

Yhdessä syöminen suomalaisissa perheissä

Vaikutus ruoan laatuun ja valintoihin

Mari Heimonen

Opinnäytetyö

Marraskuu 2017

Matkailu- ravitsemis- ja talousala

Restonomi (AMK), matkailu- ja palveluliiketoiminta

Kestävä gastronomia

Tekijä(t) Heimonen, Mari	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä marraskuu 2017
	Sivumäärä 41	Julkaisun kieli Suomi
		Verkojulkaisulupa myönnetty: x
Työn nimi Yhdessä syöminen suomalaisissa perheissä Vaikutus ruoan laatuun ja valintoihin		
Tutkinto-ohjelma Matkailu- ja palveluliiketoiminta		
Työn ohjaaja(t) Tarja Viitanen		
Toimeksiantaja(t)		
<p>Tiivistelmä</p> <p>Suomi viettää 100-vuotisjuhlavuotta, ja sen pohjalta tarkoituksena oli kuvailla suomalaisten perheiden ruokailutottumuksia ja napostelua nykypäivänä. Onko yhdessä ruokailulla tärkeä merkitys nykyajan perheissä? Korvaako napostelu perheen yhteisen päivällisen? Napostelujen terveellisyys on myös tärkeä asia, kun mietimme päivittäin saamiamme ruokaineita.</p> <p>Tutkimusosio suoritettiin kvantitatiivisella otteella Webropol -kyselyohjelmiston avulla ja sillä selvitettiin perheiden ruokailutottumuksia. Kysely oli avoinna netissä 24.4-1.6.2017 välisenä aikana, sitä jaettiin pääasiassa Facebookin MLL-sivustojen kautta. Tavoitteena oli selvittää, pitävätkö perheet tärkeänä nykypäivänä yhteisiä ruokahetkiä, sekä ruokailun säännöllisyyttä. Kyselyssä selvitettiin myös naposteltavien laatua. Vastauksia tuli 101 kpl, 28 eri paikkakunnalta.</p> <p>Tuloksista kävi ilmi, että perheissä pidetään tärkeänä yhdessä syömistä. Naposteluille on kuitenkin tullut sijaa ruokailuhetkissämme. Kyselyssä selvisi myös se, että lapset osallistuvat jonkin verran perheissä syötävien ruokien valintaan. Kiireinen arki on vaikuttanut perheiden tapoihin ja haastaa perheitä suunnittelemaan yhdessä syömistä. Perheen yhdessäoloa pidetään kuitenkin tärkeänä, siksi ruokailulle ja muulle yhdessäololle yritetään etsiä aikaa.</p> <p>Tulevaisuus tuo tullessaan omat mausteensa. Monikulttuurisuus tulee lisääntymään ja tuo muutoksia suomalaiseen yhteisöön. Median vaikutus lisää kulttuurivivahteita tuoden muiden maiden tapoja tv-ohjelmien ja netin välityksellä. Kaikki nämä yhdessä tulevat vaikuttamaan perheiden yhdessä viettämään aikaan. Uusia tapoja muodostuu, mutta tutkija uskoo, että myös suomalaiset perinteet pitävät pintansa.</p>		
<p>Avainsanat (asiasanat) Ravitseminen, lasten ravitseminen, nuorten ravitseminen, ruokailutottumukset, perhe, lasten lihavuus</p>		
Muut tiedot		

Author(s) Heimonen, Mari	Type of publication Bachelor's thesis	Date November 2017 Language of publication: Finnish
	Number of pages 41	Permission for web publication: x
Title of publication Eating together in Finnish families Impact on food quality and choices		
Degree programme Bachelor's Degree Programme in Tourism and Service Business		
Supervisor(s) Tarja Viitanen		
Assigned by		
<p>Abstract</p> <p>Finland is celebrating its 100th anniversary and based on it, the purpose of the thesis was to describe the eating habits and snacks of Finnish families today. Is eating together important in modern families? Are snacks replacing the family dinner? The healthiness of the snacks is also important when we consider the daily food items we eat.</p> <p>The research section was conducted quantitatively through a webropol -network survey and it was used to find out more about eating habits of families. The questionnaire was open from April 24 to June 1 st, 2017, mainly through MLL Facebook sites. The aim was to find out whether families consider that it was important to have common meals and regularity of meal times. As part of this survey, the quality of snacks was also investigated. 101 answers was got from 28 different places.</p> <p>The results showed that families thought that it was important to eat together. However, snacks replaced our dining times. It was found out that children had some choice of dishes regarding what the families ate. However, busy everyday life has affected family practices and was challenging families to plan eating together. Time spend together was considered to be important, so families tried to find time for eating and spending time together.</p> <p>The future will bring its own spices. Multiculturalism will increase and bring changes to the Finnish community. The influence of the media adds to cultural intentions by bringing other countries' ways through TV programs and the Internet. All of these together will influence the families how they spend time together. New ways are being formed, but the outhor believes that Finnish traditions will also hold on.</p>		
Keywords/tags (subjects) Nutrition, children's nutrition, youth nutrition, eating habits, family, Pediatric Obesity		
Miscellaneous		

Sisältö

1	Johdanto.....	3
2	Tutkimusasetelma	4
	2.1 Lähtökohdat	4
	2.2 Tutkimusmenetelmä	5
	2.3 Käsitteet	6
3	Teoreettinen viitekehys	6
	3.1 Yhdessäolo ja sen merkitys.....	7
	3.2 Lapsen ja nuoren ylipaino.....	9
	3.3 Suomalaisia tapoja ruokailussa ennen	18
4	Tutkimuksen toteutus ja tulokset.....	21
	4.1 Tutkimuksen toteutus	21
	4.2 Tulokset	22
	4.2.1 Naposteltavien terveellisyys ja napostelutavat	22
	4.2.2 Yhdessä syöminen ja perheen ruokavalinnat	26
5	Johtopäätökset	30
6	Pohdinta	32
	6.1 Tutkimuksen toteutuminen.....	32
	6.2 Tutkimuksen luotettavuus.....	33
	6.3 Perheiden yhdessä syömisen tulevaisuus	33
	Lähteet.....	35
	Liitteet	38
	Liite 1. Verkkokyselylomake	38
	Liite 2. Paikkakunnat	41
	Taulukot	
	Taulukko 1. Juomat ja niiden energiapitoisuudet.	16
	Taulukko 2. Lisää, vaihda, vähennä.	18

Taulukko 3. Helsingin kaupungin kouluruokalistat vuosilta 1950 ja 2014.....	20
---	----

Kuviot

Kuvio 1. Ruokakolmio.....	10
Kuvio 2. Lautasmalli.....	12
Kuvio 3. Lihavuuden yleisyys.....	15
Kuvio 4 Ylipainon yleisyys.....	15
Kuvio 5. Millaisia naposteluja perheen lapset syövät?.....	23
Kuvio 6. Vanhempien iän vaikutus napostelutarjontaan.	23
Kuvio 7. Lasten osallistuminen ruokailuun ja ruoan valmistukseen.....	26
Kuvio 8. Perheessämme on yhteiset ruokailuhetket.....	27
Kuvio 9. Korvaako naposteltavat/välipalat jonkin lämpimän aterian?.....	27
Kuvio 10. Mitä näistä asioista pidät tärkeänä lasten hyvinvoinnin kannalta?.....	29

1 Johdanto

Suomi viettää 100-vuotisjuhlavuotta, ja sen pohjalta tässä opinnäytetyössä keskitytään suomalaisten perheiden ruokailutottumuksiin ja varsinkin napostelutottumuksiin. Makea maistuu lapsille ja myös aikuisille, mutta sokeripommeilla ei kuitenkaan pärjää eikä energia riitä kunnolla koko päiväksi olit sitten lapsi tai aikuinen.

Aikuisten tehtävänä on näyttää esimerkillään lapsille ruokailutavat ja opettaa syömään oikein. Tarkoituksena on, että lapsille tulevat terveet ruokailutottumukset, jotka jatkuvat läpi elämän. Minkä lapsena opit sen aikuisena taidat, kuuluu vanha sanonta. Ateria-ajoista kannattaa niin lasten kuin aikuistenkin pitää kiinni. Nälkäisenä väärät vaihtoehdot, kuten makeiset ja rasvaiset ainekset ovat helppo ja nopea vaihtoehto, mutta ne eivät ole kuitenkaan parhaita mahdollisia valintoja. Itsekin perheelisenä tiedän, kuinka kiireinen arki saattaa vaikuttaa valintoihin, mutta onko se hyvä perustelu tarjota lapsille energiarikkaita ja huonon ravintoarvon sisältäviä ruokavaihtoehtoja.

Nykyajan kiireinen arki on erilainen kuin ennen. Napostelun voisi kuvitella yleistyneen perheissä kiireisen arjen seurauksena, mutta napostelun lisääntymiseen osasyynä todennäköisesti on myös valikoiman lisäys kaupoissa. Tavoitteena on selvittää, onko perheissä tietoa napostelujen terveellisyydestä ja välitetäänkö perheen terveellisistä ruokailu- ja elämäntavoista.

Yhdessä olemisen merkitys on todennäköisesti myös muuttunut. Ennen ruoka-ajat olivat jämptit ja paikalla oli oltava, jos aikoi saada ruokaa. Nykymaailmassa ruokaa on tarjolla alati. Hämärtyykö ymmärrys, milloin tulisi syödä ja syökö näin ollen vain huvikseen? Yhdessä ruokaileminen antaa hyvää oloa koko perheelle, kun päivän kuulumisia vaihdetaan saman pöydän äärellä. Onko sillä arvostusta nykymaailmassa?

Tämän opinnäytetyön tekijää tämä aihe kiinnostaa ja aihetodennäköisesti kiinnostaa myös muita tahoja, jotka perheiden hyvinvointia tutkivat. Tästä tutkimuksesta hyötyvät myös lapsiperheet, koska näin heidän huomionsa kiinnittyy omiin ruokailutapoihin, mikä ehkä aiheuttaa mahdollisesti muutoksia perheiden ruokailutottumuksissa. Tutkimuksesta hyötyvät myös muut ruokailuun ja perheiden yhdessä olon merkityk-

seen huomiota kiinnittävät tahot, kuten esimerkiksi perheneuvolat sekä myös perheet huomioimalla omia ruokailutottumuksiaan. Näiden asioiden ja oman mielenkiinnon vuoksi, tämä aihe on tutkimisen arvoinen.

2 Tutkimusasetelma

2.1 Lähtökohdat

Nykyajan kiireinen arki ja perhe-elämä, harrastukset, vuorotyö, ystävät ja koulu vaikuttavat siihen, kuinka perheissä ruokaillaan yhdessä ja pystytäänkö yhteistä aikaa järjestämään. Miten lasten ja nuorten odotetaan osallistuvan yhteiselle aterialle? Nuorten ystävät ja harrastukset vievät oman osansa ajasta, joka nuorilla on jaettava perheen kanssa. Varmasti arki nykypäivänä vaatii kompromisseja. Onko lapsilla sanavaltaa perheen ruokalistaan? Näitä asioita aion selvittää, sillä juuri nämä asiat saattavat olla merkityksellisiä suomalaisten ruokailutapoja selvitettäessä.

Väestöntutkimuslaitoksen kirjassa Yhteistä aikaa etsimässä -Lapsiperheiden ajankäyttö 2000-luvulla Miettinen ja Rotkirch (2012) kuvailevat nykyperheiden arjen rytmiä. Vanhempien työaikojen muutokset, perheen harrastukset, väsymys ja kiire, kaikki vaikuttavat siihen, mitä kodeissa tapahtuu. Yhteiskunta tuo omat paineensa kodin arkeen. Päiväkotien kellonajat, koulut ja jopa internet vaikuttavat siihen, kuinka arki rytmittyy. Varsinkin lasten ruutuaikaan television ja tietokoneen äärellä on alettu kiinnittää huomiota, koska ne vievät huomattavan osan lapsen ja varsinkin nuoren ajasta. (Mts. 11.)

Tutkimusongelma on, syödäänkö nykyperheissä yhdessä ja onko napostelu korvanut yhteisen lounaan tai illallisen etenkin lapsiperheissä.

Tutkimuskysymykseksi nousi, vaikuttaako yhdessä syöminen perheen ruokavalintoihin ja onko yhdessä syöminen edelleen suomalaisille perheille tärkeä tapa? Sekä meenekö pikainen ruokien napostelu ajan säästämiseksi edelle ja mitä vaikutuksia tällä on ruoan laatuun?

Kaikilla tutkimuksilla on lähtökohtana idea tutkia jotain. Nämä ideat tulevat asioita ajatellessa, soveltamalla teoriaa ja havainnoimalla ympäristöä. Tutkimustyössä ajatellaan saatavan esille jotain uutta, jolla tulee olemaan käyttöä tieteelle. (Järvinen & Järvinen 2000, 3-4.) Tämän tutkimuksen tavoitteena on kuvailla suomalaisten perheiden yhdessä syömistä ja onko yhdessä syöminen arvostettua nykypäivänä. Onko lasten ja nuorten epäterveelliset ruokavalinnat yhteydessä yhdessä syömisen arvostukseen? Tutkimuksen aloittamisen lähtökohtana on yleensä syynä halu tietää enemmän (Järvinen & Järvinen 2000, 7). Tarkoitus on tutkia verkkokyselyn avulla, kuinka ruoan terveellisyyttä perheissä arvostetaan ja onko yhdessä ruokailulla tärkeä merkitys nykyajan perheissä.

