



VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Laura Pohjola & Noora Rantala

8.-LUOKKALAISTEN RAVITSEMUS JA SIIHEN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT

Sosiaali- ja terveysala
2016

TIIVISTELMÄ

Tekijä	Laura Pohjola ja Noora Rantala
Opinnäytetyön nimi	8.-luokkalaisten ravitseminen ja siihen vaikuttavat tekijät
Vuosi	2016
Kieli	suomi
Sivumäärä	42 + 3 liitettä
Ohjaaja	Johanna Latvala

Tämän kvantitatiivisen tutkimuksen tarkoituksena oli saada tietoa yläkouluikäisten nuorten ravitsemustottumuksista sekä selvittää, mitä nuoret tietävät terveellisestä ravinnosta ja kuinka se näkyy heidän jokapäiväisissä valinnoissaan. Tutkimuksen tavoitteena oli tuottaa tietoa yläkouluikäisten nuorten ravitsemuksesta, siihen vaikuttavista tekijöistä sekä nuorten suhtautumisesta terveelliseen ravintoon. Tavoitteena oli tuottaa tutkimuksen avulla tietoa, jota voitaisiin hyödyntää koulun ravitsemusneuvonnassa.

Teoreettisessa viitekehyksessä käsitellään nuoruutta ikävaiheena, ravitsemussuosituksia, nuoren terveellistä ruokavaliota sekä nuorten ravitsemustottumuksia ja niihin vaikuttavia tekijöitä. Tutkimuksen aineisto kerättiin Mustasaaren keskuskoulun 8.-luokkalaisilta itse tehdyllä strukturoidulla kyselylomakkeella. Aineisto analysoitiin SPSS-tilasto-ohjelman avulla. Kyselyyn vastasi yhteensä 53 oppilasta.

Tutkimuksen mukaan nuoret pääsääntöisesti syövät säännöllisesti. Merkittävin ravitsemukseen ja päivittäisiin valintoihin vaikuttava tekijä oli perhe. Yli puolet nuorista kokivat saaneensa riittävästi tietoa ravitsemuksesta. Nuoret saivat tietoa ravitsemuksesta eniten vanhemmilta, koulusta sekä Internetistä. Suurin osa nuorista ei noudata päivittäin ravitsemussuosituksia. Nuorten perustiedot ravitsemuksesta olivat osittain puutteellisia. Tutkimuksen tuottamaa tietoa voidaan hyödyntää koulun ravitsemusneuvonnassa.

Avainsanat	nuoruus ikävaiheena, ravitsemussuositukset, nuoren terveellinen ruokavalio
------------	--

ABSTRACT

Author	Laura Pohjola and Noora Rantala
Title	The Nutrition of 8 th Graders and Factors Affecting It
Year	2016
Language	Finnish
Pages	42 + 3 Appendices
Name of Supervisor	Johanna Latvala

The purpose of this quantitative research was to obtain information about the eating habits of junior high school adolescents. The purpose was also to examine what adolescents know about healthy nutrition and how it shows in their daily choices. The aim of the study was to produce information about the nutrition of junior high school adolescents and about the factors affecting it and about adolescents' attitudes towards nutrition. The objective of this study was to produce information which could be used in nutrition counselling at school.

The theoretical framework of this research deals with adolescence, nutrition recommendations, adolescents' healthy diet and adolescents' eating habits and the factors affecting it. The material of this study was collected from 8th graders of a junior high school in Mustasaari with self-made structured questionnaire. The study material was analyzed by using a statistical computer programme. The questionnaire was answered by 53 pupils.

The research results show that mainly the adolescents eat regularly. The most significant factor affecting nutrition was the family. More than a half of the responders felt like they have been given enough information about nutrition. Adolescents received most of the information about nutrition from the parents, the school and the Internet. Most of the adolescents do not follow the nutrition recommendations on a daily basis. Adolescents' basic knowledge about nutrition was partly inadequate. The information this study produced can be used in nutrition counselling at school.

Keywords Adolescence, nutrition recommendations, healthy diet

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO.....	7
2	8.-LUOKKALAISTEN RAVITSEMUS JA SIIHEN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT.....	8
	2.1 Nuoruus ikävaiheena.....	8
	2.2 Ravitsemussuositukset	9
	2.3 Nuoren terveellinen ruokavalio.....	10
	2.4 Nuorten ravitsemustottumukset ja niihin vaikuttavat tekijät	12
3	TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSONGELMAT	15
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	16
	4.1 Tutkimusmenetelmä.....	16
	4.2 Tutkimuksen kohderyhmä	16
	4.3 Aineiston keruu.....	17
	4.4 Aineiston analysointi	17
5	TUTKIMUKSEN TULOKSET.....	18
	5.1 Taustatiedot.....	18
	5.2 Ravitsemussuositusten toteutuminen ruokavaliassa	18
	5.3 Ravitsemustottumuksiin vaikuttavat tekijät.....	27
	5.4 Ravitsemukseen liittyvä tieto.....	30
6	JOHTOPÄÄTÖKSET	33
7	POHDINTA.....	35
	7.1 Tutkimustulosten pohdinta.....	35
	7.2 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus	37
	7.3 Jatkotutkimusaiheet.....	38
	7.4 Oppimisprosessi.....	39
	LÄHTEET.....	41
	LIITTEET	

KUVIO- JA TAULUKKOLUETTELO

Kuvio 1. Vastaajien ilmoittama aamupalojen lukumäärä viikossa.	18
Kuvio 2. Aamupalan koostumus.	19
Kuvio 3. Lämpimien aterioiden määrä päivässä.	20
Kuvio 4. Välipalojen määrä.	20
Kuvio 5. Välipalan koostumus.	21
Kuvio 6. Iltapalojen määrä viikossa.	21
Kuvio 7. Iltapalan koostumus.	22
Kuvio 8. Kouluruokailu.	23
Kuvio 9. Hedelmät, marjat ja kasvikset.	23
Kuvio 10. Leivän päällä käytettävä rasva.	24
Kuvio 11. Janojuoma.	24
Kuvio 12. Herkkujen syöminen.	25
Kuvio 13. Pikaruoan syöminen.	26
Kuvio 14. Vastaajien oma näkemys ravitsemustottumustensa terveellisyydestä.	26
Kuvio 15. Lautasmallin tai ruokakolmion toteutuminen ruokavaliassa.	27
Kuvio 16. Ravitsemussuositusten toteutuminen ruokavaliassa.	28
Kuvio 17. Ruokavaliota rajoittavat tekijät.	28
Kuvio 18. Ruokailutottumuksiin ja päivittäisiin valintoihin vaikuttavat tekijät.	29
Kuvio 19. Tietoa ravitsemuksesta.	30
Kuvio 20. Riittävästi tietoa ravitsemuksesta.	31
Taulukko 1. Ravitsemustieto (oikeat vastaukset vahvennettu).	32

LIITELUETTELO**LIITE 1.** Saatekirje huoltajille**LIITE 2.** Saatekirje vastaajille**LIITE 3.** Kyselylomake

1 JOHDANTO

Ravitsemuksella on keskeinen vaikutus terveyden ylläpitämisessä ja sairauksien ehkäisemisessä. Jokaisella on mahdollisuus vaikuttaa omaan sairastumisriskiinsä omilla valinnoillaan. Koko kasvuajan syntymästä aina kasvun loppumiseen saakka täytyy kiinnittää erityishuomiota ravitsemukseen. (Aapro, Kupiainen & Leander 2008, 10,69.)

Lasten ja nuorten lihavuus on viimeisten vuosikymmenten aikana yleistynyt kaikkialla teollisuusmaissa. Lihavuuden yleistymiseen ovat vaikuttaneet elintason nousu ja tekniikan kehittyminen, mitkä ovat johtaneet siihen, että vapaa-ajan on valloittanut viihdeteollisuus, arkiliikunta on huomattavasti vähentynyt ja naposteltavien tarjonta on laajentunut. Lapsuusiän lihavuudella on myös taipumus jatkuu aikuisikään ja murrosiästä lähtien siihen liittyy myös metabolisen oireyhtymän vaara. (Haglund, Huupponen, Ventola & Hakala-Lahtinen 2011, 137.)

Tutkimus suoritettiin yhteistyössä Mustasaaren keskuskoulun kanssa. Tutkimuksen tarkoituksena oli saada tietoa yläkouluikäisten nuorten ravitsemustottumuksista. Tarkoituksena oli myös selvittää mitä nuoret tietävät terveellisestä ravinnosta ja kuinka se näkyy heidän jokapäiväisissä valinnoissaan. Tutkimuksen tavoitteena oli tuottaa tietoa yläkouluikäisten nuorten ravitsemuksesta, siihen vaikuttavista tekijöistä sekä nuorten suhtautumisesta terveelliseen ravintoon. Tutkimuksen tuottamaa tietoa voidaan hyödyntää koulun ravitsemusneuvonnassa. Opinnäytetyön aiheen valintaan vaikutti opinnäytetyön tekijöiden ja kohdekoulun kiinnostus tutkittavaa aihetta kohtaan, sekä aihe on myös tekijöiden mielestä ajankohtainen. Keskeisiä käsitteitä opinnäytetyössä ovat: nuoruus ikävaiheena, ravitsemussuositukset, nuoren terveellinen ruokavalio sekä nuorten ravitsemustottumukset ja niihin vaikuttavat tekijät.

2 8.-LUOKKALAISTEN RAVITSEMUS JA SIIHEN VAIKUTAVAT TEKIJÄT

Opinnäytetyön keskeisiä käsitteitä ovat nuoruus ikävaiheena, terveellinen ruokavalio, ravitsemustottumukset ja niihin vaikuttavat tekijät.

2.1 Nuoruus ikävaiheena

Nuoruusiällä tarkoitetaan siirtymävaihetta lapsuudesta aikuisuuteen (Nurmi, Aho-
nen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila 2014, 142). Nuoruus sijoittuu 12–
18 ikävuoteen. Nuoruusiässä kasvu on nopeaa ja kehitys moninaista. Nuoren biolo-
ginen kehitys aloittaa murrosiän eli puberteetin. Tämä tarkoittaa sitä, että nuoren
keho ja ajattelu alkavat kehittyä aikuisempaan suuntaan. Murrosiän käynnistymistä
seuraa kasvupyrähdys ja sen ajoittuminen on yksilöllistä. Toinen merkittävä fyysi-
nen muutos nuoruusiässä on sukupuolikypsytyksen saavuttaminen. Sen merkkejä
ovat sukupuolielinten kasvu, tytöillä kuukautiskierron alkaminen ja pojilla siemen-
nesteiden eli sperman kehittyminen. Murrosikään liittyvät muutokset tuntuvat ja nä-
kyvät vartalossa, mikä saattaa häkellyttää nuorta. Ulkonäöstä tulee entistä tärke-
ämpi asia ja nuori haluaa varmistaa, että muutkin nuoret hyväksyvät hänen ulkoisen
olemuksensa. (Storvik-Sydänmaa, Talvensaari, Kaisvuori & Uotila 2012, 69–70.)

Nuoren fyysinen kehitys tapahtuu huomattavasti nopeammin kuin psyykinen ke-
hitys (MLL 2016). Storvik-Sydänmaa ym. (2012, 70–71) kirjoittavat, että murros-
iän myötä nuoren ajattelutaidot kehittyvät merkittävästi ja sen seurauksena nuori
pystyy rakentamaan laajempaa maailmankuvaa. Nuori alkaa myös kyseenalaistaa
ympäristön mielipiteitä, koska hän pystyy käsittelemään asioita ajatusten tasolla
laajemmin. Murrosikä vaikuttaa myös nuoren psykososiaaliseen kehitykseen.
Nuori viettää pääasiassa aikaa toveripiirissä ja perheessä. Murrosikään kuuluu, että
nuori haluaa irtautua kodista. Hän tarvitsee kuitenkin edelleen taloudellisesti ja hen-
kisesti aikuisen tukea ja rajoja.

Nuorella on vielä melko epäselvä käsitys itsestään. Murrosiässä nuori alkaa muo-
dostaa yksilöllistä minäkäsitystä eli näkemystä omasta identiteetistään. Identiteetin
muotoutuminen tapahtuu vuorovaikutuksessa muiden kanssa sekä nuoren tehdessä

erilaisia valintoja ja toimiessaan niiden mukaan. Nuoren kehitystehtäviin kuuluvat ehyen identiteetin muodostuminen sekä minäkuvan ja sosialisointin kehittyminen. Nuori saattaa pyrkiä käytöksellään kertomaan itselleen sekä vanhemmilleen, että hän on oma itsensä eikä välttämättä vanhempien toiveiden mukainen yksilö. (Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 71–72.)

2.2 Ravitsemussuositukset

Ravitsemussuositusten keskeisenä tavoitteena on väestön terveyden edistäminen ravitsemuksen kautta. Suositukset ovat tarkoitettu koko väestölle, terveille, kohtuullisesti liikkuville ihmisille. Suositeltava ruokavalio sekä eri ravintoaineiden tarve voivat vaihdella ihmisen terveydentilan mukaan. Yksittäiset ruoka-aineet eivät heikennä tai edistä terveyttä, vaan ruokavalion kokonaisuus on se mikä ratkaisee. Monipuolinen ja suositusten mukainen ruokavalio pääsääntöisesti kattaa ravintoaineiden tarpeen, jolloin ravintolisien käyttö ei ole tarpeen. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014 a.)

Terveyttä edistävä ruokavalio sisältää paljon kasvikunnan tuotteita, eli kasviksia, hedelmiä, marjoja, täysjyvätuotteita ja palkokasveja. Sen tulisi myös sisältää kalaa, kasviöljyjä tai kasviöljypohjaisia levitteitä, siemeniä ja pähkinöitä, sekä rasvattomia ja vähärasvaisia maitotuotteita. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014 a.)

Lautasmalli on hyvä apu terveellisen aterian koostamiseen. Puolet lautasesta tulisi täyttää kasviksilla. Perunan, täysjyväpastan tai muun täysviljalisäkkeen osuus annoksesta on noin neljännes. Noin neljännes lautasesta jää täytettäväksi kala-, liha- tai munaruoalla tai palkokasveja, siemeniä tai pähkinöitä sisältävällä kasvisruoalla. Ruokajuomana suositellaan käytettäväksi rasvatonta maitoa tai piimää ja janojuomaksi vettä. Lisäksi aterialle suositellaan täysjyväleipää, jonka päällä on kasviöljypohjaista levitettä. Jälkiruokana voi olla marjoja tai hedelmiä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014 a.)

