

Opinnäytetyö (YAMK)

Terveys- ja hyvinvointiala

Terveyden edistämisen koulutusohjelma

2015

Terhi Koskela

# VAILLA TYÖ- JA OPISKELUPAIKKA OLEVIEN NUORTEN TERVEYDEN EDISTÄMINEN TERVEELLISEN RUOKAVALION AVULLA



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU  
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Terhi Koskela

## VAILLA TYÖ- JA OPISKELUPAIKKA OLEVIENTEN NUORTEN TERVEYDEN EDISTÄMINEN TERVEELLISEN RUOKAVALION AVULLA

Työttömät ja vaillo opiskelupaikka olevat nuoret jäävät vaillo työ- tai opiskelupaikan tarjoamista ravitsemussuositusten mukaisista aterioista ja kannustuksesta liikunnan lisäämiseksi. Työttömyys, koulutuksen puute ja alhainen sosioekonominen asema heijastuvat ruokavalioon epäedullisesti. Ota koppi! – Syö ja liiku terveydeksi -hankkeen tarkoituksena on edistää työttömien nuorten terveyttä ravitsemuksen ja liikunnan avulla.

Tämä kehittämissuorite oli osa Ota koppi -hanketta. Kehittämissuorite tarkoituksena oli edistää kohderyhmän terveyttä terveellisen ruokavalion avulla. Kehittämissuorite tavoitteena oli tuottaa terveellistä ruokavaliota edistävää sisältöä Ota koppi -hankkeen Internet-palveluun. Lopputuotoksena oli nuoria motivoiva Internet-sivusto, joka tukee omaehtoista panostusta terveelliseen ruokavalioon.

Tutkimuksellisen osuuden tavoitteena oli kuvata työttömien nuorten ruokailutottumuksia sekä heidän mielipiteitään Internetin käytöstä ruokailutottumusten parantamisessa. Tiedonantajina toimi joukko Salon seudun 16–29-vuotiaita työttömiä nuoria (N=7). Tutkimusmenetelmänä käytettiin teemahaastattelua. Haastattelut analysoitiin teemoittelun ja tyypittelyn avulla.

Soveltavan tutkimuksen perusteella haastateltavien ateriaritmi oli pääsääntöisesti epäsäännöllinen ja ruokavalio yksipuolinen. Erityisesti kasvien, hedelmien ja marjojen käyttö oli vähäistä. Ruokailutottumuksiin vaikuttivat muun muassa ruoanlaittovalmiudet, lyhytjäteisyys, jaksamisen puute ja taloudellinen tilanne. Ruokailu oli haastateltaville lähinnä nälän poistamista mahdollisimman täyttävillä aterioilla. Haastateltavat olivat pääsääntöisesti tiedostaneet terveellisen ruokavalion merkityksen, mutta kokivat sen toteuttamisen liian vaivalloiseksi tai mahdottomaksi. Ennakoinnin ja suunnitelmallisuuden puute sekä ruoanlaiton aikaa vievyys olivat taustalla olevia selittäviä tekijöitä. Haastateltavat toivoivat Ota koppi! –hankkeen Internet-sivuilta huumoria, epävirallisuutta ja pelottelun välttämistä. Soveltavan tutkimuksen perusteella suunniteltiin Ota koppi -hankkeelle kohderyhmää motivoivat Internet-sivut.

### ASIASANAT:

Internet, nuori, ruokavalio, terveyden edistäminen, työttömyys

Terhi Koskela

## PROMOTING A HEALTHY DIET FOR UNEMPLOYED YOUNG PEOPLE

Unemployment, lack of education and low socioeconomic status are related to some unhealthy eating habits. Ota koppi -project aims at reducing health inequalities between 16-29 year-old unemployed young people and young people working and studying. Ota koppi -project is coordinated by Turku University of Applied Sciences. This development project is part of Ota koppi -project.

The purpose of this development project was to promote the target group's health through healthy diet. The aim of the project was to produce suitable contents for Ota koppi -project's web page. The outcome of this project was a motivating web page that promotes healthy eating.

The aim of this project's research was to describe the target group's eating habits and to describe the target group's opinion about promoting healthy diet via Internet. The purpose of this project's research was to gather information that was utilized in planning the web page. The data were collected by individual theme interviews (N=8). The interviewees were 16–29 year-old unemployed people from region of Salo. The interviews were analyzed by thematic analysis and typology.

The interviewees had irregular eating hours. Their diets were one-sided. Especially the consumption of the vegetables, fruits and berries were low. The underlying causes of the eating habits were low cooking abilities, lack of foresight, bad financial situation and lack of strength to cook. The interviewees were merely eating to stay alive, although they were aware of the healthy diet. They felt that eating healthy was impossible or too troublesome for example because of lack of foresight and time-consuming cooking. The informants hoped that the Ota koppi -web pages would be informal, humorous and there would not be any intimidation.

The outcome of this project was a motivating web page that promotes healthy eating. The web pages contains healthy, simple and inexpensive recipes, information about seasonal products, links, a blog and information about a healthy diet and well being.

### KEYWORDS:

adolescent, diet, internet, health promotion, unemployment

# SISÄLTÖ

<b>1 JOHDANTO</b>	<b>6</b>
<b>2 KEHITTÄMISPROJEKTIN LÄHTÖKOHDAT</b>	<b>7</b>
2.1 Kehittämiprojektin tarkoitus ja tavoite	7
2.2 Kehittämiprojektin tarve	8
2.3 Kehittämiprojektin kohdeorganisaatio	9
<b>3 KEHITTÄMISPROJEKTI PROSESSINA</b>	<b>10</b>
3.1 Projektioorganisaatio	10
3.2 Kehittämiprojektin eteneminen	10
<b>4 RAVITSEMUS JA RUOANKÄYTTÖ</b>	<b>12</b>
4.1 Ravitsemussuositukset	12
4.2 Ruoankäytön tutkiminen	14
4.3 Suomalaisten ruoankäyttö	15
4.4 Sosioekonomiset erot ruokavalion laadun selittäjinä	17
<b>5 NUORET JA TYÖTTÖMYYS</b>	<b>19</b>
5.1 Työttömyys	19
5.2 Työttömyys ja hyvinvointi	20
<b>6 INTERNET RAVITSEMUSINTERVENTION VÄLINEENÄ</b>	<b>22</b>
6.1 Käyttäytymistiede ravitsemusinterventioiden tukena	22
6.2 Terveysaineiston laatuksiteerit	23
6.3 Terveyden edistäminen Internetissä	25
<b>7 SOVELTAVAN TUTKIMUKSEN OSIO</b>	<b>27</b>
7.1 Soveltavan tutkimuksen tarkoitus ja tutkimustehtävät	27
7.2 Tutkimusmenetelmä, tutkimuksen osallistujat ja aineiston keruu	27
7.3 Tutkimusaineiston käsittely ja analyysi	30
7.4 Teemahaastattelun tulokset	32
7.4.1 Työttömien nuorten ruokailutottumukset heidän itsensä kuvailemina	33
7.4.2 Aineiston neljä eri tyyppiä	38
7.4.3 Työttömien nuorten mielipide omasta ruokavaliostaan ja ruokailutottumuksistaan	42

7.4.4 Työttömien nuorten mielipide Internetin käytöstä ruokailutottumuksien parantamisessa.	44
7.5 Johtopäätökset ja pohdintaa	47
7.6 Eettiset kysymykset ja luotettavuus	51
<b>8 OTA KOPPI! – HANKKEEN INTERNET-SIVUT</b>	<b>55</b>
<b>9 KEHITTÄMISPROJEKTIN ARVIOINTI JA POHDINTA</b>	<b>57</b>
9.1 Kehittämiprojektin eteneminen	57
9.2 Projektiorganisaation toiminta	58
9.3 Tavoitteiden saavuttaminen	60
9.4 Jatkotutkimusaiheita	62
<b>LÄHTEET</b>	<b>63</b>

## LIITTEET

- Liite 1. Teemahaastattelun runko
- Liite 2. Tutkimustiedote
- Liite 3. Haastattelun saatekirje
- Liite 4. Ota koppi Internet-sivujen sisällön suunnitelma

## KUVIOT

- |   |    |
|---|----|
| Kuvio 1. Kehittämiprojektin eteneminen. | 11 |
|---|----|

## TAULUKOT

Taulukko 1. Terveysaineiston laatuksiteerit.	24
Taulukko 2. Esimerkkejä alkuperäisilmauksien pelkistyksistä.	31
Taulukko 3. Ensimmäiseen tutkimustehtävään vastaavat teemat.	33
Taulukko 4. Ruokailuun liittyvät tavat ja tottumukset -pääteeman tyypittely.	38
Taulukko 5. Toiseen tutkimustehtävään vastaavat teemat.	42
Taulukko 6. Kolmanteen tutkimustehtävään vastaavat teemat.	44

# 1 JOHDANTO

Suomalaisen terveys- ja sosiaalipolitiikan keskeisimpiä tavoitteita viime vuosina on ollut terveys- ja hyvinvointierojen kaventaminen. Esimerkiksi Sosiaali- ja terveysministeriön (STM) kansallisessa kehittämisohjelmassa (Kaste) esitetään toimenpiteitä riskiryhmien auttamiseksi. Kaste-ohjelmassa kehoitetaan julkisen sektorin, järjestöjen ja yritysten välisellä yhteistyöllä ottamaan käyttöön riskiryhmille kohdennettuja keinoja terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Lasten ja nuorten kohdalla tulisi kiinnittää erityisesti huomiota eriarvoisuuden vähentämiseen ja syrjäytymisen estämiseen. (STM 2012, 20–22.) Terveyden ja hyvinvoinnin taso onkin kohonnut Suomessa tasaisesti, mutta silti eriarvoisuus on lisääntynyt. Esimerkiksi tuloryhmien välillä on vuosien erot elinajanodotteessa, miehillä alimman ja ylimmän tuloviidenneksen välillä ero on 12,5 vuotta ja naisilla 6,8 vuotta. (Rotko, Aho, Mustonen & Linnanmäki 2011, 3–4.)

Työttömät nuoret eivät kuulu opiskelu- tai työterveyshuollon piiriin. Terveystuolaki velvoittaa kunnat järjestämään terveysneuvontaa terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi ja seuraamiseksi myös opiskelu- ja työterveyshuollon ulkopuolelle jääville. Yhtenä terveydenhuoltolain tarkoituksena onkin kaventaa eri väestöryhmien terveyseroja. (Terveystuolaki 2010/1326.) Nuorista aikuisista noin 10 % (Tilastokeskus 2014) on vailla työ- tai opiskelupaikkaa ja he jäävät vaille työ- tai opiskelupaikan tarjoamista ravitsemussuositusten mukaisista aterioista ja kannustuksesta liikunnan lisäämiseksi. He eivät saa tällä hetkellä riittävästi tukea ja kannustusta omaehtoiseen terveyden edistämiseen, toisin kuin työssäkäyvät ja opiskelevat nuoret. Tämä lisää ryhmien välistä eriarvoisuutta.

Tämä kehittämisprojekti oli osa Turun ammattikorkeakoulun koordinoimaa Ota koppi! – Syö ja liiku terveydeksi -hanketta, jonka tarkoituksena on edistää työttömien nuorten terveyttä ravitsemuksen ja liikunnan avulla. Kehittämisprojektin tavoitteena oli tuottaa terveellistä ruokavaliota edistävää sisältöä Ota koppi -hankkeen Internet-palveluun ja näin vähentää eriarvoisuutta työttömien nuorten ja työssäkäyvien ja opiskelevien nuorten välillä.

## 2 KEHITTÄMISPROJEKTIN LÄHTÖKOHDAT

### 2.1 Kehittämiprojektin tarkoitus ja tavoite

Vailla työ- ja opiskelupaikkaa olevien nuorten terveyden edistäminen terveellisen ruokavalion avulla -kehittämiprojekti oli osa Turun ammattikorkeakoulun koordinoimaa Ota koppi! – Syö ja liiku terveydeksi -hanketta. Hanke toteutetaan vuosien 2013–2015 aikana. Yhteistyökumppanina toimii Satakunnan ammattikorkeakoulu. (Turun AMK 2013.)

Ota koppi -hankkeen tarkoituksena on pienentää 16–29 -vuotiaiden vailla työ- ja opiskelupaikkaa olevien ja opiskelevien ja työssäkävien nuorten terveyseroja ravitsemuksen ja liikunnan avulla ja näin ylläpitää nuorten omaehtoisuutta sekä vähentää ryhmien välistä eriarvoisuutta. Hankkeen tavoitteena on rakentaa olemassa olevien alueellisten liikunta- ja lounaspalveluiden tuottajien kanssa liikunta- ja lounasravintolaverkostoa ja suunnitella sähköistä palvelua tukemaan nuoria liikkumaan ja syömään terveellisemmin. Tiedot palveluista nuoret saavat työ- ja elinkeinotoimistoista (TE-toimisto) sekä TE-toimiston mol.fi sivustolta. (Turun AMK 2013.)

Tämän kehittämiprojektin tarkoituksena oli edistää kohderyhmän terveyttä terveellisen ruokavalion avulla. Kehittämiprojektin tavoitteena oli tuottaa terveellistä ruokavaliota edistävää sisältöä Ota koppi -hankkeen Internet-palveluun. Lopputuotoksena oli nuoria motivoiva Internet-sivusto, joka tukee omaehtoista panostusta terveelliseen ruokavalioon. Tutkimuksellisen osuuden tavoitteena oli kuvata työttömien nuorten ruokailutottumuksia sekä heidän mielipiteitään Internetin käytöstä ruokailutottumusten parantamisessa. Tarkoituksena on saadun tiedon pohjalta suunnitella sisältöä Ota koppi -hankkeen Internet-palveluun.

## 2.2 Kehittämiprojektin tarve

Terveyden edistämisen tarkoituksena on tukea ihmisten omia vaikutusmahdollisuuksia edistää omaa hyvinvointiansa. Terveyden katsotaan olevan enemmän kuin sairauden puutetta, se on ennemminkin kokonaisvaltainen kokemus hyvästä elämästä. Terveyden edistämisessä tärkeää on eriarvoisuuden vähentäminen. Kaikille tulisi taata välineet saavuttaa mahdollisimman hyvä terveys. (WHO 2009.)

Terveys 2015 -kansanterveysohjelmassa ja Sosiaali- ja terveysministeriön kansallisen kehittämissuunnitelman (Kaste) tavoitteisiin sisältyy eriarvoisuuden vähentäminen ja terveysterojen kaventaminen (STM 2001, 18; STM 2012, 4). Suomessa väestöryhmien väliset terveysterot ovat silti suhteellisen suuria (Martelin, Koskinen & Lahelma 2005) ja tarvitaan lisää ponnisteluja, erityisesti käytännön toimia, eriarvoisuuden vähentämiseksi. Tämän kehittämissuunnitelman tausta ja tarve pohjasi eriarvoisuuden vähentämiseen ja väestöryhmien välisten terveysterojen kaventamiseen.

Nuorten pitkäaikaistyöttömien keskuudessa on runsaasti kouluttamattomia, heikosti koulutuneita, koulunsa kesken jättäneitä ja heikosti työhön motivoituneita nuoria (Tuppurainen 2009, 42, Siuralan 2003 mukaan). Pääsääntöisesti korkeammin koulutetut ja paremmin tienaavat syövät terveellisemmin kuin vähemmän tienaavat ja kouluttamattomammat (Ovaskainen, Kosola & Männistö 2013, 204). Työttömyys, koulutuksen puute ja alhainen sosioekonominen asema heijastuvat ruokavalioon epäedullisesti (Ovaskainen ym. 2013, 204; Rintanen 2000, 214–215). Edistämällä työttömien nuorten terveellistä ruokavaliota voidaan osaltaan vähentää väestöryhmien välistä eriarvoisuutta. Erot eri ryhmien välillä näkyvät muun muassa kasvisten, hedelmien ja marjojen käytössä sekä ruokavalion terveellisyydessä (Absetz ym. 2010, 6; Helakorpi, Holstila, Virtanen & Uutela 2012, 22–23; Lagström ym. 2012; Sarlio-Lähteenkorva & Prättälä 2012.)



### 2.3 Kehittämiprojektin kohdeorganisaatio

Työ- ja elinkeinoministeriö vastaa julkisien työvoimapalveluiden suunnittelusta, kehittämisestä ja toteuttamisesta. TE-toimistot, työ- ja elinkeinohallinnon asiakaspalvelukeskukset ja Elinkeino- liikenne- ja ympäristökeskukset (ELY-keskukset) tarjoavat julkiset työvoima- ja yrityspalvelut. ELY-keskukset vastaavat työvoimapalveluiden koordinoinnista (ELY-keskus 2013). Työ- ja elinkeinopalvelut (TE-palvelut) vaihtelevat omaehtoisista verkkopalveluista työvoiman palvelukeskuksien (TYP) palveluihin. TE-toimistot tarjoavat työnhakua edistäviä palveluita kaikille työnhakijoille. TE-toimiston palvelut työnhakijoille sisältävät esimerkiksi henkilökohtaista palvelua työnhaun edistämiseksi, tietoa työmarkkinoista, koulutuksesta, ammateista, yrittäjyydestä sekä työttömyydenaikaisten etujen hakemisesta. Toimistoista saa lisäksi muun muassa ammatinvalintaohjausta, tietoa opintojen rahoituksesta ja työvoimakoulutusta. (Laki julkisesta työvoima- ja yrityspalvelusta 2012/916; Työ- ja elinkeinoministeriö 2013a, 2013b, 2013c.)

Työvoiman palvelukeskukset palvelevat työnhakijoita, joiden työllistyminen on vaikeutunut. Työnhakijat ohjautuvat palveluiden pariin joko TE-toimiston tai sosiaalitoimen tekemän palvelutarvearvion perusteella. Työvoiman palvelukeskuksista työnhakijat saavat moniammatillista tukea työllistymiseensä. Palvelukeskukset ovat työ- ja elinkeinohallinnon, kuntien ja Kelan yhteisiä palvelupisteitä. (Työ- ja elinkeinoministeriö 2013a, 2013d.)

Tämän projektin kohdeorganisaatio oli Varsinaissuomen TE-toimiston Salon toimipiste ja tarkemmin Salon työvoiman palvelukeskus. Varsinais-Suomen toimistoon kuuluu 12 toimipaikkaa sekä Turun ja Salon työvoiman palvelukeskukset (Työ- ja elinkeinoministeriö 2013e). Salon seudun työvoiman palvelukeskus antaa moniammatillista tukea työnhakijoille, joiden työttömyys on pitkittynyt tai uhkaa pitkittyä ja jotka hyötyvät moniammatillisesta tuesta. Tuki voi olla esimerkiksi työllistyminen, ammatillinen koulutus, kuntoutus, kuntouttava työtoiminta tai muu pidempiaikainen tukitoimi. (Salon kaupunki.)

## 3 KEHITTÄMISPROJEKTI PROSESSINA

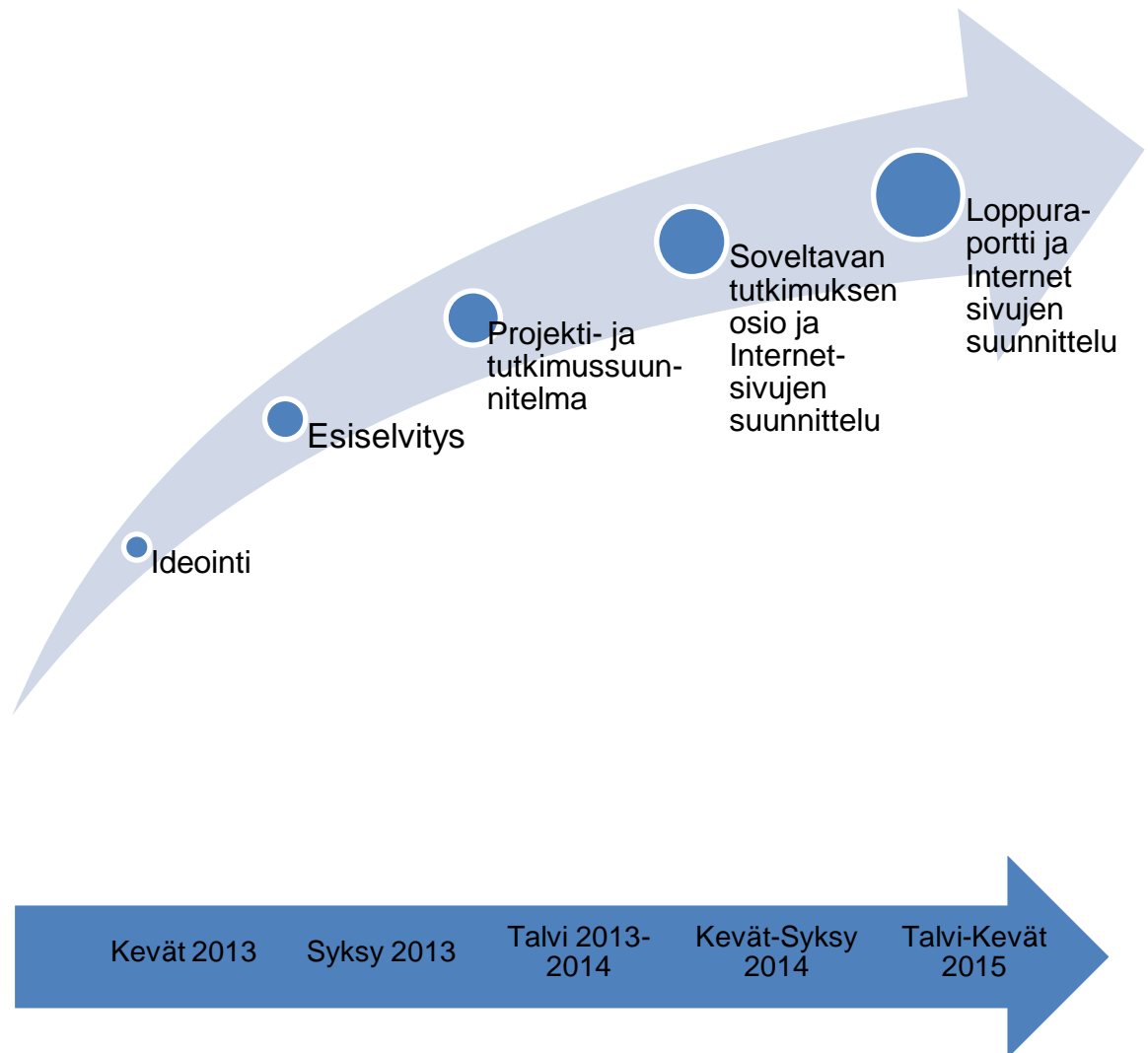
### 3.1 Projektioorganisaatio

Projektioorganisaation muodostivat projektipäällikkö sekä ohjausryhmä. Toimiakseen tehokkaasti projektioorganisaation osapuolien roolit ja vastuut tulee olla selkeästi määritelty (Silfverberg 2005, 49). Tässä kehittämissuunnitelmassa projektipäällikkönä toimi terveyden edistämisen koulutusohjelman YAMK-opiskelija. Ohjausryhmään kuului projektipäällikön lisäksi Ota koppi -hankkeen projektipäällikkö, Turun ammattikorkeakoulun tuutoropettaja sekä Lapsi- ja nuorisotutkimuskeskuksen erikoistutkija, joka toimi projektipäällikön mentorina. Projektin asettajana toimi Ota koppi -hankkeen projektipäällikkö.

