

Murrosikäisen hyvä ravitseminen ja liikunta



Puranen, Laura & Rantila, Katja

LAUREA-AMMATTIKORKEAKOULU
Hyvinkää

MURROSIKÄISEN HYVÄ RAVITSEMUS JA LIIKUNTA

Laura Puranen
Katja Rantila
Hoitotyön koulutusohjelma
Opinnäytetyö
Toukokuu 2010

Murrosikäisen hyvä ravitsemus ja liikunta

Vuosi 2010 sivumäärä 34

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa Hyvinkään Tapainlinnan koulun yläasteikäisten nuorten ravitsemus- ja liikuntatottumuksia. Kyselystä saatuja tuloksia hyödyntäen tuotimme opaslehtisen murrosikäisen hyvistä ravitsemus- ja liikuntatottumuksista. Se on tarkoitettu koulun terveydenhoitajan käyttöön hänen antaessaan nuorille terveysneuvontaa liittyen ravitsemukseen ja liikuntaan.

Loimme opinnäytetyömme ohjaajan ohjauksella kyselylomakkeen, joka koostui pääasiassa monivalintakysymyksistä. Tutkimuskysymyksemme liittyivät murrosikäisen nuorten ravitsemus- ja liikuntatottumuksiin. Toteutimme kyselyn Tapainlinnan koulun auditoriossa 29.3.2010. Saimme kaiken kaikkiaan 63 täytettyä vastauslomaketta. Valtaosa (95,2 %) kyselyyn vastanneista nuorista oli iältään 14- 15-vuotiaita. Käyttämämme tutkimusmenetelmä oli kvantitatiivinen, josta johtuen käytimme vastauksia analysoidessamme apunamme SPSS-ohjelmaa.

Tulosten mukaan tutkimusjoukkoon kuuluvista nuorista yli puolet (54 %) syövät aamupalan kuusi- seitsemän kertaa viikossa. 31,8 % tutkimusjoukkoon kuuluvista nuorista syö aamupalan kertomansa mukaan korkeintaan viisi kertaa viikossa. Reilu enemmistö (77,8 %) nuorista syö lämpimän aterian kahdesta kolmeen kertaan vuorokaudessa, jolloin ateriarytmi säilyy tasaisena. Loput nuorista syövät lämpimän aterian enintään kerran vuorokaudessa tai eivät lainkaan. Nuorista reilu puolet (55,6 %) kertoi käyttävänsä ruokajuomana maitoa tai piimää. Vettä ruokajuomana käyttäviä nuoria vastaajista oli 22,2 % ja mehua käytti 6,3 % vastaajista. Limua ruokajuomana käyttää 11,1 % vastanneista nuorista. Kasviksia ja hedelmiä päivittäin käyttäviä oli vain noin kolmasosa (31,7 %) nuorista. Vastaajista enemmistö (42,9 %) käyttää kasviksia ja hedelmiä ruokavaliossaan muutaman kerran viikossa. Vastaajista 17,5 % syö kasviksia ja hedelmiä harvakseltaan. Vähemmistö vastaajista (7,9 %) ei syö kasviksia tai hedelmiä lainkaan. Laktoositonta ruokavaliota noudattaa 14,3 % vastaajista, loput vastaajat noudattavat perusruokavaliota. Vastaajista 22,2 % syö makeisia yli kuusi kertaa viikossa. 17,5 % vastaajista syö makeisia viidestä kuuteen kertaan viikon aikana. Enemmistö vastaajista syö makeisia 42,9 % kahdesta neljään kertaan viikossa. Loput (17,5 %) nuoret syövät makeisia korkeintaan kerran viikossa. Vastaajista 69,8 % kokee syövänsä monipuolisesti. Sopivan painoisena itsensä kokevia on 68,3 % vastaajista. Liikuntaa yli kuusi tuntia viikossa harrastavia on 27 % nuorista. Vastaajista 30,2 % harrastaa liikuntaa neljästä kuuteen tuntiin viikossa. 22,2 % vastaajista harrastaa liikuntaa kahdesta neljään tuntiin. Korkeintaan tunnin viikossa liikkuvia nuoria oli vastaajista 15,9 %. Vastaajista reilulla puolella (52,4 %) on jokin säännöllinen liikunnallinen harrastus. Kolmannes vastaajista (33,3 %) kertoi hengästyvänsä jokaisella liikuntakerrallaan. 31,7 % vastaajista hengästyy lähes jokaisella liikuntakerralla. Vastaajista 27 % hengästyy joskus liikuntaa harrastaessaan. Vähemmistö vastaajista (6,3 %) ei kertomansa mukaan hengästyy koskaan liikuntaa harrastaessaan. Vastaajista valtaosa (73 %) kokee liikkuvansa riittävästi.

Kyselystämme saatujen tulosten pohjalta kehittämistyötä vaativia osa-alueita murrosikäisen hyvään ravitsemukseen liittyen ovat muun muassa ruoan monipuolisuuden korostaminen sekä kasvien ja hedelmien lisääminen nuorten ravitsemustottumuksiin. Liikunnan osalta kiinnitimme huomiota nuorten puutteelliseen liikunnan määrään, jolloin koimme tärkeäksi terveyskasvatuksen liikunnan riittävästä määrästä ja laadusta terveyden kannalta. Luomassamme opaslehtisessä olemme painottaneet edellä mainittuja seikkoja selkokielisellä tavalla.

Avainsanat: murrosikäinen, ravitsemus, liikunta

Teenagers good nutrition and exercise

Year 2010 Pages 34

The purpose of this thesis was to survey nutrition and exercise habits among the pupils of junior high school teens in Hyvinkää. We created a guide about teenagers good nutrition and exercise habits by using the results of the inquiry made. The guide is supposed help the public health nurse in giving health information about nutrition or exercise in Tapainlinna.

The data were collected with a questionnaire delivered to the pupils at the assembly hall of the school on the 29 th of march 2010. The questionnaire mainly consisted of multiple choice questions about the teenagers´ nutrition and exercise habits. Majority of the teens (N=63) who returned the questionnaire were 14 or 15 years old. Research method in this research was quantitative. The data were analysed with help of SPSS statistics software.

The results showed that over half of teens (54%) ate breakfast six or seven times a week. 31, 8 per cent of them ate breakfast mostly five times a week. Majority (77, 8%) of teens ate a warm meal not more than once a day or they did not eat any meal. The teens (55, 6%) drank milk or buttermilk with meals. Teens who used water with meal was 22, 2% and those who drank juice with meal was 6, 3%. 11, 1 percent of respondents drank lemonade with meal. Less than one third of the teens (31, 7%) ate vegetables and fruits daily. A majority of the respondents (42, 9 %) included vegetables and fruits a few times a week in their diet, whereas 17, 5 per cent of respondents ate vegetables and fruits rarely. The minority of them (7, 9 %) did not eat vegetables or fruits at all. 14, 3 per cent of the respondents followed the lactose-free diet, the rest of them followed the basic diet. 22, 2 per cent of the respondents ate candies more than six times in a week. 17, 5 % of the respondents ate candies from five to six times during a week. The majority of the respondents (42, 9 %) ate candies from two to four times a week. The rest of the respondents ate candies not more than once a week. 69, 8 per cent of the respondents felt that their diet varied. 68, 3 % of the respondents felt that their weight was good. 27 percent of the teenagers take exercises over six hours in a week. 30, 2 percent of the respondents take exercises from four to six hours in week. 22, 2 percent of the respondents take exercises from two to four hours in a week. 15, 9 percent of the respondents take exercises not more than an hour in a week. Just over half of the respondents (52, 4 %) have regular sport as a hobby. One third of the respondents said that they became breathless every time they took exercises. 31, 7 percent of the respondents became breathless almost every time they took exercises. 27 percent of the respondents became breathless sometimes when they took exercises. A minority of the respondents (6, 3 %) said that they did not become breathless when they took exercises. Majority of the respondents (73 %) felt that they took enough exercises.

The results showed that that an area which needs to be developed, is, among other things, good nutrition with emphasis on versatile food, vegetables and fruits. Teenagers also need more physical exercises. In the booklet we made we have stressed these issues.

Key words: an adolescent, nutrition, exercise

Sisällys

1 Johdanto	5
2 Murrosikä	5
2.1 Murrosikäisen pojan fyysiset muutokset	6
2.2 Murrosikäisen tytön fyysiset muutokset	7
2.3 Psykkinen kehitys	7
3 Ravitsemus	9
3.1 Hyvä ravitsemus	9
3.2 Nuoren ravitsemuksen tarve	9
3.3 Ravitsemussuositukset	10
3.4 Nykynuoren ravitsemukseen ja liikuntaan liittyvät erityistilanteet	11
4 Liikunta	12
5 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset	14
6 Tutkimuksen toteuttaminen	14
6.1 Tutkimusjoukko ja sen muodostaminen	14
6.2 Tutkimusote ja aineistonkeruumenetelmät	15
6.3 Tutkimusaineiston käsittely ja analysointi	16
6.4 Tutkimuseettisiä kysymyksiä	16
6.5 Tutkimuksen luotettavuus	17
7 Tutkimuksen tulokset	18
7.1 Taustamuuttajat	19
7.2 Ravitsemustottumukset	19
7.3 Liikuntatottumukset	20
8 Opas terveydenhoitajan käyttöön	20
9 Johtopäätökset ja pohdinta	21
9.1 Kyselyn taustamuuttajat	21
9.2 Johtopäätökset nuorten ravitsemustottumuksista	21
9.3 Johtopäätökset nuorten liikuntatottumuksista	24
Lähteet	26
Liitteet	29

1 Johdanto

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kartoittaa Hyvinkään Tapainlinnan koulun yläasteikäisten nuorten ravitsemus- ja liikuntatottumuksia. Nuorten ravitsemus- ja liikuntatottumukset ovat aihealueena tällä hetkellä ajankohtainen ja runsaasti keskustelua herättävä. Tehtyjen tutkimusten mukaan nykyaikana vain joka kolmas nuori liikkuu riittävästi tarpeeseensa nähden (Ilander, Borg, Laaksonen, Mursu, Ray, Pethman & Marniemi 2006, 235). Murrosikäinen nuori tarvitsee kasvunsa ja kehityksensä tueksi niin monipuolisen ruokavalion, kuin säännöllisen liikunnan (Haglund, Huupponen, Ventola & Hakala-Lahtinen 2007, 134). Tämä ei kuitenkaan aina käytännössä toteudu, vaan nuoret ajautuvat helposti tekemään epäterveellisiä valintoja esimerkiksi kiireellisen elämäntyylin seurauksena. Tällöin muuan muassa jokapäiväinen arkiliikunta vähenee ja terveellisen välipalan sijaan syödään epäterveellisiä ja paljon energiaa sisältäviä välipaloja. Vähäinen liikunta yhdistettynä energiapitoiseen ruokaan johtaa helposti nuoren ylipainoisuuteen, joka on lisääntynyt voimakkaasti viime vuosikymmenten aikana (Ilander ym. 2006, 235). Yhdessä hyvät ravitsemus- ja liikuntatottumukset edistävät yksilön terveyttä ja ennaltaehkäisevät sairauksien syntyä (Lahti-Koski 2009).

Opinnäytetyömme on osana valtakunnallista Lapsen ja nuoren hyvä arki- hanketta, joka on Laurea-ammattikorkeakoulun organisoima hanke vuosille 2008-2010. Lapsen ja nuoren hyvä arki- hankkeessa pääpaino on lapsen ja nuoren hyvään arkeen liittyvissä teemoissa, kuten ravitsemuksessa ja liikunnassa. (Lapsen ja nuoren hyvä arki.)

Tästä kyseisestä hankkeesta kuulimme opinnäytetyötämme ohjaavalta opettajalta keväällä 2009 pohtiessamme sopivaa opinnäytetyön aihetta. Koimme esitetyn aihealueen meille mielekkääksi ja päätimme perehtyä käynnissä olevaan Lapsen ja nuoren hyvä arki- hankkeeseen tarkemmin. Ohjaava opettajamme ehdotti tutkittavaksi aiheeksi murrosikäisten nuorten terveellisiä elämäntapoja, josta aihetta rajaamalla päädyimme opinnäytetyömme aiheeseen.