2.2 Tutkimusmenetelmä

Tutkimusotteena tässä tapauksessa on käytetty kvantitatiivista tutkimusotetta. Tiedonkeruumenetelmänä oli verkkokysely. Kvantitatiivista tutkimusta voidaan käyttää esimerkiksi, kun kysytään joukolta ihmisiä tutkimusongelmaan liittyviä kysymyksiä. Tämän joukon edellytys on, että se vastaa perusjoukkoa, jolloin saatujen tutkimustulosten voidaan katsoa edustavan perusjoukkoa. Tässä tapauksessa verkkokysely (ks. Liite 1. kyselylomake perheille) oli kohdennettu lapsiperheille, joissa on kouluikäisiä lapsia. Tämä menetelmä valikoitui siksi, että otoksen levinneisyys olisi mahdollisimman suuri kuvatakseen koko Suomea, eikä jäisi liian suppeaksi. Aineiston analyysia ajatellen valinta oli hyvä, koska tällä menetelmällä saatiin laaja otanta ympäri Suomen. Näin eri puolilta Suomea tulevia tapoja oli mukana tuloksissa.

Lapset rajautuivat kouluikäisiin siitä syystä, että sen ikäisillä lapsilla on jo omat mielipiteensä ja tahtonsa sekä taitoja tehdä asioita oman mielensä mukaan. Nuorempien ruokavalinnat ovat enemmän vanhempien säätelemää ja vähän vanhemmat alkavat muuttaa jo omilleen eivätkä näin ollen välttämättä ole enää perheen vaikutuspiirissä.

Verkkokysely valikoitui jakelun helppouden vuoksi, sekä näin vastaajat pystyivät vastaamaan silloin, kun heille parhaiten sopi. Verkkokyselyä jaettiin Facebookin kautta, esimerkiksi MLL-sivustoilla Konnevedellä, Jyväskylässä, Vaasassa ja Suolahdessa sekä lisäksi Syödään yhdessä -sivustolla ja lisäksi omien ystäväni kautta. Kysely oli avoinna

24.4 - 1.6.2017. Verkkokyselyä testattiin tutkimus ja kehittäminen kurssin avulla kurs- sikavereideni toimesta. Siitä tulleita vastauksia ei ole otettu varsinaiseen kyselyyn mukaan. Kyselyyn tuli vastauksia 101 kpl ja perheitä oli 28 paikkakunnalta ympäri Suomea (ks. liite 2.).

Tutkimusmenetelmänä kyselytutkimus on hyvä tapa saada ja tarkastella tietoa ihmis- ten ajatuksista ja tavoista toimia. Haasteina tässä tavassa voivat olla, onko vastauksia tarpeeksi, vastataanko kysymyksiin kattavasti, antavatko kysymykset vastauksia tut- kittaviin asioihin ja vastataanko kysymyksiin tosiasias- sa kuten asiat ovat vai halu- taanko antaa parempi kuva todellisuudesta. (Kananen 2008, 10-11.) Pääpaino tutki- muksessa on tässä verkkokyselyssä. Kyselyn toteuttajana voin vain olettaa, että vas- taukset ovat totuuden mukaisia ja antavat totuuden mukaista kuvaa suomen tilasta lapsiperheiden ruokailusta.

2.3 Käsitteet

Tässä opinnäytetyössä lapsista puhuttaessa tarkoitetaan yleensä alakouluikäisiä lap- sia, iältään 6 -9 -vuotiaita, esiteineistä puhuttaessa 10 -13 -vuotiaita ja nuorista pu- huttaessa yläkouluikäisiä 14 -17 -vuotiaita.

Napostelusta puhuttaessa tarkoitetaan kaikkea syömistä, joka tapahtuu aamupalan, lounaan, välipalan, päivällisen ja iltapalan lisäksi tai korvaten jonkin lämpimistä ruoista.

Perheen yhdessäolo tässä opinnäytetyössä tarkoittaa perheen yleisesti yhdessä viet- tämää aikaa, sisältäen esimerkiksi yhdessä liikkumista ja ruokailua. Perheen yhteisistä ruokailuajoista puhuttaessa tarkoitetaan aamupalaa, lounasta, välipalaa, päivällistä ja iltapalaa.

3 Teoreettinen viitekehys

Lapset ottavat mallia vanhemmiltaan, siten ruokiin tutustutaan pienestä pitäen. Näin myös ravitsemustottumukset opitaan, vanhemmat ovat siinäkin esimerkkinä. Van-

hempien lisäksi päiväkodissa ja kouluissa toiset lapset antavat malleja. Perheissä tulisi ensin kiinnittää huomiota vanhempien ruokailutottumuksiin, mutta ottaa huomioon myös toisten lasten vaikutus. Nuorten ja esiteinien tapoihin vaikuttaa jo laajempi ympäristö kuin vain perhe ja koulu. Esimerkiksi esimerkkeinä toimivat idolit, kuten huippu-urheilijat, antavat tietäen ja tietämättään mallia nuorten tapoihin. Kouluissa on kaikkia ikäluokkia esillä ja koulumaailmassa pystytäänkin hyödyntämään sosiaalinen vaikutus. Ongelmaksi muodostuu, että osa varsinkin yläkoululaisista jättää ruokailun koulussa väliin kokonaan. (Pietiläinen, Mustajoki & Borg 2015, 278, 284.)

Energia jota tarvitsemme, tulee ruoista ja juomista. Energian saannin lisäksi suojaravintoaineiden ja vitamiinien saanti riippuu syömästämme ruoasta. Energianmäärään ei juurikaan vaikuta se, kuinka aterioiden ryhmitys on tehty. Loppujen lopuksi on melkein pä sama, syödäänkö paljon kerralla ja harvemmin vai vähän ja useammin. Elimistön hyvinvoinnin kannalta paras vaihtoehto on kuitenkin tasaisesti jaettu ruokailupäivän mittaan. (Pietiläinen ym. 2015, 36.)

3.1 Yhdessäolo ja sen merkitys

Kulttuurisesti merkittävä mielikuva on kotoisassa ympäristössä saman pöydän äärellä ruokaileva perhe. Koti on edelleen paikka, jossa ruokailun pitäisi perheen kesken tapahtua. Tärkeänä osana ruokailua on myös aterian valmistelu yhdessä. Yhteenkuuluvuutta tulisi korostaa tässä materian täyttämässä maailmassa. (Bentley, Parasecoli & Scholliers 2012, 145.) Perheen jäsenten vaikutus ruokavalintoihin on merkittävä. Valintoihin vaikuttavat oleellisesti myös media, ympäristö, kulttuuri ja poliittiset arvot (Lysaght 2012, 331).

Kaikille perheessä sopii sama ruoka, jokainen syö oman tarpeen mukaan: annoskoot vaihtelevat lapsilla ja aikuisilla. Yhdessä syöminen antaa hyvää oloa ja tuo ruokailuun iloa. (Uudet lapsiperheiden ruokasuositukset kannustavat perheitä syömään yhdessä.) Ateriarytmi on tärkeässä osassa vähennettäessä napostelua aterioiden välissä. Ylimääräiset naposteltavat lisäävät salakavalasti energian määrää päivässä, koska naposteltavat ovat usein energiatiheitä. Säännöllisesti syötynä aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala vähentävät ylimääräistä napostelua. Usein suuri osa juuri näistä päivän pääruoista syödäänkin yhdessä. (Pietiläinen ym. 2015, 292.)

Perheen yhteisen ruokailun mahdollistaa itse tehty ja osittain myös valmisruokiin perustuva ateria. Valmisruokia valittaessa tulisi katsoa tarkkaan, millaisia ovat eineksien suola- ja rasvapitoisuudet. Ravintoaineet ovat tärkeitä, ja niitä täytyy saada muista kuin sokeripitoisista tai rasvaisista ruoista. Ruokailtaessa yhdessä keskitytään yhdessäoloon miellyttävässä ilmapiirissä ja edistetään erilaisiin ruokiin tutustumista. (Pietiläinen ym. 2015, 292.)

Miettinen ja Rotkirch (2012) toteavat, että muutos on ollut vähäistä 1990 -luvulta 2000 -luvulle kun katsotaan ruokailuun käytettyä aikaa. Arkena ja viikonloppuina tapahtuva ruokailu kotona on kuitenkin ollut hienoisessa laskussa. Kuitenkin nyt on tapahtunut muutosta taas siihen suuntaan, että viikonloppuisin pyritään kerääntymään kotiin yhteisen pöydän ääreen aterioimaan. Varmastikin tästä yritetään pitää kiinni juuri siksi, että edes joskus oltaisiin yhdessä ruokailemassa. (Mts. 98.)

Kasvavien lasten ja nuorten fyysinen ja henkinen kasvu tarvitsee tasapainossa olevat ruokailutavat. Se, mitä syö ja miten, sekä riittävästi liikuntaa ja unta antavat hyvät lähtökohdat kasvuun ja kehitykseen. Perhe vaikuttaa valinnoillaan lapsen tulevaisuuden hyvinvointiin jo pienestä saakka. Se, kuinka paljon ravintoa tarvitsee, vaihtelee yksilöllisesti lapsesta ja nuoresta riippuen. Siihen vaikuttavat hyvin paljon liikkumisen määrä ja missä kehityksen vaiheessa lapsi tai nuori on. Lapsi ja nuori saa hyvän pohjan kasvaakseen, kun kotona tarjotaan kunnollista ruokaa. Ei tarjota vain eineksiä vaan kunnon kotiruokaa. Eineksissä monesti on suuri ravintotiheys ja energiamäärä. Nautittujen limsojen, energiajuomien, sipsien ja makeisten määrä on nykyään suurempi aiempaan verrattuna. Paras takuu sille, ettei nuoren tee mieli nopeaa suuhun pantavaa, on tasainen ateriaritmi. Sillä estetään sokeritasapainon heittäminen ja siten mieliteot. (Haglund, Huupponen, Ventola & Hakala-Lahtinen 2009, 134-135.)

Perheissä ruokailun merkitys on lapsille kokonaisvaltaista oppimista. Lapsen tulisi mielellään olla osana jo aterian valmistelussa, sillä se on jo yhdessä oloa ja tärkeää lapselle. Osa vanhemmuutta on yhdessä syöminen yhteisen pöydän äärellä, sillä silloin vanhemmat ovat läsnä lapselle. Se, miten toimitaan, on tärkeämpää kuin se, mitä sanotaan. Perheen yhteisiin ruokailuhetkiin vaikuttaa myös se, kuinka paljon perheessä arvostetaan ruokailua osana arkea ja yhdessä oloa. Ruokailutilanteet, jotka koetaan myönteisiksi, vaikuttavat suotuisasti lapsen ruokailutottumuksiin. Jokainen

perhe luo oman ruokakulttuurin, joka on tulosta jokaisen perheen omista tavoista. (Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 12-13.)

Itsenäistyvää nuori tarvitsee tukea aikuiselta. Nuori etsii vielä itseään, ja siihen kuuluvat kavereiden voimakas vaikutus ja kapinointi. Terveiden kannalta hyvät vaihtoehdot eivät ole tässä vaiheessa nuorelle tärkein kriteeri, vaan tärkeämpää on esimerkiksi kavereiden hyväksyntä. Vanhempien tuki on tässä vaiheessa erittäin tärkeää, koska yläkouluikäinen nuori tarvitsee vielä ohjausta, eikä häntä voi jättää ilman huomiota. Ruoan terveysvaikutusten esittämisellä ja sairastumisen pelottelulla ei tämän ikäiselle nuorelle ole mitään vaikutusta, joten sen voi unohtaa. Aikuisen esimerkki säilyy, vaikka nuori kapinoi hetkellisesti. (Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 92.)

