

Karoliina Jokiaho ja Merita Piikkilä

Nuorten ruokailutottumusten kartoittaminen

- Ruokapäiväkirja 9 - luokkalaisille

Opinnäytetyö
Kevät 2011
Sosiaali- ja terveysalan yksikkö
Hoitotyön koulutusohjelma
Hoitotyön suuntautumisvaihtoehto



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Sosiaali- ja terveysalan yksikkö

Koulutusohjelma: Hoitotyön koulutusohjelma

Suuntautumisvaihtoehto: Hoitotyön suuntautumisvaihtoehto

Tekijä: Karoliina Jokiaho ja Merita Piikkilä

Työn nimi: Nuorten ruokailutottumusten kartoittaminen – ruokapäiväkirja 9-luokkalaisille

Ohjaaja: Mari Salminen-Tuomaala, TtM, lehtori ja Marja Toukola, THM, lehtori

Vuosi: Kevät 2011
lukumäärä:3

Sivumäärä: 46

Liitteiden

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvailla nuorten ruokailutottumuksia. Ruokailutottumuksista kuvailtiin ravinnon laatua ja annoskokoja sekä ateriarytmiä, eli aterioiden ja välipalojen päivittäistä lukumäärää. Lisäksi tutkimuksen avulla tarkasteltiin nuorten yksilöllisten ja sosiaalisten suhteiden merkitystä ruokailuun. Opinnäytetyö vastaa In Form – hankkeen tavoitteisiin kehittää uutta ajattelumallia elintavoista. Tavoitteena on ravitsemustiedon antaminen oppilaille, opettajille ja terveydenhuollon ammattilaisille. Oppilaat saivat ravitsemustietoa osana opinnäytetyön tutkimusprosessia, eli opinnäytetyön avulla päästiin vaikuttamaan nuorten terveyden edistämiseen.

Opinnäytetyö toteutettiin kvalitatiivisena eli laadullisena tutkimuksena ja aineistonkeruumenetelmänä oli ruokapäiväkirja. Kohderyhmänä oli kaksi sattumanvaraisesti valittua 9-luokkalaisten rinnakkaisryhmää, joissa toisessa oli 19 ja toisessa 20 oppilasta, sekä tyttöjä että poikia. Oppilaat täyttivät ruokapäiväkirjoja kahden viikon ajan ja yhteensä ruokapäiväkirjoja palautettiin vastattuina 42. Aineisto analysoitiin sisällönanalyysilla.

Tutkimustuloksista ilmeni ruokailutottumusten olevan hyvin yksilöllisiä. Osa nuorista söi ravitsemussuosittelujen mukaista ruokaa, osan ruokavalio saattoi olla hyvin yksipuolinen. Yhteisiä tekijöitä nuorten ruokavalioissa oli se, että kasvisten syönti ei yltänyt suositusten mukaiselle tasolle ja herkuja ja pikaruokia syötiin usein. Suurin osa nuorista söi neljästi tai viidesti päivässä, eivätkä annoskoot olleet isoja. Ruokapaikka- ja seura vaikuttivat jonkin verran syömiseen. Varsinkin silloin, kun nuori söi ravintolassa tai perheen tai sukulaisten kesken, syöty ruokamäärä oli iso. Hyväntuulisena annoskoko saattoi olla suurempi kuin yleensä, mutta negatiivisella mielialalla syötiin kaikenkokoisia ruoka-annoksia. Väsyneenä syöty ruokamäärä oli pieni.

Avainsanat: liikapaino, ruokailutottumukset, ravitsemus, ruokapäiväkirja, nuoret

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

School of Health Care and Social Work

Degree programme in Nursing

Registered Nurse

Author/s: Jokiaho Karoliina and Piikkilä Merita

Name of thesis: Survey of the eating habits of the youth - food diaries to ninth grade glasses

Tutors: Mari Salminen-Tuomaala and Marja Toukola

Year: Spring 2011
appendices: 3

Number of pages: 46 Number of

The purpose of the study is to describe the eating habits of the youth. Eating habits consists of the quality of the food, the portion size and the meal rhythm (the number of meals and snacks). In the study is also explored the importance of the social relations and the influence on the individual choices to eating. Thesis answers the In Form-projects targets to improve new thinking patterns from manners of living. Target is provides information to students, teachers and health care professionals. Students got information about nutrition part of the research, so the thesis contributes to the youth health promotion.

In this thesis is used a qualitative research method. The data was collected by food diaries. The target group was two randomly selected ninth grade glasses, other hade 19 and other 20 students, both girls and boys. Students filled in food diaries at two weeks. Altogether 42 food diaries were returned. The material was analyzed by content of analysis.

The results showed that the eating habits were very individual. Some of the young observed the nutrition recommendations, whereas some ate very unilaterally. The common factors were that eating vegetables didn't extended to the recommendations and goodies and fast food were eaten often. The most of the young ate four or five time at the day and portion sizes were small. Eating place and company had some influence on eating. Particularly when young ate in the restaurant or with the family or relatives, portion size was big. In the good mood the portion size could be bigger than usual, but in the bad mood was eaten all kind of portion sizes. At tired was eaten slightly.

Keywords: overweight, eating habits, nutrition, food diary, young people

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	1
Thesis abstract.....	2
JOHDANTO	5
1 NUORTEN LIIKAPAINO	6
1.1 Lihavuutta kuvaavat mittarit	7
1.2 In Form – Kansainvälinen kampanja lasten ja nuorten lihavuutta vastaan	8
1.3 Liikapainon riskit	9
1.4 Liikapainon ja lihavuuden ennaltaehkäisy	11
1.4.1 Lihavuuden ehkäisy yhteiskunnallisena haasteena	12
1.4.2 Lihavuuden ehkäisyä hankkeen muodossa	13
1.5 Fyysinen aktiivisuus ja aktiivisuuden laatu	13
2 RAVITSEMUS JA NUORI.....	16
2.1 Nuoruusiän määritelmä	16
2.2 Nuorten ravitsemussuositukset	16
2.3 Nuorten ruokailutottumuksiin vaikuttavat yksilölliset tekijät.....	18
2.4 Nuorten ruokailutottumuksiin vaikuttavat sosiaaliset tekijät.....	18
3 TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT	20
4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN.....	21
4.1. Sisällönanalyysi	21
4.2 Kohderyhmä ja aineistonkeruu	22
4.3 Tutkimuksen kulku ja aineiston analysointi.....	23
5 TULOKSET.....	28
5.1 Peruskoulun 9-luokkalaisten ruokavalio	28
5.1.1 Kasvikset.....	29
5.1.2 Aamupala	29
5.1.3 Herkuttelut	30
5.1.4 Pikaruoka	30
5.1.5 Juomat	31
5.2 Aterioiden päivittäinen lukumäärä ja annoskoot.....	31
5.3 Ruokapaikka, ruokaseura ja niiden merkitys syömiseen	32
5.3.1 Vaihtelevat ruokapaikat	32
5.3.2 Ruokaseura.....	33
5.4 Mielialan merkitys syömiseen	34

6 POHDINTA	35
6.1 Tutkimustulosten tarkastelua	35
6.2 Tutkimuksen luotettavuus	37
6.3 Tutkimuksen eettisyys	38
6.4 Jatkotutkimusehdotuksia ja kehittämishaasteita	43
LÄHTEET	44
LIITTEET	46

JOHDANTO

Liikapaino on lisääntynyt viime vuosikymmeninä kaikissa ikäryhmissä, joten liikapaino ja lihavuus ovat yleistyneet myös lasten ja nuorten keskuudessa. Lihominen edellyttää, että energiansaanti on suurempaa kuin energiankulutus, eli ravintoa syödään enemmän kuin sitä kulutetaan. Lihavuuden hoito on vaikeaa ja kauaskantoisempaa onkin ennaltaehkäistä lihavuuden syntyä. Pysyvät ruokailutottumukset ja syömisvalinnat kehittyvät jo lapsena, joten lasten ja nuorten ravitsemukseen on perusteltua kiinnittää huomiota. (Mustajoki, Fogelholm, Rissanen & Uusitupa 2006, 284-288.)

Ensimmäisessä luvussa kerrotaan nuorten liikapainosta ja avataan liikapainoon mahdollisesti johtavia syitä ja seurauksia. Luvussa kerrotaan tarkemmin myös In-Form hankkeesta, kansainvälisestä kampanjasta, joka työskentelee lasten ja nuorten lihavuutta vastaan ja on pyytänyt toteutettavaksi aiheesta opinnäytetyön. Tutkimuksen toinen luku kertoo nuorten ravitsemussuosituksista ja esittelee tekijöitä, jotka vaikuttavat nykynuorten ruokailutottumuksiin. Kolmas luku sisältää opinnäytetyön tarkoituksen, tavoitteet ja tutkimustehtävät. Neljäs luku avaa keskeisimmät asiat tutkimuksen toteuttamisesta ja viidennessä luvussa kerrotaan tutkimustulokset. Viimeiseksi jää pohdinta ja jatkotutkimusehdotukset.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvailla nuorten ruokailutottumuksia tarkkailemalla ravinnon laatua ja annoskokoja sekä ateriarytmiä, eli aterioiden ja välipalojen päivittäistä lukumäärää. Lisäksi tarkasteltiin nuorten yksilöllisten ja sosiaalisten suhteiden vaikutusta ruokailuun. Aineistonkeruumenetelmänä käytettiin ruokapäiväkirjaa. Tavoitteina oli vastata In Form – hankkeen tavoitteisiin sekä antaa tietoa ravitsemuksesta oppilaille, opettajille ja terveydenhuollon ammattilaisille.

Opinnäytetyö tehtiin terveyden edistämisen näkökulmasta. Aihe valittiin, koska se koettiin mielenkiintoiseksi, yhteiskunnallisesti tärkeäksi ja ajankohtaiseksi. Sosiaali- ja terveysalalla lihavuuteen ja liikapainoon liittyvät ongelmat ovat läsnä päivittäin.

1 NUORTEN LIIKAPAINO

Lihavuus on kyseessä silloin, kun kehossa on liian suuri määrä rasvakudosta. Lihavuuden määrittely ja luokittelu ovat sopimuksenvaraisia. Lapsuusiän liikapainon ja lihavuuden diagnoosi perustuu Suomessa pituuden ja painon mittaamiseen sekä pituuteen suhteutetun painon (pituuspainon) määrittämiseen. Pituuspainolla tarkoitetaan painoa suhteessa samaa sukupuolta olevien samanpituisten lasten keskipainoon. Liikapainon ja lihavuuden raja-arvot on määritetty käyttäen suomalaisten lasten painoindexijakaumia lähtökohtana iänmukaiset 90. ja 98. persenttiilin käyrät. Liikapaino on kyseessä, kun alle kouluikäisen pituuspaino on 10 – 20 % ja kouluikäisen 20 – 40 %. Lihavuus on kyseessä, kun alle kouluikäisen pituuspaino on yli 20 % ja kouluikäisen yli 40 %. On tärkeää havaita nousu lapsen painokäyrässä. Nousu liikapainon rajan ylittäneillä ennakoii lihavuutta. Yli 10 %:n nousu painokäyrässä 5 cm pituuskasvun aikana viittaa lihomiseen. (www.kaypahoito.fi, [Viitattu 1.10.2009])

Liikapaino on lisääntynyt viime vuosikymmeninä niin Suomessa kuin muuallakin maailmassa kaikissa ikäryhmissä. 1900-luvun lopun ja 2000-luvun alun tutkimusten mukaan Suomessa alle kouluikäisistä tytöistä 2–9 % ja pojista 1–5 % oli liikapainoisia. Alakouluikäisistä tytöistä liikapainoisia oli 10–19 % ja pojista 3–20 %. Luvut suurenevät vielä yläkouluikäisillä, silloin tytöistä liikapainoisia oli 11–23 % ja pojista 16–22 %. (Mustajoki ym. 2006, 284–286) Suomessa sairaalloisesta lihavuudesta kärsiviä lapsia ja nuoria on onneksi vielä vähän. (Mustajoki ym. 2006, 19)

Lihominen edellyttää, että energiansaanti on suurempaa kuin energiankulutus. Geneettiset, sosiaaliset ja psyykkiset tekijät sekä elämäntavat voivat nekin olla lihavuuden taustalla, sillä lihavuuteen voi olla monia eri syitä. Nykykäsitys on, että ympäristötekijät olisivat kuitenkin perinnöllisyyttä ja aineenvaihduntaa tärkeämpiä tekijöitä lihavuuden kehittämisessä. (Mustajoki ym. 2006, 288)

Pysyvät ruokailutottumukset ja syömisvalinnat kehittyvät jo lapsena. Vanhemmilla on suurin vastuu lapsen ruokavalion ohjailussa (Mikkilä, Räsänen, Raitakari, Pietinen & Viikari 2005, 923-931). Mustajoen (2006, 288–291) mukaan merkittäviä tekijöitä lapsuusiän lihavuuteen ovat vanhempien liikapaino, sosiaaliluokka, koulutus,

huolenpidon puute, perheen koko sekä perheen liikunta- ja syömistottumukset. Sekä ruoan määrällä että laadulla on merkitystä. Paljon rasvaa sisältävä ruokavalio edistää lasten ja nuorten lihavuuden syntyä. Samaan aikaan lasten lihavuuden yleistyessä makeiden mehujen, virvoitusjuomien ja makeisten kulutus on lisääntynyt sekä elintarvikkeiden pakkauskoot kasvaneet.

Lasten liikunta-aktiivisuus on vähentynyt samaan aikaan kun lasten lihavuus on yleistynyt. Koululaiset käyttävät liikuntaan ja ulkoiluun vain noin 3 % ajastaan päivittäin. 1990-luvun loppupuolella monien koulujen liikuntatuntien määrä puolitettiin. Lisäksi television ja tietokoneen äärellä vietetty aika on vähentänyt fyysistä aktiivisuutta. (Mustajoki ym. 2006, 291) Puolet suomalaisista nuorista katsoo televisiota enemmän kuin kaksi tuntia päivässä ja neljännesosalla television katselu ylittää neljä tuntia päivässä. Television katselun lisäksi varsinkin pojat viettävät paljon aikaa tietokoneella. (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18 – vuotiaille, 25) Sen lisäksi, että ruudun edessä vietetty aika vähentää liikuntaa, se voi laukaista toissijaiseksi toiminnoksi syömisen. Nuori tekee useaa asiaa yhtäaikaan ja ruudun edessä syömisestä muodostuu helposti tapa. (Jabs & Devine 2006, 196-204)

1.1 Lihavuutta kuvaavat mittarit

Suomessa lasten ja nuorten pituutta ja painoa seurataan neuvola-ajasta asti ns. pituuspainokäyrällä koko kasvun ajan. Aikuisilla ja pituuskasvunsa päättäneillä käytössä on BMI eli painoindeksitaulukko. Lisäksi liikapainon arviointiin käytetään vyötärön ympäryksen mittaamista sekä lapsilla että aikuisilla. Erilaisilla mittauksilla pyritään kuvaamaan ihmisen terveydentilaa, erityisesti ali- ja ylipainemusta ja tietenkin kasvua (Aro, Mutanen & Uusitupa 2005, 276).