Laadimme kartoittavan kyselylomakkeen koskien murrosikäisten nuorten ravitsemus- ja liikuntatottumuksia, lomake koostui yhteensä 14 kysymyksestä. Järjestimme yhteistyössä Tapainlinnan koulun opettajan kanssa kyselytilaisuuden nuorille koululla. Jaoimme kyselylomakkeet henkilökohtaisesti haastateltaville ja odotimme, kunnes saimme täytetyt kyselylomakkeet. Tutkimusjoukkomme suuruudeksi määräytyi 63 yläasteikäistä nuorta, joiden ikäjakauma oli keskimäärin 14,5 vuotta. Tapainlinnan koulun yläasteikäisten nuorten kokonaismäärä on koulun rehtorilta saadun tiedon mukaan on 399. Saatujen vastausten analysoinnin pohjalta loimme opaslehtisen murrosikäisten nuorten hyvistä ravitsemus- ja liikuntatottumuksista, jota koulun oma terveydenhoitaja voi hyödyntää omassa työssään nuorten keskuudessa

2 Murrosikä

Murrosikä alkaa esipuberteetti vaiheella, joka sijoittuu noin 11-15 vuoden ikään (Jarasto & Sinervo 1999, 43). Tämä alkamisikä vaihtelee kuitenkin 10-16 ikävuoden välillä ja tytöillä murrosikä alkaa usein varhaisemmin kuin pojilla (Eronen, Kanninen, Katainen, Kauppinen, Lähdesmäki, Oksala & Penttilä 2001, 113). Murrosikään ja nuoruuteen kuuluvat fyysinen sekä psyykinen kehittyminen. Fyysisessä kehityksessä murrosikäisessä nuorena tapahtuu biologista ja fysiologista kehitystä, jonka seurauksena nuoresta kasvaa fyysisiltä ominaisuuksiltaan aikuinen. Tämä fyysinen murrosikä, eli puberteetti vaihe kestää tavallisesti 2-5 vuotta. Puberteetti etenee jokaisella nuorella yksilöllisesti ja siihen vaikuttavat osaltaan myös perimätekijät. Nuoren psyykinen kehitys tapahtuu pidemmällä aikavälillä ja se keskimäärin sijoittuu ikävuosiin 12-22. (Aalberg & Siimes 1999, 15 & 68.)

2.1 Murrosikäisen pojan fyysiset muutokset

Poikien fyysinen murrosiänkehitys lähtee käyntiin kivesten kasvulla, kivekset alkavat tuottamaan mieshormonia eli testosteronia, joka saa aikaan sen että pojasta muokkautuu vähitellen mies (Nuorten nettipalvelu). Testosteroni säätelee muun muassa poikien karvojen kasvua, sukupuolielinten kehitystä, siittiöiden tuotantoa, äänenmurrosta, luuston ja lihasten kasvua sekä maskuliinista käytöstä (Bjälle, Haug, Sand, Sjaastad & Toverud 1999, 410). Varsinaisen murrosiän katsotaan pojilla alkavan kun kivekset ovat kasvaneet 2cm:n pituisiksi, tämä vaihe sijoittuu keskimäärin 12 ikävuoden tienoille. (Aalberg & Siimes 1999, 35.) Kivesten kasvun lisäksi murrosiässä kivespussit suurenevat, niiden iho ohenee sekä punertuu ja lopuksi tummenee. Noin vuosi siitä kun kivekset ovat alkaneet kehittymään alkaa peniksen kasvu ja sen paksuuntuminen, lisäksi penikseen kehittyy terska. Samaan aikaan pojilla ilmestyy häpykarvoitusta ja kainalokarvoitusta. (Ivanoff, Risku, Kitinoja, Vuori & Palo 2001, 77). Myöhemmin myös partakarvoitus ja muun vartalon karvoitus alkaa kehittyä, joillekin runsaampana kuin toisille (Poikien murrosikä).

Noin 13-vuotiaana pojilla käynnistyy siittiöiden tuotanto, josta käytetään nimitystä spermarke. Poikien fyysiseen kehitykseen murrosiässä kuuluvat myös kolmivaiheinen pituuskasvu ja äänenmurros. Äänenmurroksessa pojan ääni madaltuu kurkunpään kasvaessa. Kolmivaiheinen pituuskasvu alkaa hitaammalla kasvuvauhdilla, 2-5 cm vuodessa. Toinen pituuskasvun vaihe kestää noin kaksi vuotta jolloin kasvuvauhti on nopeimmillaan, tästä käytetään nimitystä kasvupyrahdyks. Pojat kasvavat kasvupyrahdyksen aikana keskimäärin 9,5 cm vuodessa ja se ajoittuu noin 14 ikävuoden tienoille. Kasvupyrahdyksen jälkeen kolmannessa vaiheessa pituuskasvu hidastuu ja lopuksi kasvu pysähtyy. (Terho, Ala-laurila, Laakso, Krogius & Pietikäinen 2000, 106-107). Lopullisen pituuden pojat saavuttavat noin 18-vuotiaana, mutta puolet heistä kasvaa vielä tämänkin jälkeen 1-2 vuoden ajan (Aalberg & Siimes 1999, 16).

2.2 Murrosikäisen tytön fyysiset muutokset

Tyttöjen fyysinen kehittyminen on etenemiseltään erilaista verrattuna poikien vastaavaan kehittymiseen. Lisäksi tyttöjen murrosikä alkaa oletusarvoisesti muutamaa vuotta poikia aiemmin. Murrosiän normaaliin etenemiseen mahtuu paljon yksilöllistä vaihtelevuutta ja yksilöiden väliset erot ovatkin usein seurausta monen eri vaihtelutekijän vaikutuksesta. Rintojen kehitys, häpykarvoituksen ilmestyminen ja pituuskasvun nopea kehitys kuuluvat osana tytön murrosiän fyysiseen kehitykseen ja ne esiintyvät ja etenevät useimmiten samanaikaisesti. (Aalberg & Siimes 2007, 51.) Useimmilla nuorilla tytöillä ensimmäinen näkyvä merkki murrosiän alkamisesta on rintarauhasen kehitys, joka alkaa keskimäärin tytön ollessa 8-13 vuoden ikäinen. (Tiina Laine 2005.) Tytölle ilmaantuu häpykarvoitusta yleensä noin vuoden sisällä siitä kun rintarauhanen on aloittanut kehityksensä. Vain harvoissa tapauksissa häpykarvoituksen kasvu on ensimmäinen merkki murrosiän alkamisesta. (Aalberg & Siimes 2007, 52.)

Tytön kasvupyrähdysten huippu ajoittuu yleensä noin 12 vuoden ikään, jolloin tyttö kasvaa vuoden aikana noin 8 cm. Kuukautiset alkavat usein vasta murrosikäkehityksen loppupuolella, suomalaistytöillä keskimäärin noin 13-vuotiaana. (Aalberg & Siimes 2007, 51.) Estrogeeni nimisellä hormonilla on merkittävä tehtävä kuukautisten alkamisen kannalta, sillä osittain sen vaikutuksesta kohdun limakalvo pääsee kasvamaan riittävästi kuukautisvuodon muodostumista varten. Estrogeeniset aineet aiheuttavat myös lukuisia muita muutoksia tytön elimistössä, kuten ulkosynnyttimien ja emättimen kasvua ja kehitystä. (Aalberg & Siimes 2007, 55-56.) Kuukautisten alkamisen jälkeen tytön pituuskasvun voidaan olettaa hidastuvan, sillä menarcken jälkeinen odotettavissa oleva pituuskasvu on keskimäärin noin 5 cm (Aalberg & Siimes 2007, 51). Jäljellä oleva pituuskasvu riippuu merkittävästi kuukautisten alkamisaikasta, sillä mikäli kuukautiset alkavat tytöllä jo 11 vuoden ikäisenä, on pituutta odotettavissa lisää vielä 11 cm. Vastaavasti kuukautisten alkaessa vasta 15 vuoden iässä, on pituuskasvua jäljellä enää 2 cm. (Aalberg & Siimes 2007, 56.) Murrosikäkehityksen voidaan katsoa kestävän keskimäärin noin 3,5- 4,0 vuotta, mutta vaihtelua on olemassa molempiin suuntiin (Aalberg & Siimes 52-53).

2.3 Psykkinen kehitys

Ihmisen psykkinen kehitys on riippuvainen biologisista, psykologisista ja sosiaalisista tekijöistä. Psykkinen kehitys on jaoteltavissa eri kehitysvaiheisiin, joita kuvaavat niille kullekin ominaiset biologiset, psykkiniset ja sosiaaliset tapahtumat. Yksilön psykkinen kehitystä arvioitaessa on muistettava kiinnittää huomiota yksilöön, hänen elinympäristöönsä ja lisäksi hänen ja ympäristön välillä olevaan vuorovaikutukseen. Vaiheittain etenevään kehitykseen kuuluu sekä hidasta porrastettua kypsymistä että ajoittaisia nopeita muutoksen ajanjaksoja. Myös ajoittainen psykkinen toimintojen taantuminen kuuluu normaalina osana nuoren psykkinen ke-

hitykseen. (Terho, Ala-Laurila, Laakso, Krogius & Pietikäinen 2002, 103.) Nuoruuden psyykkisen kehityksen tavoitteena on saavuttaa yksilön itsenäisyys (Aalberg & Siimes 2007, 67).

Nuoruusiän psyykkinen kehitys voidaan karkeasti jaotella kolmeen eri vaiheeseen: varhaisnuoruus 12-14-vuotiaana, varsinainen nuoruus 15-17-vuotiaana ja jälkinuoruus 18-22-vuotiaana. Varhaisnuoruudessa nuoren itsenäistyminen alkaa lisääntyä ja irrottautuminen vanhemmista alkaa. Tässä vaiheessa nuori kokee yleensä olonsa ristiriitaiseksi, sillä nuori yrittää tasapainotella itsenäistymisen ja lapsenomaisuuden välillä. Nuori alkaa korostamaan yksilöllisyyttään pitämällä omia ajatuksiaan suojattuna muilta perheenjäseniltä ja etsii tukea myös perheen ulkopuolelta. Nuori kyseenalaistaa vanhempien luomia sääntöjä ja määräyksiä luomalla omia vahvoja näkemyksiään asioista. Nuoren näkökulmasta vanhemmat ovat suvaitsemattomia, itsekkäitä ja jopa esteenä hänen kasvulleen. Varhaisnuoruudessa nuorten itsetunnon kehittyminen on vasta aluillaan, jonka seurauksena nuori korostaa itsetietoista käyttäytymistä. Varhaisnuoruudessa nuoren on ajoittain vaikea käsitellä ja ymmärtää omia vaihtelevia tunteitaan. (Aalberg & Siimes 2007, 68-69.) Nuoren siirtyessä varsinaiseen nuoruusikään peruskoulun lopulla ovat monet varhaisnuoruuteen kuuluvat kehitystehtävät saavutettu. Tässä vaiheessa nuoren ristiriidat ja konfliktit vanhempien kanssa ovat yleensä vähentyneet ja nuoren mustavalkoinen suhtautuminen asioihin on lieventynyt. Myös ystäväpiiri kokee muutokseen varhaisnuoruuden alkuvaiheeseen verrattuna nuoren alkaessa valikoimaan ystävikseen itselleen tärkeimmiksi kokemiaan henkilöitä. (Aalberg & Siimes 1999, 57.)

Varsinaisessa nuoruusiässä nuori on alkanut sopeutumaan muuttuneeseen ruumiinkuvaansa. Tässä kehitysvaiheessa nuoren seksuaalinen kehitys on keskeisin osa-alue ja nuori testaa omaa seksuaalisuuttaan kehittyvänä miehenä tai naisena. Ihmis- ja seurustelusuhteet tulevat usein kuvioihin tässä vaiheessa ja nuori vahvistaa omaa minuuttaan niiden avulla. Nuoren aktiivisuustaso lisääntyy ja hän on kiinnostunut omista taidoistaan, kyvyistään ja ympäristöstään sekä mahdollisuuksistaan vaikuttaa asioihin. Varhaisnuoruuden hämmennyneisyys on väistymässä ja tilalla on syntymässä aktiivinen kantaa ottava nuori. (Aalberg & Siimes 2007, 70.)

Nuoren siirtyessä jälkinuoruuteen hänen yksilötuntemuksensa on lujittunut ja hänellä on syntynyt suhteellisen vakaa käsitys omasta identiteetistään ja itsenäisyydestään. Myös nuoren kokonaispersoonaa on vakiintunut. Nuori on nyt irrottautunut vanhemmistaan ja suhde vanhempiin on aiempaa vastavuoroisempi. (Terho ym.2002, 108-109.) Nuori on ymmärtäväisempi vanhempiaan kohtaan ja arvostaa myös itsestään löytyviä vanhempiensa piirteitä. Jälkinuoruudessa nuoren empatiakyky kasvaa ja hän ottaa kanssaihmiset huomioon aiempaa paremmin. Nuoren itsekeskeisyys vähenee ja lisäksi hän kykenee tekemään kompromisseja. Tässä vaiheessa nuori joutuu tekemään valintoja, joilla on vaikutusta hänen tulevaisuuteensa aikuisena. Hän kokee kuuluvansa yhteiskunnan osaksi ja alkaa omalta osaltaan kantaa vastuuta yhteiskunnan jäsenenä. Nuoren suunnitelmat koulutuksesta, perheen perustamisesta ja

tulevaisuudesta selkiytyvät ja osaltaan ohjaavat nuoren valintoja. (Aalberg & Siimes 2007, 71.)

