



**jamk.fi**

# **Kodin ja kotitalousopetuksen vaikutus nuorten aikuisten ruoanvalmistustaitoihin**

Pauliina Hautala

Maaliskuu 2018

Opinnäytetyö

Matkailu- ravitsemis- ja talousala

Restonomi (AMK), matkailu- ja palveluliiketoiminta

Kestävä gastronomia

**Jyväskylän ammattikorkeakoulu**

JAMK University of Applied Sciences

Tekijä(t) Hautala, Pauliina	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä Maaliskuu 2018
	Sivumäärä 49	Julkaisun kieli Suomi
		Verkkojulkaisulupa myönnetty: x
Työn nimi <b>Kodin ja kotitalousopetuksen vaikutus nuorten aikuisten ruoanvalmistustaitoihin</b>		
Tutkinto-ohjelma Matkailu- ja palveluliiketoiminta		
Työn ohjaaja(t) Karoliina Väisänen		
Toimeksiantaja(t)		
<p>Tiivistelmä</p> <p>Kaupoissa on nykyään laaja valikoima valmisruokia, jotka voi helposti lämmittää mikroaaltouunissa, joten ilman ruoanvalmistustaitojakin pärjää. On myös helppo käydä ravintoloissa syömässä, koska niiden tarjonta ja monipuolisuus ovat lisääntyneet. Tässä työssä selvitettiin osaavatko nuoret aikuiset mielestään valmistaa ruokaa. Onko kotitalousopetus koulussa vaikuttanut vastaajien ruoanvalmistustaitoihin? Onko ruokakasvatus kotona vaikuttanut vastaajien ruoanvalmistustaitoihin?</p> <p>Tutkimusosio suoritettiin kvantitatiivisella tutkimusmenetelmällä. Tiedot kerättiin Webropol -kyselyllä, johon sai vastata internetissä. Kysely oli avoinna 28.11.2017 – 14.12.2017 välisen ajan, ja siihen saatiin vastauksia joka puolelta Suomea, Ahvenanmaan lääniä lukuun ottamatta, yhteensä 1 004 kappaletta. Kyselyn tavoitteena oli selvittää nuorten aikuisten ruoanvalmistustaidot ja ruoanvalmistustaitoihin vaikuttavia tekijöitä.</p> <p>Tutkimuksessa selvisi, että lähes kaikki nuoret aikuiset osaavat mielestään valmistaa ruokaa. Kotitalousopetus koulussa ja ruokakasvatus kotona olivat selvästi vaikuttaneet ruoanvalmistustaitoihin. Taustoista, kuten koulutustaustasta ei löydetty selvää yhteyttä ruoanvalmistustaitoihin.</p> <p>Ruokakasvatus kotona ja kotitalousopetus koulussa ovat tulevaisuudessakin tärkeitä asioita nuorten ruoanvalmistustaitojen kannalta. Myös sosiaalisen median ja muiden internetin sivustojen vaikutus ruoanvalmistustaitoihin voi näkyä tulevaisuudessa enemmän.</p>		
<p>Avainsanat (<a href="#">asiasanat</a>) Ruokakasvatus, kotitalousopetus, ruokakulttuuri, kvantitatiivinen tutkimus, ruoanvalmistustaidot, ravitsemussuositukset.</p>		
Muut tiedot		

Author(s) Hautala, Pauliina	Type of publication Bachelor's thesis	Date March 2018
	Number of pages 49	Language of publication: Finish
		Permission for web publication: x
Title of publication <b>The impact of home and domestic science education on young adults' cooking skills</b>		
Degree programme Bachelor's Degree Programme in Tourism and Service Business		
Supervisor(s) Karoliina Väisänen		
Assigned by		
Description  <p>Nowadays one can easily manage without cooking skills, because shops are full of all kinds of ready-made meals that you can easily heat in a microwave oven. It is also easy to go to the restaurant's because the supply and versatility have increased. The purpose of this study was to find out if, in their opinion, young adults could cook. Has domestic science education at school affected the respondents cooking skills? Has food education at home affected the respondents cooking skills?</p> <p>The research section was carried out by using a quantitative research method. The data was collected by a Webropol- questionnaire that was answered on the Internet. The questionnaire was open from 28 November 2017 to 14 December 2017, with replies received from all over Finland, excluding the Åland Islands, with a total of 1 004 responses. The aim of the survey was to find out about the food preparation skills of young adults and the factors affecting cooking skills.</p> <p>The study showed that almost all young adults thought that in their opinion, they could cook. Domestic science at school and food education at home have clearly had an influence on cooking skills. Backgrounds, such as the education background, did not reveal a clear link to the cooking skills.</p> <p>In the future, food education at home and domestic science education in schools will also be important in terms of young adults cooking skills. The impact of social media and other internet sites on cooking skills may also be more visible in the future.</p>		
Keywords ( <a href="#">subjects</a> ) Food education, domestic science, food culture, quantitative research, cooking skills, nutrition recommendations.		
Miscellaneous		

# SISÄLTÖ

<b>1</b>	<b>Johdanto.....</b>	<b>3</b>
<b>2</b>	<b>Tutkimusasetelma.....</b>	<b>4</b>
2.1	Tutkimuksen lähtökohdat.....	5
2.2	Tutkimusmenetelmä.....	5
2.3	Analyysimenetelmä .....	6
2.4	Luotettavuus.....	7
<b>3</b>	<b>Suomalainen ruokakulttuuri ja ravitsemussuositukset .....</b>	<b>8</b>
3.1	Suomalaisen ruokakulttuurin piirteitä.....	9
3.2	Suosittuja suomalaisia ruokia .....	11
3.3	Kouluruokailu.....	12
3.4	Ravitsemussuositukset .....	15
<b>4</b>	<b>Ruokakasvatus ja ruoanvalmistustaidot.....</b>	<b>18</b>
4.1	Ruoanvalmistustaidot.....	19
4.2	Ruokakasvatus kotona.....	20
4.3	Kotitalousopetus.....	21
<b>5</b>	<b>Tutkimuksen tulokset.....</b>	<b>22</b>
5.1	Vastaajien taustat .....	22
5.2	Taustamuuttajat .....	23
5.3	Tulokset .....	30
<b>6</b>	<b>Yhteenveto .....</b>	<b>36</b>
<b>7</b>	<b>Pohdinta .....</b>	<b>38</b>
	<b>Lähteet .....</b>	<b>40</b>
	<b>Liitteet.....</b>	<b>44</b>

Liite 1. Verkkokyselylomake .....	44
-----------------------------------	----

### **Kuviot**

Kuvio 1. Mistä asioista suomalainen ruokakulttuuri koostuu? .....	10
Kuvio 2. Ei syö aamupalaa. ....	14
Kuvio 3. Syö kaikki aterianosat kaikkina koulupäivinä. ....	15
Kuvio 4. Lautasmalli.....	17
Kuvio 5. Ruokakolmio.....	18