Pituuspaino on mittari, jota käytetään lapsuusiän liikapainon ja lihavuuden diagnosoinnissa. Sillä tarkoitetaan painon ja pituuden suhdetta, jota voidaan verrata samaa sukupuolta olevien samanpituisten lasten keskipainoon. Kyseessä on lihavuus, jos nuoren pituuspaino on 20 % suurempi kuin keskipaino. BMI:ta taas käytetään yleisesti pituuskasvunsa päättäneiden nuorien liikapainon ja lihavuuden

diagnosoinnissa samoin kuin aikuisilla. (Haglund, Huupponen, Ventola, Hakala-Lahtinen 2007, 137)

Painoindeksi (body mass index eli BMI) saadaan jakamalla paino pituuden neliöllä. Mittayksikköinä käytetään kilogrammaa (kg) ja metriä (m). Painoindeksi ei kuitenkaan erottele rasva- ja lihaskudosten määriä erikseen. Painoindeksiä ei tulisi käyttää lapsilla ja nuorilla, joiden pituuskasvu ei ole vielä päättynyt, vaan se sopii 20–60 –vuotiaalle aikuisväestölle. Lapsille ja nuorille on kuitenkin julkaistu oma kansainväliseen käyttöön tarkoitettu taulukko vuonna 2000, jossa liikapainoa ja lihavuutta kuvaavat aikuisten vastaavat lukemat painoindeksitaulukossa. (Aro ym. 2005, 277–278)

Vyötärön ympärysmitta otetaan seisten ihoa myötäilevällä mittanauhalla. Mittauskohta sijaitsee alimman kylkiluun ja suoliluun puolivälissä. Mitattaessa mittanauhan on pysyttävä vaakatasossa ja hyvinkoulutetun ja kokeneen mittaajan mielellään pysyttävä samana joka mittauskerralla. Tulos luetaan uloshengityksen lopussa ja tulos on keskiarvo kolmesta mittauksesta. (Mustajoki ym. 2006, 51–52)

Vyötärön ympärysmittalla saadaan suuntaa-antavaa tietoa varsinkin haitallisen viskeraalisen rasvan määrästä. Viskeraalirasvalla tarkoitetaan vatsaonteloon kertyvää rasvaa. Naisten vyötärön ympärysmitta tulisi olla alle 80 cm ja miesten vastaavasti alle 90 cm. (Haglund ym. 2007, 159, 161)

1.2 In Form – Kansainvälinen kampanja lasten ja nuorten lihavuutta vastaan

Tutkimuksen on pyytänyt toteutettavaksi In Form – kampanja, joka työskentelee lasten ja nuorten lihavuutta vastaan. The European Executive Agency of Public Health:n tukema kampanja on eurooppalainen ja siihen on osallistunut kahdeksan maata. Suomessa Seinäjoen ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveystieteiden yksikkö on ainoana suomalaisena toimijana hankkeessa mukana. (Annu Peltoniemen luento, kevät 2009)

Kolmevuotisen hankkeen tavoitteena on kehittää yhdistetty liikapainon ja lihavuuden ennaltaehkäisyn ja hoidon strategia lapsille ja nuorille. Ennaltaehkäisystä ja hoidosta tuotetaan käsikirja, jonka ohjeilla ja standardeilla valmennetaan omissa maissaan toimivia lihavuusvalmentajia. (Annu Peltoniemen luento, kevät 2009)

Käsikirjan lisäksi In Form – hankkeen toinen suuri tavoite on luoda uutta ajattelumallia elintavoista ja vakiinnuttaa lihavuuskeskusten toiminta jäsenmaissa. Lihavuuskeskus halutaan siis myös meille Suomeen. (Annu Peltoniemen luento, kevät 2009)

1.3 Liikapainon riskit

Liikapainoisuuteen liittyy monia riskejä. Lapsena alkaneeseen lihavuuteen liittyy riski aikuisiän sairauksiin, jotka edelleen lisäävät sepelvaltimotaudin vaaraa. Tyypillisimpiä sairauksia ovat dyslipidemiat, eli rasva-aineenvaihdunnan häiriöt, kohonnut verenpaine, hyperinsulemia ja tyypin 2 diabetes. Sairastuminen 2 tyypin diabetekseen nuorena johtaa diabeteksen aiheuttamien elinmuutosten ja sydän- ja verisuonitautien ilmaantumiseen aiempaa varhaisemmin. Tyypin 2 diabetes on yleistynyt samassa tahdissa lihavuuden yleistymisen kanssa. Kohonnut verenpaine taas on lihavilla lapsilla 6-9-kertainen terveisiin samanikäisiin lapsiin verrattuna. Keskivartalolihavuus on selvästi vahingollisempaa kuin lantioon ja reisiin kerääntyvä liikarasva. (Mustajoki ym. 2006, 37, 292-294)

Lihavuuteen liittyy edellä mainittujen tyypillisimpien sairauksien ohella paljon muitakin sairauksia, kuten rasvakertymälöydöksiä ja sappikiviä. Osa sairauksista vaatii jopa aggressiivista lihavuuden hoitoa. Tällainen sairaus on pseudotumor cerebri, johon liittyy voimakas kallonsisäinen paine ja joka voi johtaa jopa näön menetykseen. Toinen aggressiivista lihavuuden hoitoa vaativa sairaus on uniapnea. (Mustajoki ym. 2006, 292-294)

Lihava lapsi kasvaa ja kehittyy yleensä nopeammin kuin normaalipainoinen kaverinsa. Lihava lapsi pärjää siis usein normaalipainoista paremmin fyysistä voimaa vaativissa tilanteissa. Isokokoisuus saattaa harhauttaa muita luulemaan lasta vanhemmaksi kuin mitä hän todellisuudessa on. Murrosikä alkaa lihavilla tytöillä

yleensä aiemmin ja lihavilla pojilla taas myöhemmin kuin normaalipainoisilla. (Mustajoki ym. 2006, 292-293)

Nopea lihavuuden yleistyminen lasten ja nuorten keskuudessa lisää myös sosiaalisia, psykologisia ja psykiatrisia ongelmia. Ne näkyvät usein välittömästi ja tuntuvat lapsen ja nuoren hyvinvoinnissa heti. Varsinkin nuorelle pienikin liikapaino voi toimia vahingollisena esteenä yhteiskunnassa. Lihavuuden psykososiaaliset vaikutukset jatkuvat osittain aikuisikään asti. (Mustajoki ym. 2006, 294)

Lihavia lapsia ja nuoria kiusataan varsinkin 7-12 vuotiaiden ikäryhmässä. Lihavia lapsia kiusataan, koska lihavuus näkyy ja lihavuutta pidetään erilaisena. Lapsilla on negatiivisia asenteita lihavuutta kohtaan, sillä jo kuusivuotiaat kuvaavat lihavias lapsia sanoilla laiska, typerä, lihava, ruma. Lihavat nuoret ovat normaalipainoisia sosiaalisesti eristäytyneempiä ja heillä on vähemmän ystävyys-suhteita. Sosiaalinen kanssakäyminen on lihaville siis usein ongelmallisempaa kuin normaalipainoisille. Muita lihavuudesta johtuvia ongelmia ilmenee tarmokkuuden tunteessa, kiputuntemuksissa ja sukupuolielämässä. (Mustajoki ym. 2006,45, 294-295)

Itsetunto koostuu siitä, kuinka yksilö ajattelee muiden tärkeiden ihmisten kokevan hänet ja millaisena hän näkee omat saavutuksensa elämänsä tärkeissä asioissa. Ruumiinkuva taas koostuu siitä, kuinka yksilö käsittää oman ruumiinsa koon ja mikä on hänen tietoon ja tunteeseen perustuva käsitys ruumiistaan. Lihavilla lapsilla ja nuorilla on nimenomaan enemmän ruumiinkuvaan liittyviä häiriöitä kuin samanikäisillä normaalipainoisilla. Lihavien lasten ja nuorten itsetuntoa tutkittaessa ei ole saatu yhtä johdonmukaisia tuloksia kuin mitä on saatu ruumiinkuvaa tutkittaessa. Itsetunto-ongelmiin lihavilla vaikuttavat sukupuoli, ikä, kiusatuksi tuleminen ja vanhempien huolestuneisuus lihavuudesta. Tyttöillä riski itsetunto-ongelmille on suurempi. Molemmilla sukupuolilla vanhempien huolestuneisuus lapsuudessa sekä kaverien hyväksyntä nuoruudessa vaikuttavat liHAVAN itsetuntoon. Tapahtumaketjun esitetään kulkevan niin, että ensimmäisenä on lihavuus, sen jälkeen lihavuudesta kiusatuksi tuleminen, josta taas seuraa ruumiinkuvan häiriö, mikä vaurioittaa itsetuntoa. Viimeisenä tulee depressio. (Mustajoki ym. 2006, 294-296)

1.4 Liikapainon ja lihavuuden ennaltaehkäisy

Lihavuus on yleistynyt muuttuneiden elintapojen vuoksi. Lihavuuden hoitaminen on vaikeaa, joten kauaskantoisempaa on pyrkiä panostamaan liikapainon ja lihavuuden ennaltaehkäisyyn. Ennaltaehkäisyllä on merkittävä vaikutus sekä yksilöettä väestötasolla, joten sen tulisi kohdistua koko väestöön sekä ryhmiin, joilla on suuri riski lihavuuteen ja sen aiheuttamiin muihin sairauksiin. Ruokavaliotottumukset sekä syömiskäyttäytyminen omaksutaan jo lapsena ja nuorena, joten lihavuuden ennaltaehkäisy tulisi aloittaa ajoissa. Lihavuuden ennaltaehkäisyn suunnittelussa tulee huomioida, miten etenkin lapsiperheet ja nuoret saadaan kiinnostumaan lihavuuden ehkäisystä. Suomessa ruokailutottumukset ovat jo muuttuneet hieman parempaan suuntaan, mikä on saattanut hillitä lihavuuden räjähdysmäistä kasvua. Tästä huolimatta lihavuus on edelleen kasvava ongelma. Lasten ja nuorten kouluterveydenhuollolla sekä aikuisten työ- ja perusterveydenhuollolla on tärkeä merkitys lihavuuden seulonnassa sekä sen ennaltaehkäisyssä. (Aro ym. 2005, 383–384)

Ruokavalion koostumus on tärkeää ja rasvaisten ruokien käyttöä tulisi vähentää. Ruokailun tulisi kuitenkin voida tarjota makunautintoja entiseen tapaan. Päivittäisestä ravinnosta saatavan energiamäärän pitäisi vastata kulutusta. Vähärasvaisten sekä vähäenergisten tuotteiden käyttö onkin perusteltua, sillä samalla ennaltaehkäistään myös sydän- ja verisuonitauteja sekä tyypin 2 diabetesta. Myös joukkoruokailutilanteissa, kuten koulu- tai työpaikkaruokailussa tulisi aina olla tarjolla myös terveellinen ja vähärasvainen vaihtoehto. Liikunnan harrastamisella on suuri merkitys lihavuuden ennaltaehkäisyssä, sillä liikunta koituu aina liikapainoisenkin hyödyksi, vaikka välttämättä paino ei vähenisikään. Liikunnan harrastamisella vähennetään myös lihavuudesta aiheutuvien sairauksien riskiä. Lihavuuden ennaltaehkäisyssä ja sen hoidossa ei tulla onnistumaan ennen kuin lihavuus koetaan merkittäväksi terveysriskiksi. (Aro ym. 2005, 383–384)

1.4.1 Lihavuuden ehkäisy yhteiskunnallisena haasteena

Suomalaisten hyvää ravitsemusta pyrkii edistämään niin pienet yksittäiset yhdistykset kuin itse valtiokin. Suomessa toimii valtion ravitsemusneuvottelukunta, joka on maa- ja metsätalousministeriön alainen asiantuntijaelin. Ravitsemusneuvottelukunta asetetaan kolmeksi vuodeksi kerrallaan ja nykyisen neuvottelukunnan toimikausi on 30.5.2008-29.5.2011. Tämän kauden tehtävät ovat varsin terveyskeskeisiä. Neuvottelukunta seuraa ja kehittää kansanravitsemusta ravitsemussuosituksin, toimenpide-ehdotuksin ja seuraamalla toimenpiteiden toteutumista ja vaikutusta kansanterveydelle. Ravitsemusneuvottelukunta on laatinut Suomalaiset ravitsemussuositukset. Ravitsemussuositusten toteutumista edistävät taas erilaiset pienemmät organisaatiot.

(<http://www.mmm.fi/fi/index/etusivu/elintarvikkeet/ravitsemus/valtionravitsemusneuvottelukunta.html>, [Viitattu 31.3.2010])

Sosiaali- ja terveysministeriön alainen Terveiden ja hyvinvoinnin laitos seuraa, valvoo ja tutkii terveyden ja hyvinvoinnin tilaa. THL:n verkkosivuilta löytyy tietoa niin imeväisikäisen, leikki-ikäisen kuin kouluikäisenkin ravitsemuksesta. THL:n ravitsemusyksikkö ylläpitää muun muassa internetissä yli 2000 elintarvikkeen koostumustietopankkia nimeltään Fineli. (http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/aiheet/ravitsemus [Viitattu: 8.4.2010])

Terveyden edistäminen tulisi huomioida kaikessa yhteiskunnallisessa päätöksenteossa. Lihavuuden yleistymistä vastaan tarvitaan korkeampien toimitahojen ponnasta. Nämä yhteiskuntapoliittiset ratkaisut ja tulisi näkyä kaikilla yhteiskunnan alueilla. Konkreettisia tekoja ovat määrärahojen lisääminen terveyden edistämiseen ja arvonlisäveron keventäminen sellaisista elintarvikkeista, joita valtion ravitsemusneuvottelukunta suosittelee terveelliseen ruokavalioon lisättävän. (Duodecim ja Suomen Akatemia 2005, 2699-2702)

Kuntien toiminta lihavuuden ennaltaehkäisyssä on suuri ja terveyden edistäminen tulisikin olla osana kunnan hyvinvointiohjelmia. Koulujen ja päivähoiton tulee toi-

mia terveyttä edistävästi ja peruskoulussa tulisi opettaa terveystietoa jokaiselle koululuokalle. Kouluruokailussa olisi tärkeää, että tarjolla oleva ruoka on ravitsemussuosituksen mukaista. Ristiriitaista terveyden edistämisen kannalta on, mikäli koulujen käytävillä on virvoitusjuoma- tai makeisautomaatteja. (Duodecim ja Suomen Akatemia 2005, 2699-2702)

Kunnan tulisi panostaa kuntalaisten vapaa-aikaan. Liikkumismahdollisuuksia tulisi lisätä. Turvalliseen liikkumiseen koulujen ja päivähoitopaikkojen lähistöllä tulisi taata. Kohtuuhintaiset tai jopa ilmaiset liikuntaharrastukset takaavat kuntalaisten tasavertaiset ja monipuoliset liikkumismahdollisuudet. (Duodecim ja Suomen Akatemia 2005, 2699-2702)

