

OPINNÄYTETYÖ

Taru Aikio, Jenna Palojärvi 2012

Keveyttä tarjottimelle – Varusmiesten ostohalukkuus kevyempiin tuotteisiin Sodankylän sotilaskodissa



Rovaniemen
ammattikorkeakoulu
University of Applied Sciences
LUC

Hotelli ja ravintola-alan koulutusohjelma

ROVANIEMEN AMMATTIKORKEAKOULU
MATKAILU,-RAVITSEMIS,- JA TALOUSALA
HOTELLI- JA RAVINTOLA-ALAN KOULUTUSOHJELMA

Opinnäytetyö

Keveyttä tarjottimelle – Varusmiesten ostohalukkuus kevyempiin tuotteisiin Sodankylän sotilaskodissa

Taru Aikio
Jenna Palojärvi

2012

Sodankylän sotilaskoti

Kaarina Kantele, Marja Tolonen-Martikainen

Hyväksytty _____ 2012 _____

Tekijä	Taru Aikio, Jenna Palojärvi	Vuosi	2012
Toimeksiantaja Työn nimi	Sodankylän sotilaskoti Keveyttä tarjottimelle- Varusmiesten ostohalukkuus kevyempiin tuotteisiin Sodankylän sotilaskodissa		
Sivu- ja liitemäärä	37+2		

Opinnäytetyössä käsitellään Sodankylän sotilaskodin myyntituotteiden kehittämistä kyselylomakkeen avulla. Opinnäytetyön pohjana on VARU- interventio tutkimus. Projektin tarkoituksena oli saada tietoa nuorten miesten terveydestä, ruokailutottumuksista, niihin vaikuttavista käsityksistä ja lisätä terveellisen ruoan tarjontaa varuskunnissa niin, että mausta ja ulkonäöstä ei tarvitsisi tinkiä. Sodankylän sotilaskoti osallistui projektiin. Tässä opinnäytetyössä selvitetään varusmiesten omia näkemyksiä ostopäätös tottumuksista Sodankylän sotilaskodissa.

Työ selvittää millaisia tottumuksia varusmiehet omaavat, mistä tuotteista he pitävät ja haluavatko he terveellisempiä tuotteita. Työssä käsitellään varusmiesten syömistottumuksista aikaisemmin tehtyjä tutkimuksia kansanterveydellisistä näkökulmista, sekä Sodankylän jääkäriprikaatin varusmiehille tehtyä kyselylomaketta.

Materiaalina kerättiin haastattelemalla, tutkimalla aiempia tutkimuksia ja aineiston keruulla. Työ sisältää kahden työntekijän haastattelun, haastattelun aiheena oli VARU- projektin merkityksestä sotilaskotiin. Varusmiehiä haasteltiin kyselylomakkeella, vastaajia kyselyssä oli 103. Tuloksista selvisi, että sotilaskodin palveluita käytetään säännöllisesti. Suurin osa vastaajista ei kaivannut terveellisimpiä tuotteita. Suosituimpiin tuotteisiin lukeutuivat kahvi ja munkki.

Avainsana(t) varusmies, sotilaskoti, ravitsemus, ostokäyttäytymisen, varusmiesten terveys, ravinto

Author	Taru Aikio, Jenna Palojärvi	Year	2012
Commissioned by	Sodankylä service club		
Subject of thesis	The healthier tray – Drafter's willingness to buy healthier products in Sodankylä service club		
Number of pages	37 +2		

This thesis tackles the subject of merchandise development of Sodankylä Service Club. The base used for this thesis is the VARU (nutrition of servicemen) intervention research. The purpose of the VARU project was to increase knowledge about young men's health, their eating habits and ideas affecting them and to add healthy food options in garrisons without compromising taste or presentation. Sodankylä service club took part in the project. This thesis clarifies the servicemen's own point of views of their purchasing habits in the Sodankylä Service Club.

This thesis reveals the habits of servicemen, the kind of products they like and whether they would like to have healthier products. Prior studies on servicemen's eating habits made from the public health perspective as well as a questionnaire made for the servicemen of Sodankylä Jaeger Brigade are discussed in this thesis.

Material was collected by interviewing, studying earlier researches and by collecting material. This thesis contains two employee interview, interview subject was VARU- project importance for Sodankylä service club. Servicemen's were interviewed by questionnaire, there was 103 answers in total. The results showed that the services of the service club are used regularly. The majority of respondents did not wish to have healthier products. The most popular products were coffee and Finnish doughnuts.

Key words
of drafteres, nutriment

draftere, canteen, nutrition, buying behaviour, health

Sisällysluettelo

1 JOHDANTO	1
2 TYÖN TAVOITE	3
2.1 Tutkimusongelma	3
2.2 Tutkimusongelman rajaus	3
3 SODANKYLÄN SOTILASKOTI.....	5
3.1 Sodankylän sotilaskodin historia	5
3.2 Sodankylän Jääkäriprikaati	5
3.3 Sodankylän Sotilaskoti.....	6
4 SODANKYLÄN SOTILASKODIN MYYNTITUOTTEET	9
5 VARUSMIESTEN RAVITSEMUS	13
5.1 Varusmiesten näkemys ravitsemuksesta ja terveydestään.....	14
5.2 Varusmiesten terveydentilasta ja ruokailutottumuksista tehtyjä tutkimuksia	15
6 VARUSMIESTEN PAINONHALLINTA JA TERVEYDEN EDISTÄMINEN SOTILASKODEISSA HANKE	17
6.1.1 Haastattelut.....	18
6.1.2 VARU-projektin merkitys Sodankylän sotilaskodin toimintaan.....	19
6.1.3 VARU- projektin merkitys opinnäytetyön tuloksiin.....	20
7 OSTOPÄÄTÖSPROSESSI	20
8 KYSELYLOMAKE	22
8.1 Otoksen valitseminen	23
8.2 Kyselylomakkeen valitsemiseen vaikuttaneet tekijät.....	24
9 TULOKSET	26
10 JOHTOPÄÄTÖKSET	33
Liite 1. Haastattelukysymykset työntekijöille	38

Kuvio- ja taulukkoluetelo	
Kuva 1 Sodankylän sotilaskoti	7
Kuva 2 Sodankylän sotilaskodin sali	7
Kuva 3 Myyntivetriini	7
Kuva 4 Pullalaatikot ja linjastoa	8
Kuva 5 Sotilaskodin maastomyyntiauto	8
Kuva 6 Sämpylöitä menossa myyntitiskiini	10
Kuva 7 Patonkeja menossa myyntiin	11
Kuva 8 Kinuskimunkki	11
Kuva 9 Perinteinen rengasmunkki	12
Kuva 10 Perinteinen hillomunkki	13
Kuvio 1 Vastaajien ikähaarukka	27
Kuvio 2 Varusmiespalveluksen kesto	27
Kuvio 3 Kuinka usein ostat sotilaskodin tuotteita varuskunnassa ollessasi?31	
Kuvio 4 Mitä ostetaan yleensä	28
Kuvio 5 Mikä on suosikkituote	29
Kuvio 6 Miten tärkeänä pidetään, että tuote on terveellinen	29
Kuvio 7 Onko tarjolla tarpeeksi terveellisiä tuotteita	31
Kuvio 8 Kaipaanko lisää terveellisimpiä tuotteita	31
Kuvio 9 Haluaisitko terveellisten tuotteiden erottuvan myyntivalikoimasta?	32

1 JOHDANTO

Opinnäytetyömme aiheena on Sodankylän sotilaskodin myyntituotteiden kehittäminen. Tarkoituksenamme on miettiä voiko tuotteiden terveellisyyttä lisätä ja kaivataanko terveellisimpiä tuotteita ja lisääkö terveellisyys tuotteiden houkuttelevuutta.

Ylipainoisten osuus on kasvanut Suomessa pitkän ajan kuluessa. Vuonna 2010 58 % miehistä ja 43 % naisista oli ylipainoisia (THL 2011)

Varusmies painoi 1980-luvulla keskimäärin 72,1 kg, painoindeksin ollessa normaali (Tähtinen 2006) Varusmiesten paino on noussut keskimäärin kuusi kiloa kymmenessä vuodessa, jota voidaan pitää kansanterveydellisesti hälyttävänä. Syitä varusmiesten painonnousuun on useita, mutta epäterveellinen ruokavalio yhdistettynä liian suuriin annoskokoihin on yksi osatekijä (THL 2011) On arvioitu, että 20 % varusmiesten nauttiman ruoan energiasisällöstä tulee lähinnä sotilaskodeista ja ravitsemusliikkeistä. (Tähtinen 2006).

Opinnäytetyömme aiheen taustalla on VARU-projekti. VARU-projekti oli Terveyden- ja hyvinvointilaitoksen, Puolustusvoimien ja Sotilaskotiliiton ja sen paikallisyhdistysten, Helsingin yliopiston ja Terveyden edistämisen keskuksen yhteishanke. Projektin tavoitteena oli saada tietoa nuorten miesten terveydestä, ruokailutottumuksista ja niihin vaikuttavista tekijöistä. Tarkoitus oli lisätä ruoan terveellisyyttä ja terveellisen ruoan houkuttelevuutta varusmiespalveluksen aikana ja sen jälkeen. Sodankylän sotilaskoti on ollut mukana kyseisessä projektissa. Heillä on tehty jonkin verran toimenpiteitä tuotteiden kehittämisessä, ja nyt he kaipaisivat lisää tietoa, jotta toimintaa voitaisiin kehittää entisestään. Saimme heiltä toimeksiannon, missä on tarkoitus selvittää miten myyntiä ja tuotteita voisi kehittää.

Opinnäytetyössämme selvitetään sotilaskodin myyntituotteiden nykyinen tarjonta ja niiden muutosmahdollisuudet. Sodankylän sotilaskodin asiakaskunta koostuu pääosin varusmiehistä. Vuosittain Sodankylän Jääkäriprikaatissa palvelee noin 1500 varusmiestä. (Puolustusvoimat 2011) Tarkoituksenamme

on selvittää, mitä varusmiehet ajattelevat tuotteista, minkälaisia tuotteita sotilaskodissa on myynnissä, mitä mahdollisia muutoksia tuotteisiin voidaan tehdä, kaivataanko muutoksia terveellisempään suuntaan ja halutaanko mahdollisesti terveellisimpien tuotteiden erottuvan muista tuotteista. Toiminnallisessa osuudessa pääpaino on kyselylomakkeessa. Kyselylomakkeella on tarkoitus selvittää mitä varusmiehet ajattelevat sotilaskodin tuotteista, heidän suhtautumistaan terveellisimpiin tuotteisiin ja haluavatko he myyntiin sotilaskotiin terveellisimpiä tuotteita.

