhteensä
Sukupuoli	tyttö	n	3	11	75	89
		%	3%	12%	84%	100%
	poika	n	3	8	71	82
		%	4%	10%	87%	100%

Taulukko 25. Kuinka usein syöt pitsaa viikossa?

**Pulla, kakku, keksi**

			vähintään 3 ker- taa	1-2 kertaa	harvemmin tai ei koskaan	Yhteensä
Sukupuoli	tyttö	n	2	11	73	86
		%	2%	13%	85%	100%

poika	n	4	14	63	81
	%	5%	17%	78%	100%

Taulukko 26. Kuinka usein syöt pullaa, kakkua tai keksejä viikossa?

Kuinka usein syöt välipalaa?								
			useamman kerran päi- vässä	kerran päi- vässä	3-4 kertaa viikossa	1-2 kertaa viikossa	en kos- kaan	Yhteen- sä
Sukupuoli	tyttö	n	15	60	8	6	3	92
		%	16%	65%	9%	7%	3%	100%
	poika	n	13	36	22	7	4	82
		%	16%	44%	27%	9%	5%	100%

Taulukko 27. Kuinka usein syöt välipalaa?

Kuinka usein syöt iltapalaa arkipäivisin?							
			päivittäin	3-4 kertaa viikossa	1-2 kertaa viikossa	en koskaan	Yhteensä
Sukupuoli	tyttö	n	75	11	5	1	92
		%	82%	12%	5%	1%	100%
	poika	n	61	16	6	0	83
		%	73%	19%	7%	0%	100%

Taulukko 28. Kuinka usein syöt iltapalaa arkipäivisin?

Pitsaa						
			vähintään 3 ker- taa	1-2 kertaa	harvemmin tai ei koskaan	Yhteensä
Koulu	Hepola		8%	4%	88%	100%
	Karihaara		5%	14%	82%	100%
	Kivikko		2%	7%	91%	100%
	Koivuharju		0%	12%	88%	100%
	Sauvosaari		5%	23%	73%	100%

Syväkangas	0%	9%	91%	100%
Takajärvi	6%	17%	78%	100%

Taulukko 29. Pitsan syönti kouluittain viikossa

		Sipsit ja popcorn			
		vähintään 3 ker- taa	1-2 kertaa	harvemmin tai ei koskaan	Yhteensä
Koulu	Hepola	8%	21%	71%	100%
	Karihaara	5%	41%	55%	100%
	Kivikko	0%	44%	56%	100%
	Koivuharju	0%	13%	88%	100%
	Sauvosaari	5%	47%	47%	100%
	Syväkangas	0%	33%	67%	100%
	Takajärvi	6%	22%	72%	100%

Taulukko 30. Sipsien ja popcornin syönti kouluittain viikossa

		Pulla, kakku ja keksit			
		vähintään 3 ker- taa	1-2 kertaa	harvemmin tai ei koskaan	Yhteensä
Koulu	Hepola	4%	13%	83%	100%
	Karihaara	9%	22%	70%	100%
	Kivikko	0%	11%	89%	100%
	Koivuharju	6%	6%	88%	100%
	Sauvosaari	5%	16%	79%	100%
	Syväkangas	4%	17%	78%	100%
	Takajärvi	0%	22%	78%	100%

Taulukko 31. Pullan, kakkujen ja keksien syönti kouluittain viikossa

## Liite 4. Tutkimuslupahakemus

opisk

**LAPIN AMK**<sup>7</sup>  
Lapland University of Applied Sciences

## OPINNÄYTETYÖN TUTKIMUSLUPAHAKEMUS

<b>Hakijan / hakijoiden henkilötiedot</b>	Nimi Marjut Jokinen Henna-Riikka Jurvelin	Henkilötunnus [REDACTED]	
	Katuosoite [REDACTED] (Marjut) [REDACTED] (Henna-Riikka)	Postinumero [REDACTED]	Postitoimipaikka Kemi Kemi
	Puhelin [REDACTED] / Marjut Jokinen [REDACTED] / Henna-Riikka Jurvelin	Sähköpostiosoite marjut.jokinen@edu.lapinamk.fi henna-riikka.jurvelin@edu.lapinamk.fi	
	Tutkimuslaitos, oppilaitos tai muu yhteisö Lapin ammattikorkeakoulu	Hakijan tehtävä/virka-asema opiskelija	
<b>Opinnäytetyön ohjaaja(t)</b>	Nimi Raija Luutonen Annette Suopajarvi	Oppiarvo ja ammatti lehtori lehtori	
	Toimipaikka ja osoite Lapin ammattikorkeakoulu, hyvinvointipalvelujen osaamisala Meripuistokatu 26, 94100 Kemi		
	Puhelin 050 310 9343 / Raija Luutonen 050 310 9359 / Annette Suopajarvi	Sähköpostiosoite raija.luutonen@lapinamk.fi annette.suopajarvi@lapinamk.fi	
<b>Toimeksiantaja</b>	Toimeksiantaja Kemin kouluterveydenhuolto		
	Yhteystiedot Pirjo Leinonen 040 725 1403 pirjo.leinonen@kemi.fi		
<b>Päiväys ja allekirjoitus</b>	Paikka ja päivämäärä	Allekirjoitus	
<b>Luvan myöntäminen</b>	<input checked="" type="checkbox"/> Tutkimuslupa myönnetään	<input type="checkbox"/> Tutkimuslupa evätään	
	Perustelut		
<b>Päiväys ja allekirjoitus</b>	Paikka ja päivämäärä Kemi 10, 5, 2016	Allekirjoitus [Signature]	
<b>Myöntämisen ehdot</b>	Myöntämisen ehdot <input type="checkbox"/> Hakijan tulee toimittaa valmis raportti ja tarvittaessa tutkimuksen tulokset suullisesti <input checked="" type="checkbox"/> Hakija vastaa kustannuksista itse, ellei toisin sovita <input type="checkbox"/> Muu ehto		
<b>Päätöksestä tiedottaminen</b>	<input checked="" type="checkbox"/> opinnäytetyön hakijalle/ hakijoille <input checked="" type="checkbox"/> ohjaaville opettajille <input type="checkbox"/> yksiköille, jota luvan myöntäminen koskee <input type="checkbox"/> jokin muu, kuka?		

