

Iina-Kaisa Ranta ja Johanna Rechart

## **ITSENÄISESTI ASUVAN NUOREN RAVITSEMUS**

– kyselytutkimus Kokkolan ammattiopiston opiskelijoille

**Opinnäytetyö**  
**Centria ammattikorkeakoulu**  
**Hoitotyön koulutusohjelma**  
**Syyskuu 2012**

## Tiivistelmä opinnäytetyöstä

<b>Yksikkö</b> Sosiaali- ja terveysalan yksikkö, Kokkola	<b>Aika</b> Marraskuu 2012	<b>Tekijä/Tekijät</b> Ranta Iina-Kaisa Rechardt Johanna
<b>Koulutusohjelma</b> Hoitotyön koulutusohjelma, terveydenhoitajan suuntautumisvaihtoehto		
<b>Työn nimi</b> Itsenäisesti asuvan nuoren ravitsemus -kyselytutkimus Kokkolan ammattiopiston opiskelijoille		
<b>Työn ohjaaja</b> TtM Maija Maunula	<b>Sivumäärä</b> [60 +12]	
<b>Työelämänohjaaja</b> Ammattiopiston terveydenhoitaja Ulla Myllymäki		
<p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, mitkä tekijät ohjaavat itsenäisesti asuvien ammattiopiston nuorten ravitsemustottumuksia sekä miten nuoret ovat kokeneet itsenäisen asumisen vaikuttavan ravitsemustottumuksiinsa. Työssä kartoitetaan myös nuorten tarvetta lisäohjaukselle. Tavoitteenamme on saada tutkimustulosten pohjalta tietoa opiskeluterveydenhuoltoa varten. Tulosten avulla terveydenhoitaja ja opettajat voivat tulevaisuudessa puuttua paremmin nuorten ravitsemukseen vaikuttaviin ongelmiin.</p> <p>Opinnäytetyön kohderyhmän muodostivat Kokkolan ammattiopiston ensimmäisen ja toisen vuoden opiskelijat. Kysely toteutettiin tammi-helmikuussa 2012. Tutkimuksessa käytettiin kvantitatiivista tutkimusmenetelmää. Aineistonkeruumenetelmänä käytettiin puolistrukturoitua kyselykaavaketta. Kyselyyn vastasi 144 nuorta. Nämä nuoret on valittu terveystiedon ryhmistä ja asuntolassa asuvista nuorista. Näistä rajasimme pois kotona asuvat nuoret. Tutkimus analysoitiin 63 vastauksen pohjalta. Aineisto on analysoitu SPSS ja Excel ohjelmia apuna käyttäen.</p> <p>Itsenäinen asuminen vaikuttaa nuorten ruoanlaittoon. Vaikuttavia tekijöitä olivat oma jaksaminen ja raha. Itsenäinen asuminen lisäsi myös yksipuolisia ja epäterveellisiä ruokavalintoja. Nuoret eivät noudattaneet säännöllistä ateriarytmiä. Nuorista neljäsosa söi aamiaisen päivittäin. Lähes kaikki söivät yhden lämpimän aterian päivässä ja yli puolet kaksi lämmintä ateriaa. Nuorten omat kokemukset syömisestään terveellisesti ja monipuolisesti olivat päinvastaiset, kuin tutkimus osoittaa. Tutkimuksesta ilmenee, että nuorten ravitsemustottumukset ovat oikean suuntaisia, mutta niissä on puutteita. Esimerkiksi napostelua on melko vähän, mutta lautasmallia ei noudateta. Tutkimuksesta ilmenee, että nuoret tarvitsevat lisätietoa ravitsemuksesta, esimerkiksi miten valmistaa terveellistä ruokaa pienellä budjetilla.</p>		
<b>Asiasanat</b> nuoruus, nuorten ravitsemus, itsenäistyminen, ateriarytmi, Kokkolan ammattiopisto		

**Abstract**

<b>Centria University Of Applied sciences</b>	<b>Date</b> November2012	<b>Author</b> Ranta Iina-Kaisa Rechartd Johanna
<b>Degree programme</b> Degree programme Nursing, Puplig Health Nursing		
<b>Name of thesis</b> Nutrition of Adolescents Living independently: -Survey among Kokkola`s College Students		
<b>Instructor</b> MNSc Maija Maunula	<b>Pages</b> [60 +12]	
<b>Supervisor</b> Marja-Liisa Hiironen		
<p>The purpose of the thesis was to clarify which factors are directing independently living college students as concerns their nutrition habits, but also how they have experienced independent living affecting their nutrition habits. The thesis also surveys adolescent`s need guidance. Our goal is to get information to student health care which is based on the research results of the present study. With the help of the results, public health nurse and teachers are more capable intervening whit young people`s nutrition problem areas.</p> <p>The target group of the thesis consisted of Kokkola`s colleges of first and second year students. The survey was conducted in January and February 2012. The study used quantitative research methods Data was collected by using semi-structured questionnaires. The survey was responded by 144 adolescents. These adolescents have been gathered from health information groups and from those adolescents who are living in a dormitory. Of these, we excluded adolescents who lived at home. The research was analyzed on the basis of the 63 answers. The data were analyzed using SPSS and Excel.</p> <p>Living independently affects adolescent`s cooking. The main factors were affected by money and your own ability to cope. Living independently has also added the one-sided and unhealthy food choices. Adolescent did not follow a regular meal rhythm. Quarter of adolescents ate breakfast daily. Almost all of them ate one hot meal a day and more than half of them ate two warm meals. Young people`s own experiences of eating a healthy and varied diet were the opposite of what the research indicates. The study suggests that young people`s eating habits are in the right direction, but there are some lacks in there. For example, there is quite a bit snacking going on in there, but the food plate model is not observed. The study shows that young people need more information about nutrition, for example, how to prepare healthy food with low-budget.</p>		

<p><b>Key words</b> adolescence, independence, young people`s nutrition, meal rhythm, Kokkola`s college</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Tiivistelmä**

**Abstract**

**Sisällys:**

<b>1 JOHDANTO</b>	<b>1</b>
<b>2 NUORUUS ELÄMÄNVAIHEENA</b>	<b>3</b>
2.1 Nuoruusaika	3
2.2. Nuoren itsenäistymisprosessi	5
2.2.1 Itsenäistyminen	5
2.2.2 Nuorten omilleen muutto	6
<b>3 NUOREN RAVITSEMUS</b>	<b>8</b>
3.1 Ateriarytmi	9
3.1.1 Päivän ateriat	10
3.1.2 Lautasmalli	13
3.2 Energia- ja suojaravintoaineet osana nuoren ravitsemusta	14
3.2.1 Energiaravintoaineet	14
3.2.2 Suojaravintoaineet	16
3.2.3 Lisäaineet ja sokeri	20
3.2.4 Kuidut	21
3.3 Juomat	22
<b>4 KOKKOLA AMMATTIOPISTOKAUPUNKINA</b>	<b>25</b>
4.1 Kokkolan ammattiopisto	25
4.2 Ammattiopiston opetussuunnitelma	26
4.3 Asuntola	27
<b>5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSONGELMAT</b>	<b>28</b>
<b>6 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN</b>	<b>29</b>
6.1 Tutkimusmenetelmät	29
6.2 Aineistonkeruu ja opinnäytetyön kohderyhmä	31
6.3 Aineiston analysoiminen	31
6.4 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus	
<b>7 TUTKIMUSTULOKSET</b>	<b>34</b>
7.1 Tutkimukseen osallistuneiden nuorten taustatiedot	34
7.2 Nuorten ateriarytmi	35
7.3 Nuorten ravitsemustottumukset	38
7.4 Itsenäisen asumisen vaikutus nuorten ravitsemukseen	45
7.5 Nuorten omat kokemukset ravitsemuksestaan	47
<b>8 JOHTOPÄÄTÖKSET</b>	<b>49</b>
8.1 Yleisiä päätelmiä nuorten ravitsemustottumuksista	49
8.2 Johtopäätöksistä nousevat positiiviset tulokset ja huolenaiheet	51
<b>9 POHDINTA</b>	<b>54</b>

**LÄHTEET**

**56**

**LIIKTEET**

## 1 JOHDANTO

THL:n kouluterveyskyselyissä on käynyt ilmi, että ammattikoululaisten ravitsemuksessa on parannettavaa. Ammattikouluikäisistä nuorista 29 % syö makeisia koulussa kerran viikossa. (THL 2010.) Yli 20 % nuorista syö jotakin epäterveellistä välipalaa kerran viikossa. Lisäksi peräti 56 % Kokkolan ammattiopiston nuorista jättää jonkin osan syömättä kouluruoastaan. (THL 2009.) Energiajuomien kulutus nuorten keskuudessa on lisääntynyt, ja 23 % ammattikouluikäisistä nuorista juo niitä vähintään kerran viikossa (THL 2010). Välipalat ja napostelu korostuvat nuorten ravitsemuksessa mitä suuremmassa määrin. Nuoret saavat liikaa kovaa rasvaa, suolaa ja sokeria ruoistaan. Parempia valintoja olisivat kasvikset, marjat, hedelmät ja pehmeät rasvat, joita tulisi syödä enemmän. Nuorten D-vitamiinin saantiin tulisi kiinnittää huomiota, jotta se olisi varmasti riittävää (Puskala 2010.)

Myös ylipaino on lisääntynyt merkittävästi viimeisen 30 vuoden aikana. Lihavuus heikentää elämänlaatua. Lihavuutta olisi tärkeä ehkäistä, sillä se lisää riskiä useille sairauksille, kuten sydän- ja verisuonisairauksille. Terveellisellä ravinnolla ja riittävällä liikunnalla voidaan ehkäistä lihavuutta ja parantaa hyvinvointia. Erityisesti tulisi kiinnittää huomiota ravinnon vaikutuksesta verenpaineeseen ja korkeaan kolesteroliin. Makeiset, pikaruokat ja virvoitusjuomat ovat yksi suuri riski ylipainolle. Terveellisellä koti- ja kouluruoan syömisellä ylipainon ehkäisyä voitaisiin parantaa (Puska 2010.)

Tässä opinnäytetyössä on tarkoitus kartoittaa 16–19 -vuotiaiden Kokkolan ammattiopiston itsenäisesti asuvien nuorten ravitsemustottumuksia. Kartoitamme myös nuorten omia kokemuksia ravitsemuksestaan. Pyrimme selvittämään, mitkä tekijät vaikuttavat nuorten ravitsemustottumuksiin. Selvitämme muun muassa, syövätkö nuoret kouluruokaa, millaiset ovat heidän ruokailutottumuksensa vapaa-ajalla ja millaista ruokaa he valmistavat itse. Lisäksi haluamme selvittää nuorten ateriarytmiä. Tavoitteenamme on saada tietoa itsenäisesti asuvien nuorten ravitsemustottumuksista opiskeluterveydenhoitoa varten ja tietojen avulla puuttua ongelmakohtiin. Kartoitamme, onko tarvetta lisätä ravitsemusohjausta nuorten keskuudessa. Pohdimme myös voisiko terveydenhoitaja esimerkiksi jakaa enemmän tietoa terveellisestä ruoasta ja helpoista ruokavinkeistä.

Kiinnostus ravitsemusaiheiseen opinnäytetyöhön syntyi jo ensimmäisenä opiskeluvuotenaamme. Halusimme aiheen liittyvän myös jotenkin kouluterveydenhuoltoon ja olevan ajankohtainen. Useiden yhteydenottojen jälkeen eri kouluterveydenhoitajien kanssa syntyi idea itsenäisesti asuvien nuorten ravitsemuksesta. Koimme aiheen kiinnostavaksi ja ajankohtaiseksi, sillä nuorten ravitsemuksesta on uutisoitu paljon mediassa viime aikoina. Aiheen kiinnostavuutta lisäsi myös se, että sitä ei ole tutkittu niin paljon kuin esimerkiksi nuorten päihteidenkäyttöä.

Olemme halunneet teoriaosuudessa korostaa nuorten itsenäistymisprosessia ja ravitsemusta. Nämä ovat hyvin sidoksissa toisiinsa. Nuoruudessa tapahtuvat muutokset vaikuttavat olennaisesti ravitsemustottumuksiin. Nuoret peilaavat itseänsä muihin ja haluavat kuulua samaan joukkoon. Tämä korostaa yleisten oletusten merkitystä, jotka vaikuttavat ravitsemustottumuksiin. Nuori on altis kaikille vaikutteille, sillä hänen minäkuvansa muotoutuu vasta. On vaikea uskaltaa olla erilainen, esimerkiksi syödä lautasmallin mukaan, laittaa ruokaa joka päivä tai syödä aamulla puuroa. Solussa on läsnä muiden kavereiden sanaton viestintä, joka vaikuttaa ruoan laittamiseen.

## 2 NUORUUS ELÄMÄNVAIHEENA

### 2.1 Nuoruusaika

Nuoruus on lapsuuden ja aikuisuuden välinen kehitysvaihe. Se voidaan jakaa varhaisnuoruuteen (12–14 -vuotiaat), varsinaiseen nuoruuteen (15–17 -vuotiaat) ja jälkinuoruuteen (18–22 -vuotiaat). (Aalberg & Siimes 2007, 68; Havio, Inkinen & Partanen 2008, 166.)

Varhaisnuoruus liittyy puberteettiin. Tällöin nuori kohtaa sekä sisäisiä että ulkoisia muutoksia. Mielialat ja kokemukset itsestään vaihtelevat voimakkaasti lyhyessä ajassa, ja tämä saa monet nuoret hämmentymään. (Aalberg ym. 2007, 68–69.) Kehon muutosten hyväksyminen ei kuitenkaan ole helppoa, ja se vie paljon aikaa. Tätä aikaa sanotaankin siksi murrosiän kuohunnan vaiheeksi. (Palmqvist 2007, 14.) Nuoret, jotka ovat varhaisnuoruuden vaiheessa, elävät ristiriidassa, sillä he haluavat kovasti itsenäistyä ja tulla riippumattomiksi vanhemmistaan. Samalla heille herää voimakkaita tunteita jäädä riippuvaiseksi muista. Nuori hakee kavereita perheen ulkopuolelta ja jättää asioita kertomatta. Varhaisnuoruusvaiheessa nuori kokee usein molemmat vanhemmat jossain vaiheessa itsenäistymisensä esteeksi, ja siksi hän usein päätyy arvostelemaan näiden käytöstä kavereilleen. (Aalberg ym. 2007, 68–69.) Tällöin nuoret myös usein kapinoivat vanhempiaan sekä auktoriteetteja vastaan. Tässä kapinointi-ään vaihteessa mukaan tulevat myös hyvin usein erilaiset päihteet. (Palmqvist 2007, 14.)

Varsinaisnuoruudessa nuori on jo alkanut hyväksymään kehossaan tapahtuneet muutokset. Nuoren seksuaalisuus alkaa muotoutua. Ennen tätä nuoren on kuitenkin käsiteltävä aiemmat, lapsenomaiset käsitykset seksuaalisuudestaan. Hänen on käsiteltävä asiaan liittyvät pelot ja uhat, jotta hän on valmis astumaan aikuisen miehen tai naisen rooliin. Tämän nuori toteuttaa erilaisten kokeilujen ja mielikuvien kautta. Nuoret ovat tällöin hyvin epävarmoja itsestään ja omasta naiseudestaan tai miehisyystään. Heille herää erilaisia kysymyksiä, kuten että kelpaavatko he tällaisena kenellekään. Erilaiset seksuaaliset kokeilut yleistyvät. (Aalberg ym. 2007, 69–70.)

Jälkinuoruuden vaiheessa nuori alkaa tyyntyä. Tällöin nuori sisäistää sen, että muutokset kuuluvat osaksi kasvamisprosessia aikuisuutta kohti. Siinä vaiheessa nuori on irtautunut jo vanhemmistaan niin paljon, että kanssakäyminen heidän kanssaan on helpompaa. Nuori pystyy jo katsomaan asiaa heidänkin kannaltaan. Nuorella on enemmän empatiakykyä, ja hän osaa myös tehdä paremmin kompromisseja. Nuoret oppivat myös antamaan toisille tilaa ja arvostamaan yksityisyyttä. Jälkinuoruuteen liittyy myös nuoren identiteetin kehittyminen kaikkein eniten. Tällöin nuori tekee tulevaisuuttaan koskien paljon valintoja, jotka rakentavat hänen identiteettiään. Hän ottaa askeleen kohti oman perheen perustamista ja ammattihaavettaan. (Aalberg ym. 2007, 70–71.)

Ihmiselle ominainen persoonallisuus kehittyy ratkaisevalla tavalla nuoruudessa. Nuori löytää uuden identiteettinsä muutosten keskellä. Ennen tätä nuoren on kuitenkin irtauduttava omasta lapsuudestaan. Yleensä juuri murrosiässä nuoren lapsuuden ongelmat ja traumat pyrkivät nousemaan esille uudelleen. Tällöin nuoren tulee kohdata nämä ongelmat. (Aalberg ym. 2007, 15, 67.) Sanotaankin usein, että tänä aikana nuorella on toinen mahdollisuus rakentaa identiteettiään ja minäkuvaansa. (Aalberg ym. 2007, 67; Sinkkonen 2010, 50). Se, mitä nuorelle tapahtuu tänä aikana, vaikuttaa hyvin voimakkaasti siihen, millainen minäkuva nuorelle muodostuu ja millaiseksi se jää. (Aalberg ym. 2007, 67).

Kavereilla on todella suuri merkitys siihen, millainen identiteetti nuorelle kehittyy. Juuri alkunuoruudessa nuori hakee tukea ja turvaa kavereistaan. Kavereiden ja erilaisten ryhmien avulla nuori oppii hallitsemaan tunteensa. Nuorille kaveriporukka on psyykkisen hyvinvoinnin ja kehityksen kannalta tärkeässä asemassa. Nuoren psyykkinen kehitys kärsii, mikäli hän jostain syystä jää tai ajautuu kaveriporukan ulkopuolelle. (Aalberg ym. 2007, 70–71–73.) Terveyskyselystä 2009 käy ilmi, että yli kymmenellä prosentilla nuorista ei ole ainuttakaan läheistä ystävää. Yli 5 % joutuu kiusaamisen kohteeksi koulussa vähintään kerran viikossa. (Terveyskysely 2009.) Tällainen nuori voi kokea, että kukaan ei pidä hänestä, koska hänellä ei ole kavereita. Monet nuoret peilaavatkin itseään kavereihinsa ja kavereiden määrään. Jos on paljon kavereita, nuori kokee tullessa hyväksytyksi. Toisaalta on myös niitä nuoria, joille vain muutama hyvä kaveri riittää. (Isotalo & Kinnunen 2004, 25–26.)

## 2.2 Nuoren itsenäistymisprosessi

### 2.2.1 Itsenäistyminen

Itsenäistyminen on hyvin laaja käsite. Itsenäistyminen ei aina tarkoita sitä, että nuori asuu omillaan, vaan hän voi asua myös kotona ja itsenäistyä vanhempiensa tuella. Tämä tulee tapahtua siten, että nuori opettelee itsenäisiä taitoja kotona asuessaan. (Myllykoski, Melamies & Kangas 2004, 50.) Itsenäistyminen alkaa jo lapsuudesta. Se mitä kulloinkin odotetaan eri kehitysvaiheessa, muuttuu aina iän mukana. (Myllykoski ym. 2004, 53–54; Palmqvist 2007, 14.) Itsenäistyvältä nuorelta odotetaan muun muassa erilaisia arjen taitoja. Näillä eri arjen askareilla, joita nuori tekee, hän osoittaa itselleen ja vanhemmilleen itsenäistymistään. (Myllykoski ym. 2004, 53–54.)

Nuoren itsenäistymisprosessi alkaa jo murrosiässä. (Isotalo ym. 2004, 9). Nuori tavoittelee murrosiässä itsenäistymistä ja omaa päätösvaltaa omista asioistaan. Tämä on kuitenkin nuorelle pitkä taival, jossa hän irrottautuu lapsuuden riippuvuudesta muihin, kohti itsenäisyyttä ja omaa päätösvaltaa. Tämä tapahtuu kolmen kehitystehtävän kautta. Ensin irrottadutaan vanhemmista ja heidän toiveistaan, toisena sopeudutaan uuteen kehoon, ja kolmantena haetaan kanssasisarilta ja -veljiltä tukea ja ymmärrystä nuoruuden muutoksiin. (Aalberg ym. 2007, 67–68.) Joillakin nuorilla tämä prosessi tarkoittaa rajojen rikkomista ja kapinointia. Joissakin tapauksissa käytös on hyvinkin rajua. (Isotalo ym. 2004, 9 - 10; Palmqvist 2007, 14.) Itsenäistyminen ei kuitenkaan aina kaikilla tarkoita kapinointia ja rajojen rikkomista. Nuori voi itsenäistyä myös rauhallisesti, ilman kapinointia. (Sinkkonen 2010, 51, 86.) Se, että on itsenäinen nuori, ei kuitenkaan tarkoita sitä, että ei voisi pyytää tarvittaessa apua. Aina voi ja saa kysyä neuvoa aikuiselta. (Myllykoski ym. 2004, 50.)

Sinikka Aapolan tutkimuksessa (2005) käy ilmi nuorten erilaisia mielipiteitä omasta aikuistumisesta. Eräs nuori koki olevansa aikuinen raha-asioiden suhteen, samoin työasioissa, mutta tunnemaailmaltaan hän koki olevansa vielä kesken. Tähän syyksi hän kertoi sen, että hänet oli sysätty aikuisten maailmaan liian nuorena. Hän koki olleensa lähes lapsi silloin. Aikuistuminen hänen osaltaan oli tapahtunut muuton kautta 15-vuotiaana. Hän oli muuttanut asumaan soluasuntoon opiskelujen vuoksi. Hän koki myös, että tuolloin hänellä oli kova kiire olla itsenäinen ja aikuinen. Vasta nyt myöhemmin hän uskaltaa olla nuori. (Aapola 2005, 275.) Haikolan tutkimuksessa (2005) käy ilmi, samoin kuin Aapolan tekstis-

sä, että nuorilla on kiire aikuistua. Mitä enemmän on ikää, sitä paremmin voi vaikuttaa, ja saa vastuullisempia tehtäviä. Nuoret kokivat myös, että aikuisina heitä kuunnellaan enemmän kuin nyt nuorina. Tämän vaiheen eräs nuori koki tutkimuksessa saavuttavansa silloin, kun elää yksin ja päättää omista asioistaan itsenäisesti. (Haikola 2005, 150–151.)

### **2.2.2 Nuorten omilleen muutto**

Omilleen muutto on iso prosessi nuoren elämässä. Nuoren on opittava käsittelemään omia menojaan, joita yksin asumiseen liittyy. Monille nuorille omilleen muutto onkin suuri haaste, ja menojen arviointi jää yleensä todellisuutta pienemmiksi. Ennen omilleen muuttoa onkin hyvä laatia lista siitä, millaisia menoja itsellä on viikon aikana. Suotavaa olisi, että listaa pidettäisiin pidemmän aikaan, sillä se antaa todellisemman kuvan menoista kuukauden aikana. (Laine 2009, 58–59, 87.) Nuoren on myös hyvä oppia oman taloutensa ylläpitoa siten, että kaikki raha, joka tulee, niin ei mene saman tien. Tämä vaatii nuorelta pitkäjänteisyyttä ja huolellisuutta. Hankintoja suunniteltaessa nuoren on hyvä ajatella, milloin mitään hankkii, sillä kaikkea ei välttämättä pysty hankkimaan samalla kertaa. Siksi onkin hyvä laatia itselleen budjetti. Näin omilleen muuttava nuori pystyy käsittelemään tulojaan ja menojaan paremmin. Samalla saattaa huomata, missä on mahdollista säästää. (Laine 2009, 85.)

Nuoreten menoja helpottaa Kelalta saatava asumistuki. Asumis- ja opintotukeen vaikuttaa vanhempien tulot aina 20 ikävuoteen asti. (Laine 2009, 58–59.) On kuitenkin syytä muistaa, että asumislisä kattaa vain 80 % vuokrasta 252 euroon asti. (Laine 2009, 58; Kela 2011). Kun vuokra ylittää 252 euroa, Kela ei kata tämän ylittäviä osuuksia. Tämä tarkoittaa siis opiskelijan osalta sitä, että asumislisän suuruus on 26,90–201,60 euron välillä. Asumislisää ei myöskään makseta, mikäli asumiskulut ovat alle 33,63 euroa kuukaudessa. (Kela 2011.)