Ruokakolmion avulla pystytään havainnollistamaan terveyttä edistävän ruokavalion kokonaisuutta (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014 a). Ruokakolmiossa ruoka-aineet ryhmitellään niiden ravintosisällön sekä suositeltavan käyttöiheyden

ja käyttömäärän mukaan. Kolmion ala- ja keskiosassa olevia ruoka-aineita tulisi syödä paljon ja usein, yläosassa olevia kohtuullisesti ja huipussa olevia harvoin tai niukasti. Näin varmistetaan kaikkien tarpeellisten ravintoaineiden saanti sopivassa suhteessa. (Diabeteskeskus 2016.)

Kolmion ala- ja keskiosassa olevat ruoka-aineet muodostavat ruokavalion perustan ja niitä tulisikin syödä paljon ja usein. Tähän kuuluvat kasvikset eli marjat, hedelmät, vihannekset ja juurekset. Ne muodostavat hyvän perustan syömiselle, koska ne keventävät ruokavaliota ja sisältävät tarpeellisia kivennäisaineita, vitamiineja ja antioksidantteja. Täysjyväisiä viljatuotteita tulee syödä monipuolisesti ja päivittäin, koska niistä saadaan kuitua, vitamiineja ja kivennäisaineita. Pääruoan ohessa voi syödä perunaa, pastaa tai ohra-, kaura-, tai riisilisäkettä. (Diabeteskeskus 2016.)

Nestemäiset maitotuotteet kuuluvat vähärasvaisena tai rasvattomana päivittäiseen ruokavalioon ja niitä tulee käyttää kohtuullisesti. Ne sisältävät kalsiumia ja B2-vitamiinia sekä toimivat proteiinin lähteinä. Pehmeiden rasvojen lähteinä toimivat kala, margariini ja rypsiöljy. Kalaa tulisi syödä 2-3 kertaa viikossa. Kana ja liha sopivat pääruoan osaksi ja leikkeleitä voi käyttää maltillisesti leivän päällä. (Diabeteskeskus 2016.)

Rasvaiset, kovaa rasvaa sisältävät juustot, suolaiset keksit, makkarat ja runsaasti sokeria sisältävät karamellit ja keksit muodostavat ryhmän, joka sijaitsee kolmion huipulla. Näitä ruokia tulee syödä harvoin ja vähän, koska ne sisältävät runsaasti energiaa, mutta eivät juurikaan tarpeellisia suojaravintoaineita. (Diabeteskeskus 2016.)

2.3 Nuoren terveellinen ruokavalio

Tasapainoinen ravitsemus yhdessä riittävän liikunnan ja unen kanssa tukevat nuorten sekä fyysistä että henkistä kasvua ja kehitystä. Samanaikaisesti kehittyy myös perusta myöhemmänkin iän terveydelle. (Haglund ym. 2011, 134.) Kouluikäisten nuorten terveellisen ravitsemuksen perusta ovat säännöllinen ateriarhythmi, lautasmalli ja terveelliset välipalat (THL 2016 a). Kun ateriarhythmi on säännöllinen, se auttaa myös välttämään repsahduksia ja energiansaanti on varmemmin sopiva ja

tasainen (Niemi 2006, 132). THL:n kouluterveyskyselyn (2015) mukaan peruskoulun 8.- ja 9.-luokkalaisista pojista 32 % ja tytöistä 33 % ei syö koululounasta päivittäin. Vastaavasti aamupalaa ei syö päivittäin pojista 39 % ja tytöistä 42 %. Tilles-Tirkkosen (2016, 34) tutkimuksen mukaan oppilaista yli puolet syö aamupalan päivittäin ja koululounasta jokaisena päivänä.

Nuoren tarvitsemaan päivittäiseen ruoan ja energian määrään vaikuttavat nuoren kasvuvauhti sekä liikunnan määrä. Kun kasvua tapahtuu nopeassa tahdissa, myös proteiinien ja muiden tärkeiden ravintoaineiden tarve lisääntyy. (Aapro, Kupiainen & Leander 2008, 78.)

Nuoren ravinnontarve vaihtelee yksilöllisen kasvun, fyysisen aktiivisuuden ja kehityksen nopeuden mukaan (Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 73). Murrosiässä nuoren kasvu tapahtuu nopeasti ja tämän myötä useiden ravintoaineiden ja energian tarve lisääntyy. Tämän vuoksi nopean kasvun aikana tulee kiinnittää huomiota erityisesti kalsiumin ja D-vitamiinin riittävään saantiin, jotta nuori saa tarvittavat rakennusaineet kasvavaan ja vahvistuvaan luustoonsa. (Arffman 2009, 95.) Riittävä kalsiumin saanti saadaan turvattua, kun nuori juo päivittäin noin kuusi desilitraa nestemäisiä maitotuotteita, kuten maitoa, piimää tai jogurttia ja tämän lisäksi syö muutaman viipaleen juustoa. Suositusten mukaan kaikille alle 18-vuotiaille suositellaan käytettäväksi ympäri vuoden D-vitamiinilisää. (Sinisalo 2015, 91.) 2-17-vuotiaiden lasten D-vitamiinin lisäterve on 7,5 mikrogrammaa päivässä (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014 b). Lisäksi kalaa tulisi käyttää kaksi kertaa viikossa, D-vitamiinoituja maitovalmisteita tulisi käyttää noin puoli litraa päivässä ja myös vitamiinoituja margariineja tulisi leivän päällä käyttää päivittäin. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014 a.)

Ravitsemussuositusten mukaan ravinnosta tulisi saada energiaa 45-60% hiilihydraateista, 25-40 % rasvoista sekä 10-20 % proteiineista. Hyviä hiilihydraattien lähteitä ovat täysjyväviljavalmisteet ja kasvikset. (Voutilainen, Fogelholm & Mutanen 2015, 48.) Suomalaisten tärkeimpänä energialähteenä toimivat hiilihydraatit, joiden pääasiallisena tehtävänä on toimia solujen energianlähteenä sekä turvata veren tasainen sokeritaso (Sinisalo 2015, 15). Rasvojen kannalta oleellista on kiinnittää huomiota niiden laatuun, joten tulisi suosia tyydyttymättömiä eli pehmeitä rasvoja

sisältäviä tuotteita (Voutilainen ym. 2015, 48). Ravitsemussuositusten mukainen rasvan laatu vaikuttaa myönteisesti insuliiniherkkyyteen, verenpaineeseen, verenhyttymiseen sekä syöpäsairauksien riskiin (Väisänen & Tiainen 2009, 68). Proteiineista elimistö saa aminohappoja, joita tarvitaan valmistamaan elimistön omia proteiineja, kuten hormoneja, välittäjäaineita sekä solun rakennusaineita. Merkittävimpiä suomalaisten proteiininlähteitä ovat liha-, maito- ja viljatuotteet. (Sinisalo 2015, 14.)

2.4 Nuorten ravitsemustottumukset ja niihin vaikuttavat tekijät

Viime vuosikymmenien aikana lasten ja nuorten lihavuus on yleistynyt. Suomessa 12-18-vuotiaiden ikäryhmässä ylipainoisten ja lihaviiden osuus on kolmen viime vuosikymmenen aikana kolminkertaistunut. On tärkeää, että lasten ja nuorten lihavuutta pystyttäisiin ehkäisemään, koska se heikentää heidän elämänlaatuaan. Ylipainoisilla nuorilla on nelinkertainen riski tulla ylipainoiseksi aikuiseksi normaali-painoiseen nuoreen verrattuna. Lihavuus myös lisää monien sairauksien vaaraa. (Käypä hoito-suositus 2013.) Jääskeläisen (2013, 37,30) tutkimuksen mukaan säännöllinen viiden aterian rytmi on yhteydessä pienentyneeseen ylipainon ja lihavuuden vaaraan sekä pojilla että tytöillä ja vyötärölihavuuden vaaraan pojilla. Tutkimuksen mukaan vanhempien painon pitkäaikaistarkastelu osoitti, että lapsen ylipainon ja lihavuuden vaara oli merkittävän suuri, kun molemmat vanhemmat olivat ylipainoisia tai lihavia jo ennen raskausaikaa sekä 16-vuotisseurannan aikana.

Niemen (2006, 132) mukaan ravitsemustottumukset ovat muuttuneet entistä epä-säännöllisemmiksi ja ruokailu on menettänyt merkitystään yhteisöllisyyden hetkenä ja sen sijaan napostelukulttuuri on yleistynyt. Nuorten keskuudessa epäterveellisten ruokien ja välipalojen, kuten makeisten, perunalastujen ja virvoitusjuomien, syöminen on lisääntynyt aikaisempaan verrattuna. Kun ruokavaliossa jalostettujen ruoka-aineiden määrä on suuri, jää ruokavalion ravintotiheys pienemmäksi, mikä saattaa johtaa siihen, että myös vitamiinien, että hivenaineiden saanti saattaa jäädä vähäiseksi. (Haglund ym. 2011, 135.) Tilles-Tirkkosen (2016, 34) tekemän tutkimuksen mukaan nuorten yleisimpiä välipalavaihtoehtoja olivat leipä, maitotuotteet sekä marjat tai hedelmät. Vastaajista 20 % suosi välipalana virvoitus- tai energiajuomaa.

Ruoan valitsemisessa ihmiset käyttävät erilaisia perusteita. Valintaperusteista yksi saattaa olla terveellisyys, tämän lisäksi valintoihin vaikuttavat muun muassa myös makutottumukset, tuotteiden mainostaminen ja brändit, hinta, ruokailutilanne sekä kulttuuriset ja uskonnolliset tekijät. (Aapro, Kupiainen & Leander 2008, 11.)

Nuorilla riittämättömän syömisen taustalla saattaa olla monia eri syitä. Taustalla saattaa olla esimerkiksi runsaan liikunnan harrastamista, jolloin energiantarve kasvaa. Vähäisen energiansaannin taustalla saattaa olla myös aterioiden ja harjoittelun yhdistämisen hankaluus, vähäenergisten ruokien valikoiminen tai liian pienet ruokamäärät. Syöminen saattaa nuorella häiriintyä myös oman vartalon muotojen ja painon virheellisen arvioinnin vuoksi. (Aapro, Kupiainen & Leander 2008, 80.)

Murrosiässä ruoan merkitys voi korostua keinona itsenäistyä ja tehdä omia valintoja (Sinisalo 2015, 91). Nuori voi ruoan avulla ilmentää itseään esimerkiksi siirtymällä kasvisruokavalioon tai korostaa itsemääräämisoikeuttaan esimerkiksi syömishäiriön kautta. Nuori saattaa myös kapinoida erityisruokavaliota kohtaan, mikäli hän joutuu sellaista noudattamaan. Tämän vuoksi kroonisen sairauden hoitotasapaino voi huonontua nuoruudessa. (Arffman 2009, 94.)

Käypä hoito -suosituksen (2013) mukaan vanhemmilla on keskeinen merkitys lastensa ruokatottumuksiin. Vanhemmat vastaavat perheen ruokataloudesta, kuten esimerkiksi ruokaostoksista, ruoanvalmistusmenetelmistä, ruokailun järjestämisestä sekä välipalojen saatavuudesta. Vanhemmat toimivat myös ruokavalintojen ja syömisikäyttyymisen mallina. Nuori tarvitsee aikuisen tukea, että hänelle on tarjolla terveellistä ja monipuolista ruokaa. Sinisalo (2015, 92) kirjoittaa, että aikuisen tehtävänä on edelleen asettaa syömiselle tietyt rajat ja pitää kiinni yhteisistä ruokajoista. Nuorelle voi kuitenkin antaa enemmän vastuuta ruokailuista esimerkiksi antamalla nuoren suunnitella itse ateriakokonaisuuden. Tämän avulla voidaan tukea nuoren itsenäistymistä.

Kavereiden vaikutus murrosiässä korostuu ja heidän hyväksyntänsä on tärkeää (THL 2016 b). Nuori haluaa kokea kuuluvansa ryhmään ja näin ollen mukauttaa ruokailutottumuksia kavereiden tottumuksiin (Sinisalo 2015, 91). Nuori myös viettää paljon aikaa kavereiden kanssa, jonka vuoksi aterioiden saattaa jäädä väliin ja

syöminen tapahtuu kodin ulkopuolella (Arffman 2009, 94). Oman rahan käyttö sekä nuoren valinnanvapaus lisäävät kodin ulkopuolella tapahtuvaa ruokailua ja tämä saattaa lisätä pikaruokien ja makeisten käyttöä. (Sinisalo 2015, 91.)

Kouluruokailulla on keskeinen merkitys nuoren ravitsemuksessa, koska koulupäivät pidentyvät. Nuorta tulisi kannustaa syömään monipuolisesti kouluruokaa. (Arffman 2009, 94.) Kouluateria on suunniteltu siten, että se on ravitsemuksellisesti täysipainoinen, kun aterian kaikki osat nautitaan. Valtion ravitsemusneuvottelukunta on myös antanut kouluruokailusta suosituksen, jonka mukaan kouluaterian tulisi kattaa noin kolmannes nuoren päivittäisestä energiantarpeesta. (Opetushallitus 2016.) Säännöllinen ateriarytmi ja täysipainoinen ruoka auttavat jaksamaan koulussa ja harrastuksissa. Nuoren kannattaa ottaa välipalaa mukaan kouluun, mikäli sitä ei ole koululla tarjolla. Tämä ehkäisee epäterveellisten vaihtoehtojen houkuttelevuutta. (Arffman 2009, 94.)

3 TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUS- ONGELMAT

Tutkimuksen tarkoituksena oli saada tietoa yläkouluikäisten nuorten ravitsemustottumuksista. Tarkoituksena oli myös selvittää mitä nuoret tietävät terveellisestä ravinnosta ja kuinka se näkyy heidän jokapäiväisissä valinnoissaan.

Tutkimuksen tavoitteena oli tuottaa tietoa yläkouluikäisten nuorten ravitsemuksesta, siihen vaikuttavista tekijöistä sekä nuorten suhtautumisesta terveelliseen ravintoon. Tutkimuksen tuottamaa tietoa voidaan hyödyntää koulun ravitsemusneuvonnassa.

Tutkimusongelmat:

1. Miten suomalaiset ravitsemussuositukset toteutuvat käytännössä yläkouluikäisten nuorten ruokavaliossa?
2. Mitkä tekijät vaikuttavat nuorten ravitsemustottumuksiin?
3. Kokevatko nuoret saavansa tarpeeksi tietoa ravitsemuksesta ja mistä ja mil-laista tietoa he ovat saaneet?

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Opinnäytetyön tekijät ottivat yhteyttä Mustasaaren keskuskoulun vararehtoriin, joka ohjasi yhteydenoton koulun liikunnan opettajalle. Tekijöillä oli koululle opinnäytetyön aiheeksi muutamia ehdotuksia, joista yhteistyössä yhteyshenkilön kanssa valittiin toteutettavaksi ravitsemuskysely. Aiheen valintaan vaikutti se, että aihe liittyi koulun 8.-luokkalaisten käynnissä oleviin opintoihin.

