

Mira Salo & Inka Savolainen & Annalotta Siitonen

Hyvinvointia ruoasta- ryhmän vaikutukset työttömien työikäisten miesten ruokailutottumuksiin

Laadullinen tutkimus Arjen Sankarit- hankkeen Hyvinvointia ruoasta ryhmästä

Hyvinvointia ruoasta- ryhmän vaikutukset työttömien työikäisten miesten ruokailutottumuksiin

Laadullinen tutkimus Arjen Sankarit- hankkeen Hyvinvointia ruoasta ryhmästä

Mira Salo & Inka Savolainen
& Annalotta Siitonen
Opinnäytetyö
Syksy 2023
Hoitotyön tutkinto-ohjelma
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Hoitotyön tutkinto-ohjelma, terveydenhoitaja, sairaanhoitaja

Tekijät: Mira Salo, Inka Savolainen & Annalotta Siitonen

Opinnäytetyön nimi: Hyvinvointia ruoasta -ryhmän vaikutuksen työttömien työikäisten miesten ruokailutottumuksiin

Työn ohjaajat: Virpi Mäkikangas & Sanna Sandström

Työn valmistusluku ja -vuosi: Syksy 2023

Sivumäärä: 40 + 5 liitettä

Arjen sankarit –hanke on työelämän ulkopuolella oleville miehille suunnattu hanke. Hankkeen tavoitteena on edistää miesten hyvinvointia sekä parantaa työ- ja toimintakykyä, joka tukee sitä kautta työllistymistä. Hanke toteutetaan erilaisissa toimintaryhmissä. Hyvinvointia ruoasta -ryhmän tarkoituksena on kehittää ruuanvalmistustaitoja sekä terveellisiä elämäntapoja.

Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvailla Hyvinvointia ruoasta -ryhmään osallistuneiden kokemuksia ravitsemuksesta ja siihen vaikuttavista tekijöistä. Opinnäytetyö vastaa tutkimuskysymykseen; ”Miten Hyvinvointia ruoasta –ryhmän aikainen ravitsemusohjaus vaikuttaa ryhmään osallistuneiden miesten ruokailutottumuksiin?”. Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa tietoa Arjen Sankarit-hankkeen kehittämiseen.

Aineisto kerättiin puolistrukturoiduin haastatteluin ryhmään osallistuneilta miehiltä (n=4) ennen ja jälkeen ryhmän toiminnan. Haastattelut litteroitiin ja analysoitiin induktiivisella analysointimenetelmällä. Tutkijat osallistuivat vuorollaan jokaiselle tapaamiskerralle, joten tutkimustulosten tukena käytettiin myös ryhmäkerroilla tehtyjä havaintoja ja muistiinpanoja.

Tutkimuksen tuloksena havaittiin seuraavat asiat. Ryhmään osallistuneet miehet kokivat ryhmän mieluisana ja sen lisäksi he saivat keinoja tuoda monipuolisuutta omiin ruokailutottumuksiinsa. Ruokailuun ja ruokailurytmiin haasteisiin ei ryhmän toiminta pystynyt kaikkien miesten osalta vastaamaan. Miesten kokemat haasteet ravitsemuksessa, joihin ei ryhmässä pystytty tarjoamaan työkaluja liittyivät juurtuneisiin tapoihin ja ruokailutottumuksiin. Miehet kokivat tarvitsevansa enemmän aikaa ja panostusta ravitsemushaasteisiin, jotka olivat seurausta pitkään jatkuneista tavoista ja totumuksista.

Opinnäytetyön tulosten perusteella Arjen Sankarit –hanketta pystytään kehittämään ja sen sisältöä täydentämään. Tulosten perusteella selkeitä kehityskohteita olivat ryhmätapaamisten sisällön ja kaminen useammalle ryhmäkerralle ja kotitehtävien muokkaaminen selkeämmiksi.

Asiasanat: ravitsemus, ruokailutottumukset, elintapaohjaus, ravitsemussuosituksien, työttömyys

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree Programme in Nursing and Health Care, Option of Preventive Health Care

Authors: Mira Salo, Inka Savolainen & Annalotta Siitonen

Title of thesis: Hyvinvointia ruoasta -ryhmän vaikutuksen työttömien työkäisten miesten ruokailutottumuksiin

Supervisors: Virpi Mäkikangas & Sanna Sandström

Term and year when the thesis was submitted: Autumn 2023

Number of pages: 40 + 5 appendices

Arjen Sankarit –project is a project aimed at unemployed men. The goal of the project is to promote men's well-being, improve work and functional ability. The activity was organized in groups. We got to know the one of the functional group of Arjen Sankarit –project. Men improve their cooking skills and healthy lifestyles.

The meaning of our work was to study the effects of group-based operation model in Arjen sankarit –project and how it effects the nutrition and the attitude to eating among the target group. We worked with one of the groups. The group got together six times in autumn 2022. Researcher took part in every meeting.

The research material based on semi-structured interview of men (n=4) both before and after the group activity. The interview material was analyzed by inductive analysis method. The researchers made also observation and notes during groupmeetings.

The analysis showed that the men who participated in the group found the group to be pleasant and, in addition, they got ways to change their own eating habits. The group's activities could not meet the challenges posed by eating and the rhythm of eating to all men. Men felt that they needed more time and effort to meet nutritional challenges that were the result of long-standing habits.

Based on the results, the biggest development goals of the project were dividing the content of the meetings into several group times and modifying the homework to be more understandable. Through the results, the project can be developed.

Keywords: nutrition, eating habits, nutrition recommendations, nutritional guidance, unemployment

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	4
2	TYÖIKÄISTEN TERVEYTTÄ EDISTÄVÄ RAVITSEMUS	6
2.1	Suomalaiset ravitsemussuositukset	6
2.2	Terveyttä edistävä ruokavalio	7
2.3	Ympäristötekijöiden vaikutukset ruokavalintoihin	10
2.4	Työttömyyden vaikutus ravitsemukseen	11
2.5	Elintapaohjaus	13
2.6	Ravitsemusneuvonta	13
3	TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT	15
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	16
4.1	Laadullinen tutkimus	16
4.2	Tiedon keruun suunnittelu	16
4.3	Aineiston keruu	18
4.4	Aineiston analysointi	19
5	TULOKSET	22
5.1	Tulokset teemoittain	22
5.1.1	Ateria- ja päivärytmi	22
5.1.2	Ruokailutottumukset	23
5.1.3	Ajatukset ravitsemuksesta ja monipuolisesta kotiruoasta	25
5.1.4	Haasteet ravitsemuksessa	25
6	POHDINTA	27
6.1	Tulosten tarkastelu	27
6.2	Päätelmä ja vastaus tutkimuskysymykseen	29
6.3	Havainnot tapaamiskerroilta	30
6.4	Haasteet tutkimuksen teossa	32
6.5	Luotettavuus ja eettisyys	33
6.6	Aineiston kerääminen ja analysointi	36
6.7	Tulosten hyödyntäminen	36
6.8	Hyvinvointia ruuasta -ryhmäläisten palaute ja kehitysideoita	36
6.9	Opinnäytetyön prosessin ja ammatillisen kasvun arviointi	37
	LÄHTEET	40
	LIITTEET	23

1 JOHDANTO

Tilastokeskuksen tuottaman työvoimatutkimuksen mukaan vuonna 2020 miesten työttömyysaste oli 8,2 % ja pitkäaikaistyöttömyyden kerrotaan olevan yleisempää miehillä, kuin naisilla. Vuonna 2021 pitkäaikaistyöttömistä 60 % oli miehiä. (THL 2022.) Työttömien miesten osuus vuoden 2022 huhtikuuhun verrattuna on noussut 5 700:lla eli 4 % (Työ- ja elinkeinoministeriö 2023). Enemmistö pienituloisista ovat työelämän ulkopuolella olevia kuten työttömiä (Tilastokeskus 2015).

Pienituloisuudella ja henkilöiden sosioekonomisella asemalla on vaikutusta ravitsemukseen. Pienituloisuudella on tutkitusti vaikutuksia myös ruokavalintoihin. (Raijas 2017.) Työikäisille ravitsemuksella on merkitystä työkyvyn ja terveyden ylläpitoon (Ruokavirasto 2022a). Työnaikainen ateriointi on iso tekijä työikäisen terveydessä. Mahdollisuuksia joukkoruokailuun on vähemmän alemmassa sosioekonomisessa asemassa olevilla ja näin ollen työttömillä. (Erkkola, Roos & Virtanen 2013). Työikäisillä töissä käyvillä henkilöstöravintolassa syöminen on suosituinta heillä, kenellä siihen on mahdollisuus (Valsta ym. 2017). Huono terveys on yhteydessä korkeampaan työttömyysriskiin ja pidempään työttömyysjaksoon (THL 2019). Kielteiset työttömyyden vaikutukset ovat tutkitusti voimakkaampia miehillä (Hanninkainen-Ingman 2010). Terveys on yksi tärkeimmistä koetun hyvinvoinnin osatekijöistä. Terveyden edistämisen palveluihin kiinnitytään usein työpaikan kautta. (Laitinen, Salmela & Suvivuo 2015.) Työttömille työikäisille hyvää ravitsemusta voi tukea tarjoamalla heille ravitsemusaiheista vapaa-ajantoimintaa, työikäisille suunnattua ravitsemusaiheista viestintää sekä tarjoamalla työttömille mahdollisuus laadukkaisiin ruokapalveluihin. Työikäisten hyvällä ravitsemuksella voidaan ylläpitää muun muassa terveyttä ja työkykyä, sekä vähentää ennen aikaista eläköitymistä. Työn päättyminen ja työttömyys voivat vaikuttaa monin eri tavoin ruokailumahdollisuuksiin ja ravitsemukseen. (Ruokavirasto 2022a.)

Arjen Sankarit hankkeen tavoitteena on miesten arjen hallinnan paraneminen, terveellisten elintapojen omaksuminen, painonhallinta sekä vertaistuen ja ystävien saaminen (Hyyrönmäki 2023). Hankkeen Hyvinvointia ruoasta -ryhmän tavoitteena on opetella valmistamaan terveellistä, helppoa ja edullista kotiruokaa. Ryhmään osallistujille annetaan myös tietoa terveellisestä ravitsemuksesta, jotka pohjautuvat ajantasaisiin ravitsemussuosituksiin. (PPSHP 2023.) Ravitsemussuositukset on kehitetty edistämään väestön terveyttä ravitsemuksen keinoin. Suosituksiin on koottu monipuolisesti erilaisia vaihtoehtoja koota terveellisiä ja maistuvia aterioita. Eri väestö- ja ikäryhmille on

koottu tarkemmat omat suositukset, joissa on tutkitun tiedon avulla huomioitu kunkin ryhmän erityistarpeet. (Ruokavirasto 2022c.)

Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvailla Hyvinvointia ruoasta - ryhmään osallistuneiden kokemuksia ravitsemuksesta ja siihen vaikuttavista tekijöistä. Opinnäytetyö vastaa tutkimuskysymykseen; ”Miten Hyvinvointia ruoasta – ryhmän aikainen ravitsemusohjaus vaikuttaa ryhmään osallistuneiden miesten ruokailutottumuksiin?”. Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa tietoa Arjen Sankarit-hankkeen kehittämiseen. Aineisto kerätään haastattelemalla ryhmään osallistuvia työttömiä työikäisiä miehiä, koska yhteistyökumppani toivoo työltä syvempää analyysiä Arjen sankarit hankkeen Hyvinvointia ruoasta ryhmän toiminnasta ja vaikutuksista miesten näkökulmasta.

2 TYÖIKÄISTEN TERVEYTTÄ EDISTÄVÄ RAVITSEMUS

2.1 Suomalaiset ravitsemussuositukset

Liikunnan ja unen lisäksi ravitsemus on yksi terveyttä ja hyvinvointia edistävä osa-alueista (UKK-instituutti 2022). Yksinkertaisimmillaan ravitsemuksella tarkoitetaan syömiämme ruokia ja juomiamme juomia sekä näiden terveysvaikutuksia. Todellisuudessa ravitsemus on laaja-alaisempi kokonaisuus mikä sisältää ruokaympäristön, syömiskäyttäytymisen ja yksilöllisten tekijöiden vaikutukset hyvinvointiimme ja mahdollisuuksiin tehdä ruokaan liittyviä valintoja. (YTHS 2023.)

Koko väestölle ja eri kohderyhmille on kehitetty ravitsemussuositukset, joiden keskeinen tavoite on parantaa ravitsemuksen avulla väestön terveyttä (Ruokavirasto 2022c). Valtion ravitsemusneuvottelukunnan VRN:n julkaisemassa Terveyttä ruoasta - Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014 on päivitettyä tietoa Suomalaisten ravitsemussuosituksista ja ruokavalintojen tueksi on julkaistu uusi lautasmalli ja ruokakolmio. Kesällä 2023 on julkaistu päivitetty Pohjoismaiset ravitsemussuositukset, jonka tieteellisesti tutkittu ravitsemustieto toimii muun muassa pohjana ravitsemussuositusten laatimiselle sekä hyvänä vertailukohtana eri pohjoismaiden ravitsemussuosituksille (Nordic Nutrition Recommendations 2012). Ravitsemussuosituksissa on otettu huomioon ravintoaineiden yksilöllisen tarpeen vaihtelu ja ravintoaineille on määritelty varmuusvara turvaamaan riittävän saannin väestötasolla. (VRN 2014.) Päivitetyissä ravitsemussuosituksissa on ensimmäistä kertaa ruoan terveellisyden lisäksi huomioitu myös ruoan ekologisuus (Ruokavirasto 2023). Ruokaviraston aikuisten ravitsemussuositusten mukaan muun muassa kulttuurit ja yksilöllisyys vaikuttavat ruokailuun ja aterioihin. Kuitenkin suositellaan, että päivittäin ruokailtaisiin säännöllisesti, jotta veren glukoosipitoisuus pysyisi tasaisena ja näin kovaa nälän tunnetta, painon heittelyä ja hampaiden reikiintymistä voitaisiin välttää. (Ruokavirasto 2022b.)

Ruoka-annokset suositellaan kokoamaan monipuolisesti ja värikkäästi. Ruokavalion tulisi sisältää runsaasti kasviksia, 500–800 grammaa tai enemmän päivässä jaettuna kasviksiin ja juureksiin, sekä hedelmiin ja marjoihin. Ne sisältävät paljon erilaisia vitamiineja, kuituja ja kivennäisaineita, sekä palkokasvit kasviperäisiä proteiineja. Palkokasvien käytön lisääminen ruokavalioon on suositeltavaa ennen kaikkea ympäristösyistä. Muita proteiinin lähteitä on muun muassa kestävästi hoidetuista kannoista peräisin oleva kala, jota ohjataan syömään kahdesta kolmeen kertaa viikossa

kalalajeja vaihdellen. Kalasta saa myös hyvin tärkeitä tyydyttämättömiä rasvoja, D-vitamiinia, sekä jodia. (Ruokavirasto 2022b; Ruokavirasto 2023.)

Jalostetun lihan käyttösuositus on enintään 350 grammaa viikossa ja lihan valinnassa suositellaan ottamaan huomioon vähärasvaisuus ja -suolaisuus. Lihasta saatava tärkeä ravintoaine on hyvin imeytyvä rauta. Ympäristösyistä punaista lihaa tulisi kuitenkin käyttää huomattavasti alle suositusten. Näiden lisäksi ravitsemussuosituksissa on tärkeänä runsaskuituisten täysjyväviljavalmisteen käyttö, joiden päivittäinen suositusmäärä näille on 90 g päivässä. Lisäksi ruoka-annoksiin ohjataan lisäämään päivittäin noin 2 ruokalusikallista hyviä tyydyttämättömiä rasvoja sisältäviä pähkinöitä ja siemeniä. Nesteen tarve on aikuisilla ihmisillä hyvin yksilöllinen ja siihen vaikuttaa muun muassa ikä, fyysinen aktiivisuus ja ympäristön lämpötila, mutta yleinen suositus on juoda ruuan sisältämän nesteen lisäksi 1–1,5 litraa nestettä, parhaana janojuomana vettä. (Ruokavirasto 2022b; Ruokavirasto 2023.)

