



# AMK- opiskelijan käsitys ravitsemuksesta sekä sen vaikutuksesta jaksamiseen koulussa

Anna Mäkelä



Laurea-ammattikorkeakoulu

**AMK- opiskelijoiden käsitys ravitsemuksesta  
sekä sen vaikutuksesta jaksamiseen  
koulussa**

Anna Mäkelä  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Opinnäytetyö  
Joulukuu, 2019

Anna Mäkelä

**AMK- opiskelijoiden käsitys ravitsemuksestaan sekä sen vaikutuksesta jaksamiseen kou-  
lussa**

Vuosi 2019 Sivumäärä 45

---

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, minkälainen opiskelijan ravitsemus on ja kokeeko hän sen vaikuttavan jaksamiseensa koulussa. Työn tavoitteena on lisätä tietoisuutta ravitsemuksesta nuorten keskuudessa. Opinnäytetyö tehdään yhteistyössä Laurea ammattikorkeakoulun kanssa.

Työ toteutettiin laadullisena tutkimuksena ja aineiston analyysimenetelmänä käytettiin induktiivista aineistonanalyysiä. Viitekehys koottiin luotettavista ja monipuolisista lähteistä, mukaan lukien painettuja sekä sähköisiä lähteitä.

Opinnäytetyön aineisto kerättiin sähköpostihaastatteluiden avulla. Haastatteluihin osallistui yhteensä kuusi opiskelijaa, joista osa oli sairaanhoidonopiskelijoita ja osa sosionomiopiskelijoita. Haastattelun kysymykset koostuivat avoimista kysymyksistä liittyen opiskelijan ravitsemukseen ja jaksamiseen koulussa.

Opinnäytetyön tuloksista kävi ilmi, että monen opiskelijan ravitsemus on hyvä, mutta useampi koki silti jaksamisensa koulussa olevan huonoa tai vaihtelevaa. Jokaisten mielestä ravitsemuksella on vaikutusta jaksamiseen koulussa. Tuloksista kävi myös ilmi, että moni kokee syövänsä "sekaruokaa", jolla opiskelija tarkoittaa ruokavaliota, jossa ei ole rajoituksia ja on pääasiassa monipuolinen.

Opinnäytetyön haastattelun tulokset jäivät melko suppeiksi. Mahdollisesti olisi ollut helpompaa järjestää haastattelu puhelimen välityksellä, jotta opiskelijoilta olisi saanut tarkempaa tietoa kysymyksiin liittyen. Opinnäytetyö kuitenkin antoi edes jonkinlaisen kuvan opiskelijoiden tämän hetkisestä ruokavaliosta ja jaksamisesta. Näitä tuloksia voidaan tarvittaessa hyödyntää tulevilla tutkimuksilla.

Anna Mäkelä

University (of applied sciences) students perception of their nutrition and it's impact to well-being at University of applied sciences

Year	2019	Pages	45
------	------	-------	----

---

The purpose of the thesis was to study, what types of diets do students have and do they identify it being in association with their wellbeing at University of applied sciences. The aim of the thesis is to increase knowledge about diet among students. Thesis was made in collaboration with Laurea University of Applied Sciences.

The thesis was executed as qualitative research and inductive data analysis was used as a method to analyse the data. The framework was compiled from reliable and diverse sources, including written and electronic sources.

The material for the thesis was collected through e-mail interviews. A total of six students participated in the interviews, some of them were nursing students and some students of social services. The interview questions consisted of essential questions about student nutrition and wellbeing at University of Applied Sciences.

The results of the thesis showed, that many students have a good nutrition, but many still felt that their coping at school was poor or variable. Everyone thought that nutrition does have an effect on how well you manage at University of Applied Sciences. The results also revealed that many people eat 'mixed food' which means that the diet is unrestricted and is mainly varied.

Results of the thesis interview were quite limited. It might have been easier to arrange a phone interview to provide students with more detailed information about the questions. However, the thesis gave an idea of the students' nutrition and wellbeing at University of Applied Sciences. These results can be used in future studies if needed.

Keywords: Nutrition, studying, wellbeing

## Sisällys

1	Johdanto .....	7
2	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet .....	8
3	Opiskelijan ravitsemus .....	8
3.1	AMK- opiskelijan ravitsemus .....	8
3.2	Ravitsemussuositukset .....	9
3.2.1	Hiilihydraatit .....	10
3.2.2	Vitamiinit .....	11
3.2.3	Rasvat .....	12
3.2.4	Proteiinit .....	13
3.3	Erytysruokavaliot .....	13
3.4	Ruokatottumukset .....	14
3.5	Kouluruoka .....	15
4	Opiskelijan hyvinvointi .....	16
4.1	Ihminen fyysis- psyykkis- sosiaalisena kokonaisuutena .....	16
4.2	Ruoka osana hyvinvointia .....	17
4.3	Uni osana hyvinvointia .....	18
5	Opiskelu ammattikorkeakoulussa .....	18
5.1	Opiskeluterveydenhuolto .....	19
5.2	Opiskelijan arki .....	20
5.3	Opiskelijan tulot ja valtion antama rahallinen tuki .....	20
6	Opinnäytetyön toteutus .....	21
6.1	Opinnäytetyön vaiheet .....	21
6.2	Kohderyhmän kuvaus .....	22
6.3	Tutkimusmenetelmä .....	22
6.4	Aineiston hankinta .....	23
6.5	Aineiston analyysi .....	23
7	Tulokset .....	25
7.1	Opiskelijoilla monipuolinen sekaruokavalio .....	25
7.2	Kaikkia ravintoaineita ei saada ruokavaliosta .....	27
7.3	Ruokavalio ravitsemussuositusten mukainen .....	28
7.4	Koulunkäynti koetaan raskaaksi .....	28
7.5	Ravitsemuksella tärkeä vaikutus jaksamiseen .....	29
8	Tulosten tarkastelu .....	30
9	Luotettavuus ja eettisyys .....	32
10	Pohdinta .....	33
11	Jatkokehittämishaaste .....	34

Lähteet .....	35
Kuviot .....	39
Liitteet .....	40

## 1 Johdanto

Ravitsemuksen merkitystä ihmisen hyvinvointiin ja jaksamiseen on lähes mahdotonta korostaa liikaa. Sen avulla ylläpidetään terveyttä sekä ehkäistään elintapasairauksia. Ravitsemuksen tarkoituksena on vahvistaa vastustuskykyä, ennaltaehkäistä aliravitsemuksen syntyä sekä ylläpitää lihaskuntoa. Toimiakseen kunnolla ja pysyäkseen terveenä, elimistö tarvitsee riittävästi suojaravintoaineita sekä sopivasti energiaa. (Ravitsemus 2019.)

Hyvinvoinnilla koetaan olevan kolme osatekijää. Nämä ovat terveys, materiaallinen hyvinvointi ja koettu hyvinvointi tai elämänlaatu. Suomessa hyvinvointi- käsitteellä viitataan niin yksilölliseen kuin yhteisötason hyvinvointiin. Yhteisötason hyvinvointiin kuuluvat asiat kuten työllisyys, asuminen sekä toimeentulo. Yksilön hyvinvointiin taas kuuluu sosiaaliset suhteet, itsensä toteuttaminen, onnellisuus sekä sosiaalinen pääoma. Nykyään yhä useampi mittaa hyvinvointiaan elämänlaadulla, jota muovaavat terveys ja materiaallinen hyvinvointi, mutta myöskin ihmissuhteet, mielekäs tekeminen ja omanarvontunto. (Hyvinvointi 2019.)

Nuori on altis mielenterveydenhäiriöille. Arvioiden mukaan kolme neljästä elämänaikaisesta mielenterveydenhäiriöstä puhkeaa ennen 25 ikävuotta. Tavallisimpia mielenterveyshäiriöitä ovat masennustilat, päihdehäiriöt ja ahdistuneisuushäiriö. Vuonna 2012 tehdyn korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen mukaan (KOTT 2012) vuodesta 2000 lähtien diagnosoidun masennuksen ja ahdistuneisuushäiriön osuus on lähes kaksinkertaistunut. (Opiskelijoiden mielenterveys 2018.)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, minkälainen opiskelijan ravitsemus on ja koeekeko hän sen vaikuttavan jaksamiseensa koulussa. Työn tavoitteena on lisätä tietoisuutta ravitsemuksesta nuorten keskuudessa. Toivon työn avaavan opiskelijoiden ja nuorten näkemystä ravitsemuksen tärkeydestä ja merkityksestä.

Opinnäytetyö on tutkimuksellinen ja se toteutetaan laadullisena poikittaistutkimuksena. Tutkittava materiaali kerätään sähköpostihaastattelun avulla. Haastattelulomake lähetetään 6-10 sosionomeiksi ja sairaanhoitajiksi opiskeleville Laurean AMK- opiskelijoille. Opinnäytetyön yhteistyökumppanina toimii Laurea.

## 2 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, mistä ammattikorkeakouluopiskelijan ravitsemus koostuu ja minkälaiseksi hän kokee hyvinvointinsa. Tarkoituksena on myös lisätä ymmärrystä ruuan merkityksestä ihmisen hyvinvointiin varsinkin opiskelijoita ajatellen. Työn tavoitteena on lisätä tietoisuutta ravitsemuksesta opiskelijoiden ja muiden nuorten keskuudessa. Toivon työn avaavan opiskelijoiden sekä nuorten silmiä ja heidän ymmärtävän ruoan merkityksen ihmisen hyvinvointiin. Opinnäytetyöllä on kaksi tutkimuskysymystä. Nämä kysymykset ohjaavat opinnäytetyön kulkua ja auttavat sen etenemistä oikeaan suuntaan. Tutkimuskysymykset näkyvät alla.

1. Mistä ammattikorkeakouluopiskelijan ravitsemus ja ruokailutottumukset koostuvat?
2. Miten ravitsemus on opiskelijan mielestä olennainen osa jaksamista?

## 3 Opiskelijan ravitsemus

Opiskelijan ruokavalio saattaa muuttua koulun aloituksen ja uuden arkirytmien myötä. Ravitsemukseen vaikuttaa myös muutkin elämäntilanteet opiskelun lisäksi, kuten esimerkiksi parisuhde. Usealla opiskelijalla kyseiseen elämäntilanteeseen saattaa liittyä aiempaa enemmän sosialisoitumista ruuan ääressä sekä alkoholipitoisten juomien kulutuksen lisääntyminen. (Opiskelijaruokailu 2019.)

### 3.1 AMK- opiskelijan ravitsemus

Vuonna 2009 Kuwaitissa yliopistossa (Khamees 2009) tehdyn tutkimuksen mukaan yliopistossa opiskelevat syövät kasviksia, hyviä rasvoja sekä juovat vettä vähemmän kuin olisi suositeltua. Vain osa syö tarpeeksi hedelmiä, kun taas 86.5% opiskelijoista syö herkkuja ja rasvaisia ruokia yli suositusten. Tutkimuksessa käy ilmi, että suurin osa opiskelijoista ihmettelee oman ruokavalion epäterveellisyyttä ja sitä, kuinka kaukana se on ravitsemussuosituksista.

Suomessa tehdyn tutkimuksen (Lind 2012) mukaan 39,8% opiskelijoista hyödyntää kouluruokailua päivittäin. Tutkimuksessa oli mukana 212 Saimaan ammattikorkeakoulun opiskelijaa. Tutkimuksesta kävi ilmi, että osalla opiskelijoista on vain muutamia päiviä koulua viikossa, joten



opiskelijat syövät vain koulupäivinä koululounaan. Muina päivinä opiskelijat syövät muualla, kuten kotona tai muissa opiskelijaruokaravintoloissa. Opiskelijalla voi olla myös verkko opintoja, jolloin kouluun ei tarvitse mennä välttämättä ollenkaan päivän aikana. Ruokailuvaihtoehtoista kävi ilmi, että suurin osa opiskelijoista (85.5%) syö koulussa peruslounaan. Keittolounaan syö 22,6% ja kasvislounaan 24,1%. Salaattia opiskelijoista syö 78% ja leipää 68,4%. Tutkimuksessa kysyttiin myös opiskelijoiden ruokailusta kotona. Tutkimustulosten mukaan yli 55% kyselyyn vastanneista syö päivittäin noin viisi ateriaa kotona ollessaan.