### **Taulukot**

Taulukko 1. Vastaajien sukupuoli.....	23
Taulukko 2. Vastaajien asuinlääni. ....	24
Taulukko 3. Vastaajien elämäntilanne. ....	24
Taulukko 4. Vastaajien koulutustausta. ....	25
Taulukko 5. Miten usein ruokailit seuraavissa kouluissa? .....	26
Taulukko 6. Kun olit lapsi, miten usein ruokailit saman pöydän ääressä perheesi kanssa? .....	27
Taulukko 7. Pidätkö ruoanlaitosta?.....	27
Taulukko 8. Kuinka usein valmistat ruokaa itse? .....	28
Taulukko 9. Millä asteikolla välttävä-tydyttävä arvoit ruoanvalmistustaitosi? .....	28
Taulukko 10. Kuinka usein syöt valmisruokaa?.....	29
Taulukko 11. Kuinka usein ruokaillet ravintolassa? Tähän kysymykseen ei lasketa opiskelija- ja työpaikkaravintoloita. ....	29
Taulukko 12. Koetko että olet saanut tarpeeksi ruokaopetusta elämäsi aikana? .....	30
Taulukko 13. Osaatko valmistaa ruokaa itse alusta asti?.....	31
Taulukko 14. Koulutustaustan vaikutus ruoanvalmistustaitoihin.....	32
Taulukko 15. Asuinläänin vaikutus ruoanvalmistustaitoihin. ....	33
Taulukko 16. Elämäntilanteen vaikutus ruoanvalmistustaitoihin.....	33
Taulukko 17. Kotitalousopetuksen vaikutus ruoanvalmistustaitoihin.....	34
Taulukko 18. Kodin vaikutus ruoanvalmistustaitoihin. ....	35

# 1 Johdanto

Tässä opinnäytetyössä haluttiin keskittyä vahvasti ruokaan sekä sitä kautta lapsiin, nuoriin ja perheisiin. Pidän itse terveellisistä elämäntavoista, ja teen pääasiassa ruokani aina itse puhtaista raaka-aineista. Siksi opinnäytetyön aiheeksi valikoitui ”Nuorten aikuisten ruoanvalmistustaidot”. Aihe kiinnosti, koska mediassa ja yleisissä keskusteluissa kuulee väitettävän, että nuorilla ei ole ruoanvalmistustaitoja ja nuoret ovat hieman ”uusavuttomia”. Kaupat ovat valmisruokia pullollaan, ja niiden valikoima ja kulutus on kasvanut. Ruokaa ei siis tarvitse osata välttämättä valmistaa itse. Valmisruokia on kaiken makuisia ja hintaisia, ja niitä mainostetaan todella paljon muun muassa arjen helpottajina, ja sitähän ne kiireisten päivien keskellä ovatkin. Valmisruoka ei kuitenkaan välttämättä ole terveellisin ja monipuolisin vaihtoehto, minkä vuoksi ruuan valmistamista itse kannattaisi edistää. Aiheen löydyttyä, sitä rajattiin ja kirjattiin tietoperusta. Sen jälkeen muotoiltiin tutkimuskysymykset, joihin haluttiin saada vastauksia nuorilta aikuisilta.

Ruoanvalmistustaidot ovat todella tärkeä osaamisalue. Kun ruokaa valmistaa itse, tietää varmasti mitä se sisältää. Ruoan ravitsemukselliseen laatu on tärkeää, sen tulisi sisältää laadukasta rasvaa, suolaa, kuitua, kasviksia, hedelmiä ja marjoja (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, 39). Aina ruoan ravitsemuksellista laatua ei tiedetä ja joskus ruoka voi sisältää valtavasti suolaa tai kovaa rasvaa. Näin voi käydä esimerkiksi silloin, kun syödään usein ravintoloissa tai paljon valmisruokia (Malminen 2015). Valmisruolla käsitteenä tarkoitetaan ruokaa, joka on nopeasti valmistettava, säilyy yleensä pitkään, joka on jo kypsennetty ja vaatii vain lämmittämistä ennen sen syömistä esimerkiksi mikroaaltouunissa (Järvinen & Kupiainen 2009, 8.)

Suomessa harvinaisena maana maailmassa, yläasteella, seitsemännellä luokalla nuorilla alkaa kotitalousopetus, joka on kaikille pakollinen oppiaine. Kotitalousopetus on kuitenkin pakollinen vain seitsemännellä luokalla. Seitsemännen luokan jälkeen kotitalous on oppiaineena valinnainen, eli oppilas saa itse päättää, valitseeko sitä

ylemmillä luokilla. Kotitalousopetusta voidaan antaa kuitenkin oppilaille jo alemmillakin luokilla, jos opetuksen järjestäjä niin päättää. (Oph n.d.) Kotitaloustunneilla luodaan ohja tulevaisuuden kodin arjen hallinnalle, kuten ruoanvalmistustaidoille. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 437.) Kotitalousopetuksen merkitys on siis todella suuri nuorten ruoanvalmistustaitoja ajatellen, ja siitä voi tulla ensikosketus ja kiinnostus ruoanvalmistukseen, sekä kulttuurillinen ulottuvuus.

Kodista tulevat ruoanvalmistusopit ovat todella tärkeitä koulusta tulevien oppien lisäksi. Kotoa opitut hyvät ruoanvalmistustaidot ovat tärkeä osa ruokakulttuuria ja yksilön ruokaidentiteettiä. Hyvästä ja monipuolisesta ruokavaliosta on huomattu olevan hyviä vaikutuksia aikuisikään asti. (Nordic Nutrition Recommendations 2012, 20.) Oppimisenkin kannalta olisi todella tärkeää, että lapset otettaisiin jo lapsena mukaan ruoanvalmistukseen, mutta niin ei aina tehdä. Kotitalousopettaja Minna Löytty-Rissasen mukaan yläasteelle mentäessä ei välttämättä tiedetä edes, miten perunat kuoritaan tai kuinka kananmunat tulisi keittää. Löytty-Rissasen mukaan nuorten ilo on kuitenkin huipussaan, kun he onnistuvat jossain ruoanvalmistuksen suhteen, eli kiinnostusta tuntuu nuorilla kuitenkin olevan. (Nieminen 2016.)

## 2 Tutkimusasetelma

Tässä kappaleessa käydään läpi tutkimuksen lähtökohtia, eli kohderyhmää ja tutkimusongelmaa, sekä -kysymyksiä. Tutkimusmenetelmä, analyysimenetelmä ja luotettavuuden pohdinta tulevat myös ilmi tässä kappaleessa.

## 2.1 Tutkimuksen lähtökohdat

Tähän työhön otettiin kohderyhmäksi nuoret aikuiset, iältään 20 – 25-vuotiaat, koska siinä vaiheessa moni muuttaa kotoa pois omaan asuntoon ja vanhemmat eivät ole enää ruokaa joka päivä valmistamassa. Haglundin ja muiden mukaan, vähiten ruoanlaitosta ovat kiinnostuneet 18 - 24 vuotiaat nuoret. Jopa viidennes nuorista aikuisista lämmittäisi mieluummin einesruokaa mikrossa, kuin valmistaisi sitä itse hyvistä raaka-aineista. On myös huomattu, että korkeasti koulutetut ja työssäkäyvät ihmiset ovat kiinnostuneempia ravitsemuksesta ja ruuanlaitosta. (Haglund ym. 2010, 140.) Myös Susanna Raulion mukaan (Raulio 2017, 8) korkeasti koulutetut syövät kasviksia paljon enemmän, kuin matalammin koulutetut henkilöt. Kasvikset ovat kuitenkin iso osa ruokavaliota, eli niitä olisi todella tärkeää ruokavalioon saada. Työssä ei haluttu rajata myöskään koulutus/työtaustaa, vaan vastaajien ainoa kriteeri oli ikä.

Tutkimusongelma on, mikä on vaikuttanut siihen, että nuoret aikuiset eivät osaa tai osaavat valmistaa ruokaa itsenäisesti. Lisäksi haluttiin selvittää, kokevatko nuoret aikuiset osaavansa valmistaa ruokaa. Tutkimuskysymykseksi nousivat:

Onko kotitalousopetus koulussa vaikuttanut ruoanvalmistustaitoihin? Onko ruokakasvatus kotona vaikuttanut ruoanvalmistustaitoihin? Osaavatko nuoret aikuiset valmistaa ruokaa?