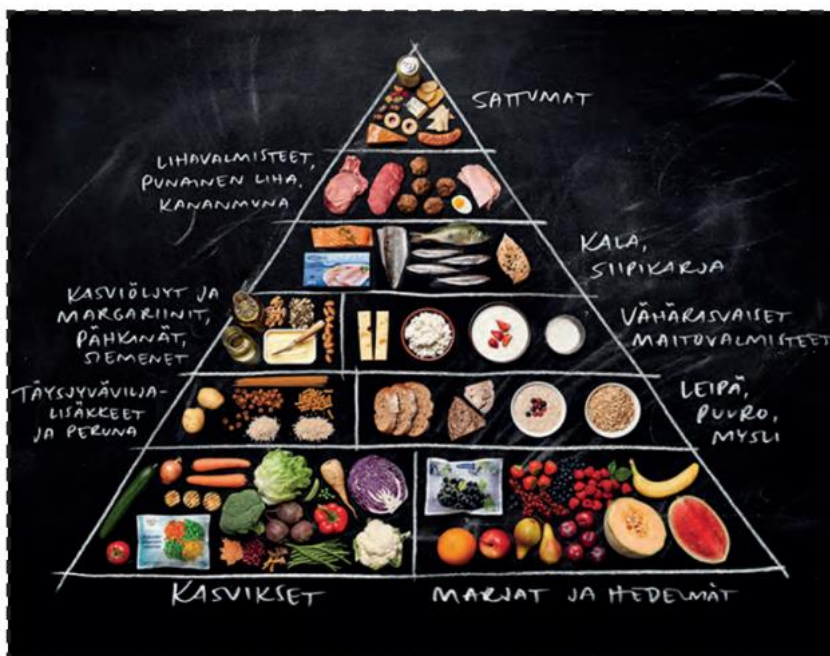
2.2 Terveyttä edistävä ruokavalio

Ruokaviraston mukaan terveyttä edistävä ruokavalio on kokonaisuus, jota yleisesti havainnollistetaan lautasmallilla ja ruokakolmiolla. Monipuolisilla ja vaihtelevien ruoka-aineiden valinnoilla mahdollistetaan hyvänmakuisten aterioiden lisäksi terveyttä edistäviä ja ympäristön kannalta kestäviä kokonaisuuksia. (Ruokavirasto 2022c.)

Ravitsemuksella on suuri vaikutus kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja terveyden edistämässä, sekä sairauksien ehkäisyssä. Terveyttä ruoasta – Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014 kerrotaan, että ”Ravitsemuksella on tärkeä merkitys sepelvaltimotaudin, aivoverenkiertohäiriöiden, verenpainetaudin, eräiden syöpien, tyypin 2 diabeteksen, lihavuuden, osteoporoosin ja hammaskarieksen synnyssä.” (VRN 2014.)

Ruokakolmio on kehitetty havainnollistamaan terveellisen ruokavalion koostamista. Päivittäiseen ruokavalioon koostettavat ruoka-aineet on esitetty kolmion alaosassa ja ne muodostavat ruokavaliolle perustan. Kolmion yläkärkeen sijoittuvat ruoka-aineet, jotka eivät kuulu terveyttä edistävään ruokavalioon, eikä niitä ole suositeltu syötäväksi päivittäin. Terveyttä edistävä ruokavalio tulisi siis koostaa pääasiassa kasviksista, täysjyväviljavalmistuksista, kasviöljyistä ja vähärasvaisista maitovalmistuksista sekä kalasta ja vähemmän nautittavia ainesosia olisi lihavalmistet ja punainen liha, sekä

kolmiossa kuvatut sattumat eli sokeriset herkut ja ”roskaruuat”, kuten makkarat. Sokeria tai soke-roimattomia happojuomia ei suositella syötävän hammasterveyden vuoksi. Ruokavaliossa kokonaisuus ja tasapaino ratkaisee, eivätkä yksittäiset ruoka-ainevalinnat edistä tai heikennä ihmisen terveyttä. Päivittäisestä energiansaannin määrästä ei ole tehty selkeitä yhtenäisiä suosituksia, sillä energiansaantiin vaikuttavat yksilölliset tekijät, kuten perusaineenvaihdunta, sukupuoli, ikä ja paino. (VRN 2014.) Uudet ravitsemussuositukset linjaa, ettei alkoholinkäytölle ole turvallisia kynnyksarvoja ja näin ollen sen käyttöä tulisi kaikkien välttää. Mikäli alkoholia käyttää, käytön tulisi olla hyvin vähäistä. Täysraittuutta suositellaan nuorille, lapsille ja raskaana oleville. (Ruokavirasto 2023.)



KUVA 1. Ruokakolmio (VRN 2014.)

Lautasmalli havainnollistaa yhden ruoka-annoksen ja aterian kokonaisuuden hahmottamista. Lautasmallissa kuvataan kuinka puolet lautasesta tulisi täyttää kasviksilla, yksi neljännes perunalla tai viljavalvisteilla kuten riisillä ja jäljelle jäävä neljännes liha-, kala- tai munaruualla tai palkokasveja ja pähkinöitä/siemeniä sisältävällä kasvisruualla. Lisäksi ateriaan kuuluu täysjyväleipä kasviöljypohjaisella rasvaviteellä ja jälkiruokana esimerkiksi marjoja tai hedelmä täydentämään ateriala. Juomaksi ruuan kanssa suositellaan rasvatonta maitoa tai piimää ja vettä. (VRN 2014.)

Monipuolisen ravitsemuksen ohella vitamiineilla ja kivennäisaineilla on tärkeä rooli välttämättömien elintoimintojen ylläpidossa ja kansanterveyden edistämisessä. (VRN 2014.)



KUVA 2. Lautasmalli (VRN 2014.)

Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014 – julkaisussa kuvataan suositeltuja, väestön terveyttä ja hyvinvointia edistäviä ruokavalion muutoksia. Ensimmäinen muutos on vähentää ruoan energiatihyettä, lisätä ravintoainetiheyttä ja parantaa hiilihydraattien laatua. Tämä tarkoittaa esimerkiksi sitä, että eläinkunnan tuotteita vaihdettaisiin kasviperäisiin tuotteisiin, lisätyn sokerin tuotteita ja alkoholia pyrittäisiin välttämään ja valkoisen viljan tuotteita vaihdettaisiin täysjyväviljavalmistuksiin. Toinen muutos ohjaa parantamaan ruoan rasvan laatua lisäämällä tyydyttymättömän rasvan ja vähentämään tyydyttyneen rasvan saantia ruokavaliossa. Käytännössä tämän toteuttaminen vaatii muuttamaan eläinperäiset ja maitovalmisteiset tuotteet vähärasvaisiin tai rasvattomiin tuotteisiin ja käyttämään mieluummin esimerkiksi kasvipohjaisia levitteitä, kalaa ja pähkinöitä rasvan lähteinä. Kolmantena suositellaan vähentämään lihavalmistusten ja punaisen lihan käyttöä ja neljäntenä kiinnittämään huomiota suolan saantimäärän rajoittamiseen ruuanlaitossa ja ruoka-aineiden hankinnassa. (VRN 2014.)

2.3 Ympäristötekijöiden vaikutukset ruokavalintoihin

Ihmiset tekevät useita valintoja ruokailuun liittyen. He päättävät muun muassa mitä syövät, milloin syövät ja kuinka paljon syövät. Näihin valintoihin vaikuttaa ihmisten henkilökohtaiset geneettiset, käyttäytymiseen liittyvät sekä sosiaaliset tekijät jopa enemmän kuin tietoisuus siitä, millainen vaikutus ravitsemuksella on terveyteen. (Whitney & Rolfes 2015, 4.)

Valintoihin vaikuttavat henkilökohtaiset mieltymykset, tavat, etniset ja alueelliset syyt, sosiaaliset vuorovaikutukset sekä saatavuus, sopivuus ja talous. Ihmiset valitsevat usein ruuan maun perusteella sekä makeuden tai suolaisuuden mukaan. Voidaan myös ajatella makumieltymyksiin kuuluvan esimerkiksi meksikolainen tai kiinalainen makumaailma. Ihmiset voivat oppia tekemään asioita tietyllä tavalla ja näin esimerkiksi aamupala voi jäädä syömättä tai aterialle valikoituu aina samoja tuotteita. Osa valinnoista perustuvat yhteisöllisiin ja opittuihin vaihtoehtoihin. Jopa jokaisella maalla on omia opittuja mieltymyksiä, millaista ruokaa syödään. Ruokailu onkin osittain myös sosiaalista kanssakäymistä, jolloin seuralla on vaikutusta ruokailuvalintoihin. (Whitney & Rolfes 2015, 4.) Ruokastressiin eli valintoihin ruuan suhteen vaikuttavat muun muassa myös rahan puute, sekä ruuanlaittoon ja ruokaostoksille käytettävän ajan vähyyks (Maudire ym. 2022).

Tutkittaessa tekijöitä, jotka vaikuttavat ruokavalion laatuun ja erilaisten elintarvikkeiden suosimista on noussut esiin se, että todennäköisemmin korkeaa energiatihyettä ruokavaliossa suosii miehet ja köyhyysrajan alapuolella elävät. Koulutustaso liittyy vahvasti terveellisiin ja hyviin elintarvikkevalintoihin, kun taas taloudelliset resurssit ovat hallitsevia tekijöitä, jotka liittyvät elintarvikkeiden monopoliisuuteen ja energiatihyteen. (Alkerwi ym. 2015.) Tekijöitä laajemmin tarkastellen huomataan, että näihin valintoihin vaikuttavat myös erilaiset ohjauskeinot, kuten joukkotiedotukset, sijoittelu, promootio, standardit ja säädökset, mainonnan rajoittaminen ja taloudellisista keinoista esimerkiksi elintarvikkeisiin kohdistuvat verot (Erkkola ym. 2019).

Pienituloisuus vaikuttaa ruokavalintoihin usealla tavalla. Pienituloisilla on erilaiset mahdollisuudet saavuttaa eri ruokakauppoja ja valikoida erilaisia tuotteita. Kun hinta määrittää elintarvikkevalintoja, jää usein ruoan terveellisyys ja vastuulliset valinnat taka-alalle. Vaikka on osoitettu, että terveellinen ruokavalio voidaan koostaa myös edullisesti, ei voida olettaa, että pienituloisella on mahdollisuutta nähdä vaivaa ruokailunsa suhteen. Jos taloudelliset ongelmat kuormittavat jatkuvasti arkea, ei voimavaroja riitä halpojen elintarvikkeiden metsästämiseen ja ruokailuiden suunnitteluun. Ei

voida olettaa, että pieniä tuloja kompensoidaan runsaalla ajankäytöllä ja vaivannäöllä edullisten elintarvikkeiden hankintaan. (Raijas 2017.)

Viimeisten vuosikymmenien ajan työikäisten ravitsemustottumukset ovat yleisesti parantuneet, mutta sosioekonomiset erot ovat säilyneet (Erkkola ym. 2013). Sosioekonomisella asemalla tarkoitetaan asemaa yhteiskunnassa, joka perustuu tietoon henkilön pääasiallisesta toiminnasta, ammatista, ammattiasemasta ja toimialasta (Tilastokeskus). Selkein ero eri sosioekonomisten ryhmien välillä on kasvisten käytössä (Erkkola ym. 2013). Sosioekonomista ravitsemuskäyttäytymistä tutkittaessa havaittiin, että korkeammassa ammattiasemassa olevat käyttävät vähemmän täys- ja kullutusmaitoa, lihaa ja lihajalosteita. Alemmassa asemassa olevat käyttävät vähemmän vihanneksia, hedelmiä ja marjoja, riisiä ja pastaa sekä kalaa. Pohjoismaissa ja Baltiassa ravitsemuskäyttäytyminen on saman suuntaista. Välimeren maissa päinvastoin kasvisten kulutus on korkeampaa vähäosaisilla. Eroavaisuudet johtuvat luultavasti elintarvikkeiden hinnoista. Välimeren maissa kasvikset ovat halvempia. (Loman ym. 2012.) Lyhyt koulutus ja matala tulotaso ovat vahvimmin yhteydessä vähäisempään kasvisten päivittäiskäyttöön. Työaikainen ateriointi on iso tekijä työikäisten terveydessä ja hyvinvoinnissa. Huonoimmassa asemassa joukkoruokailun saatavuuden suhteen on alemmassa sosioekonomisessa asemassa olevat, joiden ruokavalio on muutenkin heikompi. Terveys- ja ravitsemuserojen kaventaminen parantaa huono-osaisempien tilannetta sekä on tehokas keino edistää koko väestön terveyttä ja hyvinvointia. Tuloerojen kasvu vauhdittaa sosioekonomisten ryhmien välisiä elintapaeroja. (Erkkola ym. 2013.) Sosioekonomiset terveyserot ovat Suomessa jyrkemmät, kuin muissa länsimaissa ja terveyserojen kaventamiseksi tehdään toimia terveystieteissä. Tieteellinen asiantuntijaryhmä ehdottaakin toimia, kuten terveyttä edistävän ruokavaliosiirtymän toteuttamista joukkoruokailuun. (STM 2023.)

2.4 Työttömyyden vaikutus ravitsemukseen

Työttömyys altistaa työmarkkinoilta syrjäyttävän kierteen syntymiselle. Pitkittyessään työttömyys tuo sosiaalisten suhteiden katkeamista, köyhyyttä sekä fyysisen ja psyykkisen terveydentilan ja toimintakyvyn heikkenemistä. Työttömän psyykinen ja fyysinen hyvinvointi on työssä käyvää väestöä huonompi ja työttömäksi jääminen on jo sinänsä uhka sairastavuudelle. Työttömien keskuudessa herkimmin työttömyyden negatiivisille terveysvaikutuksille on määritelty yhtenä ryhmänä keski-ikäiset miehet ja kielteiset työttömyyden vaikutukset ovat tutkitusti voimakkaampia miehillä.

Nuorena työttömäksi jääminen heikentää oppimista ja kehittää työttömyyskulttuuria. (Hanninkainen-Ingman 2010.)

Työttömyys aiheuttaa terveyden ja hyvinvoinnin ongelmia, erityisesti pitkäaikaistyöttömyydessä. Selkein vaikutus on toimeentulossa, joka työttömyyden pitkittyessä johtaa köyhyyteen. Huono terveys ja mielenterveysongelmat ovat yhteydessä korkeampaan työttömyysriskiin ja pidempään työttömyysjaksoon. Työttömyys voi johtaa huonoon terveyteen ja huono terveys voi olla työttömyyden aiheuttaja. (THL 2019.) Tutkimusten mukaan diabetes, sydänsairaudet, vammat sekä erityisesti alkoholiperäiset ja mielenterveyteen liittyvät terveysongelmat heikentävät mahdollisuuksia työllistyä (Helsingin Yliopisto 2022). Ravitsemukseen keskeisesti liittyvät sairaudet kuten tyypin 2 diabetes, lihavuus, sydän- ja verisuonitaudit sekä maksasairaudet ovat terveysongelmia, joiden keskeinen ehkäisy- ja hoitokeino on hyvä ravitsemus. (Saarnio & Mäkitie 2014.)

Väestön terveydentila varsinkin sydän- ja verisuonisairauksien osalta on parantunut terveydenedistämistyön ja kehittyneiden hoitomuotojen ansiosta. Lihavuudesta on tullut kansanterveysongelma. THL:n tiedotteessa kerrotaan, että vuonna 2020 työikäisistä 20–54-vuotiaista miehistä on painoindexin mukaan ylipainoisia (THL 2021). Syynä voi olla monet seikat, kuten arkiliikunnan vähentyminen ja sosioekonomiset syyt. Työn fyysinen rasittavuus ja arkiliikunta ovat vähentyneet, jolloin kohtuullinenkin energian saanti voi johtaa painon nousuun ja tämä voi vaikuttaa negatiivisesti muun muassa työssäjaksamiseen. Työssä ja arjessa jaksaminen ja mielenterveysongelmat rasittavat yhä useampia työikäisiä, mikä osaltaan heikentää omasta terveydestä huolehtimista. (Haglund ym. 2010.)

Muiden terveellisten elintapojen, kuten liikunnan, unen ja päihteettömyyden, lisäksi säännöllisen ja monipuolisen ravitsemuksen merkitys arkeen ja arjenhallintaan on suuri. Työikäisten hyvällä ravitsemuksella on merkitystä terveyden ja työkyvyn ylläpitoon, yleiseen vireyteen ja kroonisten sairauksien ilmentämisen vähentämiseen ja ennen aikaisen eläköitymisen ja siitä johtuvien kustannusten minimoimiseen. Työssäjaksamisen lisäksi hyvä ravitsemus lisää hyvinvointia myös sosiaalisella ja psyykkisellä osa-alueella ja tämä vaikuttaa suorasti yksilön kokemuksesta arjen tyytyväisyyteen ja merkityksellisyyden kokemukseen. (Ruokavirasto 2022a.)

Aikuisuudessa myös terveellisten ruokatottumusten merkitys korostuu, sillä iän myötä kroonisten kansansairauksien riski kasvaa. Yleisimpien terveysongelmien synnyssä ravitsemuksella on keskeinen merkitys. Lihavuus liittyy monien kansan- sekä tuki- ja liikuntaelinsairauksien syntyyn, jolloin

painonhallinnalla voidaan estää sairauksien syntymistä ja hidastaa jo puhjenneen sairauden etene- mistä. Säännöllinen syöminen ja terveyttä edistävä ruokavalio sekä kohtuulliset annoskoot ovat terveen painon säilyttämisessä keskeisiä elintapatekijöitä. (Ruokavirasto 2022a.)