### 3.2 Ravitsemussuositukset

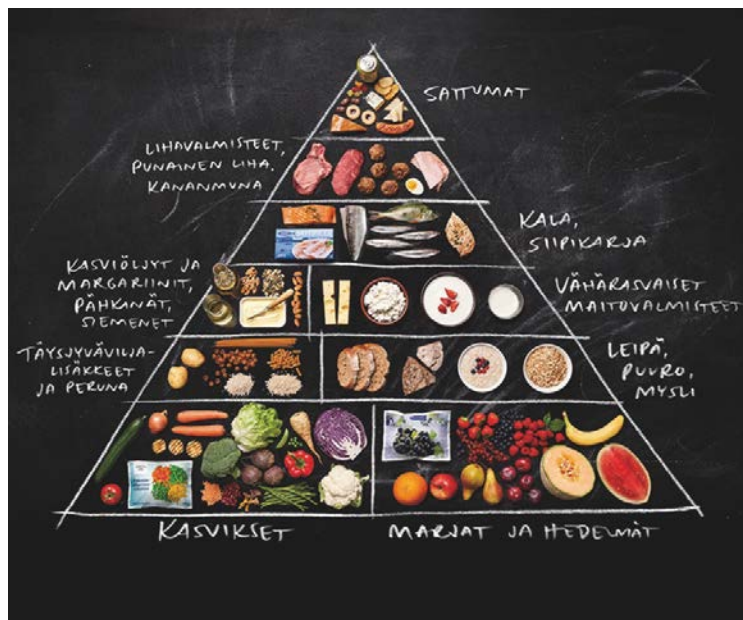
Ravitsemussuositukset voidaan kohdentaa koko kansalle, tai vaihtoehtoisesti suosituksia voidaan tarkemmin suunnata eri kohderyhmille, kuten opiskelijoille tai erityisruokavaliota noudattaville kuten kasvissyöjille tai vegaaneille. Ravitsemussuositusten tarkoituksena on edistää ja parantaa kansan hyvinvointia ravitsemuksen avulla. Ravitsemussuositukset perustuvat tutkimuksiin eri ravintoaineiden tarpeesta koko elinkaaren aikana. Jotta ruokavalio olisi terveysttä edistävää, täytyy muistaa pitää se monipuolisena ja huomioida eri ravintoaineiden tärkeys päivittäisessä ravitsemuksessa. (Ravitsemus- ja ruokasuositukset 2019.)

Eri ravintoaineiden tarpeet ja suositukset vaihtelevat ihmisten terveydentilan sekä iän mukaan. Suosituksissa on tämän takia otettu huomioon eri kohderyhmät sekä niiden erityistarpeet. Kansallisissa suosituksissa kullekin ravintoaineelle määritellään varmuusvara, joka turvaa ravintoaineen riittävän saannin väestötasolla. Elimistö pystyy myös varastoimaan ravintoaineita ja sopeutuu tällä tavoin saannin vaihteluihin. (Fogelholm ym. 2014, 8.)

Tärkeintä ravitsemuksessa on monipuolisuus. Eri ravintoaineilla on kyky vaikuttaa positiivisesti joidenkin sairauksien ehkäisyyn. Oikeanlaisella ravitsemuksella on tärkeä rooli muun muassa sepelvaltimotaudin ja verenpainetaudin ehkäisyssä. (Fogelholm ym. 2014, 8.)

Jotta oikeanlaisen ravitsemuksen kokoaminen olisi helpompaa, on sitä varten kehitetty ruokakolmio (kuva 1). Ruokakolmion avulla näkee, mitä ravintoaineita tulisi syödä enemmän ja mitä taas vähemmän. Ruokakolmion lisäksi apuna on lautasmalli (kuva 2). Lautasmalli ohjaa koostamaan päivän ateriat niin, että ihminen saa tarpeeksi tärkeitä ravintoaineita päivän aikana. Ravitsemussuositusten mukainen ruokavalio sisältää runsaasti terveysttä edistäviä ruokia joihin kuuluvat kasvikset, marjat ja hedelmät, palkokasvit sekä täysjyvävilja. Edellä mainittujen lisäksi suuressa osassa terveellistä ruokavaliota ovat kala, kasviöljyt, pähkinät sekä rasvatomat ja vähärasvaiset maitovalmisteet. (Fogelholm ym. 2014, 11.)

Kuva 1 Ruokakolmio (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 19).



Kuva 2 Lautasmalli (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 20).



### 3.2.1 Hiilihydraatit

Hiilihydraatit ovat sokereita ja ne koostuvat hiilestä, vedystä ja hapesta. Ne voidaan jakaa kolmeen eri ryhmään kemiallisen rakenteen perusteella: monosakkaridit, disakkaridit, polysakkaridit. Monosakkarideja ovat muun muassa glukoosi ja fruktoosi. Disakkarideja ovat muun

muassa sakkaroosi ja maitosokeri. Disakkaridit muodostuvat kahdesta yhteenliittyneestä yksinkertaisesta sokerista. Kolmas ryhmä, polysakkaridit, voivat koostua jopa kymmenistä tuhansista yhteen liittyneistä yksinkertaisista sokereista. Tärkkelys ja selluloosa ovat tutuimpia polysakkarideja. (Hiilihydraatit 2014.)

Lähes 45-60% päivän energiantarpeesta tulisi saada hiilihydraateista. Ne ovat ravinnon perusta. Hiilihydraattien lähteinä kannattaa käyttää täysjyvävalmisteita, kasviksia, marjoja ja hedelmiä. (Fogelholm ym. 2014, 25.)

### 3.2.2 Vitamiinit

Vitamiinit ovat ihmiselle välttämättömiä ja normaalin aineenvaihdunnan edellytys. Ihminen ei itse pysty tuottamaan niitä, joten on tärkeää, että ihminen saa vitamiinit päivittäisestä ravinnosta. Vitamiinit voidaan jakaa vesi- ja rasvaliukoisiin. Rasvaliukoiset vitamiinit voivat varastoitua rasvakudokseen, jolloin keho voi käyttää niitä tarpeen mukaan. Rasvaliukoisia vitamiineja ovat A-, D-, E- ja K-vitamiinit. Niistä elimistöllä harvoin on puutosta, sillä varastot voivat kestää pitkään. Kaikkia rasvaliukoisia vitamiineja ei kuitenkaan kannata kerätä suuria määriä kehoon, sillä on olemassa pieni yliannostuksen riski. Tämä koskee varsinkin A-vitamiinia. (Flytlie 2012, 63.)

Toisin kuin rasvaliukoiset vitamiinit, vesiliukoiset eivät varastoidu kehoon. Liiallisen saannin jälkeen ne erittyvät tarpeettomina ulos (Flytlie 2012, 63). Vesiliukoisia vitamiineja ovat tiamiini, riboflaviini, niasiini, pyridoksiini, folaatit, biotiini, pantoteenihappo sekä B12- ja C-vitamiinit (Vitamiinit 2015). Nopean erittymisen takia vesiliukoisten vitamiinien puutostila elimistössä on rasvaliukoisia yleisempi. C-vitamiinin puutos voi syntyä jo muutamassa kuukaudessa. (Flytlie 2012, 63).

Vitamiinien saantisuositukseen vaikuttavat niin elimistön tarve kuin suoliston toimintakin. Vitamiineista on vaikea antaa tarkkoja suosituksia, sillä esimerkiksi niiden imeytyminen suoleen vaihtelee paljon ihmisten välillä. Ihmisten erilaiset tarpeet myös hankaloittavat suositusten tekoa. (Flytlie 2012, 65.)

Taulukko 1 Vitamiinien ja kivennäisaineiden saantisuosituksset (Voimaa ruuasta 2019).

Vitamiinit	Miehet	Naiset
A-vitamiini, RE	900	700
D-vitamiini, µg	10/20 <sup>1</sup>	10/20
E-vitamiini, α-TE	10	8
Tiamiini, (B1-vitamiini), mg	1,3 /1,2 <sup>2</sup>	1,0
Riboflaviini, (B2-vitamiini), mg	1,5/1,3 <sup>2</sup>	1,3/1,2 <sup>2</sup>
Niasiini, NE	17/15 <sup>2</sup>	14/13 <sup>2</sup>
B6-vitamiini, mg	1,6	1,2
Folaatti, µg	300	300
B12-vitamiini, µg	2,0	2,0
C-vitamiini, mg	75	75

### 3.2.3 Rasvat

Rasvoista ei saada pelkästään energiaa, vaan myös elimistölle välttämättömiä rasvahappoja sekä rasvaliukoisia vitamiineja. Rasvat voidaan jakaa tyydyttymättömiin ja tyydyttyneisiin rasvoihin niiden laadun perusteella. Tyydyttymättömät rasvat tunnetaan myös pehmeinä rasvoina, kun taas tyydyttyneet kovina rasvoina. (Ravintorasvat 2019.)

Tyydyttymättömät ja tyydyttyneet rasvat sisältävät eri rasvahappoja. Rasvan laatu riippuu juuri sen sisältämisestä rasvahapoista. Esimerkiksi kasvikunnan tuotteissa, kuten kasviöljyissä, on enemmän hyvälaatuisia rasvahappoja kuin eläinkunnan tuotteissa. (Ravintorasvat 2019.)

Päivän energiansaannista suositellaan saavan noin 25-40% rasvoista. Tyydyttyneiden rasvojen osuus päivän energiansaannista tulisi olla korkeintaan noin 10% ja tyydyttämättömien rasvojen noin 15-30%. (Ravintorasvat 2019.) Energiantarve vaihtelee paljon iän sekä aktiivisuuden mukaan. Kaikki ruoka- aineryhmät ovat tärkeitä terveydelle, mutta kannattaa kuitenkin valita aina sellaisia ruokia, joissa on vähän tai kohtuullisesti energiaa, mutta runsaasti ravintoaineita. (Kuinka paljon tarvitsen energiaa? 2019.)

Ihmiselle välttämättömillä rasvahapoilla on monta tehtävää kuten osallistuminen verenpaineen säätelyyn, verihytaleiden kasaantumiseen, lihassolujen supistumiseen sekä hermoston

toiminnan sekä ruumiin lämpötilan säätelyyn. On myös todettu, että omega-3- rasvahappojen lisääminen ruokavalioon hillitsee muun muassa astman, allergian ja nivelvaivojen taustalla olevaa tulehdusta ja voi tämän takia lieventää sairauksien oireita. (Saarnia 2009, 125.)

#### 3.2.4 Proteiinit

Proteiinit, toiselta nimeltään valkuaisaineet ovat sekä suoja- että energiaravintoaineita. Ne ovat energian lähde ja välttämättömiä elämälle. Proteiinien tehtävinä on muun muassa muodostaa kasvuaikana uusia kudoksia, lisätä elimistön vastustuskykyä muodostamalla vasta-aineita, kuljettaa ravintoaineita ja kaasuja veressä sekä olla osana entsyymien ja hormonien muodostuksessa. Jos elimistö saa proteiineja yli tarpeen, se varastoi proteiinin energian rasvaksi. (Proteiinit 2019.)

Päivän energiansaannista 10-20% suositellaan saatavan proteiineista. Painokiloa kohti proteiinin tarve on 1,1-1,3 grammaa. Suomalaisen ruokakulttuurin takia ihmiset saavat noin 100g proteiinia päivässä. Proteiineja voi saada eläinkunnasta sekä kasvikunnasta. Eläinkunnasta proteiinia saa muun muassa kananmunista, lihasta, kalasta, maidosta sekä maitotuotteista. Kasvikunnasta proteiineja löytyy muun muassa pavuista, herneistä, pähkinöistä, viljasta sekä perunasta. Toisin kuin kasvikunnan proteiinit, eläinkunnan proteiinit sisältävät kaikkia ihmiselle välttämättömiä aminohappoja. (Proteiinit 2019.)

### 3.3 Erityisruokavaliot

Ihmiset noudattavat erityisruokavaliota yhä enemmän. Yleistymiseen on saattanut vaikuttaa ruoka-aineallergioiden lisääntyminen, mutta myös ihmisten halu syödä eettisemmin sekä terveellisemmin. Varsinkin kasvissyönnin aloittamisen syy yhä useammalla on ekologinen. (Haavisto 2016, 104.)

Yleisimpiä ruoka-aineiden allergeeneja ovat maitotuotteet, viljat, soija, pähkinä, maapähkinä, kala, kananmuna, nilviäiset ja äyriäiset. Oireita, joita allergisoivat ihmiset voivat saada eri ruoka-aineista on muun muassa ihon ja limakalvojen oireet, hengitystieoireet, ruoansulatuskanavan oireet sekä pahimmassa tapauksessa voi syntyä anafylaktinen reaktio. Oireiden voimakkuus riippuu henkilöstä ja hänen allergian voimakkuudesta. (Haavisto 2016, 16-20.)

Ruoka allergioiden syntyyn on useita syitä. Geneettisen periytyvyyden on todettu selvästi lisäävän allergian riskiä mutta myös liiallisella puhtaudella uskotaan myös olevan yhteyksiä allergioihin. Ympäristö on niin puhdasta, että lasten immuunijärjestelmä ei saa tarpeeksi ärsykeitä, jotta se voisi kehittyä kunnolla. Ruoka- aineen käyttötiheys ja yleisyys vaikuttavat myös alltiuteen. Hyvinä esimerkkeinä linssi ja persikka. Monissa maissa käytetään niitä selvästi enemmän kuin suomessa ja näissä maissa myös niiden allergiat ovat yleisimpiä. (Haavisto 2016, 23-24.)

Tasaisin väliajoin otsikoihin nousee uusia trendiruokavalioita. Trendiruokavalioiden noudattamisen syynä usein on halu laihtua tai syödä eettisemmin. Näihin ruokatrendeihin yleensä sisältyy jokin tietty ominaisuus, jolla dieettiä mainostetaan ja markkinoidaan. Laihuttamista painottavat dieetit antavat usein nopeita, mutta lyhytkestoisia tuloksia. Ne eivät myöskään aina ole turvallisimpia vaihtoehtoja. (Ravitsemustrendit ja tasapainoinen syöminen 2017.)