Kotoa muuttaessa pitää tehdä myös erilaisia hankintoja. Tällaisia ovat erilaiset huonekalut, astiat ja ynnä muut sellaiset. Siksi onkin hyvä kirjata ylös kaikki, mitä tulee hankkia ennen kuin muuttaa pois kotoa, ja lisätä ne menoarvioon. (Laine 2009, 58–59.)

Omilleen muutto tarkoittaa monille nuorille vuokralle muuttamista. Vuokra-asuntoja ja asumismuotoja on hyvin monenlaisia. Omille muuttavan nuoren olisi hyvä käydä kaikki vaihtoehdot läpi ja miettiä, mikä vaihtoehdoista on hänelle sopivin. Opiskelija-asunto on yksi hyvä vaihtoehto omilleen muutossa. Nämä asunnot ovat halvempia kuin yksityiseltä vuokratut. Kimppakämpä voi toimia myös, jos nuori on muuttamassa kavereidensa kanssa asumaan samalle paikkakunnalle. (Laine 2009, 61.)

Myös se, millaisen asumismuodon nuori valitsee, vaikuttaa hänen asumislisäänsä suuruuteen. Mikäli vuokra-asunto on vanhempien ja nuori maksaa heille vuokraa, asumistuen suuruus on maksimissaan 58,87 euroa kuukaudessa. Kun nuori muuttaa jonkun toisen kanssa asumaan, jaetaan asumiskulut yhteisellä vuokrasopimuksella puoliksi. (Kela 2011.)

Sinikka Aapolan ja Kaisa Ketolan toimittamassa kirjassa (2005), on monenlaisia tutkimuksia. Niissä on nuorten omia kokemuksia aikuistumisen eri vaiheista, itsenäistymisestä ja kotoa muutosta. Muun muassa Reetta Salosen pro gradu -tutkielmassa (2003), nuoret kokivat itsenäistymisprosessin hyvin eri tavalla. Tutkimuksessa käy ilmi, että eräskin nuori koki muuttaneensa liian aikaisin pois kotoa. Tämä oli hänen kohdallaan tapahtunut 17-vuotiaana, kun hän lähti ammattikouluun opiskelemaan. Hän koki, että ei ollut silloin vielä tarpeeksi vastuullinen, sillä vapaa-aika meni juhlimiseen. Salosen tutkimuksessa käy ilmi, että nuoret pitivät sopivana ikänä muuttaa kotoa pois 20-vuotiaana. Silloin nuori on jo tarpeeksi itsenäinen ja vanha. Nuoret totesivat, että silloin koulut on käyty loppuun, eli lukio tai ammatillinen koulutus on suoritettu. (Salonen 2003, 42–44.)

Liian vanhana kotona asuvaksi henkilöksi nuoret kokivat kolmekymmentävuotiaan. Heidän mukaansa tuolloin kotona asumiseen täytyy olla hyvä syy. Tällaisia hyviä syitä kotona asumiseen nuorten mielestä oli muun muassa vanhempien vakava sairaus. Jos tällaista syytä ei ollut, nuoret kokivat kotona asumisen taustasyiksi kouluttamattomuuden ja laiskouden. (Salonen 2003, 45.)

### 3 NUOREN RAVITSEMUS

Nuorten ravitsemustottumuksia, liikuntaa ja nukkumista on selvitetty paljon. Kokkolassa on muun muassa Terveyskyselyn (2009) avulla saatu ammattiopiston asioista tietoa. Tutkimuksessa käy ilmi, että Kokkolan ammattiopiston nuorista peräti 56 % jättää syömättä jonkin osan kouluateriastaan (Terveyskysely 2009). Kouluterveyskyselyssä (2011) aamupalan jätti syömättä puolet vastanneista ja koululounaan jätti kokonaan välistä 16 %. Ammattiopiston nuorista lähes puolet harrastaa hengästyttävää liikuntaa vain tunnin viikossa. Kokkolan ammattiopiston nuorista yli 41 % menee nukkumaan vasta kello 23 jälkeen. (Terveyskysely 2011, 17, 21.) Oikeanlainen ravitsemus yhdistettynä riittävään uneen ja liikuntaan, on perusta nuoren myöhemmälle terveydelle (Haglund, Huupponen, Ventola, & Hakala-Lahtinen 2010, 134).

Ravinnontarve on yksilöllistä ja vaihtelee nuoren oman kehitysvaiheen ja aktiivisuuden mukaan. Murrosiässä energiantarve on suurimmillaan. Keskimääräinen 16-vuotiaan energiantarve on tytöillä 2370 kcal/vrk ja pojilla 2870 kcal/vrk. (Haglund ym. 2010, 134.) Energiaa tarvitaan myös pituuskasvuun. Pojilla energiantarve on suurempaa, sillä he kasvavat nopeammin, ja heillä on myös enemmän lihasmassaa. 15-vuotias kasvava poika, joka liikkuu paljon, voi tarvita jopa 4000 kcal/vrk (Ilander 2010, 35.)

Epäterveellisten ruokien syöminen on lisääntynyt. Etenkin sipsit, karkit ja virvoitusjuomat maistuvat. (Haglund ym. 2010, 135.) Tämä käy ilmi myös Kokkolan ammattiopistolle tehdystä kouluterveyskyselystä. Yli 20 % ammattikoulun opiskelijoista, syö jotakin epäterveellistä välipalaa. (Kouluterveyskysely 2009, 6.) Näiden nauttiminen vähentää kasville tarvittavien ravintoaineiden, vitamiinien ja hivenaineiden saamista. Epäterveellisiä ruokia tulisikin nauttia vain joskus. Lihavuus on lisääntynyt viimeisten vuosikymmenien aikana nuorten keskuudessa, ja siihen voi vaikuttaa epäsäännölliset ruoka-ajat ja arkiliikunnan vähäisyys. (Haglund ym. 2010, 135.) Usein lapsuuden lihavuus jatkuu myös aikuisiässä. Murrosiän jälkeiselle lihavuudelle seurauksena voi olla suurentunut riski metaboliselle oireyhtymälle. (Käypähoito 2005.)

### 3.1 Ateriarytmi

Ateriarytmien säännöllisyys on tärkeää terveyden näkökulmasta (Niemi 2006, 132–133; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 39). Ateriarytmi on aina ollut hyvin kulttuurisidonnaista. Se, miten ihminen syö aterioilla ja kuinka ateriarytmi toteutuu, riippuu paljon henkilön näläntuntemuksesta. Nykyaika on kuitenkin hyvin hektistä. Normaalit ateriarytmit ovat jääneet pois ja muuttuneet hyvin epäsäännöllisiksi. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 39.) Yleensä voidaan sanoa ateriarytmien koostuvan aamupalan, lounaan ja päivällisen ympärille. (Niemi 2007, 55). Kivisen ja Runsalan pro gradu -tutkielmassa ilmenee verrattaessa poikien ja tyttöjen ateriarytmejä, että ne eivät poikkea juurikaan toisistaan. Suurin piirtein saman verran tyttöjä ja poikia syö aamiaisen, lounaan ja välipalan. Ainoa eroavaisuus ateriarytmeissä on iltapalan kohdalla. Pojista nimittäin 67 % nautti iltapalan päivittäin, kun tytöistä vain 48,9 %. (Kivinen & Runsala 2011, 85.)

Säännöllinen ateriointi tapahtuu joka päivä samaan aikaan ja yhtä monta kertaa (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 39). Suositeltavaa olisi syödä noin 3 - 4 tunnin välein, joka tarkoittaisi noin 4 - 6 ateriaa päivässä (Niemi 2006, 132–133; Suomen Sydänliitto 2009, 4/6). Näin ihmisen verensokeri pysyy kokopäivän tasaisena. Tämän ansiosta vireystila pysyy samana, mikä auttaa kohentamaan työtehoa ja oppimiskykyä (Suomen Sydänliitto 2009, 4/6). Jos ateriavälit venyvät pitkiksi, on vaarana ylensyöminen. Esimerkiksi jos lounas jätetään välistä, voi ruokaväli venyä jopa kahdeksaan tuntiin ennen päivällisen nauttimista. Tässä ajassa nälkä kasvaa niin suureksi, että syöminen muuttuu suurella riskillä hallitsemattomaksi. Lisäksi napostelu ennen päivällistä lisääntyy, koska nälkä alkaa lisääntyä. Naposteltavat ruoat ovat myös kovin energiatiheitä. (Niemi 2007, 55.) Säännölliset ateriarytmit auttavat siis ihmistä vähentämään napostelua (Niemi 2006, 132–133; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 39; Suomen Sydänliitto 2009, 4/6). Tämä taas auttaa painon hallinnassa ja vähentää hampaiden reikiintymistä (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 39; Suomen Sydänliitto 2009, 4/6). On todettu myös, että säännöllinen ateriarytmi vaikuttaa positiivisesti veren rasva-arvoihin. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 39). Myös vatsan toiminta helpottuu säännöllisen ateriarytmien myötä. (Suomen Sydänliitto 2009, 4/6). Ateriarytmien säännöllisyys tulee aloittaa jo lapsella, sillä varhaisessa lapsuudessa opitut asiat auttavat toteuttamaan tasapainoista ateriarytmiä nuoruudessa ja aikuisuudessa (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 39).

Ojalan, Välimaan, Villbergin, Kannaksen ja Tynjälän tutkimuksessa (2006) selvitettiin suomalaisnuorten säännöllistä ateriarytmiä koulupäivinä seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalailla. Tutkimuksessa verrattiin myös elintapojen, koulutusorientaation ja perhetekijöiden yhteyttä säännölliseen ateriarytmiin. Koulupäivinä n. 40 % tytöistä ja vajaa 30 % pojista söi aamiaisen, lounaan ja iltaruokan päivittäin. Vähän tupakoivat ja ne nuoret, jotka aikoivat mennä lukioon, söivät säännöllisemmin. Perheen yhteinen ruoka-aika ja vanhempien valvonta, olivat myös yhteydessä säännölliseen ruokailuun. (Ojala, Välimaa, Villberg, Kannas & Tynjälä 2006, 60–69.) Kansainvälisessä tutkimuksessa on käynyt ilmi, että kolme neljäsosaa nuorista syö aterian vanhempiensa kanssa säännöllisesti neljä kertaa viikossa (Currie, Levin, Kirby, Currie, van de Sluijs & Inchley 2011, 40).

### 3.1.1 Päivän ateriat

**Aamiainen** on tärkeä osa ateriarytmiä. Säännölliset ruoka-ajat, varsinkin hyvä aamupala, auttavat jaksamaan päivän virkeänä. (Ilander 2010, 151–152; Haglund ym. 2010, 136.) Aamupala parantaa myös luovaa suorituskkyä. Lisäksi kunnollinen aamiainen edesauttaa hallittua syömistä päivän aikana ja napostelutarve pienenee. Kun saa jo aamusta hyvin energiaa, ei naposteluhimo iske illalla. Verensokeri tasoittuu ja energiavarastot täydentyvät. (Ilander 2010, 151–152.)

Kansainvälisessä nuorten terveystutkimuksessa käy ilmi, että kaksi kolmasosaa eli 63 % nuorista syö aamiaisen jokaisena koulupäivänä. Tutkimuksessa käy myös ilmi, että 11–15-vuotiaat tytöt syövät aamiaista jonkin verran vähemmän joka päivä kuin pojat. (Currie ym. 2011, 40.)

Kivisen ja Runsalan (2011) pro gradu -tutkielmassa käy ilmi, että noin puolet kyselyyn vastanneista nuorista söi aamiaisen päivittäin. 3 - 6 kertaa viikossa aamiaisen syö nuorista kolmasosa vastanneista. Reilu 16 % nuorista syö aamiaisen kerran tai ei ollenkaan viikon aikana. (Kivinen & Runsala 2011, 84.) Mikäli aamiaisen ja koululounaan jättää välistä, se voi iltpäivällä aiheuttaa nuorelle päänsärkyä (Ahokainen 2010, 25).

**Kouluruoka** on tärkeässä asemassa nuoren ravitsemuksessa (Haglund ym. 2010, 136). Kaikista ruoista kouluruoka on ravitsemuksellisesti parasta. Kouluruoka on monipuolista,

sillä sen yhteydessä on aina tarjolla vihanneksia ja hedelmiä. (Ahokainen 2010, 24.) THL:n kouluterveyskyselyn (2010) mukaan peräti 32 % ammattikoululaisista ei syö kouluruokaa päivittäin. 67 % nuorista syö kouluruoasta vain osan, esimerkiksi ei ota salaattia ollenkaan. (THL 2010.) Kansainvälisen terveystutkimuksen mukaan nuorista 36 % syö vihanneksia ja hedelmiä päivittäin. Näistä suurempi osuus koostuu tytöistä. Pojat syövät heikommin vihanneksia. (Currie ym. 2011, 40.) Nuorista noin 8 % kokee kouluruokailun ajankohdan huonoksi, ja 18 % sanoo, että kouluruokailuun on varattu liian vähän aikaa. Merkittävää on myös, että jopa 16 % sanoo kouluruokaa olevan tarjolla liian vähän. (THL 2010.)

Kansainvälisen terveystutkimuksen mukaan 4 % 15-vuotiaista nuorista ei syö koululounasta ollenkaan. Tytöistä suurempi prosenttiosuus syö lounaan tai omat evänsä koululla kuin pojista. Pojat hankkivat herkemmin ruoan koulun ulkopuolelta, esimerkiksi kaupasta. Tutkimuksessa käy myös ilmi, että 7 % 15-vuotiaista nuorista menee syömään lounaan kotiin. (Currie ym. 2011, 40.)

Kivisen ja Runsalan pro gradu -tutkielmassa ilmeni, että päivittäin kouluruoan nuorista käy syömässä 61,2 %. Prosenttiosuus on pieni, vain hieman yli puolet, mikä on hälyyttävää. Ruoan söi harvemmin kuin 1 - 2 kertaa viikossa tai ei syönyt sitä lainkaan 6,4 % nuorista. Tytöistä ja pojista lähes yhtä monta prosenttia kyselyyn vastanneista käy nauttimassa koululounaan päivittäin. (Kivinen & Runsala 2011, 88–89.)

Kouluruoka pyritään valmistamaan terveellisesti, välttämällä liiallista rasvan ja suolan käyttöä. (Haglund ym. 2010, 136). Suomessa on 1948 lähtien ollut mahdollisuus ilmaiseen kouluruokaan muun muassa ammatillisessa koulutuksessa. Kouluruokailu auttaa nuorta oppimaan terveellisiä ruokatapoja ja suomalaista ruokakulttuuria. Jokainen koulu määrittää omassa opetussuunnitelmassaan, mitkä ovat heidän mielestään kouluruokailun pääperiaatteet. (Opetushallitus 2011; Haglund ym. 2010, 136.) Kouluruokailu tulisi järjestää kello yhden- toista ja kahdenoista välillä. Ruokailuun tulisi myös varata riittävästi aikaa eli vähintään 30 minuuttia. Hyvään kouluruokaan lasketaan kuuluvan lämmin ruoka, leipä, levite, salaatti ja juoma. (Opetushallitus 2011; Haglund ym. 2010, 136; Ahokainen 2010, 25.) Koululla on myös velvollisuus järjestää erityisruokavaliota vaativille nuorille kunnollinen ateria (Opetushallitus 2011; Haglund ym. 2010, 136). Kouluruokailu auttaa osalta ylläpitämään ja edistämään kouluikäisen hyvinvointia ja auttaa jaksamaan koulupäivän ajan (Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos 2009). Kouluruokailun tulisi olla noin kolmasosa nuoren jokapäiväi-

sestä ravinnonsaannista (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2009; Ahokainen 2010, 25). Suositeltavaa olisi, että kouluissa ei myytäisi makeisia ja virvoitusjuomia (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2009).

**Välipala** on tärkeä osa nuoren jaksamista koulupäivän aikana. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2009). Ruokailujen välit eivät saisi venyä liian pitkiksi. Mahdollisuus välipalan syömiseen kuuluu jokaiselle nuorelle. Välipalan voi saada koululta maksullisena tai ilmaisena, tai nuori voi ottaa eväät mukaan myös kotoa. Vaarana on, että välipalat muuttuvat jatkuvaksi naposteluksi ja kouluruokakin korvautuu välipaloilla. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2009.) Kivisen ja Runsalan pro gradu -tutkielmasta selviää, että vain yksi kolmasosa syö päivittäin välipalan. Noin 20 % nuorista syö välipalaa 6 - 5 kertaa viikossa. Kyselyyn vastanneista nuorista jätti syömättä välipalan kokonaan kuitenkin vain 20 nuorta, eli 5,3 %. (Kivinen & Runsala 2011, 84.)

Usein myös välipalojen laatu on huono. Ne hankitaan koulun automaateista tai koulun lähistöllä olevasta kaupasta. Automaateista tulisi saada terveellisiä ruokavalintoja ja herkkujen myynti koulussa ei ole suositusten mukaan hyväksi säännöllisesti. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2009.) Usein nuoret valitsevat makeisia, virvoitusjuomia ja mehuja (THL 2010; Ahokainen 2010, 25). Nuoret juovat esimerkiksi paljon sokeroituja mehuja, vaikka vesi olisi aina paras juoma janoon. THL:n terveystutkimuksen (2010) mukaan ammattikoululaisista nuorista 29 % syö makeisia koulussa kerran viikossa. (THL 2010.) Kansainvälisessä tutkimuksessa nuorista 29 % syö makeisia päivittäin ja 21 % syö perunalastuja päivittäin. Tutkimuksessa käy kuitenkin ilmi, että nuorten makeansyönti sekä tyttöillä että pojilla on laskenut 2002 luvulta. Vuonna 2002 nuorista pojista 47 % söi makeisia päivittäin ja tytöistä 43 %. Tänä päivänä nuorista pojista 30 % ja tytöistä 29 % syö makeisia päivittäin. (Currie ym. 2011, 42.)

Epäterveellinen valinta on helpompi kiireessä. Hyvä välipala sisältäisi runsaasti proteiinia, hyviä hiilihydraatteja ja jotain vitamiinipitoista. Kouluissa on viime aikoina pyritty parantamaan välipalojen laatua, vaihtamalla karkki ja limsa-automaatit voileipä- ja täysmehu automaatteihin. Osilla kouluista tarjotaan välipalaa, mutta parantamisen varaa löytyisi, sillä kasviksia ja hedelmiä tarjotaan melko vähän. (Ilander 2010, 160–161.)

Omien eväiden kouluun ottaminen on myös hyvä vaihtoehto. Joskus nuorta voi kuitenkin hävettää ottaa omat eväät esille. Eväähän todellisuudessa ovat merkki siitä, että nuori arvostaa hyvinvointiaan. Uskaltamalla olla rohkeasti erilainen voivat kaverit seurata perässä. (Ilander 2010, 160–161.) Kansainvälisessä tutkimuksessa käy ilmi, että suurempi osa tytöistä syö eväitä koulussa poikiin verrattuna. Tytöistä 32 % söi eväitä, kun vastaava poikien osuus oli 27 %. (Currie ym. 2011, 40.)

**Kotiruoka** eli itse valmistettu ruoka on halvempaa, terveellisempää ja monipuolisempaa kuin esimerkiksi valmisruoat. Jos ruokaa laittaa runsaasti, voi sitä nopeasti lämmittää vielä seuraavina päivinä. Arki sujuu yhtä helposti kuin valmisruokaa lämmittäessä. (Ilander 2010, 143.) Pakastaminen on myös hyvä idea ja helpottaa kiireisiä päiviä. (Ilander 2010, 143; Laine 2009, 125). Kotiruoan hyviin puoliin kuuluu myös se, että tietää tarkalleen, mitä aineksia ruokaan on laitettu ja kuinka paljon. Kotiruoka on myös usein terveellisempää kuin valmisruoka, sillä itse tehdyssä ruoassa voi suolan ja mausteiden määrästä päättää itse. Lisäksi kotiruoan voi valmistaa edullisista aineksista niin kuin itse haluaa. (Laine 2009, 125.)

### 3.1.2 Lautasmalli

Lautasmalli auttaa kokoamaan helposti monipuolisen aterian, jossa on sopivassa suhteessa proteiineja, hiilihydraatteja ja rasvaa. Lautasmallin mukaan puolet lautasesta tulisi olla kasviksia (raastetta, salaattia tai lämpimiä kasviksia). Neljännes lautasesta olisi hyvä koota lihasta tai kalasta. Viimeinen neljäsosa kootaan täysjyväriisistä, perunasta, pastasta tai muusta hyvästä hiilihydraattilähteestä. Ruokajuomaksi hyvä valinta on vesi, rasvaton maito tai piimä. Täysjyväleipä lisää aterian ravintopitoisuutta, etenkin jos ruoka on esimerkiksi salaatti- tai keittolounas. Leivälle voi levittää ohuesti margariinia. (Ilander 2010, 154; Kukkonen 2011, 48; Pietilä 2009.)

Kivisen ja Runsalan pro gradu -tutkielmassa on selvitelty myös nuorten aterian koostumusta kotona ja koulussa. Vastaajat kertoivat lämpimän aterian kotona sisältävän perunaa, pastaa tai riisiä 94,2 %. Tytöistä 95,2 % ja pojista 93,2 % söi edellä mainitusti. Lihaa, kanaa tai kalaa lämpimässä ruoassa nautti 88,7 prosenttia nuorista. Salaattia ruoalla nuorista söi vain hieman yli puolet kyselyyn vastanneista. Vain 57,8 % nuorista nautti lämpimällä ate-

rialla aina salaattia ja raasteita ynnä muuta sellaista. Tytöistä hieman suurempi osuus sanoi nauttivansa salaattia lämpimällä aterialla. 61,2 % tytöistä söi salaattia ja pojista 56,2 %. Leipää ruoan kanssa ottivat 43,7 % nuorista. Pojat olivat tyttöjä ahkerampia syömään leipää, sillä pojista 53,1 % ilmoitti syövänsä leipää lämpimällä aterialla, kun tyttöjen osuus oli vain 34,0 %. Aterian kanssa nautti maitoa, piimää tai vettä 80 % nuorista. Tytöistä 86,7 % ja pojista 73,4 % otti lämpimän aterian kanssa ruokajuomana maitoa, vettä tai piimää. 16,3 % nuorista kertoo syövänsä aterialla myös marjoja ja hedelmiä. Tässäkin osiossa tytöt olivat poikia aktiivisempia, sillä tytöistä 22,3 % nautti hedelmiä tai marjoja ruoan kanssa, kun pojista vain 10,4 % kertoi tekevänsä näin. (Kivinen & Runsala 2011, 91–92.)

Kouluaterian koostumus poikkesi kotiateriasta vain jonkin verran. Koulussa nuoret kertoivat ateriakokonaisuuden sisältävän perunaa, pastaa ja riisiä 77,1 %, joka on kotona syömiseen verrattuna jonkin verran matalampi. Kotiaterialla nuoret syövät myös hieman enemmän lihaa, kalaa tai kanaa, sillä kouluaterialla 65,5 % nuorten ruoka-annoksista sisältää edellä mainittuja valmisteita. Salaatin syömisessä ei ole eroja. Nuorilla on tapana syödä salaattia koti- ja kouluaterioilla yhtä paljon. Sen sijaan leipää syödään lämpimällä ruoalla koulussa enemmän kuin kotona. Kyselyyn vastanneista 60,8 % nuorista syö aterialla leipää. Lisäksi lämmin ateria jää nuorilta jonkin verran useammin syömättä koulussa kuin kotona. (Kivinen & Runsala 2011, 93.)

## **3.2 Energia- ja suojaravintoaineet osana nuoren ravitsemusta**

### **3.2.1 Energiaravintoaineet**

Energiaravintoaineisiin kuuluvat hiilihydraatit, valkuaisaineet ja rasvat (Rose 2005, 8). Nuoren jaksamista turvaa parhaiten ruokavalio, josta hiilihydraatteja on 45–60 %, rasvaa 25–30 % ja proteiinia 15–20 % (Ilander 2010, 64–66; Haglund ym. 2010, 135).