3 Ravitseminen

3.1 Hyvä ravitseminen

Ravitsemuksella on suuri merkitys ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja terveyteen. Hyvällä ravitsemuksella voidaan ehkäistä, että välttää monia yleisiä sairauksia, sekä yhdessä liikunnan kanssa voidaan myös ennalta ehkäistä tuki- ja liikuntaelimistön sairauksia. Huonolla, epäterveellisellä ravitsemuksella on suuri yhteys muun muassa sepelvaltimotautiin, aivovaltimotautiin, kohonneen verenpaineen, diabeteksen, sekä osteoporoosin syntyyn ja niiden kehittymiseen. (Aromaa, Huttunen, Koskinen & Teperi 2005, 73.) Suomalaisten ravitsemustottumuksista johtuvista sairauksista suurimpina ongelmina ovat lähinnä sydäntaudit, verenpaine- tauti ja syöpä. Näiden tautien aiheuttavina osatekijöinä pidetäänkin liian runsasta energiansaantia ja runsasta rasvan, sekä sokerin käyttöä. (Kylliäinen & Lintunen 2002, 7.) Ihmisen nauttimalla ravinnolla on myös muitakin kuin terveyteen liittyviä vaikutuksia, se antaa nautintoa ja turvaa. Toisin sanoen ravinnolla on siis voimakas emotionaalinen merkitys. Ihminen voi kohottaa niin fyysistä kuin psyykkistä hyvinvointiaan tekemällä ruuasta ja ruokailutilanteesta mielekkään ja iloisen tapahtuman. (Huovinen & Leino 2000, 441.)

3.2 Nuoren ravitsemuksen tarve

Ravinnontarve vaihtelee yksilöllisesti, siihen vaikuttavat ikä, fyysinen aktiivisuus, sekä se missä kehityksen- tai kasvun vaiheessa ihminen on. Murrosikäinen nuori tarvitsee runsaasti energiaa, etenkin voimakkaan kasvun aikana, joka tytöillä sijoittuu noin 10-15 vuoden ikään ja pojilla 15-20 vuoden ikään. (Kylliäinen & Lintunen 2002, 126). Suositeltavat energiaravintoaineiden osuudet päivän kokonaisenergiasta nuorilla ovat samat kuin aikuisillakin, Proteiineja 10-20 prosenttia, hiilihydraatteja 50-60 prosenttia ja rasvaa 25-35 prosenttia (Haglund ym. 2007, 134).

Kasvava nuori tarvitsee suojaravintoaineista erityisesti proteiineja, kalsiumia ja rautaa. Näillä jokaisella on omat tehtävänsä nuoren kehityksessä. Proteiini auttaa uusien kudosten muodostumisessa sekä niiden uusiutumisessa, joten nuori tarvitsee proteiineja erityisesti silloin kun lihakset ja elimet kehittyvät ja kasvavat. (Haglund ym. 2007, 134.) Pääsääntöisesti proteiineja saadaan liharuuista, lihavalmistuksista ja maito- sekä viljavalmistuksista (Haglund ym. 2007, 46). Kalsium vaikuttaa ihmisen luustoon. Juuri murrosiässä kasvupyrähdysten aikana kalsiumin saanti vaikuttaa luuston tulevaan maksimivahvuuteen, joka saavutetaan 20-ikävuoteen mennessä. (Haglund ym. 2007, 134-135.) Kalsium on siis luuston ja myös hampaiden rakennusaine,

jota saadaan esimerkiksi hapanmaitovalmisteista sekä juustoista (Haglund ym. 2007, 71). Rautaa ihminen tarvitsee muun muassa hapen kuljettamiseen punasoluissa ja veren muodostamiseen. Suomessa raudan saanti on yleisesti ottaen riittävää, sitä saadaan etenkin viljasta ja lihavalmisteista. (Haglund ym. 2007,81.) Murrosikäisen raudantarve on suuri, etenkin tytöillä joiden kuukautiset ovat alkaneet (Haglund ym. 2007, 135).

Kehittyvä nuori tarvitsee monipuolisen ja ravitsevan ruokavalion kasvunsa tueksi. Monipuolinen ruokavalio koostuu muun muassa täysjyväviljavalmisteista, perunasta, kasviksista, hedelmistä, liha-, kala-, ja broilerivalmisteista sekä maitotuotteista. (Haglund ym. 2007, 135.) Monipuolisen ruokavalion rakentamisessa voidaan käyttää apuna ruokaympyrää (liite 2), jossa on havainnollistettuna päivittäiseen terveelliseen ruokavalioon tarvittavat ravintoaineet ja niiden suhteellinen määrä (Kylliäinen & Lintunen 2002, 94). Säännöllinen ateriarytmi auttaa nuorta jaksamaan koulun ja vapaa-ajan mukanaan tuomat haasteet. Nykyään nuoret korvaavat kuitenkin helposti osan päivittäisestä ravinnostaan pikaruuilla, makeisilla sekä erilaisilla virvoitusjuomilla. Tämä voi pahimmillaan johtaa vitamiinien, hivenaineiden ja muidenkin ravintoaineiden puutostiloihin fyysisen väsymyksen lisäksi. (Haglund ym. 2007, 135-136.) Esimerkiksi riittämätön raudansaanti johtaa pitkällä aikavälillä anemian kehittymiseen, joka on yksi maailman yleisimmistä ravintoaineiden puutoksista. Suomalaisista naisista noin 6 prosenttia kärsii anemiasta, jonka osasyynä ovat runsaat kuukautiset. (Rautainfo 2005.) Kalsiumin puutteesta seurausta oleva osteoporoosi uhkaa nuoria, jotka eivät juo maitoa tai käytä ruokavaliossaan maitovalmisteita (Haglund 2007, 71). Osteoporoosissa eli luukadossa luut haurastuvat ja menettävät lujuuttansa, jonka seurauksena luumurtumia syntyy herkemmin. (Suomen Osteoporoosiliitto ry).

3.3 Ravitsemussuositukset

Hyvällä ravitsemuksella on siis keskeinen merkitys terveyden ylläpitämisessä, sekä sairauksien ehkäisyssä (Aapro, Kupiainen & Leander 2008, 10.) Suomessa asiantuntijoista koostuva valtion ravitsemusneuvottelukunta määrittelee tutkitun tiedon pohjalta suosituksia terveyttä edistävästä ravinnosta ja niiden pohjalta julkaisee suomalaisille yleiset ravitsemussuositukset. Ravitsemussuositukset koskevat terveitä ja kohtalaisesti liikkuvia henkilöitä. Suosituksia noudattava henkilö saa ravinnosta riittävästi tarvittavat ravintoaineet ja mahdollisten haitta-aineiden määrä pysyy kohtuullisena. (Aapro ym. 2008, 18.) Ravitsemussuositusten mukaan tulisi melkein jokaisen aterian yhteydessä syödä täysjyväviljavalmisteita ja ruokajuomana käyttää mieluiten maitoa. Maitoa ja maitovalmisteita tulisi nauttia noin puoli litraa päivässä, käyttäen niistä vähärasvaisia tai rasvattomia versioita. Suolan sekä runsassuolaisten elintarvikkeiden käyttöä tulisi välttää ja suosia ennemminkin vähäsuolaisia valmisteita tai maustaa ruoka suolattomilla mausteilla. Samoin paljon sokeria sisältäviä elintarvikkeita tulee välttää ja syödä vain vähän sokeria sisältäviä valmisteita päivän aterioilla. Ravitsemussuosituksen mukaan

päivittäisessä ravitsemuksessa tulisi suosia pehmeän rasvan käyttöä ja välttää kovan rasvan käyttöä. Pehmeää rasvaa ovat kasvisöljyt ja niitä sisältävät margariinit, sekä levitteet. Suositusten mukaan ihmisen tulee syödä kalaa kaksi kertaa viikossa, lihaa vähärasvaisena ja lihavalmisteita mieluiten täyslihavalmisteina. Kasviksia, marjoja ja hedelmiä tulisi suosituksen mukaan syödä vähintään 400 grammaa päivässä ja mieluiten marjat ja hedelmät sellaisenaan, ei esimerkiksi mehuna. (VRN 2005, 36-39).

3.4 Nykynuoren ravitsemukseen ja liikuntaan liittyvät erityistilanteet

Nuorten suhtautuminen liikuntaan ja ravintoon on muuttunut rajusti verrattuna aiempaan. Nykyinen elämänmeno on kiireistä ja tuo mukanaan paljon haasteita. Nuorille asetetaan paljon saavutettavia tavoitteita, niin koulussa kuin arkielämässä. Media on lisäksi luonut tietyn tyyppiset ihmishanteet, joihin valtaosa nuorista haluaisi samaistua. Murrosikäinen saattaa kokea elämänsä ajoittain liiankin haasteelliseksi ja etsiä lohdutusta itselleen mielekkäistä asioista. Jollekin nuorelle ruoka saattaa olla suurta tyydytystä antava tekijä, jonka avulla nuori pääsee pakenemaan hetkeksi yksinäisyyttä ja tyhjyyden tunnetta. Edellä mainituista seikoista johtuen erilaisten ravitsemukseen ja liikuntaan liittyvien ongelmien määrä on noussut. (Tania Heller 2006, 5-6.)

Tänä päivänä 2 % väestöstämme kärsii erilaisista vakavista syömishäiriöistä (Syömishäiriöliitto-SYLI RY). Nuorten syömishäiriöissä vaikuttavat tekijät ovat sekä somaattisia että emotionaalisia (Ivanoff ym. 2001,234). Syömishäiriöstä kärsivän sairaus ilmenee muun muassa häiriönä kehonkuvassa, painossa ja ravitsemuksessa (Syömishäiriöliitto-SYLI RY). Vakavimmista syömishäiriöistä yleisimpiä ovat laihuushäiriö eli anorexia ja ahmimishäiriö eli bulimia. Syömishäiriöihin sairastutaan yleisimmin 14-16 vuoden ikäisinä, tai myöhemmin nuoruusiällä. (Ivanoff ym. 2001,234.) Tytöillä syömishäiriöt ovat huomattavasti yleisempiä kuin pojilla, mutta poikien sairastamat syömishäiriöt ovat jatkuvasti lisääntyneet (Syömishäiriöliitto-SYLI RY). Tarkkaa tai tiettyä syytä syömishäiriön syntymiseen ei ole voitu osoittaa, mutta osasyitä on etsitty yksilön kehityksestä, hormonaalisista tekijöistä, sekä perhedynamiikasta ja yhteiskunnallisista tekijöistä (Ivanoff ym. 2001,234.)

Ylipainoisten henkilöiden määrä on lisääntynyt voimakkaasti eri ikäryhmissä koko maailmassa (Mustajoki, Fogelholm, Rissanen & Uusitupa 2006, 284). Suomessa kouluikäisistä lapsista arviolta 10-20% on ylipainoisia ja määrä on jatkuvassa kasvussa (Mannerheimin lastensuojeluliitto). Ylipaino ja lihavuus termeinä täytyy pitää kuitenkin toisistaan erossa, sillä ne merkitsevät eri asioita. Lihavuudesta puhuttaessa tarkoitetaan sairautta eli terveydelle vakavaa tilaa. Ylipainolla puolestaan tarkoitetaan tilaa, jossa henkilöllä on olemassa riski lihavuudelle. (Janson & Danielsson 2005, 28.) Molemmille on kuitenkin yhteistä kehon liiallinen rasvamäärä (Kala-vainen, Päätalo, Ihanainen & Nuutinen, 2008, 5). Suomalaisen lapsen ja nuoren ylipainon to-

teamisen apuna käytetään pituuspainoa, joka on helposti luettavissa kasvukäyriltä. Kouluikäisen ylipainosta voidaan puhua kun nuoren pituuspaino on yli 20–40%. (Mustajoki ym. 2006, 299.) Nuoren ylipainoon johtavia syitä voi olla monia, kuten vähäinen liikunta, ruokatottumukset ja perinnölliset sairaudet. Ylipaino aiheuttaa nuorelle terveydellisiä haittoja, joilla osalla voi olla pitkäkantoiset vaikutukset läpi elämän. Tämän vuoksi ylipainon ennaltaehkäisy terveellisiä elämäntapoja noudattamalla olisikin ensisijaisen tärkeää. (Kalavainen ym. 2008, 6.)