## 2.2 Tutkimusmenetelmä

Tutkimusotteena tässä työssä käytettiin kvantitatiivista tutkimusta. Kvantitatiivinen tutkimus valittiin, jotta saataisiin mahdollisimman monelta vastauksia, ja jotta kysymyksiin voi vasta kyllä tai ei. Kvantitatiivinen tutkimus on toiselta nimeltään määrällinen tutkimus. Kvantitatiivinen tutkimus perustuu mittaamiseen, jonka avulla tietoa voi yleistää ja se on luotettavaa. (Kananen 2008, 10-12, 25.)



Kvantitatiivinen tutkimus on tutkimus, joka tehdään vaihe vaiheelta. Ensin pitää olla tutkimusongelma. Ongelman löydyttyä mietitään, miten ongelma ratkaistaan ja mistä tietoa saadaan. Eli käytännössä mietitään, minkälaisia kysymyksiä esitetään ja minkälaisille kohderyhmälle sekä minkälaisella kysymyslomakkeella. Kysymykset harkitaan tarkkaan, jotta saadaan tarvittavat vastaukset. Kysymykset voi olla avoimia, eli kysymykseen ei voi vastata kyllä tai ei, tai kysymykset voivat olla strukturoituja kysymyksiä, eli kysymyksissä on valmiit vastusvaihtoehdot. Molemmat, avoimet sekä strukturoidut kysymykset, voivat olla kyselyssä yhdessä. Avoimia kysymyksiä ei kannata kuitenkaan olla kovin montaa, koska niitä on vaikea käsitellä lopuksi. Kyselylomake pitää myös aina testata ennen kuin sen laittaa jakoon. Näin voidaan välttyä väärinymmärryksiltä ja kirjoitusvirheiltä (Kananen 2008, 10-12, 25-26.) Siksi kysely testattiin Jyväskylän ammattikorkeakoulun opiskelijoilla Tutkimus ja kehittäminen -kurssilla marraskuussa 2017. Testaaminen auttoi kirjoitusvirheiden löytymisessä ja sain kehittäväää palautetta, miten kyselystä saataisiin vielä parempi ja miten vastaajat saataisiin ymmärtämään kysymykset oikein.

### 2.3 Analyysimenetelmä

Tutkimus toteutettiin Webropol -työkalun avulla tehdyllä kyselyllä, jossa kyselyä sai jaettua mahdollisimman monelle ja jokainen sai vastata silloin, kun itselle sopi. Webropol -työkalu on hyödyllinen, koska sen avulla voi luoda muun muassa erilaisia kyselyitä, jotka voi muokata omiin tarkoituksiin sopiviksi. Virallinen verkkokysely oli avoinna kaikille vastaajille 28.11.2017 – 14.12.2017 Webropol-sivustolla. Kyselyä jaettiin Instagramissa ja Facebookissa eri ryhmissä, esimerkiksi Nordic Style & Beauty, Naistenhuone ja Avoin Puskaradio Seinäjoki -ryhmissä. Kyselyn jakamiseen ei tarvittu muita toimenpiteitä, koska vastauksia kertyi jo ensimmäisenä päivänä todella paljon, eli saavutettiin lakipiste. Vastauksia saatiin 1 004 kappaletta eri puolilta Suomea. Ahvenanmaan lääniä lukuun ottamatta jokaisesta Suomen läänistä saatiin vastauksia. Ahvenanmaa jäi siis tämän vuoksi tutkimuksen ulkopuolelle.

Tuloksia analysoitiin SPSS -ohjelman avulla. SPSS -ohjelmalla tulokset voi syöttää suoraan ohjelmaan, ja sen avulla pystyy analysoimaan tuloksia. SPSS -ohjelmalla selvitetiin vastaajien taustamuuttujat ja tehtiin ristiintaulukointia.

Ristiintaulukoinnin tarkoitus on tutkia muuttujien jakautumista ja niiden välisiä riippuvuuksia. Ristiintaulukoinnissa on käytetty myös khii-toiseen -testiä, jolla testataan, onko tuloksilla tilastollista merkitsevyyttä. Tuloksissa khii-toiseen -testin tulokset on lyhennetty merkillä  $\chi^2$  p.

## 2.4 Luotettavuus

Tutkimuksessa on tarkoitus saada oikeaa, totuudenmukaista tietoa ja siksi tutkimuksen luotettavuutta tulee arvioida. Tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa käytetään käsitteitä validiteetti ja reliabiliteetti. Validiteetti käsitteenä tarkoittaa, että tutkitaan oikeita asioita tutkimusongelmaa ajatellen, ja reliabiliteetti taas sitä, että tutkitaan tutkimustulosten pysyvyyttä. (Kananen 2008, 79.)

### **Reliabiliteetti**

Reliabiliteettia mitattaessa on tässä tutkimuksessa mielestäni onnistuttu. Kyselyssä mainittiin, että kysely on tarkoitettu 20 – 25 -vuotiaille. Noin 200 henkilöä vastasi kyselyssä iäkseen alle 20 tai yli 25 vuotta, oli hyvä että vastaajien ikää siis kyselyssä kysyttiin, näin saatiin selville että vastaajat olivat varmasti 20 – 25 -vuotiaita. Kyselyä jaettiin Facebookissa myös Leivonta -nimisessä ryhmässä ja samaa alaa opiskelevien ihmisten kanssa, mikä ehkä vaikutti hieman siihen, että vastaajilla oli jo kiinnostusta ruoanvalmistukseen. Kyselyä jaettiin kuitenkin myös monessa muussa ryhmässä, joten en usko edellä mainittujen asioiden vaikuttavan paljoakaan vastauksiin. Näin ollen voidaan todeta, että jos tutkimus uusittaisiin, vastaukset olisivat lähes samanlaisia. Voidaan myös kyseenalaistaa, ovatko vastaajat arvioineet

ruoanvalmistustaitonsa totuudenmukaisesti ja kaikki kokeneet omat taitonsa samalla tavalla.

### **Validiteetti**

Tietoperustani tuki hyvin kvantitatiivista tutkimustani ja tutkimuksessa esille tulleita tuloksia, eli validiteetti tutkimuksessa toteutuu hyvin. Kyselyn perusteella saatiin vastaukset oikeisiin kysymyksiin, ja kysely tuki hyvin tietoperustaa. Vastaajia kyselyyn oli paljon ja monesta eri läänistä eli otanta oli siis todella hyvä, mikä tekee tutkimuksesta vielä luotettavamman.

## **3 Suomalainen ruokakulttuuri ja ravitsemussuositukset**

Ruokaa kutsutaan kulttuurin ikkunaksi, joten se on iso osa suomalaisuutta. Oman maan ruokakulttuurin tuntemus luo ihmisille turvallisuutta ja pysyvyyttä. (Rauramo 2013, 14.) Suomalainen ruokakulttuuri on aika muuttuvaa. Me luomme sitä koko ajan omilla valinnoillamme ja myös eri puolilla Suomea on ruokakulttuurissa paljon eroja (Rauramo 2014, 263.) Isona osana suomalaiseen ruokakulttuuriin liittyy myös kouluruokailu, joka on kaikille oppilaille maksuton. Kouluruokailussa syödään suomalaista perusruokaa. Kouluruokailua ohjaavat ravitsemussuositukset, ja näin ollen ravitsemussuositukset ovat myös iso osa suomalaista ruokakulttuuria. (Terveyttä ruoasta, suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 56.) Toisesta maasta muuttavalle lapselle kouluruokailu voi olla ainoa kontakti suomalaiseen ruokakulttuuriin, jos kotona valmistetaan pääasiassa muun maan ruokia. Luvusta 3.1 voi lukea enemmän suomalaisesta ruokakulttuurista, suosituimmista ruuista, kouluruokailusta sekä hieman ravitsemussuosituksista. Ruokakulttuuri käsitteenä tarkoittaa sitä, mitä ja miten Suomessa syödään. (Suomalaisen ruokakulttuurin asialla 2018.) Ravitsemussuositukset taas tarkoittavat käsitteenä sitä, että annetaan

suosituksia hyvästä ravinnosta, jolloin voidaan ehkäistä sairauksia ja edistää terveyttä. (Ravitsemussuosituksia koko väestölle 2017.)

