

Taina Kartano, Birgitta Laakeristo

EURAN YHTEISKOULUN 7.-9. LUOKKALAISTEN RAVITSEMUS
JA LIIKUNTA

Hoitotyön koulutusohjelma
Terveydenhoitotyön ja hoitotyön suuntautumisvaihtoehto
2012

EURAN YHTEISKOULUN 7.-9. LUOKKALAISTEN RAVITSEMUS JA LIIKUNTA

Kartano, Taina & Laakeristo, Birgitta
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma
Marraskuu 2012
Ohjaaja: Lahtinen, Elina
Sivumäärä: 45

Asiasanat: Ravitsemussuositukset, ravitsemuskäyttäytyminen, liikunta, kouluterveydenhuolto

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa Euran yhteiskoulun yläluokkalaisten ravitsemus- ja liikuntatottumuksia sekä ravitsemukseen ja liikuntaan liittyvää tietoutta ja tiedon saantia. Tavoitteena oli koko koulu yhteisön terveystieteiden kehittäminen ja koulun terveydenhoitajan työn tukeminen.

Opinnäytetyö oli luonteeltaan kvantitatiivinen. Aineisto kerättiin kyselylomakkeella Euran yhteiskoulun yläluokkalaisilta (N=306). Kyselylomake koostui monivalintakysymyksistä sekä kahdesta avoimesta kysymyksestä. Aineisto kerättiin 7., 8. ja 9.-luokkalaisilta syyskuussa 2012, vastaajia kyselyyn oli 289. Näin ollen vastausprosentiksi muodostui 95 %. Aineisto analysoitiin tilastollisesti. Tutkimustulosten raportoinnissa käytettiin havainnollistamiseksi kuvioita ja kaavioita.

Tulosten mukaan yli puolet oppilaista söi päivittäin aamupalaa, joka useimmilla koostui leivästä, puurosta, muroista tai myslistä. Koululounaan ilmoitti syövänsä lähes jokainen oppilas. Yksi kolmasosa oppilaista ilmoitti, etteivät juo ollenkaan energiajuomia. Lähes kaksi kolmasosaa oppilaista ilmoitti saaneensa tietoa ravitsemuksesta oppikirjoista ja esitteistä. Mieluisinta olisi saada tietoa terveydenhoitajalta, vanhemmilta ja opettajalta. Oppilaista lähes puolet tiesi murrosikäisten tyttöjen päivittäisen energian tarpeen. Parhaiten tiedettiin, mistä tuotteista saadaan kalsiumia. Lähes puolet oppilaista ilmoitti liikkuvansa päivittäin. Tavallisin liikunta-aika oli yksi-kaksi tuntia päivässä. Puolet vastaajista piti koululiikuntaa mielekkäänä. Lähes puolella oppilaista oli hyvät liikuntaan liittyvät tiedot. Tietoa liikunnasta vastaajat olivat saaneet eniten opettajalta, terveydenhoitajalta sekä vanhemmilta.

Jatkossa olisi mielenkiintoista tutkia millaista osaamista terveydenhoitajilla on ravitsemukseen ja liikuntaan liittyvässä ohjauksessa. Mielenkiintoista olisi myös selvittää, millaiset ovat yläkoulun oppilaiden ravitsemus- ja liikuntatottumukset, ravitsemus- ja liikuntatietous sekä ravitsemukseen ja liikuntaan liittyvä tiedonsaanti jossain muissa yläkouluissa, esimerkiksi pienissä tai suurissa kouluissa, isoissa kaupungeissa tai pienemmällä paikkakunnilla.

DIETARY AND EXERCISE HABITS AMONG 7th - 9th GRADERS AT EURA COMPREHENSIVE SCHOOL

Kartano, Taina & Laakeristo, Birgitta
Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences
Degree Programme in Nursing.
November 2012
Supervisor: Lahtinen, Elina
Number of pages: 45

Keywords: nutritional recommendations, nutrition habits, physical exercise, school health care

The purpose of this thesis was to gather information on the nutrition habits and physical exercise routines among the lower secondary education students at Euran yhteiskoulu (Eura Comprehensive School). The other aim of this thesis was to establish the extent and the most common sources of students' nutrition knowledge and physical activity related information. The data gathered with this study will greatly contribute to the development of health education among the adolescents as well as strengthen and support the work of public health nurses working with the students in the school.

This was a quantitative study, which was conducted in September 2012. The data of the study were collected through a questionnaire consisting of both a number of multiple choice questions and two open-ended questions. The target group comprised all the 7th, 8th and 9th graders of Eura Comprehensive School (N=306) of which 289 returned their questionnaires, thus, the response rate was 95 %. The data of the study were analyzed statistically and the results were illustrated with diagrams and graphs.

The results of the study indicate that more than half of the students had breakfast daily, which most commonly consisted of bread accompanied by either hot or cold cereal or muesli. Almost all the respondents had had school lunches on a regular basis and one third of the students reported that they had never consumed energy drinks. The majority of the respondents had obtained their knowledge of healthy nutrition habits from books and brochures; however, they would have preferred receiving the information either from public health nurses, their parents or their teacher. As regards the nutrition knowledge among the students almost half of the students knew the daily energy requirement of an adolescent girl. As per the sources of nutrients the most familiar the students were with the sources of calcium. The results also show that almost half of the respondents engaged in a daily physical activity. Students reported spending, on average, 1-2 hours per day participating in sports and fitness activities. Half of the students considered the physical education classes at school to be both enjoyable and worthwhile. Approximately 50 % of the students had good awareness of and knowledge about physical activity and health related issues. Mostly their source of information in the benefits of physical exercise routines had been either their teacher, public health nurse or their parents.

Further studies could focus on public health nurses' knowledge and skills of nutritional issues and the benefits of physical exercise and how this knowledge could be best deployed in promotion of healthy lifestyles among students. A replication study

on nutritional habits and exercise routines and on the knowledge of these topics conducted in different schools among the same age group could determine the generalizability of these findings to other population segments.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	RAVITSEMUS	7
2.1	Ravitsemussuositukset ja ravitsemukseen liittyvä tiedonsaanti.....	8
2.2	Ravitsemustottumukset.....	10
3	LIIKUNTA.....	11
3.1	Liikuntasuositukset ja liikuntaan liittyvä tiedonsaanti.....	12
3.2	Liikuntatottumukset	13
4	TUTKIMUSONGELMAT	15
5	TUTKIMUKSEN EMPIIRINEN SUORITTAMINEN	15
5.1	Kyselylomakkeen laadinta	16
5.2	Aineiston keruu.....	17
5.3	Aineiston käsittely ja analysointi	18
6	TUTKIMUSTULOKSET.....	19
6.1	Taustatiedot.....	19
6.2	Ravitsemustottumukset.....	20
6.3	Ravitsemustietous	28
6.4	Ravitsemukseen liittyvä tiedonsaanti.....	29
6.5	Liikuntatottumukset	32
6.6	Liikuntatietous	34
6.7	Liikuntaan liittyvä tiedonsaanti.....	36
7	POHDINTA.....	38
7.1	Tulosten tarkastelu	39
7.2	Tutkimuksen eettisyys	41
7.3	Tutkimuksen luotettavuus.....	43
7.4	Jatkotutkimusehdotukset.....	44
	LÄHTEET.....	45
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

Nuorten ravitsemustottumukset sekä liikuntatottumukset ovat nousseet keskustelun keski-pisteiksi etenkin terveydenhoitajien keskuudessa (Hoppu, Pietinen 7/2008, 4-5 ja 11-12). Kouluterveydenhuollon tehtävänä on yhteistyössä kodin ja koulun kanssa tukea nuorten hyvien ruokatottumusten kehittymistä sekä ehkäistä nuorten ravitsemusongelmien syntymistä (Terho, Ala-Laurila, Laakso 2002, 376). Liikunnan tärkeitä tavoitteita ovat fyysinen kunto ja toimintakyky, näiden avulla on mahdollisuus vaikuttaa yksilön hyvinvointiin ja terveyteen läpi elämän ajan. Liikuntakasvatuksen tärkein tavoite on jatkuva liikuntaharrastusten herättely. Näin nuori voi pitää itse huolta fyysisestä ja psyykkisestä terveydestään ja toimintakyvystään. (Terho, Ala-Laurila, Laakso 2002, 390.) Ravitsemuskasvatuksen tavoitteena on pyrkiä kehittämään jokaisen ihmisen edellytyksiä huolehtia hyvän ruoan ja terveyttä edistävän ravitsemuksen saavutettavuudesta (Fogelholm, M. (toim.) 2003, 15).

Kipinän opinnäytetyöaiheesta antoi Euran yhteiskoulun terveydenhoitaja Jenni Kaikonen. Toinen opinnäytetyön tekijöistä on tuleva terveyden edistämisen ammattilainen, joten työn aihealue antaa hyvät ammatilliset valmiudet työskennellä nuorten parissa. Toisen opinnäytetyön tekijän henkilökohtainen kiinnostus liikuntaan ja ravitsemukseen siivitti aihealueeseen. Opinnäytetyöntekijät haluavat perehtyä sekä ravitsemukseen että liikuntaan, sillä nämä liittyvät tiiviisti toinen toisiinsa. Aihealue osoittautui liian laajaksi yhdelle opiskelijalle, joten opinnäytetyö päätettiin toteuttaa parityönä. Opinnäytetyön teoriaosan muodostumista ideoitiin ja koottiin yhdessä. Tulokset laskimme puoliksi ja sen jälkeen yhdessä koottiin yhteneväiseksi kokonaisuudeksi.

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää Euran yhteiskoulun 7.-9. luokkalaisten liikunta- ja ravitsemustottumuksia, sekä kartoittaa nuorten tietoutta ja tiedonsaantia aiheista. Murrosikäisen ravitsemustottumuksiin vaikuttavat kodissa tapahtuva ruokailu sekä kouluruokailu sosiaalisineen ympäristöineen. Murrosiän fyysinen ja psyykinen kehitys muokkaa nuoren ruokakäyttäytymistä. (Peltosaari, Raukola, Partanen, 2002, 246–247.) Ruokakäyttäytymisellä tarkoitetaan ravitsemustottumuksia, makumieltymyksiä ja ruokavalion monipuolisuutta. Ruokakäyttäytyminen vaikuttaa siihen, mi-

ten, milloin ja mitä halutaan syödä. Näin ollen sillä on suuri vaikutus terveyteen. (Ivanoff, Kitinoja, Rahko, Risku, Vuori. 2001, 274.) Liikunnan merkitys murrosiässä on suuri, sillä tänä ajanjaksona nuoren identiteetti, fyysinen minäkuva ja liikuntataidot kehittyvät. Liikunnalla on myös keskeisiä merkityksiä nuoren sosiaalisiin suhteisiin, elämyksiin ja virkistäytymiseen. (Terho, Ala-Laurila, Laakso, 2002, 390.) Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa tietoa terveydenhoitajan ja mahdollisesti myös opettajien terveystieteellisen työn kehittämiseksi. Valtioneuvosto on laatinut asetuksen vuonna 2009, joka säätelee kouluterveydenhuoltoa. Asetuksen tavoitteena on taata yhtenäiset ja tasa-arvoiset palvelut, edistää terveyttä sekä tehostaa varhaista tukea ja syrjäytymisen ehkäisyä. (Sosiaali- ja terveysministeriö, asetus 380/2009)

2 RAVITSEMUS

Ravinto on yksi terveytemme peruskivistä. Terveellinen ruokavalio edistää terveyttä ja vähentää riskiä sairastua moniin ei-tarttuviin tauteihin. (Elintarviketurvallisuusvirasto Evira, 2010.) Ravinnolla on suuri merkitys muun muassa sepelvaltimotaudin, aivovaltimotaudin, kohonnan verenpaineen ja syövän synnylle sekä diabeteksen ja luun haurastumisen kehittymiselle. Se vaikuttaa sekä näihin sairauksiin että tuki- ja liikuntaelämistön sairauksiin lihavuuden kautta. (Aromaa, Huttunen, Koskinen & Teperi (toim.) 2005, 73.) Monipuolinen ja terveellinen ruoka on värikästä ja maukasta ja sisältää riittävästi kivennäisaineita ja vitamiineja. Syödessä lautasmallin mukaan myös energiamäärä pysyy kohtuullisena. Viimeisten vuosikymmenien aikana suomalaiset ruokatottumukset ovat muuttuneet terveyttä edistävään suuntaan. Ne ovat myös muuttuneet entistä yksilöllisemmiksi. Perheiden ajankäyttö, kulutustyyli, erilaiset elämäntilanteet ja taloudelliset mahdollisuudet vaikuttavat nekin syömiseen. Ruuanvalmistustaidot ja ravitsemustieto vaihtelevat suuresti. (Haglund, Huupponen, Ventola & Hakala-Lahtinen 2010, 9.)

2.1 Ravitsemussuosituksset ja ravitsemukseen liittyvä tiedonsaanti

Kouluikäisen ravinnontarve vaihtelee yksilöllisesti hyvinkin paljon. Siihen vaikuttavat eri ikävuosina yksilöllisen kasvun ja kehityksen aikataulu, vauhti sekä fyysinen aktiivisuus. (Kylliäinen & Lintunen 2002, 126.) Tyttöjen ja poikien erot kasvavat murrosiässä, ja selittyvät kehon koostumuksen eroilla. Murrosiän kasvupyrähdyksen aikana, 11–14 vuoden iässä, yksilöllinen vaihtelu on erityisen suurta, mikä johtuu puberteetin alkamisajankohdan ja fyysisen aktiivisuuden eroista. (Terho, Ala-Laurila & Laakso 2002, 377.) Voimakkaan kasvun ja kehityksen aikana nuori tarvitsee runsaasti energiaa. Energiaravintoaineiden suositeltavat osuudet kokonaisenergiasta ovat nuorilla samat kuin aikuisilla: proteiineja 10–20 prosenttia, hiilihydraatteja 50–60 prosenttia ja rasvaa 25–35 prosenttia päivän energiasta. (Haglund ym. 2010, 134–135.) Kouluikäisen nuoren terveellisen ja monipuolisen ravitsemuksen perustana ovat lautasmalli, säännöllinen ateriarytmi sekä terveelliset välipalat (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005). Ravintoenergian tulisi jakaantua päivän aterioille seuraavasti; aamiaiselle neljäsosa energiamäärästä, lounaalle kolmasosa, päivälliselle kolmasosa sekä yhdelle tai kahdelle välipalalle loppuosa päivittäisestä energiamäärästä (Peltosaari, Raukola, Partanen 2002, 226).

Suojaravintoaineiden kuten proteiinien, kalsiumin ja raudan tarve on kasvuiässä suuri. Nuori tarvitsee proteiineja uusien kudosten muodostamiseen ja kudosten uusiutumiseen. (Haglund ym. 2010, 134–135.) Pääsääntöisesti proteiineja saadaan liharuuisista, lihavalmisteista ja maito- sekä viljavalmisteista (Haglund, Huupponen, Ventola & Hakala-Lahtinen 2007, 134). D-vitamiinia ja kalsiumia tarvitaan luuston rakennusaineksi. Luusto saavuttaa maksimivahvuutensa noin 20. ikävuoteen mennessä ja ratkaiseva loppukiri otetaan juuri murrosiässä kasvupyrähdyksen aikaan (Haglund ym. 2010, 135). Kalsiumia saadaan esimerkiksi hapanmaitovalmisteista ja juustoista (Haglund ym. 2007, 71). D-vitamiinia tarvitaan luuston kehittymisen lisäksi kasvuun ja sitä saadaan muun muassa rasvaisista kaloista, kuten silakka ja kirjolohi, kanamunasta sekä vitamiinoiduista nestemäisistä maitovalmisteista ja margariinista (Haglund ym. 2010, 53). Murrosikäinen tarvitsee kasvuunsa myös rautaa. Raudan päätehtäviä ovat hapen kuljettaminen punasoluissa ja veren muodostaminen. Sitä saadaan etenkin lihasta ja viljavalmisteista. Etenkin tyttöjen raudantarve murrosiässä on suuri, sillä kuukautisten alkaminen lisää raudan tarvetta. (Haglund ym. 2010, 81–83, 135.)

Tasapainoinen ja monipuolinen ruokavalio ja kulutusta vastaava ruokamäärä takaavat parhaiten sen, että kasvava nuori saa kaikkia ravintoaineita riittävästi (Terho, Ala-Laurila & Laakso 2002, 379). Terveellinen ruokavalio muodostuu täysjyvävalmisteista ja – leivästä, perunasta, kasviksista, hedelmistä, marjoista, lihasta, kalasta, munasta sekä maidosta ja maitovalmisteista. Murrosikäisten tulisi lisäksi kiinnittää huomiota erityisesti kasvien, hedelmien ja marjojen käyttöön, sillä niiden suositusannos on viidestä kuuteen kourallista päivässä. (Haglund ym. 2010, 135.) Lautasmalli antaa hyvän kokonaismallin nuoren aterioihin eli monipuoliseen ja tasapainoiseen ruokavalioon (Aapro, Kupiainen & Leader 2008, 78). Säännölliset ateriat ovat tärkeässä osassa nuorten hyvää ruokavaliota. Ennen kouluun lähtöä nuoren tulisi nauttia kunnollinen aamupala, sillä kouluruokailu on seuraava ateria ja se on noin neljän tunnin kuluttua. (Haglund ym. 2010, 135.) Perusopetuslain (31. §, 628/1998) mukaan peruskoulussa opetukseen osallistuvalla on annettava jokaisena työpäivänä tarkoituksenmukaisesti järjestetty ja ohjattu, täysipainoinen maksuton ateria. Tällä on ensisijaisesti haluttu turvata oppilaan perusravinnon saanti. Kouluterveydenhuollon tulee varmistua siitä, että oppilailla on riittävästi aikaa kouluruokailuun. (Terho, Ala-Laurila & Laakso 2002, 381.) Kouluruuan valmistuksessa vältetään kovan rasvan ja suolan käyttöä, sen tulisi täyttää noin kolmasosa nuoren päivittäisestä energiantarpeesta (Haglund ym. 2010, 135–136).

Nykynuoret korvaavat entistä enemmän osan päivittäisestä ravinnosta pikaruualla, makeisilla, perunalastuilla, virvoitusjuomilla sekä muilla epäterveellisillä ruuilla. Jos näiden ruoka-aineiden määrä on ruokavaliossa suuri, ruokavalion ravintotiheys pienenee ja vitamiinien ja hivenaineiden saanti saattaa jäädä vähäiseksi. (Haglund ym. 2010, 135.) Tämä voi johtaa esimerkiksi raudan puutteeseen, jonka oireina ovat muun muassa päänsärky, väsymys, kalpeus, unettomuus, oppimisvaikeudet, keskittymiskyvyn puute sekä ruokahaluttomuus. Karkean arvion mukaan noin 10 prosenttia kasvuikäisistä lapsista ja nuorista kärsii raudan puutteesta. (Suomen Lääkedata Oy, 1-12 2011). Kalsiumin puutteesta seuraa osteoporoosi, joka uhkaa nuoria, jotka eivät juo maitoa eivätkä käytä ruokavaliossaan maitovalmisteita (Haglund ym. 2007, 71.) Osteoporoosi on luuston sairaus, jossa luun lujuuden heikentyminen altistaa murtumalle. Suomessa tapahtuu vuosittain noin 30 000-40 000 luunmurtumaa, joissa osasyynä on luuston haurastuminen. (Käypähoito, 11.10.2006.)

Männistön ja Ratolan tutkimuksessa (2011) selvitettiin Ulvilan lukiolaisten (N=134) ravitsemus-, liikuntatottumuksia, ravitsemus-, liikuntatietoutta ja kokemuksia ravitsemuskasvatuksesta. Tutkimus oli kvantitatiivinen, joka sisälsi myös kvalitatiivisia kysymyksiä. Tutkimustulosten mukaan 56 % kyselyyn vastanneista opiskelijoista oli saanut ravitsemuksesta tietoa oppitunneilta ja 52 % kyselyyn vastanneista opiskelijoista ilmoitti saaneensa ravitsemuksesta tietoa terveydenhoitajalta. Kyselyyn vastanneista 30 % oli saanut tietoa sosiaalisesta mediasta. Vastanneista 79 % oli tyydyttävät tiedot ravitsemuksesta. Hyvät tiedot vastaajista oli 16 %, kun taas huonot tiedot oli 5 % vastanneista. (Männistö & Ratola, 2011, 47-48.)

Koskelan (2004) tutkimuksessa selvitettiin Uotilanrinteen, Rauman Lyseon ja Raumanmeren peruskoulun yhdeksäsluokkalaisten nuorten (N=98) ravitsemustottumuksia ja ravitsemustietämystä. Tutkimus oli kvantitatiivinen tutkimus. Tulosten mukaan 78 % oppilaista söi aamupalaa. Koululounasta nautti päivittäin 83 % oppilaista. Päivittäin välipalaa söi 27 %. Päivällistä nautti oppilaista 96 %. Iltapalaa päivittäin söi 59 % oppilaista. Virvoitusjuomia päivittäin nautti 22 % oppilaista. Makeisia söi päivittäin 30 % oppilaista. (Koskela. 2004, 26-32.)

2.2 Ravitsemustottumukset

Ravitsemustottumuksilla tarkoitetaan yksilön tai ryhmän omaksumia tapoja valita, kuluttaa ja käyttää tiettyjä ruoka-aineita tarjolla olevista vaihtoehdoista. Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen tuottaman Kouluterveyskyselyn 2010/2011 mukaan, peruskoulun 8.-9. luokkalaisista oppilaista (N= 55 %) söi viitenä päivänä aamupalaa kouluviikon aikana. Koululounasta söi 66 % oppilaista viitenä päivänä kouluviikon aikana. Päivällistä perheen kesken söi 44 % oppilaista koulupäivän jälkeen. (Kouluterveyskysely, Ravitsemus 2010/2011)

Koskelan (2004) tutkimuksessa selvitettiin Uotilanrinteen, Rauman Lyseon ja Raumanmeren peruskoulun yhdeksäsluokkalaisten nuorten (N=98) ravitsemustottumuksia ja ravitsemustietämystä. Tutkimus oli kvantitatiivinen tutkimus. Tulosten mukaan 78 % oppilaista söi aamupalaa. Koululounasta nautti päivittäin 83 % oppilaista. Päi-

vittäin välipalaa söi 27 %. Päivällistä nautti oppilaista 96 %. Iltapalaa päivittäin söi 59 % oppilaista. Virvoitusjuomia päivittäin nautti 22 % oppilaista. Makeisia söi päivittäin 30 % oppilaista. (Koskela. 2004, 26-32.)

Männistön ja Ratolan tutkimuksessa (2011) selvitettiin Ulvilan lukiolaisten (N=134) ravitsemus-, liikuntatottumuksia, ravitsemus-, liikuntatietoutta ja kokemuksia ravitsemuskasvatuksesta. Tutkimustulosten mukaan kyselyyn vastanneista opiskelijoista 34 % ilmoitti juovansa virvoitusjuomia 2-4 kertaa viikossa, päivittäin ilmoitti juovansa 12 % opiskelijoista. Makeisia päivittäin söi 4 % kyselyyn vastanneista opiskelijoista ja kerran viikossa makeisia söi 44 % opiskelijoista. Energiajuomia ilmoitti 20 % kyselyyn vastanneista opiskelijoista juovansa kerran kuussa. Energia juomia ei juonut ollenkaan 43 % opiskelijoista. (Männistö & Ratola, 2011, 39-40.)

