

## **Pääkaupunkiseudun lapsiperheiden ruokailu matkalla**

Sanna Höglund-Laurikainen

Opinnäytetyö

Hotelli- ja ravintola-alan liikkeen-  
johdon koulutusohjelma

2013



<p><b>Tekijä</b> Sanna Höglund-Laurikainen</p>	<p><b>Aloitusvuosi</b> 2006</p>
<p><b>Raportin nimi</b> Pääkaupunkiseudun lapsiperheiden ruokailu matkalla.</p>	<p><b>Sivu- ja liitesivumäärä</b> 49+4</p>
<p><b>Ohjaajat</b> Jaakonaho Kristiina, Havas Kristiina</p>	
<p>Opinnäytetyön tavoitteena oli tutkia miten lapsiperheet ruokailevat matkalla. Tarkoituksena oli myös kartoittaa, syödäänkö matkalla erilailla kuin kotipiirin ravintoloissa ja millaiset tekijät vaikuttavat ruokapaikan valintaan kotipiirissä sekä matkalla oltaessa. Tutkimus on rajattu perheisiin, joissa on 3-18-vuotiaita lapsia. Tutkimus on osa HAAGA-HELIA ammattikorkeakoulun luotsaamaa RUOKA &amp; MATKAILU-hanketta.</p> <p>Terveellinen ruokavalio edistää ihmisen hyvinvointia ja varhaisella iällä opitut terveelliset ruokailutottumukset ohjaavat ruokavalintoja vielä aikuisiälläkin. Länsimaisella ruokavaliolla on todettu olevan yhteyttä lasten huonoon terveyteen. Paljon rasvaa, suolaa ja prosessoituja ruoka-aineita sisältävä ruokavalio voi aiheuttaa monenlaisia ongelmia lapsen kehitykselle. Ravintolat houkuttelevat aikuisia herkullisilla ja elämyksellisillä ruokannoksillaan, mutta lastenlistat kootaan harmittavan usein eineksistä, kuten nakeista, ranskalaisista perunoista ja lihapullista.</p> <p>Työ on kvalitatiivinen tutkimus. Työ on toteutettu puolistrukturoituna haastatteluna ja haastateltuja perheitä on 10. Työ aloitettiin tammikuussa 2013 ja se on valmistunut kesäkuussa 2013. Haastattelut suoritettiin maaliskuussa 2013. Aineisto on analysoitu sisällönanalyysin sekä teemoittelun avulla.</p> <p>Lapsiperheiden ruokailussa vaikuttavat melko samat piirteet niin arkena kuin matkailtaessa. Pienten lasten kanssa pidetään kiinni samoista ruokarytmeistä ja ruokapaikan valintaa ohjaavat hyvin samanlaiset tekijät.</p> <p>Matkalla oltaessa lapsiperheet haluavat ruoan olevan alusta alkaen tehtyä, terveellistä, tuoretta ja mahdollisimman paikallista. Ravintolan valintaan vaikuttavat saman kaltaiset tekijät niin kotipiirin ravintolaa valittaessa, kuin matkalla. Palvelussa arvostetaan niin matkalla kuin arjessa ravintolassa otettavan lapset huomioon ja ajattelevan myös heidät laadukkaana asiakaspalvelun ansaitseviksi asiakkaiksi.</p>	
<p><b>Asiasanat</b> ruoka, lapsiperheet, ruokamatkailu</p>	

Degree programme in Hotel- Restaurant and Tourism Management

<p><b>Author</b> Höglund-Laurikainen Sanna</p>	<p><b>Year of entry</b> 2006</p>
<p><b>The title of thesis</b> Food and travel among families with children from Helsinki metropolitan area</p>	<p><b>Number of pages and appendices</b> 49+4</p>
<p><b>Supervisors</b> Jaakonaho Kristiina, Havas Kristiina</p>	
<p>The purpose of this bachelor's thesis was to study how families with children eat while they travel. The aim was also to find out how eating differs while travelling from dining at a restaurant near the home and what kind of factors have an impact on choosing the restaurant. The study was limited to families with children aged from 3 to 18. This thesis is part of the RUOKA&amp;MATKAILU project that is coordinated by HAAGA-HELIA University of Applied Sciences.</p> <p>A healthy diet promotes the wellbeing of a human and healthy eating habits learned early in life guide food choices in the adult. The western diet has been found to be associated with children's poor health. Restaurants serve delicious and inspiring food portions for adults but children's menus are assembled annoyingly often with processed food such as sausages, french fries and meatballs.</p> <p>This thesis is a qualitative study. The research is carried out by half-structured interviews and 10 families were interviewed. The data was collected during March and April 2013. The data was analyzed by using both content analysis and thematization.</p> <p>Families with children eat quite the same while travelling and in normal life. If the children are very young, families have to keep up with the standard eating times wherever they are travelling. Choosing the restaurant is led by the same factors home and away.</p> <p>While travelling families with children search for food which is healthy, fresh and as local as possible. The criteria are quite the same choosing a restaurant at home and while travelling. Families with children appreciate it when restaurant staff take children into account and consider children as valuable customers.</p>	
<p><b>Key words</b> Food, families with children, food travelling</p>	

# Sisällys

1	Johdanto.....	1
2	Matkailu Suomessa .....	3
2.1	Lapsiperheet matkailijoina.....	6
2.2	Ruokamatkailu ja ruoan merkitys matkailussa.....	7
3	Perheiden ruokailutottumukset kotona ja ravintolassa .....	10
3.1	Lapsen hyvä ruokavalio .....	13
3.2	Perheiden ruokatottumukset ja perheeterioiden tärkeys .....	14
3.3	Länsimaalainen ruokavalio epäterveellinen .....	15
3.4	Lapset ja lapsiperheet ravintolassa .....	16
3.5	Ravintoloiden tarjonta lapsille .....	19
4	Tutkimuksen toteuttaminen.....	21
4.1	Tutkimusmenetelmä.....	21
4.2	Tutkimuksen eteneminen ja aineiston analysointi .....	21
5	Tulokset.....	25
5.1	Lapsiperheiden arkiruokailun pääpiirteitä.....	25
5.2	Lapsiperheet kotipiirin ravintoloissa.....	28
5.3	Matkustukseen liittyviä faktoja lapsiperheissä .....	30
5.4	Mitä ruokapaikalta matkalla halutaan? .....	34
6	Johtopäätökset ja pohdinta .....	36
6.1	Ruoka, ympäristö, palvelu ja hinta .....	38
6.2	Tutkimuksen luotettavuus ja hyödynnettävyys .....	42
7	Työn arviointi.....	44
	Lähteet.....	45
	Liitteet .....	50
	Liite 1. Haastattelurunko .....	50
	Liite 2. Teemojen muodostamisen havainnollistamistaulukko.....	51
	Liite 3. Lasten ravintolassa valitsemia ruokia .....	52
	Liite 4. Ruokapaikan valintaan vaikuttavat tekijät matkalla.....	53

# 1 Johdanto

Kuten opitaan kävelemään ja puhumaan, myös terveellinen tai epäterveellinen ruokavalio opitaan lapsena. Varhaisella iällä opitut ruokatottumukset ohjaavat ruoan valintaa vielä aikuisiälläkin. Säännöllinen ateriaritmi ja monipuolisesti koottu terveellinen peruseruoka ovat lapsen ruokailun peruskiviä. (Haglund ym. 2009, 131–132.)

Varhaisimmat tiedot lapsille kohdistetusta ravintolatarjonnasta löytyvät 60-luvulta. Tamperelainen ravintola Hämeensilta houkutteli perheitä yhteiselle sunnuntailounaalle tarjoamalla lasten lounaan ilmaiseksi. Siitä lähtien perheitä ja lapsia on houkuteltu ravintoloihin erilaisin keinoin. Sisustuksissa otettiin lapset paremmin huomioon, rakennettiin leikkinurkkauksia sekä tarjottiin piirustusvälineitä ja leluja. (Mäkelä ym. 2003, 100.)

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli löytää vastauksia kysymykseen, miten lapsiperheet ruokailevat matkalla ollessaan ja miten se eroaa arkiruokailusta. Tarkoitukseni oli myös tutkia, mitkä seikat vaikuttavat ruokapalveluja tarjoavan yrityksen valintaan matkalla ja millaista ruokaa lapset haluavat ravintolassa. Suurin osa kaikesta Suomen matkailuliikenteestä on tieliikennettä. Teiden varsille on näin ollen syntynyt joukko palveluyrityksiä nimenomaan matkailijoiden tarpeita varten. Vuonna 2012 Suomessa oli 856 huoltoasemaa, joilla oli henkilökuntaa. Esimerkiksi ABC-huoltamon ravintolasta löytyy lastenlista, joka nettisivujen (ABC-asemat 2013) mukaan sisältää pääosin uppopaistettuja ruokatuotteita. Ravintoloiden lastenlistat muodostuvat usein hyvin saman kaavan mukaan ja stereotyyppisiksi lastenannoksiksi ovat muodostuneet esimerkiksi lihapullat ja perunamuusi sekä nakit ja ranskalaiset perunat.

Opinnäytetyöni liittyy HAAGA-HELIA ammattikorkeakoulun luotsaamaan RUOKA & MATKAILU-hankkeeseen. Hankkeen tarkoituksena on tuottaa hyviä käytänteitä ja malleja sekä konkreettisia työkaluja elintarvike- ja matkailuyrittäjille. Hankkeen avulla pyritään myös lisäämään elintarviketuottajien ja matkailualan osaajien liiketoimintaosaamista sekä työstämään malleja ruokatuotteen rakentamiseksi osaksi kannattavaa matkailuelämystä. Hankkeessa on mukana 14 matkailualan yritystä. (Ruoka- ja matkailuhanke 2013.)

Lapsiperheet ovat tärkeä asiakassegmentti ja heidän tarpeitaan matkalla ruokapalveluja tarjoavissa yrityksissä ei kattavasti oteta huomioon. Olen itse kahden pienen lapsen äiti ja kun matkalla ei oman keittiön tarpeita voi hyödyntää, on ravintolapalveluiden käyttö usein tarpeellista. Olen rajannut tutkimuksen lapsiperheisiin, joissa on 3-18-vuotiaita lapsia. Rajaus on tehty alkamaan 3-vuotiaista, sillä katsoin 3-vuotiaiden olevan jo oppineen kiinteän ja perheensä kanssa samanlaisen ruoan syömisen.

Tutkimusmenetelmä oli kvalitatiivinen eli laadullinen. Tutkimus on toteutettu puoli-strukturoituna haastatteluna. Haastateltuja perheitä oli 10, joista 6 oli monikkoperheitä. Monikkoperhe on perhe johon on syntynyt kaksi tai useampia lapsia samalla kertaa. (Hmp 2013.) Haastattelut nauhoitettiin ja litteroitiin omiksi Word-tiedostoiksi. Aineiston olen analysoinut sisällön analyysin ja teemoittelun avulla. Työn lopuksi pohdin tutkimuksen tuloksia ja onnistumista sekä luotettavuutta.

## 2 Matkailu Suomessa

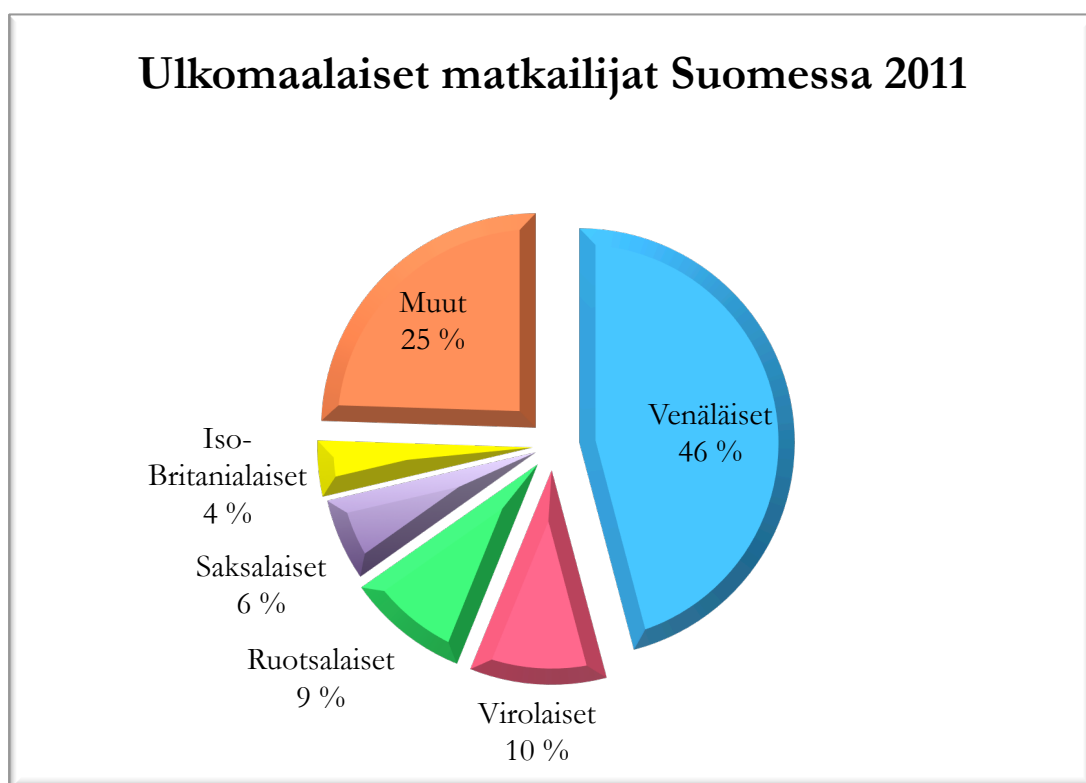
”Matkailu on ihmisen liikkumista ja toimintaa vakinaisen asuin- ja työympäristönsä ulkopuolella. Samalla se on lähtö- ja kohdealueiden välistä vuorovaikutusta, jonka toisena osapuolena ovat matkailijoita palvelevat yritykset ja organisaatiot.”(Vuoristo & Vesterinen 2009, 15.) Vuoriston ja Vesterisen (2009, 13–14) mukaan matkailu on käsitteenä moni-ilmeinen. Vaikka toisinaan matkailun käsitetään olevan vain loma-aikana tapahtuvaa matkailua, pitää se sisällään myös työmatkailua.

Suomi sijaitsee maantieteellisesti vyöhykkeellä, jossa vallitsevat selkeästi erilaiset vuodenajat. Kesä ja talvi erilaisine välimuotoineen muodostavat Suomeen hyvin vaihtelevia matkailusesonkeja. Yksittäisten vuosien väliset erot eivät tosin luo kovinkaan luotettavia olosuhteita. Kesä voi olla hyvin sateinen tai talvi vähäluminen. Suomalaisten yleiset talvi- ja kesälomat ovat sijoittuneet pääosin olosuhteille otollisimpiin aikoihin, kuten hiihtoloma helmi-marraskuulle ja kesäloma heinäkuulle. (Vuoristo & Vesterinen 2009, 25.)

Matkailu Suomessa keskittyy Vuoriston ja Vesterisen (2009, 95–96) mukaan ylivoimaisesti Etelä-Suomen Uudellemaalle tuoden sinne noin puolet matkailulle tyypillisten toimialojen tuotoksesta. Maaseudulla matkailu on tärkeä maaseudun autioitumista estävä elinkeino, joka samalla tasapainottaa alueiden eriarvoisuutta. Uudenmaan lisäksi myös Lappi, Kainuu, Ahvenanmaa sekä Etelä-Savo ovat matkailun kannalta Suomessa tärkeitä alueita. Kotimaan matkailussa tärkeänä tekijänä on loma-asutus, joka takaa ostovoimaa lomakausiksi ja viikonlopuille. Suomen matkailijoista yli puolet on kotimaan matkajia. Kotimaan matkailussa matkailijoiksi luetaan maksullisten majoituspalveluiden käyttäjien lisäksi myös kesämökkiläiset sekä sukulaisten ja tuttavien luona yöpyvät. He tuovat matkailutuloja vierailupaikkakunnilleen ja osaltaan työllistävät ihmisiä sekä varsinaisten, että erityisesti niin sanottujen sekundaaristen matkailuyritysten (vähittäiskauppa, palvelut) piirissä. Myös päivämatkailu on suomalaisten kotimaanmatkailua ja liikkumista oman asuinpaikan lähiympäristössä. Puhutaan siis niin kutsutusta suburbanisesta virkistystoiminnasta, jota erityisesti suurten keskusten asukkaat harrastavat hakeutumalla lähikuntien matkailukohteisiin, ulko- ja virkistysalueille sekä kansallispuistoihin. (Vuoristo & Vesterinen 2009, 96-100.)

Vaikka kotimaanmatkailua voidaan kutsua Suomen massamatkailuksi, on Suomessa runsaasti sellaisiakin matkailukohteita, joiden kävijämäärät ovat pienet, tai joista suurin osa matkailijoista ei edes tiedä. Suomen tunnetuimpia matkailukohteita ovat Linnanmäen ja Särkänniemen huvipuistot, Suomenlinna, Temppeliaukion kirkko, Uspenskin katedraali ja Korkeasaaren eläintarha. Unohdettuihin tai täysin vieraisiin kohteisiin kuuluu lukuisia kansallispuistoja ja esimerkiksi Suomen suurin rotkolaakso, Kevon kanjoni. Tämän tyyppiset matkailukohteet eivät houkuta matkailijoita, sillä aktiivimatkailukohteet ovat vetovoimaisempia. (Vuoristo & Vesterinen 2009, 110-111)

Suomalaiset 15- 84-vuotiaat kuluttivat matkoilla yhteensä 6 762 000 000€ vuonna 2012. Matkoihin on sisällytetty kaikki Suomessa tehtävät matkat lukuun ottamatta paketti matkoja. (Partanen, J. 23.05.2013.) Tilastokeskuksen (2013a) mukaan Suomen väestössä vuoden 2012 loppuun mennessä 15-84-vuotiaita oli 4 411 698. Kun matkoilla kuluttettu summa jaetaan henkilöiden määrällä saadaan keskimääräiseksi kulutukseksi 1533€/henkilö/vuosi.



Kuvio 1. Suomessa vierailleet matkailijat kansalaisuuksittain 2011. (OSKE 2013)



Suomeen tulee myös paljon ulkomaisia matkailijoita. Matkailun ja elämystuotannon OSKE:n vuosijulkaisun (M&E 2013) mukaan Ulkomaiset matkailijat tuovat noin kolmanneksen majoitustoiminnan tulosta. Vuonna 2011 kävi Suomessa 7 300 000 ulkomaisista matkailijaa. Heistä muun muassa 45 % oli venäläisiä, 10 % virolaisia ja 9 % ruotsalaisia (kuvio 1). Tilastokeskuksen (2013b) mukaan vuonna 2011 Suomessa tehtiin 5 507 468 majoitusyöpymistä, mikä on n. 16 % koko pohjoismaiden ulkomaisista yöpymisistä.