2 TYÖN TAVOITE

2.1 Tutkimusongelma

Olemme määritelleet tutkimusongelman kysymyksillä:

- Onko kevyempi tuote myyvä Sodankylän sotilaskodissa?
- Mitä varusmiehet toivovat sotilaskodin tuotteisiin liittyen?
- Voimmeko vaikuttaa tuotevalintaan ostotilanteessa?

2.2 Tutkimusongelman rajaus

Rajaamme tutkimusongelman koskettamaan Sodankylän sotilaskodin myyntituotteita. Tutkimme myös teoriatasolla varusmiesten näkemyksiä terveydestä. Ravitsemussuositukset ovat tarkoitettu käytettäväksi joukkoruokailun suunnitteluun sekä ravitsemusopetuksen ja -kasvatuksen perusaineistona. Niitä voi käyttää myös ohjeellisesti arvioitaessa esimerkiksi tutkimuksissa tai joukkoruokailussa ryhmien ja joukkojen ruoankäyttöä ja ravintoaineiden saantia. (Ravitsemusneuvottelukunta 2005). Näin ollen ravitsemussuositukset soveltuvat myös varusmiehille. Työhömmme ei kuulu arvioida varusmiesten päivittäistä energiansaantia tai ruokahuoltoa, vaan tehtävänämmme miettiä terveellisempiä vaihtoehtoja Sodankylän sotilaskodin myyntitiskiinkin, selvittää varusmiesten ajatuksia tuotteista ja saada aikaan tietoa varusmiesten ajatuksista kiinnittämällä huomiota myös ravitsemuksellisiin seikkoihin. Varusmiehet saavat päivittäisen energiantarpeen tyydytettyä Suomen armeijan ruoilla, ja kaikki ”ylimenevä”, kuten kahviotuotteet ovat ravitsemussuositusten ulkopuolella.

Päädyimme tarkkaan rajaukseen, jotta tutkimustuloksestamme tulee perusteellinen, sekä luotettava. Rajaamme kyselylomakkeemme siten, että jaamme kyselylomaketta mahdollisimman monelle vastaajalle. Kyselylomakkeen

rakenteen pyrimme tekemään monipuoliseksi. Pyrimme siihen, että kyselylomake on selkeä ja helposti ymmärrettävä. Rajaamme kyselylomakkeen. Kysymysten koskevat vastaajien taustatietoja, sotilaskodissa myytäviä tuotteita ja varusmiesten ajatuksia. Perustelemme rajauksen sillä, että näin saamme mahdollisimman selkeän kuvan siitä mitä tuotteista ajatellaan ja mitä kaivataan.

Työssämme emme rajaa tarkalleen sitä, mikä on terveellistä, vaan pyrimme ajattelemaan asioita terveellisemmistä näkökulmista. Työssämme käytämme aiemmin tehtyjä tutkimuksia ravinnosta, tuotekehityksestä, kyselylomakkeista ja aineistoa, joissa on tutkittu varusmiehiä liittyen terveyteen ja terveellisiin elämäntapoihin. Tärkeänä painopisteenä opinnäytetyössämme on selvittää, miten kyselylomakkeen tuloksia voidaan soveltaa käytäntöön. Tutkimustuloksen luotettavuus on työssämme tärkeää. On tärkeää, että keräämme mahdollisimman monta vastausta, jotta tutkimustuloksestamme tulisi luotettava. Toiminnallisen osuuden suorittaminen tapahtuu sotilaskodissa, joten meidän on huomioitava paikkaan sidonnaiset rajoitteet ja määräykset. Mietittävänämmme ovat esimerkiksi lupa-asiat, mitkä ovat varuskuntayhteisössä tärkeässä roolissa.

Käytämme työssämme hyödyksi jo olemassa olevaa tietoa ja pohdimme yhteistyössä toimeksiantajan kanssa heidän toiveitaan. Työssämme tarkoitamme myyntituotteilla Sodankylän sotilaskodissa myytäviä, siellä jo olemassa olevia tuotteita, sekä tämän opinnäytetyön pohjalta syntyviä uusia ideoita tai tuotetoiveita. Nykyisiä sotilaskodin leipomon omia myyntituotteita käsittelemme tilastojen avulla. Tilastotiedot ovat Sodankylän sotilaskodin omaa tuotekirjanpitoa.

Huomioimme opinnäytetyössämme myös työntekijöiden ammattitaidon, tilat, laitteet, sekä toimeksiantajan liikeidean mukaisen toiminnan. Opinnäytetyömme ajan teemme tiivistä yhteistyötä Sodankylän sotilaskodin henkilökunnan kanssa, jotta työmme vastaa heidän tarpeitaan. Yhteyshenkilönä toimii Sodankylän sotilaskodin johtaja Ari Kilpelä, sekä toimistonhoitaja Marita Lintula.

3 SODANKYLÄN SOTILASKOTI

3.1 Sodankylän sotilaskodin historia

Sotilaskotien historia juontaa juurensa vuoteen 1918, jolloin Helsingin Nuorten Miesten Kristillinen yhdistys perusti ensimmäisen sotilaskodin. Sotilaskotiaate syntyi vapaaehtoistyön kannattamisesta Suomen vasta perustetun armeijan hyväksi. Vuonna 1918 Suomeen perustettiin kaikkiaan 16 sotilaskotia varuskuntapaikkakunnille. Alkuaikoina sotilaskodit sijaitsivat usein isojen asutuskeskusten läheisyydessä, mutta myöhemmin huomattiin, että sotilaskotien tulisi sijaita kasarmialueilla. Sotilaskodit kuuluvat sotilaskotiliittoon. Liiton tarkoituksena on toimia yhdistysten, puolustusvoimien, ja rajavartiolaitoksen johdon, sekä puolustusministeriön välisenä yhdyssiteenä. (Vihreä kirja 1989, 9.)

Sodankylän sotilaskodin historia ulottuu vuoteen 1946. Tuolloin perustettiin Rajasotilaskotiyhdistys. Rajasotilaskotiyhdistys lakkautettiin vuonna 1959, jolloin perustettiin Sodankylän sotilaskotiyhdistys. Alkuvuosien toiminta oli alkeellista, sillä kotia pyöritettiin parakeissa ja ruokalan yhteydessä. Vuonna 1964 jouluna yhdistys sai oman kodin ja sotilaskotitoiminta alkoi laajentua. (Aikio 2008, 22—24.)

Vuonna 1985 Sodankylän sotilaskoti aukaisi toisen kodin, koska vuosien aikana varuskunnan vahvuus oli kasvanut ja piti pystyä vastaamaan kasvaneen asiakaskunnan tarpeisiin. Sotilaskoti 2:sen historia jäi kuitenkin lyhyeksi, sillä 1990-luvun lopussa Pohjanmaan tykistörykmentti lopetti toimintansa Sodankylän Jääkäriprikaatissa, joten toisen kodin ei enää tarvinnut toimia laajamittaisesti. (Aikio 2008, 22—24.)

3.2 Sodankylän Jääkäriprikaati

Lapin Jääkäripataljoonan kehittyminen Jääkäriprikaatiksi alkoi vuonna 1977. Ensimmäisen uuden yksikön henkilöstö tuli Sodankylään kesäkuussa vuonna 1979. Varsinainen Prikaati aloitti toimintansa syyskuussa 1979. (Puolustusvoimat, 2011.)

Jääkäriprikaatin kasvu ja kehittyminen alkoi varsinaisesti vuosina 1980-1984. Pohjanmaan Tykistörykmentti saapui Sodankylään vuonna 1982. Seuraava merkittävä askel koettiin varuskunnassa vuonna 1996, kun naisten vapaaehtoinen varusmiespalvelus alkoi. Pohjanmaan Tykistörykmentti lakkautettiin vuonna 1998 ja tilalle perustettiin Pohjan Jääkäripataljoona. (Puolustusvoimat, 2011.)

Nykyään Jääkäriprikaatissa työskentelee noin 240 henkilöä. Näistä 240 henkilöstä 170 henkilöä toimii sotilaina. Vuosittain varusmieskoulutuksen käy läpi noin 1000 varusmiestä. Hieman yli puolet varusmiehistä on kotoisin Oulusta tai Oulun läheltä. Noin 45% varusmiehistä on kotoisin lapinläänistä. Jääkäriprikaati on arktiseen koulutukseen erikoistunut Puolustusvoimien pohjoisin joukko-osasto. Jääkäriprikaatissa talvikoulutus on merkittävässä roolissa. Jääkäriprikaatissa on kehitetty talvikoulutusopas ja –pakkaus. Jääkäriprikaatin talvikoulutus on myös tunnettua maailmalla, esimerkiksi ranskalaisia sotilaita on ollut saamassa talvikoulutusta Jääkäriprikaatissa. (Lehto 2008, 6-7.)

3.3 Sodankylän Sotilaskoti

Nykypäivänä Sotilaskodissa on yhdeksän palkattua työntekijää. Sotilaskodissa on oma leipuri, sekä pitsanpaistaja. Toiminnassa mukana on myös vapaaehtoisia sisaria, joita on Sodankylän sotilaskodissa noin 100. Ikähaarukka sisarilla on 20 ikävuodesta 80 ikävuoteen. Kahvioita kodin ohella yhdistyksellä on kolme: kakkoskahvio, joka sijaitsee entisen Sotilaskoti 2:sen tiloissa, sekä sairaalan-, ja ampumaradan kahviot. (Aikio 2008, 22-24.)

Alla on kuvia Sodankylän sotilaskodista. Kuvassa 1 on itse koti, kuvassa 2 on rakennuksen asiakassali ja kuvissa 3-4 on myyntivetriini ja myyntilinjasto. Myyntivetriinissä sijaitsee suolaiset myyntituotteet ja siitä seuraavana ovat sitten pullalaatikot.



Kuva 1 Sodankylän sotilaskoti (Sodankylän sotilaskoti, 2010)



Kuva 2 Sodankylän sotilaskodin sali (Aikio, 2012)



Kuva 3 Myyntivitrini (Aikio, 2012)



Kuva 4 Pullalaatikot ja linjastoa (Aikio, 2012)

Myyntitoimintaa Sotilaskotiyhdistyksellä tapahtuu myös maastossa. Yhdistyksellä on kaksi maastomyyntiautoa, joilla tehdään myyntireissuja maastoon. Yhdistys omistaa myös puoliaksi Kajaanin sotilaskotiyhdistyksen kanssa Heinuvaaran leirisotilaskodin, mikä sijaitsee Rovajärven sotaharjoitus alueella. Kuvassa numero 5 on sotilaskodin myyntiauto, mistä tapahtuu maastomyyntiä.