Itä-Suomen yliopistossa tehdystä lisensiaatin työstä käy ilmi, että noin viides nuori noudattaa erityisruokavaliota. Tutkimuksen mukaan ruokavaliot ovat joko terapeuttisia tai elämäntapaan liittyviä. Tutkimuksessa käy myös ilmi, että erityisruokavaliot ovat yleisimpiä tyttöjen kuin poikien keskuudessa. (Yhä useampi suomalainen nuori noudattaa erityisruokavaliota 2017.)

### 3.4 Ruokatottumukset

Vuodesta 1979 lähtien, suomalaisten ruokatottumukset ovat muuttuneet merkittävästi (Suomalaisten ruokatottumukset 2011). Kulttuuri vaikuttaa suuresti ihmisen ruoan valintaan sekä ateriointiin. Eri maiden ruokakulttuurit ovat muovautuneet aikojen myötä ja siihen ovat vaikuttaneet maan historia, maantiede sekä uskonto. Nämä kolme asiaa myös vaikuttavat paljon siihen, miten ruoasta ajatellaan ja minkälaiseksi ruokakulttuuri on kehittynyt. (Kulmala 2010, 8.)

Mielitymukset eri ruokiin muodostuu jo nuorella iällä. Varhaisella iällä luodut tottumukset heijastuvat aikuisiälle saakka. Suuri osa lapsista ja nuorista oppii ruokatottumuksia etenkin äidiltään. On myös todettu, että lapsi pyrkii matkimaan henkilöitä, jotka ovat hänelle merkityksellisiä. (Ruokatieto 2014.)

Ruokatottumuksien oppimista johdattaa miellelyhtymät ja sosiaalinen oppiminen. Sosiaalista oppimista on esimerkiksi vanhempien, sisarusten ja muiden lapselle läheisten henkilöiden

matkiminen. Mielleyhtymistä hyvä esimerkki on pulla. Jos lapsuudenkodissa on leivottu pullaa, niin vanhemmalla iällä ihminen saattaa hakea hyvää oloa pullasta, sillä se voi tuoda lapsuuden turvallisuuden tunteen takaisin. (Ruokatieto 2014.)

Myös sosioekonominen asema vaikuttaa ruokatottumusten muodostumiseen. Hyvässä sosioekonomisessa asemassa olevat syövät enemmän kasviksia, marjoja sekä hedelmiä. Hyvässä sosioekonomisessa asemassa olevien ruokatottumukset ovat myös lähempänä suosituksia kuin muilla. (Ravitsemus 2017.)

### 3.5 Kouluruoka

Maksuton kouluruoka on tarjottu Suomessa kaikille oppivelvollisuuskoulujen oppilaille jo vuodesta 1948 lähtien. Kouluruokailu on hyvä tapa opettaa lapsille ja nuorille terveystietoa, ruokataitoja sekä suomalaista ruokakulttuuria. Pääsääntöisesti kouluissa tarjotaan suomalaista perusruokaa, mihin sisältyy lämmin ruoka, salaatti, leipä, levite ja juoma. (Kouluruokailu 2019.)

Suomi oli ensimmäinen maa maailmassa, joka tarjosi koululaisella ilmaisen aterian. Oppilailta kuitenkin vaadittiin, että koulutyön ulkopuolella heidän tuli tehdä kohtuulliseksi katsottava määrä työtä ruokatarvikkeiden kasvattamiseksi ja keräämiseksi koulukeittolaa varten. Tänä päivänä lähes 900 000 lasta ja nuorta saa koulupäivittäin maksuttoman aterian. (Kouluruokailun historiaa 2019.)

Kouluruokailulla on niin ravitsemuksellinen kuin sosiaalinenkin merkitys. Kouluruuat suunnitellaan siten, että se on mahdollisimman monipuolinen sekä ravitseva. Kylläinen lapsi jaksaa opiskella ja keskittyä paremmin nälkäiseen verrattuna. Kouluruokailulla on myös opetuksellinen ja kasvatuksellinen tehtävä, sillä sen aikana nuori oppii toisten huomioon ottamista, vuorovaikutustaitoja ja sosiaalisuutta. (Kouluruokailun ravitsemuksellinen ja sosiaalinen merkitys 2019.)

Myös korkeakouluopiskelijoiden ruokailua tuetaan valtion varoin. Tätä tukea kutsutaan ateriatueksi ja sen kustantaa Kela. (Opiskelijat 2019.) Korkeakouluopiskelijat saavat opiskelijaaterian hinnasta alennuksen Kelan ateriatuessa mukana olevista ravintoloista. Ateriatuen määrä on 1,94 euroa aterialta. (Ateriatuki 2017.)

Opiskelijaruokailu on tärkeä opiskelijalle monista syistä. Sillä voidaan vaikuttaa opiskelijan työkykyyn, hyvinvointiin ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Opiskelijaruokailu antaa opiskelijalle mahdollisuuden vuorovaikutukseen muiden opiskelijoiden kanssa sekä tarjoaa hetken le-

von ja virkistyksen opiskelujen lomassa. Vuorovaikutus vahvistaa opiskelijoiden tuntemaa yhteisöllisyyttä ja edistää näin opiskelijan hyvinvointia sekä jaksamista. (Korkeakouluopiskelijoiden ruokailusuositus 2016, 12.)

## 4 Opiskelijan hyvinvointi

### 4.1 Ihminen fyysis- psyykkis- sosiaalisena kokonaisuutena

Suomen ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö (YTHS) on tutkinut korkeakouluopiskelijoiden fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista terveydentilaa vuodesta 2000 lähtien. Tutkimukseen osallistui 5004 AMK- opiskelijaa ja 4996 yliopisto- opiskelijaa. 47% otoksesta oli miehiä. Tutkimuksesta kävi ilmi, että 72%:lla opiskelijoista oli jokin sairaus, jonka oli todennut lääkäri, hammaslääkäri tai psykologi. Vuodesta 2000 diagnosoidun masennuksen sekä ahdistuneisuushäiriöiden osuus on lähes kolminkertaistunut. 66% opiskelijoista kokivat henkisen hyvinvointinsa hyväksi. Fyysisen hyvinvoinnin koki hyväksi tai erittäin hyväksi 76%. Lähes kolmannes miehistä ja puolet naisista kokivat päivittäin jotain tiettyä oiretta. Yleisimpiä oireita opiskelijoiden keskuudessa olivat ongelmat unen kanssa, väsymys, niska ja hartia oireet, flunssan oireet, iho-ongelmat ja psyykkiset oireet. (Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016.)

Ihminen on fyysis- psyykkis- sosiaalinen kokonaisuus. Näin ollen myös opiskelijan hyvinvointi ja jaksaminen koostuu näistä kolmesta osa- alueesta. Osa- alueet ovat yhteydessä toisiinsa ja niistä muodostuu kuva opiskelijan kokonaishyvinvoinnista. (Terveyden määritelmä 2019.)

Psyykinen hyvinvointi muovautuu läpi ihmisen elämän. Se ei ole pysyvä tila, tarkoittaen sitä, että ihminen ei koe jatkuvasti olevansa onnellinen vaan välillä myös kenties surullinen. Tasapainoinen psyykinen hyvinvointi auttaa ihmistä nauttimaan elämästä ja jaksamaan arjessa. Se on tukena myös silloin, kun kohdataan haasteita tai vastoinkäymisiä. Tasapainoisella psyykkisellä hyvinvoinnilla on tutkittu olevan yhteys nuorten menestymiseen koulussa. (Solin ym. 2018.)

Mielen ja kehon hyvinvointi ovat yhteyksissä toisiinsa. Syömällä hyvin, nukkumalla kunnon yöunet sekä liikkumalla, pidät huolta fyysisen hyvinvoinnin lisäksi myös psyykkisestä hyvinvoinnista. Myös sosiaalinen hyvinvointi vaikuttaa mielenterveyteen, sillä hyvät sosiaaliset suhteet, kuten suhde perheeseen ja ystäviin, ylläpitävät ihmisen psyykkistä hyvinvointia. (Mielenterveyden vahvistaminen 2019.)



Omasta mielenterveydestä voi pitää huolta muun muassa käymällä töissä tai koulussa sekä harrastuksissa. On tärkeää pitää jonkinlainen rytmi jokapäiväisessä arjessa. Rytmä kannattaa muistaa niin ruokailun, unen kuin liikunnankin kohdalla. (Mielenterveyden vahvistaminen 2019.)

Mielenterveydestä ei aina ole helppoa pitää huolta. Varsinkin, kun koulu ja mahdollisesti myös työt vievät suuren osan ajasta. Tämän lisäksi pitäisi vielä liikkua sekä ylläpitää sosiaalista kanssakäymistä. Tällaisessa tilanteessa ihminen usein stressaantuu ja ahdistuu. Joka viides nuori kärsii jonkinlaisesta mielenterveydenhäiriöstä. Nuorten keskuudessa yleisimpiä mielen-terveysongelmia ovat mieliala-, ahdistuneisuus-, käytös- ja päihdehäiriöt. (Häiriöt ja ongelmat 2019.)

Vasta viime vuosien aikana, on selvinnyt, kuinka suuri merkitys sosiaalisella elinympäristöllä on ihmisen hyvinvointiin. Parhaimmillaan muilta ihmisiltä saatu tuki suojaa sairauksilta sekä edistää ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia. Yksinäisyyden on todettu lisäävän riskiä sairastua muun muassa sydäntauteihin. Eronneiden riski sairastua sepelvaltimotautiin on yli kaksi kertaa suurempi kuin naimisissa olevilla. (Mistä terveys syntyy 2018.)

#### 4.2 Ruoka osana hyvinvointia

Elimistön ravitsemustilalla on suora yhteys ihmisen terveydentilaan. Oikeanlainen ravitsemus auttaa jaksamaan ja pitämään yllä hyvää työtehoa, kun taas huonolla ravitsemuksella voi olla päinvastaiset vaikutukset. Pitkällä aikavälillä oikeanlaisella ruokavaliolla on vahva merkitys niin koulu- kuin työjaksamiseenkin. Ruokavalio heijastuu myös ihmisen mielenterveyteen, ja kun mieli voi hyvin, ihminen jaksaa paremmin. (Jyväkorpi ym. 2014, 14.)

Ruokavalion positiiviset muutokset vaikuttavat ennaltaehkäisevästi sairauksien syntyyn. Monien sairauksien hoitoon kuuluu oikeanlainen ruokavalio. Sydän- ja verisuonitautien sekä ylipainon tehokkain ennaltaehkäisy sekä hoito löytyy suomalaisesta perusruuasta - kasviksista, hedelmistä, hyvälaatuisista öljyistä sekä täysjyväviljatuotteista. (Saarnia 2009, 15.)

Ruokavaliolla tiedetään olevan vaikutusta niin nivelsairauksiin kuin Alzheimerinkin tautiin. Ravitsemus vaikuttaa jopa syöpärisktiin, sillä nykytutkimusten mukaan jopa 70% syövästä on elämäntapojen aiheuttamia. Tutkimukset myös osoittavat, että ihmisten kannattaisi palata entisajan ruokailuun, jolloin oli vähemmän prosessointia. Ideaali tilanne olisi se, että ihmiset söisivät ruokaa kokonaisina ja mahdollisimman vähän käsiteltynä. (Saarnia 2009, 15.)

Suurentuneet pakkauskoot ovat olleet yksi syy nykyaikana ihmisten liikasyöntiin ja näin myös ylipainoon. Usein suuremman karkkipussin ostaminen on suhteessa halvempaa kuin pienemmän karkkipussin ostaminen. Tämän takia ihmiset usein päätyvät ostamaan sen, missä on enemmän lähes samalla hinnalla kuin mitä pienempi karkkipussi maksaisi. (Saarnia 2009, 25.)

Ruoan nauttiminen säännöllisesti vähentää halua napostella ja syödä epäterveellisesti. Jotta ruokailu olisi säännöllistä, tulisi syödä noin 3-5 tunnin välein. Näin ihminen voi välttää äkillisiä mielihaluja epäterveellisiä ruokia kohtaan ja ruokavalio pysyy puhtaana ja terveellisenä. (Jyväkorpi ym. 2014, 21.)

#### 4.3 Uni osana hyvinvointia

Ihminen tarvitsee unta ja lepoa selvitäkseen. Unen saamiseen liittyy seuraavanlaisia edellytyksiä: Unipaine, sirkadiaaninen rytmi ja deaktivaatio. Unipaine tarkoittaa päivän aikana kertyvää unen tarvetta, sirkadiaanisella rytmillä viitataan oikea-aikaiseen vuorokausirytmiiin ja deaktivaatiolla taas tarkoitetaan mielen ja kehon riittävää rentoutuneisuutta. Nämä kolme asiaa ovat tärkeitä nukahtamisen kannalta. (Järnefelt, H ym. 2012, 8.)