### 3.1 Suomalaisen ruokakulttuurin piirteitä

Suomalainen ruokakulttuuri on muuttunut paljon esihistoriallisesta ajasta tähän päivään. Nykyisen suomalaisen ruokakulttuurin muutokset ovat melko uusia. Isoimmat käännteet suomalaisten ruokakulttuurissa on koettu vuosien 1960 - 1990 aikana ja sen jälkeen. Sekä lama että EU:hun liittyminen ovat vaikuttaneet ruokakulttuuriimme. Ennen luontoa hyödynnettiin ja sieltä otettiin pöytään kaikki mitä voi syödä, jopa muutettiin ruoan perässä toiselle paikkakunnalle. Suola oli todella kallista ja sen käyttäminen harvinaista. 1950-luvulla Suomessa oli todella pieni valinnanvara ruokien suhteen. Suurimmaksi osaksi syötiin perunaa, kastiketta, laatioita, keittoja, leipää ja maitoa. Sunnuntaisin oli hieman juhlavampi päivä ruuan suhteen, ruokapöytiin saatettiin saada jopa makaronilaatikkoa, palapaistia ja jälkiruokaa. (Rauramo 2014, 260-263.) Säätyläistö, kauppiat, palvelijat, sotilaat ja merimiehet ovat levittäneet ympäri Suomen ruokatapoja, ja näin ne ovat levinneet eri paikkakunnille Suomessa. (Mäkelä ym. 2003, 15.)

Suomessa ei ole määritelty mitään varsinaista pysyvää ruokakulttuuria, vaan ruokakulttuuri muuttuu jatkuvasti. Suomalaiset ovat ruoan suhteen todella kokeilevaista kansaa. Uusia ja vanhoja ruokaperinteitä uskalletaan sekoittaa yhteen (Ruokatieto yhdistys ry 2018), ja sen huomaa myös Ruokatiedon teettämästä tutkimuksesta. Tutkimuksen mukaan (kuvio 1) suomalainen ruokakulttuuri koostuu vastaajien mielestä eniten kansainvälisyydestä, sitten trendeistä ja uusista tuotteista ja kolmantena perinneruuista. Suomalaisesta ruokakulttuurista käytetäänkin sanoja turvallisuus, terveellisyys, osaaminen, kilpailukyky, huipputeknologia, vastuullisuus ja eettisyys. (Ruokakulttuuri 2015.)



Kuvio 1. Mistä asioista suomalainen ruokakulttuuri koostuu?  
(Ruokakulttuuri 2015.)

Sesonkiruoat ovat myös iso osa koko Suomen ruokakulttuuria. Sesonkiruoka tarkoittaa ruokaa, joka tehdään raaka-aineista, joiden satokausi on parhaimmillaan, esimerkiksi keväällä raparperi ja retiisi, kesällä varhaisperunat ja mansikka, syksyllä sienet ja omena sekä talvella juurekset ja riista. (Suomalaisen ruokakulttuurin asialla 2018.) Sesonkiruokia valmistetaan myös niin sanotusti päivien mukaan, kuten esimerkiksi runebergintorttu, jota syödään joka vuosi Runebergin päivänä, viides helmikuuta. Runeberg oli kuuluisa kansalliskirjailijamme ja runoilijamme, ja siitä päivä on saanut nimensä. Muita sesonkiruokia ovat muun muassa mämmi pääsiäisenä, vappusima vappuna, jouluna joulukinkku sekä moni muu ruoka. Ympäri vuoden tarjottava perinneruoka on mehevän kostea täytekakku, jota tarjoillaan syntymäpäivillä ja häissä. (Rauramo 2014, 263 – 265.)

Suomalaiseen ruokakulttuuriin kuuluvat isona osana myös metsät, pellot, järvet ja meri. Niistä saamme valtavan määrän ruokaa, kuten esimerkiksi viljasta leipää, järvestä kalaa ja metsästä marjoja. Suosittu marjamme mustikka on saavuttanut

suosiota myös maailmalla ja se tunnetaan oikeana supermarjana. Mustikan lisäksi suomen luonnossa kasvaa jopa 36 erilaista marjaa, onneksi meillä Suomessa kesät ovat niin valoisia, niin kaikki tämä on mahdollista marjojen kypsymisen kannalta. (Mts.) Suomalaiset eivät kuitenkaan osaa käyttää tätä kaikkea satoa hyödyksi, vaan metsistä kerätään keskimäärin vuosittain vain 5-10 prosenttia marjasatoa pois. Suomalaiseen kulttuuriin kuuluu isona osana myös niin sanotut jokamiehen oikeudet, eli jokainen ihminen saa mennä poimimaan toisen omistamasta metsästä marjoja, Suomi on vain yksi niistä harvoista maista, joilla Euroopassa on näin hyvä tilanne asian suhteen. (Mts., 118.)

### 3.2 Suositut suomalaisia ruokia

Tässä kappaleessa kerrotaan, mitkä ovat suomalaisia suosittuja kotiruokia, mitä suomalaiset tykkäävät syödä vuodesta toiseen, pienellä muokkauksella tai ihan perinteiseen tapaan. Ruokatiedon tutkimuksessa oli selvitetty 1300 kotitaloudelta viidenkymmenen suosittujen ruokalajin mieluisuus. Viidestäkymmenestä ruokalajista on listattu kuusitoista suosituinta ruokalajia. (Suomalaisen ruokakulttuurin asialla 2018.)

Suosituimpana listalta nousee paistettu kala. Kalat ovat kiduksilla hengittäviä, vedessä eläviä ja selkärankaisia eläimiä. Suomessa kalaa on jopa seitsemänkymmentä eri lajia, ruokapöytäämme niistä päätyy kuitenkin vain kaksikymmentä. Yleisimpiä lajia ruokana kaloista ovat muun muassa lohi, kuha ja silakka. Kalaa tulisi syödä kaksi kertaa viikossa, koska se vähentää sydän- ja verisuonitaudin riskiä ja parantaa diabeetikon sokerinsietokykyä (Rauramo 2014, 195 – 201), kala sisältää myös luonnollista D-vitamiinia jota on tärkeä saada luuston ja hampaiden kehityksen ja toiminnan kannalta (Airaksinen 2017), eli on hienoa huomata että se löytyy suomalaisten suosikki ruuista. Kalaa suositellaan ruokavalioon myös hyvien vitamiinien, proteiinien ja kivennäisaineiden takia. (Mts, 195 – 201.)

Toisiksi suosituimpana, ehkä hieman yllättävänäkin ruokana listalta löytyy pizza (Suomalaisen ruokakulttuurin asialla 2018.) Pizzan kerrotaan olevan suosittua Suomessa siksi, koska siinä näkyy suomalainen ”esikuva”, jolla tarkoitetaan rieskoja ja avopiirakoita (Mäkelä ym. 2003, 7.) Kolmanneksi sijoittuu pihvi tai leike. Loput kolmestatoista suositusta ruokalajeista ovat satunnaisessa järjestyksessä lihapullat, lasagne, makaronilaatikko, uunikala, poro- ja riistakäristys, lämpimät voileivät, munakas, tortillat, kalakeitto, pihvi/leike, jauhelihakastike, kaalilaatikko ja kreikkalainen salaatti. (Mts.) Ylen teettämässä tutkimuksessa oli tutkittu suomalaisia arkiruokia, ei niinkään ruokalajeja, kuin ruokatiedon teettämässä tutkimuksessa. Ylen tutkimuksessa listalle nousivat myös hernekeitto, kanakastike, jauhelihakeitto, spagetti bolognese, broileri, makkara- ja nakkikeitto sekä lihamureke (Kaipainen, Taskinen & Winberg 2015.) Monenlaista ja paljon erilaista ruokaa suosituimpien ruokien listalta siis löytyy. Monia näistä ruuista saa myös valmiina kauppojen hyllyiltä, eli ruokaa ei ole välttämättä pakko valmistaa itse, eikä sitä näissä tutkimuksissa ollut tuotukaan esille, että valmistetanko esimerkiksi se pizza tai lihapullat itse vai ostetaanko se valmiina jostakin, esimerkiksi kaupasta.