2.5 Elintapaohjaus

Elintapahoidon ja -ohjauksen ydinsisältöjä ovat asiakkaan elämäntilanteen kartoittaminen, moti- vaatio, ravitsemus, fyysinen aktiivisuus, sekä uni (Terveyskylä 2021). Yksilöllä itsellään on vastuu omasta terveydestään, mutta elintapoihin vaikuttaa ympäristön antamat mahdollisuudet, sekä nii- den puute (Ruokavirasto 2021). Elintapaohjauksessa terveysvalmennuksen yksi keino on moti- voiva haastattelu, jossa kyse on asiakkaan tai ihmisen omasta motivaatiosta, muutoshalusta, ta- voitteiden asettamisesta, suunnitelman laatimisesta ja siihen sitoutumisesta. Ohjausta tehdään yh- teistyössä tasavertaisina toimijoina, eli otetaan asiakas mukaan ohjauksen suunnitteluun. Kehitystä lähdetään edistämään lähikehityksen vyöhykettä hyödyntäen siitä tai niistä asioista, jotka hän ko- kee itselleen sillä hetkellä merkityksellisimmiksi. Lähikehityksen vyöhyke tarkoittaa asiakkaan po- tentiaalia kehittyä tiettyyn tasoon, johon hän pääsee saadessaan apua. (Lindahl, Patja & Keski- Rahkonen 2019.) Asiakaslähtöisessä toiminnassa ohjausprosessilla on tärkeä osa ohjausta. Oh- jausprosessin vaiheita ovat tarve, tavoite, toimintatavat ja arviointi. Ohjauksen tarve mietitään yh- dessä ohjaukseen osallistuneen kanssa ja tarpeen tulee palvella ohjauksen tavoitetta nykytilanteen ja tavoitteen välillä. Tavoite asetetaan asiakkaan lähikehityksen vyöhykkeelle ja tavoitteen tulee olla helposti ymmärrettävä ja konkreettinen. Toimintatapa suunnitellaan asiakkaalle mieluisten ja hyödyllisten työtapojen pohjalta yksilöllisesti. Ohjausprosessin aikana ja lopuksi arvioidaan tavoit- teiden saavuttamista ja toimintatapojen toimivuutta. Ohjaukseen sitoutumista lisää luottamukselli- sen asiakassuhteen luominen ja ohjaajan asiakaslähtöinen toimintatapa. (Peura ym. 2020.)

2.6 Ravitsemusneuvonta

Ravitsemusneuvonnan periaatteita tiivistetysti ovat asiakkaan tiedottaminen elintarvikkeista, niiden koostumuksesta, valinnasta ja ruoan valmistuksesta ja ravinnon ja terveyden välisistä yhteyksistä asiakkaan oman elämäntilanteen ja sairauden mukaisesti sovellettuna. Lisäksi motivaatiota ja hoi- tomyönteisyyttä herättävä ja ylläpitävä neuvonta sekä yksilöllinen, asiakkaan tilanteeseen, tapoi-

hin, mieltymyksiin ja mahdollisuuksiin sovellettu neuvonta. Periaatteisiin kuuluu myös tavoitteellinen, käytännönläheinen ja havainnollistava neuvonta sekä se, että onnistunut neuvonta pitää sisällään myös seuranta ja myönteistä palautetta. (Aro ym. 2012.) Tavoitteellinen neuvonta tarkoittaa asiakkaan ja työntekijän yhteistä pohdintaa muutostavoitteista, joita asiakas asettaa ja milläillä keinoilla niihin päästään. Tässä huomioidaan asiakkaan oma panos muutoksen aikaansaamiseksi, sekä työntekijä muutoksen tukijana. Työntekijä kulkee prosessissa rinnalla ja tukee asiakkaan voimavaroja ja itse selviämistä puolesta tekemisen sijaan. (THL, 2018).

Pohjana ravitsemusneuvonnassa käytetään ravitsemusanamneesia, millä luodaan pohja ruokavaliomuutoksille ja autetaan asiakasta itseä löytämään hoidon kannalta tarkoituksenmukaisia ratkaisuja. Ravintoanamneesissa käydään läpi päivässä syöty ruoka ja syöminen sekä ruokailutottumuksiin vaikuttavat tekijät. Anamneesissa huomioidaan syödyn ruoan ja juotujen juomien lisäksi se, minkä kokoisia annoksia henkilö on tottunut syömään. Ruokailutottumuksiin vaikuttavia tekijöitä on esimerkiksi ikä, ammatti, perhesuhteet, terveydentila ja oma elämäntilanne. Sillä on myös merkitystä, kuka tekee ostokset sekä kuka ruoan valmistaa. Erityisruokavalioiden ja ruoansulatuselimistön oireilla on vaikutusta ruokavalintoihin. Ruoan laatu ja välipalat ovat merkittäviä tekijöitä ravitsemuksessa, sekä käyttääkö asiakas alkoholia. On tärkeää kartoittaa kunkin oma arvio ruokavaliosta, sen toimivuudesta ja esteistä. Liikuntatottumuksilla on vaikutusta ruokavalintoihin. Ravitsemusneuvonnan pohjana ovat ravitsemussuosituksset. (Aro, Mutanen & Uusitupa 2012.)

3 TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT

Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvailla Hyvinvointia ruoasta - ryhmään osallistuneiden kokemuksia ravitsemuksesta ja siihen vaikuttavista tekijöistä. Opinnäytetyö vastaa tutkimuskysymykseen; ”Miten Hyvinvointia ruoasta – ryhmän aikainen ravitsemusohjaus vaikuttaa ryhmään osallistuneiden miesten ruokailutottumuksiin?”. Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa tietoa Arjen Sankarit-hankkeen kehittämiseen.

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

4.1 Laadullinen tutkimus

Tutkimusmetodologia valikoitui kvalitatiiviseksi eli laadulliseksi menetelmäksi, sillä se vastaa tarpeeseen, minkä vuoksi tutkimus tehdään. Laadullisessa tutkimuksessa ihmisten kertomien tai kuvaamien kokemusten ja käsitysten avulla voidaan luoda johtolankoja, joiden avulla tulkintojen ja ratkaisujen tekeminen onnistuu. (Vilka 2018.) Laadullinen tutkimus pyrkii vastaamaan ilman numeerista tietoa kysymyksiin ”miten” ja ”miksi” joku toimii tai käyttäytyy jossakin tilanteessa tietyllä tavalla. (McLeod 2019.)

Kvalitatiivisen tutkimuksen pyrkimyksenä on ymmärtää tutkimuskohdetta. Ryhmää tutkiessa voi haastatella kaikki ryhmän jäsenet, tällöin aineiston koko määräytyy ryhmän koon mukaan. (Hirsjärvi ym. 2013.) Kvalitatiivisen tutkimuksen tärkeä tehtävä on se, että haastateltavat eivät ole vain väline tiedon saamiseen, vaan tutkimuksen tulisi lisätä haastateltavien ymmärrystä ja tietoa asiasta, sekä tutkimuksen jälkeen vaikuttaa myönteisesti tutkittavien ajatus- ja toimintatapoihin asiaa kohtaan. (Vilka 2018.)

4.2 Tiedon keruun suunnittelu

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa päämenetelmänä käytetään yleensä haastattelua. Haastatteleamalla voidaan selvittää saatavia vastauksia ja tutkittava nähdään aktiivisena osapuolena. Kasvokkain haastatteleamalla nähdään ilmeet ja eleet sekä haastateltava saa mahdollisuuden kertoa asioista laajemmin, kuin tutkija voi etukäteen suunnitella. Haastattelulla on myös hyvän lisäksi nurja puoli. Haastateltava voi kokea haastattelun uhkaavaksi tai haastateltava voi pyrkiä vastaamaan sosiaalisesti suotavasti. Haastatteluaineisto onkin konteksti- ja tilannesidonnaista, josta syntyy pulma, että tutkittavat saattavat puhua haastattelutilanteessa toisin, kuin jossain toisessa tilanteessa. (Hirsjärvi ym. 2013.)

Haastattelutilanteisiin ei pidä mennä valmistautumatta, sillä haastattelija vaikuttaa omalla olemisella ja kysymysten asettelulla tuotetun aineiston sisältöön. Haastattelun kulku on hyvä suunnitella

etukäteen ja koehaastatteluja on suositeltavaa tehdä, erityisesti jos haastattelusta on vähän kokemusta. Haastattelijan tulisi luoda luottamuksellinen ja motivoiva ilmapiiri haastattelulle. Haastattelussa tulisi puhua yhteistä kieltä ja välttää mekaanista kuulustelun omaista tilannetta. (Puusa & Juuti 2020.)

Haastattelukysymysten suunnittelu ja toteutus aloitettiin elokuussa 2022. Haastattelukysymysten tarkempaa suunnittelua ennen pohdimme, millaisiin teemoihin haluaisimme saada ryhmään osallistuneilta vastauksia. Teemojen pohdintaa ohjasi myös ajatus siitä, millaisiin asioihin yhteistyökumppanimme toivoo saavansa tutkimukselta vastauksia. Teemoiksi valikoitui ruokailutottumukset ja ruokailurytmi, ajatukset ja ennako-oletukset ravitsemuksesta ja kotiruoasta sekä ryhmään osallistuvien miesten kokemat haasteet ravitsemuksessa. Teemojen ympärille rakennetut kysymykset tukisivat hyvin ymmärrettävyyttä ja olisivat selkeitä. Näiden suunniteltujen teemojen lisäksi pohdittiin, onko miesten taustoilla tekemistä ravitsemuksen kanssa, vaikuttaako perhe tai arkirytmi ravitsemukseen ja onko ravitsemuksella ja työttömyydellä yhteyttä. Tämän vuoksi alkuhaastatteluissa on kysymyksiä miesten taustatilanteesta. Ajatuksena oli myös kartoittaa, millaisia odotuksia ryhmältä siihen osallistuvilla miehillä on ja loppuhaastattelussa olisi havainnoitu sitä, onko odotuksiin osattu vastata. Haastattelukysymykset suunniteltiin näiden teemojen ympärille ja muotoiltiin niin, että ne vastaavat sekä projektin yhteistyökumppanin laatimiin toiveisiin, että opinnäytetyön tutkimustehtäviin. Tavoitteena oli pitää kysymykset yksinkertaisina ja kansantajuisina. Kysymykset pidettiin sopivan avoimina ja näin haastateltavilta oli mahdollisuus saada monipuolista ja laadukasta tietoa aiheesta ”kyllä” ja ”ei” -vastausten sijaan. Haastattelurunko pidettiin lyhyenä, sillä aiempien Hyvinvointia ruuasta -ryhmien ohjaajien kokemusten mukaan miehistä saadaan luultavasti enemmän irti lyhyellä haastattelulla. Lyhyt haastattelu ei välttämättä aiheuttaisi haastateltavassa paineita ja toisaalta lyhyt haastattelun kesto voisi pitää motivaation vastata kysymyksiin korkeammalla. Haastattelut toteutettiin aluksi ja lopuksi, jotta aineistosta voitiin selvittää ryhmän vaikutukset asenteiden muutoksiin.

Haastattelurunkoa sekä kysymysten ymmärrettävyyttä tarkasteltiin testihaastattelun avulla. Testihaastatteluun osallistui tekijöiden lähipiiriin kuuluvia työikäisiä miehiä sekä naisia. Testauksen tavoitteena ei ollut saada oikeita vastauksia kysymyksiin vaan tarkastella kysymysten ymmärrettävyyttä, asetelua sekä luonnetta. Testihaastatteluiden avulla pystyttiin vakuuttamaan siitä, että kysymykset vastaavat suunnittelua ja kysymykset ovat oikein ymmärrettäviä ja saatavat tutkimustulokset tulisivat vastaamaan tavoitteisiin. Sanat sisältävät aina tulkintaongelmien riskin (Vilkka

2018). Haastattelurunkoa arvioi lisäksi Arjen Sankarit -hankkeen edustajat sekä ruokaryhmän vetäjät, jotka myös antoivat positiivista palautetta haastattelurungosta.

4.3 Aineiston keruu

Tutkimukseen osallistuneet henkilöt ovat Arjen sankarit –hankkeen Hyvin vointia ruuasta -ryhmään osallistuvia miehiä. Haastateltavat valikoituivat ryhmästä, mikä toteutettiin syksyllä 2022. Tutkimusryhmä vastaa tarkoitukseen, sillä opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia ryhmän vaikutuksia siihen osallistuneiden miesten osalta. Syksyn ryhmässä osallistujia oli neljä ja kaikki heistä suostuivat haastatteluun ja olemaan osa tutkimusta. Haastatteluihin osallistuminen oli täysin vapaaehtoista. Ryhmänvetäjät keskustelivat osallistujien kanssa edeltävästi opinnäytetyömme tarkoituksesta ja toteutuksesta. Ensimmäisellä tapaamiskerralla opinnäytetyön tekijät esittäytyivät ja kertoivat vielä omin sanoin projektinkulusta. Tällöin valmistumisajankohdaksi esitettiin syksyä 2023. Ryhmänvetäjille sekä osallistuneille miehille kerrottiin, miten valmiiseen työhön pääsee tutustumaan. Valmis työ myös luvattiin välittää ryhmänvetäjille, joiden kautta miehet voivat myös valmista työtä pyytää luettavaksi.

Haastattelut toteutettiin puolistrukturoituina yksilöhaastatteluina. Puolistrukturoidussa haastattelussa käytetään ennalta mietittyä kysymyksiä ja haastattelu etenee näiden mukaisesti. Kysymykset esitetään kaikille haastateltaville samalla tavoin ja samaa järjestystä noudattaen. Puolistrukturoidun haastattelun etuna on saada kaikilta haastateltavilta heidän omat näkemyksensä tutkittavasta asiasta, eikä vastausvaihtoehtoja ole annettu valmiiksi. (Puusa & Juuti 2020). Ennen haastattelun alkua haastateltavien kanssa käytiin pääpiirteittäin läpi, mitä kysymysrunko piti sisällään ja kuinka haastattelu etenisi. Haastateltaville myös kerrottiin keskustelun nauhoituksesta ja äänitteiden tallennuksesta sekä näiden käsittelystä ja analysoinnista. Haastattelut toteutettiin rauhallisessa tilassa, missä haastateltavat olivat yksin haastattelijan tai haastattelijoiden kanssa. Tilanne pyrittiin pitämään rauhallisena ja haastateltavan kanssa juteltiin ennen haastattelua kuulumisista ja muista asioista, jotta tunnelma rentoutuisi, eikä haastattelusta näin tulisi kuulustelunomaista vaikutelmaa. Yksittäiset haastattelut myös takasivat, ettei ryhmäpaineella ollut mahdollisuutta vaikuttaa haastateltavien vastauksiin ja yksilökohtaisiin mielipiteisiin sekä kokemuksiin. Haastattelut äänitettiin puhelimen äänitystoiminnolla tietoturvasestisesti. Nauhoitteilla ei mainittu mitään henkilötietoja haasta-

teltavista tai ryhmän toiminnasta ja nauhoitteet tallennettiin suojattuun OneDrive -ympäristöön. Keräsimme tietoa haastattelemalla osallistujia sekä lisäksi havainnoimalla ryhmän ja yksilöiden toimintaa, sekä puheissa ja käytöksessä esiin tulevia ajatuksia ja asenteita aihetta kohtaan.

Alkuhaastatteluiden toteuttamisessa oli mukana kaikki opinnäytetyön tekijät. Haastattelut toteutettiin tutkijoiden osalta kahdessa ryhmässä. Osassa haastatteluissa oli kaksi haastattelijaa ja osassa yksi haastattelija. Haastattelutilat olivat rauhallisia ja erillään muusta toiminnasta, jotta haastattelutilanteessa ei ollut häiriötekijöitä. Haastatteluiden nauhoituksista tuli 4–5 minuuttia pitkiä. Ryhmäkerroille tutkijat osallistuivat vuorotellen joko yksin tai kaksin. Tehdyt havainnot sekä muistiinpanot tapaamiskerrasta jaettiin opinnäytetyöntekijöiden kesken päivän päätteeksi opinnäytetyötä varten perustetussa suljetussa WhatsApp-ryhmässä, missä on vain tutkijat eli opinnäytetyön tekijät. Loppuhaastattelut miehille toteutti yksi opinnäytetyön tekijöistä. Loppuhaastatteluiden nauhoitukset olivat alkuhaastatteluista lyhyempiä ollen noin 3–4 minuuttia pitkiä. Poikkeuksena tutkimuksen teossa oli yksi haastattelu, joka toteutettiin kokonaisuudessaan puhelinhaastatteluna varsinaiseen haastatteluun osallistumisen estymisen vuoksi. Puhelinhaastatteluun osallistuminen oli vapaaehtoista, ja tämä sovittiin yhdessä haastattelijan, haastateltavan sekä ryhmänohjaajien kanssa. Haastattelun ajankohta sovittiin ennalta. Puhelinhaastattelu nauhoitettiin haastateltavan suostumuksella. Puhelinhaastattelussa kysymysrunko oli sama.