Tunteakseen olonsa levätyksi ja virkeäksi, ihminen tarvitsee unta keskimäärin 7-8 tuntia vuorokaudessa. Jotta nukahtaminen olisi helpompaa, tulisi ihmisen olla hereillä vuorokauden aikana keskimäärin 16-17 tuntia. Nukahtaminen vaikeutuu, jos aamulla nukkuu normaalia myöhempään, tai päivällä nukkuu yli puolen tunnin mittaiset päiväunet. Nukahtamiseen vaikuttaa myös esimerkiksi nautitut kofeiini tai alkoholituotteet ja stressi. (Järnefelt, H ym. 2012, 11.)

## 5 Opiskelu ammattikorkeakoulussa

Toisen asteen koulutukseen verrattuna, ammattikorkeakoulussa itsenäisen opiskelun osuus on suurempi (Opiskeluterveydenhuollon opas 2006, 39). Ammattikorkeakouluopinnot usein kuvataan käytännönläheiseksi vaihtoehdoksi (Ammattikorkeakoulut 2019). Opetus pohjautuu teeteseen, mutta on käytännöllisesti suuntautunutta. Opinnot ovat osittain pakollisia ja osittain vaihtoehtoisia. Osan pinnoista pystyy suorittamaan myös verkko- opintoina ja etänä. Ammattikorkeakoulussa opinnot voidaan jakaa neljään eri osaan: perusopinnot, ammattiopinnot, työharjoittelu ja oppinnytetyö. Työharjoittelun aikana opiskelija soveltaa opittua tietoa käytäntöön ja näin syventää omaa ammattitaitoaan. (Opiskeluterveydenhuollon opas 2006, 39.)

Ammattikorkeakoulussa opiskelijalla on koko opintojen ajan opettajatuutori, joka neuvoo opiskelijaa opintojen aikana ja auttaa esimerkiksi opintojen suunnittelussa. Opiskelijan tukena ovat myös opiskelijatuutorit, jotka auttavat opiskelijaa alkuvaiheessa perehtymään muun muassa oppimisympäristöön ja oppilaitoksen tapoihin. (Opiskeluterveydenhuollon opas 2006, 39.)

Ammattikorkeakoulututkinnon laajuus on 180-270 opintopistettä ja koulutus kestää kokopäiväopintoina 3-4,5 vuotta. Opiskelu suomen ammattikorkeakouluissa on maksutonta. Ammattikorkeakouluista on tarjolla myös avoin puoli. Avoimen ammattikorkeakoulun puolella voi suorittaa yksittäisiä opintojaksvoja tai laajempia kokonaisuuksia. (Ammattikorkeakoulut 2019.)

Ammattikorkeakoulussa opiskelija pystyy valitsemaan muodon, kuinka opiskella. Laurean ammattikorkeakoulussa on mahdollista opiskella päivä-, monimuto-, tai verkkototeutuksena. Päivätoteutuksessa opiskelijoilla on enemmän lähiopetusta kuin monimuoto- tai verkko- opintoja suorittavalla. (Opiskelutavat 2019.)

## 5.1 Opiskeluterveydenhuolto

Opiskeluterveydenhuollon tavoitteena on opiskelijoiden hyvinvoinnin ylläpito ja parantaminen. Tämä toteutuu järjestämällä terveyden- ja sairaanhoitopalveluja opiskelijoille, edistämällä opiskelu ympäristön terveellisyyttä ja turvallisuutta sekä edistämällä opiskelijoiden terveyttä ja opiskelukykyä. Opiskeluterveydenhuolto pyrkii myös varmistamaan koko opiskeluyhteisön hyvinvoinnin. (Opiskeluterveydenhuollon opas 2006, 25.) Opiskeluterveydenhuollosta vastaa sekä ohjaa sosiaali- ja terveysministeriö (Opiskeluterveydenhuolto 2019).

Opiskelun aikana kohdistettu terveyden edistämistoiminta vaikuttaa opiskeluajan lisäksi myös opiskelijoiden tulevaan elämään. Yksilöllisen terveyden edistämistyön tavoitteena on, että opiskelijat saataisiin kokemaan terveelliset elämäntavat myönteisinä. Yksilöllisessä edistämistyössä painotetaan yksilön omaa vastuuta, kun taas yhteisöllisessä koitetaan muuttaa opiskelukulttuuria yksilön ja yhteisöjen hyvinvointia suosivaan suuntaan. (Opiskeluterveydenhuollon opas 2006, 25.)

Opiskeluterveydenhuollon palvelut on tarkoitettu lukiolaisille, ammatillisessa koulutuksessa opiskeleville, ammattikorkeakoululaisille sekä yliopisto- opiskelijoille. Ensisijaisesti opiskeluterveydenhuoltoa säätelee terveydenhuoltolaki (1326/2010) ja valtionneuvoston asetus neuvolatoiminnosta, lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta sekä koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta (338/2011). (Opiskeluterveydenhuolto 2018.)

## 5.2 Opiskelijan arki

Opiskelijan arki koostuu koulunkäynnistä, vapaa-ajan aktiviteeteista, kuten erilaisista harrastuksista sekä mahdollisesti työstä ja ihmissuhteista. Tasapainoilu näiden asioiden välillä on jatkuvaa. Ajoittain koulu ja työ saattavat viedä paljonkin aikaa opiskelijan arjesta, jolloin vapaa-aikaa ei jää tarpeeksi. Tämä kuormittaa opiskelijaa, joka puolestaan vähentää opiskelijan koulu ja työ motivaatiota. Keikkatyötä tehdessä opiskelija ei välttämättä pysty suunnitella elämäänsä kuin päiväksi eteenpäin ja tästä aiheutuva elämänsuunnittelun vaikeus voi aiheuttaa stressiä. (Honkala 2011, 12-13.)

## 5.3 Opiskelijan tulot ja valtion antama rahallinen tuki

Ennen opintojen alkua opiskelijan täytyy usein miettiä, kuinka hän tulee pärjäämään rahallisesti koulutuksen ajan. Eri opiskelijoiden rahallinen tilanne voi vaihdella suuresti. Opiskelijan varallisuuteen ja kuluttamiseen vaikuttavat muun muassa työ, valtion tuen saaminen sekä perhesuhteet. Opiskelija usein itse tiedostaa sen, että korkeakouluun jatkettaessa rahat saattavat olla tiukoilla ja on tyydyttävä pienempään kuluttamiseen sekä niukempaan elintasoon. Pienituloisuuden koetaan osittain kuuluvan opiskeluun. Sanaa köyhä käytetään silloin, kun tulot ovat puolet kansan mediaanitulosta. Tämän määritelmän mukaan, joka kolmas opiskelijoista elävät köyhyysrajan alapuolella. Opiskelunaikaista köyhyyttä ja pienituloisuutta voidaan kuvata elämänvaiheköyhyys käsitteellä. (Ihantila 2014.)

Korkeakouluopiskelija voi saada valtiolta opintotukea. Siihen kuuluvat opintoraha, asumislisä sekä opintolaina. Niiden on tarkoitus turvata opiskelijan toimeentulo koulutuksen aikana. Opintotukea voi saada, jos opiskelija tarvitsee taloudellista tukea, opiskelee päätoimisesti vähintään kaksi kuukautta sekä edistyy opinnoissaan tarpeeksi. (Kuka voi saada opintotukea, 2019.)

Opintoraha ei ole kaikille saman suuruinen, vaan sen määrään vaikuttavat ikä, oppilaitos, asuimuoto, siviilisääty, tulot sekä huollettavien määrä. Alla on kuva, josta selviää korkeakouluopiskelijoiden opintorahan määrä. (Opintoraha 2019.)

Opiskelija pystyy hakemaan koulutuksen alussa valtion takaaman opintolainan, mikä on 650 euroa kuukaudessa. Lainaa täytyy maksaa takaisin. Lainan korot ja takaisinmaksuaika riippuu opiskelijan käyttämästä pankista. (Opintolaina 2019.)

Taulukko 2 Taulukko opintorahan määrästä (bruttona) korkeakouluopiskelijalle. 4.9.2019.

Opintorahan määrä (bruttona) korkeakouluopiskelijalle

Opiskelija	Opintorahan määrä, e/kk	Vaikuttavatko vanhemman tulot
Alaikäisen lapsen huoltaja	325,28	eivät vaikuta
Avioliitossa	250,28	eivät vaikuta
Itsenäisesti asuva 18 vuotta täyttänyt	250,28	eivät vaikuta
Itsenäisesti asuva 17-vuotias tai nuorempi	101,74	voivat suurentaa: 101,74 – 203,48 e/kk
Vanhempansa luona asuva 20 vuotta täyttänyt	81,39	voivat suurentaa: 81,39 – 183,13 e/kk
Vanhempansa luona asuva 17–19-vuotias	38,66	voivat suurentaa: 38,66 – 97,67 e/kk

## 6 Opinnäytetyön toteutus

### 6.1 Opinnäytetyön vaiheet

Opinnäytetyö aloitettiin tutkimusluvan hankkimisella sekä alustavan sisällysluettelon kokoamisella. Opinnäytetyön kyselyä varten haettiin tutkimuslupa Laurealta. Tutkimuksia etsittäessä huomattiin, että AMK- opiskelijoille ei ole hetkeen suunnattu samantapaista tutkimusta. Aikaisempia tutkimuksia oli enemmän suunnattu ala- ja yläasteikäisille opiskelijoille. Sisällysluettelon kokoamisen jälkeen sekä sen aikana aloitettiin kokoamaan tutkimuksen teoriapohjaa. Teoriaa koottaessa keskityttiin pääasiassa kansallisiin ruokasuosituksiin. Mukaan otettiin myös opiskeluterveydenhuolto, opiskelun ammattikorkeakoulussa sekä ihmisen fyysinen-psykkinen- ja sosiaalinen hyvinvointi. Teoriapohjan valmistuttua esitettiin tutkimussuunnitelma opinnäytetyöseminaarissa.

Suunnitelman seminaarin jälkeen koottiin lisää teoriaa ja tarkennettiin tutkimusmenetelmää. Teoriaosuus on muokkautunut läpi opinnäytetyön kulun. Haastattelulomake koottiin teoriapohjaan perustuen niin, että saatiin tutkimuskysymyksiin vastaukset. Haastattelulomake lähetettiin kuudelle Porvoon Laurean ammattikorkeakoulun opiskelijalle, jotka valikoituivat satunnaisesti. Vastausaikaa opiskelijoilla oli yksi viikko. Lopuksi analysoitiin haastatteluiden tulokset sisällönanalyysi menetelmää hyödyntäen.

## 6.2 Kohderyhmän kuvaus

Tutkimuksen kohderyhmänä toimi Porvoon Laurean sosionomi- ja sairaanhoidon opiskelijat. Tutkimukseen valittiin yhteensä kuusi opiskelijaa. Opiskelijat olivat kaiken ikäisiä. Opiskelija alojen valitsemisessa ei ollut mitään keskeistä syytä, miksi valittiin juuri sosionomi- ja sairaanhoitajaopiskelijat. Rajauksena oli Laurea, joten muilta kampuksilta ei otettu haastateltavia. Tutkimukseen osallistuvat opiskelijat valittiin satunnaisesti lähettämällä sähköpostiviestit kaikille Porvoon Laurean sosionomi- ja sairaanhoitajaopiskelijoille. Tutkimuksesta kiinnostuneista opiskelijoista valittiin satunnaisesti 2-3 molemmilta aloilta. Jos olisi ollut mahdollista, olisi valittu kummaltakin alalta miehiä sekä naisia. Näin tutkimuksessa olisi pystynyt vertailemaan myös sukupuolten välisiä eroja.

Laadullisen tutkimuksen tarkoituksena ei ole luoda tilastollisia yleistyksiä. Sen sijaan kvalitatiivisen tutkimuksen avulla koitetaan ymmärtää jotain tiettyä toimintaa. Tämän takia on tärkeää, että tutkimusaineistoa kerätään sellaisilta henkilöiltä, joilla on kokemusta tutkittavasta asiasta tai tietävät siitä mahdollisimman paljon. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 167.)

## 6.3 Tutkimusmenetelmä

Opinnäytetyö toteutettiin kvalitatiivisena tutkimuksena. Kvalitatiivinen tutkimus koostuu lukuisista erilaisista traditioista. Se ei ole pelkästään yhdenlainen tapa tutkia asioita, eikä se ole minkään tietyn tieteenalan tutkimusote. Kvalitatiivisen tutkimukselle yleistä on elämämaailman tutkiminen. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2019.) Kvalitatiivinen tutkimus on tutkimustyyppiltään empiiristä. Sen tarkoituksena on tarkastella havainnointiaineistoa ja argumentoida. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 45.)

