

Maija Kytömaa & Elina Välinen

Nuoren ruokailutottumukset

Kysely lähihoitajaopiskelijoille

Opinnäytetyö

Kevät 2014

Sosiaali- ja terveystieteiden yksikkö

Hoitotyön koulutusohjelma



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Sosiaali- ja terveysalan yksikkö

Koulutusohjelma: Hoitotyön koulutusohjelma

Suuntautumisvaihtoehto: Sairaanhoidaja (AMK)

Tekijät: Maija Kytömaa & Elina Välinen

Työn nimi: Nuoren ruokailutottumukset – Kysely lähihoitajaopiskelijoille

Ohjaajat: Hilikka Majasaari, THM, lehtori, Annu Peltoniemi, TtT, yliopettaja & Virpi Majjala, TtM, lehtori

Vuosi: 2014

Sivumäärä: 34

Liitteiden lukumäärä: 4

Suomalaisten ravitsemuksen suurimpia ongelmia on lihavuuden yleistyminen etenkin lapsilla ja nuorilla (Kara 2008, 8-9). Vaikka ruokailutottumuksia pidetäänkin tärkeänä aiheena, on opiskelijoiden ruokailutottumuksista vain vähän tietoa. (Lagström ym. 2012, 119; Kunttu ym. 2011, 191). Tämän opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa tietoa nuorten ruokailutottumuksista. Tietoa voidaan käyttää nuorten ravitsemusneuvonnan kehittämiseen. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata toisen asteen koulutuksessa olevien nuorten ruokailutottumuksia.

Opinnäytetyö toteutettiin kvantitatiivisena tutkimuksena. Tietoa kerättiin kyselylomakkeen avulla koulutuskeskus Sedun nuorisopuolen ensimmäisen lukuvuoden lähihoitajaopiskelijoilta (n=65) maalisi- ja huhtikuussa 2014. Aineistoa analysoitiin SPSS for Windows 21 –ohjelmalla. Muuttujien kuvaamisessa käytettiin frekvenssi- ja prosenttijakaumia, kuvioita sekä taulukoita.

Opinnäytetyön tuloksista käy ilmi, että nuoret syövät pääasiassa itse tekemäänsä ruokaa. Nuoren omilla mieltymyksillä, kehonkuvalla, ravitsemussuosituksilla ja vanhemmilla on vaikutusta nuoren itsenäisiin ruokailuvalintoihin. Noin neljännes nuorista kokee, että iän myötä lisääntyneen itsenäisyyden myötä he saavat päättää enemmän ruokailustaan. Joka toinen nuori (50%) syö 6-7 päivänä viikosta aamupalaa. Aamupalan syönti on tulosten mukaan lisääntynyt verrattuna aiempiin tutkimuksiin. Kouluruokaa nuori syö yleensä joka päivä, kuitenkin vähintään kolmena päivänä viikossa. Aina tai yleensä monipuolisesti arvioi syövänsä 77,3 % nuorista. Tulosten mukaan suurin osa (89,3 %) nuorista syö kalaa alle kolme kertaa viikossa. Lisäksi vajaa puolet (42,9 %) nuorista syö päivittäin kasviksia, hedelmiä tai marjoja.

Opinnäytetyön tulosten mukaan nuorten ruokailutottumukset ovat pääasiassa terveellisiä. Nuorten ravitsemusneuvonnassa tulisi jatkossa kiinnittää enemmän huomiota kalan, kasvien, hedelmien ja marjojen tärkeyteen ruokailuvalinnoissa.

Avainsanat: nuori, ruokailu, ruokailutottumus, ruokailuvalinta

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: School of Health Care and Social Work

Degree programme: Degree programme in Nursing

Specialisation: Registered Nurse

Authors: Maija Kytömaa & Elina Välinen

Title of thesis: The eating habits of an adolescent – Survey to practical nurse students

Supervisors: Hilikka Majasaari, MNSc, lecturer, Annu Peltoniemi, principal lecturer, PhD & Virpi Maijala, lecturer, MNSc

Year: 2014

Number of pages: 34

Number of appendices: 4

One of the biggest problems in Finnish nutrition is increasing obesity especially on children and adolescents (Kara 2008, 8-9). Even though eating habits is considered to be important topic, there is too little information about students eating habits (Lagström ym. 2012, 119; Kunttu ym. 2011, 191). The goal of the thesis is to provide information about the eating habits of the adolescents. This information can be later used to develop nutrition counseling for adolescents. The purpose of the thesis is to illustrate the eating habits of the adolescents, who are in the second-degree education programs.

Quantitative research was implemented for the thesis. The data was collected through questionnaires given to first-year practical nursing students (n=65) of vocational education centre Sedu in March/April 2014. The material was analyzed with "SPSS for Windows 21" software into frequency and percentage distribution, and also into figures and tables.

Adolescents mainly cook their meals. The preferences of the adolescent, body image, nutrition recommendations and parents, all influence the adolescent's independent eating decisions. About a quarter of the adolescents feel that as a result of the increasing independence while maturing, they can decide more of their eating. Every second adolescent (50%) eats a breakfast 6-7 times a week. Adolescents eat more often breakfast compared to earlier studies. Adolescents usually eat school meal every weekday, or at least 3 times a week. 77,3 % of the adolescents answered that they always or often eat a versatile meal. According to the results, the adolescents seldom eat fish. Moreover, 89,3 % of the adolescents eat fish less than 3 times a week. Vegetables, fruits or berries are eaten daily by 42,9 % of the adolescents. Based on the results of the thesis, the eating habits of the adolescents are mainly healthy. Regarding nutrition counseling, more attention should be paid to the importance of eating fish, vegetables, fruits and berries.

Keywords: adolescent, eating, eating habits, eating decision.

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract.....	3
SISÄLTÖ	4
1 JOHDANTO.....	6
2 NUOREN RUOKAILUTOTTUMUKSET	7
2.1 Tiedonhaku	7
2.2 Kehittyvä nuori	7
2.3 Ruokaileva nuori	8
2.3.1 Ruokailutottumukset.....	8
2.3.2 Nuoren itsenäiset ruokailuvalinnat.....	9
2.3.3 Ruokailurytmi	11
2.3.4 Ruoan nauttiminen	11
2.3.5 Ruoan monipuolisuus.....	12
3 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS	15
4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	16
4.1 Kvantitatiivinen tutkimusmenetelmä	16
4.2 Aineiston keruu	16
4.3 Aineiston analyysi	18
5 TULOKSET	19
5.1 Nuorten taustatekijät	19
5.2 Nuoren itsenäiset ruokailuvalinnat.....	19
5.3 Nuoren ruokailurytmi	22
5.4 Nuoren nauttiman ruoan monipuolisuus.....	23
6 POHDINTA	25
6.1 Tulosten tarkastelu.....	25
6.2 Opinnäytetyön eettisyys	26
6.3 Opinnäytetyön luotettavuus.....	28
7 JOHTOPÄÄTÖKSET JA JATKOTUTKIMUSEHDOTUKSET	30
LÄHTEET	31

LIITTEET	34
----------------	----

1 JOHDANTO

Terveellinen ja monipuolinen ravitsemus auttaa yksilöä kohti hyvinvointia (Kunttu, Komulainen, Makkonen & Pynnönen 2011, 190). Nuorelle on erityisen tärkeää syödä terveellisesti terveellisen kasvun ja kognitiivisen kehityksen tukemiseksi (Shepherd ym. 2005, 239). Suomalaisten ravitsemuksen suurimpia ongelmia on lihavuuden yleistyminen etenkin lapsilla ja nuorilla (Kara 2008, 8-9).

Kouluterveyskyselyssä on selvitetty vuodesta 2008 alkaen lukiolaisten ja peruskoululaisten lisäksi myös ammatillisten oppilaitosten opiskelijoiden ruokailutottumuksia muutamalla kysymyksellä koskien aamupalan syöntiä, sekä perheiden yhteisiä ruokailuja (Kunttu ym. 2011, 191). Vuosina 2008-2009 tehdyn kouluterveyskyselyn mukaan 45 % ammattiin opiskelevista nuorista söi aamupalaa viidesti kouluviikon aikana (Anttila, Kuussaari & Puhakka 2010, 37). Vuonna 2010 tehdyn kouluterveyskyselyn mukaan 57 % ammattiin opiskelevista nuorista ei syönyt aamupalaa jokaisena arkipäivänä ja vain 25 % nuorista kertoi syövänsä aamupalaa joka päivä (Lagström ym. 2012, 122). Lagströmin ym. (2012, 129) mukaan vielä toisen asteen koulutuksessa, etenkin ammatillisissa oppilaitoksissa, terveys- ja ravitsemuskasvatus on tärkeää. Vaikka ruokailutottumuksia pidetäänkin tärkeänä aiheena, on opiskelijoiden ruokailutottumuksista vain vähän tietoa. (Lagström ym. 2012, 119; Kunttu ym. 2011, 191).

Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa tietoa nuorten ruokailutottumuksista. Tietoa voidaan käyttää nuorten ravitsemusneuvonnan kehittämisessä. Hoitotyössä ja tulevana sairaanhoitajana on tärkeää tuntee nuoren ruokailutottumuksia, jotta mahdollisiin ongelmakohtiin osataan puuttua ja nuorille osataan antaa oikeanlaista ravitsemusohjausta. Hoitotyössä nuoren ruokailutottumusten tunteminen mahdollistaa nuoren terveellisen kasvun ja kognitiivisen kehityksen tukemisen. Nuoren ruokailutottumuksia tuntemalla voidaan ennaltaehkäistä nuorten lihavuuden yleistymistä. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata toisen asteen koulutuksessa olevien nuorten opiskelijoiden ruokailutottumuksia.

2 NUOREN RUOKAILUTOTTUMUKSET

2.1 Tiedonhaku

Tähän opinnäytetyöhön haettiin tietoa Medicistä, Plarista, Aleksista, Melindasta ja Cinahlista monilla eri hakusanoilla. Tietoa haettiin myös manuaalisesti. Hakusanoilla löytyi paljon ravitsemukseen liittyvää tietoa, mutta suurin osa lähteistä käsitteli jonkin muun ikäryhmän kuin nuorten (esimerkiksi vanhusten) ravitsemusta. (Liite 4.)

2.2 Kehittyvä nuori

Dunderfelt (2011, 84-85) jakaa nuoruuden kolmeen jaksoon; nuoruusiän varhaisvaiheeseen, nuoruusiän keskivaiheeseen ja nuoruusiän loppuvaiheeseen. Nurmiraanan, Leppämäen ja Horpun (2009, 72) mukaan varhaisnuoruusvaihe on noin 11-14-vuotiaana, keskinuoruusvaihe noin 15-18-vuotiaana ja myöhäisnuoruusvaihe 19-25-vuotiaana. Nuoruusiässä nuori oppii elämään uudella tavalla. Nuori opettelee ohjaamaan elämäänsä kaikilla sen osa-alueilla yhä enemmän yksilöllisyyttään käyttäen. Nuoruudessa tämä vaihe on kiihkeää, mutta sen opetteleminen jatkuu koko elämän ajan. Nuorena ihmisen yksilöllisyys ei ole vielä täysin kehittynyt vahvaksi, mutta yksilöllisyyden valmistelu- ja kokeilu-aika alkaa jo silloin. Nuoruuteen kuuluvat kehitystehtävät ja niistä selviytyminen mahdollistavat kehittymisen ja seuraavaan elämän vaiheeseen siirtymisen. Nuoruuden kehitystehtäviä ovat muun muassa uuden ja kypsemmän suhteen saavuttaminen omaan ja vastakkaiseen sukupuoleen. Lisäksi vastuun kantaminen taloudellisista asioista ja pyrkimys sosiaalisesti vastuulliseen käyttäytymiseen kuuluvat nuoruuden kehitystehtäviin. (Dunderfelt 2011, 84-85.)