Projektipäällikkö johti projektia, vastasi esiselvityksestä, projekti- ja tutkimussuunnitelman laatimisesta, tiedottamisesta, arvioinnista ja raportoinnista (Silfverberg 2006, 50). Ohjausryhmä valvoi ja tuki projektin etenemistä, arvioi projektin tuloksia, tuki projektipäällikköä, hyväksyi projekti- ja tutkimussuunnitelman sekä hoiti koordinaatiota ja tiedonkulkua tärkeimpien sidosryhmien (Turun AMK, Ota koppi -hanke) ja projektin välillä. Projektin toiminnassa kriittinen tarkastelu ja selkeä päätöksentekoprosessi olivat läsnä koko prosessin ajan.

### 3.2 Kehittämissuunnitelman eteneminen

Projekti on aikataulutettu tehtäväkokonaisuus, joka tähtää ennalta asetettuihin tavoitteisiin. Tavoitteet tähtäävät usein jonkinlaiseen muutokseen. Projektilla on alku ja loppu, ja sen etenemisestä vastaa projektioorganisaatio. (Silfverberg 2005, 5.) Kehittämissuunnitelma käynnistyi keväällä 2013 aiheen valinnalla, ideoinnilla ja alustavalla tiedonhaulla (kuviot 1). Kesän ja alkusyksyn 2013 aikana koottiin projektioorganisaatio sekä työstettiin esiselvitys kirjallisuuskatsauksineen. Syksyn ja alkutalven 2013 aikana valmistui sekä projektisuunnitelma että sovel-tavan osion tutkimussuunnitelma.



Kuvio 1. Kehittämiprojektin eteneminen.

Soveltavan tutkimuksen osio toteutettiin talven ja kevään 2014 aikana. Teema-haastattelut suoritettiin helmi- ja maaliskuussa 2014, ja aineiston litterointi valmistui toukokuussa 2014. Aineiston analysointi tapahtui kevään ja syksyn 2014 aikana. Ohjausryhmä työskenteli aktiivisesti Internet-sivujen sisällön tuottamiseksi keväällä 2014, ja projektipäällikkö jatkoi sivujen suunnittelua loppusyksyyn 2014. Loppuraportti kirjoitettiin lopulliseen muotoonsa talven ja kevään 2015 aikana.

## 4 RAVITSEMUS JA RUOANKÄYTTÖ

### 4.1 Ravitsemussuositukset

Ravitsemussuositusten tarkoituksena on kuvata väestöjen ja erilaisten ryhmien energian ja ravintoaineiden tarvetta tai suositeltavaa saantia. Suositusten tavoitteena on edistää terveyttä ja ehkäistä ruokavaliosta johtuvia sairauksia. Ravitsemussuositukset voivat sisältää yksittäisten ravintoaineiden riittävän tai suositeltavan saannin lisäksi ruokatason suosituksia. Ruokatason suosituksilla havainnollistetaan terveellistä ruokavaliota ja osoitetaan, minkälaisilla ruokavaliannoilla taataan ravintoaineiden suositeltava saanti. (Lahti-Koski & Rautavirta 2012, 236–237.)

Uudet pohjoismaiset ravitsemussuositukset julkaistiin vuonna 2013, ja niiden perusteella laaditut uudet suomalaiset ravitsemussuositukset julkaistiin alkuvuodesta 2014 (VRN 2014, 5.) Uusissa pohjoismaisissa suosituksissa korostetaan ruokavalion kokonaisuutta ja terveellisen ruokavalion ja liikunnan yhteyttä terveyteen. Päivitetyt pohjoismaiset suositukset pysyvät suhteellisen yhtenevinä edellisiin, vuonna 2004 julkaistuihin; hiilihydraattien ja rasvojen laatuun ja lähteisiin on kuitenkin kiinnitetty enemmän huomiota. (Norden 2012, VRN 2013.)

Suosituksien mukaan terveellinen ruokavalio pienentää riskiä sairastua ruokavaliosta johtuviin sairauksiin kuten lihavuuteen, sydän- ja verisuonisairauksiin, tyyppin 2 diabetekseen, määrättyihin syöpiin, osteoporoosiin ja kariekseen. Runsasenerginen, paljon suolaa, sokeria ja tyydyttyynyttä rasvaa mutta vähän ravintoaineita sisältävä ruokavalio puolestaan lisää riskiä sairastua kyseisiin sairauksiin. Terveydelle haitallisia valintoja ovat esimerkiksi puhdistetut viljatuotteet, makeiset ja sokeripitoiset juomat sekä prosessoidut lihatuotteet ja punainen liha. Toisaalta yksittäiset ruokavalinnat eivät ole terveydelle haitallisia, vaan ruokavalion kokonaisuus on terveyden kannalta ratkaiseva tekijä. (Norden 2012; VRN 2014, 11.)

Terveyttä edistävä ruokavalio koostuu kasviksista, hedelmistä ja marjoista, täysjyväviljasta, pehmeistä näkyvistä rasvoista ja hyvänlaatuisista proteiininlähteistä kuten kalasta, kanasta, pähkinöistä, siemenistä ja pavuista. Suolaa, sokeripitoisia hiilihydraatteja ja kovia rasvoja ruokavalio sisältää niukasti, kuituja runsaasti ja alkoholia kohtuudella. Juomaksi suositellaan vettä tai vähärasvaisia tai rasvattomia maitotuotteita. Ateriarytmin tulee olla säännöllinen, energiansaannin ja -kulutuksen tulee olla tasapainossa ja ravintoaineiden saannin tulee olla tasapainoista ja riittävää. (VRN 2005, 35–40; Harvard 2011; Norden 2012.)

Ravitsemussuosituksissa käytetään usein apuna niin sanottua lautasmallia. Lautasmallin avulla voidaan esittää selkeästi aterian eri osien suhteita ja määriä. Suomalaisten ravitsemussuosituksien lautasmallissa puolet lautasesta suositellaan täytettävien kasviksilla, neljännes proteiininlähteellä ja neljännes perunalalla tai täysjyväriisillä, -pastalla tai muulla täysjyvälisäkkeellä. Ruokajuomaksi suositellaan rasvatonta maitoa, piimää tai vaihtoehtoisesti vettä. Tämän lisäksi tulisi nauttia kasvisrasvalevitteellä voideltu täysjyväleipä. Aterian päättää hedelmistä tai marjoista koostettu jälkiruoka. (VRN 2005 35–36; VRN 2014, 20.)

Suomalaisten suositusten mukaan kasviksia, hedelmiä ja marjoja tulisi käyttää vähintään viisi annosta päivässä (yhteensä 500g). Tähän määrään ei lasketa perunaa. Osa kasviksista tulisi nauttia kypsentämättömänä. Viljatuotteissa tulisi suosia täysjyvätuotteita. Kalaa suositellaan nautittavaksi kaksi tai kolme kertaa viikossa, kalalajeja vaihdellen. Lihan tulisi olla rasvatonta, ja punaisen lihan ja lihavalmisteen käyttöä tulisi rajoittaa 500g:aan viikossa. Siipikarjan lihaa tulisi suosia. Nestemäisiä maitotuotteita suositellaan käytettäväksi noin 5 dl päivässä, tuotteiden tulisi olla rasvattomia tai vähärasvaisia. Päivittäin suositellaan nautittavan lisäksi 2-3 palaa vähärasvaista ja vähäsuolaista juustoa. Näkyvän rasvan lähteenä tulisi käyttää vähintään 60% rasvaa sisältäviä kasviöljypohjaisia rasvalevitteitä ja kasviöljyjä. (VRN 2014, 21–22.)

Terveelliseen ruokavalioon kuuluu olennaisena osana myös terveelliset ruokailutottumukset, kuten säännöllinen ateriarytmi. Suositeltavaa on syödä päivittäin kolme pääateriaa ja näiden lisäksi tarvittaessa 1-2 välipalaa. Säännöllinen ate-

riarytmi pitää veren glukoositason tasaisena ja näin ehkäisee napostelua ja ahmimista. (VRN 2014, 24.)

Harvard School of Public Health on julkaissut omat ravitsemussuosituksensa, jotka poikkeavat Yhdysvaltojen virallisista suosituksista. Harvardin suositukset ovat suhteellisen samansuuntaiset suomalaisten ravitsemussuositusten kanssa, mutta eroja löytyy jonkin verran. Harvardin suosituksissa painotetaan ravintoaineiden laatua ja lähdettä. Puolet lautasesta suositellaan täytettävän kasviksilla, neljännes täysjyväpitoisella lisäkkeellä, kuten täysjyväpastalla ja neljännes hyvänlaatuisella proteiinilla, kuten kanalla, kalalla, pavuilla tai pähkinöillä. Ruokajuomaksi suositellaan vettä, teetä tai kahvia, maitotuotteita suositellaan nautittavan enintään kaksi annosta päivässä. (Harvard 2011.) Uudet Pohjoismaiset suositukset painottavat samansuuntaisesti ravintoaineiden laatua ja lähteitä (Norden 2012).

#### 4.2 Ruoankäytön tutkiminen

Ruoankäyttöä voidaan tutkia useilla eri menetelmillä, kuten ruokapäiväkirjalla, 24/48 tunnin ruoankäyttöhaastattelulla, ruokavaliohaastattelulla tai frekvenssikyselyllä (FFQ). Menetelmän valintaan vaikuttaa tutkittavien ikä ja terveydentila, halutun tiedon taso sekä käytettävissä olevat tutkimuksen voimavarat. Ruoankäytön tutkimusmenetelmät sisältävät sekä ruoankäytön mittaamisen että ravintoaineiden saannin laskemisen. Ruokapäiväkirja sekä 24/48 tunnin ruoankäyttöhaastattelut mittaavat tutkimusajankohdan ruokavaliota (prospektiivinen), FFQ puolestaan edeltäneen ajan (retrospektiivinen) ruokavaliota. Ruokavaliohaastattelu sisältää sekä prospektiivista että retrospektiivistä ruoankäytön tutkimista. (Männistö 2012, 256.)

Ruoankäytön tutkimisessä haluttu tieto voidaan jakaa neljään eri tasoon. Yleisimmällä tasolla tutkitaan tietyn väestöryhmän keskimääräistä ruoankäyttöä, seuraavalla tasolla tutkitaan väestöryhmän keskimääräistä ruoankäyttöä ja sen hajontaa, kolmannella tasolla tutkitaan yksilön ruoankäyttöä suhteessa muihin tutkittaviin ja viimeisellä tasolla yksilön ruoankäytön oikeaa absoluuttista tasoa.

Ensimmäisellä, yleisimmällä tasolla voidaan tutkia esimerkiksi tutkittavan ryhmän kasvisten käyttöä. (Männistö 2012, 256.)

Käytettäessä ruokapäiväkirjaa tutkimusmenetelmänä tutkittava kirjaa ylös kaikki nauttimansa ruoat ja juomat. Ruokapäiväkirjaa pidetään tavallisesti kaksi arkipäivää ja yksi viikonlopun päivä. Ruoankäyttöhaastattelussa haastattelija auttaa tutkittavaa muistelemaan viimeisen 24 tai 48 tunnin aikana nautitut ruoat ja juomat. Ruokavaliohaastattelu aloitetaan ruoankäyttöhaastattelulla tai ateriarjymien kartoituksella, ja tämän jälkeen perehdytään tutkittavan ruokavalioon perusteellisemmin ja laajemmin. Frekvenssikyselyssä selvitetään, kuinka usein tutkittava käyttää eri elintarvikkeita ja ruokalajeja tietyinä aikana. Mielenkiinnon kohteena oleva aika voi vaihdella esimerkiksi 6–12 kk välillä. Kysely voidaan lähettää postitse ja on aineiston keruuvaiheessa halpa ja nopea toteuttaa. Kyseilyn laatiminen on kuitenkin aikaa vievää ja työlästä. (Männistö 2012, 257–260.)

Edellä mainitut menetelmät mahdollistavat yksittäisten ravintoaineiden saannin tarkastelun, mutta terveyttä edistävän ruokavalion arviointiin riittää yleensä ruokavalion laadullinen arviointi (Mäkelä & Laitinen 2012).

#### 4.3 Suomalaisten ruoankäyttö

Suomessa seurataan aikuisväestön ruoankäyttöä ja ravinnonsaantia viiden vuoden välein Finravinto-tutkimuksen avulla. Finravinto on osa FINRISKI-tutkimusta. Finravinto 2012 -tutkimuksen perusteella suomalaisten kuidun saanti on vähentynyt sekä rasvojen ja suolan saanti on lisääntynyt edelliseen tutkimukseen verrattuna. Positiivista kehitystä on kasvisten ja kasvisöljyjen käytön lisääntyminen sekä D-vitamiinin saannin lisääntyminen. Finravinto 2012 -tutkimuksen mukaan suomalaisten tulisi lisätä täysjyväviljan, kalan, rypsiöljyn tai muiden kasviöljyjen, kasvisten, hedelmien sekä marjojen kulutusta ja vähentää sokeripitoisten, runsaasti tyydyttynyttä rasvaa ja suolaa sisältävien elintarvikkeiden käyttöä. (Helldán, Raulio, Kosola, Tapanainen, Ovaskainen & Virtanen 2013.)

FINRISKI 2012 -tutkimuksen tulosten perusteella vuodesta 1982 jatkunut kolesteroliarvojen laskeminen suomalaisten keskuudessa on pysähtynyt. Sekä miesten että naisten keskuudessa veren kolesterolipitoisuuden keskiarvo on nousut merkitsevästi. Naisilla nousu oli 3,1% ja miehillä 1,7 %. Kolesteroliarvojen nousun epäillään johtuvan kovien rasvojen käytön lisääntymisestä. Kolesteroliarvojen nousu lisäänee sepelvaltimotautikuolemia. (Vartiainen ym. 2012.)

Suomalaisen aikuisväestön terveystietäytyminen ja terveys, kevät 2013 - tutkimuksen mukaan 35% miehistä ja 50% naisista syö tuoreita kasviksia päivittäin, rasvatonta maitoa käytti miehistä 38% ja naisista 42%. 15–24-vuotiaat naiset käyttivät harvemmin kalaa kuin muut ikäryhmät. Miesten kohdalla 15–34-vuotiaat käyttivät muita ikäryhmiä harvemmin kalaa. Myös tuoreiden sekä kypsennettyjen kasvien käyttö 15–24-vuotiailla miehillä ja naisilla oli vähäisempää verrattuna muihin ikäryhmiin. (Helldán, Helakorpi, Virtanen & Uutela 2013, 16, 100–105.)

Varusmiesten ravitsemus -tutkimuksen mukaan ennen palveluun astumista vain 5% varusmiehistä käytti hedelmiä ja marjoja päivittäin ja vain 9% käytti päivittäin joko tuoreita tai kypsennettyjä kasviksia. Pikaruuaksi luokiteltuja ruokia syötiin keskimääräisesti useana päivänä viikossa. Virvoitusjuominen sekä energiapiitoisten välipalojen saatavuus ja tarjonta ovat kasvaneet. Tämä on voinut osaltaan vaikuttaa nuorten miesten ja naisten ylipainon ja lihavuuden lisääntymiseen Suomessa viime vuosina. (Jallinoja, Sahi & Uutela 2008, 9–10, 43–44.)

Medialla on voimakas vaikutus väestön käsitykseen terveellisestä ruokavaliosta. Vilkas keskustelu mediassa on lisännyt kiinnostusta terveyden edistämiseen ruokavalion avulla. Erityisesti esillä ovat olleet hiilihydraatit, rasvat, D-vitamiini ja lisäaineet. (Fogelholm 2011.) Keskustelussa ongelmana ovat voimakkaat yksittäiset mielipiteet, tutkimukset ja erilaiset dieetit, jotka vaikuttavat ristiriitaisilta. Kuluttajan on vaikeaa löytää terveellisen ruokavalion punaista lankaa ristiriitaisen tietotulvan seasta. Tosiasiassa tutkittu tieto esimerkiksi ravintorasvojen terveellisyydestä on pysynyt samansuuntaisena jo pitkään (Vartiainen ym. 2012.) Silti väestön käsitys terveellisestä ruokavaliosta on osittain voinut muuttua ja



esimerkiksi voion käyttö levitteenä on lisääntynyt (Helakorpi ym. 2012; Vartiainen ym. 2012).

#### 4.4 Sosioekonomiset erot ruokavalion laadun selittäjinä

Työttömyys, koulutuksen puute ja alhainen sosioekonominen asema heijastuvat ruokavalioon epäedullisesti (Ovaskainen ym. 2013, 204; Rintanen 2000, 214–215). Suomessa sosioekonomiset erot näkyvät erityisesti kasvisten käytössä (Sarlio-Lähteenkorva & Prättälä 2012). Terveys 2013 -tutkimuksen mukaan koulutus vaikuttaa ruokavalioon. Miehistä alimmasta koulutusryhmästä 33% ilmoitti syövänsä terveellisesti, ylimmästä ryhmästä terveellisesti ilmoitti syövänsä 46%. Naisten kohdalla vastaavat luvut olivat 42% ja 52%. (Helldán, Helakorpi, Virtanen & Uutela 2013, 23.) Finravinto 2007 -tutkimuksen mukaan miesten alimman koulutusryhmän hiilihydraattien, proteiinien ja kuidun saanti oli vähäisempää verrattuna ylempiin koulutusryhmiin. Rasvan ja tyydyttyneiden rasvahappojen saanti oli ryhmällä puolestaan suurempaa kuin ylemmillä ryhmillä. Myös joidenkin vitamiinien ja kivennäisaineiden saannissa oli miehillä koulutustaustasta johtuvia merkitseviä eroja. K-vitamiinin, niasiinin, folaatin, C-vitamiinin, kaliumin, magnesiumin, raudan, sinkin ja kuparin saanti oli alimmalla koulutusryhmällä alhaisinta. Naisten välillä ei ollut yhtä selkeitä eroja koulutusryhmien välillä. Monitydyttämättömien rasvahappojen, E-, K- ja C-vitamiinin saanti oli alimmalla koulutusryhmällä alhaisinta. Ylimmän koulutusryhmän energian saanti oli korkeinta. (Paturi, Tapanainen, Reinivuo & Pietinen 2008, 95–96.)

Ovaskainen, Kosola ja Männistö (2013) tutkivat koulutuksen ja tulojen vaikutusta ruokavalioon Finravinto 2002 ja 2007 -tutkimuksien avulla. Heidän tutkimuksensa tukee oletusta koulutuksen (sekä tulojen) vaikutuksesta ruokavalioon. Pääsääntöisesti korkeammin koulutetut ja paremmin tienaavat syövät terveellisemmin kuin vähemmän tienaavat ja kouluttamattomammat. Myös työruokailulla on suuri vaikutus työntekijöiden ravitsemukseen ja terveyteen. Henkilöstöruokalassa ruokailevat syövät lounaalla enemmän kalaa, tuoreita kasviksia ja kasvisruokia kuin omia eväitään nauttivat. (Raulio 2011.)

Terveellisen ruokavalion yhteys koulutukseen ja sosioekonomiseen asemaan näkyy jo hyvin nuorena. Ne, jotka tulevaisuudessa menevät lukioon, syövät yläkoulussa kasviksia, hedelmiä ja marjoja enemmän kuin ne, jotka hakeutuvat toisen asteen ammatilliseen koulutukseen. Ero kasvien, hedelmien ja marjojen käytössä kasvaa toisen asteen koulutuksen aikana. (Lagström ym. 2012). Varusmiesten keskuudessa ruokailutottumukset näyttävät olevan terveellisempiä enemmän koulutetuilla (Absetz ym. 2010, 6). Myös koululaisten keskuudessa korkeampi sosioekonominen asema korreloi runsaamman kasvien ja hedelmien kulutuksen kanssa (Roos & Koskinen 2007, 2052–2053).

Korkeammin koulutettujen terveellisempi ruokavalio johtuu useista eri tekijöistä: korkeasti koulutetut ovat terveystietoisempia, he tietävät enemmän terveellisemmästä ravitsemuksesta, he pystyvät ehkä ymmärtämään paremmin terveellisen ravitsemuksen edut sekä heidän arvonsa ja elämäntyyliinsä tukevat terveellistä ruokavaliota. Pienet tulot voivat osaltaan vaikuttaa alemmilla koulutusryhmillä ruokavalioon epäedullisesti. Pienituloisilla ei aina ole mahdollisuutta ostaa terveellistä ruokaa, ja he valitsevat ajoittain sokeri- ja rasvapitoisia ruokia mahdollisesti niiden korkean energiapitoisuuden vuoksi. Näin saa halvemmalla energiatarpeensa tyydytettyä. (Roos & Koskinen 2007, 2054.)

## 5 NUORET JA TYÖTTÖMYYS

### 5.1 Työttömyys

Työtön on henkilö, joka ei ole työsuhteessa tai päätoimisesti työllistynyt yrittäjänä tai omassa työssään (Työttömyysturvalaki 2002/1290). Syyskuussa 2014 työttömiä oli 218 000 ja heistä alle 25-vuotiaita oli 52 000 (Tilastokeskus 2014). Vuonna 2011 oli 110 000 20–29-vuotiasta, joilla ei ollut perusasteen jälkeistä tutkintoa, heistä 70 000 oli miehiä. Toisen asteen tutkinnon puuttuminen on merkittävin yksittäinen tekijä työmarkkinoilta syrjäytymiseen. Alle 30-vuotiaita työttömiä työnhakijoita vuonna 2011 oli 54900, heistä 17 000:lla ei ollut perusasteen jälkeistä koulutusta, 32 000:lla oli ammatillinen tutkinto tai korkeakoulututkinto ja 5 300 oli ylioppilaita. (Työ- ja elinkeinoministeriö 2012, 6–8.)

Nuoret siirtyvät opiskeluista työmarkkinoille ikävuosien 15–29 aikana. Nuorena koettu työttömyys voi vaikuttaa negatiivisella tavalla myös tulevien vuosien työllistymiseen. Nuorten työttömyyden katsotaankin olevan erityisen haitallista, ja siksi nuorten työllistymistä tulee tukea voimakkaasti. (Tuppurainen 2009, 9–11, Hämäläisen 2002 mukaan.) Yhteiskuntatakuun mukaan jokaiselle alle 25-vuotiaalle ja jokaiselle vastavalmistuneelle alle 30-vuotiaalle tarjotaan työ-, harjoittelu-, opiskelu-, työpaja-, tai kuntoutuspaikkaa viimeistään kolmen kuukauden kuluessa työttömäksi jäämisestä (Työ- ja elinkeinoministeriö 2012, 7).