### 3.3 Kouluruokailu

*”Opetukseen osallistuvalla on annettava jokaisena työpäivänä tarkoituksenmukaisesti järjestetty ja ohjattu, täysipainoinen maksuton ateria”*  
(Perusopetuslaki 628/1998, 31.)

Kouluruokailu on Suomessa isona osana lasten ja nuorten päivittäisessä arjessa koulussa, se tukee lasten ja nuorten hyvinvointia ja kasvua, ruoka on terveellistä ja tarkoituksenmukaista. Esikoulun, peruskoulun, lukion ja ammatillisen perusasteen oppilaille ruokailu on joka päivä maksutonta. (Kouluruokailu n.d.) Kouluruokailu on sosiaalinen tapahtuma ja kuuluu isoon osaan opetussuunnitelmaa, myös opettajien osallistumisella ruokailuun voi olla iso merkitys nuorelle (Rauramo 2013, 13), kuten siksi että opettajat kannustavat ja rohkaisevat hyviin valintoihin ruuasta.

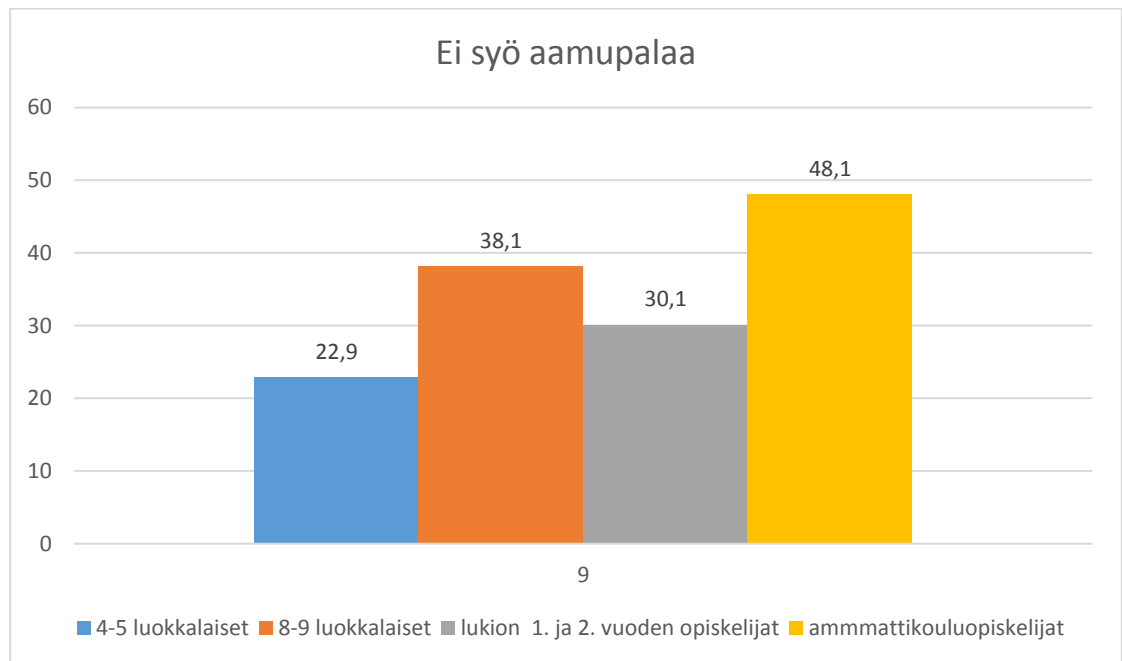
Kouluruokailu tukee isosti ruokaosaamista ja ruokatajun syntymistä nuorella, ja on siksi lähes huomaamatta todella käytännönläheistä ruokakasvatusta (Syödään ja opitaan yhdessä –kouluruokailusuositus 2017, 10-11.) sen takia kouluruokailun merkitys on todella suuri nuorten ruoanvalmistustaitoja ajatellen.

Kouluruokailussa on joka päivä tarjolla lämmin ateria, joka on yleensä suomalaista perusruokaa. Lämpimän ruoan lisäksi tarjoillaan salaattia, raastetta tai tuorepalaa, leipää, leivettä ja juomaa. Opettajilla ja ruokapalveluhenkilöstöllä on vastuu siitä, että oppilas koostaa edellä mainituista raaka-aineista riittävän ja tarpeeksi monipuolisen aterian lautaselleen. Ruoan ulkonäköön tulee myös kiinnittää huomiota sitä tehdessä, että lapsen/nuoren tekee mieli sitä ottaa lautaselleen. Kouluruokailua myös kehitetään jatkuvasti ja seurataan tarkasti, laatu pitää olla todella hyvää. (Kouluruokailu n.d.) Ruokailun tarkoituksena on auttaa nuorta jaksamaan pitkän päivän koulussa, nuorten koulupäivät saattavat kestää jopa kahdeksan tuntia, joten monipuolinen ateria auttaa nuoren vireystason pysymään kunnossa (Lintukangas ym. 2007, 36, 92.) Vanhempia suositellaan myös keskustelemaan lastensa kanssa kouluruokailusta säännöllisesti, ja näin vanhempi voi kertoa myös kouluruokailun tärkeydestä (Mts. 35), ja näin saadaan nuoria ehkä enemmän taas kiinnostumaan ravitsemuksen tärkeydestä.

Kouluruokailussa oppilaat huomaamattaan oppivat valitsemaan oikeanlaisia raaka-aineita lautaselleen. Jos miettii, että kouluruokailua ei olisi, niin oppilaiden ruokailutottumukset voisivat olla aivan erilaisia. Ruokailutottumukset koulussa vaikuttavat myös aikuisuuteen asti, jotka voivat näkyä aikuisena erilaisilla ruokavalinnoilla. Esimerkiksi jos koulussa on opetettu ottamaan aina salaattia, niin tämä sääntö voi jatkua aikuisuuteen asti. Suomessa on onni, että kouluissa tarjotaan ravitsemussuositusten mukaisesti ruokaa, eikä se ruoka tule kotoa eväsraasiassa, koska näin ei voisi taata, että ruoka olisi valmistettu ravitsemussuositusten mukaisesti. Kouluruoalla on siis kaikin puolin hyvät vaikutukset myöskin muun muassa ruoan tietoisuuden, terveysvaikutusten sekä vuorovaikutustaitojen kannalta