Hiilihydraatit toimivat elimistön tärkeimpinä energianlähteinä. (Rose 2005, 8). Hiilihydraatit huolehtivat verensokerin tasapainosta. Jos ateriarytmi on epätasainen, niukkaravintainen tai vääränlaisia hiilihydraatteja sisältävä, on seurauksena verensokerin suuret vaihtelut. Kun verensokeri laskee liian alas, seuraa siitä pahoinvointia, väsymystä ja huonotuulisuutta. Jokaisessa ateriasa tulisi olla tarvittava määrä hiilihydraattia. Jotta verensokeritaso

pysyisi vakaana, on hyvä suosia hitaasti imeytyviä hiilihydraatteja. Tällaisia ovat muun muassa täysjyvävilja, palkokasvit ja useimmat hedelmät. Tällaisista tuotteista saa myös muita hyviä ravintoaineita, muun muassa antioksidantteja, vitamiineja ja kuituja. Nopeasti imeytyvät hiilihydraatit sen sijaan nostavat verensokerin nopeasti, mutta ne myös laskevat yhtä nopeasti alas. Tällaisia hiilihydraattilähteitä ovat muun muassa sokeriset tuotteet ja vähäkuituiset viljavalmisteet. (Ilander 2010, 58–59.)

Proteiinit eli valkuaisaineet toimivat lihasten ja luuston rakennusaineena ja ovat siksi tärkeitä ravintoaineita nuorelle. Liikkuva nuori tarvitsee proteiinia vielä enemmän, jotta lihasmassa kehittyisi. Jokaisella aterialla olisi hyvä syödä eläinperäistä ruokaa, sillä se on paras proteiinin lähde. (Ilander 2010, 62.) Muita hyviä proteiinin lähteitä ovat munat ja palkokasvit. Liika proteiini muuttuu rasvaksi, joten on myös hyvä välttää proteiinin liikasaantia. (Rose 2005, 8; Niemi 2006, 30.)

Rasva toimii elimistölle suojana kylmää vastaan ja tarvittaessa elimistö saa siitä myös energiaa (Rose 2005, 8). Rasvat ovat mukana myös luomassa kasvulle ja kehitykselle tärkeitä hormoneja. Rasvat parantavat vastustuskykyä ja edesauttavat lihasten ja hermoston yhteistyötä. Rasvat parantavat myös sydämen ja aivojen ja verisuonten terveyttä. Rasvaa tulee saada päivittäin riittävästi. (Ilander 2010, 64–66.) Rasvat jaetaan tyydyttyneisiin rasvoihin, kertatyydyttyneisiin rasvoihin ja monityydyttyneisiin rasvoihin (Rose 2005, 8). Noin kaksi kolmasosaa ruokavalion rasvoista tulisi olla tyydyttymättömiä eli pehmeitä rasvoja. Hyvää rasvaa saa muun muassa kalasta, kasviöljyistä, siemenistä ja pähkinöistä. Kovat rasvat lisäävät riskiä korkeaan kolesteroliin, syöpään ja tyypin 2 diabetekseen. (Ilander 2010, 64–66.) Omega -3 ja -6 -rasvahappoja tulee saada ruoasta, sillä elimistö itse ei niitä pysty valmistamaan. Niillä on useita elimistölle tärkeitä tehtäviä, kuten muun muassa hapen kuljetus, verihyytymien ehkäisy, hormonien tuotanto ja energian tuotanto. (Rose 2005, 8.) Omega-3 rasvahappojen hyviä lähteitä ovat rasvaisen kalan syöminen kaksi kertaa viikossa sekä pellavansiemenet. Omega-6 rasvahappoja saa muun muassa auringonkukkaöljystä, seesaminsiemeneistä ja helokkiöljystä. Näitä on myös kasveissa ja täysrasvaisissa maitotuotteissa. (Rose 2005, 78–81.)

### 3.2.2 Suojaravintoaineet

Suojaravintoaineisiin kuuluvat vitamiinit ja kivennäisaineet. Näitä tarvitaan, jotta elimistö saa tuotettua energiaa ravinnosta. Vitamiinit auttavat luustoa pysymään kunnossa ja vahvana, sekä säätelemään hormonien toimintaa. Suurin osa vitamiineista tulee saada ravinnosta, sillä elimistö kykenee tuottamaan vain vähän K- ja D-vitamiinia. Kivennäisaineita sen sijaan tarvitaan useissa elimistön kemiallisissa prosesseissa, jotka vaikuttavat muun muassa luustoon ja nestetasapainoon. (Rose 2005, 9.)

**Rauta** kuuluu kivennäis- ja hivenaineiden ryhmään. Raudan tehtäviin kuuluu hapenkuljetus, ja se on veren hemoglobiinin rakenneosa. Rauta on myös monen entsyymin rakenneosa, ja sitä tarvitaan monesti erilaisissa aineenvaihdunnallisissa reaktioissa. (THL 2005; Niemi 2006, 61.) Lisäksi rauta on ylläpitämässä immuunijärjestelmää ja auttaa torjumaan näin viruksia ja bakteereja (Rose 2005, 73). Rautaa saadaan sekä eläinkunnan tuotteista että kasviksista. Eläinkunnan raudoista saatava hemirauta imeytyy paremmin kuin kasvikunnasta saatava ei-hemirauta. (THL 2005.) Hyviä lähteitä ovat maksa, liha, kuivatut hedelmät, täysjyväriisi, persilja ja lehtikaali (Rose 2005, 73; Niemi 2006, 61; Ahokainen 2010, 25). Raudan imeytymistä edistää C-vitamiini. Raudan imeytymistä estävät tee, kahvi sekä maitokunnan tuotteet. Raudan puutteesta seuraa ihmiselle anemia, joka näkyy verikokeissa alhaisena Hb:nä. (THL 2005.) Miehellä Hb tulisi olla 130 - 180 g/l ja naisella 120–155 g/l (Niemi 2009, 62; Lindholm 2010, 117). Raudan puutos voi ilmetä väsymyksenä, kalpeutena, ruokahaluttomuutena, unettomuutena, infektioltautena tai hauraina kynsinä (Rose 2005, 72; Lindholm 2010, 117).

Naisten raudan tarve on miehiä suurempi kuukautisvuodon takia. (Haglund ym. 2010, 135; THL 2005). 14–17 -vuotiaille miehille suositeltava raudan saanti päivässä on 11 mg/vrk. 18 -vuotiaasta ylöspäin saantisuositukset ovat 9 mg/vrk. Naisten raudan tarve on 14-vuotiaasta lähtien 15 mg/vrk. Raudan tarve kuukautisten aikaan on yksilöllistä, jotkut tarvitsevat runsaan kuukautisvuodon takia lisärautaa. (THL 2005.)

**Kalsium** on elimistön tärkeä mineraali. Se toimii luuston ja hampaiden rakennusaineena ja noin 99 % saadusta kalsiumista kuluu niihin. (Rose 2009, 58; Lindholm 2010, 83; Niemi 2006, 57.) Kalsium ylläpitää myös monia elintoimintoja, muun muassa happo-emästasapainon säätelyä, veren hyytymistä, verenpaineen säätelyä, sydämen toimintaa,

nestetasapainoa, lihasten supistumista ja hermoimpulssien kulkua (Lindholm 2010, 80; THL 2005). Ylimääräinen kalsium varastoituu luihin. Jos kalsiumia ei ole saatavilla elimistössä tarpeeksi tarvittaviin toimintoihin, ottaa elimistö sitä varastoista eli luustosta. Varsinkin nuorena on tärkeä huolehtia riittävästä kalsiumin saannista, koska kasvaminen on kiivasta. (Rose 2005, 58.) Jos puutos jatkuu pitkään, voi luusto alkaa haurastua, ja tästä voi seurata luukatoa (Lindholm 2010, 82; THL 2005). Puutokseen voivat viitata myös esimerkiksi nivelvaivat, hampaiden rappeutuminen, korkea verenpaine ja lihasnykäykset (Rose 2005, 58).

Luumassa kasvaa noin 25–30 ikävuoteen asti (Haglund ym. 2010, 135; THL 2005). Suositeltu kalsiumin saanti määrä on 800 mg/vrk. (THL 2005). Liika kalsium poistuu virtsan mukana, joten isompientkin annosten nauttiminen on sallittavaa. Tarvittavan määrän saa jo esimerkiksi noin 6 dl:sta juoksevaa maitotuotetta. (Rose 2005, 59.) Nuorille kalsiumin saanti on tärkeää, sillä he ovat vielä kasvuiässä. Kalsiumin hyviä lähteitä ovat maitotuotteet, kala ja lehtivihannekset. D-vitamiini edistää kalsiumin imeytymistä. (THL 2005.)

Suosituksen mukaan enimmäissaantimäärä on 2500 mg/vrk. Ylimääräinen kalsium varastoituu pehmytkudoksiin, esimerkiksi munuaisiin ja lihaksiin. Ruoasta yliannostuksen saaminen on harvinaista ja kalsiumlisiä syödessä on vain noudatettava suositeltuja annosmääriä. (Lindholm 2010, 87.)

**Natrium** ylläpitää nestetasapainoa elimistössä, edistää lihasten ja hermoston toimintaa, sekä on välttämätön monille elintoiminnoille (Rose 2005, 70–71; Niemi 2006, 58–59; Lindholm 2010, 95). Natriumin ansiosta ihmisen nestetasapaino säilyy, sillä muuten neste kulkisi virtsan mukana ulos elimistöstä. Ihminen tarvitsee natriumia noin 230 mg päivässä. (Niemi 2006, 58–59.) Keskimäärin mies saa suolaa 8,3 g (natriumina 3,3 g) ja nainen 6 g (natriumina 2,4 g), joten suolan nauttimista tulisi vähentää. (Lindholm 2010, 97). Urheilu lisää natriumin tarvetta. Tarpeeseen on yhteydessä kuitenkin yksilölliset tekijät, liikunnan määrä ja kesto. Tarve voi nousta urheilevalla 1100–3300 mg/vrk. (Niemi 2006, 58–59.)

Natriumin puutosta ei yleensä synny, sillä useat ruoat sisältävät sitä niin paljon. Etenkin valmisruoissa sitä on runsaasti. Liika natrium kohottaa verenpainetta. Natriumin puutos voi aiheuttaa alhaista verenpainetta, lihaskouristuksia, huimausta, ruokahaluttomuutta ja päänsärkyä. (Rose 2005, 70–71; Lindholm 2010, 97.)

**Vitamiinit** voidaan jakaa kahteen ryhmään vesi- ja rasvaliukoisiin. Vesiliukoiset vitamiinit ovat eloperäisiä aineita. Tällaisia vitamiineja ovat; Tiamiini (B<sub>1</sub>), riboflaviini (B<sub>2</sub>), niasiini (B<sub>3</sub>), pantoteenihappo (B<sub>5</sub>), pyridoksiini (B<sub>6</sub>), kobalamiini (B<sub>12</sub>), foolihappo, biotiini ja C-vitamiini (askorbiinihappo). On hyvä tietää valmistaessa ruokaa näistä vitamiineista, että niistä vitamiinipitoisuus vähenee herkemmin tai tuhoutuu jopa kokonaan. Näitä vitamiineja ei varastoidu elimistöön kuin muutaman viikon ajaksi ja hyvin vähän, minkä jälkeen niistä ilmenee puutetta. Vesiliukoisista vitamiineista saadaan yliannostusta hyvin harvoin ja vielä harvemmin niistä ilmenee haittavaikutuksia. (Lindholm 2010, 16.)

Rasvaliukoiset vitamiinit ovat eloperäisiä aineita, jotka toimivat elimistössä rasvapitoisissa rakenteissa. Rasvaliukoisia vitamiineja on vain neljä: A-vitamiini, D-vitamiini, E-vitamiini ja K-vitamiini. Näistä vitamiineista on hyvä huomioda, että niitä voi varastoitua elimistöön rasvakudokseen suuriakin määriä. Näiden liiallinen käyttö johtaa hyvin usein haittavaikutuksiin ihmisen elimistössä. (Lindholm 2010, 17.)

**D-vitamiini** kuuluu ryhmään vitamiinit. D-vitamiinia saadaan ruoan lisäksi myös aurin-  
gonvalosta, kun se muuntuu ihon pinnalla D-vitamiiniksi. Se on rasvaliukoinen vitamiini, joten sitä sitoutuu elimistön rasvakudokseen. D-vitamiinia tarvitaan luuston ja hampaiden muodostumiseen. (THL 2005; Rose 2005, 48.) D-vitamiini on myös olennaisessa osassa kalsium- ja fosfaattiaineenvaihdunnassa (Niemi 2006, 47). Mikäli lapsi saa liian vähän D-vitamiinia, hänelle voi kehittyä riisitauti (THL 2005). Riisitaudissa luihin tulee epämuodostumia ja ne pehmenevät (Rose 2005, 48). Aikuisille liian vähäinen D-vitamiinin saanti aiheuttaa osteomalasiaa, joka tarkoittaa sitä, että luut haurastuvat ja tulevat pehmeiksi (THL 2005). Muita puutosoireita voivat olla selkäkipu, karies, infektioaltuus ja kaamosmasennus (Rose 2005, 48).

Sekä miehet että naiset tarvitsevat 6-vuotiaasta lähtien aina 61 ikävuoteen asti 7,5 mg D-vitamiinia vuorokaudessa. (Haglund ym. 2010, 135; THL 2005). Suurin sallittu annos D-vitamiinia päivässä on 50 mg/vrk. Jos se ylittyy, voi siitä seurata myrkytysoireita. (THL 2005.) Myrkytysoireita voivat olla oksentelu, ripuli, päänsärky, painonlasku, ja tila voi heijastua myös munuaisten toimintaan (Rose 2005, 49; Lindholm 2010, 65). Suomessa D-vitamiinin puutos on kuitenkin yleistä, varsinkin pimeinä vuodenaikoina. D-vitamiinilisän nauttiminen on suotavaa talviaikoina. (Niemi 2006, 48.) Parhaiten D-vitamiinia saadaan

kalasta, nauttimalla sitä vähintään kaksi kertaa viikossa, ja maitokunnan tuotteista, joihin on nykyään lisätty vitamiineja (Niemi 2006, 47).

**C-vitamiini** eli askorbiinihappo toimii ihmisen elimistössä eräänä tärkeimpänä puolustusmekanismina (Rose 2005, 46). C-vitamiini osallistuu elimistössä kollageeni-proteiinin rakentamiseen ja ylläpitoon. (Lindholm 2010, 48). Kollageenia tarvitaan vahvistamaan ihoa, luustoa ja niveliä. C-vitamiini lisää punasolujen tuotantoa, nopeuttaa haavojen paranemista, ehkäisee verenvuotoa ja parantaa vastustuskykyä. (Rose 2005, 46.) C-vitamiini on myös tärkeässä asemassa muodostaessaan stressihormoneja, kuten adrenaliinia. Jotta elimistön välittäjäaineet toimivat ja muodostuvat oikein, on ihmisen elimistön saatava riittävästi C-vitamiinia. Mikäli ihminen ei saa riittävästi C-vitamiinia elimistönsä, hänen päivittäinen jaksamisensa ja hermoston toimintansa heikkenevät. C-vitamiinilla on myös tärkeä merkitys eri vitamiinien ja ravintoaineiden imeytymisen kannalta. Muun muassa rauta imeytyy elimistöön paremmin, mikäli vitamiinia on elimistössä riittävästi. (Lindholm 2010, 49–50.)

C-vitamiinia tulee nauttia päivän aikana 3 - 5 kertaa. Näin elimistö saa aina riittävän määrän vitamiinia käyttöönsä päivän aikana. Suurina kerta-annoksina nautitut C-vitamiinit eivät ole hyödyllisiä elimistölle, sillä ihmisen ohutsuolessa imeytyy C-vitamiinia kerrallaan 180–200 mg. Kaikki tästä ylimenevä menee hukkaan, eli poistuu elimistöstä virtsan mukana. Vuodesta 2005 lähtien ravitsemussuosituksissa C-vitamiinin päiväannos on ollut 75 mg. (Lindholm 2010, 50.) C-vitamiinin puutostila ilmenee ihmisellä hyvin nopeasti, monilla eri tavoilla. Oireita voivat olla ikenien verenvuoto, nenäverenvuoto, mustelmataipumus, kivut ja säryt, toistuvat infektiot ja ihossa ilmenevät punaiset täplät. Suurien määrien nauttimisen jälkeen tulee saantia vähentää asteittain, sillä oireina voi ilmetä keripukki. (Rose 2005, 46–47.)

C-vitamiinin saanti on nykyisin helpompaa kuin ennen. Marjat, hedelmät ja vihannekset sisältävät sitä runsaasti. Vitamiinin lähteeksi käyvät siis hyvin kotimaiset marjat, kuten mustikka, mansikka, puolukka ja lakka. (Lindholm 2010, 52.) Muita tuttuja lähteitä ovat peruna, tomaatti ja sitrushedelmät (Rose 2005, 47). C-vitamiini on kuitenkin sellainen, että keitetessä se hajoaa ja irtoaa usein hedelmistä ja marjoista keitinveeteen. Vesi heitetään usein pois, ja tällöin C-vitamiini menee hukkaan. Siksi tuleekin huomioida, kuinka C-vitamiinipitoisia ruokia valmistaa, jotta saa tarvittavan määrän kyseistä vitamiinia. (Lindholm 2010, 52.)

C-vitamiinin liikasaannista ei yleensä ole ihmiselle haittaa, sillä se on vesiliukoinen vitamiini ja poistuu virtsan mukana elimistöstä (Lindholm 2010, 52). Koska C-vitamiini poistuu elimistöstä nopeasti, on sitä saatava päivittäin (Rose 2005, 46). Niiden joilla, on taipumusta saada usein virtsa tai munuaiskiviä, kehoitetaan välttämään liiallista C-vitamiinin saantia. C-vitamiini ja kalkki muodostavat yhdessä kiteitä, joista helposti syntyy munuais- ja virtsakiviä. (Lindholm 2010, 52.)

**B12-vitamiini** on kasvulle tärkeä vitamiini, ja se on myös hermostolle tärkeä. Vitamiini osallistuu punasolujen tuotantoon ja myös hermoston sähköimpulssien nopeuteen vaikuttavien myeliinituppien tuotantoon. B12-vitamiinin on myös todettu vaikuttavan ruokahaluun kontrolloivasti. (Rose 2005, 38.)

B12-vitamiinin puutos voi ilmetä anemiana, väsymyksenä, hiusten huonokuntoisuutena, ihottumana, lihassärkynä, ärtyisyytenä tai huonomuistisuutena. Masentuneisuutta voidaan joskus lievittää B12-vitamiinilla, sillä se vaikuttaa eri välittäjäaineiden tuotantoon, jotka säätelevät unirytmiiä ja mielialaa. (Rose 2005, 38–39.)

Vitamiini on siis suuressa osassa lisäämässä elinvoimaa. Etenkin vegaanien tulee kiinnittää erityishuomiota tämän vitamiinin riittävään saantiin, sillä kasvikset eivät sisällä sitä juuri lainkaan. Heidän olisi hyvä nauttia kyseistä ravintolisää. (Rose 2005, 38; Niemi 2006, 53.) Vegaaniksi ryhtyvällä aikuisella B12-vitamiinivarastot riittävät noin viideksi vuodeksi tai jopa kaksikymmentä vuotta. Nuorilla riittoisuus ei ole niin hyvä. (Lindholm 2010, 45.) Hyviä lähteitä ovat maksa, naudan- ja sianliha, lohi ja kanamunat. Jo yksi kanamuna voi auttaa saavuttamaan tarvittavan päiväannoksen. (Rose 2005, 39.) Suositeltava päiväannos on 2 mikrogrammaa (Lindholm 2010, 46).

### 3.2.3 Lisäaineet ja sokeri

**Lisäaineet** antavat ruoalle makua, väriä ja estävät sitä pilaantumasta. Lisäaineilla voi kuitenkin olla myös haittavaikutuksia. Osalle ne aiheuttavat allergisia reaktioita. Lisäksi niissä saattaa olla antibiootteja, kasvuhormoneja ja torjunta-aineita. Nämä taas aiheuttavat elimis-

töön myrkkykertymiä. On hyvä tarkastaa tuotteesta, onko sen kasvatukseen käytetty kemikaaliaineita. (Rose 2005, 19.)

**Sokerissa** on energiaa, mutta elimistölle siitä ei ole hyötyä. Sokeri ei sisällä suojaravintoaineita tai kuituja. Siksi sitä voi kutsua ylimääräiseksi energiaksi. Etenkin mehut, drinkit, limsat ja energiajuomat sisältävät runsaasti sokeria, joten niiden juomista tulisi välttää. Päivässä ei tulisi juoda yli puolen litran annosta sokeroituja juomia. Usein myös tuotteissa, joissa on paljon sokeria, on paljon rasvaa. Runsassokerisia tuotteita ovat muun muassa suklaa, täysmehut, virvoitusjuomat, makeat leivonnaiset, hillot ja siiderit. (Niemi 2007, 46–47.)

### 3.2.4 Kuidut

Kuidulla on monia terveydelle hyödyllisiä vaikutuksia. Kuidut ovat sulamatonta hiilihydraattia, joten ne eivät imeydy elimistöön, vaan kulkeutuvat sen lävitse ja poistuvat ulosteiden ja virtsan mukana. (Laamanen 2011, 78; Heikura 2012, 20.) Kuidut jaetaan liukoisiin ja liukenemattomiin. Liukenematon kuitu parantaa suolen toimintaa, sillä ylimääräinen kuitu sitoo paksusuolella vettä, jolloin uloste pehmenee. (Heikura 2012, 20; Niemi 2006, 23–25.) Liukoinen kuitu tasaa aterian jälkeistä verensokerin nousua. (Heikura 2012, 20.) Kuitupitoinen ruoka ylläpitää myös paremmin kylläisyyden tunnetta, joten kuiduilla on myös myönteistä vaikutusta painonhallintaan (Niemi 2006, 23–25). Kuidut lisäksi kuljettavat kolesterolia pois elimistöstä ja sitovat itseensä muita kuona- ja ylimääräaineita (Laamanen 2011, 78). Kolesterolia alentava vaikutus lisää sydämen terveyttä (Niemi 2006, 23–25). Liukoinen kuitu on myös bakteerien ravintoa, minkä ansiosta hyvien bakteerien elinmahdollisuudet suolistossa ovat paremmat (Heikura 2012, 20).

Kuitua saa hyvin, kun muistaa syödä monipuolisesti (Niemi 2006, 23, 26). Kuitua saa ainostaan kasvikkunnan tuotteista (Heikura 2012, 20). Kuidun hyviä lähteitä ovat täysjyväviljavalmisteet, esimerkiksi ruisleipä ja riisi. Täysjyväviljavalmisteissa on jäljellä jyvän pintakerros. Pintakerroksessa on paljon tärkeitä vitamiineja ja kivennäisaineita. (Niemi 2006, 23, 26.) Myös vihannekset, marjat ja hedelmät ovat hyviä kuidun lähteitä (Kukkonen 2011, 48; Heikura 2012, 20).

Yleisesti ottaen kuitua saadaan liian vähän. Aikuisen tulisi saada kuitua n.25-35 grammaa päivässä. Hyvänä viitearvona käy esimerkiksi, että ruisleivän viipale sisältää kuitua n.3,3 g, puurolautanen 1,3 g ja omena n.3 g. (Kukkonen 2011, 48.) Finnravinto 2007 -tutkimuksen mukaan naiset saavat kuituja 21 g/vrk ja miehet 24 g/vrk (Heikura 2012, 20). Kouluruokailututkimuksessa (2008) selvitettiin yläkouluikäisten ravitsemusta. Selvisi, että nuoret saavat liian vähän kuituja ja paljon sokereita. Kouluruoasta saatavien kuitujen osuus oli työtöillä 2,5 g/MJ ja pojilla 2 g/MJ. Suositus olisi 3 g/MJ. (Ahokainen 2010, 24–25.)

