

Opinnäytetyö (AMK)

Hoitotyön koulutusohjelma

Hoitotyö

2014

Mariam Azamifar

**TURUN TYTTÖJEN TALON®  
KÄVIJÖIDEN  
RUOKAILUTOTTUMUKSET JA  
ATERIARYTMI**



**TURUN AMMATTIKORKEAKOULU**  
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Hoitotyön koulutusohjelma | Hoitotyö

Marraskuu 2014 | 36+5

Sirpa Nikunen & Tiina Pelander

Mariam Azamifar

## TURUN TYTTÖJEN TALON® KÄVIJÖIDEN RUOKAILUTOTTUMUKSET JA ATERIARYTMI

Säännöllistä ateriarytmiä pidetään tärkeänä riittävän ravintoaineiden saannin ja jaksamisen vuoksi ja sen on todettu olevan yhteydessä terveellisiin ruokavalintoihin nuorilla. Nuoret pyrkivät syömään terveellisesti, mutta kuitenkin epäterveellisten ruokien syöminen osoittautuu melko yleiseksi ja helpoksi tavaksi sekä monet muut tekijät, kuten yksilölliset, psykososiaaliset ja ympäristötekijät ovat yhteydessä nuorten ruokailukäyttäytymiseen.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, mitkä eri tekijät vaikuttavat Turun Tyttöjen Talon® kävijöiden ruokailutottumuksiin ja ateriarytmiin. Tavoitteena on parantaa nuorten tyttöjen ruokailutottumuksia sekä ateriarytmiä. Turun Tyttöjen Talo® on tarkoitettu kaikille 12–28 -vuotiaille tytöille ja nuorille naisille kohtaamispaikaksi, joka tarjoaa muun muassa vapaa-ajan toimintaa.

Tutkimuksen tulokset kerättiin tutkimusta varten suunnitellun kyselylomakkeen avulla kaikilta kävijöiltä huhtikuussa 2014 kuukauden ajan. Vastauksia saatiin kerättyä yhteensä 36. Vastaukset analysoitiin tilastollisesti sekä avoimet vastaukset sisällön analyysillä.

Suurin osa vastanneista oli normaalipainoisia ja harrasti liikuntaa vähintään 1-2 kertaa viikossa, söi lämpimän aterian kotona eikä napostellut jatkuvasti. Tuloksista käy ilmi, että tytöt ja nuoret naiset ovat hyvinkin motivoituneita syömään terveellisesti ja ylipäättänsä elämään terveellistä elämäntapaa. Kuitenkin harva pystyi tätä ylläpitämään ja yleisimmiksi estäviksi syiksi mainittiin ajan ja rahan puute sekä terveellisen elämäntavan vaativan liikaa henkilökohtaisia voimavaroja. Vaikka aamiaista yleisesti syötiin hyvin, noin kolmannes vastaajista ei kuitenkaan sitä syönyt joka päivä. Suurin syy aterian väliin jättämiselle oli kiire tai näläntunteen puuttuminen. Kasviksia syötiin keskimäärin puolet suositellusta päivän annoksesta. Napostelua vastaajien keskuudessa oli suurelta osin harvoin tai ei koskaan.

Vastausten perusteella voidaan ehdottaa elämän- ja ajanhallinnan opetuksen lisäämistä niin kouluissa kuin kaikissa muissakin nuorten ajanviettopaikoissa. Hyvien elämänhallintataitojen avulla on helpompaa ylläpitää terveellistä elämäntapaa.

ASIASANAT:

ruokailutottumukset, ateriarytmi, nuoret, tytöt, Tyttöjen Talo

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Degree Programme in Nursing | Nursing

November 2014 | 36+5

Sirpa Nikunen & Tiina Pelander

**Mariam Azamifar**

## **EATING HABITS AND MEALS REGULARITY OF VISITORS IN THE HOUSE FOR GIRLS OF TURKU®**

Regular meal times are shown to be essential for getting proper daily nutrition and wellbeing. Adolescents are willing to eat in a healthy way but it is easier to eat unhealthy food and also other factors such as individual, psychosocial and environmental factors are connected to eating habits.

The aim of this study was to find out the eating habits and regularity of meals from girls who visit Turun Tyttöjen Talo. Turun Tyttöjen Talo® or House for Girls of Turku® is a meeting place for all girls and young women aged 12 to 28.

The data for this study was collected from all the visitors aged 12 to 28 by a questionnaire developed for this study. A total of 36 answer sheets were received. The methods used are quantitative analysis and content analysis on the answers to open questions.

The results show that girls and young women are motivated to eat in a healthy manner and over all have a healthy lifestyle. The attempts are usually prevented by the lack of time, effort and financial state. Based on the results, it can be recommended that in order to help girls and young women in maintaining the healthy lifestyle, teaching of life-coping and time-management skills at school or any other place where the youth spend time should be increased. With good coping and time-management skills it is easy to maintain a healthy lifestyle.

### **KEYWORDS:**

eating habits, meal regularity, adolescence, girls, Tyttöjen Talo, House for Girls of Turku

## SISÄLTÖ

<b>1</b>	<b>JOHDANTO</b>	<b>6</b>
<b>2</b>	<b>NUORTEN RAVITSEMUKSEN NYKYTILA</b>	<b>8</b>
<b>3</b>	<b>TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSONGELMAT</b>	<b>12</b>
<b>4</b>	<b>TUTKIMUKSEN EMPIIRINEN TOTEUTTAMINEN</b>	<b>13</b>
<b>5</b>	<b>TUTKIMUKSEN TULOKSET</b>	<b>17</b>
	5.1 Nuorten tyttöjen ruokailutottumuksiin vaikuttavat tekijät	19
	5.2 Nuorten tyttöjen ateriarytmi	21
<b>6</b>	<b>TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS</b>	<b>26</b>
<b>7</b>	<b>POHDINTA</b>	<b>30</b>
	<b>LÄHTEET</b>	<b>34</b>
	<b>LIITTEET</b>	<b>37</b>
	Liite 1 Toimeksiantosopimus	
	Liite 2 Kysymyslomake	
	Liite 3 Saatekirje	
	Liite 4 Tiedote kävijöille	
	Liite 5 Tiedote työntekijöille	
	<b>KUVIOT</b>	
	Kuvio 1 Tutkimuksen vastaajien ikäjakauma (n=36)	17
	Kuvio 2 BMI jakauma Tyttöjen Talolla® (n=33)	18
	Kuvio 3 Tyttöjen liikunta-aktiivisuus (n=36)	18
	Kuvio 4 Nuorten tyttöjen lämpimän aterian määrä kotona (n=36)	21
	Kuvio 5 Lämpimän aterian sisältö kotona 12–28 -vuotiailla tytöillä (n=36)	22
	Kuvio 6 Päivän annos kasviksia, hedelmiä tai marjoja tytöillä (n=34)	24
	Kuvio7 Ruoka- ja janojuoma 12–28 –vuotiaiden tyttöjen keskuudessa (n=35)	25

**TAULUKOT**

Taulukko 1 Yleisimmin syötävät ateriat Tyttöjen Talon kävijöillä (n=36)	23
Taulukko 2 Tavallisimmat naposteltavat Tyttöjen Talon® kävijöillä (n=35)	24

# 1 JOHDANTO

Säännöllistä ateriarytmiä pidetään tärkeänä riittävän ravintoaineiden saannin ja jaksamisen vuoksi. Ateriarytmin säännöllisyyden on todettu olevan yhteydessä terveellisiin ruokavalintoihin nuorilla (Ojala ym. 2006.) Monilla nuorilla ateriarytmi on ravitsemussuosituksen mukainen, mutta aterian koostaminen poikkeaa usein lautasmallista. Valtaosa nuorista pyrkivät syömään terveellisesti, mutta kuitenkin epäterveellisten ruokien syöminen osoittautuu melko yleiseksi ja helpoksi tavaksi. Myös monet muut tekijät, kuten yksilölliset, psyykkiset eli henkiset, sosiaaliset sekä ympäristön tekijät ovat yhteydessä nuorten ruokailukäyttäytymiseen (Kivinen & Runsala 2011.)

Työ kuuluu OTA KOPPI hankkeeseen, jonka tavoitteena on aktivoida nuoret 16–29 vuotiaat, jotka ovat vailla työ- ja opiskelupaikkaa, oman terveytensä tekijöiksi muun muassa mahdollistaen heille ravitsemus- ja liikuntapalveluverkostot sekä tiedon saanti oman terveyden edistämisestä TE – toimiston sivustojen kautta. Hyvä ravitsemus ja riittävä liikunta turvaavat mielen vireyden ja unen laadun. Hanke on Turun ja Satakunnan ammattikorkeakoulujen sekä TE-palveluiden projekti, jonka kesto on 1.1.2013–31.12.2015. (Turun ammattikorkeakoulu 2014.)

Turun Tyttöjen Talo® on tarkoitettu 12–28 –vuotiaalle tytöille ja nuorille naisille ja tarjoaa maksutonta vapaa-ajan toimintaa sekä tukea naiseksi kasvamisessa. Talon toiminnassa tärkeää on avoin, vuorovaikutteinen, luottamuksellinen, erilaisuutta hyväksyvä sekä turvallinen ilmapiiri. Tavoitteena on saada toimintaan mukaan kantasuomalaisten lisäksi maahanmuuttajataustaiset tytöt. Taustaorganisaationa on Auralan Nuoret ry, joka on Suomen Setlementtiliiton paikallisyhdistys. Rahoitusta Turun Tyttöjen Talo® saa muun muassa Raha-automaatti yhdistykseltä, Turun kaupungin sosiaali- ja terveystoimelta sekä Opetus- ja kulttuuriministeriöiltä. (Turun Tyttöjen Talo 2014.)

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, mitkä eri tekijät vaikuttavat Turun Tyttöjen Talon® nuorten tyttöjen ruokailutottumuksiin ja ateriarytmiin.

Tavoitteena on parantaa Tyttöjen Talon® nuorten tyttöjen ruokailutottumuksia sekä ateriarytmiä.

## 2 NUORTEN RAVITSEMUKSEN NYKYTILA

Valtion ravitsemusneuvottelukunta pyrkii ravitsemussuosituksilla vaikuttamaan väestön terveyteen. Ne on tarkoitettu käytettäväksi muun muassa ruokapalveluiden suunnittelussa, elintarvikkeiden kehitystyössä sekä ravitsemusopetuksen ja –kasvatuksen perusaineistona ja vertailukohteena arvioitaessa eri väestöryhmien ruuan käyttöä ja ravintoaineiden saantia. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014.)

Terveyttä edistävä ruokavalio sisältää runsaasti kasvikunnan tuotteita eli kasviksia, marjoja, hedelmiä, palkokasveja sekä täysjyväviljaa, kalaa, kasviöljyjä ja kasviöljypohjaisia levitteitä, pähkinöitä ja siemeniä sekä rasvattomia ja vähärasvaisia maitotuotteita. Näyttöä siitä, että kasvikunnan tuotteisiin painottuva, pääasiassa kasvi- ja kalaperäistä tyydyttymätöntä rasvaa sisältävä ruokavalio vähentää riskiä sairastua tyypin 2 diabetekseen, sydän- ja verisuonitauteihin, kohonneeseen verenpaineeseen sekä tiettyntyyppisiin syöpiin on suurta. Kuitenkaan yksittäiset ruoka-aineet eivät edistä tai heikennä terveyttä vaan ruokavalion kokonaisuus ja monipuolisuus ratkaisee. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014.)

Päivittäin on hyvä syödä terveellinen ateria, esimerkiksi aamupala, lounas ja päivällinen sekä 1-2 välipalaa. Säännöllinen ateriarytmi pitää veren sokeripitoisuuden tasaisena, hillitsee näläntunnetta ja suojaa hampaita reikiintymiseltä. Ateriarytmi auttaa syömään kohtuullisesti yhdellä aterialla ja vähentää houkutusta napostella sekä ahmia ruokaa ja näin ollen tukee painonhallintaa. Säännölliseen ateriarytmiin on hyvä totutella jo lapsena. Nuorena opitut tavat ja tottumukset luovat pohjan tasapainoiselle ja kohtuulliselle syömiselle aikuisiälläkin. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014.)