1.4.2 Lihavuuden ehkäisyä hankkeen muodossa

Terveys 2015 – hanke on nimensä mukaisesti hyvin terveyseskeinen ja on Valtioneuvoston hyväksymä kansanterveysohjelma. Yksi hankkeen tavoitteista on se, että lasten hyvinvointi lisääntyy, terveydentila paranee ja turvattomuuteen liittyvät oireet ja sairaudet vähenevät merkittävästi. (<http://www.terveys2015.fi/>, [Viitattu: 20.4.2009])

WHO – koululaistutkimus sai alkunsa vuonna 1982. Aluksi siihen kuului neljä maata Suomi mukaan lukien, mutta sittemmin tutkimus on levinnyt 40 maahan. Tutkimuksessa tarkastellaan monipuolisesti kouluikäisten lasten ja nuorten terveyttä, hyvinvointia, terveystietoisuutta sekä elämäntyyliä. Ruokotottumukset ja ateriointi sekä paino, painon kokeminen ja laihduttaminen ovat esimerkkejä alueista, joita WHO tutkii. (<https://www.jyu.fi/sport/laitokset/tutkimusyksikot/tetk/projektit/who1>, [Viitattu: 6.4.2009])

1.5 Fyysinen aktiivisuus ja aktiivisuuden laatu

Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry ovat kustantaneet oppaan nimeltä ” Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille”. Liikunta on tärkeä tekijä koululaisen terveyden edistämässä ja lihavuuden ennaltaehkäisyssä. Suositus huo-

mioikin liikunnan merkityksen monelta kannalta. Huomioon otetaan liikunnan määrä, laatu ja toteuttamistavat. Liikkumattomuuteenkin otetaan kantaa tarkasteltaessa paikallaan oloa, eli istumisen määrää. Opas kertoo, että ravitsemus ja uni vielä täydentävät liikunnan vaikutukset. (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. 2008, 17, 25)

Yleissuosituksen mukaan 7-18 –vuotiaiden tulisi liikkua vähintään 1-2 tuntia päivässä. Tarkemmin rajattuna 7-12 –vuotiaiden päivittäinen liikuntatuntimäärä olisi hyvä olla 1½-2 tuntia ja 13-18 –vuotiaiden hiukan vähemmän, eli 1-1½ tuntia. Enemmänkin saa liikkua, tuntimäärälle ei ole asetettu ylärajaa. Ei ole haittaa, vaikka joinain päivinä liikkuisikin vähemmän, mutta pitkiä liikkumattomuuden jaksoja ei saisi tulla. (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. 2008, 18–19)

Liikunnan tulisi olla ikätason mukaista ja monipuolista. Joka päivä pitäisi liikkua useita kertoja niin reippaasti, että sydämen syke ja hengitys kiihtyvät kymmenen minuutin ajaksi. Tällaista liikuntaa ovat pyöräily ja välituntiliikunta. Muutamia sekunteja tai minuutteja kestävä hengästyttävä liikunta, jossa sydämen syke nousee huomattavasti, on teholtaan vaikuttavampaa liikuntaa kuin kevyt tai reipas liikunta. Tällaista tehokasta ja rasittavaa liikuntaa, jota juokseminen tai nopeatempoiset pallopelit tarjoavat, täytyisi kuulua joka päivään kevyen liikunnan lisäksi. Säännöllinen liikuntaharrastus on hyvä lisä kouluikäisen liikunta-annokseen. Kokonaisuuden kannalta tärkeintä on kuitenkin se, miten koulussa, koulumatkoilla, kotona, kentillä ja pihossa liikutaan pitkin päivää. (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. 2008, 19–22)

Liikuntaan pitäisi kuulua lihaksistoa kuormittavaa liikuntaa kolme kertaa viikossa. Lihaskuntoa eli lihasvoimaa ja –kestävyyttä voi harjoittaa jo ennen murrosikää oman kehon painoa hyödyntäen tai keveillä lisäpainoilla. Tällaisia liikuntamuotoja ovat esimerkiksi aerobic ja kuntosaliharjoittelu. Kolme kertaa viikossa pitäisi harrastaa liikuntaa, joka edistäisi liikkuvuutta ja luiden terveyttä. Liikkuvuutta kehittävä liikunta on luonnollisesti venyttely ja voimistelu, mutta luiden terveyteen vaikuttavat liikuntamuodot, jossa lapsi joutuu tekemään nopeita suunnanmuutoksia ja hyppimään. (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. 2008, 21–23)

Niin koulussa kuin kotonakin pitäisi välttää pitkiä, yhtäjaksoisia istumisjaksoja, sillä liiallinen istuminen on terveyttä heikentävä tekijä. Lepo on tärkeää, mutta istumaan saatetaan jäädä liian pitkäksi aikaa ruudun eteen, jopa 6-8 tunniksi päivässä. Lapset ja nuoret, jotka istuvat näin paljon, eivät todennäköisesti pysty täyttämään liikuntasuosituksen päivittäisiä vaatimuksia. Liikkumattomuudella on yhteys tuki- ja liikuntaelinoireisiin ja lihavuuteen. (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. 2008, 23–24)

2 RAVITSEMUS JA NUORI

2.1 Nuoruusiän määritelmä

Ikävuodet 12–22 kuuluvat nuoruuteen. Karkeasti nuoruusikä voidaan jakaa varhaisnuoruuteen (12–14 -vuotiaat), varsinaiseen nuoruuteen (15–17 -vuotiaat) ja jälkinuoruuteen (18–22 -vuotiaat). Nuoruuden kehitysvaiheessa psyykinen kasvu on voimakasta. Oma muuttuva keho otetaan hallintaan ja seksuaalisuutta jäsennetään. Nuoruuden kehityksellisenä päämääränä on saavuttaa itse hankittu autonomia. Päämäärän saavuttaakseen nuoren on ratkaistava ikäkautensa kehitystehtävät. Niitä ovat vanhemmista irrottautuminen ja heidän löytäminen uudelleen aikuisella tasolla. Toinen tehtävä on muuttuvan ruumiinkuvan ja seksuaalisuuden jäsentäminen. Kolmantena tehtävänä nuoren tulee turvautua ikätovereidensa apuun. (Aalberg & Siimes 2007, 67–68)

Kaikki 7-16-vuotiaat lapset, eli kaikki oppivelvollisuusikäiset ovat velvoitettuja käymään peruskoulun. Peruskoulu on oppilaitos, jossa annetaan yleissivistävää perusopetusta koko ikäluokalle. Peruskoulun suorittaminen kestää Suomessa yhdeksän vuotta. Seuraaviin oppilaitostyyppeihin kuuluvat oppilaitokset voidaan lukea peruskouluihin: peruskoulut, peruskouluasteen erityiskoulut sekä perus- ja lukioasteen koulut. (<http://www.stat.fi/meta/kas/peruskoulu.html> [Viitattu: 4.5.2011])

2.2 Nuorten ravitsemussuosituks

Yli 2 – vuotiaiden lasten ja nuorten energiaravintoaineiden suositeltavat osuudet kokonaisenergiasta ovat samat kuin aikuisilla. Päivän energiasta proteiineja on 10–20%, hiilihydraatteja 50–60% ja rasvoja 25–35 %. Luusto saavuttaa maksimivahvuutensa noin 20. ikävuoteen mennessä ja siksi kalsiumin tarve on kasvuiässä suuri. (Haglund ym. 2007, 134–135)

Lasten ja nuorten fyysinen kasvu ja kehitys edellyttävät tarpeeksi liikuntaa, unta ja tasapainoista ravitsemusta. Ne ovat samalla hyvä tukijalka myöhemmän iän terveydelle. Ravinnontarve kuitenkin luonnollisesti vaihtelee yksilöllisen kasvun, kehityksen nopeuden ja fyysisen aktiivisuuden mukaan. Lasten ja nuorten energian-

tarpeen viitearvot ovat 15 – vuotiaalla tytöllä 9,6 MJ eli 2290 kcal vuorokaudessa ja samanikäisellä pojalla 11,3 MJ eli 2700 kcal vuorokaudessa. 16 – vuotiaan viitearvot ovat hiukan suuremmat, tytöllä 9,9 MJ eli 2370 kcal vuorokaudessa ja pojalla 12,0 MJ eli 2870 kcal vuorokaudessa. (Haglund ym. 2007, 134)

Ruokavalion tulisi koostua täysjyväviljavalmistuksista ja – leivistä, perunasta, kasviksista, hedelmistä ja marjoista, lihasta, kalasta, broilerista ja munasta sekä maidosta ja maitovalmistuksista. Varsinkin runsas ravintokuitujen saanti yhdistetään pienempään riskiin lihoa. Edellä mainituista ruoka-aineryhmistä ravintokuitua saadaan mm. marjoista ja kasviksista. Suomalaisten lasten haasteena onkin lisätä marjojen, hedelmien ja kasvien syöntiä. Ravintoa saadaan tasaisesti päivän mittaan kun ateriat ovat säännölliset. (Haglund ym. 2007, 135) (Mustajoki ym. 2006, 19, 316)

Karkea suositus lasten ja nuorten päivän aikana syötyyn ruokamäärään on seuraava: 6-11 vilja-annosta, 3-5 kasvisannosta, 2-4 hedelmä- ja marja-annosta, 2-3 maitoannosta, 2-3 liha-annosta sekä hieman levitettä leivän päälle. Sokeria tulisi syödä säästeliäästi. Vilja-annos tarkoittaa yhtä viipaletta täysjyväleipää tai yhden desilitran verran riisiä, puuroa tai makaronia. Yksi kasvisannos voi olla desilitra raastetta tai keitettyjä kasviksia tai kaksi desilitraa vihreää salaattia. Hedelmä- tai marja-annos sisältää yhden hedelmän tai kaksi desiä tuoremarjakiisseliä. Iso lasi maitoa tai kolme viipaletta juustoa on yksi maitoannos. Liha-annoksessa on joko 30-40g lihaa, kalaa, kanaa tai yksi kananmuna. Kasvissyöjät voivat korvata lihan desillä keitettyjä papuja. (Mustajoki ym. 2006, 315-316)

2.3 Nuorten ruokailutottumuksiin vaikuttavat yksilölliset tekijät

Nuoret saavat ulkonäköä koskevia paineita jatkuvasti mm. median kautta. Mainokset, tv-sarjat ja elokuvat ovat täynnä langanlaihoja ihmisiä. Tällaisen kuvan luominen vääristää helposti vielä kehitysvaiheessa olevan nuoren käsitystä normaali-painosta ja ulkonäöstä. Minäkuvan muodostuminen saattaa hankaloitua ja itsetunto olla heikko nuoren pitäessä itseään vääränlaisena. Länsimaisessa kulttuurissa lihavuudelle on omat ennakkoluulonsa, mikä saattaa aiheuttaa lihavien lasten ja nuorten syrjäytymistä erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa. Laihuusihanteet aiheuttavat helposti nuorelle ahdistusta ja saattavat myös johtaa epäterveellisiin syömis-tapoihin. (Mikkilä, Lahti-Koski, Pietinen, Virtanen & Rimpelä 2002, 921)

Rasvan määrä elimistössä kasvaa jo varhaismurrosiässä. Varsinkin alaraajoissa ihonalainen rasva lisääntyy. 14–15-vuotiaina poikien painosta keskimäärin 10–12 % on rasvaa, kun taas tytöillä sitä on kaksi kertaa enemmän. Rasvan kerääntymi-nen raajoihin on usein pettymys tytöille ja rasvan pelko saattaa aiheuttaa ruokailu-tottumusten muuttumisen. (Aalberg & Siimes 2007, 35)

Tunnesyöminen on käsite, mikä yleensä määritellään negatiivisiin tilanteisiin liitty-väksi ilmiöksi, kuten pettymyksen, loukkauksen, yksinäisyyden, stressin, ahdistuk-sen tai masennuksen aiheuttamaksi herkutteluksi. Tunnesyöminen liittyy kuitenkin kaikkiin tunteisiimme sekä negatiivisiin että positiivisiin. (Silvola 2010, 16–18) Mie-lihyvän tunnetta välittäville järjestelmille on ominaista, että ne ovat osittain riippu-mattomia elimistön energiatasapainosta. Mielihyvää välittävät järjestelmät voivat tämän vuoksi ylittää elimistön kylläisyysmekanismien vaikutuksen. (Mustajoki ym. 2006, 110) Lähes jokainen meistä on ainakin jossain määrin ”tunnesyöjä”, sillä valtaosa toiminnastamme ja tunteistamme on yhteydessä syömiseen. (Silvola 2010, 16–18)

2.4 Nuorten ruokailutottumuksiin vaikuttavat sosiaaliset tekijät

Syömistä säätelevät elimistön biologiset säätelymekanismit, joista syömisestä pitkä-aikaissäätely pyrkii säilyttämään elimistön energiatasapainon samana pitkän aika-

välin kuluessa. Lyhytaikaissäätely ohjaa syömisen aloittamista ja lopettamista. Lyhytaikaissäätely ja pitkäaikaissäätely reagoivat toisiinsa kehon energiatasapainosta riippuen. Syömiseen vaikuttavat elimistön biologisten säätelymekanismien lisäksi muun muassa kulttuuri, ympäristö ja mieliala. (Mustajoki ym. 2006, 100–101, 104)

Ulkoiset, kulttuuriin ja ympäristöön liittyvät tekijät vaikuttavat syömiseen jopa usein biologisia säätelymekanismeja, eli luonnollista näläntunnetta voimakkaammin. Kulttuuriset tekijät, kuten napostelukulttuuri ja pikaruokakulttuuri vaikuttavat siihen mitä ruokia on tarjolla. Pikaruokia on nykyisin sekä kehittyneissä että kehittyvätömissä maissa ja se on osaltaan edistänyt lihavuuden yleistymistä. Napostelukulttuuri taas on horjuttanut säännöllistä ateriarytmiä ja siten vaikeuttanut nälän- ja kylläisyydentunteen tunnistamista. Ympäristömme tarjoaa yhä enemmän mahdollisuuksia syömiseen ja antaa vihjeitä sekä ruokaan että syömiseen liittyen. (Mustajoki ym. 2006, 115-116, 315) Naposteluun altistaa perheiden arjen kiireellinen aikataulu. Kotona ei välttämättä ehditä syömään lämmintä ateriaa, vaan päivän ainoan lämpöisen pääruoan tarjoaa päiväkotitai koulu. (Jabs & Devine 2006, 196-204)

Monet mutkin ulkoiset tekijät kuten päivän aikataulut ja sosiaaliset suhteet vaikuttavat syömiseen. Syöty ruokamäärä on tutkimusten mukaan suurempi, kun se syödään tuttujen henkilöiden läsnä ollessa. Muiden seuraksi syöminen on usein tapasyömistä. (Mustajoki ym. 2006, 116) (Silvola 2010, 21–22)

Tapa- ja tunnesyöminen ovat lähisukulaisia keskenään ja ne liittyvät yleensä yhteen syy-seuraussuhteessa synnyttäen toisensa. Äkkiä tämä altistaa liikapainolle, koska niiden seurauksena syödään enemmän ja useammin kuin mikä olisi tarpeen. Tapasyöminen liittyy tilanteisiin, jotka toistuvat ja muuttuvat ruutiniiksi ja siten tavaksi. Tapasyömistä aiheuttaa usein myös ajankuluksi syöminen. (Silvola 2010, 21–22)

3 TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT

Tutkimuksen tarkoituksena oli kuvailla nuorten ruokailutottumuksia tarkkailemalla ravinnon laatua ja annoskokoja sekä ateriarytmiä, eli aterioiden ja välipalojen päivittäistä lukumäärää. Lisäksi tarkasteltiin nuorten yksilöllisten ja sosiaalisten tekijöiden vaikutusta ruokailuun.