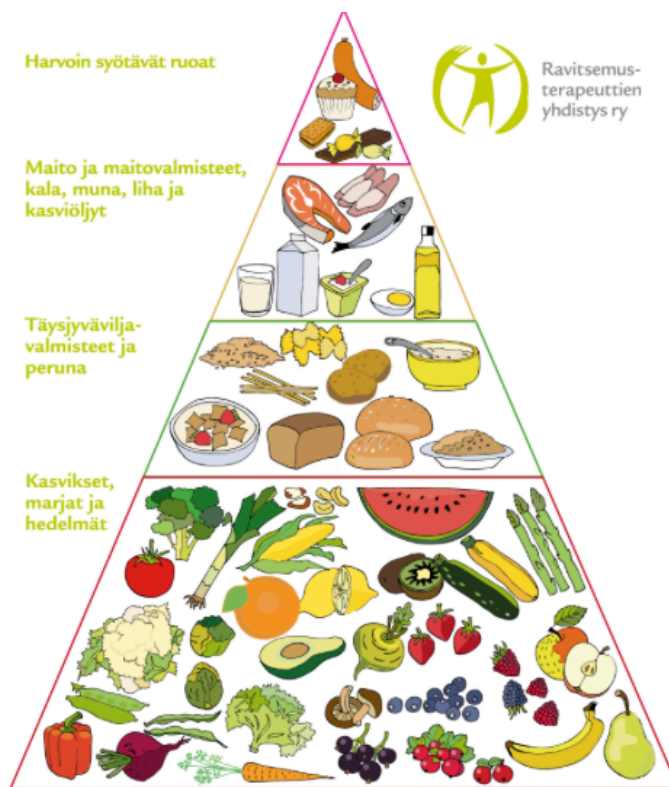
Toisista maista tulleita vaikutuksia Suomessa nautittavaan ruokaan on tullut myös jonkin verran. Hod dogit, hampurilaiset ja erilaiset pitsat, ovat tulleet meille USA:sta. Kiinalainen ruokakin on meille löytänyt ja se voi olla hyvin terveellistä oikein valmistettuna. Ranskasta ja Italiasta ovat vaaleat leivät ja pikapasta ja nämä ovat alkaneet maistua suomalaisille. Eri kulttuurien vaikutteiden tuulahdukset tulevat helposti toisiin maihin, kun elämme globaalissa yhteiskunnassa. (Pakeman 2012, 8-9.) Se miten ja kuinka paljon syödään, on kuitenkin pitkälti vaikutusta meidän omasta perinteisestä ruokakulttuuristamme (McWilliams 2011, 18).

3.2 Lapsen ja nuoren ylipaino

Ylipaino eli lihavuus mitataan rasvakudoksen määrällä. Se mikä on liiallista, voidaan selvittää katsomalla pituutta ja painoa keskenään. Täällä Suomessa lasten ja nuorten painoa on neuvolassa seurattu 1980 -luvulta alkaen. Lasten ja nuorten painon nousuun liittyvät ongelmat ovat hyvin monenlaisia, niin kuin myös aikuisillakin. Painon noustessa voi ilmetä mentaalisia, mekaanisia ja metabolisia eli aineenvaihdunnan ongelmia. Mentaalisina seurauksina voi tulla, vaikka kiusaamista koulussa ja itsetunto alkaa vähetä siitä seurauksena. Mekaanisina ongelmiin kuuluu kömpelyys ja liikkumisvaikeudet. (Pietiläinen ym. 2015, 266-267.)

Herkuttelun määrällä on huomattava vaikutus siihen, pysyykö meidän paino sopivana. Maltillinen herkkujen syönti on jokaiseen elämäntapaan kuuluvaa ja sallittua.

Kokonaan herkkujen pois jättäminen ei ole koko elämän kannalta mitenkään ihanteellinen ratkaisu. Jokaisen on pidettävä huoli, ettei syö liaksi makeisia, leivonnaisia ja suolaisia. Jokaisen henkilökohtainen sopiva määrä on erilainen. Sen saa soviteltua itselleen miettimällä, kuinka ison osan ylimääräiset naposteltavat, makeat, rasvaiset tai suolaiset ruoat, ottavat päivän kokonaisruokailusta. (Pietiläinen ym. 2015, 152.) Ruokakolmiota on käytetty yleisesti kuvaamaan ruoka-aineiden tasapainoista suhdetta (ks. Kuva 1.) (Ravitsemusaineisto Pikkukokki-kerhoihin).



Kuvio 1. Ruokakolmio.

Varhainen puuttuminen painon nousuun, on lasten ja nuorten osalta helpompia keinoja verrattuna jo nousseen painon hoitoon. Syömisen laatua tarkkailemalla, takamalla riittävä liikunnan määrä ja hyvän unen varmistaminen, ovat perustana lihavuuden ennalta ehkäisyssä ja sitä kautta myös tulevan elämän ja elämäntavan perustana. Perheillä on suuri merkitys, kuten myöskin lasten ja nuorten parissa työskente-

levillä tässä yhteiskunnassa, että voivat vaikuttaa lasten suositusten mukaisien elämäntapojen edistämiseen ja ylläpitämiseen. Perheiden motivaatio ja halu, lapsen ylipainoon puuttumiseen voi ammattilaisen silmissä vaikuttaa puutteelliselta. Yhteisen ymmärryksen puuttuminen voi aiheuttaa perheen luulemaan, että elintapojenmuutos tarkoittaa kaikesta kieltäytymistä. Saadakseen hyviä tuloksia lapsen ylipainoon vaikuttamisessa on ammattilaisen saavutettava luotettavuutta ja hyvää yhteistyötä perheen keskuudessa. (Pietiläinen ym. 2015, 272, 299.)

Energian ja ravintoaineiden tulisi olla jaettuna syömästämme ruoasta ravitsemussuositusten mukaan niin, että hiilihydraatit saavat 45 - 60 %, rasvat 25 - 40 % ja proteiinit 10 - 20 % osuudet päivässä kulutettavasta energiasta. (Voutilainen, Fagerholm & Mutanen 2015, 48.) Lapsille energian osuudesta sokerin määräksi suositellaan alle 10 prosenttia päivässä, mikä on noin 40 g, sokeripaloina se on 22 palaa sokeria. Se, että liiallisen sokerinsaanti yleistyy koko ajan, on huolestuttavaa. Vain joka viides lapsi syö enää alle maksimisaantisuositusten. Lapsien saama sokeri tulee varsinkin mehuista, jogurteista, makeisista, jäätelöstä ja vanukkaista. Suurin osa sokerista tulee mehuista, joista jopa kolmas osa päivän sokereista saattaa olla peräisin. Ruokavalio, joka sisältää paljon sokeria, ei sisällä riittävästi ravintoaineita ja on siksi laadullisesti huonompaa, kun mietitään vaihtoehtona vähempisokerista ruokavaliota. Energiaa sokeri sisältää myös ja hyvin paljon. Siksi runsaasti sokeria sisältävä ruokavalio voi aiheuttaa lapselle helposti ongelmia lisääntyvän painon kanssa. (Sokerihuurteinen lapsuus.)

Murojen sisältämät sokerit ja suolat saavat ne maistumaan lapsille hyvin. Erilaiset puurot, leivät tai myslit olisivat kuitenkin parempi vaihtoehto, jos miettii kuinka korvata muroja. Täysjyvä- sekä vitamiinoidut murot mainostavat itseään terveellisyydellä, vaikka sisältäisivätkin suuren määrän sokeria. Siksi paketteja kannattaa tutkia ja vertailla keskenään, saattaa löytyä yllättävää tietoa sokerien määristä. (Parempia valintoja lapsille.)

Kuinka tunnistan hyvän muro vaihtoehdon?

- kuitua ainakin 6 g/100 g tai enemmän
- sokeria mahdollisimman vähän, enintään 16 g / 100 g
- suolaa ei enempää kuin 1 g / 100 g

– rasvan määrä ei ylittäisi 5 g / 100 g

(Parempia valintoja lapsille.)

Pikaruokan vaikutusta painon nousuun on mietitty. Yksin pikaruoka ei ole todennäköisesti syy lihavuuden lisääntymiseen, vaikkakin yksi pikaruoka aterian saattaa täyttää koko päivän energian tarpeen. Ison osan tuovat myös makeutetut syömiset ja juomat. (Paarlberg 2013, 87.) Lapsille ja nuorille ruokailun perustana olisi hyvä käyttää kattavasti koottua perus kotiruokaa (ks. kuva 2. Lautasmalli) sekä säännöllistä rytmiä ruokailussa. Lautasmallin mukaisesti kasattu lautanen on puoliksi täytetty kasviksilla ja vihanneksilla, ¼ lautasesta täytetty hiilihydraateilla kuten perunalla, riisillä tai pastalla ja loppu ¼ lautasesta proteiinilähteillä, kuten lihaa vaikkapa kanaa tai kalaa. Punaisten lihan määrää kannattaa myös yrittää vähentää vaihtamalla sellaisia ruokia vaikkapa kalaruokiin. (Haglund ym. 2009, 130-132.)



Kuvio 2. Lautasmalli.

Välipalat kuuluvat päivän ruokarytmiin ja siksi niiden laatu on myöskin erittäin tärkeää. Välipaloiksi kasvikset ja hedelmät ovat hyvä vaihtoehto lapsille. Viisi annosta hedelmiä tai marjoja päivässä on sopiva määrä, yksi annos tarkoittaa noin kourallista. Pähkinät ovat hyvä pehmeän rasva lähde, mutta ei pähkinöitäkään tulisi kovin paljon syödä, vähän kouran pohjalle. Maitovalmisteita olisi hyvä saada 5-6dl ja pari siivua juustoa päivässä. Makeita vain harkitusti ja suolan määrää voi vähentää valitsemalla

vähäsuolaisia tuotteita. Sydänmerkki auttaa valitsemaan parempia vaihtoehtoja suolan ja rasvan saannin kannalta. (Haglund ym. 2009, 130-132.)

Suomalainen Lääkäriseura Duodecim selvittää käypä hoito sivustolla lasten lihavuuden taustoja. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Lastenlääkäriyhdistys ry:n kokoama työryhmä on tehnyt suositukset lasten ja nuorten lihavuuden ehkäisemiseksi. Suositusten tarkoitus on auttaa kaikkia terveydenhuollon ammattilaisia perusterveydenhuollosta erikoissairaanhoidon, heidän työskennellessään lasten ja nuorten parissa ja seuratessaan heidän kasvua ja kehitystä. Työryhmän tekemistä selvityksistä pystytään toteamaan lasten ylipainon olevan nousussa maailmalla, niin kuin myös Suomessa. Kolmen viime vuosikymmenen aikana lihaviin ja ylipainoisten nuorten osuus 12 - 18 -vuotiaiden ryhmässä on kolminkertaistunut. Lihavuuden syiksi luetellaan perimä, liikunnan vähyys, epäsäännöllinen ruokailurytmi, sokeripitoisten juomien päivittäinen käyttö ja television runsas katsominen. Liikalihavuus lisää muiden sairauksien vaaraa. Onkin tärkeää ennaltaehkäistä ja tunnistaa lihomisen vaarassa olevat lapset ja puuttua lasten lihomiseen. (Lihavuus (lapset) 2013.)

Lapsuusiän lihavuus jatkuu hyvin todennäköisesti myös aikuisena ja siksi onkin tärkeää puuttua varhaisessa vaiheessa lapsen ylipainoon. Moni lapsi jatkaa liiallisen painon kanssa taistelua myös aikuisena. Murrosikäisistä ylipainoisista neljä viidestä on lihava myös aikuisena. Lapsen painoon puuttuessa perhekeskeinen hoito on oleellisessa osassa ja hoito sisältää yksilö- sekä ryhmähoitoa. Perheen on tarkoitus yhdessä opetella terveyttä edistäviä ruokailu- ja liikuntatottumuksia. Perheen kanssa yhdessä suunnitellaan mieleinen ja tasapainoinen ruokavalio joka sopii perheen yhteiseen aikatauluun. (Haglund ym. 2009, 137-138.)

Liikkumiseen motivointi on vanhemman tehtävä. Joskus keinot motivointiin voivat olla vähissä ja silloin voi miettiä onko perhe valmis ottamaan esimerkiksi lemmikin. Koira tarvitsee liikuntaa ja on sitä kautta hyvä asia myös fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen kokoperheelle. Liikuntaa ja ulkoilua tulee huomaamatta. Koiran ulkoiluttaminen on koko perheen yhteistä vastuuta ja lapsikin voi osallistua tähän. Lapselle koiran kanssa yhdessä olo voi stimuloida fyysistä aktiivisuutta ja sitä kautta lisätä muutakin liikumista. (Bushman 2017, 4-8.)

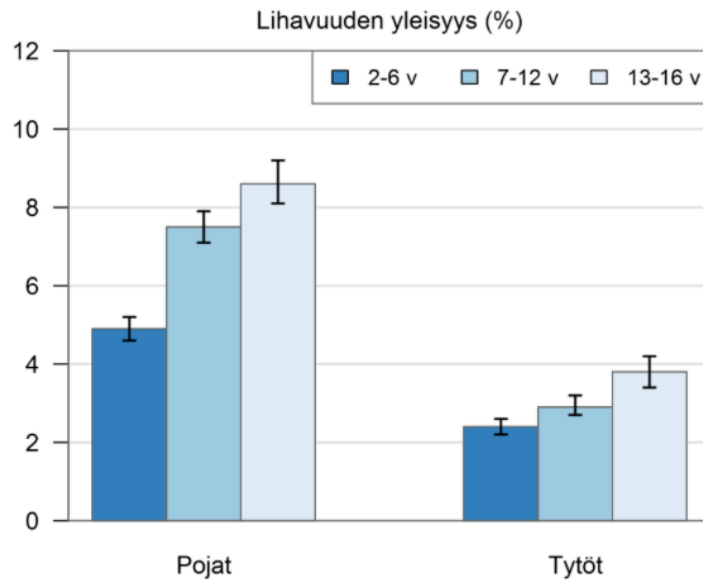
Terveyden ja hyvinvoinninlaitos käynnisti vuonna 2011 kansallinen lihavuusohjelman 2012 - 2015. Sen tarkoituksena oli saada liikalihavuutta vähenemään kaikkien osalta väestössä. Ohjelmassa etsittiin parhaita keinoja vaikuttaa ja etsittiin parhaita yhteistyökumppaneita ja sidosryhmiä sekä etsittiin konkreettisia tekoja kohderyhmille.