3 LIIKUNTA

Säännöllinen liikunta on hyvään ravitsemukseen rinnastettava fyysisen ja henkisen terveyden osatekijä. Se ylläpitää fyysistä kuntoa, säilyttää toimintakykyä ikääntyessä, pienentää osteoporoosin, lihavuuden, korkean verenpaineen, aikuistyyppin diabeteksen, sepelvaltimotaudin, aivohalvauksen ja paksusuolisyövän vaaraa sekä vähentää ennen aikaista kuolleisuutta. Nämä vaikutukset saavutetaan liikkumalla kohtuullisesti kuormittavalla tavalla esimerkiksi kävelemällä reippaasti vähintään puoli tuntia päivittäin. (Aromaa ym. 2005, 78.) Liikunta vaikuttaa myönteisesti nuoren hyvinvointiin ja toimintakykyyn, kun nuori harrastaa sitä säännöllisesti ja osaa suhteuttaa sen määrän kykyihinsä (Aaltonen ym. 2003, 144). Liikkumisen voidaan sanoa parantavan myös motoriikan kehittymistä, luuston vahvistumista sekä lihasvoiman kehittymistä (Ilander, Borg, Laaksonen, Mursu, Ray, Pethman & Marniemi 2006, 235). Nuorten päivittäiseksi liikuntamääräksi suositellaan vähintään tunnin mittaista fyysistä aktiivisuutta. Liikunnan ja liikkumisen tulisi siis olla osa nuoren arkea. Liikkuminen tapahtuu koululiikunnan lisäksi pitkin päivää tapahtuvissa liikuntatuokioissa kuten, koulumatkoissa, välituntiliikunnassa, arkiliikunnassa, perheliikunnassa ja liikuntaharrastuksissa. Näiden asioiden tulisi toteutua lähiympäristössä, jonka pitäisi voida

taata nuorelle monipuolisia mahdollisuuksia turvalliseen liikuntaan ja liikkumiseen. (Terveyttä edistävän liikunnan kehittämistoimikunnan mietintö 2001.)

3.1 Liikuntasuositukset ja liikuntaan liittyvä tiedonsaanti

Kuluneen 10 vuoden aikana on laadittu 14 liikuntasuositusta eri maissa. Uusimmat suositukset kattavat seuraavat asiat: päiväkohtaisen liikunnan kesto tulisi olla vähintään 60 minuuttia, tämä voi koostua useista eripituisista jaksoista. Nuorilla liikkumiseen tulisi sisältyä yhtämittaisia pitempiä jaksoja aerobisen kestävyuden kehittämiseksi. Liikunnan tulisi olla päivittäistä, johon sisältyy kohtalaisen rasittavia ja rasittavia toimintoja. Sen tulisi olla nuorille miellyttävä kokemus, jotta he jatkaisivat liikuntaharrastuksia myös vanhemmalla iällä. Koska murrosikä on edullisin ikä luuston vahvistumiselle, liikuntamuodoiksi sopivat parhaiten nopeutta ja voimaa, runsaasti äkillisiä suunnanmuutoksia sekä iskuja ja tärähdyksiä sisältävät liikuntalajit esimerkiksi juoksu vaihtelevassa maastossa, sekä pallopelit ja voimistelu. (Vuori ym. 2011, 159-160.) Nuorten liikuntasuositukset kattavat samat osiot kuin yleisessä liikuntasuosituksessa (Lasten ja nuorten asiantuntijaryhmä. 2008, 6).

Perusopetuksen opetussuunnitelman mukaan liikunnanopetuksen tavoitteena on vaikuttaa myönteisesti oppilaan fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn ja hyvinvointiin sekä ohjata oppilasta ymmärtämään liikunnan terveydellinen merkitys. Opetus tarjoaa oppilaille taitoja, tietoja sekä kokemuksia, minkä avulla on mahdollista omaksua liikunnallinen elämäntapa. (Euran Yhteiskoulun opetussuunnitelma 1-9, 2012.) Kouluterveydenhuollon yhtenä tehtävänä on terveysneuvonta, jossa yksi aihe on liikunta. Terveysneuvonnassa on tärkeää yksilöllinen ohjaus. Ohjauksen tavoitteena on, että lapset ja nuoret löytävät itselleen liikunnallisen elämäntavan. Neuvonnassa tulevat ilmi liikuntasuositukset, liikunnan merkitys terveydelle ja liikunnan riskit sekä tapaturmavaarat. (Sosiaali- ja terveysministeriö, asetus 380/2009. 68.)

Männistön ja Ratolan (2011) tutkimuksessa selvitettiin Ulvilan lukiolaisten (N=134) ravitsemus-, liikuntatottumuksia, ravitsemus-, liikuntatietoutta ja kokemuksia ravitsemuskasvatuksesta. Tutkimustulosten mukaan kyselyyn vastanneista opiskelijoista 79 % oli tyydyttävät tiedot liikuntaan liittyen. Hyvät tiedot liikuntaan liittyen oli 16

% vastanneista ja huonot tiedot liikuntaan liittyen omasi 5 % vastanneista. (Männistö & Ratola 2011, 49.)

Mykrän (2010) tutkimuksessa selvitettiin seitsemäsluokkalaisten (N=131) liikuntatottumuksia ja liikuntaan liittyvää tiedonsaantia. Tutkimus oli kvantitatiivinen tutkimus. Tutkimustulosten mukaan nuorista koki saaneensa tietoa liikunnasta terveydenhoitajalta 56 %. Nuorista 40 % halusi saada liikuntaan liittyvää tietoa valmentajilta, vähiten tietoa haluttiin koululääkäriltä 4 %. (Mykrä 2010, 21-22.)

3.2 Liikuntatottumukset

Sukupuolten välisiä eroja tarkasteltaessa voidaan huomata, että pojat liikkuvat tyttöjä enemmän (Fogelholm, Paronen, Miettinen 2007, 3). Tyttöjen ja poikien lajiharrastuksissa on myös eroja. Poikien lajeina mielletään esimerkiksi jalkapallo, salibandy ja jääkiekko, kun taas tytöillä kävelylenkkeily, voimistelu, tanssi ja ratsastus. (Fogelholm, Paronen & Miettinen 2007, 39.) Tytöt keskittyvät enemmän yhteen lajiin kerrallaan, kun taas pojat harrastavat samanaikaisesti monta lajia. Pojat ottavat innokkaammin osaa erilaisiin kilpailuihin ja otteluihin, tämä taas on osittain selitettävissä tehdyillä lajivalinnoilla. Poikien suosimissa liikunta- ja urheilulajeissa järjestetään kilpailuja ja otteluita huomattavasti useammin kuin tyttöjen vastaavissa lajeissa. (Nuori Suomi 2002.)

Noin joka viides yläkouluikäinen nuori ei juuri lainkaan harrasta liikuntaa. Viitenä päivänä viikossa liikkuu kolmasosa 13-vuotiaista ja neljännes 15-vuotiaista, lievästi hengästyen, kohtalaisella kuormittavuudella tunnin ajan. (Vuori ym. 2011, 160-161; Fogelholm, Vuori, Vasankari 2011, 77.) Kansanterveyslaitoksen Terveys 2000-tutkimuksessa on todettu, että suomalaisista 18–29-vuotiaista vain noin 40-prosenttia liikkuu terveytensä kannalta riittävästi (Terveys 2000-tutkimus).

Mykrän (2010) tutkimuksessa selvitettiin seitsemäsluokkalaisten (N=131) liikuntatottumuksia ja liikuntaan liittyvää tiedonsaantia. Tutkimustulosten mukaan 2 % (n=3) vastaajista ei päivittäin liikkunut lainkaan. Koululiikunnan vastaajista 39 % (n=51) koki riittäväksi. (Mykrä 2010, 18.)

Päivärinteen, Frantin & Rantin (2012) tutkimuksessa selvitettiin Pääskytien 8.-luokkalaisten (N=34) liikuntatottumuksia. Tutkimus oli kvantitatiivinen tutkimus. Tutkimustulosten mukaan oppilaista 85 % (n=29) liikkui päivittäin vähintään tunnin ajan. Nuorten suosituimmiksi liikuntalajeiksi vapaa-ajalla osoittautuivat 29 % (n=10) pyöräily, 24 % (n=8) lenkkeily, 18 % (n=6) jalkapallo sekä 18 % (n=6) jääkiekko. (Päivärinte, Franti, Rantti 2012, 22-24.)

Kansallisen liikuntatutkimuksen (2009–2010) mukaan urheilu on edelleen suosituin 3-18-vuotiaiden harrastus. Tutkimuksen mukaan 92 prosenttia suomalaisista lapsista ja nuorista harrastaa liikuntaa. Suosituimmat lajit ovat salibandy, jalkapallo, pyöräily, uinti, juoksulenkkeily ja hiihto. (Nuori Suomi 2010.)

Lusilan (2009) tutkimuksessa selvitettiin Asikkalan 7. -9.luokkalaisten (N=315) liikuntatottumuksia ja oppilaiden tietoutta eri liikuntamahdollisuuksista. Tutkimus oli kvantitatiivinen tutkimus. Tutkimustulosten mukaan pojat harrastivat ohjattua liikuntaa keskimäärin kerran kahdessa viikossa ja tytöt keskimäärin kerran viikossa. Tulosten mukaan omatoimisesti eniten lenkeiltiin, pojista 42 % ja tytöistä 79 %. (Lusila 2009, 13, 23,26.)

Harrastetun liikunnan määrä vähenee usein radikaalisti siirryttäessä lapsuudesta kohti aikuisuuteen. Suomalaisen kyselyn mukaan suomalainen nuori on aktiivisimmillaan noin 12-vuotiaana, jonka jälkeen aktiivisuuden taso on vaarassa laskea. WHO:n suorittaman koululaistutkimuksen mukaan suomalaisista 13-vuotiaista tytöistä 25 prosenttia kertoo harrastavansa liikuntaa vähintään tunnin viisi kertaa viikossa, pojilla vastaava luku oli 36 prosenttia. Tarkasteltaessa 15-vuotiaiden ikäryhmää lukemat olivat laskeneet kummallakin sukupuolella, enää keskimäärin noin joka viidennes nuori harrasti edellä mainitun määrän liikuntaa. (Nuori Suomi ry 2008.) Kouluterveyskyselyssä vuonna 2006 selvitettiin erikseen myös hengästyttävän ja hikoilua aiheuttavan liikunnan tuntimäärä. Vastaukseksi saatiin, että pojista 40 prosenttia ja tytöistä 29 prosenttia liikkui viikossa vähintään neljä tuntia siten, että liikkuminen aiheutti heille hengästyttävää ja hikoilua. (Fogelholm, Paronen & Miettinen 2007, 32.)

4 TUTKIMUSONGELMAT

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää Euran yhteiskoulun 7.-9. -luokkalaisten nuorten liikunta- ja ravitsemustottumuksia, sekä kartoittaa nuorten tietoutta ja tiedonsaantia aiheista. Tutkimuksen tavoitteena on tuottaa tietoa terveydenhoitajan ja mahdollisesti myös opettajien terveystieteellisen työn kehittämiseksi.

Tutkimusongelmat:

1. Mitkä ovat Euran yhteiskoulun 7.-9.-luokkalaisten oppilaiden ravitsemustottumukset?
2. Mitä Euran yhteiskoulun 7.-9.-luokkalaisten oppilaat tietävät ravitsemuksesta?
3. Millaisia kokemuksia Euran yhteiskoulun 7.-9.-luokkalaisten oppilailla on ravitsemukseen liittyvästä tiedonsaannista?
4. Mitkä ovat Euran yhteiskoulun 7.-9.-luokkalaisten oppilaiden liikuntatottumukset?
5. Mitä Euran yhteiskoulun 7.-9.-luokkalaisten oppilaat tietävät liikunnasta?
6. Millaisia kokemuksia Euran yhteiskoulun 7.-9.-luokkalaisten oppilailla on liikuntaan liittyvästä tiedonsaannista?

5 TUTKIMUKSEN EMPIIRINEN SUORITTAMINEN

Tutkimus mielletään systemaattisena toimintana, jonka tavoitteena on tiedon lisääminen (Holopainen & Pulkkinen 2008, 18). Se on järjestelmällinen yritys antaa vastaus esitettyihin kysymyksiin. Tutkimus on aina myös tavoitehakuista toimintaa. (Soininen 1995, 13.) Tutkimusotteella eli lähestymistavalla, tarkoitetaan sitä mitä tulee tutkia, millä tavalla ja millaisilla menetelmillä tulee hankkia tietoa, sekä miten hankittu tieto tulee organisoida, jotta tutkimus olisi oikeaa ja hyväksyttävää (Soininen 1995, 29). Tutkimusote voi olla kvantitatiivinen tai kvalitatiivinen (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 40). Tämän opinnäytetyön tutkimusote on kvantitatiivinen.

Kvantitatiivisessa tutkimuksessa keskeisiä ovat johtopäätökset aiemmista tutkimuksista sekä aikaisemmat teorit. Tutkimuksessa keskeisiä ovat lisäksi aineistonkeruusuunnitelma, tutkittavien henkilöiden valitseminen, tutkimusaineiston saaminen tilastollisesti käsiteltävään muotoon sekä päätelmien teko tutkimusta analysoidessa. (Hirsjärvi, Remes, Sajavaara 2000, 207-212.) Kvantitatiivisessa tutkimuksessa tiedonkeruumenetelmänä käytetään tavallisimmin mittaria eli kyselylomaketta. Aineisto kerätään kohderyhmältä kyselylomakkeella, joka koostuu erilaisista kysymyksistä, joilla halutaan kerätä yksityiskohtaista tietoa ilmiöstä. (Kananen 2010, 74-75.)

5.1 Kyselylomakkeen laadinta

Tutkimuksen aihe on tärkein vastaamiseen vaikuttava seikka. Lomakkeen laadinnalla ja kysymysten tarkalla suunnittelulla voidaan myös tehostaa tutkimuksen onnistumista. Kyselylomaketta laatiessa tulee välttää epämääräisyyttä, kysymyksien tulisi olla sellaisia, jotka tarkoittavat samaa kaikille vastaajille. Lomakkeessa ei tulisi käyttää alan ammattikieltä, sillä kaikki vastaajat eivät välttämättä ymmärrä niitä. Kysymykset tulisi olla tarkoin rajattu, jotta erilaiset tulkinnan mahdollisuudet olisivat mahdollisimman vähäiset. Pitkät kysymykset ovat vaikeampia ymmärtää, joten lomakkeeseen tulisi laatia lyhyitä kysymyksiä. On tärkeää kysyä yhtä asiaa kerrallaan, sillä kahteen erilaiseen kysymykseen on vaikea antaa vain yhtä vastausta. Ihmiset vastaavat kysymyksiin, vaikka heillä ei olisikaan kantaa. On havaittu, että jos kyselylomakkeessa on mukana vaihtoehto, joka ei pakota valitsemaan annetuista mielipiteistä, monet vastaajat (12-30 prosenttia) valitsevat vaihtoehdon ”ei mielipidettä”. Lomakkeessa tulisi käyttää mieluummin monivalintavaihtoehtoja kuin ’samaa mieltä/eri mieltä’ -väitteitä, sillä väittämät sisältävät vastaustaipumuksen. Tällä tarkoitetaan sitä, että ihmisillä on tapana valita se vastausvaihtoehto, jota he arvelevat odotettavan. Perusohjeena tulisi pitää sitä, että helpoimmin vastattavat ja yleisimmät kysymykset sijoitetaan lomakkeen alkupuolelle, kun taas spesifiset loppuun. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 197-198.)

Kun kysymykset on saatu valmiiksi, laaditaan lomake. Sen tulisi näyttää helposti täytettävältä ja olla ulkoasultaan moitteeton. Avovastauksille tulisi olla tarvittavasti ti-

laa. Lomakkeen valmistelussa tulee käyttää apuna esitutkimusta, pilottitutkimusta. Tällä tavoin voidaan tarkistaa lomakkeen näkökohtia ja kysymysten muotoilua korjata varsinaista tutkimusta varten. Pilottitutkimus tulee teettää samanlaiselle kohde-ryhmälle kuin varsinainen tutkimusryhmä on, poikkeuksena tutkittavia on pienempi joukko. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 199.)

Kyselylomake (Liite 1) eli mittari tähän opinnäytetyöhön laadittiin teoretiedon pohjalta ja aiempia tutkimuksia hyödyntäen. Tämän opinnäytetyön kyselylomake on pilotoitu 7. -9. luokan oppilailla (N=10). Pilotoinnin jälkeen selvennettiin eräiden kysymysten luettavuutta. Positiivista palautetta tuli kyselylomakkeen vaihtelevaisuudessa, rastita- ympyröi. Kyselylomakkeessa kysyttiin ensin oppilaiden taustatiedot; sukupuoli ja luokka-aste. Osio A:ssa kysyttiin oppilaiden ravitsemustottumuksia (kysymykset 1-54), osio B:ssä ravitsemustietoutta (kysymykset 55-62), osio C:ssä ravitsemukseen liittyvää tiedonsaantia (kysymykset 63-93), osio D:ssä liikuntatottumuksia (kysymykset 94-118), osio E:ssä liikuntatietoutta (kysymykset 119-127) ja osio F:ssä liikuntaan liittyvää tiedonsaantia (kysymykset 128-159). Kyselylomakkeessa on suljettuja ja avoimia kysymyksiä. Suljettuihin oli annettu valmiit vastausvaihtoehdot; kyllä - ei, samaa mieltä - eri mieltä - en osaa sanoa, jonkin verran - paljon - en lainkaan. Joidenkin suljettujen kysymysten lopussa oli avoin vastuskohta, johon vastaaja on voinut kirjoittaa vastauksen itse.

5.2 Aineiston keruu

Tutkimusta tehtäessä on aina aluksi määriteltävä, mikä joukko on tutkimuksen kohteena (Holopainen & Pulkinen 2008, 15). Tämän opinnäytetyön tutkimusjoukkona on Euran yhteiskoulun, 7.-9.-luokkalaiset oppilaat, joita on (N=306). Aineisto kerättiin kyselylomakkeilla. Kyselyyn vastattiin nimettömänä sekä kyselyyn osallistuminen oli vapaaehtoista oppilaille. Aineisto kerättiin kolmena päivänä, 10.9.2012 7.luokkalaisilta, 13.9.2012 8.luokkalaisilta ja 20.9.2012 9.luokkalaisilta.

Ennen tutkimusaineiston keruuta tutkimuslupa (Liite 4) anottiin ja saatiin Euran yhteiskoulun rehtorilta Aimo Mattilalta. Tutkimuslupa-anomuksesta selvisi tutkimuk-

sen tarkoitus, tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuus, tutkimuksen luottamuksellisuus sekä tutkimuksen suorittamiseen vaadittavan luvan myöntäjä sekä opinnäytetyön ohjaaja, lomakkeesta löytyi myös opinnäytetyön tekijöiden yhteystiedot. Tutkimuslupaa ja suostumusta tutkimuksen tekemiseen anotaan koulutuslautakunnalta, ennen tutkimuksen tiedonkeruuta. Tähän edellytetään tutkimussuunnitelman esittäminen. (Hirsjärvi ym. 2003, 159.)

Lomakkeen saatekirjeessä tulisi kertoa kyselyn tarkoituksesta ja tärkeydestä, sekä sen merkityksestä vastaajalle. Siinä tulisi myös ilmoittaa mihin mennessä lomake on palautettava. Lomakkeen lopussa kiitetään vastaamisesta. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 199.)

Tämän kyselyn vastaajia ja heidän vanhempiaan informoitiin koulun viikkokirjeessä (Liite 5) ennen kyselyn toteuttamista. Opinnäytetyöntekijät olivat paikalla kyselyjen toteuttamistilanteessa. Vastaajille kerrottiin, mihin tarkoitukseen vastauksia käytettiin ja esiteltiin lyhyesti kyselylomakkeesta, painotettiin myös kyselyn vapaaehtoisuudesta ja siitä, etteivät henkilötiedot tulleet ilmi kyselylomakkeesta. Vastaajille annettiin myös mahdollisuus tehdä kysymyksiä opinnäytetyön tekijöille.

5.3 Aineiston käsittely ja analysointi

Tutkimuksen ydinasia on kerätyn aineiston analyysi, tulkinta ja johtopäätösten teko. Analyysivaiheessa tutkijalle selviää, millaisia vastauksia hän saa tutkimusongelmiinsa. Aineiston järjestämisessä on ensimmäisenä vaiheena tietojen tarkistus. Aineistosta tarkistetaan sisältyykö siihen selviä virheellisyyksiä ja puuttuuko tietoja. Toinen vaihe on tietojen täydentäminen. Kyselylomakkeita karhuamalla pyritään lisäämään tietojen kattavuutta. Kolmas vaihe on aineiston järjestäminen tiedon tallennusta ja analyysia varten. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa aineistosta muodostetaan muuttujia, ja näin koodataan laaditun muuttujaluokituksen mukaisesti. Koodaaminen on sitä, että kullekin havaintoyksikölle annetaan jokin arvo jokaisella muuttujalla. (Hirsjärvi ym. 2003, 207-208.)

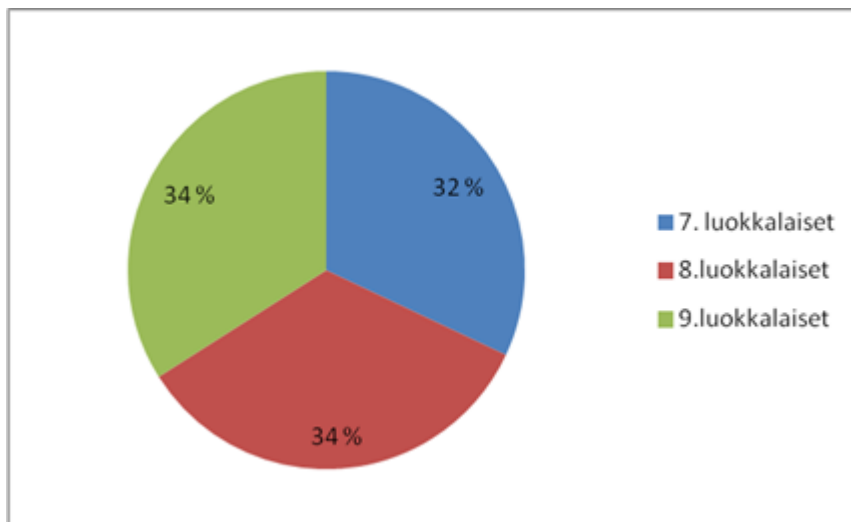
Tämän tutkimuksen aineiston käsitteleminen aloitettiin tietojen tarkistamisella. Kaksi kyselylomaketta jouduttiin jättämään tutkimuksesta pois, sillä ne olivat tyhjiä. Lisäksi kaksikyselylomakkeista oli vajaasti täytetty, suurimpaan osaan kysymyksistä oli kuitenkin vastattu, joten nämä kyselylomakkeet pidettiin tutkimuksessa mukana. Tietojen tarkistamisen jälkeen vastaukset laskettiin manuaalisesti. Aineisto analysoitiin tilastollisesti ja raportoitiin prosentteina. Frekvenssit ovat nähtävissä opinnäytetyön liitteissä. Päävastauksista muodostettiin havainnollistavia taulukoita ja kuvioita. Liitteessä 1 raportoidaan 7. -luokkalaisten tulokset (Liite 1), 8. -luokkalaisten tulokset (Liite 2) ja 9.-luokkalaisten tulokset (Liite 3).

6 TUTKIMUSTULOKSET

Kyselylomakkeella kerättiin tietoa Euran yhteiskoulun 7.-9.-luokkalaisten ravitsemus- ja liikuntatottumuksista, -tiedoista ja tiedonsaannista. Kysely teetettiin kolmena päivänä, 10.9.2012 7.luokkalaisille, 13.9.2012 8.luokkalaisille ja 20.9.2012 9.luokkalaisille. Kyselylomake jaettiin kaikille koulussa paikalla oleville oppilaille. Tulosten mukaan vastaajia oli 95 % (n=289).