Kuva 5 Sotilaskodin maastomyyntiauto (Aikio, 2012)

4 SODANKYLÄN SOTILASKODIN MYYNTITUOTTEET

Sodankylän Sotilaskodissa pidetään leipomossa kirjaa siitä, miten paljon tuotteita ja mitä tuotteita leipomossa tehdään kuukausittain. Saimme Sodankylän sotilaskodin leipomon tuotetilastot tammikuusta 2010 syyskuuhun 2011. Tilastojen mukaan sotilaskodin leipomossa on noin kolmetoista vakio-tuotetta, joista kaksi on suolaista. Nämä kaksi tuotetta ovat perinteiset sotilaskodin sämpylät ja patongit, jotka säilyvät keustosuosikkina vuodesta toiseen. Kyseiset tuotteet ovat kuvissa 6 ja 7. Sämpylöitä valmistetaan noin 500-800 kappaletta kuukausittain ja patonkeja valmistetaan myyntiin 100-200 kappaletta. Patonkeja valmistettaessa ne puolitetaan, joten tekomäärä on siksi pienempi, kuin mitä sämpylöissä. (Sodankylän sotilaskoti, 2011.)

Leivottavien tuotteiden määrä vaihtelee kuukausittain ja vuoden ajan mukaan. Sodankylän sotilaskodissa on vain yksi leipuri, joten leivottavien tuot- tonimikkeiden määrä vaihtelee myös tästä syystä. Suosituimmat ja perustuot- teet ovat joka päivä valikoimissa. Sotilaskodin suosituin myyntituote on ki- nuskimunkki. Kinuskimunkkia on tehty kuukausittain noin 2000-3000 kappal- letta. Kinuskimunkki on hinnaltaan tilaston mukaan 1,10 euroa. Kinuski- munkki on kuvassa numero 8. (Sodankylän sotilaskoti, 2011.)

Leipomon tilastoista uupuu suurin osa suolaisesta puolesta, koska sotilasko- dissa käytetään nykyään paljon raakapakasteita ja valmistuotteita, kuten Pa- nineja, lihapiirakoita ja raakapakastesämpylöitä. Näiden käyttöä ei tietojem- me mukaan kirjata mihinkään. Yritimme saada työtämme varten mahdollisia tukulistoja tai muuta tilastoja, jotta saisimme edes arvion mahdollisista muis- ta tuotteista. Tätä emme kuitenkaan pyynnöstä saaneet. Osa vitriinin suolai- sesta puolesta tulee pitsanpaisto puolelta: pitsasiivuja ja pitaleipä ja salaati- tiannoksia. (Sodankylän sotilaskoti, 2011)

Perinteinen sotilaskodin rengasmunkki on vakiinnuttanut määränsä noin 1000-2500 kappaleeseen kuukaudessa. Rengasmunkki on perinteisin ja tunnetuin tuote. Rengasmunkki on kuvassa numero 9. Sen menekkiin vaikut- taa vahvasti ne tilaisuudet ja tapahtumat, joihin sotilaskoti osallistuu. Valapäi- vät esimerkiksi nostavat rengasmunkin ostomääriä lisääntyneen asiakaskun-

nan vuoksi. Valapäivällä tarkoitetaan tilaisuutta, milloin uudet varusmiehet vannovat sotilasvalansa ja he ylenevät alokkaista jääkäreiksi. Valapäivänä omaiset tulevat valatilaisuutta seuraamaan ja tutustuvat siinä sivussa varuskuntaan. Valakuukausina rengasmunkin määrät nousevat yli 4000 määrän. Valapäiville on tyypillistä ”menneiden muistelu”, halutaan kokea maistuuko se perinteinen sotilaskodin munkki ja kahvikuppi vielä samalta, kuin mitä omana varusmiespalveluaikana. Rengasmunkki on sotilaskodin munkeista halvin tuote. Ajanjaksolla tammikuusta 2010 syyskuuhun 2011 sen hinta on ollut 0,50 euroa. (Sodankylän sotilaskoti, 2011)

Muita vakioleivonnaisia myyntitilastosta voi huomata olevan suklaamunkki, marjaherkkuviineri, hillomunkki, vaniljamunkki, mustikkatassumunkki, kampanisu, pitkäviineri, kreivitärviineri, herkkumunkki ja mokkapala. Vaihtuvia leivonnaisia ovat esimerkiksi: dallaspullat, korvapuustit, berlinimunkit, omenapiirakka, kääretortut, tavalliset pullat ja vuoden aikoihin ja juhlapäiviin sopivat leivonnaiset. (Sodankylän Sotilaskoti, 2011)

Erikoisruokavaliot huomioidaan sotilaskodissa niin, että osa tuotteista on tehty laktoosittomille henkilöille sopivaksi. Gluteenittomat tuotteet tulevat sotilaskotiin raakapakasteina. (Sodankylän Sotilaskoti, 2011)



Kuva 6 Sämpylöitä menossa myyntitiskiäin (Aikio, 2012)



Kuva 7 Patonkeja menossa myyntiin (Aikio, 2012)



Kuva 8 Kinuskimunkki (Aikio, 2012)



Kuva 9 Perinteinen rengasmunkki (Aikio, 2012)



Kuva 10 Perinteinen hillomunkki (Aikio, 2012)

5 VARUSMIESTEN RAVITSEMUS

Opinnäytetyömme taustalla näkyy vahvasti VARU- interventio projekti, jonka vuoksi haluamme sivuta opinnäytetyössämme myös ravitsemuksellisia asioita. Kyselylomakkeen avulla haluamme selvittää myös sitä, miten varusmiehet kokevat käytännössä sotilaskodissa tarjottavien tuotteiden terveellisyydestä ja siitä haluavatko he terveellisempiä tuotteita.

Ylipainoisten osuus on kasvanut Suomessa pitkän ajan kuluessa. Vuonna 2010 58 % miehistä ja 43 % naisista oli ylipainoisia (THL 2011)

Varusmies painoi 1980-luvulla keskimäärin 72,1 kg, painoindeksin ollessa normaali (Tähtinen 2006) Varusmiesten paino on noussut keskimäärin kuusi kiloa kymmenessä vuodessa, jota voidaan pitää kansanterveydellisesti hälyttävänä. Syitä varusmiesten painonnousuun on useita, mutta epäterveellinen ruokavalio yhdistettynä liian suuriin annoskokoihin on yksi osatekijä (THL 2011) On arvioitu, että 20 % varusmiesten nauttiman ruoan energiasisällöstä tulee lähinnä sotilaskodeista ja ravitsemusliikkeistä. (Tähtinen 2006).

Porin Prikaatissa Säkylässä on tehty 24 kuukauden mittainen tutkimus, jossa tutkittiin neljää peräkkäistä saapumiserää vuosina 2006-2008. Tutkimuksen tarkoituksena oli mm. Selvittää sosioekonomista taustaa, terveyttä ja terveyskäyttäytymistä. Tutkimukseen kuului myös 12 minuutin Cooper testi. Tutkimuksesta selvisi, että tutkimukseen osallistuneista varusmiehistä (N=1411) 9,4 % keskeytti asepalveluksen lääketieteellisistä syistä kahden ensimmäisen viikon aikana. Yleisimmät syyt keskeytykseen olivat tutkimuksen mukaan tuki- ja liikuntaelimistön vammat, sekä mielenterveysongelmat. Tutkimuksen mukaan heikko Cooper – testin tulos, itsearvioitu terveys ja vyötärölihavuus olivat suuria riskitekijöitä. (Taanila — Suni — Pihlajamaki — Parkkari 2011.)

Suomalaisia ravitsemussuosituksia tekee valtion ravitsemusneuvottelukunta. Ensimmäiset suomalaiset ravitsemussuositukset tulivat vuonna 1987. Ravitsemussuositusten tarkoituksena on sairauksien ehkäisy sekä terveyden edistäminen. Voimassa olevat ravitsemussuositukset ovat vuodelta 2005, ja niitä päivitetään seuraavan kerran vuonna 2012. Ravitsemussuositukset eivät ole

aina samanlaisia, vaan ne muuttuvat elintapojen, tutkimustiedon ja kansanterveystilanteen muuttuessa. (Ravitsemusneuvottelukunta 2010.)

Ravitsemusneuvottelukunnan mukaan hiilihydraatteja päivittäisestä energia-saannista tulisi olla 55-60%, rasvaa n. 25-30%, joita pehmeää rasvaa kolmasosa, sokereita tulisi saada enintään 10 %, proteiineja 10-12% ja suolaa enintään naisilla 6,0 g vuorokaudessa, miehillä 7,0 g vuorokaudessa. (Ravitsemusneuvottelukunta 2005.)

Suomalaisten ravitsemussuositusten päätavoitteina vuonna 2005 ovat energian ja kulutuksen tasapainottaminen, tasapainoinen ravintoaineiden saanti, kuitupitoisten hiilihydraattien saannin lisääminen, puhdistettujen sokereiden määrän vähentäminen, kovan rasvan saannin vähentäminen ja osittainen korvaaminen pehmeillä rasvoilla, suolan eli natriumin saannin vähentäminen, sekä alkoholin kulutuksen pitäminen kohtuullisena. (Ravitsemusneuvottelukunta 2005.)

Ravitsemussuositukset ovat tarkoitettu käytettäväksi joukkoruokailun suunnitteluun sekä ravitsemusopetuksen ja -kasvatuksen perusaineistona. Niitä voi käyttää myös ohjeellisesti arvioitaessa esimerkiksi tutkimuksissa tai joukkoruokailussa ryhmien ja joukkojen ruoankäyttöä ja ravintoaineiden saantia. (Ravitsemusneuvottelukunta 2005). Näin ollen ravitsemussuositukset soveltuvat myös varusmiehille.

5.1 Varusmiesten näkemys ravitsemuksesta ja terveydestään

Terveys on käsitteenä laaja, jota jouduimme rajaamaan omiin tarkoituksiimme sopiviksi, jotta opinnäytetyöstämme tulisi tarpeeksi luotettava. Tässä opinnäytetyössämme keskitymme fyysiseen hyvinvointiin, jossa suurena osatekijänä tarkastelemme ravitsemuksen vaikutusta yleiseen terveyteen. Olemme rajanneet psyykkisen hyvinvoinnin tekijät opinnäytetyössä ja keskitymme varusmiesten fyysiseen terveydentilaan, erityisesti ravitsemuksen vaikutukseen varusmiesten terveydentilaan.

Tutkimuksia varusmiesten omasta näkemyksestä terveydentilasta ei ole tehty paljon. Löysimme kuitenkin Kymeenlaakson ammattikorkeakoulussa tehdyn

opinnäytetyön, jonka tarkoituksena oli selvittää varusmiesten omaa näkemystä terveydentilastaan (Ks. Kortesuoma 2011)

Kortesuoman mukaan varusmiehet käsittävät terveydentilallaan kokonaisvaltaista terveyttä, johon kuuluu yhtäläillä henkinen ja fyysinen hyvinvointi. Kortesuoman mukaan nuoremmat vastaajat käsittelevät terveyttään enemmän fyysisten ominaisuuksien puolesta.