Eri kohderyhmät lihavuusohjelmassa olivat:

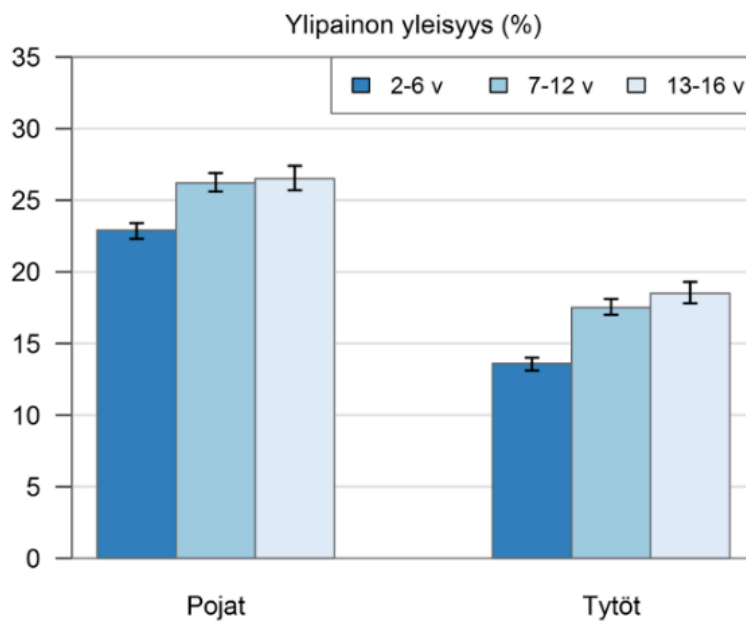
- Lasta odottavat perheet
- Alle kouluikäiset lapset (0–6-vuotiaat)
- Alakouluikäiset (7–12-vuotiaat)
- Nuoret (13–18-vuotiaat)
- Aikuisväestö
- Korkean riskin väestö eli henkilöt, joilla on lihavuuteen liittyviä sairauksia, kuten diabetes tai niiden riskitekijöitä, kuten korkea verenpaine.

(Kansallinen lihavuusohjelma 2012–2015 2013.)

Lasten painokehitystä on seurattu valtakunnallisella seurannalla Avohilmo -rekisterin toimesta. Avohilmo on perusterveydenhuollon ajantasaisten käynti tietojen yhteenveto terveyskeskuksista. Alla olevassa kuvassa (ks. kuva 3. Lihavuuden yleisyys ja kuva 4. Ylipainon yleisyys) tiedot ovat kerätty ajalta 1.6.2014–31.5.2015 kaikilta lastenneuvolan ja kouluterveydenhuollon terveydenhoitokäynneillä kunnista, joissa pituus- ja painotietojen kattavuus oli vähintään 65 %. Käyntitietoja kerättiin näiden kriteereiden pohjalta noin viidesosasta Suomen kuntia. Ylipainoisten ja lihaviiden lasten osuudet löytyvät tilastoista ikäryhmittäin ja sukupuolittain. (Tietolähteenä Avohilmo-rekisteri - Lasten ylipainon valtakunnallinen seuranta 2017.) Lasten ylipainon ja lihavuuden rajoina pidetään aikuisilla käytettyjä painoarvoja 25 ja 30 kg/m² (Paino 2017).



Kuvio 3. Lihavuuden yleisyys.



Kuvio 4 Ylipainon yleisyys

Vesi, maito ja piimä ovat parhaita juomia ihan meille jokaiselle. Vaikka mehut maistuvat lapsille, ei niitä pitäisi olla paljon tarjolla. Tuoremehut ovat hieman parempi vaihtoehto, vaikkakin ne sisältävät luontaisesti paljon sokeria. Tuoremehuja on parempi juoda aterian yhteydessä ja ei enempää kuin lasillinen päivässä. Sokeroidut juomat, kuten tuoremehukin, on viisaampi juoda ruokailun yhteydessä niin hampaatkaan eivät saa ylimääräistä happohyökkäystä. Nuoret ja esiteinit ovat tykättyneet kofeiinipitoisiin energiajuomiin. Nämä juomat sisältävät melko paljon kofeiinia; 2,5dl tölissä noin 80 mg. Sitä jos rinnastetaan vaikkapa kupilliseen suodatinkahvia, jossa kofeiinia on sisällöltään 60-135 mg, voidaan todeta energiajuoman vaikuttavan samoin tavoin kahvin kanssa. Kofeiinia ihmiset sietävät hyvinkin eri lailla, mutta suuri määrä kofeiinia aiheuttaa kaikille hermostuneisuutta, levottomuutta, ärtyneisyyttä, vatsavaivoja, sydämentykytystä, unihäiriöitä sekä stressinsietokyvyn alenemista. Juomien energiapitoisuuksia on esitetty taulukossa 1. Juomat ja niiden energiapitoisuudet. (Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 28-29.)

Taulukko 1. Juomat ja niiden energiapitoisuudet.

(Muokattu.)

1 1/2 litran sokerinen kolajuoma	750 kcal energiaa	67 sokeripalaa
1/2 litran sokerinen limsapullo	252 kcal energiaa	24 sokeripalaa
1/2 litran sokerinen kolapullo	210 kcal energiaa	20 sokeripalaa
1/2 litran hedelmäsokerilla makeutettu limsapullo	175 kcal energiaa	17 sokeripalaa
1/2 litran light energiajuoma	40 kcal energiaa	4 sokeripalaa
3,3 dl energiajuomatölkki	165 kcal energiaa	14 sokeripalaa
1/2 litran urheilujuoma	120 kcal energiaa	10 sokeripalaa
1 litran appelsiinituoremehu	500 kcal / litra	42 sokeripalaa / litra
125 kcal / lasillinen (2,5 dl)		11 sokeripalaa / lasillinen
1 litran appelsiininektari	320 kcal energiaa / litra	31 sokeripalaa / litra
95 kcal energiaa/ lasillinen (2,5 dl)		8 sokeripalaa / lasillinen
2 dl pillimehu	80 kcal energiaa	8 sokeripalaa
3,3 dl maitokaakaojuoma	198 kcal energiaa	12 sokeripalaa
2 dl rasvaton maitopikari	66 kcal energiaa	3 sokeripalaa

Maitotuotteissa on mukana sokeria jo luonnostaan, mutta lisättynä sitä niistä löytyy vielä enemmän, kuten vaikkapa jogurtissa. Maustamattomaan jogurttiin tekemällä saat vähennettyä sokeria ja mausta saa mieleisen laittamalla sekaan marjoja tai hedelmiä. Aluksi maustamattoman jogurtin maku ei välttämättä miellytä, jos on tottunut maustettuihin, sokeroituihin jogurteihin. Valitessa viilejä, jugurteja, piimää tai maitoa rasvan määrä olisi hyvä olla enintään 1 g/100g. (Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 24, 31.) Tuoteselosteet kannattaa tutkia, koska eroja tuotteiden välillä löytyy. Mahdollisimman vähäsokerinen vaihtoehto kannattaa aina valita ja vanukkaat kannattaa tarjota välipalan sijaan jälkiruokana. Hiilihydraattipitoisuus näissä maitotuotteissa olisi hyvä olla alle 12g/100g, sillä se kertoo suoraan sokerin määrän. (Parempia valintoja lapsille.)

Makkara- ja leikkelepakkauksista tutkitaan suolan määrä ja tyydyttyneet rasvat. Tyydytynyttä eli kovaa rasvaa ei saisi olla enemmän kuin 1/3 kokonaisrasvan määrästä (Sydän.fi). Harvemmin syötävät makkara-ruoat eivät kaada kenenkään terveyttä, tässäkin on muistettava kohtuus. Kasviksia kannattaa käyttää keventämään makkara-ruokia. Kokoliha ja leikkeleet, olisi aina parempi vaihtoehto terveellisyyden kannalta kuin makkara. Makkaralla tarkoitetaan ruokamakkaraa, nakkeja, grilli- ja lenkkimakkaraa sekä raakamakkaraa. Leikkeleet tarkoittavat lihaleikkeleitä kuten kinkku-, broileri- ja kalkkunanleikkeleitä. (Parempia valintoja lapsille.)

Ruokatavoistamme ei saa epäterveellistä tai edes terveellistä vain vaihtamalla muutamaa suuhunpantavaa. Ruoka, jossa kokonaisuus sisältää; kasvikunnantuotteita, kalaa, vähärasvaisia maitotuotteita, siipikarjaa ja pieniä määriä punaista lihaa, kasviöljyjä ja muita pehmeitä rasvoja; joihin kuuluu pähkinät ja siemenet, on tässä asiassa oleellisempaa. Tällainen ruoka, joka on monipuolisesti hyvinvointia ja terveyttä tukevaa, on tarkoitettu koko perheelle. Se millaista ruokaa syömme, on erittäin tärkeää ja siihen pitäisi kiinnittää huomiota. Syömiemme ruokien sisältöä voi kohentaa esimerkiksi lisäämällä siihen kasviksia, vähentämällä vaaleaa leipää ja laittamalla vaikkapa salaattiin pähkinöitä sekä öljyjä (kts. taulukko 2. Lisää, vaihda, vähennä). (Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 18-19.)

Taulukko 2. Lisää, vaihda, vähennä.

(Muokattu.)

LISÄÄ	VAIHDA	VÄHENNÄ
Juureksia & vihanneksia Eri värisinä	Valkoinen leipä, riisi & pasta täysjyvä tuotteisiin	Suolan lisääminen ruo- kaan, suolaisia leipiä, leik- keleitä ja juustoa
Herneitä, papuja ja lins- sejä	Voi ja voita sisältävät le- vitteet margariineihin ja kasviöljyihin	Limuja, energijuomia, mehuja, makeisia, ma- keita leivonnaisia, sokeri- sia jogurtteja ja viilejä
Marjoja ja hedelmiä Eri värisinä	Rasvainen maito, piimä, jogurtti ja juustot vähä- rasvaisempiin	Makkaroita ja leikkeleitä, naudan-, sian- ja lampaan lihaa
Kalaa ja muita merenelä- viä	Ruoan paistaminen uu- nissa hauduttamiseen ja keittämiseen	<u>Napostelua aterioiden vä- lillä</u>
Pähkinöitä ja siemeniä	Pikaruoka kotiruokaan	Alkoholia sisältäviä juomia

Säännöllinen ja tarpeeksi monipuolinen, siten myös terveellinen ruokavalio, on tärkeää kasvavassa isässä olevalle lapselle ja nuorelle. On huomattavan oleellista, että kuinka lapsi tai nuori tottuu syömään sen lisäksi, että mitä hän syö. Peruslähtökohdaksi olisi hyvä laittaa runsasta kasvien syöntiä, kuitupitoisten täysjyvävalmisteiden suosimista, rasvan laadun oikein valitsemista: kovien rasvojen korvaaminen pehmeillä, vähemmän suolaa ja vähemmän sokeria. Näin saadaan koko perheelle hyvä perusta ruokailulle. (Lapsen ja nuoren ravinto ja ruokailu 2017.)

3.3 Suomalaisia tapoja ruokailussa ennen

Tarkasteltaessa vanhoja valokuva-albumeja, ei suomessa ole ollut juurikaan lihavia miehiä. Nyt meillä on maamme historian eniten ylipainoisia, 60% ihmisistä. Lihavuudesta johtuvia sairauksia ei ollut 50 -luvulla, kuten nykypäivänä suomessa. Koulumat-

kat hoituivat jalan, pyörällä ja hiihtäen. Bussi eikä taksi hakenut, kuten nykyään. Tutkimuksissa on viime aikoina todettu, että vanhempamme ja isovanhempamme ovat syöneet terveellisemmin, kuin heidän lapsenlapsensa. Vähäravinteinen ja rasvainen ruoka, jota tilastollisesti nykyään syödään paljon, on jo osa sairauksiemme syitä. Esimerkiksi nykyään paljon syödyt perunalastut sisältävät paljon rasvaa, 75g annos sisältää 25g rasvaa. (Kolmonen & Hurme 2009, 8-12.)

Lasten ruoista saamista kaloreista on nykypäivänä neljäsosa lisätystä sokerista lähtöisin. 1900 -luvun alussa lapset eivätkä nuoret saaneet karamelleja ja limsoja eivätkä edes syntymäpäiväkakkuja. Keittiöistä ei ollut saatavilla lainkaan tämän päivän herkuja. Nykyään moni lapsi ja nuori pitää muroista. Joissakin suklaa muroissa saattaa olla sokeria 40g 100grammaa kohden, joten aamu saattaa alkaa 40 grammalla sokeria eli koko päivän tarpeet. Muro paketteja kannattaa tutkia ja selvittää niiden sokerimäärää, eroja löytyy. (Fernholm 2015, 25, 32.)