6.1 Taustatiedot

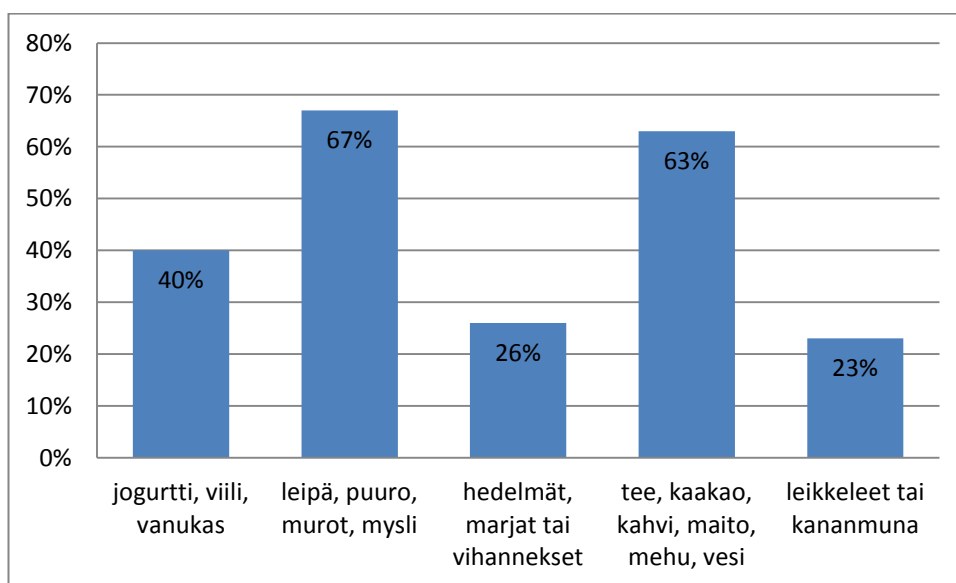
Kyselylomakkeessa selvitettiin ensin vastaajien sukupuoli, vastaajista tyttöjä oli 53 % ja poikia 47 %. Oppilaista 7.luokkalaisia oli 32 % (n= 92), 8.luokkalaisia 34 % (n=99) ja 9.luokkalaisia 34 % (n=98). Kyselylomakkeeseen vastanneiden kokonaismäärä oli 95 % (n=289). (Kuvio 1.)



Kuvio 1. Oppilaiden luokkajakauma (n=289)

6.2 Ravitsemustottumukset

Kyselylomakkeen ensimmäisessä osiossa selvitettiin oppilaiden ravitsemustottumuksia. Oppilaista 70 % (n=202) söi päivittäin aamiaisen. Suosituimmaksi aamupalaksi osoittautuivat leipä, puuro, murot ja myslit, joita söi 67 % (n=193) sekä tee, kahvi, maito ja vesi, jotka sisältyivät 63 % (n=183) vastauksiin. Hieman alle puolet oppilaista 40 % (n=115) söi aamupalaksi jogurttia, viiliä tai vanukasta. Hedelmiä, marjoja tai vihanneksia syö vain 26 % (n=74), ja leikkeleitä ja kananmuna 23 % (n=66). (Kuvio 2.)



Kuvio 2. Oppilaiden aamupalan sisältö (n=202)

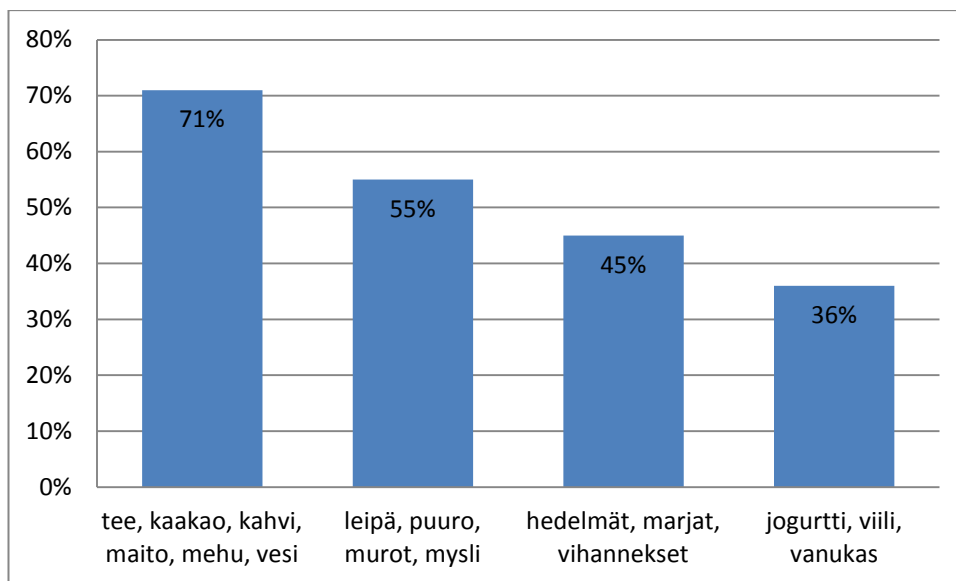
Seuraavaksi kartoitettiin kuinka moni vastaajista syö päivittäin kouluruuan. Oppilaisista suurin osa 89 % (n=258) söi päivittäin kouluruuan.

Kyselylomakkeessa pyydettiin nuoria antamaan kouluruualle arvosana asteikolla 4-10. Eniten arvosanaksi tuli numeroja 8, jonka antoi 38 % (n=110), numeroja 7 antoi 35 % (n=101), numeroja 6 antoi 15 % (n=44), numeroja 9 antoi 8 % (n=22), numeroja 5 antoi 6 % (n=17), numeroja 4 antoi 1% (n=3) ja numeroja 10 1 % (n=2). Avoimessa kysymyksessä oppilailla oli mahdollisuus kertoa, miten kouluruokaa voitaisiin parantaa. Eniten parantamistoiveita tuli perunoiden laatuun (n=38) ja seuraavaksi toivottiin, että ruuan laatua yleisestikin parannettaisiin (n=36), kolmanneksi suosituin vastaus oli oppilaiden mielipiteen kysyminen ruokalajeihin (n=16).

Kyselylomakkeessa kysyttiin syövätkö nuoret viikonloppuisin yhden vai kaksi lämmintä ateriaa. Vastaajista (n=282) 53 % (n=154) syö viikonloppuisin yhden lämpimän aterian. Kaksi lämmintä ateriaa kertoi syövänsä viikonloppuisin 45 % (n=128) oppilaista.

Seuraavaksi kyselylomakkeessa kysyttiin mitä tavallisesti sisältyy oppilaiden välipalaan, vastaajia pyydettiin siirtymään seuraavaan kysymykseen, jos ei syö välipalaa. Oppilaista 92 % (n=266) söi välipalaa.

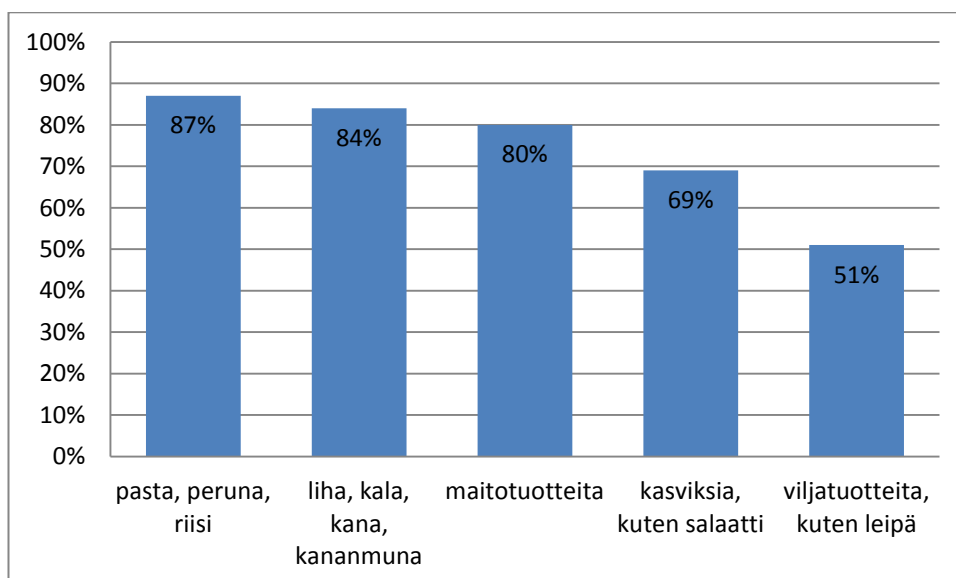
Suosituimmat välipalat nuorten keskuudessa olivat tee, kaakao, kahvi, maito, mehu ja vesi 71 % (n=190) ja hieman yli puolella leipä, puuro, murot ja mysli 55 % (n=147). (Kuvio 3.)



Kuvio 3. Oppilaiden välipalan sisältö (n=266)

Kyselylomakkeessa kysyttiin, syökö vastaaja päivittäin päivällistä. Oppilaista 89 % (n=258) söi tulosten mukaan päivittäin päivällistä.

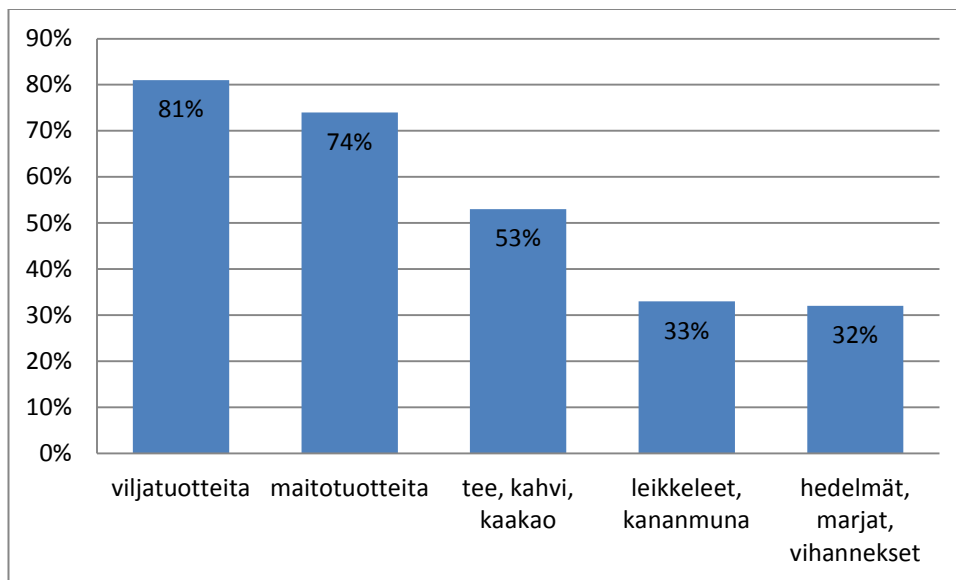
Seuraavaksi kartoitettiin mitä oppilaiden päivälliseen sisältyy. Oppilaiden päivälliseen sisältyi 87 % (n=250) pastaa, perunaa, riisiä, 84 % (n=242) lihaa, kanaa, kalaa, kanamunaa ja 80 % (n=231) maitotuotteita. (Kuvio 4.)



Kuvio 4. Oppilaiden päivällisen sisältö (n=258)

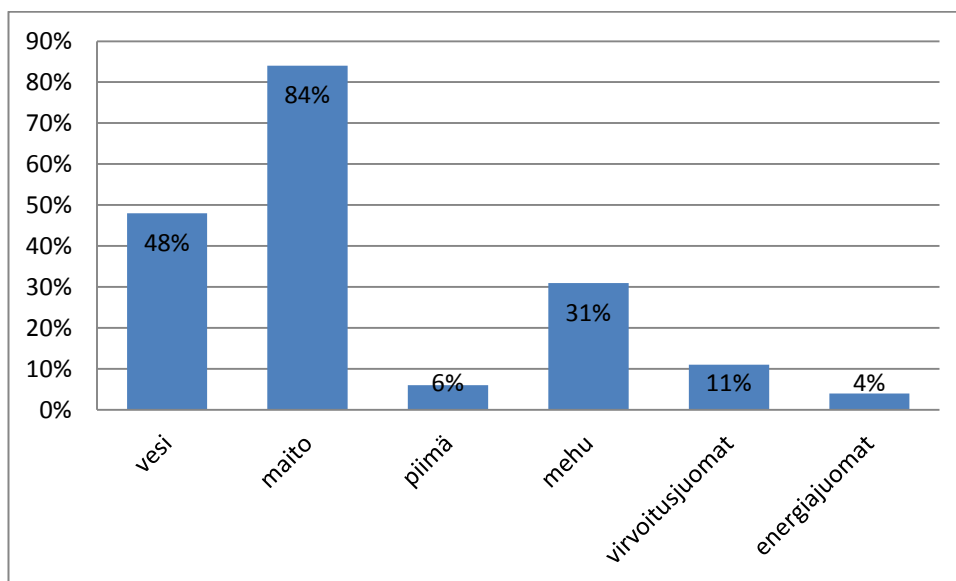
Oppilailta kysyttiin syövätkö he päivittäin iltapalaa. Tulosten mukaan oppilaista 81 % (n=233) söi päivittäin iltapalaa. Seuraavaksi kartoitettiin mitä oppilaiden iltapa-

laan sisältyy. Viljatuotteita, kuten leipää, puuroa, muroja, mysläi söi 81 % (n=235), maitotuotteita, kuten jogurttia, maitoa, juustoa, viiliä 74 % (n=214) ja teetä, kahvia, kaakaota joi 53 % (n=152) oppilaista. (Kuvio 5.)



Kuvio 5. Oppilaiden iltapalan sisältö (n=289)

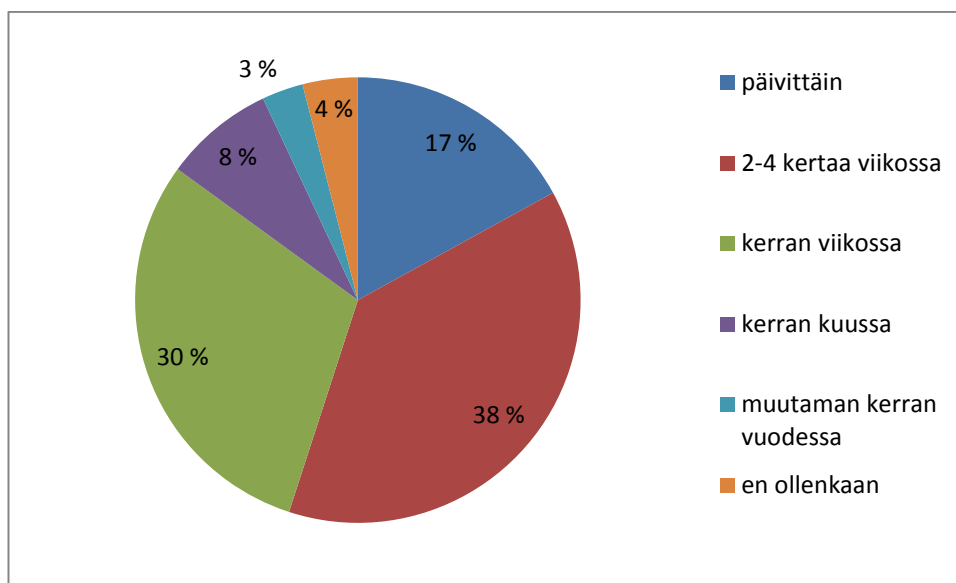
Seuraavaksi kysyttiin mitä ruokajuomaa tavallisesti juo. Oppilailla oli mahdollisuus ympyröidä useampi kuin yksi vaihtoehto. Suosituimmat kolme juomaa olivat maito 84 % (n=244), vesi 48 % (n=138) ja mehu 31 % (n=91). (Kuvio 6.)



Kuvio 6. Oppilaiden ruokajuomat (n=289)

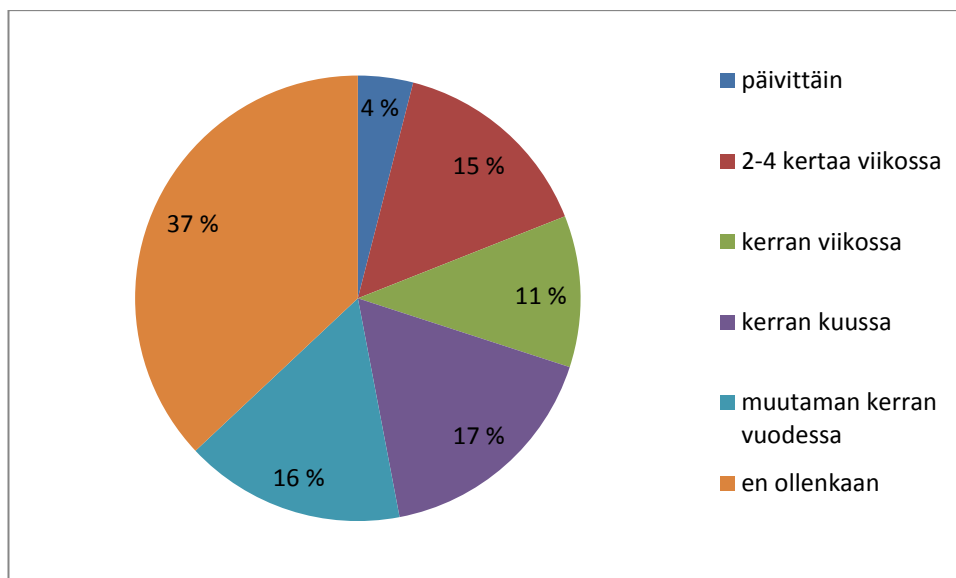
Avoimella kysymyksellä oppilaille oli mahdollisuus kertoa, jos ruokajuoma oli jokin muu, kuin listassa. Oppilaista kolme (1 %) kertoi ruokajuomansa olevan tavallisesti kahvi.

Seuraavaksi kysyttiin kuinka usein juo virvoitusjuomia. Oppilaista 38 % (n=111) kertoi juovansa virvoitusjuomia 2-4 kertaa viikossa, 30 % (n=86) kerran viikossa ja 17 % (n=46) päivittäin. (Kuvio 7.)



Kuvio 7. Oppilaiden virvoitusjuomien juominen (n=289)

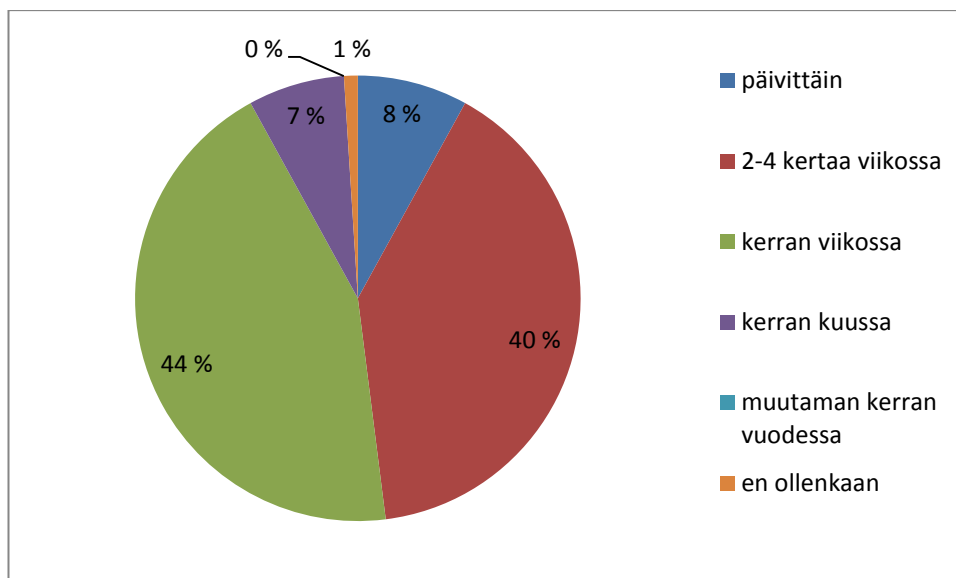
Kyselylomakkeessa kysyttiin oppilailta kuinka usein juo energiajuomia. Oppilaista 37 % (n=106) ei juo energiajuomia lainkaan, 17 % (n=49) kerran kuussa ja 16 % (n=46) muutaman kerran vuodessa (Kuvio 8.)



Kuvio 8. Oppilaiden energiajuomien juominen (n=289)

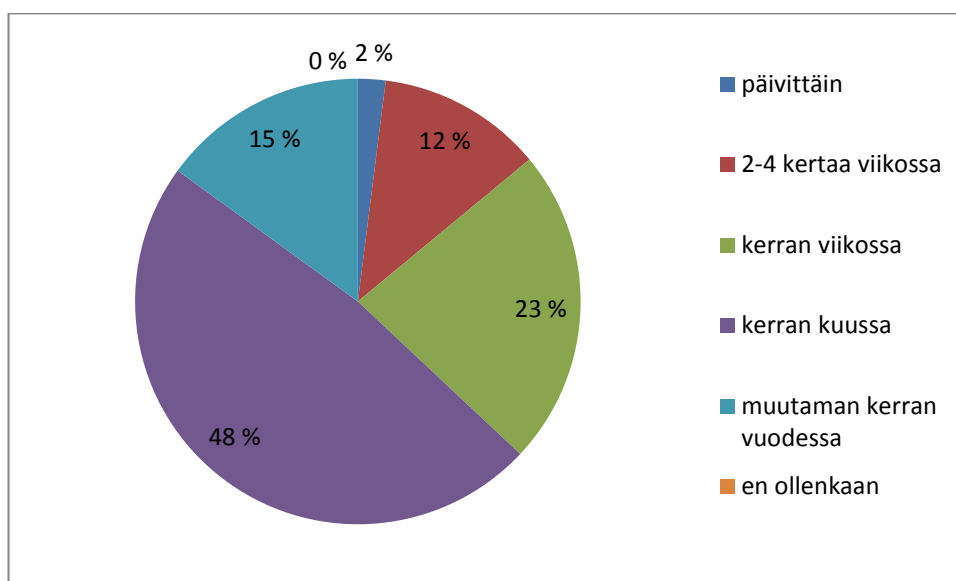
Tämän jälkeen kyselylomakkeessa kartoitettiin miksi vastaaja juo energiajuomia. Oppilaista 38 % (n=110) joi energiajuomia siksi, että maku on niin hyvä, 23 % (n=66) piristyäkseen, 20 % (n=58) janoon ja 6 % (n=17) siksi, koska muutkin juovat. Avoimella kysymyksellä oppilailla oli mahdollisuus kertoa, miksi he juovat energiajuomia. Oppilaista viisi (3 %) juo energiajuomia niiden halpojen hintojen vuoksi ja neljä (2 %) muuten vaan.

Kyselylomakkeessa kysyttiin oppilaita kuinka usein he syövät makeisia. Oppilaista hieman alle puolet 44 % (n=128) söi makeisia kerran viikossa, 40 % (n=116) 2-4 kertaa viikossa ja 8 % (n=22) päivittäin. (Kuvio 9.)



Kuvio 9. Oppilaiden makeisten syöminen (n=289)

Seuraavaksi kysyttiin kuinka usein oppilaat syövät pikaruokaa. Oppilaista 48 % (n=140) söi pikaruokaa kerran kuussa, 23 % (n=67) kerran viikossa ja 15 % (n=42) muutaman kerran vuodessa. (Kuvio 10.)