Pitkäaikaistyöttömyys on suuri ongelma nuorelle. Nuorten pitkäaikaistyöttömien keskuudessa on runsaasti kouluttamattomia, heikosti kouluttautuneita, koulunsa kesken jättäneitä ja heikosti työhön motivoituneita nuoria. (Tuppurainen 2009, 42, Siuralan 2003 mukaan.) Alhainen koulutustaso, pienituloisuus ja matala työmarkkina-asema siirtyvät osittain sukupolvelta toiselle (Tuppurainen 2009, 43).

Hannu Rintanen on tutkinut väitöskirjassaan tekijöitä, jotka vaikuttavat nuorten miesten koulutukselliseen syrjäytymiseen. Väitöskirjan aineistosta (18-vuotiaat miehet) löytyy selkeästi muita huono-osaisempi ryhmä. Ryhmän nuorilla ei ole

opiskelupaikkaa, ja heidän terveystottumuksensa ja terveytensä ovat selkeästi keskiarvoa huonommat. Syrjäytymistä selittäviksi tekijöiksi löydettiin muun muassa vanhempien sisarusten lukumäärä, alle 4-vuotiaiden neuvolatarkastusten laiminlyöminen, 4–7-vuotiaana sairastetut taudit, muutot kunnan sisällä ennen kouluikää, kouluikäisten ongelmakäyttäytyminen ja 13–15-vuotiaiden kokemat perherakennehäiriöt. (Rintanen 2000, 214–215.)

Koulutukselliseen syrjäytymiseen ovat yhteydessä myös negatiiviset kokemukset koulunkäynnistä sekä vanhempien alhainen koulutustaso. Hoitamattomat oppimisvaikeudet hankaloittavat koulunkäyntiä ja tästä syystä niiden varhainen tunnistaminen on tärkeää. (Tuppurainen 2009, 43, 82.)

## 5.2 Työttömyys ja hyvinvointi

Nuorisobarometri 2012 mukaan työttömät nuoret ovat muihin verrattuna tyytymättömämpiä lähes kaikkiin elämänalueisiinsa. Ainoa poikkeus oli vapaa-aika, tosin pitkään työttömänä olleet olivat tyytymättömiä myös vapaa-aikaansa. 15–29-vuotiaista nuorista kaikkein tyytymättömmimpiä talouteensa olivat nuoret, jotka olivat vailla työtä, tutkintoa ja opiskelupaikkaa. Työttömät nuoret olivat myös muihin nuoriin verrattuna hieman tyytymättömämpiä ihmissuhteisiinsa ja tapasivat ystäviään harvemmin kuin opiskelevat tai työssäkäyvät nuoret. (Myllyniemi 2012, 92–93, 103–104.) Ystävien puute voi nuorten mielestä osaltaan lisätä syrjäytymistä (Tuppurainen 2009, 50).

Työttömillä on useammin taloudellisia vaikeuksia verrattuna työssä käyviin. Työttömyyteen liittyvät taloudelliset vaikeudet kuitenkin vaihtelevat eri ihmisryhmien kesken. Työttömyys vaikuttaa myös moneen muuhun elämän osa-alueeseen. Työttömillä on useammin terveyteen liittyviä vaikeuksia ja työttömät kokevat hyvinvointinsa alhaisemmaksi kuin työssäkäyvät. Mielenkiintoista on, että Ervastin (2004) tutkimuksessa hyvinvoinnin erot työttömien ja muun väestön kesken hävisivät, kun tulokset vakioitiin muilla selittävillä muuttujilla. Hänen mukaansa siis itse työttömyys ei aiheuta hyvinvoinnin alenemista vaan vasta työttömyydestä johtuvat tekijät aiheuttavat koetun hyvinvoinnin alenemisen. Näi-

tä välittäviä tekijöitä olivat kyseisässä tutkimuksessa taloudellinen tilanne, terveys, ystävien tapaaminen ja työsitoutuneisuus. (Ervasti 2004, 308–312.)

Työttömyys aiheuttaa erilaisia vajeita hyvinvointiin, mutta yhteys työttömyyden ja hyvinvoinnin osatekijöiden välillä ei ole selvä. Esimerkiksi työttömyyden yhteys terveyteen voi olla syy työttömyyteen, ei seuraus työttömyydestä. Kauppinen, Saikku & Kokko (2010) tutkivat työttömyyden ja huono-osaisuuden kasautumista, ja heidän mukaansa pitkään työttömänä olleilla hyvinvointiin liittyvät ongelmat olivat pääsääntöisesti yleisempiä kuin lyhyen aikaa työttömänä olleilla. Isoimmat erot työssäkävien ja pitkään työttömänä olleiden välillä olivat taloudellisissa ongelmassa, terveysongelmassa sekä tyytymättömyydessä mahdollisuuksiin saada terveystalveluja. Ystävien ja sukulaisten tapaaminen harvoin oli työttömillä yleisempää kuin työssäkävillä. Pitkäaikaistyöttömillä yksinäisyys oli myös selkeästi yleisempää kuin työssäkävillä ja lyhyen aikaa työttömänä olleilla. Myös Moision ja Rämön (2007, 395–396) mukaan työttömänä olevat kokevat olevansa yksinäisiä muita ryhmiä useammin. Työttömät kokivat elämänsä selkeästi työssäkäyviä useammin merkityksettömäksi. (Kauppinen, Saikku & Kokko 2010, 235–242.)

Työttömyys vaikuttaa myös muihin elämäosa-alueisiin. Nuorisobarometrin 2013 mukaan yli 6 kk työttömänä olleiden nuorten yhteiskunnallisen vaikuttamisen eri muotojen kokonaismäärä oli alhainen. Kyseisellä ryhmällä oli suurin yhteenlaskettu prosenttiosuus melko vähän ja erittäin vähän -vaikutuskeinoja valintojen kohdalla. (Myllyniemi 2014, 30.)

## 6 INTERNET RAVITSEMUSINTERVENTION VÄLINEENÄ

### 6.1 Käyttäytymistiede ravitsemusinterventioiden tukena

Elämäntapamuutokseen tähtäävät interventiot perustuvat vahvaan tieteelliseen näyttöön siitä, mitä muutosta tavoitellaan ja miksi. Elämäntapamuutoksen toteuttaminen ei kuitenkaan ole helppoa, ja interventioissa pitäisi keskittyä myös siihen, miten halutut tavoitteet saavutetaan. Motivaatiota ja sitä kautta elämäntapamuutoksen onnistumista voidaan parantaa käyttäytymistieteellisen näytön ja teorioiden avulla. 2010 Julkaistun meta-analyysin (Webb, Joseph, Yardley & Michie 2010) mukaan Internet-pohjaiset käyttäytymistieteen teorioihin perustuvat terveydenedistämisen interventiot ovat vaikuttavampia kuin ei-teoriapohjaiset interventiot. Teoriat selittävät, miksi käyttäytymisessä tapahtuu muutos ja siten auttavat interventioiden suunnittelussa. (Hankonen 2012a, 2012b; Webb ym. 2010.)

Elämäntapamuutoksen onnistumiseen vaikuttavat monet tekijät kuten ympäristötekijät, yksilön taidot ja tiedot sekä ennen kaikkea motivaatio. Käyttäytymistieteen eri teoriat painottavat useiden eri tekijöiden vaikutusta motivaatioon, pelkkä tieto siitä mihin pyritään, ei riitä. (Hankonen 2012a, 2012b.)

Motivaatio on ensiarvoisen tärkeää elämäntapamuutoksen onnistumisessa. Motivaatiota parantaa muun muassa usko muutoksen positiiviseen vaikutukseen sekä usko siihen, että pystyy muutokseen (pystyvyyden tunne) (Hankonen 2012b, Schwarzerin 2008 ja Schwarzerin & Fuchsin 1996 mukaan). Itsemääräämisen teorian mukaan motivaatio jaetaan sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon. Sisäisessä motivaatiossa tekeminen on antoisaa, yksilölle henkilökohtaisesti tärkeää ja hänen arvojensa mukaista. Ulkoinen motivaatio perustuu ulkoa tuleviin palkkioihin ja rangaistuksiin. Teorian mukaan sisäinen motivaatio on kestävämpää ja voimakkaampaa kuin ulkoinen motivaatio. Sisäinen motivaatio kumpuaa teorian mukaan itsemääräämisen, kyvykkyyden ja yhteenkuuluvuuden tunteiden tarpeista. (Anglè 2010.)

Ravitsemusinterventioissa hyödyllisiksi ja toimiviksi ovat osoittautuneet itsesääteilyyn perustuvat tekniikat. Michien, Abrahamin, Whittingtonin & McAteeriin (2009) meta-analyysin mukaan tehokkaimpia olivat interventiot, joissa käytettiin itsetarkkailua ja vähintään yhtä seuraavista itsesääteilytekniikoista: tavoitteiden asettelu, palautteen antaminen, toiminnan suunnittelu tai tavoitteiden arviointi. Nelli Hankonen (2011) puolestaan toteaa väitöskirjassaan, että elämäntapamuutoksen onnistumista edistää toiminta- ja varmistussuunnitelman teko sekä yksilön usko omaan pystyvyyteensä.

Ravitsemusinterventiot hyötyvät rahansäästövinkeistä, aterioiden suunnittelusta sekä ruoanlaittotaitojen tukemisesta (Miller & Branscum 2012). Ruokaympyrän huomioonottaminen viittaa kiinnostukseen syödä terveellisesti ja suositusten mukaisesti. Positiivisten ja haluttujen ominaisuuksien liittäminen terveelliseen ruokavalioon voi auttaa muuttamaan ruokailutottumuksia terveellisempään suuntaan. (Jallinoja ym. 2008, 41, 50–51.) Nuoret, jotka arvostavat luomua, vähän prosessoitua, ei geenimanipuloitua lähiruokaa, syövät todennäköisemmin terveellisemmin. Ravitsemusinterventioissa voi olla hyödyllistä ottaa näitä seikkoja esiin nuorten kohdalla. (Pelletier, Laska, Neumark-Sztainer & Story 2013; Robinson-O'Brien, Larson, Neumark-Sztainer, Hannan & Story 2009.)

## 6.2 Terveysaineiston laatuksiteerit

Terveysaineistoa suunniteltaessa tulee ensimmäiseksi kiinnittää huomiota kohderyhmän valintaan ja tarpeen määrittelyyn, eli siihen minkälaista aineistoa oikeasti tarvitaan ja mikä on valitun kohderyhmän tarve. Terveiden edistämiseen suunnatun materiaalin tulee aina vastata kohderyhmän sen hetkisiä tarpeita, jos tätä ei ole huomioitu, ei terveystaineistosta ole haluttua hyötyä. Kohderyhmän oma mielipide ja näkemys on myös hyvä ottaa huomioon jo aineistoa suunniteltaessa. Oikean viestintäkanavan valinta on myös tärkeää. Oikealla viestintäkanavalla voidaan levittää haluttua tietoa tehokkaasti, ymmärrettävästi ja oikea-aikaisesti. Terveystaineiston käyttötarkoitus luonnollisesti sanelee pitkälti viestintäkanavan valintaa. Koko prosessin suunnitelman huolellinen työstäminen auttaa

toimivan terveystaineiston tuottamista (Parkkunen, Vertio & Koskinen-Ollonqvist 2001, 7–9; Rouvinen-Wilenius 2008, 3.)

Terveyden edistämisen aineisto voi olla promotiivista tai preventiivistä. Promotiivinen lähestymistapa tukee voimavarojen lisäämistä ja on luonteeltaan ennaltaehkäisevää. Voimavaralähtöisellä aineistolla voidaan tukea yleisiä voimavaroja tai keskittyä johonkin yksittäiseen aiheeseen. Tarkoituksena on parantaa yksilön kykyä vaikuttaa omiin mahdollisuuksiinsa terveyden edistämässä. Preventiivinen terveystaineisto puolestaan keskittyy ennemminkin riskitekijöiden ehkäisyyn. (Rouvinen-Wilenius 2008, 4–5.)

Terveystaineiston laatuksiteereiden avulla voidaan suunnitella toimivaa terveystaineistoa. Rouvinen-Wileniuksen (2008, 9) mukaan laatuksiteereitä on yhteensä seitsemän (taulukko1), ja ne jaotellaan terveyden edistämisen näkökulmaan ja aineiston sopivuuteen kohderyhmälle.

Taulukko 1. Terveystaineiston laatuksiteerit Rouvinen-Wileniuksen mukaan (2008, 9).

<b>Terveyden edistämisen näkökulma</b>	<b>Aineiston sopivuus kohderyhmälle</b>
Aineistolla on selkeä ja konkreettinen terveys- tai hyvinvointitavoite.	Aineisto palvelee käyttäjäryhmän tarpeita.
Aineisto välittää tietoa terveyden taustatekijöistä.	Aineisto herättää mielenkiinnon ja luottamusta sekä luo hyvän tunnelman.
Aineisto antaa tietoa keinoista, joilla saadaan elämänoloissa ja käyttäytymisessä muutoksia.	Aineistossa on huomioitu julkaisumuodot, aineistomuodon ja sisällön edellyttämät vaatimukset.
Aineisto on voimaannuttava ja motivoi yksilöitä / ryhmiä terveyden kannalta myönteisiin päätöksiin.	

Terveystaineiston laatua voidaan arvioida myös aineiston sisällön, ulkoasun, kieliasun ja kokonaisuuden kautta. Nämä laatuksiteerit auttavat osaltaan laadukkaasti terveystaineiston suunnittelussa. Sisällössä tulisi kiinnittää huomiota konkreettiseen terveystavoitteeseen, oikeaan ja virheettömään tietoon sekä so-



pivaan määrään tietoa. Ulkoasun kohdalla huomioitavia seikkoja ovat sisällön selkeä esilläolo, helppo hahmoteltavuus sekä kuvituksen oikea valinta tekstin tueksi. Kieliasun tulisi olla helppolukuista. Kokonaisuuden kannalta tärkeitä tekijöitä ovat kohderyhmän selkeä määrittely, kohderyhmän kulttuurin kunnioittaminen, huomion herättäminen sekä hyvän tunnelman luominen. (Parkkunen ym. 2001, 9–10.)

### 6.3 Terveiden edistäminen Internetissä

Nuorisobarometri 2012 mukaan nuorten Internetin käyttö on entisestään lisääntynyt. Yhteenkuuluvuuden tunne nuoren eniten käyttämään Internet-yhteisöön on myös lisääntynyt voimakkaasti (Myllyniemi 2012, 34.) Suomalaisista 25–29-vuotiaista nuorista puolet käyttää tietokonetta yli kolme tuntia päivässä ja 25% jopa yli kuusi tuntia päivässä. Internet on nuorten kohdalla suosittu päivittäinen kavereiden kohtaamispaikka. (Myllyniemi & Berg 2013, 32–33, 55.)

Internetistä löytyy tänä päivänä runsaasti terveyteen liittyvää tietoa ja erilaisia terveyteen ja terveelliseen elämäntapaan liittyviä sivustoja (Car, Lang, Colledge, Ung & Majeed 2011; Korp 2006; Webb ym. 2010). Internetin katsotaan olevan tärkeä väylä terveydenedistämistyössä, ja sitä käytetäänkin lisääntyvässä määrin elämäntapamuutokseen tähtäävissä interventioissa (Korp 2006; Webb 2010). Internetin välityksellä ihmiset voivat jakaa kokemuksiaan, tietoaan ja tukeaan toisillensa (Korp 2006).

Internet-pohjaiset terveydenedistämiseninterventiot ovat osoittautuneet vaikuttaviksi (Silk ym. 2008; Webb ym. 2010). Tutkimukset tukevat Internet-pohjaisten interventioiden positiivista vaikutusta myös nuoriin (Evans & Burnett 2009; Hieftje ym. 2013). Internetin avulla voidaan tehokkaasti välittää ravitsemustietoutta nuorille (Park ym. 2008). Webbin ym. (2010) meta-analyysin mukaan Internet-pohjaiset terveydenedistämisen interventiot hyötyvät teoriapohjasta, käyttäytymiseen vaikuttavista tekniikoista ja ylimääräisistä keinoista pitää yhteyttä osallistujien kesken. Myös sosiaalista mediaa voidaan käyttää tukena elämäntapamuutoksen onnistumisessa (Neiger ym. 2012).

Tietokonepohjainen ravitsemusopetus näyttää olevan tehokkaampi väylä edistää terveellistä ruokavaliota kuin perinteisemmät keinot. Tietokonepohjaisessa ohjauksessa voidaan antaa palautetta yksilön ruokailutottumuksista, motivaatiosta, asenteista ja taidoista. Tietokonepohjaiset interventiot voidaan räätälöidä helposti vastaamaan kohderyhmän tarpeita. Kohderyhmän huomioon ottaminen ja itsearviointi parantavat ravitsemusintervention tulosta. (Brug, Oenema & Campbelle, 2003.)

## 7 SOVELTAVAN TUTKIMUKSEN OSIO

### 7.1 Soveltavan tutkimuksen tarkoitus ja tutkimustehtävät

Tutkimuksen tavoitteena oli kuvata työttömien nuorten ruokailutottumuksia sekä heidän mielipiteitään Internetin käytöstä ruokailutottumusten parantamisessa. Tutkimuksen lähestymistapa oli laadullinen. Laadullisessa tutkimuksessa puhutaan usein tutkimustehtävistä tutkimusongelmien sijasta (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2013, 125–126). Tämän tutkimuksen tutkimustehtäviä olivat:

1. Minkälaisia ovat työttömien nuorten ruokailutottumukset heidän itsensä kuvaamina?
2. Mitä mieltä työttömät nuoret ovat omasta ruokavaliostaan?
3. Mitä mieltä työttömät nuoret ovat Internetin käytöstä ruokailutottumusten parantamisessa?

Soveltavan tutkimuksen tarkoituksena oli saadun tiedon pohjalta suunnitella sisältöä Ota koppi -hankkeen Internet-palveluun.

### 7.2 Tutkimusmenetelmä, tutkimuksen osallistujat ja aineiston keruu

Laadullisen, eli kvalitatiivisen, tutkimuksen lähtökohtana on ihminen, hänen elämänpiirinsä sekä näihin liittyvät merkitykset (Kylmä & Juvakka 2012, 16). Laadullisessa tutkimuksessa kuvataan todellista elämää ja pyrkimyksenä on löytää tai paljastaa tosiasioita. Laadullinen tutkimus on kokonaisvaltaista todellisen elämän moninaisuuden vuoksi. (Hirsjärvi ym. 2013, 161.) Tässä työssä soveltavan tutkimuksen osion tavoitteet olivat kuvailevia ja ihmislähtöisiä. Tavoitteena oli kuvata nuorten työttömien ruokailutottumuksia ja heidän mielipiteitään Internetin käytöstä ruokailutottumusten parantamisessa. Näin ollen laadullinen tutkimusote sopi erinomaisesti tutkimuksen lähtökohdaksi.

Perinteisesti ravitsemustieteessä on hyödynnetty erilaisia ruoankäytön tutkimusmenetelmiä (ruokapäiväkirja, ruoankäyttöhaastattelu, frekvenssikysely) tutkittaessa henkilöiden ruoankäyttöä ja ravintoaineiden saantia. (Männistö 2012,

256.) Tässä tutkimuksessa haluttiin kuitenkin saada yleisluonteisempi kuva tutkittavien ruoankäytöstä kuin mitä perinteisempiä ruoankäytön tutkimusmenetelmiä käyttämällä saadaan. Kiinnostuksen kohteena olivat laajemmin tutkittavien ruoanvalinta ja siihen liittyvä käyttäytyminen (food choice, food choice behaviour) ja ruokatottumukset (food habits). Lisäksi pyrittiin selvittämään sitä, mitä mieltä tutkittavat itse ovat omista ruoanvalintaan, syömiseen ja ruoan valmistamiseen liittyvistä tottumuksistaan ja kokevatko he tarvetta niiden muuttamiselle.

Tutkimusmetodina käytettiin teemahaastattelua. Teemahaastattelu sopii hyvin laadulliseen tutkimukseen (Hirsjärvi ym. 2013, 208). Erityisesti haastattelu sopii tutkimusmetodiksi, jos haastateltavat edustavat alhaista koulutustasoa ja jos heillä on alhainen motivaatio (Hirsjärvi & Hurme 1985, 15). Teemahaastattelu sijoittuu lomake- ja avoimen haastattelun välimaastoon: aihepiirit ovat tiedossa, mutta kysymyksillä ei ole selkeää muotoa ja järjestystä (Hirsjärvi ym. 2013, 208). Haastattelut toteutettiin yksilöhaastatteluina, koska haastatteluissa käsiteltiin intiimejä asioita ja yksilöhaastatteluissa näistä asioista kertominen voi olla helpompaa. Teemahaastattelun runko (liite 1) perustuu aihetta koskevaan kirjallisuuskatsaukseen. Teema I vastaa tutkimustehtävään 1, teema II tutkimustehtävään 2 ja teema III tutkimustehtävään 3.

Haastatteluun valmistautuessa suoritettiin kolme koehaastattelua. Koehaastattelut suoritettiin yhdelle työttömälle, yhdelle ikäryhmään sopivalle opiskelijalle ja yhdelle työssäkäyvälle aikuiselle. Koehaastattelujen perusteella projektipäällikkö osasi varautua paremmin muun muassa taukoihin sekä haasteltavien mahdolliseen vähäsanaisuuteen. Koehaastattelut auttoivat harjaantumaan keskustelun avauksiin ja suljettujen kysymyksien välttämiseen. Sekä koehaastatteluihin että nuorten työttömien haastatteluihin valmistautuessaan projektipäällikkö varautui erilaisiin haastateltaviin, esimerkiksi hiljaisiin tai puheliaisiin haastateltaviin ja aikaa hän varasi haastattelua kohden noin tunnin. (Hirsjärvi ym. 2013, 211.)

Tutkimukseen osallistujat valittiin harkinnanvaraisesti, mikä on tyypillistä laadulliselle tutkimukselle (Hirsjärvi ym. 2013, 164). Laadullisessa tutkimuksessa haastateltavat valitaan siten, että heillä on kokemuksellisesti paras tieto tutkitta-

vasta ilmiöstä (Kylmä & Juvakka 2012, 58). Tiedonantajina eli haastateltavina toimi joukko Salon seudun 16–29-vuotiaita työttömiä nuoria. Valinnan kriteerit olivat seuraavat: ikä 16–29-vuotta, sujuva suomen kieli, ei korkeakoulututkintoa sekä vaikeutunut työllistyminen. Tarkoituksena oli saada haastateltavia, joiden työllistyminen oli vaikeutunut syystä tai toisesta ja jotka olivat olleet pidempään työttömiä. Lisäksi toivottavaa oli, että haastateltavista vähintään puolet olisi miehiä.