Viimeisen sadan vuoden aikana ruokatottumuksemme ovat muuttuneet paljon (ks. Taulukko 3. Helsingin kaupungin kouluruokalistat vuosilta 1950 ja 2014). 1900-luvun alussa suurin osa syödystä ruoasta koostui ruisleivästä, perunasta, suolakalasta ja silavasta sekä vähän maitoa tai piimää. Punaista lihaa syötiin harvoin ja kahvi sekä sokeri olivat herkkua. Pääasiassa ruoka on ollut voista huolimatta vähärasvaista. Ensimmäisen maailmasodan, 1930-luvun sekä toisen maailmansodan aikaiset pula-ajat toivat nälän, mutta pula-aikojen jälkeen kauppojen hyllyt täyttyivät jälleen. Uusia elintarvikkeita olivat tuontihedelmät sekä kasvikset. Edelleen perheissä syötiin paljon perunaa, ruisleipää ja puuroja. Läskisoosi eli lihakastike, erilaiset laatikot ja keitot olivat myös suosittuja. Omasta maasta ja naapurin navetasta tuli suuri osa elintarvikkeista. Nykyään ruoka hankitaan kaupoista, joissa valikoima on moninkertainen entisaikaan nähden. (Voutilainen ym. 2015, 22).

Taulukko 3. Helsingin kaupungin kouluruokalistat vuosilta 1950 ja 2014.

VUOSI	1950	2014
MAANANTAI	Ruispuuroa, maitoa, ruisleipää	Broileri-perunalaatikkoa, kasvispaellaa, salaattipöytä
TIISTAI	Mannapuuroa, maitoa, ruisleipää	Kalakeittoa, punajuurisosekkeittoa, piparjuuri-fraichea, tuorepalat, leipää
KESKIVIIKKO	Lihakeittoa, maitoa, ruisleipää	Jauhelihakastiketta, kasvis-pastakastiketta, tummaa pastaa, salaattipöytä
TORSTAI	Hernekeittoa, maitoa, ruisleipää	Pinaattihukaiset, Napolinsalaattia, puolukkahilloa, perunasosetta, sienikiusausta, salaattipöytä, leipää
PERJANTAI	Riisivelliä, grahamsämpylää, juustoa, ruisleipää	Kalkkuna sweet & sour –kastikkeessa, kasviksia sweet & sour –kastikkeessa, nuudelia tai tummaa riisiä, salaattipöytä
LAUANTAI	Ohrahiutalepuuroa, maitoa, ruisleipää	Vapaapäivä

(Voutilainen ym. 2015, 23, muokattu.)

Ennen Suomessa aamu aloitettiin puurolla, kertoo Anna-Liisa Ristisuo, Kolmosen ja Hurmeen kirjassa Näin syövät terveet suomalaiset (2009). Marjoja kerättiin säilöön paljon, ja niitä käytettiin ruokien kanssa sekä osa säilöttiin hilloiksi. Ruisleipää, piimälimppua, kakkoa ja pullaa leivottiin usein, ja keväisin syötiin haukea. Omaan käyttöön kasvatettiin perunaa, porkkanaa, lanttua ja punajuurta. (Kolmonen & Hurme 2009, 40.)

4 Tutkimuksen toteutus ja tulokset

Tutkimusongelmaksi muodostui, syödäänkö nykyperheissä yhdessä ja onko napostelu korvannut yhteisen lounaan tai illallisen etenkin lapsiperheissä.

Tutkimuskysymykseksi tästä nousi, vaikuttaako yhdessä syöminen perheen ruokavalintoihin ja onko yhdessä syöminen edelleen suomalaisille perheille tärkeä tapa? Sekä meneekö pikainen ruokien napostelu ajan säästämiseksi edelle ja mitä vaikutuksia tällä on ruoan laatuun?

Aineistossa tutkittavia asioita olivat seuraavat:

- Perheiden ateriaritmi ja onko napostelu lisääntynyt tai korvannut yhteisen lounaan tai illallisen lapsiperheissä?
- Napostelutavat ja naposteltavien terveellisyys. Meneekö pikainen ruokien napostelu ajan säästämiseksi edelle?
- Lasten osuus ruokalistan valintaan. Ovatko lapset mukana miettimässä, mitä ruoaksi tehdään ja kuunnellaanko heidän mielipiteitään?
- Yhdessä syömisen merkitys. Vaikuttaako yhdessä syöminen perheen ruokavalintoihin, ja onko yhdessä syöminen edelleen suomalaisille perheille tärkeä tapa? Syödäänkö nykyperheissä yhdessä ja onko perheillä aikaa kerääntyä yhteen ja nauttia yhdessä lämmin lounas tai päivällinen?

4.1 Tutkimuksen toteutus

Tässä työssä tutkimusmenetelmänä käytettiin kvantitatiivista tutkimusotetta, sekä tiedonkeruumenetelmänä käytettiin verkkokyselyä (ks. liite 1. kyselylomake).

Kyselylomake oli avoinna 24.4 -1.6.2017 välisen ajan. Tulosten kannalta verkkokysely oli hyvä valinta, koska sillä pyrittiin saamaan vastauksia ympäri Suomea ja tässä myös onnistuttiin. Otannan levikki oli kohtalainen. Eri paikkakuntia oli 28 (Kts. Liite 2). Pääpaino tutkimuksessa oli tässä verkkokyselyssä ja teoriaan tutustumalla saatiin pohjatietoa perustaksi. Kohderyhmäksi valikoitui kouluikäisten lasten vanhemmat. Valinnan perusteina oli tämän ikätason lasten valintojen vaikutusten tarkastelu perheissä. Jos vastauksia olisi kysytty lapsilta, olivat ne todennäköisesti voineet olla erilaisia, kuin vanhempien antamat vastaukset. Lomakkeella on kerätty tietoa kohderyhmältä ilmiötä tutkittaessa. Jotta lomake saatiin laadittua, tutkittiin ilmiötä etukäteen teoriaan tutustuen. (Kananen 2010, 74-75.) Vastausten määrä oli 101 ja on näin ollen

tarpeeksi hyvä. Luotettavuus tulosten analysointiin on parempi, kuin otannan ollessa huomattavasti pienempi.

Kvantitatiivisen tutkimuksen tarkoitus on pyrkiä yleistämään pieneltä joukolta ihmisiä saadun tuloksen perusteella. Tutkimuksen lähtökohtana on ongelma, johon haetaan vastausta tai ratkaisua. Kysymyksiä käytetään mittareina, joilla selvitetään tutkimuksen kohteena olevaa ilmiötä. Kysymykset nousevat tietoperustasta. Siksi ilmiötä selvitettäessä tulee teksti valita tarkoin, jottei tuloksiksi tule virhetulkintoja. (Kananen 2008, 10-12.) Vastauksia tuli määrällisesti paljon, joten johtopäätöksiä pystyttiin tekemään ja vastauksia esitettyihin kysymyksiin saatiin. Vastausten todenmukaisuutta voi kyseenalaistaa: vastaavatko vanhemmat totuuden mukaisesti vai halutaanko antaa parempi kuva todellisuudesta poiketen ja mietittiinkö kysymyksiä tarkasti ennen vastaamista.

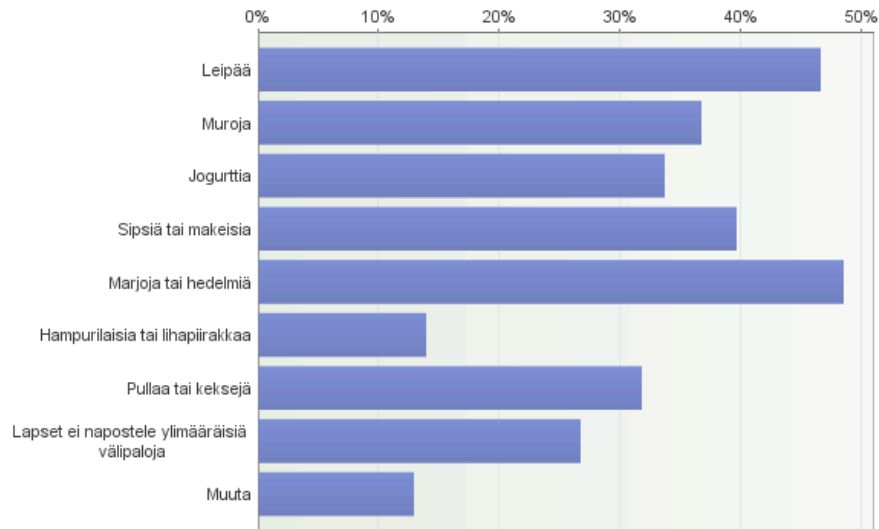
4.2 Tulokset

Tuloksia on analysoitu pääasiassa ristiintaulukoimalla vastauksia. Vastaajan ikää on käytetty muuttujana ja sen perusteella on tehty analyyseja eri vastausjakaumista. Vastaajien määrät ilmoitetaan kappaleina tai prosentteina taulukoissa.

4.2.1 Naposteltavien terveellisyys ja napostelutavat

Naposteltavia katsottaessa (Ks. Kuva 5.), huomataan, että marjat ja hedelmät ovat hyvin suosittuja. Leipää kulutetaan myös perheissä paljon, kuten suomalaisissa perheissä on ollut tapana. Kuitenkin huomataan että, sipsit ja makeiset pitävät kolmatta sijaa, kyselyn myötä todetaan näiden olevan hyvin suosittuja nykyajan perheissä. Murot ja jogurtit tulevat seuraavina. Näiden sokeripitoisuuksilla saadaan vaikutettua energian määrään, kun ajatellaan päivän kokonaissokerisaantia. Perheissä tunnutaan ymmärrettävän terveellisyys ja millaisia valintoja terveellisyys vaatii. Muuta naposteltavia perheet listasivat vastauksissaan olevan; pähkinöitä, porkkanoita ja jäätelöä. Tässä kysymyksessä vastaajat pystyivät valitsemaan useita eri vaihtoehtoja eikä vastausten määrää rajoitettu.

Vastaajien määrä: 101



Kuvio 5. Millaisia naposteluja perheen lapset syövät?

Vanhempien ikä (ks. Kuva 6.) vaikutti napostelu vaihtoehtoihin enemmän kuin se, minkä ikäisiä lapset olivat. Siksi tässä keskityttiin tutkimaan eri-ikäisten vanhempien valintoja perheissä. Lapsen ikä ei tuntunut niinkään vaikuttavan ja tämän luulisi johtuvan siitä, että samassa perheessä oli eri ikäisiä lapsia ja kaikki samassa perheessä kuitenkin saavat samaa ruokaa.

	Vastaajan ikä?				
	18-25 (N=3)	26-36 (N=45)	37-46 (N=45)	47-55 (N=6)	55+ (N=2)
Leipää	1	15	28	1	2
Muroja	2	12	20	1	2
Jogurttia	2	10	18	2	2
Sipsiä tai makeisia	1	14	20	3	2
Marjoja tai hedelmiä	3	12	29	3	2
Hampurilaisia tai lihapiirakkaa	1	4	5	2	2
Pullaa tai keksejä	1	11	18	1	1
Lapset ei napostelee ylimääräisiä välipaloja	0	19	5	2	1
Muuta	2	3	5	2	1

Kuvio 6. Vanhempien iän vaikutus napostelutarjontaan.

Perheiden vanhempien ollessa 18 - 25 vuotiaita vastaajien ryhmässä (yht. 3kpl) kaikki vastaajista antoivat vaihtoehdoksi hedelmiä naposteltavaksi, toisena tuli tasaisesti murot ja jogurtit. 26 - 36 vuotiaiden ryhmässä (yht. 45 kpl) vastasivat eniten, etteivät lapset napostele ylimääräisiä, toiseksi eniten vastauksia tuli leipää kohtaan ja vain hi-venen perässä oli sipsit. 37 - 46 vuotiaiden ryhmässä (yht. 45 kpl) leipä sekä marjat ja hedelmät saivat melko tasaisesti eniten ja toisena murot ja sipsit sekä makeiset, kolmantena jogurtit ja pulla sekä keksit. 47 - 55 vuotiaiden ryhmässä (yht. 6kpl) jakautui tasan eniten syötävät napostelut sipsien ja makeisten sekä hedelmien ja marjojen kanssa. Toisena olivat hampurilaiset ja lihapiirakat sekä jogurtit, mutta myöskin lapset eivät napostele sai yhtä paljon vastauksia. 55+ vuotiaiden ryhmässä (yht. 2kpl) vastauksia tuli kaikkiin vastausvaihtoehtoihin melko tasaisesti, vähiten vastauksia tuli pullaa ja keksejä sekä lapset eivät napostele ylimääräisiä vaihtoehtoihin.

Osassa perheitä oli olemassa tiukat herkkupäivät ja toisissa herkkuttelu ja napostelu olivat vapaampaa. Vastauksista näkee, että napostelujen ja herkkujen epäterveys-syys tiedostetaan.

Herkkujen ja napostelujen syöntiin kommentoitiin seuraavaa:

Syövät kavereiden kanssa herkkuja, jos vaan jollakulla on rahaa ostaa niitä.