Kuvio 10. Oppilaiden pikaruokan syöminen (n=289)

Seuraavaksi oppilaita pyydettiin arvioimaan miten terveellinen ravitsemus toteutuu heidän ruokavaliossaan. Vähäsuolaisia tuotteita käytti 10 % (n=29) oppilaista, suurin osa oppilaista (80 %) ei tiennyt käyttääkö niitä. Oppilaista kolmannes (35 %) käytti kevytlevitteitä tai muita vähärasvaisia vaihtoehtoja, vastaavasti (38 %) ei tiennyt käyttääkö niitä. Vähärasvaisia maitotuotteita käytti lähes puolet (48 %), oppilaista

kolmannes (32 %) ei tiennyt käyttäkö niitä. Runsaasti kuituja sisältäviä tuotteita käytti 64 % (n=184), oppilaista 28 % (n=82) ei tiennyt käyttäkö niitä. Oppilaista lähes puolet (43 %) ei tiennyt syökö runsaasti hedelmiä tai vihanneksia, vastaavasti (42 %) söi runsaasti hedelmiä tai vihanneksia. Oppilaista lähes puolet (46 %) ei tiennyt juovatko he kaksi litraa päivässä vettä, kolmannes (29 %) joi kaksi litraa päivässä vettä. Viimeiseksi kohdassa kartoitettiin syövätkö oppilaat kalaa kaksi kertaa viikossa. Oppilaista 40 % (n=114) ei syönyt kalaa kahdesti viikossa ja 37 % (n=106) ei tiennyt söivätkö kalaa kaksi kertaa viikossa. (Taulukko 1.)

TAULUKKO 1. Terveellisen ravitsemuksen toteutuminen opiskelijoiden ruokavaliossa (n=289)

	n	Samaa mieltä %	En osaa sanoa %	Eri mieltä %
Käytän vähäsuolaisia tuotteita	289	10	80	10
Käytän kevytlevitteitä tai muita vähärasvaisia vaihtoehtoja	289	35	38	27
Käytän vähärasvaisia maitotuotteita	289	48	32	19
Syön runsaasti kuitua sisältäviä tuotteita, kuten kokojyväleipää tai ruisleipää	289	64	28	8
Syön runsaasti hedelmiä ja vihanneksia, joista saan vitamiineja	289	42	43	16
Juon päivittäin 2 litraa vettä	289	29	46	25
Syön kalaa kaksi kertaa viikossa	289	24	37	40

Seuraavaksi kyselylomakkeessa vastaajia pyydettiin arvioimaan, syökö mielestään terveellisesti. Oppilaista 70 % (n=203) on sitä mieltä, että syö terveellisesti. Oppilaisista 30 % (n=86) ei mielestään syö terveellisesti.

6.3 Ravitsemustietous

Seuraavaksi kartoitettiin oppilaiden ravitsemustietoutta. Kaksi poikaa ei vastannut tähän kysymykseen. Neljässä ensimmäisessä kohdassa kartoitettiin kuinka hyvin oppilaat tietävät mistä saadaan eri ravintoaineita (kalsium, proteiinit, hiilihydraatit ja rauta). Suurin osa oppilaista oli tiennyt eri ravintoaineiden lähteet.

Seuraavaksi oppilaita pyydettiin ympyröimään kuinka paljon murrosikäisten tyttöjen ja poikien tulisi saada päivittäin energiaa. Tyttöjen energiankulutuksesta puolet (50 %) oppilaista oli ympyröinyt oikean vastausvaihtoehdon 2370 kcal ja hiukan alle puolet vastausvaihtoehdon (40 %) 2000 kcal. Poikien energiankulutuksesta melkein puolet (46 %) oli ympyröinyt vastausvaihtoehdon 3200 kcal ja vain 38 % (n=110) oppilaista oli ympyröinyt vastausvaihtoehdon 2870 kcal, joka oli oikea vastaus.

Seuraavaksi kyselylomakkeessa oppilaita pyydettiin rastittamaan vastausvaihtoehdoista mistä tuotteista saadaan vitamiineja. Lähes kaikki oppilaat (97 %) tiesivät vitamiinien lähteen olevan marjat, hedelmät ja vihannekset, mutta vain kolmannes (35 %) tiesi niiden lähteen olevan kananmuna, kala ja liha.

Viimeisenä oppilaita pyydettiin rastittamaan vastausvaihtoehdoista se kuinka paljon tulisi syödä kasviksia päivän aikana. Oppilaista yli puolet (64 %) oli tiennyt, että päivittäinen kasviksia tulisi syödä 500 grammaa, kuitenkin jopa kolmannes (30 %) luuli sen olevan 100 grammaa.

TAULUKKO 2. Ravitsemustietous (n=289), oikeat vastaukset kursivoitu

Mistä tuotteesta saadaan runsaasti kalsiumia?			
1. <i>maito</i> 93 %	3. liha 6 %	5. leipä 2 %	
2. kala 16 %	4. hedelmät, kasvikset, vihannekset 7 %	6. <i>juusto</i> 82 %	
Mistä tuotteesta/tuotteista saadaan runsaasti proteiineja?			
1. <i>kala</i> 55 %	3. juusto 18 %	5. hedelmät, kasvikset, vihannekset 22 %	
2. <i>liha</i> 63 %	4. makkara 18 %	6. leipä 14 %	7. <i>rahka</i> 49 %

Mistä tuotteesta/tuotteista saadaan runsaasti hiilihydraatteja?		
1. maito 4 %	3. riisi, pasta, peruna 77 %	5. makeiset 40 % 7. liha 14 %
2. leipä 46 %	4. hedelmät, kasvikset, vihannekset 11 %	6. kala 8 %
Mistä tuotteesta/tuotteista saadaan runsaasti rautaa?		
1. liha 50 %	3. sisäelimistä 34 %	5. juusto 13 %
2. kala 39 %	4. leipä 10 %	6. maito 20 %
Kuinka paljon murrosikäisten tyttöjen tulisi saada päivittäin energiaa?		
1. 2000 kcal 40 %	2. 2370 kcal 50 %	3. 3000 kcal 10 %
Kuinka paljon murrosikäisten poikien tulisi saada päivittäin energiaa?		
1. 2870 kcal 38 %	2. 3200 kcal 46 %	3. 4000 kcal 16 %
Mistä tuotteista saadaan vitamiineja?		
1. marjat, hedelmät vihannekset 97 %	4. kananmuna, kala, liha 35 %	
2. maitotuotteet 31 %	5. kahvi/tee 5 %	
3. viljatuotteet 26 %		
Kuinka paljon tulisi syödä kasviksia päivän aikana?		
5 kilogrammaa 6 %	100 grammaa 30 %	500 grammaa 64 %

6.4 Ravitsemukseen liittyvä tiedonsaanti

Oppilailta kysyttiin mistä/keneltä he ovat saaneet tietoa ravitsemukseen liittyvistä asioista. Eniten tietoa oli saatu opettajalta 68 % (n=197), terveydenhoitajalta 66 % (n=190) ja vanhemmilta 56 % (n=161). Vähiten oppilaat olivat kokeneet saaneen tietoa sisaruksilta 62 % (n=178), kavereilta 59 % (n=170) ja internetistä 45 % (n=129). (Taulukko 3.)

TAULUKKO 3. Oppilaiden tiedonsaantitavat ravitsemuksesta (n=289)

	n	En lainkaan %	Jonkin verran %	Paljon %
opettajalta	289	17	68	15
terveydenhoitajalta	289	21	66	13
koululääkäriltä	289	34	54	12
vanhemmilta	289	37	56	7
sisaruksilta	289	62	31	7
kavereilta	289	59	39	5
internetistä	289	45	43	13

Seuraavaksi oppilailta kysyttiin minkälaisista ravitsemukseen liittyvistä asioista he ovat saaneet tietoa. Oppilaista hieman yli puolet (53 %) on saanut jonkin verran tietoa terveellisestä ravinnosta. Oppilaista 65 % (n=188) on saanut jonkin verran tietoa tarvittavasta ravinnon määrästä vuorokauden aikana murrosiässä. Suurin osa oppilaista (82 %) on saanut tietoa ravintoaineista jonkin verran. Oppilaista 53 % (n=152) on saanut tietoa epäterveellisestä ruokavaliosta paljon. Lautasmallista on saanut paljon tietoa yli puolet (61 %) oppilaista. (Taulukko 4.)

TAULUKKO 4. Oppilaiden tiedonsaanti ravitsemukseen liittyvissä asioissa (n=289)

	n	En lainkaan %	Jonkin ver- ran %	Paljon %
Terveellisestä ravinnosta	289	1	53	46
Tarvittavasta ravinnon määrästä vuoro- kauden aikana murrosiässä	289	16	65	19
Ravintoaineista	289	4	82	14
Epäterveellisestä ruokavaliosta	289	2	45	53
Lautasmallista	289	4	36	61

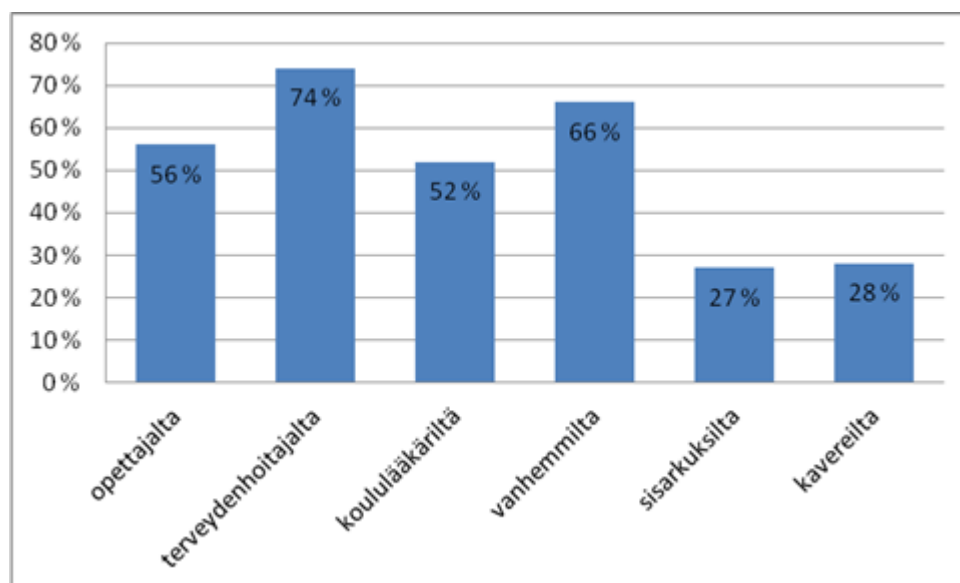
Seuraavaksi kyselylomakkeessa kysyttiin missä muodossa ravitsemukseen liittyviä asioista on käsitelty. Tulosten mukaan yleisimmät tiedonsaantilähteet olivat oppikir-

jat ja esitteet, joista tietoa oli saanut yli puolet oppilaista (63 %), luennot ja opetus, josta tietoa oli saanut hieman yli puolet oppilaista (57 %) sekä videoina ja televisiossa, josta oli vastaavasti saanut tietoa 53 % oppilaista. (Taulukko 5.)

TAULUKKO 5. Oppilaiden tiedonsaantilähteet ravitsemuksesta (n=289)

	n	En lainkaan %	Jonkin ver- ran %	Paljon %
Oppikirjat/esitteet	289	6	63	31
Luennot/opetus	289	25	57	18
Videoina/TV:stä	289	33	53	13
Ulkopuolinen vierailija kertonut	289	54	39	7
Ryhmätyönä	289	47	46	7
Esitelmää tekemällä	289	60	37	3
Näytelmässä	289	87	11	2
Internetistä	289	40	48	11

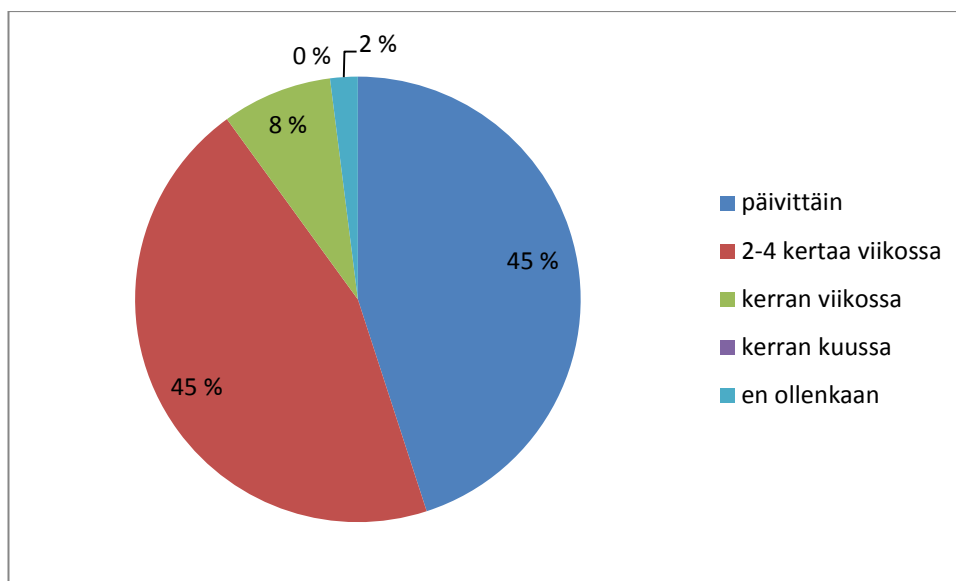
Seuraavaksi kysyttiin keneltä tietoa olisi mielekästä saada. Suurin osa oppilaista (74 %) halusi saada tietoa ravitsemukseen liittyvistä asioista terveydenhoitajalta, vanhemmilta 66 % sekä opettajalta hieman yli puolet (56 %) oppilaista. Oppilaista suurin osa (71 %) koki, että sisaruksilta ei ollut mielekästä saada tietoa, vastaavasti (71 %) ei myöskään kokenut, että kavereilta olisi mielekästä saada tietoa. (Kuvio 11).



Kuvio 11. Oppilaiden mielekkäimmät tiedonsaantitavat ravitsemuksesta (n=289)

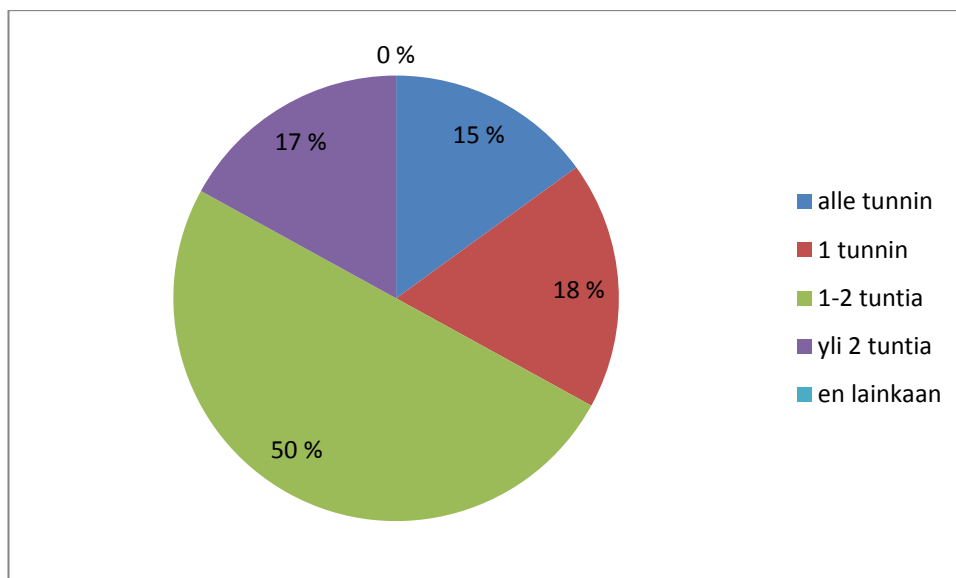
6.5 Liikuntatottumukset

Ensimmäiseksi kysyttiin kuinka usein oppilaat harrastavat liikuntaa. Oppilaista hie-
man alle puolet (45 %) harrasti liikuntaa 2-4 kertaa viikossa, vastaavasti (45 %) päi-
vittäin ja 8 % kerran viikossa. (Kuvio 12.)



Kuvio 12. Oppilaiden liikunnan harrastaminen (n=289).

Seuraavaksi kysyttiin kuinka paljon oppilaat liikkuvat päivässä. Oppilaista puolet (50
) liikkuu päivässä 1-2 tuntia, 18 % yhden tunnin ja vastaavasti 17 % yli kaksi tuntia
päivässä. (Kuvio 13.)



Kuvio 13. Oppilaiden päivittäinen liikunnan määrä (n=289).

Kyselylomakkeessa kysyttiin oppilaita, pitävätkö he koululiikuntaa mielekkäänä. Nuorista hieman yli puolet 58 % (n=169) piti koululiikuntaa mielekkäänä. Seuraavaksi oppilaita kysyttiin onko koululiikuntaa liian vähän, sopivasti vai liikaa. Oppilaista 67 % (n=193) mielestä koululiikuntaa on sopivasti, 18 % (n=53) mielestä liian vähän ja 14 % (n=40) liikaa. Oppilaita kysyttiin myös onko koululiikunta tarpeeksi monipuolista. Oppilaista 86 % (n=248) pitää koululiikuntaa tarpeeksi monipuolisena. Lopussa oli avoin kysymys, jossa oppilaat saivat kertoa, miksi koululiikunta ei ole tarpeeksi monipuolista. Nuorista 7 % (n=21) piti huonona sitä, että samat lajit toistuvat joka vuosi.

Seuraavaksi kyselylomakkeessa kartoitettiin, miten oppilaat liikkuvat vapaa-ajalla. Oppilaiden suosituimmiksi liikuntalajeiksi vapaa-ajalla osoittautuivat kävely/retkeily 54 % (n=157), pyöräily 49 % (n=143), uinti 46 % (n=134), ja joukkuepelit 31 % (n=91). (Taulukko 6.)

TAULUKKO 6. Oppilaiden liikuntamuodot vapaa-ajalla (n=289)

	n	En lainkaan %	Jonkin verran %	Paljon %
pelaan joukkuepelejä (esim. pesäpallo, jalkapallo, yms.)	289	47	22	31

käyn kuntosalilla	289	64	30	6
pyöräilyn	289	44	46	10
kävelen/retkeilen	289	27	54	19
tanssin	289	80	15	5
yleisurheilun	289	66	28	6

Osion lopussa avoimella kysymyksellä selvitettiin, mitä lajia oppilaat harrastavat, jos se ei löytynyt listasta 3 % (n=10) oppilaista kertoi harrastavansa vapaa-ajalla ratsastusta ja 2 % (n=6) lenkkeilyä.

Kyselylomakkeessa kysyttiin oppilailta harrastavatko he säännöllisesti jotakin ohjattua liikuntaa. Tulosten mukaan oppilaista hieman alle puolet (49 %) harrastaa säännöllisesti jotakin ohjattua liikuntaa.

6.6 Liikuntatietous

Oppilailta kysyttiin kuinka pitkään tulisi harrastaa arkiliikuntaa päivittäin. Oppilaista noin puolet (51 %) valitsi oikein vastausvaihtoehdon eli 60 min, kolmannes (36 %) valitsi vastausvaihtoehdon 120 min. Seuraavaksi oppilailta kysyttiin kuinka useasti tulisi harrastaa aerobista eli kestävyysliikuntaa viikossa. Oppilaista yli puolet (66 %) tiesi oikean vastauksen 1-2 krt/vko, kolmannes (29 %) valitsi vastausvaihtoehdon 4-5 krt/vko.

Seuraavaksi oppilaat rastittivat väittämiin, oikein/ väärin/ en osaa sanoa. Ensimmäinen väittämä oli, aerobisen eli kestävyysliikunnan tavoitteena on kehittää hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintaa. Oppilaista yli puolet (65 %) tiesi, että vastaus oli oikein, kolmannes (29 %) ei tiennyt onko aerobisenliikunnan tavoitteena kehittää hengitys- ja verenkiertoelimistöä. Seuraava väittämä, liikunnan vaikutus näkyy ainoastaan kunnon kohenemisena. Oppilaista suurin osa (79 %) tiesi, että oikea vastausvaihtoehto on väärin, 12 % oppilaista ei tiennyt näkyykö liikunnan vaikutus ainoastaan kunnon kohenemisena. Seuraava väittämä, riittäväällä liikunnan harrastamisella ihminen voi syödä niin paljon kuin haluaa. Oppilaista 71 % (n=205) oli tiennyt, että oikea vastausvaihtoehto oli väärin, 17 % (n=50) oppilaista piti väittämää oikeana.

Seuraava väittämä, jos kävelet tai pyöräilet koulumatkan, tätä ei lasketa liikunnan harrastamiseksi. Oppilaista yli puolet (61 %) tiesi, että väittämä on väärin, neljäsosa (20 %) oppilaista luuli väittämän olevan oikein. Seuraava väittämä, nuorten suositeltava liikunnan määrä päivässä on 60 minuuttia. Oppilaista noin puolet (51 %) tiesi väittämän olevan oikein, kolmannes (32 %) piti väittämää vääränä. Liikuntatietousosion viimeinen väittämä kuului, säännöllisellä liikunnalla ei ole merkitystä silloin, kun ihminen on normaalipainoinen. Oppilaista suurin osa (85 %) tiesi väittämän olevan väärin, 11 % oppilaista ei tiennyt onko säännöllisellä liikunnalla merkitystä silloin, kun ihminen on normaalipainoinen. (Taulukko 7.)

TAULUKKO 7. Liikuntatietous, oikeat vastaukset kursivoitu (n=289)

Kuinka pitkään tulisi harrastaa arkiliikuntaa päivittäin (esim. pyöräily, kävely, siivous)?
1. 15 min 1 % 2. 30 min 12 % 3. 60 min 51 % 4. 120 min 36 %
Kuinka usein tulisi harrastaa aerobista eli kestävyysliikuntaa päivittäin?
1. 1-2 krt/vko 66 % 2. 4-5 krt/vko 29 % 3. 6krt/vko 5 %
Aerobisen eli kestävyysliikunnan tavoitteena on kehittää hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintaa.
1. <i>oikein</i> 65 % 2. väärin 6 % 3. en osaa sanoa 29 %
Koululiikunta on riittävä nuoren viikoittaiseksi harrastukseksi.
1. <i>oikein</i> 8 % 2. <i>väärin</i> 77 % 3. en osaa sanoa 15 %
Liikunnan vaikutus näkyy ainoastaan kunnon kohenemisena.
1. <i>oikein</i> 9 % 2. <i>väärin</i> 79 % 3. en osaa sanoa 12 %
Riittäväällä liikunnan harrastamisella ihminen voi syödä niin paljon kuin haluaa.
1. <i>oikein</i> 17 % 2. <i>väärin</i> 71 % 3. en osaa sanoa 15 %

Jos kävelet tai pyöräilet koulumatkan, tätä ei lasketa liikunnan harrastamiseksi.		
1. oikein 20 %	2. väärin 61 %	3. en osaa sanoa 18 %
Nuorten suositeltava liikunnan määrä on 60 minuuttia.		
1. oikein 51 %	2. väärin 32 %	3. en osaa sanoa 16 %
Säännöllisellä liikunnalla ei ole merkitystä silloin, kun ihminen on normaalipainoinen.		
1. oikein 4 %	2. väärin 85 %	3. en osaa sanoa 11 %

6.7 Liikuntaan liittyvä tiedonsaanti

Oppilailta kysyttiin mistä/keneltä he ovat saaneet tietoa liikuntaan liittyvissä asioissa. Suurin osa oppilaista (70 %) oli saanut tietoa opettajalta, vastaavasti (70 %) terveydenhoitajalta ja yli puolet (61 %) vanhemmilta. Oppilaista hieman yli puolet (55 %) koki, että ei ole saanut tietoa sisaruksilta ja hieman alle puolet (45 %) internetistä (Taulukko 8.)