Haastateltavien valinta tapahtui Salon TE-toimiston työntekijöiden ja projektipäällikön yhteistyönä. Salon TE-toimiston työntekijöitä lähestyttiin aluksi puhelimitse. Varsinais-Suomen Työ- ja elinkeinotoimiston palvelujohtaja ehdotti, että haastattelut suoritetaan työvoiman palvelukeskuksen (TYP) asiakkaille, joiden työllistyminen on syystä tai toisesta vaikeutunut. Projektipäällikkö otti yhteyttä TYP:in työntekijöihin ja sopi tapaamisen heidän kanssaan haastateltavien rekrytoimiseksi. Samalla TYP:n henkilökuntaa tiedotettiin tutkimustiedotteella (liite 2).

Työttömien nuorten kokonaismäärä alueella oli noin 1000 henkilöä, ja tavoite haastateltavien määräksi oli kahdeksan henkilöä (=n). Tavoite saavutettiin. Yhtä haastattelua ei kuitenkaan voitu ottaa mukaan tutkimusaineistoon kieliongelmiensa vuoksi. Haastateltavan äidinkieli ei ollut suomi, ja hänen suomen kielen taitonsa oli heikompi kuin aluksi oletettiin. Ongelmaksi osoittautui teemojen ja kysymysten ymmärtäminen. Lopullinen tutkimukseen mukaan otettavien tiedonantajien määrä oli siis seitsemän. Laadullisessa tutkimuksessa tiedonantajia ei tarvitse olla määrällisesti paljon, sillä tarkoitus on kuvata laadullisesti kiinnostuksen kohteena olevaa ilmiötä mahdollisimman hyvin. Tiedonantajien liiallinen määrä voi jopa vaikeuttaa olennaisen tiedon löytymistä. (Kylmä & Juvakka 2012, 58–59.) Haastateltavista kolme oli miehiä, joten alkuperäinen tavoite miesten osuudesta ei täytynyt.

Aineisto kerättiin 31.3–1.4.2014 Salon työvoiman palvelukeskus Waltissa. Haastattelijana toimi projektipäällikkö. Haastattelut suoritettiin pienessä huoneessa, ovi suljettiin tilanteen rauhallisuuden ja yksityisyyden takaamiseksi. Haastateltavia tiedotettiin tutkimuksesta suullisesti ja heiltä pyydettiin suostu-

mus tutkimukseen osallistumiseen haastattelun saatekirjeen (liite 3) avulla. Haastattelut nauhoitettiin haastateltavien luvalla.

### 7.3 Tutkimusaineiston käsittely ja analyysi

Haastattelut litteroitiin, eli kirjoitettiin puhtaaksi, sanasta sanaan. Tarkoituksena oli säilyttää haastattelut mahdollisimman todenmukaisina. Haastattelutilannetta ei koskaan pysty muuttamaan kirjalliseen muotoon täydellisesti. Tähän kuitenkin pyrittiin esimerkiksi litteroimalla myös naurahdukset ja pitkät tauot keskustelussa. (Kylmä & Juvakka 2012, 110.) Haastatteluista kuusi litteroi projektipäällikkö ja kaksi haastattelua litteroi kokenut ulkopuolinen henkilö. Hänen kanssaan käytiin läpi litteroinnin tarkkuus ja aineiston säilytys sekä salassapito.

Litteroinnin jälkeen haastattelut kuunneltiin läpi useaan kertaan ja tarkistettiin litteroinnin oikeellisuus. Projektipäällikkö tarkisti myös ulkopuolisen litteroijan tekstiliuskat tällä tavoin. Tämän jälkeen litteroidut haastattelut luettiin useaan otteeseen kokonaiskuvan saamiseksi tutkittavasta aineistosta.

Aineiston analyysi on tärkeä vaihe tutkimusta, analyysin myötä tutkija saa vastaukset asettamiinsa tutkimustehtäviin (Metsämuuronen 2001, 51). Aineisto analysoitiin teemoittelun avulla. Teemoittelussa aineistosta etsitään keskeisiä, aineistoa kuvaavia aiheita ja kokonaisuuksia. Teemoittelu sopii hyvin menetelmäksi teemahaastattelun analysointiin ja esimerkiksi tilanteissa, joissa halutaan löytää ratkaisu käytännön ongelmiin. (Eskola & Suoranta 1998, 175–176, 179; Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006a.) Teemoittelussa voidaan keskittyä kuvaamaan aineiston kokonaisuuden sijasta yksittäisiä teemoja tai teemojen ryhmiä. Teemoittelu voidaan suorittaa teorialähtöisesti, jolloin aineistosta etsitään tutkijaa kiinnostavia aiheita. Tällöin teemoittelu on tutkijajohtoista ja analyysi tuottaa yksityiskohtaista tietoa halutusta aineiston osasta. (Braun & Clarke 2006, 83–84.)

Aineistoa luettiin läpi ja sieltä etsittiin tutkimustehtäviin vastaavia teemoja esittämällä aineistolle tutkimustehtävien mukaisia kysymyksiä. Litteroidusta materiaalista pyrittiin näin löytämään tutkimustehtävien kannalta olennaisia aiheita. (Eskola & Suoranta 1998, 175–176.) Teemoittelussa analyysin eri vaiheet toteutetaan limittäin, välillä palataan edelliseen vaiheeseen ja näin täsmennetään analyysiä. Aluksi aineisto koodattiin alustavasti, käyttäen apuna teemahaastattelun runkoa. Aineistosta haettiin sanoja, lauseita ja väittämiä, analyysiyksiköitä, joiden sisältö liittyi teemahaastattelujen teemoihin ja tutkimustehtäviin. Löydetyt ilmaisut ryhmiteltiin värejä apuna käyttäen. Tämän jälkeen löydetyt ilmaisut pelkistettiin, eli ilmaisuista etsittiin niiden olennainen sanoma. Esimerkkejä pelkistyksistä taulukossa 2.

Taulukko 2. Esimerkkejä alkuperäisilmauksien pelkistyksistä.

Alkuperäinen ilmaisu	Pelkistys
<i>Ei ole, ei oo oikeen rytmii.. Eli tota syön tosi epäsäännöllisesti.</i>	Ateriarytmi epäsäännöllinen
<i>- No tulee, tulee kyllä itse niin kun kotona, kotona niin kun kasviksia se on niin kun todella, todella vähän, että tota, kyl se on melkein ainut ollut et mitä niin kun on kasviksia syötyä niin se on tota kurkkua vaan leivän välissä. Ja että tota, se on, se on kyl tosi vähäistä kyl ittellä, ittellä niin kun toi..</i>	Vähän kasviksia
<i>- Se on just se kun mul ei oo uunivuokaakaan, ni et vaikee tehdä..</i>	Välineistön puute

Tämän jälkeen pelkistysten avulla etsittiin ja muodostettiin mahdollisia teemoja. Teemoja testattiin ja muokattiin ja lopulta pääteemoja muodostui yhteensä seitsemän: (1) ruokailuun liittyvät tavat ja tottumukset, (2) ruokavalio, (3) ruokavalioon ja ruokailutottumuksiin vaikuttavat tekijät, (4) nuorten mielipide ruokavaliostaan ja ruokailutottumuksistaan, (5) muutokseen motivoivat tekijät, (6) Internet ja (7) Ota koppi -hankkeen Internet-sivut. Pääteemoista kolme vastasi tutkimustehtävään 1, kaksi tutkimustehtävään 2 ja kaksi tutkimustehtävään 3. Aineiston ryhmittelyn avulla muodostuivat ylä- ja alateemat pääteemojen sisälle.

Alateemat nimettiin siten, että alateeman nimi vastasi alateemaan kuuluvien pelkistysten merkitystä. Myös yläteemojen ja pääteemojen nimet muodostettiin sisällön kattavasti. (Braun & Clarke 2006, 86–87; Kylmä, Vehviläinen-Julkunen & Lähdevirta 2003; Kylmä & Juvakka 2012, 112–113, 119.)

Osa aineistosta analysoitiin teemoittelun ohella tyypittelyllä. Tyypittelyn avulla jatkoanalysointiin ensimmäiseen tutkimustehtävään vastaavat pääteemat. Näin aineistoa voidaan kuvata paremmin kokonaisuutena ja samalla esittää luontevasti myös yksi muista haastatteluista täysin poikkeava haastatteluaineisto omana tyyppinä.

Tyypittelyssä aineistosta etsitään samankaltaisia tarinoita, joita yhdistellään aineistoa kuvaaviksi tyypeiksi. Tarkoituksena on etsiä aineistoa hyvin kuvaavia kokonaisuuksia, jotka ovat tyypillisiä aineistolle, ja näin tiivistää aineisto havainnollisiin tyypeihin. Tarkoituksena on tyypitellä aineistoa, ei haastateltavia. Tyypittely voidaan tehdä teemoittelun avulla. Tyypittely aloitettiin tekemällä taulukko haasteltavista ja ensimmäiseen tutkimustehtävään vastaavista pääteemoista. Taulukosta etsittiin alaluokkien tasolla samankaltaisia tapoja ja tottumuksia, joita vielä täsmennettiin ja tarkennettiin litteroinnintien perusteella. Näin muodostui neljä eri tyyppiä, yksi autenttinen, ainoastaan yhden haastattelun perustella muodostettu tyyppi ja kolme yhdistettyä tyyppiä. Yhdistetyt tyypit ovat mahdollisimman yleisiä ja tyypeissä esiintyy ominaisuuksia, jotka kuvaavat tyypillisesti koko aineistoa, lukuun ottamatta yhtä poikkeavaa haastatteluaineistoa. (Eskola & Suoranta 1998, 182–183; Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006b.)

#### 7.4 Teemahaastattelun tulokset

Haastateltavien iät vaihtelivat 19 ja 26 vuoden välillä. Haastateltavista neljä oli naisia ja kolme oli miehiä. Neljä haastateltavaa oli suorittanut peruskoulun ja kolmella oli eri alojen perustutkinto. Yksi haastateltavista asui äitinsä kanssa, muut asuivat yksin. Kaikki olivat lapsettomia. Viimeisimmän työttömyysjakson pituus vaihteli 2,5 kuukaudesta yli viiteen vuoteen. Kaikilla haasteltavilla oli kuitenkin vaikeuksia työllistyä, ja edellinen työ oli kahdella haastateltavista ollut



työharjoittelua. Yksikään haasteltavista ei kertonut pitkästä työjaksosta, ainoastaan lyhyistä pätkätöistä.

Äitinsä kanssa asuva poikkesi muista haastateltavista selkeästi. Hän oli haastateltavista ainoa, joka ei kokenut taloudellisen tilanteen vaikuttavan millään tavalla ruokavalintoihinsa. Hän oli täysin tyytyväinen ruokavalioonsa, eikä nähnyt mitään tarvetta muuttaa sitä. Tästä syystä ensimmäisen tutkimustehtävän *Minäkälaisia ovat työttömien nuorten ruokailutottumukset heidän itsensä kuvaamina?* tulokset on esitetty ensin teemoittelun avulla ja tämän jälkeen tyypittelyn avulla (ks. kpl. 7.4.2). Teemoitteluun ei ole otettu mukaan muusta aineistosta poikkeavaa haastattelua, vaan tämän haastattelun tulokset ensimmäisen tutkimustehtävän osalta on esitetty tyypittelyn avulla tulosten selkeyden takaamiseksi.

#### 7.4.1 Työttömien nuorten ruokailutottumukset heidän itsensä kuvailemina

Ruokailuun liittyvät ja tavat ja tottumukset, ruokavalio sekä ruokavalioon ja ruokailutottumuksiin vaikuttavat tekijät -pääteemat antavat vastauksen ensimmäiseen tutkimustehtävään. Taulukossa 3 on esitetty ensimmäiseen tutkimustehtävään liittyvät pääteemat, yläteemat ja alateemat.

Taulukko 3. Ensimmäiseen tutkimustehtävään vastaavat teemat.

Alateema	Yläteema	Pääteema
Epäsäännöllinen ateriarytmi	Ateriarytmi	Ruokailuun liittyvät tavat ja tottumukset
Säännöllinen ateriarytmi		
Ei yleensä valmista itse		
Valmistaa osittain itse	Ruoanvalmistus	
Yksin ateriointi	Ateriointi	Ruokavalio
Lounas kuntouttavassa työtoiminnassa		
Kasvisten käyttö vähäistä	Yksipuolinen ruokavalio	
Hedelmien käyttö pääsääntöisesti vähäistä		
Marjojen käyttö erittäin vähäistä		
Valmisruoan / eineksien käyttö yleistä		
Yksipuolinen kotiruoka		
Makeidentuotteiden käyttö		
Pyrkimys syödä terveellisesti	Monipuolisen ruokavalion merkityksen tiedostaminen	
Halu syödä terveellisesti		
Vitamiinien käyttö		
Käy joskus pikaruokapaikoissa	Pikaruokapaikoissa asiointi	
Käy vaihtelevasti pikaruokapaikoissa		
Välineiden puute	Valmiudet laittaa ruokaa huonot	Ruokavalioon ja ruokailutottumuksiin vaikuttavat tekijät
Vaihtelevat ruoanlaittotaidot		
Jaksamisen puute		
Ruoka valmiiksi nopeasti	Lyhytjänteisyys	
Ruokailun ja/tai ruoanvalmistuksen unohtaminen		
Positiivinen vaikutus	Huono taloudellinen tilanne	
Negatiivinen vaikutus		
Tottumattomuus	Tavat	

### Ruokailutottumukset

Haastateltavat kertoivat ateriarytminsä olevan epäsäännöllinen, vaihteleva, jopa kaoottinen. Päivällinen jää mahdollisesti välistä tai se korvataan napostelulla.

*"Mul on tosi - tosi tämmönen vähän kaoottinen tää (ateriarytmi). Juu juu, et mä syön vaan sillon ku on nälkä. ...hyvin harvoin tulee sellattis syöty mitään muuta ku se ehkä kerran päiväs kunnol."*

Haastateltavien mukaan ruoan valmistaminen itse on vähäistä. Osa haastateltavista pyrki laittamaan ruokansa itse vaihtelevalla menestyksellä. Osa käytti

lähes poikkeuksetta valmisruokia. Osalla haastateltavista ruoanlaitto oli suurelta osin puolivalmisteiden käyttöä. Pikaruoalla haastateltavat tarkoittivat, kotona valmistettavaa, esimerkiksi nakit ja ranskalaiset –tyyppistä annosta.

*"..et yleensä mä ostan jonkun kastike sen jauheen sit sen teen, et. Et tietenkin riisin ja makaronin mä keitän ite ja lihat paistan kautta maustan."*

*"Mä oon vähän mä oon täsä näin ollu kuiteskin täs, aika paljon tehny näitä tai tai pysyny näis pikaruoka-aterioissa."*

Nuorten mukaan he syövät suurimman osan aterioistaan yksin kotona. Osallistuessaan kuntouttavaan työtoimintaa he syövät lounaan kuntouttavan työtoiminnan tiloissa eli Kompissa.

*"Joo, joo, se on vähän toisaalt taas kun mä oon täällä ollu ni tääl on tosi tom mosta ravitsevaa ja tämmöstä erilaista ruokaa välistä että tääl se on kans tuol komppipuolella."*

## Ruokavalio

Haastateltavat kuvasivat ruokavalionsa yksipuoliseksi. Haastateltavat kertoivat käyttävänsä marjoja erittäin vähän, osan ruokavalioon marjat eivät kuuluneet koskaan. Kasviksia useimmat käyttivät vähän ja myös hedelmien käytön haastateltavat kuvasivat pääsääntöisesti vähäiseksi. Kasvisten käyttö rajoittui suurimmalla osalla ruoassa oleviin kasviksiin. Monipuolisen ruokavalion omaavan lisäksi ainoastaan yksi haastateltavista kertoi syövänsä hedelmiä viikoittain. Hän myös kertoi syövänsä kasviksia vaihtelevasti, välillä joka päivä, välillä ei lainkaan. Suurin osa söi hedelmiä muutaman kerran kuukaudessa tai harvemmin kuin kerran kuussa. Valmisruokia ja eineksiä haastateltavat kertoivat käyttävänsä usein. Valmisruoilla he korvasivat kotiruokaa, samoin eineksillä, kuten ranskalaisilla tai puolivalmisteilla. Kotona tehty ruoka oli myös osalla yksipuolista, puolivalmisteita, makaronia tai riisiä kanan tai jauhelihan kanssa. Osa haastateltavista kertoi käyttävänsä päivittäin makeita tuotteita, kuten makeisia ja runsaasti sokeria.

*"Mä niitä (hedelmiä) syön niinku kuukausittain mut en niinku, en en ihan joka päivä."*

Suurin osa haastateltavista osoitti tiedostaneensa monipuolisen ruokavalion merkityksen ja osalla oli pyrkimyksenä syödä monipuolisesti. Suurimmalla osalla haastateltavista olikin tietoa ja ymmärrystä terveellisen ruokavalion vaikutuksesta hyvinvointiin, mutta silti heidän ruokavalionsa oli hyvinkin yksipuolinen. Heillä oli haluja parantaa ruokavaliotaan, mutta he kokivat sen esimerkiksi liian vaikeaksi, hankalaksi tai taloudellisesti mahdottomaksi.

*"Haluaisin tietenkin syödä enemmän mut sit se on kans seltiin ku mä en pitkään aikaan syöny niitä (kasviksia) kunnoll,a ni mulla on kans sellain, ei niinku ja mä en tykkää ihan kaikista niinku siis kaikki kaalit ja parsat ei oikeen minun makuun."*

Pikaruokapaikoissa asiointi oli haastateltavilla suhteellisen vähäistä. Suurin osa käytti pikaruokapaikkoja satunnaisesti. Haastateltavista kaksi kertoi käyttävänsä pikaruokapaikkoja säännöllisesti, mutta heidänkin käyttönsä vaihteli suuresti. Käyntien välissä oli välillä kuukausia, ja ajoittain käyttö oli runsaampaa. Pikaruokapaikoissa asioinnin vähäisyyteen mainittiin usein huono taloudellinen tilanne tai ruokiin kyllästyminen.

*"Mä en koskaan käy mäkkärissä tai.. Pitsaa mä saatan syödä kerran puolessa vuodessa."*

### **Ruokavalioon ja ruokailutottumuksiin vaikuttavat tekijät**

Ruokavalioon ja ruokailutottumuksiin vaikuttavat tekijät -pääteema kuvaa tekijöitä, jotka vaikuttavat haastateltavien ruokavalioon ja ruokailutottumuksiin. Haastateltavat kuvasivat valmiutensa laittaa ruokaa pääsääntöisesti huonoiksi. Heidän ruoanlaittotaitonsa vaihtelivat. Muutama osasi laittaa ruokaa, yksi harjoitteli, osa laitto yksinkertaista ruokaa ja käytti paljon puolivalmisteita ja yksi haastateltavista ei ollut kiinnostunut lainkaan ruoanlaitosta.

*"Joo, kyl mä kuitenkin tykkään, tykkään niin kun ite, ite kuitenkin tehä sitten ruokaa, ruokaa. Ja onhan se aina paljon parempaa aina ku sitten ite tekee verrattuna niihin valmisaterioihin."*

Osa koki välineiden puutteen ongelmaksi ruoanlaitossa, heiltä puuttui esimerkiksi uunivuoka. Tämä vaikeutti erityisesti reseptien hyödyntämistä. Jaksamisen puute ilmeni monella tavoin. Suurin osa haastateltavista koki ruoanlaittoon liittyvät

asiat vaivalloisiksi toteuttaa. Osa ei jaksanut tehdä ruokaa. Monet kokivat esimerkiksi kasvien pilkkomisen liian vaivalloiseksi. Yksi koki myös hedelmien oston välillä liian vaivalloiseksi.

*"..ja sit se et ei oikeestaan jaksa tehdä sitä et siin menee ni aika paljon vaivaa kuiteski loppujen loppuksi et."*

*"Koska mä en jaksa aina niin kun, se siinä on etten mä jaksa aina leikellä niitä (kasviksia) ja tälleen."*

*"Hedelmät on aina jees, mut nekin on vähän sellattin et ne tulee niinku, ää ne pitää ostaa justinsa sellattin semi tiedäksä katsoen tai tällattin et siin menee oma aikansa kun sä meet kauppaan ja katot ne hedelmät mitä sä haluat ja sit punnitset ne ja niin edespäin, et sekin on vaan välistä ollu jonkun verran liikaa."*

Lyhytjänteisyys –yläteema muodostettiin Ruoka (saatava) valmiiksi nopeasti ja Ruokailun ja/tai ruoanvalmistuksen unohtaminen -alateemoista. Haasteltavat kertoivat ruoanlaittoon liittyvien asioiden kestävän liian kauan. Esimerkiksi saalaatin tekeminen, kasvien pilkkominen ja ruoanlaitto ja ruoan kypsyminen koettiin aikaa vieviksi.

*"No, mä oon semmonen, et sillon kun mul ei oo nälkä niin mul ei oo motivaatiota laittaa ruokaa ja sit kun mul on nälkä niin mä haluan sen ruoan mun eteen mahdollisimman pian."*

*"Mhh joka asia, melkein jokaisessa (reseptissä) on joko uunivuoka tai jotakin muottiin et laita siihen ja sit laita kahdeksi tunniksi uuniin, kahdessa tunnissa mä oon syönyt jo hevosen.."*

Haastateltavat kertoivat taloudellisen tilanteen vaikuttavan heidän ruokavalintoihinsa. Huonolla taloudellisella tilanteella oli sekä positiivisia että negatiivisia vaikutuksia ruokavalion laatuun. Osa haastateltavista kertoi valmistavansa ruoan itse säästääkseen kustannuksissa, mitä voidaan pitää positiivisena vaikutuksena. Huonon taloudellisen tilanteen negatiivinen vaikutus ilmeni siten, että suurin osa haastateltavista koki terveellisen ruoan olevan kallista. Samoin kasvien, hedelmien ja marjojen ostamatta jättämistä perusteltiin useasti hinnalla. Haastateltavat kertoivat ostavansa täyttävää ruokaa ja keskittyvänsä peruselintarvikkeisiin kasvien kustannuksella.

"Yleensä mä en ota mitään niinku ylimäärästä mihinkään ja sen takijustiinsa menee siihen et mä- kun mä syön jotain nii se mä ajattelen justiin tai joku ranskalaiset ja nakit esimerkiks tai just joku makaronimössö."

"Se on se, se että pitää keskittyä olennaiseen et. Se et saa niin ees sen makaronin ja lihan. Olipa se possusuikaletta tai kanaa tai jauhelihaa."