### 3.3 Juomat

**Vesi** on välttämätöntä ihmiselimestölle. Tarvitsemme sitä pysyäksemme hengissä sekä aineenvaihduntareaktioihin. (Laamanen 2011, 48; Niemi 2006, 65.) Vettä olisi hyvä juoda pitkin päivää, jotta ei synny nestevajetta, joka taas voi heikentää jaksamista. Nestetasapainon säilyminen pitää yllä monia fysiologisia toimintoja. (Niemi 2006, 65.) Yli 70 % nuoren aikuisen painosta on vettä. (Laamanen 2011, 48). Sitä on sitoutunut sekä lihaksiin että rasvakudokseen. Suurempi osa vedestä on lihaskudoksessa, minkä vuoksi voidaan olettaa, että miehessä on enemmän vettä kuin samanpainoisessa naisessa. (Niemi 2006, 65.)

Ihminen saa vettä sekä ruoasta että juomalla (Niemi 2006, 66; Hänninen, Rauma, Laaksonen & Mattila 2003, 29). Ruoan lisäksi tulisi saada noin litra nesteitä päivässä. Liikunta lisää veden tarvetta ja onkin tärkeä muistaa, että noin yhtä liikuntatuntia kohden tarvitaan reilu litra nestettä. Nestevajaus ilmenee janon tunteena. Kun jano yllättää, on ihminen menettänyt jo suuria määriä nesteitä. (Niemi 2006, 66.) Yhteensä vettä tulisi juoda noin 2 - 4 litraa päivässä. (Laamanen 2011, 49).

**Maito** on energiapitoinen juoma, mutta se on poikkeuksellisesti hyvä juoma, koska se sisältää kalsiumia ja D-vitamiinia. Maidossa on myös proteiinia ja suojaravintoaineita. Koska maidossa on kuitenkin runsaasti energiaa, on hyvä valita rasvaton tuote. Päivän aikana tulisi nauttia vähintään puoli litraa maitoa. (Niemi 2007, 49.) Maitotuotteet sisältävät maitohappobakteereja. Niitä on paljon etenkin maustamattomissa jogurteissa, piimässä ja juustossa. Maitohappobakteerit pitävät suolen bakteeriflooran hyvänä. Lisäksi ne pilkkovat ravintoaineita ja valmistavat joitakin suojaentsyymejä. (Laamanen 2011, 42.)

**Mehut** ovat nostaneet suosiotaan ruokajuomana. Ne toimivat hyvänä ruoan keventäjänä, mikäli ne sisältävät vain hyvin vähän sokeria. Suomeen tuodaankin runsaasti eri marja-juomia ulkomailta, mutta näihin jää valvonnasta huolimatta usein haitallisia myrkkyjä kasvumaasta. Olisikin hyvä korostaa kotimaisien marjamehujen terveyttä, sillä ne sisältävät runsaasti vitamiineja ja vähän haitallisia myrkkyjä. (Hänninen ym. 2003, 64.)

Mehut sisältävät runsaasti vesiliukoisia vitamiineja, flavonoideja ja muita polyfenolisia yhdisteitä. Näillä on todettu tutkimuksissa olevan hyödyllinen vaikutus ihmisen terveyteen. Kotimaisissa marjoissa näiden vitamiinien ja muiden osuus on suurin piirtein sama kuin ulkomaistenkin. Siksi myös suomalaiset marjat kelpaavat mehunvalmistukseen hyvin. (Hänninen ym. 2003, 64.) Valmismehut sisältävät runsaasti sokeria, minkä vuoksi niiden juontia tulisi välttää. Ne lisäävät jokapäiväisesti nautittuna lihavuuden riskiä. (Niemi 2007, 49.)

**Energiajuomat** ovat virvoitusjuomia, joissa on kofeiinia. Itse energiaa juomissa ei ole enempää kuin muissakaan virvoitusjuomissa. Ne sisältävät piristäviä yhdisteitä, jotka aikaansaavat piristävän vaikutuksen. (Evira 2010. a.) Energiajuomat sisältävät kofeiinin lisäksi myös tauriinia, guaranaa ja vitamiineja. Vitamiineista yleisimpiä ovat B-vitamiinit, mutta mahdollisia ovat myös C- ja E-vitamiini, sekä inositoli ja koliini. (Evira 2010. c.) Alle 15-vuotiaille ei juomia suositella lainkaan. Nuorilla sietokyky kaikenlaisia lääkkeenomaisia yhdisteitä vastaan on vielä puutteellinen. Muun muassa kofeiini voi jo pieninä annoksena saada aikaan haittavaikutuksia keskushermoston toiminnassa, esimerkiksi sydämen tykytystä, kiihtyneisyyttä, ärtyneisyyttä, vapinaa, levottomuutta ja ahdistuneisuutta. Energiajuomien ja kahvin odotetaan vaikuttavan piristävästi, mutta vaikutus voi myös olla päinvastainen, sillä ne voivat aiheuttaa unettomuutta ja heikentää unen laatua. Kofeiiniherkkien ihmisten tulee olla käytön kanssa todella tarkkana, sillä pienikin annos kofeiinia voi aikaansaada voimakkaita haittavaikutuksia. Haittavaikutuksen voimakkuutta voi lisätä myös runsas sokerin saanti. (Ilander 2010, 115–116.) THL:n kouluterveyskysely (2010) mukaan ammattikoululaisista nuorista 23 % juo energiajuomia vähintään kerran viikossa. (THL, 2010).

Evira on osallistunut pohjoismaiden lasten ja nuorten kofeiinialtistusta selvittävään hankkeeseen. Jo pienetkin määrät aikaansaavat riskialtistuksen mukaan haittavaikutuksia, muun muassa vieroitusoireita, jännittyneisyyttä, ahdistuneisuutta ja lisää kofeiininsietokykyä.

Tutkimuksissa selvisi, että 50 kg painava nuori saisi juoda vain 15mg kofeiinipitoisia juomia, jotta ei ilmenisi haittavaikutuksia. 50 mg:n annoksella kofeiinisietokyky voi alkaa kasvamaan, mikä merkitsee riippuvuuden syntyä. Jos annos ylittää 125 mg, alkaa ilmaantua ahdistuneisuutta ja jännittyneisyyttä. 0,2 l kahvikupissa kofeiinia on noin 100 mg, 0,33 energijuomatölkissä 105 mg ja 0,5 l kola pullossa 65 mg. (Evira 2010. d.) Myrkyllinen annos noin 70 kg painavalle henkilölle on noin 1400 mg eli 22 kuppia kahvia tai noin 15 tölkkiä energijuomaa. (Evira 2010. b.)

Riippuvuus on yksi energijuomien ongelma. (Ilander 2010, 115–116). Riippuvuus oireita ovat väsymys ja päänsärky. Piristävä vaikutus säilyy parin tunnin ajan. (Evira 2010. b.) Juoma saa verensokerin nousemaan äkillisesti ja olo tuntuu energiseltä. Noin tunnin kuluttua verensokeri alkaa kuitenkin jälleen laskea ja olo muuttuu väsyneeksi ja tarkkaavaisuus voi heikentyä. Pian elimistö tarvitsee siis uuden annoksen. Juomista saatava energia vähentää myös ruokahalua, jolloin ateriarytmi häiriintyy ja kunnollista ruokaa ei tee mieli. Kun ateriarytmi ei ole säännöllinen, sokerinhimo kasvaa. Riippuvuutta aiheuttaa tietenkin myös kofeiini. Energijuomia pidetään nuorten keskuudessa myös ”siistinä juttuna”. Nuoret eivät saa juoda vielä alkoholia, joten he juovat energijuomaa. He tietävät, että energijuomia ei suositella juotavaksi, joten kun sitä pidetään ikään kuin kiellettyinä, ajattelevat he juomisen kasvattavan omaa imagoaan. (Ilander 2010, 115–116.)

Nuorten energijuomien käyttö aiheuttaa monenlaista huolta, sillä Yhdysvalloissa on muun muassa tutkittu juomien runsaan käytön olevan yhteydessä häiriökäyttäytymiseen ja muihin epäterveellisiin elämäntapoihin, esimerkiksi tupakointiin ja alkoholin käyttöön. Myöskään kahvia ole suositeltavaa juoda säännöllisesti ruoan yhteydessä, sillä se heikentää rauhan imeytymistä. Enimmäissuositus määrä on 1,5 kuppia päivässä. (Ilander 2010, 115–116.)

## 4 KOKKOLA AMMATTIOPISTOKAUPUNKINA

Kokkolassa asui vuonna 2010 45 986 asukasta. Heistä suomenkielisiä oli 38 696 ja ruotsinkielisiä 6 312, muunkielisiä 888. 15–18 -vuotiaita nuoria Kokkolassa asui vuonna 2010, 2 473. Heistä suomenkielisiä oli 2 099, ruotsinkielisiä 330 ja jotain muuta, vierasta kieltä puhuvia 44. (Tilastokeskus 2009.)

Kokkola on merkittävä kaupp- ja koulutuskaupunki. Opiskelijoita Kokkolassa on 3 533. Ammatillista opetusta Kokkolassa ja maakunnassa järjestää Keski-Pohjanmaan koulutus-  
kuntayhtymä kuudessa koulutusyksikössä suomenkielellä. Ammatillisia koulutusaloja on kaiken kaikkiaan kahdeksan. Oppilaita on ammattiopistoissa yhteensä 4 000. Ammatillisia oppilaitoksia ovat Kokkolan kauppapisto (460 opp.), Kokkolan ammattiopisto (1 010 opp.), Kokkolan sosiaali- ja terveystalon opisto (460 opp.), sekä Keski-Pohjanmaan kulttuuriperustutkinto (95 opp.), sekä Keski-Pohjanmaan aikuisopisto (3 000, joista ammattiin johtavassa koulutuksessa 800 opp.). (Taustatietoa Kokkolasta 2010.)

### 4.1 Kokkolan ammattiopisto

Kokkolan ammattiopistossa opiskelee noin tuhat oppilasta. Opisto kouluttaa pääasiassa nuoria. Heidän opetussuunnitelmansa on laadittu yhteistyössä työelämän ammattilaisten kanssa. Tarkoituksena on kehittää nuorten ammattitaitoista osaamista parempaan suuntaan. Voimakkaimpana tutkintona näkyy tekniikan ja liikenteen ala. Toiseksi suosituimpia ovat matkailu-, ravitsemus- ja talousalan tutkinnot. Opisto tarjoaa lyhytkursseja ja erillisiä tutkintoja myös aikuisille. (Kokkolan ammattiopisto 2011.)

Oppilaitos tukee nuoren kasvua kokonaisvaltaisesti, eli eri elämänhallinnan osa-alueet huomioiden. Opistolla on laajat yhteydet työelämän henkilöihin. Yhteistyössä toimivat muun muassa kuraattoripalvelut, terveyspalvelut, matkatuki, asuntola, harrastustoiminta ja oppilaskunta. Näiden lisäksi opiskelijoiden on mahdollista käyttää Kokkolan koulutuskirjastoa. Kansainvälisyys on myös osa koulutusta. Painopisteet ovat Euroopan alueella. Opiskelijavaihtoja suoritetaan vuoden aikana useita kymmeniä. Ammattiopisto tarjoaa 15 perustutkintoa, ja koulutusohjelmia on 19. Oppilaitoksen yhteydessä on myös asuntola,

joka tarjoaa 70 asuinpaikkaa, pääasiassa ensimmäisen vuoden opiskelijoille. Henkilökuntaa opistolla on 130. (Kokkolan ammattiopisto 2011.)

Ammattiopiston perustutkinto kestää 3 vuotta eli 120 opintoviikkoa (ov). Tavallisen tutkinnon rinnalla voi suorittaa myös ammattilukiokoulutuksen, jonka kesto on 4 vuotta. Näistä 120 opintoviikosta ammatillista oppimista ovat 90 ov ja työssä oppimista näistä on vähintään 20 ov. Yhteisiä opintoja kaikilla on 20 ov, joista pakollisia 16 ov ja valinnaisia 4 ov. Vapaasti valittavia opintoja tutkinnonaikana suoritetaan 10 ov. (Kokkolan ammattiopisto 2011.)

## **4.2 Ammattiopiston opetussuunnitelma**

Kokkolan ammattiopisto on laatinut opetussuunnitelmansa yhteistyössä työelämän henkilöiden kanssa (Kokkolan ammattiopisto 2011). Opetussuunnitelmassa perusopintoja opiskelijoilla on ensimmäisen vuoden aikana kymmenen pakollista opintoviikkoa, ja toisena opiskeluvuonna kuusi pakollista opintoviikkoa, eli yhteensä 16 opintoviikkoa. Toisena tai kolmantena vuonna nuoret suorittavat neljä opintoviikkoa vapaasti valittavia opintoja. (Keski-Pohjanmaan Koulutusyhtymä 2007.)

Pakollisiin opintoihin sisältyy kieli opintoja: äidinkieltä neljä opintoviikkoa, kumpanakin opetusvuonna kaksi, ruotsia kaikilla on yksi opintoviikko toisena vuonna, ja englantia 2 opintoviikkoa ensimmäisenä vuonna. Matematiikkaa perusopintoihin kuuluu kolme kurssia, joista kaksi ensimmäistä käydään ensimmäisen lukuvuoden aikana, ja kolmas kurssi toisena opiskeluvuonna. Fysiikkaa ja kemiaa on molempia yksi opintoviikko. Fysiikkaa opiskellaan ensimmäisenä vuonna ja kemiaa toisena vuonna. Yhteiskunta- yritys- ja työelämä tietoa nuorilla on ensimmäisen opintovuoden aikana yksi opintoviikko. Liikuntaa heillä on yksi opintoviikko, ja terveystietoa yksi opintoviikko ensimmäisen vuoden aikana. Taide- ja kulttuuriopintoja heillä on toisen opintovuoden aikana yksi opintoviikko. (Keski-Pohjanmaan koulutusyhtymä 2007.)

### 4.3 Asuntola

Kokkolan ammattiopistolla on asuntola aivan opiston lähellä. Asuntolassa on 70 asuinpaikkaa. Nuoret asuvat kymmenen hengen soluissa joissa on 1 - 2 hengen huoneita. Asuntolan asukkaaksi on mahdollisuus pyrkiä kaikkien alle 18-vuotiaiden nuorien, joilla on vaikea kulkuyhteys koululle tai hyvin pitkä koulumatka, joka estää kotona asumisen. Asuntoon valitulta nuorelta pyydetään 70 euron takuusumma. Se maksetaan takaisin asunnon luovuttamisen jälkeen, mikäli tilat ja asunnon kalusteet ovat kunnossa. Muita maksuja nuorilta ei peritä. (Kokkolan ammattiopisto.)

Asuntolan huoneisto on kalustettu valmiiksi. Sinne kuuluvat jokaiselle oma sänky, kirjoituspöytä, tuoli ja vaatekaappi. Opiskelija voi tuoda huoneistoon itselleen maton ja muita tavaroita ja esineitä, jotka luovat hänelle itselleen viihtyvyyttä. Lemmikkieläimet ovat kiellettyjä allergikkojen ja siivouksen takia. Nuorten on mahdollista avata huoneeseensa maksullinen Internet-yhteys. Asuntolan nuoret huolehtivat itse asuntonsa ja keittiön siivouksesta. (Kokkolan ammattiopisto.)

Viikonloppuisin nuoret menevät kotiin. Asuntolaan saa jäädä vain, jos henkilöllä on todella pitkä kotimatka tai jos hänellä on viikonloppukoulutehtäviä, jotka velvoittavat jäämään paikkakunnalle. Loma-aikana asuntola on suljettu. Nuoret yöpyvät pääsääntöisesti asuntolassa. Mikäli he aikovat kouluviikolla yöpyä jossakin muualla, heidän tulee ilmoittaa asiasta yöpymisilmoituksella. Tuolloinkin asukkaalla pitää olla huoltajansa lupa siihen, että hän yöpyy muualla kuin asuntolassa. (Kokkolan ammattiopisto.)

Asuntolan yhteydessä on vapaa-ajan viettotilat eli kerhotila, jossa nuoret voivat viettää yhteistä aikaansa. Asuntolan kerhohuonetilat ovat auki iltaisin klo 16.00–22.00, maanantaista torstaihin. Kerhotilasta löytyy biljardipöytä ja tv. Kerhotilassa on myös erillinen tietokonehuone, jossa on mahdollisuus tehdä koulutehtäviä. (Kokkolan ammattiopisto.)

## **5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSONGELMAT**

Tutkimuksen tarkoituksena on kartoittaa Kokkolan ammattiopiston nuorten omia kokemuksia ravitsemuksesta. Tutkimuksessa pyrimme selvittämään, mitkä tekijät vaikuttavat itsenäisesti asuvien nuorten ravitsemustottumuksiin.

Tavoitteenamme on saada tutkimustulosten pohjalta tietoa opiskeluterveydenhoitoa varten. Tulosten avulla terveydenhoitajat ja opettajat voivat tulevaisuudessa puuttua paremmin nuorten ravitsemukseen vaikuttaviin ongelmakohtiin. Lisäksi tutkimuksen tavoitteena on kartoittaa ravitsemusohjauksen tarvetta nuorten keskuudessa.

### **Tutkimusongelmat**

1. Millaiset ovat itsenäisesti asuvan ammattiopiston nuoren ravitsemustottumukset?
2. Mitkä tekijät ohjaavat nuorten ravitsemustottumuksia?
3. Miten nuoret ovat kokeneet itsenäisen asumisen vaikuttavan ravitsemustottumuksiinsa?

## 6 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

### 6.1 Tutkimusmenetelmät

Opinnäytetyöhön valittiin kvantitatiivinen tutkimusmenetelmä. Se soveltuu tutkimukseemme parhaiten, koska meidän on mahdollista tavoittaa iso vastaajamäärä nuoria. Lisäksi suurin osa vastaajista tulee olemaan poikia, joten totesimme kyselylomakkeen olevan haastattelua helpompi tiedonsaantikeino. Kysely toteutetaan puolistrukturoidulla kyselykaavakkeella. (Liite 1.) Osaan kysymyksistä on tarve vastata laajemmin kuin pelkästään kyllä- tai ei-vastauksella. Nämä kysymykset analysoidaan sisällönanalyysimenetelmällä.

Käytämme kvantitatiivista tutkimusmenetelmää, koska tutkimuksessamme keskeisenä asiana korostuvat johtopäätökset aiheesta, aiemmista tutkimuksista, aiemmista teorioista ja käsitteiden määrittelystä. (Hirsjärvi, Remes, & Sajavaara 2004, 130–131.) Lähtökohtana kvantitatiivisessa tutkimuksessamme on tutkimusongelma, johon haemme ratkaisua tai vastausta. Kvantitatiivisen tutkimuksen ongelmaan vastauksen saa tiedon avulla. Meidän on määritettävä, mitä tietoa tarvitsemme, jotta tutkimusongelma selviää. (Kananen 2008, 11; Kananen 2011, 21.)

Seuraavassa vaiheessa kvantitatiivista tutkimustamme päätämme, miten hankkimme tarvitsemamme tiedon. Tutkimuksen eri vaiheissa on hyvä panna merkille, että eri vaiheet vaikuttavat aina seuraavaan vaiheeseen. (Kananen 2008, 11.) Kvantitatiivisessa tutkimuksessa suunnittelemme, kuinka aineiston keruu tulee tapahtumaan. Tässä valinnassa korostuu se, että saadut tulokset täytyy voida soveltaa määrälliseen ja numeraaliseen mittaamiseen. Ennen tutkimuksen toteuttamista valitsemme tutkittavat henkilöt. (Hirsjärvi ym. 2004, 131.) Kvantitatiivinen tutkimus toteutetaan kyselylomakkeella. Tutkimuksessamme kirjallisen osuuden kattavuus on tärkeä osa tutkimuksen onnistumista. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009.) Kun tietoa saadaan kerätyksi tarpeeksi ja aineiston keruumenetelmä päätetään, siirrytään laatimaan kysymyksiä. (Kananen 2008, 11.)

Kysymykset kvantitatiivisessa tutkimuksessamme ovat strukturoituja ja avokysymyksiä. Strukturoitu kysely on sellainen, jossa henkilön vastaukset on valmiiksi määritetty. (Kananen 2008, 26; Kananen 2011, 31; Ronkainen, Pehkonen, Lindblom-Ylänen & Paavilainen

2011, 90.) Tällaisia kysymyksiä ovat vaihtoehtokysymykset esimerkiksi kyllä ja ei. Myös erilaiset asteikkokysymykset ovat strukturoituja. (Kananen 2008, 26; Kananen 2011, 31.) Avoimet kysymykset voidaan muotoilla hyvin eri tavalla. Ne voivat olla rajattuja tai täysin avoimia, jolloin vastaaja voi vapaasti vastata kysymykseen. Kysymykset kannattaa miettiä tarkkaan, sillä väärin aseteltu avoin kysymys saattaa saada vääränlaisia vastauksia. (Kananen 2011, 30.)

Kysymysten laatiminen kvantitatiiviseen tutkimukseen on haasteellista. Samat kysymykset voidaan ymmärtää hyvin monella tavalla. Kysymysten tekemiseen ei ole olemassa mitään kaavaa, vaan sen oppii kokemuksen kautta. Kysymykset perustuvat aina tutkimusongelmaan. Jotta kysymykset olisivat onnistuneet, niiden tulee täyttää määrättyjä piirteitä. Kysymykseen vastaavan henkilön on ehdottomasti ymmärrettävä kysymys oikein. Vastaajalla on myös oltava aiheesta tarvittavaa tietoa, jotta hän voi vastata kysymykseen. Vastaajan pitää myös olla suostuvainen antamaan haluttua tietoa meille. (Kananen 2008, 13–14, 25; Kananen 2011, 30.)

Pyrimme houkuttelevaan ulkoasuun, jotta houkuttelee kysyjää vastaamaan kyselyyn. Tämän jälkeen kysely esitellään kyselyryhmää vastaavilla henkilöillä. Tarvittavat muutokset tehdään koetestauksen jälkeen, mikäli huomataan joitakin puutteita kyselyssä. Tämän jälkeen tutkimus toteutetaan. Tutkimuksen toteutuksen jälkeen seuraa lomakkeiden tarkistaminen ja numerointi. (Kananen 2008, 12.)

Kerätty aineisto saatetaan kvantitatiivisessa tutkimuksessa sellaiseen muotoon, että se voidaan tilastollisesti käsitellä. Aineisto saatetaan yleensä määrällisessä tutkimuksessa juuri prosentti- ja diagrammien muotoon. (Hirsjärvi ym. 2004, 131.) Tutkimuksessamme pyritään löytämään vastauksien välisiä yhtäläisyyksiä, missä apuna käytämme tilastollisia menetelmiä. Itse analysointivaihe sujuu melko nopeasti. (Kankkunen ym. 2009, 42–43.) Tämän tulee tapahtua juuri oikealla analyysimenetelmällä. On tärkeää valita juuri meidän tutkimuksellemme sopiva analyysimenetelmä. (Kananen 2008, 51.)

## 6.2 Aineiston keruu ja opinnäytetyön kohderyhmä

Tarkoituksenamme on toteuttaa tutkimus kyselykaavakkein. Kysely toteutetaan kahdessa osassa. Ensimmäinen otanta tehdään asuntolan nuorille. Nuoret kootaan yhteen asuntolan oleskelutilaan, ja olemme paikalla tekemässä tutkimuksen heille. Toisen otannan suorittaa terveystiedon opettaja. Hän tekee kyselyt noin sadalle terveystiedon tunnilla. Näistä otamme tutkimukseen mukaan vain omillaan asuvat nuoret. Kyselyt kootaan pinoon kirjekuoriin tai pahvilaatikkoon, jotka noudamme toteutuksen jälkeen koululta.

Teimme kyselykaavakkeemme itse aiempien tutkimusten ja kyselykaavakkeiden pohjalta. Kaavaketta muokattiin sopivaksi yhteistyössä ohjaavan opettajan ja ammattiopiston yhteistyöhenkilöiden kanssa. Lisäksi esitetasimme kyselykaavakkeen yli kymmenellä nuorella. Viimeistelimme lomaketta heidän toiveidensa ja ehdotusten pohjalta.