Niin ikään kasvissyöjien määrä on lisääntynyt huomasti murrosikäisten nuorten keskuudessa. Syitä kasvisruokavalioon siirtymiselle voivat olla esimerkiksi halu syödä terveellisesti tai masasta erottuminen (Nina Riihimaa). Kasvisruokavaihtoehtoja on olemassa useita riippuen noudatettavasta linjasta, eli käyttääkö ravinnossaan maitotuotteita, kananmunatuotteita tai kalatuotteita (Haglund 2007, 150). Asiantuntijat eivät suosittele kasvisruokavalion noudattamista kasvavalle nuorelle, sillä tärkeiden ravinto- ja rakennusaineiden saanti saattaa helposti jäädä liian vähäiseksi tarpeeseen nähden ja aiheuttaa erilaisia puutostiloja (Nina Riihimaa). Mikäli nuori päättää kuitenkin noudattaa kasvisruokavaliota, tulee hänen kiinnittää erityisesti huomiota ravinnon monipuolisuuteen ja siihen, että hän saa ravinnostaan riittävästi B-vitamiinia, D-vitamiinia, kalsiumia, rautaa, sinkkiä, seleeniä ja jodia, sillä edellä mainittuja ravintoaineita esiintyy pääasiassa eläinkunnan tuotteissa. (Haglund 2007, 153.) Aikuisen olisikin tärkeää osallistua nuoren kasvissyöjän ravitsemuksen suunnitteluun ja toteutukseen nuoren tasapainoisen ravitsemuksen turvaamiseksi (Nina Riihimaa).

4 Liikunta

Lapsilla ja nuorilla on luonnostaan olemassa tarve liikkua. Liikkumisen voidaan sanoa parantavan motoriikan kehittymistä, luuston vahvistumista sekä lihasvoiman kehittymistä. Fyysisen kehityksen tukemisen lisäksi liikunta vahvistaa myös yksilön psyykkistä ja sosiaalista kehitystä. Nuoren voidaan arvioida tarvitsevan päivittäin tunnista kahteen reipastahtista liikuntaa. Tämä toteutuu kuitenkin yhä harvemman lapsen ja nuoren kohdalla, sillä lasten päivittäinen liikkuminen on vähentynyt merkittävästi viime vuosien aikana. Nykyaikana vain noin joka kolmas lapsista liikkuu riittävästi tarpeeseensa nähden. (Iländer ym. 2006, 235.) Osasyynä nuorten liikkumisen vähentymiseen voidaan pitää nyky maailman muuttumista istuvammaksi paikaksi. Televisio ja tietokoneet ovat vallanneet nuorten vapaa-ajan, eivätkä liikunnalliset lajit houkuta nuoria enää samalla tavalla kuin aiemmin. Arkisen hyötyliikunnan määrä on vähentynyt rajusti, sillä lyhyitäkin matkoja kuljetaan usein autolla tai muulla moottoriajoneuvolla. (Nuori Suomi ry 2008.) Vähäinen liikunta ja fyysinen aktiviteetti yhdistettynä energiapitoiseen ruokavalioon johtavat helposti lapsen ja nuoren ylipainoon. Ylipainoisten lasten ja nuorten lukumäärä väestömme keskuudessa on kasvanut huolestuttavan voimakkaasti ja tällä hetkellä

ylipainoisten nuorten osuus koko ikäryhmästä on kaksinkertaistunut vuoden 1977 jälkeen. (Ilander ym. 2006, 235.)

Harrastetun liikunnan määrä vähenee usein radikaalisti siirryttäessä lapsuudesta kohti aikuisuutta. Suomalaisen kyselyn tulosten mukaan suomalainen nuori on aktiivisimmillaan noin 12-vuotiaana, jonka jälkeen aktiivisuuden taso on vaarassa laskea. (Nuori Suomi ry 2008.) 2000-luvun alussa suoritetun kyselyn mukaan 12-14-vuotiaista nuorista 94 % harrastaa liikuntaa jossain määrin, jolloin syystä tai toisesta liikkumattomia nuoria jää jäljelle 6 prosenttia. 15-18-vuotiaiden ikäryhmää tarkasteltaessa tuloksista ilmeni, että heistä 93 % harrastaa liikuntaa ainakin jossain määrin. (Nuori Suomi 2002.) WHO:n suorittaman koululaistutkimuksen mukaan suomalaisista 13-vuotiaista tytöistä 25 prosenttia kertoi harrastavansa liikuntaa vähintään tunnin viisi kertaa viikossa, pojilla vastaava luku oli 36 prosenttia. 15-vuotiaiden ikäryhmää tarkasteltaessa lukemat olivat laskeneet kummallakin sukupuolella, enää keskimäärin noin joka viidennes nuori harrasti edellä mainitun määrän liikuntaa. (Nuori Suomi ry 2008.) Vuonna 2006 suoritetussa kouluterveyskyselyssä selvitettiin erikseen myös hengästyttävän ja hikoilua aiheuttavan liikunnan tuntimäärä. Vastaukseksi saatiin, että pojista 40 % ja tytöistä 29 % liikkui viikossa vähintään 4 tuntia siten, että liikkuminen aiheutti heille hengästymistä ja hikoilua. (Fogelholm, Paronen & Miettinen 2007, 32).

Sukupuolien välisiä eroja tarkasteltaessa voidaan havaita poikien harrastavan liikuntaa tyttöjä aktiivisemmin. (Fogelholm ym. 2007, 3). Myös tyttöjen ja poikien lajiharrastuksissa on eroja. Poikien suosimia lajeja ovat muun muassa jalkapallo, salibandy ja jääkiekko. Tyttöjen vastaava lista sisältää puolestaan kävelylenkkejä, voimistelua, tanssia ja ratsastusta. (Fogelholm ym. 2007, 39.) Pojat harrastavat tyttöjä useammin useampaa eri lajia samanaikaisesti, tytöt keskittyvät enemmän yhteen urheilulajiin kerrallaan. Pojat ottavat tyttöjä innokkaammin osaa erilaisiin urheilukilpailuihin ja otteiluihin, mutta tämä on ainakin osittain selitettävissä tehdyillä lajivalinnoilla. Poikien suosimissa urheilu- ja liikuntalajeissa järjestetään nimittäin kilpailuja ja otteluita huomattavasti useammin kuin tyttöjen vastaavissa lajeissa. (Nuori Suomi 2002, 10-12.)

Liikunnan tulisi olla hauskaa, kannustavaa ja mielihyvää tuottavaa. Tämä toteutuu kun liikunta järjestetään vastaamaan mahdollisimman hyvin lasten ja nuorten toiveita ja tarpeita. Lapsille ja nuorille järjestettävän liikunnan tulee olla lisäksi monipuolista ja ikätasolle sopivaa. Esimerkiksi koululiikunnassa tämä on pyritty ottamaan huomioon mahdollisimman kattavasti, jotta jokainen nuori saisi onnistumisen ja osaamisen kokemuksia, sillä nuoren kokeman itsearvostuksen on havaittu olevan yhteyksissä aktiiviseen liikunnan harrastamiseen. Liikunnan tulisi ajoittain nostaa sykettä ja kiihdyttää hengitystä, sillä nimenomaan tehokas liikunta aikaansaa myönteisiä muutoksia nuoren kehossa. Nämä tehokkaan liikunnan jaksot toteutuvat useimmiten intervalleissa, joissa liikunta- ja lepojaksot vaihtelevat. Erilaiset urheiluharrastukset tar-

joavat usein hyviä mahdollisuuksia sydämen sykkeen nostamiselle. (Nuori Suomi 2008.) Nuorten terveystapatutkimuksen antamien tulosten valossa näyttääkin, että erilaiset urheiluseurat ovat lisänneet suosiotaan suuresti nuorten keskuudessa, varsinkin tytöt ovat löytäneet tiensä urheiluseuraliikunnan pariin. (Fogelholm ym. 2008, 32).

Nopeatempoisen liikunnan lisäksi tulee huolehtia lihasvoiman ja lihaskestävyyden kehittymisestä, jotta nuoren kehittyvä keho saa tarvitsemaansa rasitusta ja tukea. Miellyttävän ja samalla tehokkaan tavan liikkua tarjoavat joukkuepelit, joissa nuori pääsee samanaikaisesti harjoittelemaan myös vuorovaikutustaitojaan muiden samalla kehitystasolla olevien nuorten kanssa. Joukkuepeleissä nuori pääsee lisäksi harjoittelemaan sekä voittamisen, että häviämisen tunteita, jotka kuuluvat olennaisena osana ihmisen elämään. (Nuori Suomi 2008.)

5 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää Hyvinkään Tapainlinnan koulun yläasteikäisten nuorten liikkumis- ja ravitsemustottumuksia. Opinnäytetyömme tavoitteena oli tuottaa saatuja tutkimustuloksia hyödyntäen opaslehtinen nuorten monipuolisesta ravitsemuksesta ja liikunnasta. Luomaamme opaslehtistä koulun terveydenhoitaja voi halutessaan hyödyntää antaessaan nuorille terveysneuvontaa liittyen ravitsemukseen ja liikuntaan. Ravitsemusta käsittelevät tutkimuskysymyksemme kartoittivat kohderyhmän ruokailutottumusten terveellisyyttä, säännöllisyyttä ja tuntemuksia ruokailun mielekkyydestä. Liikunta-aiheiset kysymykset käsittelevät puolestaan kohderyhmän harrastaman liikunnan määrää ja laatua.

Opinnäytetyömme tutkimusosion tutkimuskysymykset olivat seuraavat:

1. Minkälaiset ovat murrosikäisten nuorten ravitsemustottumukset?
2. Minkälaiset ovat murrosikäisten nuorten liikuntatottumukset?

6 Tutkimuksen toteuttaminen

6.1 Tutkimusjoukko ja sen muodostaminen

Tutkimuksen perusjoukolla tarkoitetaan joukkoa, joka sisältää kaikki tutkimuksessa tarvittavat havaintoyksiköt. Edellämainituista havaintoyksiköistä saadaan suoritettavan tutkimuksen avulla tietoa. Perusjoukosta voidaan valikoida tutkimukseen joko kaikki perusjoukon havaintoyksiköt tai tehdä valikoitu otos. Perusjoukon koko vaikuttaa osaltaan siihen, tehdäänkö kokonaistutkimus vai käytetäänkö otantamenetelmää. Otantamenetelmää käytettäessä perus-

joukosta valitaan tietty haluttu otos, joka koostuu halutusta osasta perusjoukosta. Otantamenetelmiä on olemassa useita erilaisia riippuen tutkimuksen tutkimusongelmasta, tavoitteista ja käytettävissä olevista resursseista. (Vilkkä 2007, 77-78.) Tutkimuksemme perusjoukkona olivat Hyvinkään murrosikäiset nuoret, joista otantamenetelmää käyttämällä valikoitui otantajoukoksi Hyvinkään Tapainlinnan koulun yläasteikäiset nuoret. Tutkimusjoukon suuruudeksi oli suunniteltu noin 50 nuorta, sillä katsoimme yhdessä ohjaajamme kanssa sen antavan meille riittävästi tietopohjaa opaslehtisen tekoon. Tapainlinnan koulun yläasteikäisten nuorten kokonaismäärä on koulun rehtorilta saadun tiedon mukaan 399. Tulosten tarkkuuteen ja yleistettävyyteen vaikuttaa merkittävästi tutkimusjoukon suuruus, mitä suurempi tutkimusjoukko, sitä luotettavampia saadut tulokset ovat (Alkula, Pöntinen & Ylöstalo 1999, 108).

6.2 Tutkimusote ja aineistonkeruumenetelmät

Käytimme tutkimuksessamme apunamme kvantitatiivista eli määrällistä tutkimusmenetelmää, jolle on keskeistä jo olemassa olevaan teorian tietoon tutustuminen ja tukeutuminen sekä hypoteesien eli uusien olettamusten esittäminen (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004, 131). Kvantitatiivista tutkimusmenetelmää voidaan myös kuvailla käyttämällä adjektiiveja selväpiirteinen ja tunnusmerkillinen (Alan Bryman 2008, 140). Kvantitatiivisessa tutkimuksessa on tärkeää määritellä tutkimuksessa käytetyt käsitteet, kuten yksilön ikä, sukupuoli ja tarkasteltava tutkimusjoukko. Tutkimuksessa käytettävän havaintoaineiston tulee soveltua määrälliseen eli numeeriseen mittaamiseen. (Hirsjärvi ym. 2004, 131.) Määrällisessä tutkimusmenetelmässä aineistoa voidaan kerätä kolmella eri tavalla: postikysely, informoitu kysely ja joukkokysely. Käytimme meidän toteuttaman tutkimuksen aineiston keräämisessä informoitua kyselytapaa, jossa tutkija kohtaa tutkimusjoukon joko kyselylomaketta jakaessaan tai myöhemmin noutaessaan lomakkeet. Informoidussa kyselyssä tutkija lisäksi selostaa tutkimusjoukolle kyselylomakkeen tarkoituksen ja täytön. (Vilkkä 2007, 73.)

