

SATAKUNNAN AMMATTIKORKEAKOULU

Carita Nordlund

Piia Rinne

VIIDESLUOKKALAISTEN RUOKAILUTOTTUMUKSET  
JA NIIHIN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT

Sosiaali- ja terveysala Pori  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Terveydenhoitotyön suuntautumisvaihtoehto

2006

## VIIDESLUOKKALAISTEN RUOKAILUTOTTUMUKSET JA NIIHIN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT

Nordlund Carita  
Rinne Piia  
Satakunnan ammattikorkeakoulu  
Sosiaali- ja terveysala Pori  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Terveystieteiden suuntautumisvaihtoehto  
Joulukuu 2006  
Ohjaajat: Kangas- Dahl Sirpa, Stenberg Irma  
YKL: 59.34  
Sivumäärä: 59  
Liitteitä: 5

Avainsanat: Viidesluokkalainen, ruokailutottumukset, ruokailutottumuksiin vaikuttavat tekijät

---

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää viidesluokkalaisten ruokailutottumuksia ja niihin vaikuttavia tekijöitä. Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä kouluyhteisön jäsenten tietoa viidesluokkalaisten ruokailutottumuksista ja niihin vaikuttavista tekijöistä. Tavoitteena on myös, että koulun henkilökunta voi käyttää tutkimuksen tuloksia oppilaiden terveyden edistämiseksi. Opinnäytetyössä käytettiin kvantitatiivis-kvalitatiivista tutkimusotetta. Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys rakentuu viidesluokkalaisten kehitysvaiheesta, ruokailutottumuksista ja ravitsemuskasvatuksesta.

Opinnäytetyön kohderyhmänä oli Friitalan koulun kaksi viidettä luokkaa, joista kyselyyn vastasi 40 oppilasta. Vastanneista tyttöjä oli 23 ja poikia 17. Mittari kehitettiin teemahaastattelun tulosten pohjalta. Varsinainen aineisto kerättiin kyselylomakkeella, joka sisälsi suljettuja ja avoimia kysymyksiä. Suljetut kysymykset ja avoimet kysymykset analysoitiin pääasiallisesti tilastollisin menetelmin. Opinnäytetyön tulokset on esitetty lukumäärinä ja prosentteina.

Tutkimustuloksista ilmeni, että viidesluokkalaisten tytöt eivät syöneet kouluruokaa. Tulosten mukaan moni oppilas söi eväitä koulupäivän aikana. Eväiden syöminen vaikutti usean oppilaan kohdalla kouluruuan syömättä jättämiseen. Huolestuttavaa oli, että suurin osa viidesluokkalaisten valitsi ruokajuomaksi maidon sijasta veden. Herkkujen syöminen viidesluokkalaisten oli kohtuullista. Kasviksia ja hedelmiä oppilaat söivät lähes päivittäin.

Viidesluokkalaisten ruokailemiseen vaikutti eniten liian lyhyt ruoka-aika. Muita vaikuttavia tekijöitä oli lihomisen pelko ja kotona opitut ruokailutottumukset. Ruokailutilanteesta parannettavaa oppilaiden mielestä oli kouluruuan maussa sekä käytöstavoissa. Viidesluokkalaisten mielestä parhaat tavat antaa ravitsemustietoa olivat teemapöytä ja oppitunti. Eniten ravitsemuskasvatusta oppilaat olivat mielestään saaneet opettajalta. Osa oppilaista koki, ettei ollut saanut keneltäkään ravitsemukseen liittyvää tietoa.

# FIFTH- GRADERS` EATING HABITS AND WHAT FACTORS INFLUENCE THEM

Nordlund Carita  
Rinne Piia  
Satakunta University of Applied Sciences  
School of Social Service and Health Care in Pori  
Health Care Studies  
Degree Programme in Nursing  
December 2006  
Tutors: Kangas-Dahl Sirpa, Stenberg Irma  
YKL: 59.34  
Pages: 59  
Appendices: 5

Key words: fifth-grader, eating habits, factors affecting eating habits.

---

The purpose of the present bachelor's thesis was to find out fifth-graders' eating habits and what factors influence them. The aim is to make the members of the school community more aware of the fifth-graders' eating habits and factors affecting them. Another purpose is to enable the school staff utilise the research results in order to enhance the health of the pupils. The research was done qualitatively and quantitatively. The theoretical framework of the thesis is built on the fifth-graders' development phase, eating habits, and nutrition education.

The target groups of the research were two fifth-grade classes in Friitala lower comprehensive school. 40 pupils answered the questionnaire, of whom 23 were girls and 17 boys. The scale was developed on the basis of a theme interview. The data itself was gathered through a questionnaire including closed and open questions, which were analysed mainly statistically. The research results are portrayed with figures and percentages.

The findings showed that girls on the fifth grade did not eat school food. According to the results, many pupils ate packed lunch during their school day. Eating packed lunch resulted in not eating the school lunch. What was concerning was that most of the fifth-graders chose to drink water instead of milk. Eating goodies was moderate and the fifth-graders ate vegetables and fruits almost daily.

The main factor on fifth-graders not eating at school was the lunch time, which was considered too short. Other affecting factors were the fear of gaining weight and the eating habits learned at home. The pupils thought that both the taste of the school food and the manners should be improved. In the fifth-graders' opinion, the best ways to give information about nutrition were the theme table and lessons. In addition, they felt that they had received nutrition education mostly from their teachers. Some pupils experienced that no one had informed them on nutrition.

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	5
2 VIIDESLUOKKA VARHAISNUOREN ELÄMÄNVAIHEENA .....	6
2.1 Psykkinen ja kognitiivinen kehitys .....	6
2.2 Sosiaalinen kehitys.....	7
2.3 Fyysinen kehitys .....	8
3 RUOKAILUTOTTUMUKSET .....	9
3.1 Ruokailutottumusten muodostuminen .....	10
3.2 Ruokailutottumuksiin vaikuttavat tekijät .....	11
4 VARHAISNUORTEN RAVITSEMUSKASVATUS .....	12
4.1 Kouluterveydenhuoltoja ravitsemusopetus koulussa .....	13
4.2 Kouluruokailu .....	14
4.3 Yleisimmät ravitsemuspulmat.....	15
4.4 Kouluikäisen ravinnontarve .....	17
4.5 Ravintoaineiden merkitys kasvun ja kehityksen tukemisessa .....	18
5 AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET .....	20
6 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET .....	22
7 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS .....	24
7.1 Tutkimuksen ote ja aineiston otanta.....	24
7.2 Mittarin kehittäminen.....	24
7.3 Aineistonkeruu .....	27
7.4 Aineiston analysointi.....	28
7.5 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys .....	28
8 TUTKIMUSTULOKSET .....	30
8.1 Viidesluokkalaisten ruokailutottumukset.....	30
8.1.1 Eväiden syöminen koulussa .....	36
8.1.2 Ruokajuoma koulussa ja maidon korvaaminen.....	38
8.1.3 Kasvisten, hedelmien ja leivän syöminen .....	40
8.1.4 Herkkujen syömistottumukset.....	42
8.2 Viidesluokkalaisten ruokailutottumuksiin vaikuttavat tekijät.....	46
9 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA.....	52

## LÄHDELUETTELO

## LIITTEET

# 1 JOHDANTO

Ruokailutottumuksilla tarkoitetaan totuttua tapaa käyttää tiettyjä ruokia ja ruokalajeja. Merkittäväntä aikaa ruokailutottumusten muodostumisella ovat lapsuus ja nuoruus. Lapsena omaksutut ruokailutottumukset ovat melko pysyviä ja niiden muuttaminen myöhemmin voi olla työlästä. Terveellisillä ruokailutottumuksilla on vaikutusta monen sairauden ennaltaehkäisyssä. (Kannas 2004, 83.)

Nuorten ravitsemustottumuksissa on tapahtunut sekä myönteisiä että kielteisiä muutoksia viime vuosikymmenten aikana. Hedelmien ja vihannesten syöminen on laskusuunnassa. Makeisten, limsojen, perunalastujen, hampurilaisten ja hot dogien käyttö on yleistynyt. Tiedottaminen kalsiumin saannin tärkeydestä on lisännyt maidon juontia. Sukupuolierot näkyvät siinä, että tytöt syövät terveellisemmin kuin pojat. Pojat puolestaan juovat maitoa enemmän kuin tytöt. (Kannas 2004, 101.)

Lasten ja nuorten ruokailutottumukset ja niihin liittyvät ongelmat ovat olleet viime vuosina esillä mediassa. Aihe kiinnosti meitä, koska tulevina terveydenhoitajina meillä on keskeinen rooli lasten ja nuorten terveellisten elämäntapojen ohjaamisessa. Mielestämme ruokailutottumusten parantaminen on hyvä tapa edistää varhaisnuorten terveyttä.

Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä kouluyhteisön jäsenten tietoa viidesluokkalaisten ruokailutottumuksista ja niihin vaikuttavista tekijöistä. Tavoitteena on myös, että koulun henkilökunta voi käyttää tutkimuksen tuloksia oppilaiden terveyden edistämiseksi.

## 2 VIIDESLUOKKA VARHAISNUOREN ELÄMÄNVAIHEENA

Viidesluokkalainen on 10- 11-vuotias varhaisnuori, joka elää murrosiän alkuvaihetta. Psykkiseen kehitykseen kuuluu kuohunta ja fyysisten muutosten aiheuttamat kapinan ja vihan osoitukset. Sosiaaliseen kehitykseen kuuluu kavereiden merkityksen korostuminen ja intressien muuttuminen. Fyysiseen kehitykseen kuuluu pituuskasvu ja sukupuoliominaisuuksien ilmaantuminen. Kehittyminen on hyvin yksilöllistä, mutta yleensä tyttöjen kehitys alkaa poikia aiemmin. (Terho, Alalaurila, Laakso, Kragius & Pietikäinen 2000, 101- 108.)

### 2.1 Psykkinen ja kognitiivinen kehitys

Nuoruusikään kuuluu tietynlainen epätasapaino, kriisit ja kuohunta, jotka ovat edellytys nuoren kehittymiselle. Fyysisen kehityksen alkaessa aikaisempi psykkinen kehitys käydään läpi ja jäsenetään uudelleen. Nuoruusikä voidaan nähdä myös ”toisena mahdollisuutena”, sillä tässä kehitysvaiheessa nuori voi käyttää apunaan aikaisemmin oppimiaan tietoja ja taitoja ratkaistakseen lapsuuden ristiriitot. Viidesluokkalainen elää nuoruusiän psykkinen kehityksen ensimmäistä vaihetta eli varhaisnuoruutta. Hormonaaliset muutokset aiheuttavat lapsuuden ruumiinkuvan hajoamisen ja vaikeuttavat kehon hallintaa. Ensimmäiset kuukautiset ja siemensyöksyt voivat herättää ahdistusta ja häpeää. Suhtautuminen vanhempiin muuttuu, koska kasvava viettipaine nostaa pinnalle vanhempiin kohdistuneita varhaislapsuuden tunteita ja tarpeita. Yksi suojautumiskeinoista on muuttaa rakkaus vihaksi ja riippuvuus kapinaksi. (Terho ym. 2000, 101- 102.)

Varhaisnuoruudessa pojat voivat olla laiskoja ja epäsiistejä, mutta toisaalta he voivat keskittyä monta tuntia heitä kiinnostaviin asioihin. Tytön roolina on joko pikkunainen, joka tekee naisellisia askareita tai poikatyttö, joka on kiinnostunut urheilusta ja eläimistä. Tytöt saattavat kaivata lapsenomaista huolenpitoa ruokailuun liittyvissä asioissa, joka voi ilmentyä syömishäiriönä. Kaverit ovat tässä iässä tärkeitä, koska heidän kauttaan peilataan itseä ja vahvistetaan itsetuntoa. Kave-

rit lievittävät myös etäisyyden ottoon liittyvää yksinäisyydentunnetta ja helpottavat vanhemmista irtaantumista. Irtautumisvaiheessa varhaisnuori voi myös kohdistaa tunteitaan erilaisiin vanhempien korvikkeisiin, kuten esimerkiksi valmentajiin. Kasvun ongelmat näkyvät usein sisäisenä paineena ja huolena omasta ruumiista. Tällöin varhaisnuori usein hakeutuu terveydenhoitajan tai lääkärin vastaanotolle. Hän haluaa aikuisen tukea ja vahvistusta sille, että oma keho on sellainen kuin kuulukin olla. (Terho ym. 2000, 101- 102.)

Itsetunnolla on vaikutusta elämän kulkuun, kykyjen käyttöön ja elämän aikaansaannoksiin. Jos varhaisnuorella on hyvä itsetunto, hän uskaltaa olla oma itsensä ja kertoa omat mielipiteensä. Itsetunto auttaa myös selviämään elämän vaikeissa tilanteissa. Varhaisnuorelle on tärkeää, että vanhemmat ovat kiinnostuneita hänen tekemisistään. Heille on myös tärkeää viettää vanhempiensa kanssa yhteistä aikaa. Yhdessä olo parantaa varhaisnuoren itsetuntoa ja saa hänet tuntemaan itsensä rakastetuksi. ( Kinnunen 2003, 133- 135.)

Piaget`n mukaan viidesluokkalainen elää konkreettisten operaatioiden kautta, joka alkaa noin 7 -vuotiaana ja jatkuu koko ala-asteiän. Lapsi ja nuori osaa ajatella loogisesti konkreettisissa tilanteissa, mutta abstraktinen ajattelu kehittyy vasta yläasteella. Kauteen kuuluu ajantajun muuttuminen varmemmaksi sekä suhteiden ja välimatkojen ymmärtäminen. Moraalinen ajattelu kehittyy ala-asteikäisellä niin, että lapset alkavat ymmärtää normien sopimusluonteisuuden. Pahoja tekoja arvioidessaan lapselle on tärkeintä tietää, mikä on ollut teon tarkoitus. (Himberg, Laakso, Peltola, Näätänen & Vidjeskog 2005, 43- 44.)

## 2.2 Sosiaalinen kehitys

Nuoruusiässä yksilöllisen identiteetin rinnalla kehittyvät myös sosiaaliset taidot. Koulu on hyvä kehitysympäristö, jossa voi kehittää ja testata taitoja. Viidesluokkalaisen eteen tulee erilaisia haasteita, joista on selvittävä. Kouluterveydenhuolto kiinnittää huomiota varhaisnuoren sosiaalisiin taitoihin ja estää heitä joutumasta kehityksensä vastaisiin olosuhteisiin. Koulussa tarkkaillaan ryhmästä poikkeavaa käytöstä sekä mahdollisia häiriöitä sosiaalisessa kehityksessä. Varhaisnuoren pitää

pystyä toimimaan sekä itsenäisesti, että osana ryhmää. (Terho ym. 2000, 108-110.)

Psyykinen ja älyllinen kehitys on tärkeä pohja riippumattomuudelle, itsenäisyydelle ja itsestään huolehtimiselle. Psykkisiin häiriöihin liittyy usein sosiaalisen kehityksen vakavat häiriöt. Ala-asteella lapsen sosiaalinen kehitys on nopeaa. Opettajalla on suuri merkitys, koska nykyinen koulumuoto kannustaa auktoriteetteihin tukeutumiseen. Ala-asteen ylimmillä luokilla olevat suhtautuvat kuitenkin kriittisesti opettajan sanomisiin. Myös kavereiden välisiä sosiaalisia suhteita arvioidaan ja erilaiset kaveruuteen liittyvät säännöt lisääntyvät. Toisten käyttäytymistä seuraamalla nuori muodostaa sosiaalisia normeja. (Terho ym. 2000, 108- 110.)

Pojat liikkuvat ala-asteella yleensä isoissa ryhmissä, kun taas tytöt liikkuvat parhaan kaverinsa kanssa. Viidennellä luokalla ilmenee jo tyttöjen ja poikien julkista seurustelua. Seurustelun avulla varhaisnuoret opettelevat kontaktin ottamista ja roolien esittämistä, mutta eivät varsinaisesti pyri olemaan kahden kesken. Puberteetista johtuvat kehityserot tyttöjen ja poikien välillä aiheuttavat muutospaineita sosiaalisessa roolissa. Ala-asteen viimeisillä luokilla varhaisnuorten intressit saattavat kohdistua eri asioihin ja tämä voi johtaa luokan pirstoutumiseen. (Terho ym. 2000, 108- 110.)

### 2.3 Fyysinen kehitys

Pituuskasvu on hitaimmillaan juuri ennen murrosiän alkua, silloin varhaisnuori kasvaa vain 2-5cm vuodessa. Perintötekijöillä on vaikutusta kasvurytmiin ja siihen kuinka pitkä lapsesta tulee. Kehitystahti on yksilöllistä ja siitä seuraa nuorten väliset pituuserot, jotka voivat olla kiusallisia samanlaisuuteen pyrkiville nuorille. Murrosiässä alkaa kahden vuoden mittainen kasvupyrähdys, jonka jälkeen kasvu hidastuu ja lopulta päättyy kokonaan. Keskimääräinen pituuden kasvu on pojilla 31 cm ja tytöillä 28 cm. Murrosiän alkaessa nuorena kasvupyrähdys on voimakkaampaa. Tyttöillä pituuskasvun huippu on yleensä 12 vuoden iässä ja pojilla 14 -vuotiaana. (Terho ym. 2000, 104- 107.)



Murrosiän kiihkeän kasvun vuosina energian ja ravintoaineiden tarve on suurimmillaan. Energian tarpeeseen vaikuttaa ikä, sukupuoli, kasvunopeus, perusaineenvaihdunta, paino, lihaskudoksen määrä ja fyysinen aktiivisuus. Energiantarpeen sopivuutta voidaan arvioida yksilötasolla parhaiten nuoren omien nälkä-kylläisyystuntemusten mukaan, sekä seuraamalla kasvua ja painoa pitkällä aikavälillä. Suomalaisen nuorten energiansaanti on keskimäärin riittävää. Suositukseen verrattuna energiansaanti on jopa runsasta, jonka vuoksi nuorten keskipainot ovat nousussa. (Terho ym. 2002, 377- 378.)

Murrosiän ensimmäisiä merkkejä tytöillä on rintarauhasen kasvu ja häpykarvoituksen ilmaantuminen. Kuukautiset alkavat yleensä kaksi vuotta murrosiän alkamisen jälkeen, eli noin 13-vuotiaana. Kuukautisten jälkeen pituuskasvu hidastuu ja tytöt kasvavat enää keskimäärin 7 cm. Pojilla murrosikä alkaa kivesten ja kivespussin suurenemisella 9.5 - 13.5-vuotiaana. Vuotta myöhemmin alkaa peniksen kasvu. Pituuskasvun kiihtyessä ilmaantuu myös häpykarvoitus. Puberteetin keskivaiheessa esiintyy äänenmurrosta eli äänen madaltumista ja loppupuolella lihasvoiman lisääntymistä. Siittiöiden erittyminen alkaa noin 13-vuotiaana, jolloin ulkoiset sukupuoliominaisuudet ovat vielä varhaisessa kehitysvaiheessa. Kivesten mittaus on tärkein poikien sukupuolista kehitystä selvittävä tutkimus. (Terho ym. 2002, 104- 107.)

### 3 RUOKAILUTOTTUMUKSET

Ruokailuun liittyvät muodit ja trendit vaihtuvat nopeasti. Ruokailutottumuksissa on runsaasti eroja, vaikka vanhat maantieteelliset erot ovat kadonneet. Ruokailijaryhmiä on syntynyt monia erilaisia, kuten perinnetietoiset, kokeilijat, ekologisesti ruokansa valitsevat, nautiskelijat sekä terveystietoiset. Ryhmiä vaihdellaan elämäntilanteiden mukaan. Maaseudulla asuvat arvostavat usein perinteistä ruokavaliota ja käyttävät vähän kasviksia, hedelmiä, marjoja ja margariineja. Kaupungissa asuvat ja korkeasti koulutetut syövät yleensä modernisti. Heidän ruokavalionsa

sisältää runsaasti kasviksia, hedelmiä ja marjoja, mutta niiden lisäksi erilaiset juustot ja makeiset ovat suosittuja. Suomalaiset käyttävät muita eurooppalaisia enemmän maitovalmisteita, mutta lihan ja kasvien käyttö on vähäisempää. Ravintorasvojen käyttö Suomessa on kansainvälisellä tasolla hyvin vähäistä, kun taas kahvin kulutus on maailman suurinta. (Ihalainen, Lehto, Lehtivaara & Toponen 2004, 16.)

Ravitsemusta koskeva tieto lisääntyy jatkuvasti ja nykyään lähes jokainen tietää millaista on monipuolinen ja terveyttä edistävä ruokavalio. Tietoa voimakkaammin ihmisten syömiskäyttäytymistä ohjaavat kuitenkin luulot ja ennakkokäsitykset. Enemmistö ihmisistä tietää miten syödään terveellisesti, mutta siitä huolimatta he syövät epäterveellisesti. Tärkeimpänä voidaan kokea ruuasta saatava välitön mielihyvä, eikä terveydellisiä riskejä jakseta miettiä. (Ihalainen ym. 2004, 8.)

Suomalaisten nuorten ruokailutottumukset ovat kehittyneet aikuisten kanssa samaan suuntaan. Rasvan käyttö on vähentynyt ja muuttunut laadultaan terveellisemmäksi. Maidon juominen on vähentynyt ja juuston syönti lisääntynyt. Harva nuori syö enää kahta lämmintä ateriaa päivässä, sillä päivällinen korvataan usein välipalalla. Makeisten ja virvoitusjuomien käyttö on yleistynyt. Hedelmien, kasvien ja marjojen käyttö on pysynyt ennallaan. (Ihalainen ym. 2004, 65.)

### 3.1 Ruokailutottumusten muodostuminen

Lapsien ruokakäyttäytymisessä näkyvät piirteet, jotka ovat todennäköisesti pitäneet esi-isämme elossa. Heti vastasyntyneenä tulee mieltymys makeaan. Äidinmaidon makeus varmistaa lapsen riittävän energiansaannin. Vastenmielisinä koetaan kitkerät ja karvaat maut. Myös äidin imetyksen aikainen ruokavalio vaikuttaa siihen mistä ruuasta lapsi myöhemmin pitää. Suurin osa maku- ja ruokamieltymyksistä on kuitenkin opittuja. Tottuminen uusiin makuihin tapahtuu syömällä uutta ruokaa riittävän monta kertaa. Lasten luontainen kokeilunhalu ja uteliaisuus auttavat monipuolistamaan ruokavaliota. Ruokamieltymyksen kehittymiseen ja muotoutumiseen vaikuttaa oleellisesti vanhempien esimerkki ja kasvatustyyli. Po-

sitiivisen ilmapiirin luominen, kannustaminen ja perheen yhdessäolo ruokailun yhteydessä helpottaa lapsen ateriointia. (Hasunen ym. 2004, 136- 138.)