Suurin osa kaikesta Suomen matkailuliikenteestä on tieliikennettä. Teiden varsille on näin ollen syntynyt joukko palveluyrityksiä nimenomaan matkailijoiden tarpeita varten. Tienvarsikohteet ovat matkailun aluejärjestelmän tärkeä elementti ja näiden yritysten yhteydessä voi olla myös yksittäisiä attraktioita joilla ohikulkijoita houkutellaan viipymään pidempään. Tyypillisimpiä tienvarsikohteita ovat ravitsemispalveluita tarjoavat yritykset, huoltoasemat, sekä motellit. Tienvarsikohteet palvelevat luonnollisesti myös muuta liikennettä, kuten tavaraliikennettä ja näin ollen palvelut eivät ole yksiselitteisesti suunnattu vain matkailijoiden tarpeisiin. (Vuoristo & Vesterinen 2009, 132, 410.)

Hotelli- ja ravintolamuseon Matkaruokailu-verkkonäyttelyn (Matkaruokailu 2013) mukaan Suomessa maanteiden varsille perustettiin ensimmäiset huoltoasemakahviot 1950-luvulla. Tarjolla oli yleensä pientä evästä, kahvia ja virvokkeita. Keskioluen anniskelu sallittiin huoltoasemilla 1970. Öljyalan keskusliiton (2013) mukaan Suomessa oli vuonna 2012 856 miehitettyä huoltoasemaa, toisin sanoen huoltoasemia, joilla oli henkilökuntaa. Niistä 266 kappaletta oli Neste Oil-huoltamoja, 143 kappaletta Shell-huoltamoja, 137 kappaletta Teboil-huoltamoja, 125 kappaletta ABC-huoltamoja, 101 kappaletta SEO-huoltamoja ja 84 kappaletta St1-huoltamoja.

Vuonna 2013 ABC-huoltamoista 108 on niin kutsuttuja liikennemyymälöitä, joilta löytyy monipuoliset palvelut ravintola- ja kauppapalveluita myöten. ABC-huoltamon ravintolasta löytyy lastenlista, joka nettisivujen (ABC-asemat 2013) mukaan sisältää pääosin uppopaistettuja ruokatuotteita, kuten ranskalaisia perunoita, paneroituja kanafileitä, nakkeja, lihapullia, pitsaa ja hampurilaisia. Sivuilta löytyvien ruokalistakuvien ja oimien kokemuksien perusteella annoksien koristeena on muutama siivu vesimelonia. Nettisivut kertovat lastenannosten olevan koottu lasten kestoherkuista. (ABC-asemat

2013.) Shell-huoltamoiden ravintolapalveluihin erikoistuneita Helmisimpukka-huoltamoita on noin kolmannes kaikista Shell-huoltamoista. Pääosa Shell-huoltamoista tarjoaa myös jonkinlaisia kahvila/ravintolapalveluita. Helmisimpukasta löytyy myös lastenruokalista. Se on lähes identtinen ABC-huoltamoiden lastenlistojen kanssa ja sisältää myös nakkeja, ranskalaisia perunoita, lihapullia sekä pitsaa ja hampurilaisia. Helmisimpukan lastenlistalta löytyy myös pariloitua lohta. Lasten annoksissa on nettisivujen mukaan mukana kurkkua, tomaattia ja salaattia. Ruokalista on nettisivujen mukaan koottu annoksista, joista lapset varmasti pitävät. (Helmisimpukka 2013.)

## 2.1 Lapsiperheet matkailijoina

Lapsiperheitä ovat perheet, joissa asuu kotona vähintään yksi alle 18-vuotias lapsi. Tilastokeskuksen (2013c) mukaan vuoden 2010 lopussa Suomen väestöstä noin 40% oli lapsiperheitä. Lapsiperheet ovat täten merkittävä matkailijaryhmä. Lapsiperheiden matkailua määritellään vapaa-ajan matkailuksi, jossa vähintään yhdestä lapsesta ja yhdestä aikuisesta koostuva perhe viettää enemmän kuin yhden yön poissa kotoaan. (Schänzel. 2005. Teoksessa Schänzel, Yeoman, Backer 2012, 3). Lasten kanssa matkustavat vanhemmat kuvaillaan eroavan muista turisteista heidän voimakkaiden sosiaalisten arvojen, kuten yhdessä oleminen ja yhteisten muistojen luominen. (Shaw. 2008. Teoksessa Schänzel, Yeoman, Backer 2012, 3).

Lapsiperheen tarpeisiin ja rahan käyttöön vaikuttavat tekijät, kuten perheen koko, perheenjäsenien ikä ja se, ovatko molemmat vanhemmat työelämässä. (Solomon, Bamosy, Askegaard & Hogg 2010, 428). Nämä asiat vaikuttavat myös mahdollisuuksiin matkustaa. Lapsiperheissä joissa on pieniä lapsia, loma nähdään yleensä rentoutumista ja lepäämistä sisältävänä, eikä lomalla tarvitse välttämättä mennä kauas. Kotiin jääminen koetaan vaihtoehtona. Kun lapset kasvavat, perheen matkustusmotivaatiot muuttuvat. Matkustusinto voi kasvaa, jos kohteet ja niiden aktiviteetit sopivatkin paremmin lasten kanssa matkustavien vanhempien toiveisiin kuin aiemmin. Toisaalta matkustusinto perheenä voi laantua, jos kasvaneet lapset eivät halua vanhempiansa kanssa enää samalle lomalle. (Decrop 2006, 88.)

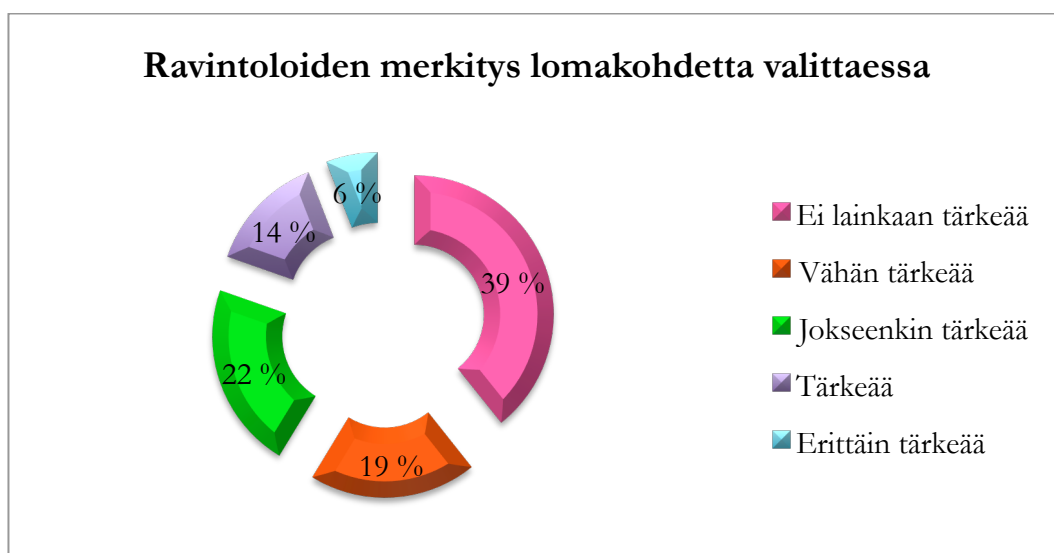
## 2.2 Ruokamatkailu ja ruoan merkitys matkailussa

Nykyajan matkailijat ovat kokeneempia ja heillä on paremmat resurssit matkailuun, kuten enemmän aikaa ja rahaa. Myös yhä useammat matkailijat hakevat lomallaan konkreettisia oppimiskokemuksia ja ruokaan ja ruokakulttuuriin liittyvät asiat kiinnostavat matkailijoita vuosi vuodelta enemmän ja enemmän. (Global report on food tourism 2013, 6.) Ruoka ja ruokakulttuuri ovat myös yksi tärkeimmistä kulttuurin kivijaloista. Monet maailmankolkat identifioituvat perinteisten ruokiensa kautta ja ruokakulttuurin merkitys nykyajan kulttuuriperintönä monelle alueelle ja maalle on voimistumassa. Paikalliset ruoat nostavat matkailukohteen imagoa turisteille ja moni matkailukohde käyttääkin ruokakulttuuriaan edistääkseen imagoaan ja kulttuuri-identiteettiään. (Hall & Gössling 2013, 275.)

Ruokamatkailijan määritelmä on monimuotoinen. Hall ja Sharples (Hall & Sharples 2003, 9-10) ovat määritelleet sen kokemukselliseksi matkaksi gastronomiselle alueelle virkistystarkoituksessa, sisältäen vierailuja ruoan alku- tai lopputuottajille, gastronomisille festivaaleille, ruokamessuille, ruokatoreille, ruokaan liittyviin näytöksiin ja maisteluihin, tai mihin vain ruokaan liittyvään aktiviteettiin osallistumiseen. Se voi liittyä myös tietynlaiseen elämäntapaan, jossa halutaan kokeilla ja oppia erilaisista kulttuureista. Boniface (Boniface 2003) pohtii tyypillisen ruokamatkailua harrastavan ihmisen olevan korkeasti koulutettu, arvostelukykyinen ja ehkä jo lähempänä keski-ikää. Toisaalta on myös sellaisia ekstroverteja ”bailaajia”, jotka pitävät nautinnoista gourmet-ruoan ja juoman parissa. Tavallaan ruokamatkailijaksi voidaan nimetä myös sellaiset matkailijat, jotka matkallaan haluavat kokea paikallista ruokaa. Kaikkien matkajien täytyy syödä matkallaan, mutta monelle ruoka voi olla vatsantäytettä tärkeämpää. (Global report on food tourism 2012, 6-7; Henderson 2009.)

Ruokamatkailijalla voi olla useita mainittuja, tai vain yksi seikka motivoimassa matkailuun. Tuottajien toreilla ja ruokafestivaaleilla on usein luomuruoka tärkeässä asemassa. Kun massatuotettujen ja pitkälle prosessoitujen elintarvikkeiden kulutusta on alettu protestoimaan ja yhä useampi kuluttaja hakee luonnollisempaa ja puhtaampaa ruokaa, ovat ruokafestivaalit ja tuottajien torit vuosi vuodelta suosituimpia houkutellessa paikallisten lisäksi myös matkailijoita. (Henderson 2009.) Vaikka ruoka ei olisi tärkeimpänä va-

lintakriteerinä matkakohteen valinnassa, on ruoka ja ruokakulttuuriin liittyvien asioiden huomattu olevan yhä tärkeämpi ja tärkeämpi tekijä matkakohteen valinnassa. Hendersonin mukaan (Henderson 2009) ruoka on saavuttanut pysyvän roolin niin matkailijoiden kohdevalinnan päätöksen teon kriteerinä kuin kohdemarkkinoinnin strategisena välineenä. Gyimothy, Rassing ja Wanhill (Gyimothy, Rassing & Wanhill 2000) tutkivat Tanskassa ravintoloiden merkitystä matkakohteelle. Tutkimuksen mukaan 34%-54% turisteista määrittivät ravintolat hyvin tärkeäksi tekijäksi matkakohdeessa. Tutkimus tehtiin neljännesvuosittain vuosien 1996-1998 välisenä aikana. Tutkimuksessa nousi esiin myös seikka, että ravintoloilla oli erityisen tärkeä rooli sesonkien ulkopuolella. Ravintoloiden merkitystä matkakohdeelle tukee myös 2003 julkaistu tutkimus (Sparks, Bowen & Klag 2003), jossa haastateltiin 459 ihmistä. 34% vastaajista oli lapsiperheitä. 40% kaikista tutkimukseen osallistuneista määrittivät ottavan ravintolat huomioon matkakohdetta suunniteltaessa. Heistä 20%:lle ravintolat olivat erittäin tärkeässä, tai tärkeässä asemassa. 39% tutkimukseen osallistuneista ilmoitti, ettei ravintoloilla ole mitään merkitystä matkakohdetta suunniteltaessa (kuvio 2). Tutkimukseen osallistuneet, joille ravintola oli vain vähän tärkeä tekijä matkakohdetta suunniteltaessa, kertoivat haastattelijoille, että saavuttuaan matkakohteeseen, muuttuu ravintoloiden merkitys tärkeämmäksi. Ravintolat olivat matkailijalle tärkeitä myös kokonaisvaltaista tyytyväisyyttä tarkasteltaessa, vaikka ne eivät olisi vaikuttaneet matkakohteen valintaan. (Sparks ym. 2003)



Kuvio 2. Ravintoloiden merkitys lomakohdetta valittaessa. (Sparks, Bowen & Klag 2003)

Kuuluisa matkakohde ja uhkapelikaupunki Las Vegas on hyvä esimerkki ruoan ja ravintoloiden merkityksestä liiketoiminnan kokonaiskasvussa. Vuonna 1993 keskiverto vierailija kulutti ravintolapalveluihin 85 dollaria. Viidessä vuodessa keskimääräinen summa kasvoi 141 dollariin ja vuonna 2001 keskiverto kulutus ravintolapalveluissa oli 213 dollaria. Keino rahavirtojen kasvattamiseen löytyi huippukokkien houkutteluun Las Vegasiin. Vuosien varrella ravintolatoimintaa kehitettiin ja kuuluisia keittiömestareita ja kokkeja palkattiin. Näin ollen nykypäivänä Las Vegas ei ole tunnettu vain kasinokaupunkina, vaan myös yhtenä USA:n parhaimmista ravintolakaupungeista. (Sparks ym. 2003.)

Matkailualan näkökulmasta ruokamatkailu on yksi dynaamisimmista ja luovimmista segmenteistä alalla. Niin matkailukohteet kuin matkanjärjestäjätkin ovat huomanneet ruokamatkailun kasvavan merkityksen matkailijoille. Suomessa esimerkiksi matkatoimisto Matkavekka on räätälöinyt monenlaisia pakettimatkapalveluita erilaisista ruokakulttuureista kiinnostuneille. Matkoja löytyy muun muassa Italiaan, Viroon, sekä Saksan ja Ranskan viinilaaksoihin. Matkaohjelmat pitävät usein sisällään vierailuja paikallisiin ravintoloihin, viinitiloihin ja maatiloihin. Usein matkailija pääsee myös tutustumaan jonkin paikallisen erikoisuuden kuten leivän, juuston, viinin tai oluen valmistukseen. (Matkavekka 2013.) Myös matkatoimisto Uniquetour on paketoinut erittäin monipuolisia gourmet- ja viinimatkoja asiakkailleen. Matkakohteina löytyy Italia, Espanja ja Portugali. (Uniquetour 2013.)

### 3 Perheiden ruokailutottumukset kotona ja ravintolassa

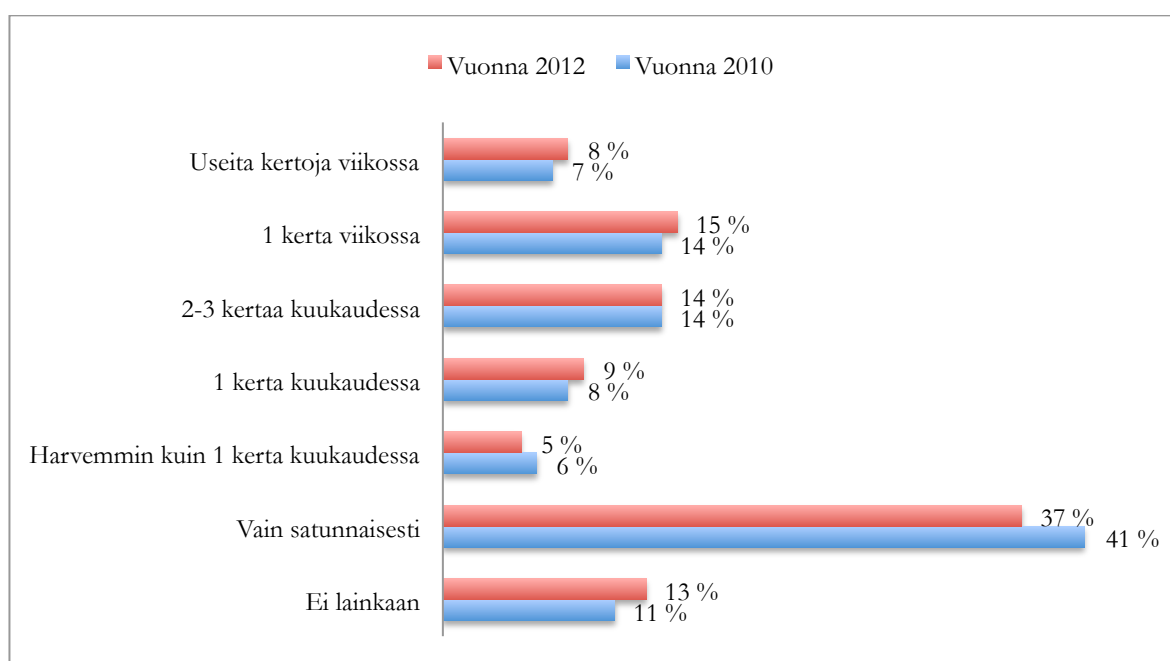
Tarjolla oleva elintarvikevalikoima, yksilölliset ruokamieltymykset, taloudelliset mahdollisuudet, ravitsemustiedot ja ruoanvalmistustaidot, käytettävissä oleva aika sekä uskonnolliset ja kulttuurilliset tekijät vaikuttavat siihen, mitä kukin ruoakseen valitsee. (Hasunen ym. 2004, 24). Valtion ravitsemusneuvottelukunta on jo viidenkymmenen vuoden ajan antanut Suomen väestölle ravitsemussuosituksia. Suositukset sisältävät tutkittua tietoa ravitsemuksesta, ravinnon koostumuksesta, ravintoaineista ja niiden tarpeista ja suositeltavasta saannista. (Haglund, Huupponen, Ventola & Hakala-Lahtinen 2009, 10.)

Pollanin (2008, 141) mukaan ennen nykyaikaisen ruoan ja ravitsemussuosituksien aikakautta ihmiset luottivat syömiseen liittyvissä asioissa kansalliseen, paikalliseen tai etniseen kulttuuriinsa. Vuosikymmenien saatossa on siirrytty ruoan tuottajista ruoan kuluttajiksi. Nykypäivänä länsimainen ruokavalio tuottaa esimerkiksi Yhdysvaltojen markkinoille vajaa 20 000 uutta elintarviketta vuosittain. Elintarviketeollisuuden jalostetut elintarvikkeet ovat musertaneet perinteiset ruokailukulttuurit ja yhä enenevässä määrin kuluttajat hakevat medialta, mainostajilta ja viranomaisilta apua ruokavalintoihinsa. Maakuumailmamme on vaihtunut happamaan ja suolaiseen mieltyneestä makean ystäväksi, ja ruokakaupasta voimme valita elintarvikkeita jotka ovat kotoisin ympäri maailmaa. (Pollan 2008, 142; Mäkelä, Palojoki & Sillanpää 2003, 9.)

