

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU  
Hoitotyön koulutusohjelma

Marja Huusko  
Maria Lind

PIENITULOISTEN LAPSIPERHEIDEN RUOKAILUTOTTUMUKSET

Opinnäytetyö  
Toukokuu 2014



**OPINNÄYTETYÖ**  
**Toukokuu 2014**  
**Hoitotyön koulutusohjelma**

Tikkarinne 9  
80200 JOENSUU  
p. 050 405 4816

**Tekijät**  
Marja Huusko, Maria Lind

**Nimeke**  
Pienituloisten lapsiperheiden ruokailutottumukset

**Toimeksiantaja**  
Hyvinvoinnin alueellisen tiedontuotannon kehittäminen (SOHVI) -hanke

**Tiivistelmä**

Koska lapsuudessa opitut terveelliset ruokailutottumukset kantavat aikuisuuteen, on niihin hyvä kiinnittää huomiota lapsiperheitä kohdatessa. Haasteita terveellisten ruokailutottumusten noudattamisessa voi tuottaa niukka taloudellinen tilanne. Lapsiperheiden talouksissa tuloja hankkii perheenjäsenistä vain osa, mutta sen sijaan niitä käyttävät kaikki. Pikkulapsiperheissä äidit ovat usein perhevapailla, jolloin he eivät osallistu tulojen hankintaan. Niukassa taloudellisessa tilanteessa ostopäätöstä ohjaa usein hinnan määräämä pakko, jolloin terveyden kannalta suotuisien elintarvikkeiden ostaminen voi olla haastavaa.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa kokemustietoa Hyvinvoinnin alueellisen tiedontuotannon kehittäminen (SOHVI) -hankkeelle teemahaastattelun avulla pienituloisten lapsiperheiden ruokailutottumuksista. Tehtävänä oli selvittää pienituloisten lapsiperheiden ruokailutottumuksia ja millaista tukea he kokevat tarvitsevansa ravitsemukseen liittyvissä asioissa. Kokemustietoa kerättiin seitsemän lapsiperheen äidiltä. Opinnäytetyö oli kvalitatiivinen.

Opinnäytetyön tulosten mukaan pienituloisten lapsiperheiden ruokailutottumukset olivat pääasiassa suomalaisten ravitsemussuositusten mukaiset. Niiden käytännön toteutus oli kuitenkin joiltain osin haastavaa johtuen niukasta taloudellisesta tilanteesta. Ravitsemukseen tarvittava tuki ja ohjaus liittyivät arjen helpottamiseen sekä terveellisen ja edullisen ruuan saatavuuteen. Jatkotutkimusaiheena ehdotamme haastattelututkimusta terveydenhoitajille siitä, kuinka he huomioivat perheen taloudellisen tilanteen ravitsemuskasvatuksessa.

**Kieli**  
suomi

Sivuja 51  
Liitteet 6  
Liitesivumäärä 6

**Asiasanat**  
lapsiperhe, pienituloisuus, ruokailutottumukset



**THESIS**  
**May 2014**  
**Degree Programme in Nursing**  
Tikkarinne 9  
FI 80200 JOENSUU  
FINLAND  
Tel. +358 50 405 4816

**Authors**  
Marja Huusko, Maria Lind

**Title**  
Eating Habits of Low-income Families with Children

**Commissioned by**  
SOHVI-project

**Abstract**

Because healthy eating habits are adopted in childhood, it is important to take notice of nutrition when encountering families with children. Difficult economic situation may make it difficult to adhere to healthy eating habits. In households of families with children, only part of the family members earn incomes but all use them. In families with toddlers, mothers are often at home when they receive only family benefits. In a difficult economic situation price sets limit on what to buy, and for that reason buying healthy groceries may be challenging.

The aim of this thesis was to provide empirical knowledge to SOHVI project about low-income families with children's eating habits using theme interviews. The thesis was carried out by using the qualitative research method. There were two major purposes: to demonstrate eating habits of low-income families with children and to find out what kind of support and guidance they need regarding nutrition. The data was collected from seven mothers of families with children.

The results showed that low-income families with children's eating habits were mainly in accordance with the Finnish nutrition recommendations. In practice, the realization of these recommendations can be partly challenging by reason of a difficult economic situation. The support and guidance regarding nutrition that the families needed were related to facilitation of everyday life and to availability of healthy and affordable food. A topic for further study could be to find out how public health nurses take account of families' economic situation in nutrition counseling.

**Language**  
Finnish

Pages 51  
Appendices 6  
Pages of Appendices 6

**Keywords**  
family with children, low-income, eating habits

# Sisältö

Tiivistelmä

Abstract

1	Johdanto .....	5
2	Pienituloisuus lapsiperheissä .....	6
2.1	Lapsiperhe .....	6
2.2	Pienituloisuus .....	7
3	Ruokailutottumukset .....	9
3.1	Terveellinen ruokavalio .....	9
3.2	Lautasmalli .....	12
3.3	Säännöllinen ateriaritmi .....	13
3.4	Lähi- ja luomuruoka .....	14
3.5	Pienituloisten ruokailutottumukset .....	15
4	Tukea ravitsemukseen .....	16
4.1	Neuvolan ravitsemuskasvatuksen lähtökohdat .....	16
4.2	Raskaus- ja imetyksenaikainen ravitsemuskasvatus neuvolassa .....	18
4.3	Lapsen ravitsemuskasvatus neuvolassa .....	19
4.4	Muu ravitsemukseen liittyvä tuki .....	19
5	Opinnäytetyön tarkoitus ja tutkimustehtävä .....	20
6	Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat ja toteutus .....	21
6.1	Kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä .....	21
6.2	Tiedonantajien hankkiminen .....	22
6.3	Aineiston hankinta .....	23
6.4	Aineiston käsittely ja analysointi .....	25
7	Tulokset .....	28
7.1	Arki- ja viikonloppuruokailu .....	28
7.2	Ravitsemuksen toteuttaminen .....	29
7.3	Käsitys terveellisistä ruokailutottumuksista .....	32
7.4	Taloudellinen tilanne ja ravitsemus .....	32
7.5	Ravitsemukseen saatu tuki ja ohjaus .....	33
7.6	Ravitsemukseen tarvittava tuki ja ohjaus sekä kehitysideat .....	35
8	Pohdinta .....	37
8.1	Tulosten tarkastelu .....	37
8.2	Luotettavuus .....	41
8.3	Eettisyys .....	44
8.4	Oppimisprosessi .....	46
8.5	Tulosten hyödynnettävyys ja jatkotutkimusaihe .....	47
	Lähteet .....	48

Liitteet

Liite 1	Toimeksiantosopimus
Liite 2	Saatekirje
Liite 3	Teemahaastattelurunko
Liite 4	Suostumuslomake
Liite 5	Esimerkkejä alkuperäisten ilmausten pelkistämisestä
Liite 6	Esimerkki analyysista

## 1 Johdanto

Koska lapsuudessa opitut terveelliset ruokailutottumukset kantavat aikuisuuteen, niihin on hyvä kiinnittää huomiota lapsiperheitä kohdatessa. Oikeanlaisella ravitsemuksella voidaan ehkäistä sairastumista muun muassa sydän- ja verisuonitauteihin, tyyppin 2 diabetekseen sekä syöpiin. (Kauhanen, Erkkilä, Korhonen, Myllykangas & Pekkanen 2013, 223–224, 226–227.) Haasteita terveellisten ruokailutottumusten noudattamisessa voi tuottaa niukka taloudellinen tilanne, jolloin esimerkiksi kalaa ei välttämättä pystytä syömään suositusten mukaisesti kahta kertaa viikossa.

Lapsiperheiden talouksissa tuloja hankkii perheenjäsenistä vain osa, mutta sen sijaan niitä käyttävät kaikki. Pikkulapsiperheissä äidit ovat usein perhevapailta, jolloin he eivät osallistu tulojen hankintaan. (Salmi, Sauli & Lammi-Taskula 2009, 78, 82.) Perheen tulojen vähentyessä saatetaan ruokamenoja joutua supistamaan (Hasunen, Kalavainen, Keinonen, Lagström, Lyytikäinen, Nurttila, Peltola & Talvia 2004, 24). Usein ostopäätöstä ohjaa hinnan määräämä pakko (Isola 2009, 218), jolloin terveyden kannalta suotuisien elintapavalintojen tekeminen voi olla haastavaa (Pajunen, Lehto, Ovaskainen, Tapanainen, Hoppu & Roos 2012, 106).

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli tuottaa kokemustietoa Hyvinvoinnin alueellisen tiedontuotannon kehittämisen (SOHVI) -hankkeelle teemahaastattelun avulla pienituloisten lapsiperheiden ruokailutottumuksista. Tehtävänä oli selvittää pienituloisten lapsiperheiden ruokailutottumuksia ja millaista tukea he kokevat tarvitsevansa ravitsemukseen liittyvissä asioissa. SOHVI-hanke kerää kokemustietoa kuntien hyvinvointikertomuksia varten syrjäytymisvaarassa olevien joensuulaisten lapsiperheiden, lasten ja nuorten hyvinvoinnista. Tavoitteena on syrjäytymisen ehkäisy. Kuntakumppanina hankkeessa toimii Joensuun kaupunki, jonka palveluita kehitetään asiakaslähtöisemmiksi saadun kokemustiedon perusteella. (Karelia-ammattikorkeakoulu 2014.)

## 2 Pienituloisuus lapsiperheissä

### 2.1 Lapsiperhe

Perhettä ei voida määrittää yksiselitteisesti. Määritelmään vaikuttavat esimerkiksi kulttuuri sekä kenen näkökulmasta perhettä tarkastellaan. (Vilén, Seppänen, Tapio & Toivanen 2010, 10.) Tilastokeskuksen (2014a) määritelmän mukaan perhe muodostuu avio- tai avoliitossa tai rekisteröityneessä parisuhteessa olevista henkilöistä lapsineen. Perhe voi myös koostua yksinhuoltajavanhemmasta ja hänen lapsistaan. Lisäksi lapsettomat avio- ja avopuolisot sekä rekisteröityneessä parisuhteessa olevat henkilöt muodostavat perheen. Vuonna 2012 Joensuussa oli perheitä yhteensä 19 648 (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014a).

Lapsiperheeksi kutsutaan perhettä, jossa kotona asuu vähintään yksi alle 18-vuotias lapsi (Tilastokeskus 2014a). Lapsiperheiden osuus perheistä vuonna 2012 Joensuussa oli 37,0 prosenttia. Vastaava osuus koko Suomessa oli 39,5 prosenttia. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014a.)

Lisäksi perhettä voidaan käsitellä erilaisten teorioiden näkökulmasta. Vuorovaikutusteorioissa tarkastellaan perheen vuorovaikutusta, kommunikaatiota, perhedynamiikkaa sekä perheenjäsenten sisäisiä suhteita. Kehitysteorioissa lähtökohtana on elämänkaarajattelu, jossa mielenkiinnon kohteena ovat perheen elämän vaiheet. (Wright & Leahey 1990, Åstedt-Kurjen, Jussilan, Koposen, Lehdon, Maijalan, Paavilaisen & Potinkaran 2006, 13–15 mukaan.) Systeemi-teorioissa lähtökohtana on perheen ymmärtäminen järjestelmänä, osajärjestelmänä ja niiden välisenä vuorovaikutuksena (Friedemann 1995, Åstedt-Kurjen ym. 2006, 13–15 mukaan).

Vilénin ym. (2010, 12–14) mukaan lapsiperhetyyppejä ovat ydinperhe, uusperhe, yksinhuoltajaperhe, sateenkaariperhe, adoptioperhe, sijaisperhe sekä monikulttuuriset perheet. Ydinperhe muodostuu avo- tai avioparista ja heidän lapsis-

taan eli korkeintaan kahdesta peräkkäisestä sukupolvesta. Yksinhuoltajaperheessä lasten kanssa asuu vain toinen vanhemmista, yleensä äiti. Uusperhe on eronneiden tai leskeksi jääneiden uusi liitto, johon kuuluvat samassa taloudessa suurimman osan aikaa asuvat lapset aikaisemmista suhteista sekä mahdolliset yhteiset lapset.

Sateenkaariperheeksi kutsutaan perhettä, jossa ainakin toisen vanhemman seksuaalinen suuntautuminen on jokin muu kuin heteroseksuaalisuus tai toinen vanhemmista on transsukupuolinen. Monikulttuurisessa perheessä ainakin toinen vanhemmista on ulkomaalaistaustainen. (Vilén ym. 2010, 16,18–19.)

Adoptioperheissä biologisen vanhemman velvollisuudet ja oikeudet ovat siirtyneet lapsen adoptiovanhemmille, jolloin lapsella on oikeudellisesti sama asema kuin biologisella lapsella. Sijaisperheessä asuu lapsi, joka lastensuojelullisista syistä ei voi asua vanhempiansa kanssa. Tällöin vanhempien juridiset oikeudet ja huoltajuus säilyvät adoptio- tai syntymävanhemmilla. (Vilén ym. 2010, 15, 20, 22.)

Tässä opinnäytetyössä käytämme Tilastokeskuksen määritelmää (2014a) lapsiperheestä. Sen mukaan lapsiperhe on perhe, jossa on vähintään yksi kotona asuva alle 18-vuotias lapsi.

## 2.2 Pienituloisuus

Pienituloinen on henkilö, jonka kotitalouden tulot ovat alle 60 prosenttia kaikkien kotitalouksien keskimääräisestä tulotasosta (Tilastokeskus 2014b). Tilastokeskuksen (2013a) mukaan vuoden 2011 keskimääräinen tulotaso oli kulutusyksikköä<sup>1</sup> kohden 21 500 euroa vuodessa. Perheen koko ja lasten ikä vaikuttavat perheen pienituloisuusrajaan (Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin tutkimuskeskus 2014b). Esimer-

---

<sup>1</sup> Tulonjakotilastossa on käytetty OECD:n kulutusyksikköasteikkoa, jossa kotitalouden ensimmäinen aikuinen saa painon 1, muut yli 13-vuotiaat painon 0,5 ja lapset painon 0,3. Painoarvo tulee kulutusyksikköä kohti lasketuista tuloista ja kulutusmenoista. (Tilastokeskus 2014c.)

kiksi vuonna 2011 kahden aikuisen ja kahden alle 14-vuotiaan lapsen perheen köyhyysraja oli 28 700 euroa vuodessa eli noin 2392 euroa kuukaudessa, kun taas yhden aikuisen ja kahden alle 14-vuotiaan lapsen muodostamassa perheessä köyhyysraja oli 21 800 euroa vuodessa eli noin 1 817 euroa kuukaudessa. (Tilastokeskus 2013b.) Pienituloiset lapsiperheet eivät yllä samantasoiseen kulutukseen kuin muut, vaan heidän täytyy elää kädestä suuhun -periaatteella (Salmi ym. 2009, 78). Lammi-Taskulan ja Salmen (2008, 42) mukaan pienituloisuus on sitä, että käytettävissä olevat tulot eivät aina riitä menojen kattamiseen, vaan ne kuluvat perheen pakollisiin menoihin, jolloin rahaa ei jää säästöön. Pikkulapsiperheissä rahaa jää harvimminkin säästettäväksi.

Lapsiköyhyysasteella eli lasten pienituloisuusasteella tarkoitetaan alle 18-vuotiaiden osuutta kaikista alle 18-vuotiaista, jotka asuvat pienituloisuusrajan alapuolella olevissa kotitalouksissa (Tilastokeskus 2013c). Joensuussa vuonna 2011 lasten pienituloisuusaste oli 21,1 prosenttia, kun koko maan prosenttiosuus oli 14,9 (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014c).

Pienituloisuus on todennäköistä yksinhuoltaja- ja pikkulapsivaiheperheissä (Sauli 2007, 282). Pikkulapsiperheellä tarkoitetaan perhettä, jossa nuorin lapsi on alle 7-vuotias (Tilastokeskus 2009). Kuitenkin perheissä, joissa nuorin lapsi on alle kolmen vuoden ikäinen, pienituloisuus on todennäköisempää. Kahden huoltajan perheissä nuorimman lapsen tullessa kolmen vuoden ikään, toimeentulo paranee, kun taas yksinhuoltajaperheissä tämä tapahtuu vasta kuopuksen saavuttaessa kouluiän. (Salmi ym. 2009, 85.) Vuonna 2011 Tilastokeskuksen (2013d) mukaan yhden huoltajan talouksista 21,6 prosenttia eli noin joka viides oli pienituloisia. Kahden huoltajan talouksissa, joissa nuorin lapsi oli alle 7-vuotias, pienituloisuusaste vuonna 2011 oli 11,7 prosenttia. Yksinhuoltajuuden ja pikkulapsivaiheperheiden lisäksi pienituloisuuden riski on suurentunut monilapsisissa perheissä, eli perheissä joissa on vähintään kolme lasta tai enemmän (Ruotsalainen 2006).

Pienituloisuus lapsiperheissä selittyy työllisyydellä (Sauli 2007, 282). Näissä monijäsenisissä talouksissa tuloja hankkii perheenjäsenistä vain osa, mutta tu-



loja sen sijaan käyttävät kaikki. Ansiotyön osuuden ollessa vähäinen perheen tulonmuodostuksessa, on pienituloisuusriski yleensä korkeimmillaan. Pikkulapsiperheissä äidit ovat usein perhevapailla, jolloin he eivät osallistu tulojen hankintaan. Yllättävät tulonmenetykset ja menoerät voivat hankaloittaa elämää entisestään. (Salmi ym. 2009, 78, 82, 84.)