Kyselylomakkeen ja kyselyn toteutuksen suunnitteluvaiheessa opinnäytetyön tekijät olivat alustavasta aikataulusta ja suunnitelmista sähköpostitse yhteydessä kouluun. Valmis tutkimussuunnitelma sekä kyselylomake toimitettiin koululle henkilökohtaisesti ja samalla sovittiin kyselyn toteuttamisen ajankohta.

4.1 Tutkimusmenetelmä

Tutkimus toteutettiin kvantitatiivisena eli määrällisenä tutkimuksena. Kvantitatiiviselle tutkimukselle on ominaista, että se kohdentuu muuttujien mittaamiseen, tilastollisten menetelmien käyttöön sekä muuttujien välisten yhteyksien tarkasteluun. Tämä tutkimus täyttää kvantitatiivisen tutkimuksen ominaispiirteitä, joita ovat teoreettisen käsiteiden operationalisointi, numeerinen mittaaminen, strukturoitu tutkimusasetelma sekä tutkijan ja tutkittavien välinen etäinen suhde. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 55.)

4.2 Tutkimuksen kohderyhmä

Opinnäytetyössä haluttiin tutkia yläkouluikäisten nuorten ravitsemustottumuksia ja niihin vaikuttavia tekijöitä. Tutkimuksen kohderyhmäksi valikoituivat 8.-luokkalaiset, sillä se edustaa yläkoulun keskivaihetta. Valintaan vaikutti myös se, että aihe liittyi opinnäytetyön tilaajana toimivan koulun 8.-luokkalaisten koulussa meneillään oleviin opintoihin.

Tutkimuksen otoksena olivat Mustasaaren keskuskoulun kaikki 8.-luokkalaiset. Koulussa 8.-luokkalaisia on kolmella eri luokalla ja oppilaita on yhteensä 56.

4.3 Aineiston keruu

Tutkimussuunnitelman aikataulun mukaisesti aineisto kerättiin syys-lokakuussa 2016. Opinnäytetyön tekijät kävivät henkilökohtaisesti koululla keräämässä tutkimuksen aineiston kolmelta 8.-luokalta oppitunnin aikana. Tutkimuksen aineisto kerättiin strukturoidulla kyselylomakkeella. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa yleisimmin käytetty aineistonkeruumenetelmiä ovat kyselylomakkeet (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 114.) Kyselylomake tehtiin juuri tätä tutkimusta varten ja se esitettiin neljällä samaan ikäryhmään kuuluvalla nuorella, jotka eivät osallistuneet varsinaiseen tutkimukseen. Nuorten ravitsemusta on tutkittu aiemmin ja mallia tutkimukseen sopivaan kyselylomakkeeseen otettiin valmiina olevista kyselylomakkeista.

Ennen kyselyn toteuttamista tutkimukseen osallistujien huoltajille lähetettiin tutkimuksen saatekirje Wilma-järjestelmän kautta. Huoltajia pyydettiin ilmoittamaan koulun yhteyshenkilölle ennen kyselyn toteuttamista, mikäli he eivät halua nuoren osallistuvan kyselytutkimukseen.

4.4 Aineiston analysointi

Aineiston analysointiin käytettiin SPSS-ohjelmaa. SPSS (Statistical Package for Social Sciences) on yleisimmin käytetty tilasto-ohjelma hoitotieteellisten aineistojen analysoinnissa (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 128). Aineiston analysointi aloitettiin numeroimalla vastauslomakkeet juoksevilla numeroilla. Analysoinnin alussa kysymyksien avoimet vastauskohdat käytiin läpi. Avoimiin kohtiin oli tullut vain muutamia vastauksia ja usea niistä sisältyi jo johonkin olemassa olevista vastausvaihtoehdoista. Loput avoimien kysymyksien vastaukset muutettiin tilastoitavaan muotoon ja niille tehtiin omat muuttujat kysymyksen vastausvaihtoehtojen jatkoksi. Tulokset syötettiin SPSS-ohjelmaan ja seuraavana päivänä tulokset tarkistettiin luotettavuuden varmistamiseksi. Tulokset käsiteltiin taulukoissa frekvensseinä ja prosentiosuuksina. Tekstin yhteydessä tuloksia esitettiin taulukon ja kuvioden avulla. Sukupuolen merkitystä ruokailutottumuksiin pyrittiin selvittämään analysoimalla aineistoa ristiintaulukoinnin avulla.

5 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Tässä luvussa käsitellään tutkimuksen tuloksia. Alaluvuissa käsitellään taustatietoja, ravitsemussuositusten toteutusta ruokavaliossa, ravitsemustottumuksiin vaikuttavia tekijöitä sekä nuorten ravitsemukseen liittyviä tietoja.

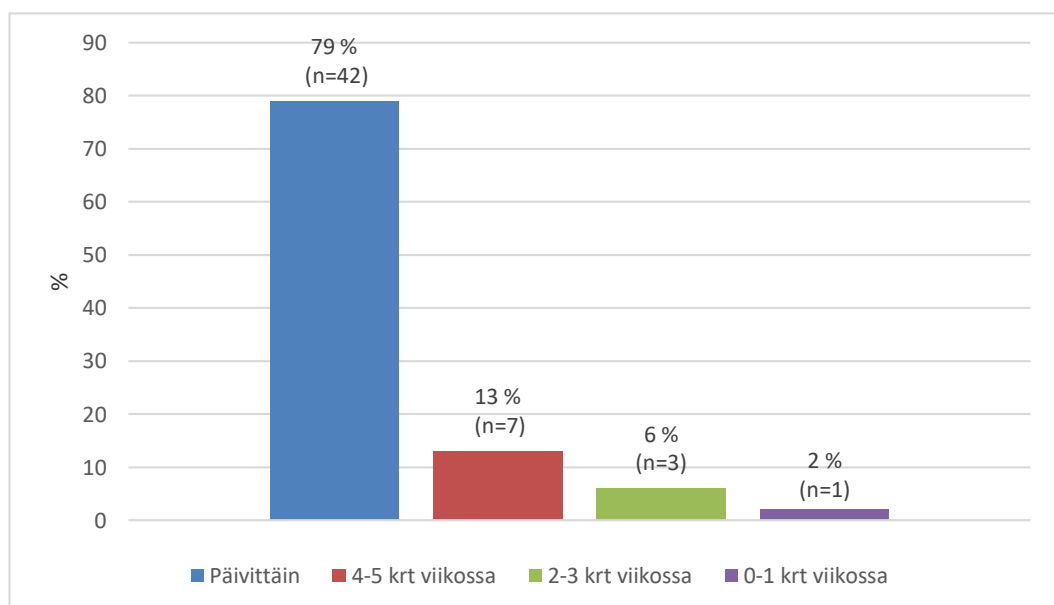
5.1 Taustatiedot

Tutkimuksen kohderyhmänä oli yläkoulun 8.-luokkalaiset nuoret. Tutkimukseen osallistuvan koulun 8.-luokkalaisia on yhteensä 56, joista oli paikalla kyselyä toteuttaessa 53. Kaikki palauttivat hyväksytysti täytetyn kyselylomakkeen.

Kysymyksessä 1 kartoitettiin taustatietona vastaajien sukupuoli. Vastaajista tyttöjä oli 24 ja poikia 29.

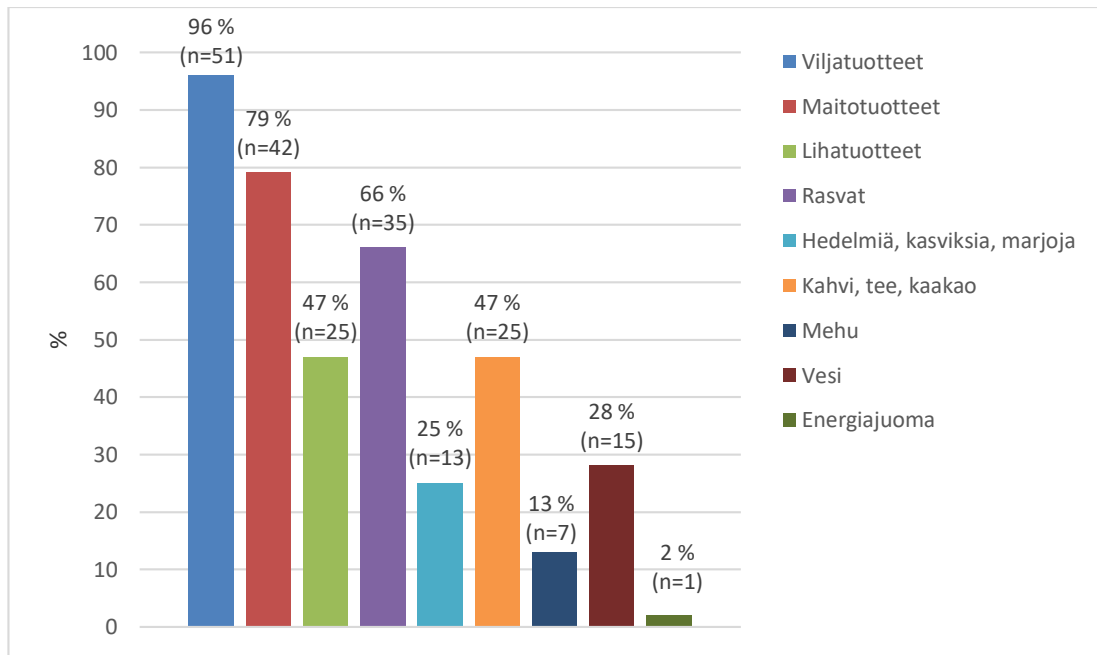
5.2 Ravitsemussuositusten toteutuminen ruokavaliossa

Kysymyksessä 2 kysyttiin kuinka usein vastaaja syö aamupalan. Suurin osa vastaajista 79 % (n=42) ilmoitti syövänsä aamupalan päivittäin. Vain yksi vastaajista ilmoitti syövänsä aamupalan ainoastaan 0-1 kertaa viikossa. (Kuvio 1.)



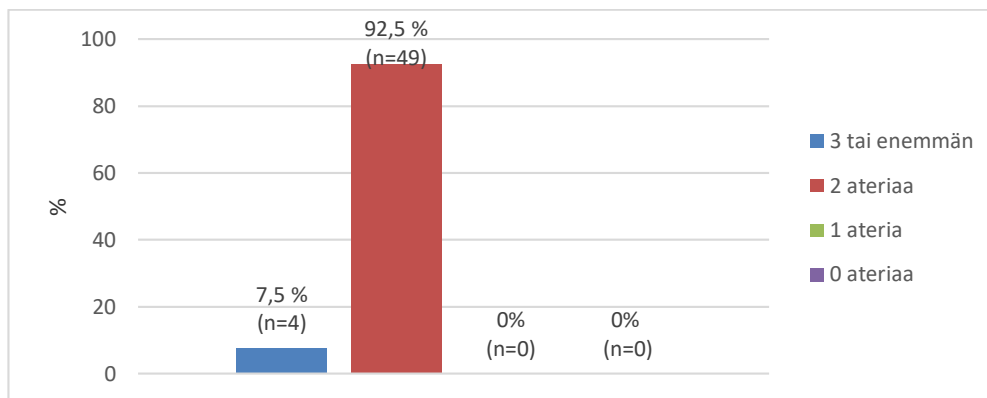
Kuvio 1. Vastaajien ilmoittama aamupalojen lukumäärä viikossa.

Kysymyksessä 3 kysyttiin mistä esitetyistä vastausvaihtoehdoista vastaajien aamupala koostuu. Vastaajat saivat valita useamman vastausvaihtoehdon kysymykseen. Suosituimpia vaihtoehtoja aamupalalla olivat viljatuotteet 96 % (n=51), maitotuotteet 79 % (n=42) sekä rasvat 66 % (n=35). Vastausvaihtoehtona oli myös kohta jotain muuta, johon yksi vastaajista ilmoitti juovansa aamupalalla energiajuomaa. (Kuvio 2.)



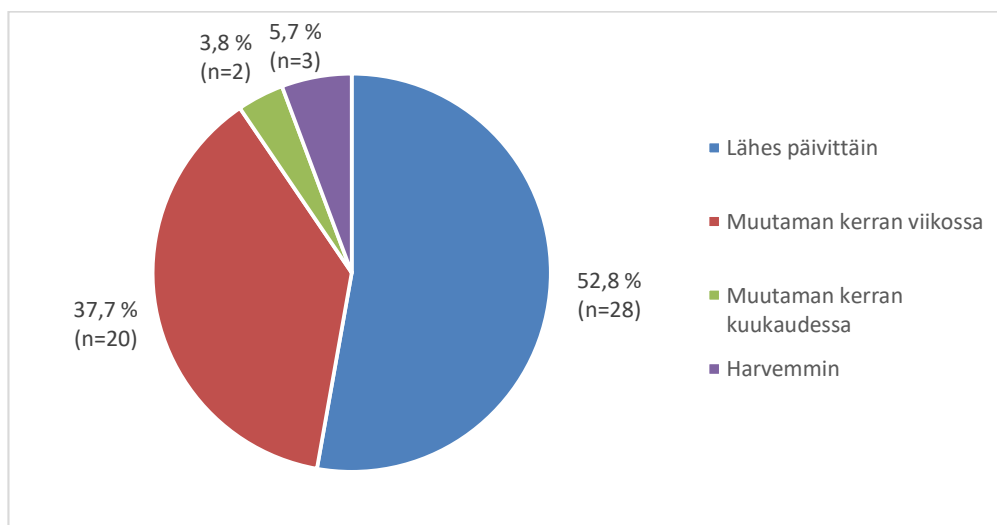
Kuvio 2. Aamupalan koostumus.

Kysymyksessä neljä kysyttiin kuinka monta lämmintä ateriaa päivässä vastaajat syövät. Lähes kaikki vastaajista 92,5 % (n=49) ilmoitti syövänsä kaksi lämmintä ateriaa päivässä. Vastaajista 7,5 % (n=4) puolestaan vastasi syövänsä lämpimiä aterioita päivässä kolme tai enemmän. Kukaan ei vastannut syövänsä yhtä tai ei yhtään lämmintä ateriaa. (Kuvio 3.)



Kuvio 3. Lämpimien aterioiden määrä päivässä.