Kvalitatiivinen tutkimus saa alkunsa aiheenvalinnasta. Aihetta valittaessa tulisi pohtia kuinka kiinnostava aihe on, onko aihe sopiva tieteenalallesi, onko aihe yhteiskunnallisesti merkittävä ja kuinka paljon aiheesta on saatavilla tietoa. Seuraavana vaiheena on kirjallisuuden lukeminen ja aiheeseen perehtyminen. Perehtyminen auttaa tutkijaa hahmottamaan, mitä aiheesta sillä hetkellä keskustellaan, ja mitkä voisivat olla kiinnostavia tutkimusongelmia. Kirjallisuuden perehtymisen jälkeen tulee tutkimusongelman/ tutkimustehtävän hahmottaminen. Tämän avulla tutkija tarkentaa aihettaan ja saa tarkennusta siihen, mitä hän haluaa tutkimuksellaan selvittää. Tutkimusongelman hahmottamisen jälkeen vuorossa on tutkimuksen metodologian ja metodin pohdinta, aineiston keruu, aineiston analyysi ja lopuksi raportin kirjoittaminen. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 353-356.)

#### 6.4 Aineiston hankinta

Laadullisessa tutkimuksessa yleisimpiä aineistonkeruumenetelmiä ovat haastattelu, kysely, havainnointi sekä tieto kerättynä erilaisista dokumenteista. Opinnäytetyössä käytetään muokattuna teemahaastattelua tiedonkeruumenetelmänä. Aineisto kerätään käyttäen sähköpostihaastattelua.

Haastatteluihin osallistui 2 sosionomiopiskelijaa ja 4 sairaanhoidon opiskelijaa. Saatuaan sähköpostiviestin, jossa kysyttiin halukkuutta osallistua sähköpostihaastatteluun, ottivat asiasta kiinnostuneet opiskelijat yhteyttä sähköpostin välityksellä. Sähköpostihaastatteluille oli varattu aikaa noin kaksi viikkoa. Kaiken kaikkiaan haastatteluissa kesti lähes tasan kaksi viikkoa. Haastateltavat opiskelijat vastasivat kysymyksiin ajoissa ja lisäkysymykset onnistuivat ongelmitta.

Teemahaastattelu on lomakehaastattelun ja avoimen haastattelun välimuoto. Sen tarkoituksena ei ole käyttää tarkkoja valmiiksi valittuja kysymyksiä, vaan sen avulla haastattelu etenee väljemmin. Teemahaastattelu on kätevä haastattelumuoto, kun tutkittavasta asiasta ei ole vielä paljoa tietoa. (Teemahaastattelu 2019.)

Sähköpostihaastattelussa haastattelija haastattelee haastateltavaa sähköpostien välityksellä. Haastattelija pystyy näin kyselemään haastateltavalta tarkentavia kysymyksiä ja näin sähköpostiin muodostuu dokumentoitava viestiketju haastattelijan ja haastateltavan välillä. Sähköpostihaastattelussa ei synny henkilökohtaista kontaktia. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 164.)

Sähköpostihaastattelun etuna on joustavuus niin haastattelijan kuin haastateltavankin näkökulmasta. Haastattelijalla on mahdollisuus kysyä tarkentavia kysymyksiä ja oikaista väärinkäsityksiä. Haastateltavalle tulee kertoa etukäteen mitä aihe koskee ja heille tulee antaa tarpeeksi aikaa tutustua kysymyksiin. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 165.)

#### 6.5 Aineiston analyysi

Sisällönanalyysin tarkoituksena on muodostaa sanallinen kuvaus dokumenttien sisällöstä. Opinnäytetyössä käytetään aineistolähtöistä eli induktiivista aineistonanalyysiä. Sisällönanalyysi voidaan jakaa kolmeen eri vaiheeseen; Redusointi, klusterointi ja abstrahointi. (Tuomi & sarajärvi 2018, 243.)

Taulukko 3 Esimerkki aineiston sisällönanalyysistä

Ajankohta vaikuttaa ruokahaluun Harjoittelu vaikuttaa ravitsemukseen	Elämäntilanne ja ravitsemus	Ravitsemus ja jaksaminen	Nuoren kokemuksia oman ravitsemuksen merkityksestä
Väsymys elämäntilanteen vuoksi Koulu välillä rankkaa Kokoaikainen väsymys	Fyysinen ja psyykinen jaksaminen		jaksamiseen

Ensimmäisenä vaiheena kvalitatiivisen tutkimuksen sisällönanalyysissä on alkuperäisdatan redusointi eli pelkistäminen. Aineiston analyysin aloitetaan aineiston läpi käymisestä erottamalla asioita, jotka ovat tutkimuksen kannalta tärkeitä ja mielenkiintoisia. Aineistoa pelkistetään niin, että jäljelle jää olennainen tieto. Tutkimuskysymykset auttavat sisällön pelkistämisessä, jotta jäljelle jäisi tutkimuskysymyksiin vastaavaa aineistoa. Redusoinnin jälkeen seuraavana vaiheena on klusterointi eli ryhmittely, jonka avulla aineistosta erotetut pelkistetut alkuperäisilmaukset käydään läpi. Näin aineistosta etsitään mahdollisia yhteneväisyyksiä tai eroavaisuuksia. Klusteroinnin jälkeen aineisto käsitteellistetään eli abstrahoidaan. Abstrahoinnin avulla tutkimuksen kannalta validia tietoa käsitteellistetään eli siitä muodostetaan teoreettisia käsitteitä. (Tuomi & Sarajarvi 2018, 244-246.)

Opinnäytetyön aineiston analyysi alkoi aineiston redusoinnilla. Tekstit luettiin aluksi läpi, jonka jälkeen aineistosta poimittiin keskeisimpiä lainauksia vastauksista. Lainaukset jaoteltiin alkuperäisilmauksiin, pelkistettyihin ilmauksiin, alaluokkiin, yläluokkiin, pääluokkiin ja yhdistäviin luokkiin ja tästä tehtiin taulukko. Luokittelun jälkeen aloitettiin haastatteluiden avaaminen ja käytiin läpi mitä haastattelun kysymyksiin oli vastattu. Lopuksi verrattiin vastauksia suhteessa teoriaan ja tutkittuun tietoon.



## 7 Tulokset

Haastatteluun osallistuneet opiskelijat olivat iältään 22-52 vuotiaita. Viisi kuudesta haastatteluun osallistuneista opiskelijoista olivat iältään 22-29 vuotiaita. Vastanneista kaikki olivat naisia. Haastatteluihin osallistui 4 sairaanhoitajaopiskelijaa ja 2 sosionomiopiskelijaa (n=6).

Opiskelijoiden haastatteluista kävi ilmi, että moni kokee ravitsemuksensa hyväksi, mutta tiedävät siinä olevan kuitenkin parannettavaa. Vastaukset olivat melko yhteneväisiä myös koulussa jaksamisen suhteen. Suurin osa opiskelijoista mainitsi opiskeluiden kuormittavuuden ja sen tuntuvan tällä hetkellä raskaalta.

### 7.1 Opiskelijoilla monipuolinen sekaruokavalio

Suurin osa opiskelijoista kuvailivat ravitsemuksen koostuvan päivittäin 5 ateriasta ja monipuolisesta ruokavaliosta. Osa kuvasi ravitsemustaan sekaruokavalioksi. Pyrkimys säännölliseen ruokailurytmiin oli lähes kaikilla. Monella ruokavaliioon kuuluivat proteiinit, hyvät rasvat, hedelmät, vihannekset. Vastauksissa ilmeni myös valmisruokien syöminen, joita söi vain harva. Opiskelijoista vain yksi kertoi syövänsä pääasiassa kasvisruokaa ja saavansa proteiinit pavuista, soijasta ja herneistä. Pääasiassa opiskelijoiden ravitsemukset koostuivat monipuolisesti erilaisista ravintoaineista.

''Syön päivittäin 3-5 kertaa. Joskus lounas, välipala tai/ja päivällinen saattaa jäädä välistä. Pääsääntöisesti syön päivässä aamupuuron, kaksi lämmintä ruokaa, välipalan sekä iltapalan.''

''Normaalisti säännöllisesti viidestä ateriasta: aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala. Kuitua riittävästi, sopivassa suhteessa hiilihydraatteja, rasvoja ja proteiineja ilman vaa-kamittauksia.''

Suurin osa opiskelijoista syö herkkuja satunnaisesti. Muutama opiskelija mainitsi, että heidän täytyy säännöstellä herkkujen syömistä, etteivät he söisi niitä liikaa. Herkkujen syöntiin kerrottiin vaikuttavan suuresti juhlapyhät ja erikoistilaisuudet kuten syntymäpäivät, jolloin tulee syötyä enemmän herkkuja. Kaikilla oli yhteistä se, että jokainen söi kuitenkin jossakin määrin herkkuja, eikä kukaan kiellä niitä itseltään täysin.

''Herkkuja syön, jos haluan, mutta yritän syödä niitä vähän ja aamulla tai lounaalla.''

”Herkkuja syön silloin tällöin ja tähän vaikuttavat suuresti juhlapyhät, kuten joulu ja pääsiäinen, jolloin kauppoissa etenkin suklaan tarjonta on valtavaa.”

Taulukko 4 Esimerkki sisällönanalyysistä

Redusointi	Klusterointi	Abstrahointi	
Säännöllinen ruokavalio			
Monipuolinen ruokavalio			
Sekalainen ruokavalio			
Säännöllinen ruokailurytmi			
Vaihteleva ravitsemus			
Hyvä ravitsemus	Ruokavalio ja ravitsemus	Ravitsemus	Nuoren kokemuksia omasta ravitsemuksestaan
Epäsäännöllinen ravitsemus			
Huono ravitsemus			
Ruokavalio ravitsemussuositusten mukainen			
Terveellinen ruokavalio			
Ruokavaliossa parannettavaa			

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan vuonna 2014 julkaiseman suomalaisten ravitsemussuositusten mukaan kasviksia, marjoja ja hedelmiä tulisi sisällyttää päivän aterioihin noin 500g. Viljatuotteita naisen tulisi syödä 6 annosta ja miehen 9 annosta päivässä. Yksi annos on noin 1dl viljavalmistetta kuten keitetty täysjyväpasta. Punaista lihaa tulisi syödä maksimissaan 500g viikossa, kalaa taas 2-3 kertaa viikossa. Levitteinä tulisi käyttää vähintään 60% rasvaa sisältävää kasviöljypohjaista rasvaveitettä. Nestettä päivän aikana tulisi juoda 1-1,5 litraa. Vähiten ruokavalion tulisi sisältää sokeria ja kovia rasvoja. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 19-23.)

Opiskelijoiden vastauksista käy ilmi, että monen ruokavalio on lähellä ravitsemussuositusten mukaista ruokavaliota, mutta usealla ruokavaliossa oli runsaasti lihaa sekä erinäisiä herkkuja,

mikä on ristiriidassa ravitsemussuositusten kanssa. Suurimmalla osalla ruokailurytmi oli säännöllinen 3-5 kertaa vuorokaudessa. Ravitsemussuositusten mukaan ihanteellinen ruokailurytmi olisi ruokailu viisi kertaa vuorokaudessa: aamupala, lounas, välipala, illallinen ja iltapala. Kaikilla ruokailun säännöllisyys ei täysin toteutunut, mutta lähes jokainen kertoi pyrkivänsä pitämään ruokailun ajankohdat säännöllisenä.

Suuren osan opiskelijoista ravitsemus koostui pääosin monipuolisesta ruokavaliosta. Tähän kuuluvat säännöllinen ruokailurytmi sekä opiskelijoiden kuvaama 'sekaruoaka'. Sekaruokaiksi opiskelijat kuvasivat ruokavaliota, joka on monipuolinen, mutta ei aivan täysin ravitsemussuositusten mukainen.

## 7.2 Kaikkia ravintoaineita ei saada ruokavaliosta

Suurin osa opiskelijoista arvioi oman ravitsemustilansa hyväksi. Vaikka opiskelijat kokivat ravitsemustilansa hyväksi, niin kuitenkin usealla toiveena oli ravitsemustilan parantaminen. Muutama opiskelijoista mainitsi, etteivät saa tarpeeksi hyviä rasvoja, proteiineja tai vitamiineja ravinnostaan. Yksi opiskelijoista mainitsi saavansa vitamiinit luontaistuotevalmisteista. Vastauksista kävi ilmi, että opiskelijat kokevat esimerkiksi työharjoittelun vaikuttavan ravitsemustilaan negatiivisesti. Kun joutuu herätä aikaisin aamulla, ei usein ole vielä nälkä ja siten aamupala jää välistä. Muutenkin harjoittelun aikana on hankala pitää kiinni säännöllisestä ruokailurytmistä.

''Syön pääsääntöisesti säännöllisesti, mutta ruokavaliointi voisi kuulua enemmän kasviksia ja hedelmiä sekä vähemmän punaista lihaa.''

''Ravitsemustilani arvioin tällä hetkellä huonoksi. Syömiseni on hyvin epäsäännöllistä ja melko yksipuolista. Tällä hetkellä vihannesten, marjojen ja kasviksien saanti on lähes olematonta ruokavaliossani.''