Aromaan ym. (2010) katsauksessa on pikkulasten ruokavalio lähentynyt suosituksia, mutta vanhempien lasten ja nuorten joukossa suositusten ja käytännön välinen kuilu on kasvamassa. Ruokavalintoihin vaikuttavat sosioekonomiset eli työ- ja koulutustausta, kulttuuriset ja yhteiskunnalliset



tekijät, joten suositusten laaja omaksuminen edellyttää ravitsemusta ohjaavilta ammattilaisilta psyykkisten eli henkisten ja sosiaalisten tekijöiden aikaisempaa vahvempaa huomiointia. Jos vanhemmat eivät näytä oikeaa mallia kasvavalle lapselle, suositusten ja lasten ruokailun välillä kasvaa kuilu myös myöhemmällä iällä. (Aromaa ym. 2010.)

THL:n kouluterveyskyselyn 2000–2006 perusteella peruskoulun yläluokkien ja lukion oppilaiden ylipainoisuus on lisääntynyt vuosi vuodelta. Kuuden vuoden aikana ylipainoisten osuus yläluokkalaisista on kasvanut 11 prosentista 15 prosenttiin ja lukiolaisista 9 prosentista 13 prosenttiin. (Luopa ym. 2006.)

THL:n kouluterveyskyselyn tulosten perusteella vuodelta 2013 on nähtävissä, että tytöistä (n=49255) 45 % ei syö aamupalaa joka arkipäivä (THL 2014). Ojalan ym. (2006) tutkimuksessa taas selvitettiin aamiaisen, lounaan ja iltaterian yleisyyttä 7- ja 9-luokkalaisten suomalaisnuorilla koulupäivinä perustuen WHO-Koululaistutkimuksen kyselyyn, johon koululaiset (n=3477) olivat vastanneet vuonna 2002. Pojista noin 40 % ja tytöistä vajaa 30 % söi koulupäivinä säännöllisesti kysytyt kolme ateriaa. (Ojala ym. 2006). THL:n kouluterveyskyselyyn vastanneista tytöistä 19 % kokee terveytensä keskinkertaiseksi tai huonoksi ja ylipainoa esiintyy 13 % vastaajista. Hengästyttävää liikuntaa vapaa-ajalla korkeintaan yhden tunnin harrastaa hiukan reilu kolmasosa. Päivittäin koululounasta ei syö 35 %, mikä on aivan sama verrattuna vuoden 2011 tulokseen. (THL 2014.)

Nuoren arviointi äitinsä tietämyksestä siitä, mitä nuori tekee ja keitä nuoren ystävät ovat lisäsi ateriarytmin yleisyyttä koulupäivinä. Myös vähäinen alkoholin käyttö, tupakoimattomuus ja suunnitelmat jatkaa lukiossa peruskoulun jälkeen lisäsivät ateriarytmin säännöllisyyttä. Nuorten säännöllisimmin syövä ateria oli lounas, joka selittyi koulun ilmaisella aterialla. Vähiten syötiin aamiaista ja erityisen usein aamiainen jäi syömättä tytöiltä, joilla oli korkeampi painoindeksi. (Ojala ym. 2006.) Parkkolan (2012) tutkimuksen tulosten mukaan kolme tärkeimmiksi koettua yksittäistä perustetta 9-luokkalaisten (n=1670) ruokavalinnoille olivat ruoan maku, se, että ruoka pitää terveenä ja ruoan ravitsevuus. Erityisesti ruoan vähärasvaisuus ja vähäkalorisuus oli tytöille

huomattavasti yleisemmin tärkeämpää kuin pojille. Tytöistä lähes kolmannes enemmän kuin pojista piti näitä kahta perustetta tärkeänä tehdessään omia ruokavalintojaan. Tyttöillä ei koulutusorientaatio, perheen yhteinen ateriointi eikä perheen sosioekonominen asema ollut yhteydessä siihen, kuinka yleisesti nuori kokee ruoan keveyden tärkeäksi. Nuoret, joiden kotona syötiin yhteinen ateria, pitivät yleisemmin tärkeämpänä ruoan terveellisyyttä kuin nuoret joiden kotona ei syöty yhteistä ateriaa, mikä toistuu myös Ojalan ym. (2006) tutkimuksessa. (Parkkola 2012.)

Huang ym. (2007) tutkivat Yhdysvalloissa fyysisen aktiivisuuden, vähäisen liikkuvuuden ja ruokatottumuksien intervention vaikutusta kehonkuvaan ja itsetuntoon nuorilla (n=657) kyselylomakkeella. Kehonkuva vaihteli iän, sukupuolen ja painon mukaan, kun taas itsetunto vaihteli sukupuolen, etnisen taustan ja painon mukaan. Interventiolla ei ollut vaikutusta kehonkuvaan tai itsetuntoon pojilla tai tyttöillä, mutta tytöt, jotka pystyivät kontrolloimaan painoaan intervention myötä, raportoivat 6 ja 12 kuukauden jälkeen kehonkuvan parantuneen. (Huang ym. 2007.) Suomessa Kivisen ja Runsalan (2011) tutkimuksen mukaan lähes puolet nuorista (n=380) on vähintään jonkin verran harmistuneita painostaan. Noin kymmenesosa nuorista pitää itseään liian laiha ja noin kolmannes liian lihavana. Tutkimuksen tuloksista tulee ilmi myös se, että suurella osalla vastaajista kehonkuva on vääristynyt suhteessa todelliseen painoindeksiin. (Kivinen & Runsala 2011.)

Raich ym. (2010) tutkivat Espanjassa syömishäiriövalistuksen tehokkuutta lukioikäisillä tytöillä (n=349) kyselylomakkeella. Terveellisen ravinnon tietämys oli samanlaista eri testiryhmien välillä, mutta yllättävän huonoa huolimatta siitä, että nämä asiat sisältyvät koulujen opintosuunnitelmaan. Tilastollisesti tärkeä yhteys riskiin sairastua syömishäiriöön löydettiin ylipainoisten, dieetillä olevien, epäterveellisesti ruokaan suhtautuvien ja laihoja malleja ihannoivien välillä. Tilastollista yhteyttä ei ollut aikaisin alkaneilla kuukautisilla ja muilla riskitekijöillä. On huomioitavaa, että tyttöillä, joilla oli aikaisemmin alkanut kuukautiset, oli myös korkeampi BMI. Tutkimus osoittaa, että yleisluontoiset

valistustunnit voivat olla tehokkaita, mutta yksilölliset riskitekijät vaativat myös täsmällistä valistusta riskitekijästä riippuen. (Raich ym. 2010.)

Lagström ym. (2012) selvittivät toisen asteen koulutusvalinnan yhteyttä nuorilla (n=310) ruokatottumuksiin ruokapäiväkirjojen ja frekvenssikyselyjen avulla. Aamupalojen syömisen säännöllisyyden ja kasvien, hedelmien ja marjojen käytön perusteella lukiolaisten ruokatottumukset olivat lähempänä suositeltua kuin ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevien. Kasvien käytön kohdalla ero oli selvästi olemassa jo yläkoulussa ennen toisen asteen koulutukseen siirtymistä. Kasvien, hedelmien ja marjojen käyttömäärät olivat kuitenkin koko seuranta-ajan vähäisempiä kuin mitä suositellaan. Keskimääräinen käyttö oli tutkittavilla noin 200 g suositellusta 400 g:sta. (Lagström ym. 2012.)

Hjort tutki (2013) kysymyslomakkeella 16–19-vuotiaiden helsinkiläislukiolaisten (n=148) vapaa-ajan ateriointia ja taloudellista tilannetta. Tutkimus osoittaa, että 16–19-vuotiaat helsinkiläiset lukiolaiset eivät käyneet usein vapaa-ajallaan ulkona aterioimassa. Vastaajista suurin osa kävi ulkona aterioimassa ravintolassa tai pizzeriassa harvemmin kuin pari kertaa kuukaudessa ja pikaruokaravintolassa tai kahvilassa noin pari kertaa kuukaudessa. Vain pieni osa vastaajista kävi viikoittain syömässä ulkona. Ravintoloissa käytiin erityisesti lauantaisin ja muissa kohteissa, kuten kahviloissa ja pikaruokaravintoloissa, vastaajat kävivät kuitenkin yleisemmin arkipäivinä (maanantai-torstai). Tutkimustulosten mukaan lukiolaiset eivät käyttäneet paljon rahaa ulkona ateriointiin. Vaikka nuorilla oli käytettävissä paljon rahaa viikoittain, he eivät käyttäneet sitä ruokailuun, johon kulutettiin yleisesti alle 20 euroa, eniten 5-10 euroa. (Hjort 2013.)

### **3 TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSONGELMAT**

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, mitkä eri tekijät vaikuttavat Turun Tyttöjen Talon® nuorten tyttöjen ruokailutottumuksiin ja ateriarytmiin. Tavoitteena on parantaa Tyttöjen Talon® nuorten tyttöjen ruokailutottumuksia sekä ateriarytmiä.

Tutkimusongelmat:

1. Mitkä tekijät vaikuttavat nuorten tyttöjen ruokailutottumuksiin?
2. Millainen ateriarytmi nuorilla tytöillä on?

## 4 TUTKIMUKSEN EMPIIRINEN TOTEUTTAMINEN

Lapset ja nuoret voivat olla erityisen herkkiä modernin ruokaympäristön houkutuksille, koska he eivät kykene vielä täysin hahmottamaan pidemmän aikavälin terveyshaittoja, joita epäterveet ruokailutottumukset aiheuttavat (Ollila ym. 2013). Samalla kun ylipainoisuus lisääntyy myös alipainoisuus sekä sen tavoittelu ovat lisääntyneet. Länsimaissa tehtyjen selvitysten mukaan laihuushäiriöstä kärsii 2–8 nuoruusikäistä tyttöä tuhannesta, ja yhtä suuri joukko löytyy ahmijoitakin (Ebeling ym. 2009). Yksittäistä ylensyöntiä tai viikon laihdutuskuuria ei voi kutsua häiriöksi. Häiriöksi ne muodostuvat, jos syöminen tai syömättömyys ovat koko ajan mielessä ja ne hallitsevat normaalia, arkista elämää. Suurin riskiryhmä on nuoret 12–18-vuotiaat tunnolliset ja kiltit tytöt, myös pojilla esiintyy syömishäiriöitä. Tällä hetkellä noin 2 prosenttia väestöstä kärsii vakavista syömishäiriöistä. (MLL Nuorten netti 2014.)

On tärkeää kartoittaa tyttöjen ruokailutottumuksia sekä ateriarhythmiä, sillä siten voidaan vaikuttaa myös heidän käyttäytymiseensä parempaan ja terveellisempään suuntaan. Nuoret, erityisesti tytöt, ovat erityisen herkkiä yhteiskunnan luomille paineille ja nämä odotukset vaikuttavat ruokakäyttäytymiseen ja tuovat mukanaan monenlaisia ongelmia laihuudesta lihavuuteen. Nuorten on myös hyvä tiedostaa tekijöitä, jotka omiin ruokavalintoihin vaikuttavat, sillä nykyään on niin helposti saatavilla epäterveellistä ruokaa, joka sisältää tyhjää energiaa.

Kirjallisuudessa (Aromaa ym. 2010; Ojala ym. 2006; Parkkola 2012; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014) äidin roolia terveellisten ruokailutottumusten sekä ateriarhythmin välittäjänä lapsilleen pidetään suurena. Vain tytöstä voi tulla äiti, joten tyttö, jolla on terveelliset elämäntavat voi äidiksi tultuaan välittää tätä tietoa eteenpäin. Tulevilla sukupolvillakin tulee näin ollen olemaan vähemmän elämäntapasairauksia, jolloin kansanterveys kohenee sekä samalla yhteiskunnan kustannukset sairaiden hoidossa laskevat. Toimeksiantosopimus (Liite 1) on tehty Turun Tyttöjen Talon® johtajan kanssa 7.2.2014.

Tutkimuksen kirjallisuuskatsaukseen etsittiin tutkimuksia seuraavista tietokannoista: Chinal, Cochrane, Medic, Medline sekä Google Scholar. Hakusanoina käytettiin seuraavia: *eating habit, girls, adolescence, ruokailutottumukset, ruoka, ruokailu, nuoret, ruokatottumukset, tytöt*. Chinalin, Cochranen ja Medicin hakuihin ei tehty rajoituksia kun taas Medlinessä rajoituksena oli viimeiset 10 vuotta ja Google Scholarin rajoituksissa käytettiin: ei viitteitä eikä opinnäytetöitä ja viimeiset 10 vuotta. Tuloksia saatiin eri määrä riippuen tietokannasta, Google Schoarista 15 käyttökelpoista ja Medlinestä 2, joita voitiin tutkimuksessa käyttää. Tutkimuksen kirjallisuuskatsauksessa käytettiin lopulta 11 tutkimusta, joista 2 oli englannin kielisiä ja loput suomen kielisiä.