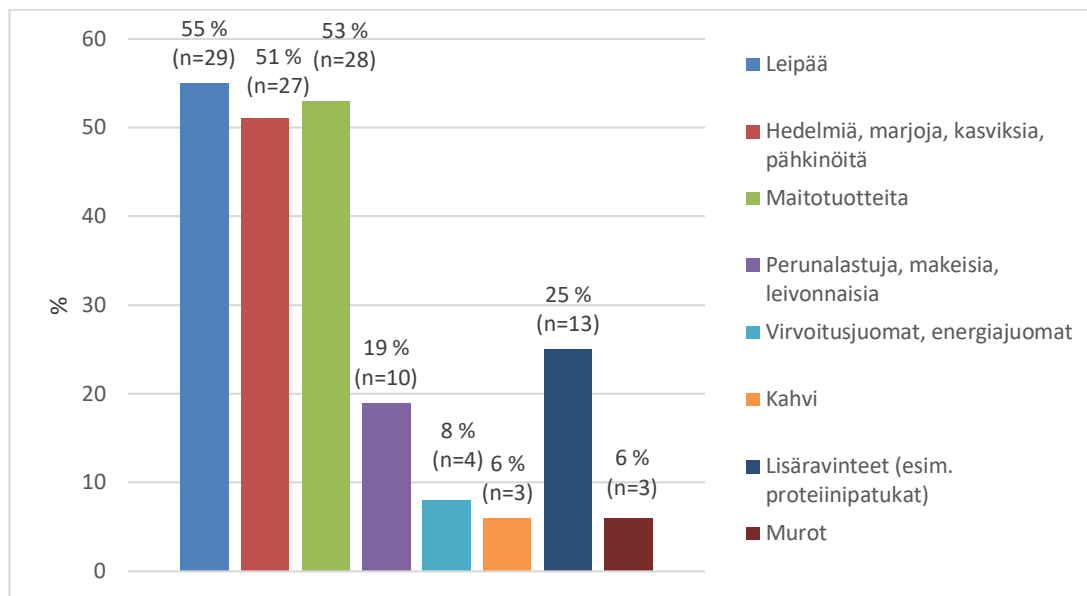
Kysymyksellä 5 kartoitettiin kuinka usein nuoret syövät välipalan. Yli puolet 52,8 % (n=28) vastasi syövänsä välipalan lähes päivittäin. Vastaaajista 37,7 % (n=20) ilmoitti syövänsä välipalan muutaman kerran viikossa. Vain 3,8 % (n=2) ilmoitti syövänsä välipalan muutaman kerran kuukaudessa ja 5,7 % (n=3) puolestaan harvemmin kuin muutaman kerran kuukaudessa. (Kuvio 4.)



Kuvio 4. Välipalojen määrä.

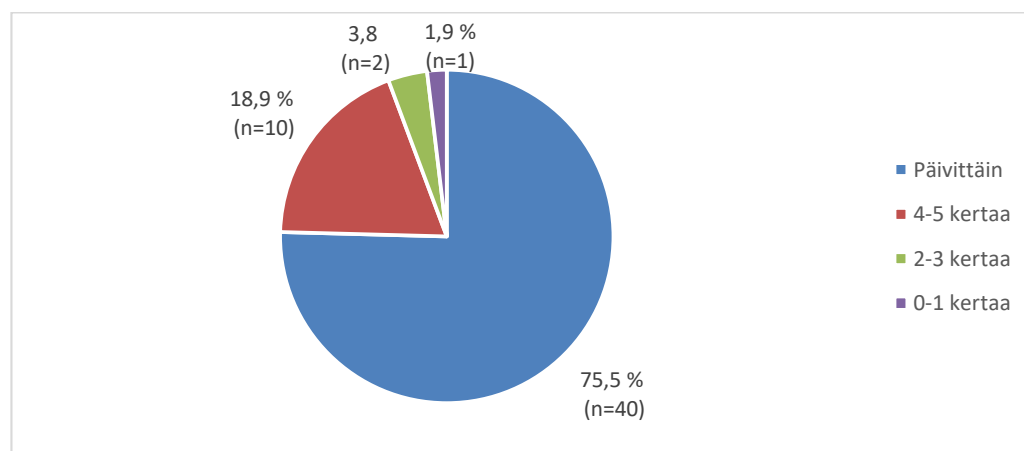
Kysymyksessä 6 kysyttiin mistä esitetyistä vaihtoehtoista nuorten välipalat yleensä koostuvat. Kysymyksessä vastaajat saivat valita useamman kuin yhden vastausvaihtoehdon. Suosituimpia vaihtoehtoja olivat leipä 55 % (n=29), maitotuotteet 53 % (n=28) sekä vaihtoehto hedelmiä, marjoja, kasviksia ja pähkinöitä 51 % (n=27). Lisäravinteita esimerkiksi proteiinipatukoita vastasi syövänsä välipalaksi 25 %

(n=13). Puolestaan 19 % (n=10) ilmoitti syövänsä välipalaksi perunalastuja, makeisia tai leivonnaisia. Vaihtoehtoon jotain muuta, mitä 6 % (n=3) vastaajista ilmoitti syövänsä muroja. (Kuvio 5.)



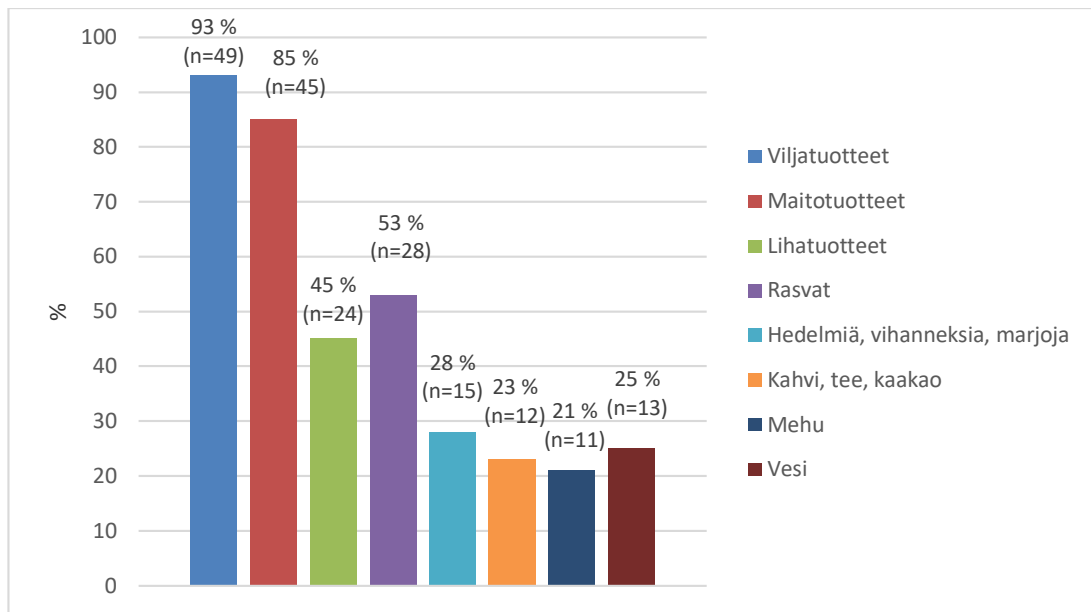
Kuvio 5. Välipalan koostumus.

Kysymyksessä 7 kysyttiin kuinka monta kertaa viikossa vastaajat syövät iltapalan. Suurin osa vastaajista 75,5 % (n=40) ilmoitti syövänsä iltapalan päivittäin. Vastaajista 18,9 % (n=10) ilmoitti syövänsä iltapalan 4-5 kertaa viikossa. Kaksi vastaajaa ilmoitti syövänsä iltapalan 2-3 kertaa ja yksi vastaaja 0-1 kertaa viikossa. (Kuvio 6.)



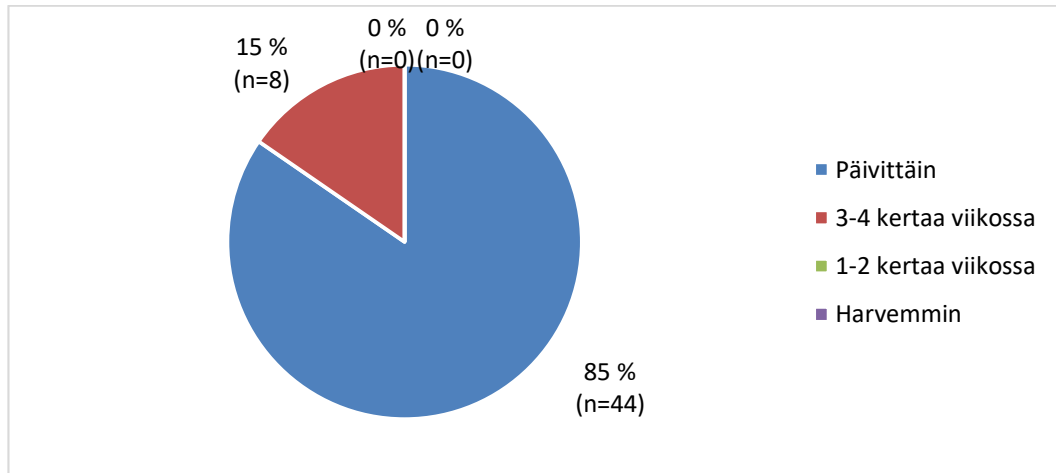
Kuvio 6. Iltapalojen määrä viikossa.

Kysymyksessä 8 kysyttiin mistä esitetyistä vaihtoehtoista vastaajien iltapala yleensä koostuu. Tässä kysymyksessä vastaajat pystyivät valitsemaan useamman kuin yhden vaihtoehdon. Suosituimpia vaihtoehtoja olivat viljatuotteet 93 % (n=49), maitotuotteet 85 % (n=45), rasvat 53 % (n=28), sekä lihatuotteet 45 % (n=24). (Kuvio 7.)



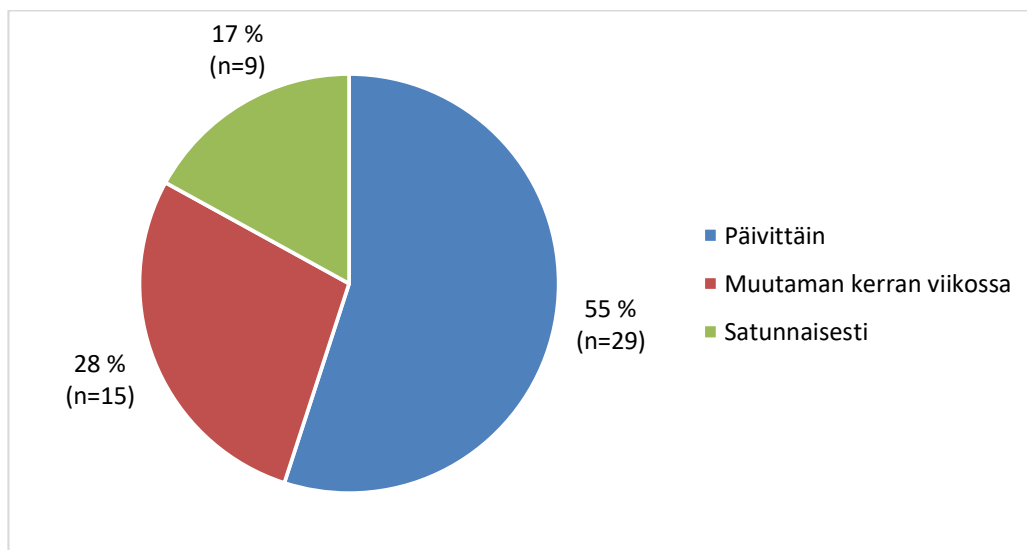
Kuvio 7. Iltapalan koostumus.

Kysymyksessä 9 kartoitettiin kuinka usein vastaajat syövät koulun tarjoaman lounaan. Suurin osa vastaajista 84,6 % ilmoitti syövänsä kouluruoan päivittäin ja loput 15,4 % (n=8) vastaajista ilmoitti syövänsä 3-4 kertaa viikossa. Kukaan ei valinnut vaihtoehtoa 1-2 kertaa viikossa tai harvemmin. Yksi vastaajista oli jättänyt vastaamatta tähän kysymykseen. (Kuvio 8.)



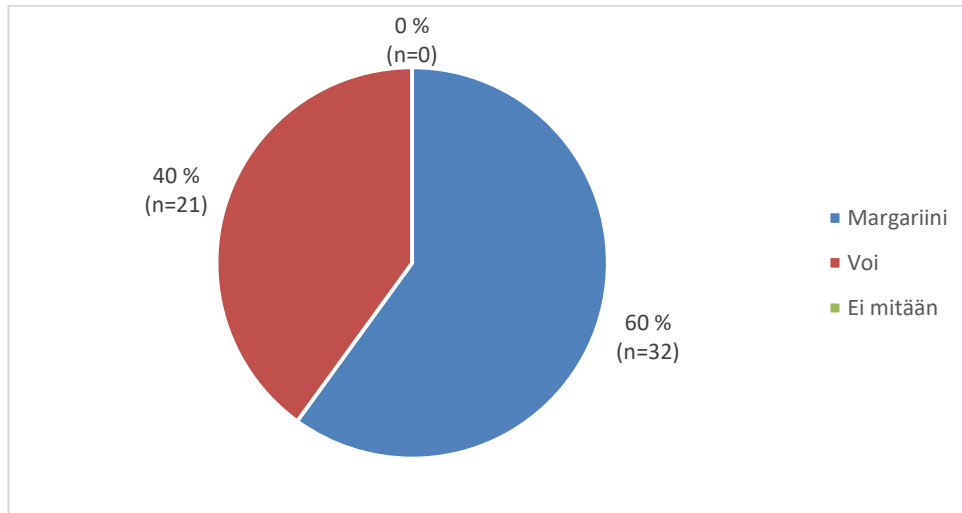
Kuvio 8. Kouluruokailu.

Kysymyksessä 10 kysyttiin kuinka usein vastaajat syövät hedelmiä, kasviksia tai marjoja. Vastaajista 55 % (n=29) ilmoitti syövänsä hedelmiä, kasviksia tai marjoja päivittäin. Vastaajista 28 % (n=15) ilmoitti syövänsä näitä muutaman kerran viikossa ja 17 % (n=9) puolestaan satunnaisesti. (Kuvio 9.)