Lapset ovat mieltyneet runsassokerisiin ja rasvaisiin ruokiin. Vanhemmat eivät saa liikaa rajoittaa epäterveellisinä pidettävien naposteltavien syömistä. Rajoittamisen seurauksena voi olla kiellettyjen ruokien houkuttelevuuden lisääntyminen ja lapsen syyllisyyden tunteet. (Juvonen 2005.) Neofobia eli uuden pelko on monilla lapsilla esiintyvä taipumus, joka ilmenee ennakkoluuloisena suhtautumisena uutta makua tai ruokaa kohtaan. Tämä voi johtaa uusien ruokien torjumiseen. Lapselle voi myös syntyä jo yhden epämiellyttävän kokemuksen perusteella ruoka-aversio, eli vastenmielisyys tiettyjä ruoka-aineita kohtaan. Ruoka-aversio voi säilyä hyvinkin kauan ja vaikuttaa myöhemmin lapsen ruokailutottumuksiin. Aversion muodostumista voi ehkäistä välttämällä syömiseen pakottamista ja lapsen syömistä pahoinvoivana. (Hasunen ym. 2004,137.)

### 3.2 Ruokailutottumuksiin vaikuttavat tekijät

Ruokailutottumukset muokkautuvat koko ihmisen elämän ajan, mutta perusta niille luodaan jo lapsena. Vanhempien tehtävä on tarjota lapselle terveellistä ruokaa suotuisassa ympäristössä. Myöhemmin lapsi voi alkaa itse valita mitä ja miten paljon syö. (Hasunen ym. 2004,136.) Teini-iässä nuorten ruokailutottumukset yleensä vakiintuvat. Lasten kasvaessa ja sosiaalisten kontaktien lisääntyessä voimistuu perheen ulkopuolisten tekijöiden vaikutus. Kavereiden, kouluyhteisön ja asuinympäristön paineet kohdistuvat nuoren yksilöllisiin ja persoonallisiin mieltymyksiin. (Juvonen 2005.)

Nuorison ruokakulttuuri vaikuttaa varhaisnuoren kehitykseen. ( Fogelholm 1999, 315). Nuoret saattavat osoittaa itsenäisyyttään syömällä ulkona, noudattamalla erityisruokavalioita, tekemällä itse ruokansa sekä syömällä eri aikaan kun muu perhe. Varhaisnuorilla saattaa olla voimakkaat ennakkoluulot ja asenteet tiettyjä ruokia kohtaan. Ruokavalintoihin vaikuttaakin eniten varhaisnuoren henkilökohtaiset kokemukset ja mieltymykset. Ravitsemussuositukset ovat harvoin tärkein syy nuorten ruokavalinnoille. (Kannas 2004, 83.) Terveelliset elämäntavat ovat

sidoksissa varhaisnuoren ruokatottumuksiin. Hyviä ruokavalintoja edesauttaa tupakoimattomuus, liikunnan harrastus, vähäinen päihteiden käyttö, vanhempien hyvä koulutus, perheen hyvä taloustilanne ja koulukäynnistä pitäminen. (Terho ym. 2002, 377.)

Ruokailutottumuksiin vaikuttavat biologiset, sosioekonomiset ja psykologiset tekijät. Varhaisnuoren ruokailutottumuksiin vaikuttaa biologisena tekijänä energian tarve ja psykologisena tekijänä nuoren oma asenne. Muita ruokailutottumuksiin vaikuttavia tekijöitä ovat ravitsemustietous, kehonkuva, perheen käytännöt, kaverit, media ja normit. (Kannas 2004, 83.) Ruokavalintoihin vaikuttavia seikkoja ovat myös nälkä, mieliteot, ruuan esteettisyys, vaivattomuus ja saatavuus, oma mieliala sekä muodostuneet tavat. (Juvonen 2005). Medialla on suuresti vaikutusta varhaisnuorten ruokailutapoihin. Mainostaminen on tehnyt pikaruuat ja makeiset tutuiksi nuorille. Toisaalta median luo vääristyneen mallin kuvaamalla vain hoikkia ja kauniita ihmisiä, jolloin itseään toisiin vertaava varhaisnuori voi kuvitella olevansa liian lihava. (Haglund, Hakala- Lahtinen, Huupponen & Ventola 2003, 121.)

#### 4. VARHAISNUORTEN RAVITSEMUSKASVATUS

Terveyden edistämiseksi luokitellaan toiminta, jonka tarkoituksena on parantaa ihmisten mahdollisuuksia oman ja ympäristönsä terveydestä huolehtimisesta. Lisäksi terveyden edistämiseen kuuluu terveyden edellytysten parantamista yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan kannalta. Tarkoituksena ei ole muuttaa ihmisten käyttäytymistä suoraan, vaan antaa hänelle itselleen välineet siihen. Ympäristöllä tarkoitetaan fyysisen ohella myös sosiaalista ympäristöä. Käsite empowerment (voimaistaminen) on sukua terveyden edistämiselle. Tärkeä mekanismi terveyden edistämisen kannalta on yhteiskunnallinen päätöksenteko, sillä se vaikuttaa sekä yksilöön että ympäristöön. (Vertio 2003, 29.)

Koulun terveys- ja ravitsemuskasvatukseen kuuluu kouluruokailu, kouluterveydenhuollon terveystarkastukset, ravitsemusopetus sekä ryhmänohjaus. Koulussa terveyden edistämiseen kuuluvat kaikki ne toiminnot, joilla pyritään saavuttamaan kouluyhteisön ihanteellinen terveys. Terveyskasvatuksen tehtävänä taas on tukea terveyttä edistävää käyttäytymistä, sekä tervettä kasvua ja kehitystä. Koulussa annettava ravitsemuskasvatus on tärkeää, koska sillä pystytään vaikuttamaan lasten ja nuorten ruokailutottumuksiin. Peruskoulun ravitsemuskasvatuksen tavoitteena on, että oppilas tietää, mitä on terveellinen ravinto ja ymmärtää sen merkityksen. Oppilaiden tulee tietää myös suomalaisen ruokavalion hyvät ja huonot puolet sekä tuntee erityisruokavaliot. Tärkeää on, että he omaksuvat terveelliset ruokailutottumukset. (Fogelholm 2001, 152- 153.)

#### 4.1 Kouluterveydenhuolto ja ravitsemusopetus koulussa

Terveen kasvun ja kehityksen turvaaminen, oikeiden elämäntapojen opetus ja perustan luominen aikuisiän hyvinvoinnille ovat kouluterveydenhuollon keskeiset tavoitteet. Kouluterveydenhuollossa painotetaan sairauksien ja ongelmien ennaltaehkäisyä. Terveystarkastuksissa on tavoitteena löytää erilaiset riskiryhmät ja suunnata heihin tehostettu terveydenhuolto. ( Terho ym. 2002, 18- 19.) Erityistä huomiota kouluterveydenhuollossa tulee kiinnittää niihin oppilaisiin, jotka ovat liian lihavia, alipainoisia tai syövät yksipuolisesti ja epäsäännöllisesti. Huomiota vaativat myös sellaiset varhaisnuoret, jotka noudattavat erityisruokavaliota tai ovat omasta painostaan liiallisesti huolehtivia.( Fogelholm 2001, 147- 148.)

Kouluterveydenhuollon tehtävänä yhdessä kodin kanssa on tukea varhaisnuoren hyvien ruokailutottumusten kehittymistä ja ehkäistä ravitsemusongelmien syntymistä. Nuorille kuuluu myös tarvittaessa järjestää erityisruokavalion mukainen kouluruoka. (Fogelholm 2001, 147.) Terveyskasvatus on kouluterveydenhuollon tärkeä tehtävä ja sen tavoitteena on saada kaikki oppilaat ymmärtämään terveyden ja oikeiden elämäntapojen merkitys heidän elämässään. (Terho ym. 2002, 21).

Ravitsemuskasvatuksellisesti ala-asteikä on hyvää aikaa koulussa. Ravitsemukseen liittyviä asioita käsitellään ala- asteella opetussuunnitelman mukaisesti. Ra-

vitsemuskasvatuksen sisällön erittely on kuitenkin yleensä koulujen opetussuunnitelmissa hyvin vähäistä. Ravitsemuskasvatus riippuu paljon luokanopettajan kiinnostuksesta ravitsemukseen liittyviin asioihin. Ravitsemusoppi liittyy yleensä läheisesti seuraaviin aineisiin: liikunta, ympäristöoppi ja luonnontiede. Ravitsemusasioita voi koulussa käsitellä teemoina, kampanjoina, luokkaopetuksena sekä kouluruokailun yhteydessä. Terveellisen ruokailun myönteiset elämykset voidaan tuottaa myös oman tekemisen ja kokemisen kautta. Esimerkiksi ruuanvalmistusta sisältävät työpajat ovat ravitsemuskasvatuksellisesti hyvä menetelmä. Tärkeää on yhdessä tekeminen, osallistuminen ja onnistumisen kokemukset. (Fogelholm 2001, 144, 153- 154.)

Koulun ravitsemuskasvatuksen on tutkittu vaikuttavan oppilaiden ravitsemustietoihin, asenteisiin ja ruokavalintoihin positiivisesti. Opetuksessa on tärkeää, että asetetaan oppilaiden kehitystasoa ja ikäkautta vastaavaan asemaan eli huomioidaan oppilaslähtöisyys. Tärkeää ravitsemusopetuksessa on yhteistyö oppilaiden ja kouluhenkilöstön välillä. Opettajien, kouluterveydenhuollon, oppilashuollon ja ruokapalvelun tulee tehdä yhteistyötä, jotta ravinnosta ja terveydestä tulee lapsille selkeä kokonaisuus, näin vältetään myös turhat päällekkäisyydet. (Fogelholm 2001, 154- 155.)

#### 4.2 Kouluruokailu

Suomalaisille lapsille on taattu päivittäinen kouluruokailu, joka on maksuton peruskoulusta toisen asteen opintojen loppuun asti. Tämä on ollut Suomessa merkittävä sosiaali- ja terveystieteellinen päätös. Päätöksellä on haluttu turvata jokaisen oppilaan perusravinnon saanti. Kouluruuan tulee täyttää kolmasosan oppilaan päivittäisestä ravinnon- ja energian tarpeesta. Kouluruuan tulee myös täyttää laadultaan ja koostumukseltaan ravintosuositukset. Kouluruokailu on osa koulun antamaa ravitsemuskasvatusta. (Fogelholm 2001, 155.) Viidesluokkalaisten kanssa olisi tärkeää jutella ruuasta ja sen merkityksestä. Heille olisi hyvä kertoa kouluaterian tärkeydestä ja siitä miksi tulee syödä monipuolisesti salaatteja, raasteita, leipää ja perunoita. (Fogelholm 1999, 314.)

Kouluateria on malli ravitsevasta ja hyvästä ruoka-annoksesta. Kouluruokailun yhteydessä voidaan antaa tietoa terveellisestä ja monipuolisesta ruokavaliosta. Esimerkiksi lautasmallit ovat hyvä opaskeino ruuanjako tilanteessa. Kouluruokailu on tarkoitettu koko koulun fyysiseksi, psyykkiseksi ja sosiaalisesti virkistymistauoksi. Kouluruokailun tulee olla miellyttävä ja rauhallinen tapahtuma, johon on varattu riittävästi aikaa. (Fogelholm 2001, 155- 156.)

Varhaisnuoret voivat harjaannuttaa sosiaalisia taitojaan ja käytöstapojaan koulun ruokailutilanteessa. Koulussa tarjotaan kotimaisia perusruokia ja vieraiden kulttuurien ruokia, koska tarkoituksena on tutustuttaa oppilaat monipuolisiin ruokiin. Jokaisessa koulussa olisi hyvä olla ravitsemustoimikunta, johon kuuluisi kouluhenkilökunnan lisäksi oppilaita. Toimikunta suunnittelee ravitsemustapahtumia ja kehittää kouluruokailua. Oppilaiden mukaan ottaminen opettaa heille päätöksen tekemistä ja vastuunottamista. (Fogelholm 2001, 156)

#### 4.3 Yleisimmät ravitsemuspulmat

Varhaisnuoret kokevat yleensä ruuan ja ruokailemisen vaikutuksen vain hetkellisenä, eivätkä ymmärrä pitkän aikavälin vaikutuksia. Kasvu ja sen myötä lisääntynyt energiantarve on murrosiässä suurta ja se takaa osaltaan riittävän ravintoaineiden saannin. Vajaaravitsemuksen vaara on olemassa, jos varhaisnuori syö pitkään epätasapainoisesti ja yksipuolisesti. Varhaisnuorten kiinnostus ruokailuun voi olla välinpitämätöntä tai ylenpalttista. Tärkeää olisi saada tarpeeksi tietoa riittävästä ja tasapainoisesta ruokailusta. (Fogelholm 2001, 145.)

Syömishäiriöt ovat lisääntyneet tänä päivänä, erityisesti yleistyneet ovat laihduttaminen ilman tarvetta, valikoiva syöminen, ruokailun laiminlyönti, ruokavaliokokeilut ja kouluruokailusta poisjääminen. Alipainaisuuteen voivat johtaa nuoren itsenäistymisongelmat, laihuuden ihannointi, fanaattinen terveydestä huolehtiminen ja vääristynyt ravitsemustietous. Nuorella voi olla väärä käsitys normaalista syömisestä ja hänellä saattaa olla puutteellista tietoa riittävästä ravinnon saannista, ruoka-aineiden merkityksestä ja hyvästä ateriarytmistä. Monipuoliseen ja riittävään syömiseen ohjaa lautasmalli ja ruokaympyrä. Syömishäiriöstä kärsivä

nuori tarvitsee ravitsemusterapeutin ohjeita, psyykkistä apua ja pitkäaikaista seuranta kouluterveydenhuollossa. Kasvuvaiheen ravitsemusvirheet ja – puutokset voivat aiheuttaa ongelmia läpi elämän ja altistaa monille sairauksille. ( Terho ym. 2002, 376, 382.)

Syömishäiriöille tavanomaista on poikkeava suhtautuminen omaan kehoon, ruokaan ja syömiseen. Varsinaisiksi syömishäiriöiksi luetaan anoreksia nervosa ja bulimia nervosa. ( Parkkinen & Serti 2003, 140.) Anoreksia on itse aiheutettu nälkiintymistila ja se on nykyään yksi tavallisimmista nuorten tyttöjen syömishäiriöistä. Anoreksiaan sairastuu usein tunnollinen ja aktiivinen varhaisnuori, jolle on huomautettu liikapainosta. Anoreksia alkaa tavallisella laihdutuksella, joka riistyy käsistä ja johtaa nälkiintymiseen. Laihduttamiseen liittyy pakonomainen energian kulutus liiallisella kuntoilulla ja energiamäärien seuraamisella. Anorektikolla on häiriintynyt suhde omaan painoonsa ja kehoonsa. Hän pitää usein itseään lihavana, vaikka on sairaalloisen laiha. Ruokaan asennoituminen on pelonsekaista ja siihen liittyy pakonomaisia käsityksiä. Anorektikon mieliala vaihtelee ärtyisyydestä masentuneisuuteen. (Aalberg & Siimes 1999, 215- 217.)

Bulimiaan liittyy muilta salassa tapahtuvia toistuvia pakkomielteisiä ahmimisjaksoja. Jaksojen aikana sairastunut syö suuria ruokamääriä lyhyessä ajassa. Lihomista bulimiaa sairastava ehkäisee oksentamalla, käyttämällä ulostuslääkkeitä, paastoamalla, liikkumalla sekä käyttämällä diureetteja tai muita lääkkeitä. Bulimiaa sairastava pelkää voimakkaasti lihomista. Sairastuneet ovat yleensä normaalipainoisia, mutta heidän painonsa voi heitellä rajusti taudin tilasta riippuen. Bulimiaa sairastavilla on myös usein masennusta ja persoonallishäiriöitä. (Terho ym. 2002, 307.)

Lihavien lasten ja nuorten määrä on jatkuvasti kasvanut. Yleisimmät syyt ylipainoon ovat liian energiapitoinen ruokavalio ja vähäinen liikunta. Myös epäsäännöllisellä ruokailulla, napostelulla ja geneettisellä perimällä on katsottu olevan merkitystä. Ympäristötekijöiden merkityksen arvioidaan kuitenkin olevan suurempi kuin perintötekijöiden. Sosiaaliluokaltaan alempitasoisten perheiden lapset ovat muita yleisemmin lihavia ja tyytymättömiä painoonsa. (Kannas 2004, 70- 71.)



#### 4.4 Kouluikäisen ravinnontarve

Ravinnontarve kouluiässä vaihtelee yksilöllisesti, siihen vaikuttavat kasvun ja kehityksen nopeus sekä fyysinen aktiivisuus. Kasvavalle varhaisnuorelle ruoka, liikunta ja riittävä uni ovat tärkeitä. Ruoka ja monipuolinen syöminen auttavat jaksamaan sekä nauttimaan elämästä. Riittävä syöminen näkyy myös reippautena, terveytenä, kauniina ihona sekä tukan kiiltona. Varhaisnuori tarvitsee voimakkaan kasvun ja kehityksen aikana paljon energiaa. Tyttöjen energian tarve on suurin 10-15-vuotiaana ja poikien 15-20-vuotiaana. Suositeltavat osuudet energia-ravintoaineista ovat hiilihydraatteja 55-60 %, rasvaa 30 % ja proteiineja 10-15 %. Suojaravintoaineiden eli proteiinin, kalsiumin ja raudan tarve kasvaa. Proteiinit auttavat kudosten uusiutumisessa ja muodostumisessa. Kalsium on luuston rakennusaine. Raudan tarve on varhaisnuorilla suuri ja varsinkin tytöillä tarve kasvaa kuukautisten alettua. Ravitsemuskasvatuksessa tyttöjen kohdalla tulee korostaa raudan ja kalsiumin tärkeyttä. (Haglund ym. 2003, 119-120.)

Ravitsemussuosituksen tarkoituksena on ohjata suomalaisten ruokailutottumuksia terveyttä edistäviksi ja sairauksia ehkäiseviksi. Suositusten havainnollistamisessa käytetään ruokaympyrää, ruokakolmiota ja lautasmallia. Ruokavalion monipuolisuutta ja elintarvikeryhmien oikeita suhteita kuvaavat ruokaympyrä ja –kolmio. Lautasmalli havainnollistaa miten kootaan terveellinen ateriakokonaisuus. (Ihanainen ym. 2004, 19-20.) Ravintoaineiden saannin turvaa kasvavalle koululaiselle kunnan ruoka, joka on monipuolista, tasapainoista ja maittavaa. Säännölliset ateriat ovat tärkeitä koululaisille ja ne tulisi jakaa tasaisesti päivän mittaan. Aamupala on tärkeä, koska sen avulla jaksaa opiskella aamupäivän tunnit. Kouluateriaan tulee sisältyä lämmin pääruoka, salaatti tai raaste, leipä, rasva ja juomana maito tai piimä. (Kylliäinen & Lintunen 1998, 126-127)

Koululaisten ruokailusta suurin osa tapahtuu yksin tai kavereiden seurassa. Tämän vuoksi on tärkeää, että vanhemmat ovat kiinnostuneita lastensa syömisestä. Mahdollisimman moni ateria tulisi syödä yhdessä perheen kanssa. (Fogelholm 1999, 313-314.) Kotiruokailun pitäisi kattaa kaksi kolmannesta päivittäisestä ravinnontarpeesta. Välipalan tulee olla monipuolinen ja sisältää päivittäin vaihdellen maitotuotteita, leikkeleitä, kasviksia sekä hedelmiä. Päivällisellä voi

suosia laatikko- ja keittoruokia. Ne ovat koululaisen helppo lämmitellä, jos perhe ei ehdi syödä yhteistä päivällistä. Iltapala voi olla esimerkiksi leipää, leikkelettä, kaakaota sekä hedelmiä. (Haglund ym. 2003, 120- 121.)

Viidesluokkalaisten kunnolliseen ravitsemukseen kuuluu aamupala, kouluateria, oikeanlaiset välipalat, päivällinen ja iltapala. Ruuan tulisi sisältää runsaasti vihanneksia ja hedelmiä. Pikaruokia ja virvoitusjuomia tulisi nauttia kohtuudella, niin kuin myös sokeria ja rasvaa. Ongelmana kuitenkin on usein kouluikäisten ruokavaliossa juuri välipalat. Välipaloista voi saada jopa 40 % päivittäisestä ravintoenergiasta, jos välipala koostuu makeisista, sipseistä tai muista suolaisista ja rasvaisista syötävistä. Päivän ruokavalion koostuessa pääosin edellä mainituista ruuista, jää kuidun sekä vitamiinien saanti heikoksi. Vastaavasti saadaan paljon rasvaa, sokeria ja suolaa. (Kylliäinen ym. 1998, 126, 128.)

#### 4.5 Ravintoaineiden merkitys kasvun ja kehityksen tukemisessa

Varhaisnuorten tulisi saada kouluruokailussa tarvitsemansa ravintoaineet. Viidesluokkalaisten on hyvä kertoa ravitsevan aterian tärkeydestä ja siitä miten monipuolinen ateria kootaan. Malliannoksia voidaan käyttää kouluruokailun yhteydessä opastuksena monipuoliseen ateriointiin. Kun oppilas valitsee malliannoksen mukaisesti, hän saa tasapainoisesti kaikkia ravintoaineita ja riittävästi energiaa. (Fogelholm 2001, 156.)

Ihmisen elimistö saa ruuansulatuskanavan läpi kulkevasta ravinnosta tarvitsemansa ravintoaineet. Ravintoaineet ovat tärkeitä, koska solut tarvitsevat niitä ylläpitoonsa, kasvuunsa sekä uudistumiseensa. Ravintoaineista tärkeimpiä ovat energiaravintoaineet: hiilihydraatit, proteiinit eli valkuaisaineet sekä rasvat. Suojaravintoaineita ovat vitamiinit ja kivennäisaineet. Näiden lisäksi tarvitaan myös kuituja ja vettä. Ravintoaineet ovat vain yhdessä toistensa kanssa tehokkaita, koska ne eivät voi toimia yksin. (Rose 2005, 8.)