Kysely suoritettiin 144 nuorelle. Nämä nuoret on koottu terveystiedon ryhmistä ja asuntolassa asuvista nuorista. Näistä rajasimme pois kotona asuvat nuoret, joten lopulta tutkimukseen jäi 64 kyselykaavaketta itsenäisesti asuvilta nuorilta. Näistä jäljelle jäävistä jouduimme rajaamaan ulkopuolelle kuitenkin yhden, koska hän oli jättänyt vastaamatta kahden ensimmäiseen sivuun ja näin perustietojen puuttuminen estää luokittelun. Vastauksia on siis 63. Vastaamatta jätetyt kohdat olemme analysoineet ei-vastatuiksi. Nämä näkyvät tilastoinnissa omana prosenttiosuutenansa.

## 6.3 Aineiston analysoiminen

Kyselykaavakkeen tulosten analysoimisen apuna käytämme SPSS:ää (Statistical Package for Social Sciences). Tämä ohjelma on suunniteltu siten, että se sopii parhaiten kvantitatiivisen tutkimuksen analysoimiseen. Aineiston analysoiminen tapahtuu ohjelman avulla vaihe vaiheelta. (Metsämuuronen 2000.)

Sisällön analyysi käytetään yleensä laadullisissa tutkimuksissa. Sisällön analyysissä analysoidaan kirjoitettua, suullista kommunikointia. Tämän avulla voidaan tarkastella asioiden, tapahtumien, seurauksia ja yhteyksiä. (Latvala & Vanhanen-Nuutinen 2001, 21; Tuomi & Sarajärvi 2002, 93.)

#### 6.4 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Tässä opinnäytetyössä tutkimuksen kohteena ovat nuoret. Koska kyseessä on alaikäisille tehtävä tutkimus, on eettisyyteen kiinnitettävä erityistä huomiota. Tahdomme erityisesti korostaa salassapitovelvollisuutta ja nimettömyyttä, jotta jokaisen yksityisyys on turvattu. Tahdomme antaa tutkittavillemme riittävät tiedot, miksi tahdomme heiltä omakohtaista tietoa ja miten tulemme käsittelemään saamaamme materiaalia. Näin pystymme säilyttämään myös jokaisen itsemääräämisoikeuden ja ylipäättänsä halukkuuden osallistua tutkimukseen.

Eettisyys on taitoa pohtia eri tilanteissa, mikä on oikein ja mikä väärin. Tutkimusta tehdessä olemme tutkijoina kantaneet vastuuta siitä, että työ tehdään eettisyyttä kunnioittaen. Ammattietiikkaamme voidaan määritellä kuuluvan arvot, normit, hyveet ja eettiset periaatteet. (Kuula 2006, 24; Kuula 2011, 21–23.) Kvantitatiivista tutkimusta tehdessä täytyy toimia tiettyjen toimintaohjeiden mukaan. Tutkimuksessamme annetaan etukäteen tarpeeksi tietoa tutkimuksesta, osallistuminen tutkimukseen on vapaaehtoista, saatuja vastauksia käsitellään luottamuksella ja vastaajat ovat tunnistamattomissa. Jo tutkimuksen suunnitteluvaiheessa mietitään, miten tutkimuksella voidaan parantaa tutkittavien tilannetta. (Piispa 2006, 141; Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 174–177.)

Tiedon luotettavuus on osa onnistunutta tutkimusta. Jotta tieto on luotettavaa, on se kerättävä oikein ja käsiteltävä asiallisesti, sekä arkistoitava asianmukaisesti. Normien kunnioittaminen sekä ihmisarvon ja itsemääräämisoikeuden ymmärtäminen ovat olennainen osa tutkimustamme. Normien huomioiminen on tärkeää aina, kun tehdään ihmisiin liittyviä tutkimuksia, sekä suoraan että välillisesti. (Kuula 2006, 24.) Jokaisella on oikeus päättää, haluaako osallistua tutkimukseen vai ei. Tutkittaville on annettava riittävä tieto tutkimuksesta, jolla he pystyvät päätöksen tekemään. Riittäviin tietoihin kuuluvat mm. perustiedot tutkimuksesta, tietojen käyttötarkoitus, ja mitä tutkimukseen osallistuminen tutkittavalta edellyttää. (Kuula 2006, 61; Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 177.) Tutkittavillemme informoidaan, kuinka heistä kerättyä aineistoa tullaan käsittelemään ja säilyttämään. (Kuula 2006, 99; Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 178).

Tutkimuksen teossa kunnioitetaan jokaisen yksityisyyttä, eli meidän on noudatettava tietosuojalainsäädäntöä. Tähän sisältyvät tutkittavan oikeus päättää siitä, mitä tietoja he luo-

vuttavat, ja tutkimuksesta ei saa myöskään pystyä tunnistamaan kenenkään henkilöllisyyttä. (Piispa 2006, 151; Kuula 2011, 77–79.) Tutkimuksemme tekstistä voidaan saada anonyymi poistamalla muuttujat. Esimerkiksi tutkittaessa nuorten ravitsemusta saman paikkakunnan useilla kouluilla on tärkeää, että koulun nimi jätetään pois, jotta anonyymiyys mahdollistuisi. Toinen hyvä tapa on arvojen uudelleen luokittelu. Esimerkiksi muutetaan koulu nimi yleiseksi, ”yläaste”. Avoimissa kysymyksissä täytyy tunnistamisriski arvioida aina vastauskohtaisesti. (Kuula 2006, 209.) Kaikkia kerättyjä tietoja säilytämme niin, että kukaan ulkopuolinen ei niihin pääse käsiksi. Tutkimusaineistoa säilytetään vain sen aikaa, kuin tutkimuksen teko sitä vaatii. (Kuula 2006, 64; Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 179.) Meidän on ehdottomasti noudatettava salassapitovelvollisuutta. Salassapito koskee kaikkia tutkittavalta saatuja tietoja. Tiedot on tarkoitettu ainoastaan tutkimuksemme tekoa varten. (Kuula 2006, 209; Kuula 2011, 90–92.) Salassapitovelvollisuus jatkuu myös, vaikka tutkimus on jo päättynyt. (Kuula 2011, 92).

Kun tutkimme alaikäisiä, täytyy huomioida heidän kuuluvuutensa suojeltaviin erityisryhmiin. Heillä ei ole vielä alaikäisenä täysivaltaista itsemääräämisoikeutta. Meillä on velvollisuus arvioida lapsen kypsyys päättää itse osallistua tutkimukseen. Esimerkiksi 12–15-vuotias voi joissain tapauksissa itse päättää osallistumisestaan tutkimukseen ilman vanhempien lupaa. (Kuula 2011, 147; Kuula 2011, 147–149.)

Analysointivaiheessa tuloksemme ilmaistaan arvottomina. Ilmauksia ’jopa’ ja ’vain’, ei muun muassa tulisi käyttää. Voimme analysoida tuloksia omalla mielipiteellä pohdintaosiossa. Tutkimuksesta tulee tuoda esille sekä negatiiviset että positiiviset tulokset. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 183.)

## 7 TUTKIMUSTULOKSET

### 7.1 Tutkimukseen osallistuneiden nuorten taustatiedot

Tutkimukseen vastasi yhteensä 63 nuorta (N=63), joista tyttöjä oli 41 % (n=26) ja poikia 59 % (n=37). Kyselyyn vastanneista oli 33 % 16-vuotiaita, 44 % 17-vuotiaita, 18 % 18-vuotiaita ja 2 % 19-vuotiaita. Kohtaan vastaamatta jätti 3 %. Vastanneista yli puolet oli ensimmäisen vuoden opiskelijoita. Suurin osa nuorista asui ammattiopiston asuntolassa, heitä vastanneista oli 81 %. Muut asumismuodot jakautuivat tasaisesti. (TAULUKKO 1.)

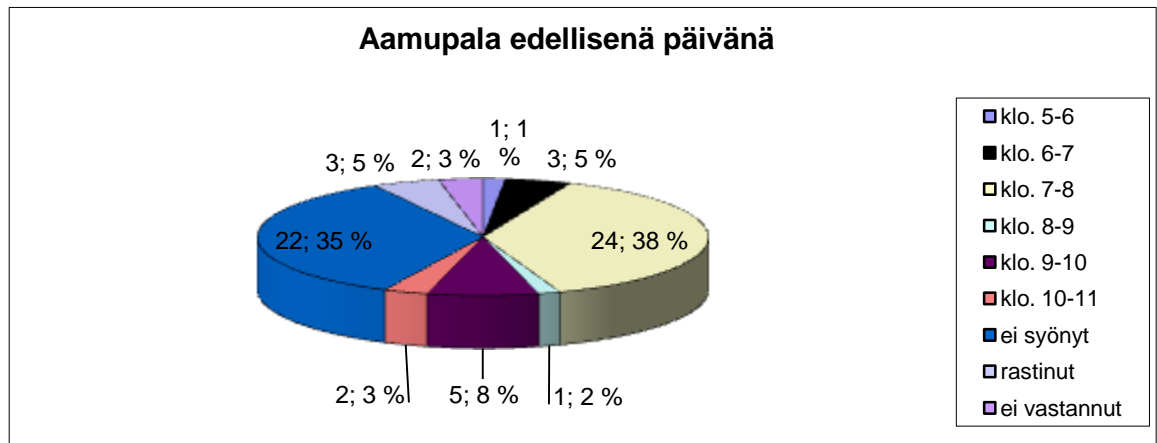
TAULUKKO1. Vastaajien taustatiedot

Luokka	f	%
<b>Sukupuoli</b>		
Tyttö	26	41
Poika	37	59
<b>Asumismuoto</b>		
Asuntola	51	81
Yksityisellä seurustelukumppanin kanssa	2	3
Yksityisellä kaverin kanssa	3	5
Yksityisellä	1	2
Tankkarin soluasunnossa	4	6
Tankkari 6	1	2
Tankkari 4	1	2
<b>Vuosiluokka</b>		
Ensimmäisen vuoden opiskelija	34	54
Toisen vuoden opiskelija	21	33
Kolmannen vuoden opiskelija	7	11
Ei vastannut	1	2

### 7.2 Nuorten ateriarytmi

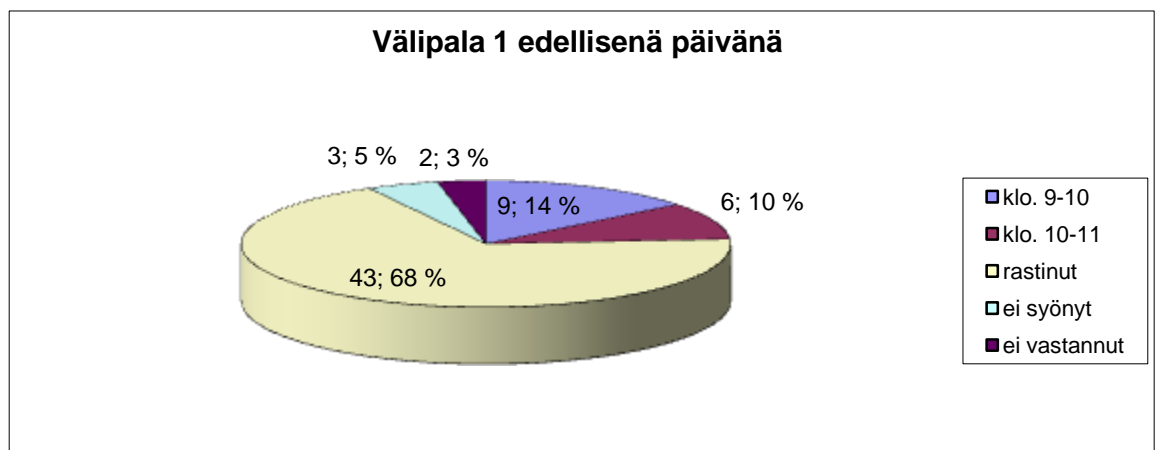
Ateriarytmiä noudatti 24 %, eli he ruokailivat samoina kellonaikoina joka päivä. Suurin osa nuorista 56 % kertoi kuitenkin noudattavansa samoja kellonaikoja vain joskus. Hyvin harvoin kellonaikoja noudatti 19 %.

Kysymykseen vastattiin edellisen päivän ruokailuaikojen perusteella. Kyselyyn vastanneista nuorista kaksi jätti vastaamatta tähän kysymykseen (N=63). Vastanneista nuorista aamupalan söivät 62 % ja 35 % ei syönyt aamupalaa lainkaan. Yleisin kellonaika syödä aamupalaa oli 7 - 8 välillä. (KUVIO 1.)



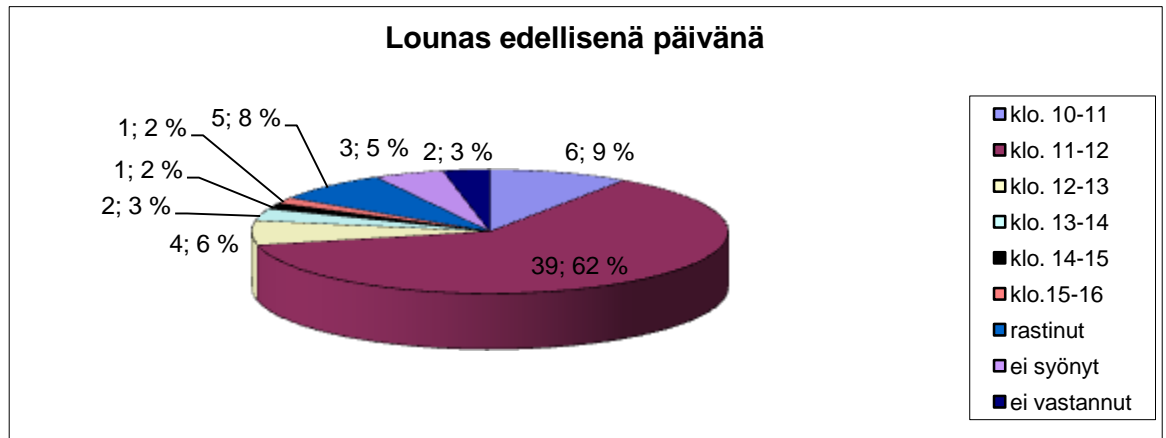
KUVIO 1. Aamupalan syömisajat

Välipalan aamiaisen ja lounaan välillä söi 29 %. Suurempi osa, 68 %, jätti sen välistä. Ne nuoret, jotka välipalan nauttivat, syövät sen yleensä yhdeksän ja kymmenen välillä. (KUVIO 2.)



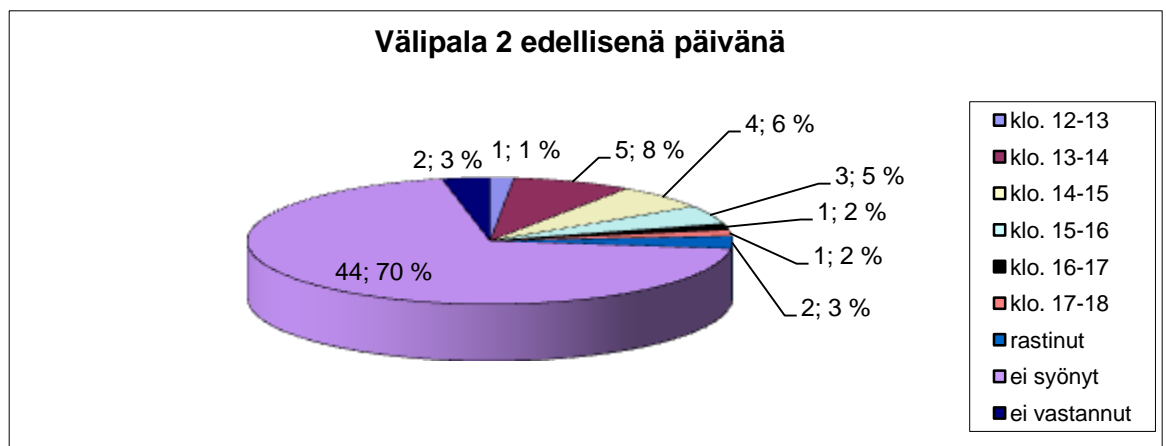
KUVIO 2. Välipalan syömisajat

Lounaan nuorista nautti 98 % ja vain 5 % jätti sen syömättä. Yleisin aika lounaalle oli kello yhdentoista ja kahdentoista välillä. (KUVIO 3.)



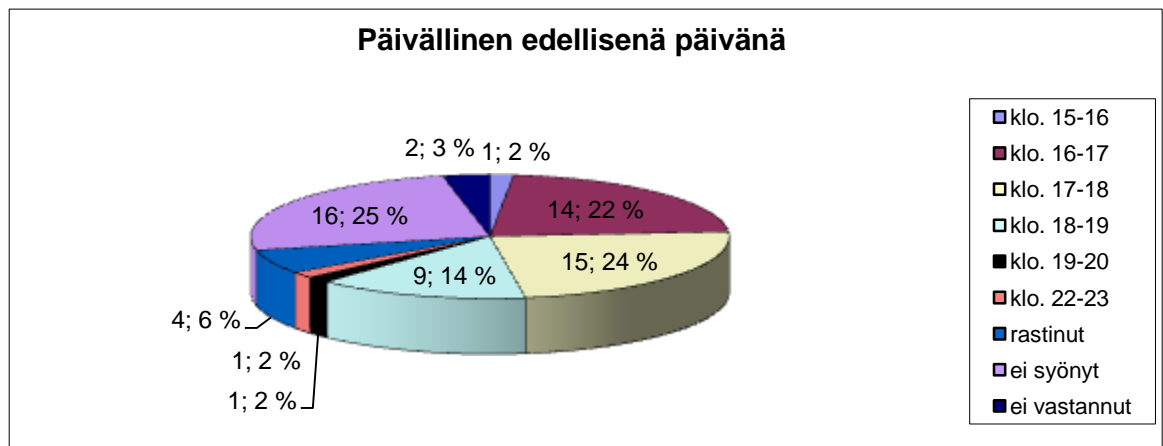
KUVIO 3. Lounaan syömisajat

Lounaan ja päivällisen välillä välipalan söivät 27 % ja 68 % jätti sen syömättä. Yleisin kellonaika syödä toinen välipala, oli kello yhden ja kahden välillä. (KUVIO 4.)



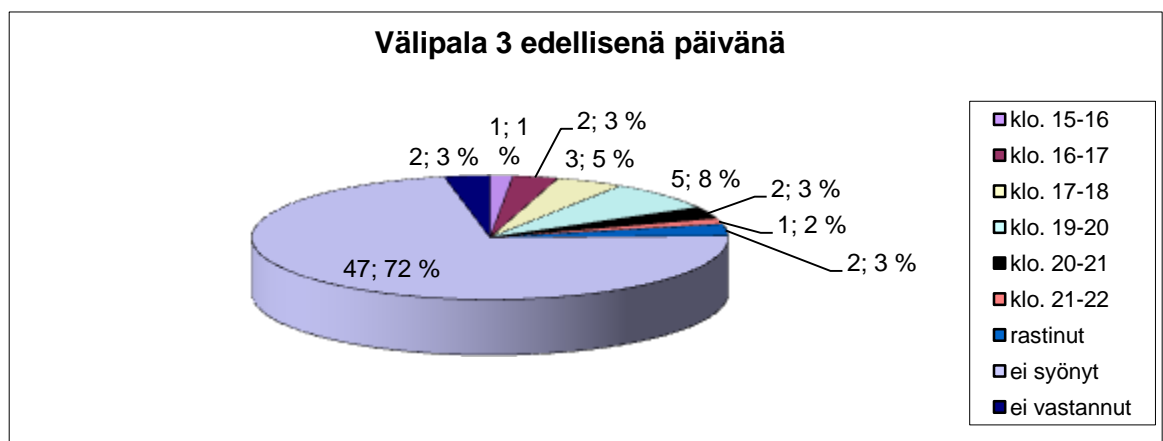
KUVIO 4. Toisen välipalan syömisajat

Päivällisen nuorista söivät 71 % ja syömättä sen jättivät 25 %. Päivällinen nautitaan yleensä neljän ja seitsemän välillä iltapäivällä. (KUVIO 5.)



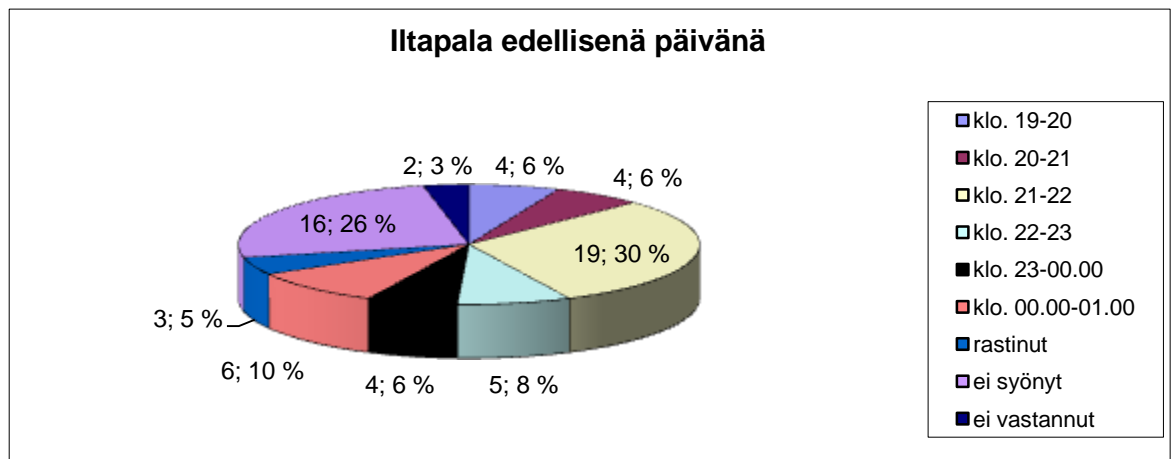
KUVIO 5. Päivällisen syömisajat.

Suurin osa nuorista 71 % ei nauti välipalaa ennen iltapalaa. Yksi neljäsosa (25 %) nuorista syö sen. Yleisin aika syödä kolmas välipala, oli iltaseitsemän ja -kahdeksan välillä. (KUVIO 6.)



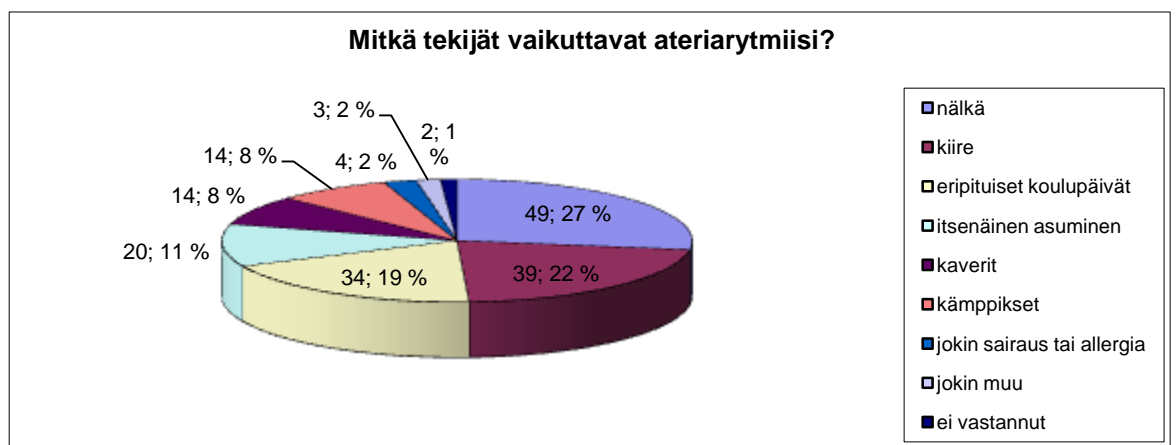
KUVIO 6. Kolmannen välipalan syömisajat.

Iltapalan söi nuorista 71 % ja 25 % jätti sen syömättä. He söivät sen yleensä yhdeksän ja kymmenen välillä illalla. (KUVIO 7.)



KUVIO 7. Iltapalan syömisajat.

Neljä yleisintä ateriarytmiin vaikuttavaa tekijää olivat nälkä, kiire, eripituiset koulupäivä ja itsenäinen asuminen. Kämppisten ja kaverien vaikutus ateriarytmiin olivat keskenään yhtä suuria. (KUVIO 8.)



KUVIO 8. Ateriarytmiin vaikuttavat tekijät.