Yleensä eivät, joskus mummulassa tai kylässä muualla tai sitten jos meillä käy vieraita niin saattavat syödä kyseisiä herkkuja.

Oma herkkupäivä kerran viikossa.

Viikonloppuisin parina päivänä karkkeja.

Lasten ollessa pieniä ruoka-ajat olivat hyvinkin tarkkoja eikä ruokailujen välillä ollut tarjoilua. Karkkipäivä oli kerran viikossa, pois lukien synttärijuhlat jne. Nyt kun lapset ovat teinejä, on käytännössä mahdotonta valvoa napostelua. Ruoka-ajatin vaihtelevat enemmän, kuitenkin arki-iltaisinkin tehdään lähes aina lämmintä ruokaa ja kotona on tarjolla terveellisiä välipaloja ja eväitä kuten hedelmiä, marjoja, ruisleipää ja maustamatonta jogurttia/rahkaa.

Meillä ei lapsien ruokahaluun vaikuta, vaikka he joskus napostelevat muutakin. Lämpimät ruoat menee kuitenkin.

Jos lounas ei ole ajoissa (klo 16), puputtavat koululaiset herkkuja... Esikoinen saa koulussa ostaa välipalan niinä päivinä, kun koulu jatkuu klo 13 jälkeen. Harmi, että koulussa myydään keksiä ja pullaa...Ne eivät pidä nälkää.

Sipsit ym. napostelu kuuluu vain viikonloppuihin sekä erityistilanteisiin (esim. sairaus).

Perheessämme ei ole karkkipäivää, herkkuja syödään kun on erityinen syy herkutteluun. Säännöllinen ruokailu ja monipuolinen ruokavalio ei tuo napostelun tarvetta. Toki meillä leivotaan yhdessä ja ne ovat herkkua. Leivonnaiset syödään jonkun aterian yhteydessä jälkkärinä tai li-sukkeena, ei pelkkää herkkua.

Pidän tärkeänä, että lapset oppivat terveelliset ja monipuoliset ruokailutottumukset ja niinpä päätän mitä he syövät ja vain ruoka-aikoihin. Meillä jääkaapin ovea avaavat vain aikuiset, ilman lupaa lapset eivät ota sieltä mitään. Herkutkin kuuluvat toki elämään, mutta pääsääntöisesti vain aterioiden yhteydessä ja aikuisten määritteleminä aikoina. Omassa lapsuudessani toimittiin aivan toisin, ja olenkin joutunut aikuisena kantapään kautta oppimaan oikeat ruokailutottumukset ja silti ne vaativat itsekuria - haluan antaa lapsilleni paremmat lähtökohdat aikuisuuteen.

Lapsilla on hyvin säännöllinen ruokarytmi ollut pienestä asti. Aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala. Luulen että sen takia lapset eivät tarvitse/kaipaa naposteluja, kun säännöllinen ruokailu pitää nälän loitolla. Tottakai lapset saavat välillä "herkkurahaa" kun käyvät itse tai kavereiden kanssa kaupassa. Silloin napostellaan, mutta ei todellakaan joka päivä.

Vauvasta asti pidetty säännöllinen ruokarytmi, jotta tältä napostelulta vältytään ja koska vaikuttaa yleisen hyvinvointiin ja jaksamiseen. Valmisruokia vältetään ja ovat käytössä vain äärimmäisessä hädässä. Myöskin ravintoainesisällöistä lapsellekin kerrottu, lähinnä sokerin osalta. Karkkipäivä kerran viikossa ja silloinkin kohtuus. Mehut ja keksit kuuluvat juhliin tai kyläilyreissuihin.

Lapsellani on ylipainoa ja olemme ravitsemussuunnittelijan tarkkailussa. Kotona aterioita tarkkaillaan ja herkut on minimissä mutta paino ei pysy kurissa. Ongelmana on se mitä lapsi tekee ja syö kavereiden kanssa ja heidän luonaan. Olen yllättynyt miten paljon lapsilla on rahaa herkkuihin, kun omillani ei sellaista rahaa ole. Meillä ei ole edes karkkipäiviä ja niitä ostetaan silloin tällöin ja yksi karkkipussi riittää 4 henkiselle perheelle. Vanhemmista on tullut ilkeitä käyttäjiä ruokailujen suhteen, kun pitää ratkoa mistä painoa vaan tulee lisää ja mitä voidaan vielä parantaa. Erittäin ongelmallista ja tuo paljon syyllisyyttä, vaikka kotona kuinka suositaan terveellisiä valintoja ja yhteisiä aterioita.

Meillä toisen vanhemman ruokailu/ napostelutavoissa olisi kovasti parantamisen varaa. Lapselle olen koittanut kertoa, että mikä on terveellisempää ja hyväksi. Ja uskaltauduin nätisti sanomaan, että siksi meistä toinen vanhempi on vähän pullukka, kun hänen syömät välipalat eivät ole niin terveellisiä. Lapsemme jäi vähän mielteliääksi. Yritän neuvoa, että valinnoilla on väliä.

Pidän tärkeänä että lapset saavat nauttia myös herkuista normaalin kotirauhan lisäksi silloin tällöin. Näin herkut eivät ole kiellettyjä, vaan kuuluvat viikonloppuisin juhlahetkiin, jolloin lapsetkin ymmärtää niiden merkityksen. Tärkeää on myös oppia valmistamaan terveellistä ruokaa ja valitsemaan terveellisiä ja hyviä välipaloja silloin kun ne ovat tarpeen.

4.2.2 Yhdessä syöminen ja perheen ruokavalinnat

Kyselyssä selvitettiin myös lasten osuutta ruokalistaan kotona. Selvisi, että lapset osallistuvat perheen ruoka-asioihin liittyviin valintoihin ja askareisiin (Ks. Kuva 8). Kaupasta tuotteita lapset valitsevat jonkin verran, 59% vastaajista oli tätä mieltä. Vastaajista oli 64% sitä mieltä, että lapset osallistuivat valmistettavien ruokien valintaan. Eniten vastauksia tuli ruoan valmistuksen osalta jonkin verran kohtaan, 53% vastaajista. Yhdessä syömistä käsitellään seuraavassa kappaleessa tarkemmin ja korvaavatko napostelut aterian, käsitellään myös tarkemmin myöhemmin.

Vastaajien määrä: 101

	Aina	Jonkin verran	Harvoin	Ei koskaan	Yhteensä
Lapseni valitsee kaupassa tuotteita	1,98%	59,41%	35,64%	2,97%	101
Lapseni valitsee ruokia mitä meillä valmistetaan	0,99%	64,36%	28,71%	5,94%	101
Lapseni osallistuu ruoan valmistukseen	2,97%	53,47%	38,61%	4,95%	101
Perheessämme on yhteiset ruokailuhetket	52,48%	41,58%	4,95%	0,99%	101
Lapsi napostelee ruokailujen lomassa	3,96%	26,73%	53,47%	15,84%	101
Korvaako naposteltavat/välipalat jonkin lämpimän aterian	0,99%	3,96%	48,51%	46,53%	101

Kuvio 7. Lasten osallistuminen ruokailuun ja ruoan valmistukseen.

Yhdessä syömistä tarkemmin katsottaessa vastauksista, sillä näkyy olevan merkitystä nykyajan perheissä. Yhdessä syöminen on edelleen suomalaisille perheille tärkeä tapa, tämä selvisi kyselyssä (Ks. Kuva 8.). Vastauksia oli yhteensä 101 kpl. Yli puolet eli 53 vastasi perheissä olevan aina yhteiset ruokailuhetket, ja suurin osa vastaajista syö edelleen suurimmaksi osaksi yhdessä perheen kanssa, yhteensä 95 vastaajaa.

Harvoin sarakkeeseen tuli viisi vastausta, mikä on osuutena melko pieni kokonaisuudesta. Yksi vastaus tuli sarakkeeseen ei koskaan perheessä yhteiset ruokailuhetket. Tässä vastaajan eli vanhemman iän ollessa 18-25 vuotta 3kpl eli kaikilla vastaajilla oli aina yhteiset ruokailuhetket. 26-36 vuotta 24 kpl aina, jonkin verran 20 kpl ja myös yksi vastaus tuli harvoin vaihtoehtoon. 37-46 vuotta noin aina 22 kpl, jonkin verran 19 kpl ja harvoin 4 kpl. 47-55 vuotta aina 4 kpl, jonkin verran 2 kpl. 55+ vuotta vastasi aina kohtaan 0 kpl, 1 jonkin verran ja 1 ei koskaan.

Perheessämme on yhteiset ruokailuhetket	Vastaajan ikä?				
	18-25 (N=3)	26-36 (N=45)	37-46 (N=45)	47-55 (N=6)	55+ (N=2)
Aina	3	24	22	4	0
Jonkin verran	0	20	19	2	1
Harvoin	0	1	4	0	0
Ei koskaan	0	0	0	0	1

Kuvio 8. Perheessämme on yhteiset ruokailuhetket.

Napostelujen ei myönnetty tässä kyselyssä vaikuttavan ruokailuun korvaten jonkin ruoan yleisesti (ks. Kuva 9.). Kun kysyttiin, kuinka usein napostelut korvasivat jonkin ruoan? Tuli vastausten osuudeksi ei koskaan tai harvoin sarakkeeseen suurin osa vastauksista. Vastauksista näkyy kuitenkin että, on mahdollista napostelujen korvaavan jonkin ruoan, vaikkakaan ei kovin usein. Ainut vastaus napostelujen korvaavan jonkin aterian tuli 55+ vuotiaiden vastaajien ryhmässä.

Korvaako naposteltavat/välipalat jonkin lämpimän aterian	Vastaajan ikä?				
	18-25 (N=3)	26-36 (N=45)	37-46 (N=45)	47-55 (N=6)	55+ (N=2)
Aina	0%	0%	0%	0%	50%
Jonkin verran	0%	6,67%	2,22%	0%	0%
Harvoin	33,33%	44,44%	53,33%	50%	50%
Ei koskaan	66,67%	48,89%	44,44%	50%	0%

Kuvio 9. Korvaako naposteltavat/välipalat jonkin lämpimän aterian?

Perheissä yhdessä syömistä ja ruoan tekemistä kommentoitiin näin vastauksissa:

Ruokahetki on mukava yhteinen tilanne.

Vuorotyö vaikeuttaa yhteisten ruokailuhetkien toteutumista. Vähäisten yhteisten ruokailujen vuoksi, osaa arvostaa yli kaiken yhteisiä hetkiä.

Yhteisiin ruokailuhetkiin pyritään joka päivä.

Nykyään, kun koko maailma pyörii 24/7 ja kaikki on aina auki - se vaikuttaa myös vanhempien työaikoihin. Ollaan paljon vuorotöissä. Yhteisten ruokailuhetkien järjestäminen olisi aivan mahdotonta seitsemänä päivänä viikossa, vaikka se kovin hyvä asia olisikin. Koska kaikki menee nykyään tähän "heti-mulle-kaikki-tänne-nopeasti" -systeemiin, niin siihen taipuu myös napostelut, nopeasti mukaan otettavat snackit. Kehitystä, mutta ei aina niin hyvää.

Ruoka tehdään kaikille yhteisesti. Jos ei maistu niin pakko ei ole syödä mutta muutakaan ei oteta ennen seuraavaa ateriaa.

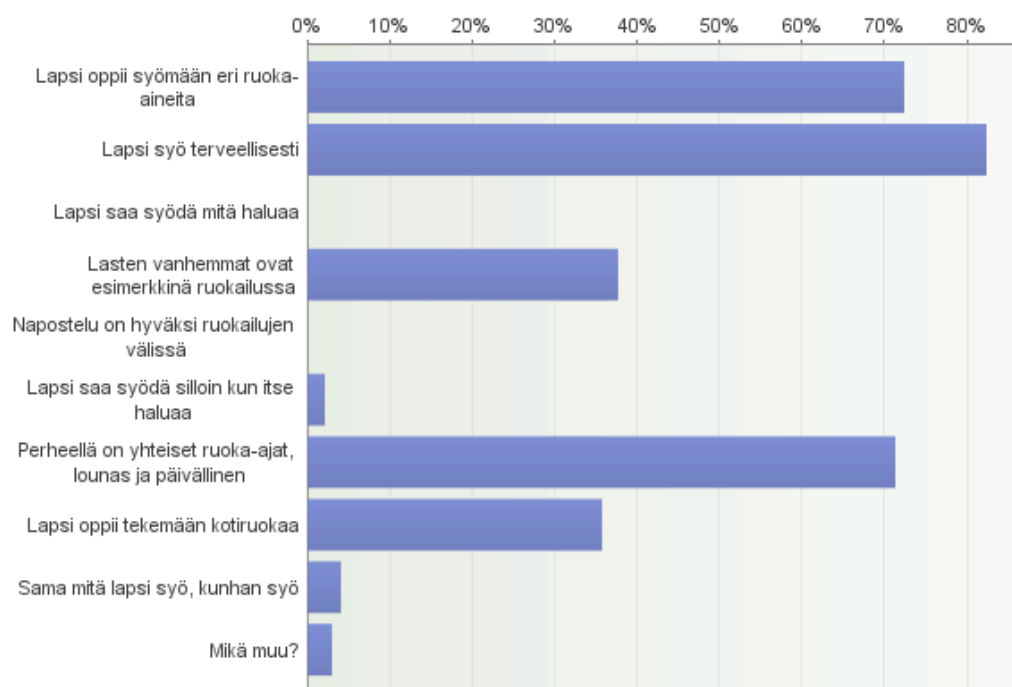
Lasten kaupassa mukana olo on vähentynyt lapsiluvun kasvaessa. Lapset voisivat periaatteessa osallistua ruuanlaittoon ja leivontaan useammin. Usein vain tulee mentyä helpomman kautta niin että esim. isä ulkoilee lasten kanssa samalla kun äiti laittaa ruokaa, tai että isä leipoo vapaapäivänään, kun lapset ovat koulussa ja päiväkodissa.