Käytämme tutkimuksessamme tiedonhankintamenetelmänä pääosin monivalintakysymyksistä koostuvaa kyselylomaketta. Kyselylomake koostui 14 kysymyksestä, joista kaksi oli taustamuuttujia selittäviä. Jokaiseen asetettuun kysymykseen on olemassa valmiit vastausvaihtoehdot ja vastaajan tuli ympyröidä vastausvaihtoehdoista sopivin. Monivalintakysymysten käyttö helpottaa saatujen tutkimustulosten vertailua ja analysointia, sillä vastausvaihtoehdot olivat ennalta rajattuja. Tutkimukseen osallistujille monivalintakysymyksiin vastaaminen saattaa olla selkeämpää ja helpompaa, sillä kyselyyn vastaaminen on nopeampaa vastausvaihtoehdojen näkyvyyden johdosta. (Hirsjärvi ym. 2004, 188-190.) Valitsimme kyselylomakkeeseemme monivalintakysymykset, sillä koimme ne toimivimmaksi vaihtoehdoksi murrosikäisten nuorten kannalta. Monivalintakysymyksiä käytettäessä nuoren ei tarvitse käyttää aikaa vastauksen sanamuodon miettimiseen, vaan vastausvaihtoehdot ovat jo ennalta määriteltynä. Monivalintakysymyksiin päädyttäessä arvioimme myös virheellisten vastausten määrän pysyvän pienem-

pänä kuin avoimia kysymyksiä käytettäessä. Pidimme tarkoituksella kyselylomakkeen melko pienimuotoisena, sillä pitkän kyselyn vaarana olisi ollut nuoren mielenkiinnon loppuminen kesken kyselyyn vastaamisen. Nuoren keskittymiskyky säilyy paremmin kyselyn viimeiseen kysymykseen asti, kun kysely on lyhyt ja helposti vastattavissa oleva.

6.3 Tutkimusaineiston käsittely ja analysointi

Kvantitatiivista tutkimusmenetelmää apuna käyttäen tutkimustuloksia voidaan analysoida tilastollisesti esimerkiksi prosenttitaulukoiden avulla ja tehdä päätelmiä saatujen tulosten perusteella. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004, 131). Tuloksen analysointi tehdään kvantitatiivista tutkimusmenetelmää apuna käyttäen SPSS-ohjelmalla (Latvala & Vanhanen-Nuutinen 2003, 21). SPSS-ohjelmalla tarkoitetaan ohjelmistoa, jolla voidaan suorittaa tilastollista tietojenkäsittelyä. Kirjainlyhenne SPSS muodostuu englanninkielisistä sanoista Statistical Package for Social Sciences. Tällä kyseisellä ohjelmalla voidaan tyydyttää sekä tavanomaisimmat tilastollisen analyysin tarpeet että suorittaa monia vaativan tasoisia tarkasteluja. Tutkimuksen läpiviemiseen SPSS-ohjelmalla kuuluu neljä eri vaihetta, jotka ovat aineiston tallennus, analyysimenetelmän valinta, muuttujien valinta analyysiin ja tulosten tulkinta. (Valtari 2006.)

Kyselyymme vastasi 63 nuorta, joten päätimme ottaa tutkimukseemme mukaan aiemmin suunniteltua suuremman tutkimusjoukon. Aloitimme analysoinnin numeroimalla kyselylomakkeet juoksevilla numeroinnilla, jotta pystyisimme jälkikäteen tarvittaessa tarkistamaan kyselylomakkeiden tallennuksen tarkkuuden tai varmistamaan esille nousevan poikkeavan havainnon (Vilkkä 2007, 90). Vastaukset syötimme lomakkeen kerrallaan SPSS-ohjelmaan, joka laski puolestamme tarkasteltavan tutkimusaineiston keskiarvot, frekvenssit, mediaanit ja moodit. Frekvenssillä tarkoitetaan tietyn havaintoarvon esiintymistiheyttä tarkasteltavassa aineistossa. Mediaani puolestaan on arvo, jota pienempiä on puolet saaduista havaintoarvoista. Moodilla tarkoitetaan tyyppi-arvoa, eli aineistossa useimmin esiintyvää muuttujan arvoa. (Opetushallitus.)

6.4 Tutkimuseettisiä kysymyksiä

Tutkimuksissa esiintyvät eettiset ongelmat liittyvät yleisimmin joko tiedonhankintaan, tutkimusjoukon henkilöllisyyden suojaan tai saatujen tulosten julkistamiseen. Tutkimuksen tehtävänä on tuottaa luotettavaa informaatiota tutkittavasta aiheesta ja tutkimuksesta tulee ilmetä näkökulma, josta asiaa tarkastellaan. (Paunonen & Vehviläinen-Julkunen 1998, 26-28.) Luotettavuudella tarkoitetaan, että perusteltua informaatiota on käytetty kriittisesti jokaisessa tutkimustyön vaiheessa. Tiedon tuottamisen lisäksi tutkijan on myös kyettävä välittämään saatuja tuloksia eteenpäin. (Karjalainen, Launis, Pelkonen & Pietarinen 2002, 59.) Olemme käyttäneet työssämme monipuolisesti luotettavia lähteitä ja olemme suhtautuneet

tarjolla olevaan tietoon kriittisesti. Osana teoriaviitekehystämme olemme käyttäneet muun muassa ravitsemusneuvottelukunnan laatimia ravitsemussuosituksia, jotka takaavat ajan tasalla olevan tutkitun tiedon käyttämisen. Lisäksi olemme tutustuneet aihealueeseen liittyviin tutkimuksiin ja hyödyntäneet niitä opinnäytetetyössämme meille soveltuvin osin.

Tutkimukseen osallistuminen on aina vapaaehtoista ja osallistujat voivat keskeyttää sen halutessaan koska tahansa. Tutkimuksiin osallistuvien henkilöiden anonymiteetin säilyminen tulee turvata koko tutkimuksen keston ajan. Tutkimus ei myöskään saa aiheuttaa tutkittavalle henkilölle fyysistä, psyykkistä eikä sosiaalista haittaa. (Paunonen & Vehviläinen-Julkunen 1998, 31.)

Tutkimusjoukkoomme kuuluvien henkilöllisyys ei tullut ilmi missään tutkimusvaiheessa ja osallistuminen oli täysin vapaaehtoista. Tutkimusaineiston keräämisessä olemme toimineet eettisesti hakiessamme tutkimusluvan ennen toimintamme aloittamista (katso liite 1). Tutkimuksesta saatujen tulosten raportoinnin perustana on saatujen tulosten avoin ja rehellinen julkistaminen tutkijoiden toimesta. (Paunonen & Vehviläinen-Julkunen 1998, 31). Tutkimuksetamme saatujen tuloksien pohjalta olemme luoneet opaslehtisen murrosikäisen nuoren hyvästä ravitsemuksesta ja liikunnasta. Opas tulee olemaan avoimesti kouluterveydenhoitajien käytettävissä nuorten parissa tehtävän terveysneuvonnan tukena. Lisäksi koulun opettajat ja kyselyyn osallistuneet nuoret saavat tietoonsa tutkimuksesta saadut tulokset.

6.5 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksissa keskeisimmäksi kysymykseksi nousee yleensä aina sen luotettavuus. Luotettavuutta voidaan tarkastella tutkimuksessa mittaamisen ja aineiston keruun suhteen tai tutkimuksesta saatujen tulosten luotettavuudella. Tutkimuksessa käytettävät mittarit vaikuttavat tutkimuksesta saatujen tulosten luotettavuuteen, joten mittarin tulee olla niin tarkka, että se rajaa tutkittavan käsitteen ja samanaikaisesti sen tulee myös eritellä käsitteiden eri tasoja. (Paunonen & Vehviläinen-Julkunen 1998, 206.) Luotettavuudesta puhuttaessa erotellaan kaksi perustetta, jotka ovat validiteetti ja reliabiliteetti, joita kutsutaan myös tutkimuksen pätevydeksi ja luotettavuudeksi (Vehkalahti 2008, 40).

Tutkimuksen validiteetilla tarkastellaan sitä, mittasiko mittari sitä, mitä oli tarkoituskin. Validiteettia voidaan pitää ensisijaisen tärkeänä mittauksen luotettavuuden kannalta, sillä ellei mitata oikeaa asiaa, ei reliabiliteetillä ole mitään merkitystä. (Vehkalahti 2008, 41.) Mittarin kattavuutta arvioidaan tutkimuksen sisällön, ennustettavuuden, taustateorian, kriteereiden ja rakenteiden pohjalta. Ennen varsinaista tutkimusta järjestettävällä esitutkimuksella on merkittävä rooli mittarin validiteetin arvioinnissa. Esitutkimuksella tutkija voi varmistua mittarinsa toimivuudesta, loogisuudesta, ymmärrettävyydestä ja sen käytettävyydestä. Validiteetti

voidaan jaotella tarkemmin kolmeen eri arviointialueeseen. (Paunonen & Vehviläinen- Julkunen 1998, 207.)

Tutkimuksen reliabiliteetilla tarkoitetaan puolestaan mittarin kykyä antaa ei-sattumanvaraisia tuloksia eli se kuvaa sitä, kuinka tarkasti mittarilla pystytään mittaamaan kiinnostuksen kohdetta (Paunonen & Vehviläinen-Julkunen 1998, 209). Tutkimuksissa onkin tavoitteena saada reliabiliteetti mahdollisimman korkealle tasolle (Vehkalahti 2008, 41). Mittariin liittyvät epätarkkuudet voivat johtua itse mittarista tai olla seurausta käyttäjien epäjohdonmukaisuudesta. Reliabiliteettia voidaan arvioida osa-alueittain, jotka ovat mittarin pysyvyys, vastaavuus ja sisäinen johdonmukaisuus. (Paunonen & Vehviläinen-Julkunen 1998, 209.) Määrällisiä tutkimuksia varten on kehitelty erilaisia tilastollisia menettelytapoja, joiden avulla pystytään arvioimaan mittareiden luotettavuutta. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 226).

Meidän tutkimuksessamme käyttämämme mittari oli luomamme kyselylomake, joka koostui pääasiassa monivalintakysymyksistä. Emme järjestäneet suositeltua esitutkimusta ennen varsinaisen tutkimuksen suorittamista. Täten havaitsimme kyselylomakkeessa olevat puutteet vasta tutkimustulosten analysointivaiheessa, joiden seurauksena saimme muutamia virheellisesti täytettyjä kysymyskohtia. Virheellisistä vastaustyyleistä johtuen jouduimme jättämään joidenkin kysymysten kohdalla vastauksia huomioimatta, jolloin kyseisen kysymyksen vastausmäärä pieneni. Jos olisimme jättäneet virheellisesti täytetyt lomakkeet kokonaan analysoinnin ulkopuolelle, olisi otantamme pienentynyt ja vastausprosentti supistunut. Tutkimuksemme luonne oli kartoittava, jolloin katsoimme saadun hyödyn olevan suurempi kuin mahdolliset haitat. Mikäli teemme uuden tutkimustyön tulevaisuudessa, osaamme varmasti kiinnittää tarkempaa huomiota mittarin suunnitteluun ja toteutukseen. Myös esitutkimus olisi jatkoa ajatellen tarpeellinen ja monilta harmilta säästävä. Itse kyselylomakkeet kysymykset olivat selkeitä ja helposti ymmärrettäviä, mutta olisimme voineet painottaa vastaajille enemmän oikeaa vastaustekniikkaa kysymyksittäin. Muutamassa kysymyksessä oli käytetty väärää vastustekniikkaa eli nuori oli esimerkiksi ympyröinyt useita vastausvaihtoehtoja yhden sijaan. Olimme ohjeistaneet nuoria sekä suullisesti että kirjallisesti kyselylomakkeen täyttämässä itse ennen kyselyn suorittamista, mutta tästä huolimatta kaikki vastaajat eivät olleet sisäistäneet ohjeita. Huolimatta pienistä puutteista käytetyssä mittarissamme, saimme selville mitä halusimmekin saada tietää. Näin ollen voimme arvioida mittarimme validiteetin olleen meidän opinnäytetyömme tarkoitukseen riittävä. Pääpiirteittäin saamamme tutkimustulokset olivat samansuuntaisia kuin opinnäytetyössämme esille tuomat aiemmat tutkimukset. Olemme pienistä puutteista huolimatta tyytyväisiä suorittamaamme kyselyyn, joka täydensi osaltaan opinnäytetyötämme.