Ruoan valintakriteereihin vaikuttaa se minkälaisiin tekijöihin syöjä kiinnittää huomiota. Karkeasti katsottuna voidaan nähdä kaksi näkökulmaa, vastuullinen ja itsekeskeinen. Itsekeskeinen eli egoistinen valintakriteeristö keskittyy oman itsen hyvin vointiin. Vastuullisen valintakriteeristön taustalta löytyy ajatus valintojen seurauksista omassa kehossa, tai vastaavasti ajatellaan kuinka ruoka on tuotettu. Ruokavalinnoista voi tulla poliittisia tai eettisiä ja näin ruoan hankkimisesta ja nauttimisesta tulee aktiivista ja poliittista. Vegaani kieltäytyy kokonaan eläinkunnan tuotteista ja usein aktiivisesti puolustaa eläinten oikeuksia. Kasvisruokailijan ajatusmaailmassa syömällä kasviksia voitaisiin paremmin taata ruokaa kaikille maapallon asukkaille. Reilun kaupan tuotteiden ostajalle on tärkeää, että tuotteen viljelijä tai maataloustyöntekijä saa työssään oikeudenmukaista kohtelua ja korvausta. Luomun ystävä haluaa vaalia luontoa ja terveyttään. Lähiruoan

ostaja tukee valinnoillaan kotimaista tuotantoa ja kestävä kehitystä. (Mäkelä 2002, 27-28.)

Vuonna 2012 valmistunut Kuule Oy:n tilaama ja TNS Gallup Oy:n toteuttama tutkimus tarkasteli kuluttajien kokemuksia luomutuotteista, asenteita luomua kohtaan sekä luomuelintarvikkeiden käyttöä. (Luomubarometri 2012.) Tutkimus oli jatkoa vuonna 2010 valmistuneelle luomubarometrille. (Luomubarometri 2010.) Tutkimus suoritettiin sähköisenä kyselynä ja tutkimukseen osallistui 970 vastaajaa. Tutkimuksen vastauksia verrattiin vuoden 2010 saatuihin tuloksiin. Tuloksista kävi ilmi, että luomuelintarvikkeiden myynti ei ole juuri muuttunut tutkimuksien välisenä aikana. Kaikista vastaajista 1 kerran viikossa tai useammin luomutuotteita ostavien määrä oli 21% vuonna 2010. Vuonna 2012 luku oli noussut 23% (kuvio 3).

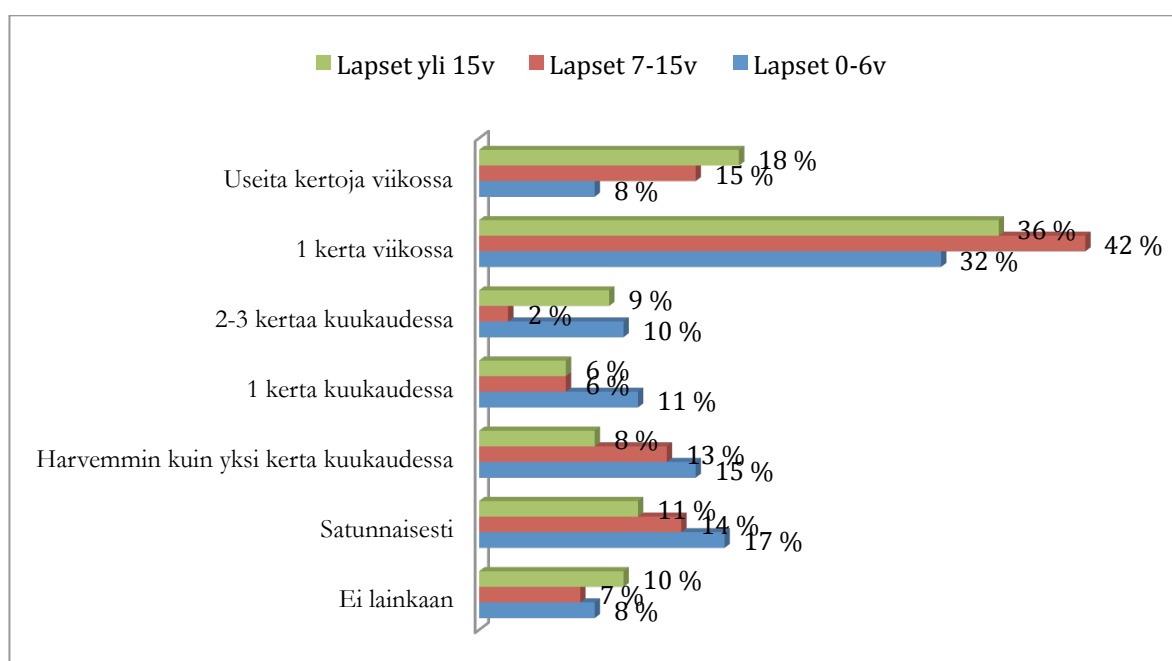


Kuvio 3. Luomuelintarvikkeiden ostotiheys vuosina 2010 ja 2012. (Luomubarometri 2010; Luomubarometri 2012.)

Vuoden 2010 tutkimuksessa kävi ilmi luomun aktiivisimpien ostajien olevan yli 50-vuotiaat naiset. Alle 30-vuotiaiden piirissä oli tutkimuksen mukaan luomuelintarvikkeiden osto vähäisintä. Verrattaessa tuloksia vuoden 2012 tutkimuksen tuloksiin on reilu 30-vuotiaiden naisten luomuelintarvikkeiden osto aktivoitunut huomattavasti ollen vuoden 2012 aktiivisin ostajaryhmä. Verrattaessa tutkimuksia, myös lapsiperheiden luomuruoan käyttö oli lisääntynyt kahden vuoden aikana. Kummankin vuoden tutki-

mustuloksista käy ilmi, että luomuelintarvikkeiden korkea hinta on merkittävin tekijä, miksi tuotteita ei osteta.

Kaikista 970 vastaajasta 242 oli lapsiperheitä. Lapsiperheet jaoteltiin tutkimuksessa perheisiin joissa on 0-6-vuotiaita, 7-15-vuotiaita tai yli 15-vuotiaita lapsia. Lapsiperheissä luomuelintarvikkeita ostettiin pääsääntöisesti 1 kerran viikossa. 7-15-vuotiaita lapsia omaavista perheistä 57% osti luomua 1 kerran viikossa tai useammin. 54% yli 15-vuotiaita lapsia omaavista perheistä osti luomua kerran viikossa tai useammin ja 0-6-vuotiaita lapsia omaavista perheistä 40% osti luomua vähintään kerran viikossa tai useammin (kuvio 4).



Kuvio 4. Lapsiperheiden luomuelintarvikkeiden ostotiheys 2012.(Luomubarometri 2012.)

”Lähirooka on ruoantuotantoa ja -kulutusta, joka käyttää oman alueensa raaka-aineita ja tuotantopanoksia edistäen oman alueensa taloutta, työllisyyttä ja ruokakulttuuria.” (Lähirookaselvitys 2012.) Suomessa syötävästä ruoasta arvioidaan noin 8 % olevan lähirookaa. Lähirookaa voidaan kutsua myös paikallisruokaksi. Lähirookaselvityksen mukaan kuluttaja arvostaa ja pitää lähirookaa tärkeänä, mutta harva ostaa sitä. Selvityksen mukaan lähirooan saatavuus on kuluttajalle hankalaa ja se myös koetaan kalliiksi. (Lähirookaselvitys 2012.)



### 3.1 Lapsen hyvä ruokavalio

Kuten opitaan kävelemään ja puhumaan, myös terveellinen tai epäterveellinen ruokavalio opitaan lapsena. Varhaisella iällä opitut ruokatottumukset ohjaavat ruoan valintaa vielä aikuisiälläkin. Säännöllinen ateriarhythmi ja monipuolisesti koottu terveellinen peruseruoka ovat lapsen ruokailun peruskiviä. (Haglund ym. 2009, 131–132.)

Lapsi osallistuu mielellään kaikkiin ruokapuuhin kaupassa käymisestä ruoanlaittoon, nauttii ruokaseurasta ja ottaa siitä mallia. Oman ruokakulttuurinsa jäseneksi lapsi kasvaa noin viisivuotiaana. Silloin hän ymmärtää, mikä on hänen kulttuurissaan syötäväksi kelpavaa ja mikä ei. (Mäkelä ym. 2003, 78–79.)

Hyvää pääaterian muodostamista lapselle sekä aikuiselle kuvataan suomalaisten ravitsemussuositusten mukaan lautasmallilla. Lautasmallin avulla voidaan lapselle helposti havainnollistaa lautasen monipuolista ja terveellistä täyttämistä. Myös ruokaympyrä, tai ruokakolmio on monelle tuttu kuva. Ruokaympyrä kuvaa monipuolisuutta ja elintarvikeryhmien suhteellista määrää ruokavaliossa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2013; Hasunen ym. 2004, 20; Käydään pöytään 2013.)

Lapsen energiatarve riippuu sukupuolesta, kehon painosta ja lapsen iästä. Lapsilla ja nuorilla osa energiasta kuluu kasvuun ja kehitykseen. Tästä syystä lapsen energiatarve painoa kohden on suurempi suhteessa aikuisen energiatarpeeseen. Energiaravintoaineista rasvan osuus on 25–35 E%, hiilihydraattien 50–60E%, proteiinin saatavuus suositus on 20–30E%. (Taulukko 1.) E% ilmaisee prosentuaalisen määrän kokonaisenergiasaannista. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2013, 12–20.)

Taulukko 1. Energiaravintoaineiden prosenttiosuudet kokonaisenergiansaannista. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2013, 12–20.)

Ravintoaine	E%
Rasvat	25-35E%
Proteiinit	20-30E%
Hiilihydraatit	50-60E%

Lapsi pystyy syömään kerrallaan vain pieniä määriä ruokaa. Näin ollen hän tarvitsee pääaterioiden välillä välipaloja. Ruokahalu vaihtelee lapsella aterialta ja päivästä toiseen. (Hasunen ym. 2004, 19.) Ylimääräiset välipalat vievät helposti lapsen ruokahalua ja jatkuva napostelu altistaa lihomiselle. Ruokahalutonta lasta ei saisi pakottaa syömään, sillä

se voi aiheuttaa lapselle vastenmielisyyttä ruokaa ja syömistä kohtaan. On lapselle tyydyttävää olla varautunut uutta ruokaa kohtaan. Tällöin suositellaan tarjoamaan pieniä annoksia, jotta lapsi voi rauhassa tutustua uusiin makuihin. Joskus tutustumiseen tarvitaan useita, jopa 10–15 kertaa, jotta lapsi hyväksyy uudet maun. (Haglund ym. 2009, 132–133.)

### **3.2 Perheiden ruokatottumukset ja perheaterioiden tärkeys**

”Ruokapöydän nautinto on ihmiskunnan yksinoikeus, se edellyttää toimenpiteitä aterian valmistamiseksi, paikan valitsemiseksi ja pöytäseurueen kokoamiseksi”. (Brillat-Savarin 1988, 164).

Ruokapöytä on lapselle se paikka, missä opitaan hyvän aterian malli, maistellaan uusia makuja ja rakennetaan perheen arjen rytmiä. 2009 julkaistussa tiedotteessa (Ruokatieto 2013.) todetaan lapsiperheiden ruokapöydästä löytyvän avaimet kansanterveyden parempaan tulevaisuuteen. Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitoksen ja Helsingin yliopiston yhteistyössä kokoama tutkijajoukko totesi valitettavan monen lapsen saavan päivän ainoan lämpimän aterian päiväkodista tai koulusta. (Ruokatieto 2013.) Elina Ristimäki tutki vuonna 2011 Pro gradu-tutkimuksessaan perheaterioiden nykytilaa ja nuorten kokemuksia perheaterioista. Tutkimustuloksista ilmeni nuorten pitävän säännöllisistä ateriaritmeistä. Yhteiset perheateriat koettiin mielekkäiksi ja tärkeiksi sosiaalisiksi hetkiksi. (Ristimäki 2011.) Nykyään perheen yhdessä syömisestä puhutaan, kuin se olisi nykyajan myötä vähenemässä kiireen lisääntyessä. Ihmisillä on taipumus romantisoida entisajan ruokailuja kiireettömiksi kokoperheen tapahtumiksi. Kuitenkin esimerkiksi menneisyydessä suomalaisessa maalaisperheessä ei emäntä istunut muun perheen kanssa samassa ruokapöydässä vaan hän hoiti ruoan tarjoilua. (Mäkelä ym.2003, 29, 64.)

Australiassa 2010 julkaistussa tutkimuksessa (Gallegos, Dziurawiec, Fozdar & Abernethie 2010.) tutkittiin nuorten kokemuksia ja mielipiteitä perheiden yhteisistä aterioista. Tutkimus suoritettiin netissä täytettävänä kyselylomakkeena ja valittujen länsiaustralialaisten peruskoulujen 10-luokkalaisten noin 15-vuotiaat oppilaat kehoitettiin täyttämään kysely. Tutkimukseen vastasi 625 oppilasta, joista 314 oli miespuolisia oppilaita ja 311 naispuolisia oppilaita. Tutkimukseen osallistuneista 76,9% asui kummankin van-

hemman kanssa samassa taloudessa, 20,9% yhden vanhemman kanssa samassa taloudessa ja 2,2% vastaajista ei asunut vanhempiensa kanssa samassa taloudessa. Tutkimuksessa kartoitettiin nuorten näkemyksiä perheaterian määritelmälle, mutta mielestäni tärkeimpänä seikkana tutkimuksessa nousi esiin kysymys olivatko perheateriat nuorten mielestä tärkeitä ja miksi. Tutkimuksessa kävi ilmi, että 70% vastaajista söi vähintään yhden yhteisen perheaterian neljänä tai useampana päivänä viikossa. 55% kaikista vastaajista piti perheaterioita tärkeinä ja 45% eivät. Myönteisesti perheaterioihin suhtautuneista nuorista 60% oli sitä mieltä, että yhteiset perheateriat antavat perheelle tilaisuuden olla yhdessä ja vahvistaa yhteenkuuluvaisuuttaan. Vastaajista 50% oli sitä mieltä, että perheateria mahdollistaa perheiden kommunikaatiota. (Gallegos ym. 2010.)

Amerikassa julkaistiin 2011 meta-analyysi perheaterioiden kertojen suhteesta lasten ja nuorten ravitsemukselliseen terveyteen. Tutkimuksessa analysoitiin 17 tutkimusta, joissa käsiteltiin ylipainoa, ruoan kulutusta, ruokailutottumuksia ja syömishäiriöitä. Meta-analyysin tuloksista kävi ilmi, että lapsilla ja nuorilla, jotka syövät vähintään 3 päivänä viikossa yhteisen aterian perheensä kanssa on terveellisemmät ruokailutottumukset ja ovat todennäköisemmin normaalipainoisia. Heillä on myös epätodennäköisemmin mitään syömishäiriötä. Näin ollen mitä useammin perheet syövät yhteisen aterian, sitä terveempiä lapset ja nuoret ovat. (Hammons & Fiese 2011.)

### **3.3 Länsimaalainen ruokavalio epäterveellinen**

Australiassa jo 24 vuotta kestänyt Raine-tutkimus (Raine Study 2013) on vuonna 1989 aloitettu terveystutkimusprojekti. Vuodesta 1989 vuoteen 1991 kerättiin raskaana olevia naisia pitkäaikaiseen seurantatutkimukseen. Tutkimukseen osallistui 2900 raskaana olevaa naista, joista 2868 naista synnytti lapsensa. Tietyin väliajoin tutkimukseen osallistuneiden naisten lapsista kerättiin monipuolisia käyttäytymiseen, terveydelliseen ja ravitsemukselliseen liittyviä tietoja. Tutkimuksessa kerättyjen tietojen avulla tutkijat ovat voineet tutkia pitkäaikaisia vaikutuksia esimerkiksi ruoan laadun merkityksestä lapsen kehitykselle. Vuonna 2011 julkaistussa artikkelissa (Howard, Robinson, Smith, Ambrosini, Piek & Oddy 2011) kerrotaan Raine-tutkimukseen liittyneestä tutkimuksesta, jossa tutkittiin ruokavalion merkitystä tarkkaavaisuushäiriö ADHD:n esiintymiseen. Raine-tutkimukseen alun perin osallistuneista 2868 synnyttäneen naisen lapsista 14-vuotiaiden

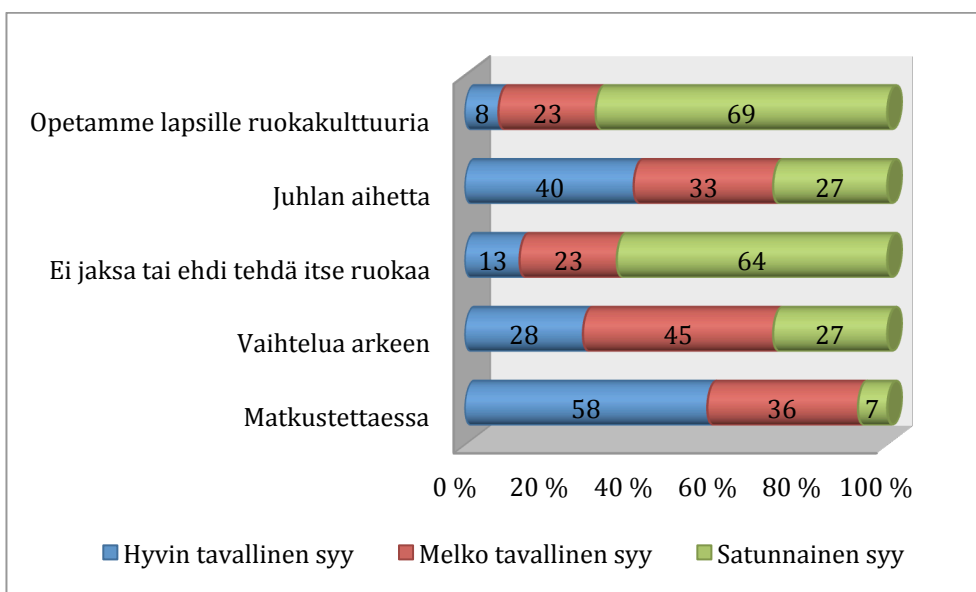
iässä kerättyjä tietoja saatiin 2337 osallistujalta. Tutkimuksessa verrattiin määritellyn terveellisen ruokavalion ja määritellyn länsimaalaisen ruokavalion vaikutuksia lapsen kehitykseen ja mahdollisen ADHD:n puhkeamiseen. Terveelliseen ruokavalioon määriteltiin kuuluvan paljon kasviksia, kokojyväviljatuotteita, tuoreita hedelmiä sekä kalaa. Terveellisessä ruokavaliossa katsottiin tarkemmin olevan runsaasti omega-3 rasvahappoja, kuituja sekä foolihappoa, joka kuuluu b-ryhmän vitamiineihin. Länsimaalaiseen ruokavalioon määriteltiin kuuluvan noutoruokaa, leivonnaisia, punaista lihaa, prosessoitua lihaa, valkoisia jauhoja, paistettuja perunoita, sipsejä sekä virvoitusjuomia. Länsimaalaisessa ruokavaliossa katsottiin tarkemmin olevan paljon rasvaa, valkoista sokeria ja suolaa. Tutkimustuloksia tarkasteltaessa huomattiin yhteys tarkkaavaisuushäiriön ja ruokavalion välillä. Lapset joiden ruokavalio koostuu enemmän länsimaalaisesta ruokavaliosta, huomattiin diagnosoitavan useammin tarkkaavaisuushäiriöisiksi, kuin lapset joiden ruokavalio painottui terveelliseen ruokavalioon. (Howard ym. 2011.)