Tutkimuksessa käytettiin kysymyslomaketta, koska sen avulla voidaan kerätä laaja tutkimusaineisto ja nopean käsittelyn vuoksi se säästää aikaa (Hirsijärvi ym. 2004, 184). Kyselyssä aineistoa kerätään standardoidusti ja vastaajat muodostavat otoksen tai näytteen tietystä perusjoukosta. Standardoituus tarkoittaa, että kysymys on kysyttävä kaikilta vastaajilta täsmälleen samalla tavalla (Hirsijärvi ym. 2004, 182). Kysely on myös hyvä, sillä vastaajat saavat omassa rauhassa vastata ja miettiä, jolloin tulokset ovat luotettavampia. Nimettömään kyselyyn on matalampi kynnys lähteä vastaamaan kuin mennä haastatteluun. Kysymyslomake säästää tutkijan aikaa huomattavasti ja on kyseisessä tutkimuksessa helpompi.

Kysymyslomake (Liite 2) on laadittu tätä tutkimusta varten, mutta kysymys 19 on suora lainaus Kivisen ja Runsalan (2011) tutkielman kysymyksestä 36. Kysymyksissä on pyritty selkeyteen ja lyhyihin kysymyksiin, millä vältetään epämääräisyyttä ja kaksoismerkityksiä (Hirsijärvi ym. 2004). Osa kysymyksistä ovat monivalintakysymyksiä, jossa rastitetaan tai ympyröidään lähin itseä kuvaava vaihtoehto sekä osa avoimia, joihin voi omin sanoin vastata kysymykseen. Vastausvaihtoehdossa on pyritty selkeyteen ja sellaisiin muotoihin, joihin on nopea ja helppo vastata. Esimerkiksi asteikko 1-5, jossa 1 on täysin eri mieltä ja 5 täysin samaa mieltä, on liian laaja ja silloin vaarana on, että suurin osa vastauksista laitetaan keskelle. Taustakysymyksiä ovat

kysymykset 1-5, jossa taustoitetaan ikää, liikunnan mahdollista vaikutusta muihin vastauksiin sekä BMI:tä jakamalla vastaajien paino pituuden neliöllä. Kysymykset 6, 10, 14, 18 ja 19 vastaavat tutkimusongelmaan yksi oman tiedostamisen avulla. Kysymykset 7-9, 11–13 sekä 15–17 vastaavat tutkimusongelmaan kaksi kysymällä ateriarytmiä sekä syödyn ruuan laatua. Kaikkein vaikein ja pisin kysymys on lopussa sillä, jos haastattelu loppuu hankaliin kysymyksiin, on ainakin alkupään kysymyksiin saatu vastaus (Kananen 2011, 41). Kysymyslomakkeen alussa kysytään taustatietoja ja alun kysymykset ovat helppoja, mikä ei lannista intoa vastata. Kysymykset tutkimusongelmiin ovat sekaisin mutta loogisessa järjestyksessä. Jotkin kysymyksistä, esimerkiksi kysymykset 11. ja 12., liittyvät toisiinsa ja kysymyksen 11. avulla voidaan miettiä kysymyksen 12. vastausta.

Saatekirjeen tulisi kertoa kyselyn tarkoituksesta ja tärkeydestä sekä rohkaista vastaamaan (Hirsijärvi ym. 2004). Saatekirjeen (Liite 3) alussa kerrotaan tutkijan olevan sairaanhoitajaopiskelija, joka tekee opinnäytetyötä sekä tutkimuksen tarkoituksesta ja motivoidaan vastaamaan. Saatekirjeessä mainitaan, että vastaamalla kyselyyn vastaaja antaa suostumuksensa vastausten käyttämiseen tutkimuksessa.

Aineisto kerättiin Turun Tyttöjen Talon® kävijöiltä kysymyslomakkeen muodossa. Tyttöjen Talo on tarkoitettu 12–28 vuotiaille tytöille ja nuorille naisille. Talolla tuetaan eri toimintojen ja oleilun avulla naiseksi kasvamista sekä itsensä arvostamista. (Turun Tyttöjen Talo 2014.) Tutkimuksesta informoitiin suullisesti kävijöille tekijän ja työntekijöiden toimesta sekä tiedotteen (Liite 4) avulla. Myös työntekijöille annettiin oma tiedote (Liite 5). Palautuslaatikko sekä 50 kysymyslomaketta vietiin yhden kuukauden ajaksi oleskelutilaan pöydälle. Lomakkeet ja palautuslaatikko vietiin omalle paikalleen huhtikuun 2014 aikana ja vastausaika päättyi 14.5.2014. Vastauksia saatiin 37, joista yksi jouduttiin hylkäämään yläikäisyyden takia, jolloin vastauksia oli yhteensä 36 eli 72 %.

Aineistoa analysoitiin määrällisellä eli kvantitatiivisella analyysillä. Sillä pyritään selvittämään eri ilmiöiden syy-seuraussuhteita, niiden välisiä yhteyksiä tai yleisyyttä ja esiintymistä (Jyväskylän yliopisto 2014). Frekvenssi (f) eli lukuisuus

kertoo kuinka moni vastaaja valitsi vaihtoehdon kun taas prosentti (%) on suhteellinen frekvenssi kokonaisfrekvenssistä eli niiden osuus kaikista kyselyyn vastanneista, jotka valitsivat vastausvaihtoehdon (Hirsijärvi ym. 2004, 307). Aineiston vastauksen on tilastoitu tietokannaksi SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) – ohjelman avulla, joka muuttaa tulokset helposti luettavaan taulukkomuotoon (Kananen 2014, 50). Suuren aineiston avulla on helpompaa vetää yhteenvetoja sekä tilastoida eri lukuja ja tekijöitä, frekvenssejä, prosentteja sekä keskiarvoa. Vaikka avointen kysymysten käsittely on työläämpää, voi avoin kysymys tuottaa tietoa, jota strukturoidulla kysymyksellä ei saada (Kananen 2011, 31). Tutkimuksessa pyrittiin vaikuttavien tekijöiden kartoittamiseen ja ateriarytmin yleistämiseen, jolloin vastaajia tarvittiin paljon ja tämä onnistui kysymyslomakkeen avulla. Avoimet kysymykset on analysoitu sisällönanalyysillä, jossa ne on luokiteltu eri kategorioihin vastausten perusteella. Avointen kysymysten vastaukset käsiteltiin suorina lainauksina niitä muuttamatta.

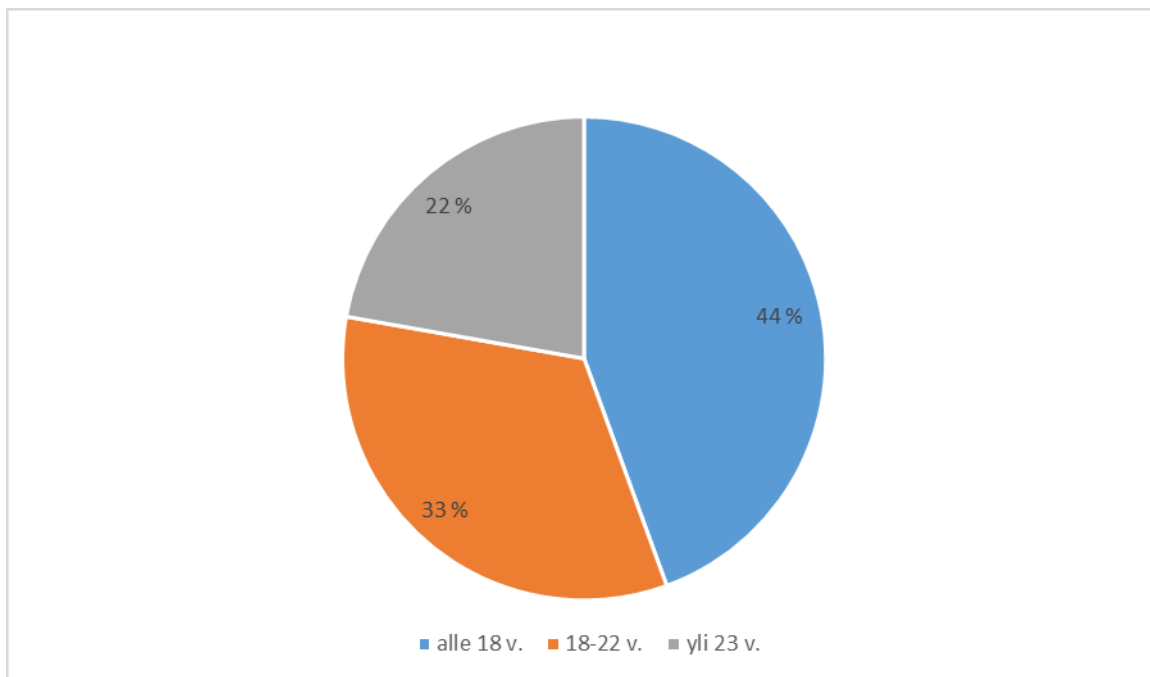
BMI (Body Mass Index) eli painoindeksi suhteuttaa painon pituuteen ja lasketaan jakamalla paino pituuden neliöllä. Normaalipaino sijoittuu välille 18,5–25, ylipaino eli lievä lihavuus 25–30, merkittävä lihavuus 30–35, vaikea lihavuus 35–40 sekä sairaalloyen lihavuus yli 40. Mittarin toisessa päässä lievä alipaino sijoittuu 17–18,5 välille, merkittävä alipaino 15–17 ja alle 15 on sairaalloyen alipaino. (Mustajoki 2014.) Painoindeksi laskettiin tutkijan toimesta kyseisellä laskukaavalla vastausten perusteella, joita tytöt olivat antaneet painostaan ja pituudestaan.

Tämä tutkimus valmistui syksyllä 2014 ja se myös esitettiin tuolloin. Valmis työ vietiin Theseus kirjastoon ja annettiin toimeksiantajalle.



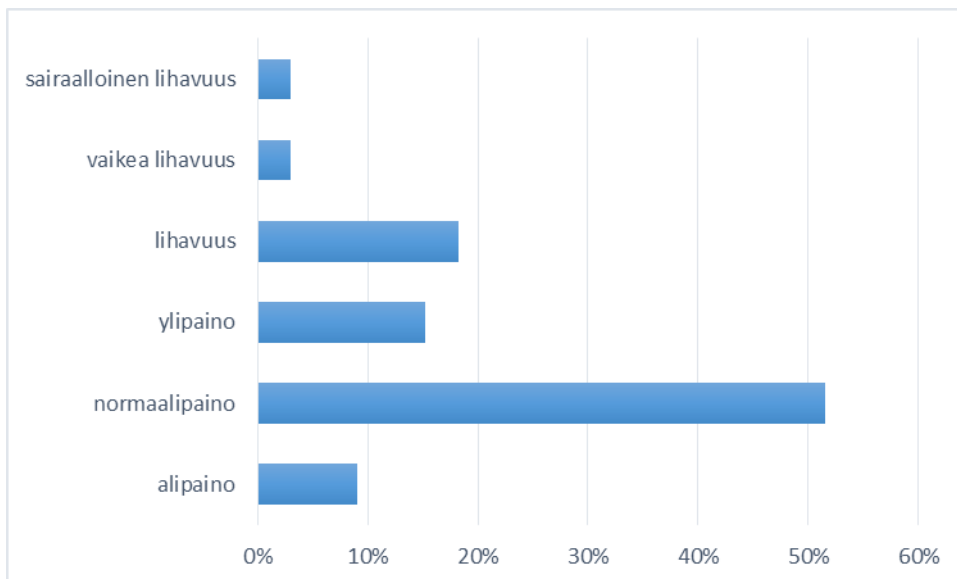
## 5 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Tutkimukseen vastasi yhteensä 36 tyttöä ja nuorta naista. Vastaajien keski-ikäsi tuli 19,1 vuotta ja vastaajia oli joka ikäluokasta, mutta suurin ryhmä oli alle 18 -vuotiaat (Kuvio 1).