TAULUKKO 8. Opiskelijoiden tiedonsaantitavat liikunnasta (n=289)

	n	En lainkaan %	Jonkin verran %	Paljon %
opettajalta	289	10	20	70
terveydenhoitajalta	289	15	70	15
koululääkäriltä	289	39	51	10
valmentajalta	289	32	30	38
vanhemmilta	289	11	61	28
sisaruksilta	289	55	35	10
kavereilta	289	41	51	8

internetistä	289	45	41	17
--------------	-----	----	----	----

Seuraavaksi kartoitettiin mistä asioista liikuntaan liittyen oppilaat ovat saaneet tietoa. Suurin osa oppilaista (70 %) oli saanut jonkin verran tietoa päivittäin tarvittavasta liikunnan määrästä. Oppilaista hieman yli puolet (52 %) oli saanut paljon tietoa liikunnan merkityksestä terveydelle. Oppilaista hieman yli puolet oli saanut jonkin verran tietoa erilaisista liikuntalajeista. Oppilaista 63 % oli saanut jonkin verran tietoa liikunnan vaikutuksesta elimistöön. Hieman yli puolet (55%) oppilaista oli saanut jonkin verran tietoa liikuntasuosituksista. (Taulukko 9.)

TAULUKKO 9. Oppilaiden tiedonsaanti liikuntaan liittyvissä asioissa.

	n	En lainkaan %	Jonkin ver- ran %	Paljon %
Päivittäin tarvittavasta liikunnan määrästä	289	7	70	20
Liikunnan merkityksestä terveydelle	289	2	46	52
Erilaisista liikuntalajeista	289	3	55	42
Liikunnan vaikutuksista elimistöön.	289	4	63	33
Liikuntasuosituksista	289	15	55	30

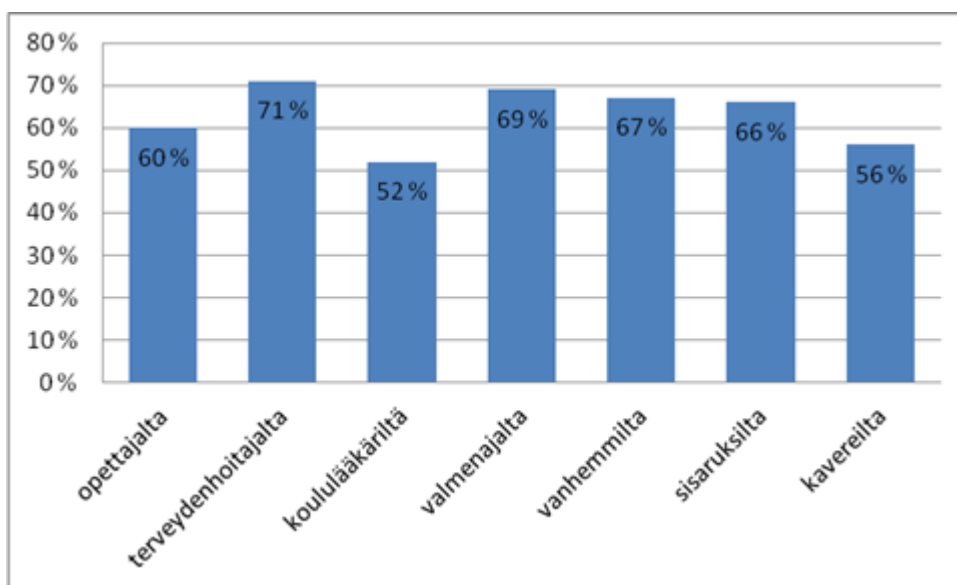
Seuraavaksi kyselylomakkeessa kysyttiin missä muodossa liikuntaan liittyvistä asioista on käsitelty. Tulosten mukaan yleisimmät tiedonlähteet olivat oppikirjat ja esitteet, joista tietoa oli saanut suurin osa oppilaista (72 %), luennot ja opetus, josta tietoa oli saanut yli puolet oppilaista (59 %) sekä videoina ja televisiosta, josta oli vastaavasti saanut tietoa 54 % oppilaista. (Taulukko 10.)

TAULUKKO 10. Oppilaiden tiedonsaantilähteet liikunnasta (n=289)

	n	En lainkaan %	Jonkin ver- ran %	Paljon %
Oppikirjat/esitteet	289	13	72	15
Luennot/opetus	289	8	60	32
Videoina/TV:stä	289	29	55	16
Ulkopuolinen vierailija kertonut	289	56	37	7

Ryhmätyönä	289	60	37	3
Esitelmää tekemällä	289	66	30	4
Näytelmässä	289	80	18	2
Internetistä	289	34	51	15

Seuraavaksi kysyttiin keneltä tietoa olisi mielekkäintä saada. Oppilaista suurin osa (71 %) halusi saada tietoa liikuntaan liittyvistä asioista terveydenhoitajalta, oppilaista 69 % halusi saada tietoa valmentajalta ja vanhemmilta halusi saada tietoa 67 % oppilaista. (n=194). (Kuvio 19.)



Kuvio 14. Oppilaiden mielekkäimmät tiedonsaantitavat ravitsemuksesta (n=289)

7 POHDINTA

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää Euran yhteiskoulun 7.-9. luokkalaisten nuorten liikunta- ja ravitsemustottumuksia, sekä kartoittaa nuorten tiedonsaantia aiheista. Tutkimuksen tavoitteena on edistää terveydenhoitajan ja mahdollisesti myös opettajien terveystieteellistä työtä tutkimustuloksilla.

7.1 Tulosten tarkastelu

Ensimmäisenä tutkimusongelmana oli selvittää oppilaiden ravitsemustottumukset. Tulosten mukaan 70 % oppilaista söi aamupalaa aamuisin ja useimmilla tämä koostui leivästä, muroista, myslistä tai puurosta sekä teestä, kahvista, maidosta tai vedestä. Lähes jokainen oppilas ilmoitti syövänsä myös koululounaan. Kotona päivällistä söi lähes puolet oppilaista, tavallisimmin päivällisestä jäi pois kasvikset ja viljatuotteet. Iltapalan ilmoitti syövänsä yli kolmasosa oppilaista. Ruokajuomina käytettiin tavallisemmin maitoa, vettä ja mehua. Näin ollen suurimmalla osalla oppilaista on säännöllinen ateriarytmi. Joka on erittäin tärkeä osa hyvin kasvavan ja kehittyvän nuoren elämässä. Tavallisimmin säännöllisestä ateriarytmistä jäi pois aamupala ja päivällinen. Niille oppilaille, jotka ilmoittivat, etteivät syö aamupalaa, on päivän ensimmäinen ateria vasta koululounas. Tällöin ateriaväli tulee turhan pitkäksi kasvavalle nuorelle, joka varmasti näkyy nuoren vireystilassa ja vaikuttaa näin ollen oppimistilanteisiin koulussa. Pikaruokaa oppilaat ilmoittivat syövänsä tavallisimmin kerran kuussa ja makeisia syötiin kerran viikossa. Yli kolmasosa oppilaista ilmoitti juovansa virvoitusjuomia 2-4 kertaa viikossa ja kolmasosa kerran viikossa. Noin kolmasosa oppilaista ilmoitti, ettei juo ollenkaan energiajuomia. Tavallisimmin energiajuomia juotiin kerran kuussa. Päivittäin joi 4 % vastanneista. Nuorten virvoitus- ja energiajuomien nauttimiseen tulisi kiinnittää huomiota nuorten vanhempien, sillä niistä saadaan päivittäinen sokerikylläisyys monin verroin. Tämä vaikuttaa puolestaan nuorten paino-ongelmiin ja näkyy muun muassa hammasterveydessä. Oppilaista kolmasosa ilmoitti mielestään syövänsä epäterveellisesti. Koskelan (2004) tutkimustulosten mukaan yli puolet oppilaista, söivät ateriarytmin mukaisesti. Tavallisimmin aterioista jätettiin pois välipala. Makeisia ja virvoitusjuomia käytti päivittäin lähes kolmasosa oppilaista. Kouluterveyskyselyn (2010/2011) tutkimustulosten mukaan oppilaista lähes puolet, ilmoittivat syövänsä aamupalaa, koululounasta ja päivällistä koulupäivinä.

Toisena tutkimusongelmana oli selvittää oppilaiden ravitsemustietous. Oppilaiden ravitsemustietous oli hyvää luokkaa. Tietotestin kysymyksissä raudan lähteestä ja murrosikäisten poikien päivittäisen energiantarpeen saannissa oli eniten virheellisiä vastauksia. Vain yli kolmasosa oppilaista osasi nimetä kaikki kolme tuotetta, joista saadaan rautaa. Poikien energiatarvetta koskevaan kysymykseen yli puolet oppilaista

vastasi väärin. Vastauksiin saattaa osaltaan vaikuttaa se, että oppilaat tietävät, että fyysinen aktiivisuus ja yksilöerot vaikuttavat energiantarpeeseen. Koskelan (2004) tutkimustulosten mukaan oppilaista kymmenesosa omasi hyvän ravitsemustietouden, kun taas yli puolet oppilaista omasi tyydyttävän ravitsemustietouden ja huonot tiedot ravitsemuksesta oli lähes kymmenellä osalla oppilaista. Männistön ja Ratolan (2011) tutkimustulosten mukaan hyvät tiedot ravitsemukseen liittyen oli kuudesosalla vastanneista ja huonot tiedot omasi alle kymmenesosa oppilaista, tyydyttävää tietoutta oli valtaosalla tutkimukseen osallistuneilla oppilailla.

Kolmantena tutkimusongelman oli selvittää oppilaiden kokemuksia ravitsemukseen liittyvästä tiedonsaannista. Oppilaat kokivat saaneensa tietoa ravitsemukseen liittyvistä asioista eniten opettajalta, terveydenhoitajalta ja vanhemmilta. Noin puolet oppilaista ilmoitti, ettei ole saanut ravitsemukseen liittyvistä asioita lainkaan tietoa sisarusilta, kavereilta ja internetistä. Tiedon määrä vaihteli jonkin verran. Parhaina tietolähteinä oppilaat ilmoittivat oppikirjat/esitteet, luennot/opetus ja videot/televisio. Huonoimmiksi tietolähteiksi oppilaat kokivat esitelmät ja näytelmät. Mielekkäimmäksi tiedon antajiksi oppilaat ilmoittivat terveydenhoitajan, vanhemmat, opettajan ja koululääkäriin. Koskelan (2004) tutkimukseen vastanneista nuorista lähes puolet oli saanut tietoa ravitsemukseen liittyen koulutunneilta, kolmasosa kotona ja lähes viidesosa terveydenhoitajalta. Männistön ja Ratolan (2011) tutkimustulosten mukaan lähes puolet kyselyyn vastanneista oppilaista oli saanut tietoa ravitsemukseen liittyen oppitunneilta ja omalta terveydenhoitajalta, kolmannes vastanneista oli saanut tietoa ravitsemukseen liittyen sosiaalisesta mediasta.

Neljäntenä tutkimusongelmana oli selvittää oppilaiden liikuntatottumukset. Oppilaisista lähes puolet ilmoitti liikkuvansa päivittäin, ja tavallisin liikunta-aika oli 1-2 tuntia. Eli noin puolet oppilaista noudattaa liikuntasuosituksia, joka suosittelee päivittäisen liikunnan määräksi vähintään tunnin mittaista raskautta. Koululiikunnan oppilaista noin puolet piti mielekkäänä ja sitä oli sopiva määrä viikossa. Hieman yli kymmenesosa oppilaista koki, että koululiikuntaa oli liikaa. Suosituimmiksi vapaa-ajan liikuntalajeiksi osoittautuivat pyöräily, kävely/retkeily ja joukkuepelit. Lusilan (2009) tutkimustulosten mukaan pojat harrastivat ohjattua liikuntaa keskimäärin kerran kahdessa viikossa ja tytöt keskimäärin kerran viikossa. Mykrän (2010) tutkimustulosten mukaan oppilaista lähes kaikki liikkuvat päivittäin. Yli kolmasosa vastanneista oppi-

laista koki koululiikunnan riittäväksi. Päivärinteen, Frantin ja Rantin (2012) tutkimustulosten mukaan päivittäin liikkui yli puolet vastanneista oppilaista vähintään tunninajan. Suosituimmiksi vapaa-ajan liikuntalajeiksi osoittautuivat pyöräily, lenkkeily, jalkapallo ja jääkiekko.

Viidentenä tutkimusongelmana oli selvittää oppilaiden liikuntatietous. Oppilaista noin puolella oli hyvä liikuntatietous. Eniten väärää vastuksia tuli kysymykseen, jossa kysyttiin päivittäisen suositellun liikunnanmäärää. Joukossa oli muutama oppilas, jotka jättivät liikuntatietous osiosta pariin kysymykseen vastaamatta. Nämä kysymykset saatettiin siis kokea liian vaikeiksi. Lisäksi joukossa oli yksi kyselylomake, johon oppilas oli vastannut jokaiseen väittämäkohtaan ”en osaa sanoa”. Männistön ja Ratolan (2011) tutkimustulosten mukaan hyvät tiedot liikuntaan liittyen omasi kuudesosa vastanneista oppilaista, suurimmalla osalla oppilaista oli tyydyttävät tiedot ja huonot tiedot oli alle kymmenesosalla oppilaista.

Kuudentena tutkimusongelmana oli selvittää oppilaiden kokemuksia liikuntaan liittyvästä tiedonsaannista. Oppilaista yli puolet ilmoitti saaneensa tietoa liikunnasta paljon opettajalta. Terveystieteiden koki saaneensa paljon tietoa alle neljännes oppilaista, jonkin verran tietoa oli saanut yli puolet oppilaista terveystieteilijältä. Kolmanneksi parhaaksi koettiin tiedon antajaksi vanhemmat. Yllätyksenä oli, että oppilaat kokivat terveystieteilijän antaneen vain jonkin verran tietoa liikunnasta. Liikunnasta tulisi keskustella terveystieteilijän ja oppilaan yksilökohtaisissa terveystapaamisissa. Eniten tietoa oli saatu liikunnan merkityksestä terveydelle, erilaisista liikuntalajeista ja liikunnan vaikutuksista elimistöön. Vähiten tietoa oli saatu liikuntasuosituksista. Mielekkäimmäksi tiedon antajiksi valikoitui terveystieteilijä, valmentaja, vanhemmat ja sisarukset. Perheellä on iso rooli nuoren elämässä. Männistön ja Ratolan (2011) tutkimustulosten mukaan parhaiten tietoa liikunnasta oli saatu opettajilta, omalta terveystieteilijältä ja sosiaalisesta mediasta.

7.2 Tutkimuksen eettisyys

Tutkimuksen yhteydessä tulee huomioida tutkimuseettisyys. Tällä tarkoitetaan tutkimusaiheen valintaa, tutkimuksen toteuttamista ja julkaisemista. Tutkimuksen aiheen

valinta on eettinen ratkaisu. Aiheen valinnassa tulee pohtia, kenen ehdoilla tutkimuskohde ja –ongelmat on valittu. Myös yhteiskunnallinen merkittävyys tulee huomioida aiheen valinnassa. Tutkimuksen toteuttamisessa tulee huomioida kohteena olevien henkilöiden kohtelu. Tutkimuksen kaikissa osavaiheissa tulee välttää epärehellisyyttä. (Hirsjärvi, ym. 2003, 25-28.)

Itsemääräämisoikeus on yksi tutkimukseen osallistumisen lähtökohta. Osallistumisen vapaaehtoisuus ja mahdollisuus kieltäytyä tutkimuksesta on turvattava kaikessa tutkimustoiminnassa. Onkin hyvin tärkeää, että tutkimukseen osallistuminen on aidosti vapaaehtoista. Tutkittaville tulee antaa mahdollisuus esittää kysymyksiä sekä keskeyttää tutkimus. Tutkimustyössä anonymiteetti on keskeisessä osassa. Tutkimustietoja ei siis tule luovuttaa kenellekään tutkimusprosessin ulkopuoliselle. Tutkimuksen valmistuttua aineisto tulee hävittää, niin että kukaan ei voi saada niitä käsiinsä. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 176-177.)

Tutkimuksessa kerätty tieto on aina luottamuksellista. Onkin tärkeää huomioida myös se, kenellä on oikeus käsitellä kyseistä aineistoa. Eettisiin tekijöihin sisältyy myös se, että kirjoittaja on itselleen sekä tekstinsä lukijoille rehellinen. Tutkimustuloksia ei tule muuttaa haluttuun suuntaan, vaan tulokset tulee esittää sellaisina kuin ne ilmenevät. Tutkijan tulee olla myös kriittinen itseään kohtaan ja raportoida rehellisesti myös tutkimuksensa puitteet. (Soininen 1995, 129-131.)

Suomeen on perustettu julkisia elimiä, joiden tehtävänä on ohjata ja valvoa tutkimushankkeiden asianmukaisuutta ja eettisyyttä. Näistä yksi on opetusministeriön asettama tutkimuseettinen neuvottelukunta, joka on laatinut ohjeet hyvästä tieteellisestä käytännöstä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 23.) Yksi tieteellisen tutkimuksen eettisen hyväksyttävyyden sekä sen luotettavuuden ja tulosten uskottavuuden edellytys on, että tutkimus on suoritettu hyvän tieteellisen käytännön edellyttämällä tavalla (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2002). Tutkimustyössä tulee toimia tutkittavan itsemääräämisoikeutta kunnioittaen, yksityisyyttä ja tietosuoja ylläpitäen sekä vahingoittamisen välttämällä. Tulee muistaa, että osallistuminen on aina vapaaehtoista. Tutkittavalla on oikeus keskeyttää tutkimukseen osallistuminen missä vaiheessa tahansa. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, etteikö jo saatuja tietoja voitaisi käyttää hyväksi tutkimuksessa. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2009.)

Suomen perustuslain 6 pykälän 3:n momentin mukaan lapsia on kohdeltava tasa-arvoisesti yksilöinä ja heidän tulee saada vaikuttaa heitä itseään koskeviin asioihin kehitystä vastaavasti. Toisaalta taas huoltajalla on lapsenhuoltolain (361/1983) 4.1 pykälän mukaan oikeus päättää lapsen henkilökohtaisista asioista. Näiden lakien yhteensovittaminen ei aina ole niin yksinkertaista. Monet kouluissa tehtävät tutkimukset voidaan toteuttaa osana normaalia koulun työtä. Tämä tarkoittaa siis sitä, että tutkimuksen toteuttamiseen ei tarvitse pyytää huoltajan lupaa, mikäli varhaiskasvatuksen toimintayksikön johtaja tai koulun rehtori arvioi, että tutkimus on hyödyllistä tietoa tuottava ja tutkimus voidaan toteuttaa osana koulun normaalitoimintaa. Tutkimukset, jotka joiden yhteydessä ei tallenneta tutkimustarkoituksiin yksilöityjä tunnistetietoja (nimi, henkilötunnus, osoite), voidaan toteuttaa ilman vanhempien tai muun huoltajan erillistä suostumusta. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2009.)

Tämän opinnäytetyön aihe oli työelämälähtöinen, aihepiiri tuli Euran yhteiskoulun terveydenhoitajalta. Tutkimusta varten anottiin asianmukainen tutkimuslupa. Tutkimuksesta koulu tiedotti oppilaiden huoltajia viikkokirjeen muodossa. Tutkimukseen osallistuminen oli oppilaille vapaaehtoista ja luottamuksellista nämä kerrottiin oppilaille informaatiossa tiedon keruu tilanteessa. Oppilaille selvitettiin myös tutkimuksen tietosuojaa; opinnäytetyön tekijät käsittelevät vain kyselylomakkeita ja kyselylomakkeista ei voida yksilöä tunnistaa. Oppilaille annettiin mahdollisuus kysyä epäselviä asioita tutkimustilanteessa.

7.3 Tutkimuksen luotettavuus

Kvantitatiivisessa tutkimuksessa voi tutkimuksen luotettavuutta arvioida tarkastelemalla tutkimuksen validiteettia ja reliabiliteettia. Validiteetilla tarkoitetaan sitä, onko tutkimuksessa mitattu juuri sitä, mitä oli tarkoituskin mitata. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 152.) Tutkimuksella on myös ulkoinen validiteetti sekä sisältovaliditeetti (Soininen 1995, 120). Ulkoinen validiteetti viittaa siihen, kuinka hyvin saadut tulokset voi yleistää tutkimuksen ulkopuoliseen perusjoukkoon, kun taas sisältovaliditeetti on koko tutkimuksen luotettavuuden perusta, sillä jos mittari on valittu väärin eikä se mittaa haluttua tutkimusilmiötä, on mahdotonta saada luotettavia tu-

loksia (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 152). Reliabiliteetilla tarkoitetaan mittarin luotettavuutta eli kykyä tuottaa ei-sattumanvaraisia tuloksia. Tätä voidaan arvioida esimerkiksi mittaamalla tutkimusilmiötä samalla mittarilla eri aineistoissa. Mittauksen reliabiliteetti on suuri, jos tulokset ovat samansuuntaisia. Myös mittarin esitestauksella sekä hyvillä ja selkeillä vastausohjeilla voidaan parantaa tutkimuksen reliabiliteettia. (Holopainen & Pulkkinen 2002, 17.)

Tässä tutkimuksessa luotettavuutta parannettiin esitestauksen avulla. Epäselviä kysymyksiä selkiytettiin ja luotettavuutta parannettiin. Kysymysten vastausohjeita lisättiin kyselylomakkeeseen, joka puolestaan parantaa tutkimuksen reliabiliteettia. Aineiston keruu tilanteessa opinnäytetyön tekijät olivat luokkatilanteessa läsnä, kun oppilaat täyttivät kyselylomakkeet. Kyselylomakkeet kerättiin aamupäivän oppituntien aikana, jolloin oppilaiden vireystaso oli hyvä. Opinnäytetyön tekijät antoivat jokaiselle luokalle informaation tutkimuksesta aineiston keruu tilanteessa. Oppilaille painotettiin kyselyvastaamisen vapaaehtoisuudesta ja luottamuksellisuudesta. Lisäksi oppilaille annettiin aineiston keruu tilanteessa mahdollisuus kysyä epäselviä asioita opinnäytetyön tekijöiltä.

7.4 Jatkotutkimusehdotukset

Tutkimusta tehtäessä nousi esille jatkotutkimusaiheita. Jatkossa olisi mielenkiintoista tutkia millaista osaamista terveydenhoitajilla on ravitsemukseen ja liikuntaan liittyvässä ohjauksessa. Mielenkiintoista olisi myös selvittää, millaiset ovat yläkoulun oppilaiden ravitsemus- ja liikuntatottumukset, ravitsemus- ja liikuntatietous sekä ravitsemukseen ja liikuntaan liittyvä tiedonsaanti jossain muissa yläkouluissa, esimerkiksi pienissä tai suurissa kouluissa, isoissa kaupungeissa tai pienemmällä paikkakunnilla.

LÄHTEET

- Aaltonen, M., Ojanen, T., Vihunen, R., Vilen, M. 2003. Nuoren aika. Porvoo: WSOY.
- Aapro, S., Kupiainen, H., Leander, M. 2008. Ravitsemushoito käytännössä. Porvoo: WSOY.
- Aromaa, A., Huttunen, J., Koskinen, S., Teperi, J (toim.). 2005. Suomalaisten terveys. Jyväskylä: Duodecim.
- Elintarviketurvallisuusvirasto Evira. 2010. Tietoa elintarvikkeista – ravitsemus. Viitattu: 12.7.2012. Saatavissa: http://www.evira.fi/portal/fi/elintarvikkeet/tietoa_elintarvikkeista/ravitsemus/
- Euran opetussuunnitelma 1-9. Viitattu 8.2.2012. Saatavissa: <http://opspro.peda.net/aura/viewerprint.php3?DB=aura1&printmode=full>
- Fogelholm, M., Paronen, O., Miettinen, M. 2007. Liikunta-hyvinvointipoliittinen mahdollisuus. Helsinki: Yliopistopaino.
- Fogelholm, M., Vuori, I., Vasankari, T. 2011 Terveysliikunta. Otavan Kirjapaino Keuruu
- Haglund, B., Huupponen, T., Ventola, A-L., Hakala-Lahtinen, P. 2007. Ihmisen ravitsemus. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Haglund, B., Huupponen, T., Ventola, A-L., Hakala-Lahtinen, P. 2010. Ihmisen ravitsemus. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Hirsjärvi, S., Remes, P., Sajavaara, P. 2003. Tutki ja kirjoita. Vantaa: Dark Oy.
- Hirsjärvi, S., Remes, P., Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Holopainen, M. & Pulkkinen, P. 2008. Tilastolliset menetelmät. Porvoo: WSOY.
- Hoppu, U., Pietinen, P. Kansanterveys 7/2008. Viitattu 8.10.2012 Luettavissa: <http://www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/kansanterveyslehti/pdf2008/ktl708.pdf>
- Ilander, O., Borg, P., Laaksonen, M., Mursu, J., Ray, C., Pethman, K., Marniemi, A. 2006. Liikuntaravitsemus. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Ivanoff, P., Kitinoja, H., Rahko, R., Risku, A., Vuori, A. 2001. Hoidatko minua? Porvoo: Werner Söderströmin osakeyhtiö
- Kananen, J. 2010. Opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas. Yliopistopaino Oy Tampere.