## Liite 5. Toimeksiantosopimus



## OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTOSOPIMUS

Tämä sopimus soveltuu käytettäväksi ainoastaan sellaisten opinnäytetöiden yhteydessä, joita ei toteuteta ammattikorkeakoulun ulkopuolisen rahoituksen hankkeessa.

<b>Toimeksiantaja</b>	Nimi (esim. yritys) Kemin kouluterveydenhuolto Yhteystiedot (yhteyshenkilö, puhelin, sähköposti) Pirjo Leinonen, 040 725 1403, pirjo.leinonen@kemi.fi	
	Työn aihe Kemin viidesluokkalaisten ravitsemustottumukset ja ateriaritmi	
<b>Tekijä</b>	Nimi Marjut Jokinen Henna-Riikka Jurvelin	Opiskelijanumero [REDACTED] (Marjut) [REDACTED] (Henna-Riikka)
	Katuosoite [REDACTED] (Marjut) [REDACTED] (Henna-Riikka)	Postinumero [REDACTED] Postitoimipaikka Kemi Kemi
	Puhelin [REDACTED] Marjut Jokinen [REDACTED] / Henna-Riikka Jurvelin	Sähköpostiosoite marjut.jokinen@edu.lapinamk.fi henna-riikka.jurvelin@edu.lapinamk.fi
	Suoritettava tutkinto Terveydenhoitaja	Ryhmätunnus K702T14S
<b>Lapin AMK</b>	Yhteyshenkilön nimi (ohjaaja) Raija Luutonen ja Annette Suopajarvi	Tehtävänimike lehtori
	Toimipaikka ja osoite Meripuistokatu 26, 94100 Kemi Puhelin 050 310 9343 / Raija Luutonen 050 310 9359 / Annette Suopajarvi	Sähköpostiosoite raija.luutonen@lapinamk.fi annette.suopajarvi@lapinamk.fi
<b>Toimeksiantosopimuksen ehdot</b>		
<b>Ohjaus</b>	Ohjaava opettaja valvoo työtä ammattikorkeakoulun puolesta ja antaa työn edellyttämät ohjeita ja neuvoja. Ammattikorkeakoulu ja opettaja eivät ole konsulttivastuussa työstä.	
<b>Dokumentointi</b>	Ammattikorkeakoulun opinnäytetyöt ovat julkisia. Työstä laaditaan ammattikorkeakoulun opinnäyteohjeen mukainen kirjallinen esitys, josta toimitetaan yksi kansitettu kappale ammattikorkeakoulun kirjastoon tai julkaistaan sähköisessä muodossa Theseus-verkkokirjastossa. Työ arkistoidaan oppilaitoksella sekä tulostettuna että sähköisessä muodossa.	
<b>Oikeudet</b>	Opinnäytetyön tekijänoikeudet kuuluvat tekijälle. Toimeksiantaja saa rinnakkaisen käyttöoikeuden opinnäytetyön tuloksiin opinnäytetyön valmistuttua. Ammattikorkeakoululla on jatkuvasti voimassa oleva oikeus käyttää tuloksia omassa opetus- ja TKI-toiminnassaan. Sopijapuolilla on mahdollisuus sopia muista opinnäytetyön tuloksia koskevista oikeuksista kuitenkin niin, että tämän sopimuskohdan nojalla ammattikorkeakoulun saamat oikeuden säilyvät voimassa.	
<b>Keksinnöt</b>	Jos tekijä on osallisena keksintöön, joka patentoidaan, mainitaan hänet yhtenä keksijöistä. Mahdollisesta keksintökorvauksesta sovitaan erikseen noudattaen ammattikorkeakoulun tai toimeksiantajan keksintöohjeen linjauksia. Opinnäytetyön tai sen osan julkaiseminen tai hyödyntäminen ei saa vaarantaa sen tai sen osan suojaamista patentilla tai hyödyllisyysmallilla.	
<b>Vastuut</b>	Opinnäytetyön tulos toimitetaan sellaisena kuin se on. Tekijä tai ammattikorkeakoulu eivät anna tulokselle takuuta eivätkä vastaa sen soveltuvuudesta toimeksiantajan tarpeisiin. Sopijapuolelta on vastuussa toisilleen sopimusrikkomuksen aiheuttamista välittömistä vahingoista. Vastuun syntyminen edellyttää tahallaan tai törkeällä huolimattomuudella aiheutettua sopimusrikkomusta.	
<b>Lisäksi sovitaan</b>		
<b>Salassapito</b>	Ohjaavilla opettajilla ja opinnäytetyön tekijöillä on salassapitovelvollisuus työn aikana esille tulleisiin luottamuksellisiin asioihin. Toimeksiantajan tulee tarkistaa, että julkaistava opinnäytetyö ei sisällä salassa pidettävää aineistoa. Tarvittaessa käytetään toimeksiantajan erillistä salassapitosopimusta.	
	Tätä sopimusta on laadittu kolme (3) samansisältöistä kappaletta, yksi (1) kullekin sopimuksen osapuolelle. Sopimus perustuu ammattikorkeakoulun hyväksymään opinnäytetyösuunnitelmaan ja se astuu voimaan allekirjoitushetkellä.	
	<b>Paikka ja päivämäärä</b>	<b>Allekirjoitus</b>
<b>Toimeksiantaja</b>	Kemi 12.5.16	[Signature]
<b>Tekijä</b>	Kemi 10.5.16	[Signature]
<b>Lapin AMK</b>	Kemi 10.5.16	Raija Luutonen RAIJA LUUTONEN