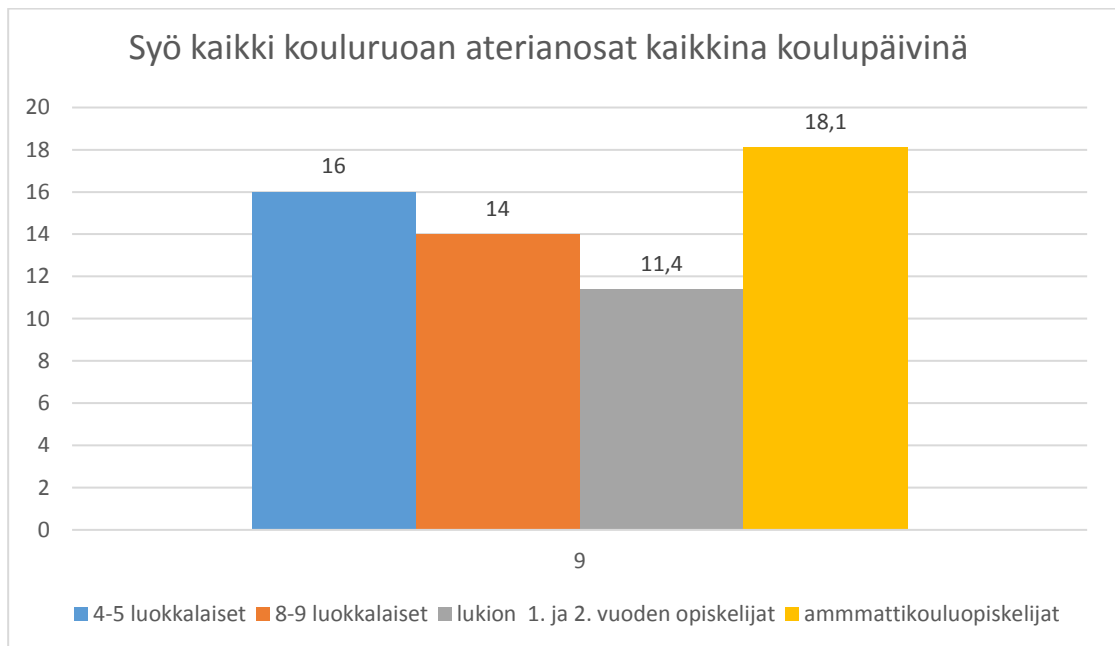


(Leahy & Wright 2016.) Kuvio 3.:sta voi nähdä, että aika vähän kuitenkin syödään kaikki aterianosat koulussa, eli enemmän vielä tarvitsisi ehkäpä opettajien kannustamista monipuoliseen ruokavalioon. Melkein puolet ammattikouluikäisistä nuorista eivät syö aamupalaa, joten kouluruokailun merkitys on siltäkin osin suuri.



Kuvio 2. Ei syö aamupalaa.

(Kouluterveyskyselyn tulokset 2017.)



Kuvio 3. Syö kaikki aterianosat kaikkina koulupäivinä.

(Mts.)

### 3.4 Ravitsemussuositukset

Ravitsemussuosituksilla edistetään väestön terveyttä Suomessa, suositukset voivat toki vaihdella terveydentilan mukaan, mutta yleisesti suositus on määritelty perusterveille, kohtuullisesti liikuntaa harrastaville henkilöille. Myös kouluruokailussa ruoka tehdään ravitsemussuositusten sekä lautasmallin ja ruokakolmion (kuvio 5.) mukaisesti. Suositusten kautta yritetään ennaltaehkäistä myös sairauksia, kuten esimerkiksi sepelvaltimotautia, 2 tyyppin diabetesta ja lihavuutta.

(Ravitsemussuosituksia koko väestölle – Aikuiset 2016.) Sairauksien ehkäisemisen lisäksi ravitsemussuosituksen tavoitteena on ylläpitää tasapainoista ja riittävää ravintoaineiden saantia. Tavoitteena on myös energiansaannin ja –kulutuksen yhteensovittaminen, puhdistettujen sokerien saannin vähentäminen, ravintokuitupitoisten hiilihydraattien oikeanlainen lisääminen, osan kovan rasvan korvaaminen pehmeillä rasvoilla ja tätä kautta myös kovan rasvan vähentäminen ruokavaliosta, suolan vähentäminen, alkoholin kohtuullinen käyttäminen, sekä ruuan nauttiminen kiireettömästi. Oikeanlaisen ravitsemuksen lisäksi vähintään 30

minuutin liikunta päivässä tukee terveyttä edistäviä elintapoja. (Haglund ym. 2010, 10-11.)

Oikeanlaisessa ravitsemuksessa suomalaisten suurin ongelma on ollut kautta aikojen se, että kasviksia ei syödä riittävästi tai ei ollenkaan, ja niitä ei kotiruoassa tai koulussa oteta mukaan lautaselle, vaikka sitä olisi tarjolla. Suositus päivittäisestä kasvisten saannista on 500 grammaa päivässä, määrä voi sisältää hedelmiä, marjoja ja kasviksia. Positiivista on, että koko ajan kuitenkin kasvisten syömisessä mennään parempaan suuntaan, eli niitä syödään enemmän ja enemmän. (Raulio 2017, 6.) Jos kuitenkin esimerkiksi ostaa usein valmisruokaa kaupasta, niin kasvisten päiväsaanti suositus ei yleensä täyty. Kasvisten lisäksi lautaselta olisi hyvä löytyä kalaa kaksi tai kolme kertaa viikossa, pähkinöitä ja siemeniä noin 2 ruokalusikallista päivässä, täysjyväviljavalmisteita noin kuusi desilitraa päivässä naisilla ja miehillä noin yhdeksän desilitraa päivässä, lihavalmisteita ja punaista lihaa korkeintaan noin 500 grammaa viikossa sekä nestettä vielä tietenkin ruoan tueksi. Nesteen määrä vaihtelee ihmisillä todella paljon, monella riittää kun juo vain janoon (ravitsemussuosituksia koko väestölle – aikuiset 2016.) Isona ongelmana suomalaisten ruokavaliossa ovat myös hiilihydraattien ja rasvojen huono laatu, hiilihydraattien laatu heijastuu vähäiseen kuidun saantiin, sekä rasvojen laatu sydän- ja verisuonitautisairauksiin (Terveyttä ruoasta, suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 13.) Kotiruoan valmistamisen tueksi olisi siis hyvä tarkkailla edellä mainittuja asioita, että ruoasta saadaan tarpeeksi terveellistä ja täysipainoista.