"Ja sit kun sä katot justiinsa joku kaupan hyllillä tarjotaan joku hyvin tämmönen ravitseva ateria kaikki vastaavaa ni se on jotain helposti neljä euroo enemmän ku se mistä sä saat niinku (vatsan täyteen). Nii ja et tarvii jotain muuta et."

"Terveellisempi ruoka on yleensä kalliimpi. Öö tai jos vaikka otetaan valmisruuista niin salaattit on kalliimpia kun joku eines. Et mä mielummin ostaisin sit salaatin jos se olis saman hintainen."

Tavat -yläteema pitää sisällään tottumattomuus-alateeman. Haastateltavista kaksi kertoi ettei heillä ole koskaan tullut tavaksi syödä salaattia.

#### 7.4.2 Aineiston neljä eri tyyppiä

Pääteemat tyypiteltiin neljään eri tyyppiin analyysikappaleessa 7.3 esitetyllä tavalla. Taulukossa neljä on esimerkki tyypittelystä Ruokailuun liittyvät tavat ja tottumukset -pääteeman osalta. Seuraavissa kappaleissa kuvataan nämä neljä eri tyyppiä. Tyyppi 1 oli ainoa haastateltavista, joka asui kotona äitinsä kanssa, muut haastateltavat asuivat yksin.

Taulukko 4. Ruokailuun liittyvät tavat ja tottumukset -pääteeman tyypittely.

	Tyyppi 1	Tyyppi 2	Tyyppi 3	Tyyppi 4
Epäsäännöllinen ateriarytmi		X	X	X
Säännöllinen ateriarytmi	X			
Ei yleensä valmistaa itse				X
Valmistaa osittain itse		X	X	
Valmistaa itse	X			
Yksin ateriointi	Osittain	X	X	X
Lounas kuntouttavassa työtoiminnassa	X	X	X	X

### **Terveelliset ruokailutottumukset (tyyppi 1)**

Toisin kuin muilla kolmella ruokailutyypillä, Terveelliset ruokailutottumukset - tyyppiä edustavalla nuorella on säännöllinen ateriarytmi. Hänen ateriarytminsä on säännöllinen ja hän valmistaa ateriansa itse. Hän nauttii ateriansa joko äitinsä tai siskonsa kanssa tai aterioi yksin. Osallistuessaan kuntouttavaan työtoimintaan hän syö lounaansa paikanpäällä. Ruokavalio on monipuolinen ja sisältää runsaasti hedelmiä, marjoja ja kasviksia. Hän ei käytä lainkaan valmisruokia tai eineksiä eikä asioi pikaruokaravintoloissa. Hän pyrkii syömään mahdollisimman terveellisesti ja on tiedostanut terveellisen ruokavalion merkityksen. Taloudellinen tilanne ei vaikuta hänen ruokavalintoihinsa. Vaikka rahaa olisi vähän, terveelliseen ruokavalioon tulee hänen mielestään panostaa.

### **Muiden tyyppien yhteiset ominaisuudet**

Yksipuolinen ruokavalio ja epäsäännöllinen ateriarytmi yhdistävät tyyppiä 2, 3 ja 4. Näillä tyypeillä on epäsäännöllinen ateriarytmi ja he syövät pääsääntöisesti ateriansa yksin kotona. Osallistuessaan kuntouttavaan työtoimintaan he syövät paikanpäällä monipuolisen lounaan. Ruokavalio on suhteellisen yksipuolinen, siitä huolimatta, että he ovat tiedostaneet terveellisen ruokavalion merkityksen. Tyyppiä yhdistävät myös huonohkot ruoanlaittovalmiudet sekä taloudellisen tilanteen vaikutus ruokavalioon. Seuraavassa esitetään tyyppiä 2, 3 ja 4 ominaisuuksia lähemmin.

### **Yksipuolista kotiruokaa ja yritystä syödä terveellisesti (tyyppi 2)**

Tyyppi 2 valmistaa ateriansa osittain itse, hän syö hedelmiä muutamia kertoja kuukaudessa, marjoja hän ei käytä juuri lainkaan. Kasvisten käyttö on vähäistä. Hän käyttää kasviksia välillä ruoanlaitossa, esimerkiksi risoton sekaan hän laittaa herne-maissi-paprika sekoituksen. Ruoanlaitossa hän käyttää paljon puolivalmisteita, kuten valmisruokapusseja, joihin lisätään jauheliha ja vesi. Usein ruokana on esimerkiksi jauhelihasta ja makaronista tehty sekoitus. Hän korvaa välillä aterioita valmisruuilla. Pikaruokapaikoissa hän asioi harvoin, yhdestä neljään kertaa vuodessa. Tämä selittyy pikaruokapaikkojen korkeilla hinnoilla.

Hän osaa tehdä ruokaa, mutta ruoanlaitto on enimmäkseen lihojen paistamista ja makaronin tai riisin keittämistä. Hän kuitenkin yrittää parantaa ruoanlaittojaan ja harjoittelee niitä jonkin verran. Välineiden puute häiritsee myös ruoanlaittoa, esimerkiksi uuniruokien tekeminen on vaikeaa puuttuvan uunivuoan vuoksi. Jaksamisen puute on myös ongelmana, hän ei aina jaksaa valmistaa ruokaa. Ruoanlaiton tulisi olla nopeaa, hän haluaisi käyttää ruoanlaittoon maksimissaan 20 minuuttia. Hän myös välillä unohtaa ruoanlaiton ja korvaa aterioita esimerkiksi leivällä.

Hän haluaisi syödä terveellisesti. Hän esimerkiksi välttää suolan käyttöä ja harjoittelee ruoanlaittoa, jotta välttäisi valmisruokien käytön. Valmisruokien välttäminen johtuu myös huonosta taloudellisesta tilanteesta. Huono taloudellinen tilanne vaikuttaa selkeästi hänen ruokavalioonsa ja ruokailutottumuksiinsa. Hän joutuu miettimään kaupassa mitä oikeasti tarvitsee ja keskittyy olennaiseen, eli vatsan täyttämiseen. Hedelmät, kasvikset ja erityisesti marjat jäävät kaupan hyllylle rahanpuutteen vuoksi. Toisaalta huono taloudellinen tilanne vaikuttaa myös positiivisesti. Hän pyrkii tekemään itse ruokaa ja ei juuri käytä pikaruokaravintoloita.

### **Valmisruokia, jonkin verran kasviksia ja hedelmiä (tyyppi3)**

Tyyppi 3 valmistaa välillä itse ruokansa, keskimäärin 1–3 kertaa kuukaudessa. Kasviksia hän syö kuukausittain, vaihtelevasti. Useimmiten hän nauttii kasviksensa kurkkuna leivän välissä. Välillä hän syö kuitenkin kasviksia enemmänkin, jopa päivittäin. Marjoja hän käyttää hyvin harvoin, mutta hedelmiä syö useamman kerran kuukaudessa, välillä viikoittain. Valmisruokia hän käyttää paljon ja korvaakin usein kotiruoan valmisruuilla tai eineksillä. Välillä ateriat jäävät kokonaan välistä. Sokeria hän käyttää runsaasti kahvissa ja makeisten muodossa. Joskus makeiset korvaavat osan aterioista. Pikaruokaravintoloissa hän asioi säännöllisesti, välillä jopa useamman kerran kuussa. Kuitenkaan hän ei asioi lainkaan hampurilaisravintoloissa.

Hän haluaisi syödä terveellisemmin, mutta kokee sen hankalaksi, aikaa vieväksi ja kalliiksi. Hän osaa laittaa ruokaa, mutta tekee kuitenkin itse ruokaa suhteelli-



sen harvoin. Jaksamisen puute on yksi ongelmista. Hän ei esimerkiksi usein jaksaa pilkkoa kasviksia tai hedelmiä, vaan kokee sen vaivalloiseksi. Hän kokee, että terveellinen ruoka on kallista ja hän ostaisi esimerkiksi enemmän hedelmiä jos saisi niitä halvalla valmiiksi pilkottuina. Yksi syy kasvien vähäiseen syöntiin on tottumattomuus, hän ei ole totunut tekemään esimerkiksi salaattia.

### **Valmisruokia, kasvien käyttö vähäistä (tyyppi4)**

Tyyppi 4 ei yleensä valmista ruokaansa itse. Kasvien käyttö on erittäin vähäistä, se rajoittuu esimerkiksi tortillan täytteisiin tai valmistonnikalasalaatin kirsikka-tomaatteihin. Hedelmiä hän käyttää harvemmin kuin kerran kuussa ja marjat eivät oikeastaan kuulu hänen ruokavalioonsa lainkaan. Suurin osa aterioista on valmisruokia tai ranskalaiset ja nakit -tyyppistä pikaruokaa. Pikaruokapaikoissa hän käy säännöllisen epäsäännöllisesti, kuitenkin ainakin kerran kuussa, ja välillä useita kertoja kuussa.

Ruoanlaittotaidot ovat aika heikot ja ruoanlaitto ei juuri kiinnosta häntä. Se tuntuu vaivalloiselta ja aikaa vievältä. Useimmiten hän ei vain jaksaa tehdä ruokaa. Ruoan hän haluaa saada valmiiksi nopeasti, eikä halua odottaa kauaa ruoan valmistumista. Kun hänelle tulee nälkä, ruoan tulisi olla heti valmista ja tämä on yksi syy miksi hän ryhtyy niin harvoin ruoanlaittoon. Tällöin on helpompaa turvautua valmisruokiin.

Hän kokee terveellisemmän valmisruoan olevan kalliimpaa ja päätyy tästä syystä useimmiten valitsemaan täyttävämmän ja epäterveellisemmän vaihtoehdon. Useimmiten hän syö saadakseen vatsansa täyteen, eikä rahatilanteen vuoksi koe voivansa panostaa ruoan terveellisyyteen. Hän on jollakin tasolla tiedostanut monipuolisen ruokavalion merkityksen ja käyttää välillä vitamiineja ja vitamiinoituja mehuja tukemaan ruokavaliotaan. Toisaalta vaikka hän ymmärtää terveellisen ruokavalion merkityksen, hän ei juurikaan vaivaudu tekemään asialle juuri mitään.

### 7.4.3 Työttömien nuorten mielipide omasta ruokavaliostaan ja ruokailutottumuksistaan

Toiseen tutkimustehtävään vastasi kaksi pääteemaa, nuorten mielipide ruokavaliostaan ja ruokailutottumuksistaan sekä muutokseen motivoivat tekijät. Pääteemojen muodostuminen on esitetty taulukossa 5.

Taulukko 4. Toiseen tutkimustehtävään vastaavat teemat.

Alateema	Yläteema	Pääteema	
Tyytymättömyys omaan ruokavalioon	Tyytyväisyys omaan ruokavalioon	<b>Nuorten mielipide ruokavaliostaan ja ruokailutottumuksistaan</b>	
Tyytyväisyys omaan ruokavalioon			
Ruokavalio monipuolisemmaksi	Oma näkemys muutostarpeesta		
Kotiruoan osuuden lisääminen			
Säännöllinen ateriaritmi			
Makean vähentäminen			
Ei kiinnostusta muuttaa ruokavaliotaan			
Ei tarvetta muuttaa ruokavaliota	Terveysteen liittyvät tekijät		<b>Muutokseen motivoivat tekijät</b>
Vaikutus jaksamiseen			
Vaikutus yleiseen terveydentilaan			
Vaikutus hyvinvointiin	Ulkonäköön liittyvät tekijät		
Vaikutus ihoon			
Vaikutus vartaloon			
Ruoan hyvä maku	Ruokaan liittyvät tekijät		
Ruoan / ruoka-aineiden halvempi hinta			
Ruoanvalmistuksen helppous ja nopeus			
Muiden seura			

### **Nuorten mielipide ruokavaliostaan ja ruokailutottumuksistaan**

Suurin osa haastateltavista koki olevansa ainakin osittain tyytymätön omaan ruokavalioonsa. Ainoastaan yksi haasteltava oli täysin tyytyväinen ruokavalioonsa.

*"No ei, ei nyt kyllä oikeastaan voi niin kun justiin kokonaisuutena olla, välttämättä nyt mitenkään tyytyväinen. Et tota kyl se, kyl se paljon parempikin vois olla."*

*"No en kovinkaan tyytyväinen et mieluiten mä ottaisin tiedäks koko- joka päivä kunnan aterian ja vastaavaa.."*

Ruokavalion monipuolistaminen ja säännöllinen ateriarytmi olivat yleisimmät tekijät, jotka haasteltavat nimesivät keskusteltaessa muutostarpeesta heidän ruokavaliossaan. Kotiruoan osuuden lisääminen oli myös usean haastateltavan toive.

*"Noo, mieluiten mä skippaisin kaikki tämmöset, tiedäksää... no- nopeet ateriat ja vastaavat ..."*

Makeiden tuotteiden, kuten karkin ja pullan, vähentämisen koki tarpeelliseksi yksi haasteltava. Kaksi haasteltavaa ei kokenut tarpeelliseksi muuttaa ruokavaliotaan. Toinen oli täysin tyytyväinen omaan ruokavalioonsa ja toista ei kiinnostanut muuttaa ruokavaliotaan.

### **Muutokseen motivoivat tekijät**

Keskusteltaessa ruokavaliomuutokseen motivoivista tekijöistä nuoret nimesivät useita eri tekijöitä (taulukko 5), jotka motivoivat tai voisivat motivoida heitä muuttamaan ruokavaliotaan terveellisempään suuntaan. Useat haasteltavat nimesivät tekijöitä, jotka vaikuttavat yleiseen terveydentilaan, jaksamiseen ja hyvinvointiin. Terveellisen ruokavalion vaikutuksen jaksamiseen ja parempaan oloon nimesi motivoiviksi tekijöiksi useampi haastateltavista. Eräs haasteltava koki motivoivaksi tekijäksi terveellisemmän ruokavalion positiiviset vaikutukset ihoon ja vartalon ulkonäköön.

*"Kyllä mä itseasiassa oon miettinyt sitä aika paljonkin, koska se vaikuttaa kuitenkin öö jaksamiseen. Mä huomaan että mä oon paljon väsyneempi jos oon syönyt sokerii, niin joo, jaksamiseen se ainakin vaikuttaa.."*

Ruokaan liittyviä tekijöitä, kuten ruoan hyvä maku, mainittiin myös motivoiviksi tekijöiksi. Itse tehty ruoka miellettiin paremman makuiseksi kuin valmis- tai pika-ruoka. Ruoan ja ruoka-aineiden halvempi hinta motivoisi useita syömään terveellisemmin. Ruoanvalmistuksen helppous ja nopeus oli myös useasti mainittu motivoiva tekijä. Haasteltavat esimerkiksi kertoivat syövänsä enemmän hedel-

miä ja kasviksia jos ne olisivat valmiiksi pilkottuja. Ystävien seura motivoi myös useita haasteltavia panostamaan ruoanlaittoon.

*"Se olis enimmäkseen se, et löytäis jotain halpoi ohjeita jotka ei vie paljoo aikaa et. Mä tähtään siihen et mä saan ruoan valmiiksi noin 20 minuuttissa tyyliin."*

*"Joo-o koska se ois niin kun, no valmiiksi leikattuna tai jotain halvempia."*

#### 7.4.4 Työttömien nuorten mielipide Internetin käytöstä ruokailutottumuksien parantamisessa.

Viimeiseen tutkimustehtävään antoi vastauksen Internet-pääteema sekä Internet ruokailutottumusten parantamisessa -pääteema. Pääteemojen muodostuminen on esitetty taulukossa 6.

Taulukko 5. Kolmanteen tutkimustehtävään vastaavat teemat.

Alateema	Yläteema	Pääteema
Viihdesivut	Käytetyt sivustot	Internet
Tietopainotteiset sivut		
Sosiaalinen media		
Internetin käyttö runsasta	Käytetty aika	
Internetin käyttö vähäistä		
Sivuston sisältö tärkeämpi kuin ulkonäkö	Hyvän sivun ominaisuuksia	
Visuaalinen ilme tärkeää		
Teknisesti helppo ja toimiva sivusto		
Reseptit	Kiinnostuksen kohteita ruokaan liittyvissä sivustoissa	
Tieto	Motiveivat nettisivut	Internet ruokailutottumusten parantamisessa
Havainnollistaminen		
Motivointi		
Tieto		
Vinkit		

### Internet

Käytetyt sivustot vaihtelivat. Analyysissä haastateltavien käyttämät sivut jaettiin viihdesivuihin, tietopainotteisiin sivuihin ja sosiaaliseen mediaan. Viihdetarkoitukseen Internetiä käytettiin paljon. Pelaaminen, sarjojen katselu, keskustelupalstat ja huumorisivustot olivat haasteltavien mainitsemaa viihdekäyttöä. Haas-

tateltavat lukivat Internetistä myös uutisia, terveyteen ja ruokaan liittyviä artikkeleita, käyttivät verkkokauppoja ja sähköpostia sekä hoitivat pankkiasioitaan verkossa.

*"Just jotain niinku sarjojen katselemista ja pelaamista ja sit on näit tiedäksä keskustelupalstoja välistä kättelee ja niinku uutisia sitte jotain sosiaalista mediaa kanssa."*

Sosiaalisen median käyttö oli yleistä, kaikki haastateltavat kertoivat käyttävänsä sosiaalista mediaa. Sosiaalisen median kautta haastateltavat kertoivat pitävänsä esimerkiksi yhteyttä ystäviinsä. Haastateltavat kertoivat käyttävänsä muun muassa Facebookia, Twitteriä ja Skypeä. Facebook mainittiin useimmiten käytettynä sosiaalisena medianana.

Haastateltavien Internetin käyttö vaihteli. Osa kertoi käyttävänsä Internetiä aina kun mahdollista ja käyttöaika oli useita tunteja päivässä. Muutama vastaaja käytti kertomansa mukaan Internetiä päivittäin noin puoli tuntia. Yksi haastateltavista oli vähentänyt Internetin käyttöönsä aiemmasta selvästi, eikä käyttö ollut enää päivittäistä.

Haastateltavien mielestä hyvä Internet-sivu on teknisesti toimiva. Sivujen sisältö oli osalle tärkeämpää kuin ulkonäkö. Toisaalta osa haastateltavista kertoi sivujen visuaalisen ilmeen olevan tärkeä.

*"Hyvin yksinkertainen, ja sit semmoset värit mitkä ei käy silmiin, mut ei kuitenkaan liian laimeet. Et siin on just et jos se on liian laimeen niin siit tulee turhan julk., tai siis virallisen näköinen. Jos se on taas liian räikee, niin se on tietenki se et se käy silmiin ja siin on yleensä se et siin on semmosta yrityksen markua että on yritetty liian lujaa."*

Useimmiten mainittu ruokaan liittyvä toiminto Internetissä oli reseptien haku. Osa haastateltavista kertoi hakevansa erityisesti halpoja, yksinkertaisia ja täytäviä reseptejä. Haastateltavat kertoivat etsivänsä myös tietoa liittyen ruokaan ja ravitsemukseen. He kertoivat muun muassa etsivänsä tietoa vitamiineista, ruoka-aineiden / ruokailutottumusten vaikutuksista olotilaan / terveyteen. Tämän lisäksi osa kertoi lukevansa ruokaan liittyviä uutisia.

*"Kyllä mä reseptejä välistä katon et jos mä haluan jonku... simmona semmoset on justiinsa mitkä on hal- tai halpa tuottaa justiinsa himassa mitkä on kans just jotain perusafkaa et, jotku peruskastikeohjeet ja tällaset että simmotti et mistä sais vähän niinku enemmänkin eikä oo sellatin vaan niinku pari annosta."*

## Internet ruokailutottumuksien parantamisessa

Keskusteltaessa Internetin hyödyistä ja mahdollisuuksista ruokailutottumuksien parantamisessa haastateltavat kuivailivat motivoivia Internet-sivuja. Terveellisiä ruokailutottumuksia edistävillä sivuilla olisi hyvä olla heidän mielestään havainnollistavia esimerkkejä, motivointia, tietoa ja erilaisia vinkkejä. Motivoivat kuvat, kuten ennen ja jälkeen esimerkit, omat tarinat ja blogit olivat haastateltavien ehdotuksia sivujen sisällöksi. Heidän mukaansa sivujen pitäisi olla massasta erottuvia, tieto olisi hyvä välittää huumorin avulla. Pelottelua tulisi välttää.

*"Eilen törmäsin sellaseen kuvaankin missä niinku joku nainen oli pistäny ett tai niinku ennen ja jälkeen et syyskuusta maaliskuuhun se oli niinku laihtunu tosi huimasti ja sit wow noin lyhyessä ajassa et niinku ruokavalio ja kuntoilu niinku saanu tollasta aikaan, se niin ku itelle niinku heti kolahti päähän."*

*"Se on aina niinku inspiroi ihmisiä kuiteski jos se näk- jos ne näkee jonku eron siinä et mitä vois olla ja mikä on tällä hetkellä ku ne tietää et jos ne syö jotain perus niinku... jotain ranskalaisii vaan ja sit tajuu että niinku jos söis vähän paremmin jo itessään niin vois tulla oikeesti inspiraatiota siihen et niinku kans tekis asian kans jotain et."*

Sivuilta toivottiin myös esimerkiksi vinkkejä helpoista, halvoista, täyttävistä resepteistä, terveellisistä ruuista sekä sairauksien kotihoidosta ruoka-aineiden avulla. Tämän lisäksi toivottiin uusia ideoita ruokailuun, terveellisiä ruokavinkkejä sekä tietoa ruokavalion ja terveyden välisestä yhteydestä. Yleistä tietoa, kuten ruokavalion yhteydestä sydän- ja verisuonitauteihin, ei kaivattu, vaan haastateltavat toivoivat hieman erilaisempaa näkökulmaa ruokavalion ja terveyden yhteydestä. Tietoa antava yhteisö esimerkiksi Facebookissa koettiin myös hyödylliseksi.

*"Perustietoa niin ku suomalaisten terveydestä kautta ruokatottumukset miten se vaikuttaa ylipäätä elämään ja terveyteen. Esimerkiksi just jaksamiseen ja tammöseen et. Semmosii ihan perus tietoja, mitkä ei kuitenkaan yleensä ollu sellasii päivänselviä."*

*"Jos siellä olis joku yhteisö vaikka tai semmonen niin kun ryhmä tai mikä onkaan. Missä tulee säännöllisesti jotain vaikka tietoa tai vaikka ohjeita tai jotain tämmöistä.. Se vois olla.. Mä voisin varmaan semmoseen liittyisinkin."*

## 7.5 Johtopäätökset ja pohdintaa

Haastateltavien ruokailutottumukset vaikuttivat epäsäännöllisiltä. Suurimmalla osalla ateriaritmi vaihteli suuresti, ateriat syötiin usein yksin ja monella ruoan valmistaminen oli vähäistä. Ravitsemussuositusten mukainen säännöllinen ateriaritmi kolmine pääaterioineen (VRN 2014, 24) ei toteutunut kuin yhdellä haastateltavista.