Pikkulapsivaiheessa olevat perheet ovat usein riippuvaisia saaduista tulonsiirroista (Sauli 2007, 280). Pienituloisten perheiden tulot koostuvat kolminkertaisesti tulonsiirroista verrattuna muihin lapsiperheisiin (Salmi ym. 2009, 83). Tulonsiirtoihin kuuluvat ansio- ja kansaneläke, muut sosiaaliturvaetuudet, sosiaalivastukset sekä muut saadut tulonsiirrot. Muilla sosiaaliturvaetuuksilla tarkoitetaan muun muassa sairaus- ja vanhempainpäivärahoja ja ansiosidonnaista työttömyyspäivärahaa. Sosiaalivastuksiin kuuluvat muun muassa lapsilisät, pienten lasten hoidon tuki, toimeentulotuki, yleinen asumistuki, opinto- ja tutkimusavustukset, työttömyysturvan peruspäiväraha sekä työmarkkinatuki. Muut saadut tulonsiirrot käsittävät muun muassa kotitalouksien väliset saadut tulonsiirrot. (Tilastokeskus 2014d.)

### 3 Ruokailutottumukset

#### 3.1 Terveellinen ruokavalio

Terveellinen ruokavalio on monipuolinen ja vaihteleva. Sen perustana on kasvipohjainen ruoka eli täysjyvävalmisteet, kasvikset ja peruna sekä marjat ja hedelmät. Olennaisen osan muodostavat myös maitovalmisteet, vähärasvainen liha, kala ja kananmuna. Lisäksi siihen sisältyvät kasviöljyt ja -levitteet. (Lahti-Koski & Rautavirta 2012, 239–240.)

**Kasvikset, marjat, hedelmät ja sienet** ovat vähäenergisiä, sisältäen kuitenkin runsaasti esimerkiksi vitamiineja, kuitua ja kivennäisaineita. Lisäksi hiilihydraattien ja rasvan laatu on niissä hyvä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014,

21.) Niitä tulisi nauttia runsaasti päivittäin jokaisella aterialla ja välipalalla. Kasviksia monipuolisesti käyttämällä voidaan vähentää suolan määrää ruuanlaitossa. (Lahti-Koski & Rautavirta 2012, 240.) Kasviksista osa tulisi käyttää raaka-aineena ruuanlaitossa ja osa syödä kypsentämättöminä. **Perunassa** on kohtuullisesti hiilihydraatteja, C-vitamiinia sekä useita kivennäisaineita. Se suositellaan syötäväksi keitettynä tai uunissa kypsennettynä ilman kermaa tai muita tyydyttyneitä rasvoja. Lisäksi **pavut, herneet ja linssit** toimivat hyvinä proteiininlähteinä joko yksistään tai eläinperäisen proteiinin rinnalla. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 21.)

**Viljavalmistteet** toimivat hyvinä hiilihydraattien, energian ja proteiinin lähteinä. Täysjyvätuotteissa on paljon kuituja, B-vitamiineja sekä kivennäisaineita. Mitä täysjyväisempi valmiste on, sitä enemmän ravintotekijöitä se sisältää. Vähäsuolaisia täysjyväviljavalmistteita tulisi nauttia vaihtelevasti jokaisella aterialla. Leivonnaisia, jotka sisältävät runsaasti kovaa rasvaa, kuten keksit, viinerit ja pastejat, tulisi välttää. Sen sijaan arkikäyttöön sopisivat paremmin pullat ja hiivataikinapohjaiset piirakat. (Lahti-Koski & Rautavirta 2012, 240.)

**Maitovalmistteet** sisältävät proteiinia, kalsiumia sekä muun muassa B-ryhmän vitamiineja ja kivennäisaineita. Riittävän D-vitamiinin saamiseksi tulisi nauttia nestemäisiä maitotuotteita, joihin on lisätty D-vitamiinia. Maitovalmistteita valittaessa kannattaa suosia rasvattomia ja vähärasvaisia tuotteita. Jotta välttyttäisiin suolan ja kovan rasvan liialliselta saannilta, maitovalmistteet tulisi nauttia nestemäisinä eikä pelkästään juustoina. Ruokajuomana suositellaan käytettäväksi rasvatonta piimää tai maitoa. (Lahti-Koski & Rautavirta 2012, 240.) Tarvittaessa nestemäiset maitovalmistteet voidaan korvata D-vitamiinilla ja kalsiumilla täydennetyillä kasviperäisillä elintarvikkeilla, joita ovat muun muassa kaura- tai soijajuomat (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 22). Huomiota kannattaa kiinnittää myös tuotteiden sokeripitoisuuteen suosimalla vähäsokerisia tai maustamattomia vaihtoehtoja (Lahti-Koski & Rautavirta 2012, 240).

**Liha** on hyvä proteiinin, B- ja A-vitamiinin sekä raudan lähde. Lihatuotteita valitessa tulisi kiinnittää huomiota vähärasvaisiin ja -suolaisiin vaihtoehtoihin. Lihan

käyttöä tulisi kuitenkin vähentää suosien kalaa. (Lahti-Koski & Rautavirta 2012, 240–241.) Se sisältää monitydyttymättömiä rasvahappoja ja D-vitamiinia. **Kalaa** tulisi syödä kahdesta kolmeen kertaa viikossa vaihdellen kalalajeja. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 22.) Runsassuolaisia kalavalmisteita tulisi välttää (Lahti-Koski & Rautavirta 2012, 240–241). Lihan ja kalan lisäksi kananmuna on hyvä proteiinin lähde. Ruokia valmistettaessa huomiota kannattaa kiinnittää kypsennysmenetelmään ja lämpötilaan, jotta ruuan palamisessa muodostuvilta haitallisilta aineilta vältytään. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 22.)

**Ravintorasvoissa** on runsaasti rasvaliukoisia vitamiineja ja energiaa. Kovien rasvojen sijaan tulisi käyttää pehmeitä rasvoja, kuten kasviöljyjä ja niitä sisältäviä rasiamargariineja, levitteitä sekä juoksevia kasvirasvavalmisteita. (Lahti-Koski & Rautavirta 2012, 241.) Hyviä pehmeän rasvan lähteitä ovat myös siemenet ja pähkinät, jotka tulisi syödä kuorruttamattomina, suolattomina ja sokeittomina (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 23). Kovaa rasvaa on runsaasti voissa, maitorasvaa sisältävissä rasvaseoksissa, kovissa leivontamargariineissa, kovetetussa kasvirasvassa, kookosrasvassa sekä palmuöljyssä. On syytä muistaa myös, että runsasrasvaisissa elintarvikkeissa on usein kovaa rasvaa sisältävää piilorasvaa. Tällaisia tuotteita ovat leivonnaiset, maito- ja lihavalmisteet. Kuitenkin kaikkia ravintorasvoja tulisi käyttää runsaan energiamäärän takia kohtuullisesti. (Lahti-Koski & Rautavirta 2012, 241.)

Aikuisilla suositeltu **nesteentarve** on yhdestä puoleentoista litraan päivässä. Lapsilla nesteentarve vaihtelee iän ja koon mukaan. On kuitenkin huomioitava, että fyysinen aktiivisuus, kuumuus ja kuume suurentavat nesteentarvetta. Janojuomaksi paras vaihtoehto on vesijohtovesi. Sokeria, energiaa, happoja, kofeiinia, alkoholia sekä rasvaa sisältävien juomien käyttöä olisi syytä rajoittaa. Siten sokeripitoisia virvoitusjuomia, mehuja ja rasvaisia maitotuotteita sekä alkoholi-juomia tulisi välttää. Kofeiinipitoisia juomia ei suositella alle 15-vuotiaalle. Alkoholi-juomat eivät sovellu lapsille, nuorille, raskaana oleville tai imettäville. Suositeltu päivittäinen alkoholinkulutuksen enimmäismäärä on naisilla yksi ja miehillä kaksi annosta. (Lahti-Koski & Rautavirta 2012, 241.)

Runsassuolaisten elintarvikkeiden ja **suolan** kulutusta tulee rajoittaa. Suurin osa suolasta on piilosuolana teollisissa elintarvikkeissa, kuten eineksissä, leivissä, juustoissa sekä liha- ja kalatuotteissa ja mausteissa. Vähäsuolaiseen ruokaan voi totuttautua korvaamalla ruokasuolan esimerkiksi yrteillä ja käyttämällä vähäsuolaisia tuotteita. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 38-39.) Lapsi on syytä totuttaa vähäsuolaiseen ruokavalioon jo pienenä (Lahti-Koski & Rautavirta 2012, 241).

Myös **sokeria** ja runsassokerisia elintarvikkeita on hyvä välttää päivittäisessä ruokavaliossa, koska ne vähentävät ruuan ravintoainetiheyttä. Piilosokeria on esimerkiksi makeisissa, maustetuissa jogurteissa ja vanukkaissa sekä hilloissa. Makeiden ruokien ja juomien nauttiminen on syytä sijoittaa aterioiden ja välipalojen yhteyteen, jotta ne aiheuttaisivat mahdollisimman vähän haittaa hampaille. (Lahti-Koski & Rautavirta 2012, 242.)

Ruokavalion laadussa kokonaisuus ratkaisee, eikä yksittäisellä ravintotekijällä tai elintarvikkeella siten ole siihen selvästi heikentävää tai parantavaa vaikutusta. Harvemmin käytettävillä elintarvikkeilla ei ole terveellisessä ruokavaliossa suurta merkitystä, vaan olennaista ovat jokapäiväiset valinnat. Energiansaannin tulee vastata kulutusta, jotta energiatasapaino säilyisi. Energiantarpeen ollessa pienempi tulee kiinnittää huomiota usein toistuviin ruokavalintoihin riittävän ravintoaineiden saannin takaamiseksi. (Lahti-koski & Rautavirta 2012, 240.)

### 3.2 Lautasmalli

Lautasmalli toimii hyvänä apuvälineenä aterian koostamisessa niin lapsilla kuin aikuisillakin huomioiden kuitenkin lapsen pienempi annoskoko (Hasunen ym. 2004, 20). Lautasesta puolet täytetään kasviksilla, kuten salaattilla, raasteilla sekä lämpimällä kasvislisäkkeellä. Neljäsosa lautasesta koostuu perunasta, pastasta tai muusta täysjyväviljalisäkkeestä. Viimeinen neljännes kuuluu liha-, kala- tai munaruualle. Tämän neljänneksen voi korvata myös kasvisruualla, joka sisältää palkokasveja, siemeniä tai pähkinöitä. Ruokajuomaksi soveltuu vesi tai

rasvaton maito tai piimä. Ateriaan kuuluu lisäksi täysjyväleipä kasvirasvaveviteellä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 20.)

Jälkiruuaksi voi nauttia marjoja tai hedelmiä (Lahti-koski & Rautavirta 2012, 242; Hasunen ym. 2004, 20). Myös välipalojen laadulla on yhtä suuri merkitys kuin pääaterioilla. Välipalan voi muodostaa yhdistellen leipää tai puuroa, marjoja tai hedelmiä, maitovalmisteita ja kasviksia. (Hasunen ym. 2004, 19, 21.)

### **3.3 Säännöllinen ateriarytmi**

Säännöllisyys tarkoittaa sitä, että syömiskerrat ajoittuvat päivittäin suunnilleen samoihin aikoihin ja niitä on yhtä monta (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 39). Säännöllisellä ateriarytmillä on suotuisia vaikutuksia terveyteen. Se ehkäisee jatkuvaa napostelua ja siten vähentää hampaiden reikiintymistä sekä auttaa painonhallinnassa. Aterioinnin säännöllisyyden ansiosta veren glukoosipitoisuus pysyy tasaisena hilliten nälän tunnetta. Ateriatottumukset ja –ajat ovat kulttuurisidonnaisia ja yksilöllisiä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 24.)

Säännöllinen ateriarytmi lapsena luo pohjaa aikuisiän kohtuulliselle ja tasapainoiselle syömiselle (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 24). Kasvavalle lapselle se on tärkeää myös siksi, että tällöin välttyään pitkien ruokailuvälien sekä nälän aiheuttamalta väsymykseltä ja ärtyisyydeltä. Perheen toimiva ateriarytmi voi muodostua aamiaisesta, lounaasta, iltapäivän välipalasta, päivällisestä ja iltapalasta. Ylimääräinen välipala aamupäivällä tai iltapäivällä voi olla tarpeellista lapselle. (Hasunen ym. 2004, 19, 20.) Koska lapsen elimistö ei voi käyttää yhtä tehokkaasti hyväkseen energiavarastoja kuin aikuisen, energian tulee jakautua tasaisesti päivän mittaan (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 24).

### 3.4 Lähi- ja luomuruoka

Ravitsemussuositusten tavoitteen mukaan ruokavalion tulee olla terveyttä edistävä ja samalla myös mahdollisimman kestävä ympäristön kannalta. Jotta ruokavalio olisi kestävä, ruuan kulutuksen on oltava terveellistä ja turvallista niin määrällisesti kuin laadullisestikin. Tätä tavoittelevien keinojen tulee olla sosiaalisesti, kulttuurillisesti, taloudellisesti sekä ympäristön ja eläinten hyvinvoinnin kannalta kestäviä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 40.)

Lähiruudalla tarkoitetaan paikallisruokaa, joka on jalostettu ja tuotettu alueen omista raaka-aineista. Lisäksi markkinointi ja kulutus tapahtuvat omalla alueella. Se edistää paikallista työllisyyttä, taloutta ja ruokakulttuuria. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 42.)

Luomuruuan tavoitteena on tuotannon ekologinen kestävyys ja kierrätystalous. Sen tuotantotapa on sertifioitu EU:n lainsäädännössä. Luomutuotannossa kemiallinen torjunta on kielletty toisin kuin tavanomaisissa tuotteissa. Lisäksi geenimuuntelu on kiellettyä, ja luomuruuan jalostuksessa käytettävien lisäaineiden määrä on murto-osa. Luomutuotannossa kiinnitetään myös huomiota tuotantoeläimien elinoloihin tavanomaista tuotantoa tarkemmin. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 43.)

Luomuruuan vaikutuksista terveyteen ja ravitsemustilaan ei ole tutkimustietoa (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 43). Lisäksi suurena esteenä sen käytölle voi olla hinta (Isoniemi, Mäkelä, Arvola, Forsman-Hugg, Lampila, Paananen & Roininen 2006, 85). Myöskään lähiruuan kohdalla ruuan tuotantopaikan etäisyydellä ei ole merkitystä ravitsemukseen. Kuitenkin tärkeä näkökohta on turvallisuusriskejä lisäävät pitkät ruokaketjut, jotka ulottuvat eri maanosista ja maista toisiin. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 42.)

### 3.5 Pienituloisten ruokailutottumukset

Perheen ravitsemustilanne heijastaa elämäntilannetta kokonaisuutena. Esimerkiksi taloudellinen niukkuus, elämän rytmittömyys ja tukiverkostojen puute vaikuttavat lapsiperheiden elämäntapoihin, ruokailuun ja ravitsemukseen. (Arman-to & Koistinen 2009, 206–207.) Muita ruuankäyttötapoihin ja ruokavalintoihin vaikuttavia tekijöitä ovat muun muassa henkilökohtaiset mieltymykset, allergiat sekä ruuan hinta (Rautavaara & Tapionlinna 2010).

Perheen tulot vaikuttavat ruokaostoksiin, ja niiden vähentyessä saatetaan ruokamenoja joutua supistamaan (Hasunen ym. 2004, 24). Toimeentulon ollessa epävarma terveellinen ruokavalio ei ole ensisijaista, vaan tärkein tavoite on taa-ta perheen syömiset viikon ajaksi (Ovaskainen, Kosola & Männistö 2013, 204). Koska monipuolinen ja terveellinen ruoka on yleensä kalliimpaa (Rautavaara & Tapionlinna 2010), terveyden kannalta suotuisien elintapavalintojen tekeminen voi olla haastavaa (Pajunen ym. 2012, 106). Isolan (2009, 218) mukaan osto-päätöstä ohjaa hinnan määräämä pakko. Ruoka on Suomessa Euroopan kolmanneksi hinnakkainta, ja halvempi ruoka on huonompilaatuista. Ruuanvalmis-tamisen ja terveellisten ruokavalintojen esteitä voivat olla myös kangistuminen rutiininomaisiin ruokavalintoihin, väsymys, kiire ja uupumus (Rautavaara & Ta-pionlinna 2010).

Pienituloisten kuluttajien ruokavalintoja rajoittavat niukat rahavarat. Esimerkiksi kasvisten, marjojen, hedelmien ja kalan käyttö on vähäisempää pienituloisilla. (Kuluttajaliitto 2011.) Myös Rautavaaran ja Tapionlinnan (2010) mukaan tuorei-den vihannesten, juuresten, hedelmien, salaatin ja marjojen käyttö oli selvästi harvinaisempaa pienituloisilla kuin suurempituloisilla. Lisäksi FINRISKI 2007 – tutkimus osoitti kasvisten, ruisleivän, vähärasvaisen maidon ja juuston päivit-täiskulutuksen olevan vähäisempää pienituloisten keskuudessa. Samassa tut-kimuksessa todettiin pienituloisten sokeroitujen virvoitusjuomien sekä pienitu-loisten naisten hampurilaisten ja pizzan käytön olevan yleisempää pienituloisilla. (Ovaskainen, Paturi, Harald, Laatikainen & Männistö 2012, 134.) Finravinto 2007 –tutkimus puolestaan toi ilmi pienituloisten miesten kovan rasvan ja sak-

karoosin saannin olevan suurempaa kuin parempituloisilla. Samassa tutkimuksessa todettiin, etteivät tulot vaikuttaneet kasvisten ja hedelmien suositusten mukaiseen käyttöön. (Ovaskainen ym. 2013, 199,202.)