Hiilihydraatit ovat ihmisen ravinnon perusta ja niiden saantisuositus on noin puolet päivän kokonaisenergiasta. (Kylliäinen ym. 1998, 18). Tärkkelys, sokeri ja

ravintokuitu ovat hiilihydraatteja. Niitä saadaan kasvikunnan tuotteista kuten viljasta, perunasta, hedelmistä, marjoista, sokerista sekä maidosta. (Haglund ym. 2003, 27.) Kaikkien solujen perusrakenteen muodostavat proteiinit eli valkuaisaineet. Proteiineja saa paljon eläinkunnantuotteista, kuten lihasta, kalasta ja kananmunasta. (Parkkinen ym. 1999, 78.) Suositeltavaa olisi päivässä saada proteiineja 10- 15 % energiansaannista. Rasvan osuus päivittäisestä energiatarpeesta tulisi olla 30 %. Suomalaiset saavat ruokavalionsa mukana päivittäin noin 100 grammaa rasvaa, suositus on 65- 75 grammaa rasvaa energiatarpeesta. Näkyvänä rasvana ihmiset saavat 40 % ja piilorasvana yli 50 %. (Haglund ym. 2003, 33,42.) Rasva käytetään elimistössä pääasiassa energiantuotantoon, mutta myös muihin aineenvaihdunnan tehtäviin. (Parkkinen ym. 1999, 70).

Vitamiinit ovat suojaravintoaineita. Ne eivät varsinaisesti tuota energiaa, mutta niitä tarvitaan muuttamaan ravinto energiaksi. Tärkeinä tehtävinä vitamiineilla on hormonitoiminnan säätely ja luuston hyvän kunnon ylläpitäminen. Vitamiinit saadaan pääasiassa ravinnosta, ainoastaan D- ja K-vitamiinia elimistö pystyy tuottamaan itse. (Rose 2005, 9.) Rasvaliukoisia vitamiineja ovat A-, D-, E-, K-vitamiinit. Vesiliukoiset vitamiinit ovat B-ryhmän vitamiinit sekä C-vitamiini. Niiden puute näkyy nopeasti, koska ne eivät varastoidu elimistöön. Vesiliukoisia vitamiineja tulee saada joka päiväisestä ravinnosta. Vitamiinien saannin niukkuus voi johtua joko riittämättömästä saannista, lisääntyneestä tarpeesta tai puutteellisesta imeytymisestä. Liiallinen vitamiinien saanti voi johtaa vitamiinimyrkytykseen, jossa kudoksen tai veren vitamiinipitoisuus on liian suuri ja tämä aiheuttaa haitallisia oireita. (Haglund ym. 2003, 45.)

Kivennäisaineet ovat epäorgaanisia aineita, joista osaa pidetään ihmiselle välttämättömänä. Ihminen saa kivennäisaineita ravinnon mukana kasvi- ja eläinkunnan tuotteista. Kivennäisaineet ovat muun muassa kudosten, entsyymien, ja vitamiinien rakennusosia. Lisäksi ne osallistuvat vesitasapainon ja happo-emästasapainon säätelyyn. Ihminen saa ravinnosta tarvitsemansa kivennäisaineet, jos hän syö monipuolisesti ja tasapainoisesti. Kivennäisaineita ovat esimerkiksi kalsium, natrium, kalium, rauta. (Haglund ym. 2003, 59,62.)

## 5 AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET

WHO:n koordinoima monivuotinen kansainvälinen WHO- Koululaistutkimus tutki 11-, 13- ja 15-vuotiaiden koululaisten terveystapojen käyttäytymistä. Tutkimus järjestettiin vuosina 1984 ja 1986 ja sen jälkeen joka neljäs vuosi. Osallistujamaita oli 35, mutta tässä raportissa kuvataan pelkästään suomenkielistä koulua käyneiden nuorten keskuudessa kerättyjä aineistoja. Lasten ylipainoisuus on lisääntynyt. Vuoden 1999 nuorten terveystapatutkimuksen mukaan Suomen 12-vuotiasta tytöistä 13 % ja pojista 19 % on ylipainoisia. Lasten ja nuorten lihavuuden toteamiseen soveltuu parhaiten pituus- ja painokäyrät. Suhteellisen painon ollessa yli 20 % suurempi kuin pituutta vastaava keskipaino, voidaan sanoa lapsen olevan lihava. Vanhemmissa ikäryhmissä tytöistä lähes puolet ja pojista viidesosa pitivät itseään liian lihavana. Pojat pitivät itseään sopivan kokoisena yleisemmin kuin tytöt kaikkina tutkimusajankohtina. Kolmasosa tytöistä koki olevansa laihdutuskuurin tarpeessa. ( Kannas 2004, 57, 59- 60, 241.)

WHO-koululaistutkimuksen tulosten mukaan pojat syövät tyttöihin verrattuna enemmän rasvaisia ruokia ja naposteltavia. Tytöt taas syövät poikia enemmän vihanneksia ja hedelmiä. Aikavälillä 1986- 2002 on vihannesten, hedelmien ja maidon päivittäinen käyttö vähentynyt sekä tytöillä että pojilla. Ilahduttavaa on kuitenkin, että nuoria jotka eivät lainkaan juo maitoa on vähemmän nyt kun vuonna 1998. Terveellisimmät ruokailutottumukset olivat 11-vuotiailla. Viimeisinä tutkimusvuosina selvisi, että 15 -vuotiaat tytöt syövät vähemmän rasvaisia ruokia kun kaikkien ikäryhmien pojat. Hot dogien, pizzan ja perunalastujen syöminen päivittäin oli vuonna 2002 harvinaista. Kerran viikossa näitä tuotteita kuitenkin söi kolmasosa pojista ja viidesosa tytöistä. Hätkähdyttävää oli, että vain muutama prosentti nuorista söi hedelmiä ja vihanneksia useamman kerran päivässä. ( Kannas 2004, 81.)

Satakunnan ammattikorkeakoulun Sosiaali- ja terveysalalla tekemän opinnäytetyön ”Peruna on ruoka ihan oikea...”- kuudesluokkalaisten ruokailutottumuksista” tarkoituksena oli kartoittaa viidesluokkalaisten tietämisen tasoa ravitsemuksesta ja

selvittää heidän ruokailutottumuksia sekä koulussa että kotona. Opinnäytetyö selvitti myös esiintyykö oppilailta samoja ravitsemusongelmia kuin valtakunnallisesti. Kysely tehtiin 55 oppilaalle ja kyselyn tulosten pohjalta tehtiin ravitsemustunti. Oppilaista 47 kävi pikaruokapaikoissa kuukausittain tai harvemmin. Kouluruuan söi 52 oppilasta ja suurin osa oppilaista piti kouluruoka-annosta riittävän suurena, maukkaana ja monipuolisena. Koulussa maitoa joi 29 oppilasta ja kotona 42. Oppilaista 39 ilmoitti syövänsä aamupalaa joka kouluaamu ja 51 söi aamupalan viikonloppuisin. Suurin osa söi myös viikonloppuna lounaan ja iltaruuan. Välipalaa söi viikonloppuisin 34 oppilasta. (Röppänen 2001)

Nuorten terveystapatutkimus selvitti 12-, 14-, 16- ja 18-vuotiaiden suomalaisten nuorten terveystottumuksia vuonna 1997. Ravintotottumusten lisäksi seurattiin myös muun muassa nuorten liikkumista, tupakointia, hammashygieniaa, alkoholinkäyttöä ja liikennekäyttäytymistä. Tuloksissa selvisi, että vihannesten ja juuresten käyttö on vähentynyt. Lähes päivittäin vihanneksia ja juureksia söi vain joka viides nuori. Eri-ikäisillä nuorilla ei näkynyt suurta eroa vihannesten kulutuksessa, mutta tytöt söivät poikia enemmän vihanneksia. Myös marjojen ja hedelmien syönnissä tuli esille samat tulokset. Tutkimuksessa selvisi, että nuorten käyttämän maidon laatu on muuttunut vähärasvaisemmaksi. Vajaa neljännes tytöistä ja pojista ilmoitti syövänsä makeisia joka päivä. (Lahti- Koski 1999, 34- 36, 74.)

## 6 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Opinnäytetyömme tarkoituksena on selvittää viidesluokkalaisten ruokailutottumuksia ja niihin vaikuttavia tekijöitä. Tavoitteena on lisätä kouluuyhteisön jäsenten tietoa viidesluokkalaisten ruokailutottumuksista ja niihin vaikuttavista tekijöistä. Toisena tavoitteena on, että koulun henkilökunta voi käyttää tutkimuksen tuloksia oppilaiden terveyden edistämiseksi.

Tutkimuskysymyksiä on kaksi:

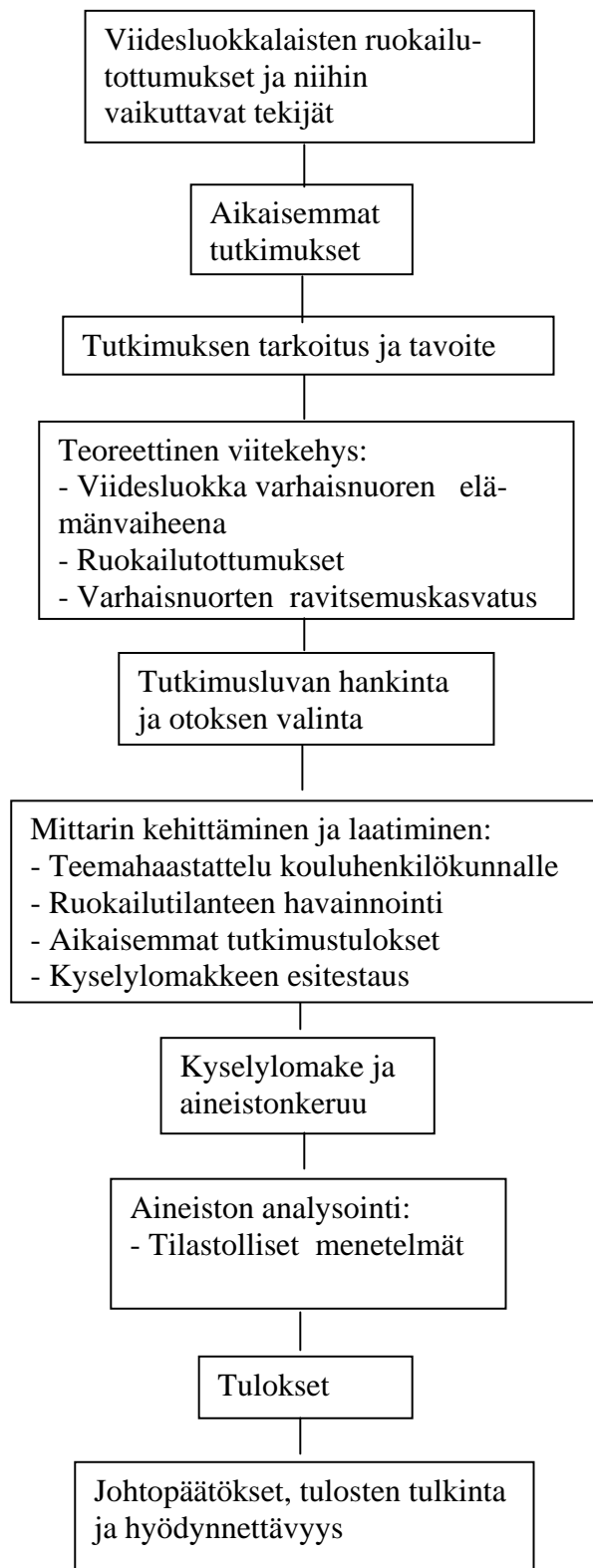
1. Millaisia ruokailutottumuksia viidesluokkalaisilla on?

(Kysymykset 2-4, 8-18)

2. Mitkä tekijät vaikuttavat viidesluokkalaisten ruokailutottumuksiin?

(Kysymykset 5-7, 19- 21)

Opinnäytetyön prosessin etenemistä on kuvattu alla olevalla kuviolla.



Kuvio 1. Opinnäytetyön eteneminen

## 7 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

### 7.1 Tutkimusote ja otanta

Opinnäytetyössä käytetään kvantitatiivis-kvalitatiivista tutkimusotetta. Kvantitatiiviselle eli määrälliselle tutkimukselle on keskeistä käsitteiden selkeä määrittely, tutkittavien valinta, määrällinen aineiston keruu sekä aineiston tilastollinen käsittely ja analysointi. Kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimuksen lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Laadullinen tutkimus toteutetaan joustavasti ja tutkimussuunnitelma elää koko tutkimuksen toteutuksen ajan. Laadullisen tutkimuksen tavoitteena on paljastaa odottamattomia seikkoja. Kvalitatiivisen tutkimuksen tarkoituksena ei ole etsiä yhteyksiä eikä tilastollisia säännönmukaisuuksia, vaan ymmärtää tutkimuskohdetta. Tutkimuksen aineistosta ei tehdä yleistäviä päätelmiä. Jokaista tapausta tutkitaan tarkasti ja yksityiskohtaisesti, jotta löydetään merkittävät ja yleisellä tasolla toistuvat asiat. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004, 131, 155, 170- 171.)

Aihe opinnäytetyöhön saatiin Friitalan koulun terveydenhoitajalta. Hän kertoi olevansa huolissaan viides - ja kuudesluokkalaisten vähäisestä maidon juonnista ja tyttöjen riittämättömästä kouluruuan syömisestä. Friitalan koulussa on kolme viidettä luokkaa, joista kaksi valittiin opinnäytetyön kohderyhmäksi. Nämä kaksi luokkaa valittiin sattumanvaraisesti, sopivan kokoisen otannan saamiseksi. Oppilaita näillä kahdella luokalla oli yhteensä 43, joista kolme oppilasta oli poissa koulusta kyselyn teko hetkellä. Kolmannelle viidesluokalle tehtiin mittarin esitestaus.

### 7.2 Mittarin kehittäminen ja laatiminen

Opinnäytetyön mittarin kehittämisessä käytettiin apuna teemahaastattelun ja haavainnoinnin tuloksia. Haastattelu on vuorovaikutustilanne, joka on ennalta suunniteltu ja sen kulkua ohjataan. Haastateltavan motivointi ja luottamuksellisuuden korostaminen on tärkeää. Teemahaastattelu eli puolistrukturoitu haastattelu sopii



parhaiten käytettäviksi tilanteissa, joissa halutaan selvittää heikosti tiedostettuja asioita: arvostuksia, ihanteita ja perusteluja. (Metsämuuronen 2000c, 40- 42.) Teemahaastattelun suunnitteleminen aloitettiin tutkimalla aiheeseen liittyvää kirjallisuutta. Lukemamme tiedon pohjalta teimme teemahaastattelun rungon. (Liite 1) Teemahaastattelu toteutettiin 5. ja 11. tammikuuta 2006 kolmelle eri ammattiryhmään kuuluvalle kouluhenkilökunnan jäsenelle. Haastateltaviksi valittiin henkilöitä, jotka ovat mukana viidesluokkalaisten kasvatustyössä. Teemahaastattelun tarkoituksena oli kartoittaa kouluhenkilökunnan näkemyksiä viidesluokkalaisten ruokailutottumuksista. Kaikissa haastatteluissa käytimme samaa runkoa ja jättäydymme itse taka-alalle antaen haastatellulle aktiivisen roolin.

Teemoja oli neljä: viidesluokkalainen, ravitsemuskasvatus, kouluruokailu ja kodin kanssa tehtävä yhteistyö. Teemahaastattelu analysoitiin sisällönanalyysillä ja analyysiyksikkönä käytettiin ajatuskokonaisuutta. Haastatteluista saatu aineisto kirjoitettiin puhtaaksi suoraan nauhoilta. Auki kirjoitetut tekstit luettiin läpi useaan kertaan, jonka jälkeen aineisto pelkistettiin eli kaikki epäolennaiset asiat karsittiin pois. Jäljelle jääneistä analyysiyksiköistä muodostettiin alakategorioita, jotka jaoteltiin yläkategorioihin teemahaastattelun kysymysten perusteella. (Liite 2)

Tutkimusaineistoa voi kerätä myös havainnoimalla eli tarkkailemalla ihmisten toimintaa jossakin tilanteessa. Havainnot kertovat mitä ihminen tekee tai sanoo, muttei kerro miksi ihminen toimii niin. Vastauksen saaminen ihmisen käyttäytymisen syihin vaatii muunlaisen tutkimusmenetelmän yhdistämistä havaintoaineistoon. Osallistuva havainnointi on tapa saada tietoa tutkittavasta sekä yksilönä että yhteisön jäsenenä. Tutkija osallistuu sekä ihmisenä että tutkijana tutkittavan yhteisön arkielämään. (Vilka 2005, 19- 120.) Teemahaastattelujen jälkeen opinnäytetyön tekijät osallistuivat kouluruokailuun ja havainnoivat samalla viidesluokkalaisten ruokailutilannetta. Ruokailutila oli viihtyisä ja valoisa ja viidesluokkalaisten käytössä oli oma kabinetti tila. Havainnoimalla selvisi, että oppilaista suurin osa joi ruokajuomana vettä ja ruoka-annokset olivat pieniä varsinkin tytöillä.

Mittarin luominen on tutkimuksen kannalta tärkeä vaihe, koska mittari on väline, jolla empiirinen aineisto hankitaan. Mittarin sisältöön on kiinnitettävä huomiota, sillä vain hyvällä mittarilla saa luotettavaa tietoa. (Metsämuuronen 2000a, 10.) Mittarin kehittämisessä on monta eri vaihetta. Tutkimuskysymysten muodostami-

sen ja teoriaan tutustumisen jälkeen tehdään alustava mittari. Kriittistä tarkastelua tulee suorittaa koko mittarin tekoprosessi ajan. Alustava mittari esitellään, jonka jälkeen mittariin tehdään parannuksia. Lopullinen mittari tarkastetaan vielä ennen käyttöönottoa. Käytettäessä useampaa tutkimusmenetelmää on saatu tietoa luotettavampaa, koska samaa ilmiötä tarkastellaan useasta eri suunnasta. (Metsämurtonen 2000b, 19- 20, 11.)

Kyselylomakkeen tekeminen aloitettiin tutkimalla aikaisempia aiheeseen liittyviä tutkimuksia ja kirjallisuutta. Kaikki kyselylomakkeen kysymykset päädyttiin tekemään itse. Kysymysten määrän päättäminen oli haastavaa, koska kysymyksiä ei saanut olla liikaa, jotta viidesluokkalaiset jaksaisivat keskittyä kaikkien kysymysten vastaamiseen. Taustatietoina kysyttiin ainoastaan vastaajan sukupuolta, koska muilla taustatiedoilla ei ollut merkitystä tulosten kannalta.

Kouluhenkilökunnalle tehdyn teemahaastattelun tuloksista nousi esille monia keskeisiä asioita. Teemahaastateltujen mielestä viidesluokkalaisten ruokailutottumuksiin vaikuttaa kaverien mielipiteet, ennakkoluuloisuus, sukupuolierot sekä kotona opitut ruokailutottumukset. Viidesluokkalaisten kouluruokailussa huolestutti kouluruuan syömättä jättäminen, maidon vähäinen juonti ja kouluruuan korvaaminen eväillä. Muita epäkohtia oli liian lyhyt ruoka-aika ja liian vähäinen ravitsemuskasvatuksen antaminen. Edellä mainitut asioiden pohjalta muodostettiin suurin osa kyselylomakkeen kysymyksistä. Havainnointi ei tuonut uutta tietoa viidesluokkalaisten ruokailutottumuksista, mutta havainnoinnin tulokset tukivat teemahaastattelun tuloksia.

Teoreettisessa viitekehyksestä kyselylomakkeeseen otettiin kysymykset aterioiden sisällöstä ja mieluisimmasta leivästä. Lisäksi haluttiin tietää, kuinka usein oppilaat syövät kasviksia, hedelmiä ja erilaisia herkkuja. Näillä kysymyksillä selvitettiin viidesluokkalaisten ruokavalion monipuolisuutta ja terveellistä koostumusta. Suunnitteluseminaarissa saatujen parannusehdotusten pohjalta joitakin kyselylomakkeen kysymyksiä muokattiin ja kyselylomakkeeseen lisättiin kysymys maidon juonnin korvaamisesta. Kyselylomake esitellään 11. huhtikuuta, jonka jälkeen lomakkeeseen tehtiin muutama korjaus, jolloin kyselylomake sai lopullisen muotonsa.

### 7.3 Aineistonkeruu

Opinnäytetyön aineisto kerättiin kyselylomakkeella. Kyselytutkimuksen etuna on laajan tutkimusaineiston saaminen. Kysely voidaan tehdä isolle joukolle ja samalla voidaan kysyä monia asioita. Aineistonkeruun menetelmänä kysely on tehokas, koska se säästää aikaa ja vaivaa. Tutkija voi käyttää aineiston analysoinnissa aiemmin kehitettyjä tilastollisia analyysitapoja, eikä hänen tarvitse kehittää niitä itse, mikä säästää aikaa. Kyselyn heikkouksina voi olla vastaajien huoleton ja epärehellinen suhtautuminen kyselyyn ja vastausvaihtoehtojen huono asettelu. Lisäksi kyselyn luotettavuuteen vaikuttaa alhainen vastausprosentti ja tutkijan epäpätevyys. (Hirsjärvi ym. 2004, 184.)

Tutkimuslupaa anottiin huhtikuussa 2006 Friitalan koulun rehtorilta, joka myönsi luvan 5. huhtikuuta. (Liite 3) Rehtorin pyynnöstä kyselyn tekemiseen kysyttiin lupa myös viidesluokkalaisten vanhemmilta. (Liite 4) Lähetimme jokaisen viidesluokkalaisten mukana kotiin kirjeen, jossa pyydettiin vanhempia ottamaan yhteyttä opettajaan, mikäli heidän lapsensa ei saa osallistua kyselyn tekemiseen. Yksikään vanhemmista ei kieltänyt lastaan osallistumasta kyselyyn.