Koskela, N. 2004. ”Liha on hyvää ja kasvikset myös.” Yhdeksäsluokkalaisten ravitsemus. Opinnäytetyö. Rauma. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveystieteiden Rauman yksikkö.

Koskinen, S., Kestilä, L., Martelin, T., Aromaa, A. (toim.) 2005. Nuorten aikuisten terveys. Terveys 2000-tutkimuksen perustulokset 18-29-vuotiaiden terveydestä ja siihen liittyvistä tekijöistä. Viitattu 20.7.2012.
http://www.ktl.fi/attachments/liikunta/t2000_nuorten_perusraportti_2005b7.pdf

Kouluterveyskysely, Ravitsemus 2010/2011. Saatavissa:
<http://info.stakes.fi/kouluterveyskysely/FI/tulokset/index.htm>

Kylliäinen, S. & Lintunen, M. 2002. Ravitsemus ja terveys. Porvoo: WSOY

Käypähoito. 11.10.2006. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Endokrinologiyhdistyksen ja Suomen Gynekologiyhdistyksen asettama työryhmä. Osteoporoosi. Viitattu: 19.7.2012. Saatavissa:
<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksentaytaartikkeli/tunnus/hoi24065?hakusana=osteoporoosi>

Lainsäädäntö. Perusopetuslaki 21.8.1998/628. Viitattu: 19.7.2012. Saatavissa:
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980628>

Lasten ja nuorten asiantuntijaryhmä. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suosituskouluikäisille 7-18 vuotiaille. Viitattu: 3.11.2012. Saatavissa:
http://www.nuorisuomi.fi/files/ns/julkaisut/080129Liikuntasuosituskirja%28kevyt%29_08.pdf

Lusila, M. 2009. 7.-9.luokkalaisten liikuntakysely Asikkalassa, Opinnäytetyö. Vierumäki. Haaga-Helia ammattikorkeakoulu. Liikunnan ja vapaa-ajan Vierumäen yksikkö. Viitattu 3.11.2012. Saatavissa:
<https://publications.theseus.fi/handle/10024/2783>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. Vanhempainnetti. Tietokulma: 12-15-vuotias – fyysinen kehitys. Viitattu: 11.7.2012. Saatavissa:
http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/12_15-vuotias/fyysinen_kehitys/

Mykrä, P. 2010. Seitsemäsluokkalaisten liikuntatottumukset ja liikuntaan liittyvä tiedonsaanti. Opinnäytetyö. Satakunnan ammattikorkeakoulu, Rauma. Sosiaali- ja terveystieteiden Rauman yksikkö.

Männistö, N., Ratola, H-R. 2011. ”Ravitsemus ja liikunta tasapainoon” Lukion opiskelijoiden ravitsemus- ja liikuntatottumukset sekä kokemukset ravitsemuskasvatuksesta. Opinnäytetyö. Satakunnan ammattikorkeakoulu, Rauma. Sosiaali- ja terveystieteiden Rauman yksikkö.

Nikula, S., Pursiainen, J., Kinnunen, V., Tuovila, E. 2009. Avaimet elämään – kirja joka ei vanhene. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Nuori Suomi. 2002. Suuri kansallinen liikuntatutkimus 2001-2002. Helsinki. Viitattu 20.7.2012.

https://www.nuorisuomi.fi/files/ns/liikuntaharrastuksena/lasten_liikunta_0802.pdf+n uori+suomi+2002+suuri+kansallinen+liikuntatutkimus+2001-2002

Nuori Suomi ry. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus 7-18-vuotiaille. Viitattu 20.7.2012. [http://nuorisuomi.fi/files/ns/julkaisut/080129Liikuntasuositus-kirja\(kevyt\)_08.pdf](http://nuorisuomi.fi/files/ns/julkaisut/080129Liikuntasuositus-kirja(kevyt)_08.pdf)

Nupponen, R. 2001 Ravitsemuskasvatus terveyden edistämiseksi. Teoksessa Ratkaisuja ravitsemukseen –ravitsemuskasvatus ja elämäntapa. Helsinki: Palmenia - kustannus.

Pajanen, H. 2006. Kotkan kaupunki. Nettineuvo. Psykkinen kehitys 10-12 v. Viitattu: 12.7.2012. Saatavissa: <http://www.nettineuvo.fi/index.asp>

Peltosaari, L., Raukola, H., Partanen, R. 2002 Ravitsemustieto. Otavan Kirjapaino Oy Keuruu.

Päivärinne, M., Franti, M., Rantti, T. 2012. Pääskytien koulun 8.-luokkalaisten liikuntatottumukset. Laurean ammattikorkeakoulu. Porvoo. Sosiaali- ja terveysalan Porvoon yksikkö. Viitattu 6.11.2012. Saatavissa:

https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/39696/Franti_MarikajaPaivarinne_MaaritjaRantti_Teija.pdf?sequence=1

Sosiaali- ja terveysministeriö, asetus 380/2009. Luettu: 4.10.2012. Saatavissa: http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=1087414&name=DLFE-11139.pdf

Suomen liikunta ja urheilu. 2010. Kansallinen liikuntatutkimus. Lapset ja nuoret. Viitattu 20.7.2012. <http://www.slu.fi/liikuntapolitiikka/liikuntatutkimus2/>

Suomen Lääkedata Oy 1-12 2011. Kasvuikäiset ja rauta. Oy Verman Ab. Viitattu: 19.7.2012. Saatavissa: <http://www.rautainfo.fi/kenelle/kasvuikaaiset-ja-rauta>

Terho, P., Ala-Laurila, E-L., Laakso, J. 2002. Kouluterveydenhuolto. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Terveyttä edistävän liikunnankehittämistoimikunnan mietintö. 2001. Viitattu 20.7.2012. <http://pre20031103.stm.fi/suomi/eho/julkaisut/teli/luku3.htm>

Tohtori.fi www-sivut. Terveysklinikat. Laihdutus. Hyötyliikunta ja kuntoliikunta. Viitattu 20.7.2012. <http://www.tohtori.fi/?page=3854136>

Valtion ravitsemusneuvottelukunta, Suomalaiset ravitsemussuositukset – Ravitsemus ja liikunta tasapainoon. 2005. Saatavissa: <http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/ravitsemussuositus2005.fin.pdf>

Vuori, I., Taimela, S., Kujala, U. 2011. Liikuntalääketiede. Hansaprint Oy Vantaa.

7-9.-LUOKKALAISTEN RAVITSEMUS JA LIIKUNTA

Olethan ystävällinen ja luet kysymykset tarkkaan ennen vastaamista.

Taustatieto:

(Vastaa ympyröimällä sopiva/oikea vastausvaihtoehto)

Oletko 1. tyttö (n=50) 2. poika (n=41)

Oletko 1. 7.luokkalainen (n=92) 2. 8.luokkalainen 3. 9.luokkalainen

A. Ravitsemustottumukset:

	kyllä	en
1. Syötkö päivittäin aamupalaa? (ympyröi oikea vastausvaihtoehto)	1 (n=63)	2 (n=28)

Mitä aamupalaasi tavallisesti sisältyy? (ympyröi oikea/oikeat vastausvaihtoehdot)

	kyllä	ei
2. jogurtti, viili, vanukas	1 (n=31)	2 (n=61)
3. leipä, puuro, murot, mysli	1 (n=61)	2(n=31)
4. hedelmät, marjat tai vihannekset	1 (n=23)	2 (n=69)
5. tee, kaakao, kahvi, maito, mehu, vesi	1 (n=72)	2 (n=20)
6. leikkeleet tai kananmuna	1 (n=22)	2 (n=72)
7.muuta, mitä? _____		

	kyllä	en
8. Syötkö päivittäin kouluruuan? (ympyröi oikea vastausvaihtoehto)	1 (n=71)	2 (n=21)

9. Minkä arvosanan antaisit kouluruualle? (asteikolla 4-10)

10. Miten kouluruuan laatua voitaisiin mielestäsi parantaa?

	yhden	kaksi
11. Syötkö viikonloppuisin yhden vai kaksi lämmintä ateriaa päivässä?	1 (n=51)	2 (n=35)
(Oppilaista 6 ei ollut ympyröinyt kumpaakaan vaihtoehtoa)		

Mitä välipalaasi tavallisesti sisältyy? (Jos et syö välipalaa siirry kysymykseen 23. Ympyröi oikea/oikeat vastausvaihtoehdot)

	kyllä	ei
12. jogurtti, viili, vanukas	1 (n=25)	2 (n=57)
13. leipä, puuro, murot, myslit	1 (n=45)	2 (n=37)
14. hedelmät, marjat tai vihannekset	1 (n=41)	2 (n=41)
15. tee, kaakao, kahvi, maito, mehu, vesi	1 (n=58)	2(n=24)
16. leikkeleet tai kananmuna	1 (n=22)	2 (n=60)
17. pizza, hampurilainen ym.	1 (n=11)	2 (n=71)
18. pullat, munkit, keksit	1 (n=14)	2 (n=68)
19. virvoitusjuomat	1 (n=11)	2 (n=71)
20. energiajuomat	1 (n=3)	2 (n=79)
21. makeiset	1 (n=14)	2 (n=68)
22. muuta, mitä? _____		

	kyllä	en
23. Syötkö päivittäin päivällistä? (Ympyröi oikea vastausvaihtoehto)	1 (n=85)	2 (n=7)

	kyllä	ei
Mitä päivälliseesi tavallisesti sisältyy? (Ympyröi oikea/oikeat vastausvaihtoehdot)		
24. maitotuotteita	1 (n=75)	2 (n=17)
25. viljatuotteita, kuten leipää	1 (n=45)	2 (n=47)
26. pastaa, perunaa, riisiä	1 (n=85)	2 (n=7)
27. lihaa, kanaa, kalaa, kananmuna	1 (n=84)	2 (n=8)

28. kasviksia, kuten salaatti 1 (n=73) 2 (n=19)

29. muuta, mitä? _____

30. Syötkö päivittäin iltapalaa? kyllä en
1 (n=75) 2 (n=17)

Mitä iltapalaasi tavallisesti sisältyy? kyllä ei
(Ympyröi oikea/oikeat vastausvaihtoehdot)

31. maitotuotteita, kuten jogurttia, maitoa, juustoa, viiliä ym. 1 (n=69) 2 (n=27)

32. viljatuotteita, kuten leipää, puuroa, muroja, myslää ym. 1 (n=79) 2 (n=17)

33. hedelmiä, marjoja tai vihanneksia 1 (n=28) 2 (n=64)

34. teetä, kahvia, kaakaota 1 (n=59) 2 (n=30)

35. leikkeleitä tai kananmunaa 1 (n=38) 2 (n=54)

36. muuta, mitä? _____

37. Mitä ruokajuomaa tavallisesti juot?

(Voit ympyröidä useammankin vastausvaihtoehdon)

1. vettä (n=49)

2. maitoa (n=77)

3. piimää (n=4)

4. mehua (n=32)

5. virvoitusjuomia (n=8)

6. energiajuomia (n=2)

7. muuta, mitä? _____

38. Kuinka usein juot virvoitusjuomia?

(Ympyröi sopiva vastausvaihtoehto)

1. päivittäin (n=9)

2. 2-4 kertaa viikossa (n=34)

3. kerran viikossa (n=29)

4. kerran kuussa (n=6)

5. muutaman kerran vuodessa (n=6)
6. en ollenkaan (n=7)

39. Kuinka usein juot energiajuomia?

(Ympyröi sopiva vastausvaihtoehto)

1. päivittäin (n=3)
2. 2-4 kertaa viikossa (n=11)
3. kerran viikossa (n=4)
4. kerran kuussa (n=14)
5. muutaman kerran vuodessa (n=19)
6. en ollenkaan (n=40)

	kyllä	ei
Miksi juot energiajuomia? (Ympyröi oikea/oikeat vastausvaihtoehdot)		
40. piristyn	1 (n=21)	2
41. maku on niin hyvä	1 (n=27)	2
42. janoon	1 (n=16)	2
43. siksi koska muutkin juovat	1 (n=5)	2
44. muu syy, mikä? _____		

45. Kuinka usein syöt makeisia?

(Ympyröi sopiva vastausvaihtoehto)

1. päivittäin (n=4)
2. 2-4 kertaa viikossa (n=36)
3. kerran viikossa (n=41)
4. kerran kuussa (n=9)
5. muutaman kerran vuodessa (n=0)
6. en ollenkaan (n=0)

46. Kuinka usein syöt pikaruokaa? (hampurilaiset, kebab, pizza yms.)

(Ympyröi sopiva vastausvaihtoehto)

1. päivittäin (n=3)
2. 2-4 kertaa viikossa (n=8)

- 3. kerran viikossa (n=13)
- 4. kerran kuussa (n=50)
- 5. muutaman kerran vuodessa (n=16)
- 6. en ollenkaan (n=0)

Miten seuraavat asiat toteutuvat omassa ruokavaliossasi?

(ympyröi sopiva vastausvaihtoehdot)

	samaa mieltä	en osaa sanoa	eri mieltä
47. Käytän vähäsuolaisia tuotteita	1 (n=12)	2 (n=74)	3 (n=6)
48. Käytän kevytlevitteitä tai muita vähärasvaisia vaihtoehtoja	1 (n=33)	2 (n=44)	3 (n=15)
49. Käytän vähärasvaisia maitotuotteita	1 (n=43)	2 (n=36)	3 (n=13)
50. Syön runsaasti kuitua sisältäviä tuotteita, kuten kokojyväleipää tai ruisleipää	1 (n=61)	2 (n=27)	3 (n=4)
51. Syön runsaasti hedelmiä tai vihanneksia, joista saan vitamiineja	1 (n=39)	2 (n=41)	3 (n=12)
52. Juon päivittäin vettä n. 2 litraa	1 (n=17)	2 (n=51)	3(n=24)
53. Syön kalaa kaksi kertaa viikossa	1 (n=17)	2 (n=42)	3 (n=33)
54. Syötkö mielestäsi terveellisesti?		kyllä 1 (n=64)	en 2 (n=28)

B. Ravitsemustietous (ympyröi oikea/oikeat vastausvaihtoehdot)

55. Mistä tuotteesta/tuotteista saadaan runsaasti kalsiumia?

1. maito (n=81) 3. liha (n=8) 5. leipä (n=2)
2. kala (n=26) 4. hedelmät, kasvikset, vihannekset(n=10) 6. juusto(n=64)

56. Mistä tuotteesta/tuotteista saadaan runsaasti proteiineja? (Ympyröi oikea/oikeat vastausvaihtoehdot)

1. kala (n=38) 3. juusto (n=9) 5. hedelmät, kasvikset, vihannekset(n=27)
2. liha (n=50) 4. makkara (n=15) 6. leipä (n=19) 7. rahka(n=34)

57. Mistä tuotteesta/tuotteista saadaan runsaasti hiilihydraatteja?

1. maito (n=6) 3. riisi, pasta, peruna (n=61) 5. makeiset (n=34) 7. liha (n=13)
2. leipä (n=31) 4. hedelmät, kasvikset, vihannekset (n=10) 6. kala (n=8)

58. Mistä tuotteesta/tuotteista saadaan runsaasti rautaa?

1. liha (n=45) 3. sisäelimestä (n=18) 5. juusto (n=13)
2. kala (n=45) 4. leipä (n=8) 6. maito (n=23)

59. Kuinka paljon murrosikäisten tyttöjen tulisi saada päivittäin energiaa?

1. 2000 kcal (n=36) 2. 2370 kcal (n=45) 3. 3000 kcal (n=11)

60. Entä poikien?

1. 2870 kcal (n=34) 2. 3200 kcal (n=42) 3. 4000 kcal (n=16)

61. Mistä tuotteista saadaan vitamiineja?(rastita oikea/oikeat vastausvaihtoehdot)

- ___ marjat, hedelmät, vihannekset(n=90) ___ kananmuna, kala, liha (n=32)
___ maitotuotteet(n=28) ___ kahvi/tee (n=4)
___ viljatuotteet (n=29)

62. Kuinka paljon tulisi syödä kasviksia päivän aikana?

- ___ 5 kilogrammaa (n=6) ___ 100 grammaa (n=39) ___ 500 grammaa (n=47)

C. Ravitsemukseen liittyvä tiedonsaanti

Oletko saanut tietoa ravitsemukseen liittyvistä asioista (Ympyröi oikea/oikeat vastausvaihtoehdot)

	en lainkaan	jonkin verran	paljon
63. opettajalta	1 (n=11)	2 (n=73)	3 (n=8)
64. terveydenhoitajalta	1 (n=10)	2 (n=57)	3 (n=25)
65. koululääkäriltä	1 (n=27)	2 (n=56)	3 (n=9)
67. vanhemmilta	1 (n=8)	2 (n=45)	3 (n=39)
68. sisaruksilta	1 (n=55)	2 (n=33)	3 (n=4)
69. kavereilta	1 (n=61)	2 (n=28)	3 (n=3)
70. internetistä	1 (n=47)	2 (n=39)	3 (n=6)
71. muualta, keneltä?	_____		

Oletko saanut tietoa seuraavista ravitsemukseen liittyvistä asioista (Ympyröi sopiva vastausvaihtoehto)

	en lainkaan	jonkin verran	paljon
72. terveellisestä ravinnosta	1 (n=0)	2 (n=56)	3 (n=36)
73. tarvittavasta ravinnon määrästä			
vuorokauden aikana murrosiässä	1 (n=18)	2 (n=61)	3 (n=13)
74. ravintoaineista	1 (n=4)	2 (n=79)	3 (n=9)
75. epäterveellisestä ruokavaliosta	1 (n=3)	2 (n=49)	3 (n=40)
76. lautasmallista	1 (n=4)	2 (n=45)	3 (n=43)
77. muusta, mistä?	_____		

Missä muodossa asiaa on käsitelty?

	en lainkaan	jonkin verran	paljon
78. oppikirjat/esitteet	1 (n=6)	2 (n=68)	3 (n=18)
79. luennot/opetus	1 (n=32)	2 (n=45)	3 (n=15)
80. videoina / TV:stä	1 (n=39)	2 (n=45)	3 (n=8)
81. ulkopuolinen vierailija kertonut	1 (n=54)	2 (n=35)	3 (n=3)
82. ryhmätyönä	1 (n=52)	2 (n=35)	3 (n=5)

Oletko saanut tietoa ravitsemukseen liittyvistä asioista

(Ympyröi sopiva vastausvaihtoehto)

	en lainkaan	jonkin verran	paljon
83. esitelmää tekemällä	1 (n=63)	2 (n=26)	3 (n=3)
84. näytelmässä	1 (n=81)	2 (n=9)	3 (n=2)
85. internetissä	1 (n=46)	2 (n=40)	3 (n=6)
86. muulla tavoin, miten? _____			

Keneltä tietoa olisi mielekästä saada?	kyllä	ei
87. opettajalta	1 (n=58)	2 (n=34)
88. terveydenhoitajalta	1 (n=41)	2 (n=51)
89. koululääkäriltä	1 (n=46)	2 (n=46)
90. vanhemmilta	1 (n=41)	2 (n=51)
91. sisaruksilta	1 (n=42)	2 (n=50)
92. kavereilta	1 (n=25)	2 (n=67)
93. muualta, keneltä? _____		

D. Liikuntatottumukset

94. Kuinka usein harrastat liikuntaa? (Ympyröi sopiva vastausvaihtoehto)

- | | |
|------------------------|--------|
| 1. päivittäin | (n=41) |
| 2. 2-4 kertaa viikossa | (n=44) |
| 3. kerran viikossa | (n=6) |
| 4. kerran kuussa | (n=0) |
| 5. en ollenkaan | (n=1) |

95. Kuinka paljon liikut päivässä?

- | | |
|-----------------|--------|
| 1. alle tunnin | (n=10) |
| 2. 1 tunnin | (n=16) |
| 3. 1-2 tuntia | (n=46) |
| 4. yli 2 tuntia | (n=20) |
| 5. en lainkaan | (n=0) |

	kyllä	en
96. Pidätkö koululiikuntaa mielekkäänä?	1 (n=57)	2 (n=35)

97. Onko koululiikunta mielestäsi (rastita sopiva vastausvaihtoehto)

__ liian vähän (n=19) __ sopivasti (n=58) __ liikaa? (n=15)

98. Onko koululiikunta tarpeeksi monipuolista?

__kyllä(n=85)__ei,miksi?(n=7) _____

Miten liikut vapaa-ajalla? (Ympyröi oikea/oikeat vastausvaihtoehdot)

	en lainkaan	jonkin verran	paljon
99. pelaan joukkuepelejä (esim. pesäpallo, jalkapallo, yms.)	1 (n=34)	2 (n=28)	3 (n=30)
100. käyn kuntosalilla	1 (n=72)	2 (n=15)	3 (n=5)
111. käyn uimassa	1 (n=31)	2 (n=53)	3 (n=8)
112. pyöräilen	1 (n=3)	2 (n=43)	3 (n=46)
113. kävelen/retkeilen	1 (n=21)	2 (n=49)	3 (n=22)
114. tanssin	1 (n=68)	2 (n=21)	3 (n=3)
115. yleisurheilen	1 (n=54)	2 (n=30)	3 (n=8)
116. jotain muuta, mitä? _____			

	kyllä	en
117. Harrastatko säännöllisesti jotakin ohjattua liikuntaa?	1 (n=48)	2 (n=44)

118. Kuinka usein harrastat kyseistä lajia? (rastita sopiva vastausvaihtoehto)

___ päivittäin (n=3)	___ 2-3 kertaa viikossa (n=29)
___ 4-6 kertaa viikossa (n=15)	___ muutaman kerran kuukaudessa (n=1)

E. Liikuntatietous (ympyröi oikea vastaus)

119. Kuinka pitkään tulisi harrastaa arkiliikuntaa päivittäin? (esim. pyöräily, kävely, siivous)

1. 15 min (n=1) 2. 30 min (n=10) 3. 60 min (n=40) 4. 120 min (n=41)

120. Kuinka useasti tulisi harrastaa aerobista eli kestävyysliikuntaa viikossa?

1. 1-2 krt/ vko (n=60) 2. 4-5 krt/ vko (n=23) 3. 6 krt/ vko (n=9)

Vastaa seuraaviin väittämiin rastittamalla oikein/ väärin / en osaa sanoa

121. Aerobisen eli kestävyysliikunnan tavoitteena on kehittää hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintaa.

oikein (n=47) väärin (n=8) en osaa sanoa (n=37)

122. Koululiikunta on riittävä nuoren viikoittaiseksi liikuntaharrastukseksi.

oikein (n=11) väärin (n=64) en osaa sanoa (n=16)

123. Liikunnan vaikutus näkyy ainoastaan kunnon kohenemisena.

oikein (n=9) väärin (n=68) en osaa sanoa (n=15)

124. Riittäväällä liikunnan harrastamisella ihminen voi syödä niin paljon kuin haluaa.

oikein (n=14) väärin (n=63) en osaa sanoa (n=15)

125. Jos kävelet tai pyöräilet koulumatkan, tätä ei lasketa liikunnan harrastamiseksi.

oikein (n=21) väärin (n=49) en osaa sanoa (n=22)

126. Nuorten suositeltava liikunnan määrä päivässä on 60 minuuttia.

oikein (n=38) väärin (n=37) en osaa sanoa (n=17)

127. Säännöllisellä liikunnalla ei ole merkitystä silloin, kun ihminen on normaali-painoinen.

___ oikein (n=4)

___ väärin (n=71)

___ en osaa sanoa (n=17)

F. Liikuntaan liittyvä tiedonsaanti

Olen saanut tietoa liikunnasta (Ympyröi oikea/oikeat vastausvaihtoehdot)

	en lainkaan	jonkin verran	paljon
128. opettajalta	1 (n=6)	2 (n=68)	3 (n=18)
129. terveydenhoitajalta	1 (n=13)	2 (n=65)	3 (n=14)
130. koululääkäriltä	1 (n=36)	2 (n=48)	3 (n=8)
131. valmentajalta	1 (n=28)	2 (n=27)	3 (n=37)
132. vanhemmilta	1 (n=10)	2 (n=53)	3 (n=29)
133. sisaruksilta	1 (n=51)	2 (n=33)	3 (n=8)
134. kavereilta	1 (n=44)	2 (n=42)	3 (n=6)
135. internetistä	1 (n=47)	2 (n=36)	3 (n=9)
136. muualta, keneltä?			