## **4 Tukea ravitsemukseen**

### **4.1 Neuvolan ravitsemuskasvatuksen lähtökohdat**

Valtioneuvoston asetuksen (380/2009) tarkoituksena on turvata raskaana olevien, perheiden ja lasten yhdenmukainen, suunnitelmallinen sekä tarpeet huomiioon ottava terveysneuvonta. Terveysneuvonnan tulee tukea informaation soveltamista käytäntöön, ja sen yksi osa-alue on ravitsemus.

Ravitsemuskasvatus sisältää ravitsemukseen liittyvän valistuksen, neuvonnan ja opetuksen. Tavoitteena siinä on kehittää yksilön valmiuksia huolehtia terveellisestä ravitsemuksesta. Neuvolat ovat tärkeässä roolissa lapsiperheiden ravitsemuskasvatuksessa, koska niissä kohdataan lähes kaikki nuoresta aikuisväestöstä. (Hasunen ym. 2004, 54–55.) Lapsiperheet ovat ravitsemusohjauksen tärkeä kohde, sillä ruokailutottumukset muokkautuvat jo lapsuudessa. Terveelliset ruokailutottumukset tulee luoda jo varhaisessa lapsuudessa (Horodynski, Hoerr & Coleman 2004, 112), koska lapsena opitut terveyttä edistävät ruokailutottumukset voivat ehkäistä sairastumista esimerkiksi sydän- ja verisuonitauteihin. (Kauhanen ym. 2013, 223–224.) Varhaisella terveellisellä ravitsemuksella on siis vaikutuksia myöhempään terveydentilaan ja sairastumisriskin ehkäisyyn (Ilmonen, Isolauri & Laitinen 2012, 2986).

Neuvontatilanteessa lähdetään liikkeelle asiakkaan henkilökohtaisista tarpeista ja lähtökohdista sekä pyritään keksimään konkreettinen ratkaisu tilanteeseen yhteistyössä asiakkaan kanssa. Lähtökohtana ovat perhekeskeisyys, yksilöllisyys ja joustavuus. Lisäksi tärkeää on itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen. Tällöin asiakas saa itse tehdä ratkaisunsa annetun tiedon, mahdollisuuksien ja



haasteiden pohjalta. Myös perhe ja sen voimavarat, elinolosuhteet sekä ympäristö kokonaisuutena on otettava huomioon. Ravitsemusneuvonta on vuorovaihteista keskustelua, eikä vain yksisuuntaista neuvojen antamista. (Hasunen ym. 2004, 54–55, 57.) Aikaisemman tutkimuksen mukaan raskaana olevat ja imettävät äidit arvostivat suuresti ravitsemuskasvatusta. Suurin osa äideistä (70 %) oli tyytyväisiä neuvolasta saamaansa ravitsemuskasvatukseen. He pitivät saamaansa materiaalia hyödyllisenä, mutta kokivat, että se voisi olla laadukkaampaa. (Huurre, Laitinen, Hoppu & Isolauri 2006,1357.)

Huomion kohteena ovat perheen ruokailutilanteet ja –rytmi sekä ruokavalio kokonaisuutena, eivätkä niinkään pienet yksityiskohdat. Hyviä ja toimivia ratkaisuja tuetaan ja tarvittaessa etsitään uusia mahdollisuuksia, jotka ovat toteuttamiskelpoisia myös asiakkaan mielestä. Jo pienillä korjauksilla voidaan parantaa merkittävästi ruokavalion laatua ja siten edistää terveyttä. (Hasunen ym. 2004, 57.)

Usein terveyttä edistävä valistus suunnataan koko väestölle, mutta heikompisaisille tulisi etsiä uusia keinoja ravitsemuksen parantamiseen (Ovaskainen ym. 2013, 204). Tehostettua ravitsemusneuvontaa on syytä antaa perheille, joilla on taloudellisia, sosiaalisia, psyykkisiä tai puutteellisiin taitoihin ja tietoihin liittyviä ongelmia riittävästä ravitsemuksesta huolehtimisessa. Ravitsemusongelmat ovat usein niillä, joille on kasaantunut muitakin ongelmia. Kun perheelle kertyy ongelmia, voimavarat eivät välttämättä riitä kunnollisten aterioiden tekemiseen ja tällöin perhe tarvitsee moniammatillista tukea. Ehkäisevää toimeentulotukea voidaan myöntää ruokaan taloudellisista ongelmista kärsiville. Jotta varmistetaan tuen kohdentuminen oikein, voidaan kaupan kanssa tehdä sopimus tai mahdollistaa ateriointi esimerkiksi päiväkodissa. (Hasunen ym. 2004, 58, 61.)

## 4.2 Raskaus- ja imetyksenaikainen ravitsemuskasvatus neuvolassa

Ravitsemuskasvatus raskauden ja imetyksen aikana kuuluu osana terveysneuvontaan äitiysneuvoloissa (Kansallinen äitiyshuollon asiantuntijaryhmä 2013, 40). Uuden elämän alku on perheen elämää muuttava asia. Se on otollista aikaa muutokselle, ja suurin osa perheistä on halukkaita tekemään muutoksia terveystottumuksiinsa. (Hasunen ym. 2004, 71.) Erityisiä muutoksia ruokavalioon ei tarvitse tehdä, jos nainen noudattaa tasapainoista ja tervettä ruokavaliota, joka on raskaus- sekä imetyksenaikaisen ravitsemussuositusten mukainen. Haasteita ohjaukselle tuovat ylipainon ja lihavuuden ehkäisy sekä hoito, vähän koulutettujen ja nuorien perheiden tukeminen sekä erityisruokavaliot. (Kansallinen äitiyshuollon asiantuntijaryhmä 2013, 40.)

Ruokavalion laatuun tulee kiinnittää huomiota sekä raskauden että imetyksen aikana, koska ravintoaineiden saannin tarve kasvaa. Tiettyjä ruoka-aineita ja juomia, kuten maksaruuat ja alkoholi, tulee välttää tai niiden käyttöä tulee rajoittaa raskauden sekä imetyksenaikana, jotta taataan vauvan turvallisuus. (Kansallinen äitiyshuollon asiantuntijaryhmä 2013, 40, 346.) Raskaudenaikaisella hyvällä ravitsemuksella pidetään yllä äidin terveyttä, turvataan sikiön kasvu ja kehitys sekä ehkäistään ravitsemusongelmien syntymistä. Lisäksi se nopeuttaa toipumista synnytyksestä ja on tukena imetyksen onnistumisessa. (Hasunen ym. 2004, 71.)

Kun imettävä äiti syö riittävästi ja monipuolisesti, imetys ei kuluta äidiltä ravintoainevarastoja. Äidin ruokavaliolla on merkitystä etenkin pitkään jatkuvan imettämisen aikana. Erityisesti ruokavalio vaikuttaa vesiliukoisten vitamiinien määrään ja rasvan laatuun rintamaidossa. (Hasunen ym. 2004, 86.) Rintamaidosta lapsi saa monia kehitykselle välttämättömiä suoja- ja ravintoaineita (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 181). Esimerkiksi välttämättömien rasvahappojen riittävällä saannilla on yhteys lapsen näkökyvyn ja hermoston kehityksen kannalta (Hasunen ym. 2004, 86).

### 4.3 Lapsen ravitsemuskasvatus neuvolassa

Lapsen hyvä ravitsemus ja hyvinvointi ovat sidoksissa toisiinsa. Lapsen ravinnontarpeeseen vaikuttavat nopea kasvu ja vilkas perusaineenvaihdunta. Aikuisen verrattuna lapsen ravintoaineiden tarve on suuri. Kehitysvaiheen mukainen ja riittävä ruoka on yksi lapsen kasvun, kehityksen ja tyytyväisyyden edellytys. (Hasunen ym. 2004, 92, 102.)

Neuvolan ravitsemuskasvatuksen tarkoituksena on lapsen ja perheen hyvän ravitsemuksen turvaaminen. Tavoitteena on luoda ruokailusta lapselle sekä vanhemmille iloinen ja myönteinen tapahtuma, jossa terveellisyys yhdistyy maunautintoon. Ruokailutottumusten seuranta ja arviointia tehdään lapsen neuvolaiän ajan yhdessä koko perheen kanssa. Kun ikä ja taidot lisääntyvät, kehitetty vähitellen myös lapsen syöminen. Ravitsemuskasvatuksen ajoitus määräytyy lapsen kehitysvaiheen mukaan. Vanhempien oivaltaessa lapsen taitojen kehityksen, pystyvät he luomaan lapsen harjoittelulle ja uuden oppimiselle otolliset olosuhteet. Erityisesti ensimmäisen lapsen saaneille vanhemmille tulee antaa perustietoa liittyen lapsen ravitsemukseen, ohjeita herkkyyskausien tunnistamiseen sekä vinkkejä, mitä eri-ikäinen lapsi voi harjoitella. Ravitsemuskasvatuksesta neuvoloita työllistävät eniten lasten lihavuus, allergiat sekä erilaiset syömiseen liittyvät ongelmat. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 181, 189.)

### 4.4 Muu ravitsemukseen liittyvä tuki

Yksi ravitsemuksen tuen muodoista on ruoka-apu. Richesin (2008, 23) mukaan ruokapankki-nimitystä käytetään erilaisista aineellisista avuista ja sosiaalisen tuen muodoista. Ruokapankit ovat erilaisia hyväntekeväisyysorganisaatioita, jotka hankkivat, varastoivat ja jakavat ylijäämäelintarvikkeiden ja ruokalahjoitusten lisäksi joskus jopa ostettuja elintarvikkeita. Ne jaetaan suoraan nälkäisille ihmisille tai hätäapua tarjoavien elintarvikeohjelmien kautta. Elintarvikeohjelmat ovat yhteisöllisten sosiaalipalvelutoimistojen tai vapaaehtoisjärjestöjen järjestämiä sekä usein uskonnollistaustaisia. Rautavaara ja Tapionlinna (2010) tuovat

esille lapsiperheiden ja nuorten kaipaavan esimerkiksi seurakunnilta talouksille tasapainoisia aterioita. Terveellisen ruuan vakiinnuttamiseksi osaksi ruokailutottumuksia nuoret ja lapsiperheet kaipasivat myös terveellisiä ja edullisia ruokareseptejä sisältävää Internet-sivustoa sekä kursseja. Lisäksi he toivovat terveellisten ruokien hintojen alenevan.

Avun saajien tarpeen perimmäinen syy on rahan puute, vaikka kyseessä ei ole tietty yhtenäinen ihmisjoukko tai väestönosa. Avun tarpeen voi aiheuttaa välttämättömät ja yllättävät menot, jotka aiheuttavat sen, että ainoaksi mahdolliseksi tinkimisen kohteeksi jää ravinto. Ruoka-avun saajien taloudellinen tilanne ei siis ole yhdenlainen, esimerkiksi tietyn tulorajan alittava. (Hänninen, Karjalainen, Lehtelä & Silvasti 2008, 11.) Hiilamon, Pesolan ja Tirrin (2008, 123) mukaan seurakuntien ruoka-avusta asiakasryhmistä useammin ruoka-apua saivat lapsiperheet ja etenkin yksinhuoltajat. Ruoka-avustuksia myönnettiin yksinhuoltajille kaksi kertaa useammin kuin muille asiakkaille.

## **5 Opinnäytetyön tarkoitus ja tutkimustehtävä**

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli tuottaa kokemustietoa toimeksiantajana (liite 1) toimivalle Hyvinvoinnin alueellisen tiedontuotannon kehittämisen (SOHVI) –hankkeelle pienituloisten lapsiperheiden ruokailutottumuksista. Kerätyn kokemustiedon avulla Joensuun kaupungin palveluita voidaan kehittää asiakaslähtöisemmiksi.

### **Tehtävä**

1. Selvittää pienituloisten lapsiperheiden ruokailutottumuksia.
2. Selvittää, millaista tukea pienituloiset lapsiperheet kokevat tarvitsevansa ravitsemukseen liittyvissä asioissa.

## 6 Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat ja toteutus

### 6.1 Kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä

Opinnäytetyömme on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimusmenetelmä, koska sen lähtökohtana on kuvata todellista elämää kokonaisvaltaisesti ja moninaisesti. On kuitenkin muistettava, että tulokset ovat sidottuja aikaan ja paikkaan. Kvalitatiivinen tutkimus perustuu induktiiviseen tutkimusotteeseen, jolloin yksittäisistä havainnoista päädytään yleisiin merkityksiin. Tavoitteena on tuoda esille tosiasioita tarkastellen aineistoa yksityiskohtaisesti ja monipuolisesti, eikä niinkään testata teoriaa. Aineistoa ei tulkita yleistettävyyden vuoksi. Kuitenkin tarkastelemalla yksittäistä tapausta voidaan löytää asioita, jotka ilmiössä ovat toistuvia ja merkittäviä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 161, 164, 182, 266.)

Tiedonkeruun kohteena suositetaan ihmistä ja heiltä saatua aineistoa käsitellä ainutlaatuisena. (Hirsjärvi ym. 2009, 164.) Hirsjärven ja Hurmeen (2010, 23) mukaan laadullisessa tutkimuksessa tiedonantaja ja tutkija ovat vuorovaikutussuhteessa. Yleisimpiä aineistonkeruumenetelmiä ovat havainnointi, kysely, haastattelu sekä erilaisiin dokumentteihin perustuva tieto (Tuomi & Sarajärvi 2009, 71).

Valitsimme kvalitatiivisen tutkimusmenetelmän, koska tarkoituksenamme oli kerätä kokemustietoa pienituloisten lapsiperheiden ruokailutottumuksista. Tutkimuksessa olemme vuorovaikutuksessa tiedonantajien kanssa ja pyrimme löytämään keskustelusta toistuvia ja merkityksellisiä asioita.

## 6.2 Tiedonantajien hankkiminen

Tiedonantajien hankkimisessa teimme yhteistyötä Lähiötalon<sup>2</sup> kanssa. Kohde-ryhmänämme olivat pienituloisten lapsiperheiden vanhemmat. Aloitimme tiedonantajien etsimisen joulukuun 2013 loppupuolella, jolloin veimme Lähiötalon ilmoitustaululle saatekirjeitä (liite 2). Saatekirjeessä kerroimme keitä olemme, mitä teemme ja miksi, miten meidät saa kiinni sekä tutkimuksen luotettavuudesta. Vilkan (2005, 152) mukaan saatekirjeellä vakuutetaan tiedonantaja tutkimuksesta ja motivoidaan osallistumaan tutkimukseen.

Tammikuun 2014 alussa sovimme Lähiötalon toiminnanjohtajan kanssa ajat, jolloin menisimme esittelemään opinnäytetyötämme Lähiötalon kävijöille ja lisäksi kerroimme Lähiötalon Facebook-sivuilla tulevista esittelyistämme. Tammikuun 2014 puolessa välissä kävimme esittäytymässä kolme kertaa Lähiötalolla, jolloin esittelimme opinnäytetyön aihetta sekä sen toteutusta. Tiedonantajiksi kerroimme hakevamme perheitä, jotka kokevat menojen kattamisen tuloilla haastavaksi. Lisäksi jaoimme saatekirjeitä ja jätimme ilmoitustaululle ajanvarauslistan teemahaastatteluja varten. Kerroimme myös, että ajan voi varata myös ottamalla meihin yhteyttä, jos listalla olevista ajoista ei löytynyt sopivaa. Ajattelimme myös, että tämä olisi hyvä vaihtoehto, jos tiedonantaja koki, ettei halua nimeään ajanvarauslistalle kaikkien nähtäväksi. Toiminnanjohtaja lupasi muistutella kävijöitä opinnäytetyöstämme ja kertoa siitä myös uusille kävijöille.

Tiedonantajiksi saimme ajanvarauslistan avulla seitsemän lapsiperheen äitiä. Kaikki perheet olivat joensuulaisia. Kaksi perheistä oli yksinhuoltajaperheitä, ja loput eli viisi perhettä olivat kahden huoltajan perheitä. Lasten iät olivat yhdestä yhteentoista, ja lapsia perheissä oli yhdestä kahteen. Yksi äideistä oli raskaana. Kuusi perheistä oli pikkulapsiperheitä. Pienituloisuusrajan (Tilastokeskus 2013b) mukaan neljä perheistä oli pienituloisia. Yhden perheen tulot ylittivät pienituloisuusrajan niukasti. Kaksi muuta perhettä kokivat menojen kattamisen tuloilla haastavaksi. Tulot olivat äitien omia arvioita perheen kuukausituloista.

---

<sup>2</sup> Lähiötalo on ViaDia Joensuu ry:n perustama lapsiperheiden kohtaamispaikka. Se tarjoaa toimintaa, sosiaalista tukea sekä aineellista apua lapsiperheille. (ViaDia Joensuu ry 2013.)

Kuukausitulot vaihtelivat 1 200–4 000 euron välillä. Perheiden tulot koostuivat pääosin tulonsiirroista ja toisen vanhemman palkkatuloista.

