

KEMI-TORNION AMMATTIKORKEAKOULU  
SOSIAALI- JA TERVEYSALA

*”OLEN MITÄ SYÖN”*

Tornion yhteislyseon lukion 1.vuoden opiskelijoiden ravitsemus ja kehonkuva

Opinnäytetyö

Minna Harila, Kaisa Rahko & Tiina Viippola

Hoitotyön koulutusohjelma  
Sairaanhoitaja (AMK)

Kemi 2010

## TIIVISTELMÄ

KEMI-TORNION AMMATTIKORKEAKOULU

Sosiaali- ja terveystieteiden  
Hoitotyön koulutusohjelma

Sairaanhoitaja (AMK), psykiatrinen hoitotyö

MINNA HARILA, KAISA RAHKO & TIINA VIIPPOLA:

*”OLEN MITÄ SYÖN”*

Tornion yhteislyseon lukion 1. vuoden opiskelijoiden ravitsemus ja kehonkuva

Opinnäytetyö: 35 sivua ja 4 liitettä

Ohjaajat: Marja-Liisa Majamaa & Hanna-Leena Paakkolanvaara

12.4.2010

---

Asiasanat: Kouluruokailu, ravitsemus, mind and body

Lasten ja nuorten ravitsemukseen uusia haasteita ovat tuoneet viime vuosina lisääntyneet diabetes, allergiat ja ylipaino. Ruokatottumusten kehittymiseen vaikuttavat perheen ruokavalinnat, ruokailutilanne, ruokapuheet sekä asenteet. Näin ollen ruokatottumusten perusta omaksutaan jo varhain. (Kansanterveyslaitos 2008.)

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvailla Tornion yhteislyseon lukion 1. vuoden opiskelijoiden ravitsemus- ja ruokailutottumuksia sekä kehonkuvaa. Tavoitteena oli että kouluterveydenhuolto voi hyödyntää sekä tutkimusta että tutkimustuloksia. Opinnäytetyömme tutkimusongelmina oli vastata kysymyksiin: Millainen ravitsemus ja ruokailutottumus lukioikäisillä on sekä millainen käsitys lukioikäisillä on omasta kehonkuvastaan?

Tutkimus oli kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimus. Teoriaosuus koostui lukioikäisten terveellisestä ruokavaliosta ja ravitsemuksesta, ravitsemussuosituksista sekä kehonkuvasta. Lisäksi tutkimuksessa tarkasteltiin vuoden 2008 valtakunnallisen kouluterveyskyselyn tuloksia.

Tutkimuksen aineistomenetelmänä käytettiin puolistrukturoitua kyselylomaketta, jonka tulokset analysoitiin SPSS- ohjelmaa apuna käyttäen. Aineisto kerättiin keväällä 2010. Kysely tehtiin lukion 1. vuoden opiskelijoille, joita oli yhteensä 130. Lopullinen analysoitava aineisto koostui 115 kyselylomakkeesta, vastausprosentti oli 88,5 %.

Tutkimustulosten mukaan Tornion yhteislyseon lukion 1. vuoden opiskelijoiden ruokavalio oli terveellinen. Lähes kaikki lukioikäiset nauttivat päivittäin aamupalan, vähintään kaksi lämmintä aterialla sekä välipaloja. Terveellistä ruokavaliota tuki päivittäinen osallistuminen kouluruokailuun sekä maitotuotteiden käyttö. Lukioikäiset olivat pääosin tyytyväisiä omaan kehonkuvaansa. Kehonkuva oli kuitenkin hieman vääristynyt etenkin alipainoisilla. Monet alipainoiset ajattelivat itsensä epärealistisesti sopivan painoiseksi ja heistä suurella osalla oli laihdutusajatuksia alipainoisuudesta huolimatta.

## ABSTRACT

KEMI-TORNIO UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Unit of Health Care and Nursing

Degree Programme in Nursing

Psychiatric Nursing

MINNA HARILA, KAISA RAHKO & TIINA VIIPPOLA:

*" I AM WHAT I EAT"*

Nutrition and body image of the Tornio yhteislyseo high school 1. year students

Bachelor's Thesis: 35 pages and 4 appendices

Advisor: Marja-Liisa Majamaa & Hanna-Leena Paakkolanvaara

12.4.2010

---

Keywords: School meals, nutrition, mind and body

New challenges of children and young people's nutrition have been brought by the recent increased of diabetes, allergies and overweight. The development of eating habits affects family's food choices, dining situation, food words and attitudes. Therefore the basis of eating habits is adopted in early aged.

The purpose of the thesis was to describe Tornio yhteislyseo high schools 1. year students nutrition and meal habits and body image. The aim was to get schools health care to benefit from this research and its conclusions. Research problems in the thesis where to answer to questions such as: What kind of nutrition and meal habits do high school aged have and what kind of opinion do they have from body image?

The study was quantitative. The theoretical part combined from high school aged peoples healthy meal habits and nutrition, nutrition recommendations and body image. In addition there was examination regarding 2008 national school healthcare study results.

Research material was used semi structured questionnaire and the results were analyzed with SPSS-program. Materials where collected during spring 2010. Survey was conducted for high school 1. year students, total of 130 students. The final analysis of material consisted of 115 questionnaires; response percent are 88,5 %.

According to the results of research Tornio yhteislyseo high school 1. year student meal habits were healthy. Almost all high school students enjoyed breakfast, at least two hot meals and snacks during the day. Healthy nutrition was supported by daily participating in school meals and the use of milk products. High school's student were most satisfied their body image. The body image was a little bit distorted especially regarding underweighted persons. Many underweight persons regarded themselves as unrealistically normal weight, and most of them have had weight loss thoughts despite their underweight.

## TIIVISTELMÄ

## ABSTRACT

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	5
2 LUKIOIKÄISTEN TERVEELLINEN RUOKAVALIO JA RAVITSEMUS .....	6
2.1 Ruokailutottumukset .....	6
2.2 Ateriarytmi .....	7
2.3 Kouluruokailu .....	8
3 RAVITSEMUSSUOSITUKSET .....	10
3.1 Ravitsemussuosittelujen merkitys ja tavoitteet.....	10
3.2 Vuoden 2005 ravitsemussuosittelut.....	12
4 KEHONKUVA .....	13
5 TORNION YHTEISLYSEON LUKION KOULUTERVEYSKYSELYN TULOKSIA VUODELTA 2008 .....	16
6 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN.....	17
6.1 Tutkimuksen tarkoitus, tavoitteet ja tutkimusongelmat.....	18
6.2 Tutkimusaineiston keruu.....	18
6.3 Aineiston analysointi.....	20
7 TUTKIMUSTULOKSET .....	21
7.1 Kouluruokailu .....	21
7.2 Ateriarytmi ja ruoan monipuolisuus.....	22
7.3 Kehonkuva .....	24
8 JOHTOPÄÄTÖKSET.....	26
8.1 Lukioikäisten ruokavalio.....	26
8.2 Lukioikäisten käsitys kehonkuvastaan.....	27
9 POHDINTA .....	28
9.1 Tutkimuksen luotettavuuden arviointia .....	28
9.2 Tutkimuksen eettisyys.....	29
9.3 Yleistä pohdintaa.....	30
LÄHTEET.....	33
LIITTEET	

## 1 JOHDANTO

Fyysisen ja henkisen kasvun sekä kehityksen perustana on tasapainoinen ravitseminen, liikunta ja riittävä uni. Ravinnon tarve vaihtelee kasvun ja kehityksen sekä fyysisen aktiivisuuden mukaan. (Haglund & Huupponen & Ventola & Hakala-Lahtinen 2007, 134–135.) Nuoruusiässä ravinnon tulee olla monipuolista sekä ravitsevaa, koska lihasmassa kasvaa ja luusto vahvistuu. Terveellinen ravinto on tärkeää myös pituuskasvun sekä seksuaalisen kehityksen kannalta. Nuorilla ravinnontarve on suurempaa kuin aikuisiässä olevilla. Nuoruusiän ruokailutottumukset vaikuttavat myös vanhemmalla iällä mahdollisesti esiintyviin terveydellisiin ongelmiin, kuten osteoporoosiin ja sydäntauteihin. (Wills 1999, 166.)

Kansanterveyslain ja lastensuojelulain nojalla kuntia veloitetaan seuraamaan väestön eri ikäryhmien terveyttä (Kansanterveyslaki 1972; Lastensuojelulaki 2007). Lasten ja nuorten terveydenedistämässä merkittävä rooli on koululla. Lapset ja nuoret viettävät huomattavan paljon aikaa koulun vaikutuspiirissä juuri silloin, kun kasvu ja kehitys ovat voimakkainta. Tällöin omaksutaan uusia elämäntapoja ja asenteita, joilla on vaikutusta myöhempään terveyteen ja toimintakykyyn. (Harju & Puusniekka & Sinkkonen & Jokela & Kinnunen & Luopa & Pietikäinen 2008.)

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvailla Tornion yhteislyseon lukion 1. vuoden opiskelijoiden ravitsemus- ja ruokailutottumuksia sekä kehonkuvaa. Tavoitteena oli, että kouluterveydenhuolto voi hyödyntää sekä tutkimusta että tutkimustuloksia. Tutkimuksessa käytämme Tornion yhteislyseon lukion 1. vuoden opiskelijoista termiä lukioikäiset. Kiinnostuimme aiheesta kouluterveydenhuollon harjoittelussa syksyllä 2008. Terveystarkastuksissa tuli esille, että osa opiskelijoista jätti kouluruokailun väliin, olivat erilaisilla laihdutuskuureilla tai olivat tyytymättömiä omaan kehonkuvaansa. Lukion lähellä on kahviloita ja ruokapaikkoja, joissa opiskelijat viettivät aikaa ja saattoivat näin ollen sivuuttaa kouluruokailun.

## 2 LUKIOIKÄISTEN TERVEELLINEN RUOKAVALIO JA RAVITSEMUS

Suomalaisten nuorten ravitsemustila on hyvä ja ravintoaineiden saanti yleensä riittävä. Osa tytöistä ei välttämättä saa ruoasta riittävästi kalsiumia tai rautaa, kun taas moni poika tai nuori mies välttelee kasviksia. Yleensä nuoret eivät suosi kalaa, joka näkyy muun muassa riittämättömänä D-vitamiinin saantina. (Ihanainen & Lehto & Lehtovaara & Toponen 2008, 71.)

### 2.1 Ruokailutottumukset

Monipuolinen ruokavalio turvaa parhaiten kaikkien ravintoaineiden saannin. Ruokavaliorunko muodostuu täysjyväviljavalmistuksista, perunoista, kasviksista, hedelmistä, marjoista, lihasta, kalasta, broilerista ja muna- sekä maitovalmistuksista. Ongelmaksi muodostuu nuorten liian vähäinen kasvien, marjojen ja hedelmien syönti. Nuoret syövät nykyisin paljon epäterveellistä ruokaa, kuten makeisia, perunalastuja ja virvoitusjuomia. Kuitenkin näitä voi käyttää rajallisesti, jolloin ruokavalion laatu ei heikkene liikaa. (Haglund ym. 2007, 134–135; Paturi 2009.) Ruokaa tulisi syödä monipuolisesti, koska yksipuolinen ruokavalio voi johtaa toisten ravintoaineiden liialliseen saantiin ja toisten ravintoaineiden liian vähäiseen saantiin. Yksipuolinen ruokavalio heikentää siis tasapainoista ravintoaineiden saantia. Ruokavaliosuunnittelun tavoitteena on saada sopiva määrä kaikkia tarvittavia ravintoaineita. Käytännössä syömmme ruokaa, emme ravintoaineita ja ravintoaineet saadaan tavallisista elintarvikkeista. Ravintoaineiden syöminen vaikuttaa ihmisen soluihin ja kudoksiin. Tästä tuleekin sanonta ”ihminen on mitä syö”. (Ilander & Borg & Laaksonen & Mursu & Ray & Pethman & Marniemi 2006, 20–21.)

Ruokailutottumuksiin vaikuttavat jo lapsena opitut tavat. Lapsuudesta alkaen olisi hyvä ottaa vastuuta ruokavalion suunnittelusta. Nuorten ruokailutottumuksiin vaikuttavat koti ja vanhemmilta saatu esimerkki, uskomukset ja tietämykset, koulun ruoka ja välipalatarjonta, kavereiden ruokatottumukset, iltapäiväohjelma, lähiympäristö, raha sekä media. Osa nuorten itsenäistymisprosessia on ruokavalintojen tekeminen. (Ilander ym. 2006, 245–246.)

Suomalaisten ruokavalioon kuuluu keskimäärin kuusi ateriaa päivässä. Aterioita syödään työpäivinä enemmän kuin vapaapäivinä. Lähes puolet suomalaisista nauttii kaksi lämmintä ateriaa päivittäin. Lähes kaikki suomalaiset syövät viljatuotteita ja maitovalmisteita, jolloin kolmasosa energian saannista saadaan viljavalmisteista ja toinen kolmannes maitotuotteista. Täysjyväviljavalmisteita suomalaisten tulisi kuitenkin lisätä ruokavalioon. Noin puolella suomalaisista päivittäiseen ruokavalioon kuuluu tuoreet kasvikset, joiden syöminen on naisilla yleisempää kuin miehillä. Naiset syövät myös miehiä enemmän hedelmiä ja marjoja. Miehillä yleisimpiä proteiinien lähteitä ovat liha, maito ja makkara. Proteiinia kuitenkin saadaan suosituksen mukainen määrä melko helposti ruokavaliosta, joten lihan lisääminen ruokavalioon ei usein ole tarpeellista. Vaikka suomalaisten rasvaisten maitotuotteiden käyttö on siirtynyt vähärasvaisiin tai rasvattomiin ja voita käytetään vähemmän kuin ennen, kovaa maitorasvaa saadaan edelleen liian paljon. Kovan maitorasvan lähteitä ovat nykyisin juusto, jogurtti sekä jälkiruokavalmisteet. Rasvaa saadaan myös leivonnaisista, makeisista sekä suolaisista ruoista. Nuorten kovan rasvan saantia lisäävät esimerkiksi pizzat, hampurilaiset ja suklaa, jotka sisältävät tyydyttyntä rasvaa piilorasvana. (Ilander ym. 2006, 6-9.)