### **3.4 Lapset ja lapsiperheet ravintolassa**

Ravintoloiden lukumäärä Suomessa on kasvanut vuosien varrella. Vielä 60-luvulla ravintoloita oli suhteellisen vähän ja melko pieni osa väestöstä käytti ravintolapalveluita. Naisten ravintolakäynnit tulivat 70-luvulla sosiaalisesti hyväksytyimmiksi. Kun suomalaiset hotellit alkoivat 80-luvulla houkuttaa lapsiperheitä asiakkaiden, alkoivat myös ravintolat toivottaa perheitä tervetulleiksi. Näin ollen voidaan ajatella lapsiasiakkaiden olevan melko nuori ilmiö suomalaisessa kulttuurissa. (Mäkelä ym. 2003, 98.) Varhaisimmat lapsille kohdistetusta ravintolatarjonnasta löytyy 60-luvulta. Tamperelainen ravintola Hämeensilta houkutteli perheitä yhteiselle sunnuntailounaalle tarjoamalla lasten lounaan ilmaiseksi. Siitä lähtien perheitä ja lapsia on houkuteltu ravintoloihin erilaisin keinoin. Sisustuksissa otettiin lapset paremmin huomioon, rakennettiin leikkinurkkauksia sekä tarjottiin piirustusvälineitä ja leluja. (Mäkelä ym. 2003, 100.)

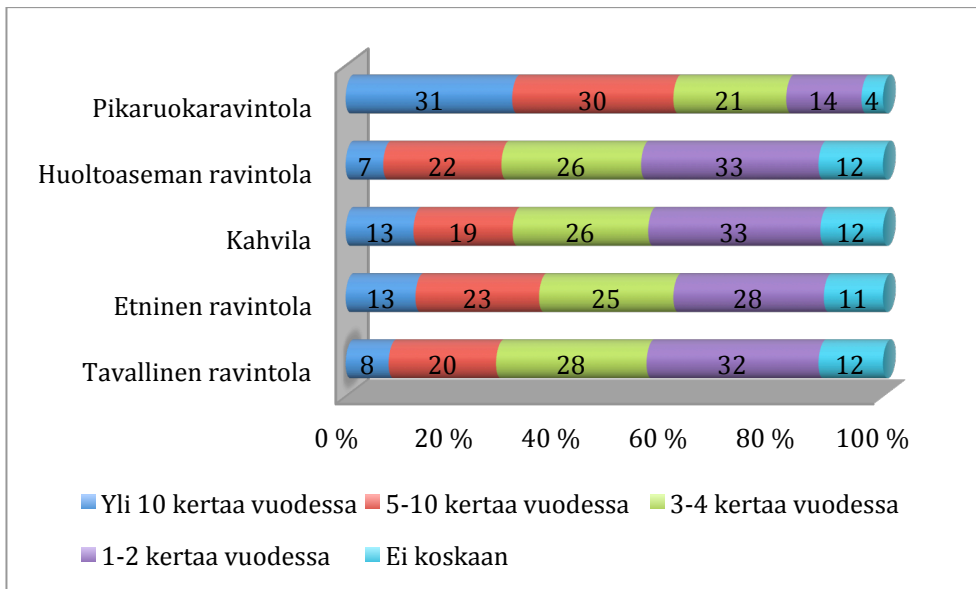
Suomalaisen ruokatietouden edistämishjelman teettämä Perhe ravintolassa –tutkimus (Perhe ravintolassa-tutkimus 2009.) tavoitti 500 lapsiperheen vanhempaa ja 248 ravintolan päättäjää. Tutkimus etsi vastauksia kysymyksiin, kuten minkälaisissa tilanteissa lapsiperhe ruokailee ravintolassa ja kuinka usein ravintolassa käydään. Myös ravintolatyyppejä tutkittiin. 93% vastaajista piti hyvin tavallisena tai melko tavallisena syynä ruo-

kailla ravintolassa matkalla ollessaan. Vastaajista 73% piti tavallisena tai melko tavallisena syynä mennä ravintolaan, kun he halusivat vaihtelua arkeen. 64% vastaajista piti satunnaisena syynä lähteä ravintolaan ruokailemaan, kun perhe ei itse jaksanut tai ehtinyt tehdä ruokaa kotona. Vajaa puolet vastaajista meni ravintolaan, kun heillä oli aiheita juhlaan. Kuviosta käy ilmi, että ylivoimaisesti yleisin tilanne lapsiperheille syödä ravintolassa on matkustettaessa (kuvio 5).



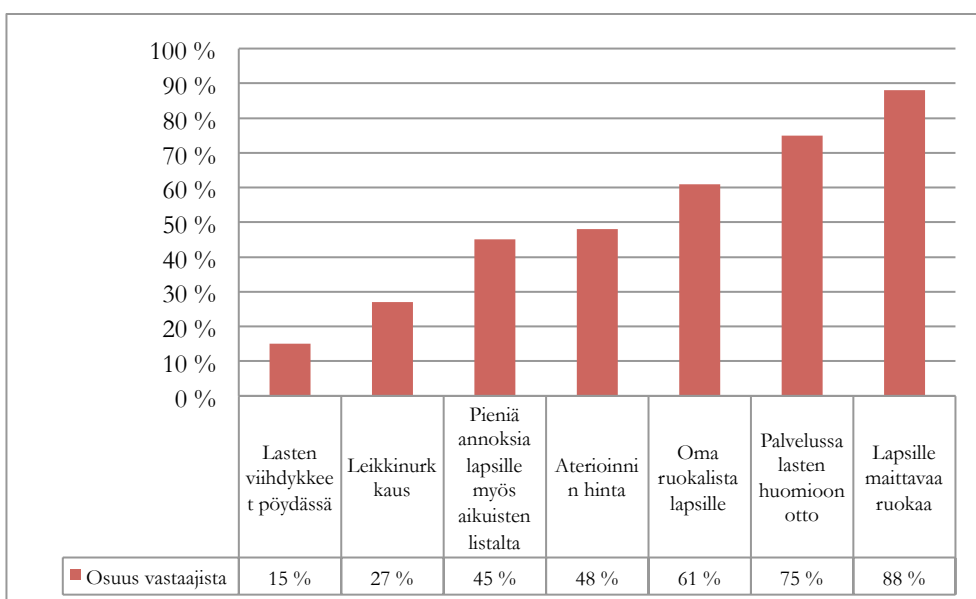
Kuvio 5. Asioiden painotus lasten kanssa ravintolaan mentäessä. (Perhe ravintolassa-tutkimus 2009)

31% vastaajista kävi yli kymmenen kertaa vuodessa perheen kanssa syömässä pikaruokaravintolassa. Puolet vastaajista kävi pikaruokaravintolassa perheenä 3-10 kertaa vuodessa. 8% perheistä vieraili tavallisessa ravintolassa yli 10 kertaa vuodessa. Yli puolet vastaajista kävi tavallisessa ravintolassa perheen kanssa yhdessä syömässä n. 1-4 kertaa vuodessa (kuvio 6).



Kuvio 6. Kuinka usein lasten kanssa käydään syömässä eri tyyppisissä ravintoloissa. (Perhe ravintolassa-tutkimus 2009)

Kun tutkimuksessa selvitettiin mitkä asiat korostuvat ravintolassa lapsiperheiden kannalta, nousi ruoka tärkeimmäksi tekijäksi. 88% kaikista vastaajista piti lapsille maittavaa ruokaa tärkeänä tekijänä ravintolassa. Seuraavaksi tärkeimmäksi muodostui palvelussa lasten huomioonotto, kun 75% vastaajista piti sitä tärkeänä. 48% vastaajista eli noin puolet kiinnittivät tutkimuksen mukaan hintaan merkitystä. Lasten viihdykkeet pöydässä olivat merkityksellisiä vain 15% vastaajista (kuvio 7).



Kuvio 7. Tekijöiden merkitys lasten kanssa ravintolaan mentäessä. (Perhe ravintolassa-tutkimus 2009)

### 3.5 Ravintoloiden tarjonta lapsille

Ylen 2010 julkaistussa uutisessa todetaan ravintoloiden lapsille suunnatun tarjonnan olevan yksipuolista. Haastatellun Center Inn-ketjun keittiötoimenjohtajan mukaan lasten ravintolaruoan terveellisyyteen ei panosteta juurikaan. Ravintoloiden lastenlistat muodostuvat usein hyvin saman kaavan mukaan ja stereotyyppisiksi lastenannoksiksi ovat muodostuneet esimerkiksi lihapullat ja perunamuusi sekä nakit ja ranskalaiset perunat. Uutisessa todetaan ravintoloiden lastenlistoille toivottavan rohkeampia makuja. Haastateltu helsinkiläinen 3-vuotiaan pojan perheenäiti Heli Lahdenranta kaipaa lastenlistoille esimerkiksi itämaisia makuja. Lahdenranta toteaa myös perheensä käyvän ravintoloissa niin harvoin, ettei lastenlistojen tarjonnalla ole kuitenkaan suurta merkitystä ja lapsi saa silloin herkutella vaikka vähän epäterveellisemmälläkin ruoalla. (Yle 2013.)

Varhaisimmat taltioidut lastenlistat Suomessa löytyvät Mäkelän (2003, 101) mukaan hotelli- ja ravintolamuseosta. Museosta löytyy lastenlistoja aina 60-luvulta lähtien ja jo sieltä asti lapsille suunnattua tarjontaa ovat hallinneet juuri nakit, lihapullat ja ranskalaiset perunat. Yleistä oli myös lastenannosten nimeäminen joidenkin tunnettujen satu- tai piirroshahmojen mukaan, kuten Aku Ankan nakkimakkarat perunamuhennoksella. Kyseinen annos löytyy Hotelli Tornin lastenlistasta vuodelta 1966. (Mäkelä ym. 2003, 102-103.) pohtii, mikä on saanut ravintolat luomaan lapsille juuri tällaisia ruokalistoja. Miksi aikuisille tarjotaan makuhermoja hiveleviä ruoka-annoksia, mutta lapsille on tarjolla usein lämmitettyjä eineksiä, kuten valmisnakkeja. Palattaessa edellisen otsikon alta löytyvään perhe ravintolassa-tutkimuksen tuloksiin, 500 vastaajasta 30 %:lle on melko tavallinen tai hyvin tavallinen syy mennä ravintolaan juuri ruokakulttuurin opettaminen lapsille (kuvio 3). Itsekään en usko nakkien ja ranskalaisten perunoiden olevan se ruokakulttuurin kohokohta, jota vanhemmat veisivät lapsensa mieluiten ravintolaan kokemaan.

Mäkelän (2003, 106) mukaan ravintolat eivät todennäköisesti ole juuri koskaan selvittäneet mitä lapset ravintolassa ruoalta haluavat, vaan ovat vuosikymmeniä tottuneet tarjoamaan samoja nakkeja ranskalaisia ja näin vaihtelua ei ole päässyt syntymään. Todennäköistä on myös se, että lasten vanhemmat yleensä päättävät, mihin ravintolaan perhe menee, eivätkä ajattele mitä kyseinen ravintola tarjoaa lapsille. Lapset tällöin vain joutu-

vat tyytymään lastenlistojen tarjontaan, vaikka aikuiset saisivat ravintolavalinnalla tyydytettyä tiettyä ruokaa kohtaan vallitsevat mielitekonsa. (Mäkelä ym. 2003, 106.)



## 4 Tutkimuksen toteuttaminen

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli tutkia lapsiperheiden matkaruokailua. Tutkimus on osa HAAGA-HELIAN luotsaamaa RUOKA & MATKAILU-hanketta, jonka tarkoituksena on tuottaa hyviä käytänteitä ja malleja sekä konkreettisia työkaluja elintarvike ja matkailu-alan yrityksille. Tutkimus rajattiin lapsiperheisiin, joissa on 3-18-vuotiaita lapsia.

### 4.1 Tutkimusmenetelmä

Valitsin tutkimusmenetelmäksi kvalitatiivisen menetelmän, jonka toteutin puolistrukturoidun haastattelun avulla. Haastattelu on tutkimusmenetelmä, jossa henkilöltä kysytään hänen omaa mielipidettään tutkimuksen kohteesta ja vastaus saadaan puhutussa muodossa. Haastattelu on siis sosiaalinen vuorovaikutustilanne, jossa haastattelijä saa kuvan vastapuolen elämysmaailmasta ja hänen ajatuksistaan. Haastattelujen suurimpana etuna pidetään niiden joustavuutta ja on mahdollisesti enemmän mahdollisuuksia tulkitta vastauksia, kuin posti- tai nettikyselyssä. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 41; Hirsjärvi, Nurmes, Sajavaara 2010, 204-205.) Tutkimusmenetelmäksi valitsin juuri kvalitatiivisen tutkimuksen, sillä totesin sen olevan hedelmällisempi tutkimusmetodi, kuin esimerkiksi sähköinen survey-kysely, jota myös harkitsin käyttäväni. Tutkimusongelmat olivat tyypiltään sen luonteisia, että aineiston keruu oli parempi toteuttaa laadullisena, eikä määrällisenä. Harkitessani tutkimusmenetelmää pohdin siis aluksi kvantitatiivista survey-tutkimusta, joka olisi toteutettu sähköistä Webropol-kyselylomaketta hyödyntäen. Totesin tämän menetelmän haasteellisemmaksi, sillä kvantitatiivisella tutkimusotteella saataisiin tietoa jonkin ilmiön laajuudesta ja voimakkuudesta, eli mitattavissa olevia numeraalisia tutkimustuloksia. Näin ollen tutkimukseen tarvittaisi suurempi määrä osallistujia ja heidän saaminen mukaan tutkimukseen olisi voinut olla haastavaa. (Hirsjärvi ym. 2010, 134-137; Hirsjärvi & Hurme 2001, 27.)

### 4.2 Tutkimuksen eteneminen ja aineiston analysointi

Opinnäytetyön tutkimusprosessi alkoi haastattelurungon laatimisella (liite 1). Haastattelukysymykset pohjautuvat opinnäytetyön tietoperustaan. Kysymykset on jaoteltu kolmeen teemaan, jotka olivat arkiruokailu, ravintolatottumukset ja matkustus. Haastatte-

lukysymykset pyrin muodostamaan selkeiksi ja yksinkertaisiksi. Haastattelukysymykset alkoivat taustatiedoilla perheen koosta, perheenjäsenien syntymävuosista, sekä mahdollisista ruoka-aineallergioista tai erityisruokavalioista. Perheen koko kertoo, oliko perheessä yksi vai kaksi vanhempaa ja kuinka monta huollettavaa lasta perheessä oli. Eriyisesti lasten ikä oli mielestäni tärkeä kysymys, sillä eri-ikäisiä lapsia varten otetaan ravintolassa erilaisia asioita huomioon, kuten syöttötuolin tarve. Mahdolliset ruoka-aineallergiat tai erityisruokavaliot voivat ohjata tiukasti ihmisen ruokavalintoja, kuten vegaanius.

Taustatietojen jälkeen seurasivat arkiruokailuun liittyvät kysymykset. Arkiruokailun tottumuksia selvitin kysymyksillä, millaisia ruokia perheet syövät kotona ja onko heillä tapana tehdä ruokaa itse. Nämä kysymykset ovat mielestäni tärkeitä, sillä se mitä ja miten kotona syödään arkena, voi olla hyvin yksilöllistä ja kertoo paljon perheen ruokamieltymyksistä. Halusin myös haastattelussa saada selville lasten tietoja ruoasta ja ruokakulttuurista sekä sen osallistuvatko lapset keittiössä ruoanlaittoprosessiin. Perheiden lähi- ja luomuruokamieltymyksiä kysyin myös arkiruokailuosiossa. Selvitin myös, millaisia perheiden ravintolatottumukset ovat ja pureuduin siihen kysymyksillä ravintolakäyntien määrällä ja rahankäyttökysymyksellä. Tutkimuksessa selvitin myös, saavatko lapset osallistua päätöksentekoon valitsemalla ravintolassa ruokansa itse ja mitä ruokia he valitsevat mieluiten. Tärkeä kysymys ravintolatottumuksia kartoitettaessa oli mitä lapsiperhe ottaa huomioon ravintolaa valitessaan. Kysymys kartoitti, minkälaisiin tekijöihin erityisesti lapsiperheet kiinnittävät huomiota valitessaan ravintolaa.

Normaalien ravintolatottumuksien jälkeen kartoitin perheiden matkailuun liittyviä asioita. Tutkimuksessa halusin selvittää, kuinka usein ja missä lapsiperheet ovat matkustaneet ja kuinka paljon rahaa perheet kuluttavat matkailuun vuodessa. Matkantekoväline on tärkeä ottaa huomioon, sillä matkaruokailulla on suuri ero lentokoneella ja autolla matkustettaessa. Jos perhe matkustaa paljon autolla, on teiden varsien ravintolapalveluilla mahdollisesti jonkinlainen rooli matkan teossa. Vertailun vuoksi halusin tietää, mitä perheet ottavat huomioon ravintolaa valitessaan matkalla ollessaan ja eroavatko vaatimukset ravintolalle arjesta. Kysymyksellä ruokailutottumuksista matkalla oltaessa selvitin, tekevätkö perheet mielellään eväitä vai turvaudutaanko aina ravintolapalveluihin. Samoin kartoitin mahdollisten ateriarytmien säännöllisyyttä matkalla ollessa. Pyrin

myös kysymään haastateltavilta, onko heillä tapana majoittua hotellissa, huoneistohotellissa, mökissä, vuokratussa talossa tai jossain muussa majoituksessa. Majoitustyypillä voi olla merkitystä siihen, kuinka paljon perhe matkalla ollessaan käyttää ravintolapalveluita ja kuinka paljon tekevät itse ruokaa, jos on siihen tarvittavat puitteet.

Haastateltavat perheet tavoitin pääosin Helsingin Seudun Monikkoperheyhdistyksen nettisivujen kautta. (Hmp 2013). Haastateltavaksi tarvittiin tutkimuksen luonteen vuoksi lapsiperheitä, joilla olisi kokemuksia lasten kanssa matkailusta. Valitsin monikkoperheet pääasiallisiksi haastateltaviksi, sillä minulla on itselläni kaksoset ja näin ollen halusin tutkimuksessani ottaa erityisesti monikkoperheet huomioon. Monikkoperheillä saattaa olla hieman erilaisia huomioon otettavia seikkoja elämässään, sillä perheessä on kaksi (tai useampikin) saman ikäistä lasta, joilla on todennäköisesti samat tarpeet melko samaan aikaan.

Laitoin yhdistyksen sivuille kyselyn maaliskuun 21. päivä 2013. Sen avulla etsin lapsiperheitä, joilla olisi 3-18-vuotiaita lapsia sekä kokemuksia matkailusta lapsiperheenä. Pyysin haastattelusta kiinnostuneita ottamaan yhteyttä sähköpostitse ja yhteydenottoja tuli muutaman viikon sisällä. Etsin samalla haastateltavia perheitä Mannerheimin lastensuojeluliiton järjestämistä perhekahviloista, joissa kävin omien lasteni kanssa. Kyseilin perhekahvilassa olleilta äideiltä, minkä ikäisiä lapsia heillä oli ja kerroin millaista opinnäytetyötä olen tekemässä. Kysyin myös, onko heillä kokemuksia lasten kanssa matkailusta. Minulla oli mukana myös haastattelurunko, jonka avulla pystyin helposti näyttämään mitä asioita tulisin kysymään. Muutama äiti kiinnostui ja sovimme haastattelun.