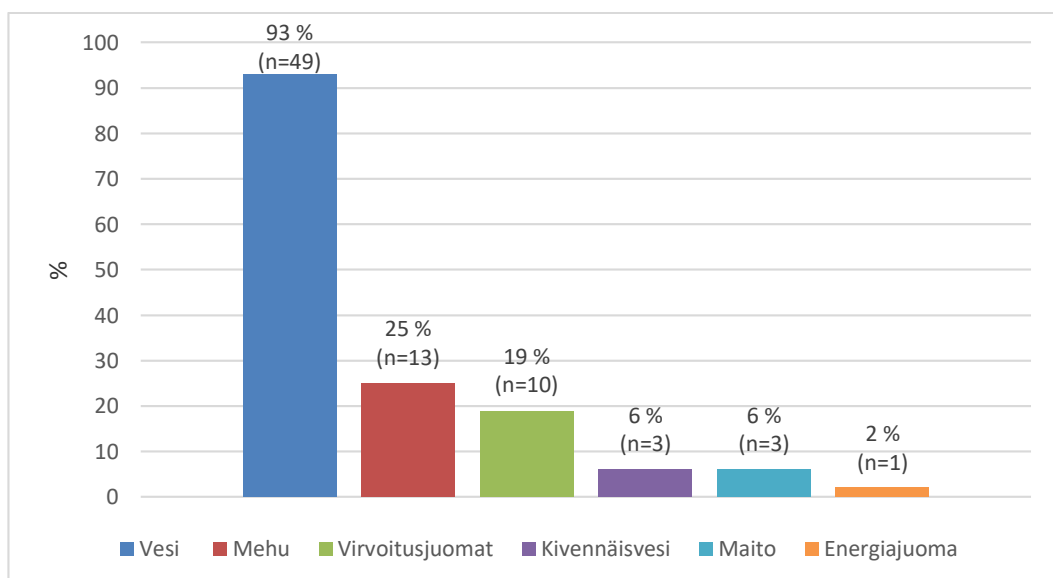
Kuvio 9. Hedelmät, marjat ja kasvikset.

Kysymyksessä 11 kysyttiin minkälaista rasvaa vastaajat yleensä käyttävät leivän päällä. Vastaajista 60 % (n=32) ilmoitti käyttävänsä leivän päällä margariinia ja loput 40 % (n=21) puolestaan voita. Kukaan vastaajista ei valinnut vastausvaihtoehtoa en mitään. (Kuvio 10.)



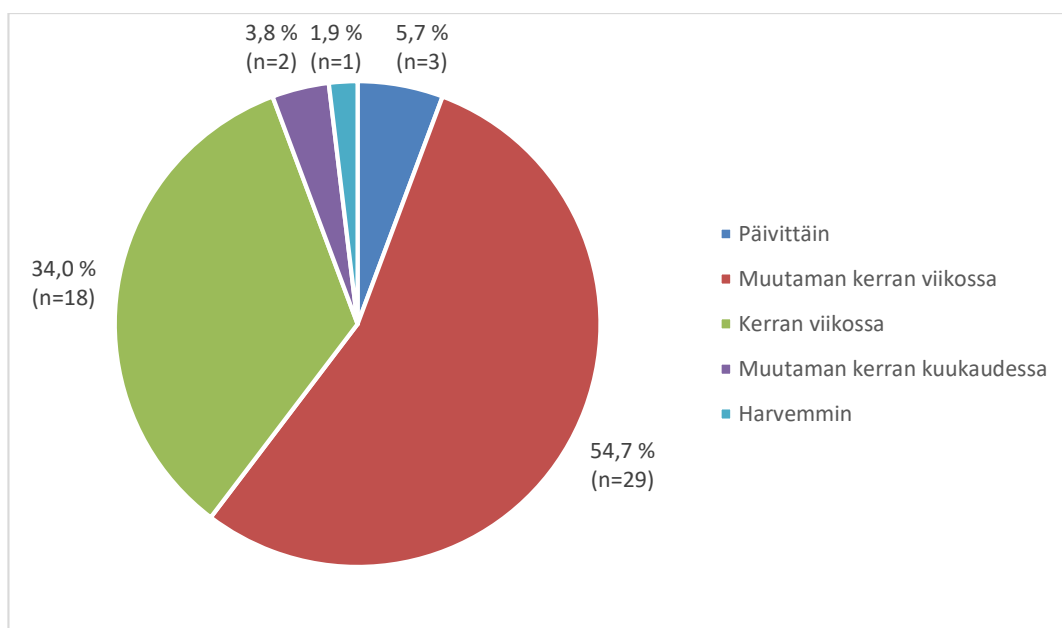
Kuvio 10. Leivän päällä käytettävä rasva.

Kysymyksessä 12 kysyttiin mitä vastaajat yleensä käyttävät janojuomana. Tässä kysymyksessä vastaajat pystyivät valitsemaan useamman kuin yhden vastausvaihtoehdon. Lähes kaikki vastaajista 93 % (n=49) ilmoitti käyttävänsä janojuomana vettä. Seuraavaksi suosituimpia vaihtoehtoja olivat mehu 25 % (n=13) ja virvoitusjuomat 19 % (n=10). Kivennäisvettä janojuomaksi ilmoitti käyttävänsä vastaajista 6 % (n=3), samoin maitoa. Vastaajista 2 % (n=1) vastasi juovansa janojuomana energiajuomaa. (Kuvio 11.)



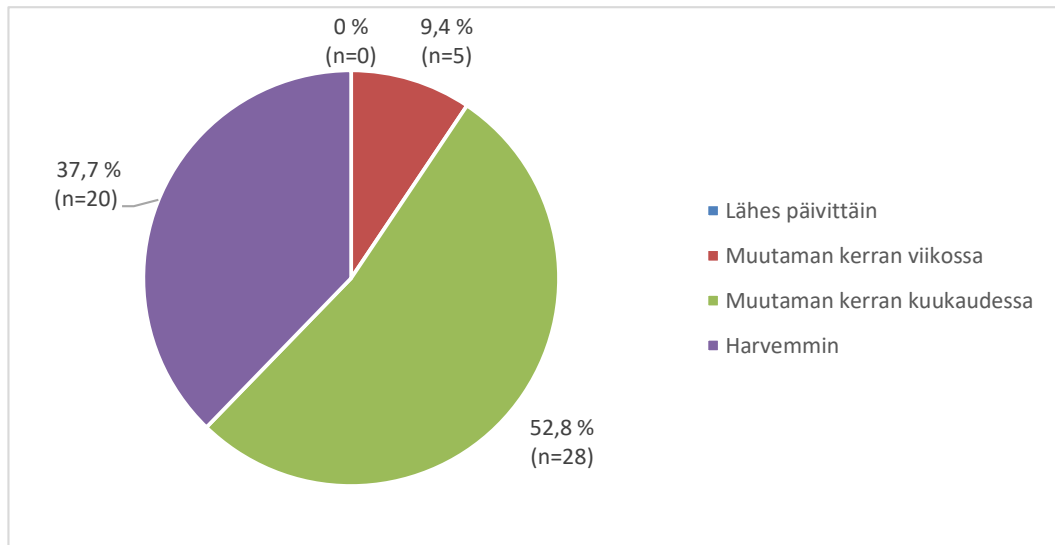
Kuvio 11. Janojuoma.

Kysymyksessä 13 kysyttiin kuinka usein vastaajat syövät herkkuja, esimerkiksi makeisia, perunalastuja, leivonnaisia, jäätelöä tai virvoitusjuomia. Yli puolet vastaajista 54,7 % (n=29) ilmoitti syövänsä herkkuja muutaman kerran viikossa ja 34 % (n=18) kerran viikossa. Vastaajista 5,7 % (n=3) ilmoitti syövänsä herkkuja päivittäin. (Kuvio 12.)



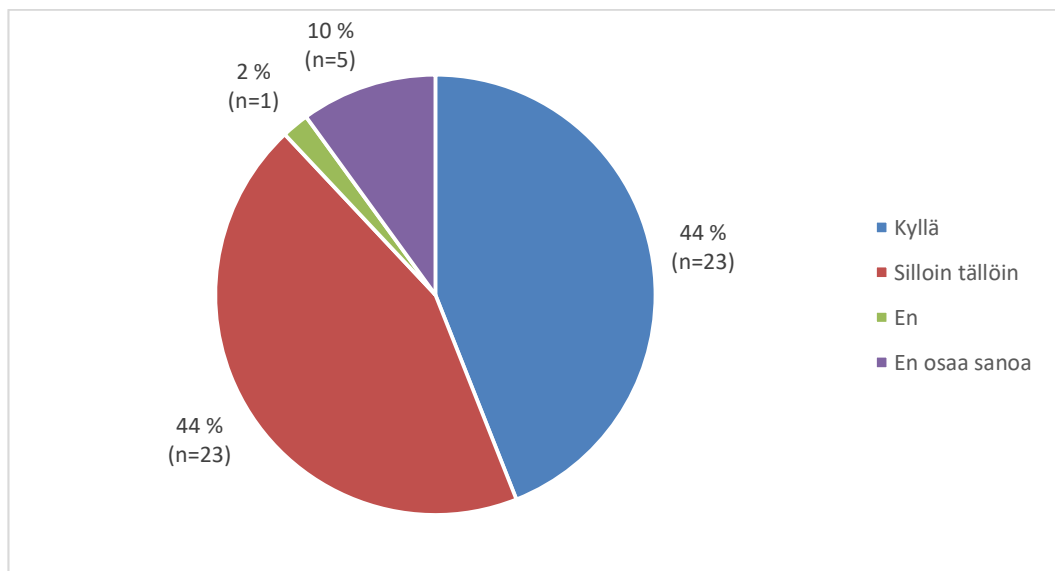
Kuvio 12. Herkkujen syöminen.

Kysymyksessä 14 kysyttiin kuinka usein nuoret syövät pikaruokaa. Vastaajista yli puolet 52,8 % (n=28) ilmoitti syövänsä pikaruokaa muutaman kerran kuukaudessa ja 37,7 % (n=20) tätäkin harvemmin. Vastaajista 9,4 % (n=5) vastasi syövänsä pikaruokaa muutaman kerran viikossa. (Kuvio 13.)



Kuvio 13. Pikaruogan syöminen.

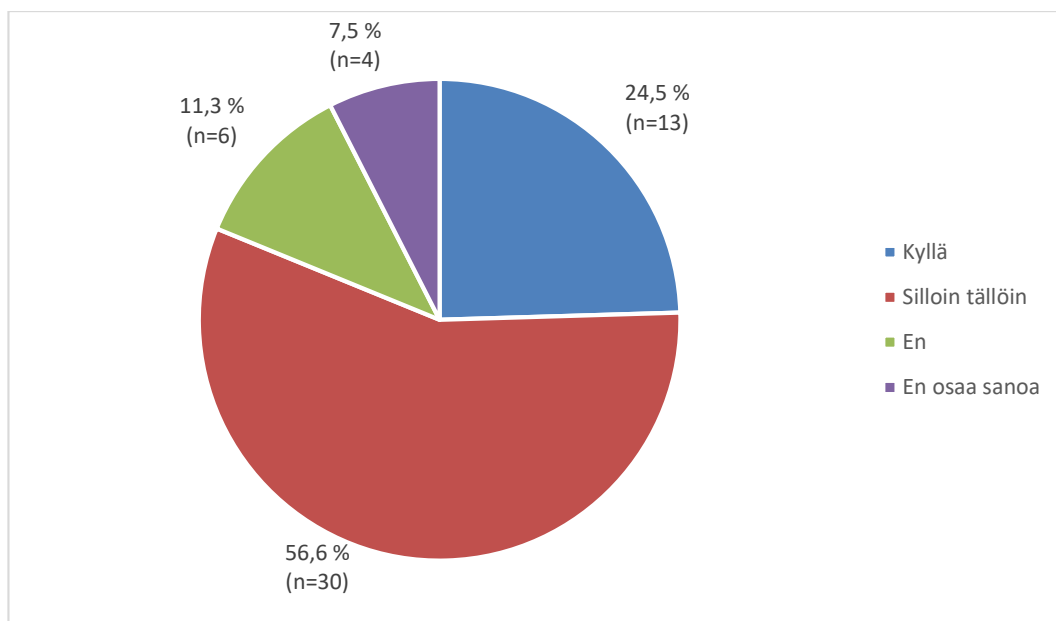
Kysymyksessä 15 kysyttiin syövätkö vastaajat omasta mielestään terveellisesti. Eniten vastauksia saivat vaihtoehdot kyllä 44 % (n=23) sekä silloin tällöin 44 % (n=23). Yksi vastaaja 2 % vastasi, että ei mielestensä syö terveellisesti. Yksi vastaajista oli jättänyt vastaamatta tähän kysymykseen. (Kuvio 14.)



Kuvio 14. Vastaajien oma näkemys ravitsemustottumustensa terveellisyydestä.

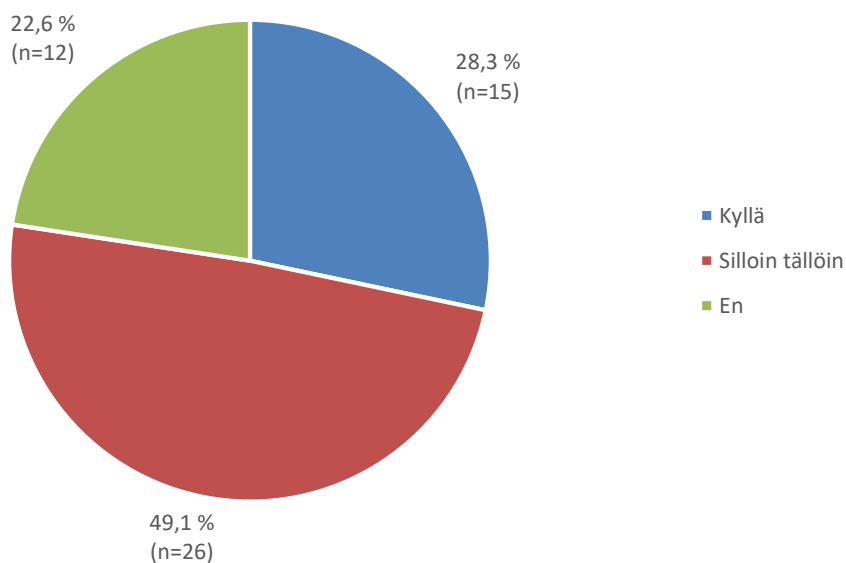
5.3 Ravitsemustottumuksiin vaikuttavat tekijät

Kysymyksessä 16 kysyttiin syövätkö vastaajat lautasmallin tai ruokakolmion mukaisesti. Eniten vastauksia saivat vaihtoehdot silloin tällöin 56,6 % (n=30) ja kyllä 24,5 % (n=13). Vastaajista 11,3 % (n=6) valitsi vastausvaihtoehdon en ja vaihtoehdon en osaa sanoa 7,5 % (n=4). (Kuvio 15.)