Raulion (2011) mukaan työruokalassa ateriointi lisää ruokavalion terveellisyyttä. Kuntouttavalla työtoiminnalla olikin selkeästi positiivinen vaikutus haastateltavien ruokailutottumuksiin. Ollessaan mukana toiminnassa he söivät säännöllisesti lounasaikaan ja lounas oli aina monipuolinen ja ravitseva. Ravitsevan lounaan valmistaminen kotona ei kuitenkaan tuntunut olevan suurimmalla osalla haastateltavista tapana.

Lähes poikkeuksetta haastateltavat söivät yksin ateriansa kotona, silloin kun eivät olleet mukana kuntouttavassa työtoiminnassa. Ruokailu tapahtui esimerkiksi tietokoneen äärellä. Monet haastateltavat kertoivat laittavansa ruokaa, jos heillä oli seuraa. Seuran vaikutus, tai sen puute, tuntuikin vaikuttavan jollakin tavalla ruokailutottumuksiin. Työttömyys, erityisesti pitkäaikaistyöttömyys näyttääkin lisäävän yksinäisyyttä (Kauppinen, Saikku & Kokko 2010, 239–242; Moisio & Rämö 2007, 395–396).

Suurimmalla osalla haastateltavista vaikutti olevan yksipuolinen ruokavalio, jonka tarkoituksena oli lähinnä poistaa nälkä. Kasvisten, hedelmien ja erityisesti marjojen syönti oli hyvin vähäistä. Osa ei syönyt esimerkiksi marjoja juuri koskaan. Ravitsemussuositusten terveellisestä ja monipuolisesta ruokavaliosta suurin osa haastateltavista oli valitettavasti hyvinkin kaukana (VRN 2014, 21–22). Valmisruokia ja pikaruokia käytettiin paljon, ja monella ruoanlaitto tuntui olevan lähinnä puolivalmisteiden käyttöä. Silti suurin osa tuntui tiedostavan monipuolisen ruokavalion merkityksen, mutta terveellisen ruoan käyttäminen koettiin syystä tai toisesta hankalaksi.

Pikaruokapaikoissa asioiminen ei ollut haastateltavien keskuudessa yleistä. Osa söi kuitenkin säännöllisesti esimerkiksi kebabannoksia. Syy pikaruokapaikojen vähäiseen käyttöön tuntui olevan aterioiden suhteellisen kallis hinta.

Haastateltavien ruokavalioon vaikuttivat monenlaiset tekijät. Taustalla oli haastattelujen mukaan muun muassa huonot ruoanlaittovalmiudet, lyhytjänteisyys ja huono taloudellinen tilanne. Tutkimusten mukaan alhaiset tulot ja alhainen sosiaaliekonominen asema vaikuttavat epäedullisesti ruokavalioon. Erot näkyvät erityisesti kasvisten käytössä ja ruokavalion terveellisyydessä. (Absetz ym. 2010, 6; Helakorpi ym. 2012, 22–23; Ovaskainen ym. 2013; Sarlio-Lähteenkorva & Prättälä 2012.) Haastateltavat tuntuivatkin kokevan, että huono taloudellinen tilanne oli yksi merkittävä syy heidän ruokavalintoihinsa. Huono taloudellinen tilanne olikin useimmiten mainittu syy, miksi haastateltavat kokivat syövänsä epäterveellisesti. Ainoastaan yksi, terveellisen ruokavalion omaava, haastateltava koki, ettei taloudellinen tilanne vaikuta hänen ruokavalintoihinsa. Tämä voinee johtua myös siitä, että hän asui äitinsä kanssa ja mahdollisesti äiti kustansi perheen ruoat.

Huonon taloudellisen tilanteen vaikutus esimerkiksi kasvisten vähäiseen ostoon oli toisaalta ristiriitaista, koska moni käytti kuitenkin kalliita aineksia, puolivalmis- teita sekä valmisruokia. He kertoivat, että on *pakko "keskittyä olennaiseen"*, jotta vatsan saa täyteen. Haastateltavat eivät ehkä kokeet ruokaa niin merkityksellisenä vaan näkivät ruoan lähinnä vatsantäytteenä? Roosin ja Koskisen (2007) mukaan pienituloiset valitsevatkin välillä sokeri- ja rasvapitoisia ruokia niiden korkean energiapitoisuuden vuoksi. Kasvikset eivät joidenkin haastateltavien mielestä täytä, joten niitä ei myöskään tästä syystä ostettu.

Osa haastateltavista valmisti ainakin osittain ruokansa itse, jotta säästäisi ruokamenoissa. Tämä on tietenkin positiivista, mutta valitettavasti kotona tehty ruoka ei aina tarkoita samaa kuin terveellinen ruoka. Osalle kotiruoka merkitsi makaronia ja jauhelihaa tai riisiä ja kanaa, ilman lisukkeita tai vihanneksia. Käsitys terveellisestä ruokavaliosta ja omasta ruokavaliosta voi myös olla vääristynyt. Esimerkiksi yksi haastateltava kertoi syövänsä monipuolisesti, mutta itse



asiassa kasvikset, hedelmät ja marjat eivät kuuluneet juurikaan hänen ruokavalionsa.

Haastatteluiden perusteella monella tuntui olevan ongelmia ruoanvalmistuksen suunnittelussa. Ruoka piti olla nopeasti valmista ja välillä osalta yksinkertaisesti unohtui ruoka ja ruoanvalmistus. Yksi merkittävä syy ruokailutottumusten ja ruokavalion taustalla tuntuikin olevan määrätty ennakkoinnin ja suunnitelmallisuuden puute. Ruoanlaittoa ei suunniteltu, eikä nälkää ennakoitu. Kun nälkä iskee, on ruoan oltava heti valmiina, eikä silloin jakseta enää valmistaa itse ruokaa perusaineiksista lähtien, vaan turvaudutaan esimerkiksi ranskalaisiin ja nakkeihin. Usea haastateltava kertoi ruoanlaiton olevan myös liian aikaa vievää ja tästä syystä he eivät yksinkertaisesti jaksaneet tehdä ruokaa. Haastateltavat olivat työttömiä, ja silti ruoanlaiton aikaa vievyys oli monella ongelmana. Kasvis-ten pilkkominen mainittiin useamman haastateltavan toimesta hankalaksi ja liikaa aikaa vieväksi.

Työttömillä voisi olettaa olevan enemmän vapaa-aikaa kuin työssäkäyvillä, ja silti aika oli heille iso ongelma. Passivoiko työttömyys heitä ja he kokivat ruoanlaiton, kasvis-ten pilkkomisen ja hedelmien oston tästä syystä vaivalloiseksi? Vai kokivatko he nämä asiat samoin jo ennen työttömyyttä? Neljällä haastateltavista ei ollut ammattia ja kolme heistä oli suorittanut toisen asteen tutkinnon. Ennakkoinnin ja suunnitelmallisuuden puute voi olla seurausta työttömyydestä ja mahdollisesta passiivisesta elämäntilanteesta, mutta toisaalta samat tekijät voivat mahdollisesti vaikuttaa myös työttömyyteen ja opiskeluun. Haastateltavien elämän epäsäännöllisyys ja rytmin puute tuntui heijastuvan myös ruokailutottumusten epäsäännöllisyyteen. Toisaalta näidenkään asioiden yhteys ei ole selvä. Mikä on syy ja mikä seuraus? Yhteys työttömyyden ja hyvinvoinnin osatekijöiden välillä ei ole selvä, esimerkiksi työttömyyden yhteys terveyteen voi olla syy työttömyyteen, ei seuraus työttömyydestä (Kauppinen, Saikku & Kokko 2010). Kuinka paljon työttömyys onkaan vaikuttanut nuoriin ja kuinka paljon heidän ominaisuutensa ovat voineet vaikuttaa pitkittyneeseen työttömyyteen?

Osa haastateltavista ei ollut tottunut laittamaan ruokaa ja syömään vihanneksia ja hedelmiä. Osa kertoi, ettei salaatin syöminen vain ole tapana. Tämä oli ken-

ties myös yksi merkittävä syy ruokailutottumusten taustalla. Mistä tämä tottumattomuus johtui, jäi epäselväksi. Onko se seurausta lapsuuden kodin tavoista vai muotoutunut yksin muuton jälkeen tavaksi? Terveellisen ruokavalion yhteys koulutukseen ja sosioekonomiseen asemaan näkyikin jo hyvin nuorena, ero on olemassa jo yläkouluiässä (Lagström ym. 2012). Tähän vaikuttanee voimakkaasti vanhempien rooli.

Tyytymättömyys omaan ruokavalioon oli yleistä haastateltavien keskuudessa. Suurin osa halusi ruokavaliostaan monipuolisemman ja ateriarytmistään säännöllisemmän. Erityisesti kasvien ja hedelmien käytön lisääminen ja kotiruoan osuuden lisääminen oli monella toivottuja muutoksia. Haasteltavat kertoivat myös paljon ruokavalioon motivoivia tekijöitä (taulukko 5). Huolimatta näistä seikoista vain osalla oli tällä hetkellä tavoitteena tehdä jotakin ruokavaliolleen. Haastattelujen perusteella tuntui, että muutoksen tarve kyllä ymmärrettiin, mutta se tuntui liian vaivalloiselta toteuttaa, ja huono taloudellinen tilanne vielä vaikeutti asiaa. Passiivisuus ja omaan tilanteeseen turtuminen heijastui osalta haastateltavista. Suurin osa haastateltavista tuntui ajattelevan, että jos ruoka olisi halpaa ja sitä saisi edullisesti valmiiksi valmistettuna ja hedelmät ja kasvikset pilkottuina, he söisivät terveellisemmin. Osaamattomuus tehdä terveellistä ruokaa ja omiin tapoihin juurtuminen esimerkiksi kauppaostoksissa ovat varmasti osittain tilanteen taustalla.

Toisaalta haastateltavissa oli näkyvissä selkeää potentiaalia, ruoanlaitto ystävien kesken oli mukavaa, hyvän makuinen ruoka oli nautinto, ruoanlaittoa harjoiteltiin ja ruokavalion muutosta terveellisempään suuntaan jopa harkittiin!

Internetin käyttö oli osalla haasteltavista hyvinkin runsasta. Nuorisobarometrin 2012 mukaan nuorison Internetin käyttö on lisääntynyt (Myllyniemi 2012, 34). Haastateltavat hoitivat esimerkiksi sosiaalisia suhteita Internetin avulla. Suurin osa haastateltavista vieraili ajoittain ruoka-aiheisilla sivustoilla, useimmiten kyse oli uusien reseptien etsimisestä. Internet onkin osoittautunut toimivaksi pohjaksi ravitsemusinterventioille (Korp 2006; Silk ym. 2008; Webb 2010).

Ota koppi -hankkeen sivuista haastateltavat toivoivat toimivia ja teknisesti helpoja sivuja, joiden visuaalinen ilme ei ole liian virallinen. Tästä syystä sivujen yleisilme suunniteltiin nuoriin vetoavaksi ja huumoria käytettiin viestin viemisen apukeinona. Sivuihin haastateltavat toivoivat reseptejä, blogeja, havainnollistamista ja motivointia, vinkkejä sekä uusia ideoita ruoanlaittoon. Ruoan ja terveyden välisistä yhteyksistä toivottiin tietoa. Yksi haastateltavista toivoi jonkinlaista yhteisöä sivustolle. Sosiaalista mediaa voidaankin käyttää hyväksi ravitsemusinterventioissa (Neiger ym. 2012).

Tutkimusten mukaan ravitsemusinterventiot hyötyvät rahansäästövinkeistä, aterioiden suunnittelusta sekä ruoanlaittotaitojen tukemisesta (Miller & Branscum 2012). Ota koppi -hankkeen sivuille suunniteltiin terveellisen ruokavalioon motiivointia blogin, tiedon, vinkkien ja edullisten sekä helppojen reseptien avulla. Haastatteluiden perusteella nuoret hyötyvät erityisesti yksinkertaisten, halpojen, mutta terveellisten ruokien valmistuksen oppimisesta. Reseptit suunniteltiinkin helpoiksi ja edullisiksi, muutamasta ruoka-aineesta koostetuiksi. Reseptien ruokien valmistus onnistuu perusvälineillä.

Haastatteluiden perusteella työttömät nuoret tarvitsevat erityisesti kannustusta kasvien, hedelmien ja marjojen käyttöön sekä ateriarytmin säännöllistämiseen. Sivuille suunniteltiin kausituotteita esittelevät osiot, joiden avulla nuoria kannustetaan terveellisemmän ruokavalion pariin, myös terveellisen ateriarytmin eduista kerrotaan sivuilla.

## 7.6 Eettiset kysymykset ja luotettavuus

Eettisesti hyvä tutkimus noudattaa hyvää tieteellistä käytäntöä. Tutkimustyössä tulee muun muassa noudattaa yleisiä, tiedeyhteisön tunnustamia toimintatapoja sekä kunnioittaa muiden tutkijoiden työtä. Tutkimuksen suunnittelun, raportoinnin ja toteutuksen tulee olla yksityiskohtaista ja selkeää. (Hirsjärvi ym. 2013, 23–24.)

Ihmisarvon kunnioittaminen oli tämän tutkimuksen eettinen ohjenuora (Hirsjärvi ym. 2013, 25). Tutkimuslupaa ei anottu Työ- ja elinkeinoministeriöstä, koska

haastateltavien tietoja ei haettu henkilörekisteristä. Tutkimuslupa kuitenkin anottiin Varsinais-Suomen työ- ja elinkeinotoimiston palvelujohtajalta, koska aineiston keruussa pyydettiin apua Salon TE-toimiston henkilökunnalta. Lupaa haettiin 11.2.2014 ja se myönnettiin 20.3.2014. Yhteystietojen käyttämisen takia rekisterinpitäjä laati myös henkilötietolain (523/1999) edellyttämän rekisteriselosteen.

Tutkimukseen osallistuvat (haastateltavat) olivat kaikki vapaaehtoisia, eikä heille aiheutettu tutkimuksella minkäänlaista haittaa (Hirsjärvi ym. 2013, 25). Luottamuksen takaamiseksi tutkijan ja tutkittavan välille tutkimuksesta ja sen kulusta kerrottiin haastateltaville yksityiskohtaisesti ennen haastatteluja. (Grönfors 2011, 44). Myös TYP:n henkilökunnalle tehtiin tutkimustiedote, jossa heitä informoitiin tutkimuksesta ja heidän osuudestaan haastateltavien rekrytoinnissa (liite 2). Haastateltavilta pyydettiin suostumus tutkimukseen osallistumiseen haastattelun saatekirjeen (liite 3) avulla. Haastattelut nauhoitettiin haastateltavien luvalla ja aineisto tallennettiin asianmukaisesti. Haastateltavien nimiä ei raportoitu missään vaiheessa ja tulokset esitettiin niin, etteivät haastateltavat ole tunnistettavissa. Haastatteluaineisto hävitettiin asianmukaisesti tutkimuksen valmistumisen jälkeen.

Tutkimuksen luotettavuuden arviointi on tärkeä osa tutkimusta. Luotettavuutta voidaan tarkastella reliabiliteetin ja validiteetin avulla. Tutkimuksen reliabelius tarkoittaa toistettavuutta, eli sitä, että tutkimus antaa ei-sattumanvaraisia tuloksia. Validius tarkoittaa tutkimuksen pätevyyttä, eli mittarin kykyä mitata sitä mitä on tarkoitus mitata. Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa nämä käsitteet voidaan tulkita eri tavoin ja luotettavuutta voidaankin tarkastella eri käsitteiden avulla. (Hirsjärvi ym. 2013, 231–232.)

Soveltavan tutkimuksen tarkoituksena oli saada tietoa, jonka pohjalta suunniteltiin sisältöä Ota koppi -hankkeen Internet-palveluun. Teemahaastattelujen avulla vastattiin kolmeen tutkimustehtävään. Teemahaastattelunrunko suunniteltiin siten, että sitä seuraamalla haastattelija pystyi avaamaan keskusteluja ja kiinnittämään huomiota tarpeellisiin kokonaisuuksiin. Tällä tavoin varmistettiin, että

haastatteluiden sisältö vastasi tutkimustehtävien aihealueita. Teemahaastattelunrunko esitettiin ja näin lisättiin mittarin luotettavuutta.

Haastateltavat valittiin harkinnanvaraisesti. Valinnan kriteerit muodostettiin siten, että haastateltavat kuuluivat Ota koppi -hankkeen kohderyhmään. Tutkimukseen haluttiin tämän lisäksi pidemmän aikaa työttöminä olleita, jotta haastateltavien ruokailutottumukset vastaisivat mahdollisimman hyvin kohderyhmän tottumuksia. Toivottavaa oli, että puolet haastateltavista olisi ollut miehiä, mutta tämä ei kuitenkaan toteutunut. Laadullisessa tutkimuksessa aineiston koko ja edustavuus määräytyy tutkimuskohteen mukaan. Aineisto voidaan katsoa riittäväksi, kun uudet haastateltavat eivät tuota tutkimustehtävien kannalta uutta tietoa ja asiat toistuvat. Lukuun ottamatta yhtä muista poikkeavaa haastatteluai-  
neistoa, haasteluissa toistuivat samat asiat. Tämän perusteella voidaan ajatella, että tutkimus saavutti saturaation. (Hirsjärvi ym. 2013, 179–181.)

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta voidaan arvioida myös laadullisen tutkimuksen luotettavuuskriteerien avulla. Kriteerit ovat uskottavuus, vahvistettavuus, reflektiivisyys ja siirrettävyys. Uskottavuudella tarkoitetaan sitä, että tutkimuksen tulokset ovat uskottavia ja että uskottavuus voidaan osoittaa tutkimuksessa. Tutkimustuloksien tulee siis vastata tutkimukseen osallistujien käsityksiä tutkittavasta aiheesta. Uskottavuutta voidaan vahvistaa keskusteluilla muiden aihetta tutkivien kanssa ja sillä, että tutkija on tarpeeksi pitkään syventynyt aiheeseensa. Uskottavuutta lisättiin keskusteluilla mentorin kanssa sekä vahvistamalla tietopohjaa tutkittavasta aiheesta muun muassa ravitsemustieteen opintojen avulla ja perehtymällä nuorten maailmaan. Haastattelutilanteissa haastateltavan johdattelua tai ohjaamista vältettiin. Haastatteluissa pyrittiin luomaan haastateltavan ja haastattelijan välille luottamuksellinen vuorovaikutussuhde, jotta keskustelu olisi mahdollisimman avointa ja rehellistä. (Kylmä & Juvakka 2012, 127–128.)

Haastateltavat vaikuttivat suhteellisen avoimilta ja kertoivat henkilökohtaisia asioita itsestään haasteluiden aikana. Osa haastateltavista tuntui kokevan oman ruokavalionsa suhteellisen huonoksi, mutta silti he kertoivat avoimesti ruokavaliostaan. Osa haastateltavista hieman selitteli ruokavalintojaan, mutta

silti yleisvaikutelma oli avoin ja rehellinen. Yksi haastateltava kertoi Internetin käyttönsä vähentyneen huomattavasti viime aikoina, mutta hän oli aika vaisun oloinen tätä kertoessaan, ja tästä syystä projektipäällikölle tuli tunne, että hän mahdollisesti jätti jotakin kertomatta.

Yksi haastateltava poikkesi muista selkeästi. Hän kertoi ruokavalionsa olevan suositusten mukainen ja korosti koko haastattelun ajan ruokavalionsa terveellisyyttä ja sitä kuinka ruokavalion terveellisyys on hänelle tärkeää. Haastattelusta jäi projektipäällikölle tunne, että haastateltava koki olevansa kokeessa, jossa tuli kertoa mahdollisimman tarkasti terveellisen ruokavalion sisältö. Hän puhui omista ruokavalinnoistaan useasti ulkopuolisen näkökulmasta ja haastattelussa oli myös selkeitä epäjohtonmukaisuuksia. Hän esimerkiksi kertoi jättäneensä sokerin ja makeat tuotteet kokonaan pois ruokavaliostaan ja tästä huolimatta hän kertoi syövänsä teen kanssa usein leivoksen.

Vahvistettavuudella tarkoitetaan koko tutkimusprosessin kirjaamista siten, että toinen tutkija voi seurata raportista tutkimuksen etenemistä. Vahvistettavuutta lisättiin selostamalla tarkasti tutkimuksen kulku ja päättelyketjut johtopäätösten taustalla. Myös aineiston analyysi esitettiin luokitteluineen ja autenttisine esimerkkeineen yksityiskohtaisesti. Reflektiivisyys merkitsee sitä, että tutkijan on tietoinen omista lähtökohdistaan ja vaikutuksestaan tutkimusprosessiin ja aineistoon. Projektipäälliköllä ei ollut lainkaan kokemusta laadullisesta tutkimuksesta ennen tätä kehittämisprojektia. Hän oppi kuitenkin koko prosessin ajan lisää tutkimuksesta ja tutkijan roolista. Reflektiivisyyttä parannettiin pohtimalla tutkijan vaikutusta aineistoonsa ja sen analyysiin sekä pohtimalla projektipäällikön ennakkoasenteita. Projektipäällikkö ei kuitenkaan kokenut omaavansa voimakkaita ennakkoasenteita. Lähinnä ne koskivat työttömien nuorten ajankäyttöä, kuten runsasta pelaamista. Siirrettävyys tarkoittaa tulosten siirrettävyyttä toisiin tilanteisiin. Siirrettävyyttä lisättiin kuvailemalla haastateltavien taustat ja heidän elämätilanteensa. (Kylmä & Juvakka 2012, 128–129.)

## 8 OTA KOPPI! – HANKKEEN INTERNET-SIVUT

Ota koppi! – Syö ja liiku terveydeksi -hankeen terveellistä ruokavaliota edistävät Internet-sivut suunniteltiin soveltavan tutkimuksen tulosten pohjalta. Sivut valmistuvat vasta tämän kehittämisprojektin valmistumisen jälkeen, mutta sisällön suunnitelma pohjaa tähän kehittämisprojektiin. Tarkoituksena oli keskittyä sivuilla niihin asioihin, jotka haastattelujen perusteella palvelevat parhaiten kohderyhmän tarpeita. Apuna käytettiin esiselvitysvaiheessa kerättyä teoriatietoa sekä terveystieteiden laatukriteereitä.

Sivujen visuaalisen ilmeen ja sivujen käytännön toteutuksen suunnittelee ja toteuttaa Turun AMK:n osuuskunta Floundi ja heidän kanssaan tehtiin yhteistyötä muun muassa sivujen ulkonäön suunnittelussa. Sivujen visuaalinen ilme ei saanut olla liian virallinen, vaan rento ja nuorekas. Teknisesti sivun tuli olla toimiva ja viestin esille tuomisessa huumori oli soveltavan tutkimuksen perusteella hyvä väline. Sivusta suunniteltiin myös mahdollisimman motivoivat.