Bergerin (2001, 379-382) mukaan nuoruutta eletään 11-20-vuotiaana ja se on siirtymävaihe lapsuudesta aikuisuuteen. Biologiset, kognitiiviset ja psykososiaaliset muutokset ovat väistämättä osa nuoruutta ja tapahtuvat maailmanlaajuisesti jokaiselle nuorelle. Biologiset muutokset ilmenevät puberteetin muodossa, jota pidetäänkin nuoruuden alkuna. Näiden muutosten ilmaisu, ajoitus

ja kesto näkyvät monenlaisissa eri muodoissa riippuen sukupuolesta, geeneistä ja ravitsemuksesta. Psykososiaaliset muutokset tulevat esiin, kun nuoret alkavat kehittää heidän omaa identiteettiään moraalisten, seksuaalisten, poliittisten ja koulutuksellisten kysymysten ja valintojen kautta. Kaikki nuoret kohtaavat samat kehitystehtävät; heidän tulee tottua heidän muuttuviin kehon kokoihin ja muotoihin, heräävään seksuaalisuuteen ja uusiin tapoihin ajatella.

Valtaosa nuorista aloittaa ammatillisen koulutuksen 16-vuotiaana. Nuoren siirtyessä peruskoulusta toisen asteen oppilaitokseen, nuori elää tärkeitä nuoruusvuosiaan. (Kunttu ym. 2011, 30, 61.) Opiskelemaan lähteminen vieraalle paikkakunnalle on nuoren elämässä luonnollinen vaihe erkaantua vanhemmistaan ja itsenäistyä. Se on hyvä tilaisuus löytää uusia kavereita ja asennoitua elämiseen ja olemiseen. Tarvittaessa voi kotiin kuitenkin yleensä soittaa tai mennä vaikka syömään äidin tekemää ruokaa. (Haarakangas 2011, 54.)

Nuorelle saattaa olla haastavaa vastata vastuun kantamisen vaatimukseen ja löytää oma paikkansa uudessa opiskeluyhteisössä. Opinnoissa on tärkeää, että nuorella on vertaisryhmä johon kuulua, tämä tukee nuoren kehittymistä kohti aikuisuutta. Nuori tarvitsee myös aikuisia ympärilleen. Lämmin ja vahva suhde vanhempiin, hyvä kaveripiiri sekä tiettyyn luokkaan kuuluminen tukevat nuoren pärjäämistä. Nuoren tulisi myös osata itse arvioida mihin asioihin hän voi vaikuttaa ja saatava todeta tekojensa vaikuttavuus; nämä asiat tukevat nuorta hänen elämänsä vaikeuksissa. (Kunttu ym. 2011, 31.) Tässä opinnäytetyössä nuorella tarkoitetaan nuorta, joka Dunderfeltin (2011, 84-85) ja Nurmirannan ym. (2009, 72) mukaan elää nuoruusiän keski- tai loppuvaihetta, eli iältään 15-25-vuotiasta nuorta.

2.3 Ruokaileva nuori

2.3.1 Ruokailutottumukset

Suomen kielen perussanakirja ja Suomen kielen sanakirja määrittelevät sanan tottumus omaksutuksi, usein myös pinttyneeksi, toiminta- ja menettelytavaksi (Haarala ym. 1994, 333; Nurmi, Rekiaro & Rekiaro 1993, 724). Mustajoen (2008,

182) mukaan ihminen oppii elämänsä eri vaiheissa omat tapansa ja tottumuksensa ja niistä valtaosa opitaan jo lapsuudessa. Kaikki tottumukset ovat siis opittuja ja niitä on siksi myös mahdollista muuttaa. Tottumuksia ja tapoja ei voi kuitenkaan muuttaa hetkessä, sillä aikojen saatossa tavat ja tottumukset ovat vakiintuneet ihmisen elämään.

Ruokailu on syömistä, ruokailemista ja ruoan nauttimista. Ruokailutottumus on yhdyssana, jonka vuoksi sille ei ole olemassa omaa virallista määritelmäänsä. Kuitenkin yhdistämällä sanat ruokailu ja tottumus saadaan määriteltyä ruokailutottumus. Ruokailutottumus on näin ollen syömiseen liittyvä tapa tai omaksuttu tottumus. (Kotimaisten kielten keskus, 2013.) Tottumukset ruokailuun liittyen voidaan luokitella kahteen eri tyyppiin; niin sanottuihin automaattisiin tottumuksiin ja ei niin kaavamaisiin tottumuksiin. Automaattisia tottumuksia voivat olla esimerkiksi napostelu tekemisen ohessa tai hotkimalla syöminen. Ei niin kaavamaisia tottumuksia taas saattavat olla esimerkiksi tottumukset ruokaostoksiin liittyen tai tapa syödä/juoda sokeripitoisia valmisteita. (Mustajoki 2008, 182.)

Nuorelle on erityisen tärkeää syödä terveellisesti terveellisen kasvun ja kognitiivisen kehityksen tukemiseksi. Nuoruudessa omaksutut ruokailutottumukset säilyvät todennäköisesti aikuisuuteen asti. (Shepherd ym. 2005, 239.) Ruokailutottumuksiin voivat vaikuttaa monet tekijät. Esimerkiksi nuorten säännölliseen aamupalan syönnin oppimiseen vaikuttavat merkityksellisesti vanhemmat (Lagström ym. 2012, 128). Ruokailutottumuksiin vaikuttavia muita asioita ovat esimerkiksi mieliruoat, epämieluisat ruoat ja erityisruokavaliot. Myös se kuka tekee ruoan ja ruokaostokset vaikuttavat vahvasti ruokailutottumuksiin. Lisäksi ruoanvalmistusmahdollisuudet, sairaudet tai mahdolliset ruoka-aineyliherkkyydet voivat vaikuttaa ihmisen ruokailutottumuksiin. (Mustajoki 2008, 182.)

2.3.2 Nuoren itsenäiset ruokailuvalinnat

Lapsen ja nuoren ruokailuvalintoihin vaikuttaa alusta asti heidän vanhempiansa ruokailu, ruoan saatavuus, tarjoilu sekä vanhempien sallivuus ja vaatimukset

(Pajunen ym. 2012, 105). Nuorten ruokailuvalintoihin vaikuttavat energiatarpeen lisäksi perheen käytännöt, ruokamieltymykset, henkilökohtaiset kokemukset, kehonkuva, vertaisryhmät, ravitsemustietous ja elintarvikkeiden mainonta. Valinta on siis monimutkainen ja monimuotoinen ilmiö. (Ojala 2011, 30.) Vanhempien tulisikin näyttää mallia kehittyvälle lapselle oikeanlaiseen ruokavalioon, ettei väli lasten ruokailutottumusten ja suositusten välillä pääse kasvamaan (Tuomasjukka, Kyllönen, Ketola, Lagström & Aromaa 2010, 1295).

Murrosiässä nuori alkaa itsenäistyä ja hän alkaa nostaa esiin yksilöllistä tapaansa olla aikuinen itsemääräämisoikeutensa kautta. Itsenäistyessään ja tehdessään omia valintojaan nuori saattaa siirtyä erilaiseen ruokavalioon esimerkiksi kasvisruokavalioon. Nuori saattaa alkaa myös kapinoida erityisruokavaliotaan kohtaan. Pahimmillaan itsenäistyminen voi muuttaa nuoren ruokailutottumuksia niin paljon, että nuorelle kehittyy syömishäiriö. (Arffman, Partanen, Peltonen & Sinisalo 2009, 94-96.) Ruokailutottumuksiin liittyvät omat valinnat ovat tietoisia, mutta myös uskonto saattaa sanella ruokailuun sääntöjä. Eri maiden ja paikalliskulttuureiden uskontojen ruokailuun liittyvillä säännöillä on eroja. (Esimerkiksi juutalaiset eivät saa syödä sianlihaa.) Näiden sääntöjen noudattaminen vaihtelee täydellisestä tottelemisesta rajoitusten sivuuttamiseen. (Hyytinen, Mustajoki, Partanen & Sinisalo-Ojala 2009, 210-211.)

Koska ystäväpiirin merkitys on nuoruudessa korostunut, voivat omat ruokailutottumukset helposti mukautua kavereiden ruokailutottumuksiin. Ruokailuajat saattavat jäädä väliin ja pienien välipalojen syöminen helposti lisääntyy. Itsenäistymisen myötä tuleva oma raha ja vapauden kasvu voivat lisätä osaltaan esimerkiksi pikaruokan ja makeisten syöntiä kodin ulkopuolella. (Arffman ym. 2009, 94-96.) Nuoruuteen liittyy lisääntyvän itsenäisyyden myötä usein myös epäsäännöllinen ruokailurytmi (Ojala 2011, 29). Kouluruokailun merkitys säilyy tärkeänä nuoren elämässä, varsinkin kun koulupäivät pitenevät toisen asteen opintoihin siirryttäessä (Arffman ym. 2009, 94-96).

2.3.3 Ruokailurytmi

Ruokavalion laatuun vaikuttaa ruokailurytmi ja ruokavalion laatu onkin parempi säännöllisesti aterioivilla (Lagström ym. 2012, 128). Säännölliset ateriat myös takaavat ravinnon saannin tasaisesti päivän aikana (Haglund, Huupponen, Ventola & Hakala-Lahtinen 2010, 135). Ruokailurytmi on hyvä silloin, kun se on säännöllinen ja siihen kuuluu aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala (Oikea ruokailurytmi... [viitattu 18.10.2013]). Nuoren itsenäistymisestä huolimatta aikuisen tulisi edelleen asettaa rajat syömiselle esimerkiksi pitämällä kiinni ruokailuajoista, yhteisistä ruokailuhetkistä ja ruoista (Arffman ym. 2009, 94-96). Kehittyneissä kansakunnissa, missä korkealaatuinen ruoka on hyvin saatavilla, nuoret syövät tyyppillisesti vähintään neljä ateriaa päivässä, jopa ilman aamupalaa. Kuitenkin puberteetti korreloi köyhiä ruokailutottumuksia ja nuoret syövät silti liian vähän, liian paljon tai vääränlaista ruokaa. (Berger 2001, 389.)

Apuna suositusten mukaisen ruokavalion koostamiseen käytetään muun muassa lautasmallia ja ruokaympyrää. Lautasmallin tarkoitus on havainnollistaa mistä ateria koostuu. Ruoan monipuolisuutta ja vaihtelevuutta kuvaamaan on tarkoitettu ruokaympyrä. On olemassa myös ruokapyramidi, jonka tarkoitus on havainnollistaa eri ruokalajien päivittäisiä käyttömääriä (Tuomasjukka ym. 2010, 1297-1298.) Ruokapyramidin perusosassa ovat kasvisruoat, kuten esimerkiksi juurekset, hedelmät ja marjat. Viljaruoat (esimerkiksi leipä, pasta tai riisi) kuuluvat kalan, maidon ja kasviöljyn kanssa myös ruokapyramidin perusosaan. Kärkiosaan lukeutuvat liha, kananmunat, rasvaiset meijerituotteet sekä sokeripitoiset jälkiruoat. Näitä tulee nauttia vähemmän verrattuna ruokapyramidin perusosaan. (Aro 2013. [Viitattu 25.10.2013].)