4.4 Aineiston analysointi

Hyvinvointia ruuasta -ryhmätoiminnan jälkeen tutkimusaineiston analysointi aloitettiin muuttamalla haastatteluilla kerätty aineisto tekstimuotoon litteroimalla. Litteroinnilla tarkoitetaan tutkimusaineiston puhtaaksi kirjoittamista sanasta sanaan. (Hirsjärvi ym. 2013.) Litteroinnin tarkkuutta yleisesti säätelevät tutkimuksen tavoite ja analyysitavat ja tutkimusaineistosta on mahdollista litteroida vain joitain osia. Litterointi on toteutettava kuitenkin niin, että haastateltavien sanomisia tai niiden merkityksiä ei muokata, sillä näin pidetään huolta myös tutkimuksen luotettavuudesta. (Vilka 2018.)

Työssämme litterointi suoritettiin Wordin litterointityökalun avulla. Äänitiedosto ladattiin litterointityökaluun, mikä litteroi äänitteet tekstimuotoon. Tämän jälkeen litteroinnin suorittava tutkija kävi huolellisesti haastattelun kokonaisuudessaan läpi ja tarkasti, että litterointityökalulla tuotettu teksti vastasi äänitteitä. Esimerkiksi nauhoitteen epäselvissä kohdissa tutkijan täytyi muokata aineistoa lisäämällä tai muokkaamalla työkalun tuottamaa tekstiä. Litterointi suoritettiin sanatarkasti, mutta

esimerkiksi puhekielen täytesanat, huokaukset tai tauot keskustelusta jätettiin mainitsematta. Litteroinnissa ei myöskään huomioitu eleitä. Osassa haastatteluita jouduttiin täsmentämään tai selittämään auki kysymyksiä, jotka näkyivät myös litterointiosuudessa. Litteroidessa miehet numeroitiin ja muu tunnistettavuus jätettiin pois. Numeroimisen tarkoituksena oli pitää aineistot tutkijoille tunnistettavina, jotta haastatteluiden yksilökohtainen vertailu oli mahdollista. Numerointi oli Mies 1, Mies 2, Mies 3 ja Mies 4. Numerointi oli sama alku- ja loppuhaastattelussa. Litteroinnit jaettiin opinäytetyöntekijöiden kesken. Litteroinnin saattoi tehdä eri henkilö kuin haastattelija aineistossa. Yhteensä litteroituja haastatteluja oli kahdeksan.

Haastattelusta saadulle aineistolle tehtiin sisällönanalyysi, mikä tarkoittaa dokumenttien, eli tässä tapauksessa haastatteluiden systemaattista ja objektiivista analysointia. Laadullisessa tutkimuksessa analyysimuoto on induktiivinen, eli päättelyä ohjaa logiikka, missä yksittäisistä asioista voidaan tehdä yleistettäviä päätelmiä. Induktiivinen analyysi etenee aineiston redusoimisesta eli pelkistämisestä, aineiston klusterointiin, eli ryhmittelyyn ja siitä abstrahointiin, eli teoreettisten käsitteiden luomiseen. (Tuomi & Sarajärvi, 2012.)

Litteroinnin jälkeen saatu aineisto pelkistettiin ja siitä poistettiin kaikki epäolennainen pois. Tämän jälkeen aineisto klusteroitiin, eli ryhmiteltiin aineistosta nousseet samankaltaisuudet omiksi luokiksi. Luokat nimettiin sisältöä kuvaavilla käsitteillä. Luokittelussa aineisto tiivistyi, kun yksittäiset asiat sisältyivät yleisempiin käsitteisiin. Klusterointi luo pohjan tutkimuksen perusrakenteille ja alustavan kuvauksen tutkittavasta ilmiöstä. Aineiston klusteroinnin jälkeen aineiston alkuperäisinformaation kielelliset ilmaisut muutettiin teoreettisiin käsitteisiin ja johtopäätöksiin, eli aineisto abstrahoitettiin. Sisällönanalyysin tehtävänä on yhdistellä käsitteitä ja saada vastaus tutkimustehtävään. Abstrahointiprosessissa tutkijat muodostavat yleiskäsitteiden avulla kuvauksen tutkimuskohteesta. (Tuomi & Sarajärvi, 2012.)

Haastattelujen litteroinnin jälkeen haastattelut käytiin yksi kerrallaan huolellisesti läpi opinäytetyöntekijöiden kesken ja keskusteltiin tehdyistä havainnoista. Haastatteluiden läpi käyminen ja jatkopalostaminen tehtiin kahdessa erässä siten, että ensin käytiin läpi alkuhaastattelut ja tämän jälkeen loppuhaastattelut omina kokonaisuuksinaan. Haastatteluissa ei saatu kysymyksiin kovin kattavia vastauksia, joten vastausten pelkistäminen oli suhteellisen helppoa. Haastatteluiden litterointeja pelkistettiin ja jokaisesta haastattelusta luotiin vielä oma uusi tiedosto, johon kerättiin haastattelun vastauksista tehtyjä pelkistyksiä ja havaintoja. Pelkistyksessä haastatteluista poistettiin tutki-

mukselle epäolennaiset asiat pois, sen lisäksi ilmaisuista poistettiin puhekielen täytesanoja kuitenkin siten, että muutokset säilyttivät alkuperäisen sisällön. Tämän jälkeen tuloksia luokiteltiin. Luokittelun tarkoituksena on koota aineistosta samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia kuvaavia käsitteitä, jotka luokitellaan tutkittavan ilmiön mukaisesti. Meidän tutkimuksemme tapauksessa haastattelumateriaalia oli vähän ja luokittelu tällä tavoin ei olisi tuottanut tulosta ja luokittelusta ei olisi saatu vastausta tutkimuskysymykseen. Päädyimme käyttämään deduktiivista eli teorialähtöistä analyysitapaa ja luokittelimme vastaukset ja havainnot haastattelurungon teemojen mukaisesti. Tässä sisällönanalysitavassa aiemman tiedon pohjalta määritellään kategoriat, joihin etsitään saadusta aineistosta niitä kuvaavia sisältöjä. Tässä vaiheessa ilmeni, että kysymysten suunnittelu olisi vaatinut tarkempaa suunnittelua. Kysymysten ja kysymysten asettelun olisi pitänyt olla samankaltaisia alku- ja loppuhaastattelussa, jotta vastaukset olisivat olleet suoraan verrannollisia keskenään. Verrannollisuudella olisi voitu saada selkeämpää kuvaa siitä, miten eri teemojen ympärillä on tullut kehitystä ryhmän aikana. Tämä olisi voinut selvitä paremmalla haastatteluiden esitestauksella. (Tuomi & Sarajärvi, 2018.)

Vastauksia luokiteltaessa oli havaittavissa, että eri kysymysten vastaukset täydentävät toisiaan ja vastauksia haastattelukysymyksiin tuli laajemmin, mitä aineiston purussa aiemmin oli ajateltu. Kun haastatteluiden vastaukset oli luokiteltu, alku- ja loppuhaastattelun vastaukset yhdistettiin taulukoihin teemoittain. Aineistoa käsiteltäessä ja työstäessä kiinnitettiin huomiota siihen, ettei vastausten sisältö muuttunut. Taulukoihin vastaukset asetettiin siten, että vierekkäin on aina saman haastateltavan vastaukset. Kuitenkin vastausten esittämisen järjestystä muokattiin siten, ettei esimerkiksi rivillä yksi ole aina saman haastateltavan vastaus. Näin työssä tuetaan vastausten anonymiteettiä eikä siten lukija pysty yhdistämään vastauksia toisiinsa muuta kuin verrattaessa kysymyksen alku- ja lopputilannetta.

Analyysin jälkeen tutkimustulokset selitetään ja tulkitaan. Tämä tarkoittaa esiin nousevien merkitysten selkiyttämistä ja pohdintaa. Tulkinnassa on hyvä huomioida, miten tutkittavien kielelliset ilmaisut ovat merkinneet tulosanalyyssissä sekä, miten tutkijan oma kielenkäyttö aineiston keruussa on vaikuttanut tuloksiin ja miten tutkijat itse ymmärtävät tutkittavia haastattelutilanteissa. Tuloksia käsiteltäessä on hyvä harkita useampia tulkintoja. Analysoinnin jälkeen tuloksista olisi pyrittävä luomaan synteeseit, jotka kokoavat yhteen pääiseikat ja antaa vastaukset tutkimuskysymyksiin. Johdopäätökset perustuvat laadittuihin synteeseihin. Tämän jälkeen tutkija pohtii, mikä merkitys tutkimuksella on tutkimusalueella, mutta myös laajemmassa merkityksessä. (Hirsjärvi ym. 2013.)

5 TULOKSET

5.1 Tulokset teemoittain

Opinnäytetyötutkimuksessamme alku- ja loppuhaastatteluissa esiintyi yhteensä neljä teema, joiden tuloksia avataan yksittäin verraten haastatteluissa esiin nousseita tuloksia ennen ryhmään osallistumista ja ryhmään osallistumisen jälkeen. Teemoja ovat Ateria- ja päivärytmi, Ruokailutottumukset, Ajatukset ravitsemuksesta ja monipuolisesta kotiruoasta, sekä Haasteet ravitsemuksessa. Haastattelukysymykset löytävät Liitteistä 1 ja 2. Haastatteluvastaksia analysoitiin teemojen mukaisesti ja näiden avulla selvitettiin tuloksia opinnäytetyön tutkimuskysymyksiin.

5.1.1 Ateria- ja päivärytmi

Ensimmäinen luokittelu tehtiin teemasta ”Taustatilanne” (LIITE 1) jonka kysymykset käsittelivät ateria- ja päivärytmiä ryhmään osallistumista ennen. Vastauksia verrattiin loppuhaastattelun kysymyksiin ruokailutottumuksista (LIITE 2). Näillä kartoitettiin miesten käsitystä omasta arki- ja ateriarytmistä ja koetuista muutoksista. Vastaukset kysymyksiin on pelkistetty Taulukkoon 1.

Ennen	Jälkeen
Päivärytmiä ei ole. Yksi ateria päivässä iltaisin.	Ei muutoksia päivärytmiin, eikä ateriarytmiin.
Päivärytmiä ei ole. Päivällisen syö, jos hereillä.	Alkanut syömään aamupalan. Ei muita muutoksia.
Päivärytmiä ei ole. Ateriarytmi säännöllinen omaa kehoa kuunnellen.	Ei muutoksia rytmiin, joka ennenkin ollut hyvä.
Perheen määrittelemä päivärytmi. Ei säännöllistä rytmiä, syö kun nälkä.	Ei vaikutusta rytmiin. Syö, kun on nälkä.

TAULUKKO 1.

Lähtötilanteessa ennen ryhmään osallistumista miehillä ei ollut päivä- tai ateriarytmiä. Loppuhaastattelun vastauksista voi huomata, ettei koettuja muutoksia näihin juurikaan ryhmän toteutuksen aikana tullut. Aamupalan lisääminen ateriarytmiin oli yleisin muutos päivä- ja ateriarytmisissä. Päivän

rytmiä sääteleviä tekijöitä esiintyi vastauksissa kaksi, jotka olivat perhe ja nälän tunne. Joillakin miehillä muiden perheen jäsenten rytmi vaikutti vuorokausirytmiiin, mutta ruokailutottumuksiin, kuten aamupalan syöntiin heillä ei ollut positiivista vaikutusta. Nälän tunne säätelevänä tekijänä osoitautui toiseksi tekijäksi ja haastatteluissa nousi esiin, että aterioita tulee syötyä, kun tulee nälän tunne.

“Jaa mitenhän tuon normi päivän nyt kuvvailis, ku se vähän vaihtelee. Et ko on sillai, että ei oo joka päivä sammaa”

Epäsäännölliseen rytmiin vaikutti myös oman arjen rytmittömyys. Eräs miehistä kuvaili edellä mainitulla tavalla omaa arkirytmiiä. Omat tavat ja tottumukset saattoivat olla ainoat arkirytmiiä luovat tekijät. Näitä tapoja saattoivat olla esimerkiksi kaupassa käynti, lemmikki tai vanhempien luona vieraileminen.

5.1.2 Ruokailutottumukset

Toinen luokittelu tehtiin ”Ruokailutottumukset”- teeman ympärille. Haastattelu kysymyksillä kartoitettiin miesten ruokailutottumuksia ennen ryhmään osallistumista ja koko kurssin jälkeen.

“Epäterveelliset. Sanoisiko näin: syön kerran päivässä ja tota sitten se on yleensä sitä makaronia ja makkaraa ja sipulia.”

“Ehkä tullut niitä näitä näitä vihanneksia laitettua vähän enemmän.”

Kysymykseen ”Miten kuvailisit ruokailutottumuksien muuttuneen ryhmään osallistumisen myötä?” saimme vastaukseksi kaikilta osallistujilta, että ruokailutottumuksissa ei ole muutoksia. Kuitenkin kysymys ”Mitä hyötyjä olet saanut kurssiin osallistumisesta?” osiosta ”Kurssin palaute” (LIITE 2) keräsi suurimmalta osalta ryhmään osallistujilta positiivista kehitystä omassa ruokailutottumuksissa. Koostimme vastauksia Taulukkoon 2.

Ennen	Jälkeen
Ei kasviksia tai vihanneksia. Syö perunaa ja pihviä.	Kokeillut kotona ryhmän reseptejä ja seurannut ruoan kilohintoja.
Epäsäännölliset ruokailutottumukset. Syö einesruokia, ei kasviksia.	Monipuolisuutta aterioissa. Vihannesten käyttö lisääntynyt.
Säännöllinen ja terveellinen. Helppoa ja halpaa ruokaa. Ei uskalla kokeilla uusia reseptejä.	Ruokavalio monipuolistunut. Käyttänyt kurssin reseptejä
Ruokailutottumukset epäterveelliset ja yksipuoliset. Valitsee halpaa ruokaa.	Ei muutoksia ruokailutottumuksiin. Valitsee halvinta ruokaa.

TAULUKKO 2.

Ennen ryhmäkertoja miehet söivät yksipuolisesti ja käyttivät vähän kasviksia ja vihanneksia. Lopuahaastatteluista huomattiin positiivista kehitystä ruokavaliossa. Suurin osa miehistä oli saanut kurssilta eväitä monipuolisemman ruokavalion toteutukseen ja hyödyntäneet kurssilta saaneita reseptejä. Vain yksi osallistujista kokee ruokavalionsa pysyneen täysin ennallaan. Ruokailutottumuksia myös ohjasi perhe ja rahatilanne. Eräs miehistä koki, että ruokailutottumuksia on hankalaa muuttaa, sillä muutos koskisi koko perhettä ja miestä epäilytti läheisten suhtautuminen uusiin ruokiin.

“Sitä vois itelle varmaan lisätä justiin tuommosia, mutta ku ei kukkaa muukaa perheessä syö niitä niin...”

Kurssin lopussa keskusteltaessa kävi ilmi, että linssikeitosta oli tullut erään miehen kotona uusi suosikki ja nyt tästä oli tullut vakioresepti. Rahatilanteen osa koki vaikeana ja tämän vuoksi valintoja ohjasi hinnat ja kaupasta valikoitui edullisia vaihtoehtoja, jotka usein jäivät myös yksipuoliseksi. Ryhmässä käsiteltiin myös kilohintoja, hävikin hyödyntämistä ja suositettiin satokauden kasviksia, joita yleisesti saa kauden aikaan edullisemmin. Näistä vinkeistä huolimatta ainakaan ryhmän aikana ei suuria muutoksia ruokailutottumuksiin ollut osallistujille tullut.

5.1.3 Ajatukset ravitsemuksesta ja monipuolisesta kotiruoasta

Kolmannessa luokittelussa tarkasteltiin teemasta ”Ajatukset ja ennakko-oletukset” (LIITE 1) oleviin kysymyksiin saatuja vastauksia. Kysymyksillä pyrittiin kartoittamaan miesten omia ajatuksia ruoasta ja monipuolisesta kotiruoasta. Näitä vastauksia verrattiin loppuhaastattelun teemasta ”Ajatus-ten ja käsitysten muuttuminen” (LIITE 2) saatuihin vastauksiin.

”Joo herkullinen asia se (ruoka).”

”No kyllähän hyvä ruoka on aina hyvä.”

Vastaukset ovat sekä alku- ja loppuhaastatteluissa samankaltaisia. Käsitys ruoasta on hyvä ja herkullinen ruoka, mikä sisältää kasviksia ja jota syödään nälkään. Ajatuksiin ei ole tullut muutoksia ryhmän myötä ja käsitys ruoasta on pysynyt pitkälti samana. Haasteena tässä osa miehistä kertoi olevan muun muassa omat ennakkoluulot uutta ruokaa kohtaan tai perheen muiden jäsenten vaikutus: kun muutkaan eivät syö. Vastaukset ovat luettavissa Taulukosta 3.

Ennen	Jälkeen
Ruoka ravintoa ja nälän voittamista. Monipuolista peruna ja sipuli, sekä salaatti.	Ei kummempia ajatuksia. Ruoka on syötäväksi tehty.
Ruoka on herkullista. Monipuoliseen kotiruokaan ei osaa vastata.	Kasvisten ja vihannesten käyttö.
Ruoka tuo mieleen nälän. Monipuolinen kotiruoka kasviksia.	Terveellisyys ja hyvä ruoka.
Hyvä ruoka on hyvää. Kokee monipuolisuuden lisäämiselle tarvetta, mutta perheen vaikutus haasteena.	Hyvä ruoka.