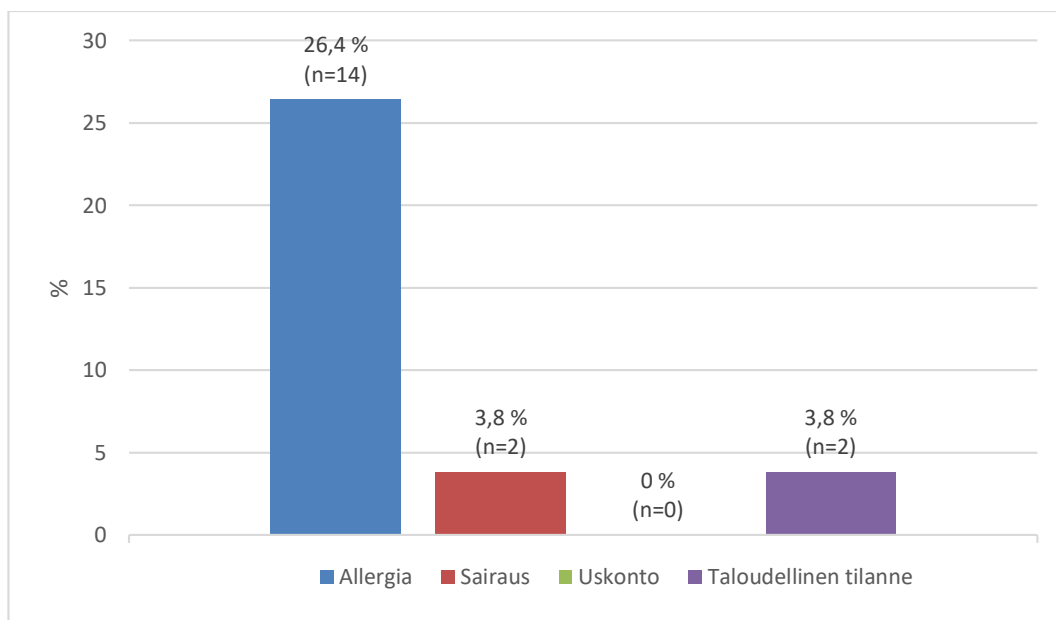
Kuvio 15. Lautasmallin tai ruokakolmion toteutuminen ruokavaliossa.

Kysymyksessä 17 kysyttiin kiinnittävätkö vastaajat ruokavaliossaan huomiota ravitsemussuosituksiin. Lähes puolet vastaajista vastasi kiinnittävänsä ruokavaliossaan huomiota ravitsemussuosituksiin silloin tällöin 49,1 % (n=26). Vastaajista 28,3 % (n=15) valitsi vastausvaihtoehdon kyllä ja 22,6 % (n=12) en. (Kuvio 16.)



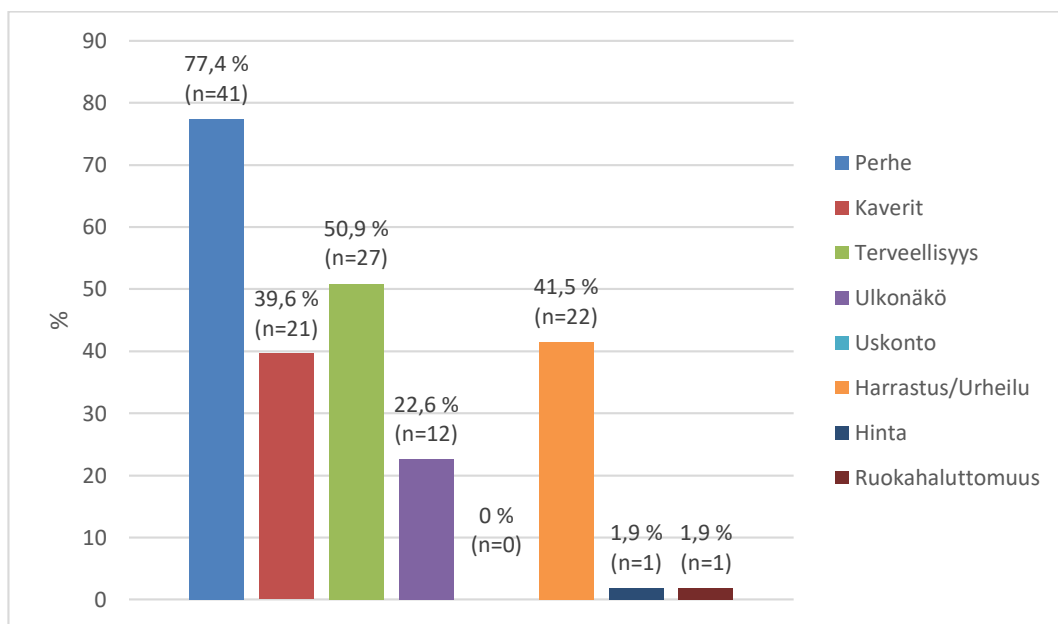
Kuvio 16. Ravitsemussuositusten toteutuminen ruokavaliassa.

Kysymyksessä 18 kysyttiin, että onko vastaajalla jokin ruokavaliota rajoittava tekijä. Vastaajista 26,4 % (n=14) ilmoitti allergian rajoittavan ruokavaliotaan. Vastaajista 3,8 % (n=2) ilmoitti rajoittavaksi tekijäksi sairauden ja 3,8 % (n=2) taloudellisen tilanteen. (Kuvio 17.)



Kuvio 17. Ruokavaliota rajoittavat tekijät.

Kysymyksessä 19 kysyttiin mitkä tekijät vaikuttavat vastaajien ruokailutottumukseen ja päivittäisiin valintoihin. Kysymyksessä vastaajat saivat valita useamman kuin yhden vastausvaihtoehdon. Merkittävin vastaajan ruokailutottumukseen ja päivittäisiin valintoihin vaikuttava tekijä oli perhe 77,4 % (n=41). Seuraavaksi eniten vastauksia saivat vaihtoehdot terveellisyys 50,9 % (n=27), harrastus/urheilu 41,5 % (n=22) sekä kaverit 39,6 % (n=21). Vastaajista 22,6 % (n=12) ilmoitti ulkonäön vaikuttavan ruokailutottumuksiinsa ja päivittäisiin valintoihinsa. (Kuvio 18.)

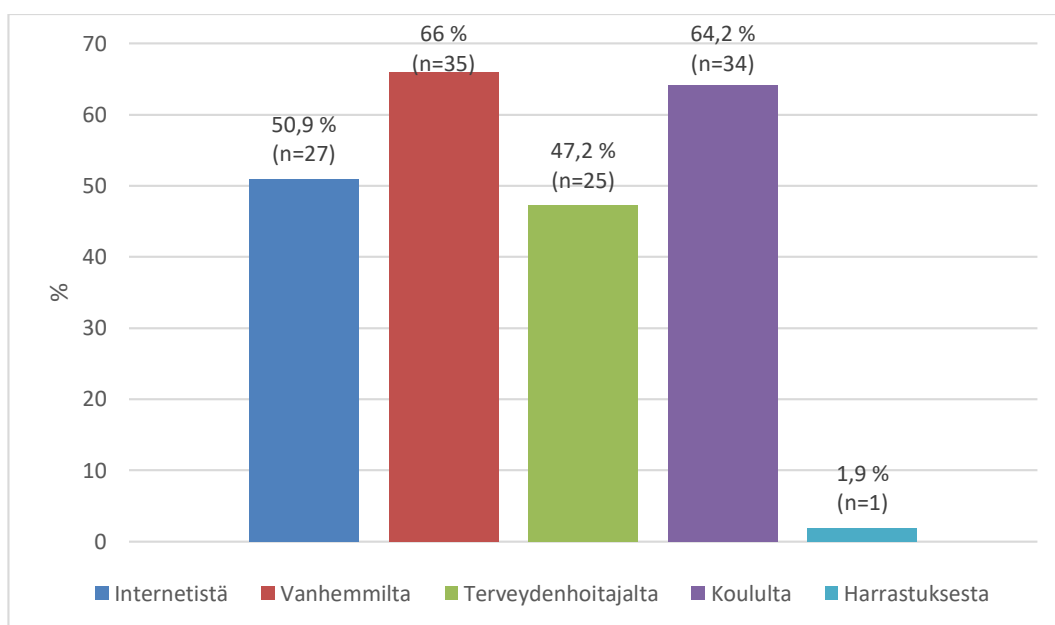


Kuvio 18. Ruokailutottumuksiin ja päivittäisiin valintoihin vaikuttavat tekijät.

Sukupuolella ei tässä tutkimuksessa havaittu olevan merkittävää vaikutusta ruokailutottumuksiin.

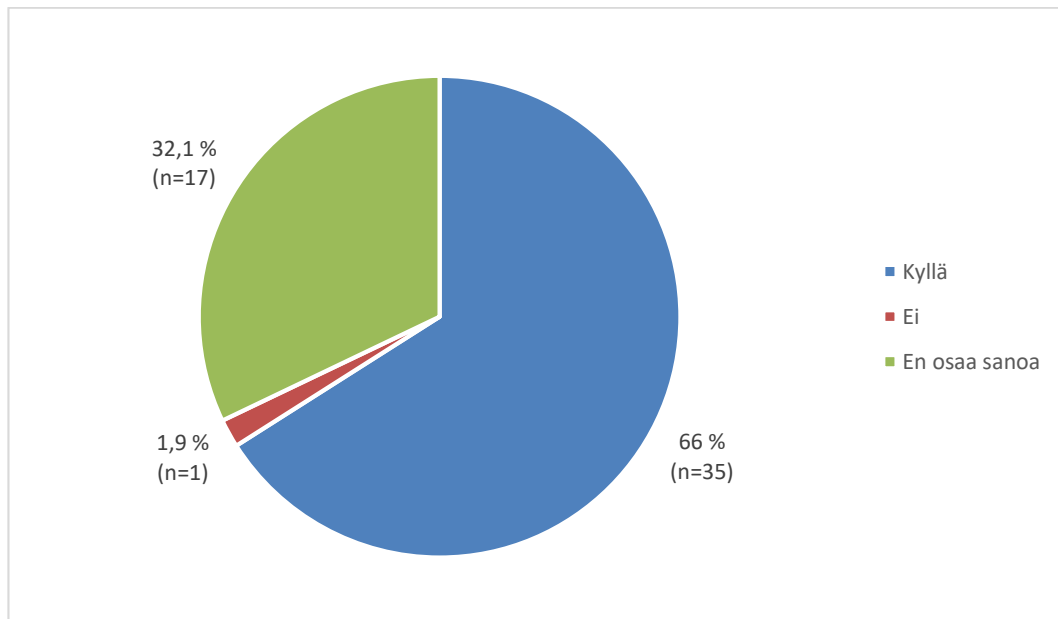
5.4 Ravitsemukseen liittyvä tieto

Kysymyksessä 20 vastaajilta kysyttiin mistä he saavat tietoa ravitsemuksesta. Kysymyksessä vastaajat saivat valita useamman kuin yhden vastausvaihtoehdon. Suosituimpia vastausvaihtoehtoja olivat vanhemmat 66 % (n=35), koulu 64,2 % (n=34), Internet 50,9 % (n=27) sekä terveydenhoitaja 47,2 % (n=25). Yksi vastaajista 1,9 % (n=1) ilmoitti saavansa tietoa harrastuksesta. (Kuvio 19.)



Kuvio 19. Tietoa ravitsemuksesta.

Kysymyksessä 21 vastaajilta kysyttiin kokevatko he saaneensa riittävästi tietoa ravitsemuksesta. Yli puolet vastaajista 66 % (n=35) ilmoitti saaneensa riittävästi tietoa ravitsemuksesta. Vastaajista 32,1 % (n=17) valitsi vastausvaihtoehdon en osaa sanoa. Vain yksi vastaajista 1,9 % (n=1) ilmoitti, että ei ole saanut riittävästi tietoa ravitsemuksesta. (Kuvio 20.)



Kuvio 20. Riittävästi tietoa ravitsemuksesta.

Viimeisessä Testaa tietosi -osiossa kartoitettiin vastaajien tietoja ravitsemuksesta kahdeksan väittämän avulla. Taulukossa oikeat vastaukset ovat vahvennettu. Lähes kaikkiin väittämiin yli puolet vastaajista vastasi oikein. Vain kahdessa väittämässä alle puolet tiesivät oikean vastauksen, väittämässä 1 oikein vastasi 30,2 % (n=16) sekä väittämässä 4 oikein vastasi 34 % (n=18). Parhaiten tiedettyjä väittämiä olivat väittämät 2 ja 8. Väittämään 2 vastasi oikein 81,2 % (n=43) ja väittämään 8 oikein vastasi 86,8 % (n=46). (Taulukko 1.)

Taulukko 1. Ravitsemustieto (oikeat vastaukset vahvennettu).

	Kyllä	Ei	En tiedä
1. Monipuolinen ja suositusten mukainen ruokavalio ei pääsääntöisesti kata ravintoaineiden tarvetta	24,5 % (n=13)	30,2 % (n=16)	45,3 % (n=24)
2. Kalaa tulisi syödä 2-3 kertaa viikossa	81,2 % (n=43)	9,4 % (n=5)	9,4 % (n=5)
3. Kovaa rasvaa ja runsaasti sokeria sisältäviä tuotteita voi syödä vähän joka päivä	20,8 % (n=11)	71,7 % (n=38)	7,5 % (n=4)
4. Kala, margariini ja rypsiöljy ovat hyviä kovan rasvan lähteitä	37,7 % (n=20)	34,0 % (n=18)	28,3 % (n=15)
5. Maitotuotteet sisältävät kalsiumia ja B2-vitamiinia ja toimivat proteiininlähteenä	77,4 % (n=41)	5,7 % (n=3)	17,0 % (n=9)
6. Ruokakolmiossa ruoka-aineet ryhmitellään niiden ravintosisällön sekä suositeltavan käyttöiheyden ja käyttömäärän mukaan	73,6 % (n=39)	11,3 % (n=6)	15,1 % (n=8)
7. Lautasmallin mukaan neljännes lautasesta tulee täyttää kasviksilla	28,3 % (n=15)	60,4 % (n=32)	11,3 % (n=6)
8. Suositeltava ruokavalio sekä eri ravintoaineiden tarve voivat vaihdella ihmisen terveydentilan mukaan	86,8 % (n=46)	1,9 % (n=1)	11,3 % (n=6)

6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Suurimman osan nuorista kohdalla säännöllinen ateriarytmi toteutui hyvin, lähes kaikki ilmoittivat syövänsä päivittäin aamupalan, kouluruuan, iltapalan sekä keskimäärin kaksi lämmintä ateriaa päivässä. Parantamisen varaa oli kuitenkin etenkin hedelmien, kasvien ja marjojen syömisessä. Aamu- ja iltapalalla suosituimpia ruoka-aineryhmiä olivat vilja- ja maitotuotteet sekä rasvat. Suosituimpia välipalavaihtoehtoja olivat leipä, maitotuotteet, sekä hedelmät, marjat, kasvikset tai pähkinät. Vastaajista yksi viidesosa suosi välipalalla perunalastuja, leivonnaisia ja makeisia. Suositusten mukaisesti leivän päällä rasvana margariinia käytti 60 % vastaajista, loput vastaajista puolestaan voita. Lähes kaikki nuorista vastasivat käyttävänsä janojuomana vettä, mutta tämän lisäksi 19 % vastasi juovansa janoonsa virvoitusjuomia ja yksi vastaajista energiajuomaa. Nuoret söivät herkkuja keskimäärin joko yhden tai muutaman kerran viikossa. Pikaruokaa nuoret söivät keskimäärin yhden tai muutaman kerran kuukaudessa.