Tavoitteina oli vastata In Form – hankkeen tavoitteisiin sekä antaa tietoa ravitsemuksesta oppilaille, opettajille ja terveydenhuollon ammattilaisille. Oppilaille annettiin ravitsemustietoa osana opinnäytetyön tutkimusprosessia. Tutkimuksesta saadut tulokset ja tiedot on suunnattu pääasiassa terveydenhuollon ammattilaisille sekä opettajille. Tavoitteena oli päästä vaikuttamaan nuorten terveyden edistämiseen.

Tutkimustehtävät oli aseteltu kysymysmuotoon. Kysymykset oli pyritty laatimaan niin, että ne toimisivat lähtökohtana tutkimukselle. Samalla ne myös rajasivat tutkimusta ja täsmensivät mistä tutkimuksessa on kyse.

1. Millaista ruokaa peruskoulun 9-luokkalaiset syövät?
2. Mikä on aterioiden päivittäinen lukumäärä ja mitkä ovat annoskoot?
3. Mikä on ruokapaikan ja – seuran merkitys syömiseen?
4. Mikä on mielialan merkitys syömiseen?

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Tutkimus toteutettiin laadullisen tutkimuksen menetelmällä. Tutkimusmenetelmän valinta oli selkeä, sillä oleellisena osana tutkimusta käytettiin oppilaiden ruokapäiväkirjoja sekä niiden analysointia. Tutkimuksen tavoitteena oli osallistujien näkökulman ymmärtäminen, eikä nuorten ruokailutottumuksia määritelty etukäteen, kuten laadullisen tutkimuksen ominaispiirteisiin kuuluu (Kylmä & Juvakka 2007, 23).

Laadullinen tutkimus tarkastelee todellisuutta, kerää tutkimusaineistoa ja analysoi sitä ilman tarkasti ohjaavaa teoreettista lähtökohtaa. Tutkimusentekijän kuitenkin täytyy osata rajata tarkkaan sen, mitä tutkitaan, jotta aineistoa voi kerätä juuri tutkittavasta ilmiöstä. (Kylmä & Juvakka 2007, 22,26)

Tutkijan rooli on laadullisessa tutkimuksessa aktiivinen. Tutkija osallistuu tutkimukseen vuorovaikutuksellaan, sillä laadullisessa tutkimuksessa sekä tutkija että osallistujat vaikuttavat toisiinsa. Läheinen kontakti näkyy myös aineistoa kerätessä. (Kylmä & Juvakka 2007, 27–28)

4.1. Sisällönanalyysi

Tutkimustulosten analysoinnissa käytettiin apuna sisällön analyysia. Analyysin avulla pyrittiin vastaamaan tutkimuksen tarkoitukseen ja tutkimustehtäviin. Analyysin tarkoituksena ei ollut analysoida kaikkea tietoa, vaan tutkimuksen kannalta keskeiset tutkimuskysymykset. Laadullisen tutkimuksen tutkimustehtävät tarkentuivat vielä aineiston keruun ja analyysin aikana, kuten laadullisen tutkimukselle on ominaista. (Kylmä & Juvakka 2007, 112-113)

Tulosten analysoinnissa käytetty sisällönanalyysi on hyvin paljon deduktiivisen päättelyn kaltainen. Deduktiivisessa päättelyssä johtopäätös on looginen. Deduktiivisessa päättelyssä ei varsinaisesti tuoteta uutta tietoa, vaan täsmennetään jo premisseissä olevaa kätkettyä tietoa. (Uusitalo 2001, 19-20)

4.2 Kohderyhmä ja aineistonkeruu

Kohderymänä oli kaksi sattumanvaraisesti valittua 9-luokkalaisten rinnakkaisryhmää, joissa toisessa 19 ja 20 oppilasta, sekä tyttöjä että poikia. Kohderyhmään kuului siis 15–16 –vuotiaita nuoria. Kohderyhmän osallistujiksi valittiin tarkoituksenmukaisesti ne henkilöt, joilla on kokemusta tutkittavasta ilmiöstä. Tiedot nuorten omista ruokailutottumuksista kerättiin suoraan heiltä itseltään käyttäen apuna ruokapäiväkirjoja. Tämä ikäryhmä on juuri itsenäistymisen kynnyksellä ja kaverit, kouluruokailu, nuorisokulttuuri, napostelu ja muut ruokailuun liittyvät käyttäytymismallit vaikuttavat ruokailutottumuksiin. Oletettavaa on, että 9-luokkaa käyvän koululaisen ruokailutottumuksiin vaikuttaa suuresti myös perhe. Kohderymänä oli siis joukko, joka saa monenlaisia vaikutteita ruokailutottumuksiinsa.

Aineistonkeruumenetelmänä käytettiin ruokapäiväkirjaa. Päiväkirjan etusivulla oli ohjeistus sen täyttämistä sekä taulukko, johon aika (esim. klo 11:30), nautitut ruoka-aineet (esim. riisimurot) ja niiden laatu (esim. rasvaton maito), ruokamäärät eli annoskoot (esim. 2 ruokalusikallista hilloa), ruokailupaikka (esim. koulun ruokala) ja – seura (esim. isovanhempien kanssa) sekä yksilölliset tekijät eli mieliala (esim. tasainen) ja nälkä (asteikolla 1, 2 ja 3) täytettiin mahdollisimman tarkasti. Tämä taulukko oli seitsemällä eri sivulla. Päiväkirjan ohjeistuksessa oppilaille kerrottiin taulukossa kunkin kohdan merkitys. Ohjeistuksessa painotettiin luottamuksellisuutta ja tarkkuutta, jotta nuori uskalsi rohkeasti täyttää taulukkoa rehellisesti ja tunnollisesti. Tarkoituksena oli, että nuori täydentää jokaisen ruokailukertansa joka päivä. Etusivulle nuoren tuli merkitä sukupuolensa, mutta varsinaisia henkilötietoja, kuten nimiä tai syntymäaikoja ei kirjattu lomakkeeseen. (Liite 2: Ruokapäiväkirja)

Ruokapäiväkirja valittiin aineistonkeruumenetelmäksi, sillä ruokapäiväkirjan kysymykset saatiin muotoiltua kohderyhmälle sopiviksi. Ajatuksena oli, että 9 luokkalainen ei jaksaa kirjoittaa joka päivä pitkiä vastauksia, joten taulukko tehtiin sellaiseksi, että siihen oli helppo kirjoittaa vastaus lyhyesti, jopa yhdellä sanalla tai numerolla. Tutkijoiden itse laatima taulukko mahdollisti sen, että vastaukset vastasivat etukäteen laadittuihin tutkimustehtäviin.

4.3 Tutkimuksen kulku ja aineiston analysointi

Kun opinnäytetyön tutkimussuunnitelma oli valmis toukokuussa 2010, lähestyttiin sen koulun rehtoria puhelinsoitolla, jossa ruokapäiväkirjojen täyttö ja interventio haluttiin toteuttaa. Tutkimuslupa saatiin pian sekä ohjeistus toteuttaa tutkimus terveystiedon oppituntien yhteydessä. Seuraavaksi lähestyttiin valitun yläkoulun kolmea terveystiedon opettajaa sähköpostitse. Opettajille kerrottiin, että kevätlukukautena tarvitaan kolme eri ajankohtaa, jolloin tavata oppilaat. Kevät sopi ajankohdaksi yhdelle opettajista, joten aikataulu muokkautui ja ryhmät valikoituivat hänen oppituntiansa mukaisesti.

Ensimmäisellä tapaamiskerralla oppilaille jaettiin tutkimusta varten laaditut ruokapäiväkirjat ja nuoret ohjeistettiin täyttämään niitä viikon ajan. Samalla tapaamiskerralla oppilaat saivat kotiin vietäväksi kirjeen, jossa kerrottiin tutkimuksesta. Kirjeessä kerrottiin, että kyseisen koulun 9-luokka on valittu tutkimukseen satunnaisesti ja että kysymyksessä on opinnäytetyö, jossa tutkitaan nuorten ruokailutottumuksia. Kirjeessä mainittiin siitä, että tutkimus on osa suurempaa kansainvälistä In-Form – hanketta. (Liite 1: Kirje)

Viikon kuluttua pidettiin interventio. Interventio tarkoittaa väliintuloa; toimenpidettä jolla pyritään vaikuttamaan yksilön tai ryhmän terveydentilaan tai käyttäytymiseen. (www.terveysportti.fi, [Viitattu: 20.4.2009]) Tutkimuksessa se tarkoittaa tutkijan väliintuloa toisen ihmisen maailmaan esimerkiksi tutkimushaastattelua tai osallistuvaa havainnointia käyttäen. Interventio voi itsessään olla tutkimuskohde. Tutkitaan jonkin asian sekaantumista toiseen asiaan. (Vilka, 2007, 179.)

Tässä tutkimuksessa interventio pidettiin oppitunnin omaisena ravitsemustiedon tuntina. Intervention alussa keskusteltiin ruokapäiväkirjojen pidosta. Nuoret olivat ennen interventiota pitäneet ruokapäiväkirjaa viikon verran ja he kertoivat kokemuksiaan siitä. Ruokapäiväkirjoista päästiin sulavasti aiheeseen terveelliset ruokailutottumukset ja oppitunnin omaisen intervention lähti käyntiin. Tietoiskut, esimerkit ja omakohtaisesti pohdittavat kysymykset oli kerätty Power Point -esitykseksi, joka toimi suullisen tiedonannon tukena.

Interventiossa käytiin läpi ravitsemussuosituksen keskeiset tavoitteet: Energiansaannin ja –kulutuksen tulisi olla tasapainossa, kaikkia ravintoaineita pitäisi saada riittävästi, ruokailusta tulisi nauttia kiireettömästi, sokereita, suolaa ja kovan rasvan käyttöä tulisi vähentää sekä ja kovia rasvoja pitäisi korvata pehmeillä rasvoilla. Kalaa olisi hyvä syödä ainakin kahdesti viikossa. Myös ravintokuidun merkityksestä kerrottiin, sitä saadaan viljavalmisteista, kasviksista, marjoista ja hedelmistä ja se on hyväksi terveydelle (Haglund ym. 2007,11, 21, 29) Samalla käytiin läpi nuorelle tärkeät suojaravintoaineet nimeltä.

Interventiossa korostettiin säännöllisiä ruokailuaikoja. Vaikka päivät ovat erilaisia, on hyvä pitää ateria-ajoista kiinni, eli syödä aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala. Ruokailuaikojen säännöllisyys hillitsee ahmimista ja auttaa sopivien ruokamäärien arvioimisessa. Ylimääräiset välipalat ja napostelu lisäävät energiansaantia ja lihottavat. (Nykänen ym. 2000, 16) Nuorille kerrottiin terveellisen välipalan tärkeydestä ja annettiin esimerkkejä hyvään ruokavalioon kuuluvista välipaloista.

Lautasmalli käytiin läpi nopeasti, sillä oletettavaa on, että 9-luokkalaiset nuoret ovat opetelleet sen kotitaloustunneillaan. Lautasmalli on kuitenkin hyvä apu aterian suunnittelussa, joten siksi kävimme sen läpi kertauksenomaisesti. Lautanen täytetään puoliksi salaateilla, raasteilla ja kasviksilla, neljännesosaan perunaa, riisiä tai makaronia ja loppu täytetään lihalla, kalalla tai kanalla (Nykänen ym. 2000, 18)

Nuorille painotettiin, että herkuttelua ei ole tarkoitus jättää pois. Mikään yksittäinen ruoka ei tee ruokavaliosta epäterveellistä, mikäli sitä syödään kohtuullisesti. (Nykänen ym. 2000, 18)

Interventiossa tähdättiin keskustelemaan ja pohtimaan ilmapiiriin varsinkin tapa- ja tunnesyömisestä puhuttaessa. Nuorille pyrittiin herättämään uusia ajatuksia ja motivoimaan heitä elämäntapamuutukseen ja itsestään huolta pitämiseen. Ensin pohdittiin itsekseen sitä, tunnistiko oppilas nälkänsä, söikö hän nälkänsä ja muistiko lopettaa syömisen kun oli kylläinen. Oppilasta pyydettiin miettimään kaipasiko hän ruoan sijaan jotain muuta, esim. lohdutusta tai liittyikö naposteluun tai jopa ahmimiseen toistuvasti jokin sama tunne, malli, tilanne tms., sillä naposteluun voi sortua tutussa käyttäytymisketjussa. Jos tietyt tunteet tai tilanteet johtavat syömi-

seen, tilalle voi koettaa keksiä muuta toimintaa. Tunteiden eläminen keskustelun, piirtämisen, kirjoittamisen, musiikin tai liikunnan avulla voi vähentää tunteisiin syömistä. (Nykänen ym. 2000, 19)

Lopputunnista luokka jaettiin pienryhmiksi ja jokainen ryhmän jäsen pohti yhdessä mitä korvaavaa mielekästä tekemistä voisi keksiä kun he huomaavat syömiseen johtavan käyttäytymisketjun alkavan. Pienryhmät keksivätkin hyvin korvaavia toimintoja, esimerkiksi ulkoilun. Interventiossa ehdotettiin lisäksi toiminnaksi musiikin kuuntelua, kylvyn ottamista ja päivätorokkuja.

Samat pienryhmät saivat kukin Power Point – esityksen päätteeksi lyhyen paperille kerrotun tarinan, josta intervention yhteydessä käytettiin nimitystä ”case”. Tarinoissa kuvailtiin n. 15 – vuotiaan nuoren päivän tapahtumat ruokailuineen. Tarinat oli tehty niin, että niissä seikkaileva nuori söi jollakin tavalla väärin, eli joko liian vähän tai sitten hänen energiantarpeensa ylittyi. Tarinan henkilö saattoi syödä myös tavan vuoksi tai tunteisiinsa. Tällaisesta tarinasta pienryhmän jäsenet yhdessä pohtivat, mitä muuttaisivat tarinan henkilön ruokailutottumuksissa, jotta ne muuttuisivat terveellisimmäksi ja monipuolisemmaksi. (Liite 3: Case)

Intervention pituus oli oppitunnin mittainen, eli 45 minuuttia. Aiheet oli valittu niin, että joistain aihealueista saattoi kertoa laajemmin, toiset taas jättää kokonaan pois. Aihealueet pystyi käymään läpi yksittäin, toisistaan riippumatta. Ravitsemusneuvontaa annettiin suullisesti ja kirjallisesti.