Vaikka lähes jokainen opiskelija koki ruokavaliionsa olevan hyvä, ei monella kuitenkaan täytyneet korkeakouluopiskelijan ruokailusuosituksen kriteerit. Monella proteiinien, hyvien rasvojen ja vitamiinien saanti oli liian vähäistä. Ammattikorkeakouluopiskelijan päivittäiseen ravitsemukseen tulisi kuulua proteiinia, hyviä rasvoja, vitamiineja, hiilihydraatteja ja kuituja (Korkeakouluopiskelijoiden ruokailusuositus 2016, 22).

### 7.3 Ruokavalio ravitsemussuositusten mukainen

Opiskelijoista neljä kokivat ravitsemuksensa olevan ravitsemussuositusten mukainen tai lähes ravitsemussuositusten mukainen. Kaksi opiskelijaa kokivat, ettei ravitsemus ole ravitsemussuositusten mukainen. Opiskelijat, jotka kokivat syövänsä ravitsemussuoritusten mukaisesti, kertoivat ravitsemuksensa olevan monipuolinen, ruokailurytmin olevan tasainen ja saavansa tarpeeksi eri ravintoaineita. Opiskeluaikataulun kerrottiin myös vaikuttavan ruokavalioon. Opiskelijat, jotka kokivat ruokavaliossaan olevan parannettavaa, kokivat etteivät saa päivän aikana tarpeeksi tärkeitä ravintoaineita, eikä heidän ruokailurytmi ollut säännöllinen.

”Kyllä, pidän ateriani mahdollisimman monipuolisina.”

Opiskelijoiden ravitsemussuositusten tarkoituksena on edistää heidän jaksamistaan opiskelussa, työskentelyn rytmittämistä, terveellistä ja monipuolista ravitsemusta sekä kokonaisvaltaista terveyttä ja hyvinvointia. Monipuolinen ravitsemus auttaa opiskelijaa jaksamaan ja ylläpitää terveyttä. (Korkeakouluopiskelijoiden ruokailusuositus 2016, 12.)

### 7.4 Koulunkäynti koetaan raskaaksi

Moni opiskelija kertoi koulun tuntuvan tällä hetkellä melko rankalta. Vain yksi opiskelija koki jaksamisen koulussa olevan hyvä. Muut opiskelijat mainitsivat muun muassa koulun rankkuuden ja sen fyysisen sekä psyykkisen kuormittavuuden vaikuttavan jaksamiseen negatiivisesti. Eräs opiskelija mainitsi myös harjoittelun aikaisen aikaisien aamuherätyksien vaikuttavan ruokavalioon negatiivisesti.

Taulukko 5 Esimerkki sisällönanalyysistä

<p>Ajankohta vaikuttaa ruokahaluun</p> <p>Harjoittelu vaikuttaa ravitsemukseen</p>	<p>Elämäntilanne ja ravitsemus</p>	<p>Ravitsemus ja jaksaminen</p>	<p>Nuoren kokemuksia oman ravitsemuksen merkityksestä</p>
--	------------------------------------	---------------------------------	---

Väsymys elämäntilanteen vuoksi	Fyysinen ja psyykinen jaksaminen		jaksamiseen
Koulu välillä rankkaa			
Huono uni			

”Koulu tuntuu raskaalta, en jaksa kunnolla keskittyä tekemiseen ja kun tehtäviä on samaan aikaan tehtävänä enemmän kuin yksi tai kaksi, tuntuu etten saa tällöin mitään aikaiseksi.”

”Se on ihan ok, joskus turhan rankkaa, kun pitää olla menossa ja haastattelemassa sun muuta.”

#### 7.5 Ravitsemuksella tärkeä vaikutus jaksamiseen

Opiskelijoista jokainen koki ravitsemuksensa vaikuttavan vähintään jollain tasolla jaksamiseen koulussa. Opiskelijat kertoivat huomaavansa ruokailun tärkeyden koulupäivän aikana. Jos ei syö niin ei myöskään jaksa keskittyä koulunkäyntiin. Eräissä vastauksessa kävi myös ilmi, että vaikka opiskelija tiedostaa ravitsemuksen vaikuttavan jaksamiseen, kokee hän syövänsä koulupäivän aikana liian vähän ja tämän hän koki vaikuttavan negatiivisesti jaksamiseen koulussa sekä muutenkin päivän aikana.

”Hyvin paljon. Esimerkiksi, sen huomasi heti, jos aamiainen jäi väliin.”

”Koen sen vaikuttavan kokonaisvaltaisesti, huomaan sen kyllä täydellisesti.”

Opiskelijoiden ravitsemuksella näytti olevan osittainen yhteys jaksamiseen koulussa. Vaikka moni opiskelija vastasi ravitsemuksensa olevan melko hyvä, mutta silti jaksamisen olevan huono, niin silti monet kokivat ruokavalion vaikuttavan jaksamiseen. Haastatteluista kävi ilmi, että opiskelijat olivat huomanneet, että jos ei syö, ei myöskään jaksa. Ravitsemuksen tärkeyttä jaksamisen osana tukee Englannissa tehty tutkimus (Ansari ym. 2014), jonka mukaan opiskelijat, jotka syövät terveellisemmin ja monipuolisesti, välttyvät helpommin masennuksesta.

Taulukko 6 Esimerkki sisällönanalyysistä

Väsymys elämäntilanteen vuoksi Koulu välillä rankkaa Kokoaikainen väsymys Harjoittelupaikka motivoi Huono uni Koulukeskittyminen huonoa	Fyysinen ja psyykinen jaksaminen	
Ravitsemuksella vaikutus hyvinvointiin ja jaksamiseen koulussa Ruokavaliosta apua jaksamiseen Ravitsemuksella yhteys jaksamiseen Ruokavalion avulla keskittyminen parempaa Hyvä koulujaksaminen Ravitsemus tärkeä osa koulujaksamista Ravitsemus tärkeä jaksamisen kannalta	Ravitsemuksen merkitys jaksamiseen	Ravitsemus ja jaksaminen

## 8 Tulosten tarkastelu

Opinnäytetyössä oli kaksi tutkimuskysymystä, joihin etsittiin vastauksia haastatteluiden avulla. Ensimmäinen tutkimuskysymys oli ”Mistä ammattikorkeakouluopiskelijan ravitsemus ja ruokailutottumukset koostuvat” ja toinen kysymys ”miten ravitsemus on opiskelijan mielestä olennainen osa jaksamista”.

Tutkimuskysymykset ohjasivat aineiston analyysiä niin, että haastatteluista koitettiin etsiä tutkimuskysymyksiin vastauksia.

Opiskelijoiden vastauksista kävi ilmi, että moni kokee syövänsä hyvin, ja useat kuvailivat ruokavaliotansa ”sekaruuaksi”. Sekaruualla opiskelijat tarkoittivat ruokavaliota, jossa ei juuri-kaan ole rajoituksia, vaan he syövät lähes mitä vain monipuolista ruokaa. Ruokailurytmi suu-

rella osalla opiskelijoista oli säännöllinen. Vain yksi opiskelijoista koki tämän hetkisen ravitsemuksen olevan huono ja kertoi tähän vaikuttavan esimerkiksi koulutöistä aiheutunut stressitason nousu ja kiire. Yksi opiskelija mainitsi syövänsä lähes pelkästään kasvisruokaa. Vain yhdellä opiskelijalla oli siis erityisruokavalio. Pääosin kasvisruokaa syövä opiskelija kertoi ruokavaliionsa olevan monipuolinen ja saavansa omasta mielestään tarpeeksi tarvittavia ravintoaineita kasviperäisestä ravitsemuksesta. Tutkimuksien mukaan erityisruokavalioiden suosio on lisääntynyt ihmisten keskuudessa viimeisten vuosien aikana (Haavisto 2016, 104).

Päivän aikana on tärkeää syödä säännöllisesti tasaisin väliajoin. Ruokailun säännöllisyys pitää veren glukoosipitoisuuden tasaisena ja hillitsee nälän tunnetta. Säännöllinen ruokailu myös suojaa hampaita reikiintymiseltä. Ruokailun säännöllisyyden avulla annoskoot pysyvät kohtuullisina, napostelu vähentyy ja se tukee myös painonhallintaa. (Fogelholm ym. 2014, 24.)

Ruokaviraston määrittelemien ravitsemussuosituksen mukaan terveellinen ja monipuolinen ravitsemus on sekä terveellistä että hyvänmakuista. Monipuoliseen ruokavalioon kuuluvat kasvikset, marjat, hedelmät, viljavalmisteet, maitovalmisteet, proteiinin lähteet kuten liha, kana, kala. Näiden lisäksi on tärkeää saada päivittäin hyviä rasvoja. (Fogelholm ym. 2014, 21-22.)

Opiskelijoiden kuvailema päivän aikainen ravitsemus oli monella monipuolinen, mutta kuitenkin lähes jokainen kertoi ravitsemuksessaan olevan parannettavaa. Vain muutama opiskelija koki saavansa tarpeeksi kaikkia tärkeitä ravintoaineita kuten proteiinia, vitamiineja ja hyviä rasvoja päivän aikana ruokavaliostaan. Parannettavaa opiskelijoilla oli esimerkiksi hyvien rasvojen saannissa. Herkkuja opiskelijat syövät vaihtelevasti. Moni kertoi koittavansa säännöllä herkkujen syöntiä, jottei niitä tulisi syötyä liikaa. Kaikilla kuitenkin yhteistä oli se, että jokaisen tulee syötyä jossain määrin herkkuja.

Toiseen tutkimuskysymykseen saatiin myös vastaus. Tosin siihen saadut vastaukset olivat paljon suppeampia verrattuna ensimmäiseen kysymykseen. Opiskelijoiden vastaukset jaksamiseen liittyen olivat melko lyhyitä. Jokaisella opiskelijalla oli kuitenkin yhtenäinen linja ravitsemuksen merkityksestä jaksamiseen. Jokainen koki ravitsemuksella olevan olennainen merkitys jaksamiseen koulussa. Tästä esimerkkeinä opiskelijoilla oli esimerkiksi se, että jos on syönyt huonosti, sen huomaa heti, sillä koulussa ei jaksu kunnolla keskittyä. Tuloksista kävi myös ilmi, että moni opiskelija kokee koulun melko raskaaksi tällä hetkellä. Koulussa jaksamiseen vaikuttivat runsaat koulutehtävät ja projektiotyöt, joita on opiskelijoiden mukaan useita. Kouluruokaa käyttivät kaikki, silloin kun ovat koulussa. Etäpäivinä opiskelijat syövät pääasiassa kotona.

Opiskelijaruokailulla on tärkeä merkitys opiskelijan arkeen. Kelan antaman tuki mahdollistaa kohtuuhintaisen ruokailun kaikille korkeakouluopiskelijoille. Opiskelija-aterian avulla voidaan vaikuttaa merkittävästi opiskelijan terveyteen, työkykyyn ja hyvinvointiin. Ruokailutilanne on

myös sosiaalinen kokemus, jonka aikana opiskelijat pystyvät keskustella ystäviensä kanssa ja näin edistää omaa hyvinvointiaan ja jaksamista. (Korkeakouluopiskelijoiden ruokailusuositus 2016, 12.)

## 9 Luotettavuus ja eettisyys

Tutkimuksen, varsinkin laadullisen tutkimuksen luotettavuuden tutkimisesta ei ole varsinaisesti mitään yksiselitteisiä ohjeita. On kuitenkin koottu muistisääntöjä, joita voi käyttää tutkimuksen luotettavuutta arvioitaessa. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 317.)

Ensimmäisenä on tutkimuksen kohde ja tarkoitus. Tämän avulla on tarkoitus avata tutkimuksen kohdetta, mitä olet tutkimassa ja miksi. Tutkimuskohteena tarkoitetaan ilmiötä, jota koidaan kuvata ja selvittää tutkimuksen avulla. Toisena on omat sitoumuksesi tutkijana tutkimuksessa. Tämän avulla tarkastellaan sitä miksi tutkija kokee tutkimuksen olevan tärkeä, mitä on oletettu tutkimuksen alussa ja miten mielipiteet ovat muuttuneet tutkimuksen myötä. Kolmantena on aineiston keruu ja siihen liittyneet mahdolliset haasteet, valitun menetelmän toteutus sekä esimerkiksi tutkijan tapa kerätä aineistoa. Neljäntenä on tutkimuksen tiedonantaja. Tässä huomioidaan tapa valita tiedonantajat, montako heitä oli ja miten heihin oltiin yhteydessä. Viidentenä on tutkija- tiedonantaja- suhde, toimiko suhde heidän välillään hyvin vai huonosti. Kuudentena tutkimuksen aikataulu, kuten millä aikavälillä tutkimus tehtiin. Seitsemäntenä aineiston analyysi, analyysi menetelmä ja kuinka tuloksiin ja johtopäätöksiin päästiin. Kahdeksantena tutkimuksen luotettavuus, tämän avulla saadaan tietoon miksi tutkimusraportti on luotettava ja tutkimus on eettisesti korkeatasoinen. Yhdeksäntenä on tutkimuksen raportointi. Tähän kuuluvat pohdinta siitä, miten tutkimusaineistoa on koottu sekä aineistoa analysoitu. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 329-33.)