## Liite 6. Viranhaltijapäätös

**KEMIN KAUPUNKI**  
Sivistyspalvelukeskus

**VIRANHALTIJAPÄÄTÖS**

Koulutoimenjohtaja 11 § 10.5.2016

HAKIJA/  
VIREILLEPANIJA Marjut Jokinen ja Henna-Riikka Jurvelin

ASIA **Opinnäytetyön tutkimuslupahakemus/Lapin amk opiskelijat**

TARKEMPI SELOSTUS  
ASIASTA Kemin viidesluokkalaisten ravitsemustottumukset ja ateriarvot.  
Kyselytutkimus keväällä 2016. Tarkempi selvitys toimitettu  
oheismateriaaliksi. Opinnäytetyön ohjaajat: lehtori Raija Luutonen  
ja lehtori Annette Suopajärvi

PERUSTELUT  
(lain, asetuksen tai kunnallisen  
säännön kohdat, määräykset  
ja sopimukset)

- - -

PÄÄTÖS **Tutkimuslupa myönnetään.**

PÄIVÄYS JA  
ALLEKIRJOITUS 10.5.2016

Koulutoimenjohtaja



Anu-Liisa Kosonen

TIEDOKSI Marjut Jokinen, Henna-Riikka Jurvelin  
kj Tero Nissinen  
kitk pj Juha Taanila

OIKAISUVAATIMUSOHJEET KUNNALLISASIAIT Viranomainen, jolle oikaisuvaatimus tehdään, osoite ja postiosoite  
Koulutuslautakunta

Sähköpostiosoite: kirjaamo@kemi.fi  
Telefax: 016-259 699

Oikaisuvaatimuksen saa tehdä se, johon päätös on kohdistettu tai jonka oikeuteen, velvollisuuteen tai etuun päätös välittömästi vaikuttaa (asianosainen) sekä kunnan jäsen.

Oikaisuvaatimus on tehtävä 14 päivän kuluessa päätöksen tiedoksisaannista. Asianosaisen katsotaan saaneen päätöksestä tiedon, jollei muuta näytetä, seitsemän päivän kuluttua kirjeen lähettämisestä. Kunnan jäsenen katsotaan saaneen päätöksestä tiedon, kun pöytäkirja on asetettu yleisesti nähtäväksi.

Oikaisuvaatimuksesta on käytävä ilmi vaatimus ja se on tekijän allekirjoitettava. Oikaisuvaatimus on toimitettava oikaisuvaatimusviranomaiselle ennen oikaisuvaatimusajan päättymistä.

Tiedoksianto asianosaiselle x Lähetetty tiedoksi kirjeellä, pvm 10.5.2016  
Annettu postin kuljetettavaksi, pvm  
Luovutettu asianosaiselle, pvm  
Vastaanottajan allekirjoitus

Muulla tavoin, miten

Oikaisuvaatimuskielto  Koska päätös koskee vain valmistelua tai täytäntöönpanoa, ei oikaisuvaatimusta saa tehdä.  
 Muu peruste

Pöytäkirja asetettu nähtäväksi Pvm 10.5.2016 Kemin kaupunki, sivistyspalvelukeskus