Kysely toteutettiin 2. toukokuuta ja opinnäytetyön tekijät olivat luokassa henkilökohtaisesti läsnä koko kyselyn toteuttamisen ajan. (Liite 5) Oppitunnin alussa oppilaille kerrottiin tutkimuksen tarkoitus ja heille annettiin vastausohjeet. Ohjeet löytyivät myös kyselylomakkeesta olevasta saatekirjeestä. Kyselylomakkeet jaettiin kaikille samaan aikaan. Kyselylomakkeessa oli 21 kysymystä, joista 11 oli monivalintakysymyksiä ja loput kymmenen olivat avoimia kysymyksiä. Monivalintakysymyksissä oli valittavana yksi tai useampi oppilaan omaa mielipidettä parhaiten vastaava vaihtoehto. Muutamassa kysymyksessä oli myös vaihtoehto joku muu, johon oppilaalla oli mahdollisuus kirjoittaa oma vastauksensa. Kahden monivalintakysymyksen jälkeen oli kohta, johon oppilaat saivat perustella vastauksensa. Opettajat poistuivat luokasta kyselyn teon ajaksi. Oppilaat istuivat luokissa yksinään, erillään muista. Luokissa oli hiljaista koko kyselyn tekoajan, mikä takasi kaikille työskentelyrauhan. Oppilaat palauttivat kyselyt opettajanpöydälle saatuaan vastattua niihin. Lomakkeet käytiin läpi ja tarkastettiin, ettei niissä ollut kenenkään nimeä ja että kaikkiin kysymyksiin oli vastattu.

#### 7.4 Aineiston analysointi

Aineiston analysointiin valitaan sellainen analysointitapa, joka parhaiten vastaa tutkimuskysymyksiin. Tutkimuksen tekemiseen tarvitaan usein monenlaisia analysointitapoja, eikä niitä voida laittaa tärkeysjärjestykseen. Tilastollista analyysia ja päätelmien tekoa käytetään usein selittämiseen pyrkivässä lähestymistavassa. Analyysi, tulkinta ja johtopäätöksen teko ovat tutkimuksen tärkein vaihe. Tutkijalle selviää analyysivaiheessa, minkälaisia vastauksia hän saa tutkimuskysymyksiin. Aineistosta voidaan tehdä päätelmiä vasta esitöiden jälkeen. Ensimmäiseksi tarkastetaan, että onko aineistossa virheitä, puuttuuko siitä tietoja tai onko joku lomake hylättävä. Tarkistettu aineisto järjestetään tallentamista ja analysoimista varten. (Hirsjärvi ym. 2004, 209- 210, 212.)

Kyselylomakkeet numeroitiin helpottamaan aineiston käsittelyä ja analysointia. Lomakkeen strukturoituja eli suljettuja kysymyksiä analysoitiin tilastollisilla menetelmillä Microsoft Excel ja Tixel8 – ohjelmilla. Kyselylomakkeiden tiedot siirrettiin yksitellen havaintomatriisiin. Tutkimusaineistosta tehtiin yksiulotteisia jakaumia. Ristiintaulukointia käytettiin näyttämään erot tyttöjen ja poikien vastausten välillä sekä paljastamaan yhteyden eri kysymysten tulosten välillä. Oppilaat vastasivat avoimiin kysymyksiin kovin lyhyesti ja yksiselitteisesti, joten vastausten analysoinnissa ei voitu käyttää sisällönanalyysiä. Avointen kysymysten vastuksista muodostettiin luokkia, jotka esitetään kuvioina.

#### 7.5 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tutkimuksen luotettavuutta voidaan arvioida monilla eri mittausavoilla. Reliabilisuus tarkoittaa mittaustulosten toistettavuutta. Tulokset voidaan todeta reliabeleiksi, jos samaa kohdetta tutkitaan eri tutkimuskerroilla ja saadaan sama tulos. Tutkimuksen arvioinnissa käytetään myös käsitettä validius, joka tarkoittaa mittarin kykyä mitata juuri sitä mitä on tarkoituskin mitata. Mittarin tulokset eivät aina vastaa siihen, mitä tutkija on kysymyksillä tarkoittanut. Vastajat saattavat ymmärtää kyselylomakkeen kysymykset aivan toisin kuin mitä tutkija on itse ajatellut. (Hirsjärvi ym. 2002, 213- 214.)

Opinnäytetyön luotettavuutta on arvioitu kvantitatiivisesti, koska mittarilla on merkittävä rooli opinnäytetyön luotettavuuden kannalta. Reliaabelius on toteutunut opinnäytetyön teossa hyvin, koska kyselyn tulokset olivat yhtenevät teema-haastattelun tulosten kanssa. Validius toteutui myös hyvin, koska mittaria avulla saatiin vastaukset tutkimuskysymyksiin. Ainoastaan maidon juonnin korvaamisesta kysyttäessä, validius ei täysin onnistunut, sillä oppilaat olivat ymmärtäneet kysymyksen eri tavalla kuin oli tarkoitettu.

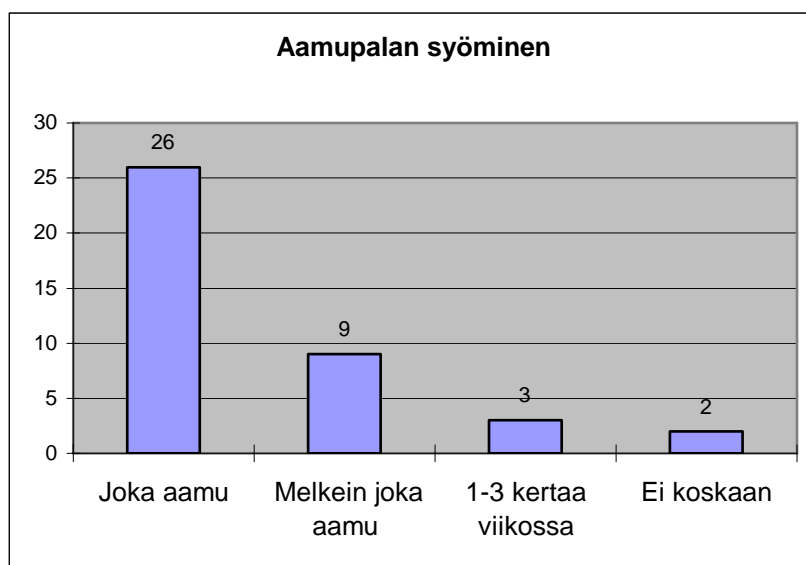
Mittarin kehittäessä käytetty teema-haastattelu ja havainnointi lisäävät luotettavuutta, sillä niiden tulosten tulleiden avulla pystyimme muokkaamaan kyselylomaketta ja täsmentämään teoria osuuden sisältöä. Kyselyyn vastaaminen tapahtui oppilaiden omissa luokissa, mikä lisää vastausprosenttia ja sitä kautta tutkimuksen luotettavuutta. Luotettavuutta heikentää, se ettei oppilaat välttämättä vastanneet rehellisesti kysymyksiin.

Kysely tehtiin kahdella viidennelle luokalle, jolloin yksi luokka jää kyselyn ulkopuolelle. Pohdimme onko eettisesti oikein jättää yksi viides luokka tutkimuksen ulkopuolelle ja vähentääkö se luotettavuutta. Eettisyyttä lisää rehtorilta ja oppilaiden vanhemmilta kysyty tutkimuslupa. Kerroimme kaikille viidesluokkalaisille tutkimuksen tarkoituksesta ja aihepiiristä. Samat asiat ilmenivät myös kyselylomakkeen saatekirjeestä. Korostimme ettei kenenkään henkilöllisyys paljastu missään vaiheessa. Mielestämme on eettisesti oikein, ettemme kerro haastateltujen ammattia, jottei ulkopuoliset voi päätellä keitä haastatellut ovat.

## 8 TUTKIMUSTULOKSET

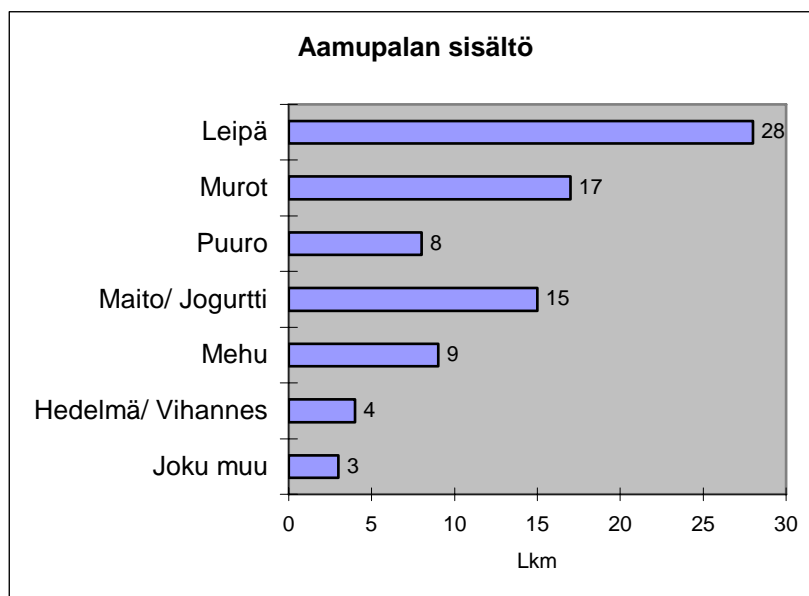
Tulososio on jaettu kahteen osaan opinnäytetyön tutkimuskysymysten mukaan. Tulosten hahmottamista helpottavat kuvat. Avointen kysymysten jälkeen tuloksissa on esitetty muutama alkuperäisilmaisu, jotka antavat kuvan oppilaiden vastauksista. Suorat lainaukset on erotettu muusta tekstistä *kursivoidulla tekstillä* ja lainausmerkeillä. Joissakin kuviossa esiintyy joku muu luokka, jossa on kaikki ne yksittäiset vastaukset, jotka eivät sisällyneet muihin luokkiin. Kuvion alapuolella oleva n-kirjain kertoo kysymykseen vastanneiden kokonaismäärän. Ensimmäisessä kysymyksessä selvitettiin oppilaiden sukupuolijakauma. Kyselyyn vastasi yhteensä 40 viidesluokkalaista, joista 23 (57,5 %) oli tyttöjä ja 17 (42,5 %) poikia.

### 8.1 Viidesluokkalaisten ruokailutottumukset



Kuvio 2. Aamupalan syöminen (n= 40)

Toisessa kysymyksessä kartoitettiin oppilaiden aamupalan syömistä. Oppilaista 26 (65 %) syö aamupalan joka päivä ja yhdeksän (22,5 %) melkein joka aamu. Kolme (7,5 %) oppilaista syö aamupalan 1-3 kertaa viikossa. Kaksi (5 %) oppilasta ei syö lainkaan aamupalaa.



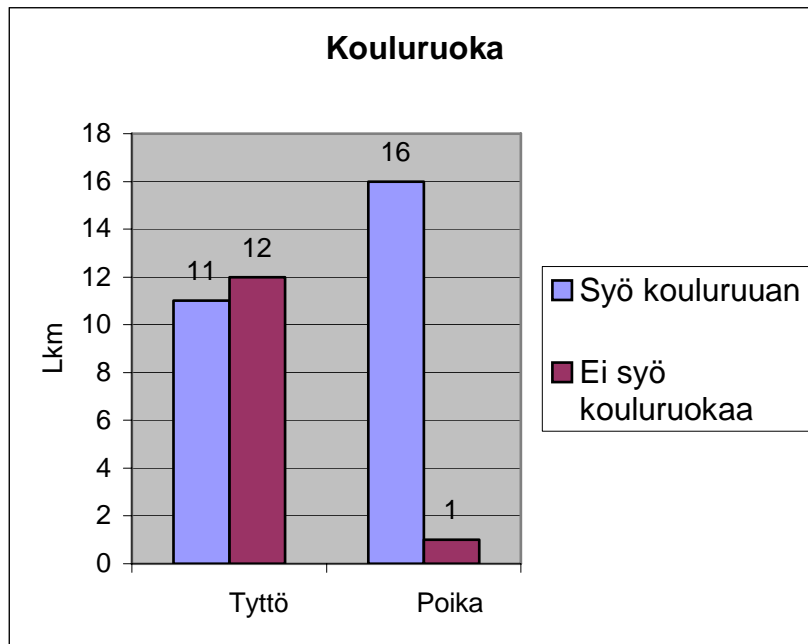
Kuvio 3. Aamupalan sisältö (n=40)

Kolmas kysymys selvitti oppilaiden aamupalan sisällön. Oppilaat syövät aamupalaksi erilaisia kokonaisuuksia, jotka on eritelty yllä olevaan kuvioon. Oppilaista 28 (70 %) eli suurin osa syö aamupalaksi leipää. Muroja vastasi syövänsä 17 (42,5 %) oppilasta. Kahdeksan (20 %) oppilasta ilmoitti syövänsä aamulla puuroa. Maitoa tai jogurtia nauttii aamuisin 15 (37,5 %) oppilasta. Mehua juo aamupalaksi yhdeksän (22,5 %) oppilasta. Neljä (10 %) oppilasta syö hedelmän tai vihanneksen aamupalaksi. Joku muu luokka sisältää kolme (7,5 %) yksittäistä vastausta. Ne olivat vesi, tee ja yksi oppilas ilmoitti, ettei syö aamupalaksi mitään. Oppilaiden aamupala koostui monesta eri yhdistelmästä, joista alla on esitetty muutama esimerkki.

*”Kaakaota, leipää joskus sen jälkeen jogurtti tai hedelmä”*

*”Syön tavallisesti maitoa/ tuoremehua, ruisleipää juuston kanssa ja joskus muroja.”*

*”Kaurapuuroa, maitoa, mehua, ja jonkun pienen porkkanan/ kurkun/ tai tomaatin palan.”*



Kuvio 4. Kouluruuan syöminen (n=40)

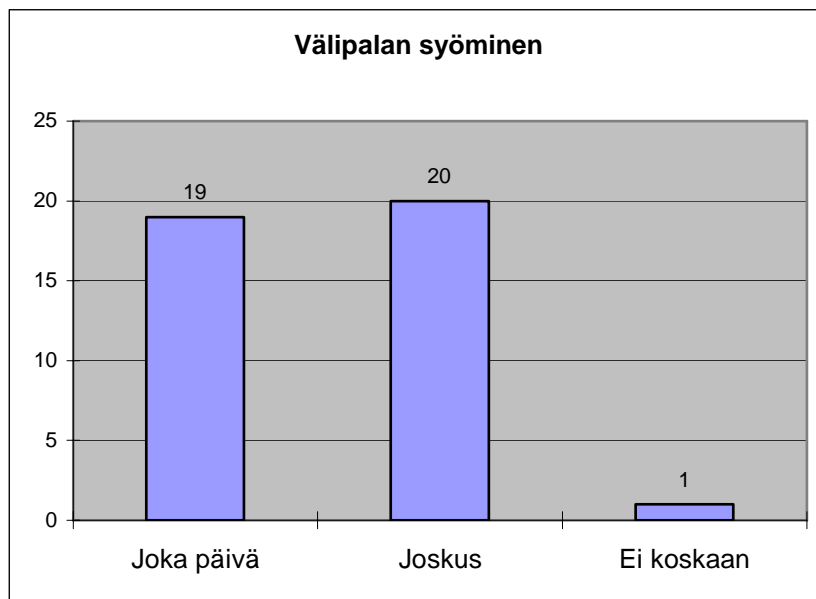
Kysymyksissä neljä selvitettiin kouluruuan syöjien määrää. Vastanneista pojista 16 (40 %) syö kouluruokaa, tytöistä kouluruuan syö 11 (27,5 %). Pojista yksi (2,5 %) ja tytöistä 12 (30 %) ei syö kouluruokaa. Oppilaat saivat vapaamuotoisesti perustella, miksi he syövät tai eivät syö kouluruokaa. Kaikki 40 oppilasta olivat vastanneet kysymykseen. Oppilaista 13 (32,5 %) ei syö kouluruokaa, koska se on paha. Oppilasta 11 (27,5 %) syö kouluruokaa, siksi että on nälkä tai ettei tulisi nälkä. Seitsemän (17,5 %) ilmoitti syövänsä, siksi että jaksaa olla koulussa. Kolme (7,5 %) vastasi, että syö kouluruokaa, koska on pakko. Oppilaista kolme (7,5 %) ilmoitti syövänsä koulussa, koska tarvitsee kouluruuasta saatavaa energiaa. Kolme (7,5 %) oppilasta syö koulussa, jos on hyvää ruokaa.

*”No se on maailman kauheinta ruokaa!”*

*”Syön aika usein. koska muuten tulee nälkä”*

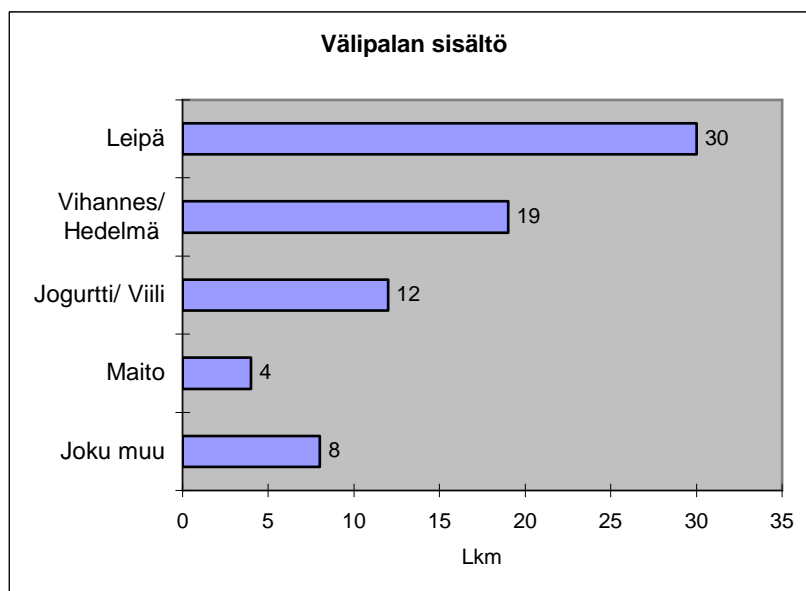
*”Syön koska muuten en jaksaisi välttämättä opiskella koko päivää”*





Kuvio 12. Välipalan syöminen (n=40)

Kysymyksessä 13 oppilailta tiedusteltiin, että syövätkö he koulun jälkeen välipalaa. Oppilaista 19 (47,5 %) syö välipalaa joka päivä. Oppilaista 20 (50 %) syö välipalaa joskus ja yksi (2,5 %) ilmoitti, ettei syö välipalaa lainkaan



Kuvio 13. Välipalan sisältö (n=39)

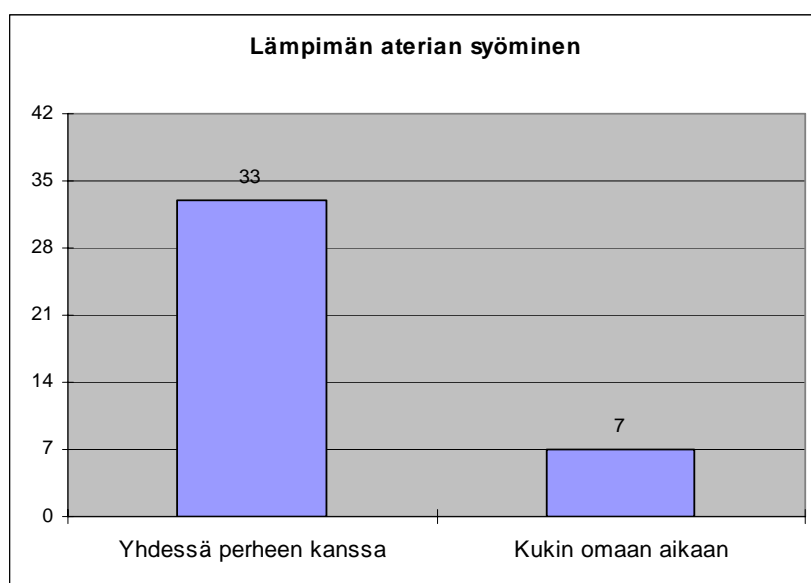
Neljästoista kysymys oli mitä yleensä syöt välipalaksi kotona. Viidesluokkalaisten välipalan sisältönä oli erilaisia kokonaisuuksia. Yksi oppilas oli jättänyt vastaa-matta kysymykseen. Leipää ilmoitti syövänsä 30 (77 %) oppilasta. Vihanneksia tai hedelmiä syö välipalaksi 19 (48,7 %) oppilasta. Välipalaksi syö jogurtin tai

viilin 12 (30,8 %) oppilasta. Maitoa juo välipalaksi neljä (10,3 %) oppilasta. Oppilaista kolme (7,7 %) juo välipalaksi mehua. Kaksi (5,1 %) oppilasta ilmoitti syövänsä välipalaksi karkkia. Välipalaksi karjalanpiirakan syö yksi (5,1 %) oppilas. Oppilaista yksi (5,1 %) syö pinaattilettuja ja yksi (5,1 %) syö muroja välipalaksi. Yksi (5,1 %) oppilas kertoi syövänsä välipalaksi jotain muuta.

*”Leipää, maitoa ja hedelmän”*

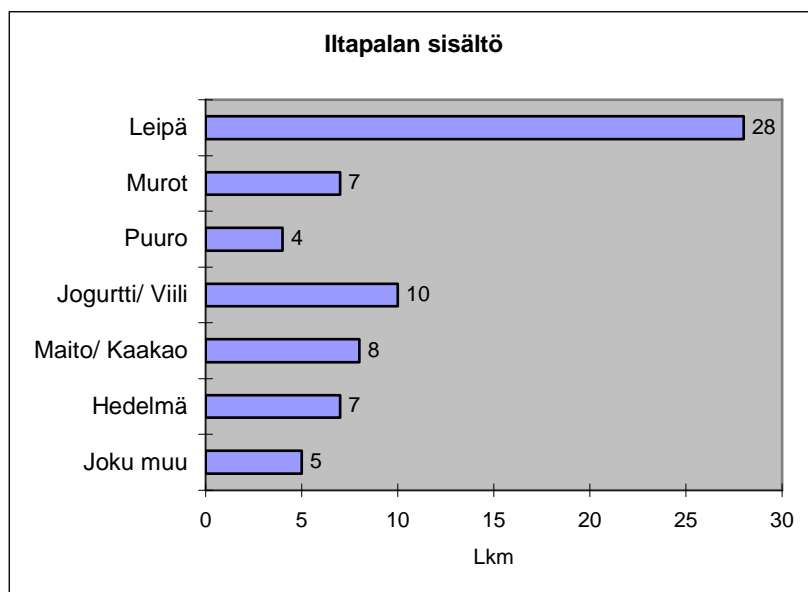
*”Hedelmiä tai vähän karkkia”*

*”Leivän tai karjalanpiirakan tai jugurttia”*



Kuvio 14. Lämpimän aterian syöminen (n=40)

Kysymyksessä 15 oppilailta kysyttiin syövätkö he lämpimän aterian kotona. Suurin osa eli 33 (82,5 %) oppilaista syö lämpimän aterian yhdessä perheen kanssa ja seitsemän (17,5 %) omaan aikaan. Yhtään oppilasta ei vastannut, että heidän kotona ei syödä lämmintä ateriaa.