Suomessa nuorten ruokailutottumukset ovat kehittyneet samankaltaisiksi kuin aikuisten. Rasvan määrä, rasvaisten maitolaatujen, voin ja makeiden kahvileipiä käyttö on vähentynyt. Rasvan laatu on muuttunut pehmeäksi. Perunan ja leivän, varsinkin ruisleivän syönti, sekä maidon juonti on vähentynyt, kun taas juuston syönti lisääntynyt. Kahden lämpimän aterian syönti on harventunut, päivällinen korvataan usein välipaloilla. Makeiset ja virvoitusjuomat ovat yleistyneet, kun taas nuorten kasvien, hedelmien sekä marjojen syönti on pysynyt ennallaan toisin kuin aikuisilla. (Ihanainen ym. 2008, 71.)

## 2.2 Ateriarytmi

Jo lapsena on tärkeä totutella säännölliseen ateriarytmiin, koska nuoruudessa opitut tavat ovat pohjana tasapainoiselle ja kohtuulliselle syömiselle myös aikuisiässä. Säännöllinen ateriarytmi on nykytiedon kannalta suositeltavaa ja se on osana terveellistä ruokavaliota. Niin ateriointitiheys kuin myös ruoan määrä ja laatu ovat yhteydessä nälän ja kylläisyyden kanssa. Terveiden ja ravitsemuksen kannalta nykyinen elämäntyyli on

johtanut epäedullisten tapojen muotoutumiseen. Säännöllinen ateriarytmi on muuttunut epäsäännölliseksi. Säännöllinen ateriarytmi tarkoittaa sitä, että joka päivä syödään suunnilleen yhtä monta kertaa samoihin aikoihin. Säännöllinen ateriointi auttaa painonhallinnassa ja ehkäisee hampaiden reikiintymistä. Aterian säännöllisyys on myös yhteydessä veren rasva-arvoihin. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005.)

Päivän ruokamäärät koostuvat aamupalasta, lounaasta, päivällisestä ja iltapalasta. Näiden lisäksi tarvittaessa voi syödä yhdestä kolmeen välipalaa. Jos aterioiden väli venyy liian pitkäksi, seurauksena voi olla kova nälkä ja hotkiminen. (Diabetesliitto 2009.) Suosituksena on, että ruokaa tulisi nauttia vähintään kolmen tai neljän tunnin välein, eli neljästä kuuteen ateriaa päivässä (Niemi 2007, 55). Päivän ensimmäinen ateria aamupala on tärkeä, koska aivot tarvitsevat energiaa yön paaston jälkeen. Yleistä on jättää aamupala kokonaan väliin, jolloin lounaalla syödään enemmän ruokaa kuin tavallisesti. Tärkeää on, ettei aamupalan ja lounaan välinen aika veny liian pitkäksi. Lounaalla on merkittävä osa psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin. Jos lounaan jättää väliin seurauksena voi olla esimerkiksi lisääntynyt nälkä, ärtyneisyys, stressi sekä valppauden aleneminen. Lounaan ja päivällisen välissä on hyvä syödä välipalaa, ettei aterioiden väliin jäävä aika veny liian pitkäksi. (Ster 2006, 184–187.) Välipalat eivät saisi sisältää tyhjää energiaa, kuten virvoitusjuomia sekä erilaisia pikkupurtavia, koska tällaisten välipalojen säännöllinen käyttö johtaa helposti lihomiseen. Parempia vaihtoehtoja suuremman ravintoainetiheydensä vuoksi ovat maito, leipäpala päällysteineen sekä hedelmät. (Aapro & Kupiainen & Leander 2008, 78–79.) Jos ei syö välipalaa, seurauksena voi olla hotkiminen päivällisellä. Päivällinen on tärkeä, koska aiemmista aterioista saadut energiat ovat kulutettu. Päivällisen avulla ihmisen energiavarastot täytetään yötä varten. Jos päivällinen syödään liian myöhään, se voi haitata yöunia. Iltapalan avulla jaksetaan aamuun asti. Aiemmin syödyt ateriat vaikuttavat iltapalan suuruuteen ja sen olisi hyvä olla kevyt, esimerkiksi leipä. Iltapala ei kuitenkaan ole välttämätön päivittäin ja sen väliin jättämistä ei pidetä epäsäännöllisenä syömisinä. (Ster 2006, 187–192.)

### 2.3 Kouluruokailu

Kouluruokailu rytmittää oppilaiden päivää ja virkistää sekä oppilaiden että henkilökunnan mieltä (Opetushallitus 2008). Se on tärkeä osa koulun opetus- ja



kasvatustehtävää. Kouluruokailun tarkoituksena on edistää oppilaan kasvua, kehitystä sekä hyvinvointia. Se ylläpitää oppilaan työvireyttä sekä vähentää levottomuutta oppitunneilla koulupäivän ajan. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008.) Kouluruokailun tavoitteena on opettaa lapsille ja nuorille terveyttä, ruokailutapoja sekä suomalaista ruokakulttuuria (Opetushallitus 2009). Kouluruokaa arvostetaan eri alueilla eri tavoin ja kouluruoan syönti vaihtelee ikäryhmittäin. Yläkouluikäiset ovat kriittisempiä kouluruokaa kohtaan kuin alakoulu- ja lukioikäiset. (Ahokainen 2010.)

Suomessa maksuttoman kouluruokailun järjestävät esi- ja peruskoulu sekä lukio ja ammattikoulu. Maksutonta kouluruokailua on tarjottu jo vuodesta 1948 lähtien ja sitä nauttii jopa 900 000 lasta ja nuorta päivittäin. (Opetushallitus 2009.) Maksuton kouluruokailu on etuoikeus ainoastaan suomalaisille ja ruotsalaisille. Muissa maissa kouluruokailu on maksullinen ja sen maksavat yleensä lasten ja nuorten vanhemmat, valtiot ja kunnat. Köyhimmissä maissa kouluruokailu järjestetään lahjoitusten avulla. (Urho 1998.)

Valtion ravitsemusneuvottelukunta pitää päivittäistä kouluruoan syöntiä erityisen tärkeänä (Ihanainen ym. 2008, 74). Suomalaiset ravitsemussuositukset ovat lähtökohtana kouluissa tarjottaville ravintosisällön suunnittelulle. Kolmasosa oppilaan päivittäisestä energian ja ravintoaineiden tarpeista tulisi saada kouluruokailusta. Energiantarve kuitenkin vaihtelee eri-ikäisillä ja erikokoisilla oppilailta. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008.)

Vuoden 2008 kouluruokailusuositusten mukaan kouluruoan tulee sisältää monipuolisesti kasviksia, hedelmiä, marjoja, runsaskuituista leipää, pehmeää kasvisrasvaveitettä, kasvisöljypohjaista salaattikastiketta, perunaa, riisiä, pastaa, vähärasvaista lihaa tai leikkelettä, kalaa vähintään kerran viikossa, rasvattomia ja vähärasvaisia maitovalmisteita sekä vettä janojuomaksi. Kouluruokailussa tulisi tarjoilla kahta eri pääruokaa, joista toinen voi olla esimerkiksi kasvisruoka. Kouluruokailussa on otettava huomioon myös uskonnolliset ja eettiset periaatteet. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008.) Erityisruokavaliota noudattavat oppilaat on myös huomioitava kouluruokailua järjestettäessä (Opetushallitus 2009).

Kouluihin on suunnitteilla kasvisruokapäivä, joka järjestettäisiin viikoittain. Kasvisruokapäivänä oppilaille ei tarjottaisi liha- tai kalavaihtoehtoa, vaan

ateriavaihtoehtona olisi ainoastaan kasvisruoka. Helsingissä kasvisruokapäivä on kaupunginvaltuuston toimesta jo hyväksytty erimielisyyksistä huolimatta. (Sarparanta 2010.)

Kouluruokailuympäristön tulee olla houkutteleva, viihtyisä ja meluton. Ruoan tulee olla kauniisti esillä asianmukaisessa järjestyksessä, niin että salaatit ovat linjastossa ensimmäisenä. Kylmät ruoat pitää olla kylmiä ja lämpimät ruoat lämpimiä. Puuron tai keittoruoan lisänä tulisi olla leikkele sekä marjoja, hedelmää tai kasviksia. Mikäli oppilailla on koulua vielä kolme tuntia kouluruokailun jälkeen, tulisi heille järjestää välipala. Välipalaksi suositellaan muun muassa kasviksia, hedelmiä, marjoja tai kuitupitoisia viljavalmisteita. (Ahokainen 2010, 24–25.)

Kouluruokailusuositusten mukaan kouluruoan sopiva tarjoilu-aika on kello 11–12. Se tulee järjestää siten, että oppilailla on mahdollisuus syödä rauhassa. Vähimmäisaika ateriointiin on puoli tuntia. Liian lyhyen ruokailuajan seurauksena on nopea ahmiminen. Jos ruokailuun käytetty aika on keskimääräistä pitempi, viestii se koulun arvoista, ruokailuhetken arvostuksesta ja myös pyrkimisestä hyvinvoinnin edistämiseen. Suositusten mukaan oppilailla tulisi olla mahdollisuus noin varttitunnin pituiseen ruokailun jälkeiseen ulkoilu- tai liikuntahetkeen ennen oppituntia. Liian aikaisen lounastarjoilun seurauksena on riittämätön syöminen. Tästä johtuen iltapäivän nälkään syödään herkästi epäterveellisiä ruokia. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008.)

### 3 RAVITSEMUSSUOSITUKSET

#### 3.1 Ravitsemussuositusten merkitys ja tavoitteet

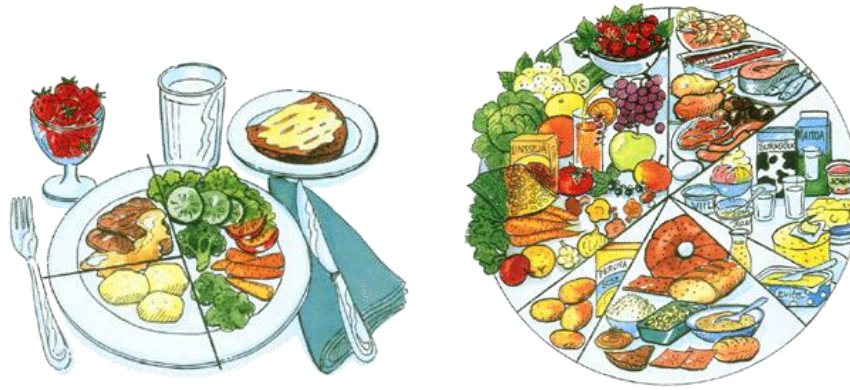
Ravitsemussuositukset korostavat ruokavalion kokonaisuutta. Ne sisältävät tutkittua tietoa muun muassa ravitsemuksesta, ravinnon koostumuksesta, ravintoaineista, niiden tarpeista ja suositeltavasta saannista. Ravitsemussuositusten tarkoituksena on edistää ja tukea ravitsemuksen sekä terveyden myönteistä kehitystä. Ravitsemussuositukset on laadittu terveille, kohtalaisen paljon liikkuville ihmisille. (Haglund ym. 2007, 134–135; Paturi 2009.)

Ravitsemussuositukset muuttuvat uuden tutkimustiedon karttuessa sekä elintapojen ja kansanterveystilanteen muuttuessa. Ensimmäiset ravitsemussuositukset julkaistiin jo vuonna 1941 Yhdysvalloissa, mutta Pohjoismaissa ravitsemussuosituksia on alettu laatia vasta 1980-luvulta lähtien. Ensimmäiset suositukset ravitsemuksesta on julkaistu Suomessa vuonna 1987 ja nykyiset voimassaolevat suositukset vuonna 2005. Suomen ravitsemussuositukset pohjautuvat pääosin pohjoismaisista suosituksista. Ravintoaineiden tieteellinen pohjatyö tehdään työryhmässä, joka koostuu pohjoismaisista asiantuntijoista. Vuonna 2012 julkaistaan pohjoismaisten ravitsemussuosituksien päivitystyö. Päivitystyö on alkanut vuonna 2009. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2009.)

Ravitsemussuosituksien keskeisenä tavoitteena on kroonisten kansansairauksien ja lihavuuden ehkäisy, energian saannin ja kulutuksen tasapainottaminen, tasapainoinen ja riittävä ravintoaineiden saanti. Ravintoon tulisi lisätä kuitupitoisia hiilihydraatteja, vähentää puhdistettuja sokereita sekä tarkkailla suolan saantia. Kova rasva tulisi korvata pehmeillä rasvoilla. Myös alkoholia tulee käyttää kohtuullisesti. Suosituksissa korostuu ateriarytmien säännöllisyys sekä vanha tuttu lautasmalli ja ruokaympyrä. (Hakala 2009.)

Lautasmallin (Kuva 1a) avulla havainnollistuu aterian kokonaisuus. Lautasmallissa puolet lautasesta täytetään värikkäillä kasviksilla, yksi neljännes perunalla, riisillä tai pastalla ja viimeinen neljännes kala- tai lihatuotteilla. Ruokajuomaksi suositellaan rasvatonta maitoa, piimää tai vettä. Lisäksi siihen kuuluu myös leipä pehmeällä rasvalla. Lautasmallin täydentää jälkiruoka. Jälkiruokana suositellaan marjojen tai hedelmien käyttöä. (Hasunen 2005, 59.)