Huomioon ottaen edellisessä kappaleessa mainittuja luotettavuuden muistisääntöjä, on opinnäytetyö monella tapaa luotettava. Tutkimuskohde on rajattu, joka lisää sen luotettavuutta. Luotettavuutta opinnäytetyöhön tuovat myös luotettavat sekä ajankohtaiset lähteet. Opinnäytetyössä käytettiin vain yhtä yli 10 vuotta vanhaa lähdettä. Tiedonantajat valittiin satunnaisesti, joka myös lisää luotettavuutta.

Opinnäytetyön luotettavuutta voi olla heikentänyt tutkimusprosessin ajoittainen tauoittuminen. Työn teko ei ole ollut jatkuvaa, vaan siinä on ollut taukoja. Tutkija- tiedonantaja- suhde saattaa tässä tilanteessa aiheuttaa myös luotettavuuden heikentymistä, sillä haastattelut suoritettiin sähköpostihaastatteluina, ja tutkijan ja tiedonantajan välinen kanssakäyminen jäi melko suppeaksi. Sähköpostihaastatteluissa ongelmana on myös se, että haastateltavat voivat



helpommin niin sanotusti kaunistella omaa kertomaansa, eivätkä aina välttämättä vastaa totuudenmukaisesti. Haastatteluissa käytetty pieni otanta voi myös mahdollisesti heikentää työn luotettavuutta.

Laadullista tutkimusta tehdessä, tutkijan on tärkeää huolehtia muun muassa siitä että, tutkimussuunnitelma on laadittu huolellisesti, että tutkimusasetelma on sopiva ja raportointi on tehty hyvin (Tuomi & Sarajärvi 2018, 300). Tutkimusetiikan perusteina ovat rehellisyys, yleinen huolellisuus sekä tarkkuus. Tutkijalla itsellä on ensisijaisesti vastuu hyvän tieteellisen käytännön noudattamisessa. Tutkijan täytyy käyttää eettisesti kestäviä tiedonhankinta-, arviointi- ja tutkimusmenetelmiä. Tutkimuksen julkaisemisessa täytyy muistaa avoimuus sekä vastuullisuus. Tärkeää on hankkia tarvittavat tutkimusluvut ja mahdollisesti tehdään tutkimuksen eettinen ennakoarviointi. Tutkimusetiikkaan kuuluu myös tutkimuksen perusteellinen suunnittelu, sen toteuttaminen ja raportointi sekä käytettyjen lähteiden ilmoittaminen asetettujen vaatimusten mukaan. (TENK 2019.)

Opinnäytetyön kulun aikana ei kohdattu eettisiä ongelmia. Alusta alkaen pidettiin mielessä tutkimusetiikka. Suunnitelmavaihe tehtiin huolellisesti. Tutkimuksen aikana lähteitä etsittäessä mielessä pidettiin kriittisyys internetistä löytyviä aineistoja kohtaan. Aineistot valittiin luotettavista lähteistä. Tietoa ei suoraan kopioitu, vaan tieto kirjoitettiin omin sanoin puhtaaksi.

## 10 Pohdinta

Haastatteluiden tuloksista yllätyksenä tuli se, että suurin osa opiskelijoista koki oman ravitsemuksensa olevan hyvä, mutta silti tunsivat jaksamisen olevan heikkoa. Kuitenkin opiskelijat kertoivat, että jos söisivät vielä paremmin, voisi sillä olla vaikutusta jaksamiseen. Opiskelijan jaksamiseen liittyen olisi voinut olla vielä muutama kysymys, jotta siitä olisi saanut tarkempaa tietoa. Tieto opiskelijoiden jaksamisesta jäi hieman kapeaksi.

Neljä opiskelijaa kuudesta koki syövänsä ravitsemussuositusten mukaisesti. Kuitenkin haastatteluista saatujen tuloksien mukaan opiskelijoista kukaan ei syö täysin ravitsemussuositusten mukaisesti, tuloksissa on siis ristiriitaa. Lähes jokainen pyrkii kertomansa mukaan ravitsemussuositusten mukaiseen ruokavalioon.

Opiskelijoista jokainen koki ravitsemuksella olevan tärkeä merkitys jaksamiseen. Silti tuloksista käy ilmi, että vaikka lähes jokainen opiskelija kokee syövänsä terveellisesti ja ravitsemussuositusten mukaisesti, kokevat he jaksamisen koulussa olevan melko huonoa tällä hetkellä. Tämän tutkimuksen perusteella voisi siis sanoa, että ravitsemuksella ei olisi vaikutusta

opiskelijan jaksamiseen koulussa. Täytyy kuitenkin ottaa huomioon pieni otanta ja se ettei opiskelijoista jokainen välttämättä vastannut haastatteluun täysin totuudenmukaisesti.

Haastattelussa olisi voinut vielä myös tarkentaa ravintoaineiden määriä, jotta oltaisiin saatu tarkempi kuva opiskelijan ravitsemuksesta. Suurimmassa osassa vastauksissa esiintyi sana ''sekaruoka'', tätä käsitettä olisi mielenkiintoista vielä tutkia ja selvittää tarkemmin minkälaiseksi opiskelijat kokevat sekaruuan.

Haastatteluiden vastauksien perusteella voidaan todeta, että suurimman osan opiskelijoista ruokavalio on hyvä, mutta siinä olisi opiskelijoiden mielestä silti parannettavaa. Opiskelijoilla oli myös yhtenäinen kokemus siitä, että ravitsemuksella on suuri merkitys jaksamiseen koulussa.

## 11 Jatkokehittämishaaste

Opinnäytetyön tarkoituksena oli saada selville opiskelijan ravitsemustottumuksia sekä heidän kokemuksiaan omasta jaksamisestaan. Vaikka tutkimustuloksien mukaan näytti näillä kahdella olevan vain vähän yhteistä, uskon, että aihetta täytyisi tutkia lisää. Opinnäytetyö oli laajuudeltaan liian suppea, saadakseen todellista kuvaa ravitsemuksen ja jaksamisen yhteydestä.

Opiskelijoiden ravitsemukseen ja jaksamiseen täytyisi keskittyä pidemmällä aikavälillä, jotta saataisiin laaja ja monipuolinen kuva näiden kahden aiheen välisestä yhteydestä. Tämän avulla voitaisiin mahdollisesti antaa opiskelijoille enemmän ohjeita ruokailun suhteen, jos opiskelija kokee väsymystä koulussa jaksamisen suhteen.

## Lähteet

### Painetut

Flytlie, K. 2012. Vitamiinit. Helsinki: Tammi. Viitattu 8.1.2019.

Haavisto, M. 2016. Erityinen: tietoa erityisruokavalioista. Eu: Nordbooks. Viitattu 11.1.2019.

Jyväkorpi, S ym. 2014. Syö itsellesi hyvä olo. Fitra Oy. Viitattu 14.1.2019.

Järnefelt, H ym. 2012. Työikäisten unettomuuden hoito. Tampere: Tammerprint Oy. Viitattu 18.9.2019.

Saarnia, P. 2009. Ruoan terveysvaikutukset. Helsinki: Otava. Viitattu 9.1.2019.

### Sähköiset

Ansari, E ym. 2019. Food and mental health: relationship between food and perceived stress and depressive symptoms among university students in the united kingdom. Viitattu 14.11.2019. <https://search-proquest-com.nelli.laurea.fi/central/docview/1549243599/69141CB83E541F1PQ/3?accountid=12003>

Duodecim. 2018. Mistä terveys syntyy? Viitattu 14.1.2019 [https://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00928](https://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p_artikkeli=dlk00928)

Duodecim. 2011. Suomalaisten ruokatottumukset. Viitattu 10.1.2019. [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=ldk00300](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=ldk00300)

Duodecim. 2015. Vitamiinit. Viitattu 11.1.2019. [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=skr00019](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=skr00019)

Edu. 2019. Kouluruokailun historiaa. Viitattu 9.1.2019. [https://www.edu.fi/yleissivistava\\_koulutus/hyvinvointi\\_koulussa/kouluruokailu/kouluruokailun\\_historiaa](https://www.edu.fi/yleissivistava_koulutus/hyvinvointi_koulussa/kouluruokailu/kouluruokailun_historiaa)

Edu. 2019. Kouluruokailun ravitsemuksellinen ja sosiaalinen merkitys. 2019. Viitattu 9.1.2019. [https://www.edu.fi/yleissivistava\\_koulutus/hyvinvointi\\_koulussa/kouluruokailu/kouluruokailun\\_ravitsemuksellinen\\_ja\\_sosiaalinen\\_merkitys](https://www.edu.fi/yleissivistava_koulutus/hyvinvointi_koulussa/kouluruokailu/kouluruokailun_ravitsemuksellinen_ja_sosiaalinen_merkitys)

- Honkala, K. 2011. Ammattikorkeakouluopiskelijan ajankäytön hallinta. Theseus. Viitattu 5.10.2019. <https://core.ac.uk/download/pdf/38050330.pdf>
- Ihantila, K. 2014. Nuorten korkeakouluopiskelijoiden kulutusresurssit ja kulutustasapainoilua välttämättömien ja ylellisten kulutuskohteiden välillä. Viitattu 24.9.2019 <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/45293/Ihantila.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ita- Suomen yliopisto. 2017. Yhä useampi suomalainen nuori noudattaa erityisruokavaliota. Viitattu 15.8.2019. <https://www.uef.fi/-/yha-useampi-suomalainen-nuori-noudattaa-erityisruokavaliota>
- Jamk. 2019. Opiskeluterveydenhuolto. Viitattu 11.1.2019. <https://opinto-opaat.jamk.fi/fi/opinto-opas-amk/Kaytannon-tietoa-opiskelijalle/Hyvinvointi-ja-terveys/>
- Kela. 2019. Ateriatuki. Viitattu 9.1.2019. <https://www.kela.fi/ateriatuki>
- Kela. 2019. Kuka voi saada opintotukea. Viitattu 18.9.2019. <https://www.kela.fi/opintotuki-kuka-voi-saada>
- Kela. 2019. Opintolaina. Viitattu 18.9.2019. <https://www.kela.fi/opintotuki-opintolaina>
- Kela. 2019. Opintoraha. Viitattu 24.9.2019. <https://www.kela.fi/opintotuki-opintoraha>
- Kela. 2019. Opiskelijat. Viitattu 29.9.2019. <https://www.kela.fi/opiskelijat>
- Kela ja valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2016. Korkeakouluopiskelijan ruokailusuositus. Viitattu 20.1.2019. [https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/159824/Korkeakouluopiskelijoiden\\_ruokailusuositus\\_2016\\_korjattu.pdf?sequence=5&isAllowed=y](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/159824/Korkeakouluopiskelijoiden_ruokailusuositus_2016_korjattu.pdf?sequence=5&isAllowed=y)
- Khaames, N. 2009. Food habits of university nutrition students: pilot study. Kuwait. Proquest. Viitattu 5.10.2019 <https://search-proquest-com.nelli.laurea.fi/central/docview/217615202/C0C40EE4B21B4DE0PQ/2?accountid=12003>
- Kulmala, T. 2010. Suomalaisten ruokatottumukset 1950- luvulta nykypäivään. Viitattu 10.1.2019. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/16317/Kulmala%20Tiina.pdf>
- Kirjavainen, J. 2018. Q-tutkimus. Korkeakouluopiskelijoiden toimeentulo ja rahankäyttö. Viitattu 24.9.2019. <http://q-tutkimus.fi/wp-content/uploads/2018/01/Yhteenvedo-opiskelijoiden-toimeentulo-ja-rahankaytto-tutkimus-Q-Tutkimus-2018.pdf>
- Kvalimotv. 2019. Teemahaastattelu. Viitattu 17.9.2019. [https://www.fsd.uta.fi/menetelma-opetus/kvali/L6\\_3\\_2.html](https://www.fsd.uta.fi/menetelma-opetus/kvali/L6_3_2.html)
- Laurea. 2019. Opiskelutavat. Viitattu 7.10.2019. <https://www.laurea.fi/koulutus/opiskelijana-laureassa/opiskelutavat/>
- Lind, R. 2012. Saimaan ammattikorkeakoulun opiskelijoiden ravitsemus. Theseus. Viitattu 5.10.2019. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/50320/Lind\\_Riina.pdf?sequence=1](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/50320/Lind_Riina.pdf?sequence=1)

Nuorten mielenterveystalo. 2019. Häiriöt ja ongelmat. Viitattu 18.9.2019. [https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa\\_mielenterveydesta/nuorten\\_mielenterveysongelmat/Pages/default.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/nuorten_mielenterveysongelmat/Pages/default.aspx)

Nuorten mielenterveystalo. 2019. Mielenterveyden vahvistaminen. Viitattu 14.1.2019. [https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa\\_mielenterveydesta/mielenterveyden\\_vahvistaminen/Pages/mielenterveys.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/mielenterveyden_vahvistaminen/Pages/mielenterveys.aspx)

Opetushallitus. 2019. Ammattikorkeakoulut. Viitattu 10.1.2019. [https://www.oph.fi/koulu-tus\\_ja\\_tutkinnot/ammattikorkeakoulut\\_ja\\_yliopistot/ammattikorkeakoulut](https://www.oph.fi/koulu-tus_ja_tutkinnot/ammattikorkeakoulut_ja_yliopistot/ammattikorkeakoulut)