Kuvio 15. Iltapalan sisältö (n=39)

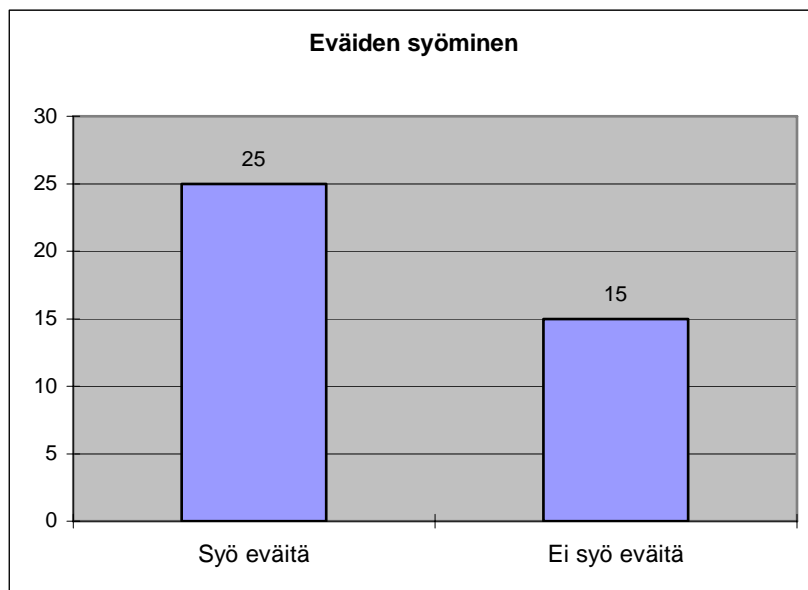
Kysymyksessä 16 selvitettiin oppilaiden iltapalan sisältöä. Kysymys oli avoin ja oppilaat saivat vastata siihen omin sanoin. Oppilaiden vastauksina oli erilaisia iltapalojen yhdistelmiä. Yksi oppilas oli jättänyt vastaamatta kysymykseen. Leipää syö iltapalaksi 28 (71,8 %) oppilasta. Iltapalaksi syö muroja seitsemän (17,9 %) oppilasta ja puuroa neljä (10,3 %) oppilasta. Jogurtin tai viilin syö iltapalaksi kymmenen (25,6 %) oppilasta. Oppilaista kahdeksan (20,5 %) juo iltapalaksi maitoa tai kaakaota. Hedelmän syö iltapalaksi seitsemän (17,9 %) oppilasta. Joku muu vastauksia oli viisi (12,8 %): tee, karjalanpiirakka, myslä ja jotain pientä. Yksi oppilas ei tiennyt mitä vastata, koska vastaus vaihtelee.

*”Syön yleensä leipää, jogurttia tai hedelmää. (Ja leivän päällä on yleensä juustoa, kurkkua tai tomaattia”*

*”Jogurtin, leipää ja kaakaota tai maitoa”*

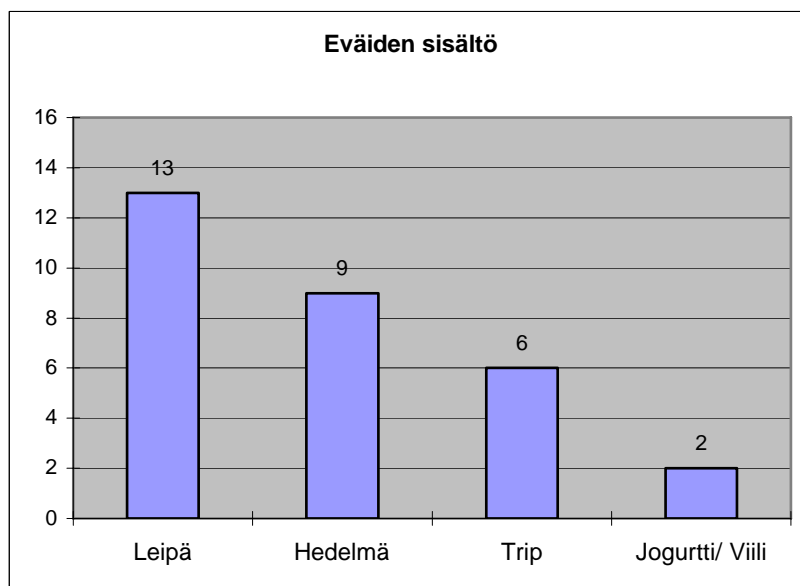
*”Leipää ja jos on vispipuuroa niin sitä ja josku karjalanpiirakkaa”*

### 8.1.1 Eväiden syöminen koulussa



Kuvio 5. Eväiden syöminen (n=40)

Kahdeksannessa kysymyksessä selvitettiin eväiden syömistä. Kysymyksessä selvitettiin myös miksi oppilaat syövät eväitä ja mikä eväiden sisältönä on. Oppilasta 25 (62,5 %) syö eväitä ja 15 (37,5 %) ei syö eväitä.

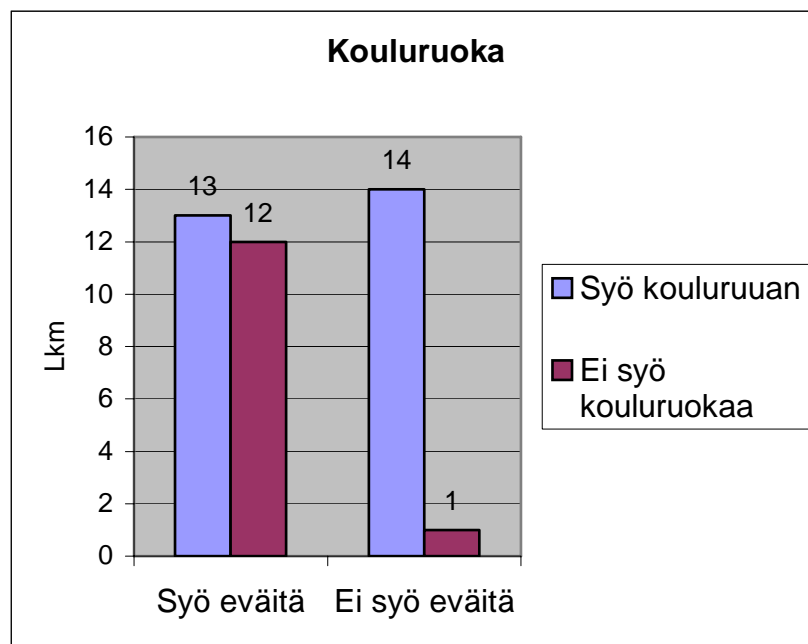


Kuvio 6. Eväiden sisältö (n =18)

Eväidensä sisältöä oli kuvannut 18 oppilasta. Oppilaiden eväiden sisältönä oli yleensä erilaisia kokonaisuuksia. Oppilasta 13 (72,2 %) syö koulussa evääksi lei-

pää. Yhdeksän (50 %) syö hedelmän ja kuusi (33,3 %) juo tripin koulupäivän aikana. Kaksi (11,1 %) oppilasta syö jogurtin tai viilin evääksi.

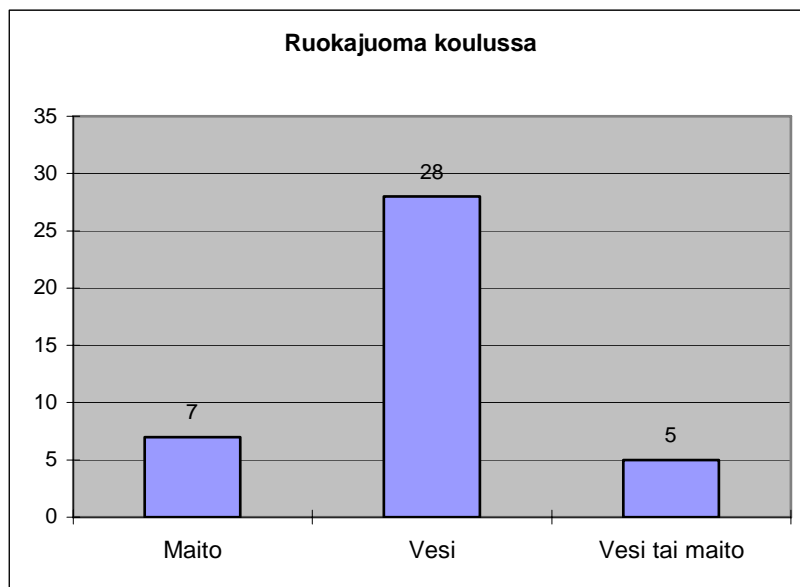
Syyn eväiden syömiselle oli kertonut 19 oppilasta. Oppilaista 14 (73,7 %) kertoi syövänsä eväitä, kun on pitkä koulupäivä ja eväspäivä. Kaksi (10,5 %) oppilasta perusteli eväiden syöntiä sillä, että jaksaa paremmin. Oppilaista kaksi (10,5 %) kertoi syövänsä eväitä, koska he eivät syö kouluruokaa..



Kuvio 7 Eväiden syömisestä vaikutus kouluruuan syömiseen (n=40)

Ristiintaulukoinnin mukaan eväiden ja kouluruuan syömisessä välillä on tilastollisesti merkittävä yhteys (P-arvo 0.0069). Kuvioista näkyy, että 12 (48 %) niistä oppilasta, jotka syövät eväitä eivät syö kouluruokaa. Sen lisäksi 14 (93,3 %) oppilasta, jotka eivät syö eväitä syövät kouluruokaa.

## 8.1.2 Ruokajuoma koulussa ja maidon korvaaminen



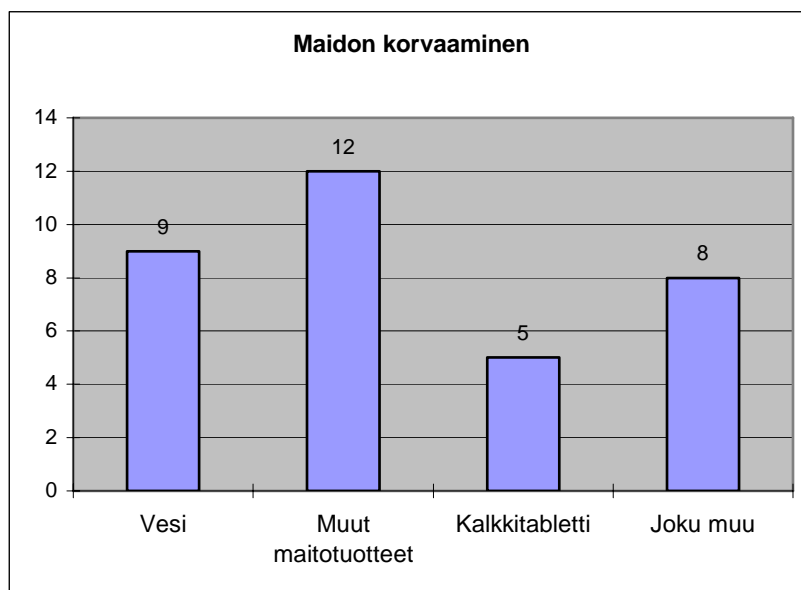
Kuvio 9. Ruokajuoma koulussa (n=40)

Kysymys kymmenen oli viidesluokkalaisten ruokajuomasta. Oppilaista 28 (70 %) kertoi juovansa koulussa vettä. Maitoa juo seitsemän (17,5 %) oppilasta. Viisi (2,5 %) oppilasta vastasi juovansa sekä maitoa että vettä.

*”Vettä, sillä maito on joskus liian lämmintä.”*

*”Maitoa kun on pakko. Muuten vettä”*

*”Joskus maitoa ja joskus vettä.”*



Kuvio 10. Maidon korvaaminen (n=33)

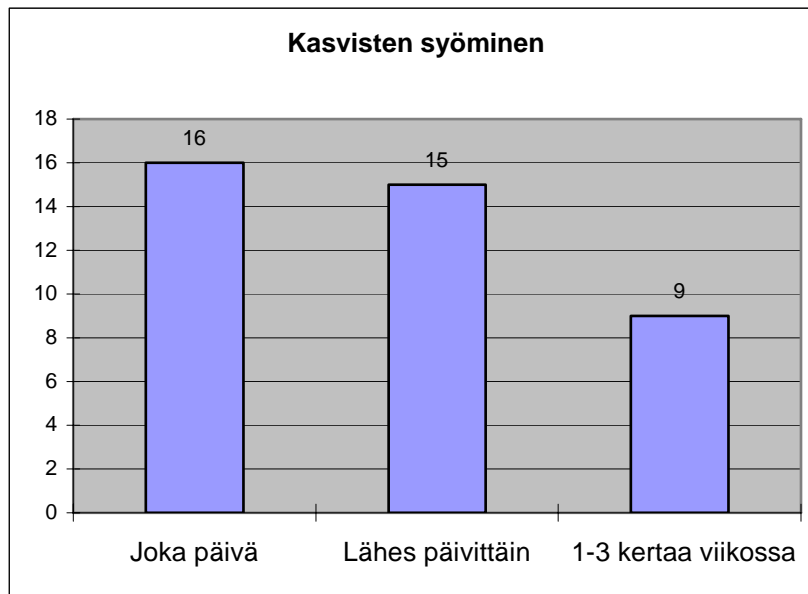
Kysymyksessä yksitoista kysyttiin, miten oppilaat korvaavat maidon juonnin, jos he eivät juo maitoa. Osa oppilaista kertoi korvaavansa maidon juomisen useammalla kuin yhdellä vaihtoehdolla. Seitsemän oppilasta oli jättänyt vastaamatta kysymykseen, mikä saattaa johtua myös siitä, ettei heidän tarvitse korvata maidon juontia, koska he juovat maitoa. Maidon juomisen korvasi 12 (36,4 %) oppilasta syömällä muita maitotuotteita. Kysymyksessä tarkoitettiin maidosta saatavan kalsiumin korvaamista. Moni oppilaista oli kuitenkin ymmärtänyt kysymyksen eri tavalla kun oli tarkoitettu. Yhdeksän (27,3 %) ilmoitti korvaavansa maidon juonnin vedellä. Kalkkitabletteja syö viisi (15,2 %) oppilasta. Neljä oppilaista (12,1 %) vastasi korvaavansa maidon juonnin, juomalla kotona maitoa. Oppilaista kaksi (6,1 %) kertoi, ettei korvaa maidon juontia mitenkään. Yksi (3 %) oppilas vastasi korvaavansa maidon juonnin syömällä leipää. Maidon juonnin korvasi yksi (3 %) oppilas syömällä jotain muuta terveellistä.

*”Korvaan sen vedellä koska minulla on laktoosi”*

*”Syön aina kotona jugurttia ja leivän päällä juustoa*

*”Kotona juon välipalan aikana usein 1-3 lasia maitoa, kuten myös muissa ruokailuissa.”*

### 8.1.3 Kasvisten, hedelmien ja leivän syöminen



Kuvio 8. Kasvisten syöminen (n= 40)

Kysymyksessä yhdeksän selvitettiin, että kuinka usein oppilaat syövät kasviksia. Valittavana oli neljä vaihtoehtoa. Oppilaista 16 (40 %) kertoi syövänsä kasviksia päivittäin ja 15 (37,5 %) lähes päivittäin. Yhdeksän (22,5 %) oppilasta syö kasviksia 1-3 kertaa viikossa. Kukaan oppilaista ei syö kasviksia harvemmin kuin kerran viikossa. Kysymyksen alla oli vapaata tilaa, johon oppilaat saivat perustella vastauksensa. Muutama oppilas oli kertonut useammankin syyn kasvisten syömiselle. Oppilaista 34 oli perustellut vastauksensa ja kuusi oli jättänyt vastaamatta. Kahdeksan (23,5 %) oppilaista kertoi syövänsä kasviksia, koska ne ovat hyviä. Oppilaista kahdeksan (23,5 %) syö kasviksia, koska niitä on tarjolla. Seitsemän (20,6 %) oppilasta syö kasviksia, koska ne ovat terveellisiä. Oppilaista kaksi (5,9 %) kertoi syövänsä kasviksia, koska ne ovat terveellisiä. Oppilaista kaksi (5,9 %) kertoi syövänsä kasviksia, koska niitä tarvitaan. Kaksi (5,9 %) oppilasta kertoi syövänsä kasviksia, mutta ei perustellut vastaustaan mitenkään. Yksi (2,9 %) oppilas kertoi olevansa lihava ja syövänsä kasviksia siksi ettei muut haukkuisi häntä. Kasvisten syömättä jättämistä oli perusteltu seuraavasti. Kolme (8,8 %) oppilaista kertoi, ettei syö kasviksia, koska niitä ei ole aina tarjolla. Kaksi (5,9 %) oppilaista ei syö kasviksia, koska ei muista syödä niitä. Kaksi (5,9 %) oppilasta vastasi, ettei syö kasviksia, koska he eivät pidä niistä. Yksi (2,9 %) oppilas ei syö kasviksia, koska ei ehdi.

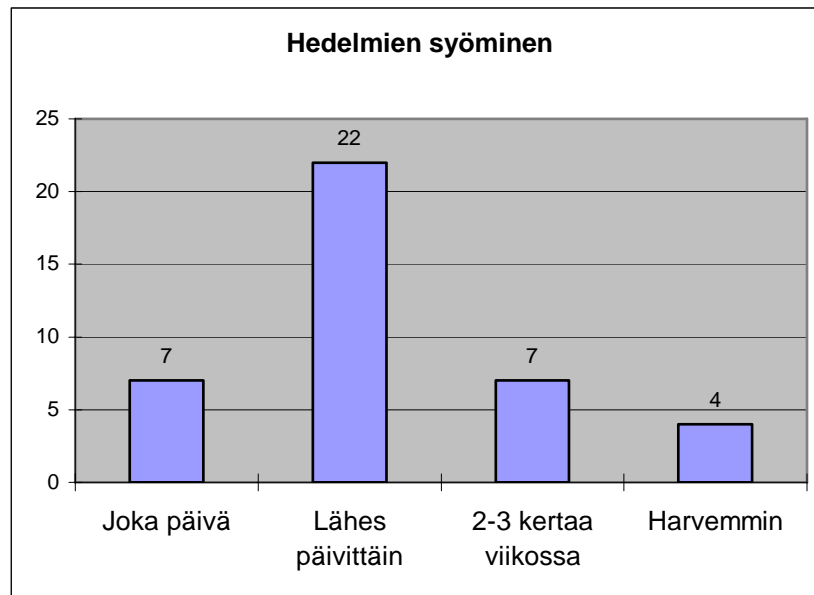


*”Pidän kurkusta ja salaattista aika paljon.”*

*”Syön kasviksia, koska ne ovat terveellisiä.”*

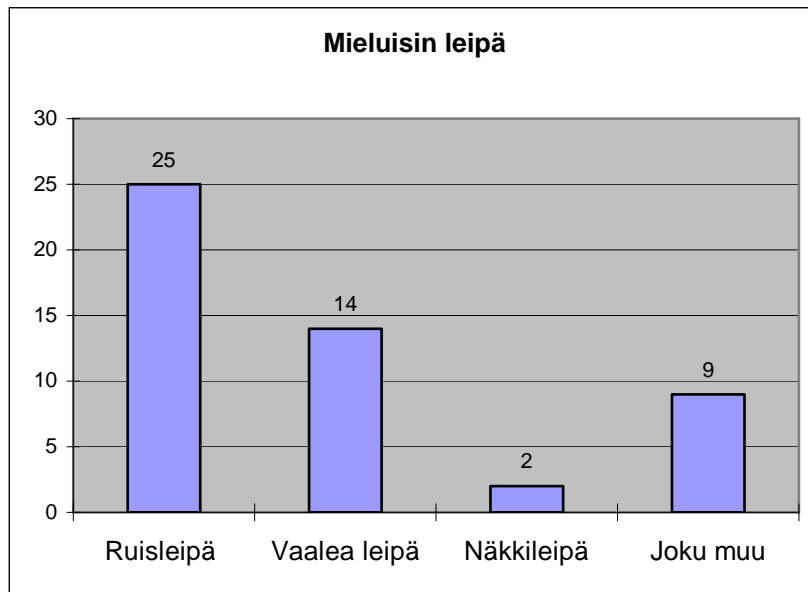
*”Koska, ei ole aina kasviksia”*

*”En aina muista syödä kasviksia”*



Kuvio 16. Hedelmien syöminen (n=40)

Kysymyksessä 17 oppilailta kysyttiin, kuinka usein he syövät hedelmiä. Seitsemän (17,5 %) oppilasta syö hedelmiä joka päivä ja 22 (55 %) lähes päivittäin. Oppilasta seitsemän (17,5 %) syö hedelmiä 2-3 kertaa viikossa ja tätä harvemmin hedelmiä syö neljä (10 %) oppilasta.



Kuvio 11. Mieluisin leipä (n=40)

Kysymyksessä 12 selvitettiin millaista leipää oppilaat syövät mieluiten. Monissa oppilaiden vastauksissa oli mainittu useampi leipälaji. Oppilaista 25 (62,5 %) syö mieluiten ruisleipää. Vaaleaa leipää syö 14 (35 %) oppilasta. Näkkileipää syö mieluiten kaksi (5 %) oppilasta. Limppua kertoi mieluiten syövänsä kolme (7,5 %) oppilasta. Kolme (7,5 %) oppilasta vastasi syövänsä mieluiten pehmeää leipää. Yksi (2,5 %) oppilas kertoi syövänsä hyvää leipää. Rieskaa söi mieluiten yksi (2,5 %) oppilas. Oppilaista yksi (2,5 %) kertoi, ettei syö leipää ollenkaan.