Kehittämisprojektilla oli alusta alkaen selkeä ja konkreettinen tarkoitus: kohderyhmän terveyden edistäminen terveellisen ruokavalion avulla. Soveltavan tutkimuksen perusteella kohderyhmä tarvitsi tietoa ja kannustusta erityisesti erilaisten kasvien käytöstä. Lisäksi tarvittiin vinkkejä ruoanvalmistukseen sekä yksinkertaisia, nopeita ja halpoja reseptejä. Tämän perusteella sivuille suunniteltiin kevät / kesä / syksy / talvi -linkit, joita klikkaamalla pääsee kyseisen kauden sivulle. Jokaisen kauden sivulle on listattu kausituotteita, lähinnä vihanneksia, juureksia, hedelmiä ja marjoja, ja näin helpotetaan kaupassa asiointia ja tuotteiden valintaa (liite 4). Yleisesti kausituotteet ovat myös halvimmillaan satokautensa aikana. Jokaisen kauden kohdalla on myös linkit videoihin, joissa valmistetaan kyseisen kauden tuotteista erilaisia ruokia.

Videot suunniteltiin siten, että ne ovat rentoja ja näyttävät yksityiskohtaisesti jokaisen vaiheen ruokalajin valmistuksessa. Ajatuksena oli se, että videoiden avulla voi helposti valmistaa kyseisen ruoan, esimerkiksi pysäyttämällä videon kypsennyksen ajaksi. Videoissa valmistetuista ruokalajeista on sivustolla myös

reseptit. Reseptit suunniteltiin siten, että ne ovat mahdollisimman halpoja, helpoja, maukkaita ja yksinkertaisia tehdä. Tarkoituksena oli, että tarvitaan esimerkiksi vain muutama ruoanvalmistusväline koko ruokalajin valmistukseen. Sivuille tulevat reseptit suunnitteli videossa esiintyvä ravintoloitsija. Sivulla on myös esittelyvideo, joka pohjautuu huumoriin. Ajatuksena on, että päähenkilöllä on taskunpohjalla vain muutama kolikko, joilla pitäisi saada vatsa täyteen terveellisistä raaka-aineista. Mikä siis avuksi? Tämän videon toivotaan herättävän kohderyhmän kiinnostuksen sekä lisäävän sivujen kävijöiden määrää ja samalla innostavan kävijän tutkimaan sivuja tarkemmin ja hyödyntämään aidosti aineistoa.

Soveltavan tutkimuksen perusteella sivuille tarvittiin myös paljon motivointia ja havainnollistamista. Tämän perusteella sivuille suunniteltiin blogi, jossa AMK-opiskelijat käsittelevät terveellistä ruokavaliota nuorten näkökulmasta. Blogi ajoittuu vasta tämän kehittämisprojektin valmistumisen jälkeen, mutta projektipäällikkö suunnitteli yhdessä blogin kirjoittajien kanssa blogin tulevan sisällön. Tarkoituksena on kirjoittaa omista kokemuksista terveellisen ruokavalion tavoittelussa, mahdollisimman aidosti. Blogissa tulisi näkyä aitoa nuorten maailmaa ja sitä miten nuori voi omilla pienillä valinnoillaan vaikuttaa ruokavalionsa terveellisyyteen. Kirjoittajat antavat myös mahdollisimman paljon vinkkejä lukijoille. Blogin kirjoitusasun tulisi olla mahdollisimman positiivinen, rento ja humoristinen sekä helposti lähestyttävä.

Sivuille tulee myös hyödyllisiä linkkejä erilaisiin sivustoihin, jotka antavat tietoa hyvinvoinnista sekä ruokavalion ja terveyden välisestä yhteydestä. Tietoa antaa myös sivustojen "tietonurkka", jossa kerrotaan hyvinvoinnista, terveellisestä ruokavaliosta ja muista ruokavalioon ja terveyteen liittyvistä tekijöistä Tietonurkassa asioita käsitellään promotiivisesti, positiivisesti ja ilman pelottelua. Tarkoituksena on kuvata miten terveellinen ruokavalio ja säännöllinen ateriaritmi piristävät, lisäävät jaksamista sekä yleistä hyvinvointia ja auttavat elämähallinnassa.



## 9 KEHITTÄMISPROJEKTIN ARVIOINTI JA POHDINTA

### 9.1 Kehittämiprojektin eteneminen

Kehittämiprojektin suunnitelmavaiheessa tehtiin riskianalyysi projektin riskien kartoittamiseksi. Projektin vahvuuksiksi arvioitiin projektipäällikön sitoutuminen hankkeeseen, tavoitteen ja tarkoituksen selkeys sekä asiantunteva ohjausryhmä. Kaikki arvioidut vahvuudet myös osoittautuivat projektin vahvuuksiksi. Eri-tyisesti asiantunteva ohjausryhmä antoi ison panoksen projektin etenemiselle. Projektin mahdollisuuksiksi arvioitiin haastattelujen anti sekä Internet-sivujen motivoiva, nuoriin vetoava, terveellistä ruokavaliota edistävä sisältö. Projektin mahdollisuudet toteutuivat myös onnistuneesti. Soveltavan tutkimuksen anti oli jopa oletettua parempi, ja tästä syystä Internet-sivujen sisältö muodostui kohde-ryhmän tarpeita vastaavaksi.

Kehittämiprojektin heikkouksiksi arvioitiin muun muassa aikataulussa pysyminen sekä tutkimusluvan saaminen. Projekti ei ole edennyt täysin alkuperäisen työsuunnitelman mukaan. Toimeksiantosopimuksen saamisessa ja siihen liittyvissä postituksissa meni odotettua kauemmin, ja tämä heijastui tutkimusluvan lähettämiseen. Tutkimuslupaa haettiin selkeästi suunniteltua myöhemmin ja tutkimusluvan saamisessa ilmeni ongelmia. Alkuperäisen suunnitelman mukaan tutkimuslupa olisi saatu jo joulukuussa 2013, mutta lupaa haettiin vasta helmikuun 2014 alussa. Lupa myönnettiin heti helmikuun alussa, mutta tieto tästä välittyi projektipäällikölle vasta 20.3.2014. Näistä seikoista johtuen myös aineiston keruu myöhästyi suunnitellusta.

Työsuunnitelmassa aineiston analysointi ja tulosten sekä johtopäätösten kirjoittaminen oli suunniteltu liian nopealla aikataululla. Aineiston litterointi huolella oli hidasta ja projektipäällikön kokemattomuus sekä litteroinnissa että aineiston analyysissä hidasti aikataulua. Aineiston analysointi ja tulosten ja johtopäätösten kirjoittaminen oli valmiina lopullisessa muodossaan vasta kevättalvella 2015.

Suunnitelmavaiheessa kehittämisprojektin uhiksi arvioitiin haastateltavien vaikea saatavuus, haastatteluiden annin jääminen laihaksi, aineiston analyysin onnistuminen, kohderyhmän tarpeiden huomioiminen Internet-sivustolla sekä Internet-sivujen päivitys. Haastateltavat saatiin rekrytoitua lopulta yllättävän helposti, Varsinais-suomen Työ- ja elinkeinotoimiston palvelujohtajan ja Salon työvoiman palvelukeskuksen (TYP) työntekijöiden avustuksella. Haastatteluiden anti oli jopa toivottua parempi. Tähän vaikutti mahdollisesti projektipäällikön luoma rento ilmapiiri haastatteluiden aikana sekä erityisesti haastateltavien sopivuus tutkimukseen. Aineiston analysointi oli projektipäällikölle hankalaa, mutta mentorin ja tuutoropettajan tuella se onnistui lopulta suhteellisen hyvin.

Kohderyhmän tarpeiden huomioonottamisessa auttoivat teemahaastattelut. Haastatteluissa keskusteltiin kohderyhmän omista ajatuksista ja toiveista sivustoille. Haastatteluissa käytiin myös läpi heidän ruokailutottumuksiansa, heidän ruoanlaittotaitojaan sekä valmiuksiaan valita, ostaa ja valmistaa terveellistä ruokaa. Tällä tavoin varmistettiin, että Internet-sivujen sisältö vastasi kohderyhmän tarpeita.

Internet-sivujen lopullinen muoto ja tarkka sisältö tarkentuu vasta tämän kehittämisprojektin valmistumisen jälkeen. Projektipäällikkö on yrittänyt varmistaa omalta osaltaan sivujen sisällön toimivuuden ja ulkoasun sopivuuden kohderyhmälle. Sivujen päivitys voi olla ongelma Ota koppi -hankkeen päättymisen jälkeen, mutta mahdollisesti projektissa pystytään muodostamaan toimiva rakenne sivujen ylläpidon takaamiseksi. Tämä on kuitenkin Ota koppi -hankkeen vastuulla, eikä tämän kehittämisprojektin projektipäällikkö voi ainakaan näillä näkymin vaikuttaa asiaan.

## 9.2 Projektioorganisaation toiminta

Projektioorganisaatio on toiminut tehokkaasti ja projektipäällikköä tukien. Viestien välitys ohjausryhmän välillä oli jouhevaa ja asiat saatiin sovittua nopeasti. Ohjausryhmän ensimmäinen kokous oli erittäin onnistunut ja projektia eteenpäin vievä.

Projektipäällikön mentorina toimiva ohjausryhmän jäsen oli ensiarvoisen tärkeä projektipäällikön ammatilliselle kasvulle ja projektin onnistumiselle. Mentorin ehdotuksessa tutkimuksellinen osuus toteutettiin teemahaastattelun avulla, ja hänen kanssaan käydyt keskustelut veivät sekä projektia että projektipäällikön ajattelua selkeästi eteenpäin. Kehittämiskoje sai myös Ota koppi -hankkeen projektipäälliköltä ja opettajatutorilta kaiken tarvittavan tuen. Ota koppi -hankkeen projektipäällikkö piti kehittämisskojein projektipäällikön ajan tasalla hankkeen kokonaisuudesta sekä piti yhteyttä eri sidosryhmien välillä. Tuutoro-  
pettajan apu ja tuki koko kehittämisskojein ajan, ja erityisesti kirjallisessa tuo-  
toksen kohdalla, on ollut suuri ja erittäin tarpeellinen. Kaiken kaikkiaan projekti-  
organisaatio oli erittäin sitoutunut kehittämisskojeiin.

Projektipäällikkö olisi voinut toimia joissakin asioissa toisin. Projektipäällikkö aliarvio toimeksiantosopimukseen allekirjoituksiin ja postituksiin kuluvan ajan mikä hidasti projektin etenemistä. Tutkimusluvan saamisen venymisessä projekti-  
päällikkö olisi voinut myös toimia toisin. Hän olisi voinut olla jo aikaisemmin aktiivisesti yhteydessä tutkimusluvan myöntävään henkilöön ja näin selvittää tutkimusluvan viivästymisen syytä. Aineiston analysointiin ja johtopäätösten kir-  
joittamiseen kuluva ajan projektipäällikkö myös aliarvioi selkeästi.

Teemahaastattelut sujuivat projektipäälliköltä suhteellisen hyvin. Projektipäälli-  
kön kokemattomuus haastattelijana näkyi selkeästi haastatteluiden litteroinneis-  
ta. Projektipäällikkö hakee sanoja, yrittää välttää suorien kysymysten tekoa, keskeyttää haastateltavia ja antaa välillä haastateltaville ehkä liian vähän aikaa vastausten miettimiseen. Projektipäällikön kokemattomuus tuli esiin myös määrätynlaisena hämmentymisenä haastatteluiden aikana. Esimerkiksi yksi haasta-  
teltava kertoi Internetin käyttönsä vähentyneen suuresti viime aikoina. Haasta-  
teltava oli kovin vaivaantunut tätä kertoessaan, ja projektipäällikkö ei kehdannut kysyä mistä käytön vähentyminen johtui. Hänelle tuli olo, että esimerkiksi tietokone oli mennyt rikki, eikä haastateltavalla ollut rahaa ostaa uutta. Tämä oli tietenkin vain arvailua. Projektipäällikkö myös jätti tarpeellisia, tarkentavia kysymyksiä kysymättä, esimerkiksi haastateltavien työttömyysjaksojen pituudesta.

Projektipäällikön olisi kannattanut nauhoittaa koehaastattelut ja kuunnella niitä nauhalta ja jopa harjoitella litterointia ennen varsinaisten haastatteluiden suorittamista. Tämä olisi auttanut huomaamaan kyseiset ongelmat ennen haastatteluiden aloittamista. Toisaalta projektipäällikkö onnistui luomaan suhteellisen rennon ilmapiirin haastatteluihin, mikä edesauttoi aidon vuorovaikutuksen syntymistä haastateltavien ja haastattelijan välille, ja näin haastatteluiden anti muodostui odotettua suuremmaksi

Eryteisesti aineiston analysointi oli projektipäällikölle työlästä. Aineiston analysointimenetelmä myös vaihtui tutkimuksen edetessä. Alun perin tarkoitus oli soveltaa sisällön analyysiä, mutta lopulta teemoittelu ja tyypittely koettiin parhaimmaksi vaihtoehdoksi analysoida aineistoa. Aineistosta haluttiin löytää selkeitä elementtejä Internet-sivujen sisällön suunnittelua varten, ja teemoittelu ja tyypittely palvelivat parhaiten tätä tarkoitusta.

Projektipäällikön työskentely oli kuitenkin suhteellisen toimivaa ja hän oli sitoutunut projektiin. Projektipäällikkö suoritti YAMK-opintojen kanssa samanaikaisesti ravitsemustieteen perusopinnot sekä aloitti ravitsemustieteen aineopinnot, mikä tuki suuresti kehittämissuunnitelman etenemistä.

### 9.3 Tavoitteiden saavuttaminen

Kehittämissuunnitelman tarkoituksena oli edistää kohderyhmän terveyttä terveellisen ruokavalion avulla. Kehittämissuunnitelman tavoitteena oli tuottaa terveellistä ruokavaliota edistävää sisältöä Ota koppi -hankkeen Internet-palveluun. Kehittämissuunnitelman tavoite saavutettiin. Lopputuotoksena oli nuoria motivoiva Internet-sivusto, joka tukee omaehtoista panostusta terveelliseen ruokavalioon.

Internet-sivujen sisältöä ja samalla kehittämissuunnitelman tavoitteiden saavuttamista voidaan arvioida terveysaineiston laatuksitekijöiden kautta. Sisällöllä oli selkeä ja konkreettinen tavoite, nuorten työttömien terveyden edistäminen terveellisen ruokavalion avulla. Aineisto vastaa kohderyhmän tarpeita, välittää tietoa terveyden taustatekijöistä sekä antaa tietoa siitä, miten omaa ruokavaliota voi muuttaa terveellisemmäksi. Aineisto on motivoiva ja kiinnostusta herättävä.

Tunnelman luomiseen panostettiin. Tieto sivustolla on tarkistettua ja lähteet ovat luotettavia, eikä tietoa ole liikaa. Sivut ovat helposti hahmoteltavissa ja ulkoasu suunniteltiin nuorten maailmaan sopivaksi.

Kehittämiprojektin tutkimuksellisen osuuden tavoitteena oli kuvata työttömien nuorten ruokailutottumuksia sekä heidän mielipiteitään Internetin käytöstä ruokailutottumusten parantamisessa. Tarkoituksena oli saadun tiedon pohjalta suunnitella sisältöä Ota koppi -hankkeen Internet-palveluun. Soveltavan tutkimuksen perusteella saatiin selkeä kuva haastateltavien ruokailutottumuksista sekä heidän mielipiteistään Internetin käytöstä ruokailutottumusten parantamisessa. Saatu tieto palveli erinomaisesti Internet-sivujen sisällön suunnittelua. Jos soveltavan tutkimuksen osiossa olisi pysytty alkuperäisessä suunnitelmassa tehdä työttömille nuorille Webropol-kysely heidän ruokailutottumuksista, olisi soveltavan tutkimuksen anti jäänyt paljon pienemmäksi, ja kohderyhmän tarpeita ei olisi ehkä samalla tavoin pystytty ottamaan huomioon Internet-sivujen sisällössä.

Kehittämiprojektin vaikuttavuus näyttäytyy vasta projektin päättymisen jälkeen. Ota koppi -hankkeen Internet-sivuilla on potentiaalia vaikuttaa positiivisesti nuorten työttömien ruokavalioon. Onnistuminen riippuu monesta asiasta, ja ensiarvoisen tärkeää on sivujen tunnetuksi tekeminen ja mahdollisimman suuri näkyvyys. Ota koppi -hanke panostaa mainontaan ja näkyvyyteen erityisesti sosiaalisessa mediassa. Internet-sivujen videoissa esiintyvä ravintoloitsija on erittäin sopiva persoona videoille ja toivottavaa onkin, että esimerkiksi hänen tekemänsä esittelyvideo lähtisi laajempaan levitykseen sosiaalisessa mediassa ja sivuista muodostuisi pieni sosiaalisen median ilmiö. Omalta osaltaan kehittämiprojektin projektipäällikkö voi lisätä sivujen näkyvyyttä jakamalla mainoksia ja esittelyvideota sosiaalisessa mediassa ja kampanjoimalla asian puolesta.

#### 9.4 Jatkotutkimusaiheita

Soveltavan tutkimuksen tuloksista heräsi monia mielenkiintoisia kysymyksiä, jotka sopivat erinomaisesti jatkotutkimusaiheiksi.

Yksi merkittävä syy haastateltavien ruokailutottumusten ja ruokavalion taustalla tuntui olevan määrätty ennakkoinnin ja suunnitelmallisuuden puute. Johtuiko tämä työttömyydestä vai työttömyys näistä seikoista? Ilman selkeitä tavoitteita ja suunnitelmia esimerkiksi opiskeluista on vaikea selviytyä. Pitäisikö näihin asioihin panostaa työttömyyden ehkäisyssä ja työttömien kuntoutuksessa? Miten pitkäaikaistyöttömien aktivointi onnistuisi parhaiten? Mitkä ovat taustalla vaikuttavat syyt?

Ruoanlaitto ja kasvien pilkkominen oli haastateltavien mielestä liian aikaa vievää. Passivoiko työttömyys heitä, ja kokivatko he ruoanlaiton, kasvien pilkkomisen ja hedelmien oston tästä syystä vaivalloiseksi? Vai kokivatko he nämä asiat samoin jo ennen työttömyyttä? Voiko "jaksamisen puute" vaikuttaa työttömyyden syntymiseen? Mistä se johtuu? Onko perhetaustalla tekemistä asian kanssa? Kuinka aktiivisia pitkäaikaistyöttömien lapsuuden perheet ja vanhemmat ovat olleet?

Haastateltavien elämän epäsäännöllisyys ja rytmin puute tuntui heijastuvan myös ruokailutottumusten epäsäännöllisyyteen. Onko asia näin? Miten työttömyys vaikuttaa elämän rytmittömyyteen ja sitä kautta ruokavalioon? Mikä on syy ja mikä seuraus? Elämäntilanteen puute ja rytmitön elämä voinee vaikuttaa myös työttömyyteen? Vai onko syy rytmittömyyteen kokonaan työttömyydessä?

## LÄHTEET

- Absetz, P., Jallinoja, P., Suihko, J., Bingham, C., Kinnunen, M., Ohrankämnen, O., Sahi, T., Pihlajamäki, H., Paturi, M. & Uutela, A. 2010. Varusmiesten ravitsemus ja muut elintavat sekä terveyden riskitekijät palveluksen aikana : Kuuden kuukauden seurantatutkimus. THL raportti 16/2010. Helsinki. Viitattu 1.9.2013 <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80413/2069ddc6-2b57-4d17-b03e-8a75b8a17b74.pdf?sequence=1>
- Anglè, S. 2010. Piilevän motivaation jäljillä - Ratkaisukeskeinen elämäntapojen ja painonhallinnan ohjaus. Suomen Lääkärilehti 34/2010, 2691–2696.
- Braun, V. & Clarke, V. 2006. Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology* 3 (2), 77-101.
- Brug, J., Oenema, A. & Campbelle, M. 2003. Past, present, and future of computer-tailored nutrition education. *American Journal of Clinical Nutrition* 77 (4), 1028S–1034S.
- Car, J., Lang, B., Colledge, A., Ung, C. & Majeed, A. 2011. Interventions for enhancing consumers' online health literacy. *Cochrane Database Syst Rev*. Jun 15 (6):CD007092.
- ELY-keskus 2013. Työ. Viitattu 30.9.2013. <http://www.ely-keskus.fi/web/ely/tyo#.UkkcGj9-uSY>
- Ervasti, H. 2004. Työttömyys ja koettu hyvinvointi. *Janus* 12 (3), 298–318. Viitattu 22.10.2014 [http://www.sosiaalipoliittinenyhdistys.fi/janus/0304/artikkeli3\\_0304.pdf](http://www.sosiaalipoliittinenyhdistys.fi/janus/0304/artikkeli3_0304.pdf)
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Gummerus
- Evans, R. & Burnett, D. 2009. Nutrition and physical activity resources to promote health among youth. *Journal of Consumer Health on the Internet* 13 (3), 254–264.
- Fogelholm, M. 2011. Ravitsemuskeskustelu käy kuumana. Suomen Lääkärilehti. 11/2011, 902–903.
- Grönfors, M. 2011. Laadullisen tutkimuksen kenttätömenetelmät. (toim. Vilkkä H.) Viitattu 3.11.2013. [http://vilkkä.fi/books/Laadullisen\\_tutkimuksen.pdf](http://vilkkä.fi/books/Laadullisen_tutkimuksen.pdf)
- Hankonen, N. 2011. Psychosocial Processes of Health Behaviour Change in a Lifestyle Intervention, Influences of Gender, Socioeconomic Status and Personality. THL Tutkimus 51/2011. Helsinki. Viitattu 29.8.2013 <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80159/963a2126-6b9b-497b-afc5-ff06de8c7322.pdf?sequence=1>
- Hankonen, N. 2012a. Käyttäytymistieteistä vaikuttavuutta terveyden edistämiseen. Suomen Lääkärilehti 10/2012, 761–762.
- Hankonen, N. 2012b. Millaiset psykososiaaliset prosessit johtavat elämäntapamuutoksen onnistumiseen? *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 49, 73–78.
- Harvard University 2011. Healthy eating plate. Viitattu 16.8.2013 <http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/>
- Helakorpi, S., Holstila, A-L., Virtanen, S. & Uutela, A. 2012. Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys, kevät 2011. THL Raportti 45/2012. Helsinki. Viitattu 15.8.2013 [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90839/URN\\_ISBN\\_978-952-245-566-6.pdf?sequence=1](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90839/URN_ISBN_978-952-245-566-6.pdf?sequence=1)
- Helldán, A, Helakorpi, S., Virtanen, S. & Uutela, A. Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys, kevät 2013. THL Raportti 21/2013. Helsinki.