2.3.4 Ruoan nauttiminen

Lain mukaan päätoimisissa opinnoissa toisen asteen koulutuksessa opiskelevalla on oikeus ilmaiseen ateriaan niinä työpäivinä, kun opetussuunnitelma edellyttää opiskelijaa olemaan koulutuksen järjestäjän määrittelemässä koulutuspaikassa (L.21.8.1998/630). Vuoden 2007 kouluterveyskyselyn mukaan ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevista 65 % kertoi, ettei syö kouluruoalla kaikkia aterian osia

(kouluaterian osat: pääruoka, salaatti, maito/piimä ja leipä). Opiskelijoista 31 % ilmoitti syöneensä opiskelupäivän aikana epäterveellisiä välipaloja vähintään kaksi kertaa viikossa (Pietikäinen ym. 2008, 20).

Vuosina 2008-2009 tehdyn kouluterveyskyselyn mukaan 45 % ammattiin opiskelevista nuorista söi aamupalaa viidesti kouluviikon aikana ja oppilaitoksessa tarjotun ruoan söi yleensä 87 % nuorista. Koulupäivän aikana välipaloja (esimerkiksi makeisia, leipää tai virvoitusjuomia) nautti 60 % ammattiin opiskelevista nuorista. (Anttila, Kuussaari & Puhakka (toim.) 2010, 37.)

Vuonna 2010 teetetyn kouluterveyskyselyn mukaan 57 % ammattiin opiskelevista nuorista ei syönyt aamupalaa jokaisena arkipäivänä ja vain 25 % nuorista kertoi syövänsä aamupalaa joka päivä. (Lagström ym. 2012, 122, 128.) Erityisesti ammattiin opiskelevien nuorten yöpalojen (klo 23-06 välisenä aikana) syönti lisääntyi 16 vuoden iästä alkaen (Lagström ym. 2012, 122, 128).

Vuonna 2012 eteläpohjalaisten elintapoja ja terveystapojen tutkimiseen TERVAS-hankkeen yhteenvedossa todetaan, että nuoremmat ikäryhmät syövät epäterveellisemmin verrattuna vanhempiin. Nuoremmat ikäryhmät söivät esimerkiksi harvemmin aamupalaa, kuin vanhemmat ikäryhmät. Sokeroituja virvoitusjuomia käytti eniten nuorin ikäryhmä. Vanhimmat ikäryhmät söivät nuorempia enemmän kalaa. Ikäryhmät olivat iältään 18-24, 25-44 ja 45-65 vuotta. (Finne ym. 2012, 26, 44-45, 48.)

Lagström ym. (2012, 119) toteavat, että korkeammin koulutettujen vanhempien lapset käyttävät enemmän hedelmiä ja kasviksia kuin vähemmän koulutettujen vanhempien lapset. Myös Pajunen ym. (2012, 106) sanovat perherakenteen olevan yhteydessä ravitsemukseen; korkeammat tulot helpottavat tekemään terveellisiä elämäntapavalintoja, sillä usein terveellisemmät elintarvikkeet ovat kalliimpia kuin vähemmän terveelliset.

2.3.5 Ruoan monipuolisuus

Terveellinen ja monipuolinen ravitsemus auttaa yksilöä kohti hyvinvointia ja jokapäiväistä jaksamista. Hyvinvoinnin saavuttamiseksi tulee noudattaa

ravitsemussuosituksia, joissa määritellään ravintoaineiden päivittäiset tarpeet ja periaatteet monipuolisen ruokavalion koostamiseen. Myös opiskelijoille monipuolinen ravitsemus on tärkeää. (Kunttu ym. 2011, 190.)

Valtion ravitsemusneuvottelukunta laatii ravitsemussuosituksia maanlaajuiseen sekä kansalliseen käyttöön. Ravitsemussuositukset kuvaavat ravintoaineiden tarvetta elämän eri vaiheissa tutkimustietoon pohjautuen. Niissä on huomioitu myös ravintoaineiden vaikutus sairauksien ehkäisyssä sekä terveyden edistämisessä. Ravitsemussuositukset muuttuvat uuden tutkimustiedon lisääntyessä sekä kansanterveystilanteen muuttuessa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, [viitattu 13.3.2013].)

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan mukaan ravitsemustilanne suomalaisilla on parantunut. Siitä huolimatta muun muassa energiaravintoaineiden saannin keskinäiset osuudet eivät vielä vastaa suosituksia. Suomalaisten ruokailutottumusten muutokset näkyvät ravinnon saannissa muun muassa energian saannin vähentymisenä. Kuidun ja hiilihydraattien saanti on myös edelleen suosituksia alhaisempi. Suomalaiset käyttävät ruoassaan suositusta enemmän kovaa rasvaa, mutta viime vuosikymmeninä sen käyttö on vähentynyt. Naisten sokerin saanti on liian suurta ja se näkyy etenkin nuorissa ikäryhmissä. Vitamiineja ja kivennäisaineita saadaan kuitenkin keskimäärin riittävästi. Muutokset ravitsemukseen liittyvässä terveydessä ovat jakautuneet väestössä epätasaisesti esimerkiksi naisten ja miesten välillä. Suomalaisten ravitsemuksen suurimpia ongelmia on lihavuuden jatkuva yleistyminen, etenkin lapsilla ja nuorilla. (Kara 2008, 8-9.)

Nuorilla nopeat kehonmuutokset puberteetissa vaativat polttoainetta normaalia enemmän kaloreiden, vitamiinien ja mineraalien muodossa (Berger 2001, 389). Kokonaisenergian tarve 16-vuotiaille tytöille on keskimäärin 2370 kcal (9,9 MJ) ja samanikäisille pojille vastaavasti 2870 kcal (12,0 MJ). Suosituksessa päivittäisestä kokonaisenergian saannista proteiinien osuus on 10-20 prosenttia, hiilihydraattien osuus 50-60 prosenttia ja rasvan osuus 25-30 prosenttia. Suositeltavat energiaravintoaineiden osuudet päivän energiansaannista ovat samat yli 2-vuotiaalla, kuin nuorilla ja aikuisillakin. Kasvuiässä erityisen tärkeää on suojaravintoaineista saada muun muassa rautaa, kalsiumia rakennusaineeksi

luustolle sekä proteiineja uusien kudosten muodostamiseen. D-vitamiinia on myös tärkeää saada riittävästi ja 14-17-vuotiaat kuuluvatkin D-vitamiinin puutteen riskiryhmään. (Haglund ym. 2010, 134-135.)

3 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS

Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa tietoa nuorten ruokailutottumuksista. Tietoa voidaan käyttää ravitsemusneuvonnan kehittämiseen. Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata toisen asteen koulutuksessa olevien nuorten opiskelijoiden ruokailutottumuksia.

Tässä opinnäytetyössä haetaan vastauksia seuraaviin kysymyksiin:

1. Millaisia ovat nuoren ruokailutottumukset?
 - 1.1 Millaisia ovat nuoren itsenäiset ruokailuvalinnat?
 - 1.2 Millaisiin ruokailurytmeihin nuori on tottunut?
 - 1.3 Miten monipuolisesti nuori syö?

4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

4.1 Kvantitatiivinen tutkimusmenetelmä

Kvantitatiivisessa tutkimuksessa pyritään tutkittavan asian yleistämiseen ja siinä tehdään enemmän mittauksia, kuin kvalitatiivisessa tutkimuksessa. Kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä sopii hahmottamaan uutta ilmiötä, kun taas kvantitatiivista tutkimusmenetelmää käytetään tutkittavan ilmiön täsmennyttyä riittävästi. (Kananen 2008, 10.) Kvantitatiivisessa tutkimuksessa käytetään usein harkinnan varaista otosta. Harkinnan varaisen otoksen takia tuloksia ei voida kuitenkaan yleistää laajalle alueelle ja tutkijan täytyy itse arvioida tulosten yleistettävyyttä ja kuvata sitä tutkimusraportissaan tulosten arvioinnin yhteydessä. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 196.)

Kvantitatiivisen tutkimuksen oleellisin osa on mittaus. Kun halutaan tehdä tilastollista tutkimusta, täytyy tietojen olla mitattavissa erilaisin mittarein. Kyselytutkimuksessa mittarina toimii kyselylomake. (Vehkalahti 2008, 17, 20.) Opinnäytetyön tutkimusmenetelmäksi valittiin kvantitatiivinen tutkimusmenetelmä, koska tutkimuksella pyritään yleistäen kuvaamaan nuorten ruokailutottumuksia. Opinnäytetyön aineisto kerättiin nuorilta kyselylomakkeen (liite 1) avulla.

4.2 Aineiston keruu

Hyvässä kyselylomakkeessa on lyhyet ja yksiselitteiset kysymykset ja kysymykset on johdettu tutkimuksen teoriaosuudesta. Kyselylomake ei ole myöskään liian pitkä ja kysymykset on asetettu järjestyksessä helpoimmasta vaikeimpaan. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 116.) Tässä opinnäytetyössä kyselylomakkeen laatiminen alkoi tutkimuskysymysten pohjalta ajatuskarttaa käyttäen. Kysymykset johdettiin teoreettisesta viitekehystä ja ne muodostettiin vastaamaan tutkimuskysymyksiin. Kyselylomakkeen kysymyksillä 1-3 selvitetään nuoren taustatietoja. Kysymykset 4-8 selvittävät nuoren itsenäisiä ruokailuvalintoja. Nuoren ruokailurytmiä kuvaamaan on laadittu kyselylomakkeeseen kysymykset 9 ja 10 ja sitä, miten monipuolisesti nuori syö,

selvittävät kyselylomakkeessa kysymykset 11-13. Kyselylomake koostuu pääasiassa strukturoiduista kysymyksistä, mutta mukana on myös muutama avoin kysymys. Kontrollikysymyksenä kyselylomakkeessa on sen viimeinen kysymys, eli kysymys numero 13. Ennen aineiston keruuta on hyvä esitellä kyselylomake. Lomakkeen tekijä on monesti niin sisällä lomakkeen kysymyksissä, ettei näe esimerkiksi kysymysten tulkinnan varaisuutta tai kirjoitusvirheitä. (Kananen 2008, 12.) Kyselylomaketta esiteltiin ammattikorkeakouluopiskelijoilla sekä yhdellä opettajalla. Kyselylomakkeeseen ei tehty muutoksia esitelluksen jälkeen.

Tämän opinnäytetyön toteuttamiseen pyydettiin lupa koulutuskeskus Sedulta ja lupa saatiin kirjallisena apulaisjohtajalta helmikuussa 2014. Tutkimusluvan myöntämisen jälkeen sovittiin tuntiopettajien kanssa saatekirjeiden, huoltajan suostumuslomakkeiden sekä kyselylomakkeiden toimituksesta opiskelijoille.