TAULUKKO 3.

5.1.4 Haasteet ravitsemuksessa

Neljännessä teemassa tarkasteltiin vastauksia teeman ”Haasteet ruokailutottumuksissa” (LIITE 1) kysymykseen. Kysymyksillä haluttiin kartoittaa miesten käsityksiä omista haasteista ravitsemuksen suhteen. Vastauksia verrattiin loppuhaastattelun ”Haasteet” teeman kysymykseen saatuihin vastauksiin.

Miehillä oli erilaisia koettuja haasteita, kuten ruokahaluttomuus, aamupalan puute ja ravitsemuksen monipuolisuuden puute. Puolet miehistä eli kaksi ryhmään osallistunutta miestä kertoo haastattelussa saaneensa työkaluja haasteisiinsa, mutta vain toinen on hyödyntänyt niitä. Näin ollen vain yksi ryhmään osallistuneista koki saaneensa apua ravitsemushaasteisiinsa. Vastaukset ovat luetavissa Taulukosta 4.

Ennen	Jälkeen
Ei haasteita.	Ei muista haasteita.
Ei ruokahalua. Pitkäaikainen haaste.	Haaste pysynyt. Saanut työkaluja, joita ei hyödynnä.
Aamupala puuttuu.	Ei ole saanut työkaluja haasteeseen.
Monipuolisuuden puute.	Reseptit tuoneet monipuolisuutta ruokavalioon.

TAULUKKO 4.

6 POHDINTA

6.1 Tulosten tarkastelu

Haastattelutuloksista nousi esiin Hyvinvointia ruoasta- ryhmään osallistuneiden miesten käsityksiä ruoasta ja omista ruokailutottumuksista, sekä ryhmän siihen tuomista muutoksista. Vastauksissa oli havaittavissa osittain samankaltaisuuksia suhteessa toisiinsa. Pohdinnassa tarkastellaan aineistosta esiin nousseita tekijöitä.

Miehiltä kartoitettiin aluksi omia tavoitteita ryhmän suhteen ja toiveista, mitä haluaa saavuttaa ja miten. Ryhmän aikana myös käytiin keskusteluja siitä, mitä tavoitteita on asettanut ja miten ne on saavuttanut. Terveysvalmennuksen yksi keino on motivoiva haastattelu, missä hyödynnetään ihmisen omaa motivaatiota, muutoshalua, tavoitteiden asettamista, suunnitelman laatimista ja siihen sitoutumista. Ohjauksessa keskeistä hyödyntää lähikehityksen vyöhykettä, eli sitä, mitä on potentiaalisesti mahdollista saavuttaa, kun saa apua. (Lindahl, Patja & Keski-Rahkonen 2019.) Asiakaslähtöisessä toiminnassa ohjausprosessin vaiheet ovat tarve, tavoite, toimintatavat ja arviointi. Ohjausprosessin aikana ja lopuksi arvioidaan tavoitteiden saavuttamista ja toimintatapojen toimivuutta. (Peura ym. 2020.) Ravitsemusneuvonnan periaatteisiin kuuluu tavoitteellinen, käytännönläheinen ja havainnollistava neuvonta, sekä seuranta ja myönteinen palaute. (Aro ym. 2012.)

Vastauksista nousi esiin rahan merkitys valinnoissa ja se, että ymmärretään terveellisen ruokavalion perusteet, mutta raha edellä tehdään valintoja. Pienituloisuudella onkin tutkitusti vaikutuksia ruokavalintoihin. Se vaikuttaa ruoan saatavuuteen sekä erilaisten tuotteiden valikoimiseen. Kun hinta määrittää elintarvikevalintoja, usein terveellisyys ja vastuulliset valinnat jäävät taka-alalle. (Raijas 2017.) Taloudella monien muiden syiden joukossa on vaikutusta ruokavalintoihin. (Whitney & Rolfes 2015, 4.)

Suurin osa miehistä ei syönyt ravitsemussuosittelun mukaisesti, eikä säännöllisesti. Ruokaviraston mukaan ravitsemustottumuksissa erityisesti suositellaan säännöllistä syömistä, veren glukoositason ylläpitämiseksi sekä kovan nälän tunteen, painon heittelyn ja hampaiden reikiintymisen välttämiseksi. Ruoka-annokset tulisi koostaa monipuolisesti ja värikkäästi. (Ruokavirasto 2022b.) Miehet

myös suosivat ruokavaliossaan lihaa ja söivät vähän kasviksia. Selkein ero sosioekonomisten ryhmien välillä onkin kasvisten käytössä. (Erkkola ym. 2013.) Tutkimukset osoittavat, että alemmassa sosioekonomisessa asemassa olevat käyttävät vähemmän vihanneksia, hedelmiä ja marjoja ja pastaa sekä kalaa. (Loman ym. 2012.) Lyhyt koulutus ja matala tulotaso on vahvimmin yhteydessä vähäisempään kasvisten päivittäiskäyttöön. (Erkkola ym. 2013).

Ryhmään osallistuneiden miesten arki oli pääosin rytmittöntä ja se nousi vastauksissa hyvin esille. Elintapojen terveellisyys, kuten liikunnan, unen ja päihteettömyyden lisäksi säännöllinen ja monipuolinen ravitsemus on merkittävää arjessa ja arjenhallinnassa. Hyvä ravitsemus lisää hyvinvointia sosiaalisella ja psyykkiselläkin osa-alueella ja vaikuttaa suoraan arjen tyytyväisyyden ja merkityksellisyyden kokemukseen. (Ruokavirasto 2022a.) Rytmittömyyttä kuvasi hyvin myös se, että lähes kaikki miehistä jättivät aamupalan syömättä. Ihmiset voivat oppia toimimaan tietyllä tavalla ja näin esimerkiksi aamupala voi jäädä syömättä tai aterialle valikoituu samoja tuotteita. (Whitney & Rolfes 2015,4.)

Useille miehistä oli tavoitteellista alkaa syödä terveellisesti ja monipuolisesti. Terveyttä edistävä ruokavalio on kokonaisuus, joita havainnollistetaan ruokakolmiolla ja lautasmallilla. Valinnoilla mahdollistetaan hyvänmakuisten aterioiden lisäksi terveyttä edistäviä ja ympäristön kannalta kestäviä kokonaisuuksia. (Ruokavirasto 2022c.)

Useammilla miehistä perhe ja yhteisöt vaikuttivat ruokavalintoihin ja ruokailurytmiin. Onkin tutkittu, että valintoihin vaikuttavat ihmisten sosiaaliset tekijät, jopa enemmän, kuin tietoisuus siitä, millainen vaikutus ravitsemuksella on terveyteen. (Whitney & Rolfes 2015,4.)

Kotitehtävät koettiin vaikeiksi ja niistä ei koettu olevan hyötyä omien tavoitteiden saavuttamisessa. Motivaatiota ruokavaliomuutoksiin tuo perusteltu tieto, onnistumisen kokemukset, hyvän olon tunne sekä suorituskyvyn ja elämänlaadun paraneminen. Hoitomyöntyvyys, eli komplianssi on asiakkaan käyttäytymisen ja annettujen ohjeiden tasapaino, eli miten ohjeiden noudattaminen onnistuu. On tavallista, että motivaatio ruokavaliomuutoksiin on hyvä, mutta komplianssi heikkoa. Tämä voi joutua useasta tekijästä, kuten esimerkiksi aiemmista epäonnistumisen tunteista, ohjeistuksen joustamattomuudesta tai neuvojen hankalasta toteutuksesta. Myönteinen palaute kannustaa jatkamaan ja asiakkaan näkemää vaivaa ja työtä tulee arvostaa. (Aro ym. 2012.)

Haastatteluista tuli ilmi myös se, että ryhmäkerroilla oli liikaa teoriapohjaista asiaa, jonka sisäistämiseen tarvitsisi lisää aikaa. Ryhmäkerroilla jaettu materiaali oli kuitenkin oppimista ja kehitystä tukevaa, jota pystyi hyödyntämään kotona. Tämä taas oli koettu hyväksi ja toimivaksi ideaksi. Reseptit oli tullut käyttöön kotonakin. Ravitsemusneuvonnalle tulisi asettaa yhdessä selkeät tavoitteet, joihin jokainen ohjaukseen osallistuva on tietoinen. Ruokailutottumukset muuttuvat vähitellen, joten neuvonnan tulisi olla jaksoittaista. Tavoitteet saavutetaan helpommin välitavoitteiden avulla, eikä yrittämällä liikaa yhdellä kerralla. Ravitsemusneuvonnan tulisi olla käytännöllistä ja havainnollistavaa ja ohjattavan olisi hyvä saada konkreettista ohjausmateriaalia ja kuvallisia ohjeita, kuten lautasmalli. Ohjauksessa olisi hyvä puhua ruoka-aineista ravintoaineiden sijaan, eli ei esimerkiksi hiilihydraateista vaan leivästä. Käytännön esimerkkeinä voi olla ruokatottumusten muutosten merkitysten havainnollistaminen. (Aro ym. 2012.)

6.2 Päätelmä ja vastaus tutkimuskysymykseen

Opinnäytetyömme tutkimuskysymys oli ”Miten Hyvinvointia ruoasta – ryhmän aikainen ravitsemusohjaus vaikuttaa ryhmään osallistuneiden miesten ravitsemukseen ja asenteisiin ruokailuun liittyen?”. Laadullisen tutkimuksen tulokset saatiin haastatteluiden ja niiden teemoittain tulkitsemisen kautta.

Aamupalan lisääminen ateriarytmiin oli yleisin muutos ryhmään osallistuneiden miesten päivä- ja ateriarytmissä. Ruokailutottumuksissa on tapahtunut suurin muutos, sillä suurimmalla osalla ruokavalio on monipuolistunut ryhmään osallistumisen myötä. Ryhmään osallistuneet ovat uskaltaneet kokeilemaan ruoanlaittoa kotona ja kokeilemaan reseptejä kotona, mikä kertoo muuttuneesta asenteesta ruoanlaittoa kohtaan. Lisäksi osalle miehistä ryhmä auttoi tunnistamaan ja ymmärtämään ravitsemukseen liittyviä haasteita ja ryhmäkerroilla saadun ohjauksen ja kotitehtävien kautta sai työkaluja niiden kanssa toimimiseen ja kehittymiseen. Ohjaus ja ravitsemukseen liittyvän teorian opetus, on auttanut tekemään myös edullisempia valintoja ruokakaupassa.

Päätelmänä ja yhteenvetona tutkimuksemme tulosten perusteella Hyvinvointia ruoasta -ryhmällä on ollut positiivisia vaikutuksia ryhmään osallistuneiden miesten ravitsemuksessa ja sen haasteissa. Ryhmään osallistuminen täyttää hankkeen alkuperäisen tavoitteen ja ajatuksen, eli edistää

työttömien miesten hyvinvointia ravitsemuksen avulla sekä kehittää ruoanlaittotaitoja ja edistää terveellisiä elämäntapoja. Tämä saatu tulos siis vastaa myös meidän tutkimuskysymykseemme.

Mielestämme onnistuimme tämän opinnäytetyötutkimuksen toteutuksessa hyvin omiin odotuksiimme ja haastatteluissa kerättyyn materiaaliin nähden. Koemme, että saimme vastattua Arjen Sankarit -hankkeen ja toimeksiantajan toiveisiin. Saatujen tulosten pohjalta heidän on mahdollista kehittää Hyvinvointia ruuasta -hankettaan vaikuttavammaksi kokemustietoon pohjautuen

6.3 Havainnot tapaamiskerroilta

Tutkijat tekivät havaintoja jokaiselta ryhmäkerralta. Päivä alkoi aamupalalla, kuulumisten vaihdolla ja päivän sisällön läpikäymisellä, jolloin tutustuttiin päivän resepteihin ja tehtiin yleiskatsaus, mitä päivä pitää sisällään. Päivän työtehtävät jaettiin mielenkiinnon ja aiempien kokemusten mukaan. Esimerkiksi kastikkeen teki sellainen henkilö, joka ei ollut aiemmin kastiketta tehnyt ja rieskan leipoi se, joka ei ollut aiemmin leiponut. Uusien asioiden opetteluun ja ruuanvalmistukseen sai aina tukea ja ohjausta yksilöllisesti ruuan valmistuksen aikana ryhmän ohjaajalta tai tutkijoilta. Tämä tukee uusien taitojen oppimista ja kehittymistä ruuanlaitossa. Myös uudet onnistumisen kokemukset motivoivat ja innoittavat oppimaan lisää sekä kokeilemaan opittuja taitoja uudelleen.

Osalla miehistä näkyi epävarmuus keittiössä ja ruuanlaitossa. Yksi esimerkki on kasvisten, juuristen ja hedelmien pilkkominen. Osa miehistä kysyi, minkä kokoisiksi nämä tulisi pilkkoa. Tilanteissa hyväksi koettu keino oli esittää vastakysymys, että minkä kokoisena mies itse haluaisi esimerkiksi keitossa perunat syödä. Tämä vahvistaa lisää miesten omaa osaamista ja luottamusta omia taitoja kohtaan. Kun luottamus omiin taitoihin syntyy, niin se tukee miesten itsenäistä työskentelyä ja valintojen tekoa myös ryhmän ja ohjauksen ulkopuolella. Koska kaikilla ihmisillä ei ole lapsuudestaan lähtien samoja peruslähtökohtia terveellisten elintapojen oppimiseen esimerkiksi kulttuurista, sosioekonomisesta asemasta tai muusta perhetilanteesta johtuen, on tärkeää, että elintapaohjaus ennaltaehkäisevässäkin näkökulmassa mahdollistetaan kaikille terveen tulevaisuuden ja siihen liittyvien toimintatapojen oppimisen mahdollistamiseksi.

Ryhmän tapaamiskerroilla välittyi rento ja mukava tunnelma. Tutkijoille välittyi, että miehet aidosti halusivat osallistua ryhmään ja ryhmän mielekkyydestä keskusteltiin useampaan otteeseen. Miehet

osoittautuivat avoimiksi ja kertoivat omista tavoista, taustoista ja tottumuksistaan. Jokaisella ryhmäkerralla kokoonnuttiin yhteen päivän alussa, ruokaillessa ja päivän lopussa. Joka kerta keskustelu sujui hyvin ja toisia myös tuettiin ja kannustettiin positiivisella palautteella. Ryhmän tunnelma tuki hankkeen tavoitteita uusien ystävien ja vertaistuen löytämisestä. Tämä sai myös työn tekijöitä pohtimaan, että ryhmähaastattelu olisi voinut olla osa tutkimusta.

Jokaisen ryhmäkerran jälkeen tutkijat jakoivat kerralta tehtyjä havaintoja miesten toiminnasta ja yleisestä ilmapiiristä, sekä tehtävistä suoriutumisesta. Havainnot olivat usein samanlaisia, ryhmässä työskentely oli miesten mielestä mielekästä ja ruoanlaitto sujui mukavasti isommassa ryhmässä. Osa ryhmään osallistuneista miehistä suoriutui ruoanlaitosta reseptivihkon ohjeiden avulla, kun taas osa vaati toimintaansa enemmän kannustusta ja myös sanallista ohjausta ryhmänvetäjiltä. Ryhmässä nousi keskustelua siitä, millaisia tavoitteita miehet ovat asettaneet itselleen ryhmälle ja iso osa olikin toivonut saavansa lisättyä aamupalan ateriarvomiinsa. Havainnoinnissa kävi ilmi, että ruoanlaitto koettiin mukavaksi, mutta kuitenkin osa miehistä antoi ymmärtää, että ruoanlaitto keskittyy vain ryhmätapaamiskerroille ja kotona ruokaa ei kuitenkaan aiota tehdä.

Keskusteluissa tuli ilmi ryhmän osallistumisen mielekkyyden lisäksi kotitehtävien haasteellisuus sekä reseptivihkojen hyödyllisyys, mikä esiintyi haastatteluissakin. Lisäksi huomaamatta miehet kertoivat, mitä reseptejä olivat kokeilleet edellisen viikon aikana ja kuinka muut perheenjäsenet olivat myös ihastuneet uuteen kasvisruokareseptiin. Haastattelussa muutoksista kysyttäessä tämä vastaus ei esimerkiksi käynyt ilmi lainkaan vaan vastaus oli "ei muutoksia". Havaintojen perusteella muutoksia kuitenkin oli tapahtunut jokseenkin enemmän, mitä pelkissä haastatteluissa kävi ilmi. Ilmi tuli myös, että yksi mies oli kokeillut tehdä majoneesia itse myös kotona, kun oli ryhmäkerralla tämän oppinut. Näiden keskusteluiden myötä voidaan todeta, että kurssin aikana miehet oppivat paljon uusia taitoja ruuan laitosta. Tämä myös vahvistaa tutkijoiden ajatusta ryhmähaastattelun mahdollisuudesta.