### 7.3 Nuorten ravitsemustottumukset

Aamiaisen syö nuorista 25 % joka päivä. Neljä - kuusi kertaa viikossa aamiaisen syö 16 %, ja kaksi-kolme kertaa 30 %. Kerran viikossa vastaajista aamupalan syö 18 %. Yksi nuorisista ilmoitti syövänsä neljä - kuusi kertaa viikossa tai joka päivä aamiaisen. Sen sijaan ainut-

takaan kertaa viikossa aamiaisista ei syönyt 8 %. Vain yksi jätti vastaamatta. Nuoret nauttivat aamiaiseksi yleensä leipää, mehua, kahvia ja vettä.(TAULUKKO 2.)

TAULUKKO 2. Normaali aamiaisen sisältö

luokka	ei kos- kaan f(%)	harvemmin kuin kerran viikossa f(%)	kerran viikossa f(%)	2-3 ker- taa vii- kossa f(%)	4-6 ker- taa vii- kossa f(%)	joka päivä f(%)	ei vas- tannut f(%)
puuro	42 (67)	11 (18)	0	1 (2)	0	1 (2)	7 (11)
leipä	8 (13)	8 (13)	9 (14)	15 (24)	8 (13)	15 (24)	0
murot	23 (37)	16 (25)	7 (11)	7 (11)	1 (2)	2 (3)	7 (11)
jogurtti	14 (22)	12 (19)	14 (22)	9 (14)	3 (5)	4 (6)	7 (11)
mysli	37 (59)	13 (21)	3 (5)	3 (5)	0	0	4 (6)
hedelmä	22 (35)	15 (24)	4 (6)	9 (14)	4 (6)	2 (3)	7 (11)
viili	40 (64)	13 (21)	0	0	0	1 (2)	9 (14)
marjat	38 (60)	12 (19)	3 (5)	1 (2)	1 (2)	1 (2)	7 (11)
kahvi	18 (29)	3 (5)	2 (3)	10 (16)	12 (19)	16 (25)	2 (3)
mehu	10 (16)	7 (11)	9 (14)	7 (11)	13 (21)	12 (19)	5 (8)
vesi	13 (21)	9 (14)	4 (6)	3 (5)	8 (13)	20 (32)	6 (10)
tee	35 (56)	8 (13)	5 (8)	5 (8)	0	2 (3)	8 (13)
kaakao	23 (37)	9 (14)	7 (11)	10 (16)	3 (5)	3 (5)	8 (13)

Vain yksi nuorista kertoo jättävänsä lämpimän ruoan syömättä silloin tällöin, ja loput 98 % syövät vähintään yhden lämpimän aterian päivässä. Yli puolet (56 %) nuorista kertoo syövänsä kaksi lämmintä ateriaa päivässä.

Melkein kahdeksankymmentä prosenttia nuorista kertoo syövänsä koululounaan päivittäin. Vain 2 % kertoo jättävänsä koululounaan syömättä kokonaan. (TAULUKKO 3.)

TAULUKKO 3. Koulukoumas

Luokka	f	%
joka päivä	50	79
yli kolme kertaa viikossa	6	10
kolme kertaa viikossa	2	3
alle kolme kertaa viikossa	2	3
ei koskaan	1	2
yli kolme kertaa tai kolme kertaa viikossa	1	2
joka päivä tai yli kolme kertaa viikossa	1	2

Yleisin syy koululounaan syömättä jättämiseen oli epämieluisa ruoka (57 %). Vaikuttavina tekijöinä olivat myös liian lyhyet ruokatauot (18 %), ruokavaihtoehtojen puute (14 %), kaverit (11 %) ja jokin muu syy (6 %). Kysymykseen jätti vastaamatta 19 % ja yksi vastaus hylättiin.

Pikaruoka ja leipä olivat yleisimmät koululounaan korvaavat ruokavaihtoehdot. Nuorista leivän aterian korvikkeeksi valitsi 33 % ja pikaruokan 27 %. Kolme muuta yleistä aterian korviketta olivat energiajuoma, kahvilan tuotteet ja hedelmät. (TAULUKKO 4.)

TAULUKKO 4. Koululounaan korvaaminen muulla syötävällä

luokka	f	%
Leivällä	21	33
Karkilla	1	2
Sipsillä	2	3
Pikaruoalla	17	27
Jäätelöllä	1	2
Kekseillä	1	2
Energiajuomalla	7	11
Mehulla	5	8
Jogurtilla	5	8
Hedelmillä	7	11
Salaatilla	5	8
Jollakin kahvilan tuotteella	9	14
Jollakin muulla	1	2
Ei vastannut	22	35
Hylättyjä vastauksia	1	2

Päivällinen valmistetaan koulun jälkeen yleisimmin itse. Jonkin verran syödään myös kauppan valmisruokia. Harvemmin ruokaa haetaan grilliltä ja pikaruokapaikasta. (TAULUKKO 5.)

TAULUKKO 5. Päivällisen valmistaminen koulun jälkeen

luokka	harvemmin kuin ker-		kerran viikossa	2-3 ker- taa vii- kossa	4-6 kertaa viikossa	joka päivä	ei vastan- nut
	ei kos- kaan	ran viikos- sa					
	f(%)	f(%)	f(%)	f(%)	f(%)	f(%)	f(%)
Haen kaupasta valmisruokaa	12 (19)	15 (24)	9 (14)	11 (18)	3 (5)	2 (3)	11 (18)
Valmistan itse	3 (5)	10 (16)	13 (21)	20 (32)	5 (8)	6 (10)	6 (10)
Lämmitän äidin tekemää ruokaa	26 (41)	12 (19)	7 (11)	3 (5)	2 (3)	1(2)	12 (19)
Lämmitän itse tekemää ruokaa	13 (21)	12 (19)	8 (13)	13 (21)	2(3)	1 (2)	14 (22)
Haen grilliltä	18 (26)	24 (38)	8 (13)	1 (2)	0	1 (2)	11 (18)
Haen pikaruokapaikasta/pitseriasta	20 (32)	22 (35)	7 (11)	2 (3)	0	1(2)	11 (17)
Jollain muulla tavalla	0	0	1(2)	1(2)	2(3)	1 (2)	58 (92)

Nuorista lautasmallia noudattaa 11 %. Lautasmallia ei noudata 75 %. Koulussa lautasmallia noudattaa 10 %. Vastaamatta jätti 5 %.

Suurin osa nuorista (67 %) syö välipaloja ruokailujen välillä joskus. Päivittäin välipalan syö nuorista 14 % ja useita kertoja päivässä 11 %. Välipaloja ei syö ollenkaan 10 %. Yleisesti nuoret syövät välipalaksi leipää, kahvia, jogurttia ja hedelmiä. (TAULUKKO 6.)

TAULUKKO 6. Yleisimmät välipalat

luokka	f	%
Jogurtti	11	18
Hedelmä	10	16
Leipä	31	49
Kahvi	16	25
Mehu	3	5
Tee	2	3
Pulla	3	5
Vanukas	2	3
Energiajuoma	1	2
Sipsi	1	2
Maito	2	3
Kaakao	2	3
Hampurilainen	2	3
Karkki	1	3
Makkara	1	2
Pitsa	1	2
Lihapiirakka	2	3
Ei vastannut	4	6

Nuoret syövät vihanneksia, marjoja ja hedelmiä kaiken kaikkiaan melko vähän. (TAULUKKO 7.)

TAULUKKO 7. Marjojen, hedelmien ja vihannesten syöminen

Luokka	en kos- kaan f (%)	harvemmin	kerran viikossa f (%)	2 - 3	4 - 6	joka päivä f (%)	kerran	2 - 3	ei vastan- nut f (%)
		kuin kerran viikossa f (%)		kertaa viikossa f (%)	kertaa viikossa f (%)		viikossa tai joka päivä f (%)	kertaa viikossa tai joka päivä f (%)	
Marjoja	13 (21)	24 (38)	13 (21)	7 (11)	3 (5)	1 (2)	0	0	2 (3)
Hedelmiä	8 (13)	13 (21)	14 (22)	13 (21)	9 (14)	3 (5)	1 (2)	1 (2)	1 (2)
Vihanneksia	5 (8)	19 (30)	9 (14)	14 (22)	11 (18)	5 (8)	0	0	0

Nuoret valitsevat ruokajuomakseen yleisimmin maitoa (79 %), mehua (59 %) tai vettä (54 %). Muita ruokajuomaksi valittuja olivat limsa 13 %, kotikalja 11 %, vichy vesi 6 %, energiajuoma 6 %, piimä 5 %. Jotain muuta ruokajuomaksi valitsi 6 %. Vastaamatta jätti 2 %.

Suurin osa nuorista ei juo energiajuomia (44 %). He jotka juovat energiajuomia, juovat niitä harvoin. Useammin kuin kerran kuussa juomia joi (19 %). Harvemmin kuin kerran kuussa ja kerran viikossa juomia nautti 14 %. Joka päivä juomia nautti vain neljä henkilöä eli 6 %. Saman päivän aikana juodaan yleensä yksi energiajuoma. (TAULUKKO 8.)

TAULUKKO 8. Energiajuomat

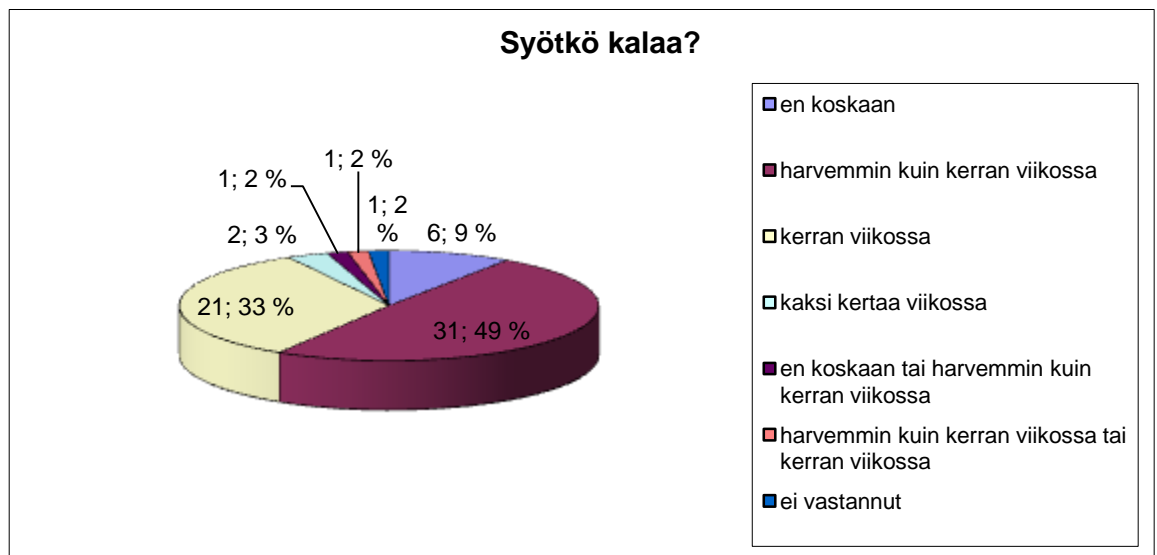
Luokka	f	%
Ei juo yhtään	37	60
Juo yhden	12	19
Juo kaksi	2	3
Juo enemmän kuin kaksi	2	3
Juo nolla tai yhden	3	5
Juo yhden tai kaksi	1	2
Ei vastannut	2	3
Ei osaa sanoa	4	6

Osa nuorista vaihtelee ruoanvalmistuksessa käytettäviä rasvoja. Yleisin ruoanvalmistukseen käytetty rasva on voi. Öljyä käytettiin puolet vähemmän kuin voita. Myös margariini oli suosittu ruoanvalmistuksessa. Rasvaa ruoanvalmistuksessa ei käytä ollenkaan 3 %. (TAULUKKO 9.)

Taulukko 9. Rasvat

Luokka	f	%
Voi	44	70
Öljy	24	38
Margariini	16	25
En mitään	2	3
Jotain muuta	1	2
Ei vastannut	3	5

Lähes puolet nuorista syö kalaa harvemmin kuin kerran viikossa. Kerran viikossa kalaa syö yksi kolmasosa nuorista ja kymmenesosa ei syö kalaa koskaan. (KUVIO 9.)



KUVIO 9. Kalan syöminen

Suosituimmat leivät nuorten keskuudessa ovat ruis- ja vaalea leipä. Vähiten syödään näkki-leipää ja hapankorppua. (TAULUKKO 10.)

TAULUKKO 10. Leipien syöminen

Luokka	harvemmin kuin ker-						joka päivä	ei vas- tannut
	ei kos- kaan	ran viikos- sa	kerran viikossa	2 - 3 kertaa viikossa	4 - 6 kertaa viikossa	f(%)		
	f(%)	f(%)	f(%)	f(%)	f(%)	f(%)	f(%)	
Ruisleipä	2 (3)	11 (18)	8 (13)	15 (24)	10 (16)	13 (21)	4 (6)	
Vaalealeipä	3 (5)	12 (19)	8 (13)	20 (32)	6 (10)	7 (11)	7 (11)	
Sämpylä	8 (13)	15 (24)	10 (16)	17 (27)	4 (6)	4 (6)	5 (8)	
Rieska	15 (24)	28 (44)	7 (11)	2 (3)	2 (3)	1 (2)	8 (13)	
Hapankorppu	21 (33)	24 (38)	6 (10)	4 (6)	0	1 (2)	7 (11)	
Näkkileipä	27 (43)	20 (32)	4 (6)	3 (5)	0	0	9 (14)	
Gluteeniton	45 (71)	5 (8)	0	0	0	2 (3)	11 (18)	

Vastauksien perusteella nuorilla näyttää olevan keskimäärin herkkupäivä kerran viikossa. Herkkuja syödään yleisesti kuitenkin harvemmin kuin kerran viikossa. Yleisimmät naposteltavat herkut ovat; sipsit, jäätelöt, popcornit, pähkinät, keksit ja suklaat. (TAULUKKO 11.)

TAULUKKO 11. Naposteleminen

Luokka	harvemmin kuin ker-						joka päivä	ei vas- tannut	2 - 3 tai joka päivä
	ei kos- kaan	ran viikos- sa	kerran viikossa	2 - 3 kertaa viikossa	4 - 6 kertaa viikossa	f(%)			
	f(%)	f(%)	f(%)	f(%)	f(%)	f(%)	f(%)	f(%)	
Sipsejä	6 (10)	38 (60)	11 (18)	2 (3)	0	1 (2)	5 (8)	0	
Karkkeja	5 (8)	19 (30)	26 (41)	8 (13)	2 (3)	1 (2)	2 (3)	0	
Suklaata	5 (8)	29 (46)	18 (29)	5 (8)	2 (3)	1 (2)	3 (5)	0	
Keksejä	13 (21)	30 (48)	12 (19)	3 (5)	0	1 (2)	4 (6)	0	
Jäätelöä	14 (22)	35 (56)	9 (14)	1 (2)	0	1 (2)	3 (5)	0	
Popcorneja	21 (33)	32 (51)	4 (6)	1 (2)	0	1 (2)	4 (6)	0	
Hedelmiä	12 (19)	12 (19)	13 (21)	12 (19)	8 (13)	2 (3)	3 (5)	1 (2)	
Marjoja	21 (33)	15 (24)	15 (24)	4 (6)	1 (2)	0	7 (11)	0	
Vihanneksia	19 (30)	17 (27)	13 (21)	3 (5)	5 (8)	1 (2)	4 (6)	1 (2)	
Leivonnaisia	13 (21)	24 (38)	15 (24)	5 (8)	0	1 (2)	5 (8)	0	
Pullaa	16 (25)	25 (40)	11 (17)	6 (7)	0	1 (2)	4 (6)	0	
Pähkinöitä	22 (35)	32 (51)	3 (5)	0	1 (2)	1 (2)	4 (6)	0	
Rusinoita	34 (54)	22 (35)	3 (5)	0	0	0	4 (6)	0	

#### 7.4 Itsenäisen asumisen vaikutus nuorten ravitsemukseen

Kyselyyn vastanneista 63 nuoresta 11 jätti vastaamatta kysymykseen, millaisia ongelmia itsenäinen asuminen on tuonut ruoanlaittoon. Nuorten kokkaamiseen vaikuttavia tekijöitä ovat: **jaksaminen, raha, ruoanlaittotaidot ja keittiö**. Nuorista yksi kolmasosa kertoi, että itsenäinen asuminen ei ole vaikuttanut heidän ruoanlaittoonsa mitenkään.

Kyselystä nousi esille, että itsenäinen asuminen on tuonut ongelmana nuorille sen, että **aina ei jaksa** laittaa ruokaa.

*”Ei jaksa tehdä ruokaa”*

*”Ei huvita kokkailla ”*

*”Ei jaksa tehdä aina ruokaa”*

Kyselyssä nousi myös esille, että **raha** vaikuttaa nuorten kokkaamiseen, nyt kun he asuvat yksin. Nuoret kertoivat, että ruokaa on vaikeaa tehdä, silloin kun ei ole rahaa kunnolla. Lisäksi aina ei voinut tehdä sitä, mitä olisi halunnut, kun ei ollut varaa.

*”Rahan puute”*

*”Ei ole aineksiin rahaa”*

*”Ruoka on kallista eikä aina saa mitä haluaisi”*

Kyselyn perusteella esille nousi myös, että nuoret olivat huomanneet, että **ruoanlaittotaidoissa on puutetta**. Nuoret kertovat huomanneensa muun muassa, että eivät osaakaan laittaa ruokaa.

*”Huomaan etten osaa”*

*”Jos ei esim. osaa tehdä.”*

*”Työ kalut hukassa”*

Nuoret kertoivat myös, että itsenäinen asuminen on vaikuttanut ruoanlaittoon **keittiön kautta**. Nuoret kertovat, että kun keittiössä on tarkoitus kokata useamman kuin yhden ihmisen, on se liian pieni kaikille yhtä aikaa.

*”.....keittiö on tosi pieni 9:lle ihmiselle”*

*”Keittiö on liian pieni ”*

Muita vaikutuksia itsenäisellä asumisella kokkaamiseen oli **epäterveellisyys**. **Pelko ruo-anlaittoa kohtaan** nousi myös esille. Myös **ruoka-aineksien vähäisyys** oli ongelma.

Kysymykseen jätti 63 opiskelijasta vastaamatta kahdeksan opiskelijaa. Nuorista 13 koki, että itsenäinen asuminen ei vaikuta heidän ruokailutottumuksiinsa. Itsenäinen asuminen vaikutti jollain tavalla kahdeksan nuoren ruokailutottumuksiin. He eivät kuitenkaan määrit-täneet asiaa tarkemmin. Itsenäinen asuminen on vaikuttanut nuorten ruokailutottumuksiin **yksipuolistaen ruokavaliota** ja **epäsäännöllistäen ruokailuaikoja**. Myös **laiskuus** ja **raha** vaikuttivat ruokailutottumuksiin.

Nuorista viisi koki syövänsä **yksipuolisemmin** nyt, kun asuu omillaan. Myös epäterveelli-sempi ruokavalio nousi esille seitsemällä nuorella. Itsenäinen asuminen teki myös ruokai-luajoista epäsäännöllisempiä kahden nuoren kohdalla.

*”Syö kun on nälkä”*

*”Heikompi tasoisempaa”*

*”Vähemmän lämmintä ruokaa”*

*”..Säännöllisyyttä ei oikein ole”*

*”Nopeaa ruokaa”*

**Laiskuus** vaikutti monen itsenäisesti asuvan nuoren ruokailutottumuksiin. Myös rahan vähäisyys koettiin suureksi ongelmaksi.

*”Jos jaksaa tehdä”*

*”Mieltii mikä on helppoa ja nopeaa syötävää”*

*”Sillon tällön ei jaksu rupee tekee mitää”*

*”Joskus ei jaksu tehdä mitään”*

*”Ei ole rahaa nii sillon ei syö”*

*”Ajattelee enemmän rahaa ja ostaa edullisempaa”*

”...Myös rahatilanne on niukka, ja se hieman vaikuttaa ruokailuasioihin”

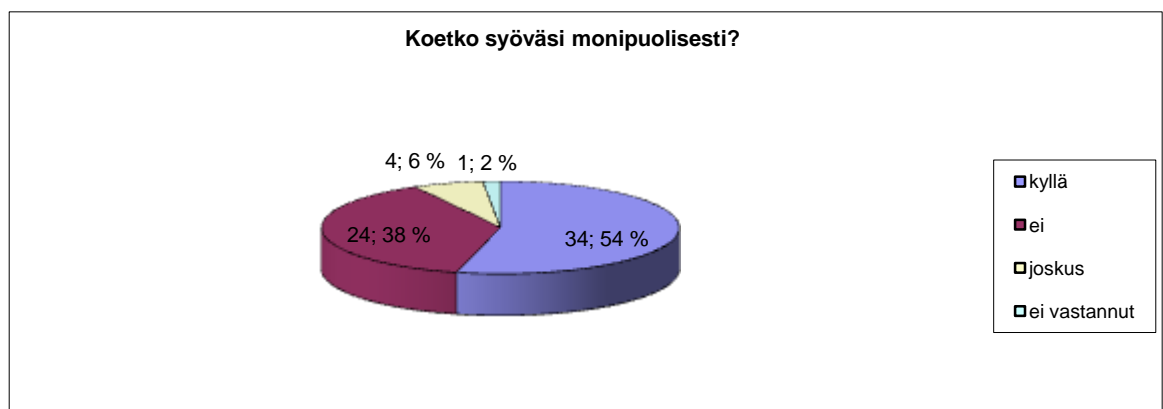
Muita ruokailutottumuksiin vaikuttavia tekijöitä olivat **ruoanlaittomahdollisuudet**, muun muassa likainen keittiö esti kokkaamasta. Kolme nuorta koki myös **syövänsä vähemmän** nyt, kun asuu itsenäisesti. Positiivisena yksi nuori koki **vapauden kokeilla** uusia ruokia. Yksi nuori koki myös **ruokailutottumuksensa terveellistyneen**.

### 7.5 Nuorten omat kokemukset ravitsemustottumuksistaan

Suurin osa nuorista koki syövänsä terveellisesti. He eivät kuitenkaan koe syövänsä yhtä monipuolisesti. (KUVIOT 10 JA 11.)



KUVIO 10. Ruoan terveellisyys



KUVIO 11. Ruoan monipuolisuus

Nuoret arvioivat ruokailuunsa vaikuttavia tekijöitä. Kolme yleisintä jokapäiväiseen ruokailuun vaikuttavia tekijöitä olivat raha, itsenäinen asuminen ja viitseliäisyys. Silloin tällöin ruokailuun vaikuttivat ajan puute, viitseliäisyys ja kaverit. Osalla nuorista ruokailuun eivät vaikuta muotidieetit, kämppikset tai kokkaustaidot. (TAULUKKO 12.)

TAULUKKO 12. Ruokailuun vaikuttavat tekijät

Luokka	joka päivä f (%)	silloin tällöin f (%)	ei koskaan f (%)	ei vastannut f (%)
Itsenäinen asuminen	23 (37)	19 (30)	9 (14)	12 (19)
Kaverit	4 (6)	25 (40)	19 (30)	15 (24)
Raha	25 (40)	20 (32)	10 (16)	8 (13)
Kokkaustaidot	9 (14)	17 (27)	22 (35)	15 (24)
Ajanpuute	8 (13)	29 (46)	14 (22)	12 (19)
Muotidieetit	0	5 (8)	39 (62)	19 (30)
Kämppikset	0	18 (29)	27 (42)	18 (29)
Ruoan terveellisyys	5 (8)	19 (30)	20 (32)	19 (30)
Viitseliäisyys	17 (27)	26 (41)	10 (16)	10 (16)

Suurin osa nuorista kokee, että ei tarvitse lisää tietoa ravitsemuksesta. Ainoastaan 16 % nuorista halusi lisää tietoa eri resepteistä ja 14 % ruoanlaittamisesta. (TAULUKKO 13.)