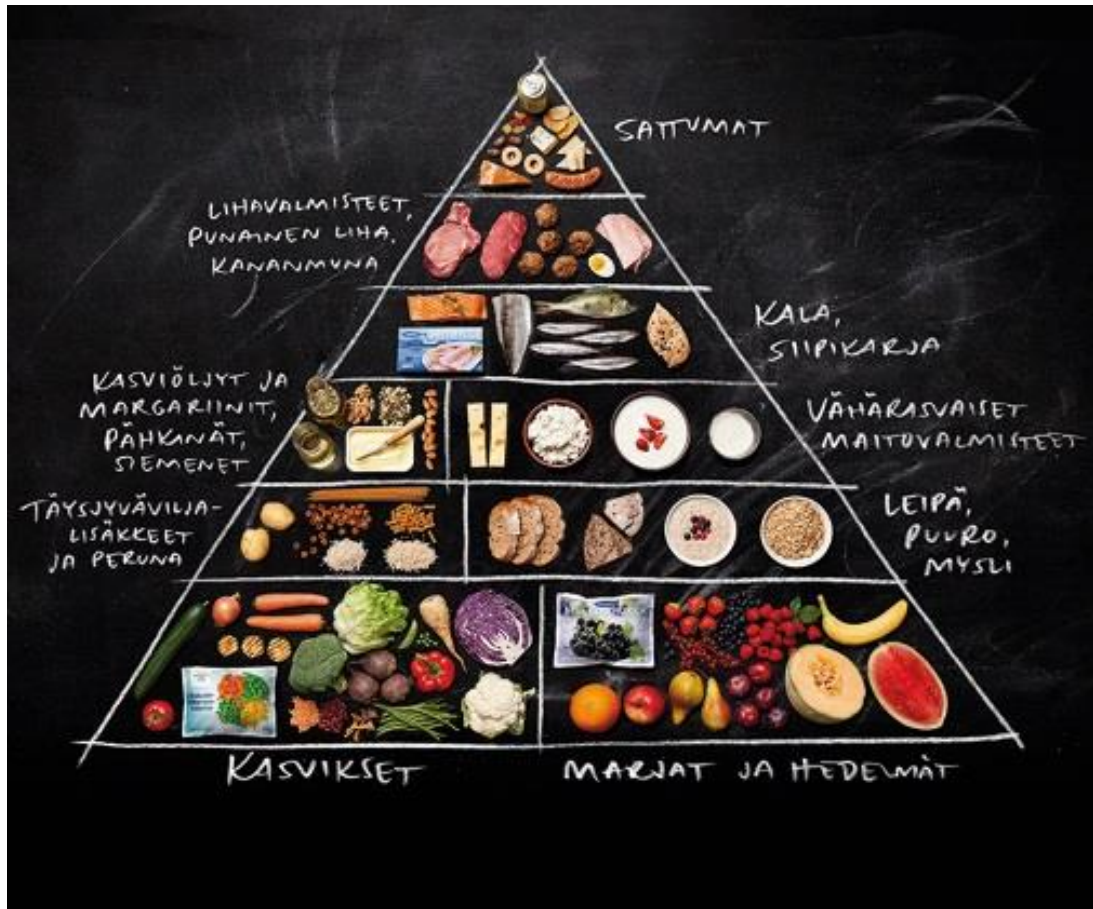
Ruokailun tueksi on laadittu lautasmalli (kuvio 4.) ja ruokakolmio (kuvio 5.), näiden avulla on helpompi tietää, mitä lautasella tulisi valita. Eli tiivistettynä lautaselta tulisi lautasmallin (kuvio 4.) mukaisesti löytyä puolet lautasesta kasviksia tai salaattia, neljännes osa lautasesta perunaa tai täysjyväpastaa ja jäljelle jäänyt neljäs osa kalaa, lihaa tai palkokasveja. Lisäksi lautasmalliin suositellaan lasillinen maitoa sekä täysjyväleipää kasviöljypohjaisen rasvalevitteen kera. Ateriaa täydentämään voi ottaa lisäksi hedelmiä tai marjoja. (Terveyttä ruoasta, suomalaiset ravitsemussuositukset

2014, 20.) Lautasmallin lisäksi ruoanvalmistuksen apuna on ruokakolmio. Ruokakolmiossa näkyy mistä aineista päivän ruoat olisi suositeltavaa koostaa. Ruokakolmion alhaalla on ruoka-aineet mitä tulisi nauttia eniten ja kolmion huipulla taas ne mitä tulisi syödä päivän aikana vähiten. (Ruokakolmio kannustaa monipuolisiin valintoihin N.d.) Lautasmallit ja ruokakolmiot ovat kaikkien käytössä esimerkiksi internetissä, joten voisi sanoa että on aika helppoa syödä oikein. Ruokakolmioon on laitettu myös pakasteessa olevia ruokia, eli jos ruoanlaittotaitoja ole, niin saa helposti käytettyä niitä, pakasteessa oleville ruoille riittää yleensä pelkkä uunissa lämmittäminen, tarkemmat ohjeet löytyvät kyseisten tuotteiden pakkauksista.



Kuvio 4. Lautasmalli.

(Terveyttä edistävä ruokavalio – lautasmalli 2016.)



Kuvio 5. Ruokakolmio.

(Ruokakolmio kannustaa monipuolisiin valintoihin n.d.)

## 4 Ruokakasvatus ja ruoanvalmistustaidot

Tässä kappaleessa käydään läpi ruokakasvatusta ja ruoanvalmistustaitoja.

Ruokakasvatus käsitteenä on tullut käsitteistä ravitsemuskasvatus, ravitsemusvalistus ja terveyden edistäminen. Ruokakasvatuksen tavoitteena on ruokaosaaminen, eli tavoitteena on osata valmistaa ruokaa omien tietojen ja taitojen kautta oman hyvinvoinnin edistämiseksi. (Lyytikäinen 2016.)

Koti ja koulu ovat ehdottomasti isoimmat tekijät lapsen/nuoren ruoanvalmistustaitojen kannalta. Seitsemännellä luokalla aloitetaan opettamaan kotitalousopetusta, jossa nuori saa hyvän pohjan ruoanlaittotoidoille. Koulussa jo alemmilla luokilla asti luodaan kyllä pohjaa ruokaosaamiselle lapselle ja kouluterveydenhuollossa annetaan elintapaohjausta, (Syödään ja opitaan yhdessä – kouluruokailusuositus 2017, 13), mutta ei niin käytännönläheisesti kuin taas kotitalousopetuksessa. Kouluruokailu on myös iso osa ruokakasvatusta, josta kerrottiin edellisessä luvussa. Kotona taas itse sitä ruoanvalmistamista hyvässä tapauksessa näkee joka päivä lapsesta asti, jos lapsi otetaan myös nuorena jo apuun ruoanvalmistukseen. Näin lapsi oppii esimerkiksi kuorimaan perunat jo pienenä ja voi pikkuhiljaa siirtyä vaikeampiin tehtäviin, ja pian huomataan että lapsi/nuori osaakin jo valmistaa esimerkiksi keitetyt perunat ja jauhelihakastikkeen, joka on yksi suomalaisista perusruuista. Monessa kodissa kuitenkin lasta ei oteta mukaan ruoanvalmistukseen, eikä monessa perheessä enää ruokailla yhdessä perheen kanssa (Lintukangas & Palojoki 2012, 45.)

#### 4.1 Ruoanvalmistustaidot

Ruoanvalmistus käsitteenä on todella laaja, eikä siihen löydy yhtä oikeaa määritelmää. Tässä työssä määritellään ruoanvalmistus ravitsemuspassin materiaalien perusteella, ravitsemuspassin on kehittänyt Suomen Sydänliitto yhteistyössä Seinäjoen ja Jyväskylän ammattikorkeakoulujen kanssa. Ruoanvalmistus on ruoan kypsentämistä lautasmallin mukaisesti terveellisistä raaka-aineista, ja niin, että ruoka olisi vielä hyvän makuista, että sitä olisi mukava syödä. (Ravitsemuspassi n.d.) Ruoanvalmistusta kannattaa suunnitella jo etukäteen, näin säästää aikaa ja rahaa. Oman ruokalistan suunnittelussa kannattaa ensin valita jokin pääraaka-aine, kuten esimerkiksi kana, maksa tai jauheliha, ja niiden ympärille koota mielensä mukaan perunaa, riisiä tai pastaa, sekä kasviksia unohtamatta, näin annos voidaan koota lautasmallin (kuvio 4.) mukaisesti. (Leander ym. 2017, 69 – 70.) Tärkeintä olisi myös syödä aina monipuolisesti, riippumatta siitä onko kasvissyöjä tai vaikka

esimerkiksi kana ei miellytä. Ainoa mitä ei voi ruokavaliosta millään korvata, ovat kasvikset ja hedelmät. (Omat hyvät valinnat. N.d.)

Jotta voitaisiin ehkäistä ylipainoa, jatkuvaa napostelua ja hampaiden reikiintymistä, on hyvä noudattaa säännöllistä ateriarytmiä. Säännöllinen ateriarytmi tarkoittaa, että suunnilleen joka päivä syötäisiin samaan aikaan ja yhtä monta kertaa päivässä. Hyvä säännöllinen ruokavalio koostuu parista kylmästä tai lämpimästä ateriasta, sekä välipaloista. Eli jos säännöllistä ateriarytmiä aikoo noudattaa, olisi hyvä osata ruokaa laittaa myös itse, koska jos syö vain töissä tai koulussa päivän aikana, niin toista runsasta ateriaa ei välttämättä saa. (Terveyttä ruoasta, suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, s. 39.) Ateriarytmiä ei kuitenkaan välttämättä kaikki tunne ja Suomessa onkin huomattu ilmiötä ”välipalaistuminen”, eli välipaloja ja pikaruokia ostetaan entistä enemmän ja napostellaan niitä pitkin päivää (Mäkelä ym. 2003, 39 - 40), tämä ilmiö voi johtua osaamattomuudesta tai ettei kiinnostusta ruoanvalmistusta kohtaan ole.