Olen saanut tietoa seuraavista asioista liittyen liikuntaan (Ympyröi sopiva vastausvaihtoehto)

	en lainkaan	jonkin verran	paljon
137. päivittäin tarvittavasta liikunnan määrästä	1 (n=8)	2 (n=58)	3 (n=26)
138. liikunnan merkityksestä terveydelle	1 (n=2)	2 (n=39)	3 (n=51)
139. erilaisista liikuntalajeista	1 (n=4)	2 (n=50)	3 (n=38)
140. liikunnan vaikutuksista elimistöön	1 (n=7)	2 (n=57)	3 (n=28)
141. liikuntasuosituksista	1 (n=7)	2 (n=66)	3 (n=19)
142. muusta, mistä?			

Missä muodossa olet saanut tietoa? (Ympyröi sopiva vastausvaihtoehto)

	en lainkaan	jonkin verran	paljon
143. oppikirjat/esitteet	1 (n=10)	2 (n=71)	3 (n=11)
144. luennot/opetus	1 (n=29)	2 (n=54)	3 (n=9)
145. videoina / TV:stä	1 (n=32)	2 (n=52)	3 (n=8)
146. ulkopuolinen vierailija kertonut	1 (n=54)	2 (n=35)	3 (n=4)
147. ryhmätyönä	1 (n=60)	2 (n=30)	3 (n=2)
148. esitelmää tekemällä	1 (n=64)	2 (n=28)	3 (n=0)
149. näytelmästä	1 (n=73)	2 (n=19)	3 (n=0)
150. internetistä	1 (n=42)	2 (n=44)	3 (n=6)
151. muulla tavoin, miten?	_____		

Keneltä tietoa olisi mielekästä saada? (Ympyröi sopiva vastausvaihtoehto)

	kyllä	ei
152. opettajalta	1 (n=61)	2 (n=31)
153. terveydenhoitajalta	1 (n=66)	2 (n=26)
154. koululääkäriltä	1 (n=48)	2 (n=44)
155. valmentajalta	1 (n=70)	2 (n=22)
156. vanhemmilta	1 (n=68)	2 (n=24)
157. sisaruksilta	1 (n=30)	2 (n=62)
158. kavereilta	1 (n=42)	2 (n=50)
159. muualta, keneltä?	_____	

KIITOS VASTAUKSISTASI!

7-9.-LUOKKALAISTEN RAVITSEMUS JA LIIKUNTA

Olethan ystävällinen ja luet kysymykset tarkkaan ennen vastaamista.

Taustatieto:

(Vastaa ympyröimällä sopiva/oikea vastausvaihtoehto)

Oletko 1. tyttö (n=47) 2. poika (n=52)

Oletko 1. 7.luokkalainen 2. 8.luokkalainen (n=99) 3. 9.luokkalainen

A. Ravitsemustottumukset:

	kyllä	en
1. Syötkö päivittäin aamupalaa? (ympyröi oikea vastausvaihtoehto)	1 (n=67)	2 (n=32)

Mitä aamupalaasi tavallisesti sisältyy? (ympyröi oikea/oikeat vastausvaihtoehdot)

	kyllä	ei
2. jogurtti, viili, vanukas	1 (n=30)	2 (n=69)
3. leipä, puuro, murot, mysli	1 (n=60)	2 (n=39)
4. hedelmät, marjat tai vihannekset	1 (n=17)	2 (n=82)
5. tee, kaakao, kahvi, maito, mehu, vesi	1 (n=60)	2 (n=39)
6. leikkeleet tai kananmuna	1 (n=19)	2 (n=80)
7. muuta, mitä? _____		

	kyllä	en
8. Syötkö päivittäin kouluruuan? (ympyröi oikea vastausvaihtoehto)	1 (n=90)	2 (n=9)

9. Minkä arvosanan antaisit kouluruualle? (asteikolla 4-10)

10. Miten kouluruuan laatua voitaisiin mielestäsi parantaa?

	yhden	kaksi
11. Syötkö viikonloppuisin yhden vai kaksi lämmintä ateriaa päivässä?	1 (n=44)	2 (n=55)

Mitä välipalaasi tavallisesti sisältyy? (Jos et syö välipalaa siirry kysymykseen 23. Ympyröi oikea/oikeat vastausvaihtoehdot)

	kyllä	ei
12. jogurtti, viili, vanukas	1 (n=38)	2 (n=48)
13. leipä, puuro, murot, mysli	1 (n=46)	2 (n=40)
14. hedelmät, marjat tai vihannekset	1 (n=34)	2 (n=52)
15. tee, kaakao, kahvi, maito, mehu, vesi	1 (n=57)	2 (n=29)
16. leikkeleet tai kananmuna	1 (n=11)	2 (n=75)
17. pizza, hampurilainen ym.	1 (n=19)	2 (n=67)
18. pullat, munkit, keksit	1 (n=22)	2 (n=64)
19. virvoitusjuomat	1 (n=28)	2 (n=58)
20. energiajuomat	1 (n=8)	2 (n=78)
21. makeiset	1 (n=20)	2 (n=68)
22. muuta, mitä? _____		

	kyllä	en
23. Syötkö päivittäin päivällistä? (Ympyröi oikea vastausvaihtoehto)	1 (n=85)	2 (n=14)

	kyllä	ei
Mitä päivälliseesi tavallisesti sisältyy? (Ympyröi oikea/oikeat vastausvaihtoehdot)		
24. maitotuotteita	1 (n=76)	2 (n=23)
25. viljatuotteita, kuten leipää	1 (n=57)	2 (n=42)
26. pastaa, perunaa, riisiä	1 (n=82)	2 (n=17)
27. lihaa, kanaa, kalaa, kananmunaa	1 (n=75)	2 (n=24)
28. kasviksia, kuten salaatti	1 (n=63)	2 (n=33)
29. muuta, mitä? _____		

	kyllä	en
30. Syötkö päivittäin iltapalaa?	1 (n=74)	2 (n=25)

kyllä ei

Mitä iltapalaasi tavallisesti sisältyy? (Ympyröi oikea/oikeat vastausvaihtoehdot)

31. maitotuotteita, kuten jogurttia, maitoa, juustoa, viiliä ym.	1 (n=67)	2 (n=32)
32. viljatuotteita, kuten leipää, puuroa, muroja, mysliä ym.	1 (n=77)	2 (n=22)
33. hedelmiä, marjoja tai vihanneksia	1 (n=28)	2 (n=71)
34. teetä, kahvia, kaakaota	1 (n=43)	2 (n=56)
35. leikkeleitä tai kananmunaa	1 (n=25)	2 (n=74)
36. muuta, mitä? _____		

37. Mitä ruokajuomaa tavallisesti juot?

(Voit ympyröidä useammankin vastausvaihtoehdon)

1. vettä (n=42)
2. maitoa (n=83)
3. piimää (n=4)
4. mehua (n=30)
5. virvoitusjuomia (n=14)
6. energiajuomia (n=5)
7. muuta, mitä? _____

38. Kuinka usein juot virvoitusjuomia?

(Ympyröi sopiva vastausvaihtoehto)

7. päivittäin (n=18)
8. 2-4 kertaa viikossa (n=44)
9. kerran viikossa (n=29)
10. kerran kuussa (n=5)
11. muutaman kerran vuodessa (n=3)
12. en ollenkaan (n=0)

39. Kuinka usein juot energiajuomia?

(Ympyröi sopiva vastausvaihtoehto)

7. päivittäin	(n=3)
8. 2-4 kertaa viikossa	(n=14)
9. kerran viikossa	(n=19)
10. kerran kuussa	(n=25)
11. muutaman kerran vuodessa	(n=12)
12. en ollenkaan	(n=26)

kyllä ei

Miksi juot energiajuomia? (Ympyröi oikea/oikeat vastausvaihtoehdot)

40. piristyn	1 (n=23)	2
41. maku on niin hyvä	1 (n=47)	2
42. janoon	1 (n=22)	2
43. siksi koska muutkin juovat	1 (n=9)	2
44. muu syy, mikä? _____		

45. Kuinka usein syöt makeisia?

(Ympyröi sopiva vastausvaihtoehto)

7. päivittäin	(n=7)
8. 2-4 kertaa viikossa	(n=42)
9. kerran viikossa	(n=42)
10. kerran kuussa	(n=6)
11. muutaman kerran vuodessa	(n=0)
12. en ollenkaan	(n=2)

46. Kuinka usein syöt pikaruokaa? (hampurilaiset, kebab, pizza yms.)

(Ympyröi sopiva vastausvaihtoehto)

7. päivittäin	(n=0)
8. 2-4 kertaa viikossa	(n=10)
9. kerran viikossa	(n=29)
10. kerran kuussa	(n=45)
11. muutaman kerran vuodessa	(n=15)

12. en ollenkaan (n=0)

Miten seuraavat asiat toteutuvat omassa ruokavaliossasi? (ympyröi sopiva vastausvaihtoehdot)

	samaa mieltä	en osaa sanoa	eri mieltä
47. Käytän vähäsuolaisia tuotteita	1 (n=10)	2 (n=83)	3 (n=6)
48. Käytän kevytlevitteitä tai muita vähärasvaisia vaihtoehtoja	1 (n=35)	2 (n=37)	3 (n=27)
49. Käytän vähärasvaisia maitotuotteita	1 (n=51)	2 (n=34)	3 (n=14)
50. Syön runsaasti kuitua sisältäviä tuotteita, kuten kokojyväleipää tai ruisleipää	1 (n=55)	2 (n=35)	3 (n=9)
51. Syön runsaasti hedelmiä tai vihanneksia, joista saan vitamiineja	1 (n=38)	2 (n=43)	3 (n=18)
52. Juon päivittäin vettä n. 2 litraa	1 (n=28)	2 (n=46)	3 (n=25)
53. Syön kalaa kaksi kertaa viikossa	1 (n=27)	2 (n=35)	3 (n=37)
54. Syötkö mielestäsi terveellisesti?		kyllä 1 (n=69)	en 2 (n=30)

B. Ravitsemustietous (ympyröi oikea/oikeat vastausvaihtoehdot)

55. Mistä tuotteesta/tuotteista saadaan runsaasti kalsiumia?

- 1.maito (n=90) 3. liha (n=5) 5. leipä (n=3)
2.kala (n=12) 4. hedelmät, kasvikset, vihannekset (n=5) 6. juusto (n=82)

56. Mistä tuotteesta/tuotteista saadaan runsaasti proteiineja? (Ympyröi oikea/oikeat vastausvaihtoehdot)

- 1.kala (n=57) 3. juusto (n=13) 5. hedelmät, kasvikset, vihannekset (n=27)
2.liha (n=57) 4. makkara (n=16) 6. leipä (n=14) 7. rahka (n=43)

57. Mistä tuotteesta/tuotteista saadaan runsaasti hiilihydraatteja?

- 1.maito (n=3) 3. riisi, pasta, peruna (n=74) 5. makeiset (n=38) 7. liha (n=15)
2.leipä (n=40) 4. hedelmät, kasvikset, vihannekset (n=7) 6. kala (n=7)

58. Mistä tuotteesta/tuotteista saadaan runsaasti rautaa?

3. liha (n=50) 3. sisäelimistä (n=33) 5. juusto (n=17)
4. kala (n=38) 4. leipä (n=13) 6. maito (n=24)

59. Kuinka paljon murrosikäisten tyttöjen tulisi saada päivittäin energiaa?

1. 2000 kcal (n=39) 2. 2370 kcal (n=50) 3. 3000 kcal (n=10)

60. Entä poikien?

1. 2870 kcal (n=36) 2. 3200 kcal (n=42) 3. 4000 kcal (n=21)

61. Mistä tuotteista saadaan vitamiineja? (rastita oikea/oikeat vastausvaihtoehdot)

- ___ marjat, hedelmät, vihannekset (n=93) ___ kananmuna, kala, liha (n=32)
___ maitotuotteet (n=36) ___ kahvi/tee (n=7)
___ viljatuotteet (n=29)

62. Kuinka paljon tulisi syödä kasviksia päivän aikana?

- ___ 5 kilogrammaa (n=4) ___ 100 grammaa (n=29) ___ 500 grammaa (n=66)

C. Ravitsemukseen liittyvä tiedonsaanti

Oletko saanut tietoa ravitsemukseen liittyvistä asioista (Ympyröi oikea/oikeat vastausvaihtoehdot)

	en lainkaan	jonkin verran	paljon
63. opettajalta	1 (n=11)	2 (n=69)	3 (n=19)
64. terveydenhoitajalta	1 (n=15)	2 (n=59)	3 (n=25)
65. koululääkäriltä	1 (n=34)	2 (n=50)	3 (n=15)
67. vanhemmilta	1 (n=5)	2 (n=60)	3 (n=34)
68. sisaruksilta	1 (n=61)	2 (n=30)	3 (n=8)
69. kavereilta	1 (n=62)	2 (n=33)	3 (n=4)
70. internetistä	1 (n=52)	2 (n=32)	3 (n=15)
71. muualta, keneltä?	_____		

Oletko saanut tietoa seuraavista ravitsemukseen liittyvistä asioista (Ympyröi sopiva vastausvaihtoehto)

	en lainkaan	jonkin verran	paljon
72. terveellisestä ravinnosta	1 (n=3)	2 (n=47)	3 (n=49)
73. tarvittavasta ravinnon määrästä			
vuorokauden aikana murrosiässä	1 (n=12)	2 (n=63)	3 (n=24)
74. ravintoaineista	1 (n=3)	2 (n=84)	3 (n=12)
75. epäterveellisestä ruokavaliosta	1 (n=2)	2 (n=47)	3 (n=50)
76. lautasmallista	1 (n=3)	2 (n=35)	3 (n=61)
77. muusta, mistä?	_____		

Missä muodossa asiaa on käsitelty?

	en lainkaan	jonkin verran	paljon
78. oppikirjat/esitteet	1 (n=6)	2 (n=60)	3 (n=33)
79. luennot/opetus	1 (n=18)	2 (n=60)	3 (n=21)
80. videoina / TV:stä	1 (n=33)	2 (n=51)	3 (n=15)
81. ulkopuolinen vierailija kertonut	1 (n=56)	2 (n=34)	3 (n=9)
82. ryhmätyönä	1 (n=49)	2 (n=44)	3 (n=6)

Missä muodossa ravitsemukseen liittyvää asiaa on käsitelty?

(Ympyröi sopiva vastausvaihtoehto)

	en lainkaan	jonkin verran	paljon
83. esitelmää tekemällä	1 (n=62)	2 (n=35)	3 (n=2)
84. näytelmässä	1 (n=85)	2 (n=14)	3 (n=0)
85. internetissä	1 (n=48)	2 (n=38)	3 (n=13)
86. muulla tavoin, miten?	_____		

Keneltä tietoa olisi mielekästä saada?

	kyllä	ei
87. opettajalta	1 (n=50)	2 (n=49)
88. terveydenhoitajalta	1 (n=69)	2 (n=30)
89. koululääkäriltä	1 (n=54)	2 (n=45)
90. vanhemmilta	1 (n=59)	2 (n=40)
91. sisaruksilta	1 (n=23)	2 (n=76)
92. kavereilta	1 (n=25)	2 (n=74)
93. muualta, keneltä?	_____	

D. Liikuntatottumukset

94. Kuinka usein harrastat liikuntaa? (Ympyröi sopiva vastausvaihtoehto)

- | | |
|------------------------|--------|
| 6. päivittäin | (n=46) |
| 7. 2-4 kertaa viikossa | (n=44) |
| 8. kerran viikossa | (n=7) |
| 9. kerran kuussa | (n=0) |
| 10. en ollenkaan | (n=2) |

95. Kuinka paljon liikut päivässä?

- | | |
|-----------------|--------|
| 6. alle tunnin | (n=13) |
| 7. 1 tunnin | (n=20) |
| 8. 1-2 tuntia | (n=50) |
| 9. yli 2 tuntia | (n=16) |
| 10. en lainkaan | (n=0) |

	kyllä	en
96. Pidätkö koululiikuntaa mielekkäänä?	1 (n=54)	2 (n=45)

97. Onko koululiikunta mielestäsi (rastita sopiva vastausvaihtoehto)

__ liian vähän (n=19) __ sopivasti (n=64) __ liikaa? (n=16)

98. Onko koululiikunta tarpeeksi monipuolista?

__kyllä(n=83) __ei,miksi?(n=16) _____

Miten liikut vapaa-ajalla? (Ympyröi oikea/oikeat vastausvaihtoehdot)

	en lainkaan	jonkin verran	paljon
99. pelaan joukkuepelejä (esim. pesäpallo, jalkapallo, yms.)	1 (n=48)	2 (n=17)	3 (n=34)
100. käyn kuntosalilla	1 (n=59)	2 (n=33)	3 (n=7)
111. käyn uimassa	1 (n=34)	2 (n=54)	3 (n=11)
112. pyöräilen	1 (n=5)	2 (n=51)	3 (n=38)
113. kävelen/retkeilen	1 (n=31)	2 (n=53)	3 (n=15)
114. tanssin	1 (n=78)	2 (n=15)	3 (n=6)
115. yleisurheilen	1 (n=61)	2 (n=31)	3 (n=7)
116. jotain muuta, mitä? _____			

	kyllä	en
117. Harrastatko säännöllisesti jotakin ohjattua liikuntaa?	1 (n=48)	2 (n=51)

118. Kuinka usein harrastat kyseistä lajia? (rastita sopiva vastausvaihtoehto)

__ päivittäin (n=5)	__ 2-3 kertaa viikossa (n=24)
__ 4-6 kertaa viikossa (n=19)	__ muutaman kerran kuukaudessa (n=0)

E. Liikuntatietous (ympyröi oikea vastaus)

119. Kuinka pitkään tulisi harrastaa arkiliikuntaa päivittäin? (esim. pyöräily, kävely, siivous)

1. 15 min (n=0) 2. 30 min (n=14) 3. 60 min (n=53) 4. 120 min (n=32)

120. Kuinka useasti tulisi harrastaa aerobista eli kestävyysliikuntaa viikossa?

1. 1-2 krt/ vko (n=69) 2. 4-5 krt/ vko (n=25) 3. 6 krt/ vko (n=5)

Vastaa seuraaviin väittämiin rastittamalla oikein/ väärin / en osaa sanoa

121. Aerobisen eli kestävyysliikunnan tavoitteena on kehittää hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintaa.

oikein (n=65) väärin (n=6) en osaa sanoa (n=28)

122. Koululiikunta on riittävä nuoren viikoittaiseksi liikuntaharrastukseksi.

oikein (n=6) väärin (n=76) en osaa sanoa (n=17)

123. Liikunnan vaikutus näkyy ainoastaan kunnon kohenemisena.

oikein (n=9) väärin (n=78) en osaa sanoa (n=12)

160. Riittäväällä liikunnan harrastamisella ihminen voi syödä niin paljon kuin haluaa.

oikein (n=11) väärin (n=73) en osaa sanoa (n=15)

161. Jos kävelet tai pyöräilet koulumatkan, tätä ei lasketa liikunnan harrastamiseksi.

oikein (n=16) väärin (n=62) en osaa sanoa (n=21)

162. Nuorten suositeltava liikunnan määrä päivässä on 60 minuuttia.

oikein (n=62) väärin (n=20) en osaa sanoa (n=17)

163.Säännöllisellä liikunnalla ei ole merkitystä silloin, kun ihminen on normaali-
painoinen

___ oikein (n=8)

___ väärin (n=85)

___ en osaa sanoa (n=6)

F. Liikuntaan liittyvä tiedonsaanti

Olen saanut tietoa liikunnasta (Ympyröi oikea/oikeat vastausvaihtoehdot)

	en lainkaan	jonkin verran	paljon
164. opettajalta	1 (n=13)	2 (n=65)	3 (n=21)
165. terveydenhoitajalta	1 (n=14)	2 (n=67)	3 (n=18)
166. koululääkäriltä	1 (n=36)	2 (n=55)	3 (n=8)
167. valmentajalta	1 (n=28)	2 (n=31)	3 (n=40)
168. vanhemmilta	1 (n=7)	2 (n=62)	3 (n=30)
169. sisaruksilta	1 (n=47)	2 (n=42)	3 (n=10)
170. kavereilta	1 (n=35)	2 (n=56)	3 (n=8)
171. internetistä	1 (n=44)	2 (n=34)	3 (n=21)
172. muualta, keneltä?	_____		

Olen saanut tietoa seuraavista asioista liittyen liikuntaan (Ympyröi sopiva vastausvaihtoehto)

	en lainkaan	jonkin verran	paljon
173. päivittäin tarvittavasta liikunnan määrästä	1 (n=5)	2 (n=79)	3 (n=15)
174. liikunnan merkityksestä terveydelle	1 (n=1)	2 (n=49)	3 (n=49)
175. erilaisista liikuntalajeista	1 (n=3)	2 (n=45)	3 (n=51)
176. liikunnan vaikutuksista elimistöön	1 (n=2)	2 (n=64)	3 (n=33)
177. liikuntasuosituksista	1 (n=10)	2 (n=61)	3 (n=28)
178. muusta, mistä?	_____		

Missä muodossa olet saanut tietoa? (Ympyröi sopiva vastausvaihtoehto)

	en lainkaan	jonkin verran	paljon
179. oppikirjat/esitteet	1 (n=15)	2 (n=71)	3 (n=13)
180. luennot/opetus	1 (n=23)	2 (n=57)	3 (n=19)
181. videoina / TV:stä	1 (n=22)	2 (n=55)	3 (n=22)
182. ulkopuolinen vierailija kertonut	1 (n=53)	2 (n=38)	3 (n=8)
183. ryhmätyönä	1 (n=56)	2 (n=39)	3 (n=4)
184. esitelmää tekemällä	1 (n=65)	2 (n=27)	3 (n=7)
185. näytelmästä	1 (n=73)	2 (n=20)	3 (n=6)
186. internetistä	1 (n=38)	2 (n=40)	3 (n=21)
187. muulla tavoin, miten?	<hr/>		

Keneltä tietoa olisi mielekästä saada? (Ympyröi sopiva vastausvaihtoehto)

	kyllä	ei
188. opettajalta	1 (n=52)	2 (n=47)
189. terveydenhoitajalta	1 (n=52)	2 (n=47)
190. koululääkäriltä	1 (n=52)	2 (n=47)
191. valmentajalta	1 (n=52)	2 (n=47)
192. vanhemmilta	1 (n=41)	2 (n=58)
193. sisaruksilta	1 (n=52)	2 (n=47)
194. kavereilta	1 (n=52)	2 (n=47)
195. muualta, keneltä?	<hr/>	

KIITOS VASTAUKSISTASI!