Kysely toteutettiin Koulutuskeskus Sedun ensimmäisen lukuvuoden nuorisopuolen lähihoitajaopiskelijoille maaliskuu- ja huhtikuussa 2014. Ensimmäistä lukuvuotta opiskelevia luokkia oli yhteensä seitsemän ($n=139$) ja niistä viisi ($n=97$) oli mukana aineistonkeruussa. Kahdelle luokalle, joissa opiskeli alle 18-vuotiaita nuoria, toimitettiin saatekirjeet (liite 2) ja huoltajien suostumuslomakkeet (liite 3) viikolla 12. Lomakkeiden toimituksen jälkeen opiskelijoita tavattiin uudestaan viikolla 13. Silloin huoltajien suostumuslomakkeet kerättiin ja kyselylomake annettiin täytettäväksi huoltajien luvan saaneille. Kyselylomakkeen täyttämisen aikana luokassa olivat myös ne oppilaat, jotka eivät täyttäneet kyselylomaketta. Alle 18-vuotiaista opiskelijoista kyselyyn vastasi 43,2 % ($n=19$). Opiskelijoilla ($n=25$), jotka eivät täyttäneet kyselylomaketta, ei ollut huoltajan suostumusta tai he eivät muusta syystä halunneet osallistua kyselylomakkeen täyttämiseen.

Viikolla 16 (14.4.2014) vietiin pelkät kyselylomakkeet täytettäväksi kolmelle luokalle. Huoltajien suostumusta ei tarvittu, sillä opiskelijat olivat niillä luokilla yli 18-vuotiaita. Näiltä luokilta kaikki paikalla olleet opiskelijat vastasivat kyselyyn. Kahden luokan ($n=42$) opiskelijat jäivät opinnäytetyön aineiston keruun ulkopuolelle, koska heitä ei tavoitettu aineiston keruun aikana.

4.3 Aineiston analyysi

Aineiston analysointi aloitetaan perusteellisesta esikäsittelystä. Esikäsittely tuo esiin mahdolliset virheet, jotka on hyvä korjata ennen varsinaista aineiston analyysiä. Muuttujien jakaumien, esimerkiksi frekvenssi- ja prosenttijakaumien, laskemisella on hyvä aloittaa aineistoon tutustuminen. (Vehkalahti 2008, 51-53.) Aineiston analysointi toteutettiin SPSS for Windows 21 –ohjelman avulla. Täytetyt kyselylomakkeet numeroitiin juoksevin numeroin aineiston syöttövaiheessa ja vastanneet luokiteltiin iän mukaan 16-18-vuotiaisiin ja 19-25-vuotiaisiin.

Kaikista vastauksista tehtiin analysointi vaiheessa frekvenssi- ja prosenttitaulukot sekä ristiintaulukointeja kuvaamaan aineistoa. Taustatekijöistä koottiin taulukko, josta käy ilmi vastanneiden sukupuoli, ikä sekä asumismuoto. Keskeisimpien tulosten kuvaamiseen käytettiin kuvioita helpottamaan tulosten havainnointia. Kyselylomakkeen kysymysten kolme, neljä ja seitsemän avoimista vastausvaihtoehdoista tehtiin sisällönanalyysi. Vastauksista tiivistettiin samankaltaiset vastaukset yhteisiin kategorioihin teemoittain. Nämä kategoriat lisättiin SPSS-ohjelmaan ennen frekvenssien ja prosenttiosuuksien laskemista.

5 TULOKSET

5.1 Nuorten taustatekijät

Taulukossa 1 kuvataan kyselyyn vastanneiden nuorten taustatekijöitä. Kyselyyn vastanneista nuorista 83,9 % (n=47) oli naisia ja 16,1 % (n=9) miehiä. Nuorista 34,5 % oli iältään 16-18-vuotiaita, eli keskinuoria ja 65,5 % 19-25-vuotiaita, eli myöhäisnuoria. Yleisimmin nuoret asuivat avopuolionsa kanssa (32,1 %) ja seuraavaksi yleisin asumismuoto oli huoltajan kanssa asuminen (25 %). (Taulukko 1.)

Taulukko 1. Nuorten taustatekijät (n=56)

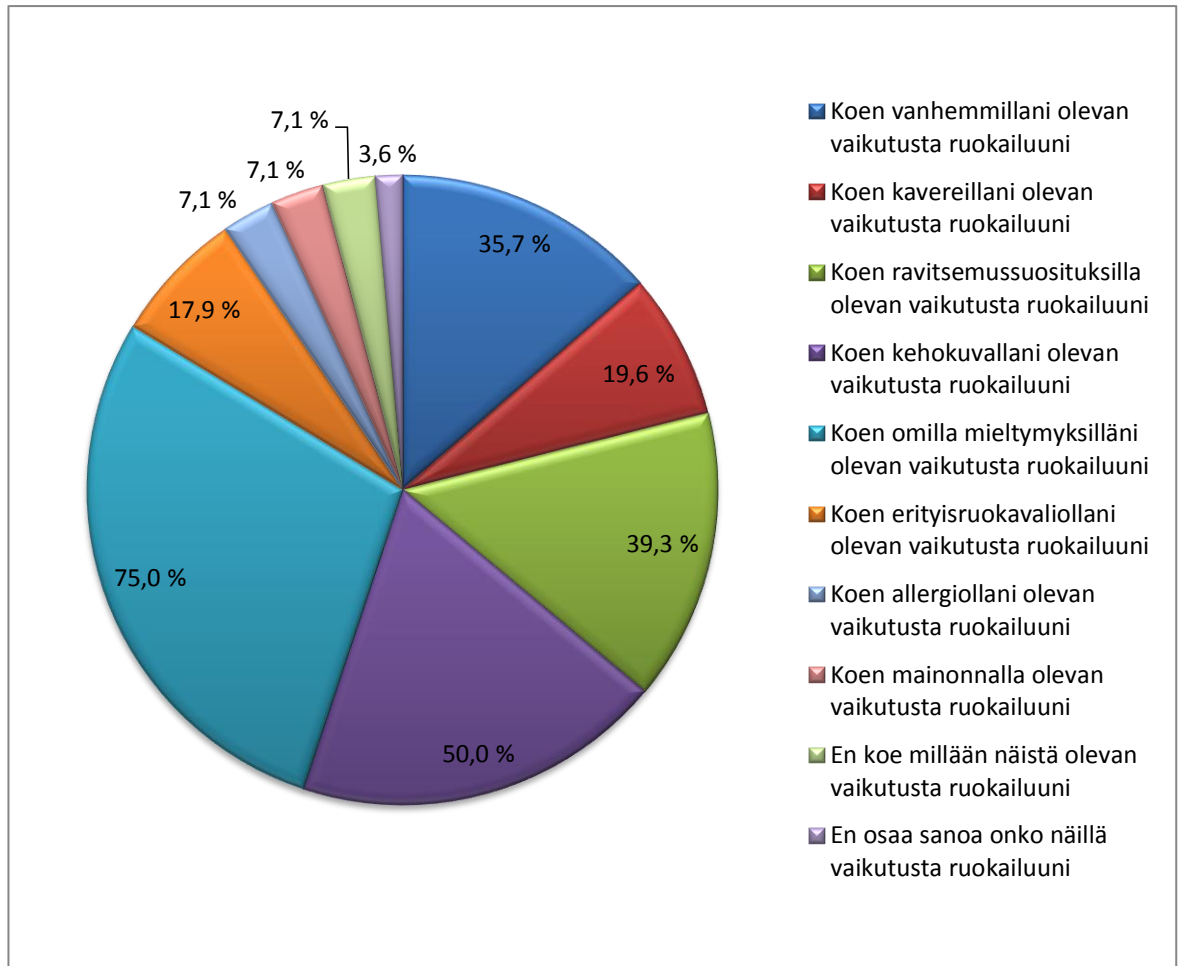
Nuorten taustatekijät	n	%
Sukupuoli		
Mies	9	16,1
Nainen	47	83,9
Ikä		
Keskinuori, 16-18 vuotta	19	32,7
Myöhäisnuori, 19-25 vuotta	36	67,3
Asumismuoto		
Huoltajan kanssa	14	25
Yksin	11	19,6
Kimppakämpässä / soluasunnossa	9	16,1
Avopuolison kanssa	18	32,1
Lapsensa kanssa	2	3,6
Muu	2	3,6

5.2 Nuoren itsenäiset ruokailuvalinnat

Yli puolet kyselyyn vastanneista nuorista (53,6 %) ruokaili kaverinsa kanssa (sisältäen luokka- ja seurustelukaverin). Yksin ruokailevia oli kaikista nuorista

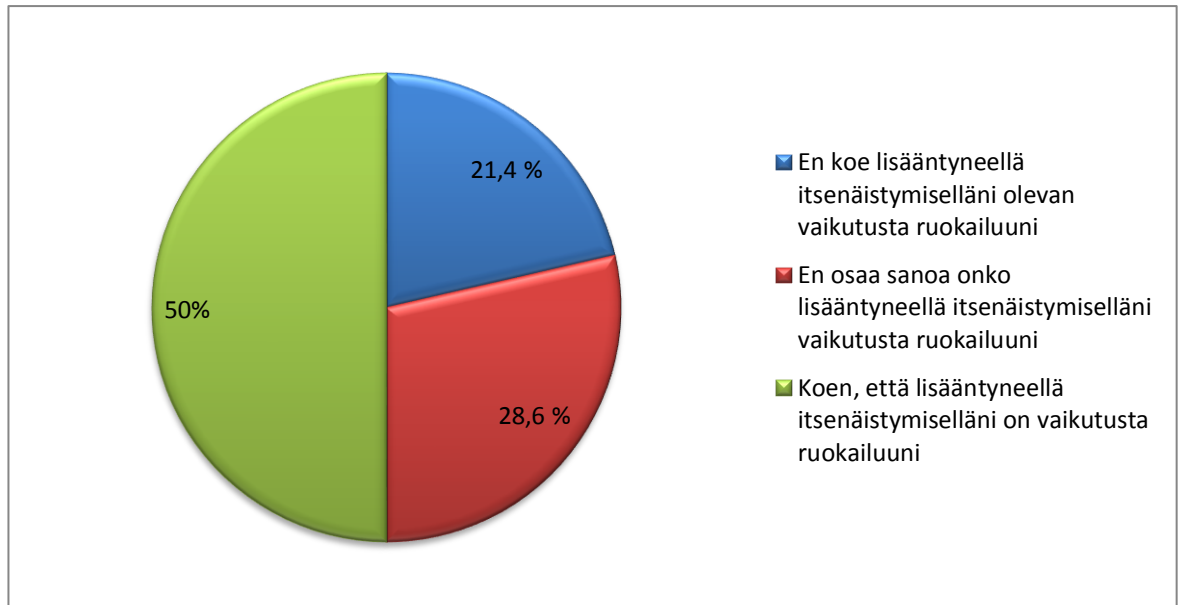
toiseksi eniten (44,6 %). Perheen kanssa ruokaili 35,7 % nuorista. Valtaosa nuorista (89,3 %) söi itse tekemäänsä ruokaa. Myöhäisnuorista 97,2% (n=35) söi itse tekemäänsä ruokaa, kun keskinuorista sitä söi 73,7 % (n=14). Koulun keittiön tekemää ruokaa söi 64,3 % kaikista nuorista. Kolmanneksi eniten nuoret söivät vanhempansa tekemää ruokaa, eli 42,9 % nuorista. Kaverin tekemää ruokaa söi 17,9 % ja valmisruokia 7,1 % nuorista. Ulkona söi 12,5 % kaikista nuorista. Keskinuoret söivät lähes yhtä usein itsensä tekemää, koulun keittiön tekemää kuin vanhempansa tekemää ruokaa.