Osalle tiedonantajista lähetimme sähköpostina teemahaastattelurungon etukäteen, jotta he pystyivät tutustumaan siihen etukäteen. Tämän he kokivat hyväksi. Kaikille tiedonantajille emme saaneet toimitettua teemoja etukäteen, koska emme muistaneet pyytää sähköpostiosoitetta ajanvarauslistassa. Lähetimme teemat kuitenkin Lähiötalon toiminnanjohtajalle, jotta hän voisi antaa ne tiedonantajille heidän käydessään Lähiötalolla. Kuitenkaan kaikki tiedonantajat eivät saaneet etukäteen teemoja.

### **6.3 Aineiston hankinta**

Aiheemme arkaluontoisuudesta johtuen valitsimme aineistonkeruumenetelmäksi haastattelun. Sen avulla saamme kuuluviin tiedonantajien äänen ja näkökulmat. Tutkittaessa vaikeita tai arkoja aiheita on haastattelu hyvä menetelmä. Menetelmän avulla tiedonantaja voi tuoda mahdollisimman vapaasti esille itseään koskevia asioita. (Hirsjärvi ym. 2009, 164, 205, 206.) Koska haastattelu on vuorovaikutustilanne, mahdollistuu vastauksien taustalla olevien motiivien selvittäminen (Hirsjärvi & Hurme 2010, 34). Lisäksi jos saatavia tietoja halutaan syventää, voidaan lisäkysymysten avulla pyytää tarkentamaan tai perustelemaan esitettyjä mielipiteitä (Hirsjärvi ym. 2009, 205).

Käytimme haastattelumuotona teemahaastattelua, jota kutsutaan puolistrukturoiduksi haastattelumenetelmäksi (Hirsjärvi & Hurme 2010, 48). Siinä keskustelu etenee tiettyjen teemojen eli aihepiirien ympärillä, eikä yksityiskohtaisia kysymyksiä tai tiettyä järjestystä ole (Hirsjärvi ym. 2009, 208). Hirsjärven ja Hurmeen (2010, 48) mukaan keskeistä teemahaastattelussa on ihmisten asioille antamat merkitykset ja tulkinnat.

Haastattelun teemarunkoon (liite 3) valitsimme neljä teemaa, jotka ovat taustatiedot, perheen ruokailutottumukset, perheen taloudellinen tilanne ja ruokailutot-

tumukset sekä perheen saama ravitsemuskasvatus. Teemat pohjautuvat opinnäytetyön viitekehykseen ja antavat vastauksia tutkimustehtävään (Tuomi & Sarajärvi 2009, 75).

Kun aihepiirit olivat valmiina, teimme esihaastattelun tuttavaperheelle, jonka avulla jäsentelimme teemoja ja muokkasimme alateemoja. Lisäksi mietimme apukysymyksiä, joilla saisimme vastauksia teemoihin, jos tiedonantaja ei itse tuo niitä esille. Hirsjärven ja Hurmeen (2010, 73) mukaan esihaastattelut ovat olennainen osa teemahaastattelua. Esihaastattelulla varmistetaan kysymysten yksiselitteisyys ja ymmärrettävyys (Vilka 2005, 109). Lisäksi niiden avulla testataan aihepiirien järjestystä sekä saadaan selville keskimääräinen haastattelun pituus. Tarkoituksena on myös harjaantua teemahaastattelun tekemisessä, jolloin varsinaisissa haastatteluissa olisi vähemmän virheitä. (Hirsjärvi & Hurme 2010, 72–73.)

Päätimme nauhoittaa teemahaastattelut, jotta tiedonantajan antama tieto säilyisi alkuperäisenä sitä käsiteltäessä. Nauhurin saimme koululta ja testasimme sen toimivuuden ja käytön hyvissä ajoin ennen teemahaastatteluja.

Teemahaastattelut tehtiin tammi-helmikuun 2014 vaihteessa Lähiötalon aukioloaikana. Tällöin saimme käyttöömmme toiminnanjohtajan työhuoneen, joka mahdollisti rauhallisen, häiriöttömän ja turvallisen ympäristön. Hirsjärven ja Hurmeen (2010, 74) mukaan tällainen ympäristö edesauttaa hyvää kontaktia tiedonantajaan. Teemahaastattelun ajan lapset leikkivät Lähiötalon henkilökunnan kanssa toisessa huoneessa.

Ennen teemahaastattelujen aloittamista annoimme tiedonantajille aikaa lukea ja allekirjoittaa SOHVI-hankkeelta saatu suostumuslomake (liite 4) rauhassa. Tällaista suostumusta kutsutaan nimellä informed consent eli asiaan perehtyneesti annettu suostumus. Sen tarkoituksena on estää tiedonantajan manipulointi sekä mahdollistaa vapaaehtoinen osallistuminen tutkimukseen. (Homan 1991, Hirsjärven ym. 2009, 25 mukaan.) Kerroimme vielä suullisesti, että suostumuksen voi perua missä vaiheessa tahansa. Annoimme teemahaastattelurungon kaikille



tueksi, jotta he pystyivät itsekin seuraamaan haastattelun kulkua. Heille, jotka eivät olleet saaneet sitä etukäteen, annoimme mahdollisuuden tutustua siihen rauhassa. Lisäksi kerroimme lyhyesti opinnäytetyöaiheestamme ja toimeksiantajastamme heille, jotka eivät olleet esittelykerroillamme paikalla.

Haastattelimme tiedonantajia yhdessä kysymällä teemoista vuorotellen. Tällöin molemmat saivat esittää täydentäviä kysymyksiä. Haastattelut kestivät 14–27 minuuttia. Haastattelut, joissa tiedonantajat olivat saaneet teemahaastattelurungon etukäteen tutustuttavaksi, etenivät sujuvammin ja nopeammin, koska täydentäviä kysymyksiä ei tarvinnut esittää niin paljon.

Huomasimme myös haastatteluja tehtäessä, että tietyt asiat alkoivat toistua aineistossa. Tämä kertoi aineiston kylläntymisestä. Saturaatio eli aineiston kylläntyminen tarkoittaa tilannetta, jolloin aineisto ei tuota tutkimusongelman kannalta enää uutta tietoa, vaan aineisto alkaa toistaa samoja asioita (Hirsjärvi ym. 2009, 182).

Mielestämme haastattelutilanteet olivat rentoja, ja tiedonantajat olivat avoimia. Sitä edesauttoi oma rauhallinen käyttäytymisemme. Haastattelut sujuivat keskeytyksellä lukuun ottamatta kahta haastattelua, joista toisessa tiedonantajan lapsi tuli huoneeseen ja toisessa työntekijä. Työntekijän keskeytyksen ajaksi tauotimme haastattelun. Koimme kuitenkin, että keskeytykset eivät haitanneet haastatteluja.

#### **6.4 Aineiston käsittely ja analysointi**

Kun aineisto oli saatu koottua, aloitimme aineiston purkamisen. Tähän käytimme litterointia eli puhtaaksikirjoitusta (Hirsjärvi & Hurme 2010, 138). Yleisin tapa on kirjoittaa nauhoitettu materiaali sanasta sanaan. Litterointi on hyvä aloittaa mahdollisimman pian aineiston keräämisen jälkeen, koska se on aikaa vievää. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 163–164.) Keskimäärin yhden aineiston litterointi kesti kolme tuntia. Lisäksi kuuntelimme nauhoja uudelleen ja

vertasimme niitä jo puhtaaksi kirjoitettuun tekstiin, jotta tiedonantajien sanomiset pysyivät mahdollisimman alkuperäisinä. Purimme aineiston heti jokaisen haastattelupäivän jälkeen Microsoft Word -tekstinkäsittelyohjelmalla. Litteroitua tekstiä tuli yhteensä 41 sivua. Kirjasintyyppi oli Arial, kirjasinkoko 12 ja riviväli 1,15. Numeroimme haastattelut suoritusajankohdan mukaan numeroilla 1-7.

Analyysimenetelmänä käytimme induktiivista sisällönanalyysiä. Kankkusen ja Vehviläinen-Julkusen (2013, 167) mukaan induktiivista lähtökohtaa on suositeltavaa käyttää, jos tutkittavasta asiasta aiemmin luotu tieto on hajanaista tai asiasta ei tiedetä juuri mitään. Sisällönanalyysi on perusanalyysimenetelmä, joka on ollut paljon käytössä hoitotieteen tutkimuksissa analysoidessa aineistoja (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 165–166). Tämän menetelmän avulla on mahdollista tarkastella, mitä merkityksiä, yhteyksiä ja seurauksia tapahtumat ja asiat saavat. Sisällönanalyysissä aineisto tiivistetään, jotta voidaan kuvailla ilmiöitä yleistävästi ja lyhyesti ja että niiden väliset suhteet tulevat esille. Kerätystä aineistosta tehdään havaintoja ja niitä analysoidaan systemaattisesti. (Latvala & Vanhanen-Nuutinen 2001, 21, 23.) Sisällönanalyysin avulla saadaan siis aineisto järjesteltyä johtopäätöksiä varten (Grönfors 1982, Tuomen ja Sarajärven 2009, 103 mukaan).

Induktiivisessa päättelyssä kerätystä aineistosta tehdään käsitteellisiä kuvauksia (Atkinson et al. 2000, Latvalan ja Vanhanen-Nuutisen 2001, 24 mukaan). Tutkimusaineistosta luodaan teoreettinen kokonaisuus ilman, että aikaisemmat tiedot, havainnot tai teoriat ohjaavat analyysia (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 167). Induktiivisen sisällönanalyysin prosessivaiheet ovat karkeasti eroteltuna aineiston pelkistäminen, ryhmittely ja teoreettisten käsitteiden luominen (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108).

Litteroinnin jälkeen luimme aineistoa usean kerran ja perehdyimme sisältöön kumpikin itsenäisesti ja valitsimme analyysiyksiköt ja alleviivasimme ne tekstistä. Analyysiyksikkö voi olla yksittäinen sana tai lause, jonka määrittelyä ohjaavat tutkimustehtävä ja aineiston laatu (Latvala & Vanhanen-Nuutinen 2001, 25). Itsenäisen työskentelyn jälkeen aloitimme yhdessä alkuperäisten ilmausten pel-

kistämisen. Pelkistäminen tarkoittaa aineiston epäolennaisten asioiden karsimista. Ohjaavana tekijänä on tutkimustehtävä, jonka avulla pelkistetään olennaiset ilmaisut. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 109.) Pelkistettyjä ilmaisuja tuli yhteensä 275 kappaletta. Esimerkki alkuperäisten ilmausten pelkistämisestä on liitteessä 5.

Pelkistämisen jälkeisessä ryhmittelyssä pelkistetyistä ilmaisusta etsitään yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia. Samaa tarkoittavista ilmaisuista muodostetaan omat alaluokkansa, ja ne nimetään sisällön mukaan. Kolmantena vaiheena on abstrahointi eli teoreettisten käsitteiden luominen, jossa samansisältöiset luokat yhdistetään yläluokiksi. (Latvala & Vanhanen-Nuutinen 2001, 28, 29.) Lopuksi luodaan kokoava käsite eli pääluokka (Tuomi & Sarajärvi 2009, 109). Induktiivisessa sisällönanalyysissä saadaan vastaus tutkimustehtävään käsitteitä yhdistelemällä. Tuloksissa kuvataan muodostetut käsitteet sisältöineen. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 112–113.)

Pelkistämisen jälkeen tutustuimme vielä pelkistettyihin ilmaisiin ja aloimme etsiä niistä samansuuntaisia ilmaisuja. Samansuuntaiset ilmaisut jäsentelimme ryhmiä ja taulukoimme ne Microsoft Excel 2010 -ohjelmalla. Ryhmittelyn jälkeen muodostimme samansuuntaisille ilmaisuille sisältöä kuvaavat alaluokat. Alaluokkia tuli yhteensä 66 kappaletta. Samansuuntaisille alaluokille nimesimme yhdistävät yläluokat. Yläluokkia saimme 23 kappaletta. Tämän jälkeen muodostimme vielä kuusi pääluokkaa. Pääluokkien nimiksi muodostuivat arki- ja viikonloppuruokailu, ravitsemuksen toteuttaminen, käsitys terveellisistä ruokailutottumuksista, taloudellinen tilanne ja ravitsemus, ravitsemukseen saatu tuki ja ohjaus sekä ravitsemukseen tarvittava tuki ja ohjaus sekä kehitysideoita. Analyysistä on esimerkki liitteessä 6. Tuloksia selventävien alkuperäislainauksen perässä on koodi, joka tarkoittaa haastattelua ja sen järjestysnumeroa.

## 7 Tulokset

### 7.1 Arki- ja viikonloppuruokailu

Ensimmäiseksi pääluokaksi muodostui arki- ja viikonloppuruokailu. Pääluokka jakautui neljään yläluokkaan: arkiruokailu, viikonloppuruokailu, aterioiden koostaminen ja ravitsemuksen haasteet. Yläluokista muodostui 11 alaluokkaa.

Tulosten mukaan perheet söivät pääasiassa neljästä viiteen ateriaa päivässä ja mahdollisuuksien mukaan yhdessä. Yhdessä syömistä hankaloittivat arjen menot, kuten työt ja harrastukset. Perheiden pyrkimyksenä oli syödä kaksi lämmitettyä ateriaa, joista toinen usein koostettiin tähteeksi jääneistä ruuista. Ruuissa suosittiin itse tehtyä kotiruokaa. Suurin osa tiedonantajista kertoi, ettei arkiruokailu eroa viikonloppuruokailusta. Viikonloppuisin saatettiin kuitenkin syödä monipuolisemmin ja laadukkaammin.

*"No arkisin pyritään siis syömään iha perus kotiruokaa, keittoja, laatikkoruokia, kastikkeita. Lisukkeena perunaa, pastaa, riisiä vaihdellen ja jokaiselle ruualle on pyrkimys kasviksiin ja salaattiin." H4*

*"No, kyllä mä nyt kokisin, että me syyään aika samalla tavalla, niiku sekkä arkena, että viikonloppuna." H5*

Haasteet ravitsemuksessa liittyivät ruuanlaittoon ja terveellisen ruokavalion toteutukseen. Ruuanlaiton haasteeksi koettiin aterioiden vaihtelemattomuus, ajankäyttö sekä perheenjäsenten erilaiset mieltymykset. Haastetta tuottivat myös tuoreiden kasvien käyttö ja maistuvien kasvisruokien teko. Lisäksi haasteelliseksi koettiin pyrkimys vähentää sokerin, valkoisen viljan, vehnän sekä perunan käyttöä. Terveellisen ravitsemuksen toteutus käytännössä koettiin haastavaksi, ja lisähaastetta toivat pieni lapsi, arjen menot, murrosikä, lasten rajoittuneet mieltymykset sekä tietämättömyys ruoka-aineiden ravintoainemäärästä.

*"No kyl välistä ehkä se niinku se tuoreitten kasvisten... meil nyt mo-lemmat osaa käyttää kasviksii ruokaan... Mut se, et salaattia niiku tulee tehtyä tosi harvoin tai niitä tuoreita siihe sivuun..." H1*

*"...kaikki periaatteessa on siel teoriatasolla ehkä hallussa, mut käytäntö ei aina onnistu niiku pitäs. Et tietysti jos on jotain semmosta tukee... Mi-ten saatki tehtyä helposti ruokaa ku se taapero siellä halkaisee kiivejä samalla ja niiku syö kissan ruuat välissä..." H1*

## 7.2 Ravitsemuksen toteuttaminen

Toiseksi pääluokaksi muodostui ravitsemuksen toteuttaminen. Se jakautui kymmeneen yläluokkaan: ruokailutottumukset ravitsemussuositusten suuntai-sia, kalan käyttö, kasvisten, hedelmien, marjojen ja vihanneksien käyttö, vilja-tuotteiden käyttö, juomien käyttö, sokerin, suolan ja rasvan käyttö, herkkujen käyttö, einesten käyttö, lisäaineet sekä kotimaisen ja sekä lähi- ja luomuruuan käyttö. Alaluokkia muodostui 23.

Suurin osa tiedonantajista kertoi perheen ruokailutottumusten vastaavan osit-tain ravitsemussuosituksia. Eräs tiedonantajista kertoi ruokailutottumusten ole- van ravitsemussuositusten mukaiset. Tiedonantajat kertoivat kalan käytön ole- van vähäistä suositukseen nähden. Kalan vähäinen käyttö oli yhteydessä per- heenjäsenen allergisuuteen, käsittelemistaidon puutteeseen sekä kalan hinnak- kuuteen. Yksi tiedonantajista kertoi kalan käytön lisääntyvän kesäisin isovan- hemman kalastuksen myötä.

*"Pääasiassa kyllä (ruokailutottumukset vastaa ravitsemussuosituksia), et kyllähän niitä herkuttelupäiviä ja niitä roskaruokapäiviäki sitte aina sil- lon tällön on, mutta pääasiassa syyään sitä kotiruokkaa." H4*

*"Kallaa meillä on tosi harvoin. Pitäs, tykättäs kaikki, mut ku se tuntuu, et se on kauheen kallista..." H2*

*"Kalaa syyään tosi harvoin, että sitä vois ehkä syyä enemmänki, mutta toisaalta se, jos ei halua syyä semmosta kasvatettua lohta nii sitte semmonen kunnollinen kala on todella kallista." H5*

Kasvisten, hedelmien, marjojen ja vihannesten käyttö oli perheissä runsasta, ja niitä pyrittiin syömään joka aterialla. Yhdessä perheessä ruokavalio oli kasvispainotteinen. Viljavalmisteissa pyrittiin käyttämään täysjyvätuotteita. Eräs tiedonantajista kuitenkin kertoi vaalean leivän käytön olevan runsasta. Pääasiassa ruoka- tai janojuomana oli maito tai vesi. Mehuja, limonadeja ja energiajuomia käytettiin hyvin vähän.