7 Tutkimuksen tulokset

Esitämme tutkimuksen tulokset läpikäyden yhden kysymyksen kerrallaan. Vastaajien määrä tutkimuksessamme oli 63 kappaletta, joten saadut tulokset olivat suuntaa antavia johtuen suhteellisen pienestä otannasta. Kyselylomakkeen ensimmäinen ja toinen kysymys selittivät vastaajien taustamuuttujia. Kysymykset kolmesta yhdeksään liittyivät murrosikäisen nuoren ravitsemustottumuksiin. Kyselylomakkeen kysymykset 10- 14 käsittelivät puolestaan murrosikäisen nuoren liikuntatottumuksia.

7.1 Taustamuuttujat

Tulosten mukaan vastaajista miehiä oli 47,6 % (n=30) ja naisia 52,4 % (n=33). Vastaajista lähes kaikki (95,2 %) oli iältään 14-15- vuotiaita. Vastaajista kolme (3,2 %) oli iältään 16- 17- vuotiaita. Yksi vastaajista (1,6 %) kuului 12- 13-vuotiaiden ikäluokkaan. Kysymykseen vastaajien kokonaismäärä oli 63.

7.2 Ravitsemustottumukset

Nuorista yli puolet (54 %) syö aamupalan kuusi- seitsemän kertaa viikossa. Vastaajista 14,3 % (n=9) syö aamupalan neljä- viisi kertaa viikossa. Haastatelluista nuorista 17,5 % (n=11) ilmoitti syövänsä aamupalan ainoastaan kaksi- kolme kertaa viikossa. Vastaajista yhdeksän (n= 14,3 %) syö aamupalan enimmillään kerran viikossa. Kysymykseen vastaajien kokonaismäärä oli 63.

Nuorista 9,5 % (n=6) syö lämpimän aterian vähintään kolme kertaa vuorokaudessa. Vastaajista 68,3 % (n=43) ilmoitti syövänsä lämpimän aterian kahdesti päivän aikana. Yhdeksän vastaajaa (14,3 %) kertoi syövänsä lämpimän aterian kerran päivässä. Kaksi vastaajaa (3,2 %) ei syö säännöllisesti lämmintä ateriaa. Kolme vastausta (4,8 %) jouduttiin jättämään huomiotta johtuen väärästä vastaustekniikasta. Kysymykseen vastaajien kokonaismäärä oli 60.

Huomattava osa vastaajista (52,4 %) kertoi käyttävänsä ruokajuomana maitoa. Vastaajista 22,2 % (n=14) käyttää ruokajuomana vettä. Mehua ruokajuomana käyttää vastaajista 6,3 % (n=4). Haastatelluista 11,1 % (n=7) käyttää ruokajuomana limua. Kaksi vastaajaa (3,2 %) juo ruoan kanssa piimää. Kysymykseen vastaajien kokonaismäärä oli 63.

Nuorista 31,7 % (n=20) kertoo syövänsä kasviksia tai hedelmiä joka päivä. Muutaman kerran viikossa kasviksia tai hedelmiä syö vastaajista 42,9 % (n=27). Haastatelluista 17,5 % (n=11) syö kasviksia tai hedelmiä harvakseltaan. Viisi vastaajaa (7,9 %) kertoo ettei syö kasviksia tai hedelmiä lainkaan. Kysymykseen vastaajien kokonaismäärä oli 63.

Yhdeksän nuorta (14,3 %) noudattaa laktoositonta ruokavaliota. Loput vastaajista (82,5%) eivät noudata mitään erityisruokavaliota. Kysymykseen vastaajien kokonaismäärä oli 63.

Nuorista 22,2 % (n=14) kertoo syövänsä makeisia yli kuusi kertaa viikossa. Vastaajista 17,5 % (n=11) syö makeisia viisi tai kuusi kertaa viikon aikana. Vähän alle puolet vastaajista (42,9 %) syö makeisia kaksi- neljä kertaa viikossa. Haastatelluista nuorista 17,5 % (n=11) syö makeisia enintään kerran viikossa. Kysymykseen vastaajien kokonaismäärä oli 63.

Huomattava enemmistö 69,8 % (n=44) kokee syövänsä monipuolisesti. Vastaajista 27 % (n=17) ei koe syövänsä monipuolisesti. Vastauksista kaksi jouduttiin jättämään huomiotta johtuen väärästä vastaustekniikasta. Kysymykseen vastaajien kokonaismäärä oli 61.

7.3 Liikuntatottumukset

Vastaajista enemmistö 68,3 % (n=43) on mielestään sopivan painoinen. Nuorista 30,2 % (n=19) ei koe olevansa sopivan painoinen. Yksi vastaus jouduttiin jättämään huomiotta johtuen väärästä vastaustekniikasta. Kysymykseen vastaajien kokonaismäärä oli 62.

Vastaajista 27,0 % (n=17) ilmoitti harrastavansa liikuntaa yli kuusi tuntia viikossa. Vastaajista 30,2 % (n=19) harrastaa liikuntaa neljästä kuuteen tuntiin viikossa. Kahdesta neljään tuntiin viikossa liikuntaa harrastavia oli nuorista 22,2 % (n=14). Korkeintaan tunnin viikossa liikuntaa harrastavia vastaajia oli kymmenen kappaletta (15,9 %). Vastauksista kolme jouduttiin jättämään huomiotta johtuen väärästä vastaustekniikasta. Kysymykseen vastaajien kokonaismäärä oli 60.

Vastaajista hieman yli puolella 52,4 % (n= 33) on jokin säännöllinen liikunnallinen harrastus. Lopuilla vastaajista (47,6 %) ei ole kertomansa mukaan säännöllistä liikunnallista harrastusta. Kysymykseen vastaajien kokonaismäärä oli 63.

Nuorista kolmannes (33,3 %) kertoi hengästyvänsä jokaisella kerralla liikuntaa harrastettaessa. Vastaajista 31,7 % (n=20) kertoi hengästyvänsä melkein jokaisella liikuntakerralla. Vastaajista 27 % (n=17) hengästyy joskus harrastaessaan liikuntaa. Vastaajista 6,3 % (n=4) ei kertomansa mukaan hengästyy koskaan harrastaessaan liikuntaa. Vastauksista yksi jouduttiin jättämään huomiotta johtuen väärästä vastaustekniikasta. Kysymykseen vastaajien kokonaismäärä oli 62.

Vastaajista valtaosa (73 %) kokee liikkuvansa riittävästi. Vastaajista 23,8 % ei koe liikkuvansa riittävästi. Vastauksista kaksi jouduttiin jättämään huomiotta johtuen väärästä vastaustekniikasta. Kysymykseen vastaajien kokonaismäärä oli 61.

8 Opas terveydenhoitajan käyttöön

Tutkimuksesta saatujen tulosten perusteella ja teoriaviitekehystämme hyödyntäen olemme luoneet opaslehtisen nuorten terveellisistä ruokailu- ja liikuntatottumuksista. Apunamme op-

paan toteutuksessa toimi Hyvinkään Laurean korkeakoulusihteeri Eila Harle. Opaslehtinen tuli Tapainlinnan koulun terveydenhoitajan käyttöön, jota hän voi hyödyntää antaessaan nuorille terveysneuvontaa liittyen ravitsemukseen ja liikuntaan. Halutessaan myös muut Hyvinkään kaupungin kouluterveydenhoitajat saavat ottaa oppaan käyttöönsä. Opas löytyy liitteenä neljä.

9 Johtopäätökset ja pohdinta

Kyselymme lopullinen vastausmäärä oli lopulta hieman suunniteltua suurempi (n=63) ollen koulun hedelmällisen yhteistyön ansiota. Tämä määrä oli kuitenkin otantana melko pieni kvantitatiiviseen tutkimukseen, josta johtuen saadut johtopäätökset eivät olleet yleistettävällä tasolla, vaan ne olivat suuntaa-antavia. Katsoimme kuitenkin yhdessä ohjaajamme kanssa, että otanta palveli opinnäytetyömme tarkoitusta suunnitellusti. Koko tutkimuksemme vastausprosentti oli täydet sata prosenttia, ollen luultavasti kyselymme toteutustavan ansiota. Vastausten joukossa oli odotetusti mukana joitain virheellisesti täytettyjä vastauskohtia, jolloin jouduimme jättämään virheellisesti täytetyn kohdan huomioimatta analysointivaiheessa. Arvelemme tämän johtuvan luultavasti siitä, että nuoret eivät huomioineet sekä kirjallisesti että suullisesti annettuja vastaamisohteja. Kyselyyn vastaaminen tapahtui koulun auditoriollassa, jossa nuoret istuivat vierekkäin ja täyttivät kyselylomakkeita yhdessä kavereiden kanssa annetusta ohjeesta poiketen. Mielestämme tuntui, että muutama kyselyyn osallistunut nuori ei ottanut kyselyyn vastaamista tosissaan, joka näkyy vastauksien laadussa.

9.1 Kyselyn taustamuuttujat

Kyselylomakkeen kaksi ensimmäistä kysymystä koski taustamuuttujia, jotka kartoittavat vastaajien sukupuolen ja iän. Sukupuolijakauma oli tasainen, miehiä ja naisia oli vastaajista lähes sama määrä. Tutkimuksemme vastaajien sukupuolella ei ollut varsinaisesti merkitystä, sillä emme kokeneet tarpeelliseksi lähteä tarkastelemaan tuloksia sukupuolittain. Tutkimukseen osallistuneet nuoret olivat pääasiassa iältään 14-15 -vuotiaita, joten otantamme koostui lähes nimenomaan kahdeksaluokkalaisista nuorista.

9.2 Johtopäätökset nuorten ravitsemustottumuksista

Koulua käyvälle murrosikäiselle nuorelle aamupala nousee yhdeksi päivän tärkeimmäksi ateriksi, sillä se vaikuttaa koko päivän jaksamis- ja vireystasoon. Aamupala auttaa nuorta jaksamaan koulun tuomat haasteet, sekä parantaa keskittymis- ja oppimiskykyä. (Nuori Suomi -ravinto.) Vuonna 2007 julkaistussa kouluterveyskyselyssä 60% 8.- ja 9.-luokkalaisista söi aamupalaa joka aamu kouluviikon aikana (Kouluikäisen ravitsemus 2009). Tutkimuksestamme saadut tulokset olivat melko lailla samaa luokkaa edellä mainitun tutkimuksen kanssa. Tutkimuk-

semme vastaajajoukosta 54% kertoi syövänsä aamupalan kuusi tai seitsemän kertaa viikossa ja 14,3% vastaajista syö aamupalan neljä tai viisi kertaa viikossa. Tutkimusjoukkomme murrosikäisistä nuorista huolestuttavan moni syö aamupalan kuitenkin liian harvoin viikon aikana. Pohdimme itse, johtuisiko tämä muun muassa opinnäytetyössämme aikaisemminkin mainitusta nykypäivän kiireellisestä elämän rytmistä. Mietimme myös sitä, että nuoret menevät nykyään melko myöhäänkin nukkumaan, josta johtuen heräävät myöhemmin ja eivät siten ollen kerkeä nauttimaan aamupalaa ennen kouluun menoa. Tämä on mielestämme yksi aihealue johon aikuisten tulisi kiinnittää huomiota opastaessaan murrosikäistä nuorta terveellisiin elämäntapoihin ja tottumuksiin.

Koululaiset vaativat monipuolista ruokaa jaksamiseen, kasvuun ja kehitykseen. Eräänä tärkeänä osa-alueena monipuolisessa ja kattavassa ruokavaliossa on säännöllinen ateriarytmi. Tutkimuksista saatujen tulosten mukaan nuoret jättävät aterioita kokonaan väliin erinäisistä syistä. (Kouluikäisen ravitsemus 2009.) Saamamme vastaukset olivat melko miellyttävää luetavaa kysyessämme tutkimusjoukolta kuinka monta lämmintä ateriaa he syövät päivän aikana. Reilu enemmistö nuorista syö lämpimän ruoan kahdesta kolmeen kertaan vuorokaudessa, joka takaa ateriarytmin säilymisen tasaisena. Vajaa kymmenen nuorta kertoi syövänsä lämpimän aterian vain kerran päivässä, tarkoitettaisiinko tällä koulupäivän aikana tarjottavaa koululounasta? Kouluruoka sinällään on monipuolista ja ravitsevaa, mutta kerran päivässä tapahtuva lämpimän aterian nauttiminen saattaa alentaa nuoren jaksamistasoa ja keskittymiskykyä. Tutkimusjoukkoon mahtui myös muutama nuori, joiden päivärytmiin ei kuulunut säännöllisesti lounasta tai päivällistä. Tämä on valitettavaa, mutta varmastikin paikkaansa pitävää. Kaikki oppilaat eivät syö tutkimusten mukaan kouluateriaa lainkaan tai vain osittain. Yläasteen kouluruokailu- kyselyn mukaan 89 % oppilaista kävi tutkimuspäivänä syömässä koulun ruokalassa tarjottavan koululounaan. (Kouluikäisen ravitsemus 2009.) Päivän lämmin ateria kun saatetaan helposti korvata pikaruoalla tai jollain muulla nopealla syötävällä. Pitkään jatkuessaan edellä mainitun kaltainen toiminta saattaa johtaa erilaisten puutostilojen syntyyn ja yleisen terveydentilan laskuun. Tämä puolestaan saattaa heikentää myös nuoren jaksamista ja menestystä koulumaailmassa. Sekä kodin että koulun henkilökunnan tulisikin omalla esimerkillään pyrkiä vaikuttamaan myönteisesti nuorten ruokailuun. Perheen yhteisten ruokahetkien tärkeyttä ei saisi unohtaa, sillä ne voivat olla useissa perheissa ainoita yhdessä vietettäviä hetkiä arjen kiireellisyyden keskellä. (Kouluikäisen ravitsemus 2009.)