*”Syön mieluiten ruisleipää, se on hyvää ja terveellistä.”*

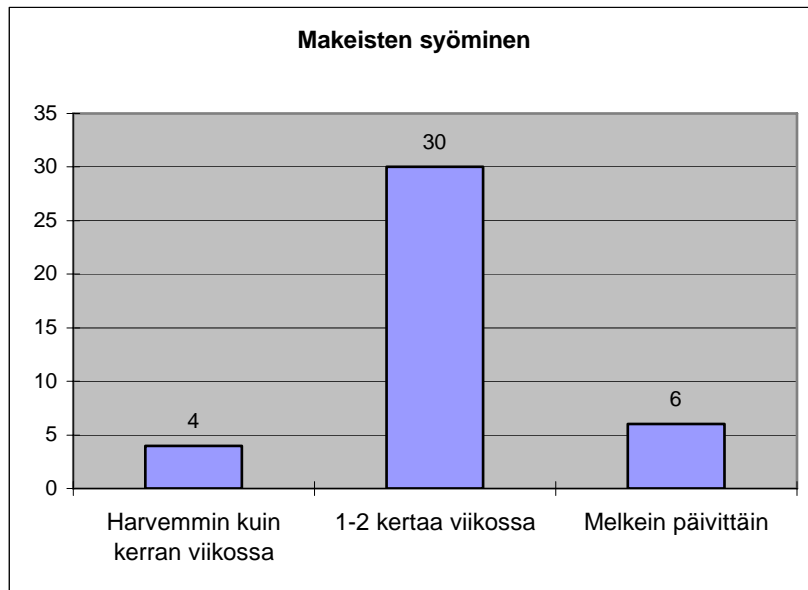
*”Tummaa leipää usein näkkileipää”*

*”Ruisleipää tai peruna, - karhu- tai tavallista limppua”*

#### 8.1.4 Herkkujen syömistottumukset

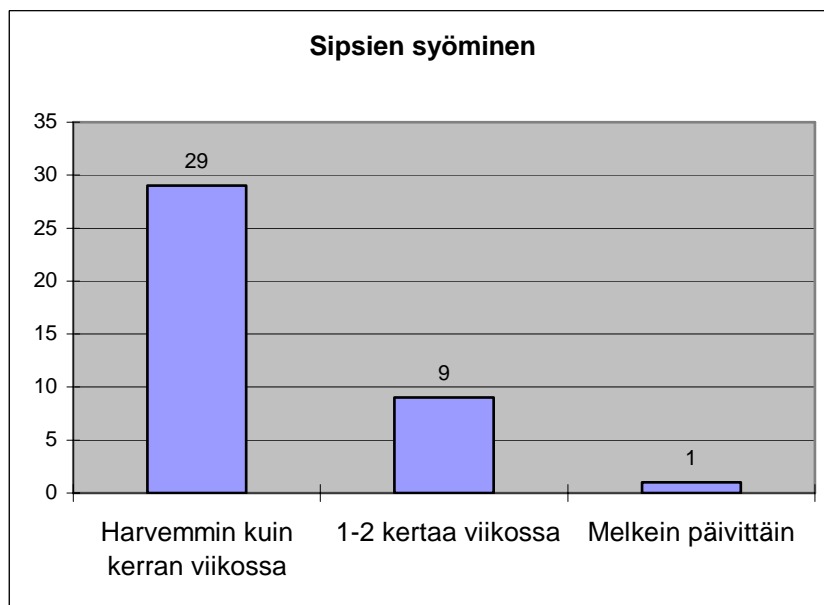
Kysymyksessä 18 selvitettiin kuinka monta kertaa viikossa lapset syövät makeisia, sipsejä, virvoitusjuomia, pikaruokaa ja leivonnaisia. Kysymyksen yhteydessä oli taulukko, johon tuli laittaa rasti sen vaihtoehdon kohdalle, joka vastasi parhaiten oppilaan herkkujen syömistottumuksia. Taulukon alapuolella oli selitetty mitä tarkoitetaan pikaruualla ja leivonnaisilla. Yksi oppilaista ei ollut vastannut sipsi ja

makeinen kohtaan. Hän oli kirjoittanut taulukon reunaan olevansa karkki/ sipsilakossa.



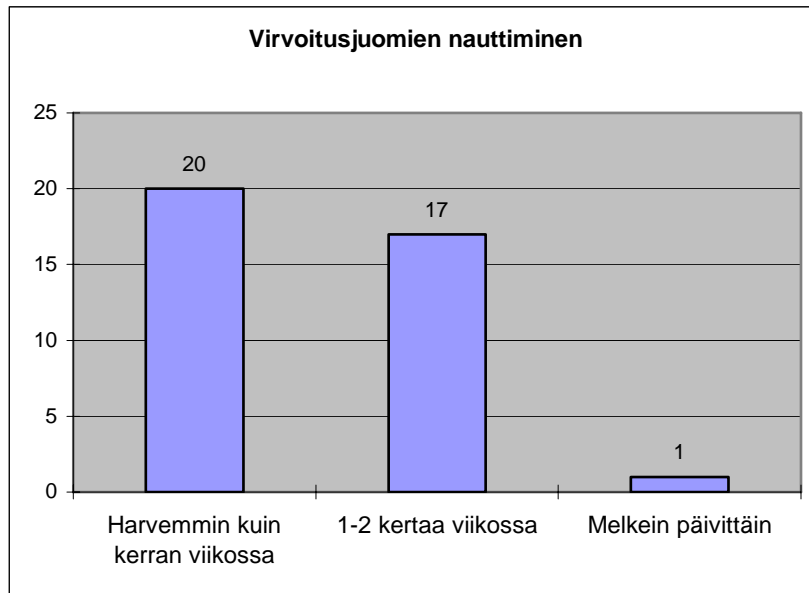
Kuvio 17. Makeisten syöminen (n=40)

Makeisia syö harvemmin kuin kerran viikossa neljä (10 %) oppilasta. Oppilaista 30 (75 %) syö 1-2 kertaa viikossa makeisia ja kuusi (15 %) syö melkein päivittäin. Kukaan oppilasista ei syö makeisia joka päivä.



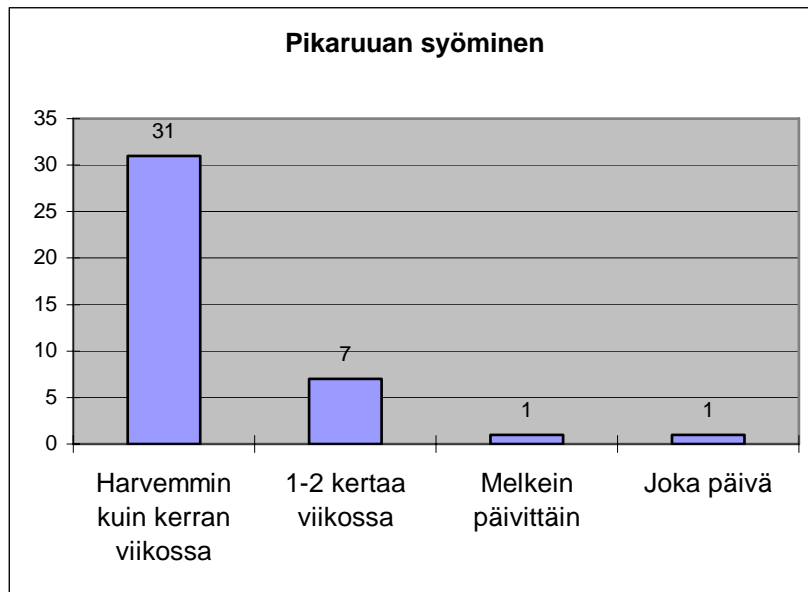
Kuvio 18. Sipsien syöminen (n=39)

Yksi oppilas ei vastannut, että kuinka usein syö sipsejä. Harvemmin kuin kerran viikossa syö sipsejä 29 (74,4 %) oppilasta. Yhdeksän (23 %) oppilasta syö sipsejä 1-2 kertaa viikossa ja yksi (2,6 %) syö melkein päivittäin. Ketään oppilaista ei syö sipsejä päivittäin.



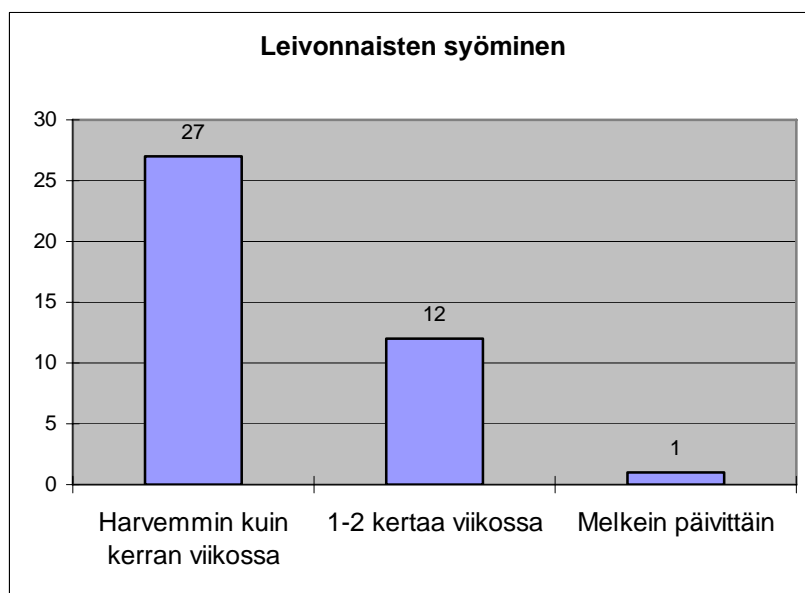
Kuvio 19. Virvoitusjuomien nauttiminen (n=38)

Kaksi oppilasta ei ollut vastannut, että kuinka usein juo virvoitusjuomia. Oppilaisista 20 (52,6 %) juo virvoitusjuomia harvemmin kuin kerran viikossa. Virvoitusjuomia 1-2 kertaa viikossa juo 17 (44,8 %) ja melkein päivittäin yksi oppilas (2,6 %). Kukaan oppilaista ei juo joka päivä virvoitusjuomia.



Kuvio 20. Pikaruuan syöminen (n=40)

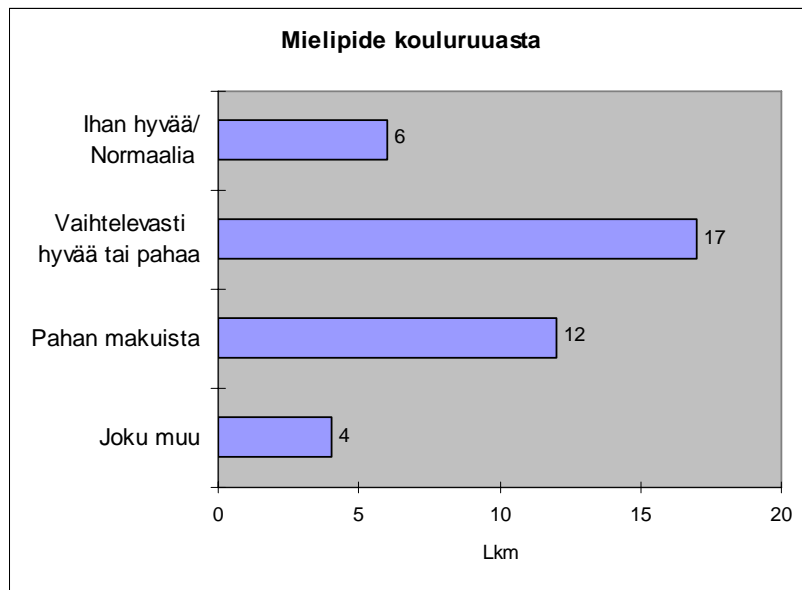
Pikaruokaa syö harvemmin kuin kerran viikossa suurin osa eli 31 (77,5 %) oppilasta. Oppilaista seitsemän (17,5 %) ilmoitti syövänsä pikaruokaa 1-2 kertaa viikossa. Melkein joka päivä pikaruokaa syö yksi (2,5 %) oppilas. Oppilaista yksi (2,5 %) kertoi syövänsä pikaruokaa joka päivä.



Kuvio 21. Leivonnaisten syöminen (n=40)

Harvemmin kuin kerran viikossa leivonnaisia syö 27 (67,5 %) oppilasta. Oppilasta 12 (30 %) syö 1-2 kertaa viikossa leivonnaisia ja melkein päivittäin leivonnaisia syö yksi (2,5 %) oppilas. Joka päivä leivonnaisia ei syö ketään.

## 8.2 Viidesluokkalaisten ruokailutottumuksiin vaikuttavat tekijät



Kuvio 22 Mielipide kouluruuasta (n=39)

Kysymyksessä viisi tiedusteltiin oppilaiden mielipidettä kouluruuasta. Oppilaat saivat vastata omin sanoin kysymykseen. Yksi oppilas oli jättänyt vastaamatta kysymykseen. Kuusi (15,3 %) oppilasta piti kouluruokaa ihan hyvänä tai normaalina. Oppilaista 17 (43,5 %) oli sitä mieltä, että kouluruoka on joskus hyvää ja joskus pahaa. Kaksitoista (30,8 %) oppilaista piti kouluruokaa pahan makuisena. Yksi (2,6 %) oppilaan mielestä kouluruoka on joka kerta erilaista. Kouluruoka oli erikoista yhden (2,6 %) oppilaan mielestä. Yhden (2,6 %) oppilaan mielestä kouluruoka ei aina ole terveellistä. Yksi (2,6 %) oppilas toivoi, että koulussa tarjottaisiin enemmän perusruokia.

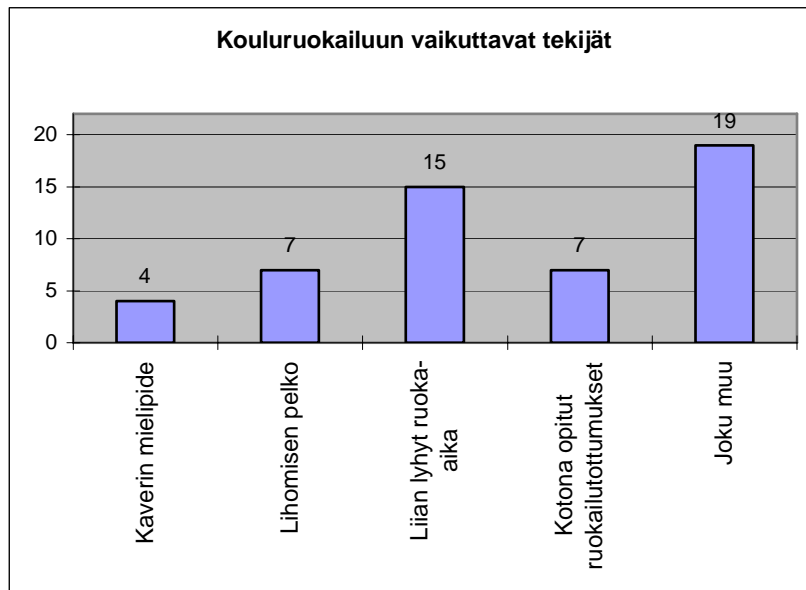
*”Kouluruoka on mielestäni vähän kuivaa, mutta joskus ruoka on erittäin hyvää”*

*”Kamalaa!”*

*”Ihan ok”*

*”Mautonta”*

*”Joskus syötävää.”*



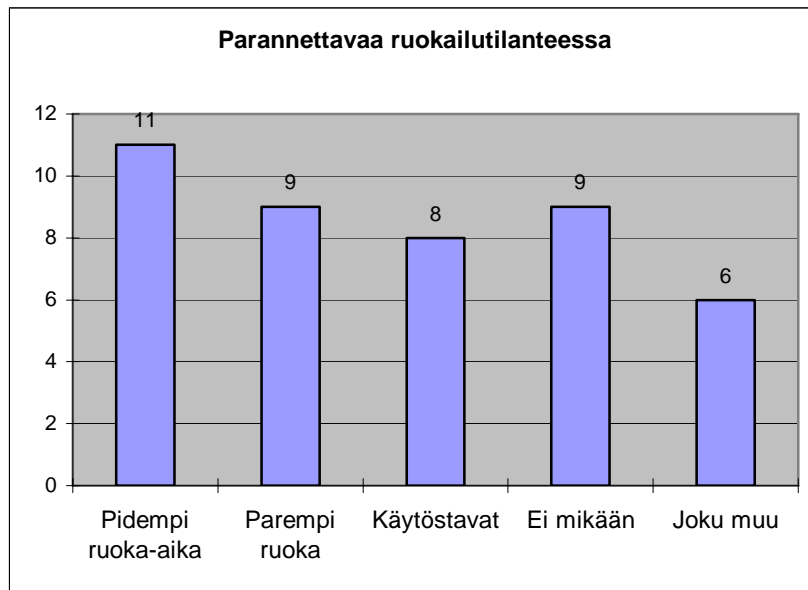
Kuvio 23. Kouluruokailuun vaikuttavat tekijät (n=38)

Kuudes kysymys selvitti kouluruokailuun vaikuttavia tekijöitä. Oppilailla oli vaihtavana viisi eri vaihtoehtoa. Viidentenä vaihtoehtona oli joku muu tekijä. Vaihtoehtoista sai valita useamman. Kaksi oppilasta oli jättänyt vastaamatta kysymykseen. Oppilaista neljän (10,5 %) mielestä kavereiden mielipide vaikuttaa heidän kouluruokailuunsa. Seitsemän (18,4 %) oppilaan mielestä kouluruokailuun vaikuttaa lihomisen pelko. Oppilaista 15 (39,5 %) on sitä mieltä, että liian lyhyt ruokaaika vaikuttaa heidän ruokailuunsa koulussa. Seitsemän (18,4 %) oppilaista kertoi kotona opittujen ruokatottumusten vaikuttavan heidän kouluruokailuunsa. Joku muu vaihtoehdon oli valinnut 19 (50 %) oppilasta. Yhdentoista (28,9 %) oppilaan mielestä koulussa syömiseen vaikuttaa se, etteivät he pidä kouluruuasta. Viisi (13,2 %) oli vastannut, ettei heidän kouluruokailuunsa vaikuta mikään. Yhden (2,6 %) oppilaan kouluruokailuun vaikutti kaverien mielipide. Yksi (2,6 %) oppilas vastasi oman mielipiteensä vaikuttavan kouluruokailuun. Kouluruokailuun vaikutti yhden (2,6 %) oppilaan mielestä se, ettei ole nälkä.

*”Välillä ruoka ei ole aina ihan herkullista”*

*”Mauton ruoka”*

*”Kaverien huono ajattelu minusta, jos haen lisää ruokaa”*



Kuvio 24. Parannettavaa ruokailutilanteessa (n=36)

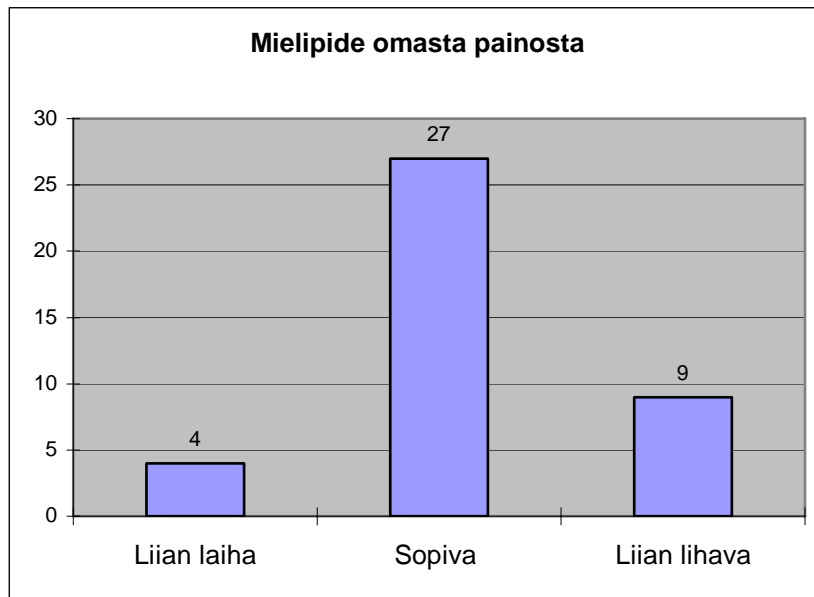
Seitsemännessä kysymyksessä selvitettiin asioita, joita ruokailutilanteessa olisi parannettavaa. Kysymys oli avoin ja oppilaat saivat vastata siihen omin sanoin. Joidenkin oppilaiden vastaus sisälsi useamman parannus ehdotuksen. Neljä oppilasta oli jättänyt vastaamatta kysymykseen. Oppilaista 11 (30,6 %) haluaa pidemmän ruoka-ajan koulussa. Yhdeksän (25 %) oppilaista halusi parempaa ruokaa. Kahdeksan (22,2 %) oppilaan mielestä käytöstavoissa olisi parannettavaa. Yhdeksän (25 %) mielestä ruokailutilanteessa ei ole mitään parannuksen tarvetta. Kaksi (5,6 %) oppilasta halusi parannusta omiin ruokailutottumuksiinsa. Yksi (2,8 %) oppilas toivoi, että lattialle pudonneista voiveitsistä huolehdittaisiin paremmin. Yhdessä (2,8 %) vastauksessa ehdotettiin, että oppilaat voisivat yhden viikon ajan päättää, mitä kouluruuaksi tarjotaan. Ruoka-annoksessa on parannettavaa yhden (2,8 %) oppilaan mielestä. Yksi (2,8 %) oppilas toivoi, että oppilaita tarkkailtaisiin paremmin

*”Pitempi aika, hyvempää ruokaa”*

*”Että ei etuilltaisi, ei kiusattaisi jos lihava oppilas hakisi lisää ruokaa. ei tönitä. tarkkailtaisiin muita paremmin”*

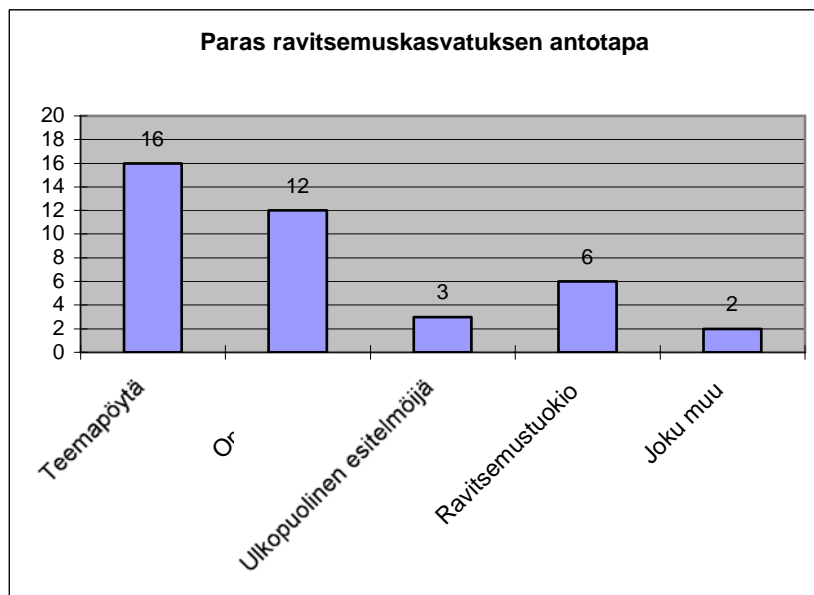
*”Ottaisin monipuolisesti ruokaa esim. salaattia”*





Kuvio 25. Mielipide omasta painosta (n=40)

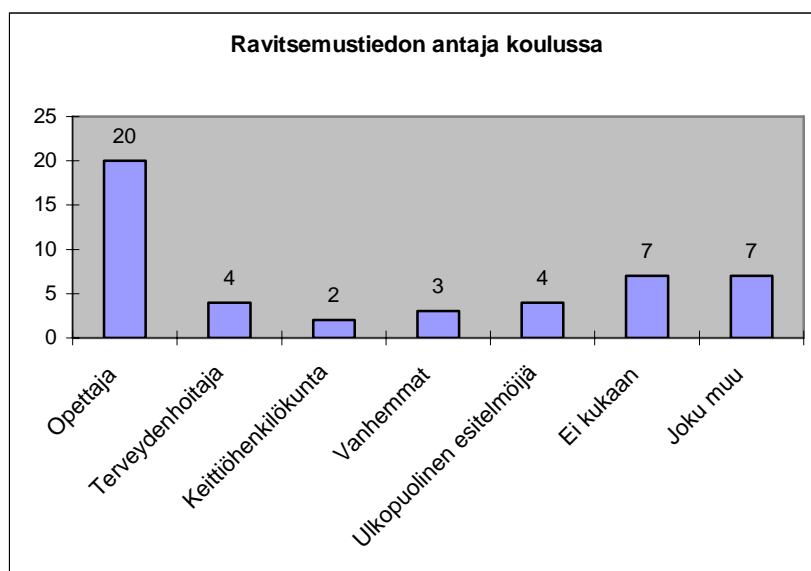
Kysymyksessä 19 kysyttiin mitä mieltä oppilaat olivat omasta painostaan. Neljä (10 %) oppilaista piti itseään liian laiha. Sopivana piti itseään 27 (67,5 %) ja liian lihavana yhdeksän (22,5 %) oppilasta.