Monikkoperheyhdistyksen kautta ei meinannut löytyä toivomaani määrää haastateltavia. Vaikka henkilö olisikin ottanut yhteyttä osallistuakseen haastatteluun, saattoi hän perua perheelle tulleiden yllättävien menojen vuoksi sovitun haastattelun. On ymmärrettävää, että lapsiperheessä tulee yllättäviä menoja, mutta peruutukset hidastivat haastattelujen tekoja. Monikkoperheitä ilmoitautui haastateltavaksi yhteensä kuusi. Näin ollen lopulta turvauduin tuttavapiiriini ja löysin loput haastateltavat perheet ystäväieni sukulaisista, tai tutun tutuista, jotka olivat hakemani kaltaisia lapsiperheitä. Haastattelut tein 2.4.-18.4.2013 välisenä aikana.

Kaikki haastattelut toteutin haastateltavien kotona. Kaikki päähaastateltavat olivat perheiden äitejä. Kolmessa haastattelussa myös perheen isä oli paikalla osallistuen hieman kysymyksiin vastaamiseen. Perheiden lapset osallistuivat halukkuutensa mukaan haastatteluun. Riippui paljon lasten iästä, osallistuivatko he millään lailla haastatteluun. Kuu-  
dessa haastattelussa oli lapsi tai lapset läsnä, joko lähistöllä tai itse haastattelutilanteessa osallistumassa. Lapsi tai lapset olivat melko ujoja vastailemaan kysymyksiin ja yleisesti ottaen vain kuuntelivat haastattelua. Kerroin jokaisen haastattelun alussa, ettei kysymyksiin ole pakko vastata, jos tuntee jonkin kysymyksen olevan liian henkilökohtainen. Koitin luoda muutenkin rennon ja avoimen ilmapiirin, jottei haastattelu tuntuisi niin jäykältä. Samalla pystyin myös itse rentoutumaan ja keskittymään haastatteluun paremmin. Nauhoitin jokaisen haastattelun sanelukoneella. Nauhoitettu haastattelu mahdollisti jälkepäin tutkimustilanteeseen paluun ja tulkinnan tarkastamisen. Jos haastattelu-  
vastaukset olisivat paperimuistiinpanoja, olisi vaarana muodostua kirjoittajan näkemys tilanteesta, kun paperilla olisi se mitä on ehditty ja koettu tilanteessa aiheelliseksi kirjoittaa. (Kananen 2008, 79.) Haastattelujen kesto vaihteli 16 minuutista 30 minuuttiin.

Litteroin, eli kirjoitin puhtaaksi valmiit haastattelut. Tein jokaisesta litteroidusta haastattelusta oman Word-tiedoston, joka selkeytti tietyn haastattelun löytämistä analysointivaiheessa. Suoritin haastattelumateriaalille sisällönanalyysin, jossa lähdin siitä, että kokosin jokaisen kysymyksen yhteyteen jokaisen haastattelun vastaukset, jotta aineistoa olisi helpompi käsitellä. Kun kaikki kymmenen haastattelun vastaukset olivat kysymyksiensä alla, ryhdyin lukemaan aineistoa läpi ja tutustumaan siihen perinpohjaisesti. Haastatteluni sisälsi kolme teemaa, jotka olivat arkiruokailu, ravintolatottumukset sekä matkailu. Käytin analyysissäni avukseni värikoodeja, joilla merkkasin aineistoon samantyyppisiä tekijöitä. Värikoodien avulla muodostui aineistosta esiin uusia teemoja. Käytin analyysissäni hyväksi sisällönanalyysia ja teemoittelua. Teemojen muodostuksen hahmottamiseksi loin esimerkkitaulukon, joka on liitteenä (liite 2).

## 5 Tulokset

Tässä luvussa esittelen tutkimuksen tulokset. Esittelen tulokset haastattelujen kysymysten pohjalta muodostuneita pääteemoja mukaillen. Pääteemat olivat haastattelurungossa arkiruokailu, ravintolatottumukset ja matkailu. Kuvailen aineistoa myös haastattelu- lausunnoin ja suurin sitaatein, jotka avaavat tuloksia paremmin. Haastatellut perheet olivat kaikki pääkaupunkiseudulla asuvia lapsiperheitä, joissa oli 3-18-vuotiaita lapsia. Perheissä oli joko yksi tai kaksi vanhempaa. Suurimmassa osassa perheistä oli kaksi vanhempaa. Lasten lukumäärä vaihteli yhdestä kolmeen. Kymmenestä haastatellusta perheestä kuusi oli monikkoperhettä, joissa oli kaksoset. Lisäksi kolmessa monikkoperheessä oli kaksosten lisäksi yksi vanhempi sisarus. Perheiden vanhemmat olivat iältään 33–48-vuotiaita. Yhdessäkään perheessä ei lapsilla ollut merkittäviä allergioita ja kaikki lapset noudattivat tavallista sekaruokavaliota. Yksi vanhemmista noudatti kasvisruokavaliota ja yksi vanhemmista noudatti laktoositonta ruokavaliota. Yhden perheen lapsella on tyypin1 diabetes, mutta se ei edellytä erityisruokavaliota vaan ennemminkin ruokailun säännöllisyyttä. (Taulukko 2.)

Taulukko 2. Perheiden lasten iät, mahdolliset erityisruokavaliot sekä allergiat.

	Lapsen ikä	Mahdolliset erityisruokavaliot	Allergiat
H1	8v., 6v.	Ei erityisruokavaliota	Ei allergioita
H2	10v., 3v.	Isällä kasvisruokavaliota	Ei allergioita
H3	18v., 12v., 12v.	Ei erityisruokavaliota, yhdellä lapsella 1tyypin diabetes	Äidillä mm. kivihedelmit ja pähkinät
H4	3v., 3v.	Ei erityisruokavaliota	Ei allergioita
H5	4v., 2v., 2v.	Äidillä laktoositon ruokavaliota	Ei allergioita
H6	3v.	Ei erityisruokavaliota	Ei allergioita
H7	8v., 6v.	Ei erityisruokavaliota	Ei allergioita
H8	8v., 8v.	Ei erityisruokavaliota	Ollut ennen kouluikää lapsilla voimakkaat maito-, ja soija-allergiat
H9	7v., 5v., 5v.	Ei erityisruokavaliota	Ei allergioita
H10	9v., 9v.	Ei erityisruokavaliota	1 lapsella sitrusallergia, mutta siedätetään

### 5.1 Lapsiperheiden arkiruokailun pääpiirteitä

Kahdeksan perhettä kymmenestä haastatellusta perheestä kertoo syövänsä vähintään yhden yhteisen aterian perheenä joka päivä. Yhdessä syötävien aterioiden määrään vaikutti vanhempien työrytmit, sekä muut perheiden menot. Vuorotyötä tekevilla vanhemmilla ei käytännön syistä ole mahdollista olla yhdessä perheenä ruoka-aikaan. Yh-

dessä syöminen oli pääsääntöisesti seikka, johon pyrittiin ja yhteinen ruokahetki tuntui olevan perheille tärkeä. Arkena yhdessä syömiseen pyrittiin mahdollisuuksien mukaan iltaruokailulla. Viikonloppuruokailuista neljä haastateltavaa mainitsi erityisesti syövänsä kaikki ateriat yhdessä perheenä.

Meil on tapana just viien viiva kuuen aikaan myö istutaan kaikki tässä ja sään. (Nainen, 3- ja 10-vuotiaat lapset.)

Joka päivä yks ateria ainakin ja viikonloppusin usein kaks. (Nainen, 7-, 5- ja 5-vuotiaat lapset.)

No arkipäivin yleensä kerran, viiden, puol kuuden ruoka ja viikonloppusin kolme kertaa, eli kaikki ruokailut käytännössä. (Nainen, 3-vuotias lapsi.)

Ruoasta ja ruokakulttuurista kertominen lapsille oli perheissä yleistä. Kuudessa perheessä ruokaan liittyvistä asioista kerrottiin keskusteltavan paljon. Ruoasta lapselle kertominen oli luonnollisesti riippuvainen lapsen iästä. 3-vuotiaalle ei välttämättä vielä kannata kovin laajoja käsitteitä ruoasta kertoa, mutta ymmärtää hän jo usein yksikertaisia asioita, kuten esimerkiksi mistä maito tai kananmunat tulevat. Muutama perhe kertoi keskustelleensa lapsen tai lasten kanssa myös eri maiden välisistä ruokakulttuurieroista jonkin verran. Eräs haastateltava kertoi lasten olevan erittäin kiinnostuneita ruoasta ja heidän perheessä ruoka-aineista oli keskusteltu myös syvällisemmin.

Lapset on hirveen kiinnostuneita, kyl me jutellaan niin paljon ko osataan sitten niistä puhua ja et vähän noitten ravintojen sisällöistä myöskin, et mikä on epäterveellistä ja miks on joku epäterveellistä. Et jos on paljon suolaa tai rasvaa ja paljon sokeria, et sekään ei oo terveellistä ja kasviksia pitää syödä ja salaattia. (Nainen, 7-, 5- ja 5-vuotiaat lapset).

Kaikki haastateltavat perheet kertoivat syövänsä kotona niin sanottua peruskotiruokaa. Kaikki haastateltavat perheet olivat sekaruoan syöjiä, paitsi yksi vanhempi, jolla oli kasvisruokavalio. Tämä vaikutti mielestäni siihen, että kaikkien haastateltavien ruokavalioista sai hyvin tavallisen, mutta monipuolisen vaikutelman. Haastateltavat eivät luetelleet sen erityisemmin perheiden ruokia, mutta peruskotiruokaan liitettiin hyvin usein peruna tai riisi ja kastike ja erilaiset jauhelihasta valmistetut ruoat, kuten makaronilaa-tikko. Myös pastaruoat olivat haastateltavien perheiden suosiossa. Kaikissa haastatel-luissa perheissä pyrittiin tekemään kotona ruoat itse alusta alkaen, mutta olosuhteiden

vuoksi myös eineksiin turvauduttiin. Osa haastateltavista mainitsi viikonloppuisin panostavansa ruoanlaittoon enemmän, kun oli enemmän aikaa.

Tietysti sitten arkisin jos on hirvee kiire, niin välillä turvaudutaan eineksiin, mutta kylmä pyrin tekemään ite. (Nainen, 8- ja 8-vuotiaat lapset.)

Kyl se menee sillei, et pari kertaa viikossa syödään eineksiä, et kun töistä tullaan ni ei kerkee tehdä. (Nainen, 7-, 5- ja 5-vuotiaat lapset.)

Viikonloppuna ehkä jotain vähän semmosta, mikä vaatii vähän enemmän aikaa. (Nainen, 18-, 12- ja 12-vuotiaat lapset.)

Suurin osa haastatelluista mainitsi lasten olevan innokkaita auttamaan keittiöaskareissa. moni lapsi auttaa pilkkomaan raaka-aineita ja etenkin leivonnassa ollaan vanhempien mukana keittiössä innokkaasti. Tosin viisi haastatelluista mainitsi lasten ruoanlaittoprosessiin mukaan ottamisen usein hieman hankalaksi tai sotkuiseksi. Useassa haastattelussa todettiin, että on tullut otettua lapsia liian vähän avuksi ja voisi ottaa enemmänkin. Tämäkin asia riippuu paljon lapsen iästä ja 3-vuotiaalle ei välttämättä vielä kannata antaa terävää veistä käteen. Myös arjen kiireen sekä lasten lukumäärän mainittiin vaikuttavan siihen, otetaanko lapsia avuksi keittiöön.

Tosi mielellää ja jos vaan jaksaa ottaa ne mukaa ja kestää sen sotkun. Mut ei arjessa niinkään usein. Jos on viikonloppuna enemmän aikaa. (Nainen, 8- ja 6-vuotiaat lapset.)

Kyl mä yritän mut sit kun on kolme lasta ja sä yrität sitä ruokaa laittaa ja sit kun kaikki haluu yhtä aikaa kaikkee tehdä, niin sit se menee vähän sellaseks hädelliks. (Nainen, 7-, 5- ja 5-vuotiaat lapset.)

Lähihuokaan ei yksikään haastateltu perhe kiinnittänyt juuri mitään huomiota tehdesään ruokavalintoja. Lähihuoka mainittiin vaikeasti saatavaksi, kalliiksi ja enemmän paneutumista vaativaksi. Puolet haastatelluista perheistä ei kiinnitä ruokavalinnoissaan huomiota luomutuotteisiin. Kahdessa haastatelluista perheistä ostettiin joitain luomutuotteita ja kolmessa perheessä suosittiin luomutuotteita.

Tää lähihuoka, must se on hieno idea, mut mä en niin paljoo oo panostanu siihen että jaksais. Se vaatii sitte paneutumista ehkä enemmän. (Nainen, 18-, 12- ja 12-vuotiaat lapset.)

Pitäs asua ydinkeskustassa et sais paremmi. (Nainen, 9- ja 9-vuotiaat lapset.)

## 5.2 Lapsiperheet kotipiiriin ravintoloissa

Kahdeksan haastelluista perheistä kävi vähintään yhden kerran kuukaudessa yhdessä lasten kanssa ravintolassa syömässä. Näistä perheistä neljä käy kolmesta neljään kertaa kuukaudessa ravintolassa. Tärkeimmäksi tekijäksi lasten kanssa ravintolaan menolle nousi haastatteluista se, että pääsee valmiiseen pöytään, eikä tarvitse itse tehdä ruokaa. Tilanne, jossa perhe lähtee muille asioille, esimerkiksi kauppareissulle ja nälkä sattuu yllättämään, oli toiseksi yleisin syy poiketa ravintolaan lasten kanssa. Yksi haastatelluista perheistä ei voinut mennä lasten kanssa yhdessä ravintolaan, sillä lähiympäristön ravintolat eivät halunneet lapsia asiakkakseen. Helsingin keskustan ravintoloiden mainittiin muissakin yhteyksissä olevan tyyppillisesti sellaisia, joihin lasten kanssa ei voi mennä.

Täällä kotiympyröissä on lähiympäristön lapsivastaisuus. (Nainen, 4-, 2- ja 2-vuotiaat lapset.)

Helsingin keskustassa on ollu monta kertaa semmonen fiilis, et lapset ei oo ollu terve-tulleita. Siis sillo just, ku ne oli pieniä. (Nainen, 8- ja 8-vuotiaat lapset.)

Perheiden tyyppillinen ravintolalasku oli 25€-100€. Moni haastateltava mainitsi pikaruokaravintolassa, lounaalla tai huoltoasemalla rahaa kuluvan 25€-30€ per kerta ja muuten 50€-100€ per kerta. Summaan vaikuttaa luonnollisesti perheen koko ja ravintolan hintataso.

Kysyttäessä mitä perheet ottavat huomioon ravintolaa valitessaan, nousi ruokaan liittyvät tekijät mainituimmaksi huomioon otettavaksi tekijäksi. Moni perhe otti esimerkiksi ravintolaa valitessaan huomioon mieliteot. Esimerkiksi neljä haastatelluista perheistä mainitsi valitsevan ravintolan sen perusteella, minkä tyylistä ruokaa teki mieli. Yksi haastateltava mainitsi perheensä ottavan huomioon ravintolaa valitessaan vain sen, että siellä on heidän mielestään laadukas ruokalista. Seuraavaksi mainituimmat tekijät liittyivät ravintolan palveluun ja tarkemmin henkilökunnan lapsiystävällisyyteen. Muita tekijöitä olivat ympäristöön liittyvät tekijät, kuten ravintolan viihtyisyys, sekä lasten leikkipaikka. Lasten leikkipaikkaa toivoi ravintolassa olevan kaksi haastateltavaa. (Taulukko 3.)



Taulukko 3. Ravintolan valintaan vaikuttavat tekijät

Lapsen ikä	Ravintolan valintaan vaikuttavia tekijöitä	Teema
8v., 6v.	Ei ketjuravintola, lasten tervetulleisuus	Ympäristö, Palvelu
10v., 3v.	Minkäläistä ruokaa tekee mieli, lapsiystävällisyys, lastenannos halvempi, kuin aikuistenannos	Ruoka, Palvelu, Hinta
18v., 12v., 12v.	Löytyy jokaiselle sopivaa ruokaa tai minkäläistä ruokaa tekee mieli	Ruoka
3v., 3v.	Lapsille sopivaa ruokaa	Ruoka
4v., 2v., 2v.	Aikuisille hyvää ruokaa	Ruoka
3v.	Leikkipaikka lapselle, ravintolan viihtyisyys	Ympäristö
8v., 6v.	Lapsiystävällisyys, lapsille sopivaa ruokaa	Palvelu, Ruoka
8v., 8v.	Löytyy jokaiselle sopivaa ruokaa tai minkäläistä ruokaa tekee mieli	Ruoka
7v., 5v., 5v.	Lapsiystävällisyys, leikkipaikka lapsille, lastenannos halvempi, kuin aikuistenannos	Palvelu, Ympäristö, Hinta
9v., 9v.	Minkäläistä ruokaa tekee mieli	Ruoka

Kysyttäessä minkälaisia ruokia lapset valitsevat ravintolassa, nousi kalaruoka, tarkemmin lohi, mainituimmaksi lasten valitsemaksi ruoaksi. Hampurilainen, lihapullat ja muusi sekä lehtipihvi olivat myös mainituimpien ruokien joukossa (liite 5). Lapset myös saavat itse valita ruokansa jos se on iän puolesta mahdollista. Monessa haastattelussa myös mainittiin aikuisen ohjaavan lasta parhaaksi katsomaansa suuntaan. Kuudessa haastattelussa mainittiin lastenruoat valittavan lastenlistalta, jos sellainen sattui ravintolassa olemaan (liite 5). Kahdeksassa haastattelussa todettiin pärjättävän ravintolassa mainiosti ilman lastenlistaakin. Kahdessa haastattelussa lastenlista koettiin mieluisaksi ja erityisesti edullisten hintojen vuoksi.

Lastenlistojen sisältöä myös kritisoitiin monessa haastattelussa. Haastateltavat harmittelevat lastenlistoilta löytyvän harmittavan usein ranskalaisia perunoita ja nakkeja. Kaikista haastateltavien perheiden lapsista yksi 12-vuotias lapsi halusi ravintola-annoksessaan olevan ehdottomasti ranskalaisia perunoita. Monessa perheessä lapset jakoivat aikuistenannoksen, jos se sopi lapsille. Lastenannoksiin toivottiin myös joustavuutta. Esimerkiksi perunalisäkettä toivottiin voitavan vaihtaa, kuten ranskalaiset perunat esimerkiksi perunamuusiin tai keitettyihin perunoihin. Yksi haastateltava toivoi lasten annoskokoon vaihtoehtoja, kuten esimerkiksi lihapulla-annokseen haluttiin voitavan valita

mieluisen määrä lihapullia. Vaihtoehtoisesti toivottiin edes ilmoitettavan, kuinka monta lihapullaa annokseen sisältyy, jotta tietäisi riittääkö se lapselle.

Monesti ne lasten annokset on valitettavan usein ain ranskalaiset ja jotain. (Nainen, 3- ja 3-vuotiaat lapset.)