TAULUKKO 13. Lisätiedon tarve ravitsemuksesta

Luokka	kyllä f (%)	en f (%)	ei vastannut f (%)
Ruoan terveellisyydestä	4 (6)	56 (89)	3 (5)
Ruoan laittamisesta	9 (14)	51 (81)	3 (5)
Eri resepteistä	10 (16)	50 (79)	3 (5)
Ruoan koostumuksesta	3 (5)	57 (90)	3 (5)
Jostain muusta	0	0	0

Suurin osa nuorista (54 %) ei koe tarvitsevänsä lisää tietoa ravitsemukseen liittyen terveydenhoitajaltansa. Kysymykseen jätti vastaamatta 37 %. Vain 10 % halusi lisää tietoa omalta terveydenhoitajaltaan muun muassa siitä, kuinka tehdä terveellistä ruokaa edullisesti.

## 8 JOHTOPÄÄTÖKSET

### 8.1 Yleisiä päätelmiä nuorten ravitsemustottumuksista

Tutkimukseen vastanneet nuoret eivät pääsääntöisesti koe tarvitsevansa lisää tietoa ravitsemuksesta. Tietämystä nuorilla on ravitsemustottumuksista, mutta resursseja sen toteuttamiseen ei ole. Tutkimuksesta käy kuitenkin ilmi, että nuorille olisi apua neuvoista ja heitä kiinnostaa, miten valmistaa terveellistä ruokaa pienellä budjetilla.

Tutkimuksen perusteella voidaan päätellä, että itsenäinen asuminen vaikuttaa nuorten ruoanlaittoon monella tapaa. Suurimmat vaikuttajat olivat raha ja oma jaksaminen. Esille nousivat myös ruoan yksipuolistuminen ja epäterveellisten valintojen tekeminen. Näitä asioita on tulevaisuudessa tutkimuksen pohjalta hyvä käsitellä nuorten kanssa, kun he muuttavat ensimmäisen kerran pois kotoaan.

Tutkimuksestamme nousi esille, että nuoret eivät noudata säännöllistä ateriarytmiä. Ateriarytmiin vaikuttavat useat ulkoiset tekijät, jotka vaihtelevat tilanteista riippuen. Tutkimuksestamme voi huomata, että itsenäisellä asumisella on vaikutuksia ateriarytmiin. Tämä käy ilmi jokaisesta aiheeseen liittyvien kysymysten vastauksesta. Arjen organisoimistaidoissa on puutteita. Tämä ilmenee muun muassa ajankäytössä pitkinä koulupäivinä, kaverien vaikutuksena ja rahan käytössä. Ylipäätään nuorten ravitsemustottumuksia ohjailevat tutkimuksen mukaan ulkoiset tekijät. Syyt ovat vaihtelevia, ja he ovat suurimmaksi osaksi yhteyksissä itsenäiseen asumiseen.

Huolestuttavaa oli, että vain neljäsosa nuorista söi aamiaisen joka päivä. Aamiainen on kuitenkin päivän tärkeimpiä aterioita. Aamiaisen pois jättäminen altistaa napostelulle ja myöhemmälle ylensyönnille, sekä keskittymisvaikeuksille oppitunneilla. Kivisen ja Runsalan (2011) ja Purasen ja Rantilan (2010) tutkimuksista, sekä kouluterveyskyselystä (2011) ilmenee, että noin puolet nuorista syö aamiaisen. Nämä tulokset ovat parempia kuin meidän, mutta prosentit ovat huolestuttavan pieniä. Nuorten aamiaisen syömiseen tulisi kiinnittää enemmän huomiota ja korostaa sen tärkeyttä. (Kivinen & Runsala 2011; Puranen & Rantila 2010, 19).

Positiivista oli, että tutkimukseen osallistuneista nuorista lähes sata prosenttia söi vähintään yhden lämpimän aterian päivässä, ja yli puolet kaksi lämmintä ateriaa päivässä. Lämmin ateria syödään pääsääntöisesti koulussa, sillä kahdeksankymmentä prosenttia nuorista syö koululounaan. Koululounaan syömättä jättämiselle on selkeitä syitä. Tutkimuksestamme käy ilmi, että koululounaan syömättä jättäminen altistaa nuoria yksipuolisempiin ja epäterveellisempiin ruokavaihtoehtoihin koululounaan sijasta. Kokkolan ammattiopistossa suoritettu kouluterveyskysely tukee tuloksiltaan meidän saamiamme tuloksia. (Kouluterveyskysely 2011.)

Suurin osa nuorista kokee itse syövänsä terveellisesti ja monipuolisesti. Valitettavasti tutkimuksesta nousee esille, että tämä ei pidä paikkaansa. Heidän ravitsemuksessaan on puutteita. Huolestuttavaa vastauksissa on, että nuoret eivät noudata lautasmallia. Yleisimmin pois jäivät leipä ja salaatti. Lautasmalli takaisi monipuolisen ruokavalion ja huolehtisi riittävästä ravintoaineiden saannista. Kivisen ja Runsalan (2011) Pro gradu tutkielman ja kouluterveyskyselyn (2009) vastaukset ovat samanlaisia kuin meillä. (Kivinen ja Runsala 2011; Kouluterveyskysely 2009).

Meidän tutkimuksestamme ilmenee, että nuoret eivät muutenkaan syö riittävästi vihanneksia, marjoja, hedelmiä sekä leipää. Kuidun saanti nuorilla jää siis vajaaksi. Suosituksena on syödä vihanneksia ja hedelmiä puoli kilo päivittäin. Vitamiinien liian vähäinen saanti voi altistaa nuoria vitamiinipuutoksille, joka taas heikentää vastustuskykyä ja jaksamista. Puranen ja Rantilan (2010) opinnäytetyön tulokset ovat jonkin verran positiivisemmat kuin meidän tutkimuksemme. (Puranen ja Rantila 2010, 19.)

Tutkimuksestamme ilmeni, että päivällinen valmistetaan viikon aikana vaihtelevasti. Hyvää on, että epäterveellisiä ruokavalintoja tehdään vähemmän. Esimerkiksi grilliltä ruokaa haetaan vain harvoin. Pääsääntöisesti nuoret valmistivat itse ruokansa tai lämmittivät kaupan valmisruoan. Kuitenkaan ei voida olla varmoja, onko itse valmistettu ruoka terveellistä. Itse tehdyn ruoan käsite on melko laaja, emme esimerkiksi tiedä, valmistavatko he vain nuudeleita, makaronia ja ranskalaisia. Myös kaupan valmisruoat sisältävät paljon lisäaineita. Tutkimukseen vastanneet nuoret suosivat ruoanvalmistuksessa enimmäkseen voita. Voista saadaan paljon tyydyttyneitä rasvahappoja.

Vastausten perusteella nuoret syövät välipaloja vaihtelevasti. Tutkimuksessamme positiivista on, että nuoret valitsevat välipalakseen suurimmaksi osaksi terveellisiä vaihtoehtoja. Välipalavaihtoehtojen osalta ollaan menty parempaan suuntaan. Positiivista oli myös, että nuoret napostelevat melko vähän. Nuorilla on yleensä kerran viikossa tai harvemmin herkkupäivä. Kouluterveyskysely (2009) antaa samanlaisia tuloksia. (Kouluterveyskysely 2009.)

Positiivista tutkimuksessa oli, että nuorista ruokajuomaksi valitsee maidon jopa kahdeksankymmentä prosenttia. Maidosta nuoret saavat kalsiumia ja D-vitamiinia, joka vahvistaa luustoa ja vähentää lisäravinteiden tarvetta. Purasen ja Rantilan (2010) ja Kivisen ja Runsalan (2011) tutkimuksista käy myös ilmi, että yleisin käytetty ruokajuoma on maito. (Puranen ja Rantila 2010, 19; Kivinen & Runsala 2011).

Vastauksistamme ilmenee positiivisena, että nuoret eivät juo energiajuomia juuri lainkaan. He, jotka niitä juovat, nauttivat niitä pääsääntöisesti kohtuudella. Härön ja Iivanaisen (2012) opinnäytetyön tulokset tukevat opinnäytetyötämme. (Härö & Iivanainen 2012, 47.)

Tutkimustulosten perusteella nuoret syövät kalaa liian vähän verrattuna suosituksiin. Kalasta saa hyviä rasvoja ja D-vitamiinia, jotka tukevat terveellistä ruokavaliota. Kivisen ja Runsalan (2011) tutkimuksessa ilmenee, että nuoret syövät paremmin kalaa. (Kivinen & Runsala 2011).

## **8.2 Johtopäätöksistä nousevat positiiviset tulokset ja huolenaiheet**

**Positiivista** on, että nuoret syövät koululounaan. Tämä vähentää epäterveellisiä ruokavaihtoehtoja. Koululounas mahdollistaa myös monipuolisen ruokailun, sillä sen ohessa on aina tarjolla salaattia ja leipää. Yleensä salaatti ja leipä jätetään kuitenkin syömättä. Niiden tärkeyttä osana ruokavaliota tulisi korostaa. Nuoret hakevat vähän ruokaa grilliltä ja energiajuomien juonti on myös vähäistä. Nuoret eivät juurikaan napostele. Näin nuoret eivät myöskään korvaa energiantarvetta huonolla ravinnolla.

**Huolestuttavaa** oli aamupalan syömättä jättäminen. Aamiainen on päivän tärkein ateria, joka takaa jaksamisen päivän aikana. Nuoret eivät myöskään noudata lautasmallia. Lau-

tasmalli takaisi monipuolisen ruokavalion. Ateriarytmiä ei nuorilla ole. Ateriarytmin noudattaminen pitää verensokerin ja vireystilan tasaisena. Ateriarytmin puuttuminen altistaa ylensyönnille ja napostelulle. Kasvisten, marjojen, vihannesten ja leivän syönti on vähäistä. Nuoret eivät siis saa tarpeeksi suojaravintoaineita, joihin kuuluvat vitamiinit ja kivennäisaineet. Niitä tarvitaan luuston, nestetasapainon ja hormonien toiminnan ylläpitämiseen. Myös kalan syöminen on vähäistä nuorten keskuudessa. Kalasta saa D-vitamiinia ja hyviä rasvoja.

## 9 POHDINTA

Tutkimuksen tarkoituksena oli kartoittaa nuorten omia kokemuksia ravitsemuksestaan. Tutkimuksessa pyrimme selvittämään, mitkä tekijät vaikuttavat niihin. Lisäksi tutkimuksen tarkoituksena oli kartoittaa ravitsemusohjauksen tarvetta nuorten keskuudessa. Tavoitteenamme oli saada tutkimustulosten pohjalta tietoa opiskeluterveyden hoitoa varten. Tulosten avulla terveydenhoitajat ja opettajat voivat tulevaisuudessa puuttua paremmin nuorten ravitsemukseen vaikuttaviin ongelma-kohtiin. Tutkimusmenetelmänä käytimme kvantitatiivista tapaa. Mielestämme kvantitatiivinen tutkimusmenetelmä sopi tutkimukseemme hyvin. Menetelmän avulla tavoitimme isomman vastausprosentin ja kaikki eri lähtökohdista ja elämäntilanteista tulevat nuoret. Kyselykaavake oli puolistrukturoitu.

Mielestämme tutkimuksemme on tehty eettisiä periaatteita noudattaen. Olemme kysyneet luvat tutkimuksellemme rehtorilta ja tutkimukseen osallistuminen on ollut vapaaehtoista. Annoimme vastaajille etukäteen tietoa tutkimuksestamme, muun muassa miten vastauksia tullaan käsittelemään ja mitä varten tutkimusta tehdään. Olemme kertoneet tutkimuksesta esille nousevista kehittämisideoista ja hyödyistä heille. Olemme kunnioittaneet anonymiutta. Olemme pyrkineet käyttämään mahdollisimman tuoreita lähteitä ja lähteiden luotettavuus on ollut meille tärkeä valintakriteeri. Olemme pitäneet omat mielipiteemme erillään tutkimuksen teosta. Emme ole antaneet niiden vaikuttaa tuloksiin analyysivaiheessa. Tutkimusvastauksistamme on otettu pois sellaiset vastauslomakkeet, joita emme kokeneet luotettaviksi. Vastaustavoissa oli siis asiattomia vastauksia.

Mielestämme kyselykaavaketta olisi voinut muokata vielä tiettyjen kysymysten osalta. Muutama kysymys olisi voitu muotoilla tarkemmiksi, jotta vastaukset eivät olisi olleet niin yleismaailmallisia. Kysely oli muuten onnistunut ja vastauksiin olemme tyytyväisiä. Saimme vastaukset tutkimusongelmiimme kattavasti. Tutkimusvastauksia yhdistelemällä saamme todella kattavaa kuvaa nuorten ravitsemustottumuksista. On mahdollista, että kavereiden nopeampi vastaaminen kyselyyn vaikutti joidenkin oppilaiden vastauksiin loppupuolella. Koska muut kaverit olivat jo valmiita, eivät loput jaksaneet enää pohtia syvällisesti tutkimuksen viimeisiä kysymyksiä. Olemme myös pohtineet, ovatko nuoret kaunistelleet vastauksiaan esimerkiksi napostelu- ja energijuomakysymysten kohdalla. Voi kuitenkin

kin olla mahdollista, että tämä on faktaa, esimerkiksi siksi, että itsenäisesti asuvilla nuorilla ei ole varaa ostaa näitä tuotteita.

Olemme olleet todella tyytyväisiä yhteistyötahoihimme. Vastaajia saimme tutkimukseemme hyvän määrän, mutta valitettavasti itsenäisesti asuvien nuorten määrä otannasta jäi kuitenkin alle sen, mitä olimme ajatelleet. Vastanneista suurin osa asui asuntolassa. Olisi ollut mielenkiintoista saada myös enemmän vastauksia muualla vuokralla asuvilta nuorilta. Tulokset olisivat olleet täten laaja-alaisempia. Uskomme, että tähän vaikuttaa se, että suuri osa 15 - 18 -vuotiaista nuorista asuu vielä kotona vanhempien kanssa ja käy koulua kotoa käsin. Olemme kuitenkin tyytyväisiä näinkin hyvään vastausprosenttiin, ja vastauksista on varmasti hyötyä asuntolan henkilökunnalle. Myös sukupuolijakauma oli melko tasainen. Poikia oli hieman enemmän, koska ammattikoulun alat ovat miesvaltaisia.

Mielestämme opinnäytetyömme on onnistunut ja siitä on varmasti hyötyä. Saimme runsaasti uutta tietoa nuorten ravitsemuksesta, ja näiden tietojen pohjalta pystytään ohjaamaan itsenäisesti asuvia nuoria tulevaisuudessa ravitsemuksen ja muun suhteen. Aiemmin aihetta ei ole juurikaan tutkittu. Aihetta ei ole tutkittu tällä ikäryhmällä ja ammatillisella puolella. Ammattikoulun henkilökunta, terveydenhoitaja ja asuntolan henkilökunta voivat hyödyntää vastauksia tulevien opiskelijoiden kanssa. Vastaukset antavat neuvoja, miten kehittää nuorten ravitsemustottumuksia parempaan suuntaan. He osaavat antaa parempia neuvoja, jotka tukevat nuorten tarpeita ja aikuistumista. Vastausten pohjalta voisi järjestää asuntolalaisille teemailtoja arjenpyörittämisestä itsenäisesti. Nuoret osaisivat suunnitella ruokailujaan, sekä ajan- ja rahankäyttöään paremmin. Nuorten kanssa voisi käydä myös avointa keskustelua aiheesta muun muassa lapputekniikkaa apuna käyttäen. Nuoret saisivat jättää nimettömänä kysymyksiä aiheeseen liittyen ja seuraavan tunnin tai teemaillan käsiteltävät aiheet järjestettäisiin näiden kysymysten pohjalta. Tuloksia voivat hyödyntää myös muut terveydenhoitajat, ja olemme saaneet tästä itselle paljon tärkeää tietoa tulevaa ammattiamme varten.

Lisätutkimuksia ajatellen aiheeseen voisi yhdistää liikunnan ja unen, jolloin saataisiin aiheesta kokonaisvaltaisempi kuva. Aihetta voisi tutkia myös kotona asuvilla nuorilla, sillä tämän ikäisille ammattikoululaisille ei tutkimuksia ole juuri tehty. Aineistoa löytyy paljon yläasteikäisistä ja lukiolaisista.

Koemme oppineemme paljon tärkeitä asioita tätä tutkimusta tehdessä. Tulevassa terveydenhoitajan ammatissa on näistä tiedoista paljon hyötyä. Saimme laajan tietopohjan ravitsemuksesta. Tutkimus tuo esille tärkeitä ongelmakohtia, joihin pystymme tulevaisuudessa tarttumaan. Näin voimme ennaltaehkäistä terveyshaittoja ja edistää tulevaisuuden nuorten terveystottumuksia. Osaamme nyt paremmin ottaa tärkeät asiat puheeksi ja jakaa tietoa niistä. Osaamme myös huomioida ehkä paremmin murrosiän vaikutuksen valintoihin ja ravitsemustottumuksiin. Myös itsenäistymisprosessi on tullut tutuksi ja nyt tiedämme paremmin, millaista tukea nuori tarvitsee missäkin elämän vaiheessa.

## LÄHTEET:

Aalberg, V. & Siimes, M. 2007. Lapsesta aikuiseksi. Helsinki: Gummerus kirjapaino oy.

Aapola, S. 2005. Koulutusreitit ja aikuistumisen ulottuvuudet nuorten elämässä. Teoksessa Aapola, S. & Ketokivi, K. (toim.) Polkuja ja poikkeamia – Aikuisuutta etsimässä. Aikuistumisen oikopolkuja?.. Tampere: Tampereen yliopisto Oy.

Ahokainen, M. 2010. Maistuuko kouluruoka yläkoululaiselle? Terveystieteiden tutkimus -lehti. 1, 24 - 25.

Currie, C., Levin, K., Kirby, J., Currie, D. Van der Sluijs, W. & Inchley, J. 2011. Health behavior in school-age children: Would health organization collaborative cross-national study (HBSC). Skotlanti 2010. Www-dokumentti. Saatavissa: [http://www.hbsc.org/countries/downloads\\_countries/Scotland/HBSC\\_National\\_Report\\_2010\\_LowRes.pdf](http://www.hbsc.org/countries/downloads_countries/Scotland/HBSC_National_Report_2010_LowRes.pdf). Luettu 15.6.2011.

Elintarviketurvallisuusvirasto Evira. 2010a. Energiajuomat. Www-dokumentti. Saatavissa: [http://www.evira.fi/portal/fi/elintarvikkeet/tietoa\\_elintarvikkeista/elintarvikeryhmat/energiajuomat/](http://www.evira.fi/portal/fi/elintarvikkeet/tietoa_elintarvikkeista/elintarvikeryhmat/energiajuomat/) Luettu 12.10.2011.

Elintarviketurvallisuusvirasto Evira. 2010b. Energiajuomien piristävät yhdisteet. Www-dokumentti. Saatavissa: [http://www.evira.fi/portal/fi/elintarvikkeet/tietoa\\_elintarvikkeista/elintarvikeryhmat/energiajuomat/energiajuomien\\_piristavat\\_yhdisteet/](http://www.evira.fi/portal/fi/elintarvikkeet/tietoa_elintarvikkeista/elintarvikeryhmat/energiajuomat/energiajuomien_piristavat_yhdisteet/). Luettu 12.10.2011.

Elintarviketurvallisuusvirasto Evira. 2010c. Energiajuomiin lisättävät vitamiinit ja muut aineet. Www-dokumentti. Saatavissa: [http://www.evira.fi/portal/fi/elintarvikkeet/tietoa\\_elintarvikkeista/elintarvikeryhmat/energiajuomat/energiajuomiin\\_lisattavat\\_vitamiinit\\_ja\\_muut\\_aineet/](http://www.evira.fi/portal/fi/elintarvikkeet/tietoa_elintarvikkeista/elintarvikeryhmat/energiajuomat/energiajuomiin_lisattavat_vitamiinit_ja_muut_aineet/). Luettu 12.10.2011.

Elintarviketurvallisuusvirasto Evira. 2010d. Kofeiini. Lasten ja nuorten altistumisesta kofeiinille on valmistunut pohjoismainen riskinarviointi. Www-dokumentti. Saatavissa: [http://www.evira.fi/portal/fi/elintarvikkeet/tietoa\\_elintarvikkeista/elintarvikeryhmat/energiajuomat/kofeiinin\\_saanti\\_lapsilla\\_ja\\_nuorilla/](http://www.evira.fi/portal/fi/elintarvikkeet/tietoa_elintarvikkeista/elintarvikeryhmat/energiajuomat/kofeiinin_saanti_lapsilla_ja_nuorilla/). Luettu 12.10.2012.

Haglund, B., Huupponen, T., Ventola, A-L. & Hakala-Lahtinen, P. 2010. Ihmisen ravitsemus. 10. uudistettu painos. Porvoo: WSOYpro.

Haikola L. 2005. Kunnan kansalaisia. Nuoret, ikä ja osallistuminen. Teoksessa Aapola, S. & Ketokivi K. (toim.) Polkuja ja poikkeamia – Aikuisuutta etsimässä. Tampere: Tampereen yliopisto Oy.

Havio, M., Inkinen, M. & Partanen, A. 2008. Päihdehoitotyö. 5. painos. Jyväskylä: Tammi.

Heikura, M. 2012. Ravintokuiduilla on laajasti vaikutusta terveyteen. Terveystieteiden tutkimus -lehti. numero 1, 20.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 6., uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Hänninen, O., Rauma, A-L., Laaksonen, D. & Mattila, M. 2003. Käytännön kliininen ravitsemustieto. Hämeenlinna: Karisto Oy:n kirjapaino.

Härö, S. & Iivanainen, V. 2012. Hypervirtaa tölkistä nuorten energiajuomien kulutus ja terveellisyys mielikuvat. Opinnäytetyö. Tikkurila. Www-dokumentti. Saatavissa: [https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/38790/Susanna\\_Haro\\_Valtteri\\_Iivanainen.pdf?sequence=1](https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/38790/Susanna_Haro_Valtteri_Iivanainen.pdf?sequence=1). Luettu 21.5.2012.

Ilander, O. 2010. Nuoren urheilijan ravitsemus. Eväät energiseen elämään. Lahti: Otava kirjapaino oy.

Isotalo, K. & Kinnunen, S. 2004. Omaan kämppään!. Jyväskylä: Gummeruus kirjapaino Oy.

Kananen, J. 2008. Kvantti. Kvantitatiivinen tutkimus alusta loppuun. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kananen, J. 2011. Kvantti. Kvantitatiivisen opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2009. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: WSOYpro.

Kela. 2011. Asumislisä. Määrä. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://www.kela.fi/in/internet/suomi.nsf/NET/020701095643IL?OpenDocument> Luettu 19.9.2011.

Keski-Pohjanmaan Koulutusyhtymä. Kokkolan ammattiopisto. esittely. Www-dokumentti Saatavissa: <http://www.kpedu.fi/?deptid=11404>. Luettu: 2.4.2011.

Keski-Pohjanmaan koulutuskuntayhtymä. 2007. Opetussuunnitelmat. yleiset opinnot. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://www.kpedu.fi/?deptid=11625>. Luettu 14.5.2011.

Kivinen, S. & Runsala, E. 2011. ”... En tahdo olla aikuisena mikään hyllyvä pullukka!” Kyselytutkimus raumalaisten kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisten nuorten kehonkuvasta ja ruokailutottumuksista. Kasvatustiede. Turun yliopisto. Pro gradu tutkielma. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/69534/gradu2011kivinen-runsala.pdf?sequence=1>. Luettu 18.9.2011.

Kokkolan ammattiopisto. Kokkolan ammattiopiston asuntola. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://www.kpedu.fi/Data/liitteet/8d6d1d58adb040139d81debe92eb1d6e.pdf>. Luettu 16.9.2012.