Ryhmäkerroilla käsiteltiin keskustelun omaisesti myös teoria osuutta. Aiheina teorioissa oli terveellinen ruokailu, hävikin hyödyntäminen, ruokailutottumusten ohjaavat tekijät, kasvien käyttö ja erilaiset pakkausmerkinnät. Aiheita käsiteltiin diaesitysten pohjalta ja syvennyttiin kotitehtävien avulla. Tutkijoiden näkökulmasta aiheita olisi voinut käsitellä ryhmäkerroilla syvemmin ja näihin varata enemmän aikaa. Kuten myös haastatteluissa kävi ilmi, yksi ryhmäkerta sisälsi liikaa asiaa. Käsitel-

tävien asioiden jakaminen useammalle kerralle mahdollistaa myös teoriaosuuteen enemmän aikaa. Osa teorioista käsiteltiin kuulijoiden osallistamisen kautta, minkä tutkijat kokivat hyväksi ja mielekkääksi.

Ryhmän kotitehtävät perustuivat tapaamiskerroilla käsiteltäviin aiheisiin. Tutkijoidenkin mielestä osa tehtävistä oli epäselviä. Yhdessä tehtävässä oli liikaa asiaa tai tehtävä oli yritetty mahduttaa yhteen kuvaan tai taulukkoon kuten Vuorokausirytm -tehtävä (LIITE 3). Toisena esimerkkinä keskusteluissa ja tehtävien läpikäymisessä nousi esiin Näлкämittari -tehtävä (LIITE 4). Tämän tehtävän ohjeistukseen käytettiin aikaa ja ilmeisesti oli jokaiselle epäselvää, miten kuviota täydennetään. Molemmissa tehtävissä on yritetty yhteen kuvioon sisällyttää kaikki. Vuorokausirytm -tehtävässä voisi olla yhden ympyrän sijaan olla kaksi erillistä ympyrää. Tehtävässä ajat ovat asetettu kellomaisesti kuitenkin niin, että ympyrä ei vastaa perinteistä kellotaulua. Jos ympyrä vastaisi perinteistä kellotaulua voisi hahmottaminen olla helpompaa. Myös Näлкämittari -tehtävässä ongelma on sama. Näлкämittari -tehtävä on oiva oman nälän tunteen havainnointiin, mutta parempi tapa voisi olla antamalla arvosana nälän ja kylläisyyden tunteelle. Arviointiasteikko voisi olla erillinen ja esitetty esimerkiksi erivärisille pohjille. Punaisessa taulukossa olisi asteikko 1–5, kuinka voimakas nälkä oli ennen ateriaa ja vihreällä pohjalla asteikko 1–5, kuinka kylläinen oli aterian jälkeen. Tehtävän tekijä voisi arvioida asteikolta parhaiten kuvaavan arvosanan täyttää aterian kohdalle ennen ja jälkeen ruutuihin.

6.4 Haasteet tutkimuksen teossa

Projektin alussa tunnistettiin kaksi selkeää haastetta. Miesten oletettiin olevan vähäsanaisia, joka lisäsi painetta onnistuneen haastattelurungon ja –tavan valintaan. Projektin alkaessa ei ollut vielä varmuutta, kuinka monta miestä kurssille lopulta osallistuu. Toisena haasteena oli haastateltavien vähyys. Projektin edetessä ennen ryhmätapaamisia saimme selville, että kurssille osallistuisi viisi miestä. Tämä tarkoittaisi yhteensä 10 haastattelua, jota pidettiin kohtuullisena määränä tutkimukseen. Riskinä edelleen oli kuitenkin miesten vähäsanaisuus. Vähäsanaisuuteen saatiin hyviä neuvoja ja ajatuksia aikaisemmilta kursseilta. Hankkeen kautta oli jo aiemmin toteutettu samantapainen ryhmä, joten ryhmänvetäjiltä saatiin arvokasta tietoa suunnitteluvaiheeseen. Aiemman kokemuksen perusteella pelkän kyselylomakkeen ei koettu olevan riittävä ja laaja, joten päädyttiin valitsemaan avoimet kysymykset haastattelumuodossa, jotta palautetta ja ajatuksia miehiltä saataisiin

laajemmassa mittakaavassa. Ohjaajien kokemuksen mukaan kysymysrunгон olisi hyvä olla lyhyt ja ytimekäs, joka lisäisi keskittymistä haastatteluun eikä aiheuttaisi tukalaa tunnetta haastateltavalle, mikäli nämä osoittautuisivat vähäsanaisiksi. Ensimmäisellä ryhmätapaamisella selvisi, että ryhmään osallistuisikin neljä miestä, joka vähentäisi aineistoa kahdella haastattelulla. Haastattelut saatiin kuitenkin toteutettua ja aineistoa päästiin keräämään. Miesten avoimuus yllätti opinnäytetyön tekijät. Aineistoa määrällisesti kuitenkin saatiin kerättyä melko vähäisesti. Lisäksi päädyimme hyödyntämään omia ryhmäkertojen havaintoja tutkimuksen aineistona. Alussa tutkijat olivat myös varautuneet teknisiin haasteisiin nauhoitusvälineiden kanssa. Projektin edetessä kuitenkin kaikki sujui mallikkaasti eikä haastatteluissa esiintynyt ongelmia

6.5 Luotettavuus ja eettisyys

Hyvän tutkimuksen yksi vaatimuksista on eettinen kestävyys, mikä kuvaa myös tutkimuksen laatua. Laadusta on huolehdittava mm. laadukkaalla tutkimussuunnitelmalla, että valittu tutkimusasetelma on sopiva ja raportointi hyvin tehty. Tutkijoiden tulee olla eettisesti sitoutuneita. Tutkimusaiheen valinnassa eettisyyttä pohditaan siinä, kenen ehdoilla tutkimusta tehdään ja miksi tutkimukseen ryhdytään. Hyvät tieteelliset käytännöt luovat uskottavuutta, mikä taas kulkee käsikädessä tutkijan eettisten ratkaisujen kanssa. Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu rehellisyyden, huolellisuuden ja tarkkuuden noudattaminen koko tutkimustyössä, tulosten tallentamisessa ja esittämisessä sekä tulosten arvioinnissa. Tutkijat noudattavat tieteen ja etiikan kriteereitä tiedonhankinnassa, tutkimus- ja arviointimenetelmissä ja noudattavat avoimuutta tutkimustuloksia julkaistaessa. Alkuperäisiä tutkijoita kunnioitetaan lainauksissa, sekä huomioidaan viittauksissa ja lähdemerkinnöissä. Tutkimus suunnitellaan, toteutetaan ja raportoidaan yksityiskohtaisesti ja tieteelliselle tiedolle annettujen vaatimusten mukaan. Tutkimukseen osallistuvat henkilöt tietävät vastuunsa, oikeutensa ja velvollisuutensa. Tutkimuksen tieteellisen hyvän käytännön noudattamisesta ja rehellisyydestä sekä vilpittömyydestä kantaa vastuun tutkija itse tutkimusryhmän ja tutkimusyksikön johtajan kanssa. Eli opettajat ovat myös vastuussa opinnäytetöiden eettisistä ratkaisuista. (Tuomi & Sarajärvi, 2012.)

Opinnäytetyössämme eettisyyttä ja sitä kautta myös tutkimuksen laatua tuettiin tekemällä kattava suunnitelma opinnäytetyön aiheen ympärille, minkä mukaan tutkimus eteni ja mitä materiaalia pystyimme hyödyntämään tutkimuksen ja opinnäytetyön edetessä. Opinnäytetyön tekijät tutustuivat etukäteen Hyvinvointia ruoasta- hankkeeseen ja osallistuivat ryhmätoimintaa. Ryhmän toteutuksen

aluksi ja lopuksi haastateltiin muutamia siihen osallistuneita miehiä ja heidän toimintaansa havainnoitiin ja seurattiin ryhmän aikana. Huolehdimme siitä, että tutkimuksemme vastaa omiin sekä yhteistyökumppanimme kanssa yhdessä aluksi sovittuihin tavoitteisiin. Tutkimusaihe valikoitui yhteistyökumppanin tarpeeseen saada tietoa Hyvinvointia ruoasta- ryhmätoiminnan vaikuttavuudesta ja siihen osallistuneiden miehen kokemuksista ryhmästä. Tutkimusta tehtiin yhdessä sekä yhteistyökumppaneiden, että opiskelijoiden ehdoilla, kuitenkin ajatuksena parantaa ryhmän vaikuttavuutta tulevaisuudessa niin, että tutkimuksesta saatu hyöty olisi työttömille miehille paremmin kohdennettu ryhmätoiminta. Tutkijat huolehtivat hyvistä tieteellisistä käytännöistä koko opinnäytetyön prosessin ajan sitoutuen noudattamaan hyviä eettisiä toimintatapoja. Tutkijoiden tekemistä ohjasi rehellisyys opinnäytetyön prosessin edetessä, haastattelumateriaalia analysoidessa sekä raporttia kirjoittaessa. Materiaaliin kertyikin runsaasti opinnäytetyön prosessia selittäviä tekstiosuuksia, missä selitetään auki, mitä on tehty ja miten. Tarkkuutta vaalittiin sekä tutkimustyössä, aineiston keruussa ja tulosten tallentamisessa ja tutkimustulosten arvioinnissa. Tarkkuutta osoittaa tietojen huolellinen keruu, haastatteluaineiston tallentaminen ja käsittely ja aineiston tarkistus ja yhdessä materiaalin pohtiminen. Tutkijat käyttivät tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisia keinoja prosessin ajan, sekä raportoivat toimistaan avoimesti. Ennen tutkimukseen ryhtymistä tutkijat selvittivät, millä tavoin tutkimusaineistoa voi kerätä ja miten haastattelututkimus toteutetaan tieteellisesti kestäväällä tavalla. Materiaalia kerätessä on huomioitu alkuperäiset tutkijat ja viitteet on kirjattu tekstiin ja lähdeluetteloon. Aineistoa arvioi opinnäytetyöntekijöiden lisäksi myös kaksi vastuuopettajaa ja he ovat osaltaan ottaneet kantaa opinnäytetyö prosessin etenemiseen ja antaneet kehitysehdotuksia, mikä osaltaan parantaa eettistä näkökulmaa.

Luotettavuutta opinnäytetyössä arvioidaan sillä, täytyykö työn reliäabelius ja validius. Reliäabelius tarkoittaa tutkimustuloksen toistettavuutta, eli esimerkiksi kaksi eri arvioijaa päätyy samaan tulokseen tai jos samaa henkilöä eri kerralla tutkittaessa voi saada saman tutkimustuloksen. Tutkimuksen validius, eli pätevyys todetaan sillä, että tutkimusmenetelmä mittaa juuri sitä, mitä on tarkoituskin mitata. Tutkimuksen validiuteen voi vaikuttaa vastaajien virheelliset käsitykset kysymyksistä tai tutkijan oma ajattelumallin vaikutus tulkintaan. Tarkka selostus kaikista työvaiheista parantaa tutkimuksen luotettavuutta. Tämä tarkoittaa haastattelu- ja havainnointitutkimuksissa tietoa aineiston keruun olosuhteista ja paikoista. Haastatteluihin käytetty aika, mahdolliset häiriötekijät, haastatteluiden virhetulkinnat ja tutkijan oma itsearviointi on hyvä kertoa. Luokitteluvaiheessa kerrotaan luokkien syntyminen ja luokitteluiden perustelut. Tulosten tulkinnassa luotettavuus on tulkintojen ja päätelmien perustelukyky. Perusteluun voi käyttää suoria haastatteluotteita. (Hirsjärvi ym. 2013.) Tutkimuksen luotettavuutta arvioidessa on hyvä pohtia myös aineiston riittävyttä, jonka voi todeta

käytettävän aineiston, tässä tapauksessa haastattelu vastauksien saturaatiolla. (Eskola & Suoranta 2003.) Saturaatiossa aineisto alkaa toistaa itseään, eli haastateltavat ei enää tuota tutkimusongelman kannalta uutta tietoa. (Tuomi & Sarajärvi, 2012.)

Opinnäytetyömme luotettavuutta pohtiessa on syytä pohtia vallitsevien olosuhteiden vaikutuksia tutkimuksen materiaaliin ja sen työstettävyyteen. Tuloksien toistettavuus toisten tekemänä samalle ryhmälle olisi todennäköisesti hyvin samanlainen, mikäli kaikki olosuhteet olisivat olleet samantyyppiset ja kysymyspohja sama. Haastatteluissa on kuitenkin hyvä huomioida eri haastattelijoiden ja haastateltavan välinen vuorovaikutus, mikä voi osaltaan vaikuttaa haastatteluvastauksiin. Meidän tutkimusryhmämme miehet tuntuivat olevan kuitenkin hyvin rehellisiä asioistaan ja koimme, että haastatteluissa ei tuotu ilmi sellaisia vastauksia, mitä miehet olisivat kokeneet sosiaalisesti hyväksytyinä vaan aidosti heidän omia ajatuksiansa ja kokemuksia. Tutkimuksen pätevyys todistetaan sillä, että olemme onnistuneet tutkimuksellamme saamaan niitä vastauksia, mitä lähdettiin tavoittelemaan. Kuitenkin tutkimuskokemuksen jälkeen pätevyyttä lisääviä toimenpiteitä olisi voinut hypoteettisesti olla haastattelukysymysten lisääminen, sekä ryhmämuotoinen haastattelu yksilöhaastatteluiden lisäksi. Olemme olleet työprosessin ja raportin ajan rehellisiä ja selittäneet tarkasti eri työvaiheista, sekä selittäneet auki millaisissa olosuhteissa haastattelumateriaalia on kerätty. Arvioimme myös omaa työtämme tutkijoina. Tutkimuksen luotettavuuden arviointiin käytettyä saturaatiota ei aineiston vähyyden vuoksi päässyt syntymään ja sen vuoksi koemme, että tutkimuksemme aihe voisi vaatia lisätutkimuksia ja suurempaa tutkimuskohderyhmää.

Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys haastatteluvaiheessa varmistettiin huolehtimalla henkilötietojen ja tietosuojan oikeanlaisesta käsittelystä. Tämä tiedotettiin selkeästi tutkimukseen osallistuville miehille. Tutkimuksen kannalta on tärkeää, että haastateltavat pystyvät luottamaan tutkimuksen tekijöihin sekä tutkimusprosessiin. Tutkimuksessa ei kerätty missään vaiheessa henkilötietoja tai muita yksilöiviä tietoja sekä tutkimuksen edetessä mahdolliset tunnistettavuutta lisäävät yksityiskohdat ja kommentit poistettiin litterointivaiheessa. Nauhoitteet ja materiaalit on säilytetty tutkijoiden henkilökohtaisissa OneDrive-ympäristöissä salasanojen takana, joita ei ole ulkopuolisille henkilöille esitetty muokkaamatta. Ennen työn valmistumista koosteen haastatteluista on nähty vain ryhmänvetäjät yhteisessä koontipalaverissa. Palaveriin aineisto koostettiin anonymiteettiä suojaten. Eettisyys varmistetaan tutkittavan henkilön suostumukseen osallistua tutkimukseen, tutkimuksen henkilötietojen käsittelyssä, yksityisyyden suojaan tutkimusjulkaisussa ja tutkimusaineistojen avoimuuteen. (Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry.) Osallistuneilta miehiltä

suostumus tutkimukseen kysyttiin ja saatiin suullisesti ja jokaisella oli oikeus peruuttaa suostumuksensa, missä vaiheessa tahansa.

6.6 Aineiston kerääminen ja analysointi

Aineiston kerääminen sujui ongelmitta. Teknologia toimi ja kaikki haastattelut saatiin suoritettua. Yksi haastattelu poikkeuksellisesti oli puhelinhaastatteluna, mutta tämäkään ei loppujen lopuksi tuottanut järjestelemisen lisäksi muuta haastetta. Haastatteluita läpi käydessämme pohdimme, olisiko haastattelut kannattanut toteuttaa ryhmässä yksilohaastatteluiden sijaan. Tämä olisi mahdollistanut sen, että miehet olisivat mahdollisesti ymmärtäneet kysymykset ja niiden tarkoitukset paremmin ja kuunnellessaan muiden vastauksia, olisi heille saattanut tulla ”ahaa-elämyksiä” omista kokemuksista tai havainnoista ryhmän vaikutuksista muun muassa itseen ja omiin tottumuksiin.