Ei niitten tarvii olla niit höpönassu-nimii, mitä niil on, tietsie ku niit on niit. (Nainen, 10- ja 3-vuotiaat lapset.)

Ei ees ota enää aina sieltä lastenlistalta, ku siel on vaan ne peruslihapullat ja nakit ja ranskalaiset. (Nainen, 9- ja 9-vuotiaat lapset.)

Mut et ne ranskalaiset mua ärsyttää ku ne on yleensä kaikis annoksis tai saattaa olla, et yks on (missä ei ole ranskalaisia). Sit ne ei voi vaihtaa, et ottaskii ranskalaiset pois ja otas ne perunat, et monesti se joustavuus saisi olla enemmänkin. (Nainen, 7-, 5- ja 5-vuotiaat lapset.)

### 5.3 Matkustukseen liittyviä faktoja lapsiperheissä

Haastateltavat perheet kertoivat käyttävänsä matkailuun 1000€-15 000€ vuodessa. Keskimäärin rahaa kului 7000€/vuosi. Ulkomaanmatkoja tehtiin pääosin 1-2 vuodessa, kolme perhettä kertoi tekevänsä 3-4 ulkomaanmatkaa vuodessa. Kotimaanmatkoja tehtiin hyvin vaihtelevasti. Kotimaassa saatettiin tehdä matka kerran kuukaudessa, tai vain muutama vuodessa. (Taulukko 4.)

Taulukko 4. Matkustukseen käytetty rahamäärä ja kerrat kvantifioituna.

H-nro.	Käytettävät €/vuosi	Ulkomaan matkat/vuosi	Kotimaan matkat/vuosi	Huoneistohotelli/vuokratalo/mökki vai hotelli
1	10 000€	3 – 4	5 - 10	Huoneistohotelli/ Vuokrattu talo/ Mökki
2	4000€	2	6	Huoneistohotelli
3	15 000€	3 – 4	3	Huoneistohotelli/Mökki & Hotelli
4	3000–4000€	1 – 2	5	Huoneistohotelli/Mökki & Hotelli
5	5000€	1 – 2	2 - 3	
6	3000–4000€	1 – 2	12	Hotelli
7	1000€	1	3	Huoneistohotelli & Hotelli
8	reilu 1000€	1	3	Hotelli
9	7000€	3 – 4	3	Vuokrattu talo/Mökki & Hotelli
10	3000–4000€	1	4	Huoneistohotelli, Mökki
Keskimäärin	7 000€			

Kahdeksan haastateltavaa mainitsi matkustaneensa perheenä Ruotsiin. Viisi haastateltavaa mainitsi matkustaneensa perheenä Espanjassa mantereella tai Kanariansaarilla. Kaksi haastateltavaa mainitsi Ranskan ja Italian. Muita mainittuja maita oli Viro, Saksa, Sveitsi, Egypti, Thaimaa, Itävalta, Portugalin mantere ja Madeiran saari, Turkki, Tanska, Dubai, Englanti, USA ja Tunisia. Mainituimpana matkustusmotiivina nousi haastateluissa sukulaisien tai ystävien luokse matkustus. Toiseksi mainituimpana olivat laskettelu tai hiihto. Muita matkustusmotiiveja mainittiin esimerkiksi aurinkoon pääsy etelänlomalla ja risteily Tukholmaan, sillä laivalla on lapselle paljon tekemistä. Mökille matkustus mainittiin myös syyksi matkustaa jonnekin. Matkustuskohteita oli valittu myös sen perusteella, että äiti pääsisi kunnolla lepäämään eikä tarvitse itse tehdä mitään. Neljä haastateltavaa mainitsi matkustavansa Naantaliin siellä sijaitsevan Muumimaailman vuoksi.

Vain kaksi haastateltavaa mainitsi ruoan vähintään osittaiseksi matkustusmotiiviksi kyttäessä, onko perhe harrastanut ruokamatkailua. Yksi haastateltava mainitsi ruokamatkailuunsa ennen lapsia, mutta lasten myötä ruokamatkailu oli jäänyt.

No laskettelu on ollut se pääteema. (Mies, 18-, 12- ja 12-vuotiaat lapset.)

No lasketteluissa on siltä, että tykkään itse varsinkin käydä hiihtolomalla ja lapsetkin tykkää olla ulkona. (Nainen, 8- ja 6-vuotiaat lapset.)

Mun ei tarvinnu koton tehdä mitään. Et pääsin lepäämään sinne ihan kunnolla ja valmiiseen pöytä. (Nainen, 3- ja 3-vuotiaat lapset.)

Espanjassa myös tykkää espanjan ruoista, et se on aika paljon semmost makumatkailua kuitekii. (Nainen, 10- ja 3-vuotiaat lapset.)

Puolet haastateltavista mainitsi tutustuneensa perheenä kohteen ruokakulttuuriin etukäteen. Tutustuminen oli ollut pääosin vähäistä, mutta joistakin asioista oli keskusteltu. Perheet, joissa ruokakulttuuriin ei ole tutustuttu etukäteen, eivät ole katsoneet sitä tarpeelliseksi, tai eivät vain ole niin kiinnostuneita kohteen ruoista. Ruokakulttuuriin on tutustuttu sitten tarpeen mukaan kohteessa. Muutama haastateltava mainitsi keskustelleensa etukäteen, jotta lasten olisi helpompi varautua kohteen ruokakulttuuriin ja makuihin.

Vähä minkä tyyppistä ruokaa ja ihan sitäkin, että sit ku siellä paikan päällä on, niin sit kun mennään ravintolaan ja pitäs syödä, niin on lapsille joku käsitys, et mitä täältä sit löytyy ja mitä ei löydy. Mihin pitää varautuu. Tommosta ennakkoluulojen madaltamista. (Nainen, 18-, 12- ja 12-vuotiaat lapset).

Viimeeks ku oltiin Toscanassa vuos sitten, ni mä yritin jo ennen sitä lisätä basilicaa ja tomaattia ja pastaa ja tämmöstä ruokavalioon ja kerroin, että nää on Italian makuja, et näitä me syödään siellä enemmänkin. (Nainen, 7-, 5- ja 5-vuotiaat lapset.)

Matkan ruokailukohteita ei juurikaan suunnitella etukäteen. Muutama perhe mainitsi katsovansa jonkun tietyn ravintolan kohteessa, johon sitten matkan aikana menivät ruokailemaan. Kysymyksessä kartoitettiin niin siirtymistä kohteeseen, sekä kohteen ruokapaikkoja. Kahdessa haastattelussa tuli ilmi, että perheen isä hakee mielellään ruokaelämyksiä, ja suunnittelee mielellään tulevalle matkalle jonkin vierailtavan niin sanotun paremman ravintolan. Lasten ikä vaikutti myös ruokapaikkojen suunnitelmallisuuteen. Pienten lasten kanssa on esimerkiksi automatkailtaessa suunniteltu pysähdyttävän juuri jossain tietyssä paikassa. Moni perhe tosin luotti sopivan ruokapaikan löytymiseen, kun nälkä tulee.

Yleensä hyvinkin tarkkaan ja se on iso katastrofi, jos ei mitään huoltoasemaa tai jotain muuta paikkaa enää oookkaan siinä kohtaan. (Nainen, 3- ja 3-vuotiaat lapset.)

No ei oikeestaan suunnitella, että varsinkin kotimaassa se on sitä, että minne nokka näyttää ja mikä ravintola näyttää hyvältä. (Nainen, 9- ja 9-vuotiaat lapset.)

Sillon ku lapset oli pienempiä, ni sillohan sitä mielti, et meno matkalla pysähdytään tohon syömään, mut ei nyt enää. (Nainen, 8- ja 8-vuotiaat lapset.)

Matkalla ruokapaikan valintaan vaikuttivat voimakkaasti ympäristöön liittyvät tekijät, kuten viihtyisyys, siisteys, lasten viihdykkeet tai näköalat: Ulkomailla mainittiin hygieniaseikkoihin kiinnitettävän huomiota enemmän kuin Suomessa matkailtaessa.

Tottakai pitää olla semmonen mukavan olonen paikka, semmonen siisti. (Nainen, 8- ja 8-vuotiaat lapset.)

Tietysti on kiva, et on hyvät näköalat ja näkymät vaik merelle, et jos semmone vaihtoehto on. (Nainen, 3-vuotias lapsi.)

Tärkee valintakriteeri on tietysti siisteys. Pitää päästä pesee kädet ja ravintolan pitää näyttää siltä, et se ei oo bakteerien pesä. (Mies, 7-, 5- ja 5-vuotiaat lapset.)

Lasten huomioiminen palvelussa koettiin ulkomailla matkustettaessa paremmaksi kuin Suomessa. Eräs haastateltava sanoi näin: ”Ystävällinen henkilökunta, must tuntuu et Espanjassa ja Italiassa osataan se paremmin, kuin täällä Suomessa.” (Nainen, 7-, 5- ja 5-vuotiaat lapset.)

Samoin kuin kotipiirissä ravintolaa valittaessa, myös matkalla ruokaan liittyvät tekijät mainittiin otettavan huomioon. Ruoan kannalta moni mainitsi paikallisuuden olevan hyvin tärkeä tekijä varsinkin ulkomailla matkailtaessa. Kaksi haastatelluista mainitsi, ettei koskaan käytä ketjuravintoloiden palveluita. Yhden haastateltavan perhe karttoi myös kaikkien huoltoasemien ravintolapalveluita. Hyvän ruokapaikan matkalla oltaessa muodostaa siis ympäristöön, ruokaan ja palveluun liittyvät asiat. Moni haastateltu mainitsi, että ulkomailla matkailtaessa lasten syöttötuoleja on mahdollisesti vaikea löytää. Varsinkin pienempien monikkolasten kanssa matkustettaessa useamman syöttötuolin löytyminen saattoi olla hankalaa.

Jos perheen lapsi tai lapset olivat vanhempia kuin 3-vuotiaita, saivat he matkalla oltaessa osallistua aina ruokapaikan valintaan. Haastateltavat kertoivat kysyvänsä lasten mielihpidettä, mutta aikuisella oli aina päätösvalta. Eräs haastateltava sanoi näin: ” Saa osallistuu, aika paljonkin. Matkallahan on usein paljon kiireettömämpää, ku arjessa, sitä ehkä halua enemmän antaa lapsille mahdollisuuksia vaikuttaa siihe olemisee ja tekemisee.”(Nainen, 8- ja 6-vuotiaat lapset.)

Matkalla oltaessa perheiden ateriaritmit pysyivät melko samoina kuin arjessa. Lomalla oltiin tosin hieman vapaammassa rytmissä ja saatettiin syödä useampi välipala kunnan aterioiden sijaan. Mitä pienemmät lapset, sitä tarkempi rytmi. Eväitä mainitsi nimenomaisesti harrastavan neljä haastateltavaa. Eväät olivat varsinkin kotimaan automatkoilla perheillä mukana.

Nytte ku tytöt on vanhempia, ni se ateriarytmi ei oo enää niin tarkka, et sitä pystyy veynttämään. (Nainen, 9- ja 9-vuotiaat lapset.)

Noudatetaan rytmejä, muuten se menee ihan hässäkäks. (Nainen, 7-, 5- ja 5-vuotiaat lapset.)

Myö harrastetaa tosi paljo eväitä. Varsinki automatkailus, ni meil on vesipullot ja heidelmät ja leivät mukana. (Nainen, 8- ja 6-vuotiaat lapset.)

## 5.4 Mitä ruokapaikalta matkalla halutaan?

Moni haastateltava mainitsi, että kaipaisi matkailtaessa lapsille järkevää perusruokaa, eikä lastenlistojen nakkeja ja ranskalaisia. Varsinkin Suomen matkailussa ruokapaikoilta kaivattiin enemmän yritystä ja panostusta lastenlistojen tarjontaan. Puolivalmisteista tehtyä ruokaa toivottiin vähemmän ja raikkautta ja tuoreutta enemmän. Monen haastateltavan vastauksessa juuri ruoan tuoreus nousi tärkeäksi tekijäksi. Loin ruokapaikan valintaan liittyvistä tekijöistä taulukon, joka liitteenä (liite 4).

Semmosta tuoreutta ja semmosta yritystä ja semmosta tavallista ruokaa, et ei pelkästään sitä semmosta, et pistetään mikeroon tää tästä ja puolivalmiit ruoat siel ravintolassa tai kahvilassa. (Nainen, 18-, 12- ja 12-vuotiaat lapset.)

Et sellast iha järkevää perusruokaa on haastavaa saaha, jos puhutaa vaik jos huoltamol pysähtää syömää. (Nainen, 8- ja 6-vuotiaat lapset.)

Aika monessa paikassa ne on just niitä, et ajatellaan, et lapset syö just niitä nakkeja. (Nainen, 8- ja 8-vuotiaat lapset.)

Se tarjonta on jotenkin yks'toikkosta, raskasta ja rasvaista. Se maistuu kaikki samalta. (Nainen, 9- ja 9-vuotiaat lapset.)

Matkalla oltaessa haluttiin syödä mahdollisimman paikallista ruokaa tarjoavissa ravintoloissa. Varsinkin ulkomailla matkailtaessa sopivan ruokapaikan etsintään panostettiin.

Sielt sai semmost pitsa-kebab-hampurilais-ruokaa ja haluttii semmosta iha kunnon espanjalaista, ni myö vuokrattii auto ja sit sil lähettii kiertelee ja sit löyettii semmonen alue mist sai sellast espanjalaista ruokaa. (Nainen, 10- ja 3-vuotiaat lapset.)

Saatetaan kohteessa mennä autolla jonku ravintolan perässä vähän pidempikin matka. (Nainen, 4-, 2- ja 2-vuotiaat lapset.)

Jos ravintola on varautunut lapsiasiakkaisiin esimerkiksi värikynin, paperin tai tehtävävihoin, mainittiin sen osoittavan lapsillekin heidän olevan tervetulleita. Monet perheet mainitsivat mukana kuljetettavan tällaisten tilanteiden varalle kyniä ja paperia tai muuta sellaista.

Joku tehtävävihko tai piirustusvihko tai joku tämmönen, niin lapset kokee itekkin et ne on tervetulleempia. (Nainen, 7-, 5- ja 5-vuotiaat lapset.)

Meil on jotku omat piirustusvälineet mukana tai joku pieni leikitavara, joku palapeli tai joku tämmönen. (Nainen, 3- ja 3-vuotiaat lapset.)

Eräälle haastateltavalle ideaalein matkalla saatava ruoka olisi aikuiselle fine dining-ruokaa ja lapsille samaa, mutta miedommilla mausteilla. Laatua lastenruokiin kaivattiin myös muiden haastateltavien vastauksissa.

Lastenlistat paremmiks, että sitä samaa ruokaa lastenlistalle, mutta ehkä semmoset lastenversiot. (Nainen, 8- ja 8-vuotiaat lapset.)

Ois kiva et ne lasten ruoat ois ehkä enemmi niin sanotusti oikeen ruoan näkösiä. (Nainen, 3- ja 3-vuotiaat lapset.)

## 6 Johtopäätökset ja pohdinta

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli löytää vastauksia kysymykseen, miten lapsiperheet ruokailevat matkalla ollessaan ja miten se eroaa arkiruokailusta. Tarkoitus oli myös tutkia, mitkä seikat vaikuttavat ruokapalveluja tarjoavan yrityksen valintaan matkalla ja millaista ruokaa lapset haluavat ravintolassa. Opinnäytetyö liittyy HAAGA-HELIAN ammattikorkeakoulun luotsaamaan RUOKA & MATKAILU-hankkeeseen. Lapsiperheet ovat matkailijoina tärkeä asiakassegmentti ja heidät tulisi ottaa sen mukaisesti huomioon. Lapset ovat yhteiskunnan tulevia kuluttajia ja varhain opitut tavat voivat säilyä aikuisiällekin (Haglund ym. 2009, 131–132.) Tutkimuksessani käsitelin niin lapsiperheiden arkiruokailua ja ravintolatottumuksia, kuin matkalla tapahtuvaa ruokailua. Haastattelin kymmentä pääkaupunkiseudulla asuvaa lapsiperhettä. Haastattelun päähaastateltava oli jokaisessa haastattelussa perheen äiti. Vain kolmessa haastattelussa perheen isä oli paikalla. Hain haastateltavia lapsiperheitä Helsingin seudun monikko-perhe yhdistyksen nettisivuilla ja kokemuksieni mukaan sivujen aktiiviset käyttäjät ovat naisia. Hakuuni vastanneet olivat kaikki naisia ja heistä muodostui luonnollisesti päähaastateltavani. Haastattelun ajankohdat vaikuttivat mielestäni siihen, ettei perheen isät mahdollisesti pystyneet olemaan juuri silloin kotona ja näin vain kolme isää oli paikalla haastattelutilanteessa. Haastatteluja tehdessäni huomasin lasten ruokailun olevan hie- man herkkä aihe tutkia. Kysyessäni esimerkiksi ravintolatottumuksia, ei suoraan sanottu mahdollisesti käytävän pikaruokaravintoloissa, vaan asiaa tuotiin esiin tavallaan ohimennen. Myös eineksien käyttöä ei mielestäni suoraan tuotu esiin vaan asiaa ikään kuin ujesteltiin kertoa. Voi olla, että kun ruokaan liittyvistä asioista ja etenkin ruoan terveellisydestä nykypäivänä keskustellaan melko paljon, voi etenkin lapsen vanhemmalla tulla herkästi olo, että mahdollisia huonoja ruokatottumuksia ei mielellään tuoda esiin. Tämä on vain omaa tulkintaani haastattelujen sisällöstä, mutta mielestäni mainittavaa.

Tutkimuksestani kävi ilmi lapsiperheiden syövän pääosin itse alusta alkaen valmistamaa perusruokaa vähintään yhden kerran päivässä yhdessä perheenä. Amerikassa 2011 julkaistun meta-analyysina toteutetun tutkimuksen (Hammons & Fiese 2011) on selkeästi hyödyllistä lapsen terveydelle syödä yhdessä perheenä. Tutkimuksen mukaan lapsilla ja nuorilla on sitä terveemmät ruokailutottumukset mitä useammin he syövät yhdessä perheenä. On myös tutkittu lasten ja nuorten omaa suhtautumista perheen yhteisiin



aterioihin (Gallegos ym. 2010; Ristimäki 2011) ja nekin viittaavat perheaterioilla olevan vain positiivisia vaikutuksia lasten ja nuorten elämään. Haastateltujen perheiden lasten mainittiin olevan kiinnostuneita ruoanlaitosta ja leivonnasta, mutta monessa perheessä harmiteltiin otettavan lapsia keittiöpuuhiin liian harvoin mukaan. Toki pienempien lasten into ja avuliaisuus voi saattaa keittiön ulkonäön muistuttamaan räjähdysten jälkeistä näkymää, mutta niin kokkina, kuin äitinä mielestäni panostus lasten ottamiseen keittiöön mukaan ei missään nimessä mene hukkaan.