Kuvio 26. Paras ravitsemuskasvatuksen antotapa (n=39)

Kysymyksessä 20 kysyttiin oppilailta mikä heidän mielestään paras tapa antaa ravitsemukseen liittyvää tietoa koulussa. Yksi oppilas oli jättänyt vastaamatta kysymykseen. Oppilaista 16 (41 %) oli sitä mieltä, että paras tapa antaa ravitsemustietoa on teemapöytä ja 12 (30,8 %) oppilaan mielestä oppitunti. Kolmen (7,7 %)

mielestä ulkopuolinen esitelmöijä ja kuuden (15,4 %) mielestä ravitsemustuokio on paras tapa ravitsemustiedon antoon. Kaksi (5,1 %) oppilaista oli valinnut vaihtoehdon joku muu. Oppilaista yksi vastasi, että haluaa ravitsemusvalistusta pelotellulla ”jos ei syö niin ei kasva isoksi”. Yksi oppilas ei osannut sanoa parasta ravitsemustiedon antotapaa.



Kuvio 27. Ravitsemustiedon antaja koulussa (n=32)

Kysymyksessä 21 selvitettiin, että keneltä viidesluokkalaiset ovat saaneet ravitsemukseen liittyvää tietoa koulussa. Kysymys oli avoin ja suurin osa oppilaista oli maininnut vastauksessaan useamman ravitsemustiedon antajan. Kahdeksan oppilasta oli jättänyt vastaamatta kysymykseen. Opettajalta oli saanut tietoa 20 (62,5 %) oppilasta. Terveystenhoitajalta oli saanut ravitsemustietoa neljä (13,5 %) oppilasta. Keittiöhenkilökunnalta oli ravitsemustietoa saanut kaksi (6,3 %) oppilasta. Vaikka oppilailta kysyttiin koulussa saatua tietoa, oli kolme (9,4 %) oppilasta vastannut saaneensa ravitsemustietoa vanhemmilta. Ulkopuoliselta esitelmöijältä oli tietoa saanut neljä (13,5 %) oppilasta. Seitsemän (21,9 %) oppilasta vastasi, ettei ole saanut keneltäkään ravitsemustietoa. Tietoa ravitsemuksesta teemapöydän tai mallilautasen avulla oli saanut kolme (9,4 %) oppilasta. Kaksi (6,3 %) oppilasta ei muistanut mistä olisi saanut ravitsemukseen liittyvää tietoa. Yksi (3,1 %) oppilas oli saanut tietoa kaverilta ja yksi (3,1 %) ihmiseltä.

*”No opettajalta, kavereilta, keittäjiltä ja äidiltä ja isältä.”*

*”Maitotytöltä, opettajalta”*

## 9 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää Friitalan koulun viidesluokkalaisten ruokailutottumuksia ja niihin vaikuttavia tekijöitä. Viidesluokkalaisten omia näkemyksiä selvitimme kyselylomakkeen avulla. Tulosten mukaan viidesluokkalaisten ruokailutottumukset ovat pääasiassa terveellisiä, mutta tuloksista ilmeni myös muutama huolestuttava asia.

Enemmistö kysymyksistä koski viidesluokkalaisten ruokailutottumuksia. Suurin osa oppilaista söi aamupalan joka aamu. Aamupalan sisältönä oli vilja- ja maitotuotteita, mehua sekä hedelmiä ja vihanneksia. Pojista miltei kaikki söivät kouluruuan, mutta tytöistä vain puolet. Oppilaat perustelivat kouluruuan syömättä jättämisen, sillä että se oli heistä pahaa. Kouluruuan syöminen on vähentynyt verratessa tämän opinnäytetyön tuloksia vuonna 1998 tehtyyn kouluterveystutkimukseen. Vajaa kymmenen vuotta sitten tehdyn tutkimuksen mukaan pojista 83 % ja tytöistä 75 % ilmoitti syövänsä kouluruokaa. (Lahti- Koski, 1999, 40.)

Eväitä koulupäivän aikana söi suurin osa oppilaista. Suurin osa niistä tytöistä, jotka söivät koulussa eväitä, eivät syöneet kouluruokaa. Opinnäytetyön ja Röppäsen vuonna 2001 tekemän tutkimuksen tuloksissa oli eroa eväiden syöjien määrässä. Röppäsen tutkimuksessa vain viisi (n=55) oppilasta kertoi syövänsä koulussa jotakin muuta kouluruuan lisäksi. Tämän opinnäytetyön tuloksissa ilmeni, että oppilaiden eväiden sisältönä oli esimerkiksi leipä, jogurtti ja hedelmät. Tulokset olivat yhdensuuntaiset Röppäsen tutkimuksen kanssa. Hänen tutkimuksessaan eväinä mainittiin muun muassa hedelmä, karkit ja jogurtti.

WHO-koululaistutkimuksen (2004) mukaan päivittäin vihanneksia syövien nuorten osuus on pieni. Opinnäytetyön tulokset antoivat kuitenkin toisenlaisen kuvan asiasta. Enemmistö viidesluokkalaisista söi kasviksia joka päivä tai lähes joka päivä. Perusteluissa suurin syy kasvien syömiseen oli se, että niitä oli tarjolla. Muita syitä oli kasvien terveellisyys ja hyvä maku. Tutkimusten väliset erot voivat johtua todellista vihannesten syönnin lisääntymisestä tai siitä etteivät oppilaat ole vastanneet todenmukaisesti.

Säännöllinen maidon juonti on vähentynyt WHO-koululaistutkimuksen (2004) mukaan viime vuosikymmenten aikana. Tytöistä maitoa joi harvempi kuin pojista kaikissa ikäryhmissä. Tämän opinnäytetyön tutkimuksen tulokset olivat yhtenevät koululaistutkimuksen kanssa. Yli puolet oppilaista ilmoitti ruokajuomakseen veden. Maidon juonnin oppilaat korvasivat muilla maitotuotteilla ja kalkkitableteilla. Moni vastasi korvaavansa maidon juonnin vedellä.

Oppilaista puolet ilmoitti syövänsä välipalaa joskus ja lähes puolet joka päivä. Lähes kaikki viidesluokkalaiset syövät lämpimän aterian kotona yhdessä perheen kanssa. Samansuuntaisia tuloksia oli myös Röppösen (2001) tutkimuksessa, jonka mukaan suurin osa oppilaista söi lämmintä ruokaa yhdessä perheen kanssa joka päivä. Oppilaiden iltapalan sisältö oli lähes samanlainen kuin aamupalan. Suurin osa oppilaista söi hedelmiä lähes päivittäin. Tulos oli erisuuntainen WHO:n koululaistutkimuksen (2004) kanssa, koska sen mukaan hedelmien käyttö on vähentynyt viime vuosien aikana.

Viidesluokkalaisista enemmistö söi karkkia 1-2 kertaa viikossa. Puolet oppilaista joi limsaa harvemmin kuin kerran viikossa ja lähes puolet 1-2 kertaa viikossa. Sipsejä, pikaruokaa ja leivonnaisia syötiin harvemmin kuin kerran viikossa. Tulosten mukaan oppilaat syövät kohtuudella karkkeja, sipsejä, limsaa, pikaruokaa ja leivonnaisia. Tämän perusteella herkkujen syömisen ei pitäisi vaikuttaa ruokaluun.

Suurin osa oppilaista söi aamupalan joka päivä ja vain kaksi oppilasta ei syönyt koskaan aamupalaa. Tämä on ilahduttavaa, sillä teorian mukaan aamupalan syöneet jaksavat koulussa paremmin. Hyvä asia oli myös aamupalan terveellinen ja monipuolinen sisältö. Kyselyn tuloksista ilmeni, että sukupuolten välinen ero kouluruuan syömisessä oli suuri. Pojat söivät paremmin kouluruokaa kuin tytöt, mikä tuli esille myös kouluhenkilökunnalle tehdyssä teemahaastattelussa. Tytöistä huolestuttavan moni jätti kouluruuan syömättä. Tilanne oli päinvastainen eväiden syönnin kohdalla, koska eväitä söi useampi tyttö kuin poika. Vastausten perusteella huomasimme, että suurin osa niistä tytöistä, jotka söivät eväitä, eivät syöneet kouluruokaa. Oppilaat perustelivat eväiden syönnin suurimmaksi syyksi pitkät koulupäivät. Pohdimme kuitenkin että onko todellinen syy pahanmakuisena pide-

tyn kouluruuan korvaaminen eväillä. Samanlaisia päätelmiä olivat tehneet myös teemahaastatteluun osallistuneet koulun työntekijät.

Tulosten mukaan oppilaat syövät kasviksia lähes päivittäin. Teorian mukaan kasvikset ovat tärkeä osa monipuolista ruokavaliota. Vastausten perusteella ilmeni, että oppilaat syövät kasviksia, koska niitä on tarjolla. Kasvuiässä kalsiumin tarve kasvaa ja siksi on huolestuttavaa, että yli puolet oppilaista ilmoitti juovansa kouluruuan kanssa vettä. Muutama oppilas oli vastannut, ettei voi juoda tavallista maitoa, koska heillä on laktoosi-intoleranssi. Koulussa on kuitenkin tarjolla myös vähälaktoosista ja laktoositonta maitoa, joten se ei ole syy maidon juomatta jättämiselle. Vastausten mukaan muutama oppilas, joka joi koulussa vettä, joi kotona maitoa. Tuloksista voi päätellä, että veden juomiseen koulussa vaikuttaa koulukavereiden mielipiteet. Kouluhenkilökunnalle tehdyssä teemahaastattelussa ilmeni, että veden juonti on koulussa jopa muoti-ilmiö. Oppilailta kysyttiin, että jos he eivät juo maitoa, niin miten he korvaavat sen. Osa oli vastannut, että korvaa maidon juonin juomalla vettä. Tästä voi päätellä, etteivät oppilaat ymmärtäneet kysymystä tai sitten he eivät tiedä maidosta saatavan kalsiumin merkitystä varhaisnuoren kasvulle ja kehitykselle.

Riittävän kuidun määrän saamiseksi positiivista oli, että oppilaat vastasivat syövänsä mieluiten ruisleipää. Näkkileipää ilmoitti syövänsä mieluiten vain muutama oppilas. Oppilailla on koulussa tarjolla yleensä näkkileipää, tuoretta leipää tarjoillaan vain keitto- ja puuropäivinä. Tulosten mukaan oppilaat syövät kohtuudella karkkeja, sipsejä, limsaa, pikaruokaa ja leivonnaisia. Tämän perusteella herkkujen syömisestä ei pitäisi vaikuttaa ruokahaluun. Toisessa tutkimuskysymyksessä selvitettiin viidesluokkalaisten ruokailutottumuksiin vaikuttavia tekijöitä. Oppilaista suurimman osan mielestä kouluruoka oli joskus hyvää ja joskus pahaa. Pieni osa oli sitä mieltä, että kouluruoka oli ihan hyvää. Koulussa syömiseen vaikutti enemmistön mielestä liian lyhyt ruoka-aika. Seuraavaksi eniten vaikutti lihomisen pelko ja kotona opitut ruokailutottumukset. Parannuksena ruokailutilanteeseen oppilaat toivoivat pidempää ruoka-aikaa ja parempaa ruokaa.

Suurin osa viidesluokkalaaisista koki olevansa sopivan painoisia, neljännes piti itseään liian lihavana ja muutama oppilas liian laihana. Opinnäytetyön tulokset oli-

vat aiempiin tutkimuksiin verrattuna positiivisempia. Kannaksen (2004) tutkimuksen mukaan tytöistä lähes puolet piti itseään liian lihavana ja vain harvat liian laihana. Pojista viidennes koki olevansa liian lihava ja lähes viidennes piti itseään liian laihana.

Parhaiksi ravitsemustiedon antotavoiksi oppilaat valitsivat teemapöydän ja oppitunnit. Puolet oppilaista ilmoitti saaneensa ravitsemukseen liittyvää tietoa opettajalta. Melkein neljännes viidesluokkalaisista ilmoitti, ettei ole saanut ravitsemustietoa keneltäkään. Yllättävää oli terveydenhoitajan vähäinen rooli ravitsemuskasvatuksen antajana.

Oppilaat pitivät kouluruokaa pahan makuisena. Tuloksista voi päätellä, että oppilaat olivat tyytymättömiä kouluruokaan. Oppilaiden mielestä koulussa syömiseen vaikuttaa eri asiat kuin henkilökunnalle tehdyn teemahaastattelun perusteella olisi voinut olettaa. Oppilaat kokivat lihomisen pelon vaikuttavan koulussa syömiseen. Haastateltavien mielestä kavereiden mielipiteet vaikuttivat viidesluokkalaisten syömiseen. Tätä väitettä tukee viidesluokkalaisten sosiaalinen kehitystaso, johon kuuluu massan mukana. Yhteistä molemmissa tuloksissa oli kuitenkin se, että ruoka-aikaa pidettiin liian lyhyenä ja kotona opittujen ruokailutottumusten koettiin vaikuttavan koulussa. Ristiriitaista oli, että ruoka-ajan pidentämistä toivoivat myös ne oppilaat jotka eivät syöneet kouluruokaa. Tämä saattaa johtua siitä, että nämä oppilaat ovat huomanneet, etteivät kaikki ehdi syödä rauhassa. Toinen selitys voi olla, että ruoka-aikaa halutaan pidemmäksi ruokailuun liittymättömistä syistä. Ruokailutilanteessa parannettavana asiana oppilaat pitivät melko tasapuolisesti ruoka-ajan pidentämistä, parempaa ruokaa ja käytöstapoja. Yllättävää oli, että suurin osa käytöstapojen parantamista toivovista oppilaista oli poikia.

Vaikka suurin osa oppilaista piti itseään sopivan painoisina, ei voida todeta, ettei heillä ole ravitsemuspulmia. Teorian mukaan viidesluokkalainen elää sellaisessa kognitiivisen kehityksen vaiheessa, ettei hän pysty muodostamaan realistista käsitystä omasta painostaan. Yllättävää oli, että suurin osa oppilaista koki, ettei ollut saanut ravitsemukseen liittyvää tietoa muilta kuin opettajaltaan. Moni oli myös vastannut, ettei ollut saanut ravitsemustietoa keneltäkään. Pohdimme voisiko tu-

lokset johtua siitä, että oppilaat eivät ole aina tiedostaneet saavansa ravitsemustietoa.

Tutkimustulokset antoivat paljon tietoa viidesluokkalaisten ravitsemuskäyttäytymisestä. Tuloksista nousi myös esille muutama parannusta vaativa asia. Ongelmana oli se, että moni oppilaista ei syönyt ollenkaan kouluruokaa ja että kouluruokaa pidettiin pahanmakuisena. Nämä kyseiset ongelmat saattavat johtua oppilaiden negatiivisesta asenteesta kouluruokaa kohtaan. Asenteita voitaisiin mahdollisesti muuttaa, jos oppilaat saisivat vaikuttaa enemmän kouluruokailuun. Oppilaiden mielipiteitä voitaisiin kysyä ruokalistaa laadittaessa. Oppilaille voitaisiin järjestää enemmän ravitsemukseen liittyviä teemapäiviä tai -viikkoja, joihin he voisivat osallistua. Kouluhenkilökunnalle tehdyn teemahaastattelun ja kyselyn tuloksissa tuli esille, että ruokailutilanne on joskus rauhaton ja ruoka-aika liian lyhyt. Näihin asioihin tulisi kiinnittää huomiota. Ruoka-ajan pidentämiseksi voitaisiin oppituntien jaksotus muuttaa niin, että jokaisella luokalla olisi ainakin puolituntia aikaa käyttää ruokailuun.

Teemahaastattelun tuloksista selvisi, että kouluhenkilökunnan yhteistyö ravitsemus asioissa on liian vähäistä. Kouluhenkilökunnan olisi hyvä keskustella esille tulleista ongelmista yhdessä ja sopia jokaisen omasta roolista oppilaiden ravitsemuskasvatuksessa. Eväiden syönnin tarpeellisuudesta olisi hyvä keskustella sekä oppilaiden, että heidän vanhempiansa kanssa. Jokaisella luokalla tulisi olla samat säännöt eväiden syömisestä. Mielestämme eväitä saisi syödä vain pitkinä koulupäivinä ja ne eivät saisi korvata kouluruokailua. Maidon juontia koulussa voitaisiin lisätä, korostamalla kalsiumin merkitystä kasvuikäiselle lapselle ja nuorelle. Maitotyttö voisi vieraillla useammin muistuttamassa maidon juonnin tärkeydestä. Viidesluokkalaisten opettajat voivat hyödyntää opinnäytetyön tuloksia pitäessään ravitsemuskasvatustunteja.

Opinnäytetyön tekeminen on ollut opettavaista ja mielenkiintoista. Teoriatietoa 2000-luvulta viidesluokkalaisten ravitsemuksesta löytyi yllättävän niukasti. Opinnäytetyön keskeisten käsitteiden painotus teoreettisessa viitekehityksessä oli hankalaa, koska niistä löytyi melko vähän lähteitä. Yhteistyö Friitalan koulun henkilö-



kunnan kanssa sujui hyvin. Omalta osaltamme halusimme edistää yhteistyötä sopimalla aikatauluista ajoissa.

Teemahaastattelun rungon tekeminen ja haastattelun toteutus oli melko helppoa, mutta sisällönanalyysi oli aikaa vievää. Mittarin laatimisesta teki haasteellisen kysymysten rajaaminen ja kysymysten muotoileminen viidesluokkalaisten ikätason mukaiseksi. Tulosten analysoiminen oli tarkkuutta vaativaa, mutta mielenkiintoista. Mittari oli toimiva, koska saimme sen avulla vastaukset tutkimuskysymyksiin. Opinnäytetyötä tekeminen auttoi ymmärtämään ravitsemuskasvatuksen tärkeyden tulevassa terveydenhoitajan ammatissamme.

Tällä hetkellä Ulvilassa pohditaan keskuskeittiön perustamista, jolloin ruuan valmistus Friitalan koululla loppuisi. Keskuskeittiöön siirryttäessä olisi mielenkiintoista nähdä millaisia tutkimustulokset olisivat, jos tämä kysely tehtäisiin uudelleen muutaman vuoden kuluttua. Jatkossa olisi mielenkiintoista, jos viidesluokkalaisten ruokailutottumuksia ja niihin vaikuttavia tekijöitä tutkittaisiin havainnoimalla. Ulkopuolisen tutkijan tekemät havainnot antaisivat luultavasti kyselytutkimusta luotettavampaa tietoa, koska se karsisi vilpilliset vastaukset pois. Lisäksi havainnoitsija pystyy ulkopuolisena paremmin määrittelemään viidesluokkalaisten ruokailutottumuksiin vaikuttavia tekijöitä. Tulevaisuudessa olisi hyvä tutkia tekijöitä, jotka vaikuttavat kielteisen kuvan muodostumiseen kouluruuasta. Tekijöiden selvittyä olisi niihin helpompi vaikuttaa ja ehkä myös kouluruuan menekki kasvaisi.

## LÄHDELUETTELO

Aalberg, V. & Siimes, M. 1999. Lapsesta aikuiseksi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Nemo

Fogelholm, M. 2001. Ratkaisuja ravitsemukseen. Helsinki: Palmenia

Fogelholm, M. 1999. Syö ja liiku mielelläsi. Juva: WSOY

Haglund, B., Hakala- Lahtinen, P., Huupponen T. & Ventola, A-L. 2003. Ihmisen ravitsemus. Porvoo: Wsoy

Hasunen, K., Kalavainen, M., Keinonen, H., Lagström, H., Lyytikäinen, A., Nurttila, A., Peltola, T. & Talvia, S. 2004. Lapsi, perhe ja ruoka: Imeväis- ja leikkikäisten lasten, odottavien ja imettävien äitien ravitsemussuositus. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö Helsink

Himberg, L., Laakso, J., Peltola, R., Näätänen, R. & Vidjeskog, J. 2005. Kehittyvä ihminen: Psykologia 2. Helsinki: WSOY

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2004. Tutki ja kirjoita. Vantaa: Tammi

Ihanainen, M., Lehto, M., Lehtovaara. & Toponen, T. 2004. Ravitsemustieto osaksi ammattitaitoa. Porvoo: WSOY

Juvonen, K. 2005. Lasten ja nuorten ravitsemus. [online] Kuopio: Kuopion yliopisto.[Viitattu14.8.2006]Saatavissa:  
[Http://www.apetit.fi/pdf/lasten\\_ja\\_nuorten\\_ravitsemus.pdf](http://www.apetit.fi/pdf/lasten_ja_nuorten_ravitsemus.pdf) )

Kannas, L. 2004. Koululaisten terveys ja terveystietäytyminen muutoksessa WHO- Koululaistutkimus 20 vuotta. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto

Kinnunen, S. 2003. Anna mun olla lapsi. Helsinki: Kirjapaja oy

- Lahti-Koski, M. 1999. Ravitsemuskertomus 1998. Helsinki: Hakapaino Oy
- Metsämuuronen, J. 2000c. Laadullisen tutkimuksen perusteet. Viro: Jaabes Ou
- Metsämuuronen, J. 2000a. Mittarin rakentaminen ja testiteorian perusteet. Viro: Jaabes Ou
- Metsämuuronen, J. 2000b. Tilastollisen kuvauksen perusteet. Viro: Jaabes Ou
- Parkkinen, K. & Serti, P. 1999. Ruoka ja ravitsemus. Keuruu: Otavan kirjapaino OY
- Rose, S. 2005. Vitamiinit ja kivennäisaineet: Mistä saat tarvitsemasi ravintoaineet. Helsinki: WSOY
- Röppänen, T. 2001. ”Peruna on ruoka ihan oikea..”- kuudesluokkalaisten ruokailutottumuksia. Pori: Samk
- Terho, P., Ala- Laurila, E- L., Laakso, J., Kragius, H. & Pietikäinen, M., 2000. Kouluterveydenhuolto. Helsinki: Duodecim
- Vertio, H. 2003. Terveiden edistäminen. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino
- Vilka, H. 2005. Tutki ja kehitä. Keuruu: Otavan kirjapaino

TEEMAHAASTATTELU

Tammikuu 5. ja 11.