*"No kyllä niitä nyt varmaan tulee kuitenkin aika paljon... jos nyt ei ihan puolta killoa päivässä jokaiselle, mutta pyritty kuitenkin siihe." H6*

*"...no leipä on yleensä ihan ruisleipää... meidän äitin tekemää, missä ei oo mitään muutaku sitä ruisleipää... no puuroo nyt yleensä tehään ite jostaki ihan kauralesettä... niinku pikkusen tummempaan ku joku ihan mannapuuroo, missä ei oo mitään... no just sitä makaroonia mahollisimman täysjyvä tietysti yleensä." H6*

*"...maito ois se ruokajuoma ja janojuomana vettä ja mehhuu meillä ei juua kyllä koskaan, tai ainakaan ei lapsilla." H2*

Näkyvän sokerin ja suolan käyttöön sekä rasvan laatuun ja määrään kiinnitettiin perheissä huomiota, ja niiden käyttöä pyrittiin välttämään ruuanvalmistuksessa. Piilorasvan, -sokerin ja -suolan määrän huomiointi oli ristiriitaista. Osa tiedonantajista huomioi näiden määrän ja valitsi tuotteet vähäisen pitoisuuden perusteella. Osa tiedonantajista taas tiedosti tuotteiden sokeri-, suola- ja rasvapitoisuudet, mutta tämä ei vaikuttanut ostopäätökseen. Eräs tiedonantaja kertoi, ettei kiinnitä lainkaan huomiota suola-, sokeri- ja rasvapitoisuuksiin. Herkkuja perheissä syötiin vähän, ja jos niitä syötiin, käyttö painottui viikonloppuihin. Ne koettiin kalliiksi ja vähemmän tarpeellisiksi.

*"Een kyllä suolaa ite käytä hirveesti et tykkään just ostan kyllä mausteitaki missä ei oo sekotettu suollaa." H3*

*"...sokeriakin nii ei sitä oikein käytetä meillä missään niinku et ite laittas sokeria mihinkään. No jugurttia tai rahkaa niistä kyllä katon, että paljo niissä on, jos ostan jotakin valmiiks maustettuja, että en osta sitä missä on kaikista eniten sitä." H6*

*"Ja meillä ei myöskään ole sitä rasvatonta maitoo, mikä kuuluu niihin suosituksiin, että hyvin usein meillä on sitte sitä tumman sinistä kevyt maitoo. Ja ylipäänsäkään niinku tämmösiä rasvattomia maitotaloustuotteita ei tuu käytettyä..." H5*

Einesten käytön kerrottiin olevan vähäistä. Niitä käytettiin kiireen ja arjen sekä ruuanlaiton helpottamisen vuoksi. Lisäksi niitä saatiin ruokajakelusta. Einesten ja roskaruuan sanottiin olevan edullisempaa kuin terveellisen ruuan. Edullinen ruoka koettiin kuitenkin vähemmän terveelliseksi ja lisäainepitoisemmaksi ja eineksiä pyrittiin välttämään niiden epäterveellisyyden vuoksi. Osaa tiedonantajista huolestuttivat elintarvikkeiden ja ulkomaisten hedelmien lisäainepitoisuudet.

*"No yritetään, että ei käytettäs kovin paljoo, mutta... pakastimessa pien, että oon todennu parempi just pitää kuitenkin jotain semmosia hätävarajuttuja siellä pakastimessa, mistä saa sitte nopeesti tehtyä sitä ruokaa..." H5*

*"...mut on meillä nyt pinaattikeitto ja pinaattilettuja ja. Semmosia ja puolivalmisteita tietysti aika paljo, et joku pakasteperunapussi, mihin ite laitat vaikka vähä jotain kinkkuu ja muuta. Mut, et en haluis niitä ihan semmosia valmisaterioita." H1*

Suurin osa perheistä oli kiinnostunut ruuan alkuperästä ja halusi panostaa kotimaiseen tai lähi- tai luomuruokaan. Tämä ei ole ollut kuitenkaan mahdollista niiden korkeamman hinnan vuoksi, eikä perheiden ruokabudjetti riittänyt niiden ostamiseen. Eräs tiedonantaja kertoi, että tilanteissa, joissa ruokabudjetti ei riittänyt luomutuotteen ostamiseen, jäi tuote kokonaan ostamatta.

*"...jos miulla ois niinku vara ostaa kaikkeen nii miehä ostasin kaikki luomua ja mahdollisimman lähiruokaa..." H6*

*"Nii meiän perheessä ruokajuomana on vesi, että siihen on semmosiaki syitä, että mä haluan, että meillä käytetään vaan luomumaitoo. Ja se on sitte taas aika kallista nii me juuaan sitä vaan sen verran vähemmän, että meillä on sitte vara siihen luomumaitoon." H5*

### 7.3 Käsitys terveellisistä ruokailutottumuksista

Kolmanneksi pääluokaksi muodostui käsitys terveellisistä ruokailutottumuksista. Sen yläluokiksi jakautui kaksi luokkaa: käsitys terveellisiin ruokailutottumuksiin kuuluvista asioista ja käsitys terveellisiin ruokailutottumuksiin kuulumattomista asioista. Alaluokkia saatiin kuusi.

Tiedonantajien käsitysten mukaan terveellisiin ruokailutottumuksiin kuuluivat monipuolisuus ja säännöllinen ateriarytmi. Lisäksi ne sisälsivät runsaasti kasviksia, vihanneksia, hedelmiä ja marjoja sekä täysjyvätuotteita. Muita terveellisiin ruokailutottumuksiin kuuluvia asioita olivat kevytruoka ja kylmäpuristettu rypsiöljy. Lounaalla ja päivällisellä tulisi olla jokin proteiinilähde, kuten liha tai kala. Kalaa tulisi syödä monipuolisesti. Ruokajuomana tulisi olla maito ja janojuomana vesi.

*"No monipuolinen, sopivassa suhteessa vähän kaikkee. Kasviksia.. kasviksia, vihanneksia, hedelmiä, täysjyvätuotteita." H4*

Tulosten mukaan terveellisissä ruokailutottumuksissa vältettäviä asioita olivat sokeri, suola ja rasva. Myös valkoista viljaa ja vehnää sekä perunaa tulisi välttää. Erään tiedonantajan mukaan maito ei ollut niin terveellistä, että sitä pitäisi juoda runsaasti.

*"Ja mä en myöskään pidä sitä maitoo niin terveellisenä, että sitä niin paljoo tarvitsee ihan juomalla juoda..." H5*

### 7.4 Taloudellinen tilanne ja ravitsemus

Neljänneksi pääluokaksi muodostui taloudellinen tilanne ja ravitsemus. Se jakautui kahdeksi yläluokaksi: kokemus taloudellisen tilanteen vaikutuksista ravitsemukseen ja taloudellisen tilanteen ilmeneminen ravitsemuksessa. Yläluokista muodostui seitsemän alaluokkaa.



Tiedonantajien mukaan taloudellinen tilanne heikensi ravitsemuksen laatua ja teki siitä tylsemmän. Erään tiedonantajan mukaan taloudellisella tilanteella ei ole ollut merkittävää vaikutusta ravitsemukseen. Ruuan koettiin olevan kallista, ja perheiden kuukauden ruokabudjetti ei riittänyt kaikkeen tarvittavaan.

*"...tietysti joutuu käyttämään sitte esimerkikis justiisa makaroonia ja perunaa enemmän. Mut niistäkin yrittää tietysti aina mahdollisuuksien mukaan ottaa niitä tummempia vaihtoehtoja, mutta ihan aina ei anna rahapussi periksi siihen... no kasviksia ja hedelmiä niinku haluais ostaa kyllä enemmän, mutta neki ku maksaa enempi nii jotaki mahan täytettä on etittävä." H6*

Ruuan korkean hinnan vuoksi tingittiin ostamalla vain välttämättömät elintarvikkeet tai halvin vaihtoehto. Elintarvikkeita pyrittiin ostamaan mahdollisimman paljon alennus- tai kausituotteina. Tinkiminen ja alennustuotteiden ostaminen kohdistui etenkin kalliisiin elintarvikkeisiin, kuten lihaan, kalaan, kermoihin, maitoon sekä juustoihin. Haasteita tuottivat myös täysjyvätuotteiden, kasvisten, vihannesten ja hedelmien ostaminen. Alennustuotteiden ostamista ei kuitenkaan koettu ikäväksi.

*"...jossain vaiheessa kuuta aina saattaa jäähä just ne esimerkiks niinku enimmäkäs kasvikset ja hedelmät sinne, että ku ostaa sit jotaki vaikka just sitä makaroonia vaikka ei haluais. Et ku jollain on mahasa täytettävä aina kuitenkin." H6*

*"Mä oon ollu jo niinku neljä vuotta kotona ja meillä on ollu pienet (tulot) nii mä oon ehkä jotenki jo tottunu siihen, että sitä ei niinku koe, että se ois mitenkää niinku ikävää, että siellä kaupassa kattoo, et mitäs on oranssilla lapulla, että tehään ruoka sen mukaan mitä siellä oranssilappusia ruokatarvikkeita löytyy." H5*

## 7.5 Ravitsemukseen saatu tuki ja ohjaus

Viidenneksi pääluokaksi muodostui ravitsemukseen saatu tuki ja ohjaus. Pääluokka jakautui kahteen yläluokkaan: kokemukset ruoka-avusta ja kokemukset ravitsemuskasvatuksesta. Alaluokkia muodostui kahdeksan.

Kaikki tiedonantajat käyttivät Lähiötalon leipäjakelua ja osa myös EU:n ruokajakelua sekä seurakunnan ruoka-apua. Tiedonantajilla oli pääasiassa positiivisia kokemuksia ruoka-avun käytöstä. Lähiötalon leipäjakelu ja EU:n ruokajakelu koettiin hyväksi ja helpoksi ottaa vastaan. Osa tiedonantajista toi esille, että Lähiötalon leipäjakelu on tuonut taloudellista helpotusta, ja seurakunnan ruoka-avun ansiosta ravitsemus on ollut terveellinen. Muutama tiedonantajista ei ole varma, kuuluuko Lähiötalon leipäjakelun kohderyhmään.

*"Kyllä siitä (Lähiötalon leipäjakelusta) on iso, iso apu ja iso säästö, että silläkin rahalla saa sitten ostettua kaupasta sitte vaikka sit sitä kalliimpaa, arvokkaampaa lähi, lähiruokaa tai lähempänä tuotettua ruokaa."*  
H4

*"Tietysti joskus tuntuu jos sitä leipää ei oo niin paljon täällä jaossa, että et ollaanks myö niinku niin köyhiä, että mie voin ottaa sitä leipää, että onks joku toine joka tarviis sitä enemmän."* H5

EU:n ruokajakelun ja seurakunnan ruoka-avun huonoiksi puoliksi koettiin elintarvikkeiden laatu ja määrä. Kyvyttömyys vaikuttaa EU:n ruokajakelun sisältöön ja joidenkin elintarvikkeiden epäterveellisyys koettiin heikentävän positiivista kokemusta EU:n ruokajakelusta. Seurakuntien ruoka-apujen huonoiksi puoliksi koettiin julkisella paikalla jonotus, huono tiedotus sekä ajankohta ja jaettavan ruuan vähäisyys ja huono laatu.

*"Mut on siin (EU:n ruokajakelussa) se, et eihän siinä voi sillo valita, et sit niiku se on sitä mitä on...ku siin tulee jotain semmosta juustopastaa ja muuta. Ne on ihan järkyttävän suolasia taas. Hirmu e-lista on siihen loppuun siinä pussin kylässä."* H1

*"Ei, ei oo mitään mahdollisuuksia (saada kaikkia perusruokatarvikkeita ruoka-avusta). Et siellä on tietty määrä maitotuotteita, tietty määrä vihanneksia, tietty määrä. Neki vihannekset on vähä semmosia, että ne on niinku, kaupoissa ei voida enää myydä nii voitte kuvitella minkälaisia ne sitte on, että."* H7

Tiedonantajilla oli pääasiassa positiivisia kokemuksia neuvolan ravitsemuskasvatuksesta. Ravitsemuskasvatus koettiin hyväksi, asialliseksi ja tarpeita vastaavaksi. Eräällä tiedonantajista ei ollut muistikuvaa neuvolan ravitsemuskasvatuk-

sesta. Hyvä ravitseminen ja aiempi tietoperusta olivat vaikuttaneet ravitsemuskasvatuksen määrään. Kun terveydenhoitaja oli keskustelujen perusteella todennut ravitsemuksen olevan kunnossa, aihepiiristä ei ollut tarvetta keskustella enempää neuvolakäynneillä.

*"...no kyllä miusta se oli ihan asiallinen. No aika vähän siitä kyllä keskusteltiin sillon, mutta tota ois varmasti puhuttu enemmänki jos ei niinku ois ollu tietoo valmiiks itellä." H6*

*"No ihan hyvä. Niin ei siitä sinänsä oo kauheesti siellä neuvolassa sit puhuttu, ku mie oon aina sanonu et syyvvään monipuolisesti ja syyvvään kaikkee ja kotiruokaa ja. Ja odotusaikana enempi se ehkä oli, et ne anto sen listan et välttä näitä ja tai älä syö näitä..." H2*

Osalla tiedonantajista oli myös negatiivisia kokemuksia neuvolan ravitsemuskasvatuksesta. Ravitsemuskasvatus koettiin osittain jyrkäksi, yleistäväksi ja vanhempia aliarvioivaksi. Neuvolasta ravitsemuksen tueksi saatua materiaalia pidettiin huonona sen puolueellisuuden vuoksi.

*"Ja sitte se, että ku kysytään... et minkä verran lapsi syö nii pitäis pysytyä sanomaan sen lapsen syömä ruokamäärä niiku niissä pilttipurkeissa... olen kuullut, että ihmisille on sanottu sillä tavalla, että turvallisempi antaa sitä purkkiruokaa, koska sit jos keität liikaa vaikka niitä porkkanointa nii ne vitamiinit katoaa tai, että siinä on sit varmasti ne kaikki ainesosat sopivassa suhteessa mitä se vauva tarvitsee. Nii kyllä se on minusta aika semmosta vanhempien aliarvioimista..." H5*

*"Raskausaikana on jaettu niitä lappusia ja... neuvolassaki jaettu sitä materiaalia, nii se materiaali on ainaki aina ollu tosi kökköä mitä on jaettu, koska sehän on yleensä aina ollu jonkun tahon tuottama kuka ei oo kauheen puolueetonta, joka on tuottanu sen materiaalin siihen ravitsemukseen liittyen." H5*

## **7.6 Ravitsemukseen tarvittava tuki ja ohjaus sekä kehitysiedat**

Kuudenneksi pääluokaksi saatiin ravitsemukseen tarvittava tuki ja ohjaus sekä kehitysiedat. Siitä muodostui kolme yläluokkaa: ruoka-apuun liittyvät kehitysiede-

at, ravitsemuskasvatukseen liittyvät kehitysideoit ja ravitsemukseen liittyvän tuen tarve. Alaluokkia tuli yhteensä 11.

Tiedonantajat toivoivat, että seurakuntien ruoka-apujen tiedotus olisi parempaa ja ruokia jaettaisiin useammin, jotta elintarvikkeet olisivat tuoreempia. Ruokaavun hakemisen kynnystä nosti julkinen jonottaminen, mutta apua ei haluttu myöskään tuotavaksi kotiovelle. Muita kynnystä nostavia tekijöitä olivat ruokaavun anominen ja lapsen kanssa avun hakeminen. Toivomuksena oli, että kaikkien tahojen ruoka-apu olisi noudettavissa matalankynnyksen paikoista.

*"Sit et ois usseemmi niitä ruokajakeluja ja tälle, et ne ruuat ei ois niin vanhoja..." H3*

*"No en tiä jos pitäs mennä tuonne keskustaan niinku jonottaa johonki ruokajonoon sillei tavallaan, että joutusit jonottamaan toisten ihmisten katseiden alla nii vois se olla ikävää." H5*

*"Ja ehkä nyt ois sit hankala vaa, et niiku jos lapsen kaa miettis lähtee hakemaan, et jos mies on jossain koko päivän ja meidän pitäs siel jonottaa ja sitte pitäs päästä sinne keskustaan ja sit se on just päiväuniaikaan..." H1*

Tuloksista nousi esille tarve halvoille terveellisen ruuan lounaspaikoille. Lisäksi toivottiin, että kauppojen, koulujen ja leipomoiden ylijäämäruoka jaettaisiin tai myytäisiin halvalla, jotta se ei menisi roskiin. Toivomuksena oli myös, että kaupat laskisivat hintojaan ja kaikissa kaupoissa olisi tuoreliha- ja kalatiskit.