Kortesuoma teetti kyselylomakkeen juuri palvelukseen astuneille varusmiehille vuonna 2010, jossa kyseltiin varusmiesten omaa kokemustaan terveydentilastaan. Kyselyyn vastaajia oli 55 henkilöä. Vastaajista 84 % varusmiehistä kuvaili oman fyysisen terveytensä hyväksi. 13 % varusmiehistä koki terveydentilansa huonoksi johtuen fyysisestä kunnosta. Tyytymättömiä omaan terveydentilaansa oli 4 % vastaajista. Lisäksi 9 % vastaajista toivoi olevansa nykyistä paremmassa kunnossa. (Kortesuoma 2011)

Terveyden ja hyvinvointilaitoksen mukaan sotilaskodissa syöminen voi olla myös sosiaalista lohduketta. Tutkimuksen mukaan valtaosa varusmiehistä ovat miehiä, kun taas sotilaskodissa työskentelevät ovat pääsääntöisesti naisia. Miehet kokevat sotilaskodin ruokatarjonnan lohdukkeena, jota siivittää tutut rutiinit, sosiaalisuus, seurallisuus ja tutut ihmiset. Tutkimuksen mukaan yllämainittu tilanne voi alleviivata varusmiehen syömään erottaakseen arjen palveluksessa ja vaikka suklaapatukan tuoman irrottautumisen vapaa-aikaan. Tutkimuksen sosiaalista syömistä lisää myös hierarkkiset säännöt siitä, miten sotilaskodissa istutaan tai vietetään aikaa. Alikersantit istuvat usein omassa pöydässään ja alokkaat omassaan. Syöminen sotilaskodissa on myös yhteistä ajanviettoa ja arjesta irrottautumista. (Absetz ym. 2010)

5.2 Varusmiesten terveydentilasta ja ruokailutottumuksista tehtyjä tutkimuksia

VARU- projektissa tutkittiin Kainuun prikaatin-, sekä Panssariprikaatin varusmiesten omaa arvioita syömisten terveellisyydestä. Kyselyt suoritettiin lomakkeella heinäkuun ja tammikuun saapumiseristä vuonna 2007. Vastaajia oli yhteensä n. 2 984 kappaletta. (Jallinoja—Sahi 2008, 27.)

Vastauksista kävi ilmi, että omasta mielestään erittäin epäterveellisesti syöviä varusmiehistä oli 1 % vastaajista melko epäterveellisesti syöviä, 9 % vastaajista, ei erityisen terveellisesti, tai epäterveellisesti syöviä 51 % vastaajista, melko terveellisesti syöviä 39 %, erittäin terveellisesti syöviä 1% vastaajista. (Jallinoja—Sahi 2008, 27.)

Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen teettämässä toisessa laajamittaisessa selvityksessä on selvitetty Kainuun Prikaatin ja Panssariprikaatin varusmiesten ruokailutottumuksia vuonna 2007.

Raportti oli osa VARU- projektia. Tutkimukseen otettiin mukaan noin 550 varusmiestä, joilta kerättiin erilaisia tietoja ennen palvelukseen astumista, tämän aikana ja sen jälkeen. Raportin tarkoituksena oli selvittää varusmiesten elintapoja ja terveyden riskitekijöitä ja niiden kehittymistä palveluksen aikana, joka oli pisimmillään kuusi kuukautta. (Absetz ym. 2010.)

Palvelukseen astumisvaiheessa varusmiehiä testattiin riskimittarilla, johon kuuluivat pituus, paino, vyötärön ympäryys ja kehon koostumus.

Tutkimuksessa kävi ilmi, että varusmiehistä noin joka neljäs oli joko painon tai kehon koostumuksen vuoksi lievässä vaarassa sairastua palveluksen alussa, johtuen ylipainosta, kohonneesta verenpaineesta tai kolesterolin noususta. (Absetz ym. 2010.)

Juuri ennen varusmiespalvelukseen astumista suurin osa vastanneista kertoi syövänsä arkisin 3-4 ateriaa, tai välipalaa. Noin neljäsosa ilmoitti syövänsä tätä harvemmin ja 16 prosenttia vastanneista tätä useammin. (Absetz ym 2010.)

Seuraava tutkimus suoritettiin, kun varusmiehille oli kertynyt palvelusaikaa 8 viikkoa. Tässä tutkimuksessa käytettiin myös kyselylomaketta, jolla tutkittiin mahdollisia ruokailutottumuksien muuttumisia. Tutkimuksessa kävi ilmi, että 8 viikkoa palvelleiden varusmiesten välipalojen syöntitottumukset olivat muuttuneet verrattuna ennen palvelusta suoritettuun kyselylomakkeeseen. Perunalastujen, makeiden jälkiruokien, makeiden leivosten, jäätelöiden, suklaan ja sokeristen virvoitusjuomien kulutus oli kasvanut. Ranskanperunoiden, piz-

zujen, hampurilaisten ja makkaroiden syönti oli taas vähentynyt (Absetz ym. 2010, 39.)

Kahdeksan viikkoa palvelleista varusmiehistä oli THL:n teettämän kyselyn mukaan 17% vähentänyt rasvan määrää, 25% lisännyt kasvisten käyttöä, 6% laihduttanut ja 30% lisännyt liikuntaa. (Asbetz ym. 2010, 56.)

Kuusi kuukautta palvelleilla varusmiehillä kyseisten tuotteiden syönti kerrat olivat karkeasti sanoen suurempia kuin ennen palvelusta, mutta pienempiä kuin kahdeksan viikon kohdalla. (KS. Asbetz ym. 2010, 39.)

Tässä opinnäytetyössä selvitämme millaisia ruokailutottumuksia Sodankylän sotilaskodissa asioivilla varusmiehillä on. Kyselylomakkeen kautta haluamme selvittää, millaisia tuotteita varusmiehet suosivat sotilaskodin myyntivalikoimista. Haluamme selvittää, ovatko varusmiehet kiinnostuneita terveellisemmistä tuotteista.

6 VARUSMIESTEN PAINONHALLINTA JA TERVEYDEN EDISTÄMINEN SOTILASKODEISSA HANKE

VARU- projekti alkoi vuonna 2006 ja jatkui aina vuoteen 2010 asti. Se toteutettiin yhteistyössä Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen, Puolustusvoimien, Sotilaskotiliiton ja sen paikallisyhdistysten, Helsingin yliopiston, Nuorisotutkimusverkoston ja Terveyden hyvinvointilaitoksen kanssa (THL 2011). VARU-projektin tarkoituksena oli saada tietoa nuorten miesten terveydestä, ruokailutottumuksista, niihin vaikuttavista käsityksistä ja lisätä terveellisen ruuan tarjontaa varuskunnissa niin, että mausta ja ulkonäöstä ei tarvitsisi tinkiä. Varsinaisessa tutkimuksessa mukana olivat Hämeenlinnan ja Kajaanin Sotilaskotiyhdistykset. Sotilaskotiliitto seurasi tarkasti projektin etenemistä. Projekti onnistui hyvin, joten Sotilaskotiliitossa päätettiin järjestää samansisältöisiä kehittämisprojekteja muillekin yhdistyksille. (Toivonen 2009, 30.)

Projekti toteutettiin työpajatoimintana. Työpajatoiminnan vetäjänä toimi Lahden ammattikorkeakoulun lehtori, Terveystieteiden maisteri Riitta Airola. Sodankylän sotilaskotiyhdistyksestä projektiin osallistui vastaava sotilaskodin hoitaja Tiina Korva, sotilaskodin johtaja Ari Kilpeläinen, leipuri Tuija Nätyinki

ja sisarena toimiva Marja Tuovinen. (Lintula 2011, 71). Työpajoja niiden projektitapaamisten aikana oli kaksikymmentäyksi. Työpajakertoja tuli viisi jokaiselle osallistuneelle yhdistykselle. Työpajoissa käsiteltiin aluksi teoriatasolla asioita, jonka jälkeen yhdistykset pääsivät toteuttamisvaiheeseen. Myöhemmin käsiteltiin miten asioiden toteuttamisvaihe meni ja mitä ajatuksia se oli tuonut. (.Varusmiesten painon hallinta ja terveyden edistäminen sotilaskodeissa hankkeen loppuraportti 2010).

Hanke koettiin tarpeelliseksi ja ajatuksia herättäväksi. Yhdistykset saivat konkreettisia asioita siitä, miten terveellisempää toimintaa voi parantaa. Sotilaskotiyhdistykset kokivat, että projekti lisäsi myös yhteistyötä eri yhdistysten välillä. (Varusmiesten painon hallinta ja terveyden edistäminen sotilaskodeissa hankkeen loppuraportti 2010).

6.1.1 Haastattelut

Päätimme, että toimimme mahdollisimman paljon yhteistyössä Sodankylän sotilaskodin henkilökunnan kanssa. Haastattelemme henkilökuntaa tiedon hankkimista varten. Haastateltavaksi henkilöiksi valitsimme henkilöitä, jotka ovat osallistuneet sotilaskodista VARU-projektiin. He ovat sotilaskodin johtaja Ari Kilpelä ja sotilaskotityöntekijä Tiina Määttä. Haastattelujen avulla saamme tietoa siitä miten henkilökunta on suhtautunut VARU-projektiin, mitä he ajattelevat tehdyistä muutoksista ja mitä he toivovat työltämme. Haastattelut tehtiin samalla tavalla. Molemmilta haastateltavilta kysyttiin samat kysymykset. Haastattelukysymykset löytyvät liitteestä yksi.

Haastattelutapoja ovat tutkimushaastattelu, teemahaastattelu ja avoin haastattelu. Näistä tutkimushaastattelu on tavallisin haastattelumuoto. Tutkimushaastattelu tehdään yksilöhaastatteluna, mutta sitä voidaan myös soveltaa ryhmähaastatteluun. Lomakehaastattelu on toiselta nimeltään strukturoitu haastattelu tai standardoitu haastattelu. Tälle on ominaispiirteinä ennalta päätetyt ja muotoillut kysymykset. Silloin kun tutkimusongelma ei ole kovin laaja ja on tarkoitus saada selville hyvin rajattua aineistoa, lomakehaastattelu on hyvä tapa saada selville asioita. Yleisempänä haastattelumuotona voi-

daan pitää teemahaastattelua. Teemahaastattelu on toiselta nimeltään puoli-strukturoitu haastattelu. Teemahaastattelua tehtäessä on tärkeää poimia keskeiset aiheet, joita tutkimushaastattelussa on tarkoitus käsitellä. (Vilkkä 2005, 100.)