Kuvio 1. Tutkimuksen vastaajien ikäjakauma (n=36)

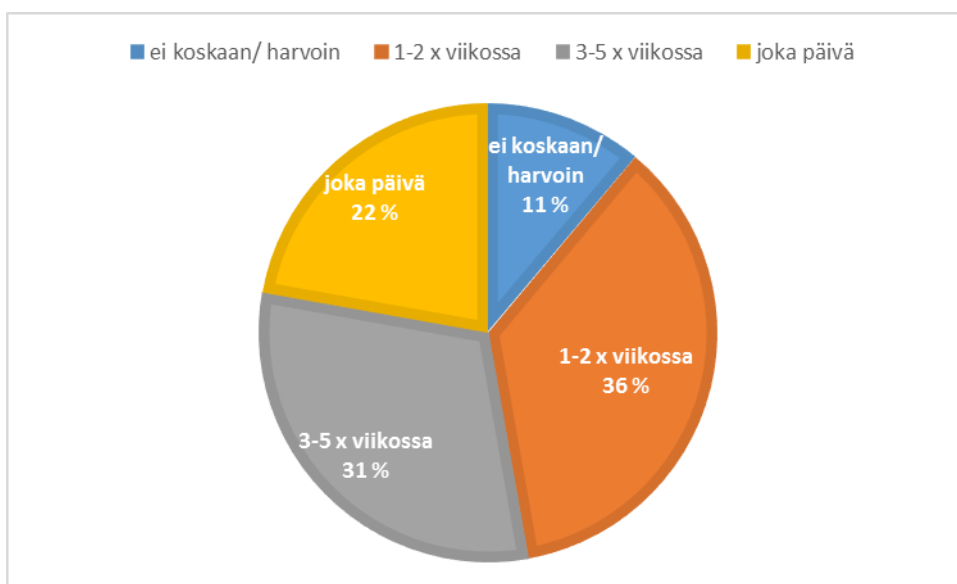
Noin puolet tytöistä olivat normaalipainoisia BMI:n (Body Mass Index) mukaan. Vastaajista 13 työllä BMI oli enemmän kuin 25, joka on normaalipainon yläraja. Alipainoisia oli muutama vastaaja. Tuloksista ilmeni, että BMI:n vaihteluväli oli suuri vastaajien keskuudessa: sairaalloisesta alipainosta sairaalloiseen ylipainoon (Kuvio 2).



Kuvio 2. BMI jakauma Tyttöjen Talolla (n=33)

Vastaajista (n=36) kolmasosa (33 %) asui yksin ja lähes sama määrä (28 %) kertoi asuvansa vanhempiensa kanssa. Tyttö- tai poikaystävän/puolison kanssa asui 17 %. Muiksi asumismuodoiksi kerrottiin uusioperhe, johon kuuluu äiti, isäpuoli ja sisko, yksinhuoltajaäidin kanssa, mummin luona, siskon kanssa ja palvelutalossa/asuntolassa sekä viikot yksin ja viikonloput vanhempien luona.

Aktiivista liikuntaa ja hyötyliikuntaa harrastettiin eniten 1-2 kertaa viikossa (36 %). Tytöistä 31 % harrasti kuitenkin liikuntaa 3-5 kertaa viikossa. Ei koskaan tai harvoin liikuntaa raportoi harrastavansa vain neljä vastaajaa (Kuvio 3).



### Kuvio 3. Tyttöjen liikunta-aktiivisuus (n=36)

#### 5.1. Nuorten tyttöjen ruokailutottumuksiin vaikuttavat tekijät

Kysyttäessä mielipidettä omasta syömisestään 39 % vastaajista (n=36) koki syömisensä terveelliseksi ja ei terveelliseksi eikä epäterveelliseksi 28 %. Hyvin terveellisesti söi 8 %, kun taas hyvin epäterveellisesti söi 11 %. Syömisensä epäterveelliseksi kuvaili 14 % vastaajista.

Suurin osa tytöistä (n=36) yritti syödä terveellisesti (83 %). Syiksi mainittiin hyvä olo, painonhallinta, omasta terveydestä huolehtiminen sekä esimerkkinä oleminen.

*”Yritän, koska siitä tulee hyvä olo ja laihtuu... Mutta en ehdi.”*

*Kyllä. Haluan pysyä normaalipainoisena, sillä en halua mitään verenkierto ym. diabetes sairauksia. Se myös parantaa elämänlaatua → jaksaa paremmin.”*

*”Kyllä yritän parhaani mukaan. Itseni vuoksi.”*

*”Yritän, koska haluan olla terve ja arvostan itseäni sen mukaan, miten syön.”*

*”Kyllä. Esimerkkinä ja oman terveyden takia.”*

Tytöistä 30 vastasi kysymykseen, jossa kysyttiin syitä, jotka estävät terveellistä syömistä. Näiksi syiksi mainittiin ajan puute, rahallinen tilanne, fyysiset rajoitukset sekä mieliala.

*”En. Ei oo 'aikaa' eikä rahaa.”*

*”Yritän, mutta rahat ei anna periksi, eikä aika tehdä ruokaa.”*

*”Koska kasvikset on minulle vaikeita leikata ja pilkkoa.”*

*”Yritän, koska terveyteni on muutenkin todella huono. Mieliteot vaan vievät aivan liian usein voiton.”*

Jokainen vastaaja naposteli (n=36). Tilanteiksi, joissa yleensä naposteltiin, mainittiin TV:n katselu, juhlatilaisuudet, tylsistyminen, kylässä oleilu, pitkien koulupäivien aikana ja jälkeen, elokuvissa tai jos naposteltavaa on tarjolla. Muita syitä oli nälkä, ahmimiskohtaus tai jos ei lämmintä ruokaa tarjolla, fiiliksen mukaan, stressaantuneena ja karkkipäivänä.

*”Jos katson tv:tä.”*

*”Tylsissä, esim. tunneilla, jos on helppo saada, korvata ruokailu.”*

*”Kun naposteltavaa on tarjolla.”*

*”Fiiliksen mukaan.”*

Vastaajista (n=35) on viime aikoina ruokailutottumuksiaan yrittänyt muuttaa 60 % ja 40 % ei koe tarvitsevansa muutosta ruokailutottumuksiinsa. Asioiksi, jotka ovat saaneet muuttamaan ruokailutottumuksia, mainittiin liiallinen paino, oma terveys, leivän syönnin vähentäminen, raakaruoka ja superfood, raskaus, makean vähentäminen, syömishäiriö ja kouluterveydenhoitajan huoli ylipainosta.

*”Ettei tuu kesäks painoa.”*

*”Vain ja ainoastaan raskauden ja sen aikaisen diabeteksen takia.”*

*”Vähentääkseni makean käyttöä.”*

*”Minulla on syömishäiriö, enkä hallitse syömistäni... syön joko liikaa tai liian vähän. Yritän löytää tasapainon ja syödä terveellisesti.”*

*”Koska kouluterveydenhoitaja on huolissaan painostani.”*

Ruokailutottumuksiin Turun Tyttöjen Talon® kävijöillä (n=35) vaikutti hyvin monet eri asiat. Kuusi eniten ruokailutottumuksiin vaikuttaviksi tekijöiksi mainittiin ruuan maku (63 %), käytettävissä olevan rahan määrä (57 %), ruuanvalmistukseen ja ruokailuun käytössä oleva aika (51 %), kotikasvatus (49 %), ruokailuseura (49 %) ja oma mieliala (46 %).

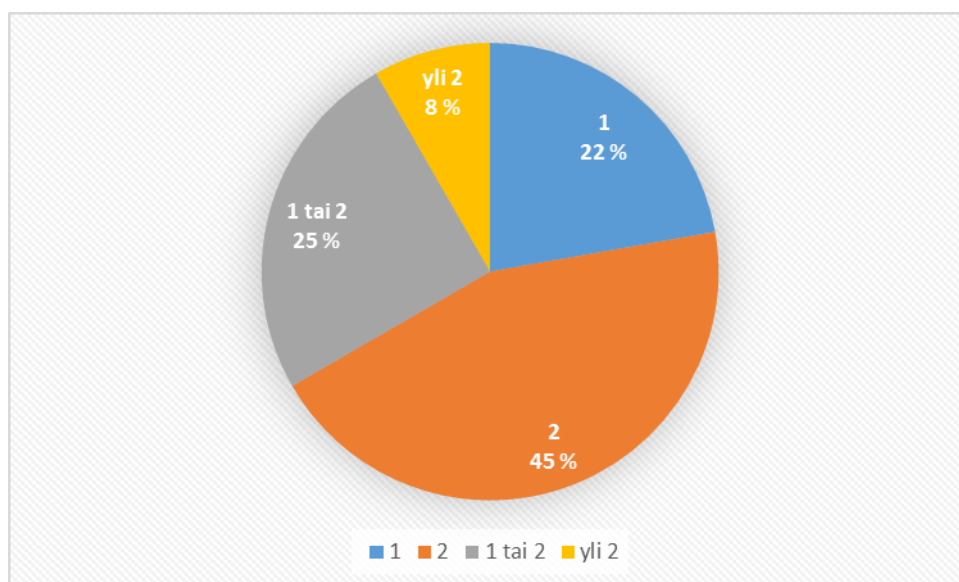
Kaikkein vähiten vaikutti ruoka-aineallergia, keliakia, laktoosi-intoleranssi tai muu sairaus 94 % -osuudella. Toiseksi vähiten vaikuttivat 91 % osuudella ruoka-aineiden mainonta, koulun antama ravitsemuskasvatus, muiden mielipiteet omasta kehosta tai ulkonäöstä sekä kavereiden ruokailutottumukset. Vastaajien (89 %) mielestä median luoma kuva ihannevertalosta ei vaikuttanut ruokailutottumuksiin. Seuraaviksi vähiten vaikuttaviksi mainittiin 86 % osuudella aikuisten esimerkki sekä eettiset, ekologiset, filosofiset tai uskonnolliset näkökulmat, harrastus ja varautuneisuus tiettyjä ruoka-aineita kohtaan. Sanallisesti muiksi syiksi mainittiin pihitys, mitä kotikeittiöstä sattuu löytymään, kellonaika sekä kauppojen valikoima.

*”Pihitys (en halua käyttää paljon rahaa).”*

*”...mitä kotikeittiöstä sattuu löytymään...kellonaika, mitä tarjolla milloinkin...ja vielä se, mitä kaupoista löytyy...”*

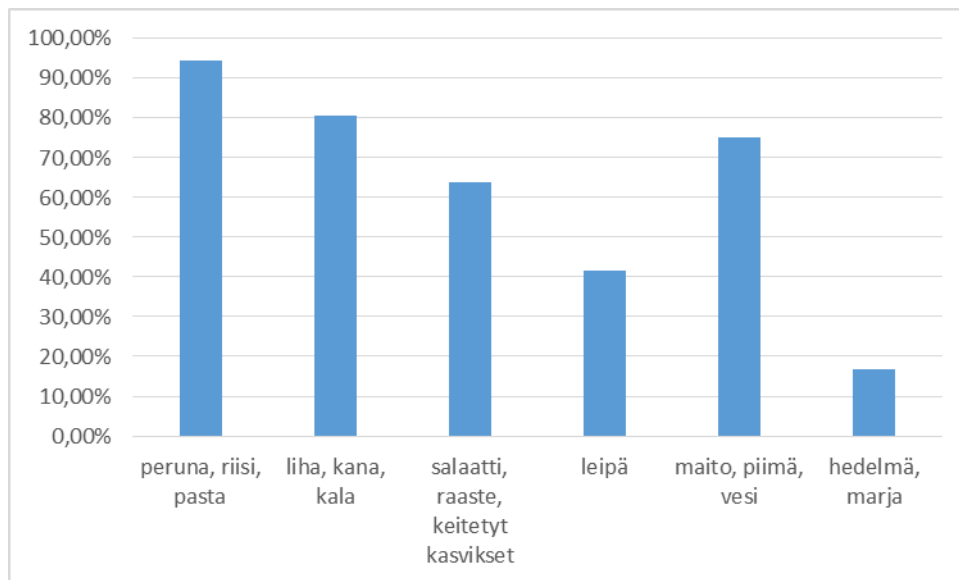
## 5.2. Nuorten tyttöjen ateriaritmi

Yli kolmannes (44,4 %) raportoi syövänsä lämmintä ateriaa kotona kaksi kertaa. Neljännes vastaajista söi lämpimän aterian kerran tai kaksi päivässä (Kuvio 4).



Kuvio 4. Nuorten tyttöjen lämpimän aterian määrä kotona (n= 36)

Lähes jokaisella lämmin aterian kotona sisälsi perunaa, pastaa tai riisiä. Juomaksi maitoa/piimää tai vettä joi 75 % tytöistä. Salaattisuketta otti lautaselleen noin 60 % vastaajista. Kotona leipää söi lämpimän aterian kanssa 41 % tytöistä. Jälkiruuaksi harvemmin otettiin marjoja tai hedelmiä (17 %) (Kuvio 5).