*"Tähän Lähiötaloon liittyen on se, et mitä on ollu tässä puhettaki, että tähän jos sais semmosen lounas, lounaspäivän." H4*

*"Et ku on tämmösii niiku, missä kaupungissa se oli, että oli tarjottu sieltä koulusta sitä ylijäämäruokaa sit niiku, et oli voinu käyä ostamassa eurola vaikka. Nii sehän ois ihan unelma ku tossa on noita kouluja... sitte vois niiku mennä syömään sen terveellisen monipuolisen lounaan tosi halvalla." H1*

Ravitsemuskasvatukseen liittyvänä kehitysideoana toivottiin yksilöllisempää ohjausta sekä tarkempaa opastusta ravintoaineiden saannista. Eräs tiedonantaja

koki neuvolahenkilökunnan tietämyksen lapsen sormiruokailusta vähäiseksi eikä sen vuoksi saanut lisäneuvoja sen toteuttamiseen. Tämän vuoksi neuvolahenkilökunnalle toivottiin koulutusta sormiruokailusta.

*"Ehkä lastenneuvolan puolella, että ne vois kyllä ehkä tarkemmin... kysellä tarkemmin tai jotenkin just ohjata, et minkä verran mitäki pitäis tulla..." H2*

Tiedonantajien ravitsemukseen liittyvän tuen tarve liittyi ruuanlaittoon. Ruuanlaiton tueksi kaivattiin vaihtelua tuovia vinkkejä ja reseptejä nopeista, terveellisistä, edullisista, helpoista arkiruuista, jotka helpottaisivat arkea. Lisäksi toivottiin kursseja, joiden avulla lapsi saataisiin mukaan ruuanlaittoon ja syömään monipuolisesti. Osa tiedonantajista koki, ettei ravitsemukseen liittyvälle tuelle ja ohjaukselle ole tarvetta.

*"...toivoisin kuitenkin enemmän... käytännön ohjeita, et minkälaista ruokaa... vaikka jotain reseptivihkosia tai semmosia, että niinku, et oikeesti helpotettas sitä arkee..." H4*

*"...vois olla aina uusia vinkkejä mitä ruokaa laittas, että aina tulee laitettua niitä samoja. Että semmosia nopeita, edullisia, terveellisiä ruokia arkeen." H5*

*"...semmosia kursseja vaikka nyt ihan ajatellen lapsiperheitä ruokailuja... Et sitten niide pienten lasten kaa, miten sais sen lapsen siihen ruuanlaittoon mukkaan ja sit jos ne oppis syömään monipuolista ja muuta." H2*

## 8 Pohdinta

### 8.1 Tulosten tarkastelu

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli tuottaa kokemustietoa Hyvinvoinnin alueellisen tiedontuotannon kehittäminen (SOHVI) –hankkeelle pienituloisten lapsiperheiden ruokailutottumuksista. Kerätyn kokemustiedon avulla Joensuun kau-

pungin palveluita voidaan kehittää asiakaslähtöisemmiksi. Saimme vastauksia tutkimustehtäviimme, joiden tarkoituksena oli selvittää pienituloisten lapsiperheiden ruokailutottumuksia ja millaista tukea pienituloiset lapsiperheet kokevat tarvitsevansa ravitsemukseen liittyvissä asioissa.

Vaikka kaikki tiedonantajat eivät olleet Tilastokeskuksen määritelmän (Tilastokeskus 2013b) mukaan pienituloisia, aineisto oli samansuuntainen tuloeroista huolimatta. Haimme tiedonantajiksi lapsiperheitä, joille menojen kattaminen tuloilla on haastavaa, joten kaikki tiedonantajat kokivat kuuluvansa kohderyhmään huolimatta tuloista. Pienituloisia tiedonantajia oli kuitenkin enemmän.

Huolimatta niukasta taloudellisesta tilanteesta pienituloisten lapsiperheiden ruokailutottumukset ja käsitys terveellisistä ruokailutottumuksista olivat pääasiassa suomalaisten ravitsemussuositusten (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014) mukaiset. Niiden käytännön toteutus oli kuitenkin joiltain osin haastavaa johtuen niukasta taloudellisesta tilanteesta.

Kuluttajaliiton (2011) mukaan pienituloisten ruokavalintoja rajoittavat niukat rahavarat. Tämä näkyy esimerkiksi kalan, kasvien, hedelmien ja marjojen vähäisemmässä käytössä pienituloisilla. Myös FINRISKI 2007 –tutkimuksessa todettiin kasvien päivittäiskäytön olevan harvinaisempaa pienituloisilla verrattuna suurempituloisiin (Ovaskainen ym. 2012, 134). Vuoden 2007 Finravinto-tutkimuksessa ilmeni, etteivät tulot vaikuttaneet kasvien ja hedelmien suosituksen mukaiseen käyttöön (Ovaskainen ym. 2013, 202). Opinnäytetyön tulokset olivat kalan osalta yhteneväiset Kuluttajaliiton (2011) tulosten kanssa. Opinnäytetyön tulosten mukaan kalaa käytetään pienituloisissa lapsiperheissä suomalaisten ravitsemussuositusten (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 22) perusteella liian vähän. Kasvien, hedelmien, marjojen ja vihannesten käyttö perheissä oli runsasta, ja niitä pyrittiin syömään joka aterialla. Kuitenkin niiden ostaminen tuotti haasteita taloudellisen tilanteen vuoksi, ja tästä syystä niistä saatettiin joutua tinkimään. Opinnäytetyön tulokset olivat siis ristiriitaisia keskenään, mutta myös muihin tutkimuksiin nähden.

FINRISKI 2007 –tutkimuksessa todettiin, että ruisleivän päivittäiskäyttö pienituloisilla oli harvinaisempaa verrattuna suurempituloisiin (Ovaskainen ym. 2012, 134). Opinnäytetyön tuloksista taas ilmeni, että suurin osa pienituloisista lapsiperheistä pyrki käyttämään täysjyvätuotteita. Ovaskaisen ym. (2012, 134) mukaan sokeroitujen virvoitusjuomien päivittäiskäyttö oli pienituloisilla yleisempää kuin suurempituloisilla, mutta tämän opinnäytetyön tulosten mukaan limonadeja, mehuja ja energiajuomia ei käytetty perheissä juuri lainkaan. Ruoka- tai janojuomana perheissä oli maito tai vesi.

FINRISKI 2007 –tutkimuksesta kävi ilmi, että pienituloisilla vähärasvaisen juuston ja maidon päivittäiskäyttö oli harvinaisempaa verrattuna suurempituloisiin (Ovaskainen ym. 2012, 134). Vuoden 2007 Finravinto-tutkimuksessa todettiin pienituloisten miesten saavan enemmän kovaa rasvaa ja sakkaroosia suurempituloisiin verrattuna (Ovaskainen ym. 2013, 199). Opinnäytetyön tulokset piilorasvan ja -sokerin käytön osalta olivat ristiriitaiset. Osa tiedonantajista huomioi niiden määrän ja valitsi tuotteet vähäisen pitoisuuden perusteella. Osa tiedonantajista taas tiedosti tuotteiden rasva- ja sokeripitoisuudet, mutta tämä ei vaikuttanut ostopäätökseen. Eräs tiedonantaja kertoi, ettei kiinnitä lainkaan huomiota näihin ominaisuuksiin. Kuitenkin näkyvän sokerin ja rasvan käyttöä pyrittiin välttämään ruuanvalmistuksessa. Myös eineksiä pyrittiin käyttämään mahdollisimman vähän, mutta niitä kuitenkin käytettiin arjen ja kiireen sekä ruuanlaiton helpottamiseksi. Tulos ei ole samansuuntainen FINRISKI 2007 -tutkimuksen kanssa, jossa todettiin pienituloisten naisten hampurilaisten ja pizzan kulutuksen olevan suurempaa kuin suurempituloisilla.

Opinnäytetyön tuloksista nousi esille tiedonantajien kiinnostus ruuan alkuperää kohtaan, ja halu panostaa kotimaiseen ruokaan tai lähi- tai luomuruokaan. Niiden korkeamman hinnan ja ruokabudjetin riittämättömyyden vuoksi niihin panostaminen ei kuitenkaan ollut mahdollista. Myös aikaisemman tutkimuksen mukaan suurin este luomuruuan käytölle on hinta (Isoniemi ym. 2006, 85).

Rautavaaran ja Tapionlinnan (2010) mukaan pienituloisissa talouksissa tuoreita vihanneksia, juureksia, salaattia, marjoja ja hedelmiä käytetään parempitulois-

ten talouksiin verrattuna selvästi harvemmin. Opinnäytetyön tulokset ovat samansuuntaiset. Tuoreiden kasvien käyttö koettiin haastavaksi. Muita haasteita ravitsemuksessa tuottivat muun muassa perheenjäsenten erilaiset mieltymykset, aterioiden vaihtelemattomuus, ajankäyttö, pieni lapsi sekä arjen menot. Myös Rautavaara ja Tapionlinna (2010) mainitsevat ruuanvalmistamisen ja terveellisten ruokavalintojen esteiksi muun muassa kangistumisen rutiininomaisiin ruokavalintoihin sekä kiireen, uupumuksen ja väsymyksen, joiden vuoksi ruokavalinnat tehdään nopeuden eikä terveellisyyden perusteella. Opinnäytetyön tuloksissa käy yhtenevästi Rautavaaran ja Tapionlinnan (2010) kanssa ilmi henkilökohtaisten mieltymysten vaikutus ruuankäyttötapoihin ja ruokavalintoihin.

Armanto ja Koistinen (2009, 206–207) tuovat esille taloudellisen niukkuuden vaikutuksen lapsiperheiden elämäntapoihin, ravitsemukseen ja ruokailuun. Opinnäytetyön tuloksista ilmeni yhteneväisesti taloudellisen tilanteen vaikutus ravitsemukseen. Se heikensi ravitsemuksen laatua ja teki siitä tylsemmän. Ruuan korkea hinta tuotti vaikeuksia tiettyjen ruoka-aineiden ostamisessa, mikä vuoksi tingittiin ostamalla halvin vaihtoehto tai vain välttämätön. Elintarvikkeiden valinnassa suosittiin alennus- ja kausituotteita. Tulojen vaikutuksen ruokaostoksiin tuovat esille myös Hasunen ym. (2004, 24), joiden mukaan tulojen vähentyminen supistaa ruokamenoja. Myös Rautavaara ja Tapionlinna (2010) mainitsevat ruuan hinnan vaikuttavan ruokavalintoihin ja ruuankäyttötapoihin. Lisäksi ruuan hinta on terveellisten ruokavalintojen ja ruuanvalmistamisen esteenä, koska monipuolinen, terveellinen ruoka on yleensä kalliimpaa. Opinnäytetyön tuloksista nousi yhtenevästi esille tiedonantajien kokemus ruuan hinnankuudesta. Tiedonantajat myös kokivat edullisen ruuan olevan epäterveellisempää. Saman toteaa myös Isola (2009, 218): ruoka on Suomessa Euroopan kolmanneksi hinnakkainta ja halvempi ruoka on huonolaatuisempaa. Ostopäätöstä ohjaa hinnan määräämä pakko.

Pääasiassa tiedonantajilla oli positiivisia kokemuksia saadusta neuvolan ravitsemuskasvatuksesta ja ruoka-avusta. Eräs tiedonantaja koki neuvolasta saadun materiaalin huonoksi sen puolueellisuuden vuoksi. Myös aikaisemman tutkimuksen mukaan suurin osa (70 %) äideistä oli tyytyväisiä neuvolassa saa-



maansa ravitsemuskasvatukseen. Samassa tutkimuksessa äidit toivat esille materiaalin olevan hyödyllistä, mutta toivoivat sen olevan laadukkaampaa. (Huurre ym. 2006,1357.) Opinnäytetyön tulosten mukaan ravitsemukseen tarvittava tuki ja ohjaus liittyivät arjen helpottamiseen sekä terveellisen ja edullisen ruuan saatavuuteen. Ravitsemukseen liittyvinä kehitysideoina nousivat esille ruoka-avun saamisen kehittäminen sekä yksilöllisempi ravitsemuskasvatus ja henkilökunnan ajantasaisempi tietämys.

Opinnäytetyön tuloksista nousi esille tarve halvoille terveellisen ruuan lounaspaikoille. Lisäksi kaivattiin vaihtelua tuovia reseptejä ja vinkkejä terveellisistä, helpoista, edullisista ja nopeista arkiruuista, joiden avulla arki helpottuisi. Myös kursseille, joiden avulla lapsi saataisiin innostumaan ruuanlaitosta ja syömään monipuolisesti, oli tarvetta. Toivomuksena oli lisäksi, että kaupat laskisivat hintojaan. Samoja asioita tuovat esille Rautavaara ja Tapionlinna (2010): lapsiperheet ja nuoret kaipaavat esimerkiksi seurakunnilta talouksille tasapainoisia aterioita. Tarvetta oli myös terveellisten tuotteiden hintojen alentamiselle, Internet-sivustolle, josta löytyisi terveellisiä ja edullisia ruokareseptejä sekä kursseille terveellisen ravitsemuksen toteuttamisen tueksi.

## **8.2 Luotettavuus**

Kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuutta arvioitaessa voidaan käyttää seuraavia kriteerejä: uskottavuus, riippuvuus, siirrettävyys ja vahvistettavuus (Cuba & Lincoln 1981, Kankkusen & Vehviläinen-Julkusen 2013, 197 mukaan). Uskottavuus on tulosten ja käsitteellistämisen vastaavuutta tiedonantajien käsityksiin. Siirrettävyys tarkoittaa, että tulokset on mahdollista siirtää toiseen tutkimusympäristöön tietyin ehdoin, vaikka yleistämistä ei sosiaalisen todellisuuden monimuotoisuuden vuoksi voi tehdä. Vahvistettavuus on sitä, että vastaavasta ilmiöstä aiemmin tehdyt tutkimukset vahvistavat saatuja tuloksia. (Eskola & Suoranta 2005, 211–212.) Riippuvuus saavutetaan, kun tieteellinen tutkimus on toteutettu yleisesti ohjaavien periaatteiden mukaan (Parkkila ym. 2000, Tuomen & Sarajärven 2009, 139 mukaan).

Termejä reliabelius ja validius pyritään välttämään kvalitatiivisen tutkimuksen tulosten luotettavuuden ja pätevyyden arvioinnissa. Reliabeliudella tarkoitetaan mittaustulosten toistettavuutta eli sitä, ettei tutkimus anna sattumanvaraisia tuloksia. Validius puolestaan merkitsee kuvausten ja tulkintojen yhteensopivuutta eli sitä, onko tulkinta luotettava. (Hirsjärvi ym. 2009, 231–232.)

Hirsjärven ja Hurmeen (2010, 185) mukaan haastatteluaineiston laatu on yhteydessä sen luotettavuuteen. Ennen haastattelua laatua voidaan parantaa hyvällä haastattelurungolla ja miettimällä lisäkysymysten muotoa. Haastattelutilanteeseen liittyy virhelähteitä, jotka voivat johtua haastattelijasta, tiedonantajasta tai itse haastattelutilanteesta. Tämän vuoksi haastatteluihin on hyvä valmistautua huolella (Hirsjärvi ym. 2009, 206). Lisäksi teknisen välineistön tulee olla kunnossa, jotta taataan tallenteiden hyvä kuuluvuus. Aineiston nopea litterointi lisää laadukkuutta. (Hirsjärvi & Hurme 2010, 185.)

Saadaksemme mahdollisimman kattavan aineiston, muokkasimme teemahaastattelurunkoa useaan otteeseen. Varmistimme, että runko on tietoperustan mukainen ja vastaa tutkimustehtäviin. Testasimme teemahaastattelurungon toimivuutta tekemällä esihaastattelun kohderyhmään kuuluvalla henkilöllä. Sen myötä hioimme vielä teemahaastattelurunkoa ja mietimme lisäkysymysten muotoa, jotta ne eivät olisi johdattelevia. Esihaastattelulla halusimme myös saada varmuutta ja kokemusta haastattelutilanteesta.

Haastattelutilanteen luotettavuutta kuitenkin saattoi heikentää kokemattomuutemme haastattelijoina. Tämä näkyi aineiston purkuvaiheessa, kun huomasimme, että osassa haastatteluista tarkentavia kysymyksiä olisi pitänyt esittää enemmän, jotta aineistosta olisi tullut kattavampi. Saimme kuitenkin mielettämme kattavan aineiston. Tiedonantajien ja saadun aineiston määrä olivat riittäviä ammattikorkeakoulutasoisen opinnäytetyön laajuuteen nähden.

Tiedonantajille etukäteen tutustumista varten annetut teemahaastattelurungot lisäsivät luotettavuutta. Toisaalta osa haastateltavista ei saanut runkoa, joka osaltaan vaikuttaa luotettavuuteen. Haastattelutilanteiden ollessa rauhallisia ja

miellyttäviä, parani tiedonantajien keskittyminen tilanteeseen. Etukäteen testattu nauhuri takasi hyvän kuuluvuuden. Litteroimme aineiston jokaisen haastattelupäivän jälkeen.

Tarkoituksenamme oli kuvata pienituloisten lapsiperheiden ruokailutottumuksia. Opinnäytetyön luotettavuutta heikentää se, etteivät kaikki tiedonantajat ole Tilastokeskuksen määritelmän (Tilastokeskus 2013b) mukaan pienituloisia. Koska tiedonantajien saaminen useista esittelykerroista huolimatta oli hankalaa, emme karsineet pienituloisuusrajan ylittäviä tiedonantajia pois. Esittelykerroilla toimme esille hakevamme lapsiperheitä, joille menojen kattaminen tuloilla on haastavaa. Saamamme tiedonantajat siis kokivat kuuluvansa kohderyhmään, vaikka osalla heistä tulot ylittivät pienituloisuusrajan. Pienituloisia tiedonantajia oli kuitenkin enemmän, ja lisäksi aineisto oli molemmilla tuloryhmillä samansuuntainen tuloeroista huolimatta.