Teemme yksilöhaastattelun. Käytämme avointa teemahaastattelumallia. Näin saamme mahdollisimman kattavan kuvan kokonaistilanteesta.

6.1.2 VARU-projektin merkitys Sodankylän sotilaskodin toimintaan

Sodankylän sotilaskodissa on tehty monia pieniä muutoksia tuotteiden muuttamiseksi terveellisempään suuntaan. Munkit paistetaan rypsiöljypohjaisessa rasvassa ja munkkitaikinaan niin, kuin myös sämpylätaikinaan lisätään hiukan leseitä. Sämpylätaikinassa osa vehnäjauhoista korvataan grahamjauhoilla ja rasvana käytetään juoksevaa rypsiöljyvalmistetta. Myyntituotteiden täytteitä on myös vaihdettu kevyempiin. Pitsapohjia leivottaessa auki ei käytetä vain vehnäjauhoja vaan siinä käytetään puoleksi grahamjauhoja. Aina välissä varusmiesten arkea piristetään myös ilmaisilla hedelmillä. Kodissa on pyritty sijoittamaan VARU- projektin ohjeistuksen mukaisesti pienet sipsi- ja karkkipussit näkyvämmälle paikalle. (Lintula 2011, 71.)

Konkreettisten ja uusien tietojen hankkimiseksi Varu-projektin merkityksestä Sodankylän sotilaskodin toimintaan hankimme työntekijöiden haastatteluilla. Haastatellut henkilöt sotilaskodin johtaja Ari Kilpelä ja sotilaskotityöntekijä Tiina Määttä olivat sitä mieltä, että projekti oli tärkeä. Heidän mielestään pienet muutokset, mitä projektin tiimoilta on tehty, on vaikuttanut sotilaskodissa tapahtuvaan ostokäyttäytymiseen. Kivennäisvesien myynti on kasvanut, samoin pienempien sipsi- ja karkkipussien myynti kun ne ovat näkyvämmällä paikalla kuin mitä ennen. Molemmat haastateltavat kertoivat, että projekti oli mielenkiintoinen ja ajatuksia herättävä. Halusimme tietää heiltä työtämme ajatellen, että esittävätkö varusmiehet miten paljon tuotetoiveita. Kumpikin haastateltava oli sitä mieltä, että varusmiehet eivät esitä paljoa tuotetoiveita, liittyen uusiin tai terveellisimpiin tuotteisiin. Kaikkia tuote- ehdotuksia ja -toiveita kuitenkin kuunnellaan ja jos mahdollista ne pyritään myös toteutta-

maan, sillä haastateltavien mielestä on tärkeää että tuotevalikoima vastaa ostajakunnan eli varusmiesten toiveita. (Kilpelä-Määttä, 2012.)

6.1.3 VARU- projektin merkitys opinnäytetyön tuloksiin

VARU- projekti on vahvana taustatekijänä opinnäytetyömme toimeksiannolle. Kyseistä projektia on hyödynnetty Sodankylän sotilaskodissa ja sen ideologiaa halutaan kehittää edelleen. Toimeksiantajamme haluaa meidän tekevän terveellisempiä myyviä tuotteita sotilaskodin myyntivetriiniin, joten lähtökohtaisesti olemme ottaneet huomioon VARU- projektin tavoitteet opinnäytetyösämme.

7 OSTOPÄÄTÖSPROSESSI

Opinnäytetyötä tehdessämme huomasimme, että meidän on hyvä miettiä yleisellä tasolla ostokäyttäytymistä. Kuluttajakäyttäytymistä on tutkittu ensimmäisen kerran jo 1700-luvulla. Kulutustutkimukset ja kuluttajakäyttäytymistutkimukset ovat kehittyneet laajasti tuosta ajasta. Näiden tutkimusten avulla pyritään saamaan tietoja ja vaikuttamaan ostan kulutuskäyttäytymiseen. (Ks. Karlsson 2010, 6.) Kuluttajakäyttäytymisen yksi osa on ostokäyttäytyminen.

Ostokäyttämistä on kahdenlaista. Se voi olla joko satunaista tai toistuvaa. Satunnaisessa ostokäyttäytymisessä on kyse impulsiivisesta ostotilanteesta, missä ostopäätös tehdään hetken mielijohteesta. Toistuvassa ostokäyttäytymisessä asiakas on liike- tai merkkiuskollinen. Hyväksi havaittua tuotetta tai palvelua ei vaihdeta. Jos tuotetta on tarjolla useampi samanlainen vaihtoehto, asiakas tekee ostopäätöksensä mielikuvan perusteella. (Ks. Karlsson 2010, 13.)

Usein ostopäätös muodostuu hyvin spontaanisesti, yleensä noin 2, 5 sekunnissa, joten monesti se johtaa suunnittelemattomiin heräteostoihin. (Ks. Koivula 2011, 36.) Koivulan mukaan ostamishetkellä tilanteessa vaikut-

taa myös ostokyky ja ostohalu. Ostokyvyllä tarkoitetaan asiakkaan rahallista tilannetta ja ostohalu on taas asiakkaan mielikuva siitä, kuinka tärkeänä hän pitää tarpeensa tyydyttämisen ja kyseisen tuotteen ostamisen. (Ks.Koivula 2011, 26.)Omaa työtämme mietittäessä terveellisemmät tuotteet tulisi sijoittaa aina myyntitilanteessa ensin. Näin varmistamme, että asiakas kiinnittää ensimmäisenä huomionsa niihin.

Heräteostoksen laukaisijana voi toimia huomiota herättävä mainos, markkinointi, alennettu hinta tai uutuustuote. Heräteostosta eli impulssiostosta voidaan kuvata asiakkaan äkillisellä halulla toimia, hetkellisellä kontrollintunteen menetyksellä. Impulssiostos perustuu tunnereaktioon ja silloin on yleensä piittaamaton seurauksista.(Ks. Koivula 2011, 37.) Ostotilanteessa asiakas suhteuttaa ostotilanteen laajuuden ostettavan tavaran merkittävyyteen. Eli jos tuote ei ole merkittävä, ei ostotilanteessakaan pohdita pitkään. (Ks. Karlsson 2010, 12.)

Jos Sotilaskodissa halutaan, tuotteisiimme voisi liittää merkinnän, että kyseessä olisi terveellisempi tuote. Näin ollen saisimme herätettyä ostohetkellä tuotteellamme huomiota ja mahdollisesti sitä kautta vaikuttaa tuotteen ostettavuuteen. Laajempaa markkinointia tuotteillemme ei tulla tekemään, sillä työmme tarkoituksena on vain monipuolistaa Sodankylän sotilaskodin vitriinituotevalikoimaa.

Usein ostotilanne ei vaadi hankalaa päätöksentekoa, vaan se perustuu opittuun tapaan. Jonkin asian tiedetään olevan hyvä ja se tyydyttää ostotarpeen niin ostopäätös tehdään ilman sen suurempia miettimisiä. Opittu ostopäätöstapa helpottaa kuluttajan arkea ja on tyypillistä sellaisten tuotteiden kohdalla, jossa erot ovat pieniä. (ks. Koivula 2011, 34.) Koivulan mukaan toisten kuluttajien vaikutuksella voi olla merkittävä vaikutus ostopäätöksen muodostumiseen. Ostaja uskoo hyvin usein toista ostajaa, kun miettii, mikä tuote on hyvä ja mikä ei. (ks. Koivula 2011, 43.). Tätä väitettä voidaan tarkastella Sodankylän sotilaskodin näkökulmasta. Sotilaskodissa samat suosikki tuotteet pitävät pintansa ostetuimpien tuotteiden kärjessä vuodesta toiseen, vaikka varusmiehet vaihtuvat.

8 KYSELYLOMAKE

Yhtenä materiaalin keruutapana voidaan pitää kyselyä. Kyselyllä on pitkä historia. Nykyään on käytössä monenlaisia kyselytyyppejä. Englanninkielinen termi kyselylle on survey. Surveylla tarkoitetaan sitä, kun aineistoa kerätään standardoidusti ja joissa kyselyn kohdehenkilöt muodostavat otoksen perusjoukosta (Hirsjärvi—Remes—Sajavaara 2007, 188-190.)

Kyselytutkimuksen etuihin kuuluu se, että sen avulla saadaan kerättyä laaja tutkimusaineisto ja se säästää aikaa ja vaivaa asian tutkijalta. Kyselytutkimuksen haittoina pidetään sitä, että monesti aineistoa pidetään pinnallisena. Tutkijalla ei ole mahdollisuutta varmistaa sitä, kuinka tosissaan kyselyyn vastanneet ovat suhtautuneet asiaan. Ovatko he täyttäneet kyselylomakkeen huolella ja miettien vaiko ei? (Hirsjärvi—Remes—Sajavaara 2007, 188-190.)

Kyselyssä voi käydä myös väärinymmärryksiä. Aina ei voida tietää, kuinka onnistuneita annetut vastausvaihtoehdot ovat olleet vastaajan näkökulmasta mietittynä. Hyvä kyselylomakkeen tekeminen vaatii aikaa ja tietoa tekijältään. Joskus voi myös vastaamattomuus nousta suureksi. (Hirsjärvi—Remes—Sajavaara 2007, 188-190.)

Kyselyssä aineiston keräämistapaa voidaan pitää standardoituna eli vakioituna. Tällä tarkoitetaan sitä, että kaikilta kyselyyn vastaajilta kysytään tismalleen samat asiat samassa järjestyksessä ja samalla tavalla. Vastaaja lukee itse kysymyksen ja vastaa siihen haluamallansa tavalla. Kysely soveltuu silloin aineiston keräämistavaksi, kun vastaajia on monia ja he eivät ole samassa paikassa. Kyselyä voidaan käyttää myös monien henkilökohtaisten asioiden tutkimiseen. Kyselyn ongelmana voidaan pitää sitä, että se palautetaan hyvin usein hitaasti takaisin aiheen tutkijalle. Hyvin usein tutkijan pitää tehdä aiheesta uusintakysely. Kyselyä tehtäessä on mieltävä hyvin ajoitus, milloin kysely tehdään. (Vilkka 2007, 28.)

Teemme varusmiehillä kontrolloidun kyselyn. Tarkemmin sanottuna informoidun kyselyn eli jaamme itse koehenkilöille lomakkeet. Kerromme samalla kyselylomakkeen tarkoituksesta ja siitä minkälainen lomake on kyseessä. Kyselylomake löytyy liitteestä kaksi. Lopuksi vastaajat täyttävät kyselylomakkeet ja palauttavat ne meille sen jälkeen, joko suoraan henkilökohtaisesti tai sitten palautuslaatikkoon. (Hirsjärvi—Remes—Sajavaara 2007, 191-192.)