6.7 Tulosten hyödyntäminen

Opinnäytetyön toteutus on merkittävä, sillä tutkimustuloksista Arjen Sankarit -hanke saa tutkittua tietoa ryhmän vaikutuksista, jonka kautta hankkeen ja toimintaryhmän kehittäminen on mahdollista kokemuksiin perustuen. Lisäksi työttömien ravitsemusta aiheena on tutkittu melko vähän. Oli haastavaa löytää kattavaa tutkittua tietoa työttömien ravitsemuksesta ja etenkin työttömien miesten ravitsemuksesta. Haasteita tuotti sekä suomen että muun kielisten lähteiden löytämien. Työ voi myös innoittaa muita tutkimaan ja perehtymään aiheeseen. Aihe koskettaa kuitenkin monia maailmanlaajuisesti, joten tutkiminen ja perehtyminen tähän aiheeseen voisi tuoda uusia näkökulmia työttömien ravitsemukseen sekä myös työllisyyden tukemiseen. Työttömyyden ja elintapojen yhteyksistä olisi varmasti paljon vielä tutkittavaa, jota hyödyntää kansanterveyden edistämässä ja työllisyysasteen parantamisessa. Tällä hetkellä tutkimuksia on tehty enemmän sosioekonomisen luokan merkityksestä ravitsemuksessa ja elintavoissa, mutta ei suoranaisesti työttömyyden merkityksestä.

6.8 Hyvinvointia ruuasta -ryhmäläisten palaute ja kehitysideat

Hyvinvointia ruuasta- ryhmän miehet antoivat ryhmälle palautetta ryhmän toteutukseen ja vaikutuksiin liittyen. Pääsääntöisesti kaikki miehet kokivat ryhmän toiminnan mieluiseksi. Yksi selkeästi esiin nouseva kehitysidea oli ryhmän tapaamiskertojen lisääminen muutamalla tapaamiskerralla.

Kehitysideaa perusteltiin siten, että yksi tapaaminen sisälsi liian paljon asiaa. Sisältöön ei juuri kaivattu muutoksia, mutta sisältö voitaisiin jakaa useammalle eri kerralle. Haastateltava koki, että yhdellä kerralla tuli liikaa asiaa, jolloin kaikkea ei pystynyt sisäistämään. Haastateltavat kokivat, että yksi tapaamiskerta viikossa on hyvä eikä esimerkiksi kaivattu tapaamisia tiheämmällä aikavälillä. Puolet haastateltavista eli kaksi miestä kuitenkin olivat tyytyväisiä tapaamiskertojen määrään.

Toinen palautteen kohteista olivat ryhmän aikaiset kotitehtävät, jotka käytiin läpi ryhmäkerroilla. Tutkijat pistivät merkille ryhmän toiminnan aikana vähäisen kiinnostuksen kotitehtäviä kohtaan ja kotitehtävien toteutuminen oli vähäistä. Haastattelussa kotitehtävistä kysyttäessä kävi ilmi, että miehet kokivat nämä liian haastaviksi sekä ohjeistukset tehtävien tekoon olivat epäselviä. Miehet kokivat, että tehtävät olivat haastavia ymmärtää ja toiveena oli selkeämmät ja yksinkertaisemmat tehtävät. Yksi esimerkkitehtävä, joka nousi esille, oli hankkeen Vuorokausirytmitehtävä (LIITE 3). Tehtävässä tarkoituksena oli kartoittaa oman vuorokausirytmien lähtötilanne ja tavoite. Kellotaulumaisesti esitetty kuvio tuotti hankaluuksia hahmottamiseen. Tästä keskusteltiin avoimesti myös ryhmän tapaamiskerroilla. Haastatteluissa kävi ilmi, että miehet eivät kokeneet kotitehtävien auttavan omien tavoitteiden saavuttamisessa. Miehet osittain kokivat esille nousseet haasteet juurtuneiksi tavoiksi, joiden muuttaminen vaatii enemmän aikaa sekä motivaatiota.

“Se kun ei vaan tee mieli syödä päivällä. Sehän se on se ongelma, kun on niin pitkään ollut syömättä kun aina illalla vaan syö niin nälkäkin tulee illalla. Ei voi pakottaakaan ottamaan sitä ruokaa. Kyllä se se pitäisi totutella pikkuhiljaa, että se olisi useamman kerran päivässä.”

Kurssilta mukaan saatu reseptivihko koettiin mieluisaksi ja toimivaksi. Jo ryhmätoiminnan aikana puolet osallistuneista miehistä olivat käyttäneet reseptivihkon reseptejä ja ryhmäkerroilla opittuja ruuanlaittotaitoja omalla ajallaan ja valmistaneet ruokia. Reseptit koettiin helpoiksi ja ohjeet helposti ymmärrettäviksi. Reseptivihko sisälsi kotiruokareseptejä, joihin oli lisätty myös vinkkejä, miten reseptiä voi käyttää monipuolisesti, josta reseptivihko sai myös hyvää palautetta. Esimerkiksi jauhelihakastikkeen reseptissä oli myös vinkki, miten soveltaa kyseinen resepti nakkikastikkeeksi. Yksi mies kertoi saaneensa arvokasta kokemusta ruuan valmistuksesta.

6.9 Opinnäytetyön prosessin ja ammatillisen kasvun arviointi

Jokaiselle meille tutkijalle opinnäytetyön teko ja tutkimusprosessi oli ensimmäinen. Toki opintojen aikana prosessiin on valmistauduttu eri kursseilla ja näin tieto työn rakenteesta sekä teoriapohjaa

eri tutkimusmenetelmistä oli ehtinyt jonkin verran jo kertymään. Työtä tehdessä näihin aihealueisiin pääsi vielä syvemmin tutustumaan ja etenkin laadullisen tutkimuksen teoriaan perehtymään. Työn ansiosta saimme paljon arvokasta tietoa ravitsemuksesta, ravitsemusohjauksesta, työttömyyden vaikutuksista ravitsemukseen ja tutkimuksen tekemisestä. Opinnäytetyön kautta pääsimme myös näkemään hanketoimintaa ja miten ilmiöitä tai ihmisen terveyttä tutkimalla voidaan luoda hankkeita, millä pyritään parantamaan havaittuja terveysongelmia. Onnistuneiden hankkeiden kautta saadaan uusia tehokkaita toimintatapoja sekä terveyden edistämiseen, että työllisyyden tukemiseen. Sen lisäksi tutkijat kehittävät prosessin aikana ammatillista osaamistaan terveyden edistämisen näkökulmasta ja lisäsivät ymmärrystä terveyden edistämisen merkityksestä yksilöiden sekä yhteiskunnan näkökulmasta.

Vaikka teoriatietoa oli ehtinyt jo hieman etukäteen kertymään, ajoittain pohdimme, mitä työssä tulisi tehdä seuraavaksi. Aluksi haasteita tuotti ajatus siitä, mitä teoriatietoa opinnäytetyön olisi hyvä kokonaisuudessa sisältää ja miten laajasti ravitsemusta lähdettiin avaamaan opinnäytetyöhön ja mitä muita käsitteitä opinnäytetyössä olisi hyvä avata ja selventää. Alkuhaasteiden lisäksi haastatteluun kerätyn aineiston käsittelyn aloitus aiheutti jonkin verran haasteita. Etsimme paljon tietoa aiheesta kirjallisuudesta ja netistä. Käsitteiden auki selittäminen ja yhdessä ääneen pohtiminen yleensä helpotti ja auttoi haasteiden selättämisessä. Lisäksi opinnäytetyön ohjaajat ja opinnäytetyöpajan vetäjä ohjasivat meitä työssä. Koimme hyväksi palaverit ohjaajan kanssa, jolloin kävimme selkeästi sen hetkisen tilanteen läpi, missä olemme nyt ja miten lähdetään etenemään seuraavaksi.

Prosessi itsessään oli meille kaikille tekijöille mieluinen ja kiinnostus aiheeseen säilyi. Alunperinkin toivoimme saavamme aiheen ravitsemukseen liittyen. Suunnittelimme myös tekevämme toiminnallisen opinnäytetyön ja alussa mietimme oppaan tekoa. Oli kuitenkin haastavaa löytää aihetta, josta ei olisi ollut jo opasta olemassa. Lisäksi täytyi miettiä aihe, joka sopi sekä terveydenhoitajille sekä sairaanhoitajille. Saimme vinkin tiedustella aihetta OYS:n suunnilta, josta saimme melko pikaisesti yhteistyökumppanin ja työn aiheen, jonka jälkeen tuntui, että projekti lähti etenemään vauhdilla. Alussa melkein tuntui haastavalta pysyä tahdissa, kun uusia asioita tuli eteen ja samalla ensimmäinen tapaamiskerta lähestyi kovaa vauhtia. Jouduimme tosissaan opiskelemaan teoriaa tutkimuksen tekemisestä samalla, kun jo laadimme ensimmäiselle kerralle alkuhaastattelukysymyksiä valmiiksi. Saimme kuitenkin kaikki tehtyä ajoissa ja tahti säilyi suunnitelmien mukaisena. Osaksi opinnäytetyön suunnitelman teko sekä toteutus menivät limittäin, kun ryhmän tapaamiskerrat alkoivat. Suunnitelma ei ollut täysin valmis vielä tilanteessa, missä olimme keränneet haastatteluaineistoa.

Kerätyn aineiston vähäisyys lopuksi yllätti, vaikka haastateltavien määrä olikin tiedossa ensimmäisiltä ryhmätapaamisilta saakka. Pieni aineisto aiheutti haasteita analysoimisessa, ja koimme, että aineistosta on vaikeaa lähteä työstämään analyysia oppien mukaisesti, sillä aineistosta ei juuri voinut poimia samankaltaisuuksia, joita luokitella. Koimme, että hyvin suppeasta materiaalista piti saada paljon vastauksia. Jo aiemmin työssä pohdittiin ryhmähaastattelun mahdollisuutta sekä yhtenäisempää kysymysrunkoa. Näiden avulla vastausten tulkitseminen olisi voinut olla helpompaa sekä aineistoa olisi voinut saada enemmän. Aineiston vähäisyyttä paikattiin kuitenkin omilla havainnoillamme ryhmätapaamiskerroilta. Työssä olisi voinut mahdollisesti käyttää sekä yksilö- että ryhmähaastattelua aineiston keruumenetelmänä. Kuitenkin aika ryhmäkerroilla oli rajallinen ja tekemistä oli suunniteltu koko tapaamiskerran ajaksi, joten tämä olisi toisaalta voinut luoda aikataulullisia haasteita. Lisäksi mietimme olisiko miehiä kannattanut haastatella vielä esimerkiksi kuuden kuukauden jälkeen ryhmän toteutumisesta, jolloin olisimme saaneet selville jättikö Hyvinvointia ruoasta-ryhmä pidempiaikaisia vaikutuksia ryhmän käyneisiin miehiin ja heidän suhtautumiseensa ruoka- ja ravitsemustottumuksiin. Toinen tapa lisätä aineistoa olisi ollut tehdä samanlaiset haastattelut toiselle ryhmälle, jotka osallistuvat samaan Hyvinvointia ruoasta-ryhmään. Isommalla aineistolla olisi voinut luotettavammin tutkia tämän ryhmän vaikutuksia miesten ravitsemuksessa. Tällä aineistolla on todella tutkittu vain tätä yhtä ryhmää, eikä ryhmätoiminnan vaikuttavuutta suuremmassa mittakaavassa.

Työnjako tekijöiden kesken onnistui mielestämme hyvin. Paikoittain joku tekijöistä oli käyttänyt aikaa enemmän tiettyyn osa-alueeseen, mutta työn edetessä tämä kuitenkin tasaantui. Olimme suunnitelleet keskenämme esimerkiksi, miten osallistuisimme ryhmäkerroille, joten pystyimme hyvissä ajoin huomioimaan muun muassa terveydenhoitajaopintoihin kuuluvien harjoitteluiden tai muiden pakollisten menojen tai sairastumisen vaikutuksen osallistumismahdollisuuksiin. Yhteistyö koulun sekä toimeksiantajan kanssa sujui myös erinomaisesti. Toimeksiantajan kanssa työskentely opetti osaltaan myös moniammatillisuutta, joka on tulevaisuutta ajatellen tärkeä taito terveydenhuoltoalalla. Toimeksiantajan myötä pääsimme tutustumaan hanketyöhön, millaista mahdollisuutta opintojen aikana ei muuten olisi mahdollisesti tullutkaan vastaan.

LÄHTEET

Alkerwi, A., Vernier, C., Sauvageot, N., Crinchton, G. & Elias M. 2015. Demographic and socioeconomic disparity in nutrition: application of a novel Correlated Component Regression approach. Hakupäivä 20.9.2023. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4431064/>

Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Hakupäivä 20.1.2023. https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?_t=1578480382

Aro, A., Mutanen, M. & Uusitupa, M. 2012. Ravitsemustiede. Otava, Keuruu. s. 345

Erkkola, M., Fogelholm, M., Konttinen, H., Laamanen, J., Mäenpää, E., Nevalainen, J., Nikula, H., Pirttilä, J., Uusitalo, L. & Saarijärvi, H. 2019. Ruokaympäristön osatekijät ja ohjauseinot. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoimikunta. Valtioneuvoston kanslia, Helsinki. Hakupäivä 21.9.2023. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161760/VNTEAS_51_ROK-loppuraportti.pdf

Erkkola, M., Roos, E., & Virtanen, S. 2013. Elämänkaarinäkökulma ruoankäytön väestöryhmittäisiin eroihin. Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti, 49(2). Hakupäivä 8.6.2023. <https://journal.fi/sla/article/view/9349>

Eskola, J. & Suoranta, J. 2003. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Gummerus kirjapaino oy, Jyväskylä. s. 215

Haglund, B., Huupponen, T., Ventola, A. & Hakala-Lahtinen, P. 2010. Ihmisen ravitsemus. WSOYpro oy, Helsinki. s. 9, 140–141

Hanninkainen-Ingman, K. 2010. Työllisyys ja terveys. Hakupäivä 8.6.2023. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80395/2c110a57-ee8f-4eb3-a820-f4e2f760c82b.pdf?sequence=1>

Helsingin Yliopisto 2022. Työttömyys voi heikentää mielenterveyttä ja lisätä alkoholiperäisen kuoleman riskiä. Hakupäivä 8.6.2023. <https://www.stinfo.fi/tiedote/tyottomuus-voi-heikentaa-mielenterveytta-ja-lisata-alkoholiperaisen-kuoleman-riskia?publisherId=3747&releasId=69954366>

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2013. Tutki ja kirjoita. Bookwell Oy, Porvoo. s. 181–182.

Hyyrönmäki, S. Arjen Sankarit – hanke. Hakupäivä 8.6.2023. <https://oys.fi/tietoa-meista/kehittaminen/terveyden-edistaminen/arjen-sankarit-miehet-kuntoon-ja-tyollistymisen-polulle-hanke/>

Laitinen, E., Salmela, M. & Suvivuo, P. 2015. Nuorten aikuisten työttömien terveyden edistäminen. Hakupäivä 8.6.2023. <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522165923.pdf>

Lindahl, A & Patja, K & Keski-Rahkonen, A 2019. Terveysvalmennus lääkärin työkaluna. Suomen lääkärilehti. Vuosikerta 74, Nro 23. Hakupäivä 26.1.2023. https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/318812/SLL232019_1498.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Loman, T., Lahelma, E., Rahkonen, O., & Lallukka, T. 2012. Ruokatottumusten sosioekonomiset erot ja muutokset ikääntyvillä työntekijöillä. Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti, 49(2). Hakupäivä 8.6.2023. <https://journal.fi/sla/article/view/7063>

Maudire, T & Aulandez, K & O’Keefe, V & Whitfield, F & Walls, M & Hautala, D 2022. ScienceDirect. Food stress and diabetes-related psychosocial outcomes in American indian communities: a mixed methods approach. Journal of Nutrition Education and Behavior. Hakupäivä 27.1.2023. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1499404622004225?via%3Dihub>

McLeod, S 2019. Simply Psychology. What’s the difference between qualitative and quantitative research? Hakupäivä 23.1.2023 <https://www.simplypsychology.org/qualitative-quantitative.html>

Nordic Nutrition Recommendations 2012. Integrating nutrition and physical activity. Hakupäivä 10.6.2023. <https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/nordic-nutrition-recommendations-2012.pdf>

Peura, A & Helin-Salmivaara, A & Kortekangas-Savolainen O & Putkuri, T 2020. Suunnittele vaikuttava ohjaus. Duodecim Oppiportti. Hakupäivä 18.3.2023. <https://www.oppiportti.fi/op/dvk00190>

Puusa, A & Juuti, P 2020. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Gaudeamus, Helsinki. Hakupäivä 21.8.2023. Ellibs. Vaatii käyttöoikeuden.