Luotettavuutta kohentava tekijä on myös tutkimuksen tarkka ja totuudenmukainen selostus kaikissa sen vaiheissa. Se pitää sisällään haastatteluolosuhteet ja -paikat, haastattelujen kesto, mahdolliset häiriötekijät ja virhetulkinnat sekä haastattelijan itsearviointin. Analyysivaiheen ja tulkintojen tekemisen yksityiskohtainen ja perusteltu selostaminen kohentaa luotettavuutta. (Hirsjärvi ym. 2009, 232–233.) Kankkusen ja Vehviläinen-Julkusen (2013, 198) mukaan suorat lainaukset mahdollistavat lukijalle analyysivaiheiden pohtimisen.

Opinnäytetyömme vaiheet olemme kertoneet tarkasti ja rehellisesti. Pyrimme kuvaamaan vaiheet mahdollisimman yksityiskohtaisesti ja perustellusti, jotta lukija saisi selkeän kuvan prosessistamme. Aineistoa käsiteltäessä olemme varmistaneet, että ilmaisut pysyvät mahdollisimman alkuperäisinä. On kuitenkin mahdollista, että luotettavuuteen voivat vaikuttaa omat tulkintamme. Tekstiä elävöittävät suorat lainaukset selventävät johtopäätöksiä. Luotettavuuden kohentamiseksi käytimme suorien lainausten perässä koodia, joka tarkoittaa haastattelua ja sen järjestysnumeroa. Luotettavuutta lisäävät myös aikaisemmat tutkimustulokset, jotka vahvistavat opinnäytetyön tuloksia.

Tietoperustamme luotettavuutta lisäävät kriittisesti valitut lähteet. Lähteitä arvioidessa tulee kiinnittää huomiota muun muassa kirjoittajan arvostukseen ja tunnettavuuteen, lähteen ikään, uskottavuuteen ja lähdetiedon alkuperään sekä puolueettomuuteen ja totuudellisuuteen (Hirsjärvi ym. 2009, 113–114). Lähteinä käytimme mahdollisimman tuoreita lähteitä. Noin kymmenen vuotta vanhoja lähteitä käyttäessämme mietimme, onko tieto vielä luotettavaa. Yhtenä lähteenä olemme käyttäneet TNS Gallup Oy:n PowerPoint –esitystä, koska tutkimusta ei ole julkaistu missään muussa muodossa ja tutkimus oli olennainen työllemme. Koimme kuitenkin lähteen luotettavaksi, koska tutkimus on Kuluttajaliiton tilaama ja kohdejoukko on ollut suuri. Pyrimme välttämään sekundärlähteitä, mutta menetelmäkirjallisuuden kohdalla tämä oli haastavaa. Mahdolliset sekundärlähteet merkitsimme viittauksiin. Luotettavuutta lisää mielestämme se, että opinnäytetyössämme on kaksi tekijää. Näin asioihin saatiin erilaisia näkökulmia ja kriittistä ajattelua.

### **8.3 Eettisyys**

Eettisyys ohjaa hyvää tutkimusta (Tuomi & Sarajärvi 2009, 127), ja sen tekemisessä tulee noudattaa hyvää tieteellistä käytäntöä. Siihen kuuluvat muun muassa rehellisyys, huolellisuus ja tarkkuus. Käytettävien menetelmien tulee olla eettisesti kestäviä ja tieteellisten tutkimuksien kriteerien mukaisia. Yksityiskohtainen ja tieteellisen tiedon mukainen tutkimuksen suunnittelu, toteutus ja raportointi ovat tärkeitä. Sepitetyt havainnot ja tekaistut tulokset eivät ole hyväksyttävää. Myös havaintojen ja tulosten vääristely sekä olennaisten asioiden kertomatta jättäminen lasketaan vilpin käyttämiseksi. Toisten tutkijoiden työtä ja saavutuksia on kunnioitettavaa ja niiden arvo on tuotava julki omassa tutkimuksessa. Lainatessa tutkimuksessaan toisen aineistoa, sitä ei saa esittää omanaan eli plagioida. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2010, 3-5.)

Tutkimuseettisen neuvottelukunta (2009, 4-6) jakaa ihmistieteisiin luettavan tutkimuksen eettiset periaatteet kolmeen osa-alueeseen: tutkittavan itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen, vahingoittamisen välttäminen sekä yksityisyys ja

tietosuoja. Tutkittavan itsemääräämisoikeuden kunnioittamiseen kuuluvat osallistumisen vapaaehtoisuus, itsemääräämisoikeus ja alaikäisten tutkiminen, itsemääräämisen ikäraajat, tutkittavien informointi sekä poikkeukset tietoon perustuvasta suostumuksesta.

Tiedonantajille kerrottiin jo aiheen esittelyvaiheessa opinnäytetyömme aiheesta ja toteutuksesta, luotettavuudesta, osallistumisen vapaaehtoisuudesta ja mahdollisuudesta perua suostumus. Lisäksi kerroimme, että olemme kirjoittaneet salassapito- ja vaitiolovelvollisuussopimuksen opintojemme alussa. Nämä asiat tulivat esille myös jaetussa saatekirjeessä, suostumuslomakkeessa ja ker-tasimme ne vielä ennen suostumuslomakkeen allekirjoitusta.

Vahingoittamisen välttäminen pitää sisällään henkisten, sosiaalisten ja taloudellisten haittojen välttämisen sekä haittariskejä sisältävät tutkimukset, joihin on haettava lausunto eettiseltä toimikunnalta (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2009, 7-8). Tutkimuksen lähtökohtana on ihmisarvon kunnioittaminen (Hirsjärvi ym. 2009, 25). Pyrimme minimoimaan henkiset haitat tiedonantajien kunnioittavalla ja arvostavalla kohtelulla ja kirjoittamistavalla. Tiedonantajien hankintavaiheessa pohdimme, kuinka saisimme hienovaraisesti kerrottua Lähiötalolla tapahtuvissa aiheen esittelykerroissa, että haluamme haastateltaviksi pienituloisia lapsiperheitä. Päätimme hakea lapsiperheitä, joille menojen kattaminen tuloilla on haastavaa.

Yksityisyys ja tietosuoja jaetaan kolmeen osa-alueeseen, joita ovat tutkimusaineiston luottamuksellisuus ja suojaaminen, sen hävittäminen tai säilyttäminen sekä yksityisyyden säilyminen tutkimusjulkaisussa (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2009, 8). Haastattelutilanteet suoritettiin siten, etteivät muut Lähiötalon kävijät kuulleet tiedonantajan vastauksia. Tämän varmistimme haastatteleamalla tiedonantajat toiminnanjohtajan työhuoneessa. Aineistot säilytimme turvallisesti ja huolellisesti. Toimitimme litteroidun aineiston ja suostumuslomakkeet SOHVI-hankkeelle. Hävitimme nauhoitteet sekä litteroidun aineiston asianmukaisesti, kun niitä ei enää tarvittu. Anonymiteetin säilymisen varmistimme litterointivaiheessa muuttamalla mahdolliset erisnimet yleisnimiksi ja koodasimme haastat-

telut numeroilla, emme tiedonantajien nimillä. Pohdimme Lähiötalon seinälle jätetyn ajanvarauslistan eettisyyttä. Kerroimme aiheen esittelyvaiheessa ajanvarausmahdollisuuksista ja annoimme mahdollisuuden varata ajan myös sähköpostitse tai puhelimitse, jotta anonymiteetti säilyisi paremmin. Ajanvarauslistaan kirjoitimme myös tästä mahdollisuudesta.

#### **8.4 Oppimisprosessi**

Aloitimme opinnäytetyöprosessin valitsemalla alustavan aiheen toukokuussa 2013. Elokuussa aloitimme aihesuunnitelman työstämisen, joka hyväksyttiin syyskuun 2013 loppupuolella. Tämän jälkeen aiheemme kuitenkin vielä rajautui ja aloimme kirjoittaa opinnäytetyösuunnitelmaa. Opinnäytetyösuunnitelmamme hyväksyttiin joulukuussa 2013. Tammi-maaliskuun 2014 aikana teimme teema-haastattelut, litteroimme aineiston ja analysoimme sen. Esitimme opinnäytetyömme huhtikuun 2014 opinnäytetyöseminaarissa, jonka jälkeen vielä viimeistelimme työmme.

Aiheen rajaus tuotti aluksi meille haasteita sekä suuren määrän lisätyötä. Sen myötä opimme huolellisen suunnittelun ja kriittisen pohdiskelun tärkeyden. Aiheen rajauksessa suurena apuna olivat yhteistyökumppanimme Lähiötalo ja SOHVI-hanke, joilta saimme uusia näkökulmia. Yhteistyö opetti myös toimimaan eri tahojen kanssa. Lähiötalo oli isona tukena koko prosessimme ajan. Pienryhmäohjauksista saimme vertaistukea sekä vinkkejä ja uutta perspektiiviä työhömmme.

Opinnäytetyön tekeminen parityöskentelynä oli antoisaa ja opettavaista, mutta ajoittain haastavaa. Parityöskentelyn etuna oli kahden ihmisen eri näkökulmien yhdistyminen, joka mahdollisti kriittisen pohdinnan ja monipuolisen katsontakannan. Lisäksi molempien vahvuudet pääsivät esille, ja työtaakka pystyttiin jakamaan. Haasteita toi ajoittain yhteisen työskentelyajan löytäminen. Vaikka ajankäyttö tuottikin välillä vaikeuksia, otimme vastuun oppimisesta ja työn etenemisestä aikataulun mukaan.

Tutkijan roolissa toimiminen oli meille uusi asia, ja kehityimme siinä prosessin aikana. Opimme kriittisen ajattelun lisäksi pitkäjänteisyyttä ja paljon laadullisesta tutkimuksesta. Tietoperustaa kootessa harjaannuimme tiedonhankinnassa, erilaisten tietokantojen käyttämisessä ja lähdekriittisyydessä.

Opinnäytetyötä tehdessämme saimme uusia näkökulmia tulevaan terveydenhoitajan ammattiimme perheiden erilaisista tilanteista ja tarpeista. Lähiötalon toiminnanjohtajan kanssa käytyjen keskustelujen ja tiedonantajien kokemustiedon avulla ymmärsimme entistä paremmin, kuinka tärkeitä yksilöllisyyden huomioiminen on hoitotyössä. Pääsimme myös lähemmäksi lapsiperhearkea ja siihen liittyviä taloudellisia ja muita haasteita. Kokonaisuudessaan opinnäytetyöprosessi oli opettavainen ja olennainen ammatillisen kasvun kannalta.

## **8.5 Tulosten hyödynnettävyys ja jatkotutkimusaihe**

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli tuottaa kokemustietoa Hyvinvoinnin alueellisen tiedontuotannon kehittäminen (SOHVI) –hankkeelle pienituloisten lapsiperheiden ruokailutottumuksista. Koemme opinnäytetyön vastaavan tarkoituksaan.

Koemme saadun kokemustiedon tärkeäksi ja tarpeelliseksi, koska saamaamme kokemustietoa voidaan hyödyntää Lähiötalon toiminnan suunnittelussa sekä Joensuun kaupungin sosiaali- ja terveyspalveluiden kehittämisessä asiakaslähtöisemmiksi, mikä on SOHVI-hankkeen tavoite. Tuloksia voidaan hyödyntää myös Joensuun kaupungin hyvinvointikertomuksessa. Jatkotutkimusaiheena ehdotamme haastattelututkimusta terveydenhoitajille siitä, kuinka he huomioivat perheen taloudellisen tilanteen ravitsemuskasvatuksessa.

## Lähteet

- Armanto, A. & Koistinen, P. (toim.) 2009. Neuvolatyön käsikirja. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2005. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Hasunen, K., Kalavainen, M., Keinonen, H., Lagström, H., Lyytikäinen, A., Nurttila, A., Peltola, T. & Talvia, S. 2004. Lapsi, perhe ja ruoka. Imeväis- ja leikki-ikäisten lasten, odottavien ja imettävien äitien ravitsemussuositus. Sosiaali- ja terveysministeriö. <http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/attachments-archived/vrn/lapsi.perhe.ruoka.pdf>. 20.11.2013.
- Hiilamo, H., Pesola, U. & Tirri, S. 2008. Kirkon ruoka-apu. Teoksessa Hänninen, S., Karjalainen, J., Lehtelä, K.-M. & Silvasti, T. (toim.) Toisten pankki. Ruoka-apu hyvinvointivaltiossa. Helsinki: Sosiaali ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus, 115-124.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2010. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Horodyski, M.A., Hoerr, S. & Coleman, G. 2004. Nutrition education aimed at toddlers: a pilot program for rural, low-income families. *Fam Community Health* 27 (2), 103-113.
- Huurre, A., Laitinen, K., Hoppu, U. & Isolauri, E. 2006. How practice meets guidelines: Evaluation of nutrition counselling in Finnish well-women and well-baby clinics. *Acta Pædiatrica* 95 (11), 1353-1359.
- Hänninen, S., Karjalainen, J., Lehtelä, K.-M. & Silvasti, T. 2008. Johdanto: Leipäjonoista ruokapankkeihin. Teoksessa Hänninen, S., Karjalainen, J., Lehtelä, K.-M. & Silvasti, T. (toim.) Toisten pankki. Ruoka-apu hyvinvointivaltiossa. Helsinki: Sosiaali ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus, 5-20.
- Ilmonen, J., Isolauri, E. & Laitinen, K. 2012. Nutrition education and counselling practices in mother and child health clinics: study amongst nurses. *Journal of Clinical Nursing* 21(19/20), 2985–2994.
- Isola, A.-M. 2009. Miten köyhä pärjää? Lapsiperheiden ja yksinelävien kokemuksia köyhyydestä. Teoksessa Taimio, H. (toim.) Kurssin muutos: Kestävään kasvuun ja hyvinvointiin. Helsinki: Työväen Sivistysliitto, 211-227.
- Isoniemi, M., Mäkelä, J., Arvola, A., Forsman-Hugg, S., Lampila, P., Paananen, J. & Roininen, K. 2006. Kuluttajien ja kunnallisten päättäjien näkemyksiä lähi- ja luomuruoasta. Kuluttajatutkimuskeskus. Helsinki: Edita.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Kansallinen äitiyshuollon asiantuntijaryhmä. 2013. Äitiysneuvolaopas. Suosituksia äitiysneuvolatoimintaan. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110521/THL\\_OPA2013\\_029\\_verkko.pdf?sequence=1](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110521/THL_OPA2013_029_verkko.pdf?sequence=1). 24.4.2014.



- Karelia-ammattikorkeakoulu. 2014. Hyvinvoinnin alueellisen tiedontuotannon kehittäminen (SOHVI) – hanke. <http://www.karelia.fi/tki-ja-palvelut/tutkimus-ja-kehitys/projektit>. 28.4.2014.
- Kauhanen, J., Erkkilä, A., Korhonen, M., Myllykangas, M. & Pekkanen, J. 2013. Kansanterveystiede. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Kuluttajaliitto. 2011. Ruokataakka painaa pienituloisia. Kuluttajaliitto. [http://www.kuluttajaliitto.fi/?5\\_m=1878&s=2](http://www.kuluttajaliitto.fi/?5_m=1878&s=2). 18.2.2014.
- Lahti-Koski, M. & Rautavirta, K. 2012. Suomalainen ravitsemus ja sen kehitys. Teoksessa Aro, A., Mutanen, M. & Uusitupa, M. (toim.) Ravitsemustiede. Helsinki: Duodecim, 236-255.
- Lammi-Taskula, J. & Salmi, M. 2008. Huoli jaksamisesta vanhempana. Teoksessa Moisio, P., Karvonen, S., Simpura, J. & Heikkilä, M. (toim.) Suomalaisten hyvinvointi 2008. Helsinki: Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus, 38-59.
- Latvala, E. & Vanhanen-Nuutinen, L. 2001. Laadullisen hoitotieteellisen tutkimuksen perusprosessi: sisällönanalyysi. Teoksessa Janhonen, S. & Nikkonen, M. (toim.) Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö, 21-43.
- Ovaskainen, M.-L., Kosola, M. & Männistö, S. 2013. Koulutus ja tulot ruokavalion laadun selittäjinä Finravinto-tutkimuksissa 2002 ja 2007. Yhteiskuntapolitiikka 78 (2), 197-206.
- Ovaskainen, M.-L., Paturi, M., Harald, K., Laatikainen, T. & Männistö, S. 2012. Aikuisten ruokavalinnat ja sosioekonomiset erot Suomessa. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 49 (2), 132-139.
- Pajunen, T., Lehto, R., Ovaskainen, M.-L., Tapanainen, H., Hoppu, U. & Roos, E. 2012. Vanhempien koulutuksen ja perherakenteen yhteys yläkoululaisten ravinnon saantiin ja ruoankäyttöön. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 49 (2), 105-117.
- Rautavaara, E. & Tapionlinna, U.-R. 2010. Ruoka ja raha – arkiruuan rooli nuorten ja lapsiperheiden elämässä. TNS Gallup Oy.
- Riches, G. 2008. Ruokapankit ja oikeus ruokaan. Teoksessa Hänninen, S., Karjalainen, J., Lehtelä, K.-M. & Silvasti, T. (toim.) Toisten pankki. Ruoka-apu hyvinvointivaltiossa. Helsinki: Sosiaali ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus, 23-43.
- Ruotsalainen, P. 2006. Lapsiperheissä tulot riittävät – tai sitten eivät. Tilastokeskus. [http://www.stat.fi/tup/hyvinvointikatsaus/hyka\\_2006\\_03\\_ruotsalainen.html](http://www.stat.fi/tup/hyvinvointikatsaus/hyka_2006_03_ruotsalainen.html). 29.11.2013.
- Salmi, M., Sauli, H. & Lammi-Taskula, J. 2009. Lapsiperheiden toimeentulo. Teoksessa Lammi-Taskula, J., Karvonen, S. & Ahlström, S. (toim.) Lapsiperheiden hyvinvointi 2009. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/0e6f5676-9ccf-4490-8496-45c7b3acce5f>. 78-92. 29.11.2013.
- Sauli, H. 2007. Lasten ja lapsiperheiden toimeentulo. Teoksessa Tilastokeskus. Suomalainen lapsi 2007. Helsinki: Edita Prima Oy, 269-286.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2004. Lastenneuvola lapsiperheiden tukena. Opas työntekijöille. Helsinki: Edita Prima Oy.

- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2014a. Lapsiperheet, % perheistä. Tilasto- ja indikaattoripankki SOTKANet.  
<http://uusi.sotkanet.fi/taulukko/112/113/3/3A/0/>. 10.01.2014
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2014b. Lapsiköyhyys on Suomessa kasvussa. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.  
[http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/fi/tutkimus/hankkeet/stop\\_koyhyys/nakokulmia/lapsikoyhyys\\_on\\_suomessa\\_kasvussa](http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tutkimus/hankkeet/stop_koyhyys/nakokulmia/lapsikoyhyys_on_suomessa_kasvussa). 10.01.2014.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2014c. Lasten pienituloisuusaste. Tilasto- ja indikaattoripankki SOTKANet.  
<http://uusi.sotkanet.fi/taulukko/212/112/3/3A/0/228/>. 10.01.2014.
- Tilastokeskus. 2009. Tulonjakotilasto 2007. Pienituloisuus. Tilastokeskus.  
[http://www.stat.fi/til/tjt/2007/tjt\\_2007\\_2009-05-20\\_kat\\_004\\_fi.html](http://www.stat.fi/til/tjt/2007/tjt_2007_2009-05-20_kat_004_fi.html). 29.11.2013.
- Tilastokeskus. 2013a. Väestöryhmien väliset tuloerot ennallaan. Tilastokeskus.  
[http://tilastokeskus.fi/til/tjt/2011/03/tjt\\_2011\\_03\\_2013-04-10\\_tie\\_003\\_fi.html](http://tilastokeskus.fi/til/tjt/2011/03/tjt_2011_03_2013-04-10_tie_003_fi.html). 29.11.2013.
- Tilastokeskus. 2013b. Liitetaulukko 1 Pienituloisuusrajoja erityyppisille kotitalouksille vuonna 2011. Tilastokeskus.  
[http://www.stat.fi/til/tjt/2011/02/tjt\\_2011\\_02\\_2013-03-20\\_tau\\_001\\_fi.html](http://www.stat.fi/til/tjt/2011/02/tjt_2011_02_2013-03-20_tau_001_fi.html). 22.10.2013.
- Tilastokeskus. 2013c. Pienituloiset. Tilastokeskus & Valtioneuvoston kanslia.  
<http://www.findikaattori.fi/fi/103>. 22.10.2013.
- Tilastokeskus 2013d. Tulonjakotilasto 2011. Pienituloisuus kotitalouden elinvaiheen mukaan. Tilastokeskus.  
[http://www.stat.fi/til/tjt/2011/02/tjt\\_2011\\_02\\_2013-03-20\\_kat\\_005\\_fi.html](http://www.stat.fi/til/tjt/2011/02/tjt_2011_02_2013-03-20_kat_005_fi.html). 22.01.2014.
- Tilastokeskus. 2014a. Käsitteet ja määritelmät. Tilastokeskus.  
<http://www.tilastokeskus.fi/til/perh/kas.html>. 10.01.2014.
- Tilastokeskus. 2014b. Pienituloisuus. Tilastokeskus.  
<http://www.tilastokeskus.fi/meta/kas/pienituloisuus.html>. 10.01.2014.
- Tilastokeskus. 2014c. Kulutusyksikkö. Tilastokeskus.  
<http://www.stat.fi/meta/kas/kulutussyksikko.html>. 10.01.2014.
- Tilastokeskus. 2014d. Saadut tulonsiirrot. Tilastokeskus.  
[http://www.tilastokeskus.fi/meta/kas/saatu\\_tulonsiir.html](http://www.tilastokeskus.fi/meta/kas/saatu_tulonsiir.html). 10.01.2014.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2009. Humanistisen, yhteiskuntatieteellisen ja käyttäytymistieteellisen tutkimuksen eettiset periaatteet ja ehdotus eettisen ennakoarvioinnin järjestämiseksi. Tutkimuseettinen neuvottelukunta.  
<http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/eettisetperiaatteet.pdf>. 26.11.2013.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2010. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausten käsitteleminen. Tutkimuseettinen neuvottelukunta.  
[http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Hyva\\_Tieteellinen\\_FIN.pdf](http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Hyva_Tieteellinen_FIN.pdf). 26.11.2013.
- Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta 380/2009.

- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2005. Suomalaiset ravitsemussuositukset. Ravinto ja liikunta tasapainoon. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. <http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/ravitsemussuositus2005.fin.pdf>. 20.11.2013.
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2014. Terveyttä ruoasta. Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. [http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/attachments/fi/vrn/ravitsemussuositukset\\_2014\\_fi\\_web.2.pdf](http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/attachments/fi/vrn/ravitsemussuositukset_2014_fi_web.2.pdf). 14.5.2014.
- ViaDia Joensuu ry. 2013. Lähiötalo. ViaDia Joensuu ry. <http://viadiajoensuu.yhdistysavain.fi/lahiotalo/>. 02.12.2013.
- Vilka, H. 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Vilén, M., Seppänen, P., Tapio, N. & Toivanen, R. (toim.). 2010. Kohtaamisia lapsiperheissä. Menetelmiä perhetyöhön. Helsinki: Kirjapaja.
- Åstedt-Kurki, P., Jussila, A.-L., Koponen, L., Lehto, P., Maijala, H., Paavilainen, R. & Potinkara, H. 2006. Kohti perheen hyvää hoitamista. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

## Toimeksiantosopimus



## OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTOSOPIMUS

Toimeksiantaja	
Organisaation nimi:	SOHVI-hanke / Karelia-ammattikorkeakoulu
Toimeksiantajan edustaja:	Projektipäällikkö Kaisa Hiltunen
Osoite:	Länsikatu 15, 80110 Joensuu
Puhelinnumero:	0503156572
Sähköposti:	kaisa.hiltunen@karelia.fi

Opiskelijan/opiskelijoiden tiedot	
Koulutusohjelma:	Hoitotyön koulutusohjelma
Opiskelijanumero(t) ja nimi(et):	1101357 Marja Huusko 1101346 Maria Lind
Puhelinnumero:	
Sähköposti:	marja.h.huusko@edu.karelia.fi, maria.lind@edu.karelia.fi

Toimeksiantajan sitoumukset	
Tarvittava ohjaus ja kommentointi (toimeksiantajan näkökulma). Ennalta sovittujen, yhdessä määriteltyjen materiaalikustannusten tai vastaavien maksaminen.	

Opiskelijan sitoumukset	
Toimeksiantaja saa oikeudet käyttää opinnäytetyötä ja sen tuotosta omassa kehittämistyössään. Opiskelijat sitoutuvat tekemään opinnäytetyön toukokuuhun 2014 mennessä.	

Opinnäytetyön ohjaus Karelia-amk:ssa	
Ohjaaja(t):	Heleena Uusi-illikainen

Opinnäytetyön julkisuus	
Opinnäytetyö on julkinen asiakirja ja se voidaan julkaista Theseus-verkkokirjastossa.	

Allekirjoitukset	
Päiväys 12.12.2013	Opiskelijan allekirjoitus ja nimenselvennys Marja Huusko Marja Huusko Maria Lind Maria Lind
Päiväys 13.12.2013	Toimeksiantajan edustajan allekirjoitus ja nimenselvennys Kaisa Hiltunen

## Saatekirje



17.12.2013

## Hyvä lapsiperheen vanhempi!

Olemme kaksi kolmannen vuoden terveydenhoitajaopiskelijaa Karelia-ammattikorkeakoulusta. Teemme opinnäytetyötä **taloudellisen tilanteen vaikutuksista lapsiperheen ruokailutottumuksiin**. Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa kokemustietoa Hyvinvoinnin alueellisen tiedontuotannon kehittäminen SOHVI –hankkeelle. Kerätyn kokemustiedon avulla Joensuun kaupungin palveluita kehitetään asiakaslähtöisemmiksi. Lisätietoa SOHVI-hankkeesta saat osoitteesta: <http://sovhihankeitasuomi.blogspot.fi/>.

Opinnäytetyömme toteutetaan haastatteleamalla lapsiperheiden vanhempia. Toteutamme haastattelut yksilöhaastatteluina Lähiötalon tiloissa tai muussa valitsemassasi paikassa. Aineiston käsittelyn ja luotettavuuden vuoksi nauhoitamme haastattelut. Saatu aineisto tulee meidän lisäksi SOHVI-hankkeen/Karelia-ammattikorkeakoulun ja Joensuun kaupungin kehittämistyön käyttöön. Opinnäytetyömme on luottamuksellinen ja henkilötietosi eivät paljastu missään vaiheessa. Haastattelunauhat tuhoamme työmme valmistuttua. Valmis opinnäytetyömme julkaistaan sähköisesti Theseus-julkaisuarkistossa.

Jos siis haluat saada äänesi kuuluviin ja olla mukana kehittämässä palveluita toivomme, että lähtisit mukaan ja jakaisit kokemuksesi. Haastattelut teemme tammi-helmikuun 2014 aikana. Ilmoittautumiset ja mahdolliset kysymykset voit tehdä sähköpostitse tai puhelimitse. Tällöin sovimme yhdessä haastatteluajan ja -paikan sekä saat haastattelun teemat, jotta voit tutustua niihin etukäteen. Pyydämme, että otat yhteyttä mahdollisimman pian, mutta kuitenkin viimeistään tammikuun loppuun mennessä.

Kokemuksesi on meille ainutlaatuinen ja arvokas!

Ystävällisin terveisin,

Marja Huusko  
marja.h.huusko@edu.karelia.fi  
p. 050 576 0126

Maria Lind  
maria.lind@edu.karelia.fi  
p. 0400 921 969

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2007-2013

## Teemahaastattelurunko

Opinnäytetyö taloudellisen tilanteen vaikutuksista lapsiperheen ruokailutottumuksiin.

### TAUSTATIEDOT:

- Perheenjäsenet ja lasten iät
- Mistä perheen tulot muodostuvat, oma arvio tuloista

### PERHEEN RUOKAILUTOTTUMUKSET:

- Kuvaille perheen tyypillinen ruokailu arkisin ja viikonloppuisin (mitä syötte, milloin syötte, kenen kanssa, missä)
- Oma käsitys terveellisistä ruokailutottumuksista
- Kokemus perheen ruokailutottumusten vastaamisesta suositusten mukaisiin ruokailutottumuksiin (mikä onnistuu, mikä tuottaa haasteita, miksi tuottaa haasteita)

### PERHEEN TALOUDELLINEN TILANNE JA RUOKAILUTOTTUMUKSET

- Kokemus taloudellisen tilanteen vaikutuksesta ravitsemukseen
- Kokemus ruoka-avun käytöstä (kuinka usein, millaisessa tilanteessa, millaiseksi koette, kuinka helpoin ottaa vastaan)

### PERHEEN SAAMA RAVITSEMUSKASVATUS:

- Kokemus perheen saamasta ravitsemuskasvatuksesta neuvolassa (raskaana ollessa, lapsen eri kehitysvaiheissa, hyvät puolet, kehityskohteet)
- Kokemus ravitsemukseen tarvittavasta tuesta ja ohjauksesta (ruokavalinnat, ateriarytmi, ruuanlaitto, mahdolliset muut osa-alueet)
- Mitä muuta haluat sanoa aiheesta? (esim. kehittämisideat)

## Suostumuslomake



### SUOSTUMUS OSALLISTUMISESTA TIEDONANTAJAKSI

#### Hyvinvoinnin alueellisen tiedontuotannon kehittäminen SOHVI-hanke

1.3.2012-28.2.2014 toteutettavan SOHVI-hankkeen tavoitteena on tuottaa kansalaisten hyvinvointia kuvaavaa kokemustietoa sosiaali- ja terveyspalvelujen kehittämisen tueksi ja erityisesti palvelemaan kuntien hyvinvointikertomuksia, kehittää uusi ja innovatiivinen tapa tunnistaa kokemustiedon pohjalta sosiaali- ja terveyspalveluiden kehittämistarpeita erityisesti syrjäytymisen ehkäisemiseen sekä tunnistaa sektorirajat ylittäviä osaamistarpeita ja kehittää palveluratkaisuja.

Hanketta hallinnoi ja toteuttaa Karelia-ammattikorkeakoulu. SOHVI-hankkeen kumppanina toimii Joensuun kaupunki. Hankkeen kohderyhmänä ovat joensuulaiset lapset, nuoret ja lapsiperheet. Lisätietoja hankkeesta: Projektipäällikkö Kaisa Hiltunen ([kaisa.hiltunen@karelia.fi](mailto:kaisa.hiltunen@karelia.fi), 050 315 65 72).

Tutkimuseettisiin periaatteisiin kuuluu, että tiedonantaja on tietoinen siitä, mihin tietoa tullaan käyttämään ja miten hänen henkilöllisyytensä pidetään salassa. Jotta voisimme kehittää nuorille lapsiperheille palveluja, tarvitsemme kokemustietoa suoraan perheiltä itseltään. Tiedonkeruu tapahtuu haastattelujen muodossa. Haastattelut nauhoitetaan, jotta tieto säilyisi mahdollisimman luotettavana sitä edelleen käsiteltäessä.

Kerättävää tietoa hyödynnetään Joensuun kaupungin hyvinvointikertomuksessa ja palveluiden kehittämisessä. Lisäksi tietoa käytetään harjoitusaineistona Karelia-AMK:n tutkimusmenetelmäopinnoissa sekä mahdollisesti opinnäytetöiden aineistona. Tiedonantajien henkilöllisyys pidetään salassa, henkilötietoja ei merkitä kerättyihin aineistoihin. Tiedonkeruuseen osallistuvat opiskelijat ovat kirjoittaneet koko opiskeluaikansa kattavan salassapitosopimuksen. Tiedonantaja voi keskeyttää osallistumisensa missä vaiheessa tahansa, myös jo suostumuksen annettuaan.

Allekirjoittamalla tämän lomakkeen suostun tiedonantajaksi Hyvinvoinnin alueellisen tiedontuotannon kehittämisen SOHVI-hankkeessa. Voin kuitenkin halutessani peruuttaa suostumukseni missä vaiheessa tahansa (suullisesti).

Paikka ja päiväys \_\_\_\_\_

Allekirjoitus \_\_\_\_\_

Nimenselvennys \_\_\_\_\_

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2007-2013

### **Esimerkkejä alkuperäisten ilmausten pelkistämisestä**

*"No, kyllä mä nyt kokisin, että me syyän aika samalla tavalla, niiku sekä arkena, että viikonloppuna." H5*

**Pelkistetty ilmaus: Arki ja viikonloppuruokailu eivät eroa toisistaan.**

*"Pääasiassa kyllä (ruokailutottumukset vastaa ravitsemussuosituksia), et kyllähän niitä herkuttelupäiviä ja niitä roskaruokapäiviäki sitte aina sillon tällön on, mutta pääasiassa syyään sitä kotiruokkaa." H4*

**Pelkistetty ilmaus: Ruokailutottumukset vastaavat pääasiassa suosituksia.**

*"...jos miulla ois niinku vara ostaa kaikkeen nii miehä ostasin kaikki luomua ja mahdollisimman lähiruokaa..." H6*

**Pelkistetty ilmaus: Halu ostaa lähi- ja luomuruokaa, hinta estää sen.**

*"No kalalle on mies allerginen, et sitä tulee harmillisen vähän syötyy sitte. Et sit just et jos se on reissussa nii sitte saatetaan syyä kyllä kalaa tai joskus lounaalla. Ku hää ei oikein sitä hajuakaan siedä." H1*

**Pelkistetty ilmaus: Kalaa syödään vähän, koska isä on sille allerginen.**

*"No kyllä niitä nyt varmaan tulee kuitenkin aika paljon ku sitte marjoja kuitenkin tulee sit syötyä.. et tota, jos nyt ei ihan puolta kiloo päivässä jokaiselle mutta pyritty kuitenkin siihe." H6*

**Pelkistetty ilmaus: Kasviksia, hedelmiä ja marjoja pyritään syömään puoli kilo päivässä.**

*"Nii sit et tämmösiä punasenlapun kanat ja lihat ne nyt koitettaa ne kyllä nyt periaatteessa ostamaan aina niillä. Joo ja jotenki tuntuu et, et ne on jotenkin niin kauheen kalliita..."*

**Pelkistetty ilmaus: Liha ja kana pyritään ostamaan alennustuotteena, koska ne ovat erittäin kalliita.**



## Esimerkki analyysistä