Ruokaympyrän (Kuva 1b) tarkoituksena on havainnollistaa ruokavalion eri elintarvikeryhmien suhdetta sekä ruoan monipuolisuutta. Ruokaympyrän suurin lohko sisältää kasviksia, hedelmiä sekä marjoja kun taas pienin lohko sisältää ravintorasvat. Ruokavalion vaihtelevuus saadaan, kun ympyrän lohkoista valitaan vaihdellen eri ruokia, kuitenkin jokaisen lohkon tuotteita tulisi käyttää päivittäin. (Ihanainen ym. 2008, 21.)



KUVA 1a & 1b. Lautasmalli ja ruokaympyrä (Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry 2009, 222).

### 3.2 Vuoden 2005 ravitsemussuositukset

Liikunnan osuus vuoden 2005 ravitsemussuosituksissa on aivan uutta. Uudet, 2005 vuoden ravitsemussuositukset sisältävät muutoksia vitamiinisuosituksissa. D-vitamiinin uusi saantisuositus on 7,5 µg/vrk, sitä nostettiin 2,5 µg/vrk aiemmasta suosituksesta. Annoksen nostamisella turvataan aikuisten luuston kunnossa pysyminen mahdollisimman pitkään sekä kasvuikäisten luuston kehittyminen. C-vitamiinin uusi saantisuositus on 75 mg/vrk, sitä nostettiin 15 mg/vrk. Tällä varmistetaan veren C-vitamiinipitoisuuden säilyminen hyvällä tasolla. Hedelmällisessä iässä olevien naisten folaatin saantisuositusta nostettiin 100 µg/vrk. Uusi suositus on 400 µg/vrk. Folaatin tehtävänä on turvata sikiön terve kehitys raskauden aikana. A-vitamiinisuosituksia on hieman pienennetty lasten ja naisten kohdalla. Mikäli A-vitamiinin saanti on runsasta ja käyttö pitkäaikaista, sillä voi olla haitallinen vaikutus sikiön kehitykseen ja luustoon. Vuoden 2005 ravitsemussuositukseen on tullut uutena kuparin saantisuositukset. (Hakala 2009.) Kupari on elintärkeä ravintoaine, jota tarvitaan muun muassa raudan imeytymiseen sekä hemoglobiinin muodostukseen. Kupari osallistuu keskushermoston toimintaan, elimistön lämmönsäätelyyn, vastustuskyvyn muodostukseen ja sitä tarvitaan silmien, hiuksien ja ihon normaaliin pigmentaatioon. (Mutanen & Voutilainen 2005, 207.) Kuparin saantisuositus aikuisilla on 1-2 mg/vrk. Lukioikäisten kuparin saantisuositus on hieman pienempi kuin aikuisten, 0,9mg/vrk. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005.) Lukioikäisten päivittäiset vitamiinien ja kivennäisaineiden saantisuositukset on kuvattu taulukoissa 1 ja 2.

TAULUKKO 1. 14–17-vuotiaiden päivittäinen vitamiinien saantisuositus (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005).

	A- vit. <i>μg</i>	B6- vit. <i>mg</i>	B12- vit. <i>μg</i>	C- vit. <i>mg</i>	D- vit. <i>μg</i>	E- vit. <i>mg</i>	Ribo- flaviini <i>mg</i>	Folaatti <i>μg</i>	Tiamiini <i>mg</i>	Nia- siini <i>mg</i>
<b>Tytöt</b>	700	1,3	2	75	7,5	8	1,3	300	1,2	15
<b>Pojat</b>	900	1,6	2	75	7,5	10	1,7	300	1,5	20

TAULUKKO 2. 14–17-vuotiaiden päivittäinen kivennäisaineiden saantisuositus (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005).

	Fosfori <i>mg</i>	Jodi <i>μg</i>	Kalium <i>g</i>	Kalsium <i>mg</i>	Magnesium <i>mg</i>	Rauta <i>mg</i>	Seleeni <i>μg</i>	Sinkki <i>mg</i>
<b>Tytöt</b>	700	150	3,1	900	280	*15	40	9
<b>Pojat</b>	700	150	3,5	900	350	11	50	12

\*Tytöillä raudan tarve on yksilöllistä, koska kuukautiset aiheuttavat eri määriä raudan menetystä.

#### 4 KEHONKUVA

Keho koostuu rasvasta, proteiineista, vedestä, glykogeeneistä eli varastoutuneista hiilihydraateista sekä luuston tai muun elimistön kivennäisaineista (Mustajoki & Fogelholm & Rissanen & Uusitupa 2006, 54). Suurin osa, reilut 60 % ihmisen painosta on vettä. Noin viidennes painosta koostuu rasvasta, reilu kymmenennes proteiineista, lähes kymmenennes hiilihydraateista ja kivennäisaineista. (Ster 2006, 30.)

Kehonkuva tarkoittaa mielikuvaa omasta kehostaan (body and mind). Kehonkuvaan liittyy ajatuksia, tunteita ja uskomuksia itsestään, jotka ovat joko tietoisia tai tiedostamattomia. (Hattunen 2008.) Kehonkuvalla ei siis juurikaan ole tekemistä todellisuuden kanssa, vaan se muodostuu omista ajatuksista. Esimerkiksi anorektikko näkee itsensä lihavana ja vastenmielisenä vaikka todellisuudessa hän onkin pelkkää luuta ja nahkaa. Anoreksia nervosa on yleinen psykiatrinen sairaus, josta käytetään nimitystä laihuushäiriö. Sen näkyvin oire on laihtuminen, jonka syynä on äärimmäinen syömisen vähentäminen sekä lisääntynyt liikunta. Jotkut käyttävät painon alentamisen

apukeinoina ulostuslääkkeitä tai oksentelua. (Bergström & Gillberg & Gillberg 1995, 11; Cederblad 2001,124.) Voi myös olla niin, että moni reilusti ylipainoinen on täysin tyytyväinen oloonsa ja ylpeä kiloistansa ympäristön painostuksesta huolimatta. Kehonkuva ja itsetunto kulkevat käsi kädessä. Kun ihmisellä on positiivinen kehonkuva, niin itsetuntokin on usein kohdallaan. Kehonkuvaan vaikuttavat myös muun muassa median luomat ihanteet ja näin ollen kehonkuva muokkautuu ihanteiden myötä. (Korppila 2006.)

*Jokaisella on perin järkkymättömät käsitykset fyysisestä olemuksestaan: Iso Irene ihailee hoikkuuttaan, vaikka hän on turvonnut. Anny arvelee olevansa sopusuhtaisen pyöreä, vaikka hän on hälyttävän laiha. Jenny, joka on ohut kuin tikku, ajattelee olevansa todella hyvässä lihassa. Claralle taas hänen leveän takamuksensa menestys on todisteena hänen kauneudestaan.*

*Fénelon, Fania. Auschwitzin tyttöorkesteri  
(Ster 2006, 34)*

Syömishäiriöihin erikoistuneen ravitsemusterapeutti Gisela van der Sterin (2006, 35–38) mukaan kehonkuvan näkemys vaihtelee psyykkisen kunnan mukaan. Jos on syönyt omasta mielestä liikaa edellisenä päivänä, seuraavana aamuna omaa kehoa ei kestä peilistä katsoa. Jos puolestaan edellisenä päivänä on syönyt vähän, peilin eteen voi pysähtyä hyvin mielin. Useimmiten nautitun ruoan laatu vaikuttaa siihen, miten ihminen näkee itsensä.

Nuorten näkemys omasta kehosta on riippuvainen myös muista ihmisistä, miten he suhtautuvat nuoren fyysisiin ominaisuuksiin. Monesti kehonkuva ei siis ole yksilön todellisia fyysisiä ominaisuuksia vastaava. Jos nuori pitää ulkonäköään tärkeänä, suhtautuminen itseensä saattaa olla ylikriittistä. Erityisesti nuorilla tytöillä kielteinen näkemys omasta ulkomuodosta heikentää itsetuntoa sekä psyykkistä hyvinvointia. Tällöin on tavallista, että masentuneisuus lisääntyy. (Eronen & Kanninen & Katainen & Kauppinen & Lähdesmäki & Oksala & Penttilä 2003, 114–115.)

Joillekin voi olla pakonomaista mittailta ruumiinosia tai punnita itseään säännöllisesti. Kuitenkin on tärkeä muistaa, että vaa’an numerot ovat vain lukuja, jotka eivät saisi ohjata elämää. Tärkeintä on elämän laatu, eli millainen vointi on ja miten jaksaa. Psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttavat kuitenkin vaa’an numerot. Esimerkiksi jos vaaka näyttää enemmän kuin itse arvelee, psyykkinen hyvinvointi heikkenee.

Kauneusihanteisiin vaikuttavat myös käyttämämme vaatteet. Esimerkiksi jotkut ostavat pienempiä vaatteita kuin itse ovat ja ajattelevat käyttävänsä niitä sitten kun ovat laihempia. (Ster 2006, 36–40.)

Nykyisin hoikkuuden ihannointi on yleistä. Aikaisemmin köyhimmissä maissa, joissa ruoasta on ollut puutetta, pyöreyttä ja pulskuutta on pidetty kauneuden ja vaurauden merkinä. Suomessa laihuutta on aiemmin pidetty merkinä köyhyydestä sekä nälästä ja sitä on pidetty rumuutena. (Keski-Rahkonen & Charpentier & Viljanen 2008, 32–34.)

Vuonna 2007 Henna Mikkola ja Merja-Maaria Oinas ovat julkaisseet pro gradu-tutkimuksen aiheesta Nuorten kehonkuva ja IRC-Galleriassa tapahtuva identiteetti-ilmaisu. Tutkimus tehtiin IRC-Galleriassa 13–15-vuotiaille nuorille ja siinä tutkittiin nuorten käsitystä kehonkuvasta, kehotyytyväisyydestä sekä kehoihanteista. Nuorten keskuudessa kehonkuvalla ja kehotyytyväisyydellä on suuri merkitys itsetunnon kannalta. Tämän tutkimuksen mukaan tyttöjen tyytyväisyys omaan kehoonsa on pysynyt ennallaan, kun taas poikien tyytyväisyys oli heikentynyt edellisiin tutkimuksiin verrattuna. Alipainoiset ja erittäin hoikat tytöt sekä normaalipainoiset pojat olivat tyytyväisimpiä vartaloihinsa. Tyytyväisyys omaan kehoon lisääntyi pojilla iän myötä, mutta työillä ei sellaista havaittu. (Mikkola & Oinas 2007.)

Painoa arvioidaan helposti ja yksinkertaisesti määrittämällä kehon painoindeksi eli BMI (Body Mass Index). Se on paljon käytetty lihavuuden ja laihuuden osoitin (Liite 1), joka suhteuttaa painon ja pituuden. (Uusitupa & Fogelholm 2005, 278; Niemi 2007, 10.) Silmämääräinen arviointi kertoo joissain tapauksissa paljon enemmän kuin painoindeksi, koska rasva- ja lihaskudoksen määrä ei käy ilmi painoindeksistä. Rasvakudoksen mittaamiseen käytetään esimerkiksi ympärysmittoja. Rasvakudoksen määrä sekä lihasten massa selittävät samanpituisten ihmisten merkittävimmät painoerot. Lisäksi kehon nestemäärä ja luuston kivennäisaineiden määrä vaikuttavat pieniin painoeroihin. (Uusitupa ym. 2005, 278.) Kuviossa 2 on kuvattu kaavio painoindeksin laskemiseen ja painon luokittelu painoindeksin mukaan.

Painoindeksi (BMI)		BMI lasketaan jakamalla
		$\frac{\text{Paino(kg)}}{\text{Pituus (m)} \times \text{Pituus (m)}}$
< 18,4	Alipaino	
18,5-24,9	Normaali paino	
25-29,9	Ylipaino	
>30	Liikalihavuus	

KUVIO 2. Painon luokittelu painoindeksi-arvoilla (Lahti Media 2010).

## 5 TORNION YHTEISLYSEON LUKION KOULUTERVEYSKYSELYN TULOKSIA VUODELTA 2008

Kouluterveyskysely on valtakunnallinen nuorten elin- ja kouluoloista, terveydestä, terveystottumuksista sekä terveysosaamisesta tietoa tuottava kysely. Tiedot kootaan joka toinen vuosi peruskoulujen 8. ja 9. luokkien oppilailta sekä lukioden ja ammatillisten oppilaitosten 1. ja 2. vuoden opiskelijoilta. Kysely toteutetaan samalla kyselylomakkeella, samaan aikaan vuodesta ja samalla menetelmällä. Näin saadaan kouluja sekä lapsia ja nuoria koskevia vertailukelpoisia tietoja. (Harju ym. 2008.)

Vuoden 2008 kouluterveyskyselyssä oli mukana 146 kuntaa. Kyselyyn vastaajista lukiolaisia oli 28 600. Kouluterveyskyselyn terveysosiossa kysyttiin muun muassa kouluruokailusta, ruokailutavoista, ruoan terveellisyydestä ja monipuolisuudesta, välipaloista sekä ateriarytmistä. Tutkimuksen mukaan lukion 1. vuoden opiskelijoista 64 % syö aamupalan koulupäivinä ja 12 % jättää sen kokonaan väliin. Useimmat lukion 1. vuoden opiskelijat syövät kouluruoan päivittäin, vain 5 % jättää kouluruoan kokonaan väliin. Tyttöillä oli yleisempää sivuttaa pääruoka ja korvata se leivällä ja salaattilla. Koulupäivän aikana yli 60 % oppilaista syö muutakin kuin kouluruokalassa tarjottua ruokaa, kuten makeisia ja virvoitusjuomaa. Tuoreiden vihannesten, salaatin, hedelmien ja marjojen syönti on tyttöillä hieman yleisempää kuin pojilla. Kyselyssä kysyttiin myös mielipidettä omasta painostaan. Lähes 70 % piti itseään sopivan painoisena, tyttöillä yleisempää oli arvioida itsensä hieman ylipainoiseksi kun taas pojat arvioivat itsensä hieman tai selvästi alipainoiseksi. (THL 2008.)