Lähes puolet (44 %) vastaajista syö omasta mielestään terveellisesti. Saman verran vastaajia ilmoitti syövänsä terveellisesti silloin tällöin. Parantamisen varaa nuorilla oli lautasmallin, ruokakolmion ja ravitsemussuositusten käyttämisessä ruokavaliionsa tukena. Vain 13 nuorta vastasi syövänsä lautasmallin tai ruokakolmion mukaisesti ja hieman yli puolet vastaajista vastasivat tekevänsä näin silloin tällöin. Nuorista 15 vastasi kiinnittävänsä ruokavaliiossaan huomiota ravitsemussuosituksiin, saman verran vastasi, ettei kiinnitä niihin huomiota ja lähes puolet vastasivat tekevänsä näin silloin tällöin. Pienellä osalla nuorista oli ruokavaliotaan rajoittavia tekijöitä, joita olivat allergia, sairaus sekä taloudellinen tilanne. Nuorten ruokailutottumuksiin ja päivittäisiin valintoihin vaikuttavista tekijöistä merkittävimpiä olivat perhe, terveellisyys, urheilu/harrastus sekä kaverit. Vastaajista 12 mainitsi ulkonäön vaikuttavan päivittäisiin valintoihinsa. Tässä tutkimuksessa sukupuolella ei todettu olevan merkittävää vaikutusta ruokailutottumuksiin.

Merkittävimpiä tiedonlähteitä ravitsemukseen liittyvissä asioissa olivat vanhemmat, koulu sekä Internet. Nuorista yli puolet (66 %) oli mielestään saanut riittävästi

tieto ravitsemuksesta. Noin kolmasosa nuorista ei osannut sanoa, onko saanut riittävästi tietoa vai ei. Kyselylomakkeen Testaa tietosi -osuuden vastauksien perusteella nuorilla kuitenkin oli paljon parantamisen varaa ravitsemukseen liittyvien perustietojen hallitsemisessa.

7 POHDINTA

Tässä luvussa opinnäytetyön tekijät pohtivat tutkimuksen tuloksia, tutkimuksen eettisyyttä ja luotettavuutta, jatkotutkimusaiheita sekä oppimisprosessia.

7.1 Tutkimustulosten pohdinta

Positiivinen yllätys tutkimusta tehdessä oli se, että kaikki paikalla olleet oppilaat vastasivat kyselyyn.

Lähes kaikki vastaajista söivät vastausten perusteella säännöllisesti, mikä oli tutkijoista yllättävää. Huolestuttavaa oli kuitenkin, että muutama vastaajista ilmoitti syövänsä aamupalan vain muutaman kerran viikossa tai harvemmin. Vastausten perusteella useimman aamupala ja iltapala sisälsivät monipuolisesti eri ruoka-aineryhmiä. Huolestuttavaa oli, että yksi vastaajista ilmoitti juovansa aamupalalla energiajuomaa. Puolet vastaajista ilmoitti syövänsä välipalan lähes päivittäin. Yllättävää oli, että viisi vastaajista ilmoitti syövänsä välipalan muutaman kerran kuukaudessa tai harvemmin. Yleisimpiä välipalavaihtoehtoja olivat leipä, maitotuotteet sekä hedelmät, marjat, kasvikset ja pähkinät. Samoja suosituimpia välipalavaihtoehtoja tuli esille myös Tilles-Tirkkosen (2016) tutkimuksessa. Huolestuttavaa oli, että viidesosa vastaajista ilmoitti nauttivansa välipalaksi perunalastuja, makeisia tai leivonnaisia.

Suurin osa vastaajista ilmoitti syövänsä koulun tarjoaman lounaan päivittäin ja loput 3-4 kertaa viikossa. Yllättävää oli, ettei kukaan oppilaista vastannut jättävänsä koululounasta väliin. THL:n kouluterveyskyselyn (2015) mukaan kolmasosa oppilaista ei syö koululounasta päivittäin. On hyvä, että nuoret syövät kouluruoan päivittäin, sillä se kattaa nuoren päivittäisestä energiantarpeesta kolmasosan. Olisi ollut myös mielenkiintoista tietää, miten oppilaat koostavat annoksensa kouluruokailussa.

Huolestuttavaa oli, että vain puolet vastaajista syövät hedelmiä, kasviksia tai marjoja päivittäin. Viidesosa vastasi syövänsä näitä vain satunnaisesti. Hieman yli puolet vastaajista ilmoittivat käyttävänsä leivän päällä margariinia ja loput voita. Tässä olisi vielä parantamisen varaa, sillä suositusten mukaisesti levitteenä tulisi käyttää

kasvismargariinia. Positiivinen yllätys oli, että lähes kaikki nuorista käyttävät janojuomana vettä, joka on suositusten mukaan paras janojuoma. Kuitenkin viidesosa vastasi käyttävänsä janojuomana myös virvoitusjuomia ja yksi vastaajista jopa energiajuomaa.

Herkkuja ilmoitti syövänsä muutaman kerran viikossa yli puolet vastaajista. Toiseksi eniten vastauksia sai vaihtoehto kerran viikossa. Huolestuttavinta oli, että jopa kolme vastaajaa ilmoitti syövänsä herkkuja päivittäin. Pikaruokaa ilmoitti syövänsä muutaman kerran kuukaudessa puolet vastaajista ja kolmasosa tätäkin harvemmin. Viisi vastaajaa vastasi syövänsä pikaruokaa muutaman kerran viikossa, mikä ei ole hyvä asia.

Omasta mielestään terveellisesti syö hieman alle puolet ja saman verran vastasi tekevänsä näin silloin tällöin. Vain yksi vastasi, ettei mielestään syö terveellisesti. Parantamisen varaa nuorilla on lautasmallin, ruokakolmion sekä ravitsemussuositusten huomioimisessa ruokavaliossaan, sillä niiden avulla riittävä ja monipuolinen ravintoaineiden saanti saadaan turvattua.

Ruokavaliota rajoittavista tekijöistä yleisin oli allergia, mitä osattiin odottaakin. Ruokailutottumuksiin vaikuttavista tekijöistä merkittävin oli perhe, mitä osattiin odottaakin, sillä vastaajat ovat vielä alaikäisiä ja todennäköisesti asuvat vanhempiensa tai huoltajiensa kanssa. Yllättävää ja samalla positiivista oli, että ulkonäön ilmoitti vaikuttavan ruokailutottumuksiin vain viidesosa, sillä nyky-yhteiskunnassa ulkonäköpaineet ovat kovat.

Vanhemmat, koulu ja Internet olivat suosituimpia tiedonlähteitä ravitsemukseen liittyvän tiedon saamisessa. Tutkimustulokset eivät yllättäneet tutkijoita. Yli puolet vastaajista koki saavansa riittävästi tietoa ravitsemuksesta, loput vastaajista valitsi vastausvaihtoehdon en osaa sanoa ja vain yksi koki, että ei ole saanut riittävästi tietoa. Kuitenkin Testaa tietosi -osion perusteella vastaajilla näytti olevan puutteita ravitsemustietämyksessään. Tämän perusteella nuorten ja heidän perheidensä ravitsemusneuvontaan tulisi panostaa vielä enemmän. Vanhemmilla on suuri vaikutus lastensa ruokailutottumuksiin, koska he toimivat ruokavalintojen ja syömiskäyttäytymisen mallina.

7.2 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Suomessa alle 15-vuotiailta lapsilta tulee pyytää oma sekä vanhemman tai holhoojan suostumus tutkimukseen osallistumiseen (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 222). Ennen tutkimuksen toteuttamista koululta lähetettiin 8.-luokkalaisten vanhemmille/hooltajille Wilma-ohjelman kautta tiedoksi saatekirje, josta kävi ilmi tutkimuksen tarkoitus ja tavoitteet. Vanhempia/hooltajia pyydettiin ilmoittamaan koululle, jos he eivät halua lapsen osallistuvan tutkimukseen. Saatekirjeessä tuotiin ilmi, että osallistuminen tutkimukseen on vapaaehtoista, eli osallistumisesta voi kieltäytyä ja tutkimukseen osallistumisen voi keskeyttää tutkimuksen missä vaiheessa tahansa. Saatekirjeessä tutkittaville kerrottiin, että opinnäytetyö julkaistaan ammattikorkeakoulujen julkisessa opinnäytetyöpankissa Theseuksessa.

Anonymiteetti on tutkimustyössä keskeinen huomioitava asia, mikä tarkoittaa, ettei tutkimustietoja luovuteta kenellekään ulkopuoliselle (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 221). Tässä tutkimuksessa anonymiteetti toteutui hyvin. Kyselyyn vastaaminen tapahtui nimettömästi eikä vastaajien henkilöllisyys paljastunut missään vaiheessa tutkimusta. Anonymiteetti varmistettiin myös siten, että tutkittavat palauttivat vastauslomakkeet suoraan kirjekuoriin ja tämän jälkeen kirjekuoret suljettiin. Vastauslomakkeet säilytettiin lukitussa paikassa koko tutkimus prosessin ajan, eikä niitä luovutettu ulkopuolisille. Aineiston analysointivaiheen jälkeen vastauslomakkeet hävitettiin eettisesti.

Tutkimuksen luotettavuutta voi kvantitatiivisessa tutkimuksessa arvioida validiteetin ja reliabiliteetin näkökulmasta. Validiteetilla tarkoitetaan sitä, että onko tutkimuksessa mitattu juuri sitä mitä oli tarkoituskin mitata. Reliabiliteetilla tarkoitetaan mittarin kykyä tuottaa ei-sattumanvaraisia tuloksia. Tutkimuksen ulkoisella validiteetilla puolestaan viitataan siihen, että kuinka hyvin saadut tulokset voidaan yleistää tutkimuksen ulkoiseen perusjoukkoon. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 189.) Tässä tutkimuksessa tutkittiin 8.-luokkalaisten nuoria ja tuloksia voidaan yleistää tähän perusjoukkoon. Vastaajien määrä oli kuitenkin pieni, joten tuloksia ei voi yleistää kaikkiin saman ikäisiin nuoriin. Validiteetti tutkimuksessa toteutui hyvin, sillä tutkijat saivat vastauksia tutkimuskysymyksiin.

Mittarin esitestaaminen on tärkeä osa tutkimuksen luotettavuuden lisäämistä. Mittarin esitestaaminen tapahtuu ennen varsinaisen tutkimuksen toteuttamista ja se toteutetaan tutkimusotosta vastaavalla pienemmällä vastaajajoukolla. Esitestaamalla mittaria pystytään arvioimaan mittarin luotettavuutta ja toimivuutta. Mittarin esitestaamisen tärkeys korostuu, jos tutkimuksessa käytettävä mittari on uusi ja se on kehitetty kyseistä tutkimusta varten. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 191.) Tätä tutkimusta varten tehtiin oma kyselylomake. Kyselylomakkeen kysymykset pohjautuvat opinnäytetyön teoriaan ja kyselylomaketta suunniteltaessa käytettiin mallina ennestään testattuja kyselylomakkeita. Tutkimuksen luotettavuutta lisää kyselylomakkeen esitestaaminen ennen varsinaista tutkimusta pienemmällä vastausjoukolla. Tutkimuksen luotettavuutta lisää se, että vastauslomakkeet käytiin kärräämässä koululla.

Tutkimuksen luotettavuuden perustana toimii mittarin sisältövaliditeetti. Mittarin tulee mitata sitä ilmiötä, mitä sen on tarkoitus mitata. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 190.) Kyselylomake suunniteltiin juuri tätä tutkimusta varten ja sen avulla saatiin mitattua niitä tietoja, joita haluttiin.

7.3 Jatkotutkimusaiheet

Tässä tutkimuksessa nuorten ravitsemusta ja siihen vaikuttavia tekijöitä tutkittiin melko yleisellä tasolla. Samaa aihetta voitaisiin tutkia kvalitatiivisena tutkimuksena. Tämän avulla voitaisiin saada tarkempaa ja henkilökohtaisempaa tietoa nuorten ravitsemuksesta ja siihen vaikuttavista tekijöistä.

Tutkimuksen voisi toteuttaa vertailututkimuksena. Tutkimukseen voisi ottaa mukaan eri yläkoululuokkia ja vertailla tulosten avulla onko eri ikäluokkien välillä eroja ravitsemustottumuksissa ja siihen vaikuttavissa tekijöissä.

Toiminnallisena opinnäytetyönä voitaisiin toteuttaa opetustapahtuma 8.-luokkalaistilalle nuorille. Nuorille voisi kertoa luentojen avulla terveellisen ja monipuolisen ravitsemuksen koostumuksesta sekä sen vaikutuksesta nuoren kasvulle ja kehitykselle. Tämän avulla nuoret saisivat enemmän tietoa ravitsemuksesta ja sen tärkeydestä.

Jatkotutkimusaiheet:

1. Kvalitatiivinen tutkimus samasta aiheesta
2. Vertailututkimus eri ikäluokkien välisistä eroista ravitsemustottumuksissa ja siihen vaikuttavissa tekijöissä
3. Luento 8.-luokkalaisille terveellisestä ja monipuolisesta ravitsemuksesta sekä sen vaikutuksista nuoren kasvulle ja kehitykselle

7.4 Oppimisprosessi

Opinnäytetyön teko sujui kokonaisuudessaan hyvin. Opinnäytetyö opetti, kuinka kvantitatiivinen tutkimusprosessi etenee. Tutkijat opettelivat kyselylomakkeen tekoa ja suunnittelivat juuri tähän tutkimukseen sopivan mittarin. Tutkijat olivat yhteydessä tutkimuksen kohdekouluun tutkimuksen ajan ja yhteistyö koulun kanssa sujui hyvin. Opinnäytetyön aihe oli tekijöille mielekäs ja mielenkiintoinen, mikä osaltaan myös motivoi työn tekijöitä tutkimusprosessin aikana.