7-9.-LUOKKALAISTEN RAVITSEMUS JA LIIKUNTA

Olethan ystävällinen ja luet kysymykset tarkkaan ennen vastaamista.

Taustatieto:

(Vastaa ympyröimällä sopiva/oikea vastausvaihtoehto)

Oletko 1. tyttö (n=54) 2. poika (n=44)

Oletko 1. 7.luokkalainen 2. 8.luokkalainen 3. 9.luokkalainen (n=98)

A. Ravitsemustottumukset:

	kyllä	en
1. Syötkö päivittäin aamupalaa? (ympyröi oikea vastausvaihtoehto)	1 (n=44)	2 (n=54)

Mitä aamupalaasi tavallisesti sisältyy? (ympyröi oikea/oikeat vastausvaihtoehdot)

	kyllä	ei
2. jogurtti, viili, vanukas	1 (n=36)	2 (n=62)
3. leipä, puuro, murot, mysli	1 (n=72)	2 (n=26)
4. hedelmät, marjat tai vihannekset	1 (n=34)	2 (n=64)
5. tee, kaakao, kahvi, maito, mehu, vesi	1 (n=81)	2 (n=17)
6. leikkeleet tai kananmuna	1 (n=25)	2 (n=73)
7. muuta, mitä? _____		

	kyllä	en
8. Syötkö päivittäin kouluruuan? (ympyröi oikea vastausvaihtoehto)	1 (n=92)	2 (n=6)

9. Minkä arvosanan antaisit kouluruualle? (asteikolla 4-10)

10. Miten kouluruuan laatua voitaisiin mielestäsi parantaa?

	yhden	kaksi
11. Syötkö viikonloppuisin yhden vai kaksi lämmintä ateriaa päivässä?	1 (n=46)	2 (n=52)

Mitä välipalaasi tavallisesti sisältyy? (Jos et syö välipalaa siirry kysymykseen 23. Ympyröi oikea/oikeat vastausvaihtoehdot)

	kyllä	ei
12. jogurtti, viili, vanukas	1 (n=34)	2 (n=46)
13. leipä, puuro, murot, mysli	1 (n=56)	2 (n=34)
14. hedelmät, marjat tai vihannekset	1 (n=43)	2 (n=47)
15. tee, kaakao, kahvi, maito, mehu, vesi	1 (n=75)	2 (n=15)
16. leikkeleet tai kananmuna	1 (n=20)	2 (n=58)
17. pizza, hampurilainen ym.	1 (n=15)	2 (n=75)
18. pullat, munkit, keksit	1 (n=24)	2 (n=66)
19. virvoitusjuomat	1 (n=24)	2 (n=66)
20. energiajuomat	1 (n=16)	2 (n=51)
21. makeiset	1 (n=19)	2 (n=51)
22. muuta, mitä? _____		

	kyllä	en
23. Syötkö päivittäin päivällistä? (Ympyröi oikea vastausvaihtoehdot)	1 (n=88)	2 (n=10)

	kyllä	ei
Mitä päivälliseesi tavallisesti sisältyy? (Ympyröi oikea/oikeat vastausvaihtoehdot)		
24. maitotuotteita	1 (n=80)	2 (n=18)
25. viljatuotteita, kuten leipää	1 (n=46)	2 (n=52)
26. pastaa, perunaa, riisiä	1 (n=83)	2 (n=15)
27. lihaa, kanaa, kalaa, kananmunaa	1 (n=83)	2 (n=15)
28. kasviksia, kuten salaatti	1 (n=64)	2 (n=34)
29. muuta, mitä? _____		

	kyllä	en
30. Syötkö päivittäin iltapalaa?	1 (n=84)	2 (n=15)

	kyllä	ei
Mitä iltapalaasi tavallisesti sisältyy? (Ympyröi oikea/oikeat vastausvaihtoehdot)		
31. maitotuotteita, kuten jogurttia, maitoa, juustoa, viiliä ym.	1 (n=78)	2 (n=20)
32. viljatuotteita, kuten leipää, puuroa, muroja, myslää ym.	1 (n=79)	2 (n=19)
33. hedelmiä, marjoja tai vihanneksia	1 (n=37)	2 (n=61)
34. teetä, kahvia, kaakaota	1 (n=49)	2 (n=49)
35. leikkeleitä tai kananmunaa	1 (n=33)	2 (n=65)
36. muuta, mitä? _____		

37. Mitä ruokajuomaa tavallisesti juot?

(Voit ympyröidä useammankin vastausvaihtoehdon)

1. vettä (n=47)
2. maitoa (n=84)
3. piimää (n=10)
4. mehua (n=29)
5. virvoitusjuomia (n=9)
6. energiajuomia (n=5)
7. muuta, mitä? _____

38. Kuinka usein juot virvoitusjuomia?

(Ympyröi sopiva vastausvaihtoehto)

13. päivittäin (n=19)
14. 2-4 kertaa viikossa (n=34)
15. kerran viikossa (n=27)
16. kerran kuussa (n=12)
17. muutaman kerran vuodessa (n=1)
18. en ollenkaan (n=5)

39. Kuinka usein juot energiajuomia?

(Ympyröi sopiva vastausvaihtoehto)

13. päivittäin	(n=6)
14. 2-4 kertaa viikossa	(n=16)
15. kerran viikossa	(n=11)
16. kerran kuussa	(n=11)
17. muutaman kerran vuodessa	(n=16)
18. en ollenkaan	(n=38)

kyllä ei

Miksi juot energiajuomia? (Ympyröi oikea/oikeat vastausvaihtoehdot)

40. piristyn	1 (n=22)	2
41. maku on niin hyvä	1 (n=36)	2
42. janoon	1 (n=22)	2
43. siksi koska muutkin juovat	1 (n=3)	2
44. muu syy, mikä? _____		

45. Kuinka usein syöt makeisia?

(Ympyröi sopiva vastausvaihtoehto)

13. päivittäin	(n=11)
14. 2-4 kertaa viikossa	(n=37)
15. kerran viikossa	(n=44)
16. kerran kuussa	(n=5)
17. muutaman kerran vuodessa	(n=0)
18. en ollenkaan	(n=1)

46. Kuinka usein syöt pikaruokaa? (hampurilaiset, kebab, pizza yms.)

(Ympyröi sopiva vastausvaihtoehto)

13. päivittäin	(n=1)
14. 2-4 kertaa viikossa	(n=17)
15. kerran viikossa	(n=25)
16. kerran kuussa	(n=46)
17. muutaman kerran vuodessa	(n=9)
18. en ollenkaan	(n=0)

Miten seuraavat asiat toteutuvat omassa ruokavaliossasi? (ympyröi sopiva vastausvaihtoehdot)

	samaa mieltä	en osaa sanoa	eri mieltä
47. Käytän vähäsuolaisia tuotteita	1 (n=8)	2 (n=74)	3 (n=16)
48. Käytän kevytlevitteitä tai muita vähärasvaisia vaihtoehtoja	1 (n=34)	2 (n=29)	3 (n=35)
49. Käytän vähärasvaisia maitotuotteita	1 (n=46)	2 (n=23)	3 (n=29)
50. Syön runsaasti kuitua sisältäviä tuotteita, kuten kokojyväleipää tai ruisleipää	1 (n=68)	2 (n=20)	3 (n=10)
51. Syön runsaasti hedelmiä tai vihanneksia, joista saan vitamiineja	1 (n=43)	2 (n=40)	3 (n=15)
52. Juon päivittäin vettä n. 2 litraa	1 (n=39)	2 (n=37)	3 (n=22)
53. Syön kalaa kaksi kertaa viikossa	1 (n=24)	2 (n=29)	3 (n=45)
		kyllä	en
54. Syötkö mielestäsi terveellisesti?		1 (n=70)	2 (n=28)

B. Ravitsemustietous (ympyröi oikea/oikeat vastausvaihtoehdot)

55. Mistä tuotteesta/tuotteista saadaan runsaasti kalsiumia?

- 1.maito (n=96) 3. liha (n=3) 5. leipä (n=0)
2.kala (n=10) 4. hedelmät, kasvikset, vihannekset (n=4) 6. juusto (n=90)

56. Mistä tuotteesta/tuotteista saadaan runsaasti proteiineja? (Ympyröi oikea/oikeat vastausvaihtoehdot)

- 1.kala (n=63) 3. juusto (n=31) 5. hedelmät, kasvikset, vihannekset(n=11)
2.liha (n=75) 4. makkara (n=21) 6. leipä (n=7) 7. rahka(n=66)

57. Mistä tuotteesta/tuotteista saadaan runsaasti hiilihydraatteja?

- 1.maito (n=2) 3. riisi, pasta, peruna (n=88) 5. makeiset (n=43) 7. liha (n=13)
2.leipä (n=61) 4. hedelmät, kasvikset, vihannekset (n=16) 6. kala (n=8)

58. Mistä tuotteesta/tuotteista saadaan runsaasti rautaa?

- 1.liha (n=49) 3. sisäelimestä (n=46) 5. juusto (n=9)
2.kala (n=31) 4. leipä (n=8) 6. maito (n=11)

59. Kuinka paljon murrosikäisten tyttöjen tulisi saada päivittäin energiaa?

1. 2000 kcal (n=44) 2. 2370 kcal(n=50) 3. 3000 kcal (n=4)

60. Entä poikien?

1. 2870 kcal (n=40) 2. 3200 kcal(n=48) 3. 4000 kcal (n=10)

61. Mistä tuotteista saadaan vitamiineja?(rastita oikea/oikeat vastausvaihtoehdot)

- ___ marjat, hedelmät, vihannekset(n=96) ___ kananmuna, kala, liha (n=37)
___ maitotuotteet (n=26) ___ kahvi/tee (n=3)
___ viljatuotteet (n=16)

62. Kuinka paljon tulisi syödä kasviksia päivän aikana?

- ___ 5 kilogrammaa (n=7) ___ 100 grammaa (n=20) ___ 500 grammaa (n=71)

C. Ravitsemukseen liittyvä tiedonsaanti

Oletko saanut tietoa ravitsemukseen liittyvistä asioista (Ympyröi oikea/oikeat vastausvaihtoehdot)

	en lainkaan	jonkin verran	paljon
63. opettajalta	1 (n=22)	2 (n=55)	3 (n=21)
64. terveydenhoitajalta	1 (n=11)	2 (n=73)	3 (n=14)
65. koululääkäriltä	1 (n=38)	2 (n=50)	3 (n=10)
67. vanhemmilta	1 (n=7)	2 (n=56)	3 (n=35)
68. sisaruksilta	1 (n=62)	2 (n=27)	3 (n=9)
69. kavereilta	1 (n=46)	2 (n=45)	3 (n=7)
70. internetistä	1 (n=30)	2 (n=52)	3 (n=16)
71. muualta, keneltä?	_____		

Oletko saanut tietoa seuraavista ravitsemukseen liittyvistä asioista (Ympyröi sopiva vastausvaihtoehto)

	en lainkaan	jonkin verran	paljon
72. terveellisestä ravinnosta	1 (n=0)	2 (n=46)	3 (n=52)
73. tarvittavasta ravinnon määrästä			
vuorokauden aikana murrosiässä	1 (n=12)	2 (n=65)	3 (n=21)
74. ravintoaineista	1 (n=1)	2 (n=76)	3 (n=21)
75. epäterveellisestä ruokavaliosta	1 (n=2)	2 (n=34)	3 (n=62)
76. lautasmallista	1 (n=1)	2 (n=24)	3 (n=73)
77. muusta, mistä?	_____		

Missä muodossa asiaa on käsitelty?

	en lainkaan	jonkin verran	paljon
78. oppikirjat/esitteet	1 (n=1)	2 (n=56)	3 (n=41)
79. luennot/opetus	1 (n=21)	2 (n=62)	3 (n=15)
80. videoina / TV:stä	1 (n=24)	2 (n=59)	3 (n=15)
81. ulkopuolinen vierailija kertonut	1 (n=49)	2 (n=43)	3 (n=6)
82. ryhmätyönä	1 (n=37)	2 (n=56)	3 (n=5)

Missä muodossa ravitsemukseen liittyvää asiaa on käsitelty?

(Ympyröi sopiva vastausvaihtoehto)

	en lainkaan	jonkin verran	paljon
83. esitelmää tekemällä	1 (n=49)	2 (n=44)	3 (n=5)
84. näytelmässä	1 (n=88)	2 (n=8)	3 (n=2)
85. internetissä	1 (n=22)	2 (n=62)	3 (n=14)
86. muulla tavoin, miten? _____			

Keneltä tietoa olisi mielekästä saada?	kyllä	ei
87. opettajalta	1 (n=53)	2 (n=45)
88. terveydenhoitajalta	1 (n=79)	2 (n=19)
89. koululääkäriltä	1 (n=50)	2 (n=48)
90. vanhemmilta	1 (n=65)	2 (n=33)
91. sisaruksilta	1 (n=35)	2 (n=63)
92. kavereilta	1 (n=44)	2 (n=54)
93. muualta, keneltä? _____		

D. Liikuntatottumukset

94. Kuinka usein harrastat liikuntaa? (Ympyröi sopiva vastausvaihtoehdot)

- | | |
|-------------------------|--------|
| 11. päivittäin | (n=44) |
| 12. 2-4 kertaa viikossa | (n=43) |
| 13. kerran viikossa | (n=9) |
| 14. kerran kuussa | (n=0) |
| 15. en ollenkaan | (n=2) |

95. Kuinka paljon liikut päivässä?

- | | |
|------------------|--------|
| 11. alle tunnin | (n=19) |
| 12. 1 tunnin | (n=15) |
| 13. 1-2 tuntia | (n=49) |
| 14. yli 2 tuntia | (n=14) |
| 15. en lainkaan | (n=1) |

	kyllä	en
96. Pidätkö koululiikuntaa mielekkäänä?	1 (n=58)	2 (n=40)

97. Onko koululiikunta mielestäsi (rastita sopiva vastausvaihtoehto)

__ liian vähän (n=16) __ sopivasti (n=72) __ liikaa? (n=10)

98. Onko koululiikunta tarpeeksi monipuolista?

__ kyllä (n=80) __ ei, miksi? (n=18) _____

E. Liikuntatietous (ympyröi oikea vastaus)

119. Kuinka pitkään tulisi harrastaa arkiliikuntaa päivittäin? (esim. pyöräily, kävely, siivous)

1. 15 min (n=1) 2. 30 min (n=13) 3. 60 min (n=54) 4. 120 min (n=30)

120. Kuinka useasti tulisi harrastaa aerobista eli kestävyysliikuntaa viikossa?

1. 1-2 krt/ vko (n=69) 2. 4-5 krt/ vko (n=28) 3. 6 krt/ vko (n=1)

Vastaa seuraaviin väittämiin rastittamalla oikein/ väärin / en osaa sanoa

121. Aerobisen eli kestävyysliikunnan tavoitteena on kehittää hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintaa.

oikein (n=76) väärin (n=3) en osaa sanoa (n=19)

122. Koululiikunta on riittävä nuoren viikoittaiseksi liikuntaharrastukseksi.

oikein (n=5) väärin (n=83) en osaa sanoa (n=10)

123. Liikunnan vaikutus näkyy ainoastaan kunnon kohenemisena.

oikein (n=8) väärin (n=82) en osaa sanoa (n=8)

196. Riittäväällä liikunnan harrastamisella ihminen voi syödä niin paljon kuin haluaa.

oikein (n=22) väärin (n=55) en osaa sanoa (n=11)

197. Jos kävelet tai pyöräilet koulumatkan, tätä ei lasketa liikunnan harrastamiseksi.

oikein (n=21) väärin (n=66) en osaa sanoa (n=11)

198. Nuorten suositeltava liikunnan määrä päivässä on 60 minuuttia.

oikein (n=53) väärin (n=34) en osaa sanoa (n=11)

199.Säännöllisellä liikunnalla ei ole merkitystä silloin, kun ihminen on normaali-
painoinen.

___ oikein (n=1)

___ väärin (n=90)

___ en osaa sanoa (n=7)

F. Liikuntaan liittyvä tiedonsaanti

Olen saanut tietoa liikunnasta (Ympyröi oikea/oikeat vastausvaihtoehdot)

	en lainkaan	jonkin verran	paljon
200. opettajalta	1 (n=9)	2 (n=69)	3 (n=20)
201. terveydenhoitajalta	1 (n=13)	2 (n=72)	3 (n=13)
202. koululääkäriltä	1 (n=44)	2 (n=46)	3 (n=8)
203. valmentajalta	1 (n=42)	2 (n=31)	3 (n=25)
204. vanhemmilta	1 (n=15)	2 (n=61)	3 (n=22)
205. sisaruksilta	1 (n=61)	2 (n=25)	3 (n=12)
206. kavereilta	1 (n=39)	2 (n=49)	3 (n=10)
207. internetistä	1 (n=35)	2 (n=48)	3 (n=15)
208. muualta, keneltä?	_____		

Olen saanut tietoa seuraavista asioista liittyen liikuntaan (Ympyröi sopiva vastausvaihtoehto)

	en lainkaan	jonkin verran	paljon
209. päivittäin tarvittavasta liikunnan määrästä	1 (n=8)	2 (n=64)	3 (n=26)
210. liikunnan merkityksestä terveydelle	1 (n=2)	2 (n=46)	3 (n=50)
211. erilaisista liikuntalajeista	1 (n=2)	2 (n=64)	3 (n=32)
212. liikunnan vaikutuksista elimistöön	1 (n=2)	2 (n=62)	3 (n=34)
213. liikuntasuosituksista	1 (n=8)	2 (n=67)	3 (n=23)
214. muusta, mistä?	_____		

Missä muodossa olet saanut tietoa? (Ympyröi sopiva vastausvaihtoehto)

	en lainkaan	jonkin verran	paljon
215. oppikirjat/esitteet	1 (n=11)	2 (n=66)	3 (n=21)
216. luennot/opetus	1 (n=21)	2 (n=61)	3 (n=16)
217. videoina / TV:stä	1 (n=30)	2 (n=53)	3 (n=15)
218. ulkopuolinen vierailija kertonut	1 (n=56)	2 (n=33)	3 (n=9)
219. ryhmätyönä	1 (n=57)	2 (n=39)	3 (n=2)
220. esitelmää tekemällä	1 (n=62)	2 (n=33)	3 (n=3)
221. näytelmästä	1 (n=84)	2 (n=12)	3 (n=2)
222. internetistä	1 (n=25)	2 (n=54)	3 (n=19)
223. muulla tavoin, miten?	_____		

Keneltä tietoa olisi mielekästä saada? (Ympyröi sopiva vastausvaihtoehto)

	kyllä	ei
224. opettajalta	1 (n=52)	2 (n=46)
225. terveydenhoitajalta	1 (n=44)	2 (n=54)
226. koululääkäriltä	1 (n=48)	2 (n=50)
227. valmentajalta	1 (n=63)	2 (n=35)
228. vanhemmilta	1 (n=76)	2 (n=22)
229. sisaruksilta	1 (n=31)	2 (n=67)
230. kavereilta	1 (n=44)	2 (n=54)
231. muualta, keneltä?	_____	

KIITOS VASTAUKSISTASI!

Taina Kartano	Birgitta Laakeristo	TUTKIMUSLUPA-ANOMUS
Nihattulantie 24	Häpläntie 2 C 25	15.5.2012
26560 Kolla	26100 Rauma	
puh. 044-5950799	puh. 040-7571009	

Euran kunta
Aimo Mattila
Savikontie 11
27510 Eura

Hyvä rehtori,

olemme kaksi opiskelijaa Satakunnan Ammattikorkeakoulusta sosiaali- ja terveystieteiden Rauman toimipisteessä, toinen meistä opiskelee terveydenhoitajaksi ja toinen sairaanhoitajaksi. Opintoihimme sisältyy opinnäytetyön tekeminen.

Opinnäytetyömme tarkoituksena on selvittää Euran kunnan 7.-9.luokkalaisten ravitsemus- ja liikuntatottumuksia. Aineisto kerätään kyselylomakkeilla elokuun 2012 aikana. Aikaa kyselyyn vastaamiseen kuluu noin 25 minuuttia. Tarkoituksena olisi, että olisimme itse paikalla, kun lomakkeita täytetään. Tällöin voisimme vastata mahdollisiin kysymyksiin. Kyselyyn vastaaminen on tietenkin vapaaehtoista ja saadut tiedot käsitellään ehdottoman luottamuksellisesti. Tulokset olisivat käytettävissä elo-syyskuussa 2012. Opinnäytetyömme ohjaa THM Elina Lahtinen, p. 044 7103557.


Pyydämme kohteliaimmin lupaa suorittaa kyselyn Euran kunnan yhteiskoulun 7.-9.luokkalaisten oppilaille.

Ystävällisesti


Taina Kartano


Birgitta Laakeristo

Tutkimuslupa myönnetään/ ei myönnetä-


AIMC MATTILA
LIITTEET Tutkimussuunnitelma

Kyselylomake

Saatekirje



EURAN YHTEISKOULUN VIIKKOTIEDOTE

VIIKKO 37

Lukuvuositedote on tullut jakoon. Luokanvalvojat hoitavat jakelun omalle luokalleen ja kanslian kautta hoidetaan muu jakelu.

Lokerikkoihin on jaettu päivitetty Euran yhteiskoulun turvallisuuskansio (ei julkisuuteen). Säilyttäkää se ja hävittäkää vanha. Käsittelemme turvallisuuskansion sisällön seuraavassa opettajainkokouksessa.

Talonmies palaa töihin maanantaina ja terveydenhoitaja keskiviikkona, joten tervetuloa.

Yhteiskoulun oppilaille tehdään kysely (noin 20 min) liittyen opinnäytetyöhön, Ravitsemus- ja liikuntatottumukset SAMK/Rauma (sairaanhoitaja/terveydenhoitaja) Birgitta Laakeristo ja Taina Kartano.

8	MAANANTAI 10.09.2012
<p>Terveydenhoitajan sijainen aamulla koululla klo 8-11. Hanna Kallio Miran sijaisena syyskuun, Petra hoitaa Sorkkisten koulun enkun opetuksen. Opinnäytetyön kysely 7.luokan oppilaille. Koululaiskaivaukset Kauttuan kylän paikkeilla 10.9. klo 9-10.30 ja 12-13.30 (MLÄ).</p>	
9	TIISTAI 11.09.2012
<p>Terveydenhoitajan sijainen aamulla koululla klo 8-11. Oppilaspalaveri rehtorin kansliassa klo 10.00 > Juuso, Aimo, VHE ? OHR klo 14.00 ></p>	
10	KESKIVIikko 12.09.2012
<p>Terveydenhoitaja palaa töihin.</p>	
11	TORSTAI 13.09.2012
<p>Opinnäytetyön kysely 8.luokan oppilaille.</p>	
12	PERJANTAI 14.09.2012

Opettajainkokous 19.9. klo 15.00 >

Erik pois 17.9. - 18.10.

Opetusharjoittelijoita (ROKL) teknisen työn tunneilla viikot 38-49, Atte toimii ohjaavana opettajana.

Koulukuraattoria on oppilasasioissa mahdollisuus konsultoida aina tiistaisin niinä päivinä kun ei ole oppilashuoltoryhmän kokousta klo 14-16. Juuso on lähettänyt asiasta tarkemman wilma-viestin.