Kouluterveystutkimuksen mukaan oppilaat, jotka söivät kouluruoan päivittäin, harrastivat enemmän liikuntaa sekä tupakoivat ja käyttivät alkoholia vähemmän ja viihtyivät koulussa paremmin kuin oppilaat, jotka välttelivät kouluruokailua. Tutkimuksessa huomattiin myös, että nämä oppilaat ruokailivat useammin yhdessä muun perheen kanssa ja söivät enemmän kasviksia, hedelmiä sekä ruisleipää kuin muut. (Ihanainen ym. 2008, 74.)

Vuoden 2008 kouluterveyskyselyyn vastasi yhteensä 110 Tornion yhteislyseon lukion 1. vuoden opiskelijaa, 49 poikaa ja 61 tyttöä. Vastauksien analysoinnissa on otettu huomioon myös 2. vuoden opiskelijat joita oli yhteensä 101. Yhteensä oli 211 vastaajaa. (Harju ym. 2008.) Seuraavaksi käymme läpi kouluterveyskyselyn tuloksia niiltä osin jotka ovat hyödyllisiä opinnäytetyömme kannalta.

Kouluterveyskyselyn mukaan Tornion lukioikäisten terveydentila huonontui kahden vuoden takaiseen kyselyyn verrattuna. Lukioikäisistä lähes viidennes piti terveydentilaansa keskinkertaisena tai huonona. Kahdeksalla prosentilla oli jokin lääkärin toteama pitkäaikaissairaus. Päivittäinen väsyneisyys vähentyi lukioikäisten keskuudessa, sen sijaan viikoittainen päänsärky lisääntyi. Tornion lukiossa masentuneisuus on yleisempää kuin keskimääräisesti muualla Lapin läänissä. Tytöt kokivat poikia enemmän masentuneisuutta ja koulu-uupumusta. Kyselyn mukaan pojat olivat tyttöjä yleisimmin ylipainoisia. (Harju ym. 2008.)

Vuoden 2008 kouluterveyskyselyn mukaan Tornion lukioikäisistä 70 % ei syö kaikkia aterianosia kouluruoalla. Epäterveellisten välipalojen syönti sen sijaan lisääntyi ja jopa 56 % kertoi harrastavansa liian vähän liikuntaa viikossa. Aterianosien väliin jättäminen ja liian vähäinen liikunta olivat tytöillä yleisempää kuin pojilla. Lukioikäiset tytöt puolestaan tupakoivat päivittäin poikia yleisemmin. (Harju ym. 2008.)

## 6 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Opinnäytetyömme on määrällinen eli kvantitatiivinen tutkimus. Määrälliselle tutkimukselle on ominaista johtopäätökset aiemmista tutkimuksista, aiemmat teoriat, hypoteesien eli perusteltujen väitteiden esittäminen, käsitteiden määrittäminen,

aineiston keruun suunnitteleminen, koehenkilöiden tai tutkittavien henkilöiden valinta, taulukot ja tilastollinen analysointi sekä otantamenetelmät (Hirsjärvi & Remes & Sajavaara. 2008, 136).

### 6.1 Tutkimuksen tarkoitus, tavoitteet ja tutkimusongelmat

Tutkimuksessa on tärkeää kiinnittää huomiota tutkimuksen tarkoitukseen. Tutkimuksen tarkoitusta voidaan esimerkiksi kuvailla, tunnistaa, selvittää, kartoittaa tai kehittää. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 156-157.) Kuvailevassa tutkimuksessa vastataan kysymyksiin miten tai millainen jokin asia on. Tutkimusongelmat tulee asettaa harkitusti sekä muotoilla selkeästi ennen varsinaista aineiston keruuta. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa tutkimusongelmat pyritään pitämään samana työn eri vaiheissa. Tutkimusongelmat saattavat muuttua tai niitä voi tulla lisää tutkimuksen edetessä hyvästä suunnittelusta huolimatta. (Hirsjärvi ym. 2008, 121–122, 125.)

Tutkimuksen tarkoituksena oli kuvailla Tornion yhteislyseon lukion 1. vuoden opiskelijoiden ravitsemus- ja ruokailutottumuksia sekä ajatuksia kehonkuvasta. Tavoitteena oli että kouluterveydenhuolto voi hyödyntää sekä tutkimusta että tutkimustuloksia. Tutkimusongelmat ovat seuraavanlaiset:

1. Millainen ravitsemus ja ruokailutottumus lukioikäisillä on?
2. Millainen käsitys lukioikäisillä on omasta kehonkuvastaan?

### 6.2 Tutkimusaineiston keruu

Tutkittavana joukkona olivat Tornion yhteislyseon lukion 1. vuoden opiskelijat. Tutkittavaan joukkoon kuului yhteensä 130 lukioikäistä. Ennen opinnäytetyön aiheen hyväksymistä otimme marraskuussa 2009 yhteyttä yhteislyseon lukion apulaisrehtori Marko Kaarlelaan, jolta saimme suullisen tutkimusluvan kyselyn toteuttamiseen. Opinnäytetyön aineiston keruun lupa-anomuksen (Liite 2) saimme kirjallisena kyselylomakkeiden viennin yhteydessä tutkimussuunnitelman hyväksynnän jälkeen helmikuussa 2010.

Tutkimusaineiston keruu on vaativa vaihe, joka edellyttää järjestelyjä, tapaamisia, tarkistettavia tietoja sekä materiaaleista huolehtimista. Suurta aineistoa on käytettävä silloin kun tutkimuksessa halutaan yleistäviä tarkkoja tietoja tai jos tutkimus vaatii tarkkaa mittausta. (Alkula & Pöntinen & Ylöstalo 1994, 43–44.)

Kyselylomakkeiden laatiminen on jatkuva prosessi, joka muokkautuu useaan otteeseen ennen lopullista versiota. Sen laatiminen on haastavaa, vaativaa ja aikaa vievää. Kyselylomakkeen tärkein tavoite on muuntaa tutkijan tiedontarve kysymyksiksi eli kerätä informaatiota. On tärkeää, etteivät kyselylomakkeen kysymykset ole johdattelevia, jolloin minimoidaan vastausvirheet. Lomakkeiden käsittelyä nopeuttavat valmiit vastausvaihtoehdot, jolloin vastauksista tulee yhdenmukaisia. (Holopainen & Pulkkinen 2008, 42–43.)

Aloitimme tutkimusprosessin kyselylomakkeen suunnittelulla. Kyselylomakkeen laatiminen oli haastavaa, koska valmista kyselylomaketta ei ollut saatavilla. Pääosin laadimme kyselylomakkeen kysymykset itse. Vuoden 2008 kouluterveyskyselyä hyödynsimme kyselylomakkeen kysymysten 3, 5, 6 ja 17 liittyvien kysymyksien kohdalta. Kyselylomake esiteltiin kymmenellä 15–17-vuotiaalla henkilöllä. Esiteltäessä kyselylomake ei enää muuttunut. Tutkittava joukko oli hyvin ymmärtänyt kyselylomakkeen kysymykset ja vastanneet asiallisesti kysymyksiin. Vain muutamat opiskelijat olivat jättäneet johonkin kysymykseen vastaamatta.

Tutkimuksen kyselylomake (Liite 3) koostui 22 kysymyksestä, joista suurin osa oli monivalintakysymyksiä. Kysymykset jaettiin neljään eri kategoriaan. Kysymysten 1-5 avulla halusimme selvittää lukioikäisten suhdetta kouluruokailuun. Kysymykset 6-15 käsittelivät ateriarytmiä ja ruoan monipuolisuutta. Kysymyksillä 16–19 selvitimme lukioikäisten ajatuksia kehonkuvastaan. Lopuksi laitoimme kolme kysymystä taustatiedoista. Taustatietojen sijoittaminen kyselylomakkeen loppuosioon oli harkittua, koska taustatietojen täyttäminen on helpointa ja nopeinta. Näin ollen mielenkiinto säilyi koko kyselylomakkeen täyttämisen ajan. Kyselylomakkeen mukana oli myös saatekirje, jonka perusteella tutkittava tietää, mihin tarkoitukseen hän antaa tietojansa ja mielipiteitä sekä päättää osallistuuko tutkimukseen vai kieltäytykö (Vilka 2007, 80–81).

Toimitimme kyselylomakkeet (130 kappaletta) vastauskuorineen henkilökohtaisesti lukion apulaisrehtorille, joka jakoi lomakkeet luokanopettajien kautta opiskelijoille ryhmäinfo-tunnilla. Vastauskuoret haimme lukiolta sovittuna ajankohtana. Tutkimukseen osallistuminen oli vapaaehtoista ja kyselylomakkeeseen vastattiin nimettömänä. Palautuneita täytettyjä lomakkeita oli 115. Vastausprosentti oli 88,5 %, joten kato oli 11,5 %. Kato jäi melko pieneksi, koska kysely toteutettiin tunnilla, johon osallistuminen oli suotavaa. Kato muodostui suurilta osin opiskelijoiden poissaoloista. Kato tarkoittaa kysely- ja haastattelututkimuksissa vastaamatta jättämistä. Tutkimuksen aihe ja sen mielekkyys sekä tärkeys vaikuttavat vastaajien motivaatioon ja sitä kautta kadon määrään. Vastaajien motivaatio laskee, mikäli tutkittava asia on yhdentekevä tai etäinen. (Alkula ym. 1994, 67.)

### 6.3 Aineiston analysointi

Aineiston analyysi alkaa aineistojen tarkastamisella, jonka jälkeen aineistoja aletaan analysoida tietokonepohjaisilla menetelmillä. Kvantitatiivisen tutkimuksen analysointimenetelmiä ovat frekvenssit eli ristiintaulukoinnit, prosentit ja tilastolliset analyysit. Analysointimenetelmät valitaan aina mittausmenetelmän antamien mahdollisuuksien mukaan. (Vehviläinen-Julkunen & Paunonen 1997, 24.)

Teoriaosuus valmistui ennen analysointivaihetta, joka aloitettiin heti kyselylomakkeiden palautuksen jälkeen. Analysoimme aineistot SPSS- ohjelman avulla. SPSS-ohjelma (Statistical Package for social sciences) on tutkimusaineistojen tilastolliseen analysointiin soveltuva ohjelmisto. Sillä voidaan tarkastella tuloksia ristiintaulukoinnin avulla tai graafisesti esimerkiksi käyttäen apuna pylväitä tai histogrammia tilastoanalyysien lisäksi. (Valtari 2006.) Lisäksi käytimme aineiston havainnollistamisen apuvälineenä Excel taulukkolaskenta- ohjelmaa. Analyysivaiheessa emme huomioineet kysymyslomakkeen vastauksia, jotka olivat virheellisesti täytettyjä.

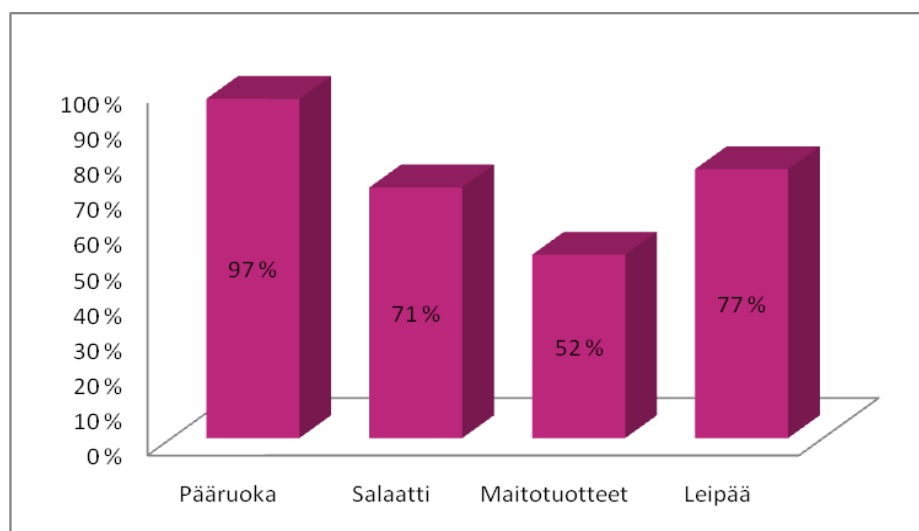
## 7 TUTKIMUSTULOKSET

Tutkimukseen vastaajista Tornion yhteislyseon lukion 1. vuoden opiskelijoista tyttöjä oli noin 60 % ja poikia noin 40 %. Lähes kaikki lukioikäisistä asuivat vanhemman tai vanhempien kanssa.