PPSHP, Arjen Sankarit hanke. Hyvinvointia ruoasta – ryhmämalli ja ohjaajan opas. Hakupäivä 18.3.2023. <https://www.ppsHP.fi/dokumentit/Koulutusmateriaali%20sisllytyppi/Arjen%20sankarit%20Hyvinvointia%20ruoasta%20ryhm%C3%A4ohjausmalli%20200422.pdf>

Raijas, Anu 2017. Onko kaikilla varaa syödä terveellisesti ja vastuullisesti? Hakupäivä 29.5.2023. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135194/YP1704_Raijas.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Ruokavirasto 2021. Elintarvikkeet. Terveyttä edistävä ruokavalio. Ravitsemussitoumus. <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemussitoumus/ravitsemussitoumus-toimintamallin-tausta/>

Ruokavirasto 2022a. Elintarvikkeet. Terveyttä edistävä ruokavalio. Työikäiset. Hakupäivä 23.1.2023 <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemuksella-hyvinvointia/eri-vaestoryhmien-ravitsemuksen-edistaminen/tyoikaiset/>

Ruokavirasto 2022b. Ravitsemus- ja ruokasuositukset. Aikuiset. Hakupäivä 23.1.2023. <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/aikuiset/>

Ruokavirasto 2022c. Ravitsemus- ja ruokasuositukset. Hakupäivä 20.3.2023. <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/>

Ruokavirasto 2023. Vähemmän lihaa, enemmän kasviksia: tässä pohjoismaiset ravitsemussuositukset 2023. Hakupäivä 21.8.2023. <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/uutiset/vahemman-lihaa-enemman-kasviksia-tassa-ovat-pohjoismaiset-ravitsemussuositukset-2023/>

Saarnio, J. & Mäkitie, A. 2014. Lääkärin rooli ravitsemushoidossa. Hakupäivä 8.6.2023. <https://www.duodecimlehti.fi/duo11940>

Sosiaali- ja terveysministeriö 2023. Tutkimustietoon perustuvia ratkaisuja terveyserojen vähentämiseksi. Hakupäivä 8.6.2023. <https://stm.fi/-/tutkimustietoon-perustuvia-ratkaisuja-terveyserojen-vahentamiseksi>

Tilastokeskus. Sosioekonominen asema. Hakupäivä 8.6.2023. https://www.tilastokeskus.fi/meta/kas/sosioekon_asema.html

Tilastokeskus 2015. 4 Sosioekonominen asema ja pienituloisuus. Hakupäivä 8.6.2023. https://www.stat.fi/til/tjt/2015/01/tjt_2015_01_2017-03-03_kat_004_fi.html

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018. Tutkimus ja kehittäminen. Hakupäivä 20.9.2023. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/sosku/sosiaalisen-kuntoutuksen-opas/palvelun-sisallot/yksilotyoskentely/tavoitteellisuus>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019. Työllisyys. Hakupäivä 8.6.2023. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/tyollisyys>

Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos 2021. Yhä useampi työikäinen on ylipainoinen. Hakupäivä 26.1.2023. <https://thl.fi/fi/-/yha-useampi-tyoikainen-on-ylipainoinen>

Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos 2022. Työllisyys ja työsuhteet sukupuolittain. Hakupäivä 8.6.2023. <https://thl.fi/fi/web/sukupuolten-tasa-arvo/tasa-arvon-tila/tyo-ja-toimeentulo/tyollisyys-ja-tyosuhteet-sukupuolittain>

Terveyskylä 2021. Painonhallinta. Elintapahoito. Hakupäivä 26.1.2023 <https://www.terveyskyla.fi/painonhallinta/tietoa/lihavuuden-hoito/elintapahoito>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2012. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Hansaprint Oy, Vantaa.

Tuomi J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Tammi, Helsinki.

Työ- ja elinkeinoministeriö 2023. Työllisyyskatsaus 2023. Hakupäivä 8.6.2023. <https://www.temtyollisyyskatsaus.fi/graph/tkat/tkat.aspx?lang=fi&top=2&ssid=200423105543178&sub=22>

UKK-instituutti 2022. Liikunta ja ravitseminen. Hakupäivä 8.6.2023. <https://ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/liikunta-ja-ravitseminen/>

Valsta, L., Kaartinen, N., Tapainen, H., Männistö, S. & Sääksjärvi, K. 2017. Ravitseminen Suomessa – FinRavinto 2017 -tutkimus. Hakupäivä 8.6.2023. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137433/Raportti_12_2018_nettiluokka_2024.pdf?sequence

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014. Terveyttä ruoasta. Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. Hakupäivä 23.1.2023 https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuositukset_2014_fi_web_version_5.pdf

Vilkka, H. 2018. Tutki ja kehitä. 4. uudistettu painos. Juva: PS-kustannus.

Whitney, E. & Rolfes, S. 2015. Understanding nutrition. Cengage learning. s. 3-4. Hakupäivä 27.1.2023.

https://books.google.fi/books?hl=fi&lr=&id=yqCaBAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=regular+and+nutrition&ots=hhpUkvztVg&sig=t1HXoy22Bihmu0WxhJ-78Z4V4L0&redir_esc=y#v=onepage&q=regular%20and%20nutrition&f=false

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. Ravitseminen. Hakupäivä 6.8.2023. <https://www.yths.fi/terveys-tieto/ravitseminen/>

LIITTEET

Alkuhaastattelun kysymykset

liite 1

Loppuhaastattelun kysymykset

liite 2

Vuorokausirytmä -tehtävä

liite 3

Nälkämittari -tehtävä

liite 4

Ensimmäisen haastattelun kysymykset

1. Taustatilanne
 - a. Asuminen – Asutko yksin? Ketä samaan talouteen kuuluu?
 - b. Arkirytmisi – Millainen on normaali päivän kulkusi?
 - c. Työttömyys - Kuinka kauan olet ollut työttömänä?

2. Ruokailutottumukset ennen Arjen Sankarit -ryhmän toimintaa
 - a. Millaiseksi kuvailisit omia ruokailutottumuksiasi? Miksi ajattelet niin?
 - b. Millainen on ateriarhythmis?
 - c. Millaisia aterioita valitset tavallisesti?

3. Ajatukset ja ennako-oletukset.
 - a. Mitä ajatuksia ”ruoka” tuo sinulle mieleen?
 - b. Mitä ajatuksia ”monipuolinen kotiruoka” tuo sinulle mieleen?
 - c. Koetko, että säännöllinen ateriarhythmi voisi vaikuttaa arjen hallintaan? Miten ja miksi?

4. Haasteet omissa ruokailutottumuksissa
 - a. Millaisia haasteita kohtaat arkisissa ruokailuun liittyvissä asioissa?

5. Odotukset tulevalta kurssilta
 - a. Millaisia odotuksia sinulla on kurssin suhteen?
 - b. Millaisia asioita/vinkejä/ajatuksia toivoisit saavasi kurssilta?

1. Ruokailutottumukset Arjen Sankarit -ryhmän toiminnan jälkeen?
 - a. Miten kuvailisit ruokailutottumuksien muuttuneen ryhmään osallistumisen myötä?
 - b. Miten ryhmään osallistuminen on vaikuttanut ateriarytmiisi/käsitykseen ateriaritmiä?
 - c. Onko ryhmän osallistumisella jotain vaikutusta tuleviin valintoihin liittyen aterioihin/niiden valmistukseen?

2. Ajatukset ja mahdolliset käsitysten muuttumiset
 - a. Mitä ajatuksia ruoka ja monipuolinen kotiruoka herättää
 - b. Miten ruuan merkitys omassa elämässäsi on muuttunut ryhmään osallistumisen jälkeen

3. Haasteet
 - a. Millaisia vinkkejä/keinoja/ajatuksia olet saanut ruokailuun liittyviin haasteisiin, joita koit ennen ryhmään osallistumista

4. Kurssin palaute
 - a. Millaisia hyötyjä ja vaikutuksia ryhmän toiminta on tuonut ruokailutottumuksiisi?
 - b. Millaisia muita (ruokailun ulkopuolisia) muutoksia olet huomannut omassa elämässäsi ryhmään osallistumisen jälkeen
 - c. Millaisiksi koit annetut kotitehtävät?
 - d. Millaisia kehitysideoita tai muuta palautetta sinulla on kurssin sisällöstä tai toteutuksesta?

Vuorokausirytmī lähtötilanne

1/2

Miten käytät päiväsi?

Tämä vuorokausiympyrä ohjaa sinua miettimään miten paljon saat unta, kuinka usein tai harvoin syöt, ja milloin liikut.

Yleensä suurimman osan ajasta vie unen lisäksi tietysti työ, opiskelu tai muu vastaava. Voit toki merkitä senkin ympyrään haluamallasi tavalla.

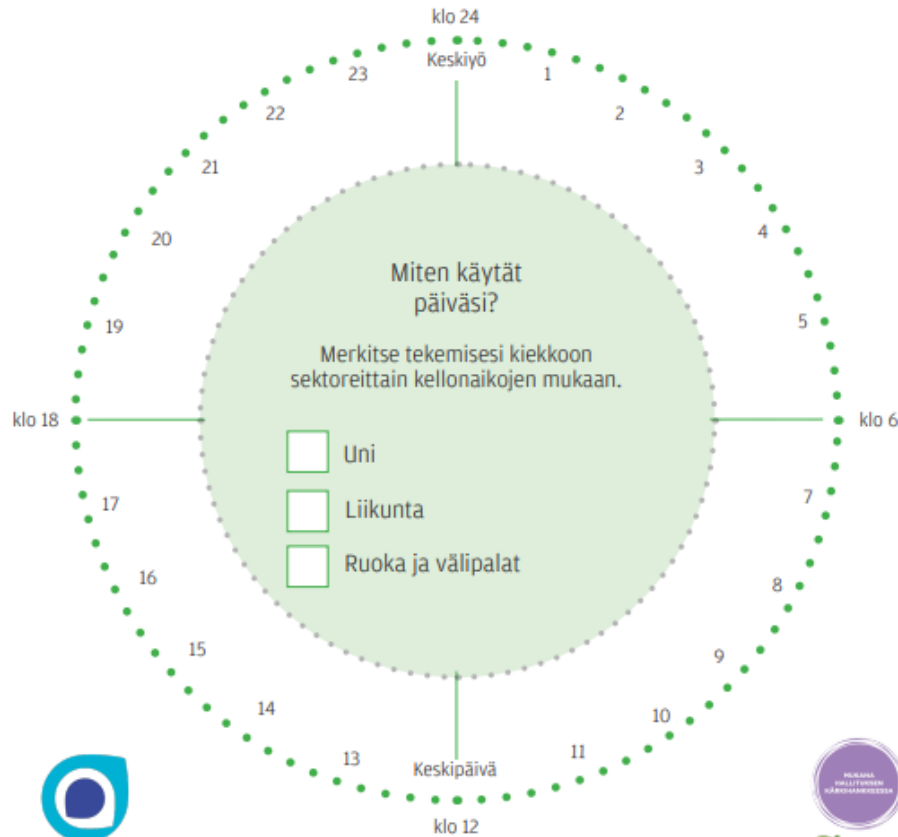
Merkitse ensin nykytilanteesi.

Liikuntaa ovat varsinaisten liikuntaharrastusten lisäksi esim. työmatkakävely ja kauppamatka kävellen. Merkitse ruokailuihin myös kaikki pienet napostelut.

Ympyrä voi auttaa sinua huomaamaan, mistä olisi tärkeintä aloittaa - tai mistä olisi helpoin aloittaa.

Jos tavoitteesi on muuttaa elintapojasi, **valitse mistä aloitat.**

Tee sitten itsellesi tavoiteympyrä seuraavalla sivulla.



Vuorokausirytmī/EB01HS Diabetesliitto 2018 www.diabetes.fi

LÄHDE: Hyvinvointia ruoasta – ohjaajan opas. 2022. ProAgria Oulu.

<https://www.proagriaoulu.fi/fi/arjen-sankarit-ohjaajan-opas/>. Viitattu 26.8.2023

Vuorokausirytmä tavoite

2/2

Miten käytät päiväsi paremmin?

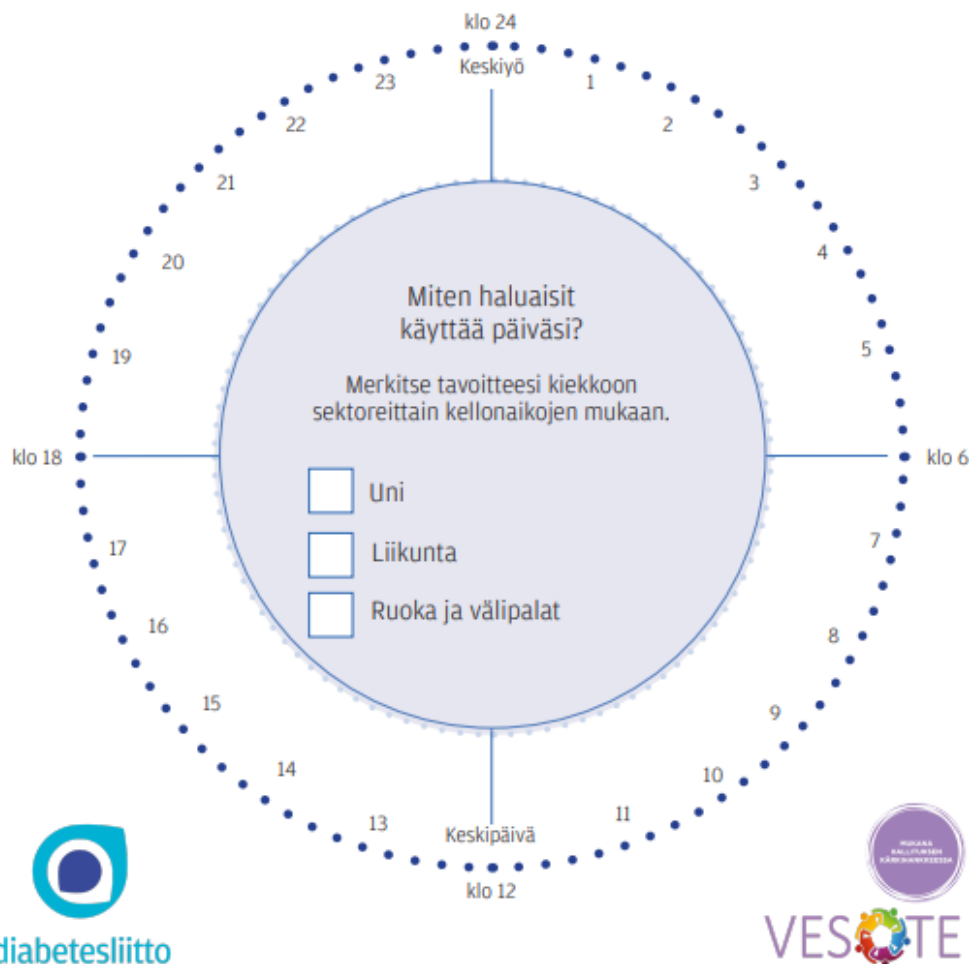
Tämän harjoituksen tarkoitus on miettiä, miten omia elintapoja voi tavallisena arkipäivänä kohentaa. Miten haluaisit muuttaa edellisen sivun ympyräsi? Merkitse tavoitteesi tähän vuorokausiympyrään.

- Hyvä tavoite on sopivan kokoinen ja sopivan lähellä.
- Hyvä tavoite on toteutettavissa jo tänään. Jos tänään ei onnistu, huomenna voi yrittää uudestaan.
- Hyvä tavoite on selkeää tekemistä.

Mahtuisiko johonkin väliin 10 minuuttia liikettä? Tai voisitko vähän pidentää jotakin lyhyttä liikkumishetkeä?

Ruokailutavoite voisi olla pieni aamupala, jos aamiainen on aiemmin jäänyt kokonaan väliin. Tai jos napostelet pitkin päivää, voit tavoitella pidempää aikaa ilman suupaloja. Tavoite voi liittyä myös ruuan laatuun, vaikkapa kasvisten määrän lisäämiseen.

Jos aika unelle näyttää olevan liian lyhyt, kummasta päästä voisit helpommin pidentää sitä?





Nälkämittari

- Täytä alla olevaa taulukkoa kolmen päivän ajan. Kirjaa kaikki ruokailukerrat ja välipalat kellon-aikoiheen sekä nälän tunne nälkämittariasteikolla, ennen ja jälkeen ruokailun. Aterioista ei tarvitse kirjata määriä.
- Kirjaa myös kaikki mahdolliset liikuntaharrastukset sekä niiden alkamis- ja päättymisajankohta.
- Merkitse rasti sen numeron kohdalle, joka parhaiten kuvaa näläntunnettasi ennen ruokailua (useimmiten jotain välillä 0–5). Merkitse vastaavasti ympyrä sen numeron kohdalle, joka kuvaa nälän tunnettasi ruokailun jälkeen (yleensä jotain välillä 5–11).

Nälkämittarin asteikko

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Niin nälkä, että heikottaa		Nälkä, kiire päästä syömään		Pieni nälkä, ei mahdolltonta kiirettä syömään		Pahin nälkä on poissa		Nälän-tunne on pois ja pärjään hyvin joitakin tunteja		Olen selvästi syönyt liikaa

Esimerkkitaulukko

Nimi: Harri Harrastaja

Kirjauspäivä: keskiviikko 22.3.2017

Kellonaika	Ruokailukerta	Liikunta	Nälkämittari:										
			nälän tunne ennen ruokailua (merkitse x) ja					nälän tunne ruokailun jälkeen (merkitse o)					
			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7.00	aamupala					x					o		
10.45	välipala						x					o	
12.00	lounas				x							o	
14.00	runsas välipala				x							o	
15.00	pieni välipala							x				o	
16–18		sauvakävelylenkki											
18.20	pieni välipala						x	o					
19.00	päivällinen					x						o	
21.00	iltapala						x					o	