SPSS-tilasto-ohjelman käyttö tuotti tekijöille hankaluuksia. Avoimien vastauksien sekä monivalintakysymysten vastauksien syöttämiseen ja analysointiin tekijät pyysivät apua. Lisäksi ristiintaulukointi ohjelmalla koettiin hankalaksi. Aikataulullisesti opinnäytetyön tekemisessä tuli kiire, joka saattaa osaltaan vaikuttaa työn laatuun. Opinnäytetyön aikataulu venyi hieman suunnitellusta, sillä tulosten analysoinnissa ja raportoinnissa kului oletettua enemmän aikaa. Aluksi tekijät kokivat lähteiden etsimisen haasteelliseksi. Teoriatietoa opinnäytetyötä varten kuitenkin löytyi hyvin kirjoista, mutta tähän työhön liittyvien tutkimuksien löytäminen oli haasteellisempaa.

Opinnäytetyön tekeminen kehitti tekijöiden ammattitaitoa. Tiimityöskentely tekijöiden kesken sujui ongelmitta ja yhteisymmärryksessä. Tutkimusta tehdessä ja teoriatietoa etsiessä tekijät saivat tärkeää ja hyödyllistä tietoa yleisesti ravitsemuksesta. Ravitsemus on viime aikoina paljon esillä ollut aihe, mikä on aiheellista. Ravitsemus vaikuttaa monella tavalla hyvinvointiin ja terveyteen. Lisäksi lasten ja nuorten lihavuus on yleistynyt. Tämän vuoksi olisi tärkeää, että lapset ja nuoret saisivat riit-

tävästi tietoa terveellisestä ja monipuolisesta ravitsemuksesta. Riittävällä ravitsemuskasvatuksella voitaisiin ennaltaehkäistä lasten ja nuorten lihavuutta, koska monesti lapsuudessa opitut ruokailutottumukset säilyvät aikuisuuteen saakka. Puuttamalla varhaisessa vaiheessa tilanteeseen voitaisiin samalla ehkäistä monien lihavuudesta ja epäterveellisistä elämäntavoista johtuvien sairauksien syntymistä.

LÄHTEET

- Aapro, S., Kupiainen, H. & Leander, M. 2008. Ravitsemushoito käytännössä. 1. painos. Helsinki. WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Arffman, S. 2009. Murrosikäiset. Teoksessa Ravitsemus hoitotyössä. 94-96. Toim. Arffman, S., Partanen, R., Peltonen, H. & Sinisalo, L. Helsinki. Edita.
- Diabeteskeskus. 2016. Ruokakolmio ja lautasmalli. Viitattu 18.9.2016. <http://www.diabetes.fi/ruokakolmio>
- Haglund, B., Huupponen, T., Ventola, A-L. & Hakala-Lahtinen, P. 2011. Ihmisen ravitsemus. 10.-11. painos. Helsinki. WSOYpro Oy.
- Jääskeläinen, A. 2013. Epidemiologic Studies on Overweight and Obesity in Adolescents. The Role of Early-Life Risk Factors, Eating Patterns and Common Genetic Variants. Doctoral Thesis. Department of Clinical Nutrition. University of Eastern Finland.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. 3. painos. Helsinki. Sanoma Pro Oy.
- Käypä hoito-suositus. 2013. Lihavuus (lapset). Viitattu 2.11.2016. <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituks/suositus?id=hoi50034>
- MLL 2016. Fyysinen kehitys. Viitattu 6.11.2016. http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/12_15-vuotias/fyysinen_kehitys/
- Niemi, A. 2006. Ravitsemus kuntoon. 1. painos. Jyväskylä. WSOY.
- Nurmi, J., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2014. Ihmisen psykologinen kehitys. 6.painos. PS-kustannus.
- Opetushallitus. 2016. Kouluikäisen ravitsemus. Viitattu 7.11.2016. http://www.oph.fi/koulutus_ja_tutkinnot/perusopetus/hyvinvointi_ja_turvallisuus/kouluuokailu/kotivaki/kouluikaisen_ravitsemus
- Sinisalo, L. 2015. Ravitsemus hoitotyössä. 2., uudistettu painos. Edita.
- Storvik-Sydänmaa, S., Talvensaari, H., Kaisvuo, T. & Uotila, N. 2012. Lapsen ja nuoren hoitotyö. 1.painos. Helsinki. Sanoma Pro Oy.
- THL 2015. Kouluterveyskysely. Ruokailutottumukset. Viitattu 9.11.2016. <https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely/tulokset/tulokset-aiheittain/ruokailutottumukset>
- THL 2016 a. Suomalaisten ravitsemus ja ruokailu. Kouluikäiset. Viitattu 16.9.2016. <https://www.thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/suomalaisten-ravitsemus-ja-ruokailu/kouluikaiset>

THL 2016 b. Syödään yhdessä-ruokasuositukset lapsiperheille. Viitattu 8.11.2016 http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129744/KIDE26_FI-NAL_WEB.pdf?sequence=1

Tilles-Tirkkonen, T. 2016. Kouluikäisten lasten ja nuorten ruokailutottumukset ja niiden tasapainoisuuteen vaikuttaminen. Väitöskirja. Lääketieteen laitos. Itä-Suomen yliopisto.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014 a. Suomalaiset ravitsemussuositukset. Viitattu 16.9.2016. http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/attachments/fi/vrn/ravitsemussuositukset_2014_fi_web.3_es.pdf

Valtion ravitsemusneuvottelukunta b. 2014. D-vitamiinivalmisteiden käyttösuosituksiin tarkennuksia. Viitattu 1.11.2016. <http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/ajankohtaista?bid=3938>

Voutilainen, E., Fogelholm, M. & Mutanen, M. 2015. Ravitsemustaito. 1. painos. Helsinki. Sanoma Pro Oy.

Väisänen, M. & Tiainen, A-M. 2009. Ravitsemussuositukset. Teoksessa Ravitsemus hoitotyössä. 62-82. Toim. Arffman, S., Partanen, R., Peltonen, H. & Sinisalo, L. Helsinki. Edita.

SAATEKIRJE

HYVÄ KYSELYYN VASTAAJAN HUOLTAJA

Olemme sairaanhoitajaopiskelijoita Vaasan ammattikorkeakoulusta ja teemme opinnäytetyötä nuorten ravitsemuksesta ja siihen vaikuttavista tekijöistä. Tutkimuksen avulla voimme tuottaa tietoa yläkouluikäisten nuorten ravitsemuksesta, siihen vaikuttavista tekijöistä sekä nuorten suhtautumisesta terveelliseen ravintoon.

Opinnäytetyö toteutetaan kyselytutkimuksena, johon osallistuvat koulun 8.-luokkalaiset. Toivomme, että ilmoitatte 3.10.2016 mennessä koululle, mikäli ette halua huollettavanne osallistuvan kyseiseen tutkimukseen. Kysely tullaan tekemään koululla 5.10.2016.

Kyselyyn osallistuminen on vapaaehtoista ja kyselyyn vastaamisen voi keskeyttää missä vaiheessa tahansa. Kyselyyn vastaaminen tapahtuu nimettömästi eikä kenenkään vastaajan henkilöllisyys paljastu tutkimuksen missään vaiheessa. Aineisto säilytetään luottamuksellisesti ja hävitetään tutkimuksen valmistuttua. Opinnäytetyön ohjaajanamme toimii Johanna Latvala Vaasan ammattikorkeakoulusta. Opinnäytetyö tullaan julkaisemaan ammattikorkeakoulujen opinnäytetyöpankissa Theseuksessa, osoitteessa www.theseus.fi.

Ystävällisin terveisin,

Laura Pohjola & Noora Rantala

SAATEKIRJE

HYVÄ KYSELYYN VASTAAJA

Olemme sairaanhoitajaopiskelijoita Vaasan ammattikorkeakoulusta ja teemme opinnäytetyötä nuorten ravitsemuksesta ja siihen vaikuttavista tekijöistä. Tutkimuksen avulla voimme tuottaa tietoa yläkouluikäisten nuorten ravitsemuksesta, siihen vaikuttavista tekijöistä sekä nuorten suhtautumisesta terveelliseen ravintoon.

Opinnäytetyö toteutetaan kyselytutkimuksena, johon osallistuvat koulun 8.-luokkalaiset. Kyselyyn osallistuminen on vapaaehtoista ja kyselyyn vastaamisen voi keskeyttää missä vaiheessa tahansa. Kyselyyn vastaaminen tapahtuu nimettömästi eikä kenenkään vastaajan henkilöllisyys paljastu tutkimuksen missään vaiheessa. Aineisto säilytetään luottamuksellisesti ja hävitetään tutkimuksen valmistuttua. Opinnäytetyön ohjaajanamme toimii Johanna Latvala Vaasan ammattikorkeakoulusta. Opinnäytetyö tullaan julkaisemaan ammattikorkeakoulujen opinnäytetyöpankissa Theseuksessa, osoitteessa www.theseus.fi.

Kiitämme vastauksistanne!

Ystävällisin terveisin,

Laura Pohjola & Noora Rantala

KYSELYLOMAKE

Vastausohjeet: Ympyröi itsellesi sopiva vaihtoehto. Osassa kysymyksistä voit valita useamman kuin yhden vastausvaihtoehdon.

1. Sukupuoli

1. Tyttö
2. Poika

2. Kuinka usein syöt aamupalan?

1. Päivittäin
2. 4-5 kertaa viikossa
3. 2-3 kertaa viikossa
4. 0-1 kertaa viikossa

3. Mistä seuraavista aamupalasi koostuu? Voit ympyröidä useamman kuin yhden vastausvaihtoehdon.

1. Viljatuotteita (esim. leipää, puuroa, muroja)
 2. Maitotuotteita (esim. jogurtti, rahka, juusto, maito)
 3. Lihatuotteita (esim. leikkeleet, maksamakkara)
 4. Rasvoja (esim. voi, margariini)
 5. Hedelmiä, vihanneksia, marjoja
 6. Kahvi, tee, kaakao
 7. Mehu
 8. Vesi
 9. Muuta, mitä?
-

4. Kuinka monta lämmintä ateriaa syöt yleensä päivän aikana?

1. 3 tai enemmän
2. 2 ateriaa
3. 1 ateriaa
4. 0 ateriaa

5. Kuinka usein syöt välipalaa?

1. Lähes päivittäin
2. Muutaman kerran viikossa
3. Muutaman kerran kuukaudessa
4. Harvemmin

6. Jos syöt välipaloja, mitä ne sisältävät?

1. Leipää
 2. Hedelmiä, marjoja, kasviksia, pähkinöitä
 3. Maitotuotteita (esim. jogurtti, rahka)
 4. Perunalastuja, makeisia, leivonnaisia
 5. Virvoitusjuomat, energiajuomat
 6. Kahvi
 7. Lisäravinteet (esim. proteiiniapatukat)
 8. Jotain muuta, mitä?
-

7. Kuinka monta kertaa viikossa syöt iltapalaa?

1. Päivittäin
2. 4-5 kertaa
3. 2-3 kertaa
4. 0-1 kertaa

8. Mitä näistä iltapalasi yleensä sisältää?

1. Viljatuotteita (esim. leipää, puuroa, muroja)
 2. Maitotuotteita (esim. jogurtti, rahka, juusto, maito)
 3. Lihatuotteita (esim. leikkeleet, maksamakkara)
 4. Rasvoja (esim. voi, margariini)
 5. Hedelmiä, vihanneksia, marjoja
 6. Kahvi, tee, kaakao
 7. Mehu
 8. Vesi
 9. Muuta, mitä?
-

9. Kuinka usein syöt kouluruoan?

1. Päivittäin
2. 3-4 kertaa viikossa
3. 1-2 kertaa viikossa
4. Harvemmin

10. Kuinka usein syöt kasviksia, hedelmiä tai marjoja?

1. Päivittäin
2. Muutaman kerran viikossa
3. Satunnaisesti

11. Minkälaista rasvaa käytät yleensä leivän päällä?

1. Margariinia
2. Voita
3. En mitään

12. Mitä käytät yleensä janojuomana?

1. Vettä
2. Mehua
3. Virvoitusjuomia
4. Kivennäisvettä
5. Jotain muuta, mitä? _____

13. Kuinka usein syöt herkkuja? (makeisia, perunalastuja, leivonnaisia, jäätelöä, virvoitusjuomia)

1. Päivittäin
2. Muutaman kerran viikossa
3. Kerran viikossa
4. Muutaman kerran kuukaudessa
5. Harvemmin

14. Kuinka usein syöt pikaruokaa?

1. Lähes päivittäin
2. Muutaman kerran viikossa
3. Muutaman kerran kuukaudessa
4. Harvemmin

15. Syötkö mielestäsi terveellisesti?

1. Kyllä
2. Silloin tällöin
3. En
4. En osaa sanoa

16. Syötkö lautasmallin tai ruokakolmion mukaisesti?

1. Kyllä
2. Silloin tällöin
3. En
4. En osaa sanoa

17. Kiinnitätkö ruokavaliossasi huomiota ravitsemussuosituksiin?

1. Kyllä
2. Silloin tällöin
3. En

18. Onko sinulla jotain rajoitteita, jotka vaikuttavat ruokavalioosi?

1. Allergia
2. Sairaus
3. Uskonto
4. Taloudellinen tilanne
5. Jokin muu, mikä? _____

19. Mitkä seuraavista tekijöistä vaikuttavat ruokailutottumuksiisi ja päivittäisiin valintoihisi? Voit ympyröidä useamman kuin 1 vaihtoehdon.

1. Perhe
2. Kaverit
3. Terveellisyys
4. Ulkonäkö
5. Uskonto
6. Harrastus/urheilu
7. Jokin muu, mikä? _____

20. Mistä saat tietoa ravitsemuksesta? (Voit ympyröidä useamman kuin yhden vastausvaihtoehdon)

1. Internetistä
 2. Vanhemmilta
 3. Terveystieteiltä
 4. Koulusta
 5. Jostain muualta, mistä?
-

21. Koetko saaneesi riittävästi tietoa ravitsemuksesta?

1. Kyllä
2. En
3. En osaa sanoa

TESTAA TIETOSI:

Rastita mielestäsi oikea vastausvaihtoehto esitettyyn väittämään.

	Kyllä	Ei	En tiedä
1. Monipuolinen ja suositusten mukainen ruokavalio ei pääsääntöisesti kata ravintoaineiden tarvetta.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Kalaa tulisi syödä 2-3 kertaa viikossa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Kovaa rasvaa ja runsaasti sokeria sisältäviä tuotteita voi syödä vähän joka päivä.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Kala, margariini ja rypsiöljy ovat hyviä kovan rasvan lähteitä.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Maitotuotteet sisältävät kalsiumia ja B2-vitamiinia ja toimivat proteiininlähteenä.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Ruokakolmiossa ruoka-aineet ryhmitellään niiden ravintosisällön sekä suositeltavan käyttötiheyden ja käyttömäärän mukaan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Lautasmallin mukaan neljännes lautasesta tulee täyttää kasviksilla.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Suositeltava ruokavalio sekä eri ravintoaineiden tarve voivat vaihdella ihmisen terveydentilan mukaan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>