### 7.1 Kouluruokailu

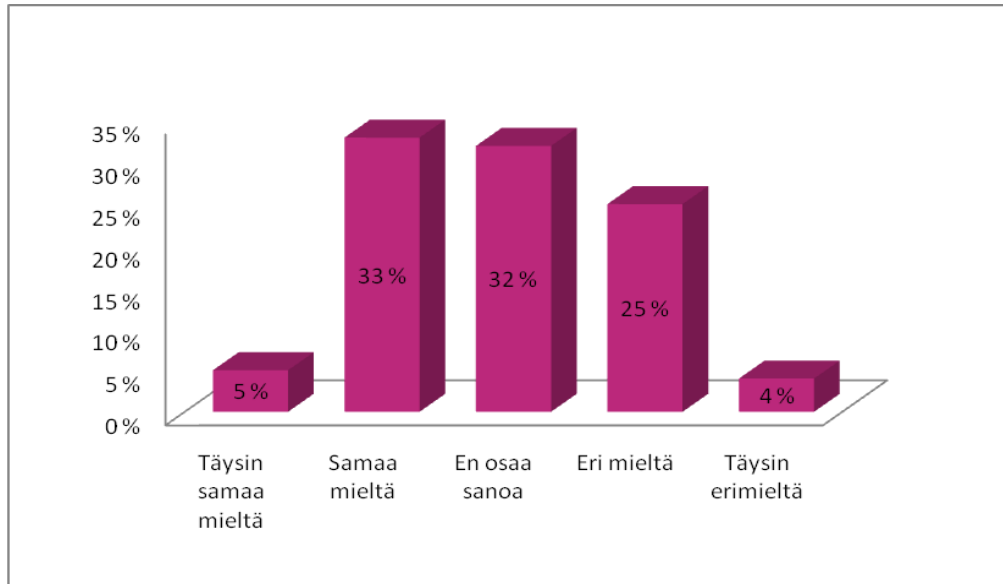
Suurin osa vastaajista (63 %) söi kouluruoan päivittäin. Lähes kolmannes söi kouluruoan vähintään kolme kertaa viikossa ja vain muutama prosentti vastaajista söi kouluruokaa harvemmin tai ei ollenkaan. Lähes puolet vastaajista kertoi korvaavansa kouluruokailun käymällä jossain muualla syömässä koulupäivän aikana, mikäli ei osallistu kouluruokailuun. Kouluruokailuun osallistumiseen vaikuttivat hyppytunnit sekä koeviikot. Suosittuja paikkoja kouluruokailun korvaamiseen olivat kodin lisäksi kahvilat ja ruokapaikat. Lukioikäiset söivät kouluruokalassa tarjotun ruoan lisäksi muun muassa hedelmiä tai hedelmäsoseita (27 %), makeisia (25 %) sekä muro- ja myslipatukoita (20 %) koulupäivän aikana. Muita suosittuja naposteltavia olivat leipä, pulla, pikaruokat, jäätelö sekä virvoitusjuomat.

Lähes kaikki vastaajat söivät kouluruoalla pääruokaa. Salaattia ja leipää söi kolme neljäsosaa. Puolet vastaajista joi maitoa tai piimää kouluruokailun yhteydessä. Kuviossa 3 kuvataan kouluruoalla syötyjä aterianosia.



KUVIO 3. Aterianosat kouluruoalla (N=115)

Kouluruoan monipuolisuus herätti lukioikäisissä ristiriitaisia ajatuksia. Lähes puolet vastaajista piti kouluruokaa monipuolisena, kun taas kolmanneksen mielestä kouluruoka ei ole riittävän monipuolista. Loput vastaajista eivät osanneet sanoa mielipidettään. Kuviossa 4 kuvataan prosentteina mielipidettä kouluruoan monipuolisuudesta.



KUVIO 4. Mielipide kouluruoan monipuolisuudesta (N=111)

## 7.2 Ateriarytmi ja ruoan monipuolisuus

Suurin osa opiskelijoista nautti aamupalan päivittäin. Vain muutama (5 %) ei syönyt aamupalaa juuri koskaan tai söi vain viikonloppuisin. Suosituimpia aamupaloja olivat leipä, puuro, jogurtti, hedelmät, murot ja myslit. Myös välipalojen syönti oli yleistä vastaajien keskuudessa. Lähes kaikki (80 %) vastaajista söi yleensä välipalaa. Välipalaksi nautittiin useimmiten leipää, hedelmiä, jogurttia, muroja tai myslä. Muutama söi välipalaksi jotain makeaa kuten pullaa, keksiä, jäätelöä tai suklaata.

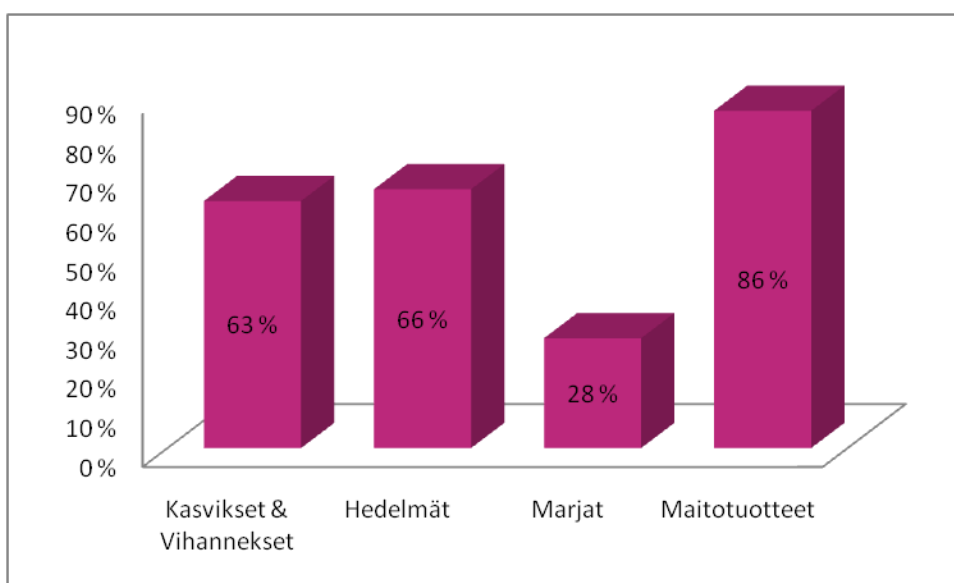
Reilusti yli puolet vastaajista nautti säännöllisesti kaksi lämmintä ateriaa päivässä. Viidennes nautti vähintään yhden tai kaksi lämmintä ateriaa päivän mittaan. Noin puolet vastaajista korvasi aterioita herkuilla. Päivittäisten aterioiden nauttiminen on kuvattu taulukossa 3.

Yksi ateria	Kaksi ateriaa	Kolme ateriaa	Neljä ateriaa	1-2 ateriaa	1-3 ateriaa	2-3 ateriaa
2,40 %	62,40 %	4,70 %	1,20 %	18,80 %	1,20 %	9,40 %

TAULUKKO 3. Lämpimät ateriat päivässä (N=85)

Lukioikäisistä yli puolet söi mielestään terveellisesti. Reilun kymmenenneksen mielestä oma ruokavalio ei ollut tarpeeksi terveellinen. Lähes kolmannes ei osannut sanoa mielipidettään ruoan terveellisyydestä. Vastaajista lähes puolet (42 %) kävivät ulkona syömässä kaksi tai kolme kertaa kuukaudessa. Neljännes söi ulkona kerran kuukaudessa tai harvemmin. Kymmenennes vastaajista söi viikoittain ulkona.

Lähes kaikkien vastaajien ruokavalioon kuuluivat maitotuotteet. Kasviksia, vihanneksia ja hedelmiä syötiin niin ikään ahkerasti. Marjat jäivät monilta päivittäisen ruokavalion ulkopuolelle, kuten kuviossa 5 käy ilmi.



KUVIO 5. Päivittäisen ruokavalion osat (N=115)

Syömiseen liittyviä ongelmia esiintyi lähes viidenneksellä (17 %) vastaajista. Ongelmia olivat syömishäiriöt, ohimenevät ruokahaluttomat kaudet, hillitsemätön makeanhimo, vähäinen ruoan syönti (ateriakoko) sekä lautasmallin toteutumattomuus. Muutama vastaaja oli ollut syömättä koko päivän tai söi lämmintä ruokaa vain harvoin. Jotkut vastaajat tarkkailivat ruoan määrää, tunsivat syyllisyyttä syömisestä tai rajoittivat syöntiä. Lähes kymmenes vastaajista noudatti jotain erityisruokavaliota. Yleisimpiä

erityisruokavalioita lukioikäisten keskuudessa olivat maidoton, vähälaktoosinen, laktoositon tai gluteeniton ruokavalio. Lisäksi esiintyi myös kananmuna- tai kala-allergiaa.

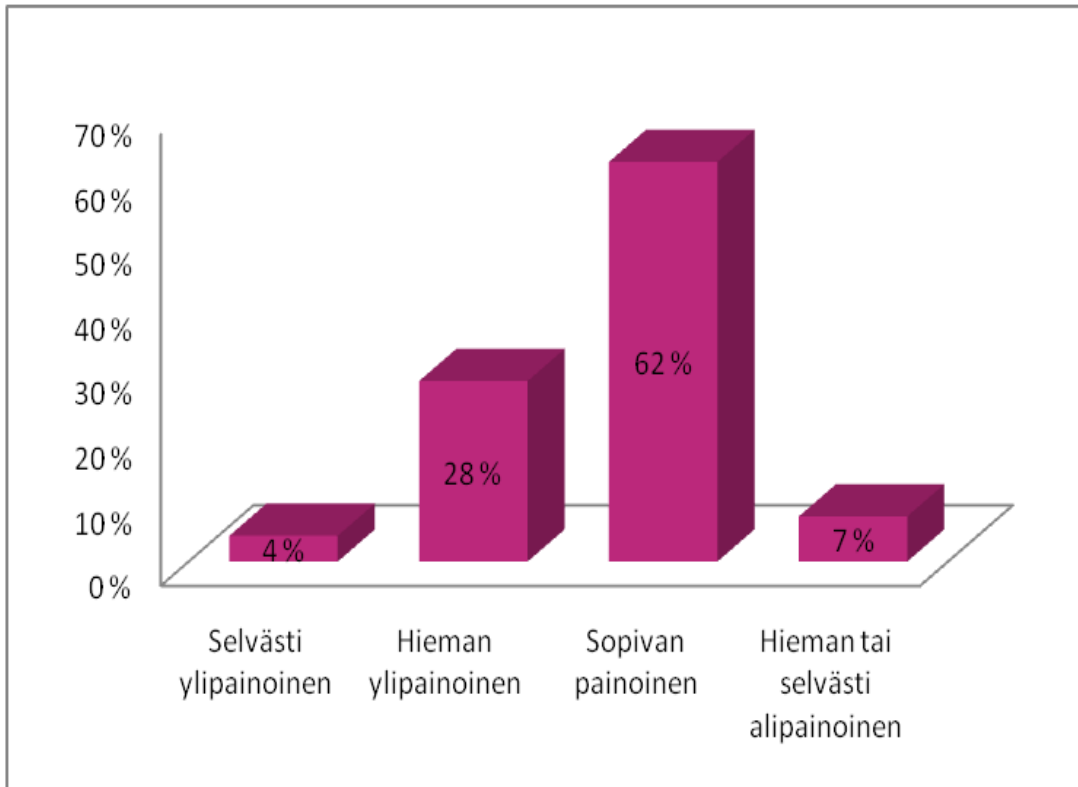
### 7.3 Kehonkuva

Yli puolet lukioikäisistä (55 %) oli tyytyväisiä omaan kehonkuvaansa, kun taas neljännes (24 %) oli tyytymättömiä. Hieman yli viidennes ei osannut ilmaista mielipidettään kehotyytyväisyydestä.

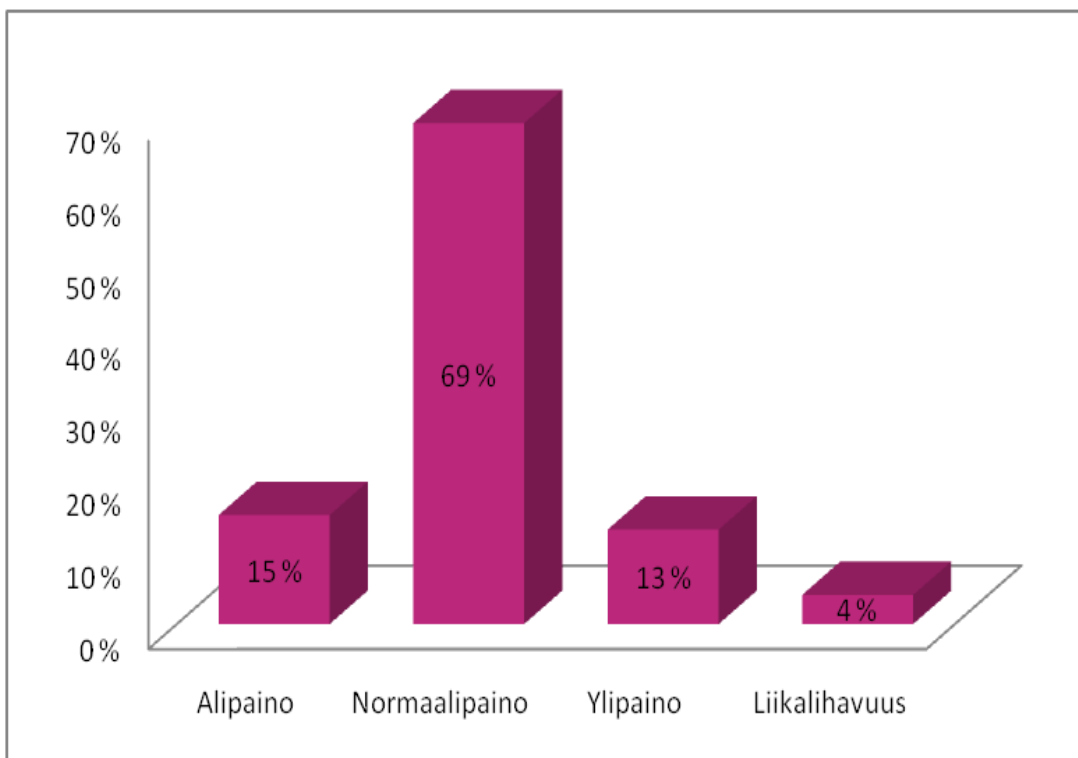
Alipainoisia tyttöjä oli 17 %. Heistä lähes kaikki pitivät itseään sopivan painoisena. Normaalipainoisten tyttöjen osuus oli 65 %, joista reilu viidennes piti itseään hieman ylipainoisena ja lähes puolet sopivanpainoisena. Tytöistä 10 % oli ylipainoisia. Heistä lähes kaikki pitivät itseään hieman ylipainoisena. Reilusti ylipainoiset näkivät itsensä selvästi ylipainoisina.