Nuorista suurin osa (75 %) koki omilla mieltymyksillään olevan vaikutusta heidän ruokailuunsa. Puolet nuorista (50 %) koki kehonkuvallaan olevan vaikutusta. Ravitsemussuosituksilla oli myöhäisnuorista 47,2 prosenttia (n=17) ja keskinuorista 26,3 prosenttia (n=5) mielestä vaikutusta heidän ruokailuunsa. Kaikista nuorista runsas kolmannes (35,7 %) koki vanhemmillaan olevan vaikutusta heidän ruokailuunsa. Kaverilla oli vaikutusta myöhäisnuorista 27,8 prosenttia (n=10) mielestä, kun taas keskinuorista kukaan ei kokenut kavereilla olevan vaikutusta. Kaikista nuorista vain 7,1 % koki mainonnalla olevan vaikutusta heidän ruokailuunsa. (Kuvio 1.)



Kuvio 1. Ruokailuun vaikuttavia tekijöitä.

Runsas neljännes nuorista (28,6 %) ei osannut sanoa, onko itsenäistymisellä ollut jotain vaikutusta heidän itsenäisiin ruokailuvalintoihinsa. Kaikista nuorista 21,4 % ei koe lisääntyneellä itsenäistymisellään olevan mitään vaikutusta heidän ruokailuvalintoihinsa. Avoimien vastausten mukaan myöhäisnuorista 22,2 % (n=8) koki, että iän myötä lisääntyneen itsenäisyyden myötä he saavat itse päättää enemmän ruokailuunsa liittyvistä asioista, kun taas keskinuorista kukaan ei kokenut niin. Terveellisemmin koki syövänsä 12,5 % (n=7) kaikista nuorista. Erittäin vähäinen osa nuorista (3,6 %) oli sitä mieltä, että ulkona syöminen ja noutoruoan hakeminen on lisääntynyt itsenäisyyden lisääntyttyä. (Kuvio 2.)

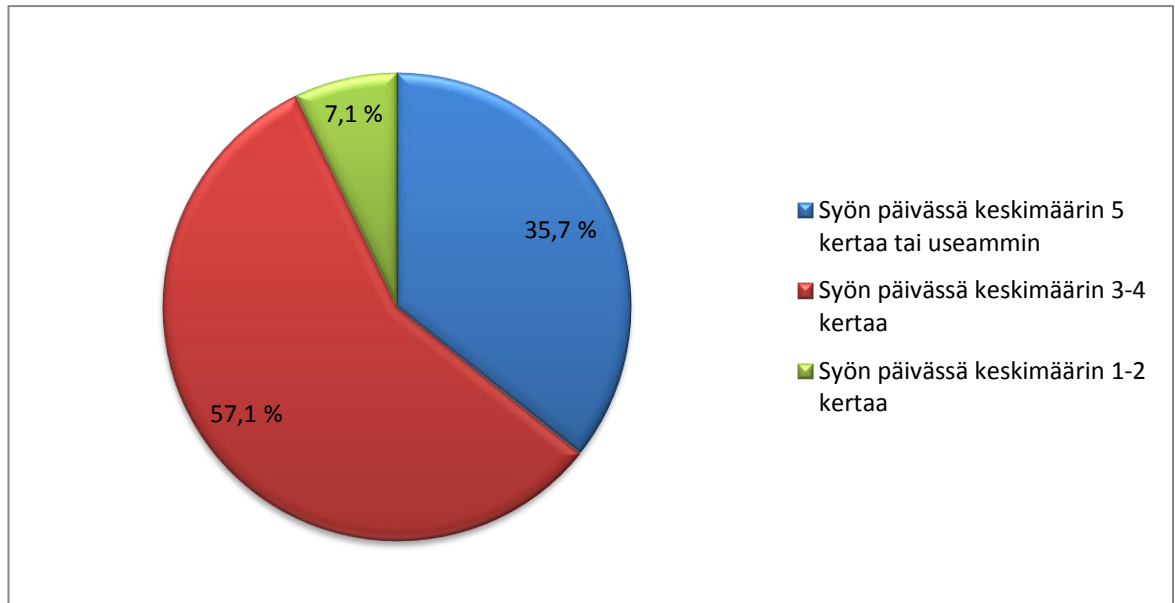


Kuvio 2. Itsenäistymisen vaikutus ruokailuvalintoihin.

Kaverin kanssa (luokka- ja seurustelukaverit lukeutuvat tähän) useimmiten ruokailevat söivät eniten itse tekemäänsä ruokaa (n=29). Myös yksin ruokailevista useimmat (n=24) söivät ruokaa, jonka olivat itse tehneet. Pääasiassa nuoret söivät kotona. Aamupalan söi kotona 60,7 %, välipalan 50 %, päivällisen 78,6 % ja iltapalan 83,9 % kaikista nuorista. Päivän ainoa ateria, jota syötiin enemmän muualla kuin kotona, oli lounas. Lounasta söi koulussa 85,7 % kaikista nuorista.

5.3 Nuoren ruokailurytmi

Päivän aikana keskimäärin 3-4 kertaa syöviä oli nuorista suurin osa (57,1 %). Viisi kertaa tai useammin päivän aikana söi 35,7 % nuorista. (Kuvio 3.) Puolet (50%) nuorista söi aamupalaa 6-7 päivänä viikossa. Lounasta ja päivällistä söi suurin osa nuorista (lounasta 66,1 % ja päivällistä 58,9 %). Iltapalaa 6-7 päivänä viikossa söi nuorista vajaa puolet (44,6 %). Noin kolmannes (33,9 %) nuorista söi välipalaa useimmiten 4-5 päivänä viikossa. Yleisesti nuoret söivät aamupalaa, mutta aamupalan jätti syömättä kuitenkin vajaa kymmenes (7,1 %) nuorista. Harvemmin kuin kahtena päivänä viikossa aamupalaa söi vajaa neljännes kaikista nuorista (23,2 %).

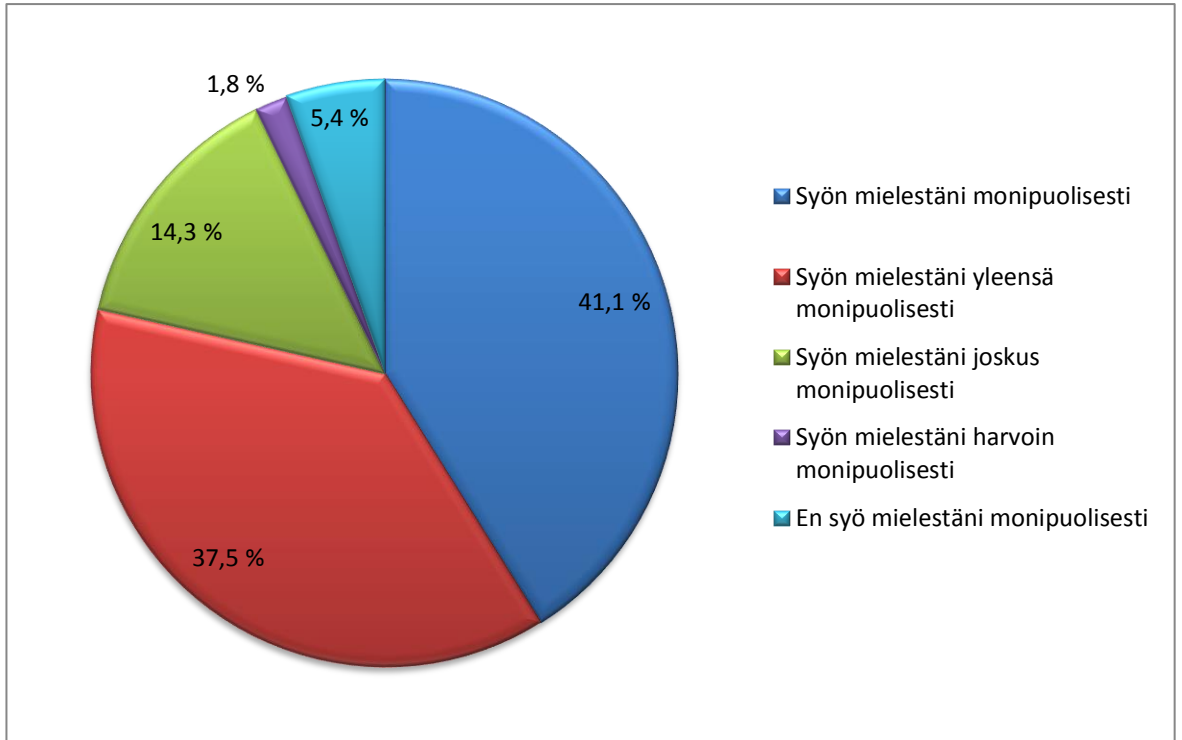


Kuvio 3. Ruokailukertojen määrä päivän aikana.

5.4 Nuoren nauttiman ruoan monipuolisuus

Suurin osa (83,9 %) kaikista nuorista söi kouluruokaa viidesti viikossa. Kaikki nuoret söivät kuitenkin vähintään kolme kertaa tai useammin viikossa kouluruoan. Maitotuotteita päivittäin söi 76,8 % nuorista. Kalaa syötiin pääasiassa alle kolme kertaa viikossa, kaikista nuorista 89,3 % teki niin. Myöhäisnuorista kaikki söivät kalaa alle kolme kertaa viikossa. Päivittäin kasviksia, hedelmiä tai marjoja söi hieman alle puolet (42,9 %) kaikista nuorista. Viikon aikana 3-5 kertaa viikossa kasviksia, hedelmiä tai marjoja söi neljännes (24,6 %) kaikista nuorista. Lihaa söi päivittäin runsas kolmannes (39,3 %) nuorista ja 3-5 kertaa viikossa 32,1 % kaikista nuorista. Viljatuotteita käytti nuorista yli puolet (57,1 %) päivittäin.

Naisista vajaa puolet (42,6 %; n=20) ja miehistä noin kolmannes (33,3 %; n=3) söi mielestään monipuolisesti. Kaikista nuorista mielestään monipuolisesti söi 41,1 %. Yleensä monipuolisesti arvioi syövänsä naisista 36,2 % (n=17) ja miehistä 44,4 % (n=4). Yhteensä nuorista 37,5 % söi mielestään yleensä monipuolisesti. Kaikista nuorista 5,4 % (n=3) oli sitä mieltä, etteivät he syöneet monipuolisesti. Kaikki niin vastanneet olivat iältään keskinuoria. Kokonaisuudessaan keskinuorista 15,8 % (n=3) ei syö mielestään monipuolisesti. (Kuvio 4.)



Kuvio 4. Ruoan monipuolisuus.