Pedanet. 2014. Hiilihydraatit. Viitattu 8.1.2019. <https://peda.net/kannus/jvk/oppiaineet2/kemia/kemia32/oppikirja/III/15>

Pedanet. 2019. Kouluruokailu. Viitattu 18.9.2019. <https://peda.net/posio/peruskoulu/yleisia-asiota/kouluruokailu>

Peda.net. 2019. Terveiden määritelmä. Viitattu 14.1.2019. <https://peda.net/lappeenranta/peruskoulut/kimpisen-koulu/ylakoulu/terveystieto/jari-innanen/terveystieto22/1-terveys/1tm2>

Ruokatieto. 2019. Kuinka paljon tarvitsen energiaa? Viitattu 9.1.2019. <https://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/ruokaketju-ruuan-matka-pelloilta-poytaan/ravitsemus-ja-ruuan-valinta/energiaravintoaineet/kuinka-paljon-tarvitsen-energiaa>

Ruokatieto. 2014. Lapsena opitut ruokatottumukset vaikuttavat terveyteen aikuisiässä. Viitattu 10.1.2019. <https://www.ruokatieto.fi/uutiset/lapsena-opitut-ruokatottumukset-vaikuttavat-terveyteen-aikuisiassa>

Ruokatieto. 2019. Proteiinit. Viitattu 9.1.2019. <https://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/ruokaketju-ruuan-matka-pelloilta-poytaan/ravitsemus-ja-ruuan-valinta/energiaravintoaineet/proteiinit>

Ruokatieto. 2019. Ravintorasvat. Viitattu 9.1.2019. <https://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/ruokaketju-ruuan-matka-pelloilta-poytaan/ravitsemus-ja-ruuan-valinta/energiaravintoaineet/ravintorasvat>

Ruokavirasto. 2019. Opiskelijaruokailu. Viitattu 18.11.2019. <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/opiskelijat/>

Ruokavirasto. 2019. Ravitsemus- ja ruokasuositukset. Viitattu 8.1.2019. <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/>

Ruokavirasto. 2014. Suomalaiset ravitsemussuositukset. Viitattu 9.1.2019. [https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriali/julkaisut/ravitsemussuositukset\\_2014\\_fi\\_web\\_versio\\_5.pdf](https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriali/julkaisut/ravitsemussuositukset_2014_fi_web_versio_5.pdf)

Saaranen-Kauppinen, A ym. 2009. Menetelmäopetuksen tietovaranto. Viitattu 29.9.2019. <https://www.fsd.uta.fi/fi/tietoarkisto/julkaisut/kvalimotv.pdf>

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2006. Opiskeluterveydenhuollon opas. Helsinki. Viitattu 10.1.2019 [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/71063/Julka\\_2006\\_12\\_opiskeluterveydenhuolto\\_verkko.pdf?sequence=1z](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/71063/Julka_2006_12_opiskeluterveydenhuolto_verkko.pdf?sequence=1z)

- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2019. Opiskeluterveydenhuolto. Viitattu 11.1.2019. <https://stm.fi/opiskeluterveydenhuolto>
- THL. 2019. Hyvinvointi. Viitattu 18.9.2019. <https://thl.fi/web/hyvinvointi-ja-terveys-erot/eriarvoisuus/hyvinvointi>
- Thl. 2018. Opiskelijoiden mielenterveys. Viitattu 10.1.2019. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/opiskelijoiden-mielenterveys>
- THL. 2018. Mielen hyvinvoinnin edistäminen osaksi kunnan strategiaa. Viitattu 24.9.2019. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136240/URN\\_ISBN\\_978-952-343-112-6.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136240/URN_ISBN_978-952-343-112-6.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Thl. 2017. Ravitsemus. Viitattu 10.1.2019. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveys-erot/eriarvoisuus/elintavat/ravitsemus>
- Tuomi, J ym. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi. Viitattu. 29.9.2019.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2019. Hyvä tieteellinen käytäntö. Viitattu 3.12.19. <https://www.tenk.fi/fi/opetusmateriaalit>
- Valio. 2017. Ravitsemustrendit ja tasapainoinen syöminen. Viitattu 11.1.2019 [https://www.valio.fi/ammattilaiset/ravitsemus\\_ja\\_terveys/ravitsemustrendit-ja-tasapainoinen-syominen/](https://www.valio.fi/ammattilaiset/ravitsemus_ja_terveys/ravitsemustrendit-ja-tasapainoinen-syominen/)
- Valtioneuvosto. 2006. Opiskeluterveydenhuollonopas 2006. Viitattu 18.9.2019. [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/71063/Julkaistu\\_2006\\_12\\_opiskeluterveydenhuolto\\_verkko.pdf?sequence=1](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/71063/Julkaistu_2006_12_opiskeluterveydenhuolto_verkko.pdf?sequence=1)
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2014. Suomalaiset ravitsemussuosituksien. Viitattu 8.1.2019. [https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuosituksien\\_2014\\_fi\\_web\\_versio\\_5.pdf](https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuosituksien_2014_fi_web_versio_5.pdf)
- Voimaa ruuasta. 2019. Vitamiinien ja kivennäisaineiden saantisuosituksien. Viitattu 8.1.2019. [http://www.voimaaruuasta.fi/index.php?option=com\\_content&view=article&id=38&Itemid=164](http://www.voimaaruuasta.fi/index.php?option=com_content&view=article&id=38&Itemid=164)
- Voimaa ruuasta. 2019. Vireyttä arkeen. Viitattu 7.10.2019. [http://www.voimaaruuasta.fi/index.php?option=com\\_content&view=article&id=38&Itemid=164](http://www.voimaaruuasta.fi/index.php?option=com_content&view=article&id=38&Itemid=164)
- Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. 2016. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus. Viitattu 6.10.2019. [https://www.yths.fi/filebank/4189-Yhteenveto\\_KOTT2016.pdf](https://www.yths.fi/filebank/4189-Yhteenveto_KOTT2016.pdf)

## Kuviot

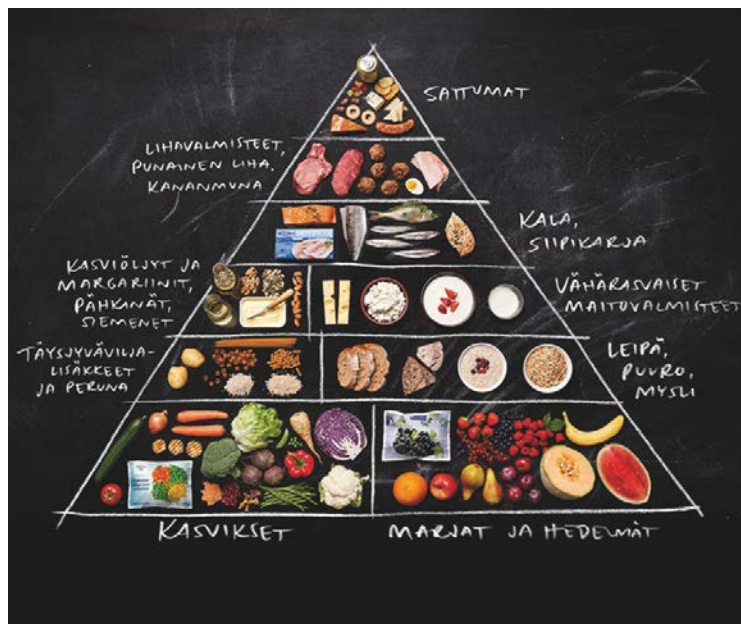
Taulukko 1 Vitamiinien ja kivennäisaineiden saantisuosituksset (Voimaa ruuasta 2019). ....	12
Taulukko 2 Taulukko opintorahan määrästä (bruttona) korkeakouluopiskelijalle. 4.9.2019. ...	21
Taulukko 3 Esimerkki aineiston sisällönanalyysista .....	24
Taulukko 4 Esimerkki sisällönanalyysistä .....	26
Taulukko 8 Esimerkki sisällönanalyysistä .....	28
Taulukko 9 Esimerkki sisällönanalyysistä .....	30

## Liitteet

Liite 1: Ruokakolmio .....	41
Liite 2: Lautasmalli .....	41
Liite 3: Taulukko opintorahan määrästä (bruttona) korkeakouluopiskelijalle .....	42
Liite 4: Saatekirje.....	43
Liite 5: Kyselylomake .....	44
Liite 6: Esimerkki aineistonanalyysistä.....	45



Liite 1: Ruokakolmio



Liite 2: Lautasmalli



Liite 3: Taulukko opintorahan määrästä (bruttona) korkeakouluopiskelijalle

Opiskelija	Opintorahan määrä, e/kk	Vaikuttavatko vanhemman tulot
Alaikäisen lapsen huoltaja	325,28	eivät vaikuta
Avioliitossa	250,28	eivät vaikuta
Itsenäisesti asuva 18 vuotta täyttänyt	250,28	eivät vaikuta
Itsenäisesti asuva 17-vuotias tai nuorempi	101,74	voivat suurentaa: 101,74 – 203,48 e/kk
Vanhempansa luona asuva 20 vuotta täyttänyt	81,39	voivat suurentaa: 81,39 – 183,13 e/kk
Vanhempansa luona asuva 17–19-vuotias	38,66	voivat suurentaa: 38,66 – 97,67 e/kk

Liite 4: Saatekirje

Saatekirje

Hei,

Olen sairaanhoitajaopiskelija Porvoon Laureasta ja teen opinnäytetyötä ammattikorkeakouluopiskelijan ravitsemustottumuksiin ja jaksamiseen liittyen. Opinnäytetyö on laadullinen. Tämän haastattelun avulla kartoitan AMK-opiskelijoiden ruokailutottumuksia sekä sen yhteyttä jaksamiseen koulussa.

Toivon perusteltuja sekä kattavia vastauksia. Saatan lähettää sinulle muutamia tarkentavia kysymyksiä, jolloin saatat joutua vastaamaan sähköpostiviesteihini noin 2-4 kertaa.

Haastattelulomakkeella on pelkästään avoimia kysymyksiä.

Vastaukset ovat luottamuksellisia, eikä yksittäisten henkilöiden tietoja tule julki.

Kiitos paljon vastauksista!

-Anna Mäkelä

Liite 5: Kyselylomake

Kiitos, että olet lähtenyt mukaan sähköpostihaastatteluun. Alla näet haastattelun kysymykset, joita on 8 kappaletta. Voit kirjoittaa vastauksesi joko tälle lomakkeelle, tai sähköpostiviestinä.

1. Minkä ikäinen olet?
2. Sukupuoli
3. Mitä alaa opiskelet?
4. Mistä päivittäinen ravitsemuksesi koostuu?
5. Miten arvioisit tämänhetkistä ravitsemustilaasi?
6. Koetko ruokavaliosi olevan ravitsemussuositusten mukainen?
7. Kerro omin sanoin tämänhetkisestä jaksamisestasi koulussa.
8. Miten koet ravitsemuksen vaikuttavan jaksamiseesi koulussa?

## Liite 6: Esimerkki aineistonanalyysistä

Alaluokka	Yläluokka	Päälouokka	Yhdistäväluokka
<p>Säännöllinen ruokavalio</p> <p>Monipuolinen ruokavalio</p> <p>Sekalainen ruokavalio</p> <p>Säännöllinen ruokailurytmi</p> <p>Vaihteleva ravitsemus</p> <p>Hyvä ravitsemus</p> <p>Epäsäännöllinen ravitsemus-</p> <p>Huono ravitsemus</p> <p>Ruokavalio ravitsemussuosi-</p> <p>tusten mukainen</p> <p>Terveellinen ruokavalio</p> <p>Ruokavaliossa parannettavaa</p>	<p>Ruokavalio ja ra-</p> <p>vitsemus</p>	<p>Ravitsemus</p>	<p>Nuoren kokemuk-</p> <p>sia omasta ravitse-</p> <p>muksestaan</p>
<p>Suhtautuminen herkkuihin</p> <p>vapaamielistä</p> <p>Herkkuja vaihtelevasti</p> <p>Ajoittainen herkuttelu</p> <p>Herkkujen välttäminen</p> <p>Herkkuja usein</p> <p>Harvoin herkkuja</p>	<p>Herkuttelu</p>		
<p>Ajankohta vaikuttaa ruoka-</p> <p>haluun</p> <p>Harjoittelu vaikuttaa ravit-</p> <p>semukseen</p>	<p>Elämäntilanne ja</p> <p>ravitsemus</p>	<p>Ravitsemus ja jak-</p> <p>saminen</p>	<p>Nuoren kokemuk-</p> <p>sia oman ravitse-</p> <p>muksen merkityk-</p> <p>sestä</p>
<p>Väsymys elämäntilanteen</p> <p>vuoksi</p> <p>Koulu välillä rankkaa</p> <p>Kokoaikainen väsymys</p>	<p>Fyysinen ja psyyk-</p> <p>kinen jaksaminen</p>		<p>jaksamiseen</p>