Noin puolet kyselyyn vastanneista nuorista käyttää ruokajuomana maitoa, joka on valtion ravitsemusneuvottelukunnan laatiman ravitsemussuosituksen mukaista toimintaa. Suositusten mukaan melkein jokaisen aterian yhteydessä tulisi ruokajuomana käyttää maitoa ja päivän saantisuositus on puoli litraa maitoa tai maitovalmisteita. (VRN 2005, 36.) Kansanterveyslaitoksen vuonna 2007 teettämän yläkoulututkimuksen mukaan nuorten keskuudessa yleisimmin käytössä oleva juoma on vesi. Meidän suorittaman tutkimuksen mukaan toiseksi käytetyin

ruokajuoma nuorten keskuudessa on vesi, jota suositusten mukaan tulisikin käyttää mieluiten janojuomana. Sokeroitujen mehujen ja limujen päivittäistä käyttöä ei suositella niiden hampaille haitallisten vaikutusten vuoksi (Valsta ym. 2008). Kyselystämme saatujen vastausten mukaan mehujen ja limujen käyttäminen ruokajuomana ei noussut määrällisesti huomattavaksi, vaan pysyi suhteellisen matalana. Voisiko tämä olla seurausta limuautomaattien poistumisesta Tapainlinnan koulussa?

Ravitsemussuosituksen mukaan kasviksia ja hedelmiä tulisi syödä päivittäin vähintään 400 grammaa (VRN 2005, 39). Tämän tutkimuksen tuloksista kävi ilmi että vain noin kolmasosa tutkimusjoukostamme syö kasviksia ja hedelmiä päivittäin. Näin ollen kasviksista ja hedelmistä saatavien hyödyllisten ravintoaineiden saanti uhkaa jäädä suositeltua pienemmäksi valtaosalla vastaajista. Tuloksista välittyvän tiedon pohjalta näkisimme tämän olevan yksi kehityshaaste murrosikäisten nuorten ravitsemustottumuksissa. Voisiko terveellisen välipalavaihtoehdon tarjoaminen koulussa ja kotona edesauttaa nuorta käyttämään ruokavaliossaan enemmän kasviksia ja hedelmiä?

Tutkimukseemme osallistuneiden nuorten keskuudesta nousi esille laktoositon ruokavalio ai-noana erityisruokavaliona. Laktoosi-intoleranssia tavataankin suomalaisten keskuudessa melko yleisesti, arvioiden mukaan sitä esiintyy 17 prosentilla suomalaisista (Mustajoki, P 2009). Tutkimuksestamme saadut luvut olivat samaa luokkaa. Laktoosittomia ruokatuotteita on nykyään tarjolla runsain mitoin, joten tätä erityisruokavalioita noudattava henkilö pystyy syömään yhtä monipuolisesti ja vaihtelevasti kuin perusruokavaliota noudattava henkilö.

Suomalaisten nuorten päivittäinen makeisten syönti on ollut melko vähäistä 2000-luvulla tehdyn tutkimuksen mukaan. Sen antamien tulosten mukaan pojista 19-24 % ja tytöistä 12-22 % söi makeisia päivittäin. Suorittamamme tutkimuksen mukaan kohdejoukostamme noin viidesosa syö makeisia päivittäin. Näin ollen saamamme tulokset olivat samaa luokkaa kuin aiemmin viittaamassamme tutkimuksessa. (Jyväskylän yliopisto 2000.) Runsa makeisten syönti tuntuu korvaavan nuorten terveellisen välipalan ja johtaa pitkään jatkuessaan ylipainon kehittymiseen ja terveydentilan alenemiseen, kuten olemme teoreettisessa viitekehyksessämme esille tuoneet. Suomen kouluikäisistä lapsista on tällä hetkellä ylipainoisia jo 10-20 %, eikä määrä ole näillä näkymin laskemassa. (Janson & Danielsson 2005, 28.) Suunta on huolestuttava ja toimivaa ratkaisua makean syönnin rajoittamiseen ei ole löydetty.

Monipuolinen ruokavalio on perustana kasvavan murrosikäisen nuoren tasapainoiselle kasvuille ja kehitykselle (Haglund ym. 2007, 135). Lisäksi terveellinen ruokavalio ylläpitää yksilön terveyttä ja ehkäisee sairauksia (Aromaa, Huttunen, Koskinen & Teperi 2005, 73). Kyselymme tutkimusjoukosta huolestuttavan moni nuori ei kokenut syövänsä monipuolisesti. Tarkempaa selitystä havainnolle emme saaneet, sillä kyselylomakkeemme ei esittänyt tarkentavia kysy-

myksiä aiheesta. Voisiko esimerkiksi terveysneuvonnalla parantaa näiden nuorien ravitsemustottumuksia koskien heidän syömän ravinnon monipuolisuutta ja terveellisyyttä?

9.3 Johtopäätökset nuorten liikuntatottumuksista

Suosittelujen mukaan murrosikäisen nuoren tulisi harrastaa reipastahtista liikuntaa päivittäin vähintään tunnin verran (Ilander ym. 2006, 235). WHO:n laatiman koululaistutkimuksen mukaan suomalaisista 13-vuotiaista tytöistä neljännes liikkuu kertomansa mukaan vähintään tunnin viidesti viikossa, pojilla vastaava luku oli prosentteina ilmaistuna 36 %. Tarkasteltaessa nuorten liikuntatottumuksia 15-vuotiaiden nuorten kohdalla havaittiin, että liikuntaaktiivisuus oli vähentynyt molemmilla sukupuolilla. 15-vuotiaiden ryhmässä enää noin joka viides nuori liikkuu riittävän määrän terveytensä kannalta. (Nuori Suomi ry. 2008.) Meidän suorittaman kyselyn tuloksista ilmeni, että tutkimusjoukkomme nuorista reilusti yli puolet harrastaa liikuntaa yli neljä tuntia viikossa eli suositusten mukaan tarpeellisen määrän. Vajaa kolmasosa tutkimusjoukosta liikkuu puolestaan liian vähän suositukseen nähden, jolloin vaarana on yleisen terveydentilan ja voinnin laskeminen. Koemme, että murrosikäisten nuorten kohdalla liikunnan harrastaminen saattaa olla haasteellista muun muassa nykyajan kiireisen elämäntyylin ja monien houkuttimien kuten Internetin vuoksi. Tämän vuoksi varsinkin ei-aktiivisten nuorten ajoissa tapahtuva motivointi olisikin ensisijaisen tärkeää niin koulun kuin vanhempien puolelta.

Erilaisten liikuntaseurojen suosio on kasvanut yleisellä tasolla tarkasteltuna viime vuosina nuorten keskuudessa (Fogelholm ym. 2008, 32). Tutkimukseemme osallistuneilla nuorilla kuitenkin vain noin puolella on jokin säännöllinen liikunnallinen harrastus, joten suuri osa nuorista jää vielä liikuntaseurojen toiminnan ulkopuolelle. Tulosten perusteella voimme tehdä epävirallisia johtopäätöksiä siitä, että kaikilla liikuntaa suositusten mukaisesti harrastavilla nuorilla ei ole säännöllistä liikunnallista harrastusta, vaan he liikkuvat itsenäisesti omalla ajallaan. Liikunnan harrastaminen ei siis vaadi liittymistä urheiluseuroihin ja suuria kuukausimaksuja, vaan jokainen voi harrastaa liikuntaa niin halutessaan.

Vuonna 2006 järjestyn koulukyselyn mukaan tarkasteltavana olevista 8.- ja 9.-luokkalaisista pojista 40 % liikkui viikoittain vähintään neljä tuntia siten, että he hengästyivät ja hikoilivat. Tyttöillä vastaava luku oli 29 %. (Fogelholm ym. 2007, 32.) Meidän tutkimuksessamme emme katsoneet tarpeelliseksi eritellä sukupuolten välisiä vastauksia toisistaan, joten saamamme prosenttiluvut kuvaavat osuutta koko tutkimusjoukosta. Meidän saamiemme vastausten mukaan noin kolmannes kyselyyn vastanneista nuorista liikkuu säännöllisesti riittävällä teholla, josta on merkinä hengästyminen ja hikoilu. Loput vastaajista eivät harrasta säännöllisesti kunnon ylläpitämisen kannalta riittävän tehokasta liikuntaa.

Viimeisenä kysymyksenä kysyimme nuorten omaa mielipidettä heidän harrastaman liikunnan riittävyydestä. Oli yllättävää huomata, että 75 % tutkimusjoukkomme nuorista kokee liikkuvansa mielestään riittävästi. Kyselystämme saadut tulokset olivat kuitenkin hieman ristiriidassa tämän näkemyksen kanssa, sillä liikuntaa tuntimäärällisesti riittävästi harrastavien nuorien määrä prosentteina ei yllä samaan suuruusluokkaan. Voisiko nuorilla olla puutteellinen käsitys terveyden kannalta riittävän liikunnan laadusta ja määrästä? Tämä asia nousi mielestämme tärkeänä seikkana esiin ja otimme sen yhdeksi tärkeäksi painotukseksi luomassamme opaslehdessä.

Mielestämme tutkimuksemme tuloksista nousi esiin yleisellä tasolla, että murrosikäiset nuoret tarvitsevat aikuisen ohjausta ja neuvontaa hyvistä ravitsemus- ja liikuntatottumuksista. Vaikka nuoret saavat paljon tietoa eri lähteistä, eivät he välttämättä osaa soveltaa saamaansa tietoa käytäntöön tai tietolähteet eivät ole luotettavaa tietoa antavia. Halusimme luomassamme oppaasta selkokielen, jotta myös nuori ymmärtää helposti oppaassa olevan asian. Oppaassamme painotimme asioita, jotka mielestämme nousivat esiin tutkimustuloksista. Näitä ovat muun muassa monipuolisen ruokavalion koostuminen, säännöllinen ateriarytmi ja riittävän liikunnan laatu ja määrä.

Lähteet

- Aalberg, V., & Siimes, M. 2007. Lapsesta aikuiseksi. Jyväskylä: Gummerus.
- Aapro, S., Kupiainen, H. & Leander, M. 2008. Ravitsemushoito käytännössä. Helsinki: WSOY.
- Alkula, T., Pöntinen, S. & Ylöstalo P. 1999. Sosiaalitutkimuksen kvantitatiiviset menetelmät. Juva: WSOY.
- Aromaa, A., Huttunen, J., Koskinen, S. & Teperi, J. (toim.) 2005. Suomalaisten terveys. Saarijärvi: Duodecim. 73.
- Bjälle, J., Haug, E., Sand, O., Sjaastad, O. & Toverud, K. 1999. Ihminen fysiologia ja anatomia. Helsinki: WSOY.
- Bryman, A. 2008. Social research methods. New York: Oxford University Press.
- Fogelholm, M., Paronen, O. & Miettinen, M. 2007. Liikunta-hyvinvointipoliittinen mahdollisuus. Helsinki: Yliopistopaino.
- Heller, T. 2006. Painonhallinta. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Perhemediat.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2004. Tutki ja kirjoita. Jyväskylä: Gummerus.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. Keuruu: Otavan kirjapaino.
- Huovinen, M. & Leino, U. 2000. Suomen terveellisin kirja. Porvoo: WSOY.
- Ikitalo, H. & Rissanen, R. 1998. Tutkimusmenetelmät. Helsinki: Hakapaino.
- Ilander, O., Borg, P., Laaksonen, M., Mursu, J., Ray, C., Pethman, K. & Marniemi A. 2006. Liikuntaravitsemus. Jyväskylä: Gummerus.
- Ivanoff, P., Risku, A., Kitinoja, H., Vuori, A. & Palo, R. 2001. Hoidatko minua? Lapsen, nuoren ja perheen hoitotyö. [julkaisupaikkaa ei saatavilla]: WSOY.
- Janson, A. & Danielsson, P. 2005. Painonsa arvoiset. Edita Prima: Helsinki.
- Jarasto, P. & Sinervo, N. 1999. Murrosikäisen ja nuoren maailma. Jyväskylä: Gummerus.
- Kalavainen, M., Päätalo, A., Ihanainen, M. & Nuutinen, O. 2008. Mahtavat muksut. Vammala: Vammalan kirjapaino.
- Karjalainen, S., Launis, V., Pelkonen, R. & Pietarinen, J. 2002. Tutkijan eettiset valinnat. Tampere: Tammer-Paino.
- Keski-Rahkonen, A., Charpentier, P. & Viljanen, R. 2008. Olen juuri syönyt. Keuruu: Otava.
- Korhonen, H., Pirinen, S., Rissanen, K. & Salokoski, T. 2008. Anoreksia ja bulimia nuorten hoitotyössä. Vantaa: Edita Prima.
- Kylliäinen, S. & Lintunen, M. 2002. Ravitsemus ja terveys. Porvoo: WSOY.
- Lahti-Koski, M. 2009. Terveyttä, tasapainoa ja hyvää oloa ruuasta ja liikunnasta. Terveystiedot 1/2009, 6.