Pidän tärkeänä tervettä suhtautumista ruokaan. Ruoka ei ole palkinto tai pakote. Ruokailutilanne on yhteinen mukava tilanne. Ruoan määrän saa itse valita ja pakottaa ei saa. Epäterveellisetkään jutut eivät ole katastrofi, kunhan pysytään tasapainossa. Välipaloja ei ole koskaan tarvittu, kun ruokarytmi on säännöllinen ja syödään yhdessä. Matkat ovat eri juttu :-). Liikasyöntiä voi välttää, kun jutellaan samalla kun syödään (koskaan ei sanota, ettei saa ottaa lisää, ettei liho. Tämä on minusta äärimmäisen tärkeää - ruokailu on mukava juttu ja ihmisen koolla ei ole väliä!).

Meillä noudatetaan pää asiassa 5 aterian rytmiä, tottakai joskus on poikkeuksia jos ollaan kylässä tai lomailaa jossain muualla kuin kotona. Itselle lasten ruokailun säännöllisyys ja terveellisyys tärkeä ja se on suurin syy, että omassa lapsuudessa ei hirveästi ole välitetty, miten syö ja mitä ja kun on Kyläkaupassa kasvanut niin herkkuja on ollut aina tarjolla mikä on näkynyt minulla hampaissa onneksi ei painossa. Haluan että omat lapseni pysyvät terveinä eivätkä saa ylipainon tuomia sairauksia ja liikkumisen hankaloitumista vaan saisivat aina liikkua ketterästi ja syödä niin paljon kuin kasvu vaatii terveellistä ruokaa. Periaate on, että kerran päivässä syödään yhdessä ja viikonloppuna yleensä kaikki ruuat yhdessä syöden. Naposteltavaa en tarjoa, ettei hampaat ole jatkuvasti happohyökkäyksessä.

Tutkimuksessa kysyttiin myös, millaisia asioita pidettiin tärkeänä lasten kasvun ja hyvinvoinnin kannalta (Ks. Kuva 10.). Enemmistö listasi kolmeksi tärkeimmäksi tekijäksi lasten terveellisen syömisen, yhteiset ruoka-ajat sekä lapsen oppivan syömään eri ruoka-aineita. Lapsi saa syödä mitä haluaa vaihtoehto ei saanut lainkaan vastauksia, kuten ei myös napostelu on hyväksi ruokailujen välissä. Aiemmissa vastauksissa kuitenkin selviää, että lapset kuitenkin napostelevat ja valitsevat esimerkiksi kaupassa tuotteita, vaikka näitä asioita ei pidetä hyvänä vaihtoehtona hyvinvoinnin kannalta.

Vastaajien määrä: 101



Kuvio 10. Mitä näistä asioista pidät tärkeänä lasten hyvinvoinnin kannalta?

Näistä vastauksista huomataan, että nykyperheissä arvostetaan ruokailua ja siihen liittyviä asioita. Noin 35 % vastaajista on sitä mieltä, että ruoan valmistuksen oppiminen on myös tärkeää. Vanhempien esimerkkinä oleminen ymmärretään ja, sitä arvostetaan hieman enemmän kuin ruoan tekemisen oppimista. Lisäksi kommenttina oli:

Terveellisiä vaihtoehtoja kouluruokailuun.

Kannatan terveellisiä välipaloja sisältävää automaattia kouluihin, mutta perheen taloudellinen tilanne voi olla esteenä niiden hyödyntämiseen.

Kyselyn 8. kysymys oli avoin, jossa vastaajat pystyivät lisäämään kokemuksiaan lasten suhteesta naposteluihin ja perheen yhteisiin ruokailuhetkiin. Nämä vastaukset on jaettu vastausten sisällön mukaan vastaaviin alueisiin tulosten vapaa sanallisiin kenttiin. Oli todellinen yllätys, kuinka paljon sanallisia kommentteja tuli kyselyyn palautteena. Tästä voisi ajatella, että perheitä kiinnostaa terveellisyyteen ja hyvinvointiin liittyvät asiat ja niihin liittyviin asioihin ollaan myös valmiita osallistumaan.

5 Johtopäätökset

Työssä selvitettiin, onko napostelu lisääntynyt perheissä. Kuinka kiireinen arki on vaikuttanut perheiden yhdessä syömiseen, ja merkitseekö yhdessä ruokailu perheissä nykyään paljon? Jos mietitään entisaikaan verrattuna, ei ruoka-aikana kuitenkaan nykyään välttämättä ihan joka kerta olla koolla, näin ainakin vastauksista nousee esille.

Tuloksista pystyy päättelemään, että yhteisiä ruokailuhetkiä arvostetaan selvästikin nykyaikana suomalaisissa perheissä. Perheen yhteisen ajan arvostus ei ole vähentynyt, vaikkakin kommentteista pystyi löytämään arjen kiireen vaikutukset. Vuorotyö on lisääntymässä mikä selvästi vaikuttaa myös perheen yhteiseen aikaan eikä vain ruokailuun. Perheissä selvästikin ymmärretään myös vanhempien oleminen esimerkkinä lapsille. Tiedostetaan myöskin ongelmat, joita napostelu tuo tullessaan. Vanhemmat ovat huomanneet teinien omien ajatusten vaikutukset ja niihin vaikuttamisen vaikeuden.

Tuloksista pystyy katsomaan, että napostelu näkyy nykyajanperheissä ja naposteluilla on myös vähän vaikutusta perheen ruokailuun. Se on näkyvissä ruokien välissä naposteluna ja siitä syystä voi jokin pääruoka jäädä joskus syömättä. Katsottaessa vaikuttaako yhdessä syöminen perheen ruokavalintoihin ja onko yhdessä syöminen suomalaisille perheille tärkeä tapa? Voinee todeta, että napostelun tapahtuessa se myös vaikuttaa ruokavalintoihin.

Epäterveellisyys naposteluissa näkyy sipsien ja makeisten muodossa melko yleisesti perheissä. Nämä epäterveelliset naposteltavat, eivät kuulu päivittäiseen ateriarytmiin. Silti jää arvailujen varaan kuinka paljon todellisuudessa naposteluja on ruokailujen välissä. Onko vastauksissa yritetty kaunistella, paljonko energiaa todellisuudessa ylimääräisistä naposteluista tulee lapsille? Mietityttää myös, että millaisia valintoja lapset tekivät saadessaan valita esimerkiksi kaupassa tuotteita? Otetaanko näissä lasten tekemissä valinnoissa huomioon terveellisyys vai onko päähuomio vain lasten mieleisessä ruoassa? Vanhempien vastuulle jää tässä kohtaa rajata vaihtoehtoja, jotta valinta olisi hyvinvointiakin ajatellen paras mahdollinen.

Osa perheistä oli melko tiukkana makeisista ja sipseistä, mutta tulokset kertovat kuitenkin niiden yleisyydestä perheissä. Vaikka hedelmät ja leipä maistuivat, kului jogurttia ja muroja monessa perheessä. Juuri nämä saattavat sisältää paljon sokeria. Nyt nouseekin kysymys; millaisia ovat perheiden jogurtti- ja murovalinnat. Vanhemmilta vaaditaan tuotetietoutta voidakseen valita vähärasvaisia ja -sokerisia tuotteita.

Avoimissa vastauskentissä nousi esille kouluruokailun tärkeys. Varsinkin koulussa myytävät välipalat nostettiin esille. Vanhempien mielestä kouluvälipalojen kuuluisi olla terveellisiä, eikä esimerkiksi keksejä pitäisi lainkaan olla tarjolla. Tämä asia on sellainen, mihin täytyisi kunnallisella tasolla puuttua. Kunnan vastaavat ravitsemustyöntekijät ovat päätäntävällässä ja muutosta luulisin tulevan, koska vanhempien ääni todennäköisesti kuuluu.

Lapsiperheiden ruokailun epäterveellisyys on noussut esille monen tahon osalta kuten terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen ruokasuositukset lapsille. Artikkelin, uudet lapsiperheiden ruokasuositukset kannustavat perheitä syömään yhdessä, kertoo osaltaan samoista huolista ruokailun terveellisyydestä ja yhdessä syömisestä tuomista eduista, kuin opinnäytetyöni (Uudet lapsiperheiden ruokasuositukset kannustavat

perheitä syömään yhdessä 2016). Vaikka yhdessä syödäänkin useimmiten, niin epä-terveellisiä valintoja silti tehdään. Lasten lihavuuteen tulisi puuttua toden teolla jokaisen perheen kohdalla, jottei sen tuomat ongelmat seuraisi lapsen mukana koko elämää. Ymmärrystä lasten terveellisistä ruokailutavoista perheissä tuntuisi selvästi olevan. Joten, kun tuodaan lisäpontta lasten hyvinvoinnin lisäämiseksi esimerkiksi terveydenhuollon piiristä, niin saadaan varmasti tuloksia aikaiseksi.

Tuloksia arvioidessa tulee ottaa myös huomioon, kuinka todenmukaisesti kysymyksiin on vastattu. Onko vastauksia ajateltu tarkasti ja vastattu totuudenmukaisesti? Onko vastattu niin kuin asioiden kuuluisi olla? Entä onko tosiasia juuri näin omalla kohdalla, asiaa sen tarkemmin ajattelematta? Vastauksia tarkasteltaessa täytyy vain luottaa vastausten totuudenmukaisuuteen, vaikka siihen pieni epävarmuus totuudesta jääkin piilemään. Perheiden mielenkiinto hyvinvointiin on kuitenkin selkeästi havaittavissa sanallisten vastausten suurella määrällä. Tietoisuuden lisääminen perheissä napostelujen epäterveellisyyteen ja hyvinvoinnin lisäämiseen yhteisen ajan muodossa, antaa varmasti lisää pontta asioiden parantamiseen tämän asian tiimoilta.

6 Pohdinta

6.1 Tutkimuksen toteutuminen

Tutkimuksen alussa mietittiin perheiden ruokailussa tapahtuneita mahdollisia muutoksia. Herkuttelun ja napostelun lisääntymisen vaikutuksia nykyperheissä katseltiin teorian pohjalta, tässä suurimpana ongelmana tuli lasten lihominen ja sen mukanaan tuomat terveysvaikutukset. Naposteltavien laatu on oleellisessa osassa mahdollisiin terveysvaikutuksiin. Tutkimus toteutui verkkokyselyn avulla hyvin. Verkkokyselyllä saatiin toteutumisen kannalta oleellista tietoa perheiltä.

Verkkokyselyn vastauksista voi todeta että, perheissä edelleen arvostetaan yhdessä oloa. Toisaalta arki on kiireinen ja se näkyy ainakin toisinaan huonoina ruokavalintoina. Olemassa olevaa tietoa yhdessä syömisestä on jonkin verran. Sitä verrattaessa kyselyn tuloksiin, voidaan todeta perheiden arjessa näkyvän nykyajan ruokailuttomuudet, arjen kiire ja toisaalta terveellisyyden tietoisuus.

Ruokailun ja sen terveysvaikutuksista on paljon tietoa jo ennestään. Sinänsä uutta siihen ei tullut lisää. Tutkimus keskittyikin enemmän perheiden arjen käytännön toteutumisen tarkasteluun. Siitä pystyttiin huomaamaan, että muutosta on tullut ruokailuun nykypäivänä verrattuna parinkymmenen vuoden takaiseen Suomeen. Maailma muuttuu ja ruokailutottumukset sen mukana.

6.2 Tutkimuksen luotettavuus

Määrälliseen tutkimukseen kuuluu rehabiliteetti käsite. Tutkimuksen kykyä antaa tarkoitettuja tuloksia mitataan reliabiliteetilla. Mittausvirheen arviointia mietittäessä voidaan todeta, että se on olemassa. (Tutkimuksen reliabiliteetti.) Tässä tutkimuksessa voidaan todeta, että vastaajien ryhmässä ei todennäköisesti ole sinne kuulumattomia vastaajia. Sitä yritettiin ennaltaehkäistä jakamalla kyselyä tarkoin mietityissä Facebook-ryhmissä. Vastausten totuuden mukaisuus voidaan kyseenalaistaa, ovatko vastaajat miettineet tarkkaan omia ruokailutottumuksia ennen vastaamista? Ovatko vastaajat vastanneet vastauksilla, jotka näyttävät hyvälle, vaikka eivät siten olisi aivan totuudenmukaisia?