Alipainoisia poikia oli yhteensä 9 %. Heistä lähes kaikki pitivät itseään sopivan painoisina, vain muutama piti itseään alipainoisena. Pojista normaalipainoisia oli 62 %, joista 7 % piti itseään hieman ylipainoisena, 42 % sopivan painoisena ja 13 % alipainoisena. Ylipainoisia poikia oli lähes viidennes. Heistä suurin osa piti itseään hieman ylipainoisena ja muutamat pitivät itseään sopivan painoisina. Puolet reilusti ylipainoisista pitivät itseään selvästi ylipainoisena ja puolet sopivan painoisena. Kuviossa 6 kuvataan omaa mielipidettä painosta ja kuviossa 7 kuvataan painon suhdetta pituuteen painoindeksin avulla.





KUVIO 6. Lukioikäisten mielipide omasta painostaan (N=112)



KUVIO 7. Lukioikäisten painoindeksi (N=109)

Alipainoisista lukioikäisistä puolet, normaalipainoisista 60 % ja ylipainoisista 92 % oli ajatellut laihduttavansa. Kaikki reilusti ylipainoiset ovat harkinneet laihdutusta jossakin elämän vaiheessa. Tytöistä viidennes oli kokeillut erilaisia dieettejä. Tyypillisimpiä dieettejä olivat herkuttelun vähentäminen, terveellinen ruokavalio, paastot sekä liikunnan lisääminen. Muutamat tytöt olivat kokeilleet myös Nutriliet-valmisteita (ateriankorvikke), hiilihydraatitonta ruokavaliota tai vesidieettiä. Muutamat tytöt tunnustivat kokeilemansa dieettien olevan vaarallisia ja typeriä. Pojista 7 % oli kokeillut jotain dieettiä. Yleisimpiä poikien dieettejä olivat matalahiilihydraattiset ja korkeaproteiiniset ruokavaliot.

## 8 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimuksen tarkoituksena oli kuvailla Tornion yhteislyseon lukion 1.vuoden opiskelijoiden ravitsemus- ja ruokailutottumuksia sekä kehonkuvaa. Tutkimuksen pääongelmia ovat lukioikäisten ruokavalio sekä käsitys kehonkuvastaan. Esitämme johtopäätökset tutkimusongelmittain.

### 8.1 Lukioikäisten ruokavalio

Huomioimme lukioikäisten ruokavalion analyysissä myös kouluruoan, koska kouluruokailu on merkittävä osa päivittäistä ruokavaliota. Vertailemme tyttöjen ja poikien välisiä ruokavalioon liittyviä eroja sekä tutkimustuloksia Terveys- ja hyvinvointilaitoksen valtakunnalliseen kouluterveyskyselyyn vuodelta 2008 mahdollisuuksien mukaan.

Tutkimuksessa ilmeni, että lukioikäisten ruokavalio on suuriltaosin terveellinen, koska he syövät paljon kasviksia, vihanneksia ja hedelmiä sekä käyttävät paljon maitotuotteita. Lukioikäisten ateriarytmi vaikuttaa olevan säännöllinen. Lähes jokainen syö päivittäin terveellisen aamupalan, kaksi lämmintä ateriaa sekä välipaloja. Välipalojen sisältö oli yleensä terveellinen. Suosituimpia välipaloja olivat muun muassa hedelmät, leivät ja jogurtit. Marjat puolestaan jäivät lähes kaikilta ruokavalion ulkopuolelle. Yllättävää oli, että marjojen syönti oli pojilla yleisempää. He myös ajattelivat syövänsä terveellisemmin kuin tytöt. Melko harvalla lukioikäisellä oli ollut ongelmia syömisen kanssa. Syömiseen liittyviä ongelmia esiintyi niin tytöillä kuin

pojilla, yleisimmin normaalipainoisilla opiskelijoilla. Jopa kymmenennesosa lukioikäisistä kävi viikoittain ulkona syömässä. Ulkona syönteä oli tyttöillä yleisempää kuin pojilla.

Lukioikäisten terveellistä ruokavaliota tuki päivittäinen osallistuminen kouluruokailuun. Tutkimuksessa ilmeni, että lähes kaikki söivät kouluruoalla pääruokaa, salaattia sekä leipää. Salaatin syönteä oli tyttöillä yleisempää. Vaikka lukioikäisten päivittäinen maitotuotteiden käyttö oli yleistä, kuitenkin vain puolet lukioikäisistä joi kouluruoalla maitoa tai piimää. Tutkimuksen mukaan kaikkia aterianosia kouluruoalla nauttii kolmannes lukioikäisistä.

Merkillepantavaa oli, että lukioikäiset joivat suhteellisen vähän virvoitusjuomia, pojista 20 % ja tytöistä 4 %. Vuoden 2008 kouluterveyskyselyn mukaan kolmannes pojista ja neljännes tytöistä joivat sokeroitua virvoitusjuomaa sekä reilu kymmenennes sokeroimatonta virvoitusjuomaa vähintään kerran viikossa. Kouluruoan aterianosien eli pääruoan, salaatin, leivän ja maitotuotteiden käytön suhteen tutkimustulokset olivat lähes samanlaisia kuin kouluterveyskyselyssä 2008. Myös aamupalan syönteä oli yhtä yleistä kouluterveyskyselyssä 2008 kuin tutkimuksessamme. (Harju ym. 2008.)

## 8.2 Lukioikäisten käsitys kehonkuvastaan

Analysoimme lukioikäisten käsitystä kehonkuvastaan painoindeksin ja sukupuolen avulla. Tutkimuksen mukaan alipainoiset olivat kaikista tyytyväisimpiä kehonkuvaansa, kuten myös aiemmin mainitussa Nuorten kehonkuva ja IRC-Galleriassa tapahtuva identiteetti-ilmaisu tutkimuksessa (Mikkola ym. 2007). Kyselyn myötä selvisi, että pojat olivat tyytyväisempiä kehonkuvaansa kuin tytöt. Kehonkuvaan tyytymättömyys kasvoi painoindeksin noustessa.

Ajatus laihduttamisesta oli erittäin yleistä lukioikäisten keskuudessa etenkin tyttöillä. Erityisesti ylipainoiset ja liikalihavat olivat ajatelleet laihduttavansa. Suurella osalla alipainoisista ja normaalipainoisista oli ollut laihdutus ajatuksia. Vaikka laihduttamisajatukset olivat yleisiä, harva kertoi kokeilleen erilaisia dieettejä. Dieettikokeilut olivat yleisempiä tyttöillä. Tutkimuksen mukaan lähes viidennes oli ylipainoisia. Ylipaino on tuonut uusia haasteita ravitsemukseen.

Tutkimuksen mukaan Tornion yhteislyseon lukion 1.vuoden opiskelijat olivat tyytyväisiä omaan kehonkuvaansa. Päällimmäisenä nousi esille, että alipainoiset ajattelivat itsensä epärealistisesti sopivan painoiseksi ja heistä suurella osalla oli laihdutus ajatuksia alipainoisuudesta huolimatta. Normaalipainoisten, ylipainoisten sekä liikalihavien kehonkuva oli realistinen. Merkillepantavaa oli dieetikokeilujen harvinaisuus, vaikkakin laihdutusajatukset olivat hyvin yleisiä.

## 9 POHDINTA

Pohdinnassa tutkimme tutkimuksen luotettavuutta, eettisyyttä sekä pohdimme yleisesti opinnäytetyömme kulkua.

### 9.1 Tutkimuksen luotettavuuden arviointia

Luotettavuus on hyvän tutkimusaineiston peruskriteeri, jota arvioidaan kahdella eri tavalla validiteetilla ja reliabiliteetilla. Validiteetilla tarkoitetaan kuvaavatko kerätyt tiedot tutkittavaa asiaa, eli mittaako mittari sitä mitä sen tulisi mitata. Reliabiliteetti osoittaa sen, kuinka tarkasti mittari mittaa kiinnostuksen kohdetta sekä kuinka luotettava ja pysyvä mittari on. (Alkula ym. 1994, 44–45; Vehviläinen-Julkunen ym. 1997, 207–209.) Mittaamisen ja aineiston keruun lisäksi tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttaa, ovatko tutkija ja tutkittava ymmärtäneet kysymykset samalla tavalla. Tällöin tulokset eivät välttämättä ole päteviä tai totuudenmukaisia. Tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttavat myös vastaustilanne, ajankohta, paikka ja vastausten virheellinen tulkinta. (Hirsjärvi & Remes & Sajavaara 2005, 217.)

Teimme tutkimuksen Tornion yhteislyseon lukion 1. vuoden opiskelijoille. Arvioimme heidän olevan motivoitunut ja sopiva ryhmä tutkimukseemme iän ja elämäntilanteen perusteella. Heidän elämäntilanteessaan on tapahtunut muutoksia opiskelupaikan valinnan, uuden koulun ja kaveripiirin suhteen. Tutkimuksen kirjallisen aineiston luotettavuus saatiin tuoreista ja luotettavista painetuista lähteistä sekä tutkimuksista. Painamattomia lähteitä käytettäessä valitsimme huolella Internet-sivujen ylläpitäjän ja asiasisällön. Luotettavuutta lisäsi kyselylomakkeen esitestaus, jonka avulla selvisi saammeko kysymyksillä tarvitsemää tietoa ja onko koko tutkittava joukko ymmärtänyt

kysymykset samalla tavalla. Pyrimme laatimaan kysymykset mahdollisimman ymmärrettäviksi ja yksinkertaisiksi. Lisäksi pyrimme pitämään kysymysten määrän kohtuullisena, jotta vastaajan motivaatio säilyy koko kyselylomakkeen täyttämisen ajan. Pohdimme myös paljon kysymysten jäsentelyä tutkimuksen mielekkyyden kannalta. Tutkimuksen luotettavuutta on arvioitava aineiston, kohdejoukon, tutkimusmenetelmien sekä johtopäätösten kannalta koko tutkimusprosessin ajan.

Tutkimuksen luotettavuutta lisää suuri analysoitavan aineiston määrä. Analyysi on uskottava ja luotettava kun se perustuu saatuihin vastauksiin. Epäselviä tai virheellisesti täytettyjä kyselylomakkeen vastauksia oli muutamia ja ne jätettiin huomioimatta analysoinnissa. Virheellisesti täytetyissä kyselylomakkeissa oli esimerkiksi vastattu useammalla rastilla, vaikka kyselylomakkeen ohjeena oli vastata laittamalla vain yksi rasti ruutuun. Kyselylomakkeet pidimme tallessa kirjekuorissa pois ulkopuolisten nähtäviltä koko analyysivaiheen ajan. Hävitimme kyselylomakkeet asianmukaisesti opinnäytetyön valmistumisen jälkeen.

## 9.2 Tutkimuksen eettisyys

Etiikka on oma tieteenala, oikeaa ja väärää tutkiva oppi. Se on reflektoitua eli pohdittua näkemystä. Ammattietiikalla tarkoitetaan oikeaa ja hyvää, väärää ja pahaamatillista toimintaa. (Juujärvi & Myyry & Pesso 2007, 13.) Tutkimuksen teossa tulee noudattaa hyvää tieteellistä käytäntöä. Tämä tarkoittaa esimerkiksi sitä, että yksilöt ja ryhmät säilyvät tuntemattomina. Hyvä tieteellinen käytäntö on etiikan kannalta tärkeää. (Vilka 2006, 113; Hirsjärvi ym.2008, 23.) Tutkimuksen on oltava osallistujille vapaaehtoinen ja sen voi keskeyttää koska tahansa. Tärkeää on myös että tutkimuksesta saadaan hyötyä enemmän kuin haittaa. Tutkittavaa ei saa vahingoittaa fyysisesti, psyykkisesti eikä sosiaalisesti tutkimuksen myötä. (Vehviläinen-Julkunen 1997, 27.)

Eettisesti on merkittävää, että tutkimuslupa saadaan tutkimuskohteelta tutkimuksen toteuttamiseksi ja aineiston keräämiseksi. Omassa tutkimuksessamme tutkimusluvan saimme lukion apulaisrehtorilta. Eettiset näkökohdat huomioimme jo saatekirjettä laatiessa. Saatekirjeestä vastaajille kävi ilmi tutkimuksen tarkoitus ja vapaaehtoisuus. Vastaajat saivat itse päättää vastaavatko nimettömään kyselylomakkeeseen vai eivät. Lisäksi kerroimme tutkimuksen olevan ehdottoman luottamuksellinen ja vastaajien

henkilöllisyyden pysyvän salassa. Tutkimuksessa yksilöt säilyivät tuntemattomina, mutta tutkittava joukko tuli tietoisesti julki. Kaikki oppitunnille osallistuneet lukioikäiset vastasivat kyselylomakkeeseen, joten jokainen suostui tutkimuskohteeksemme. Aineiston kerääminen tapahtui luokanopettajien taholta, joten emme nähneet tutkittavaa joukkoa. Tämä lisää osaltaan vastaajien yksityisyyttä. Kyselylomakkeet palautettiin suljetuissa kirjekuorissa, jotka avasimme yhdessä sovittuna ajankohtana. Kyselylomakkeita käsitelivät huolellisesti ja luottamuksellisesti ainoastaan tutkimuksen tekijät.

Eettinen vastuu korostuu etenkin tutkimuksissa, jotka kohdistuvat ihmisen henkilökohtaisiin kokemuksiin tai joissa käytetään dialogia tutkijan ja tutkittavan välillä. (Backman & Paasivaara & Nikkonen 2001, 256). Tutkimuksen vaikutukset saattavat ulottua tulevaisuuteen tai koskettaa lukuisia ihmisiä. Tästä syystä tutkimuksen tekijällä on suuri vastuu ja tutkimuksen alkumetreillä onkin syytä pohtia tutkimuksen seurauksia. (Kylmä & Juvakka 2007, 143.)

### 9.3 Yleistä pohdintaa

Opinnäytetyön tekeminen oli monivaiheista ja haastavaa. Mielestämme aihe oli ajankohtainen, koska nykyisin nuorten ruokailutavat ja tottumukset ovat muuttuneet epäterveellisempään suuntaan. Myös median luoma kehonkuvanihanne vaikuttaa nuorten mielipiteeseen omasta kehonkuvastaan.