8.1 Otoksen valitseminen

Tutkimussuunnitelman ja -menetelmän päättämisen jälkeen mietitään, mikä kokoinen tutkimusaineisto on tarpeeksi laaja määrittelemään tutkimusongelmaan mahdollisimman monipuolinen lopputulos. Työssämme määrittelemme perusjoukoksi Sodankylän Jääkäriprikaatin varusmiehet.

Vilka määrittelee termin perusjoukko tutkimuksessa määritellyksi joukoksi, joka pitää sisällään kaikki havaintoyksiköt. Näistä kaikista havaintoyksiköistä halutaan saada tietoa. Perusjoukko voidaan valita tutkimukseen kokonaan ja tehdä kokonaistutkimus, tai siitä voidaan tehdä kattava otos. Otos koostuu havaintoyksiköistä. Havaintoyksikkö tarkoittaa tutkimuksen kohdetta. Havaintoyksikkö voi olla ihminen, tuote, kuva tai teksti. Otanta on menetelmä, jolla otos valitaan. Otanta vaihtoehtoja on kokonaisotanta, yksinkertainen satunnaisotanta, systemaattinen otanta, ositettu otanta ja ryväs otanta. Otantamenetelmää valittaessa tulee muistaa, että kaikilla havaintoyksiköillä pitää olla mahdollisuus päästä mukaan otokseen. (Vilka 2005, 77-80.)

Kyselylomake täytetään vapaaehtoisena. Jaamme kyselylomaketta mahdollisimman monipuolisesti. Vapaaehtoisten joukko muodostaa yksinkertaista satunnaisotantaa käyttämällä otoksen perusjoukosta. Yksinkertaisessa satunnaisotannassa on kaikilla perusyksikön jäsenillä yhtä suuri mahdollisuus päästä mukaan otokseen. Yksinkertainen satunnaisotanta on hyvä silloin, kun perusyksiköstä on vähän tietoa tai ei ollenkaan. Perusjoukon tulee olla ominaisuuksiltaan homogeeninen, eli havaintoyksiköiden ominaisuudet eivät vaihtelee. (Vilka 2005, 79). Me emme voi tietää, minkälaisia henkilöitä ilmoit-

tautuu vapaaehtoiseksi vastaajiksi kyselylomakkeeseemme, joten siksi yksinkertainen satunnaisotanta sopii meidän työhömmе. Näin saamme mahdollisimman monipuolisesti henkilöitä mukaan ja sitä kautta hyvän ja kattavan mielipiteen.

8.2 Kyselylomakkeen valitsemiseen vaikuttaneet tekijät

Alkuperäisen suunnitelman mukaan meidän työmme keskipiste oli aistinvaraisen arviointitilanteen järjestämisessä, jonka avulla olisimme konkreettisesti kartoittaneet varusmiesten makumieltymyksiä ja sitä kautta luoneet uusia myyntituotteita. Työn edetessä saimme huomata, että tarvitsemme luvan aistinvaraiseen arviointiin Jääkäriprikaatin komentajalta. Varuskuntamaailmassa toimiminen on hyvin hierarkkista toimintaa, jonka vuoksi meillä ei ollut mahdollisuutta laittaa lupa-anomusta suoraan komentajalle, vaan asia eteni monen eri portaan kautta.

Lupa-anomus toimitettiin sotilaskodin yhdyshenkilön kautta komentajalle keväällä 2012. Ensimmäisen luvan kohdalla aikataulu venyi meistä riippumattomista syistä, sillä lupa-anomus ei edennyt yhdyshenkilön välityksellä komentajalle. Odotimme luvan hyväksymistä kuukauden, jonka jälkeen otimme yhteyttä kyseiseen yhdyshenkilöön ja tiedustelimme lupa-asiaa. Saimme selville, että asia ei ole edennyt, mutta asia oli tarkoitus esitellä mahdollisimman pian. Muutaman viikon kuluttua tästä saimme puhelun Sodankylän sotilaskodista, toimistonhoitajalta, joka kertoi lupa-anomuksemme ei ollut riittävä, joten joutuisimme tekemään tarkennetun lupa-anomuksen. Lupa-anomus oli vapaaehtoinen, jonka vuoksi emme olleet tietoisia, kuinka yksityiskohtaisesti asia tulisi esittää.

Alkuperäisessä lupa-anomuksessa olimme ilmoittaneet aistinvaraisen arvioinnin suorittamisajankohdan, joka oli tiedossa myös lupaa tarkastellessa. Teimme toisen lupa-anomuksen, johon teimme kaikki tarvittavat tarkennukset ja lähetimme lupa-asian eteenpäin. Toukokuussa asia eteni Sotilaskodin kautta yhdyshenkilölle, kuka vei asian uudelleen eteenpäin. Toukokuun puolivälissä 2012 saimme puhelun, että lupa on myönnetty, mutta sitten koh-

tasimme massiiviset aikatauluongelmat. Käytännössä katsoen meillä olisi ollut aikaa vain noin kaksi viikkoa tehdä opinnäytetyö käytännön osuukseen.

Yritimme kuitenkin järjestää tilaisuuden, jota varten olimme hyvissä ajoin aiemmin tehneet varusmiesten lehteen laitettavan ilmoituksen, jonka lähitimme eteenpäin julkaistavaksi. Ilmoituksen oli tarkoitus olla toukokuussa julkaistavassa lehdessä, mutta meistä riippumattomista syistä ilmoitusta ei julkaistu sen viikon lehdessä, mistä olimme sopineet.

Aistinvaraisen arvioinnin teki myös mahdottomaksi varuskunnan oma aikataulu, jossa varusmiehillä oli meneillään kyseisenä ajankohtana saapumiserän viimeiset maastoleirit, sekä harjoitukset, jonka vuoksi he eivät olisi olleet paikalla varuskunnassa.

Tämän jälkeen varusmiehillä alkoivat saapumiserän kotiuttamisasiat, joten peruiimme aistinvaraisen arvioinnin varuskunnassa johtuen edellä mainituista syistä. Keskustelimme asiasta myös ohjaajiemme kanssa, jotka olivat kanssamme samaa mieltä. Saimme omakohtaisesti huomata, että opinnäytetyössä voi tulla isojakin ongelmia vastaan. Yksinkertaisimmatkin asiat pitää ottaa vakavasti ja varata todella paljon aikaa niiden toteutumiseen.

Halusimme selvittää kuitenkin Sodankylän sotilaskodissa käyvien varusmiesten ostokäyttäytymistä ja suhtautumista terveellisempiin tuotteisiin, sekä sitä, kaipaavatko varusmiehet terveellisempiä myyntituotteita Sodankylän sotilaskodin myyntivalikoimaan. (tutkimuksen mukaan)artikkelin on todettu, että varusmies syö nykyään mieluummin suolaista kuin makeaa, joten päätimme selvittää kyselytutkimuksella varusmiesten ostokäyttäytymistä sotilaskodissa. Teimme opinnäytetyömme myös sitä ajatellen, että sitä on mahdollista hyödyntää sotilaskodissa ja rovaniemen ammattikorkeakoulussa tarvittaessa.

9 TULOKSET

Jaoimme kyselylomakkeen 110 Sodankylän jääkäriprikaatin varusmiehelle. Vastauksia saimme 103 kappaletta, joten melkein kaikki vastasivat kyselyymme. Kysely jaettiin kahtena eri arki-iltana varusmiehille Sodankylän sotilaskodissa. Kyselyä jakaessamme otimme huomioon sellaisen tilanteen, jossa varusmiehet voisivat mahdollisimman rauhallisesti vastata kysymykseen. Kyselylomaketta tehdessämme otimme huomioon, että vastaukset ovat mahdollisimman selkeitä ja oikein ymmärrettäviä. Testasimme kyselylomaketta muutamalla vapaaehtoisella varusmiehellä ennen varsinaista kyselyä. He olivat tyytyväisiä kyselylomakkeeseen ja pitivät sitä selkeänä. Kyselylomakkeen jakamisen aikana kerroimme, että kyselylomakkeen täyttämiseen ei menisi kauaa ja niin sanottuna porkkanana käytimme kahvilippujen arvontaa. Mikäli varusmies ei halunnut osallistua kahvilippujen arvontaan, kysely tehtiin anonyyminä. Halutessaan kyselylomakkeen sai palauttaa myös anonyymisti palautelaatikkoon. Painotimme myös kyselyn alussa, että kyselyyn vastataan omalta kokemuspohjalta esimerkkinä kohtiin, missä kysytään terveellisyydestä.



Kuvio 1 Vastaajien ikähaarukka (n=103)

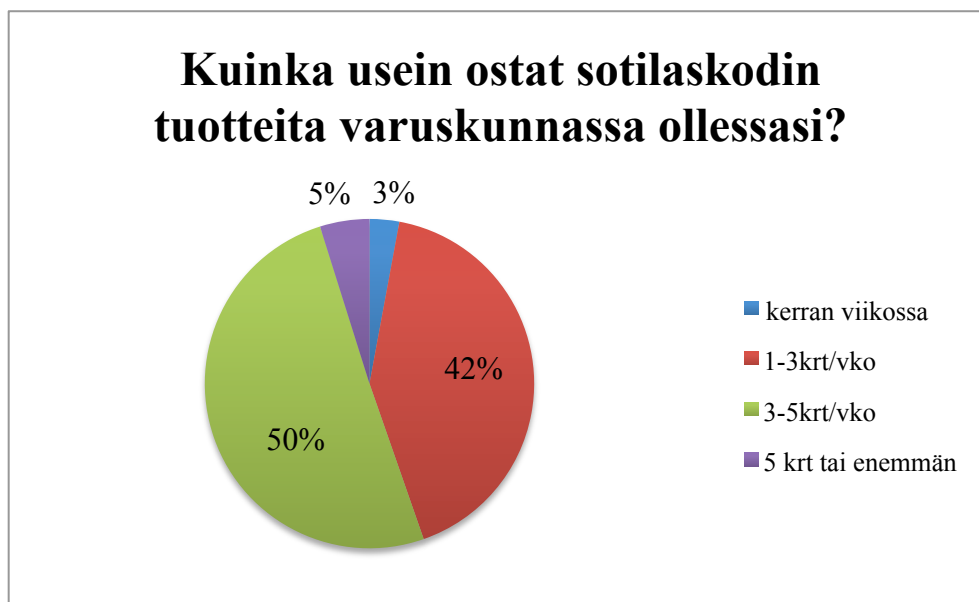
Suurimman ikäjakauman muodostivat 18-19 vuotiaat, jotka ovat suurin enemmistö iällisesti varusmiespalvelukseen osallistuvista miehistä. Vastaajista vain muutama henkilö ilmoitti iäkseen 23-24 vuotta. Kyselyn ikäjakauma oli odotettu. Suurin osa suorittaa varusmiespalveluksensa heti toisen asteen koulutuksen saatuaan.