Kuvio 5. Lämpimän aterian sisältö kotona 12–28 –vuotiailla tytöillä (n= 36)

Lautasmallin mukaan söi vain hiukan alle kolmasosa vastaajista (31 %) ja loput (69 %) eivät syöneet lautasmallin mukaisesti (n=36).

Tytöistä 67 % söi joka päivä aamiaisen kun taas harvemmin tai ei koskaan aamiaista söi viisi vastaajaa. Lounasta 4-6 kertaa viikossa söi 26 % vastaajista ja joka päivä 63 %. Päivällistä söi 60 % vastaajista, mutta välipalaa söi harvemmin tai ei koskaan 21 %. Iltapalaa söi joka päivä 20 vastaajaa (Taulukko 1).

Talukko1. Yleisimmin syötävät ateriat Tyttöjen Talon® kävijöillä (n= 36)

	<b>joka päivä</b> f/ %	<b>4-6 kertaa</b> <b>viikossa</b> f/ %	<b>1-3 kertaa</b> <b>viikossa</b> f/ %	<b>harvemmin</b> <b>tai ei</b> <b>koskaan</b> f/ %
<b>aamiainen</b>	24/ 67	2/ 6	5/ 14	5/ 14
<b>lounas</b>	22/63	9/ 26	1/ 3	3/ 9
<b>päivällinen</b>	21/ 60	5/14	7/ 20	2/ 6
<b>välipala</b>	17/ 50	4/ 12	6/ 18	7/21
<b>iltapala</b>	20/ 56	8/22	5/ 14	3/ 8

Aterian väliin jättämisen syiksi mainittiin kiire, ei ole nälkä tai tekijää, ruoka ei maistu kyseisellä aterialla, aikainen nukkumaanmeno, pieni lapsi, syömisen unohtaminen sekä jääkaapin tyhjyys (n=28).

*”Koska en ehdi koulun ja työn välissä syömään. Sitten syön ’välipalaa’ kun tulen töistä ja se on niin myöhään, etten syö enää iltapalaa.”*

*”Pieni lapsi vie paljon aikaa niin ei aina välttämättä ehdi syödä esim. lounasta.”*

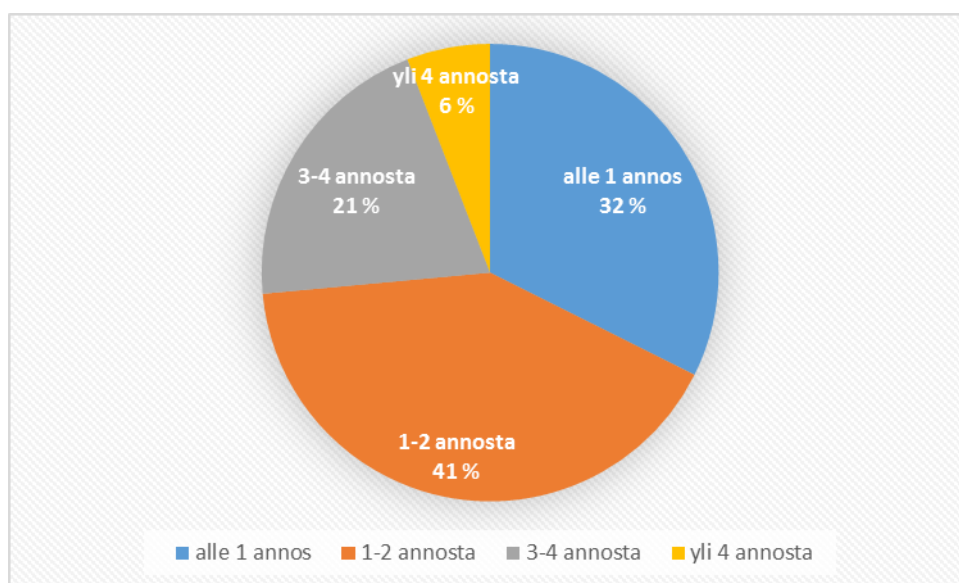
*”Ei ole nälkä tai jääkaapissa on vain valo.”*

Joka päivä juotiin eniten virvoitusjuomia 11 % -osuudella. Harvoin tai ei koskaan syötiin jäätelöä (75 %). Eniten syötiin suklaapatukoita ja suklaata 1-3 kertaa viikossa (51 %) ja makeiset, esimerkiksi karkit tulevat heti perässä 50 % osuudella. Yleisesti vastaajien keskuudessa naposteltavia syötiin suurimmaksi osaksi harvoin tai ei koskaan (Taulukko 2).

Taulukko 2. Tavallisimmat naposteltavat Tyttöjen Talon® kävijöillä (n= 35)

	en koskaan/ harvoin f/ %	1-3 x viikossa f/ %	4-6 x viikossa f/ %	joka päivä f/ %
pikaruokaa (pizzaa, hampurilaisia, valmisruokia...)	20/ 56	14/ 39	1/ 3	1/ 3
makeisia (karkit yms.)	14/ 39	18/ 50	2/ 6	2/ 6
suolaista naposteltavaa (sipsit, suolakeksit)	18/ 51	15/ 43	1/ 3	1/ 3
suklaapatukoita tai suklaata	11/ 31	18/ 51	3/ 9	3/ 9
keksejä	21/ 58	14/ 39	0/0	1/ 3
makeita leivonnaisia	21/ 60	14/40	0/0	0/0
jäätelöä	27/ 75	7/19	2/6	0/0
virvoitusjuomia, esim. Colaa...	15/ 43	12/ 34	4/ 11	4/ 11

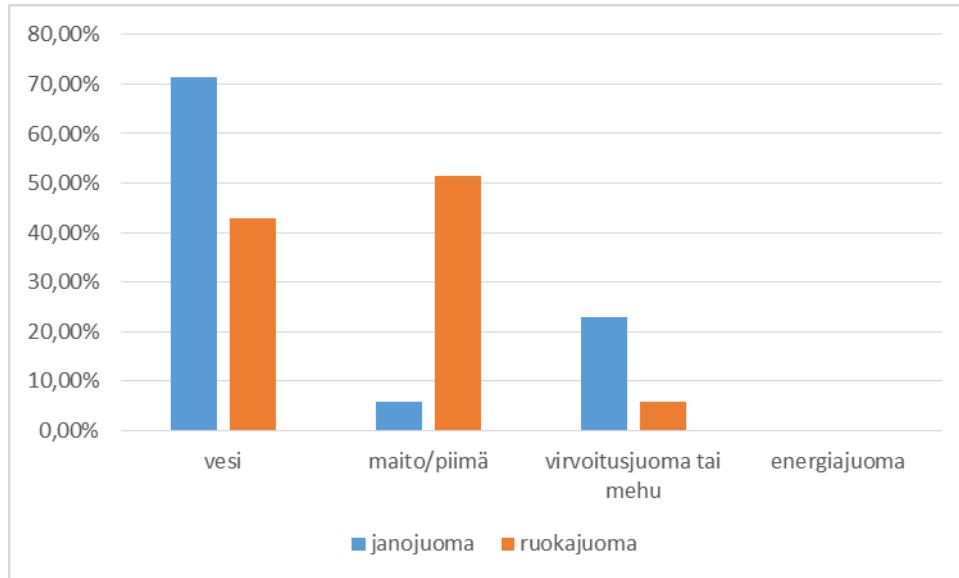
Päivän aikana syötiin yleisemmin kasviksia, hedelmiä tai marjoja 1-2 annosta, jossa yksi annos vastaa yhtä kourallista. Vajaa kolmannes (32 %) söi alle yksi annosta ja 3-4 annosta kasviksia, hedelmiä tai marjoja söi 21 % vastaajista (Kuvio 6).



Kuvio 6. Päivän annos kasviksia, hedelmiä tai marjoja tytöillä (n= 34)



Janojuomana vesi oli suosituin. Ruokajuomana taas juotiin yleisemmin piimää tai maitoa (51 %). Virvoitusjuomia joi janoon 23 % vastaajista, mutta kukaan ei juonut ruoka- tai janojuomaksi energiajuomia (Kuvio 7).



Kuvio 7. Ruoka- ja janojuoma 12–28 –vuotiaiden tyttöjen keskuudessa (n= 35)

## 6 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS

Kvantitatiivisen eli määrällisen tutkimuksen luotettavuus arvioidaan validiteetilla ja reliabiliteetilla. Validiteetti tarkoittaa mittarin tai tutkimusmenetelmän pätevyyttä mitata sitä, mitä on tarkoitus mitata ja reliabiliteetti tarkoittaa mittaustulosten toistettavuutta eli kykyä antaa ei-sattumanvaraisia tuloksia. (Hirsijärvi ym. 2004.)

Reliabiliteettiin vaikuttaa moni asia, kuten aika ja paikka. Voidaan miettiä, onko ympäristö, jossa vastaajat ovat tutkimusta täyttäneet, ollut rauhallinen vai ruuhkainen, jolloin ajatus ei välttämättä pysy tutkimuksessa. Tutkimukseen vastattiin anonyymisti, mikä lisää vastausten luotettavuutta ja uskalletaan sanoa oma rehellinen mielipide. Toisaalta kynnys lähteä vastaamaan onkin voinut tulla toisilta ryhmäpainostuksen myötä. Myös mahdollinen kiire vastata aiheuttaa epärehellisiä vastauksia tai vastauksia ei ole loppuun asti mietitty.

Validiteetti varmistetaan käyttämällä oikeaa tutkimusmenetelmää, mittaria sekä mittaamalla oikeita asioita. Validiteetin hyvyden arviointi on reliabiliteetin arviointia vaikeampaa (Kannas 2011, 121.) SPSS – ohjelma, jolla tulokset on saatu taulukkoon, on yleisesti käytetty ja luotettavaksi todettu mittari. Toisaalta vain yksi ihminen on kirjannut tulokset ohjelmaan, joten virhekirjaamisen mahdollisuus on otettava huomioon.

BMI on tutkimuksessa laskettu käsin, joka osaltaan voi aiheuttaa kirjaamis- ja laskuvirheitä. Alle 18-vuotiaidenkin kohdalla käytettiin aikuisten BMI:tä vaikka heidän kohdallaan suositellaan käytettäväksi ISO-BMI:tä kehon suhteiden erilaisuuden vuoksi (Mustajoki 2014). Kuitenkaan aikuisten BMI-mittari ei silmämääräisesti katsottuna vääristänyt alle 18-vuotiaiden tuloksia liian korkeiksi tai mataliksi. Tutkimuksessa ylipainoiset olivat selkeästi ylipainoisia ja alipainoiset selkeästi alipainoisia. On mahdollista myös uudestaan laskea alle 18-vuotiaiden painoindeksi, mutta tällä kertaa ISO-BMI-mittarilla. Silmämääräinen tarkastelu voi antaa myös harhaanjohtavia tuloksia, sillä jokainen voi käsittää omalla tavallaan normaalin ja epänormaalin painon eron, joten tämä vaikuttaa osaltaan luotettavuuteen.

Lähteet on arvioitu kriittisesti ja otettu mukaan luotettavaksi katsottuja tutkimuksia, joissa on kaikki oleellinen tutkimustieteellinen seikka mainittu kuten kirjallisuuskatsausta ja tutkimuksen eettisyyttä ja luotettavuutta. Valitut tutkimukset ovat vähintään pro gradu – taseisia. Tutkimukset ovat tuoreita ja vanhin tutkimus on vuodelta 2006, jolla taataan tiedon tuoreus ja ajankohtaisuus.

Analyysimenetelminä käytettiin frekvenssejä ja prosentteja, jotka saatiin SPSS – ohjelman syötetaulukosta. Vaikka SPSS – ohjelma on luotettavaksi todettu ja perustuu matemaattisiin laskukaavoihin, mahdolliset näppäilyvirheet voivat vaikuttaa vääristävästi näihin taulukoihin. Toisaalta tällainen taulukko helpottaa tutkijan työtä huomattavasti ja voidaan keskittyä itse tuloksiin enemmän. Saatujen tulosten perusteella voidaan tehdä riippumattomia johtopäätöksiä sisällöstä. Avointen kysymysten vastaukset on analysoitu sisällön analyysillä, jossa avointen kysymysten vastaukset luokiteltiin kysymyskohtaisesti ja vastausten perusteella ne jaettiin vielä omiin kategorioihinsa. Samanlaiset vastaukset olivat samassa kategoriassa ja näin saatiin pääkategoriat tehtyä. Voidaan silti miettiä, onko vastaukset tulkittu oikein sillä tavalla kuin vastaaja on halunnut ne tulkittavan. Ihmiset antavat eri painoarvoja eri sanoille ja kirjoitetussa tekstissä ei ilmene näitä puhutun kielen painotuksia. Vastaukset on analysoitu parhaan harkintakyvyn mukaan ja pyritty tulkitsemaan niitä suoraan sekä mitään poistamatta tai lisäämättä.