Kyselylomakkeen laatiminen oli haastavaa ja aikaa vievää. Koska valmista kyselylomaketta ei ollut, oli haasteellista muotoilla kysymykset niin että ne vastasivat tutkimusongelmiin. Kyselylomake oli mielestämme selkeä ja helposti täytettävä. Esitestauksen myötä kyselylomake ei muuttunut, mutta analysointi vaiheessa kuitenkin huomasimme, että kysymys joka käsiteli vuorokaudessa syötävien lämpimien aterioiden määrä, oli ymmärretty useaan otteeseen väärin tai siihen ei ollut vastattu. Tämä kysymys olisi pitänyt muotoilla eri tavalla tai se olisi vaatinut valmiit vastausvaihtoehdot.

Ilmaista kouluruokaa on Suomessa tarjottu vuodesta 1948 lähtien. Kouluruokailu on järjestetty siten, että se kattaa kolmannesosan oppilaiden päivittäisestä energian ja

ravintoaineiden saannista. Kansanterveyslaitoksen tutkimusprofessorin Pirjo Pietisen mukaan kouluruokailuun on tehty erilaisia säästötoimenpiteitä, jotka heikentävät ruoan laatua ja aterioiden ravintoarvoja. Ruoan hinnan nousun vuoksi koulut ovat alkaneet säästämään maito- ja viljatuotteissa sekä lihan ja kalan tarjoilussa. Tämä heikentää ja uhkaa merkittävästi kouluruoan terveellisyyttä. Kouluaterian raaka-aineisiin käytettävä rahamäärä vaihtelee kunnittain, kuitenkin joissakin kunnissa käytettävä rahamäärä on vähentynyt aikaisemmista vuosista jo lähes puoleen. (Koskinen 2008.) Tornion kouluateriaan käytettävien raaka-aineiden keskimääräinen hinta on 0,65 euroa aterial kohden (Tornion kaupunki 2010). Kouluruokailu on tärkeä osa koulun opetus- ja kasvatustehtävää. Kouluruokailuun vaikuttaneet säästöt heikentävät kasvatuksellista näkökulmaa. (Koskinen 2008.)

Mielestämme tulisi pohtia säästöjen merkitystä terveyden edistämisen ja sairauden ehkäisyn kannalta. Jos kouluruokailusta aletaan säästää, oppilaat eivät välttämättä saa tarvitsemaansa energian ja ravintoaineiden määrää kouluruoasta. Tällöin uhkana voi olla, että kouluruokailu korvataan esimerkiksi pikaruokapaikoissa rasvaisilla ja epäterveellisillä aterioilla. Toisaalta jotkut voivat ajatella kouluruoan kattavan kokopäivän energian tarpeen. Tästä voi seurata nuorten epäterveellisten ruokailutapojen lisääntyminen, ylipaino sekä syömishäiriöt.

Mielestämme koulujen tulisi miettiä uusia keinoja joilla kouluruokailuun osallistuminen lisääntyisi. Esimerkiksi Espoossa Järvenperän yläasteella kokeillaan Energinen-kouluruokakampanjaa, jonka aikana oppilaita palkitaan elokuvalipulla osallistuessaan kouluruokailuun. Kampanja kestää kaksi viikkoa ja sen tarkoituksena on edistää kouluruokailuun osallistumista nyt ja jatkossa. (YLE Helsinki 2010.)

Tutkimuksessamme kävi ilmi, että erityisesti alipainoiset lukioikäiset tarvitsisivat informaatiota esimerkiksi siitä, kuka on normaalipainoinen sekä milloin tulisi laihduttaa. Jatkotutkimushaasteena esitetään projektityötä, jossa voisi toteuttaa terveyden edistämistä tapahtuman lukioikäisille. Vaihtoehtoisesti terveydenhoitaja voisi halutessaan pitää ryhmätunnin, jossa käsiteltäisiin opinnäytetyössämme esille nousseita ongelmia. Halutessaan terveydenhoitaja voi tehdä kyselyn uudestaan myöhemmässä vaiheessa samoille opiskelijoille. Jatkotutkimushaasteena esitetään myös tutkimuksen jatkamista huomioiden liikunnan osuuden. Näin koko Tornion yhteislyseon lukion opiskelijoiden terveellisistä elämäntavoista saataisiin kokonaisvaltainen käsitys.

Jatkotutkimuksessa voisi hyödyntää liikuntapiirakkaa (Liite 4), jonka tavoitteena on parantaa kestävyyttä, kehittää voimaa ja notkeutta sekä pysyä pirteänä.

Opinnäytetyö eteni eri vaiheittain: tutkimussuunnitelman sekä kyselylomakkeen laatiminen, kyselyn suorittaminen ja analysointi sekä raportin kirjoittaminen. Opinnäytetyön tekeminen oli mielekästä ja oppimiskokemuksena antoisa. Opinnäytetyön tekijöiden kesken yhteistyö onnistui hyvin ja työ eteni aikataulun mukaisesti. Teimme tutkimusta koko ajan yhdessä, joustavassa ryhmässä. Opinnäytetyön tekemisen myötä opimme raportin kirjoittamisen ja kyselyn toteuttamisen lisäksi kehittämään pitkäjänteisyyttä sekä tiivistä ryhmätyöskentelyä.



## LÄHTEET

Aapro, Sari & Kupiainen, Harriet & Leander, Marketta 2008. Ravitsemushoito käytännössä. WSOY, Helsinki.

Ahokainen, Marja 2010. Maistuuko kouluruoka yläkoululaisille? Terveystieteitä 1/2010, 24-25.

Alkula, Tapani & Pöntinen, Seppo & Ylöstalo, Pekka 1994. Sosiaalitutkimuksen kvantitatiiviset menetelmät. 1.-4. painos. WSOY, Helsinki.

Backman, Kaisa & Paasivaara, Leena & Nikkonen, Merja 2001. Elämäkertatutkimus hoitotieteessä. Teoksessa Janhonen, Sirpa & Nikkonen, Merja. Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotyössä, WSOY, Helsinki, 238-259.

Bergström, Maria Råstam & Gillberg, Christopher & Gillberg, Carina 1995. Anorexia Nervosa. Liber Utbildning AB, Stockholm.

Cederblad, Marianne 2001. Barn-och ungdomspsykiatri. Liber AB, Stockholm.

Diabetesliitto 2009. Ateriarytmi. Luettu 6.2.2010 osoitteesta. [http://www.diabetes.fi/sivu.php?artikkeli\\_id=5248](http://www.diabetes.fi/sivu.php?artikkeli_id=5248)

Eronen, Sanna & Kanniainen, Katri & Katainen, Saara & Kauppinen, Laura & Lahdesmäki, Mari & Oksala, Else & Penttilä, Mia 2003. Persoonan kehityopsykologia. 1-2.painos. Edita Prima Oy, Helsinki.

Haglund, Berit & Huupponen, Terttu & Ventola, Anna-Liisa & Hakala-Lahtinen, Pirjo 2007. Ihmisen ravitsemus, 9.painos. WSOY, Helsinki.

Hakala, Paula 2009. Ravitsemussuositukset uudistettu- mikä muuttui ja miksi? Luettu 17.11.2009 osoitteesta. <http://www.kela.fi/in/internet/suomi.nsf/NET/310805085132PN?OpenDocument>

Harju, Hanna & Puusniekka, Riikka & Sinkkonen, Annikka & Jokela, Jukka & Kinnunen, Topi & Luopa, Pauliina & Pietikäinen, Minna 2008. Kouluterveys 2008: Tornion kuntaraportti. Luettu 07.02.2010 osoitteesta. <http://www.tornio.fi/Kouluterveyskysely>

Hasunen, Kaija 2005. Ravinnon tarve ja ravintoainesuositukset. Teoksessa Aro, Antti & Mutanen, Marja & Uusitupa, Matti (toim.). Ravitsemustiede 2.painos. Duodecim, Helsinki, 47-62.

Hattunen, Leena 2008. Naisen ruumiillisuus ja itsetunto. Luettu 30.11.2008 osoitteesta. [http://www.mtv3.fi/helmi/ihmissuhteet/artikkeli.shtml/741719?ihmissuhteet-seksi-seksologi-leena\\_hattunen](http://www.mtv3.fi/helmi/ihmissuhteet/artikkeli.shtml/741719?ihmissuhteet-seksi-seksologi-leena_hattunen)

Hirsjärvi, Sirkka & Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2005. Tutki ja kirjoita, 11. painos. Tammi, Helsinki.

Hirsjärvi, Sirkka & Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2008. Tutki ja kirjoita, 13.-14., osin uudistettu painos. Otavan kirjapaino Oy, Keuruu.

Holopainen, Martti & Pulkkinen, Pekka 2008. Tilastolliset menetelmät. 5., uudistettu painos. WSOY, Helsinki.

Ihanainen, Merja & Lehto, Marjaana & Lehtovaara, Armi & Toponen, Tiina 2008. Ravitsemustieto osaksi ammattitaitoa, 2.painos. WSOY, Helsinki.

Ilander, Olli & Borg, Patrik & Laaksonen, Marika & Mursu, Jaakko & Ray, Carola & Pethman, Katja & Marniemi, Annikka 2006. Liikuntaravitsemus. VK-Kustannus Oy, Lahti.

Juujärvi, Soile & Myyry, Liisa & Pessa, Kaija 2007. Eettinen herkkyyss ammatillisessa toiminnassa. Tammi, Helsinki.

Kansanterveyslaitos 2008. Elintavat. Luettu 30.11.2009 osoitteesta. [http://www.ktl.fi/portal/suomi/tietoa\\_terveydesta/elintavat/](http://www.ktl.fi/portal/suomi/tietoa_terveydesta/elintavat/)

Kansanterveyslaki 1972. 28.1.1972/66.

Keski-Rahkonen, Anne & Charpentier, Pia & Viljanen, Riikka 2008. Olen juuri syönyt-läheiselläni on syömishäiriö. Duodecim, Helsinki.

Korpila, Anne 2006. Itsetunto vahvaksi. Luettu 30.11.2008 osoitteesta. [http://www.fit.fi/terveys/henkinen/\\_a40178/itsetunto+vahvaksi/](http://www.fit.fi/terveys/henkinen/_a40178/itsetunto+vahvaksi/)

Koskinen, Maria 2008. Kouluruoan säästöt ovat jo terveysuhka. Luettu 24.2. 2010 osoitteesta. <http://www.taloussanomat.fi/omatalous/2008/08/12/kouluruoan-saastot-ovat-jo-terveysuhka/200820802/139>

Kylmä, Jari & Juvakka, Taru 2007. Laadullinen terveystutkimus. Edita, Helsinki.

Lahti Media 2010. Painoindeksilaskuri. Luettu 24.2.2010 osoitteesta. <http://www.laskurit.fi/painoindeksi/>

Lastensuojelulaki 2007. 13.4.2007/417.

Mikkola, Henna & Oinas, Merja-Maaria 2007. Nuorten kehonkuva ja IRC-Galleriassa tapahtuva identiteetti-ilmaisuu. Kasvatustieteiden tiedekunta, kasvatustieteiden ja opettajankoulutuksen yksikkö. Pro gradu-tutkielma. Luettu 07.02.2010 osoitteesta [http://www.nuorisotutkimusseura.fi/tiedoston\\_katsominen.php?dok\\_id=782](http://www.nuorisotutkimusseura.fi/tiedoston_katsominen.php?dok_id=782)

Mikkola, Henna & Oinas, Merja-Maaria 2007. Nuorten kehonkuva ja IRC-Galleriassa tapahtuva identiteetti-ilmaisuu. Luettu 30.11.2009 osoitteesta. [http://vanhemmat.mll.fi/lapsetjamedia/kk\\_artikkeli4.php](http://vanhemmat.mll.fi/lapsetjamedia/kk_artikkeli4.php)

Mustajoki, Pertti & Fogelholm, Mikael & Rissanen, Aila & Uusitupa, Matti 2006. Lihavuus - Ongelma ja hoito. 3., uudistettu painos. Duodecim, Helsinki.

Mutanen, Marja & Voutilainen, Eeva 2005. Vitamiinit ja kivennäisaineet. Teoksessa Aro, Antti & Mutanen, Marja & Uusitupa, Matti toim. Ravitsemustiede. Duodecim,

Jyväskylä, 144-213.

Niemi, Aleksi 2007. Onnistu painon hallinnassa. WSOY, Jyväskylä.  
Opetushallitus 2008. Kouluruokailu. Luettu 30.11.2009 osoitteesta.  
<http://www.edu.fi/page.asp?path=498,530,1285,50500>

Opetushallitus 2009. Kouluruokailu. Luettu 30.11.2009 osoitteesta.  
[http://www.oph.fi/koulutus\\_ ja\\_tutkinnot/perusopetus/hyvinvointi\\_ ja\\_turvallisuus/koulu ruokailu](http://www.oph.fi/koulutus_ ja_tutkinnot/perusopetus/hyvinvointi_ ja_turvallisuus/koulu ruokailu)

Paturi, Merja 2009. Ravitsemussuositukset lyhyesti. Luettu 17.11.2009 osoitteesta.  
[http://www.ktl.fi/portal/suomi/tietoa\\_terveydesta/elintavat/ravitsemus/suositukset\\_ ja\\_to imenpideohjelmat/ravitsemus- ja\\_juomasuositukset/ravitsemussuositukset\\_lyhyesti](http://www.ktl.fi/portal/suomi/tietoa_terveydesta/elintavat/ravitsemus/suositukset_ ja_to imenpideohjelmat/ravitsemus- ja_juomasuositukset/ravitsemussuositukset_lyhyesti)

Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry 2009. Erityisruokavaliot- opas ammattilaisille 7. uudistettu painos. Dieettimedia Oy, Vammala.