Kuvio 2 Varusmiespalveluksen kesto (n=103)

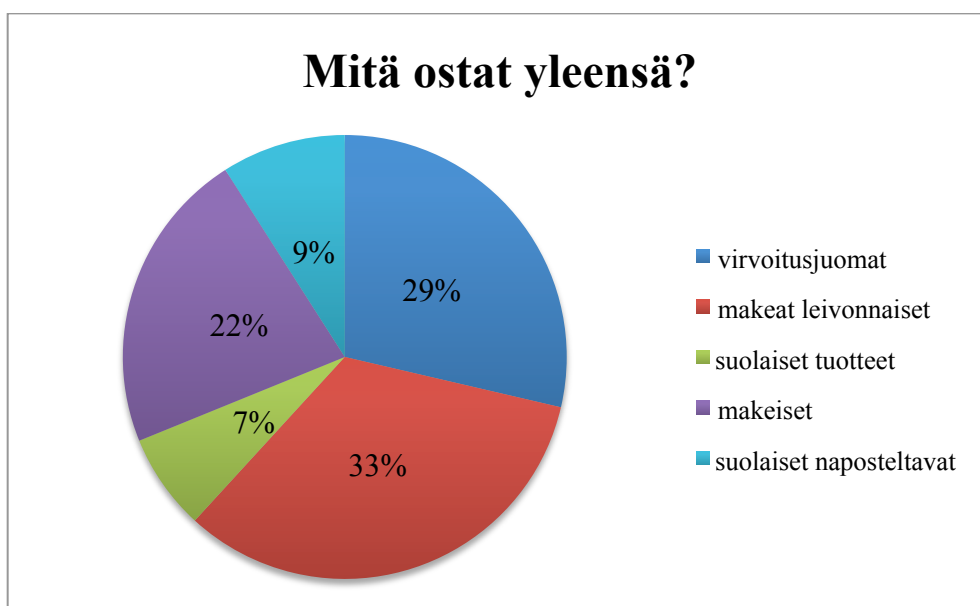
Suurin osa kyselylomakkeeseen vastanneista oli aloittanut varusmiespalveluksensa heinäkuussa 2012. Tämä tukee myös kuviota 1. Henkilöt ovat suo-

rittaneet keväällä loppuun toisen asteen koulutuksensa ja ovat sen jälkeen kesällä astuneet palvelukseen.



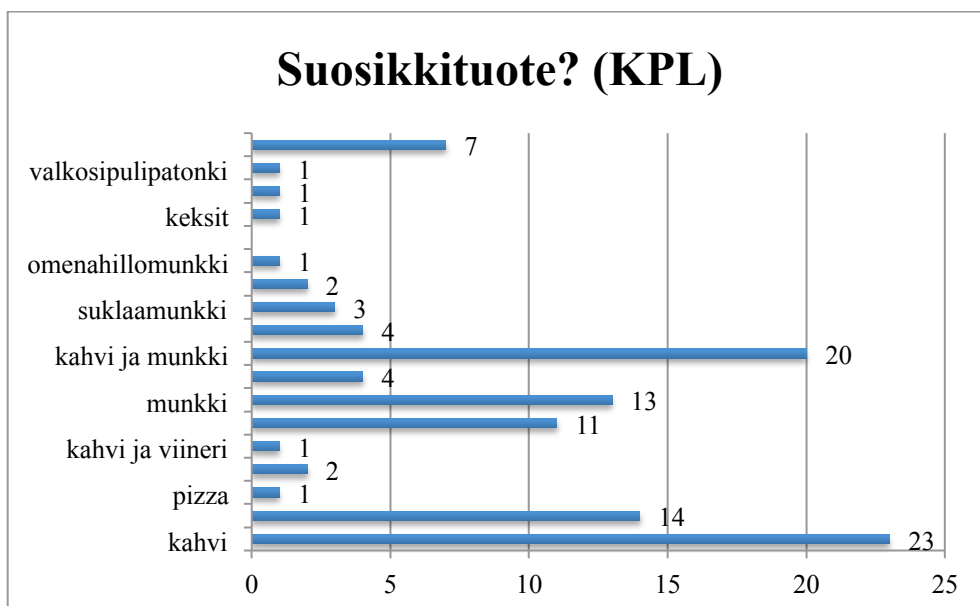
Kuvio 3 Kuinka usein ostat sotilaskodin tuotteita varuskunnassa ollessasi (n=103)

Sodankylän Jääkäriprikaatin varusmiehet käyttävät sotilaskodin palveluita melko tiheästi palveluksensa aikana. Kyseessä on vapaa-ajanvietto- ja rentoutumispaikka, missä vietetään monella tapaa aikaa ja samalla on mahdollisuus tehdä monenlaisia ostoksia. Sotilaskodin tuotevalikoima on melko laaja ja se muuttuu melko usein, joten varusmiehet voivat valita henkilökohtaisten mieltymysten perusteella tuotteita. Välissä sotilaskoti on myös ainut paikka palvelusaikana, missä voi tehdä ostoksia. Tästä syystä ostokertoja saattaa kertyä joillekin melko paljon armeijassa olon aikana.



Kuvio 4 Mitä ostetaan yleensä (n=103)

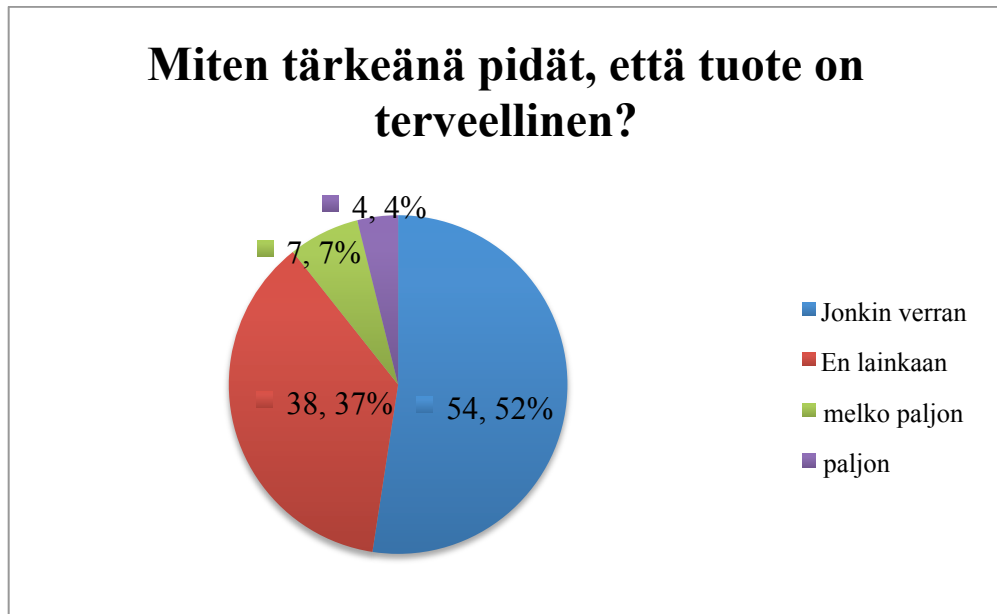
Makeat leivonnaiset, virvoitusjuomat ja makeiset olivat kyseisen joukon suosituimpia tuotteita. Makeita leivonnaisia on sotilaskodissa tarjolla useita erilaisia. Leivonnaiset ovat vakiinnuttaneet suosionsa. Sotilaskodin ykköstuote ja samalla myös suosituin tuote on kahvi, jonka seuraksi useat varusmiehet ostavat makeita leivonnaisia.



Kuvio 5 Mikä on suosikkituote

Kahvi ja munkki ja pelkkä kahvi nousevat ylivoimaiseksi suosikkituotteeksi. Sotilaskoti on yleiselle tasolla tunnettu kahvi ja munkki yhdistelmästä. Ajatuksemme on, että vaikka tuotevalikoimat vaihtelevat tämä kahvi- munkki yhdis-

telmä on tärkeä riippumatta paikasta. Perinteinen kahvi- ja reikämunkki on myös sotilaskodin halvin yhdistelmä, joten tämä lisää varmasti myös sen houkuttelevuutta. Kyselyssä useista leivonnaisvaihtoehdoista nousee myös muutamia suosikkeja, kuten kinuskimunkki ja suklaamunkki.



Kuvio 6 Miten tärkeänä pidetään, että tuote on terveellinen (n=103)

Tuotteen terveellisyys sotilaskodin tuotteissa varusmiehille on jonkin verran tärkeää yli puolelle vastanneista. Toisaalta moni oli sitä mieltä, ettei tuotteen terveellisyys paina ostopäätöstä tehdessä.



Kuvio 7 Onko tarjolla tarpeeksi terveellisiä tuotteita (n=103)

Tämän kuvion vastaukset ovat mielestämme ristiriidassa ylemmän kuvion kanssa, sillä 70% mielestä tarjolla on tarpeeksi terveellisiä tuotteita. Terveellisyyden kokeminen on jokaiselle henkilökohtaista ja aikaisemmin opittua, joten vastaukset heijastavat mielestämme paljon vastanneiden henkilökohtaiseen käsitykseen terveellisistä tuotteista ja niiden tarpeellisuudesta. Ikä ja sukupuoli voivat myös vaikuttaa siihen mitä ajatellaan terveellisyydestä.



Kuvio 8 Kaipaako lisää terveellisimpiä tuotteita (n=103)

Suurin osa vastanneista ei kaivannut sotilaskodin myyntituotteisiin lisää terveellisempiä tuotteita. Kysyimme ehdotuksia lomakkeessa, mitä terveellisempiä tuotteita vastaajat kaipaisivat myyntiin. Ehdotuksena nousi esille: he-

delmiä, salaattiannoksia, proteiinipitoisia tuotteita kuten rahkaa ja ananas-murskaa.



Kuvio 9 Haluaisitko terveellisten tuotteiden erottuvan myyntivalikoimasta (n=103)

Suurin osa vastanneista ei osannut kertoa, haluaisivatko he terveellisten tuotteiden erottuvan myyntivalikoimasta. Tähän voi mielestämme voi vaikuttaa se, että ostopäätökset sotilaskodissa ovat nopeita ja kiireisiä jolloin aikaa miettimiseen ei jää niin paljon. Jos aikaa on vähän, ostopäätös tehdään hyvin usein aikaisemman kokemuksen tai jonkun toisen suosituksen pohjalta. Lisäksi vastaajat olivat 100% miehiä, jotka mielestämme eivät ajattele ostopäätösprosessia, kuin naiset. Kokemuksemme mukaan usein naiset tarkastelevat tuotteen terveellisyyttä miehiä tarkemmin. Tästäkin asiasta on poikkeuksia, mutta ajatuksemme on että tämä asia korostuu armeija-aikana, jolloin varusmiesten ei tarvitse miettiä muutenkaan paljoa omaa ruokailuaan.