Intervention yhteydessä edellisen viikon täytetyt ruokapäivät kerättiin. Oppilaille annettiin jälleen ohjeistus ruokapäiväkirjojen pitämiseksi ja jaettiin uudet tyhjät päiväkirjat täytettäväksi vielä toiseksi viikoksi.

Koska aineistonkeruu ja interventio ajoittuivat toukokuuhun ja tähän tutkimusprosessin osaan kului aikaa noin kaksi viikkoa, sijoittui viimeisten ruokapäiväkirjojen kerääminen hyvin lähelle kesäloman alkua. Osa päiväkirjoista viivästy, koska oppilaat unohtivat palauttaa ne koululle määrättynä päivänä. Viimeiset päiväkirjat palautuivat kuitenkin vain muutaman päivän viiveellä.

Aineisto saatiin kerättyä siis kesäkuuhun 2010 mennessä, joten tutkimusprosessin yksi konkreettisimminkin näkyvä osa, tuloksien kirjoittaminen, sijoittui kesään ja syk-

syyn 2010, sekä alkuvuoteen 2011. Samanaikaisesti päiväkirjoja toki tutkittiin kii-
vaasti, sekä pohdittiin sitä, kuinka rajata saatua tietoa.

Tulokset kerättiin palautetuista ruokapäiväkirjoista, jotka toimivat tutkimuksen tut-
kimusaineistona. Ruokapäiväkirjoja palautettiin kahden viikon aikana yhteensä 42
kpl, joista suurin osa eli 31 päiväkirjaa palautettiin ensimmäisen viikon jälkeen ja
lopun 11 päiväkirjaa toisen ruokapäiväkirjaviikon jälkeen. Molemmilla viikoilla tyttö-
jen ja poikien palauttamia päiväkirjoja oli lähes yhtä paljon, eikä niiden täyttämistä-
vassa havaittu suuria eroja tyttöjen ja poikien välillä. Ruokapäiväkirjoissa oli ana-
lysoitavia päiviä yhteensä 249.

Ruokapäiväkirjoihin oli pitänyt täyttää viikko, eli seitsemän päivää. Osassa päivä-
kirjoista täytettyjä päiviä oli vähemmän, esimerkiksi neljä. Nekin päiväkirjat, joissa
joka päivää ei ollut täytetty, otettiin mukaan tutkimukseen, sillä jokainen täytetty
päivä toi arvokasta tietoa nuoren ruokailutottumuksista ja vastasi tutkimuskysy-
myksiin.

Aineiston analysointi aloitettiin lukemalla aineisto useaan kertaan läpi. Aineisto oli
runsas, mutta koska päiväkirjan taulukko oli laadittu niin, että erilaiset syömiskäyt-
täytymiseen liittyvät aihealueet pysyivät erillään, aineisto oli helppo ryhmitellä.
Näin saatiin vastaukset eri tutkimuskysymyksille sekä kuvailtiin asioita ja niiden
merkityksiä. Tutkimuskysymykset pohjautuivat aikaisempaan teoriaan.

Sisällönanalyysillä tietoinen tiivistettiin ja pelkistettiin niin, että aineiston ja merki-
tyksien kuvailu tuli mahdollisimman selkeäksi. Nuorten ruokavaliosta omiksi pelkis-
tetyiksi ryhmikseen luokiteltiin esimerkiksi kasvikset, herkut, pikaruokat ja juomat.
Esimerkiksi herkkuihin rajattiin ruoka-aineita kuten: suklaa, keksit, jäätelö ja lei-
vokset. Jokainen syöty ruoka poimittiin systemaattisesti aineistosta, jotta se saatiin
ryhmiteltyä.

Samoin tehtiin mielialoja tutkittaessa. Mielialojen kuvaukset poimittiin alkuperäisi-
nä. Seuraavaksi poimittuja mielialan kuvauksia alettiin ryhmitellä ja ruokailutilan-
teissa vallitseviksi mielialoiksi nousivat neutraalit, positiiviset, negatiiviset ja väsy-
neet. Ruokaseura ja –paikka ryhmiteltiin nekin samalla tavoin ja niistäkin löydettiin
pääluokat.

Aterioiden päivittäinen lukumäärä saatiin tarkastelemalla nuorten täyttämiä ruokapäiväkirjoja sivu kerrallaan. Annoskoot ryhmiteltiin ruokavalioon sopiviksi tai liikaa energiaa kerrallaan antaviksi annoksiksi. Rajaus oli karkea, sillä annoskoot eivät tulleet selkeästi esiin tutkimusaineistosta.

Koska samalla vaakarivillä oli sekä syöty ruoka ja sen määrä, ruokaseura ja –paikka sekä mieliala- ja näläntunne, ryhmien väliset merkitykset saatiin helposti selville. Mielialan sekä ruokapaikan ja –seuran merkitykset saatiin purettua, kun merkitykset pelkistettiin ja ryhmiteltiin jokaiselta ruokailukerralta.

5 TULOKSET

5.1 Peruskoulun 9-luokkalaisten ruokavalio

Suurin osa nuorista söi päivittäin vähintään yhden lämpimän ruoan. Kaksi lämpöistä ateriaa syöviä oli melko vähän. Viikonloppuisin saattoi olla päiviä, jolloin lämmin ateria puuttui täysin. Osa nuorista söi päivän aikana monipuolisesti kaikista ruoka-aineryhmien osista, eli täysjyväviljavalmisteita ja – leipiä, perunaa, kasviksia, hedelmiä ja marjoja, lihaa, kalaa, broileria tai munaa sekä maitovalmisteita.

Täysjyvät nuoret saivat lähinnä erilaisista leivistä. Leipiä, joita tulosten mukaan syötiin, olivat: ruisleivät, paahtoleivät, kauraleivät, sämpylät, näkkileipä, patonki, rouheleipä ja kokojyväleipä. Maitovalmisteista suosittuja olivat maito, jogurtti, vanukkaat ja jäätelö, ei niinkään juustot ja viilit. Lihaa ja broileria syötiin paljon. Kalaa syötiin vähän, harva söi kalaa suositusten mukaisesti kahdesti viikossa. Kananmuna ei kuulunut nuorten suosituimpiin ruoka-aineisiin.

Osalla nuorista päivän ruokailut olivat sangen yksipuolisia, eli lähes joka aterialla ja välipalalla syötiin samoja ruoka-aineita. Tällaisia suosittuja, joka päivä useampaan otteeseen syötäviä ruokia olivat leipä, jogurtti ja nuudelit. Muita välipaloja olivat esimerkiksi makeat leivonnaiset, suolaiset piirakat, croissantit, pinaattilätyt, salaatit, makkara, tonnikala, muret, jäätelöt, hedelmät ja viilit, maustetut rahkat sekä vanukkaat. Välipala käytiin usein nauttimassa pikaruokapaikassa, jolloin välipala saattoi olla esimerkiksi pirtelö tai smoothie. Pikaruokapaikoista ostettavat suolaiset syötävät, kuten bagel tai panini esiintyivät nekin välipaloina.

Tulosten perusteella nuoret eivät käyttäneet leivän päällä tai ruoan valmistuksessa lainkaan kovaa, tyydyttynyttä rasvaa. Erilaisia piilorasvoja tuli muiden syömisvalintojen seurauksena. Siemenet ja pähkinät puuttuivat jokaisen nuoren ruokavaliosta lähes kokonaan.

Tuloksista kävi ilmi, että nuorten ruokavalioissa korostuivat muutamat seikat. Niitä olivat vähäinen kasvisten syönti sekä samankaltaiset valinnat aamupalalla ja juomisessa. Yhteistä lähes kaikkien oppilaiden kesken oli pikaruokien ja herkkujen suuri kulutus.

5.1.1 Kasvikset

Tässä tutkimuksessa kasviksiin kuuluviksi laskettiin hedelmät, kasvikset, marjat ja tuoresalaatit. Tähän ryhmään kuuluvia ruoka-aineita oli syöty 59 kertaa. Ryhmään eivät kuuluneet esim. majoneesipohjaiset salaatit. Kasviksia syötiin suosituksiin nähden harvoin. Salaatin määrää ei yleensä oltu arvioitu, mutta hedelmiä syötiin kerralla korkeintaan kaksi ja marjoja desi tai lusikallinen. Hedelmistä syötiin tuttuja hedelmiä, kuten banaaneita, omenoita, päärynöitä, viinirypäleitä, kiivejä ja mandariineja. Kasviksia syötiin siis sekä liian harvoin että kerta-annoksena liian vähän, jotta puoli kiloa päivässä olisi täytynyt. Varsinkaan marjat eivät kuuluneet nuorten ruokavalioon.

5.1.2 Aamupala

Ruokapäiväkirjoista saatiin analysoitavaksi siis 249 päivää. Näistä päivistä 187 sisälsi aamupalan. Leipä oli suosituin aamupala. Ruisleipää syötiin enemmän kuin paahtoleipää ja yleensä leipiä syötiin yksi tai kaksi, mutta varsinkin pojat saattoivat aloittaa päivänsä useammallakin leipäviipaleella. Leivän päällä oli yleensä leikkele, harvemmin juustosiivu. Joskus leivän päällä oli kurkkusiivuja, mutta mitään muita kasviksia aamupalaleivällä ei ollut. Leipä saatettiin sivellä marmeladilla tai muna-voilla.

Puuroa syötiin harvoin, samoin myslää. Murot olivat leivän jälkeen suosituin aamupala. Muroista syötiin sekä kuitupitoisempia muroja, että suklaaisia, epäterveellisempiä vaihtoehtoja. Jogurtit ja vanukkaat olivat nekin aamupalalla syötäviä tuotteita.

Hedelmäsalaatti ja mustikkakeitto aloittivat muutaman oppilaan päivän. Tuoreista hedelmistä useimmin oli syöty banaania. Ananasta, viinirypäleitä, päärynöitä, kiiviä ja mandariineja syötiin joskus aamupalalla.

Aina aamiaiset eivät olleet kovin perinteisiä, eli osa nuorista kertoi syöneensä ennen kouluun lähtöä keksejä, pullaa, vohveleita, syltystä, pitsaa, korppuja, sipsejä, pinaattilättyjä, kurkkua ja suklaata.

Yleensä aamiaisella juotiin kahvia tai maitoa. Mehu oli olennainen osa monen aamupalaa ja limsakin kuului muutaman kerran aamiaispöytään. Mehuista juotiin sekä mehutiivisteestä tehtyä mehua, että tuoremehuja. Tee ei ollut kovin suosittu juoma aamupalan yhteydessä.

5.1.3 Herkuttelut

Herkkuja oli syöty 103 päivänä 249 päivästä. Koska jonain päivinä herkkuja oli syöty useasti päivän mittaan, tuli herkuttelukertoja vielä enemmän kuin herkuttelupäiviä. Ylivoimaisesti eniten syötiin makeita leivonnaisia, kuten torttujen, muffinien, piirakoita, pullia ja donitseja. Yleensä nuori oli merkinnyt syöneensä vain yhden pienen leivonnaisen. Nuoret herkuttelivat usein jäätelöllä. Jäätelöäkin syötiin kerralla maltillisesti, eli vain yksi puikko, tikku tai jälkiruoka-astiallinen. Keksit ja pikkuleivät olivat yhtä suosittuja karkkien kanssa. Sipsejä ja suklaata syötiin melko harvoin. Popcornit ja pähkinät eivät kuuluneet nuorten suosimiin herkkuihin.

5.1.4 Pikaruoka

Pikaruoksi rajattiin laueasti pitsat, hampurilaiset, ranskalaiset, erilaiset pasteijat, tortillat ja nugettiateria. Koska pikaruoksi rajattavia ruokia on nyky-yhteiskunnassa paljon, niiden ravintosisällötkin ovat hyvin vaihtelevia. Rajaa ei vedetty terveellisen tai epäterveellisen välillä.

Varsinkin hampurilaisateriat, hampurilaiset ja pitsat olivat suosittuja. Kerralla saatettiin syödä useampi hampurilainen tai kokonainen pizza. Pitsoihin laskettiin sekä kaupasta ostetut mikropitsat, että ravintolapitsat, sillä kaikkia kulutettiin. Pelkkiä ranskalaisia syötiin silloin tällöin. Grilliruokia oli syöty muutaman kerran, mutta tuloksista kävi ilmi, että nuoret eivät useinkaan käyneet grilleillä.

Tortillat olivat lähes yhtä suosittuja kuin hampurilaiset ja pitsat. Tortilloja syötiin usein päivän lämpimänä ateriana, mutta ne olivat usealla nuorella välipalankin asemassa. Tacoja, pasteijoita, panineita, patonkeja, bageleita, lihapiirakoita ja wrappejakin syötiin joskus. Täytteitä ei useinkaan oltu kuvailtu tarkemmin.

5.1.5 Juomat

Juomista maito oli ylivoimaisesti suosituin. Maitoa juotiin yleensä yksi lasillinen. Kevyt maito ja rasvaton maito olivat yhtä suosittuja. Aina maidon laatua ei oltu merkitty. Joidenkin nuorten kohdalla maitoa juotiin päivän jokaisella aterialla. Kaakaota juotiin paljon, mutta useinkaan ei oltu eritelty sitä, oliko kaakao valmistettu veteen vai maitoon. Maitoa saatettiin juoda siis vielä enemmän, mutta kaakaon muodossa. Kahvia juotiin silloin tällöin, mutta teetä ei kovin usein.

Vesi oli suosittu juoma. Limsaa juotiin enemmän kuin mehua. Mehua juotiin usein yksi lasillinen mutta limsaa juotiin kerralla enemmän. Limsan määräksi nuori oli usein merkinnyt ”pikkupullo”, useita pulloja”, ”1.5 l:n pullo”. Limsaa juotiin erilaisissa tilanteissa, mutta varsinkin muiden seurassa. Energijuoma oli todella harvinaisen janojuoma.

5.2 Aterioiden päivittäinen lukumäärä ja annoskoot

Päivässä syötiin yhdestä yhdeksään kertaa. Suurin osa söi neljä tai viisi kertaa päivässä. Jos ruokailukertoja oli päivässä enemmän kuin viisi, välipalat lisääntyivät eivätkä välipalat välttämättä olleet terveellisiä. Viikonloppuisin päivän ensimmäinen ateria saatettiin syödä vasta iltapäivällä. Jos nuori jätti arki-aamuisin aamupalan syömättä, ensimmäinen päivän ateria oli useimmiten kouluruoka. Välipaloja saatettiin nauttia yöaikaan. Ruoka-ajat olivat hyvin yksilöllisiä.