6 POHDINTA

6.1 Tulosten tarkastelu

Tämän opinnäytetyön tulosten pohjalta yhteenvedona voidaan todeta, että toisen asteen koulutuksessa oleva nuori syö pääasiassa itse tekemäänsä ruokaa kotona ja ruokailee useimmiten kaverinsa (sisältäen luokka- ja seurustelukaverin) kanssa. Suurin osa nuorista (75 %) kokee omilla mieltymyksillään olevan vaikutusta heidän ruokailuunsa. Puolet nuorista (50 %) kokee, että kehonkuva vaikuttaa heidän ruokailuunsa. Ravitsemussuosituksilla (39,3 %) ja vanhemmilla (35,7 %) on vaikutusta nuoren ruokailuun noin yhden kolmasosan mielestä nuorista. Myös Ojalan (2011, 30) mukaan ruokamieltymykset, kehonkuva ja perheen käytännöt vaikuttavat nuoren ruokailuvalintoihin. Lisäksi Ojala kertoo vaikutusta olevan myös elintarvikkeiden mainonnalla. Tämän opinnäytetyön tuloksissa mainonnan vaikutus ei kuitenkaan nouse esille. Puolet nuorista (50 %) kokee, että iän myötä lisääntyneellä itsenäisyydellä on vaikutusta heidän ruokailuunsa, kun taas puolet ei koe (21,4 %) tai ei osaa sanoa (28,6 %) vaikutusta olevan. Arffmanin ym. (2009, 94-96) mukaan nuoren lisääntyvä itsenäisyys voi lisätä pikaruokan syöntiä. Tämän opinnäytetyön tulosten mukaan nuoren pikaruokan syönti ei ollut merkittävästi lisääntynyt itsenäisyyden lisääntymisen myötä.

Lagströmin ym. (2012, 128) mukaan säännöllinen ruokailurytmi vaikuttaa ruokavalion laatuun positiivisesti. Tämän opinnäytetyön tulosten mukaan nuorista 57,1 % syö keskimäärin 3-4 kertaa päivässä. Opinnäytetyön tulokset eivät kuitenkaan kerro, kuinka säännöllistä nuorten ruokailu on ajallisesti.

Vuonna 2010 teetetyn kouluterveyskyselyn mukaan yli puolet nuorista ei syönyt aamupalaa jokaisena arki-aamuna. Yksi neljästä nuoresta söi aamupalaa joka päivä. (Lagström ym. 2012. 122,128.) Vuonna 2012 eteläpohjalaisten elintapoja ja terveyskäyttämistä tutkineen TERVAS-hankkeen yhteenvedossa todetaan, että nuoremmat ikäryhmät söivät harvemmin aamupalaa, kuin vanhemmat ikäryhmät (Finne ym. 2012, 44). Tämän opinnäytetyön tulosten mukaan joka toinen nuori (50%) syö 6-7 päivänä viikosta aamupalaa. Aamupalan syönti on siis lisääntynyt verrattuna aiempiin tutkimuksiin.

Noin joka kolmas nuori (33,9 %) syö välipalaa 4-5 päivänä viikossa. Aiemman tutkimuksen mukaan 60 % nuorista söi välipalaa koulupäivän aikana (Anttila, Kuussaari & Puhakka 2010, 37). Lagström ym. (2012, 122) toteavat, että nuorten yöpalojen syönti lisääntyi erityisesti ammattiin opiskelevilla nuorilla 16 ikävuoden jälkeen. Tässä opinnäytetyössä ei selvitetty nuorten yöpalojen syöntiä.

Tämän opinnäytetyön tuloksista käy ilmi, että nuorista 83,9 % söi kouluruokaa yleensä jokaisena koulupäivänä. Jokainen nuori söi kouluruokaa kuitenkin vähintään kolmena koulupäivänä. Vuosina 2008-2009 oppilaitoksessa tarjotun ruoan söi yleensä nuorista 87% (Anttila, Kuussaari & Puhakka 2010, 37).

TERVAS-hankkeen tuloksissa todetaan, että vanhimmat ikäryhmät söivät nuorempia enemmän kalaa (Finne ym. 2012, 45). Tämän opinnäytetyön tulosten mukaan suurin osa (89,3 %) nuorista söi kalaa alle kolme kertaa viikossa. Nuorista päivittäin maitotuotteita käytti 76,8 %. Noin kaksi viidestä nuoresta (39,3 %) söi lihaa päivittäin. Kasviksia, hedelmiä tai marjoja syö päivittäin vajaa puolet (42,9 %) nuorista. Viljatuotteita käyttää päivittäin noin kolme nuorta viidestä (57,1 %). Yleensä tai aina monipuolisesti arvioi syövänsä neljä nuorta viidestä (78,6 %).

6.2 Opinnäytetyön eettisyys

Suomen perustuslaissa lapsi-käsitettä ei ole erikseen määritelty, mutta sitä valmisteltaessa on ollut lähtökohtana, että lapsi tarkoittaa alle 18-vuotiasta henkilöä. Nuori-sanaa ei perustuslaissa ole lainkaan käytössä. Siitä, kuka päättää lapsen osallistumisesta tutkimukseen, ei ole Suomessa määritelty laissa. Asiaa on tarkasteltu niin, että tutkimukseen osallistuminen kuuluu niihin henkilökohtaisiin asioihin, joista lain mukaan huoltajalla on päätösvalta. Ennen kuin huoltaja voi tehdä päätöstä lapsensa henkilökohtaisessa asiassa, tulee hänen keskustella asiasta tämän kanssa, olettaen kuitenkin, että se on lapsen ikään, kehitystasoon ja asian laatuun katsoen mahdollista. Tämä tarkoittaa siis sitä, että alle 18-vuotiaiden osallistumisesta tutkimukseen tarvitaan huoltajien lupa. Luvan hankkimistapaa ei ole määritelty, mutta yleisesti riittää, että huoltajat ovat tietoisia tutkimuksesta etukäteen ja voivat näin kieltää lastaan osallistumasta tutkimukseen. (Lagström ym. 2010, 33-40.) Tässä opinnäytetyössä alle 18-vuotiaiden nuorten huoltajilta

pyydettiin kirjallinen suostumus siitä, että heidän lapsensa saavat täyttää kyselylomakkeen.

Lapsen tutkimiseen tarvitaan myös lapsen oma suostumus, mutta jos huoltaja lapsen suostumuksesta huolimatta kieltää tämän osallistumisen tutkimukseen, ei lapsen omalla suostumuksella ole enää merkitystä. Pääsääntönä on, että lapsen tulee itse ymmärtää, mistä asiassa on kyse, jotta hän voi itse päättää osallistumisestaan. Tutkimuseettinen neuvottelukunta kuitenkin sanoo, ettei huoltajan lupaa tutkimuksen toteuttamiseen tarvitse pyytää jossain tapauksissa. Esimerkiksi tilanteissa, joissa koulun rehtori tai varhaiskasvatuksen toimintayksikön johtaja on sitä mieltä, että tutkimuksesta on instituutiolle hyötyä ja tutkimus voidaan toteuttaa osana koulun normaalitoimintaa. Esimerkiksi tutkimukset, joissa ei tallenneta nimeä, henkilötunnusta tai osoitetta on toteutettavissa ilman huoltajan suostumusta. (Lagström ym. 2010, 33, 40.) Tämän opinnäytetyön toteuttamiseen pyydettiin lupa koulutuskeskus Sedulta.

Tutkimukseen osallistumisen täytyy olla vapaaehtoista (Lagström ym. 2010, 35). Itsemääräämisoikeutta kunnioitetaan antamalla ihmiselle päätösvalta tutkimukseen osallistumisesta. Tämän toteutuminen vaatii riittävän tiedonannon tutkimuksesta, sillä muutoin vapaaehtoisuuteen pohjautuvaa päätöstä osallistumisesta ei voida tehdä. Tutkimuskohteina oleville ihmisille tulee kertoa perustietoja tutkimuksen toteuttajista, itse tutkimuksesta sekä kerätyn tiedon käyttötarkoituksesta. (Kuula 2011, 61.) Alle 18-vuotiaille nuorille ja heidän huoltajalleen annettiin opinnäytetyöstä tietoa kirjallisesti sekä suullisesti. Yli 18-vuotiaille annettiin tietoa vain suullisesti. Kaikilla kyselyyn vastanneilla, sekä alle 18-vuotiaiden nuorten huoltajilla, oli mahdollisuus esittää kysymyksiä ja kieltäytyä kyselylomakkeen täyttamisestä.

Eettisiin kysymyksiin sisältyy myös plagiointi ja sepittäminen. Plagiointi tarkoittaa jonkun toisen kirjoittaman tuotoksen suoraa lainaamista ilman oikeanlaista lähdeviite merkintää. Jos tutkija on sepittänyt tuloksensa tarkoittaa se sitä, että tutkijalla ei ole aineistoa perustelemaan tuloksia tai hän yrittää muutoin muuttaa tai kaunistaa saamiaan tuloksia. Tutkimusryhmässä toisten tutkijoiden vähättely omimalla tuloksia itselleen on myös eettisesti kiellettyä. Aineiston säilyttäminen on tärkeää, koska sillä voi esimerkiksi todistaa epäilykset vilpistä vääriksi.

(Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 224-226.) Tässä opinnäytetyössä ei ole plagioitu, vaan teksti on muutettu omin sanoin kerrotuksi, kuitenkin sen sisältöä muuttamatta. Opinnäytetyö on toteutettu täysin parityöskentelynä opinnäytetyön tekijöiden kesken. Tekijät ovat panostaneet opinnäytetyöhön yhtä paljon, eikä vähättelyä ole tässä opinnäytetyöprosessissa ilmennyt lainkaan.

6.3 Opinnäytetyön luotettavuus

Kaveripiirin merkitys on korostunut yli 10-vuotiailla lapsilla ja sen vuoksi sosiaalinen ympäristö tiedonkeruussa vaikuttaa merkittävästi vastaamiseen. Jos tutkimuskyselyitä kerätään esimerkiksi luokkatilassa, on tutkijan tarkkaan mietittävä käytännön toteutusta, jotta kyselylomakkeiden luotettavuus säilyisi. (Lagström ym. 2010, 37.) Tässä opinnäytetyössä aineisto kerättiin luokkatilassa. Opinnäytetyön tekijät olivat kuitenkin itse paikalla aineiston keruun ajan.

Kvantitatiivisessa tutkimuksessa mittauksen laatuun ja luotettavuuteen vaikuttavat tilastolliset, sisällölliset, tekniset, kielelliset sekä kulttuurilliset asiat. Kyselylomakkeen mittauksen luotettavuutta arvioidaan reliabiliteetin ja validiteetin avulla. Validiteetti on näistä kahdesta ensisijainen luotettavuuden mittaaja, sillä jos mitataan väärää asiaa, eikä validiteetti toteudu, on reliabiliteetti merkityksetön. (Vehkalahti 2008, 40-41.) Validiteetti kuvaa siis sitä, kuinka luotettavasti teoreettiset käsitteet on pystytty operationalisoimaan muuttujiksi. Reliabiliteetti kuvaa tulosten pysyvyyttä ja mittarin kykyä tuottaa virheettömiä tuloksia. Perusta koko tutkimuksen luotettavuudelle on mittarin sisältö-validiteetti. Mittarin sisältö-validiteettia tarkasteltaessa on hyvä kiinnittää huomiota siihen, mittaako mittari juuri sitä mitä sen on tarkoituskin mitata, onko mittari oikeanlainen, onko käsitteiden operationalisointi onnistunut ja millainen on mittarin rakennevaliditeetti, eli teoreettinen rakenne. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 189-190.) Tämän opinnäytetyön validiteetti on toteutunut. Kyselylomake pohjautuu teoriaan ja sillä on tuotettu vastaukset tutkimuskysymyksiin. Näin voidaan todeta, että mittari on ollut oikeanlainen ja käsitteiden operationalisointi on onnistunut.