Sarparanta, Tuomas 2010. Kasvisruokapäivä tulee Helsingin kouluihin. Luettu 24.2.2010 osoitteesta.  
<http://www.hs.fi/kaupunki/artikkeli/Kasvisruokap%C3%A4iv%C3%A4+tulee+Helsingi n+kouluihin/1135252993622>

Ster, Gisela van der 2006. Lupa syödä, opas syömishäiriöiden hoitoon. Edita, Helsinki

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2008. Kouluterveys 2008 –kyselyn taulukot. Luettu 10.11.2009 osoitteesta.  
<http://info.stakes.fi/kouluterveyskysely/FI/tulokset/taulukot2008/terveystottumukset08.htm>

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. 5., uudistettu painos. Tammi, Jyväskylä.

Tornion kaupunki, 2010. Kouluruoan laatu. Luettu 31.3.2010 osoitteesta,  
[http://www.suensaari.tornio.fi/kouluruokailu/index.php?option=com\\_content&task=view&id=41&Itemid=32](http://www.suensaari.tornio.fi/kouluruokailu/index.php?option=com_content&task=view&id=41&Itemid=32)

UKK-instituutti 2010. Vauhti virkistää. Luettu 21.4.2010 osoitteesta,  
[http://www.ukkinstituutti.fi/upload/nuorten\\_liikuntaesite\\_pelkistetty.pdf](http://www.ukkinstituutti.fi/upload/nuorten_liikuntaesite_pelkistetty.pdf).

Uusitupa, Matti & Fogelholm, Mikael 2005. Antropometriset mittaukset. Teoksessa Aro, Antti & Mutanen, Marja & Uusitupa, Matti (toim.) Ravitsemustiede. Duodecim, Jyväskylä, 276-280.

Urho, Ulla-Maija 1998. Kouluruokaa maailmalla. Luettu 30.11.2008 osoitteesta.  
<http://www.maitojaterveys.fi/index.php?id=230>

Valtari, Maarit 2006. SPSS-opas. Luettu 22.2.2010 osoitteesta.  
<http://www.valt.helsinki.fi/atk/stat/opas/>

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005. Suomalaiset ravitsemussuositukset- ravinto ja liikunta tasapainoon. Luettu 8.2.2010 osoitteesta.  
<http://wwwb.mmm.fi/ravitsemusneuvottelukunta/FIN11112005.pdf>

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008. Kouluruokailusuositus. Luettu 30.11.2008 osoitteesta.

[http://www.minedu.fi/lapset\\_nuoret\\_perheet/pdf/Kouluruokailusuositukset2008.pdf](http://www.minedu.fi/lapset_nuoret_perheet/pdf/Kouluruokailusuositukset2008.pdf)

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2009. Ravitsemussuositukset kuvaavat väestöjen ja ihmisryhmien energian ja ravintoaineiden tarvetta tai suositeltavaa saantia. Luettu 2.2.2010 osoitteesta. <http://www.evira.fi/portal/vrn/fi/ravitsemussuositukset/>

Vehviläinen-Julkunen, Katri & Paunonen, Marita 1997. Hoitotieteellisen tutkimuksen tarkoitus ja merkitys. Teoksessa Paunonen, Marita & Vehviläinen-Julkunen, Katri (toim.). Hoitotieteen tutkimusmetodiikka. WSOY, Juva, 14-25.

Vehviläinen-Julkunen, Katri & Paunonen, Marita 1997. Kvantitatiivisen tutkimuksen luotettavuus. Teoksessa Paunonen, Marita & Vehviläinen-Julkunen, Katri (toim.). Hoitotieteen tutkimusmetodiikka, WSOY, Juva, 206-214.

Vehviläinen-Julkunen 1997. Hoitotieteellisen tutkimuksen etiikka. Teoksessa Paunonen, Marita & Vehviläinen-Julkunen, Katri (toim.). Hoitotieteen tutkimusmetodiikka, WSOY, Juva, 25-33.

Vilkka, Hanna 2006. Tutki ja havainnoi. 1.-2. painos. Tammi, Helsinki.

Vilkka, Hanna 2007. Tutki ja mittaa. Tammi, Helsinki.

Wills, Judith 1999. Hyvän elämän avaimet. Weilin+Göös Oy, Espoo.

YLE Helsinki 2010. Espoolaisnuoria houkuttelee kouluruuan ääreen leffalipuilla. Luettu 12.4.2010 osoitteesta [http://yle.fi/alueet/helsinki/helsinki/2010/04/espoolaisnuoria\\_houkuttelee\\_kouluruuan\\_aareen\\_leffalipuilla\\_1597712.html](http://yle.fi/alueet/helsinki/helsinki/2010/04/espoolaisnuoria_houkuttelee_kouluruuan_aareen_leffalipuilla_1597712.html)

**Painoindeksitaulukko**

pituus (cm)	normaalipaino										lievä lihavuus										merkittävä lihavuus																									
	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59						
200	13	13	14	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34		
198	13	13	14	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35	35
196	13	14	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35	35	
194	13	14	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35	35	
192	14	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35	35		
190	14	14	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35	35			
188	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35	35			
186	14	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35	35				
184	15	15	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35	35					
182	15	16	16	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35	35						
180	15	16	17	17	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35	35							
178	16	16	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35	35							
176	16	17	17	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35	35								
174	17	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35	35								
172	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35	35									
170	17	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35	35										
168	18	18	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35	35											
166	18	19	20	20	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35	35													
164	19	19	20	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35	35														
162	19	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35	35														
160	20	20	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35	35															
158	20	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35	35																
156	21	21	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35	35																	
154	21	22	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35	35																			
152	22	23	23	24	25	26	26	27	27	28	28	29	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35	35																					

## KEMI-TORNION AMMATTIKORKEAKOULU

Terveysalan koulutusyksikkö

Liite 2

## OPINNÄYTETYÖN AINEISTON KERUUN LUPA-ANOMUS

1. Luvan anoja	Kemi-Tornion ammattikorkeakoulun terveystalon koulutusyksikön opiskelija/t Minna Harila, Kaisa Rahko, Tiina Viippola
2. Opinnäytetyön aihe	Tornion yhteislyseon lukion 1-luokkalaisten ravitsemus ja kehonkuva
3. Opinnäytetyön tarkoitus	kuvailta lukiolikaisten kouluruokailma, ateriarhythmiä, ruoan monipuolisuutta, kehonkuva
4. Opinnäytetyössä tarvittava aineisto	Aiheeseen liittyvä kirjallisuus, kyselyn vastaukset
5. Aineiston keruumenetelmät	Kyselylomake
6. Aineiston keruun suunniteltu ajankohta	helmikuun 2010
7. Opinnäytetyön arvioitu valmistumisaika	huhtikuun 2010
8. Opinnäytetyön suunnitelma on hyväksytty	KEMI-TORNION AMMATTIKORKEAKOULU, terveystalon koulutusyksikkö 25 päivänä tammi kuuta 20 10
9. Allekirjoitukset	Opinnäytetyön ohjaaja <u>Hanna-Leena Paakkilainen</u> <u>Mari-Liisa Hyytiäinen</u> Opinnäytetyön tekijä/tekijät, osoite ja puhelinnumero <u>Minna Harila</u> Kauppakatu 11, 95100 Tornio, 040 4112858 <u>Kaisa Rahko</u> Kirkkopuistikatu 18a11, 95100 Kemi, 050 9174307 <u>Tiina Viippola</u> Kalliopuutarhankatu 4A3, 95100 Tornio, 0400683007

Lupa tutkimustyöhön

myönnetty hakemuksen mukaisena myönnetty korjauksin hakemus hylätty 

Päiväys

2, 2 20 10

Allekirjoitukset

Torniossa

Hyvä lukiolainen!

Olemme sairaanhoitajaopiskelijoita Kemi-Tornion ammattikorkeakoulusta. Teemme opinnäytetyön Tornion yhteislyseon lukion 1. vuoden opiskelijoiden ravitsemus- ja ruokailutottumuksista sekä kehonkuvasta tämän kyselyn tutkimustuloksia hyödyntäen. Opinnäytetyömme tarkoituksena on kuvailla lukioikäisten kouluruokailua, ateriarytmiä, ruoan monipuolisuutta sekä kehonkuvaa. Opinnäytetyömme valmistuu keväällä 2010.

Pyydämme Teitä vastaamaan vapaaehtoisen kyselylomakkeen kysymyksiin totuudenmukaisesti. Täytetyt kyselylomakkeet palautetaan nimettöminä suljetussa kirjekuoressa opinnäytetyön tekijöille. Antamianne tietoja käsittelemme luottamuksellisesti ja vastaajien henkilöllisyys ei tule missään vaiheessa ilmi. Kyselyyn vastaaminen kestää noin 5-10 minuuttia. Kyselylomakkeen kysymykset ovat pääasiassa monivalintakysymyksiä, joten niihin on suhteellisen helppo vastata. Lisätietoja saatte alla olevien yhteystietojen kautta.

Kiitämme vastauksestanne jo etukäteen, sillä jokainen vastaus on erittäin tärkeä tutkimuksen luotettavuuden kannalta!

Ystävällisin terveisin,

Minna Harila  
040-4142858

Kaisa Rahko  
050-9174307

Tiina Viippola  
0400-683087

**KYSELYLOMAKE**

Liite 3 (2)

Vastatkaa jokaiseen kyselylomakkeen kysymykseen laittamalla yksi rasti ruutuun, ellei toisin mainita. Avoimiin kysymyksiin voitte vastata omin sanoin vastausviivalle. Mikäli vastauksellenne varattu tila ei riitä, voitte käyttää paperin toista puolta.

**Kouluruokailu**

1. Kuinka monta kertaa viikossa syöt kouluruoan? (0-5 kertaa)

---

2. Jos et osallistu kouluruokailuun, korvaatko kouluruokailun käymällä jossain muualla syömässä?

Kyllä, missä? \_\_\_\_\_  
 En

3. Mitä aterianosia yleensä syöt kouluruoalla? (yksi tai useampi rasti)

Pääruokaa  
 Salaattia  
 Maitoa tai piimää  
 Leipää  
 En mitään näistä

4. Kouluruoka on mielestäni tarpeeksi monipuolinen

Täysin samaa mieltä  
 Samaa mieltä  
 En osaa sanoa  
 Eri mieltä  
 Täysin eri mieltä

5. Mitä muuta kuin kouluruokalassa tarjottua ruokaa syöt yleensä koulupäivän aikana? (yksi tai useampi rasti)

En syö muuta  
 Hedelmiä/hedelmäsoseita  
 Leipää  
 Pullaa, piirakkaa tms.  
 Pikaruokaa  
 Makeisia  
 Jäätelöä  
 Limsaa  
 Muro-/myslipatukoita ym.  
 Jotain muuta, mitä? \_\_\_\_\_



**Ateriarytmi ja ruoan monipuolisuus**

Liite 3 (3)

6. Kuinka usein syöt aamupalaa (muutakin kuin kahvia, mehua tai muita juomia)?

- Päivittäin  
 5-6 x viikossa  
 3-4 x viikossa  
 1-2 x viikossa  
 Vain viikonloppuisin  
 En juuri koskaan

7. Mitä olet syönyt tänään aamupalaksi?

---



---

8. Kuinka usein syöt lämpimän aterian?

---

9. Korvaatko aterioita herkuilla? (makeiset, leivokset, sipsit ym.)

- En koskaan  
 Silloin tällöin  
 Lähes aina

10. Syötkö yleensä välipalaa?

- Kyllä, mitä? \_\_\_\_\_  
 En

11. Kuuluuko päivittäiseen ruokavalioosi (yksi tai useampi rasti)

- Kasvikset ja vihannekset  
 Hedelmät  
 Marjat  
 Maitotuotteet  
 Ei mikään näistä

12. Noudatatko jotain erityisruokavaliota?

- Kyllä, mitä? \_\_\_\_\_  
 En

13. Kuinka usein käyt ulkona syömässä?

- Viikoittain  
 2-3 x kk  
 1x kk  
 Harvemmin

14. Syötkö mielestäsi terveellisesti?

- Kyllä  
 En  
 En osaa sanoa

15. Onko sinulla joskus ollut ongelmia syömisen kanssa?

- Kyllä, millaisia? \_\_\_\_\_  
 Ei

### **Kehonkuva**

16. Oletko tyytyväinen kehonkuvaasi?

- Kyllä  
 En  
 En osaa sanoa

17. Mitä mieltä olet painostasi? Oletko mielestäsi

- selvästi ylipainoinen  
 hieman ylipainoinen  
 sopivan painoinen  
 hieman tai selvästi alipainoinen

18. Oletko koskaan ajatellut laihduttavasi?

- Kyllä  
 En

19. Oletko kokeillut erilaisia dieettejä?

- Kyllä, millaisia? \_\_\_\_\_  
 En

**Taustatietoja**

Liite 3 (5)

20. Paino \_\_\_\_\_ kg

Pituus \_\_\_\_\_ cm

21. Sukupuoli

  
tyttö  
poika

22. Asutko vanhempien/vanhemman kanssa?

  
Kyllä  
En**Kiitos vastauksistasi ☺**

# Vauhti virkistää!

LIIKU AINAKIN 1½ TUNTIA PÄIVÄSSÄ  
– PUOLET SIITÄ REIPPAASTI

## PARANNA KESTÄVYYTTÄ

- reipas kävely
- hoikka
- pyöräily
- uinti
- hiihto

Nosta  
sykettä ja  
hengästy  
joka päivä

## KEHITÄ VOIMAA JA NOTKEUTTA

- tanssi
- kuntosali
- pallopelit
- venyttely
- lumilautailu
- skeittailu

Kuormita  
lihaksia  
3 krt/vk

## PYSY PIRTEÄNÄ

- pelaile pallopelejä välitunnilla
- kulje kävellen tai pyörällä
- käytä portaita, unohda hissit
- vältä pitkäaikaista istumista

Liiku  
aina kun  
voit

LIIKUNTASUOSITUS 13–18-VUOTIAILLE

UKK-instituutti

NUORI  
SUOMI

(UKK-instituutti 2010.)