Nuoret merkitsivät harvoin tarkat annoskoot. Usein lounaaksi oli merkitty ”kouluruoka”, jolloin tutkija ei voinut päätellä edes sitä, mitä nuori oli syönyt lounaaksi, saati lounaan määrää. Nuori koki myös helpoksi kertoa jonkin ruoka-annoksen olleen esimerkiksi ”pieni”, ”iso”, ”vähän”, ”pala”, ”puoli annosta”, ”pussillinen”, ”jättiannos” tai ”normi”, jolloin annoskoko jäi siis täysin nuoren itsensä arvioitavaksi. Karkeasti tutkimusaineistosta saatettiin kuitenkin päätellä, että isoja määriä ei yleensä kerralla ahmittu. Suurimpia annoskokoja olivat kokonainen ravintolapitsa, pussillinen sipsejä, suklaalevy tai useampi hampurilainen kerralla syötynä, mutta tämänkaltaisia annoskokoja esiintyi aineistossa harvoin eikä kenenkään kohdalla joka päivä.

5.3 Ruokapaikka, ruokaseura ja niiden merkitys syömiseen

5.3.1 Vaihtelevat ruokapaikat

Useimmiten nuori söi kotona ja kotona ollessa ruokailu tapahtui keittiössä, mutta joskus omassa huoneessa tai olohuoneessakin. Aamu- ja iltapalat kuuluivat selvästi kotona syötäviin aterioihin. Jos kotona syötiin lämmin ateria, se syötiin yleensä perheen kesken. Kotona syöty lämmin ateria oli yleensä reilun kokoinen. Välipaloja, joita nuori kotona söi, olivat jogurtit, vanukkaat ja rahkat, leivät, nuudelit, murot, karjalanpiirakat, letut, hedelmät ja leivonnaiset. Välipalan nuori söi yleensä yksin. Kotona syödessä mieliala oli neutraali.

Koulussa syötiin yleensä kouluruoka. Tuloksista kävi ilmi, että joka kerta kaikkia kouluruoan osia ei syöty, vaan ruokapäiväkirjaan oli merkitty vain esimerkiksi ”maito ja leipä” tai ”kaksi lihapullaa ja leipä”. Kouluruoka-annokset eivät olleet isoja, vaikka mieliala oli hyvä ja näläntunne oli korkea. Joskus kouluruokaa ei ollut syöty lainkaan, mutta sen sijaan ruokapäiväkirjaan oli merkitty ”hampurilaisateria” ”limsapullo” tai ”salaatti”. Suklaalla tai makeisilla kouluruoka korvattiin harvoin.

Sukulaisten, kavereiden ja muiden tuttujen luona syötiin usein hyvin positiivisella mielialalla. Kyläilypaikoissa syötiin sekä lämmintä ruokaa että herkkuja. Sukulaisten, kavereiden ja tuttujen luona syötiin paljon leivonnaisia. Jos päivään kuului kyläily, syötiin päivän mittaan yleensä useammin. Eli vierailulla syöty ruoka ei korvannut myöhemmin kotona syötävää välipalaa.

Ravintoloista nuori käytti eniten pikaruokaravintoloita ja ravintolassa ruokaillessa tunnelma oli poikkeuksetta hyvä ja annokset olivat suuret. Ravintoloissa syöminen ei kuitenkaan ollut kovinkaan yleistä eikä yhdeksäsluokkalaisella ollut tapana käydä ravintolassa yksin.

Kahvilat eivät olleet nuorten suosiossa, mutta nuoret söivät kaupungilla esim. ostoskeskuksissa, ruokakaupoissa, rannalla, torilla ja puistoissa. Jäätelö, limsa, suklaapatukat ja karkit olivat ruokia, joita tällaisissa tilanteissa nautittiin. Joskus nuori söi töissä, harrastuksissa, automatkalla tai pihalla liikkuessaan kävellen esimerkiksi bussipysäkillä ja silloinkin nautittu ruoka oli jokin nopeasti valmistettava ja syötävä, mutta ei kuitenkaan kovin terveellinen.

5.3.2 Ruokaseura

Ruokailutilanteessa mukana olleet henkilöt piti merkitä ruokapäiväkirjoihin. Vastauksia puuttui useista tilanteista. Usein oli mainittu, että nuori söi omassa huoneessaan, mutta nuori ei ollut kirjoittanut kenen kanssa, joten tällaisista vastauksista ei ruokaseuraa voitu tietää, vaikka pääteltävissä oli, että nuori oli yksin. Samoin kävi esimerkiksi niiden vastauksien kohdalla, joihin ruokapaikaksi oli laitettu koulu. Olettavissa oli, että nuori söi koulutovereiden kanssa, mutta koska ruokaseuraa ei ollut merkitty tutkimusaineistona käytettyyn päiväkirjaan, tällaisetkin tilanteet jäivät tuloksissa huomioimatta.

Useimmiten yhdeksäsluokkalainen söi yksin. Yksin syötiin yleensä aamu- ja iltapalat sekä välipalat. Tuloksista kävi ilmi, että yhdeksäsluokkalainen nuori söi useammin kavereiden kuin perheenjäsenten kanssa. Sisarukset, sisko- ja velipuolet, vanhemmat, isä- ja äitipuolet, isovanhemmat ja vanhempien sisarukset laskettiin kuuluvaksi perheeseen ja sukulaisiin. Varsinkin isovanhempien kanssa nuoret söivät yleensä isoja annoksia ja ruokailukertoja oli useita. Isovanhempien kanssa syötiin paljon herkkuja, mutta myös puuroja. Vanhempiansa kanssa nuoret söivät perinteistä kotiruokaa, kuten makaronilaatikkoa, muusia ja kalapuikkoja, puuroja, perunoita ja kastiketta. Perheen kanssa syötiin usein leipää tai leivonnaisia.

5.4 Mielialan merkitys syömiseen

Nuoria pyydettiin kuvailemaan mielialaansa yhdellä vapaavalintaisella sanalla jokaisen ateriointikerran yhteydessä. Mielialoja oli kuvailtu esimerkiksi sanoin ”normi”, ”kuuma”, ”hilpeä”, ”uupunut” tai ”diu diu”. Kun samankaltaisia tunteita tarkoittavia sanoja luokiteltiin ryhmiksi, niistä muodostui viisi pääluokkaa, joihin lukeutuvat positiiviset, negatiiviset, neutraalit, väsyneet/uupuneet sekä muut mielialat, jotka eivät selkeästi kuuluneet mihinkään näistä pääluokista.

Yleensä mieliala oli neutraali ja sitä kuvattiin sanoilla ”rauhallinen”, ”tasainen”, ”ok”, ”normi” ja ”normaali”. Seuraavaksi yleisin mieliala oli positiivinen. Positiivisina ilmaisuja olivat muun muassa sanonnat ”hilpeä”, ”pirteä”, ”hyvä”, ”iloinen”, ”mahtava”, ”hassu”, ”innostunut”. Positiivisella mielialalla annoskoot olivat selvästi suurempia kuin muulloin. Oppilaat olivat usein myös väsyneitä, sillä uupunutta mielialaa kuvaavia ilmauksia, kuten ”väsynyt”, ”uupunut” ja ”unelias” oli merkitty useisiin päiväkirjoihin, varsinkin aamupalan yhteydessä. Väsyneenä syöty ruokamäärä oli pieni ja ruokailu tapahtui yksin. Negatiivisen mielialan vallitessa oli ruokailtu joskus. Negatiivisia ilmaisuja olivat: ”vihainen”, ”tylsistynyt”, ”huono”, ”ärsyyntynyt”, ”pettynyt”. Negatiivisella mielialalla syötiin kaikenkokoisia ruoka-annoksia.

”Kuuma”, ”puheliias”, ”mietтелиäs”, ”kiire” ja ”jännittynyt” olivat ilmaisuja mielialoista, joita ei osattu luokitella mihinkään pääluokkaan kuuluvaksi.

Ruokapäiväkirjoissa kysyttiin nälän tunnetta asteikolla 1-3. Näläntunnetta kysyttiin siksi, koska haluttiin tietää, söikö nuori aina nälkänsä vai johtiko syömiseen jokin tunne tai tapa. Jos vastaaja ei ollut ruokailukerralla lainkaan nälkäinen, hänen tuli merkitä sarakkeeseen numero yksi (1). Jos vastaaja oli hieman nälkäinen, hän merkitsi numeroksi kaksi (2). Hyvin nälkäistä tunnetta vastasi numero kolme (3).

Kaikki oppilaat eivät olleet merkinneet jokaisen ruokailukertansa kohdalle näläntunnetta, mutta yhteensä näläntunnetta oli merkitty 886 ruokailukertaan. Yleisimmin näläntunne oli hyvin nälkäinen, mutta lähes yhtä yleistä oli sekin, että vastaaja oli hieman nälkäinen. 191 ruokailukerralla vastaaja ei ollut lainkaan nälkä, eli ruokailu tapahtui näillä kerroilla jostain muusta syystä kuin nälästä. Vastaaja ilmoitti syövänsä hedelmiä, karkkia, jäätelöä, leivoksia, muroja tai juovansa kahvia, teetä, kaakaota mehua tai vettä silloin, kun näläntunnetta ei ollut lainkaan.

6 POHDINTA

6.1 Tutkimustulosten tarkastelua

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvailla nuorten ruokailutottumuksia tarkkailemalla ravinnon laatua ja annoskokoja sekä ateriarvotmiä, eli aterioiden ja välipalojen päivittäistä lukumäärää. Lisäksi tarkasteltiin nuorten yksilöllisten ja sosiaalisten tekijöiden vaikutusta ruokailuun.

Nuoret täyttivät kaksi viikkoa ruokapäiväkirjaa, jossa oli tarkka ohjeistus siitä, kuinka merkitä päivittäin syödyt ruoat. Täytettyjä päiväkirjoja palautettiin 42, eli runsaasti. Nuoret täyttivät ruokapäiväkirjoja tiiviisti, mutta eivät niin tarkasti kuin ohjeistuksessa oli pyydetty. Nuori saattoi kertoa syöneensä leipää, mutta leivän laatu, määrä ja se, mitä leivän päällä oli, jäi mainitsematta. Tästä syystä tutkimustuloksissa pystyttiin kuvailemaan osin se mitä ja kuinka usein nuoret söivät, mutta ei kovinkaan tarkasti sitä, kuinka paljon. Annoskoot, jotka tutkimustuloksista saatiin selville, eivät vaikuttaneet isoilta vaan energiamäärältään sopivilta nuoren ruokavalioon.

Nuorten ruokavalioon kuului melko paljon erilaisia pikaruokia, jotka toimivat sekä välipaloina että pääaterioina. Pikaruokakulttuuri ja ruoan nopea ja helppo saatavuus siis vaikuttivat nuorten ruokavalintoihin. Herkkuja syötiin paljon, varsinkin leivonnaisia. Mustajoen (2006; 288–291) mukaan sekä ruoan määrällä että laadulla on merkitystä. Tulostemme mukaan nuorten ruokavalioon kuului paljon rasvaa sisältäviä ruokia, joka taas Mustajoen mukaan edistää lasten ja nuorten lihavuuden syntyä. Mustajoen mukaan makeiden mehujen, virvoitusjuomien ja makeisten kulutus on lisääntynyt ja tuloksiemme mukaan niitä nautittiinkin runsaasti.

Kasvisten syönti jäi selvästi alle suositusten. Varsinkin marjat olivat harvinaisia nuorten ruokavaliossa. Tuloksen mukaan nuorten pitäisi siis syödä enemmän kasviksia. Tulostamme tukivat Haglund (2007; 135) ja Mustajoki (2006; 19), joiden mukaan suomalaisten lasten haasteena on lisätä marjojen, hedelmien ja kasvisten syöntiä.

Tutkimusaineistosta kävi hyvin ilmi se, kuinka usein nuoret söivät päivittäin. Välipalat ja napostelut, jälkiruoat, lämpimät pääruoat, aamupalat ja iltapalat oli useimmiten helppo erottaa toisistaan. Oli kuitenkin haastavaa arvioida, ylittyikö nuoren päivän keskimääräinen energiantarve selvästi naposteluiden ja välipalojen takia, sillä välipala oli usein ilmoitettu hyvin yleismaallisesti esim. ”rahkaa”, jolloin tieto, miten paljon tai miten rasvaista rahkaa nuori söi, jäi saamatta. Usein vaikutti siltä, että nuori söi liian harvoin. Harvat ruokailukerrat saattavat kuitenkin selittyä sillä, että nuori ei välttämättä täyttänyt päiväkirjaan kaikkia ruokailukertojansa.

Nuorten yksilöllisistä ja sosiaalisista merkityksistä ruokailuun saatiin tietoa. Tuloksista kävi ilmi, että nuori söi useimmiten yksin. Itsenäistyvä nuori söi useammin kavereidensa kuin perheensä seurassa. Syömisiin liittyvät valinnat nuori teki useasti siis yksin tai kavereiden seurassa. Perheen vaikutus ruokailuihin on yhdeksäsluokkaisella vähäisempää kuin kavereiden. Mustajoen mukaan (2006; 288) sekä geneettiset, sosiaaliset ja psyykkiset tekijät sekä elämäntavat ovat syömiskäyttäytymisen ja lihavuuden taustalla. Nykykäsityksen mukaan ympäristötekijät voivat olla jopa perinnöllisyyttä ja aineenvaihduntaa tärkeämpiä tekijöitä lihavuuden kehityksessä. Tulokset tässä opinnäytetyössä tukevat edellisiä tutkimuksia. Varsinkin sosiaalinen tilanne oli yhteydessä useaan ruokailukertaan.

Yksilöllisiä tekijöitä ruokailujen yhteydessä olivat nuorten mielialat. Yleensä nuoren mieliala oli ruokailun yhteydessä neutraali tai positiivinen. Näläntunnetta nuorella ei ollut ollenkaan 886 kerrasta 191 kerralla. Näillä 191 kerralla nuori söi jonkin muun syyn takia, kuin nälän. Näille kerroilla oli siis mahdollista että yksilölliset tai sosiaaliset syyt, kuten tunne- tai tapasyöminen aiheutti syömisen, joka yleensä oli napostelua.

Ravitsemusneuvonnalla tai sukupuolella ei näyttänyt olevan merkitystä nuorten ruokailutottumuksiin. Päiväkirjoja täyttivät yhtä aktiivisesti sekä tytöt että pojat. Interventiossa eli opinnäytetyöntekijöiden järjestämällä ravitsemustiedon tunnilla sekä tytöt että pojat osallistuivat keskusteluihin.