Kysymysten asettelu sekä muoto vaikuttavat osaltaan tutkimuksen luotettavuuteen. Vastaajan tulee ymmärtää kysymys oikein, haluta antaa oikea vastaus ja hänellä on kysymysten edellyttämä tieto sekä kysymykset ovat yksiselitteisiä ilman monimerkityksiä (Kannas 2011, 30). Kysymykset on pyritty laatimaan mahdollisimman yksinkertaiseen muotoon ja jotkin kysymykset ovat vaatineet pientä taustoitusta, jotta jokainen ymmärtäisi kysymyksen. Tätä on kuitenkin hyvin vaikea arvioida ja aina on mahdollisuus virhetulkinnoille. Vastauksia olisi voinut myös ennalta testata pienellä kohderyhmällä ja heidän antaman palautteen perusteella muokata kysymyksiä. Kysymysten määrä on pidetty kohtuullisena, sillä liian pitkä kysely saattaa väsyttää vastaajan tai joku

ei halua vastata liian pitkään ja aikaa vievään kyselyyn. Vastaajia houkuteltiin vastaamaan kyselylomakkeeseen liittämällä saatekirjeeseen värikäs kuva sekä humoristinen sarjakuva, jotka molemmat liittyivät syömiseen. Kaikki kysymyslomakkeet hävitetään asianmukaisesti silppurilla sen jälkeen kun tutkimus julkaistaan Theseus-verkkokirjastossa.

Kun tutkimusta tekee yksi henkilö, on virhetulkintojen ja – kirjaamisten mahdollisuus suurempi kuin monen eri ihmisen tekemissä tutkimuksissa. Kuitenkin yksin tekemisessä etuna on henkilökohtainen kiinnostus sekä halu ja motivaatio viedä tutkimus loppuun asti. Yksin tehdessä aikataulu ei ole ongelma, sillä tutkimusta voi tehdä silloin kun on tutkijalla vapaata aikaa eikä tarvitse sovitella aikatauluja, mikä voi venyttää tutkimuksen valmistumisen ajankohtaa.

Kun tutkimus kohdistuu ihmisiin, heidän tulee saada asianmukaista perehdyttämistä tutkimukseen sekä vapaaehtoinen suostumus tutkimuksen osallistumiseen (Hirsijärvi ym. 2004). Tieto tutkimuksesta tutkittaville annettiin saatekirjeen muodossa, jossa selviää selkeästi osallistumisen vapaaehtoisuus, anonymiteetti sekä tutkimuksen tarkoitus ja tavoite. Saatekirjeessä mainitaan kaikki oleellinen ja näin kyselyyn vastanneet tiesivät, mihin olivat ryhtymässä eikä mitään tietoa pimitetty vastaajilta. Myös tutkijan yhteystiedot annettiin mahdollisten lisäkysymysten varalle. Vastaamalla kyselyyn tytöt antoivat suostumuksensa käyttää tietoja tutkimuksessa, mikä käy selkeästi ilmi saatekirjeessä.

Tutkimuksen eettisyys alkaa jo tutkimusaiheen valinnalla. Tutkimuskohteen tai – ongelman valinnassa voidaan miettiä, kenen ehdoilla tutkimusaihe valitaan ja miksi tutkimukseen ryhdytään (Hirsijärvi ym. 2004, 26–28). Tutkimus pyrkii tuloksillaan parantamaan ja kehittämään nuorten tyttöjen ruokailutottumuksia parempaan ja terveellisempään suuntaan. Aihe on hyvin ajankohtainen ja tarvitaan lisää erilaisia tutkimuksia aiheesta.

Tutkimuksen eettisyyteen kuuluu myös vaitiolo- ja salassapitovelvollisuus (Hirsijärvi ym. 2004, 27), jolloin yksittäistä henkilöä ei voi vastauksista tunnistaa

eikä kukaan muu kuin tutkija ole vastauksia käsitellyt tai nähnyt. Kaikki kyselylomakkeet ovat tallessa, jolloin voidaan helposti tehdä SPSS-taulukointi uudestaan. Tuloksia ei ole myöskään tarkastettu kriittikittömästi, kaunisteltu tai sepitetty. Tutkimuksessa on vältetty epärehellisyttä kaikissa sen vaiheissa. Kenenkään toisen tutkijan työtä ei ole plagioitu tai vähätelty kyseisen tutkijan osaa, mikä ilmenee lähdeviitteiden ja lähdeluettelon asianmukaisena merkitsemisenä. Tutkimuksessa on käytetty myös vieraskielistä tutkimusaineistoa, joka on käännetty oman englannin kielen taidon sekä sanakirjojen avulla. Siitä huolimatta on mahdollista, että vieraskielisyys on aiheuttanut joidenkin asioiden ymmärtämättömyyttä. Kuitenkin tässä asiassa on luotettu hyvään kielitaitoon ja kyseiset tutkimukset on myös luetutettu toisella englantia osaavalla henkilöllä.

Otosjoukko tässä tutkimuksessa on kuitenkin verraten pieni, 36 vastaaja, joten vastauksia ei voi kokonaan yleistää kaikkiin Tyttöjen Talossa® käyviin tyttöihin ja nuoriin naisiin. Vastausprosentti oli kuitenkin korkea, 72 %, ottaen huomioon, että vastausaikaa oli kuukausi. Vastausajan pidempi aika olisi voinut lisätä vastaajia. Vastaajat täyttivät itsenäisesti kysymyslomaketta muiden tyttöjen läsnä ollessa, sekä myös Tyttöjen Talon® työntekijöiden ja tutkijankin ollessa läsnä. Tutkija ei kuitenkaan omalla läsnäolollaan pakottanut ketään vastaamaan vaan korosti vapaaehtoisuutta ja vastasi tutkimusta koskeviin kysymyksiin. Tutkija toimi myös tutkimuksen aikaan vapaaehtoistyöntekijänä Turun Tyttöjen Talolla®, mikä on olennainen osa luotettavuuden ja eettisyyden arvioinnissa. Kuitenkaan käsialan perusteella ei voitu ketään tunnistaa, sillä tutkija ei aiemmin ollut kenenkään käsialaa nähnyt tai lukenut. Myöskään tietoisesti ei pyritty ketään tunnistamaan ja kunnioitettiin vastaajien anonymiteettiä.

## 7 POHDINTA

Tutkimuksen tuloksista käy ilmi, että nuoret tytöt ovat motivoituneita elämään terveellisesti kuten aikaisemmissa tutkimuksissa käy ilmi (Ollila ym. 2013). Yli puolet vastaajista oli normaalipainoisia ja harrasti liikuntaa 1-2 kertaa viikossa sekä 39 % koki syömisensä terveelliseksi ja jopa 83 % tytöistä yritti syödä terveellisesti. Syitä terveelliseen syömiseen haettiin hyvän olon, painonhallinnan, oman terveyden sekä energisyyden ja esimerkkinä olemisen kautta. Ruokailutottumuksiaan oli yrittänyt muuttaa 60 % vastaajista ja asioiksi, jotka olivat saaneet muutoksen liikkeelle, mainittiin muun muassa painonhallinta, oma terveys, makean vähentäminen, syömishäiriö sekä kouluterveydenhoitajan huoli ylipainosta. Kuitenkaan tutkimuksessa ei kysytty, mitä vastaajat pitävät terveellisenä elämäntapana, joten oma käsitys terveellisestä syömisestä voi olla erilainen todellisuuteen verrattuna.

Suurimmiksi syiksi, joiden koettiin estävän terveellistä syömistä, oli taloudellinen tilanne sekä ajan puute. Monella yksinasuvalla oli huoli taloudesta ja terveellisiä ruokia pidettiin hyvin kalliina. Toisaalta kiire esti tekemästä kotona ruokaa, jolloin kaupasta ostettiin halvin vaihtoehto, joka loppupeleissä tulee kalliimmaksi. Nuorilla ei muutenkaan ole paljon rahaa käytettävissään ja Hjortin (2013) tutkimuksessa 16–19-vuotiailla nuorilla lukiolaisilla oli käytettävissä yli 30 euroa viikossa, mutta he eivät käyttäneet sitä ruokailuun, johon kulutettiin yleisesti alle 20 euroa, eniten 5-10 euroa viikossa (Hjort 2013).

Ruuan maun, rahan määrän, ruuanvalmistukseen ja ruokailuun käytössä olevan ajan, kotikasvatuksen sekä ruokailuseuran ja oman mielialan koettiin vaikuttavan eniten ruokailutottumuksiin. Aikuisten esimerkin, koulun antaman ravitsemuskasvatuksen, ruoka-aineiden mainonnan ja muiden mielipiteet omasta kehosta ei koettu vaikuttavan omiin ruokailutottumuksiin. Monissa tutkimuksissa (Aromaa ym. 2010; Ojala ym. 2010; Parkkola 2012) käy ilmi, että vanhempien esimerkki, erityisesti äidin, ja yhteinen perheruokailu vaikuttavat positiivisesti ruokailutottumuksiin. Kuitenkin vastaajat antavat ristiriitaista tietoa tähän liittyen, kotikasvatuksen koki vaikuttavan 49 % kun

taas 86 % oli sitä mieltä, että vanhempien esimerkki ei vaikuttanut omiin ruokailutottumuksiin.

Yli kolmannes tytöistä söi kaksi lämmintä ateriaa päivän aikana ja aamiaista joka päivä söi 67 %, joka on samansuuntainen kuin THL:n (2013) kouluterveyskyselyssä, jossa tytöistä 45 % raportoi, ettei syö aamupalaa joka arkiamu. Lounas ja iltapala olivat epäsuosituimmat tyttöjen keskuudessa, mutta silti yli puolet vastaajista söi näitä aterioita joka päivä. Ojalan, Välimaan, Villbergin, Kannaksen ja Tynjälän (2006) tutkimuksessa tytöistä vajaa 30 % söi koulupäivinä säännöllisesti aamupalan, lounaan ja iltapalan. Nuorten säännöllisimmin syövä ateria oli lounas, vähiten syötiin aamiaista ja erityisen usein aamiainen jäi syömättä tytöiltä, joilla oli korkeampi painoindeksi (Ojala ym. 2006).

Aterian väliin jättämisen syiksi mainittiin kiire, näläntunteen puuttuminen, ruoka ei kyseisellä aterialla maistu, ei ole ruuan tekijää, aikainen nukkumaanmeno, syömisen unohtaminen, pienen lapsen hoitaminen sekä rahallinen tilanne. Kukaan ei raportoinut aterian väliin jättämistä keinona hallita painoa, jota esiintyi Ollila ym. (2013) tutkimuksessa.

Jokainen kyselyyn vastanneista tytöistä naposteli, mutta yleisesti naposteltiin harvemmin tai satunnaisesti. Suklaapatukoita tai suklaata ja makeisia naposteltiin eniten, mutta kaikkein vähiten naposteltiin jäätelöä. Jäätelön vähäisen kulutuksen voi selittää se, että kysely tehtiin keväällä ja jäätelön kulutus on suurinta kesäisin. Virvoitusjuomia joi joka päivä 11 % tytöistä kun taas kukaan ei raportoinut juovansa energiajuomia ruoka- tai janojuomana. Yleisempiä tilanteita naposteluille kerrottiin olevan esimerkiksi TV:n katselu, erilaiset juhlatilaisuudet kuten syntymäpäivät, yleinen tylsistyminen, kylässä oleilu.

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (2014) suosittelman lautasmallin mukaan söi 31 % tytöistä. Lautasmallissa puolet lautasesta täytetään salaattilla, raasteilla tai keitetyillä kasviksilla, neljäsosa perunalla, riisillä tai pastalla ja toinen neljäsosa lihalla, kanalla tai kalalla sekä juomaksi

vähärasvaista tai rasvatonta maitoa/piimää ja pala täysjyvä- tai ruisleipää (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014). Lähes jokaisella vastaajalla lämmin ateria kotona sisälsi perunaa, pastaa tai riisiä, kaksi kolmesta otti salaattisuketta lautaselleen ja 75 % joi lämpimän aterian kanssa maitoa/piimää tai vettä. Kasviksia syötiin yleisemmin 1-2 annosta päivässä suositellusta viidestä annoksesta, joka on samansuuntainen kuin aikaisemmissa tutkimuksissa (Lagström ym. 2012).