Kun vain puolet perheistä kertoi kiinnittävänsä ruokavalinnoissaan huomiota luomuruokaan, oli tämä mielestäni odotettava tulos. Vuoden 2012 luomubarometrin mukaan noin puolet lapsiperheistä ostaa luomutuotteita yhden kerran viikossa tai useammin. Vaikka tutkimuksessani ei kysytty ostotiheyttä, tuloksista voi tulkita myös haastattelemistani perheistä noin puolet ostavan luomuelintarvikkeita vähintään yhden kerran viikossa. Yksikään haastatelluista perheistä ei kiinnittänyt huomiota lähiruokaan ruokavalinnoissaan. Lähiruokaselvityksen (2012) mukaan arviolta 8% Suomessa syötävästä ruoasta on lähiruokaa. Määrä jää pieneksi, sillä kuluttaja kokee lähiruoan kalliiksi ja saatavuuden hankalaksi. Omassa tutkimuksessani tuli myös esiin lähiruoan saatavuuden hankaluus.

Tutkimustuloksistani kävi ilmi, että lapsiperheet käyvät pääsääntöisesti vähintään kerran kuukaudessa ravintolassa. Ravintolaan mennään lasten kanssa usein silloin, kun ei haluta itse tehdä ruokaa, tai ollaan muilla asioilla ja nälkä yllättää. Suomalaisen ruokatietouden edistämishjelman teettämän tutkimuksen (Perhe ravintolassa -tutkimus 2009) mukaan lapsiperheiden yleisin syy ravintolassa syömiseen löytyy tilanteesta, jossa perhe on matkalla. Perhe ravintolassa-tutkimus oli toteutettu eri tavalla kuin oma tutkimukseni. Tutkimus on suoritettu sähköisenä kyselynä ja vastausvaihtoehdot ovat olleet valmiina. Omassa tutkimuksessani ei ollut valmiita vastausvaihtoehtoja ja näin ollen tutkimuksien tuloksia on haasteellista verrata toisiinsa tarkasti.

Tutkimuksessani mukana olleet lapsiperheet käyttivät keskimäärin rahaa matkailuun 7000€ vuodessa. Keskimääräiseksi tämä on todella suuri summa. Summat vaihtelivat otoksessani 1000 eurosta 15000 euroon. Tutkimukseni otos oli vain kymmenen perhettä ja otokseen sattui mielestäni sattumalta melko hyvätuloisilta vaikuttavia perheitä.

Tilastokeskuksesta saamieni tietojen (Partanen, J. 23.05.2013) mukaan 15-84-vuotiaat kuluttivat vuonna 2012 matkoilla yhteensä 6 762 000 000€. Tämä summa jaettuna 15-84-vuotiaiden henkilöiden määrällä Suomessa vuonna 2012 kertoo keskimääräisen kulutuksen matkoilla olevan 1533€/henkilö/vuosi. Lapsiperheiden kulutusta matkoilla ei ole erikseen tutkittu. Lapsiperheessä on usein kaksi aikuista. Omassa tutkimuksessani vain kahdessa perheessä oli yksi aikuinen. Tutkimukseni perheiden matkailuun kuluttama summa jaettuna yhdelle perheen aikuiselle kertoo oman tulkintani mukaan puolet perheistä käyttävän suurin piirtein saman summan (500€-2000€) suhteessa koko Suomen 15-84-vuotiaiden käyttämään 1533€. Näin ollen voin tulkita puolet haastatelluista perheistä olevan keskimääräistä paremmin toimeen tulevia. (Taulukko 5.)

Taulukko 5. Yhden aikuisen osuus perheen matkailuun kulutetusta summasta

Haastattelu	Yhteensä	Yhden aikuisen osuus
H1	10000	10000
H2	4000	2000
H3	15000	7500
H4	3000-4000	1500-2000
H5	5000	2500
H6	3000-4000	1500-2000
H7	1000	500
H8	reilu 1000	reilu 1000
H9	7000	3500
H10	3000-4000	1500-2000
<b>Keskimäärin €</b>	7000	4333

Kotimaassa perheet matkustivat lähinnä sukulaisia ja ystäviä tapaamaan. Myös erinäisiä lapsiperheiden kohteita mainittiin, kuten Muumimaailma ja Särkänniemi. Voi olla, että tutkimuksessani en tehnyt tarpeeksi tarkkaa työtä selvittääkseni kotimaan matkailun kohteita ja kertoja, sillä niihin eivät haastateltavani tuntuneet erityisemmin kiinnittävän huomiota. Ehkä kotimaan matkailua ei koeta matkailuksi vaan matkailuksi koetaan ulkomaille tehtävät lomamatkat.

## 6.1 Ruoka, ympäristö, palvelu ja hinta

Niin matkalla oltaessa kuin kotipiirissä ravintolassa käytäessä ravintolan valinnassa otetaan huomioon eniten ruoka ja mitä juuri sillä hetkellä tekee mieli. Erityisesti lapsille maittavaa ruokaa kaivattiin. Myös Perhe ravintolassa-tutkimus (2009) mukaan lapsiper-

heille tärkein tekijä ravintolassa on lapsille maittava ruoka. Yksikään haastattelemani perhe ei halunnut lasten ravintolaruoalta erityisesti nakkeja ja ranskalaisia vaan lapset valitsivat hyvin usein kalaa, hampurilaisia, lehtipihviä tai jotain muuta. Erityisesti ranskalaiset perunat saivat haastatteluissani negatiivista kritiikkiä ja moni haastateltu ihmetteli, miksi niitä tuputetaan lapsille. Mäkelän (2003, 106) mukaan ravintolat eivät juuri olisi selvittäneet mitä lapset ravintolaruoalta haluaisivat, vaan ravintolat ovat vain oletaneet heidän syövän esimerkiksi nakkeja ja ranskalaisia perunoita. Suureksi mysteeriksi minulle jäi, miksi ravintolat eivät juuri kiinnitä huomiota lastenlistoihin, vaan menevät nakkeineen ja ranskalaisineen ikään kuin siitä, missä aita on matalin.

Perhe ravintolassa-tutkimuksen (2009) mukaan lapsiperheille toiseksi tärkein seikka ravintolassa on palvelu ja etenkin lasten huomioiminen palvelussa. Omassa tutkimuksessani korostui myös perheiden haluavan ravintolan palvelulta lapsiystävällisyyttä. Lapsiystävällinen henkilökunta oli tärkeä tekijä niin kotipiirin ravintoloissa, kuin matkalla oltaessa. Moni haastattelemani perhe totesi ulkomailla ravintoloissa lapset otettavan palvelussa huomattavasti ystävällisemmin huomioon, kuin Suomessa. Mielestäni tässä seikassa täytyy toki ottaa huomioon kulttuurierot. Suomalaisessa kulttuurissa lapsia ei ehkä huomioida ylipäättään samalla tavalla kuin muissa kulttuureissa ja se vaikuttaa toki myös lasten saamaan palveluun ravintolassa. Kaikesta huolimatta lapset tulisi mielestäni ottaa huomioon suomalaisissa ravintolayrityksissäkin ajatellen heitä tulevana maksavina asiakkaina ja taata heille mahdollisimman positiivisia ravintolakokemuksia.

Perhe ravintolassa-tutkimuksen mukaan vain harva lapsiperhe toivoi ruokapaikalta matkalla oltaessa erityisiä lastenviihdykkeitä, kuten lasten leikkipaikkaa. Myös omassa tutkimuksessani tuli ilmi, etteivät lapsiperheet juurikaan kaipaa leikkipaikkoja. Kun lapsiystävällisyys oli kuitenkin monella ravintolan valintakriteerinä, merkitsi se siis erityisesti henkilökuntaa eli palvelua. Mielestäni oli hienoa, ettei lasten viihdykkeitä kaivattu, sillä lapsille on hyvä opettaa alusta alkaen ravintolaan mentävän syömään, eikä leikkimään. Hinta oli Perhe ravintolassa- tutkimukseen osallistuneista vastaajista 48%:lle tärkeä tekijä lasten kanssa ravintolaan mentäessä. Omassa tutkimuksessani neljä kymmenestä haastatellusta otti rahan liittyviä asioita huomioon, eli tulokset ovat samankaltaisia. Omassa tutkimuksessa eroavaisuutta kotipiirin ja matkalla olevan ravintolan valintakriteereissä tuli juuri hintaan liittyvissä tekijöissä. Matkalla hintaa otettiin huomioon, koti-

piirissä ei. Myös ympäristöön liittyviin asioihin kiinnitettiin matkalla enemmän huomiota. Ravintoloiden lastenlistat koettiin kahdessa haastattelussa hyviksi juuri edullisuutensa puolesta. Tähän saattaa vaikuttaa mielestäni se, jos lapsi on nirso ruokansa suhteen tai syö pieniä annoksia, ei hänelle ole ehkä kannattavaa ostaa aikuisten annosta, vaan lastenlistan yksinkertaiset, edulliset ja pienet annokset eivät tunnu rahan haaskaukselta, jos annos jääkin syömättä.

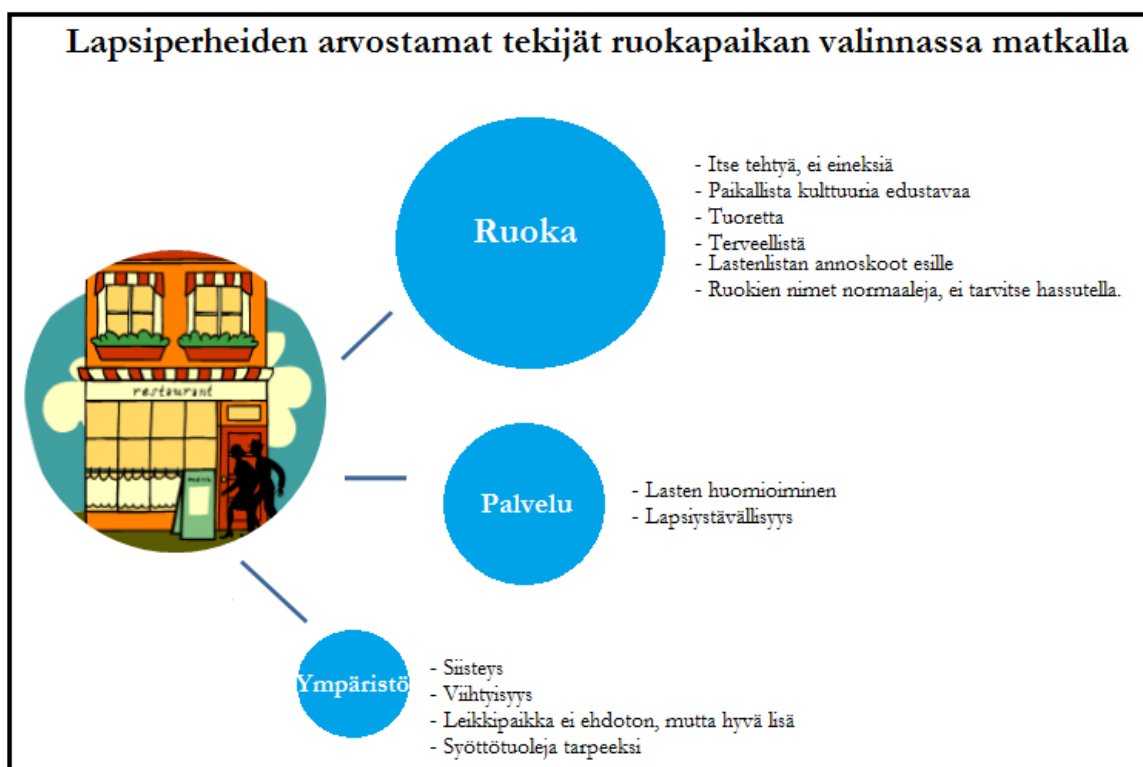
Ympäristöön liittyviä tekijöitä mainittiin siisteys, viihtyisyys ja syöttötuolit. Ulkomailla matkailtaessa tulevat kulttuuriset hygieniaerot monelle matkailijalle mieleen. Ravintolan siisteys luo mielestäni ruokailijalle nopean mielikuvan turvallisesta ruoasta. Jos ravintola näyttää epäsiistiltä ja likaiselta, on vaikea kuvitella ruoan olevan laadukasta ja turvallista. Myös viihtyisä ravintola luo mielestäni turvallista mielikuvaa. Jos sisustukseen ja viihtyisyyteen on panostettu, on mielestäni todennäköistä, että ravintolan ruokaankin on panostettu edes jossain määrin. Vaikka tutkimuksessani tuli esiin ruoan olevan tärkein tekijä ravintolaa valittaessa, saattaa mielestäni ravintolan valinnassa olla tietynlaisia alitajunaisia tai itsestään selviä tekijöitä, kuten siisteys ja viihtyisyys. Jos ravintola näyttää ulkoapäin epäsiistiltä ja luotaantyöntävältä, ei ruokalistaa mielestäni edes tee mieli vilkaista.

Niin kuin Hall ja Sharples (Hall & Sharples 2003, 9-10.) totesivat, lapsiperheet eivät sisälly tyypillisen ruokamatkailijan määritelmään. Yksikään haastattemistani perheistä ei harrastanut erityisesti ruokamatkailua. Ruoka saattoi olla kuitenkin tärkeä osa koko matkan kokonaisuutta, aivan kuten Hendersonkin toteaa. (Henderson 2009.) Haastattemistani perheistä kaksi mainitsi ruoan olevan vähintään osittaisena tekijänä matkakohteen valinnassa. Voi olla, että lapsiperheet haluavat matkustaessaan ruoalta enemmän vain vatsantäytettä ja se ei näin muodostu matkakohteen valintakriteeriksi. Voi myös olla, etteivät eri maiden ruokakulttuurit erityisesti kiinnosta vaan matkustuksesta haetaan muita elämyksiä.

Matkaillessaan lapsiperheet haluavat ruokapalveluiden tarjoavan heille tuoreista raaka-aineista itse valmistettua laadukasta ruokaa jossa tulisi paikallisuus esiin. Paikallista ruokaa toivoi matkaruokailulta yli puolet haastatelluista perheistä. Tässä kohtaa tulkitsen perheiden tarkoittavan paikallista ruokakulttuuria edustavaa ruokaa, ei niinkään lähellä tuotettua paikallista ruokaa. Kotimaan automatkailuun liittyvien tienvarsikohteiden ra-

vintolapalveluiden tarjonnan todettiin olevan raskasta, rasvaista ja tylsää. Kuten huoltoasemien tarjontaa tarkastellessani huomasin, ei etenkin lapsille suunnatuissa ruoissa voinut juuri rasvaiselta ja raskaalta ruoalta välttää. Samaa mieltä olivat haastattelemani perheet. Matkaruoan halutaan myös olevan paikan päällä alusta alkaen tehtyä. Ei esimerkiksi puolivalmisteisia pussijauheesta valmistettuja vaan aidoista perunoista tehtyjä perunamuuseja. Huoltoasemilla ruoka pyritään tekemään asiakkaalle nopeasti. En käsittä, miksi laatuun ei silti voisi panostaa. Raskas ja rasvainen ruoka ei ole mielestäni hyväksi kenellekään: ei rekkamiehille, eikä pienelle lapselle. Ehkä rasvaisista ja ravintoköyhistä aineksista saa paremman katteen kuin monipuolisesta, terveellisestä ja kotiruokamaisesta ruoasta. Ravintolatoimintaympäristökin on vuosien saatossa kehittynyt ja muokkautunut trendien ja kuluttajien ruokatietouden myötä, mutta ravintoloiden lastenlistat ovat pysyneet samanlaisina.

Loin aineistosta esiin nousseista teemoista havainnollistavan kuvion, jossa kunkin teema kuvaavan ympyrän koko indikoi tekijän merkitystä (kuvio 8).



Kuvio 8. Lapsiperheiden arvostamat tekijät ruokapaikan valinnassa matkalla.

## 6.2 Tutkimuksen luotettavuus ja hyödynnettävyys

Kaikissa tutkimuksissa pyritään arvioimaan tutkimuksen luotettavuutta. Tutkimuksen reliabelius tarkoittaa tutkimuksen mittaustulosten toistettavuutta. Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta parantaa tarkka selostus siitä, miten tutkimus on toteutettu. Tulosten tulkinnassa on tärkeää perustella tulkinnat ja lukijaa auttavat suorat haastattelut. (Hirsjärvi ym. 2010, 231-233.) Opinnäytetyöni päätutkimusongelmaan saatiin vastaus ja näin tutkimus voidaan osoittaa luotettavaksi. Tutkimus on myös toistettavissa, sillä tutkimuksen eteneminen on tarkasti selostettu. Tulosten tulkinnassa on käytetty suoria haastattelutotteita, jotka perustelevat tehdyt tulkinnat.

Haastattelukysymyksiin olisi tullut saada joissakin haastatteluissa syvempiä ja tarkempia vastauksia. Jatkokysymyksiä olisi tullut tehdä enemmän, jotta olisi saatu tarkempia vastauksia jos haastateltava ei suoraan vastannut kysymykseen. Koska en ollut ennen tehnyt haastatteluja ja haastateltavat olivat täysin tuntemattomia ihmisiä, saatoin itse olla melko jännittynyt haastattelutilanteessa. Puolistrukturoidussa haastattelussa kysymykset ovat muodostettu valmiiksi, mutta kysymysten paikkaa on mahdollista vaihtaa tilanteen mukaan. Myös lisäkysymyksiä on mahdollisuus tehdä vapaasti. Haastattelut toteutuivat puolistrukturoidun kaavan mukaan, mutta minun olisi pitänyt pitää huolta, että kysymykseen vastataan riittävän hyvin. Aihe osoittautui haastatteluja tehtäessä mielestäni arkaluontoisemmaksi kuin olin ajatellut. Tämän olisin voinut ottaa huomioon suunnitteleamalla haastattelut paremmin ja saada näin parempia kysymyksiä ja pidempikestoisia haastatteluja aikaiseksi. Myös haastateltavien tavoittaminen osoittautui haasteelliseksi ja siihen olisi pitänyt käyttää enemmän aikaa. Tutkimuksen kannalta olisi mielestäni voinut olla hyödyllistä jos haastateltavia olisi ollut muualtakin kuin pääkaupunkiseudulta. Kaikki haastateltavani edustivat kaupunkilaisia lapsiperheitä, mutta olisi mielestäni ollut mielenkiintoista saada muunkinlaisten lapsiperheiden näkökulmia tutkimukseeni. En olisi tosin voinut lähteä haastattelemaan perheitä pitkin Suomea, joten tutkimusmenetelmän olisi pitänyt olla toisenlainen. Ehkä alun perin harkitsemani sähköinen kysely olisi tällöin toiminut, jos aikaa olisi ollut enemmän tarpeeksi monen lapsiperheen tavoittamiseen. Lapsiperheet olin rajannut 3-18-vuotiaita lapsia omaaviin perheisiin ja jälkepäin ajateltuna lasten iällä voi olla merkitystä ruoka- ja ravintolatottumuksiin. 3-18-vuotiaat lapset ovat kyseisessä ikähaarukassa keskenään tarpeiltaan melko erilaisia.

Lapsen ollessa lähempänä 18-vuoden ikää on hänellä luultavasti jo paljon kehittyneempi makumaailma ja makutottumukset, kuin 3-vuotiaalla. Myös annoskoot ovat suurempia, mitä vanhempi lapsi on. Lasten iän vaikutus ruoka ja ravintolatottumuksiin voisi olla jo ihan toisen opinnäytetyön aihe.