10 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tämä opinnäytetyö on hyvä esimerkki siitä, ettei suunnitelmat mene aina niin kuin on suunniteltu. Alun perin aloimme tehdä opinnäytetyötä, jossa toiminnallisena osuutena olisi toiminut aistinvarainen arviointi, jossa olisi konkreettisesti maistatettu mahdollisia uusia terveellisempiä myyntituotteita.

Aikaisemmista mainituista syistä emme kuitenkaan voineet toteuttaa alkuperäistä suunnitelmaa. Halusimme kuitenkin säilyttää alkuperäisen ajatuksemme siitä, että palvelisimme terveellisempien myyntituotteiden kehittämisideaa sotilaskotiin. Keskustelimme kyselylomakkeen tekemisestä toimeksiantajan kanssa ja he kannattivat ideaa.

Vastauksia kyselylomakkeeseen saimme runsaasti. Ainoastaan 7 vastaajaa 110 vastaajasta jätti vastaamasta. Saimme haluamamme tiedot. Tiedot eivät osittain yllättäneet meitä, sillä oletuksemme oli, ettei terveellisyysseikat ole ykkösasia varusmiesten tehdessä ostopäätöksiä. Yllätyimme positiivisesti siitä, että joukosta löytyi myös jonkin verran asiasta kiinnostuneita ja saimme muutamia ehdotuksia myyntivalikoimaan. Teoria, johon perehdyimme kertoi paljon siitä, että suomalaisten varusmiesten ruokailutottumukset ja niiden sitoutuminen ylipainoon, sekä terveysongelmiin ovat kasvava ongelma, johon mielestämme voisi panostaa ravitsemuskasvatuksessa. Kansanterveydellisestä näkökulmasta varusmiesten kasvava ylipaino on koko suomen laajuisen asia, johon mielestämme tulisi kiinnittää enemmän huomiota. Huomasimme kuitenkin, että valtakunnallisesti on kiinnitetty varusmiesten terveyteen huomiota erilaisilla tutkimuksilla, jossa käsitellään mm. ravitsemusta.

Sodankylän sotilaskodissa ei ole aikaisemmin tehty vastaavaa kyselytutkimusta, ainoastaan asiakastyytyväisyys kyselyjä, joten saimme spesifiä tietoa tämän päivän varusmiesten ostokäyttäytymisestä. Keskustelimme tuloksista toimeksiantajan kanssa, jotta he ovat tietoisia tuloksista ja näin ollen voivat halutessaan tehdä muutoksia toiminnassaan ja tuoda myyntiin esimerkiksi monipuolisemmin salaattiannoksia. Mielestämme tämä opinnäytetyö sopii jatkojalostettavaksi, jossa voisi suorittaa aistinvaraista arviointia konkreettisilla tuotteilla.

Uskomme, että Sodankylän sotilaskoti ympäristönä vaikuttaa varusmiesten ostopäätöksiin konkreettisesti. Sotilaskoti on varusmiehille vapaa-ajan vietto- paikka, jossa saadaan virikkeitä monella eri tasolla. Uskomme, että ostokäyt- täytyminen on kyseisistä syistä enemmän mielitekopohjaista, kuin terveelli- syyspohjaista. Kyselytutkimuksia olisi hyvä tehdä säännöllisin väliajoin, jotta saataisiin tietoa mahdollisista tuotetoiveista ja ajatuksista ja nähtäisiin vaikut- taako esimerkiksi yleiset ruokatrendit, ravitsemuskasvatus tai yleinen ajatus- maailma varusmiesten ostokäyttämiseen ja siihen, mitä mieltä he ovat keveämmästä tarjottimesta.

LÄHTEET

Absetz, P. – Jallinoja, P. – Suihko, J. – Bingham, C. – Kinnunen, M. – Ohrankämmen, O. – Sahi, T. – Pihlajamäki, H. – Paturi, M. – Uutela, A. 2010. Varuskuntaruokailuun liittyvät mielipiteet ja käytännöt Porin Panssariprikaatissa ja Kainuun prikaatissa. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

Absetz, P. – Jallinoja, P. – Suihko, J. – Bingham, C. – Kinnunen, M. – Ohrankämmen, O. – Sahi, T. – Pihlajamäki, H. – Paturi, M. – Uutela, A. 2010. Varusmiesten ravitseminen ja muut elintavat, sekä terveyden riskitekijät palveluksen aikana – kuuden kuukauden seurantatutkimus. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

Aaltola, J. – Valli, R. 2007. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Juva: Ps-kustannus

Aikio, T. 2008. Sodankylän sotilaskoti – Koti revontulten alla. Sotilaskoti 6/2008

Hirsjärvi, S.– Remes, P.– Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Hämeenlinna : Kariston kirjapaino Oy.

Jallinoja, P. – Sahi, T. 2008. Varusmiesten ravitseminen, terveyden riskitekijät ja terveystaju- VARU- interventiotutkimuksen palveluksen astumisvaiheen tulokset Panssari prikaatissa ja Kainuun prikaatissa vuonna 2007.(toim. A. Uutela) 27—28. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja 16/2008. Helsinki

Karlsson, L.2010. Kuluttajat tapahtumaan osallistujina. Opinnäytetyö. Lahden Ammattikorkeakoulu: Hotelli- ja ravintola-alan koulutusohjelma

Kilpelä, A. 2012. Sodankylän Sotilaskodin johtajan haastattelu. 10.5.2012

Koivula, J. 2011. Kuluttajan ostoaikeiden mittaaminen. Opinnäytetyö. Turun ammattikorkeakoulu: Yrittäjyys ja liiketoimintaosaaminen

Kortesluoma, H. 2011. Kaikki on ihan jees ja menee aika prameesti- varusmiesten koettu terveys. Opinnäytetyö. Kymenlaakson ammattikorkeakoulu: hoitotyön koulutusohjelma/terveydenhoitotyö.

Lehto, K. 2008. Jääkäriprikaati – ratkaisujoukkoja arktisissa olosuhteissa. Sotilaskoti 6/2008

Lintula, M . 2011. Sotkun munkki kevyemmäksi. Etupyörä 1/2011

Määttä, T. 2012. Sodankylän Sotilaskodin työntekijän haastattelu. 31.8.2012

Puolustusvoimat 2011. Jääkäriprikaati. Osoitteessa:
http://www.puolustusvoimat.fi/portal/puolustusvoimat.fi/!ut/p/c5/vZHJrqpQEEW_hQ94nsJD4xkemkcjrTQCE4LKFeQq2IJ8_TO5s5dcR4bagxrs7FrJLpShI07Fo94Xt7o9Fd8oQZmQa3NhoZvAEndpS2C4FsSi5bGyP0driACXB4dnZ4zNuDpAPwRWbNuXbW8ram-H6z5UXNZRj3BT_NeGua04RtgMFmsTNv7rq9RRpaXfMK9b2TuaBu99YH98AatL1dE4VvNkDoxAiUgYiViLhLd5dyX--PDLUEApysTf8vPIHIUfbOM9i52OJcOErAk7IKfsEH-eJflxqK-nYBc2KCRiqrCtEDXkDT_iv4LMsE2X15jjrt8cZzASOCCAsYCFiTDieR-tNehaVq9ErVMornyuDcBzlqDICWpu7g3PbZ7Lekn3FI3-6VFuLLo9vmy_jj-GN9k5RbHe7dtUKNOgHk-peJSevYIJPWql0ne4ELh6qKLIKngl4WJyr-jvjr-m94e8pzcVlge2CEvZJ-CdY9Zd1Dp-mN5RJ7Zna_dJjfHlcaS2I-aZnGO-To7bFE3fHRqSt9TP5TSRnmH4TVdi8!/dl3/d3/L2dBISEvZ0FBIS9nQSEh/?pcid=d0e9b780404509f594a99515c060cafa . 26.1.2012

Taanila H, -- Hemminki AJ,-- Suni JH,-- Pihlajamaki H,-- Parkkari J. 2011. Low physical fitness is a strong predictor of health problems among young men: a follow-up study of 1411 male conscripts. BMC Public Health: UKK-instituutti

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2011. Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen. Raportti 15/2010. Osoitteessa: <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/4582dc7b-0e9c-43db-b5eb-68589239b9a3> 5.12.2011

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2011. Varusmiesten ravitsemustutkimus. Osoitteessa:
http://www.ktl.fi/portal/suomi/osastot/eteo/yksikot/terveyden_edistamisen_yksikot/tutkimus/terveyden_edistamisen_interventiomenetelmat/varusmies/tietoa_varusta 1.8.2012

Toivonen, P. 2009. Varusmiesten painonhallinnan ja terveyden edistäminen. Sotilaskoti 5/2009

Tähtinen, T. 2006. Insuliiniresistenssiin liittyvät kardiovaskulaariset riskitekijät suomalaisilla varusmiehillä- tupakoinnin yhteys riskitekijöihin. Väitöskirja. Oulun yliopisto: yleislääketieteen laitos.

Varusmiesten painon hallinta ja terveyden edistäminen sotilaskodeissa-hankkeen loppuraportti 2010

Vilka, H. 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Ravitsemusneuvottelukunta 2011. Osoitteessa:
http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/ravitsemussuosituksset/suomalaiset_ravitsemussuosituksset/ 1.10.2011

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2011. Varusmiesten ravitsemustutkimus.
Osoitteessa
http://www.ktl.fi/portal/suomi/osastot/eteo/yksikot/terveyden_edistamisen_yksikot/tutkimus/terveyden_edistamisen_interventiomenetelmat/varusmies/tietoa_varusta 11.11.2011

LIITTEET

Liite 1. Haastattelukysymykset työntekijöille

Liite 2. Kyselylomake varusmiehille

Haastattelukysymykset työntekijöille

1. Miten olette kokeneet Varu- projektin?
2. Mikä on mielestänne ollut Varu -projektin merkitys toimintaanne?
3. Mitä muutoksia olette tehneet Varu- projektin myötä?
4. Minkälainen vastaanotto muutoksilla on ollut?
5. Esittävätkö varusmiehet tuotetoiveita?
6. Mitä mieltä olette nykyisestä tuotevalikoimasta?
7. Mitkä ovat teidän mielestänne suosituimmat myyntituotteet?

Litterointi suoritettiin sanatarkasti. Litterointiin sisällytettiin kaikki puhe, myös täytesanat ja toistot.