Viidesluokkalaiset:

- Kuvaile, minkälainen viidesluokkalainen on?
- Mitä keskeisiä asioita viidesluokkalaisten terveelliseen ravitsemukseen kuuluu?

Ravitsemuskasvatus:

- Miten ravitsemuskasvatuksella voidaan edistää viidesluokkalaisten terveyttä?
- Miten voit työssäsi vaikuttaa heidän ravitsemukseen?
- Miten ravitsemuskasvatus toteutuu teidän koulussa?
- Ketkä osallistuvat ravitsemuskasvatukseen ja millä tavoin?
- Millaista ravitsemukseen liittyvää yhteistyötä kouluhenkilökunnan välillä on?

Kouluruokailu:

- Minkälaista terveyttä edistävä kouluruoka on?
- Miten se toteutuu teidän koulussanne?
- Syövätkö viidesluokkalaiset tarpeeksi energiankulutukseensa verrattuna?
- Onko kouluruuan ajankohta sopiva?
- Mitkä asiat vaikuttaa eniten viidesluokkalaisten ruokailuun koulussa?
- Onko sukupuolella merkitystä kouluruokailussa?
- Huolestuttaako joku asia viidesluokkalaisten ravitsemuksessa?
- Onko kouluruokailussa mielestäsi jotain kehityksen tai muutoksen tarvetta?

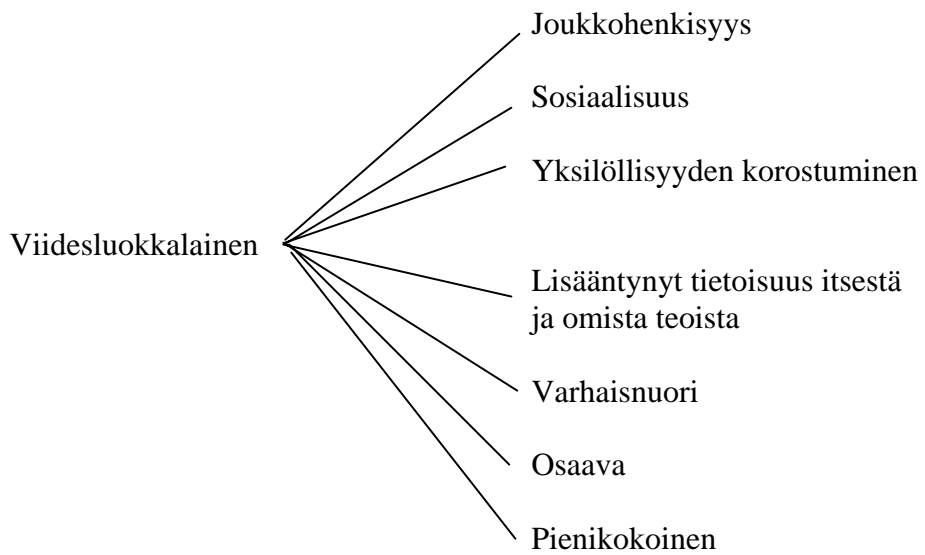
Kodin kanssa tehtävä yhteistyö:

- Minkälaista yhteistyötä koulun ja kodin välillä on lasten ravitsemus asioissa?
- Miten kodin ruokailutottumukset näkyvät koulussa?

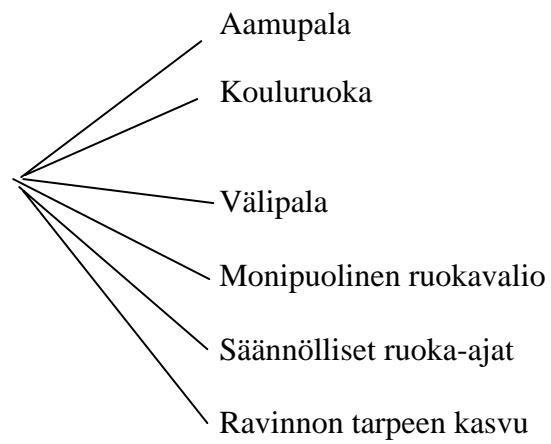
TEEMAHAASTATTELUN TULOKSET

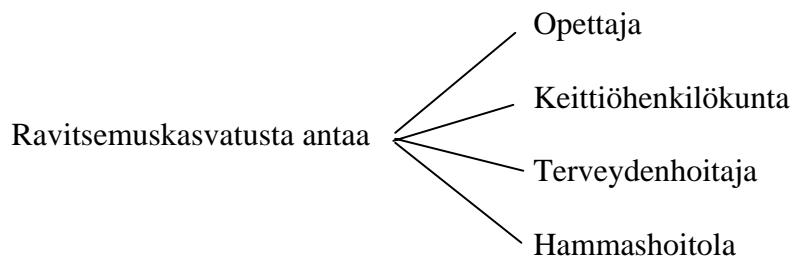
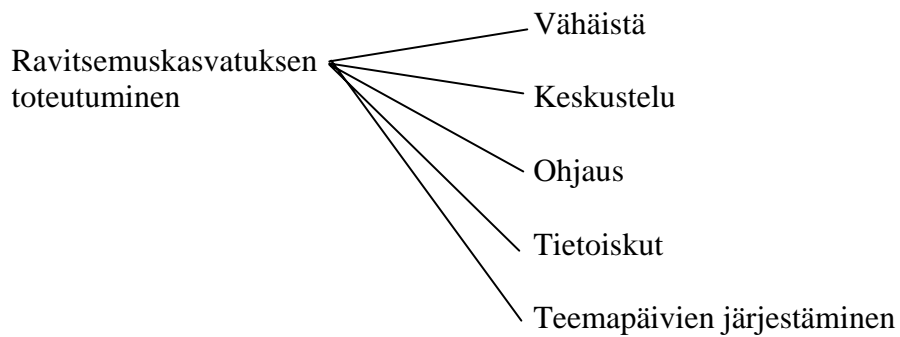
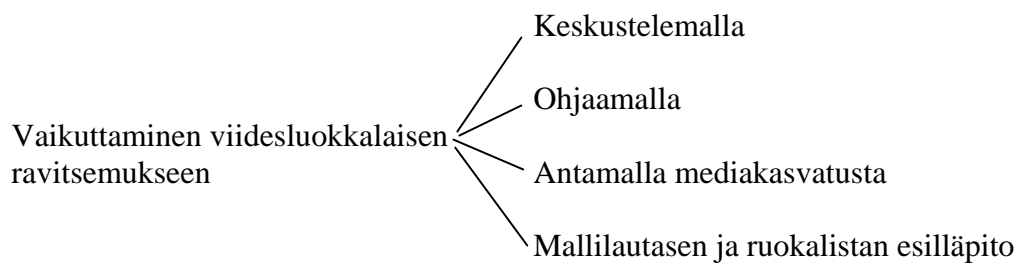
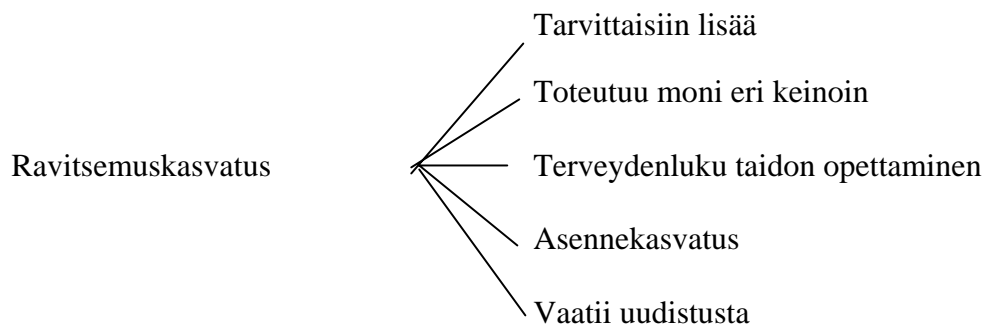
YLÄKATEGORIA

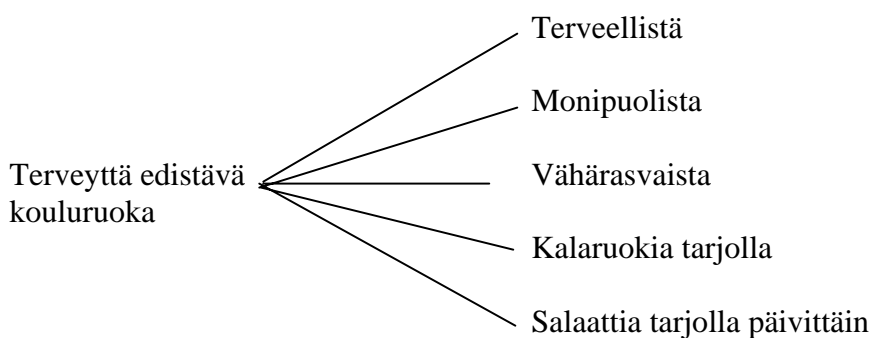
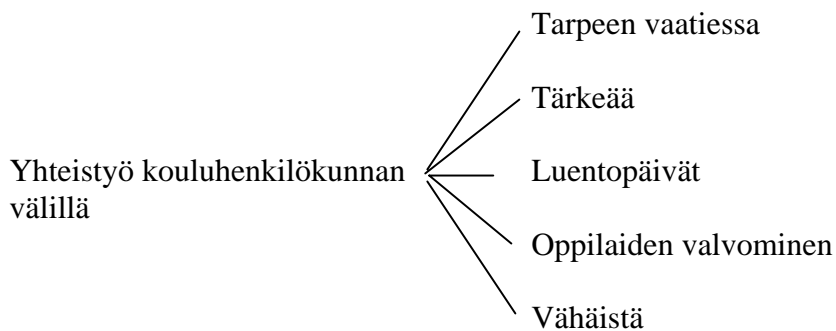
ALAKATEGORIAT



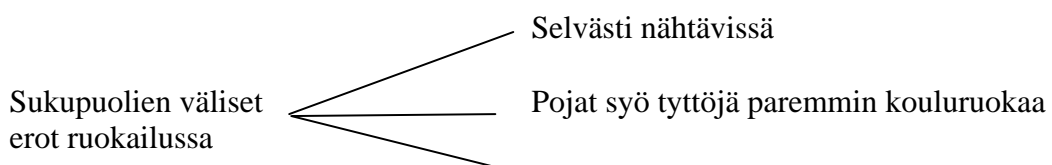
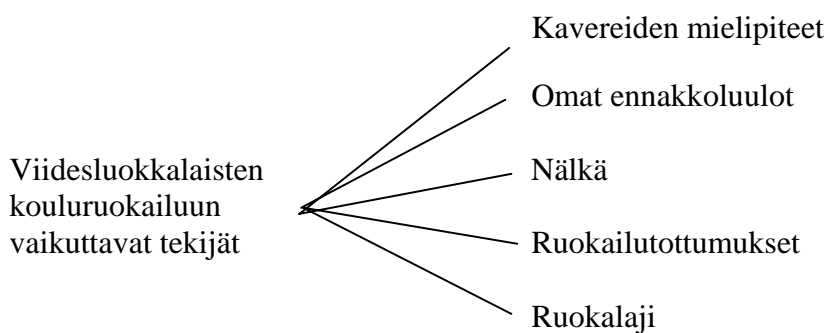
Viidesluokkalaisten terveellinen ravitsemus



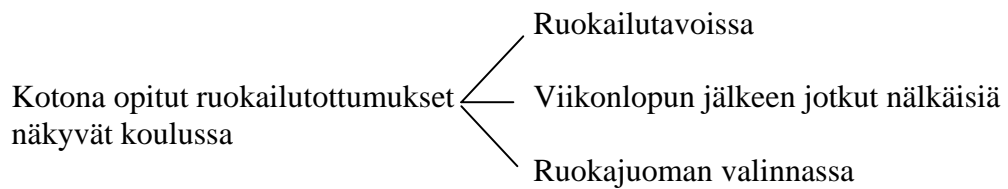
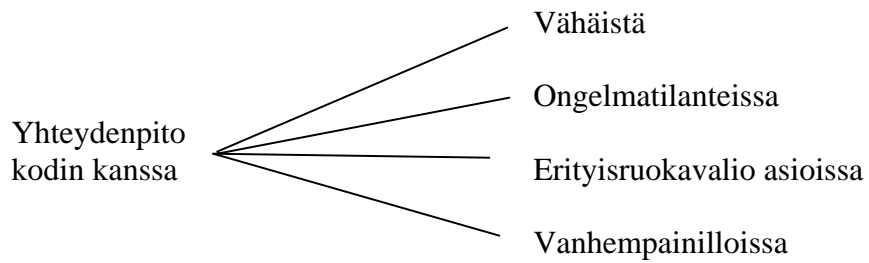
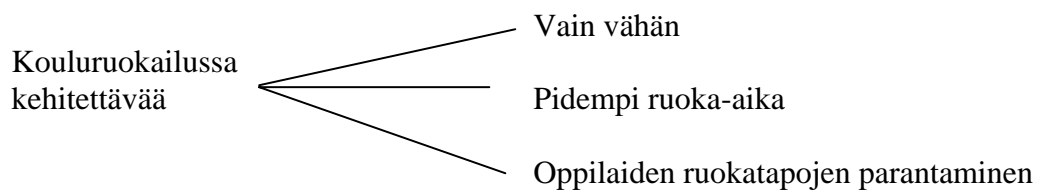
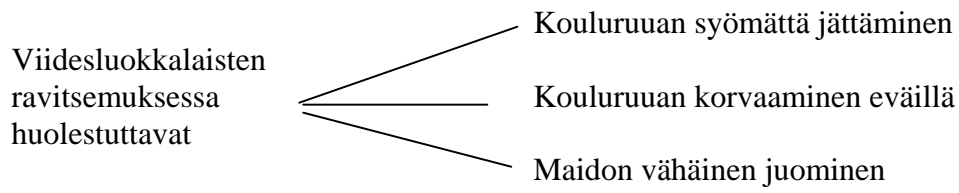




Kouluhenkilökunnan mielestä terveyttä edistävän kouluruuan tarjoaminen toteutuu heidän koulussaan hyvin, koska ruoka on monipuolista ja terveellistä. Haastateltavat olivat sitä mieltä, etteivät viidesluokkalaiset syö tarpeeksi energian kuluksensa nähden. Kouluruuan ajankohta oli teemahaastateltavien mielestä sopiva, mutta ruoka-aika liian lyhyt.



Tytöt syö poikia paremmin salaattia





Satakunnan ammattikorkeakoulu  
Sosiaali- ja terveysala  
Porin yksikkö

Tutkimuslupa-anomus

Friitalan koulu  
Rehtori

### TUTKIMUSLUPA

Opiskelemme Satakunnan ammattikorkeakoulussa terveydenhoitajiksi. Teemme opinnäytetyötä viidesluokkalaisten ruokailutottumuksista ja niihin vaikuttavista tekijöistä. Opinnäytetyömme ohjaajina ovat Sirpa Kangas- Dahl ja Irma Stenberg.

Pyydämme kohteliaasti lupaa saada suorittaa kyselytutkimus Friitalan koulun viidesluokkalaisille. Aineiston keräämme ja käsittelemme luottamuksellisesti.

\_\_\_ Anomus hyväksytty

\_\_\_ Anomus hylätty

Ulvilassa \_\_\_\_\_ kuun \_\_\_\_\_ päivänä 2006

---

Allekirjoitus

Yhteistyöterveisin

Terveydenhoitotyön opiskelija  
Carita Nordlund  
040-7595205

Terveydenhoitotyön opiskelija  
Piia Rinne  
044-2929531

Satakunnan ammattikorkeakoulu  
Sosiaali- ja terveysala, Porin yksikkö

Hyvät vanhemmat!

Opiskelemme Satakunnan ammattikorkeakoulussa terveydenhoitajiksi.  
Teemme opinnäytetyötä viidesluokkalaisten ruokailutottumuksista ja niihin vaikuttavista tekijöistä.

Tarkoituksenamme on tehdä kyselytutkimus Friitalan koulun viidesluokkalaisille. Kyselylomake täytetään koulutunnin aikana. Pyydämme lupaa, että lapsenne saa vastata laatimaamme kyselylomakkeeseen. Aineisto kerätään nimettömänä ja käsitellään luottamuksellisesti.

Jos lapsenne ei saa osallistua tutkimukseemme, pyydämme kohteliaasti teitä ilmoittamaan asiasta lapsenne opettajalle.

Terveisin

Carita Nordlund  
Terveydenhoitajaopiskelija

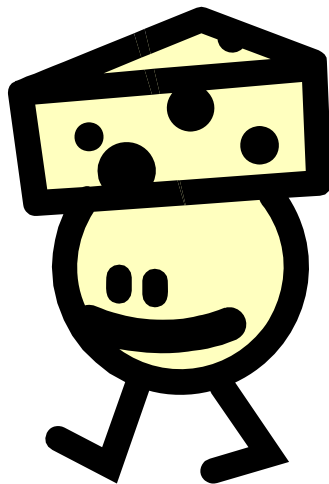
Piia Rinne  
Terveydenhoitajaopiskelija

HEI VIIDESLUOKKALAINEN!

Olemme kaksi terveydenhoitajaopiskelijaa ja teemme opinnäytetyötä viidesluokkalaisten ruokailutottumuksista ja niihin vaikuttavista tekijöistä.

Autathan meitä tutkimuksemme teossa vastaamalla rehellisesti ja kiirehtimättä kysymyksiin. Vastatessasi kysymyksiin ympäröi vain yksi vaihtoehto, jos ei toisin mainita.

Terveisin: Piia ja Carita



## KYSELYLOMAKE:

Valitse oikea vaihtoehto ympäröimälle kirjain. Ympyröi vain yksi vaihtoehto, jos ei toisin neuvota.

1. Oletko

a) tyttö

b) poika

2. Syötkö aamupalan

a) joka aamu

b) melkein joka aamu

c) 1-3 kertaa viikossa

d) en koskaan

3. Mitä syöt tavallisesti aamupalaksi?

---

---

4. Syötkö kouluruokaa

a) kyllä

b) en

Perustele vastauksesi, miksi?

---

---

5. Millaista kouluruoka mielestäsi on?

---

---

6. Vaikuttaako joku seuraavista tekijöistä syömiseesi koulussa (voit valita useamman vaihtoehdon)

- a) kaverin mielipide
- b) lihomisen pelko
- c) liian lyhyt ruoka-aika
- d) kotona opitut ruokailutottumukset
- e) joku muu, mikä?

---

7. Mitä ruokailutilanteessa olisi parannettavaa?

---

---

8. Syötkö koulupäivän aikana eväitä? Mitä ja miksi?

---

---

9. Kuinka usein syöt kasviksia? (esim. kurkku, tomaatti, salaatti)

- a) joka päivä
- b) lähes päivittäin
- c) 1-3 kertaa viikossa
- d) harvemmin kuin kerran viikossa

Perustele vastauksesi

---

---

10. Mitä yleensä juot kouluruuan kanssa?

---

11. Jos et juo maitoa, miten korvaat sen?

---

12. Millaista leipää syöt mieluiten?

---

13. Syötkö koulun jälkeen välipalaa?

- a) joka päivä
- b) joskus
- c) en koskaan

14. Mitä yleensä syöt välipalaksi kotona?

---

---

15. Syötkö lämpimän aterian kotona?

- a) yhdessä perheen kanssa
- b) omaan aikaan
- c) en syö lämmintä aterialla

16. Mitä yleensä syöt iltapalaksi?

---

17. Kuinka usein syöt hedelmiä?

- a) joka päivä
- b) lähes päivittäin
- c) 2-3 kertaa viikossa
- d) harvemmin

18. Kuinka monta kertaa viikossa yleensä syöt seuraavia herkkuja?

Laita rasti oikean vastauksen kohdalle.

	harvemmin kuin kerran viikossa	1-2 kertaa	melkein päivittäin	joka päivä
karkkia	_____	_____	_____	_____
sipsejä	_____	_____	_____	_____
limsaa	_____	_____	_____	_____
pikaruokaa	_____	_____	_____	_____
leivonnaisia	_____	_____	_____	_____

Huom! Pikaruualla tarkoitetaan pizzaa, hampurilaisia, lihapiirakoita tms.

Leivonnaisilla tarkoitetaan pullia, viinereitä, munkkeja, kakkuja, piirakkaa jne.

19. Mitä mieltä olet painostasi?

- a) olen liian laiha
- b) olen sopiva
- c) olen liian lihava

20. Mikä olisi mielestäsi koulussa paras tapa antaa ravitsemukseen liittyvää tietoa?

- a) teemapöytä (esim. mallilautanen tai pöytä jossa esillä vihanneksia)
- b) oppitunti (esim. Opettaja kertoo ravitsemuksesta)
- c) ulkopuolinen esitelmöijä (esim. Maitotyttö)
- d) ravitsemustuokio (esim. tapahtuma jossa on ravitsemukseen liittyvää tietoa ja tehtäviä)
- e) joku muu, mikä?

---

21. Keneltä olet saanut koulussa ravitsemukseen liittyvää tietoa?

---

---