- Kokkolan ammattiopisto. - Keski-Pohjanmaan koulutusyhtymän oppilaitoksista suurin. Www-dokumentti. Saatavissa: [http://www.studentum.fi/Kokkolan\\_ammattiopisto\\_b13796.html](http://www.studentum.fi/Kokkolan_ammattiopisto_b13796.html). Luettu: 15.4.2011.
- Kokkolan kaupunki. Tervetuloa tutustumaan Kokkolan historiaan. Www-dokumentti. Saatavissa: [https://www.kokkola.fi/kuntainfo/historia/fi\\_FI/historia/](https://www.kokkola.fi/kuntainfo/historia/fi_FI/historia/). Luettu: 15.4.2011.
- Kokkolan kaupunki. Taustatietoa Kokkolasta 2010. Www-dokumentti. Saatavissa: [https://www.kokkola.fi/kuntainfo/tilastot/fi\\_FI/tilastot/](https://www.kokkola.fi/kuntainfo/tilastot/fi_FI/tilastot/). Luettu 15.4.2011.
- Kokkolan kaupunki. Väestön ikärakenne 1980-2009. Tilastokeskus. Www-dokumentti. Saatavissa: [https://www.kokkola.fi/kuntainfo/tilastot/fi\\_FI/tilastot/](https://www.kokkola.fi/kuntainfo/tilastot/fi_FI/tilastot/). Luettu 15.3.2011.
- Kukkonen, K. 2011. Monipuolisella ruokavaliolla hyvä alku uudelle elämälle. Terveystieteiden aikakauslehti, 4-5, 48.
- Kuula, A. 2011. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. 2., uudistettu painos. Tampere: Vastapaino.
- Kuula, A. 2006. Tutkimusetiikka. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.
- Käypähoito. 2005. Lasten lihavuus. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/naytaartikkeli/.../hoi50034>. Luettu 12.5.2011.
- Laamanen, T. 2011. Ravintoterapian käsikirja. 3., uudistettu painos. Tampere: AMINO-KUSTANNUS.
- Laine, M. 2009. APUA, mitä mä teen!?. Helppimesta ry.
- Lindholm, R. 2010. Vitamiinikirja. Vantaa: Moreeni.
- Metsämuuronen, J. 2000. SPSS aloittelevan tutkijan käytössä. Helsinki: Methelp.
- Myllykoski, A-M., Melamies, N. & Kangas, S. toim. 2004. Itsenäistynyt nuori ja AD/HD. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Niemi, A. 2006. Ravitseminen kuntoon. Jyväskylä: WSOY.
- Niemi, A. 2007. Onnistu painon hallinnassa. Jyväskylä: WSOY.
- Ojala, K., Välimaa, R., Villberg, J., Kannas, L. & Tynjälä, J. 2006. Nuorten ateriarytmi: Kuka syö koulupäivinä säännöllisesti?. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti, 43 (1/2006). Www-dokumentti. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/dspace/handle/123456789/26742>. Luettu: 12.4.2011, 60-69.
- Opetushallitus. N.d. Kouluruokailu. Www-dokumentti. Saatavissa: [http://www.oph.fi/koulutus\\_ja\\_tutkinnot/perusopetus/hyvinvointi\\_ja\\_turvallisuus/kouluruokailu](http://www.oph.fi/koulutus_ja_tutkinnot/perusopetus/hyvinvointi_ja_turvallisuus/kouluruokailu). Luettu 12.5.2011.

Palmqvist, R. 2007. Oman ulkonäön ja kehonkuvan hyväksyminen osaksi minuutta. Teoksessa Martikainen, L. (toim.) Minä nuori mies. Kuopio: Unipress, cop.

Pietilä, P. 2009. Kouluikäisten ravitsemus. Www-dokumentti. Saatavissa: [http://www.ktl.fi/portal/suomi/tietoa\\_terveydesta/elintavat/ravitsemus/suomalaisten\\_ravitsemus/lapset\\_ja\\_nuoret/kouluikaisten\\_ravitsemus/](http://www.ktl.fi/portal/suomi/tietoa_terveydesta/elintavat/ravitsemus/suomalaisten_ravitsemus/lapset_ja_nuoret/kouluikaisten_ravitsemus/). Luettu 13.5.2011.

Piispa, M. Etiikkaa ihmistieteille. 2006. Teoksessa Hallamaa, J., Launis, V., Lötjönen, S. & Sorvali, I. (toim.) Helsinki: Hakapaino oy.

Puranen, L. & Rantila, K. 2010. Murrosikäisen hyvä ravitsemus ja liikunta. Opinnäytetyö. Hyvinkää. Www-dokumentti. Saatavissa: [http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/15273/Puranen\\_Rantila.pdf?sequence=2](http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/15273/Puranen_Rantila.pdf?sequence=2). Luettu 20.4.2012.

Puska, P. 2010. Suomalaisten nuorten terveys ja hyvinvointi. THL. www-dokumentti. Saatavissa: <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/b32ae0df-6dbd-4f9d-822b-14ea72000908>. Luettu 26.4.2011.

Ronkainen, S., Pehkonen, L., Lindblom-Ylänne, S. & Paavilainen E. 2011. Tutkimuksen voimasanat. Helsinki: WSOYpro.

Rose, S. 2005. Vitamiinit ja kivennäisaineet. Mistä saat tarvitsemasi ravintoaineet. Helsinki: WSOY.

Salonen, R. 2005. Milloin omaan kotiin? Aikuistumisen vastuu Suomessa ja Espanjassa. Teoksessa Aapola, S. & Ketokivi K. (toim.) Polkuja ja poikkeamia – Aikuisuutta etsimässä. Yliopistolaitos. Tampere: Tampereen yliopisto Oy. Pro gradu-tutkielma.

Salonen, R. 2003. Tilaa aikuistumiseen?. Lapsuudenkodista lähdön kulttuurisidonnaisuus Suomessa ja Espanjassa. Helsingin yliopisto: Pro gradu-tutkielma. Www-dokumentti. Saatavissa: <https://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/3390/tilaaaik.pdf?sequence=2>. Luettu 2.3.2011.

Sinkkonen, J. 2010. Nuoruusikä. Helsinki: WSOY.

Suomen Sydänliitto. 2009. Neuvokas perhe. 3., kirjattu painos. aktaprint.

THL. 2005a. Rauta. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://www.fineli.fi/component.php?compid=2160&lang=fi>. Luettu 19.3.2011.

THL. 2005b. D-vitamiini. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://www.fineli.fi/component.php?compid=2271&lang=fi>. Luettu 19.3.2011.

THL. 2005c. Kalsium. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://www.fineli.fi/component.php?compid=2023&lang=fi>. Luettu 19.3.2011.

THL. 2009. Kouluterveyskysely. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://www.kpedu.fi/?depid=11406>. Luettu 14.5.2011.

THL. 2011a. Kouluterveyskysely ammatillisissa oppilaitoksissa 2011. Kokkolan kuntaraportti. Www-dokumentti. Saatavissa: [https://www.kokkola.fi/terveys/terveyskeskus\\_tiedottaa/2012/fi\\_FI/kouluterveyskysely\\_2011/](https://www.kokkola.fi/terveys/terveyskeskus_tiedottaa/2012/fi_FI/kouluterveyskysely_2011/). Luettu 15.9.2012.

THL. 2011b. Opiskelijahuollon indikaattorit ammatillisten oppilaitosten 1. ja 2. vuoden opiskelijoista 2008-2010. Kouluterveyskysely. www-dokumentti. Saatavissa: [http://info.stakes.fi/kouluterveys/tulokset/kokoaineisto\\_OHR\\_2010\\_aol.pdf](http://info.stakes.fi/kouluterveys/tulokset/kokoaineisto_OHR_2010_aol.pdf). Luettu: 31.5.2012.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2005. Suomalaisten ravitsemussuositukset – ravinto ja liikunta tasapainoon. Helsinki: Edita. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://wwwb.mmm.fi/ravitsemusneuvottelukunta/FIN11112005.pdf>. Luettu 29.7.2011.

**LIITTEET:**

Hyvät opiskelijat

Olemme kaksi terveydenhoitajaopiskelijaa Keski-Pohjanmaan Ammattikorkeakoulusta. Olemme tekemässä opinnäytetyötä nuorten ravitsemukseen liittyen. Tarkoituksenamme on selvittää, miten yksinasuminen vaikuttaa nuoren ravitsemustottumuksiin. Toivoisimme sinun vastaavan ohessa oleviin kysymyksiin.

Kysely toteutetaan luottamuksellisesti ilman nimiä. Kukaan ei saa tietää, kuka kyseiseen kyselyyn on vastannut. Tulemme hävittämään kyselylomakkeet ja vastaukset asiaankuullulla tavalla kyselylomakkeiden analysoimisen jälkeen.

Ohessa olevan kyselyn täyttämiseen menee aikaa noin 10-15 min.

Mikäli teille jää jotakin mieltä askarruttavaa kyselystä, meihin saa ottaa yhteyttä sähköpostitse. Vastauksenne on meille tärkeä. Tuloksien avulla ohjausta voidaan mahdollisesti parantaa, ja esille tulleisiin epäkohtiin voidaan puuttua.

Ystävällisin terveisin:

Johanna Rechartt  
johanna.rechartt@cou.fi

ja

Iina-Kaisa Ranta  
iina-kaisa.ranta@cou.fi

## Kyselykaavake

Rastita (x) ja kirjoita tarvittaessa

1. Olen Poika\_\_\_\_ Tyttö\_\_\_\_ Ikä\_\_\_\_
2. Minkä vuoden opiskelija olet\_\_\_\_\_?
3. Asun kotona vanhempien luona\_\_\_\_  
 Asun vuokralla yksityisellä\_\_\_\_  
 Asun vuokralla yksityisellä kaverini kanssa\_\_\_\_  
 Asun vuokralla yksityisellä seurustelukumppanin kanssa\_\_\_\_  
 Asun vuokralla Tankkarissa yksiössä\_\_\_\_  
 Asun vuokralla Tankkarissa soluasunnossa\_\_\_\_  
 Asun oppilasasuntolassa\_\_\_\_  
 Jossain muualla, missä? \_\_\_\_\_
4. Mihin kellonaikaan päivästä eilen söit ateriasi?  
 Aamiainen\_\_\_\_  
 Välipala 1 \_\_\_\_\_  
 Lounas \_\_\_\_\_  
 Välipala 2 \_\_\_\_\_  
 Päivällinen\_\_\_\_\_  
 Välipala 3 \_\_\_\_\_  
 Iltapala\_\_\_\_\_
5. Noudatko vastaamiasi kellonaikoja päivittäin?  
 Kyllä\_\_\_\_ Joskus\_\_\_\_ Hyvin harvoin\_\_\_\_
6. Mitkä tekijät vaikuttavat ateriarytmiisi?  
 Kiire\_\_\_\_  
 Eripituiset koulupäivät\_\_\_\_  
 Kaverit\_\_\_\_  
 Kämpit\_\_\_\_  
 Näлкä\_\_\_\_  
 Itsenäinen asuminen\_\_\_\_\_  
 Jokin sairaus tai allergia \_\_\_\_\_  
 Jokin muu mikä\_\_\_\_\_?

## 7. Syön aamupalan

En kertaakaan viikossa \_\_\_\_

Kerran viikossa \_\_\_\_

2-3 kertaa \_\_\_\_

4-6 kertaa \_\_\_\_

Joka päivä \_\_\_\_

## 8. Mistä normaali aamiaisesi koostuu?

	En koskaan viikossa	Harvemmin, kuin kerran	Kerran viikossa	2-3 kertaa viikossa	4-6 kertaa viikossa	Joka päivä
puuroa	_____	_____	_____	_____	_____	_____
leipää	_____	_____	_____	_____	_____	_____
muroja	_____	_____	_____	_____	_____	_____
jogurttia	_____	_____	_____	_____	_____	_____
mysliä	_____	_____	_____	_____	_____	_____
hedelmiä	_____	_____	_____	_____	_____	_____
viiliä	_____	_____	_____	_____	_____	_____
marjoja	_____	_____	_____	_____	_____	_____
kahvia	_____	_____	_____	_____	_____	_____
mehua	_____	_____	_____	_____	_____	_____
vettä	_____	_____	_____	_____	_____	_____
teetä	_____	_____	_____	_____	_____	_____
kaakaota	_____	_____	_____	_____	_____	_____
jotain muuta, mitä _____?	_____	_____	_____	_____	_____	_____

## 9. Montako lämmintä ruokaa sisältyy päivän aterioihin?

0\_\_ 1\_\_ 2\_\_ yli 2\_\_

## 10. Kuvaile millainen on ateriakokonaisuutesi lämpimällä ruoalla. Noudattaako se

lautasmallia (  $\frac{1}{2}$  salaattia,  $\frac{1}{4}$  perunaa/riisiä/pastaa,  $\frac{1}{4}$  lihaa, kalaa, kanaa+ maito/piimä ja leipä)?

---



---



---

## 11. Syötkö koululounasta?

Päivittäin \_\_\_\_

Yli kolme kertaa viikossa \_\_\_\_

Kolme kertaa viikossa \_\_\_\_

alle kolme kerta kertaa viikossa \_\_\_\_

En koskaan \_\_\_\_



## 15. Mitä syöt päivälliseksi?

	Joka päivä	Silloin tällöin	En koskaan
Lämmintä ruokaa	_____	_____	_____
Kaupan valmisruoat	_____	_____	_____
Salaattia	_____	_____	_____
Leipää	_____	_____	_____
Jogurttia	_____	_____	_____
Pikaruokaa	_____	_____	_____
Säilykeruoat	_____	_____	_____
Jokin muu, mikä _____?	_____	_____	_____

## 16. Mikä vaikuttaa siihen millaista ruokaa syöt?

	Joka päivä	Silloin tällöin	En koskaan
Itsenäisesti asuminen	_____	_____	_____
Kaverit	_____	_____	_____
Raha	_____	_____	_____
Kokkaustaidot	_____	_____	_____
Ajanpuute	_____	_____	_____
Muotidietit	_____	_____	_____
Kämpit	_____	_____	_____
Ruoan terveellisyys	_____	_____	_____
Viitseliäisyys	_____	_____	_____
Jokin muu, mikä _____?	_____	_____	_____

## 17. Nautitko välipaloja ruokailujen välissä?

Useita kertoja päivässä\_\_\_\_  
Päivittäin\_\_\_\_  
Joskus\_\_\_\_  
En koskaan\_\_\_\_

## 18. Kerro omin sanoin, mitä nautit yleensä välipalaksi?

---



---

## 19. Kuinka usein napostelet?

	En koskaan	Harvemmin, kuin kerran viikossa	Kerran viikossa	2-3 kertaa viikossa	4-6 kertaa viikossa	Joka päivä
Sipsejä	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Karkkeja	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Suklaata	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Keksejä	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Jäätelöä	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Popcornia	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Hedelmiä	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Marjoja	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Vihanneksia	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Leivonnaisia	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Pullaa	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Pähkinöitä	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Rusinoita	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Jokin muu, mikä _____?	_____	_____	_____	_____	_____	_____

## 20. Miten usein juot energiajuomia?

En koskaan\_\_\_\_  
 Kerran kuussa\_\_\_\_  
 Useammin kuin kerran kuussa\_\_\_\_  
 Viikoittain\_\_\_\_  
 päivittäin\_\_\_\_

## 21. Montako 0,5 pulloa/tölkkiä juot energiajuomaa päivässä? \_\_\_\_\_

## 22. Miten itsenäinen asuminen on vaikuttanut ruokailutottumuksiisi?

---



---



---



---

## 23. Millaisia ongelmia itsenäinen asuminen on tuonut ruoanlaittoon?

---



---

24. Koetko syöväsi terveellisesti?

Kyllä\_\_\_\_ En\_\_\_\_

25. Koetko syöväsi monipuolisesti?

Kyllä\_\_\_\_ En\_\_\_\_

26. Syötkö kalaa?

En koskaan\_\_\_\_

Harvemmin kuin kerran viikossa\_\_\_\_

Kerran viikossa\_\_\_\_

Kaksi kertaa viikossa\_\_\_\_

27. Syötkö marjoja, hedelmiä ja vihanneksia?

	En koskaan	Harvemmin, kuin kerran viikossa	Kerran viikossa	2-3 kertaa viikossa	4-6 kertaa viikossa	Joka päivä
Hedelmiä	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Marjoja	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Vihanneksia	_____	_____	_____	_____	_____	_____

28. Mitä valitset ruokajuomaksesi?

Maito\_\_\_\_

Piimä\_\_\_\_

Mehu\_\_\_\_

Vesi\_\_\_\_

Kotikalja\_\_\_\_

Limsa\_\_\_\_

Vichy vettä\_\_\_\_

Energijuomaa\_\_\_\_

Jotain muuta mitä\_\_\_\_\_?

29. Millaista rasvaa käytät ruoan valmistuksessa?

Voi\_\_\_\_

Öljy\_\_\_\_

Margariini\_\_\_\_

En mitään\_\_\_\_

Jokin muu mikä\_\_\_\_\_?

## 30. Millaista leipää syöt?

	En koskaan	Harvemmin, kuin kerran viikossa	Kerran viikossa	2-3 kertaa viikossa	4-6 kertaa viikossa	Joka päivä
Ruisleipä	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Vaalealeipä	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Sämpylä	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Rieska	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Hapankorppu	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Näkkileipä	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Gluteeniton	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Jotain muuta, mitä _____ ? _____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

## 31. Koetko että tarvitset lisätietoa ravitsemuksesta?

	Kyllä	En
Ruolan terveellisyydestä	_____	_____
Ruolanlaittamisesta	_____	_____
Eri resepteistä	_____	_____
Ruolan koostumuksesta	_____	_____
Jostain muusta, mistä _____ ? _____	_____	_____

## 32. Millaista ravitsemukseen liittyvää tukea toivoisit kouluterveydenhoitajalta?

---



---



---



---



---



---



---

Paljon kiitoksia vastauksestasi!

**OPINNÄYTETYÖSOPIMUS**

Opinnäytetyön tekijät/ Iina-Kaisa Ranta Johanna Rechart	Aloituspäivämäärä 20.3.2011.
Koulutusohjelma terveydenhoitaja	Yksikkö Kulttuurin ja hyvinvoinnin yksikkö
Koulutusohjelman yliopettaja Marja Mavola	Ehdotus opinnäytetyön ohjaajaksi
Opinnäytetyön työnimi (aihe) Itsenäisesti asuvan nuoren ravitsemus – Kokkolan ammattiopiston opiskelijoiden kokemana	
Tutkimusongelma/kehittämistehtävä 1. Miten nuoret kokevat oman ravitsemuksensa? 2. Millainen ateriaritmi nuorilla on? 3. Mitkä tekijät ohjaavat nuorten ravitsemustottumuksia? 4. Millaista ohjautta nuoret tarvitsevat omalta ammatilliselta oppilaitoksestaan?	
Opinnäytetyön tavoite ja rajaus/tutkimustulokset -Tarkoitus: Kartoittaa nuorten omia kokemuksia ravitsemustottumuksista ja selvittää mitkä tekijät vaikuttavat niihin, sekä kartoittaa nuorten ohjauksen tarvetta. -Tavoite: Tutkimustulosten perusteella opiskelijaterveydenhuolto <del>parantaa</del> pyrkii parantamaan paremmin nuorten ravitsemukseen vaikuttavien ongelmakohtien.	

**OPINNÄYTETYÖSOPIMUS**

<p><b>Opinnäytetyön alustava aikataulu</b> (pvm:t kuukauden tarkkuudella)</p> <p>Aloituspalaveri (ohjaaja, työn tekijä, työelämäohjaaja) [ 5/2011 ]  Toteutus suunnitelman esittäminen [ 5/2011 ]  Väli raportointi [ 5/2011 ]  Ohjaajan tarkastus ja/tai loppupalaveri [ 5/2011 ]  Opinnäytetyön hyväksyttäväksi jättäminen [ 6/2011 ]  Opinnäytetyön seminaariesitys [     ]  Kypsyyskoe [     ]</p>
<p><b>Toimeksiantajan yhteystiedot</b> (yritys, yhteyshenkilön nimi, osoite, puhelin, sähköposti)</p> <p>Ulla Myllymäki                      puhelin: 044 - 725 0141                      Närviänkatu  Ulla.Myllymak@kpedu.fi                      67100 KOKKOLA</p>
<p>Tämä sopimus on laadittu kolmena kappaleena. Sopimuskappaleet toimitetaan opinnäytetyön tekijälle, toimeksiantajalle sekä työn ohjaajalle. Keski-Pohjanmaan ammattikorkeakoulun opiskelija sitoutuu tekemään toimeksiantajan toimeksiannosta edellä mainitusta aiheesta opinnäytetyön <u>2012</u> mennessä.</p> <p>Toimeksiantaja sitoutuu antamaan opiskelijan käyttöön työssä tarvittavaa tietoa sekä arvioimaan opinnäytetyön valmistuttua sen hyödynnettävyyttä toiminnassaan. Toimeksiantaja maksaa materiaali-, postitus-, matka- ym. mahdolliset kulut laskun mukaan. Toimeksiantaja voi maksaa opinnäytetyön tekijälle palkan.</p> <p>Tämän sopimuksen osapuolet ovat velvolliset pitämään salassa kaiken, mitä he toimeksiannon yhteydessä ovat aaneet tietoonsa asioista, joita voidaan pitää toisen sopijapuolen liikesalaisuutena. Opinnäytetyö käydään läpi ammattikorkeakoulun opinnäytetyöseminaarissa ja se on julkinen asiakirja. Toimeksiantajan tulee erikseen pyytää työn salausta.</p> <p>Ammattikorkeakoulu ei vastaa opinnäytetyön tekijän mahdollisesti aiheuttamasta haitasta tai vahingosta.</p>
<p><b>Päiväys</b></p> <p>31.3.11</p>
<p><b>Työelämäohjaajan allekirjoitus</b></p> <p>Ulla Myllymäki</p>
<p><b>Opiskelijan allekirjoitus</b></p> <p>Mohanna (Pietari)</p>
<p><b>Opinnäytetyön ohjaajan allekirjoitus</b></p> <p>Maaria Kaunula</p>



KESKI-POHJANMAAN AMMATTIKORKEAKOULU  
MELLERSTA ÖSTERBOTTENS YRKESHÖGSKOLA

### TUTKIMUSLUPA-ANOMUS

Organisaatio, jolle anomus osoitetaan Keski-Pohjanmaan koulutusyhtymä  
Kokkolan Ammattiopisto

Vastuuhenkilö organisaatiossa \_\_\_\_\_

Tutkimusluvan anoja(t) Liina-Kaisa Banta ja Johanna Rechart

Osoite \_\_\_\_\_

Puhelin \_\_\_\_\_

Sähköpostiosoite \_\_\_\_\_

Tutkimuksen nimi Itsenäisesti asuvan nuoren ravitsemus

- kyselytutkimus Kokkolan ammattiopiston 1. vuoden opiskelijoille.

Tutkimuksen tarkoitus Kartoittaa nuorten ravitsemustottumuksia

Tutkimuksen kohderyhmä Ammattiopiston ensimmäisen vuoden opiskelijat

Aineiston keruun arvioitu ajankohta joulukuu - tammikuu - helmikuu

Tutkimusmenetelmä Kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimusmenetelmä

Tutkimussuunnitelma hyväksytty \_\_\_\_\_ / 05 2011

Tutkimuksen ohjaaja Haija Hauvula

Lupa myönnetään

paikka Kokkolassa aika 24 / 11 20 11

anomuksen mukaisesti  muutosehdotuksin  hylätty

Luvanmyöntäjän allekirjoitus Sari Puusti

LIITTEET  Tutkimussuunnitelma  
 Kysely/haastattelulomake  
 Muut liitteet, mitkä \_\_\_\_\_

## **KIITOKSET**

Haluamme kiittää yhteistyössä toimineita tahoja osallistumisestanne opinnäytetyömme tekemiseen.

Haluamme kiittää Ammattiopiston terveydenhoitajaa Ulla Myllymäkeä, jolta saimme kimmokkeen lähteä tutkimaan nuorten ravitsemusta.

Koulun rehtoria Sirkku Purontausta, joka antoi luvan kyselyn toteuttamiseen ammattiopistolla.

Koulun terveystieteiden opettajaa Juha Myllymäkeä, joka teetti kyselyn ammattiopiston opiskelijoille oppitunnillaan.

Ammattiopiston asuntolan työntekijää Kristiina Saloa ja muuta asuntolan henkilökuntaa, jotka olivat tekemässä meidän kanssamme yhteistyötä, kun teimme kyselyn asuntolan nuorille.

Haluamme kiittää myös työmme ohjaajaa Maija Maunulaa yhteistyöstä koko opinnäytetyön prosessin ajalta.