Jatkotutkimusaiheet voisivat mielestäni liittyä ravintolayritysten pariin. Mielestäni olisi hyödyllistä tutkia, miten ruokapalveluyritykset omasta mielestään ottavat lapsiasiakkaat huomioon ja millainen on lastenlistojen luontiprosessi. Tutkimuksella voisi selvittää miksi tarjonta on mitä on. Itselleni tuli tutkimusta tehdessäni olo, että haluaisin auttaa ravintolayrityksiä ottamaan lapsiperheet paremmin huomioon.

Ammatillista kehitystä opinnäytetyön myötä tarkastellessani voin todeta ajattelevani yhä vahvemmin asiakaslähtöisesti. On tärkeää ravintolayritykselle tuntea asiakkaittensa tarpeet ja kuunnella heidän toiveitaan. On erikoista, ettei lapsia oteta asiakkaina huomioon Suomessa tarpeeksi hyvin, vaikka he ovat mahdollisia tulevia maksavia asiakkaita. Voin todeta myös tiedonlähteiden etsintäni parantuneen tutkimuksen aikana huomattavasti.

## 7 Työn arviointi

Tietoperustaa kootessani kohtasin erilaisia haasteita. Esimerkiksi lapsiperheiden matkaruokailusta ei ole etsintöjeni perusteella tehty kovinkaan paljon aikaisempia tutkimuksia. Näin ollen en saanut paljoakaan aineistoa, mihin olisin voinut suoraan peilata oman tutkimukseni tuloksia. Oman opinnäytetyöseminaarini olen suorittanut jo vuonna 2008 ja valitettavasti sieltä saadut opinnäytetyön tekemisen kannalta tuiki tärkeät tiedot ja taidot olivat ehtineet jo aika lailla ruostua. Aloittaessani opinnäytetyön tekemistä pohdin mahdollista seminaareihin uudelleen osallistumista, mutta aikataulullisesti se ei valitettavasti ollut minulle mahdollista. Jälkeenpäin se harmittaa, sillä olisin todellakin tarvinnut sitä. Jos olisin jo heti alussa osannut taidokkaan lähteiden etsinnän, olisi tietoperustani saattanut olla parempi, kun nyt vasta tietoperustan kokoamisen viime metreillä löysin tutkimukseeni sopivia aikaisemmin tehtyjä samankaltaisia tutkimuksia. Koska opinnäytetyöni tekemisen aika oli rajallinen, en voinut työtä viimeistellessä enää tehdä kovinkaan suuria muutoksia siihen, mutta koen sen olevan tutkimukseni kannalta olennaisia osia sisältävä. Pääosin lähteet ovat tuoreita ja olen käyttänyt riittävästi kansainvälisiä lähteitä.

Haastattelu oli tutkimusmenetelmänä mielestäni sopiva tämänkaltaiselle tutkimukselle. Olisin voinut aloittaa haastateltavien etsinnät tosin paljon aikaisemmin, jotta aikataulu ei olisi työn loppua kohden ollut niin tiukka. Oma elämäntilanteeni pienten lasten kotiäitinä saneli työn tekemisen aikataulua melko paljon. Toivoin monessa kohdassa työtä tehdessäni, että olisin hoitanut opiskelut pois alta ennen elämässä eteenpäin siirtymistä. Toisaalta omat kokemukseni lasten kanssa matkailusta ja matkaruokailusta antoivat työn tekemiseen mielestäni hyvät lähtökohdat. Aihe oli erittäin mielenkiintoinen, motivoiva ja antoi minulle paljon.



## Lähteet

ABC-asetat 2013. Apsi menu. Luettavissa: <http://www.apsi.fi/ruokalista>. Luettu: 28.4.2013

Boniface, P. 2003. Tasting tourism: travelling for food and drink. Ashgate Publishing Limited. Aldershot. England.

Brillat-Savarin. 1988. Maun fysiologia. Gummerus Oy kirjapaino. Jyväskylä.

Gallegos, D., Dziurawiec, S., Fozdar, F. & Abernethie, L. 2010. Adolescent experiences of “family meals” in Australia. *Journal of Sociology*, 47, 3, p.243-260.

Gyimothy, S., Rassing, C. & Wanhill, S. 2000. Marketing works: a study of the restaurants on Bronholm, Denmark. *International Journal of Contemporary Hospitality Management*, 12, 6, p. 371-9.

Hall, M., C. & Gössling, S. 2013. Sustainable culinary systems. Local foods, innovation, tourism and hospitality. Routledge. Oxon. England.

Hammons, A., J. & Fiese, B., H. 2011 Is frequency of sheared family meals related to the nutritional health of children and adolescents? *Pediatrics*, 127, 6.

Hasunen, K., Kalavainen, M., Keinonen, H., Langstöm, H., Lyytikäinen, A., Nurttila, A., Peltola, T. & Talvia, S. 2004. Lapsi perhe ja ruoka. Imeväis- ja leikki-ikäisten lasten, odottavien ja imettävien äitien ravitsemussuositus. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisu 2004:11. Edita Prima Oy. Helsinki. Luettavissa: [http://www.stm.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=28707&name=DLFE-3555.pdf&title=Lapsi\\_\\_perhe\\_ja\\_ruoka\\_fi.pdf](http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3555.pdf&title=Lapsi__perhe_ja_ruoka_fi.pdf). Luettu: 13.2.2013.

Helsingin Seudun Monikkoperheyhdistys 2013. Keskustelu. Luettavissa: <http://www.hmp.fi/>. Luettu: 15.4.2013.

Henderson, J. C. 2009. Food tourism reviewed. *British Food Journal*, 111, 4, p. 317-326.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2001. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Yliopistopaino, Helsinki.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2010. 15.-16. painos. Tutki ja kirjoita. Kariston Kirjapaino Oy. Hämeenlinna.

Käydään pöytään. Ruokailua lapsen kanssa 2013. Lautasmalli takaa monipuolisuuden. Luettavissa: <http://www.kaydaanpoytaan.fi/ruokatunti/lautasmalli-takaa-monipuolisuuden.php>. Luettu: 2.4.2013.

Luomubarometri 2010. Luettavissa: <http://luomu.fi/tietopankki/wp-content/uploads/2012/06/Luomubarometri-2010-Raportti.pdf>. Luettu: 15.5.2013.

Luomubarometri 2012. Luettavissa: <http://proluomu.fi/wp-content/uploads/2012/10/Luomubarometri-2012-Kuule-Oy-Rapotti.pdf>. Luettu: 15.5.2013.

Lähiruokaselvitys 2012. Luettavissa: <http://www.mmm.fi/fi/index/etusivu/lahiruoka.html>. Luettu: 25.5.2013.

Lähitapiola 2012. Lehdistö tiedote. Pajulahti, M. Tapiola Pankin arjen katsaus 1/12: Lapsiperheiden taloustilanne kiristynyt - Suomen talouskasvu heikkenee odotettua vähemmän? Luettavissa: [http://www.lahitapiola.fi/www/Tapiola\\_ryhma/Lehdistopalvelut/Uutiset/Tapiola+Pankin+arjen+katsaus+1\\_12.htm](http://www.lahitapiola.fi/www/Tapiola_ryhma/Lehdistopalvelut/Uutiset/Tapiola+Pankin+arjen+katsaus+1_12.htm). Luettu: 1.4.2013

Mannerheimin lastensuojeluliitto 2013. Perhekahvilat. Luettavissa: <http://www.mll.fi/perheille/perhekahvilat/>. Luettu: 3.4.2013.

Matkavekka 2013. Kiertomatkat. Luettavissa:

[http://www.matkavekka.fi/kiertomatkat/fi\\_FI/kiertomatkat/](http://www.matkavekka.fi/kiertomatkat/fi_FI/kiertomatkat/). Luettu: 21.2.2013.

MEK 2013. Pohjoismainen vertailu. Ulkomaiset yöpymiset pohjoismaissa 1995-2011.

Luettavissa: [http://www.mek.fi/w5/mekfi/index.nsf/\(pages\)/Pohjoismainen\\_vertailu](http://www.mek.fi/w5/mekfi/index.nsf/(pages)/Pohjoismainen_vertailu).

Luettu: 9.2.2013.

Mäkelä J. 2002. Syömis- ja kulttuurinen vaihtelu. Kauhavan kirjapaino. Kauhava.

Mäkelä, J., Palojoki, P. & Sillanpää, M. 2003. Ruisleivästä pestoon. Näkökulmia muuttuvaan ruokakulttuuriin. WS Bookwell Oy. Porvoo.

Partanen, J. 23.5.2013. Yliaktuaari. Tilastokeskus. S-postiviesti.

Perhe ravintolassa –tutkimus 2009. Luettavissa:

[http://www.sre.fi/ruoka.fi/www/fi/liitetiedostot/Presentaatio\\_Torni\\_150909.pdf](http://www.sre.fi/ruoka.fi/www/fi/liitetiedostot/Presentaatio_Torni_150909.pdf).

Luettu: 19.2.2013.

Ristimäki, E. 2011. Idealin ja todellisuuden välimaastossa -katoavatko perheateriat?

Helsingin yliopisto. Käyttäytymistieteellinen tiedekunta. Pro Gradu-tutkielma. Luettavissa:

<https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/27694/idealin.pdf?sequence=1>.

Luettu:19.2.2013.

Ruoka- ja matkailu 2013. Mistä kyse. Luettavissa:

<http://ruokajamatkailu.wordpress.com/mista-kyse/>. Luettu: 24.5.2013.

Ruokatieto 2013. Uutiset. Yhteiset perheateriat antavat eväät terveellisempään tulevaisuuteen. Luettavissa: <http://www.ruokatieto.fi/uutiset/yhteiset-perheateriat-antavat-eva-vaat-terveempaan-tulevaisuuteen>. Luettu: 21.2.2013.

Solomon, M. R., Bamossy, G., Askegaard, S. & Hogg, M. K. 2010. Consumer behaviour. A European perspective. Fourth edition. Pearson Education. Harlow. England.

Sparks, B., Bowen, J. & Klag, S. 2003. Restaurants and the tourist market. *International Journal of Contemporary Hospitality Management*, 15, 1, p. 6-13.

Tilastokeskus 2013a. Väestö. Luettavissa:

[http://www.stat.fi/tup/suoluk/suoluk\\_vaesto.html#vaestoiannmukaan](http://www.stat.fi/tup/suoluk/suoluk_vaesto.html#vaestoiannmukaan). Luettu. 5.6.2013.

Tilastokeskus 2013b. Suomalaisten ulkomaanmatkailu kasvoi vuonna 2011. Luettavissa:

[http://www.stat.fi/til/smat/2011/smat\\_2011\\_2012-05-30\\_tie\\_001\\_fi.html](http://www.stat.fi/til/smat/2011/smat_2011_2012-05-30_tie_001_fi.html). Luettu: 9.2.2013.

Tilastokeskus 2013c. Lapsiperheiden määrä tasaisessa laskussa. Luettavissa:

[http://www.stat.fi/til/perh/2010/02/perh\\_2010\\_02\\_2011-11-30\\_kat\\_003\\_fi.html](http://www.stat.fi/til/perh/2010/02/perh_2010_02_2011-11-30_kat_003_fi.html). Luettu: 1.4.2013.

Uniquetour 2013. Ainutlaatuisia matkoja. Luettavissa:

<http://www.uniquetour.fi/category/matkat/gourmetmatkat/>. Luettu: 21.2.2013.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005. Suomalaiset ravitsemussuositukset -ravinto ja liikunta tasapainoon. Edita Prima Oy. Helsinki. Luettavissa:

<http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/ravitsemussuositus2005.fi.n.pdf>. Luettu: 14.2.2013.

Vuoristo, K.-V.& Vesterinen, N. 2009. Lumen ja suven maa. WSOY Pro. Helsinki.

Väestöliitto 2013. Perhebarometri. Luettavissa: [https://vaestoliitto-fi-](https://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/34c47236e95a1f390d26c1381bab9655/1361460130/application/pdf/1693043/Perhebarometri%202011_Web.pdf)

[bin.directo.fi/@Bin/34c47236e95a1f390d26c1381bab9655/1361460130/application/pdf/1693043/Perhebarometri%202011\\_Web.pdf](https://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/34c47236e95a1f390d26c1381bab9655/1361460130/application/pdf/1693043/Perhebarometri%202011_Web.pdf). Luettu. 21.2.2013.

Yle Uutiset 2013. Pirskanen, A. Lapsille tarjottava ravintolaruoka on yksipuolista. Luetavissa:

[http://yle.fi/uutiset/lapsille\\_tarjottava\\_ravintolaruoka\\_on\\_yksipuolista/1766784](http://yle.fi/uutiset/lapsille_tarjottava_ravintolaruoka_on_yksipuolista/1766784). Luettu: 22.2.2013.

## **Liitteet**

Liite 1. Haastattelurunko

### **Haastattelurunko**

#### **Taustatietoja**

Perheen koko

Ruoka-aineallergiat

Lasten syntymävuosi

Eriyisruokavaliot

Vanhempien syntymävuosi

#### **Arkiruokailu**

- Kuinka usein syötte yhdessä perheenä kotona?
- Kerrotaanko lapsille ruoasta ja ruokakulttuurista, esim. ruoan matkasta pellostä pöytään? Jos kerrotaan, mitä?
- Minkälaisia ruokia syötte kotona? Osallistuvatko lapset ruoanlaittoprosessiin? Miten?
- Kiinnitättekö huomiota ruokavalinnoissanne luomutuotteisiin, lähiruokaan ym.?

#### **Ravintolatottumukset**

- Kuinka usein käytte yhdessä lasten kanssa ravintolassa? Miksi käytte tai ette käy?
- Kuinka paljon käytätte rahaa ravintolassa syömiseen?
- Mitä otatte huomioon ravintolaa valitessa?
- Minkälaisia ruokia lapset valitsevat ravintolassa ja saavatko he itse valita?

#### **Matkailu**

- Kuinka paljon kulutatte rahaa matkailuun vuodessa? Miksi?
- Miten ja missä olette matkustaneet lasten kanssa perheenä? Ulkomailla, kotimaassa? Miksi juuri niissä paikoissa? Kuinka usein?
- Oletteko harrastaneet erityisesti ruokamatkailua?
- Tutustutteko perheenä kohteen ruokakulttuuriin etukäteen? Miksi tutustutte tai ette tutustu?
- Suunnitteletteko etukäteen matkan ruokailukohteita? Miksi, miksi ei?
- Mitä otatte huomioon ruokapaikkaa valitessa matkalla ollessanne? Miksi?
- Saako perheenne lapsi/lapset osallistua ruokapaikan valintaan matkalla ollessanne? Jos saavat, miksi?
- Miten syötte matkalla ollessanne? Noudatatteko mahdollisia ateriaritmejä?
- Mitkä asiat muodostavat mielestänne hyvän ruokapaikan matkalla ollessa? Miksi?
- Mitä asioita olisitte halunneet ruokapaikalta matkalla ollessanne?
- Minkälaista ruokaa söisitte matkalla, jos voisitte täysin vapaasti valita?

Liite 2. Teemojen muodostamisen havainnollistamistaulukko

Esimerkkilause	Teema
"Täytyy kumminkin olla niiku myös lapsille vaihtoehtoja"	Ruoka
"Varmaan mietitään et minkä tyylist halutaan"	
"Aikuisille hyvää ruokaa"	
"Mennään johonki semmoseen mist varmasti löytyy jokaiselle jotain"	
"Ravintolan viihtyisyys"	Ympäristö
"Mielellään joku leikkihuone, leikkipaikka lapselle"	
"Muistan yhen ruokapaikan, mikä valittiin sen takii, et siel oli kiva nurk- kapöytä mis oli sohvat molemmin puolin, et me saatiin lapset tungettua sinne sohvalle ettei ne pääse juoksentelee	
"Ettei se oo ketjuravintola"	
"Näkee tarjoilijasta, tai ravintolan henkilökunnan naamasta, et onks lapsiperhe tervetullu"	Palvelu
"Se, et tietää, et siellä lapsiin suhtaudutaan sellai luonnollisesti"	
"Et henkilökunta on tottunu lapsiin"	
"Lapsiystävällinen tunnelma"	
"Et hinnat merkitsee tosi paljo"	Hinta
"Ei voi ehkä lasten kanssa kuvitella menevän mihinkään gourmet ravin- tolaan"	

Liite 3. Lasten ravintolassa valitsemia ruokia

Lapsen ikä	Ruoka	Lasten- vai aikuisten lista	Kelpaako "nakit ja ranskalaiset"
8v., 6v.	Hampurilainen, pitsa, kalaa	Aikuistenlista	Ei
10v., 3v.	Lehtipihvi, pitsa, kalaa, kanafile	Lastenlista	Ei
18v., 12v., 12v.	Hampurilainen, kanakori, kalaa, lehtipihvi	Aikuistenlista	Ei, mutta yhdellä lapsella mielellään annoksessa ranskalaiset perunat.
3v., 3v.	Lihaa & perunamuusia	Aikuistenlista tai lastenlista	Ei
4v., 2v., 2v.	Kalaa, sushia, perunamuusi, jauhelihakastike	Sitä mitä 4v. tekee mieli	Ei
3v.	Lihapullia, kalaa	Lastenlista, mielellään muumiaiheinen ruoka	Jos muuta sopivaa ei ole.
8v., 6v.	Kanaa ja riisiä, jättikatkarapuja, lihapullat ja ranskalaiset, nakit ja ranskalaiset	Lastenlista tai aikuistenlista	Jos muuta sopivaa ei ole
8v., 8v.	Pastaa, lohta, hampurilainen	Aikuistenlista tai lastenlista	Ei mielellään
7v., 5v., 5v.	Lihapullat & perunamuusi, kalaa	Lastenlista	Ei ranskalaisia
9v., 9v.	Hampurilainen, kananugetit, pitsaa, kanafile, kalaa	Aikuistenlista	Ei mielellään



Liite 4. Ruokapaikan valintaan vaikuttavat tekijät matkalla

Lapsen ikä	Ravintolan valintaan vaikuttavia tekijöitä matkalla	Teema
8v., 6v.	Ettei ole ketjupaikka, henkilökunnan lapsiystävällisyys, hyvä ruokalista	Ympäristö
10v., 3v.	Ravintolan hintataso, Ympäristön sopivuus lapselle	Hinta, Ympäristö
18v., 12v., 12v.	Jokaiselle jotakin, Ei liian hieno, vaan perus keskitason ravintola, siisteys, paikallisuus	Ruoka, Hinta, Ympäristö
3v., 3v.	Puhtausseikat, kivan näköinen, paikallisuus, ravintolan hintataso	Ympäristö, Ruoka, Hinta
4v., 2v., 2v.	Hyvä ruokalista, lasten tervetulleisuus	Ruoka, Palvelu
3v.	Viihtyisä ja lapselle hyvä paikka	Ympäristö
8v., 6v.	Hyvää ruokaa, lapsiystävällisyys	Ruoka, Palvelu
8v., 8v.	Sopivalla paikalla, viihtyisyys, siisteys, hyvää ruokaa, ravintolan hintataso,	Ympäristö, Ruoka, Hinta
7v., 5v., 5v.	Ympäristön sopivuus lapselle, ystävällinen henkilökunta	Ympäristö, Palvelu
9v., 9v.	Lapsiystävällisyys, ruoan laatu, paikallisuus	Palvelu, Ruoka