Validiteettia tutkittaessa kysymyksistä tutkija sai myös tietoonsa tutkimuksen kannalta oleellisia asioita vastaajilta. Kyselyä katsottaessa ja sen pätevyyttä ajateltaessa voidaan todeta, että se mittasi juuri sitä, mitä sen on tarkoitus mitata. Otanta oli onnistunut ja sanallisia vastauksia tuli myös paljon, mikä toi tutkimuksessa esiin hyviä havaintoja vastaajilta. Tutkimusasetelma voidaan todeta olleen pätevä. (Mittaaminen: Mittarin luotettavuus 2008.) Verkkokyselyn laajuus yltyi monelle eri paikkakunnalle ja sai siten tuloksia eri puolilta Suomea. Validiteettia miettiessä voidaan todeta yleistettävyyden olleen näin ollen melko hyvä.

6.3 Perheiden yhdessä syömisen tulevaisuus

Kun mietitään tulevaisuutta, on perheen näkökulmasta katsottuna tulossa monenlaisia muutoksia. Yhtenä näistä muutoksista voidaan miettiä olevan median vaikutus perheen hyvinvointiin. Media todennäköisesti ottaa sijaa kasvattajana yhä enemmän ja enemmän. Median käyttö ja näkyvyys tulee lisääntymään ja siitä ei todennäköisesti

tingitä. (Väestöliitto 2011, 153.) Median vaikutus perheen yhdessäoloon ja hyvinvointiin, on mielestäni tutkimisen arvoinen asia tulevaisuudessa. Kuinka paljon media vaikuttaa perheen yhteiseen aikaan ja sen myötä perheen ajan käyttöön, mitä perhe tekee yhdessä tulevaisuudessa? Ovatko yhteiset ruokailuhetketkin median täytteisiä?

Kauppojen valikoimien lisääntyminen vaikeuttaa siellä asioivien perheiden valintoja, koska suuren tarjonnan sekoittamana voi tuoteselosteiden lukeminen jäädä toissijaiseksi asiaksi. Sain olla haastateltavana Sallamari Lahtivuoren Sisä-Suomen Lehden artikkeliin, napostellaanko teillä (2017)? Siinä nousi esille esimerkiksi hauskan väriset ja muotiset pakkaukset kauppojen hyllyillä ja kuinka ne myös usein löytävät perille perheiden jääkaappiin. Näissä purnukoissa on useimmiten myös kaikkein eniten sokeria. Täytyisi muistaa, että lasten napostelu on aina aikuisten antamaa mahdollisuutta. (Lahtivuori 2017.) Tulevatko suoraan lapsille suunnatut tuotteet lisääntymään? Muutos lasten napostelun vähentämiseen lähtee aikuisista ja se meidän täytyisi muistaa.

Monikulttuurisuus on myös tulevaisuutta. Sen mukanaan tuomat vaikutukset ovat varmasti osa suomalaisten perheiden arkea. Muutos vie aikaa, mutta on kuitenkin tulevaisuutta. Materian vaikutushyvinvoinnin tekijänä voi olla mahdollisesti tulevaisuudessa vähenemässä. Yhteenkuuluvuuden tunnetta yhteisössä, kuten myös perheissä ehkä kuitenkin vaalitaan ja siksi perheen yhteisistä ruokailu hetkistä tuskin tingitään. (Väestöliitto 2011, 154.) Muutosta yhdessä syömisen tapoihin varmasti tulee. Se kuinka tulevaisuus muuttaa suomalaisia ja meidän perinteitämme, jää tutkittavaksi.

Lähteet

- Bentley, A. Parasecoli, F. & Scholliers, P. 2012. A cultural history of food in the modern age, vol 6. 145. London: Berg 2012.
- Bushman, B A. Ph.D. Promoting Physical Activity for Youth: A Pet Prompt Factor? ACSM'S Health & Fitness Journal: September/October 2017, Volume 21, Issue 5. 4-8. Viitattu 19.9.2017. http://journals.lww.com/acsm-healthfitness/Citation/2017/09000/Promoting_Physical_Activity_for_Youth_A_Pet.4.aspx
- Fernholm, A. 2015. Sokerimyrkytys: totuus sokerin vaikutuksesta kasvuun ja terveyteen. 25, 32. Helsinki: Minerva.
- Haglund, B. Huupponen, T. Ventola, A-L. & Hakala-Lahtinen, P. 2009. Ihmisen ravitsemus. 130-132. Helsinki: WSOY.
- Juomat ja niiden energia sisällöt. Terve koululainen. Viitattu 17.6.2017. <https://www.tervekoululainen.fi/wp-content/uploads/sites/2/2017/08/TEKO-juomien-sokeripalanayttely-ohjeet.pdf>
- Järvinen, P. & Järvinen, A. 2000. Tutkimustyön metodeista. 3-4, 7. Tampere: Opinpaikan kirja.
- Kananen, J. 2008. Kvantti -Kvantitatiivinen tutkimus alusta loppuun. 10-11. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kananen, J. 2010. Opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas. 38, 53, 74-75. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kansallinen lihavuusohjelma 2012 - 2015. 2013. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos, kansallisen lihavuusohjelman ohjelmaryhmä. Viitattu 19.9.2017. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110503/URN_ISBN_978-952-245-948-0.pdf?sequence=1
- Kolmonen, J. Hurme, H. 2009. Näin syövät terveet suomalaiset. 8-10. Helsinki: Patakolmonen Ky.
- Lahtivuori, S. 2017. Napostellaanko teillä? Sisä-Suomen Lehti 3.toukokuuta 2017. 5.
- Lapsen ja nuoren ravinto ja ruokailu. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Viitattu 29.7.2017. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/lapsen-ja-nuoren-ravinto-ja-ruokailu/>
- Lautasmalli. 2016. Evira. Viitattu 11.5.2017. <https://www.evira.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/lautasmalli/>
- Lihavuus (lapset). 2013. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Lastenlääkäriyhdistys ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. viitattu 19.9.2017. <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksat/suositus?id=hoi50034#K1>
- Lysaght, P. 2012. Time for food: everyday food and changing meal habits in a global perspective. 331. Åbo: Åbo Akademi University Press.

McWilliams, M. 2011. Food around the world: a cultural perspective. 18. Boston: Prentice Hall cop.

Miettinen, A. & Rotkirch, A. 2012. Yhteistä aikaa etsimässä -Lapsiperheiden ajankäyttö 2000 –luvulla. 11, 98. Helsinki: VL-markkinointi.

Mittaaminen: mittarin luotettavuus. 2008. Viitattu 1.6.2017.
<http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/mittaaminen/luotettavuus.html#validiteetti>

Paarlberg, R. 2013. Food politics: what everyone needs to know. 87. United States of Amerika: Oxford University Press.

Paino. 2017. Terveysten ja hyvinvoinninlaitos. Viitattu 22.9.2017.
<https://www.thl.fi/fi/web/lastenneuvolakasikirja/ohjeet-ja-tukimateriaali/menetelmat/kasvu/paino>

Pakeman, S. 2012. Terveellisen ravinnon aakkoset. 8-9. Helsinki: Gummerus

Parempia valintoja lapsille. Kuluttajaliitto. Viitattu 19.2.2017. <http://syohyvaa.fi/paremmat-valinnat/>

Pietiläinen, K. Mustajoki, P. Borg, P. 2015. Lihavuus. 36, 152, 266-267, 272, 278, 284, 292, 299. Porvoo: Bookwell Oy.

Ravitsemusaineisto Pikkukokki-kerhoihin. Marttaliitto ry. Viitattu 30.9.2017.
<https://www.pikkukokki.fi/site/assets/files/2041/pikkukokki-ravitsemusaineisto-1.doc>

Ruokakolmio. Viitattu 11.5.2017. <http://rty.fi/wp-content/uploads/2013/10/RUOKAPYRAMIDI2.jpg>

Sokerihuurteinen lapsuus. Kuluttajaliitto. Viitattu 11.2.2017. <http://syohyvaa.fi/soke-rihuurteinen-lapsuus/>

Sydän.fi. 2016. Viitattu 25.4.2017. <http://www.sydan.fi/ruoka-ja-liikunta/rasvanlaatu-ratkaisee>

Syödään yhdessä -ruokasuosituksetlapsiperheille. 2016. Terveysten ja hyvinvoinninlaitos, Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2016. 12-13, 18-19, 28-29, 31, 92. Tampere: Juvenes Print - Suomen yliopistopaino Oy.

Tietolähteenä Avohilmo-rekisteri Lasten ylipainon valtakunnallinen seuranta. 2017. Suomen LääkäriLehti 4/2017 vSk 72. Viitattu 19.9.2017. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201702071478>

Tutkimuksen reabiliteetti. Viitattu 1.6.2017.
<http://www2.amk.fi/digma.fi/www.amk.fi/opintojak-sot/0709019/1193463890749/1193464185783/1194413792643/1194415307356.html>

Uudet lapsiperheiden ruokasuositukset kannustavat perheitä syömään yhdessä. 2016. Terveysten- ja hyvinvoinninlaitos. Viitattu 18.9.2017. <https://www.thl.fi/fi/-/uudet-lapsiperheiden-ruokasuositukset-kannustavat-perheita-syomaan-yhdessa>

Voutilainen, E. Fagerholm, M. Mutanen, M. 2015. Ravitsemustaito. 22-23,48. Helsinki: Sanoma Pro.

Väestöliitto. 2011. Suomalaisen hyvinvoinnin ja onnellisuuden tulevaisuus. 153, 154. Helsinki: VL-markkinointi oy.

Liitteet

Liite 1. Verkkokyselylomake



Perheiden ruokailutottumukset

1. Perheen kouluikäisten lasten iät ja lukumäärä *

6-9v

10-13v

14-17v

2. Vastaaajan ikä? *

18-25

26-36

37-46

47-55

55+

3. Millä paikkakunnalla perheesi asuu? *

-

-

-

4. Millaisia naposteluja perheenne lapset syövät? Tällä tarkoitan välipalojen ja lämpimien ruoan lisäksi tapahtuvaa napostelua. *

- Leipää
- Muroja
- Jogurttia
- Sipsiä tai makeisia
- Marjoja tai hedelmiä
- Hampurilaisia tai lihapiirakkaa
- Pullaa tai keksejä
- Lapset ei napostele ylimääräisiä välipaloja
- Muuta
-
-

5. Lasten osallistuminen ruokailuun ja ruoan valmistukseen *

	Aina	Jonkin ver- ran	Har- voin	Ei kos- kaan
Lapseni valitsee kaupassa tuotteita	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lapseni valitsee ruokia mitä meillä valmiste- taan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Lapseni osallistuu ruoan valmistukseen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Perheessämme on yhteiset ruokailuketket	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lapsi napostelee ruokailujen lomassa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Korvaako naposteltavat/välipalat jonkin lämpimän aterian	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

6. Mitä näistä asioista pidät itse tärkeänä, kun mietit lasten hyvinvointia? Valitse 3 mielestäsi tärkeintä asiaa.

- Lapsi oppii syömään eri ruoka-aineita
- Lapsi syö terveellisesti
- Lapsi saa syödä mitä haluaa
- Lasten vanhemmat ovat esimerkkinä ruokailussa
- Napostelu on hyväksi ruokailujen välissä
- Lapsi saa syödä silloin kun itse haluaa
- Perheellä on yhteiset ruoka-ajat, lounas ja päivällinen
- Lapsi oppii tekemään kotiruokaa
- Sama mitä lapsi syö, kunhan syö
- Mikä muu?
- _____

7. Entäpä kuinka olivat asiat omassa lapsuudessanne liittyen ruokailuun? *

	Aina	Jonkin ver- ran	Ei juuri- kaan	Ei ollen- kaan
Kävin vanhempieni kanssa kaupassa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sain valita tuotteita kauppakoriin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sain valita ruokia mitä meillä syötiin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

- Valmistin ruokaa vanhempieni
kanssa
- Meillä oli yhteiset ruokailuhetket
- Lämpimien ruokien välissä oli napos-
teltavaa

8. Jäikö jotain vielä kertomatta, liittyen perheenne ja lastenne ruokailuun ja naposteluun liittyen? Voit jakaa omia kokemuksia lasten suhteesta naposteluun ja yhteisiin ruokailu hetkiin.

Liite 2. Paikkakunnat

Haapavesi 1	Konnevesi 4	Rovaniemi 1
Helsinki 8	Kouvola 1	Suolahti 4
Juupajoki 1	Kuopio 1	Vaasa 4
Jyväskylä 23	Laukaa 5	Ulkomaat 1
Jämsä 1	Mustasaari 2	Uurainen 2
Järvenpää 1	Muurame 2	Vaajakoski 1
Kauhajoki 1	Orivesi 1	Vantaa 1
Kesälahti 1	Petäjävesi 1	Vihti 1
Kirkkonummi 3	Rautalampi 1	Ylivieska 1
		Äänekoski 27