6.2 Tutkimuksen luotettavuus

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden kriteereinä pidetään yleisesti tutkimuksen ja sen tulosten uskottavuutta, vahvistettavuutta, refleksiivisyyttä ja siirrettävyyttä. Laadullisessa tutkimuksessa vahvistettavuus on usein ongelmallista, sillä eri tutkijat eivät välttämättä päädy samoihin tuloksiin samankaan aineiston perusteella. Tämä kuitenkin usein hyväksytään laadullisessa tutkimuksessa, sillä erilaiset tulokset voivat usein lisätä ymmärrystä tutkittavasta ilmiöstä. Tutkimustulosten siirrettävyyttä tulee pystyä arvioimaan, minkä vuoksi tutkijan on annettava riittävästi tietoa tutkimuksen kulusta, toteutuksesta, ympäristöstä ja osallistujista. (Kylmä & Juvakka 2007, 127-129)

Tässä tutkimuksessa kaikki tutkimuksen vaiheet sekä ydinasiat, eli esimerkiksi henkilöt, paikat ja tapahtumat on kuvattu tarkasti. Tutkimus olisi siis toistettavissa samankaltaisena tarpeen vaatiessa. Seikat tekevät opinnäytetyöstä luotettavan. Oppilaille järjestettiin päiväkirjojen täyttämisen ohjeistus sekä interventio tutun ryhmän kesken tutussa luokassa, joten jännitys saatiin minimoitua ja tilanne oli nuorille mahdollisimman luonteva. Luotettavuutta voisi kuitenkin heikentää se seikka, että ohjeistusta ja interventiota pitämässä olivat ensikertalaiset, eivätkä näin ollen siis voineet käyttää aikaisempaa tietoa hyväkseen. Alkujännitystäkin ensikertalaisilla oli ilmassa.

Tutkimuksella tuotettiin mahdollisimman luotettavaa tietoa nuorten ruokailusta ja mahdolliseen liikapainoon johtavista tekijöistä. Itse päiväkirja on menetelmänä luotettava, mikäli sitä täytetään huolella. Päiväkirja ei sisältänyt avoimia kysymyksiä, jotka olisivat saattaneet johtaa harhaan tai olisivat olleet hyvin tulkinnanvaraisia, jolloin vastaukset eivät välttämättä olisi vastanneet esitettyihin kysymyksiin.

Tutkimusaineistolla saatiin vastaukset opinnäytetyön tutkimuskysymyksiin. Enemmänkin tietoa saatiin, mutta päätös pysyä aiheessa ja rajata teemat tarkasti mahdollisti sen, että yksittäisistä asioista saatiin paljon tietoa ja tieto vastasi suoraan etukäteen laadittuihin tutkimuskysymyksiin. Oletettavasti keskeisimmät tulokset nousivat esiin tästä syystä. Seikka on olennainen luotettavuuden kannalta.

Totuudenmukaisen tiedon tuottaminen oli haasteellista, sillä yläasteikäiset nuoret eivät kaikki välttämättä olleet innokkaita sitoutumaan ruokapäiväkirjan pitämiseen.

Tutkimusaineistoksi palautettiin runsaasti hyviä päiväkirjoja, joskin toisen viikon päiväkirjoja saatiin takaisin vähemmän kuin ensimmäisellä viikolla, vaikka tutkimusryhmä pysyi koko ajan samana.

Tämän lisäksi ruokamääriä oli vaikea arvioida. Osa ruuista saatettiin mahdollisesti myös unohtaa päiväkirjasta ja osa nuorista saattoi mahdollisesti ”kaunistella” päiväkirjaa ja jättää ainakin osan epäterveellisistä ruoka-aineista merkitsemättä kokonaan tai ainakin vähentää niiden määriä. He saivat kuitenkin täyttää päiväkirjat nimettömänä, joten syytä merkintöjen kaunisteluun ei olisi pitänyt olla. Tutkimusta varten laaditulla ruokapäiväkirjalla ja sen ohjeistuksella pyrittiin selkeyttämään ja helpottamaan ruokamäärien arviointia ja merkitsemistä selkeästi ruokapäiväkirjaan. Tutkimuksen analysointivaiheessa kuitenkin huomattiin, että osa nuorista oli ymmärtänyt päiväkirjan täyttämisen eri tavalla kuin oli tarkoitettu täyttämällä yhden sivun sarakkeisiin koko viikon ruokailut tai merkitsemällä sarakkeisiin asioita, jotka olisivat kuuluneet johonkin toiseen sarakkeeseen. Osa sarakkeista oli osassa päiväkirjoista myös jätetty kokonaan täyttämättä. Osa nuorista oli kuitenkin täyttänyt päiväkirjaa mallikkaasti.

Tutkimukseen osallistuneet kaksi 9. luokkaa valittiin sattumanvaraisesti. Tutkimukseen osallistujilla oli omakohtaista tietoa omasta ravitsemuksestaan, joten heidän täyttämistään ruokapäiväkirjoista saatiin totuudenmukaisin aineisto tutkimukseen. Tutkimuksessa olisi voitu saada luotettavuudeltaan vertailukelpoisempaa tietoa, mikäli aikaväli ruokapäiväkirjojen täyttämässä olisi ollut pidempi. Tutkimuksen tiivis tahti saattoi uuvuttaa myös tutkimukseen vastanneita nuoria, sillä toisen viikon ruokapäiväkirjoja palautettiin vähemmän kuin ensimmäisen viikon päiväkirjoja.

6.3 Tutkimuksen eettisyys

Lasten lihavuutta käsittelevän Käypä hoito – suosituksen mukaan lasten lihavuuden asianmukainen hoito on turvallista eikä käyttäytymisterapeuttinen hoito näytä lisäävän syömishäiriöiden vaaraa. Eettisesti on siis oikein informoida lapsia ravitsemuksesta terveyden edistämisen näkökulmasta. (www.kaypahoito.fi 1.10.09)

Tutkimus laadittiin terveyden edistämisen ja ennaltaehkäisyn näkökulmasta. Interventiossa käytiin läpi ravitsemussuositukset ja korostettiin oikeanlaisia ruokailutottumuksia sekä lihavuuden ehkäisyä, ei niinkään lihavuuden hoitoa. Ruokailutottumuksia, ruokailutottumuksiin vaikuttavia tekijöitä sekä huonoista ruokailutottumuksista johtuvaa lihavuutta lähestyttiin nuorten näkökulmasta.

Lapset katsotaan erityisryhmäksi, joiden tutkimukseen osallistumisen perusteet vaihtelevat eri aloilla ja eri kulttuurissa. Suomessa ainoastaan lääketieteellisessä tutkimuksessa lasten osallistuminen tutkimukseen on lainsäädännöllä säädelty. Kun lapsi on täyttänyt 15 vuotta, hän ei enää tarvitse vanhemman lupaa osallistua tutkimukseen. Joitakin poikkeustapauksiakin toki on, sillä esim. joissain alkoholia koskevissa tutkimuksissa ikäraja pysyy 18 vuodessa. Kaikkiin tutkimuksiin osallistumisessa yli 12 vuotiaan lapsen mielipidettä on kuultava ja vanhemmat eivät voi yksistään päättää siitä, osallistuuko lapsi tutkimukseen vai ei. Suotavaa olisi, että ikärajana kuitenkin pidettäisiin 12 ikävuotta ja sitä nuorempien lapsien vanhemmilta kysyttäisiin lupa, mikäli lapsen halutaan ottavan osaa tutkimukseen. (Vilkkä 2007, 94)

Osallistuminen tutkimukseen perustui vapaaehtoisuuteen ja nuoret ottivat osaa tutkimukseen omasta halustaan. Myös nuorten kotiin lähetettiin info-kirje vanhemmille, missä kerrottiin tutkimuksesta ja sen kulusta. Kirje vanhemmille lähetettiin, koska nuoret olivat vielä alaikäisiä ja kotona asuvia, kaikki kuitenkin 15 vuotta täytäneitä. Mikäli vanhempia ei olisi informoitu kirjeen kautta, he olisivat saattaneet ihmetellä nuoren täyttämää ruokapäiväkirjaa ja myös sitä, miksi juuri heidän lapsensa valittiin osallistujaryhmään.

Osallistujaryhmässä oli tasapuolisesti sekä poikia että tyttöjä. Heidän henkilöllisyytensä haluttiin pitää salassa, eikä esim. nimiä, osoitetietoja tai syntymäaikoja pyydetty täyttämään lomakkeisiin tutkimuksen missään vaiheessa. Näin ollen nuoren ei tarvinnut pelätä jonkun saavan tietoja hänestä ja hänen terveydentilastaan. Nuorella oli myös mahdollisuus keskeyttää osallistumisensa tutkimuksen missä tahansa vaiheessa. Tutkimuksen tekijät ovat salassapitovelvollisia ja tutkimuksesta saatu aineisto säilytettiin koko tutkimuksen ajan lukollisessa paikassa, niin etteivät ulkopuoliset päässeet niihin käsiksi. Tutkimusaineiston analysoinnin jälkeen ruokapäiväkirjat tuhottiin huolellisesti.

Sosiaalisilla suhteilla on nuoren elämässä erityinen merkitys ja ystävät ovat tärkeitä. Aikuisten, kuten vanhempien ja opettajien näkemyksiä saatetaan kyseenalistaa. Nuori on lasta kykenevämpi omaan päätöksentekoon ja vastuun ottamiseen, mutta kuitenkin vielä hyvin altis myös ulkopuolisille vaikutteille. Joillekin nuorille ja heidän perheilleen ruokailuun ja sen tarkkailuun liittyvä keskustelu ja toiminta voi olla hyvinkin arka paikka, eikä nuori välttämättä halua osallistua tutkimukseen lainkaan. Siksi on tärkeää olla tutkimusta tehdessä hienovarainen ja korostaa luotettavuutta. Hienovaraisuuteen tulee pyrkiä koko tutkimuksen teon ajan. (Leino-Kilpi & Välimäki 2009, 61, 225)

Tutkimusta tehdessään tutkijat pyrkivät painottamaan luotettavuutta ja pyrittiin olemaan hienovaraisia, niin että nuoret olisivat uskaltaneet osallistua tutkimukseen sekä täyttää päiväkirjoja mahdollisimman realistisesti ja kaunistelematta niitä. Tutkimus kirjoitettiin niin, että aineistoa eli ruokapäiväkirjoja analysoitaessa niistä ei pystynyt päättelemään kuka luokan oppilaista oli kyseessä. Tutkimusta lukiessa siitä ei siis voi tunnistaa ketään yksittäistä henkilöä. Tutkimuksessa kysyttiin ainoastaan vastaajan sukupuolta, jotta voitiin vertailla tyttöjen ja poikien eroja ruokailutottumuksissa.

Tutkimuksen suunnitteluvaiheessa oli tarkoitus mitata nuorten vyötärönympäryys sekä selvittää heidän pituutensa ja painonsa. Siitä kuitenkin luovuttiin, sillä Uusitupa ja Fogelholm (2005, 276) toteavat että kaikki ylimääräiset painoon ja kehon koostumukseen liittyvät mittaukset saattavat olla haitallisia varsinkin nuorille tytöille. Nuoret tytöt ovat alttiita erilaisille syömishäiriöille, kuten anorexia nervosalle, emmekä halunneet lisätä nuorten sairastumisen riskiä mittauksilla. Aalberg ja Siimes (2007, 33-34) vahvistivat vielä päätöstämme kertoessaan vartalon ja raajojen kasvavan eri vaiheissa, jolloin varsinkin pään, käsien ja jalkaterien suhteettomuus muuhun vartaloon voi hämmentää nuorta ja tehdä hänet araksi huomiolle. Nuori haluaa olla huomaamaton ja välttelee siksi katsekontaktia. Näiden seikkojen vuoksi nuorten kehon mittauksista luovuttiin.

Aihe on tärkeä ja ajankohtainen ja siitä on enemmän hyötyä kuin haittaa, jos haittoja ollenkaan. Hyöty oppilaille oli se, että he saivat tietoja oman terveytensä ylläpitämiseen ja edistämiseen. Sosiaali- ja terveystieteiden ammattilaiset kohtaavat työssään lihavuuteen ja liikapainoon liittyviä ongelmia lähes päivittäin, joten he tarvit-

sevat kaiken mahdollisen tiedon tästä kasvavasta ongelmasta. Sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset, opiskelijat sekä yhteiskunta saivat tietoa siitä, mitä ja milloin nuoret syövät ja mitkä seikat vaikuttavat nuorten ruokailutottumuksiin. Tutkimus voi tukea aikaisempia tutkimustuloksia tai antaa jopa uutta tietoa siitä, miksi nuorten lihavuus on lisääntynyt.

Tutkimuksen tekemisestä voi olla laaja-alaista hyötyä niin hoitotyön näkökulmasta kuin yhteiskunnallisestikin. Tutkimuksesta voi olla hyötyä monelle eri ammattiryhmälle, jotka työskentelevät nuorten parissa, esimerkkinä nuoriso- tai vapaa-ajan ohjaajat. Koulussa opettajat, keittiön henkilökunta sekä terveydenhoitaja voivat mahdollisesti kehittää tutkimuksen avulla myös omaa toimintaansa. Opettajat saavat ajankohtaista tietoa nuorten ravitsemuksen tilasta ja siihen vaikuttavista tekijöistä, jotka saattavat näkyä voimakkaasti myös koulussa koulupäivien aikana. Keittiön henkilökunta saa tietoa nuorten ruokailumieltymyksistä, jonka kautta he voivat mahdollisuuksien mukaan kehittää monipuolista ja terveellistä ruokalistaa enemmän myös nuorten mieleiseksi. Terveydenhoitaja voi tarkastella tutkimuksessa saatuja tietoja terveyden edistämisen näkökulmasta.

Sosiaali- ja terveysalan erilaiset ammattihenkilöt voivat hyödyntää tutkimusta omissa työtehtävissään. Lisäksi sosiaali- ja terveysalan opiskelijoilla on mahdollisuus hyödyntää tutkimuksessa saatuja tietoja sekä mahdollisesti myös oppia ja saada uusia vinkkejä omiin tehtäviinsä, kuten esim. tulevaan omaan opinnäytetyöhönsä. Itse opiskelijoina opimme paljon etenkin tutkimuksen teosta, kuten sen suunnittelussa ja toteutuksesta sekä läheisesti tutkimukseen liittyvistä aiheista, kuten lihavuuden ehkäisystä, nuorten ruokailutottumuksista ja terveellisestä ruokavaliosta. Voimme hyödyntää omia tietojamme kattavasti myös tulevaisuudessa, sijoitumme sitten minne hoitotyön työpaikkaan tahansa. Yhteiskunnallisesti tutkimusta voi käyttää muiden tutkimusten mukana tarkasteltaessa nuorten ravitsemuksen tilaa sekä lihavuuden ehkäisyä laajemmin.

Nuorilla ja aikuisilla on usein toisistaan poikkeavat arvot ja ongelmia voi syntyä erityisesti silloin, kun jokin asia toiminnassa konkretisoituu. Nuorten kohdalla eettisissä ongelmissa ei yleensä olekaan kyse ilmaisutaidon puutteesta, vaan heille on tyypillistä testata omia arvojaan. Tämä saattaa esiintyä erilaisina ristiriitoina. Tutkimukselle tämä voi aiheuttaa omat haasteensa, sillä kaikki nuoret eivät välttämät-

tä halua sitoutua ruokapäiväkirjan pitämiseen. Terveyttä koskevat kysymykset ovatkin keskeisessä asemassa, sillä nuori ei välttämättä halua kuunnella edes ”oikeita” terveyden edistämisen tapoja, joita hän kuulee ammattilaiselta tai vanhemmiltaan. Kuitenkin heidän päätöksiään ja valintojaan tulee kunnioittaa, vaikka tutkiva aikuinen ei olisikaan kaikesta täysin samaa mieltä. (Leino-Kilpi & Välimäki 2009, 61, 137, 225–226)

Tässä tutkimuksessa pyrittiin kaikin tavoin kunnioittamaan nuorten omia päätöksiä ja valintoja. Heille annettiin vapaus valita haluavatko he osallistua tutkimukseen. Tutkimusaineistoa tarkastellessa kävi ilmi, etteivät kaikki nuoret olleet halukkaita tai valmiita sitoutumaan ruokapäiväkirjan pitämiseen ja tutkimukseen osallistumiseen. Tähän valintaan nuorella oli oikeus, eivätkä tutkijat puuttuneet tähän valintaan kerätessään tutkimusaineistoa. Ravitsemusneuvonnassa annettiin nuorille ajan tasalla olevaa tietoa, joka kuitenkin pyrittiin esittämään nuorille mielekkäällä tavalla ottamalla mukaan mm. ryhmätehtäviä, joissa nuoret saivat pohtia käsiteltäviä asioita itse.