Nuorten ruokailutottumuksiin vaikuttavat niin yksilölliset, psyykkiset, sosiaaliset kuin ympäristönkin eri tekijät (Ojala ym. 2006). Tutkimus osoittaa, että nuorten tyttöjen ruokailutottumukset ovat yleisesti keskinkertaisia, mutta hyvään suuntaan menossa. Motivoituneisuutta riittää, mutta kunnon välineitä ei tunnu olevan saatavilla, vaikka tietoa terveellisestä syömisestä on yltäkyllin. Suurimmat ongelmat, joita tytöt itse raportoivat vaikuttavan eniten niin ruokailutottumuksiin kuin ateriarytmiinkin oli aika ja raha. Elämää pidettiin liian kiireisenä ja osa tytöistä kävi töissä koulunkin ohella.

Onko vastuu elämänhallinnan opetuksesta kuitenkin kokonaan kouluilla, nuorten ajanviettopaikoilla vai vanhemmilla? Tehokkaampaa on kaikkien osapuolien yhteistyö, jolloin voidaan ottaa enemmän huomioon perheet, jotka kaipaavat enemmän tukea kuin toiset. Myös vanhempien sosioekonominen tilanne näyttäisi vaikuttavan nuoriin. Korkeasti koulutetuilla vanhemmilla on enemmän rahaa käytössään ja ovat kiinnostuneempia elämään terveellisemmin kuin vähemmän koulutetuilla vanhemmilla, joka vaikuttaa osaltaan nuoren ruokailukäyttäytymiseen. Yhteisillä perheaterioilla on kuitenkin osoitettu olevan suurempi positiivinen merkitys kuin perheen taloudellisella tilanteella (Parkkola 2012).

Elämme yhteiskunnassa, jossa epäterveellistä ruokaa on tarjolla joka puolella ja runsaasti. Nälän yllättäessä on helppoa turvautua nopeaan ja edulliseen ruokaan, joka on yleensä epäterveellisin vaihtoehto, sillä nuorilla ei loppujen lopuksi paljon rahaa ole käytettävissään. Myös suunnitelmallisuuden puuttuminen näyttäisi ohjaavan ruokailutottumuksia. Jos nuori tietää, että koulupäivä tulee olemaan pitkä, on paljon halvempaa ja nopeampaa tehdä



itselle ennalta terveelliset eväät mukaan kuin ostaa kaupasta epäterveellistä naposteltavaa.

Miten tutkimuksen tavoitteet sitten toteutuvat Tyttöjen Talolla® ja miten siellä voidaan osaltaan parantaa nuorten tyttöjen ruokailutottumuksia ja ateriarytmiä? Tytöille voisi järjestää kokkiryhmiä, joissa keskitytään ravitsemuksellisiin ruokiin sekä edullisiin ja helppoihin tapoihin tehdä ruokaa. Tyttöjen Talolla on käytössä leipäbaari, jossa tytöt voivat koota itselleen terveellisen välipalan erilaisista leivistä sekä leivän päällisistä. Myös tämän toiminnan kehittämistä pidemmälle tulisi harkita sekä sitä, millä uusilla keinoilla voitaisiin lisätä ravitsemuskasvatusta muutoin kuin luennoimalla. Näiden päätöksien tekemisiin voitaisiin ottaa kävijätkin mukaan, jolloin sitoutuminen ja motivaatio ylläpitää terveellistä elämäntapaa kasvavat tyttöjen keskuudessa.

Jatkossa on varteen otettavaa miettiä niin elämän- ja ajanhallinnan kuin rahankäytön opetuksen lisäämistä kouluissa sekä kaikissa muissakin nuorten ajanviettopaikoissa. Opetuksen ei kuitenkaan tulisi olla luentomaista vaan pikemminkin käytännönläheistä opetusta, sillä vastanneista tytöistä 91 % oli sitä mieltä, että koulun antama ravitsemuskasvatus ei vaikuttanut omiin ruokailutottumuksiin. Hyvien elämänhallintataitojen avulla on selvästi helpompaa ylläpitää terveellistä elämäntapaa. Myös kannustava ilmapiiri ja onnistumisien korostaminen lisää motivoituneisuutta ja sitoutuneisuutta ylläpitämään terveellisiä elämäntapoja.

## LÄHTEET

- Aromaa, M.; Ketola, M.; Kyllönen, J.; Lagström, H. & Tuomasjukka, S. 2010. Ravitsemusohjauksessa on huomioitava muutakin kuin suositukset. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim. [http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/arkisto.jsessionid=27DF804C42AD3F40D37123E9FA0BFE9B?p\\_p\\_id=Article\\_WAR\\_DL6\\_Articleportlet&Article\\_WAR\\_DL6\\_Articleportlet\\_viewType=viewArticle&Article\\_WAR\\_DL6\\_Articleportlet\\_tunnus=duo98851](http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/arkisto.jsessionid=27DF804C42AD3F40D37123E9FA0BFE9B?p_p_id=Article_WAR_DL6_Articleportlet&Article_WAR_DL6_Articleportlet_viewType=viewArticle&Article_WAR_DL6_Articleportlet_tunnus=duo98851).
- Ebeling, H.; Wahlbeck, K.; Aho, T.; Komulainen, J. & Tala, T. 2009. Syömishäiriöt lapsilla ja nuorilla. Duodecim. Viitattu 19.2.2014. [http://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p\\_artikkeli=khp00034&p\\_haku=alipaino](http://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p_artikkeli=khp00034&p_haku=alipaino).
- Hirsijärvi, S.; Remes, P. & Sajavaara, P. 2004. Tutki ja kirjoita. 10. painos. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.
- Hojrt, E. 2013. 16–19-vuotiaiden helsinkiläislukiolaisten vapaa-ajan ateriointi ja heidän taloudellinen tilanteensa. Pro gradu tutkielma. Itä-Suomen yliopisto. Viitattu 16.10.2014. [http://epublications.uef.fi/pub/urn\\_nbn\\_fi\\_uef-20130520/urn\\_nbn\\_fi\\_uef-20130520.pdf](http://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20130520/urn_nbn_fi_uef-20130520.pdf).
- Huang, J. S.; Norman, G. J.; Zabinski M. F.; Calfas K. & Patrick K. 2007. Body Image and Self-Esteem among Adolescents Undergoing an Intervention Targeting Dietary and Physical Activity Behaviors. Journal of Adolescent Health. <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1054139X06003843>.
- Jyväskylän yliopisto. 2014. Määrällinen analyysi. Viitattu 22.2.2014. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/aineiston-analysimenetelmat/maarallinen-analyysi>.
- Kananen, J. 2011. Kvantti: Kvantitatiivisen opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas. Tampere. Tampereen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print.

Kivinen, S. & Runsala, E. 2011. ”...en tahdo olla aikuisena mikään hyllyvä pullukka!” Kyselytutkimus raumalaisten kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisten nuorten kehonkuvasta ja ruokailutottumuksista. Pro gradu tutkielma. Turun Yliopisto. Viitattu 18.2.2014.

<https://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/69534/gradu2011kivinen-runsala.pdf?sequence=1>.

Lagström, H.; Talvia, S.; Pahkala, K.; Salo, P.; Saarinen, M.; Myyrinmaa, A.; Niinikoski, H. 2012. Toisen asteen koulutusvalinnan yhteys nuorten ruokatottumuksiin – STRIP-projekti. Sosiaalilääketieteen aikakauslehti. Viitattu 16.10.2014. <http://www.oaj.tsv.fi/index.php/SA/article/view/7059/5603>.

Luopa, P.; Pietikäinen, M.; Puusniikka, R.; Jokela, J. & Sinkkonen, A. 2006. Nuorten hyvinvointi Etelä-Suomen, Itä-Suomen ja Lapin lääneissä 2000–2006. THL. Viitattu 19.2.2014.

[http://www.thl.fi/attachments/kouluterveyskysely/Julkaisuja/kokoaineisto\\_raportti\\_2006.pdf](http://www.thl.fi/attachments/kouluterveyskysely/Julkaisuja/kokoaineisto_raportti_2006.pdf).

MLL, Nuorten netti. 2014. Syömishäiriöt. Viitattu 7.2.2014. <http://www.mll.fi/nuortennetti/mielenterveys/syomishairiot/>.

Mustajoki, P. 2014. Painoindeksi (BMI). Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 30.9.2014.

[http://www.terveyskirjasto.fi/terveysportti/tk.koti?p\\_osio=&p\\_artikkeli=dlk01001&p\\_haku](http://www.terveyskirjasto.fi/terveysportti/tk.koti?p_osio=&p_artikkeli=dlk01001&p_haku).

Ollila, H.; Forsman, H. & Absetz, P. 2013. Itsesääätely koululaisten hyvien ruokailutottumuksien tukena. Tuloksia Suomen TEMPEST-hankkeen koululaistutkimuksesta. THL. Viitattu 20.2.2014.

[http://www.researchgate.net/publication/236331120\\_Itsesately\\_koululaisten\\_hyvi\\_en\\_ruokailutottumusten\\_tukena.Tuloksia\\_Suomen\\_TEMPEST-hankkeen\\_koululaistutkimuksesta/file/50463517a596e62438.pdf](http://www.researchgate.net/publication/236331120_Itsesately_koululaisten_hyvi_en_ruokailutottumusten_tukena.Tuloksia_Suomen_TEMPEST-hankkeen_koululaistutkimuksesta/file/50463517a596e62438.pdf).

Parkkola, P. 2012. Mikä ruoassani on tärkeää? Tutkimus 9-luokkalaisten ruokavalintojen taustalla olevista tekijöistä. Pro gradu tutkielma. Jyväskylän

yliopisto. Viitattu 16.10.2014.  
<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/38237/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201207182102.pdf?sequence=1>.

Raich, R. M.; Portell, M. & Peláez-Fernández M. A. 2010. Evaluation of a School-Based Programme of Universal Eating Disorders Prevention: Is it More Effective in Girls at Risk? European Eating Disorders Review.  
<http://onlinelibrary.wiley.com/o/cochrane/clcentral/articles/477/CN-00744477/frame.html>.


THL. 2014. Kouluterveyskysely 2013. Viitattu 2.10.2014.  
<http://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely/tulokset>.

Turun ammattikorkeakoulu. 2014. OTA KOPPI – syö ja liiku terveeksi! Viitattu 11.3.2014. <http://www.turkuamk.fi/fi/ajankohtaista/119/ota-koppi-syo-ja-liiku-terveydeksi/>.

Turun Tyttöjen Talo. 2014. Yleistä. Viitattu 13.3.2014.  
<http://www.mimmi.fi/yleista/>.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2014. Terveyttä ruasta. Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. Viitattu 16.10.2014.  
[http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/attachments/fi/vrn/ravitsemussuositukset\\_2014\\_fi\\_web.3.pdf](http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/attachments/fi/vrn/ravitsemussuositukset_2014_fi_web.3.pdf)

## LIITTEET



**OPINNÄYTETYÖN  
TOIMEKSIANTOSOPIMUS**

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU  
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

1

---

**OPISKELIJAN TIEDOT**

Nimi MARIAM AZAMIFAR

Osoite VALPURI INNAMANKATU 11 E18, 20610 TURKU

Puhelin koti 0451129783 Puhelin työ \_\_\_\_\_

Sähköposti mariam.azamifar@students.turkuamk.fi

Koulutusohjelma HOITOTYÖN KOULUTUSOHJELMA, SAIRAANHOITAJA

**OPINNÄYTETYÖ**

Alhe/ työnimi 

MITKÄ TEKIJÄT VAIKUTTAVAT  
NUORTEN TYTTÖJEN  
RUOKAILUTOTTUMUKSIIN?