Mittauksen lisäksi myös tiedonkeruulla on merkitystä luotettavuuden kannalta, esimerkiksi otoskoko yhtenä asiana saattaa vaikuttaa luotettavuuteen (Vehkalahti

2008, 43). Tämän opinnäytetyön otanta muokkautui lopulliseen muotoonsa pitkän prosessin jälkeen. Lopullinen vastausprosentti kyselyyn oli 67 % (n=65), josta hylättiin 9,3 % (n=9). Hylätyistä kyselylomakkeista kuusi ei täyttänyt opinnäytetyön sisäänottokriteereitä iän suhteen ja kaksi oli täytetty vajavaisesti. Yhden kyselylomakkeen kysymyksiin oli vastattu ohjeistuksen vastaisesti sekä vastaukset olivat ristiriitaisia, vaikka kyselylomakkeesta saatiin hyvää palautetta. Tämän opinnäytetyön luotettavuuteen vaikuttaa odotettua pienempi vastaajamäärä ja hylättyjen kyselylomakkeiden määrä.

Luotettavien johtopäätösten tekoon vaikuttaa hyvin tehty otanta-asetelma, mutta myös mittaukseen täytyy panostaa (Vehkalahti 2008, 43). Kyselylomakkeen kysymyksessä kahdeksan havaittiin aineiston analyysivaiheessa ohjeiden vastaisia vastauksia. Ohjeistuksena kysymyksessä oli valita vain yksi vastausvaihtoehdoista, mutta osa vastanneista oli valinnut useamman vastausvaihtoehdon. Tämän vuoksi aineiston analyysivaiheessa kysymykseen kahdeksan lisättiin yksi vastausvaihtoehto, jolla pystyttiin kuvaamaan myös useita vastausvaihtoehtoja valinneiden vastaukset. Myös tämä voi vaikuttaa kyselylomakkeen luotettavuuteen negatiivisesti.

Tämän opinnäytetyön tiedonhakuprosessi kesti kauan, koska opinnäytetyön tekijät olivat eri paikkakunnilla sen aikana. Teoreettista viitekehystä tehtäessä tekijät olivat jo samalla paikkakunnalla, jonka vuoksi sen kirjoittaminen eteni hyvää vauhtia. Kun tutkimuslupahakemus oli jätetty, oli opinnäytetyön prosessissa taukoa. Luvan myöntämisen jälkeen aloitettiin aineiston keruu. Aineiston keruuta tehtäessä huomattiin, että siihen olisi pitänyt valmistautua aiemmin ja, että valmistautuminen oli puutteellista. Esimerkiksi otannan lukujärjestykset olisi pitänyt selvittää aiemmin. Koska näin ei tehty, opinnäytetyön aikataulu viivästyi noin kaksi viikkoa. Aineiston keruun valmistuttua opinnäytetyön prosessin loppuun saattaminen eteni sujuvasti ja aikataulussa.

7 JOHTOPÄÄTÖKSET JA JATKOTUTKIMUSEHDOTUKSET

Opinnäytetyön tulosten perusteella voidaan todeta, että nuorten aamupalan syönti on lisääntynyt aiempiin tutkimuksiin verrattuna. Kouluruokaa nuoret syövät yhtä usein kuin aiemmissa tutkimuksissakin todetaan. Yli 18-vuotiaat kokevat lisääntyneellä itsenäisyydellä olevan vaikutusta heidän ruokailuvalintoihinsa toisin kuin alle 18-vuotiaat. Todennäköisesti nuoremmalla ikäryhmällä ei itsenäisyys ole vielä lisääntynyt siinä määrin, että he kokisivat sillä olevan vaikutusta heidän itsenäisiin ruokailuvalintoihinsa. Nuorten ruokailuvalintoihin vaikuttavat pääasiassa heidän omat mieltymyksensä ja myös ravitsemussuositukset ohjailevat osittain nuorten ruokailuvalintoja. Nuoret syövät suositusta vähemmän kalaa ja kasviksia, hedelmiä tai marjoja.

Opinnäytetyön tulosten pohjalta nuorten ruokailutottumukset ovat pääasiassa terveellisiä. Nuorten ravitsemusneuvonnassa tulisi jatkossa kiinnittää enemmän huomiota kalan, kasvien, hedelmien ja marjojen tärkeyteen ruokailuvalinnoissa.

Jatkotutkimusehdotuksena on tehdä vastaavanlainen kyselytutkimus nuorten ruokailutottumuksista muun, kuin lähihoitajakoulutuslinjan opiskelijoille. Lähihoitajaopiskelijat opiskelevat terveysalalla ja ovat siksi todennäköisesti muita nuoria kiinnostuneempia ravitsemuksestaan.

LÄHTEET

- Anttila, A-H., Kuussaari, K. & Puhakka, T. (toim.) 2010. Ohipuhuttu nuoruus? Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, terveyden ja hyvinvoinnin laitos, THL & valtion nuorisoasiain neuvottelukunta, Nuora.
- Arffman, S., Partanen, R., Peltonen, H. & Sinisalo, L. (toim.) 2009. Ravitsemus hoitotyössä. Helsinki: Edita.
- Aro, A. 4.3.2013. Ruokapyramidi. [Verkkosivusto]. Helsinki: Duodecim. [Viitattu 25.10.2013]. Saatavana: http://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p_artikkeli=skr00078&p_teos=skr&p_otsio=101&p_selaus=
- Berger, K. S. 2001. The Developing Person: Through the Life Span. 5. p. New York: Worth Publishers.
- Dunderfelt, T. 2011. Elämänkaari psykologia: lapsen kasvusta yksilön henkiseen kehitykseen. 14. uud. p. Helsinki: WSOYPro Oy.
- Finne, M., Nissinen, K., Nygård, S., Hopia, A., Hietaranta-Luoma, H-L., Luomala, H., Karhu, H. & Peltoniemi A. 2012. Eteläpohjalaisten elintavat ja terveystyöt: TERVAS – terveelliset valinnat ja räätälöidyt syömisen ja liikunnan mallit 2009-2011. Seinäjoki: Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Seinäjoen ammattikorkeakoulun julkaisusarja. A. Tutkimuksia 10.
- Haarakangas, K. 2011. Voimistava läsnäolo: Mielen tiet lapsuudesta vanhuuteen. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Haarala, R., Lehtinen, M., Grönros, E-R., Kolehmainen, T., Nissinen, I., Eronen, R. & Suorsa, M. (toim.) 1994. Suomen kielen perussanakirja: kolmas osa, S-Ö. Helsinki: Painatuskeskus.
- Haglund, B., Huupponen, T., Ventola, A-L. & Hakala-Lahtinen, P. 2010. Ihmisen ravitsemus. 10. uud. p. Helsinki: WSOYPro Oy.
- Hyytinen, M., Mustajoki, P., Partanen, R. & Sinisalo-Ojala, L. (toim.) 2009. Ravitsemushoito-opas. Helsinki: Duodecim
- Kananen, J. 2008. Kvantti: Kvantitatiivinen tutkimus alusta loppuun. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 89.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. 3. uud. p. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

- Kara, K. 2008. Suomalaiset ravitsemussuositukset: Ravinto ja liikunta tasapainoon. 3. p. Helsinki: Edita.
- Kotimaisten kielten keskus. 2013. Neuvontapuhelimet. Puhelinkeskustelu 21.10.2013.
- Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. 2011. Opiskeluterveys. Porvoo: Duodecim.
- Kuula, A. 2011. Tutkimusetiikka: Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Osuuskunta Vastapaino.
- L. 21.8.1998/630. Laki ammatillisesta koulutuksesta.
- Lagström, H., Pösö, T., Rutanen, N. & Vehkalahti, K. (toim.) 2010. Lasten ja nuorten tutkimuksen etiikka. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto/nuorisotutkimusseura. Julkaisuja 101.
- Lagström, H., Talvia, S., Pahkala, K., Salo, P., Saarinen, M., Myyrinmaa, A. & Niinikoski, H. 2012. Toisen asteen koulutusvalinnan yhteys nuorten ruokailutottumuksiin –STRIP-projekti. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 49, 118-131.
- Louheranta A. (toim.) 2006. Ravitsemus ja ruokavaliot. 6. uud. p. Helsinki: Ravitsemusterapeuttien yhdistys.
- Mustajoki, P. 2008. Ylipaino: tietoa lihavuudesta ja painonhallinnasta. 3. p. Helsinki: Duodecim.
- Nurmi, T., Rekiaro, I. & Rekiaro, P. 1993. Suomen kielen sanakirja: Suomea suomeksi. Jyväskylä: Gummerus Kustannus Oy.
- Nurmiranta, H., Leppämäki, P. & Horppu, S. 2009. Kehityspsykologiaa lapsuudesta vanhuuteen. 4. p. Helsinki: Kirjapaja.
- Oikea ruokailurytmi auttaa jaksamaan. [Verkkosivu]. Sodexo. [Viitattu 18.10.2013]. Saatavana: <http://www.healthwise.fi/artikkeli/oikea-ruokailurytmi-auttaa-jaksamaan>
- Ojala, K. 2011. Nuorten painon kokeminen ja laihduttaminen: Health Behavior in School-aged Children (HBSC) study ja WHO-Koululaistutkimus. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Pajunen, T., Lehto, R., Ovaskainen, M-L., Tapanainen, H., Hoppu, U. & Roos, E. 2012. Vanhempien koulutuksen ja perherakenteen yhteys yläkoululaisten ravinnonsaantiin ja ruoankäyttöön. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 49, 105-117.

Pietikäinen, M., Luopa, P., Sinkkonen, A., Markkula, J., Jokela, J. & Puusniekka, R. 2008. Kouluterveyskysely 2007 ammatillisissa oppilaitoksissa Kainuun maakunnassa ja Oulun seudulla. Helsinki: Stakes. Raportteja 3/2008.

Ravitsemussuositukset kuvaavat väestöjen ja ihmisryhmien energian ja ravintoaineiden tarvetta ja suositeltavaa saantia. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Helsinki: Maa- ja metsätalousministeriö, Valtion ravitsemusneuvottelukunta. [Viitattu 13.3.2013]. Saatavana: <http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/ravitsemussuositukset>

Shepherd, J., Harden, A., Rees, R., Brunton, G., Garcia, J., Oliver, S. & Oakley, A. 2006. Young people and healthy eating: A systematic review of research on barriers and facilitators. Health education research: Theory & Practice 21 (2), 239-257.

Tuomasjukka, S., Kyllönen, J., Ketola, M., Lagström H. & Aromaa A. 2010. Ravitsemusohjauksessa on huomioitava muutakin kuin suositukset. Lääketieteellinen aikakauskirja: Duodecim 126 (11), 1295-1302.

Vehkalahti, K. 2008. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

LIITTEET

LIITE 1 Kyselylomake

NUOREN RUOKAILUTOTTUMUKSET

Kysely nuorten toisen asteen opiskelijoiden ruokailutottumuksista

Tähän kyselyyn vastaaminen vie vain noin 10 minuuttia. Ole ystävällinen ja vastaa kaikkiin kyselylomakkeen kysymyksiin. Rastita kysymyksistä vain yksi vastausvaihtoehto, ellei kysymyksessä ole toisin ohjeistettu.