6.4 Jatkotutkimusehdotuksia ja kehittämishaasteita

Jatkotutkimusehdotuksia voisi olla esimerkiksi nuorten ruokailutottumusten kuvaaminen, joka voisi olla tätä tutkimusta pidempi kestoinen, niin että ruokailutottumusten muuttuminen olisi havaittavissa selkeämmin. Olisi myös mielenkiintoista kartoittaa suuremman joukon ruokailutottumuksia käyttämällä apuna määrällisen eli kvantitatiivisen tutkimuksen menetelmää. Kvantitatiivista menetelmää apuna käyttäen tutkimustulosten lukujen ja prosenttien vertailulla voitaisiin saada helposti hyödynnettävää ja ajankohtaista tietoa suuremmasta joukosta.

Tämän tutkimusaiheen kehittämishaasteena voisi olla, että aineiston analysoinnissa käytettäisiin apuna induktiivista sisällönanalyysia. Toinen kehittämishaaste tutkimusaiheesta olisi, että ruokapäiväkirjoihin sisällytettäisiin myös joko monivalintakysymyksiä tai avoimia kysymyksiä.

LÄHTEET

Annu Peltoniemen luento. 2009.

Aalberg, V. & Siimes, M. 2007. Lapsesta aikuiseksi – Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Kustannusosakeyhtiö Nemo.

Duodecim. Terveysportti. Ei päiväystä. [Viitattu: 20.4.2009] Saatavilla: www.terveysportti.fi

Duodecim ja Suomen Akatemia. 2005. Konsensuslausuma: Lihavuus, painavaa asiaa painosta. Duodecim 24 (121), 2689-2702.

Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. 2008. Helsinki: Nuori Suomi.

Haglund, B., Huupponen, T., Ventola, A-L. & Hakala-Lahtinen P. 2007. Ihmisen ravitsemus. 9., uud. p. Helsinki: WSOY.

Jabs, J. & Devine, C. M. 2006. Time scarcity and food choices: An overview. *Appetite* 47(2), 196-204.

Jyväskylän yliopisto. Terveyden edistämisen tutkimuskeskus. WHO-Koululaistutkimus. Ei päiväystä. [Viitattu: 6.4.2009] Saatavilla: <https://www.jyu.fi/sport/laitokset/tutkimusyksikot/tetk/projektit/who1>

Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Edita Prima Oy.

Käypä hoito. [Viitattu 1.10.2009] Saatavilla: www.kaypahoito.fi

Leino-Kilpi H. & Välimäki M. 2009. Etiikka hoitotyössä. 5., uud. p. Helsinki: WSOY.

Maa- ja metsätalousministeriö. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Ei päiväystä. [Viitattu 31.3.2010] Saatavilla: <http://www.mmm.fi/fi/index/etusivu/elintarvikkeet/ravitsemus/valtionravitsemusneuvottelukunta.html>

Mikkilä, V., Lahti-Koski, M., Pietinen, P., Virtanen, S. & Rimpelä, M. 2002. Nuorten lihavuuteen ja koettuun painoon liittyvät tekijät. *Duodecim*;118:921-9.

Mikkilä, V., Räsänen, L., Raitakari, O. T., Pietinen, P. & Viikari, J. 2005. Consistent dietary patterns identified from childhood to adulthood: The Cardiovascular Risk in Young Finns Study. *British Journal of Nutrition* 93 (6), 923-931.

Mustajoki, P., Fogelholm, M., Rissanen, A. & Uusitupa, M. 2006. Lihavuus: Ongelma ja hoito. 3., uud. p. Helsinki: Duodecim.

Nykänen, E., Kalavainen, M., Ihanainen, M. & Nuutinen, O. 2000. Suurenmoinen nuori: Ratkaisuja liikapainoisen nuoren painonhallintaan. Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry.

Silvola, K. 2010. Joka karkkia säästää se lastaan rakastaa – Käytännön ohjeita lapse painonhallintaan. Tammi.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Ravitsemus. Päivitetty 2011. [Viitattu 8.4.2010] Saatavilla: http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/aiheet/ravitsemus

Terveys 2015 – kansanterveysohjelma. Ei päiväystä. [Viitattu 20.4.2009] Saatavilla: www.terveys2015.fi

Tilastokeskus. Ei päiväystä. [Viitattu 1.10.2009] Saatavilla: www.stat.fi

Uusitalo, H. 2001. Tiede, tutkimus ja tutkielma – Johdatus tutkielman maailmaan. 1. -7. painos. WSOY.

Vilka, H. 2007. Tutki ja kehitä. 1.-2. painos. Tammi.

LIITTEET

Liite 1.

Hyvät vanhemmat!

Olemme kaksi sairaanhoitajaopiskelijaa Seinäjoen ammattikorkeakoulusta ja valmistumme jouluna 2010. Teemme opinnäytetyötä, jonka tarkoituksena on saada tietoa yläasteikäisen nuoren ruokailutottumuksista. Tutkimus on osa suurempaa kansainvälistä In Form – hanketta. Toteutamme tutkimuksen Marttilan koululla 9-luokkalaisille. Luokka ja oppilaat on valittu satunnaisotoksena.

Tutkimus sisältää kahden viikon mittaisen ruokapäiväkirjan pidon sekä niiden välissä annettavan ravitsemustiedon tunnin. Ruokapäiväkirjoja ei täytetä välttämättä peräkkäisinä viikkoina.

Toimimme terveyden edistämisen näkökulmasta, joten ravitsemustietoa antaessamme olemme hienovaraisia ja korostamme terveellisiä ruokailutapoja. Ruokapäiväkirjat täytetään nimettömänä. Aineiston säilytämme lukkojen takana jolloin henkilöllisyys pysyy salassa ja yksityisyys on suojattu. Aineistosta kirjoitettu tutkimus kirjoitetaan niin, että siitä ei pysty tunnistamaan yksittäistä oppilasta.

Yhteistyöterveisin Karoliina Jokiaho ja Merita Piikkilä

karoliina.jokiaho@seamk.fi

merita.s.piikkila@seamk.fi

Liite 2.

RUOKAPÄIVÄKIRJA

_____ Nainen

Ikä _____ vuotta

_____ Mies

Pyydämme Sinua täyttämään ruokapäiväkirjaa viikon ajan (seitsemän päivää) säännöllisesti.

Merkitse ruokapäiväkirjaan kaikki nauttimasi ruoat ja juomat mahdollisimman tarkkaan.

Yritä ruokapäiväkirjan täyttämisen olla vaikuttamatta siihen, mitä syöt.

Pyri myös merkitsemään nauttimasi ruoat ja juomat heti ylös, etteivät ne unohdu ja jää merkitsemättä kokonaan. Tällöin saamme mahdollisimman totuudenmukaisen kuvan ruokailustanne.

Merkitse ruokien ja juomien laatu mahdollisimman tarkkaan

- laatu: esim. rasvaton maito, kaurapuuro, ruisleipä
- kaupan nimi: esim. Vaasan ruispalat, Ingman appelsiini jogurtti
- valmistustapa: esim. keitetty, öljyssä/voissa paistettu

Pyri arvioimaan annoskoot mahdollisimman tarkasti (esim. Ruispala 2 kpl, 4 viipaletta juustoa, 1 lusikallinen Divariini kevytsuolaista margariinia, lasi maitoa jne.)

Paikka ja ruokaseura - Kohtaan voit täyttää, missä söit (esim. koulu, koti jne.) sekä kenen kanssa söit (esim. kaverit, vanhemmat, yksin jne.)

Mieliala ja näläntunne kohtaan kerro millainen mielialasi oli ennen syömistä (esim. iloinen, ikävystynyt, ahdistunut, tasainen). Merkitse näläntunne numeroin: 1 = ei lainkaan nälkäinen, 2 = hieman nälkäinen, 3 = hyvin nälkäinen

Tietosi ovat luottamuksellisia ja ne pidetään salassa, joten täytähän ruokapäiväkirjaa rehellisesti ja mahdollisimman tarkasti. Kiitos!

Liite 3.

Niklas on 9-luokkalainen nuori mies. Koulu on alkanut aamulla klo:8.00. Niklas on nukkunut pommiin, eikä ole ehtinyt syömään aamupalaa. Kouluruokailun koittaessa Niklaksella on hurja nälkä. Hän ottaa lautaselleen 7 lihapullaa ja muusia sekä 2 viipaletta ruisleipää, levitettä sekä kevytmaitoa.

Koulun jälkeen Niklas menee kaverinsa kanssa katsomaan museoon näyttelyä. Näyttelyn jälkeen pojat käyvät paikallisessa kebab-ravintolassa syömässä isot annokset kebabia ranskalaisten ja limsan kanssa.

Kotimatalla Niklas poikkeaa lähikaupassa ja ostaa itselleen iltapalaksi lihapiirakoita, joista hän syö kaksi ennen nukkumaan menoa.

- Mitä hyvää ja mitä huonoa löydät Niklaksen ravitsemuksesta?
- Miten Niklas voisi muuttaa päivän mittaan tekemiään valintoja?

(yksipuolinen ravinto, ahmiminen)

Lilja on 15-vuotias nuori nainen, joka harrastaa pesäpalloa ja valmentaa myös alakoulu-
laisten tyttöjen pesäpallojoukkuetta. Lisäksi Liljan perheessä on koira, jonka lenkit-
tämisestä Lilja huolehtii.

Keskiviikko aamuna Liljan koulu alkaa klo:9.00. Hän herää klo:7.30 ja tekee koiran
kanssa puolen tunnin lenkin, jonka jälkeen hän syö rasvattoman jogurtin ja lasillisen
tuoremehua ennen kuin lähtee pyörällä kouluun.

Koulussa on ruokana makaronilaatikkoa, tonnikalasalaattia sekä vihreää salaattia. Lilja
ei tykkää makaronilaatikosta ja on allerginen kalalle. Hän syö koulussa vain vihreää
salaattia, näkkileivän, levitettä ja rasvatonta maitoa.

Koulun jälkeen Lilja menee suoraan koulun urheilukentälle ja pitää pikkutyöille tunnin
kestävät pesäpallotreenit. Tämän jälkeen Lilja siirtyy omiin treeneihinsä, jotka kestä-
vät tänään 1 $\frac{1}{2}$ tuntia. Tässä välissä Lilja syö banaanin ja juo vettä.

Kotona äiti on tehnyt päivälliseksi kanakeittoa ja jälkiruuaksi hedelmärahkaa. Lilja syö
vähän keittoa, lasillisen rasvatonta maitoa ja vähän rahkaa. Hän käy vielä lenkittämäs-
sä koiran ennen nukkumaan menoa.

- Mitä hyvää ja mitä huonoa löydät Liljan ravitsemuksesta?
- Miten Lilja voisi muuttaa päivän mittaan tekemiään valintoja?

(liian vähän syö energian kulutukseen nähden)

Pinja on 16-vuotias nuori nainen, joka viettää kesäistä lauantaiapäivää kavereidensa kanssa. Aamulla hän syö 2 dl mysliä, 2 dl jogurttia ja omenan.

Lounasaikaan Pinja syö yhdessä äitinsä ja pikkuveljensä kanssa. Hän ottaa lautasen puolilleen raasteita ja salaattia, 1 dl riisiä ja kaksi kananmunan kokoista annosta broileria ja näkkileivän, jossa on 2 teelusikallista levitettä. Ruokajuomaksi Pinja valitsee 2 dl piimää. Lounaan jälkeen hän tapaa kavereitaan kaupungilla ja yhdessä tytöt menevät jäätelöbaariin ja Pinja valitsee annoksen, jossa on jäätelöpallo ja kourallinen marjoja.

Pian kotiin tulonsa jälkeen Pinjalle iskee himo kaapissa oleviin perunalastuihin, mutta hän jättää sipsit kuitenkin kaappiin, koska muistaa herkutelleensa aiemmin päivällä kavereidensa kanssa. Pinja keksii paremmaksi ajanvietteeksi ulkona riippumatossa loikoilun.

Iltapäivällä Pinja syö 2 dl puuroa ja nokareen voita. Hän juo 2 dl mehua ja ottaa vielä banaanin matkaevääksi lähtiessään joogaan. Joogatunnin jälkeen on jo myöhä. Pinja kerää nopeasti iltapala-ainekset jääkaapista ja syö kaksi leipää, joissa molemmissa on 2 tl levitettä ja kinkkuleikkeleet, hörppää vettä päälle ja menee nukkumaan.

- Mitä hyvää ja mitä huonoa löydät Pinjan ravitsemuksesta?
- Miten Pinja voisi muuttaa päivän mittaan tekemiään valintoja?

(ruoat hyvät + $\frac{1}{2}$ kiloa kasviksia, herkutteli kerran, toisella kerralla keksi korvaavaa tekemistä)

Miika on 16-vuotias nuori, jonka vanhemmilla on maatila. On kevät ja Miika auttaa isäänsä peltotöissä viikonloppuna. Aamulla Miika syö puuroa ja ruisleipää sekä juo kupillisen kahvia. Miika ottaa evääksi pellolle karkkipussin ja mehupullon, joita on mukava syödä töiden lomassa.

Lounaaksi äiti on laittanut perunoita, nakkikastiketta ja salaattia. Miika syö hyvin ja ruoan päälle juodaan vielä pullakahvit. Pellolla Miika syö loput karkkipussista ja juo puolen litran limsapullon.

Päivällistä syödään vasta kun peltotyöt on tehty. Äiti on tehnyt hernekeittoa ja jälkiruuaksi pannukakkua ja mansikkahilloa. Illalla Miika lähtee tyttöystävänsä kanssa elokuviin ja he ostavat elokuvaa varten popcornia ja suklaapatukat molemmille. Elokuvan jälkeen nuori pari päättää käydä vielä hampurilaisella, mutta koska on jo myöhä, tyttöystävän täytyykin lähteä kotiin. Miika hakee pettyneenä yksin hampurilaisen ja lähtee kotiin nukkumaan.

- Mitä hyvää ja mitä huonoa löydät Miikan ravitsemuksesta?
- Miten Miika voisi muuttaa päivän mittaan tekemiään valintoja?

(napostelu, tunne- ja tapasyöminen)