[http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110841/URN\\_ISBN\\_978-952-302-051-1.pdf?sequence=1](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110841/URN_ISBN_978-952-302-051-1.pdf?sequence=1)

Helldán, A., Raulio, S., Kosola, M., Tapanainen, H., Ovaskainen, M-L. & Virtanen, S. 2013. Finravinto 2012 –tutkimus. THL Raportti 16/2013. Helsinki. Viitattu 1.11.2014 [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110839/THL\\_RAP2013\\_016\\_%26sliitteet.pdf?sequence=1](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110839/THL_RAP2013_016_%26sliitteet.pdf?sequence=1)

Henkilötietolaki 22.4.1999/523.

Hieftje, K., Edelman, J., Camenga D. & Fiellin, L. 2013. Electronic Media-Based Health Interventions Promoting Behavior Change in Youth, A Systematic Review. *JAMA Pediatr.* 167 (6), 574–580.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 1985. Teemahaastattelu. 3. painos. Helsinki: Gaudeamus.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2013. Tutki ja kirjoita. 15.–17.painos. Helsinki: Tammi

Hämäläinen, U. 2002 Koulutuksesta työelämään. Nuorten työllistymiseen vaikuttavat tekijä Helsinki: Palkansaajien tutkimuslaitos

Jallinoja, P., Sahi, T. & Uutela, A. (toim.) 2008. VARUSMIESTEN RAVITSEMUS, TERVEYDEN RISKITEKIJÄT JA TERVEYSTAJU VARU-interventiotutkimuksen palvelukseenastumisvaiheen tulokset Panssariprikaatissa ja Kainuun Prikaatissa vuonna 2007. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B16/2008. Helsinki.

Kauppinen, T., Saikku, P. & Kokko, R-L. 2010. Työttömyys ja huono-osaisuuden kasautuminen. Teoksessa Vaarama, M., Moisio, P. & Karvonen, S. (toim.) *Suomalaisten hyvinvointi 2010*. Helsinki: THL, 234–250. Viitattu 15.10.2014 <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80297/8cec7cec-5cf3-4209-ba7a-0334ecdb6e1d.pdf?sequence=1#page=235>

Korp, P. 2006. Health on the Internet: implications for health promotion. *Health Education Research* 21 (1), 78–86.

Kylmä, J., Vehviläinen-Julkunen, K. & Lähdevirta, J. 2003. Laadullinen terveystutkimus– mitä, miten ja miksi? *Duodecim* 119, 609–615.

Kylmä, J. & Juvakka, T. 2012. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita Prima oy.

Lagström, H., Talvia, S., Pahkala, K., Salo, P., Saarinen, M., Myyrinmaa, A. & Niinikoski, H. 2012. Toisen asteen koulutusvalinnan yhteys nuorten ruokatottumuksiin – STRIP -projekti. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 49 , 118–131.

Lahti-Koski, M. & Rautavirta, K. 2012. Suomalainen ravitsemus ja sen kehitys. Teoksessa Aro, A., Mutanen, M., Uusitupa, M. (toim.) *Ravitsemustiede*. 4. uudistettu painos. Helsinki: Duodecim, 236–255.

Laki julkisesta työvoima- ja yrityspalvelusta 28.12.2012/916.

Martelin, T., Koskinen, S. & Lahelma E. 2005. Väestöryhmien väliset terveyserot. Helsinki : Duodecim . Viitattu 27.10.2014 [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=suo00043](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=suo00043)

Metsämuuronen, J. 2001. Laadullisen tutkimuksen perusteet. *Metodologia- sarja* 4. 2. tarkistettu painos. International Methelp Oy.

Michie, S., Abraham, C., Whittington, C. & McAteer, J. 2009. Effective Techniques in Healthy Eating and Physical Activity Interventions: A Meta-Regression. *Health psychology* 28, 69–701.



- Miller, C. & Branscum, P. 2012. The Effect of Recessionary Economy on Food Choice: Implications for Nutrition Education. *Journal of Nutrition Education and Behavior* 44 (2), 100–106.
- Moisio, P. & Rämö, T. 2007. Koettu yksinäisyys demografisten ja sosioekonomisten taustatekijöiden mukaan Suomessa vuosina 1994 ja 2006 *YHTEISKUNTAPOLITIIKKA* 72 (4), 392–401.
- Myllyniemi, S. & Berg, P. 2013. Nuoria liikkeellä! Nuorten vapaa-aikatutkimus 2013. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Viitattu 3.10.2013 [http://www.tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2013/08/Nuoria\\_liikkeell%C3%A4\\_Julkaisu\\_Nettiversio\\_korjattu.pdf](http://www.tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2013/08/Nuoria_liikkeell%C3%A4_Julkaisu_Nettiversio_korjattu.pdf)
- Myllyniemi, S. 2012. Tyytyväisyys. Teoksessa Myllyniemi, S. (toim.) *Monipolvinen hyvinvointi, Nuorisobarometri 2012*. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö, 91–108. Viitattu 4.10.2013. [https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2013/05/Nuorisobarometri\\_2012\\_Verkojulkaisu.pdf](https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2013/05/Nuorisobarometri_2012_Verkojulkaisu.pdf)
- Myllyniemi, S. 2014 vaikuttava osa, *Nuorisobarometri 2013*. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö. Viitattu 2.11.2014 [http://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2014/02/Nuorisobarometri\\_2013\\_lowres1.pdf](http://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2014/02/Nuorisobarometri_2013_lowres1.pdf)
- Mäkelä, J. & Laitinen, K. 2012. Uusi ruokavalion laadun mittari ravitsemusohjaukseen. *Suomen Lääkärilehti* 3/2012, 161–163.
- Männistö, S. 2012. Ruoankäytön tutkimusmenetelmät. Teoksessa Aro, A., Mutanen, M., Uusi-tupa, M. (toim.) *Ravitsemustiede*. 4. uudistettu painos. Helsinki: Duodecim, 256–263.
- Neiger, B., Thackeray, R., Van Wageningen, S., Hanson, C., West, J., Barnes, M., Fagen, M. 2012. Use of Social Media in Health Promotion. *Health Promotion Practice* 13 (2), 159–164.
- Norden 2012. Uudet pohjoismaiset ravitsemussuosituksset – huomio koko ruokavaliossa. Viitattu 15.8.2013 <http://www.norden.org/fi/ajankohtaista/uutiset/uudet-pohjoismaiset-ravitsemussuosituksset-2013-huomio-koko-ruokavaliossa>
- Ovaskainen, M., Kosola, M. & Männistö, S. 2013. Koulutus ja tulot ruokavalion laadun selittäjinä Finravinto-tutkimuksissa 2002 ja 2007. *Yhteiskuntapolitiikka*. 78 (2), 197–206.
- Park, A., Nitzke, S., Kritsch, K., Kattelmann, K., White, A., Boeckner, L., Lohse, B., Hoerr, S., Greene, G. & Zhumin Zhang, Z. 2008. Internet-based Interventions Have Potential to Affect Short-term Mediators and Indicators of Dietary Behavior of Young Adults. *Journal of Nutrition Education and Behavior* 40 (5), 288–297.
- Parkkunen, N., Vertio, H. & Koskinen-Ollonqvist, P. 2001. *Terveysaineiston suunnittelun ja arvioinnin opas*. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus.
- Paturi, M., Tapanainen, H., Reinivuo, H. & Pietinen, P. (toim.) 2008 *Finravinto 2007 -tutkimus*. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B23/2008. Helsinki. Viitattu 1.9.2013 <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/78088/2008b23.pdf>
- Pelletier, J., Laska, M., Neumark-Sztainer, D. & Story, M. Positive Attitudes toward Organic, Local, and Sustainable Foods Are Associated with Higher Dietary Quality among Young Adults. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics* 113 (1), 127–132.
- Raulio S. 2011. Lunch eating patterns during working hours and their social and work-related determinants. Study of Finnish employees. *THL Tutkimus* 68. Helsinki. Viitattu 2.9.2013 <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80069/b6fdf6c7-48a9-4d96-836b-1e3a753f4cb0.pdf?sequence=1>
- Rintanen, H. 2000. *Terveys ja koulutuksellinen syrjäytyminen nuoren miehen elämäntilanteissa*. Tampere: Tampereen yliopisto. Väitöskirja.

Robinson-O'Brien, R., Larson, N., Neumark-Sztainer, D., Hannan, P. & Story, M. 2009. Characteristics and Dietary Patterns of Adolescents Who Value Eating Locally Grown, Organic, Non-genetically Engineered, and Nonprocessed Food. *Journal of Nutrition Education and Behavior* 41 (1), 11–18.

Roos, E. & Koskinen, S. 2007. Sosioekonomisten tekijöiden vaikutus suomalaisten koululaisten ruokatottumuksiin. *Suomen Lääkärilehti*. 20-21/2007, 2051–2056.

Rotko, T., Aho T., Mustonen, N. & Linnanmäki E. 2011. Kapeneeko kuilu? Tilannekatsaus terveyserojen kaventamiseen Suomessa 2007-2010. THL Raportti 8/2011. Helsinki.

Rouvinen-Wilenius, P. 2008. Tavoitteena hyvä ja hyödyllinen terveysaineisto. Terveyden edistämisen keskus ry.

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006a. KvaliMOTV - Teemoittelu Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. Viitattu 28.10.2014  
[http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7\\_3\\_4.html](http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_3_4.html)

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006b. KvaliMOTV – Tyypittely Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. Viitattu 28.10.2014  
[http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7\\_3\\_5.html](http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_3_5.html)

Salon kaupunki. Salon seudun työvoiman palvelukeskus TYP. Viitattu 24.8.2013.  
<http://www.salo.fi/toimialoittain/sosiaalijaterveystoimi/sosiaalityonpalvelut/aikuissosiaalityo/tyovoimanpalvelukeskus/>

Sarlio-Lähteenkorva, S & Prättälä, R. 2012. Voidaanko ravitsemuspolitiikalla kaventaa väestön ravitsemuksen sosioekonomisia eroja? *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 49, 180–188.

Schwarzer, R. 2008. Modeling Health Behavior Change: How to Predict and Modify the Adoption and maintenance of Health Behaviors. *Applied Psychology* 57 (1), 1–29.

Schwarzer, R., Fuchs, R. 1996. Self-efficacy and Health Behaviours. Teoksessa Conner, M., Norman, P. (toim.) *Predicting health behaviour*. Buckingham, Open University Press, 163–96.

Silfverberg, P. 2005. Ideasta projektiksi. Projektinvetäjän käsikirja. Viitattu 30.10.2013  
<http://www.mol.fi/esf/ennakointi/raportit/pvopas.pdf>

Silk, K., Sherry, J., Winn, B., Keesecker, N., Horodyski, M. & Sayir, A. 2008. Increasing Nutrition Literacy: Testing the Effectiveness of Print, Web site, and Game Modalities. *Journal of Nutrition Education and Behavior* 40 (1), 3–10.

Siurala, L. 2003. Nuorisotyöttömyys käsitteenä – eurooppalaista vertailua. Teoksessa Malmberg-Heimonen, I. & Siurala, L. & Wrede-Jäntti, M. *Tulkintoja nuorisotyöttömyydestä*. Helsinki: Helsingin kaupungin tietokeskus

STM 2012. Sosiaali- ja terveydenhuollon kansallinen kehittämisohjelma KASTE 2012-2015. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2012:1. Helsinki. Viitattu 21.8.2013  
[http://www.stm.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=5197397&name=DLFE-18303.pdf](http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=5197397&name=DLFE-18303.pdf)

STM 2001. Valtioneuvoston periaatepäätös Terveys 2015-kansanterveysohjelmasta. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2001:4. Helsinki.

Terveydenhuoltolaki 30.12.2010/1326.

Turun AMK 2013. Ota koppi! - Syö ja liiku terveydeksi. Viitattu 10.5.2014  
<http://www.turkuamk.fi/fi/tutkimus-kehitys-ja-palvelut/tutkimus-kehittaminen-ja-innovaatiot/hae-projekteja/ota-koppi-syo-ja-liiku-terveydeksi/>

- Tilastokeskus 2014. Syyskuun työttömyysaste 8,2 prosenttia. Viitattu 1.11.2014 [http://www.stat.fi/til/tyti/2014/09/tyti\\_2014\\_09\\_2014-10-21\\_tie\\_001\\_fi.html](http://www.stat.fi/til/tyti/2014/09/tyti_2014_09_2014-10-21_tie_001_fi.html)
- Tuppurainen, S. 2009. Muistio nuorten työelämäasenteista ja -arvoista sekä toimenpiteistä nuorten työllisyyden edistämiseksi. Helsinki: Valtion nuorisoasiain neuvottelukunta.
- Työ- ja elinkeinoministeriö 2012. Nuorten yhteiskuntatakuu 2013. Viitattu 4.9.2013. [http://www.tem.fi/files/32290/TEMrap\\_8\\_2012.pdf](http://www.tem.fi/files/32290/TEMrap_8_2012.pdf)
- Työ- ja elinkeinoministeriö 2013a. Työnhakijan palvelut. Viitattu 21.8.2013 [http://www.te-palvelut.fi/mol/fi/00\\_tyonhakijat/index.jsp](http://www.te-palvelut.fi/mol/fi/00_tyonhakijat/index.jsp) 2013
- Työ- ja elinkeinoministeriö 2013b. Työvoima ja yrityspalvelut. Viitattu 21.8.2013 [http://www.tem.fi/tyo/tyovoima-ja\\_yrityspalvelut](http://www.tem.fi/tyo/tyovoima-ja_yrityspalvelut)
- Työ- ja elinkeinoministeriö 2013c. Henkilöstöasiakaspalvelut. Viitattu 21.8.2013 [http://www.tem.fi/tyo/tyovoima-ja\\_yrityspalvelut/henkiloasiakaspalvelut](http://www.tem.fi/tyo/tyovoima-ja_yrityspalvelut/henkiloasiakaspalvelut)
- Työ- ja elinkeinoministeriö 2013d. Työvoiman palvelukeskukset. Viitattu 21.8.2013 [http://www.te-palvelut.fi/mol/fi/05\\_tyovoimatoimisto/13\\_palvelukeskus/index.jsp](http://www.te-palvelut.fi/mol/fi/05_tyovoimatoimisto/13_palvelukeskus/index.jsp)
- Työ- ja elinkeinoministeriö 2013e. Varsinaissuomen TE-toimisto. Viitattu 24.8.2013 <http://toimistot.te-palvelut.fi/varsinais-suomi>
- Työttömyysturvalaki 30.12.2002/1290.
- Vartiainen, E., Borodulin, K., Sundvall, J., laatikainen, T., Peltonen, M., Harald, K., Salomaa, V. & Puska, P. 2012. FINRISKI-tutkimus: Väestön kolesterolitaso on vuosikymmenien laskun jälkeen kääntynyt nousuun. Suomen Lääkärelehti 35/2012, 2364–2368.
- Viirkorpi, P. 2000. Onnistunut projekti – opas kunta-alan projektityöskentelyyn. Helsinki: Suomen kuntaliitto. Viitattu 29.10.2013 [http://shop.kunnat.net/product\\_details.php?p=225](http://shop.kunnat.net/product_details.php?p=225)
- Webb, T., Joseph, J., Yardley, L. & Michie, S. 2010. Using the Internet to Promote Health Behavior Change: A Systematic Review and Meta-analysis of the Impact of Theoretical Basis, Use of Behavior Change Techniques, and Mode of Delivery on Efficacy. Journal of Medical Internet Research 12 (1) e4. Viitattu 25.8.2013 <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2836773/>
- WHO 2009. Milestones in Health Promotion - Statements from Global Conferences. Viitattu 15.4.2014 [http://www.who.int/healthpromotion/Milestones\\_Health\\_Promotion\\_05022010.pdf?ua=1](http://www.who.int/healthpromotion/Milestones_Health_Promotion_05022010.pdf?ua=1)
- VRN 2005. Suomalaiset ravitsemussuositukset. Helsinki: VRN. Viitattu 14.8.2013 <http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/ravitsemussuositus2005.fin.pdf>
- VRN 2013. Pohjoismaiset ravitsemussuositukset - viides luonnoserä julkaistu kommentoitavaksi. Viitattu 15.8.2013 <http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/ajankohtaista?bid=3535>
- VRN 2014. Terveyttä ruoasta! Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. 2 korjattu painos. Helsinki: VRN. Viitattu 1.11.2014 [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)

# TEEMAHAASTATTELURUNKO

## Taustakysymykset:

Sukupuoli, ikä, koulutus, työttömyyden kesto, perhemuoto, äidinkieli

### I TEEMA: Ruokailutottumukset

- Minkälainen on ateriarhythmi?
- Missä syöt ateriasi? Kenen seurassa?
- Minkälaista ruokaa syöt?
  - Einekset, itse valmistettu.
  - Kasvisten käyttö
  - Pikaruokat
- Miten taloudellinen tilanteesi vaikuttaa ruokavalintoihisi?

### II TEEMA: Ruokavalion laatu

- Miten tyytyväinen olet omaan syömiseesi?
- Miten haluaisit itse muuttaa syömistäsi?
- Miten tarpeelliseksi koet muutoksen?
- Mikä voisi motivoida sinua ruokavalion muutokseen?
- Minkälaista kannustinta tarvitsisit muutokseen?

### III TEEMA: Internet ruokailutottumuksien parantamisessa

- Minkälaista on Internetin käyttösi?
  - Kuinka paljon käytät Internetiä?
  - Minkälaisilla sivustoilla käyt säännöllisesti?
- Minkälaista on sosiaalisen median käyttösi (facebook, Twitter ym)
- Minkälaista sinusta on kiinnostava/innostava sisältö/materiaali netissä? (laadullinen, tekninen yms. kuvailu)
- Minkälainen ruokaan ja syömiseen liittyvä sisältö/materiaali/sivustot kiinnostaisivat sinua?
- Miten Internetiä voisi mielestäsi hyödyntää ruokailutottumusten muuttamisessa?
- Minkälainen ruokaa koskeva Internet-sivusto motivoisi sinua?



## TUTKIMUSTIEDOTE

Työttömien nuorten ruokailutottumukset ja näkemykset Internetin käytöstä niiden parantamisessa -tutkimus on osa Turun ammattikorkeakoulun ylemmän ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyötä, joka liittyy Turun ammattikorkeakoulun Ota koppi- hankkeeseen. Tutkimuksen tavoitteena on kuvata työttömien nuorten ruokailutottumuksia sekä heidän mielipiteitään Internetin käytöstä ruokailutottumusten parantamisessa. Tarkoituksena on saadun tiedon pohjalta suunnitella sisältöä Ota koppi-hankkeen Internet-palveluun. Tutkimusaineistoa kerätään 16-29-vuotiailta työttömiltä nuorilta (n=8). Aineiston keruu tapahtuu teemahaastattelun avulla helmikuun 2013 ja maaliskuun 2014 välisenä aikana. TE-toimiston henkilökunta avustaa projektipäällikköä haastateltavien rekrytoinnissa. Aineistoa hyödynnetään kehittämisprojektina toteutettavassa opinnäytetyössä nimeltä Vailla työ- ja opiskelupaikkaa olevien nuorten terveyden edistäminen terveellisen ruokavalion avulla. Tutkimukselle on saatu lupa Varsinais-Suomen työ- ja elinkeinotoimiston palvelujohtajalta... Tutkimuksesta saa lisätietoja

Terhi Koskea

Bioanalytikko AMK, yamk-opiskelija

Terveyden edistäminen

(puhelinnumero piilotettu)

terhi.koskela@students.turkuamk.fi

Ohjaaja:

Marjo Salmela

Yliopettaja, TtT

Turun ammattikorkeakoulu

Ruiskatu 8, 20720 Turku

(puhelinnumero piilotettu)

marjo.salmela@turkuamk.fi



## HAASTATTELUN SAATEKIRJE

Päiväys

Opinnäytetyön nimi: Vailla työ- ja opiskelupaikkaa olevien nuorten terveyden edistäminen terveellisen ruokavalion avulla

### Hyvä haastateltava

Kohteliaimmin pyydän Sinua osallistumaan haastatteluun, jonka tavoitteena on kuvata työttömien nuorten ruokailutottumuksia sekä heidän mielipiteitään Internetin käytöstä ruokailutottumusten parantamisessa. Tarkoituksena on saadun tiedon pohjalta suunnitella sisältöä Ota koppi-hankkeen Internet-palveluun. Lupa aineiston keruuseen on saatu Varsinais-Suomen työ- ja elinkeinotoimiston palvelujohtajalta. Suostumuksesi haastateltavaksi vahvistat allekirjoittamalla alla olevan Tietoinen suostumus haastateltavaksi -osan ja toimittamalla/antamalla sen haastattelijalle.

Sinun osallistumisesi haastatteluun on erittäin tärkeää, koska nuorten omaa näkökulmaa tarvitaan Internetin välityksellä toteutettavan ravitsemusintervention suunnitteluun. Tarkoituksena on kehittää sivustot jotka todella motivoivat ruokailutottumuksien muuttamista terveellisempään suuntaa ja tästä syystä kaikki antamasi tieto on kiinnostavaa ja tutkimukselle arvokasta. Haastattelun tulokset tullaan raportoimaan niin, ettei yksittäinen haastateltava ole tunnistettavissa tuloksista. Sinulla on täysi oikeus keskeyttää haastattelu ja kieltää käyttämästä Sinuun liittyvää aineistoa, jos niin haluat. Haastattelusta voi kieltäytyä.

Tämä aineiston keruu liittyy osana Turun ammattikorkeakoulussa suorittamaani ylempään ammattikorkeakoulututkintoon kuuluvaan opinnäytteeseen. Opinnäytetyöni ohjaaja on Marjo Salmela, yliopettaja, Turun amk/Terveysala.

Osallistumisestasi kiittäen

Terhi Koskela

Bioanalyytikko AMK yamk-opiskelija

terhi.koskela@students.turkuamk.fi



Ohjaaja:

Marjo Salmela

Yliopettaja, TtT

Turun ammattikorkeakoulu

Ruiskatu 8, 20720 Turku

(puhelinnumero piilotettu)

marjo.salmela@turkuamk.fi

---

### **Tietoinen suostumus haastateltavaksi**

Olen saanut riittävästi tietoa Vailla työ- ja opiskelupaikkaa olevien nuorten terveyden edistäminen terveellisen ruokavalion avulla- opinnäytetyöstä, ja siitä tietoisena suostun haastateltavaksi.

Päiväys \_\_\_\_\_

Allekirjoitus \_\_\_\_\_

Nimen selvennys \_\_\_\_\_

Yhteystiedot \_\_\_\_\_



# OTA KOPPI INTERNET-SIVUJEN SISÄLLÖN SUUNNITELMA

## KAUSITUOTTEET

### KEVÄT

-Linkki resepteihin ja videoihin

### KESÄ

-Linkki resepteihin ja videoihin

### SYKSY

-Linkki resepteihin ja videoihin

### TALVI

-Linkki resepteihin ja videoihin