TAUSTATIEDOT

1. Sukupuolesi

- Mies
- Nainen

2. Minkä ikäinen olet?

_____ vuotta.

3. Miten asut?

- Huoltajan kanssa
- Yksin
- Kimppakämpässä/soluasunnossa
- Jotenkin muuten, miten?

_____.

ITSENÄISET RUOKAILUVALINNAT

4. Kenen kanssa useinmiten ruokailet?

(Voit valita yhden tai useamman vaihtoehtoista.)

- Yksin
- Perheen kanssa
- Kaverin kanssa (luokka- ja seurustelukaverit lukeutuvat tähän)
- Jonkun muun kanssa, kenen?

_____.

5. Kenen tekemää ruokaa yleensä syöt? (Voit valita yhden tai useamman vaihtoehdoista.)

- Itseni tekemää
- Vanhempani tekemää
- Koulun keittön tekemää
- Kaverin tekemää
- Valmisruokia (esim. mikropitsat ym.)
- Ulkona (esim. Hesburger, ravintolat)

6. Koetko jollain seuraavista olevan vaikutusta ruokailuusi?
(Voit valita yhden tai useamman vaihtoehdoista.)

- Vanhemmillasi
- Kavereillasi
- Ravitsemussuosituksilla
- Kehonkuvallasi
- Omilla mieltymyksilläsi
- Erityisruokavaliollasi
- Allergioillasi
- Uskonnollasi
- Mainonnalla
- En koe millään näistä olevan vaikutusta ruokailuuni
- En osaa sanoa

7. Koetko, että iän myötä lisääntyneellä itsenäistymiselläsi on vaikutusta ruokailuvalintoihisi?

- En koe
- En osaa sanoa
- Koen, millaista vaikutusta?

8. Missä useinmiten syöt (valitse vain yksi vaihtoehdoista);

8.1. aamupalan?

- koulussa
- kotona
- vanhempien luona (et kuitenkaan asu enää vanhempiesi luona)
- kaverin/seurustelukaverin luona
- ulkona
- en syö
- jossain muualla

8.2. lounaan?

- koulussa
- kotona
- vanhempien luona (et kuitenkaan asu enää vanhempiesi luona)
- kaverin/seurustelukaverin luona
- ulkona
- en syö
- jossain muualla

8.3. välipalan?

- koulussa
- kotona
- vanhempien luona (et kuitenkaan asu enää vanhempiesi luona)
- kaverin/seurustelukaverin luona
- ulkona
- en syö
- jossain muualla

8.4. päivällisen?

- koulussa
- kotona
- vanhempien luona (et kuitenkaan asu enää vanhempiesi luona)
- kaverin/seurustelukaverin luona
- ulkona
- en syö
- jossain muualla

8.5. iltapalan?

- koulussa
- kotona
- vanhempien luona (et kuitenkaan asu enää vanhempiesi luona)
- kaverin/seurustelukaverin luona
- ulkona
- en syö
- jossain muualla

RUOKAILURYTMI

9. Kuinka monta kertaa keskimäärin syöt päivän aikana?
(Välipalat mukaan laskettuna.)

- 5 kertaa tai useammin päivässä
- 3-4 kertaa päivässä
- 1-2 kertaa päivässä

10. Syötkö päivittäin yleensä:**10.1. aamupalan?**

- Kyllä, 6-7 päivänä viikossa
- Usein, 4-5 päivänä viikossa
- Joskus, 2-3 päivänä viikossa
- Harvemmin kuin kahtena päivänä viikossa
- En syö aamupalaa

10.2. lounaan?

- Kyllä, 6-7 päivänä viikossa
- Usein, 4-5 päivänä viikossa
- Joskus, 2-3 päivänä viikossa
- Harvemmin kuin kahtena päivänä viikossa
- En syö lounasta

10.3. välipalan?

- Kyllä, 6-7 päivänä viikossa
- Usein, 4-5 päivänä viikossa
- Joskus, 2-3 päivänä viikossa
- Harvemmin kuin kahtena päivänä viikossa
- En syö välipalaa

10.4. päivällisen?

- Kyllä, 6-7 päivänä viikossa
- Usein, 4-5 päivänä viikossa
- Joskus, 2-3 päivänä viikossa
- Harvemmin kuin kahtena päivänä viikossa
- En syö päivällistä

10.5. iltapalan?

- Kyllä, 6-7 päivänä viikossa
- Usein, 4-5 päivänä viikossa
- Joskus, 2-3 päivänä viikossa
- Harvemmin kuin kahtena päivänä viikossa
- En syö iltapalaa

RUOAN MONIPUOLISUUS**11. Kuinka usein yleensä syöt kouluruoan kouluviikon aikana?**

- 5 kertaa viikossa
- 3-4 kertaa viikossa
- 1-2 kertaa viikossa
- en syö kouluruokaa

12. Kuinka usein syöt viikon aikana;12.1. **maitotuotteita?** (Esim. jogurtti, juusto, rahka tai maito.)

- päivittäin
- yli 5 kertaa viikossa
- 3-5 kertaa viikossa
- alle 3 kertaa viikossa
- en lainkaan

12.2. **kalaa?**

- päivittäin
- yli 5 kertaa viikossa
- 3-5 kertaa viikossa
- alle 3 kertaa viikossa
- en lainkaan

12.3. **kasviksia, hedelmiä tai marjoja?**

- päivittäin
- yli 5 kertaa viikossa
- 3-5 kertaa viikossa
- alle 3 kertaa viikossa
- en lainkaan

12.4. **lihaa?** (Punainen liha, kana ja kananmunat.)

- päivittäin
- yli 5 kertaa viikossa
- 3-5 kertaa viikossa
- alle 3 kertaa viikossa
- en lainkaan

12.5. **viljatuotteita?** (Esim. makaroni, leipä tai riisi. Myös gluteenittomat viljatuotteet kuuluvat tähän.)

- päivittäin
- yli 5 kertaa viikossa
- 3-5 kertaa viikossa
- alle 3 kertaa viikossa
- en lainkaan

13. Syötkö mielestäsi monipuolisesti?

- Kyllä
- Yleensä
- Joskus
- Harvoin
- En
- En osaa sanoa

Kiitos osallistumisestasi!

LIITE 2 Saatekirje

Hyvä Koulutuskeskus Sedussa opiskelevan nuoren huoltaja,

Opiskelemme Seinäjoen ammattikorkeakoulussa hoitotyön koulutusohjelmassa ja teemme opinnäytetyötämme nuorten ruokailutottumuksista. Mielestämme tähän asiaan tulee kiinnittää huomiota ja siitä tulee saada lisää tietoa. Olemme saaneet luvan Koulutuskeskus Sedulta toteuttaa opinnäytetyöhömmä liittyvä kysely vuonna 2014 yksikössä, jossa lapsenne opiskelee.

Opinnäytetyön kyselyssä ei tulla kysymään mitään tunnistetietoja (esim. nimi, osoite tai henkilötunnus). Anonymiteetti on täysin turvattu. Täytetyt kyselylomakkeet tulevat vain opinnäytetyön tekijöiden käyttöön. Opinnäytetyön valmistuttua lomakkeet hävitetään. Opinnäytetyö tullaan julkaisemaan keväällä 2014 Theseus-verkossa. Theseus-verkkoon kootaan kaikkien ammattikorkeakoulujen opinnäytetöitä.

Täyttämällä liitteenä olevan suostumuslomakkeen hyväksytte lapsenne osallistumisen kyselyyn. Toivomme, että hyväksyisitte lapsenne osallistumisen ja suostumuslomake olisi lapsenne mukana tutkimuspäivänä.

Mikäli haluatte lisätietoja opinnäytetyöstämme, voitte rohkeasti lähestyä meitä sähköpostilla.

Maija Kytömaa

maija.kytomaa@seamk.fi

Elina Välinen

elina.valinen@seamk.fi

Yhteistyöstä kiittäen,

Maija Kytömaa & Elina Välinen

LIITE 3 Suostumuslomake

SUOSTUMUSLOMAKE

Nuoren ruokailutottumukset – kysely nuorten toisen asteen opiskelijoiden ruokailutottumuksista, opinnäytetyö

Lastani on pyydetty osallistumaan kyselyyn nuoren ruokailutottumuksista. Olen saanut kirjallista tietoa kyselystä ja minulla on ollut mahdollisuus esittää kyselystä opinnäytetyön tekijöille tarkentavia kysymyksiä.

Ymmärrän, että lapseni osallistuminen kyselyyn on vapaaehtoista ja minulla on myös oikeus kieltää lastani osallistumasta kyselyyn. Minulla on myös oikeus perua milloin tahansa antamani suostumus siihen, että lapseni osallistuu kyselyyn. Ymmärrän, että opinnäytetyössä ja kyselyssä saatuja tietoja käsitellään luottamuksellisesti.

Lapseni saa osallistua tutkimukseen, jossa selvitetään nuorten ruokailutottumuksia:

Paikka ja päivämäärä

_____ . ____ . _____

Huoltajan allekirjoitus

Nimenselvennys

Suostumuksen vastaanottaja:

Paikka ja päivämäärä

_____ . ____ . _____

Opinnäytetyön tekijän allekirjoitus

Nimenselvennys

LIITE 4 Tiedonhakutaulukko

Hakusanat:	Kokoelmatietokannat, joista haettu tietoa:				
	Medic	Plari	Aleksi	Melinda	Manuaalinen haku
nuor* ja ravitsem*	10	9	20	28	
nuor* ja ruoka*	14	9	114	26	
nuor* ja ruok*	52	9	120	31	
nuor* ja ruo*	60	18	57	126	
nuor* ja syö*	22	4	66	31	
nuor* ja valin*	4	3	57	11	
nuor* ja vaikut*	63	24	-	89	
nuor* ja terveys*	103	35	-	147	
nuor* ja tervey*	276	51	-	193	
nuor* ja terveyskäyt	15	9	-	26	
nuoruu*	26	22	-	122	
nuor* ja itsenäi*	7	4	-	23	
nuor* ja ikä*	53	17	-	-	
nuor* ja kehity*	55	32	-	-	
nuor* ja elämä*	70	35	-	-	
nuor* ja elämänkaar*	2	5	-	-	
Erikson (tekijä)	-	3	-	-	
tutkimusmenetelmät ja määrällinen	0	1	-	0	
tutkimusmenetelmät ja kvantitatiivinen	0	146	-	52	
tutkimus ja eettisyys	15	4	-	4	
tutkimu* ja eettisyys	24	8	-	6	
tutkimu* ja eetti*	83	51	-	35	

ravitsemussuositu*	38	6	139	27	
Kaste	-	4	-	-	
you* and nutrition*	4	1	1	18	
you* and food*	4	5	1	41	
you* and eating*	4	2	1	16	
you* and health*	55	14	-	-	
nordic nutrition recommendations	143	1	-	0	
you* and nutrit*	9	8	2	19	
ruokailu* ja tottumu* ja nuor*	0	0	0	-	
ruokailu* ja tottumu*	0	1	0	-	
ruokailu* ja nuor*	38	3	21	-	
ruokailutottumu* ja nuor*	37	0	0	-	
ruokatottumu* ja nuor*	37	7	50	-	
kvantitatiivinen ja tutkimus	6	44	-	-	
ruokailu*	170	28	161	88	
ruokailutottumukset	-	3	156	-	
tottumu*	63	6	-	73	
Kaikki käytetyt lähteet:	7	6	0	4	8
YHTEENSÄ:	25				