Aikataulu KEVÄT 2014 - SYKSY 2014

**TOIMEKSIANTAJA**

Organisaatio TURUN TYTTÖJEN TALO

Työn ohjaaja / yhteysthenkilö ANNIKA SABELL

Osoite YLIOPISTONKATU 26 B, 2. kerros, 20100 TURKU

Puhelin 0451289800 Sähköposti annika.sabell@mimmi.fi

**OHJAAVAN OPETTAJAN YHTEYSTIEDOT**

Ohjaava opettaja TIINA PELANDER

Puhelin 0449075486 Sähköposti tiina.pelander@turkuamk.fi

---

**Turun ammattikorkeakoulu**  
Joukahaisenkatu 3 A, 20520 Turku  
puh. 02 263 350 faksi 02 2633 5791  
sposti etunimi.sukunimi@turkuamk.fi



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU  
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

## OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTOSOPIMUS

2

### OPINNÄYTETYÖN SOPIMUSEHDOT\*

#### OHJAUS JA VASTUUT

Vastuu opinnäytetyön tekemisestä ja tuloksista on opiskelijalla. Turun ammattikorkeakoulu vastaa opinnäytetyön ohjauksesta. Toimeksiantaja sitoutuu antamaan opiskelijan käyttöön kaikki opinnäytetyön tekemisessä tarvittavat tiedot ja aineistot sekä ohjaamaan opinnäytetyötä toimeksiantajaorganisaation näkökulmasta.

#### OIKEUDET

Opinnäytetyön tekijänoikeus kuuluu tekijälle eli opiskelijalle. Tekijänoikeuden lisäksi myös muiden immateriaalioikeuksien osalta noudatetaan kulloinkin voimassa olevaa kyseessä olevaa oikeutta koskevaa lainsäädäntöä.

#### TYÖSUHDE JA KUSTANNUKSET

Mahdollisesta työsuhteesta, työstä maksettavasta palkki- osta ja työstä mahdollisesti aiheutuvien kustannusten korvaamisesta toimeksiantaja ja opinnäytetyön tekijä sopivat erikseen.

#### TULOSTEN JULKISTAMINEN JA LUOTTAMUKSELLISUUS

Opinnäytetyöstä laaditaan Turun ammattikorkeakoulun ohjeen mukainen kirjallinen raportti.

Kirjallinen raportti luovutetaan toimeksiantajalle ja asetetaan kirjaston kokoelmiin tai julkaistaan elektronisessa muodossa verkkokirjastossa.

Julkaistava opinnäytetyöraportti on laadittava niin, ettei se sisällä liike- tai ammattisalaisuuksia tai muita julkisuuslaissa (laki viranomaisten toiminnan julkisuudesta) salassa pidettäväksi määrättyjä tietoja, vaan ne jätetään työn tausta-aineistoon. Opinnäytetyön arvioinnissa otetaan huomioon sekä julkaistava että salassa pidettävä osa.

Opinnäytetyön toimeksiantaja ja opiskelija sitoutuvat pitämään salassa kaikki opinnäytetyön tekemisessä ja sitä edeltävissä tai sen jälkeisissä neuvotteluissa esiin tulevat luottamukselliset tiedot ja asiakirjat.

Toimeksiantajan edustajalle varataan mahdollisuus tutustua opinnäytetyöraporttiin viimeistään neljätoista (14) päivää ennen aiottua julkaisemista. Toimeksiantaja antaa työstä ennen edellä mainittua julkaisemisajankohtaa lausunnon, jossa voidaan määritellä opinnäytetyöraporttiin mahdollisesti sisältyvät liike- tai ammattisalaisuudet, joita ei julkaista.

Mitä liike- tai ammattisalaisuuksiin liittyviä asioita ei esitetä opinnäytetyöraportissa?

### OLEMME YHTEISESTI SOPINEET OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUKSESTA YLLÄ ESITETYLLE TAVALLA

7.2.2014

Mariam Azamifan

Opiskelija

7.2.2014

Toimeksiantaja

ANNIKA SABELL

### LIITE : OPINNÄYTETYÖSUUNNITELMA

\* Turun ammattikorkeakoulun toiminnan yhtiöittämistä vuoden 2014 alusta valmistellaan. Osakeyhtiön toiminnan alettua tämä sopimus siirtyy Turun AMK:n toiminnan vastaanottavalle yhtiölle.

Turun ammattikorkeakoulu  
Joukahaisenkatu 3 A, 20520 Turku  
puh. 02 263 350 faksi 02 2633 5791  
sposti etunimi.sukunimi@turkuamk.fi

## Liite 2 Kysymyslomake

Vastaa jokaiseen kohtaan mahdollisimman rehellisesti. Monivalinta kysymyksissä rastita vain yksi vaihtoehto, ellei toisin mainita. Muissa kysymyksissä vastaa omin sanoin niille annettuun tilaan.

**1. Ikäsi** \_\_\_\_\_ vuotta

**2. Pituutesi** \_\_\_\_\_ cm

**3. Painosi** \_\_\_\_\_ kg

**4. Asumismuotosi?**

asun yksin

asun vanhempieni kanssa

asun tyttö- tai poikaystävän/ puolison kanssa

jokin muu, mikä? \_\_\_\_\_

**5. Kuinka monta kertaa viikossa harrastat liikuntaa (myös hyötyliikunta lasketaan mukaan)?**

en koskaan/ harvoin

1-2 kertaa viikossa

3-5 kertaa viikossa

joka päivä

**6. Miten mielestäsi syöt?**

syön hyvin epäterveellisesti

syön epäterveellisesti

en syö epäterveellisesti enkä terveellisesti

syön terveellisesti

syön hyvin terveellisesti

**7. Kuinka monta lämmintä ateriaa syöt päivässä?** \_\_\_\_\_

**8. Mitä syömäsi päivällinen *kotona* sisältää? Voit rastittaa monta vaihtoehtoa.**

- perunaa, riisiä tai pastaa
- lihaa, kanaa tai kalaa
- salaattia, raasteita tai keitetyjä kasviksia
- leipää
- rasvatonta/ vähärasvaista maitoa/ piimää tai vettä
- jälkiruuaksi hedelmiä tai marjoja

**9. Syötkö lautasmallin mukaan?** Lautasmallissa puolet lautasesta täytetään salaatilla, raasteilla tai keitetyillä kasviksilla, neljäsosa perunalla, riisillä tai pastalla ja toinen neljäsosa lihalla, kanalla tai kalalla sekä juomaksi rasvatonta tai vähärasvaista maitoa tai piimää ja pala täysjyvä- tai ruisleipää.



- Kyllä
- En

**10. Yritätkö syödä terveellisesti? Miksi/ Miksi et?**

---

---

---



**11. Kuinka usein syöt seuraavia aterioita?**

	joka päivä	4-6 viikossa	kertaa	1-3 viikossa	kertaa	harvemmin tai en koskaan
aamiainen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
lounas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
päivällinen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
välipala	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
iltapala	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>

**12. Jos jokin ateria jäi väliin, niin miksi?**


---



---



---

**13. Kuinka usein napostelet?**

	en koskaan/ harvoin	1-3 viikossa	kertaa	4-6 viikossa	kertaa	joka päivä
pikaruokaa (pizzaa, hampurilaisia, valmisruokia...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
makeisia (karkit yms.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
suolaista naposteltavaa (sipsit, suolakeksit...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
suklaapatukoita tai suklaata	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
keksejä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
makeita leivonnaisia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
jäätelöä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
virvoitusjuomia, esim. colaa...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>

**14. Millaisissa tilanteissa yleensä napostelet?**

---

---

**15. Kuinka monta annosta raakoja tai keitettyjä kasviksia, hedelmiä tai marjoja syöt päivässä? Yksi annos vastaa yhtä kourallista.**

- alle 1
- 1-2
- 3-4
- enemmän kuin 4

**16. Mitä juot ruokajuomaksi?**

- vettä
- maitoa tai piimää
- virvoitusjuomaa tai mehua
- energiajuomaa

**17. Mitä juot janojuomaksi?**

- vettä
- maitoa tai piimää
- virvoitusjuomia tai mehua
- energiajuomia

**18. Oletko viime aikoina yrittänyt muuttaa ruokailutottumuksiasi?**

- En
- Kyllä. Miksi?

---

---

---

**19. Mitkä seuraavista tekijöistä vaikuttavat eniten ruokailutottumuksiisi? Rastita viisi tärkeintä ruokailutottumuksiisi vaikuttavaa tekijää.**

- käytettävissä olevan rahan määrä
- median (TV, lehdet, radio, internet) luoma kuva ihannevaltalosta
- ruoka-aineiden mainonta
- koulun antama ravitsemuskasvatus
- kotikasvatus
- tieto ja käsitykset terveellisistä ja epäterveellisistä ruokavalioista
- omat ruuanvalmistustaidot
- ruuanvalmistukseen ja ruokailuun käytössä oleva aika
- ruokailuseura (esim. perheen tai ystävien seurassa)
- oma mielipiteeni kehoni ulkomuodosta ja painostani
- muiden (esim. perhe, ystävät) mielipiteet kehoni ulkomuodosta tai painostani
- kavereiden ruokailutottumukset
- aikuisten esimerkki
- eettiset, ekologiset, filosofiset tai uskonnolliset näkökulmat
- oma mieliala
- harrastukseni
- fyysinen aktiivisuuteni
- ruoka-aineallergia, keliakia, laktoosi-intoleranssi tai muu sairaus
- varautuneisuus tiettyjä ruoka-aineita kohtaan
- ruuan maku
- muut tekijät, mitkä? \_\_\_\_\_

**KIITOS VASTAUKSESTASI 😊!**

## Liite 3 Saatekirje



Hei Tyttöjen Talon kävijä

Opiskelen sairaanhoitajaksi Turun ammattikorkeakoulussa ja teen lopputyötäni täällä Turun Tyttöjen Talolla. Tämän kyselyn tarkoituksena on kartoittaa nuorten tyttöjen ruokailurytmiä sekä tekijöitä, jotka ohjaavat ruokailutottumuksia. Vastaamalla oheiseen kyselyyn autat parantamaan nuorten tyttöjen ruokailutottumuksia ja ateriarytmiä.

Voit vastata kyselyyn nimettömästi ja luottamuksellisesti. Kyselylomakkeita ei kenellekkään muulle näytetä ja osallistuminenkin on täysin vapaaehtoista. Vastaaminen katsotaan suostumukseksi. Vastaamisen jälkeen taita kyselylomake ja sujauta se palautuslaatikkoon.

Jos sinulle heräsi kysymyksiä, otathan rohkeasti yhteyttä!

Terveisin,

Mariam Azamifar

puh. 045 1129783

e-mail: [mariam.azamifar@students.turkuamk.fi](mailto:mariam.azamifar@students.turkuamk.fi)



Liite 4 Tiedote kävijöille

# HEI SINÄ TYTTÖJEN TALON KÄVIJÄ!



Osallistu tutkimukseen!

Talolla pyörii tutkimus, jossa kartoitetaan teidän, nuorten tyttöjen, ruokailutottumuksia ja ateriarytmiä. Tutkimus on Mariamin opinnäytetyönä ja on kysymyslomakkeen muodossa. Muistathan vastata, sillä vastausaikaan on 14.5. asti.

Tutkimus on nimetön eikä vastauksia näe tutkimuksen tekijän lisäksi ketään muu. Vain

vastaamalla autat kehittämään nuorten  
tyttöjen ruokailutottumuksia ja ateriarytmiä.





Liite 5 Tiedote työntekijöille

## **HEI TYTTÖJEN TALON TYÖNTEKIJÄT JA VAPAAEHTOISET!**

Olen sairaanhoitajaopiskelija Turun ammattikorkeakoulusta ja teen opinnäytetyötäni täällä Turun Tyttöjen Talolla. Aiheenani on Tyttöjen Talon kävijöiden ruokailutottumukset ja ateriarvot. Tutkimuksen tarkoituksena on kartoittaa nuorten tyttöjen ateriarvot sekä tekijöitä, jotka ohjaavat ruokailutottumuksia. Tutkimus toteutetaan kysymyslomakkeen muodossa. Kyselylomakkeet löytyvät palautuslaatikon vierestä keittiön läheisyydessä. Vastaaminen tapahtuu nimettömästi ja vastaamisen jälkeen lomake täytetään sekä sujutetaan palautuslaatikkoon. Jos käy niin, että palautuslaatikko täyttyy, otetaan ne sieltä pois ja laitetaan kysymyslomakkeet kirjakuoreen, joka on johtaja-Annalla. Kyselyyn voi vastata 14.5. saakka.

Olisi mukavaa, jos omien töittenne lomassa voisitte tiedottaa ja muistuttaa tytöille tutkimuksesta. Kysymykset on tehty mahdollisimman selkeiksi ja vastaaminen helpoksi, jolloin vastaamiseen kuluu vain muutama minuutti. Jos herää jotain kysymyksiä, minuun voi mielellään ottaa yhteyttä.

Yhteistyöterveisin,

Mariam Azamifar

puh: 045 1129783

e-mail: [mariam.azamifar@students.turkuamk.fi](mailto:mariam.azamifar@students.turkuamk.fi)