Latvala, E. & Vanhanen-Nuutinen, L. 2003. Laadullisen hoitotieteellisen tutkimuksen perusprosessi: sisällönanalyysi. Teoksessa Janhonen, S. & Nikkonen, M. (toim.) Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä. Juva: WSOY. 21.

Mustajoki, P., Fogelholm, M., Rissanen, A. & Uusitupa, M. 2006. Lihavuus- ongelma ja hoito. Hämeenlinna: Karisto.

Nuori Suomi. 2002. Suuri kansallinen liikuntatutkimus 2001-2002. Helsinki. [julkaisupaikkaa ei saatavilla].

Paunonen, M. & Vehviläinen-Julkunen K. 1998. Hoitotieteen tutkimusmetodiikka. Juva: WSOY.

Terho, P., Ala-Laurila, E-L., Laakso, J., Krogius, H. & Pietikäinen, M. (toim.) 2000. Kouluterveydenhuolto. Jyväskylä: Gummerus. 106-107.

Vehkalahti, K. 2008. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Vammala: Vammalan kirjapaino.

Vilka, H. 2007. Tutki ja kehitä. Vaajakoski: Gummerus.

Sähköiset lähteet

Huttunen, M. & Jalako, H. 2009. Laihuushäiriö. Viitattu 12.1.2010.

[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00111&p_haku=Anoreksi a%20\(LaihuushE4iri%F6\)](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00111&p_haku=Anoreksi+a%20(LaihuushE4iri%F6))

Jyväskylän yliopisto. 2000. Suomalaiset nuoret eivät ole enää tupakoinnin Euroopan mestareita. Viitattu 14.3.2010. <https://www.jyu.fi/ajankohtaista/arkisto/2000/04/tiedote-2007-09-18-14-41-28-056237>

Laine, T. 2005. Tytöstä naiseksi-murrosiän normaali kehitys ja tavallisimmat poikkeavuudet. Viitattu 5.1.2010. <http://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo95187.pdf>

Lapsen ja nuoren hyvä arki. [julkaisuvuotta ei saatavilla]. Viitattu 7.4.2010. <http://www.lapsenjanuorenyvaarki.fi/index.html>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. [julkaisuvuotta ei saatavilla]. Lapsen ravitsemus ja ylipainon ehkäisy. Viitattu 14.1.2010. http://vanhemmat.mll.fi/hoivaan_ja_kasvatan/lapsen_ravitsemus_ja_ylipainon_ehkaisy.ph

Mustajoki, P. 2009. Laktoosi-intoleranssi. Viitattu 14.3.2010.

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00038.

Mustajoki, P. & Kunnamo, I. 2009. Motivoiva potilashaastattelu, vaikuttava terveysneuvonta. Viitattu 20.1.2010.

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=seh00147

Nuori Suomi ry. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus 7-18 vuotiaille. Viitattu 11.1.2010.

[http://www.nuorisuomi.fi/files/ns/julkaisut/080129Liikuntasuositus-kirja\(kevyt\)_08.pdf](http://www.nuorisuomi.fi/files/ns/julkaisut/080129Liikuntasuositus-kirja(kevyt)_08.pdf)

Nuori Suomi. [julkaisuvuotta ei saatavilla]. Ravinto. Viitattu 14.4.2010.

<http://www.nuorisuomi.fi/ravinto>

Opetushallitus. [julkaisuvuotta ei saatavilla]. Tilastollisia menetelmiä. Viitattu 7.4.2010.

<http://www03.edu.fi/oppimateriaalit/tilastomatikka/sanasto.html>

- Poliklinikka.fi. 2006. Bulimia. Viitattu 14.1.2010.
<http://www.poliklinikka.fi/?page=2506117&id=2618878>
- Rautainfo. 2005. Anemia. Viitattu 12.1.2010. <http://www.rautainfo.fi/index.php?k=6715>
- Riihimaa, N. [julkaisuvuotta ei saatavilla]. Kasvissyönti kiinnostaa nuoria. Viitattu 14.1.2010.
<http://hyvaterveys.fi/artikkelit/Kasvissy%C3%B6nti-kiinnostaa-nuoria/470/>
- Suomen Osteoporoosiliitto ry. [julkaisuvuotta ei saatavilla]. Mitä on osteoporoosi. Viitattu 12.1.2010. <http://www.rautainfo.fi/index.php?k=6715>
- Syömishäiriöliitto. [julkaisuvuotta ei saatavilla]. Mitä syömishäiriöt ovat. Viitattu 14.1.2010.
<http://www.syomishairioliitto.fi/syomishairiot/>
- Tohtori.fi. [julkaisuvuotta ei saatavilla]. Poikien murrosikä. Viitattu 12.1.2010.
<http://www.tohtori.fi/?page=5581423&id=7128775>
- Terveyskirjasto. 2009. Ahmimishäiriö (bulimia). Viitattu 14.1.2010.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00352
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2009. Kouluikäisen ravitsemus. Viitattu 15.4.2010.
http://www.ktl.fi/portal/suomi/tietoa_terveydesta/elintavat/ravitsemus/suomalaisten_ravitsemus/lapset_ja_nuoret/kouluikaisten_ravitsemus/
- Valsta, L., Borg, P. Heiskanen, S., Keskinen, H., Männistö, S., Rautio, T., Sarlio-Lähteenkorva, S. & Kara, R., 2008. Juomat ravitsemuksessa. Viitattu 14.4.2010
http://wwwb.mmm.fi/ravitsemusneuvottelukunta/juomat_ravitsemuksessa.pdf
- Valtari, M. 2006. SPSS-perusteet. Viitattu 15.1.2010. <http://www.valt.helsinki.fi/blogs/tvt-stat/spss-opas-v14.pdf>
- VRN - Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2005. Suomalaiset ravitsemussuositukset. Viitattu 25.1.2010. <http://wwwb.mmm.fi/ravitsemusneuvottelukunta/FIN11112005.pdf>
- VRN- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. [ei julkaisuvuotta]. Ruokaympyrä. Viitattu 31.3.2010. <http://www.evira.fi/attachments/vrn/ruokaympyra1998.gif>

Liitteet

1/1

HYVINKÄÄN KAUPUNKI
Perusturva

Johtavan ylihoitajan päätös § 4 25.03.2010

Tutkimuslupa/nuorten hyvä ravitsemus ja liikunta

Laurean hoitotyön opiskelijat hakevat lupaa kyselytutkimukseen, jonka aiheena on nuorten hyvä ravitsemus ja liikunta. Kysely tehdään Tapainlinnan koulun yläasteikäisille nuorille. Kyselyn perusteella syntyy opaslehtinen murrosikäisen nuoren hyvästä ravitsemuksesta ja liikunnasta terveydenhoitajan käyttöön.

Päätös

Myönnän tutkimusluvan.

Tutkimuksen valmistuttua yksi kappale toimitetaan terveyskeskukseen johtavalle ylihoitajalle.


Eeva Kauppinen
johtava ylihoitaja

Liitteet

Tiedoksi

Perusturvalautakunta
Laurea
Osastonhoitaja Hannele Pirhonen



Kuva: Ruokaympyrä (VRN-Valtion ravitsemusneuvottelukunta)

Opiskelemme sairaan- ja terveydenhoitajiksi Laurea- ammattikorkeakoulussa Hyvinkään toimipisteessä. Tutkimme opinnäytetyössämme hyvinkääläisten murrosikäisten nuorten ravitsemus- ja liikuntatottumuksia. Tämä kyselylomake on meillä työvälineenä ja saatuja tutkimustuloksia hyödyntäen tuotamme opaslehtisen terveellisestä ravinnosta ja liikunnasta.

Kyselyyn vastataan nimettöminä. Kaikki saadut kyselyt käsitellään luottamuksellisesti eikä vastaajien henkilöllisyys tule julki tutkimuksen missään vaiheessa. Pyydämme valitsemaan vastausvaihtoehdoista sopivimman ja ympyröimään sen.

Kysymykset:

1. Sukupuoli: Mies Nainen

2. Ikä: 12- 13v. 14-15v. 16-17 v.

3. Kuinka monta kertaa viikossa syöt aamupalan?

0-1krt 2-3krt 4-5krt 6-7krt

4. Kuinka monta lämmintä ateriaa syöt päivän aikana?

0 1 2 3 tai enemmän

5. Mitä käytät ruokajuomana?

maito vesi mehu limu piimä joku muu, mikä _____

6. Kuinka usein syöt kasviksia tai hedelmiä viikossa?

joka päivä muutaman kerran viikossa harvemmin en ollenkaan

7. Noudatatko jotain erityisruokavaliota? (esim. laktoositon, kasvisruokavalio)

kyllä, mitä _____ en

8. Kuinka monta kertaa viikossa syöt makeisia?

0-1 krt 2-4 krt 4-6 krt yli 6 krt

9. Koetko syöväsi monipuolisesti?

kyllä en

10. Oletko mielestäsi sopivan painoinen?

kyllä ei

11. Kuinka monta tuntia yhteensä harrastat liikuntaa viikon aikana?

0-1h 2-4h 4-6h yli 6h

12. Onko sinulla jokin säännöllinen liikunnallinen harrastus?

kyllä ei

13. Hengästytkö liikuntaa harrastaessasi?

kyllä, joka kerralla kyllä, melkein joka kerralla Joskus En koskaan

14. Koetko liikkuvasi riittävästi?

kyllä en

Paljon kiitoksia vastauksestasi!

LAUREA-AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaali- ja terveysala
Hyvinkää

Laura Puranen
TH-opiskelija

Katja Rantila
SH-opiskelija

MURROSikäISEN HYVÄ RAVITSEMUS JA LIIKUNTA



Murrosikä

- Murrosikä alkaa esipuberteetti vaiheella, joka sijoittuu noin 11-15 vuoden ikään.
- Murrosikään ja nuoruuteen kuuluvat fyysinen sekä psyykinen kehittyminen.
- Murrosikäinen nuori tarvitsee kasvunsa ja kehityksensä tueksi monipuolisen ruokavalion, liikuntaa ja riittävän levon.

Hyvä ravitsemus

Monipuolinen ruokavalio koostuu muun muassa täysjyväviljavalmisteista, perunasta, kasviksista, hedelmistä, liha-, kala-, ja broilerivalmisteista sekä maitotuotteista.

- Säännöllinen ateriaritmi auttaa nuorta jaksamaan koulun ja vapaa-ajan mukanaan tuomat haasteet.
- Kasviksia, marjoja ja hedelmiä tulisi suosituksen mukaan syödä vähintään 400 grammaa päivässä.
- Ruokajuomana tulisi käyttää maitoa, päivän saantisuositus on puoli litraa maitoa tai maitovalmisteita.
- Apuna monipuolisen ruokavalion kokoamiseen voi käyttää joko ruokaympyrää tai ruokakolmiota.



Hyviä nettilähteitä tiedon etsimiseen:
www.ktl.fi
www.nuorisuomi.fi

Tekijät: Katja Rantila, Laura Puranen

Hyvä liikunta

- Päivittäinen liikunnantarve on tunnista kahteen reipastahtista liikuntaa.
- Liikunnan tulisi olla hauskaa, kannustavaa ja mielihyvää tuottavaa.
- Liikunnan tulisi ajoittain nostaa sykettä ja kiihdyttää hengitystä, silloin voidaan puhua tehokkaasta liikkumisesta.
- Nopeatempoisen liikunnan lisäksi tulee huolehtia lihasvoiman ja lihaskestävyyden kehittymisestä.