## 4.2 Ruokakasvatus kotona

Ruokakasvatuksella käsitteenä tarkoitetaan, että nuoria ja lapsia ohjataan kohti hyvinvointia ja rakennetaan oikeanlaista suhtautumista ruokaan (Lintukangas & Palojoki 2012, 48.) Suomessa jo päiväkodeissa aloitetaan ruokakasvatusta, syöden yhdessä ja samalla tutustuen ruokakulttuuriin ja käytöstapoihin, tämä jatkuu yläasteelle asti (Rauramo 2013, 13.) Eli suomalaiset lapset/nuoret tutustuvat suomalaiseen ruokakulttuuriin väistämättä koulussa joillain tavoin, vaikka siihen ei kotona millään tavalla keskityttäisikään. Kuitenkin jos kotona ei esimerkiksi syödä kasviksia missään muodossa, niin lapsella/nuorella ne helposti jäävät myös muualla syömättä (Raulio 2017, 10.) Kodilla on siis iso vastuu myös koulun lisäksi lapsen ruokakasvatuksesta, vanhempien asenteet, vastuunotto ja kannustaminen vaikuttavat suuresti lapsen ruokailutapoihin.

Suomalaisissa perheissä ruokakasvatus kotona jää harmillisen vähälle, muun muassa sen takia, koska suomalaisissa perheissä syödään todella vähän yhdessä. Muualla maailmassa perheissä yhdessä syömisen merkitys on paljon suurempi kuin Suomessa. (Mts. 13.) Yhdessä syöminen olisi perheissä todella tärkeää myös siksi, koska se edistää psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista hyvinvointia, eli vaikuttaa aikuisikään asti (Rauramo 2013, 13.) Tutkimusten mukaan kotona tapahtuvan yhteisen ruokailun hyödyt ovat isot, kun katsoo nuorten terveystietämystä (Syödään ja opitaan yhdessä –kouluruokailusuositus 2017.)

### 4.3 Kotitalousopetus

Suomalaisissa kouluissa on laadittu opetussuunnitelma, jonka avulla on määrätty opetuksen tavoitteet ja keskeiset sisällöt, näin varmistetaan siitä, että koulutukselliset perusoikeudet, tasa-arvo, opetuksellinen yhtenäisyys, laatu ja oikeusturva toteutuvat kouluissa. Opetussuunnitelmassa on määritelty oppiaine kotitalous, jota järjestetään yläasteen vuosiluokille 7-9. Kotitalousopetuksen keskeiseksi sisällöksi on määritelty asuminen ja yhdessä eläminen, kuluttaja- ja talousosaaminen kodissa sekä ruokaosaaminen ja ruokakulttuuri. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014.) Keskeisimmäksi asiaksi oman työni kannalta kotitalousopetuksesta nostaisin ruokaosaamisen ja ruokakulttuurin, jos kotona ei millään tavalla ole ruokatapoihin/ruoanvalmistukseen keskitytty, niin kotitalousopetuksen tunnit luovat varmasti todella hyvän pohjan nuorelle.

Ruokaosaamisen ja ruokakulttuurin sisältöön kotitalousopetus tunneilla kuuluu muun muassa se, että nuoren leivonta- ja ruoanlaittotaidot kehittyisivät. Myös ravitsemussuosituksia, ruokaturvallisuutta, ruokaketjua, elintarviketuntemusta, taloudellisuutta, eettisyyttä ja ruokaan liittyvää luotettavaa tietoa pohditaan ruoan suunnittelun ja ruokailutilanteiden kautta. Asumisen ja yhdessä elämisen sisällön kautta nuoret saavat myös apua ruokaosaamiselle, koska siellä käsitellään esimerkiksi puhtaanapitoa, sekin on kuitenkin iso osa ruoanlaittoa. Kuluttaja- ja



talousosaaminen viittaa myös kaikkeen edellä mainittuun, koska sen sisältöä on muun muassa rahan käyttö, jota meidän täytyy oppia käyttämään jossain vaiheessa elämäämme, koska kaikki ruoka kaupassa maksaa.

Kotitalouden päättötodistuksessa arvioidaan käytännön toimintatapoja, yhteistyö- ja vuorovaikutustaitoja sekä tiedonhallintataitoja. (Mts.) Oppimistulosten arvioinnista on käynyt ilmi että tytöt ovat saaneet paljon parempia numeroita kotitalousopetuksen kirjallisista ja näyttökokeen osioista verrattuna poikiin.

Kotitalousopetus on siis todella tärkeä etappi nuoren elämässä.

Kotitalousopetuksessa pyritään antamaan nuorelle pohja ruoanvalmistustaidoille. Mielenkiintoista on nähdä näkykö kotitalousopetuksen vaikutukset tässä tutkimuksessa.

## 5 Tutkimuksen tulokset

### 5.1 Vastaajien taustat

Webropol kyselyn avulla vastauksia tuli merkittävä määrä, 1004 kappaletta. Kaikki eivät kuitenkaan ymmärtäneet että vastaajan tulisi olla 20 – 25 vuotias, joten lopullisten vastaajien määräksi jäi 818 henkilöä, kun poistettiin vastaajista alle 20 -vuotiaat ja yli 25 -vuotiaat. Kyselyyn vastamaalla ja jättämällä yhteystiedot sai osallistua neljän leffalipun arvontaan. Sosiaalisen median voima ja ehkä myös arvontaan osallistuminen saivat ihmiset vastaamaan kyselyyn. Nuorten kiinnostus ruoanlaittoon on aiheena pinnalla sosiaalisessa mediassa, sekä erilaisissa blogeissa, eli siitäkin syystä ihmisiä varmasti aihe kiinnosti ja kyselyyn lähdettiin helposti vastaamaan.

Kyselyssä oli 15 kysymystä, joista suurin osa oli strukturoitua kysymyksiä, eli niissä oli vastausvaihtoehdot valmiina. Myös yksi avoin kysymys kyselystä löytyi, yhteystietojen antamisen lisäksi. Avoimeen kysymykseen tarvitsi vastata vain, jos vastasi yhteen kysymykseen kohdan ”muu”. Näin ollen kyselyyn vastaaminen vei alle viisi minuuttia, koska kysymykset olivat nopeita, helppoja ja selkeitä.

## 5.2 Taustamuuttujat

Naisia oli 760 kappaletta vastaajista, kun taas miehiä 55 kappaletta ja muu -kohtaan vastanneita kolme kappaletta. (Taulukko 1.) Naisia oli siis vastaajista selvästi suurin osa.

Taulukko 1. Vastaajien sukupuoli.

	n	%
Nainen	760	92,9
Mies	55	6,7
Muu	3	0,4
Yhteensä	818	100,0

Vastaajista 50 prosenttia oli Länsi-Suomen läänistä, mikä johtuu osaksi siitä, että asun ja opiskelen kyseisessä läänissä. Vastaajista 28 prosenttia oli Etelä-Suomen läänistä, 13,5 prosenttia Itä-Suomen läänistä, ja loput vastaajat Lapin ja Oulun läänistä. (Taulukko 2.)

Taulukko 2. Vastaajien asuinlääni.

	n	%
Länsi-Suomen lääni	408	49,9
Etelä Suomi	231	28,2
Itä Suomi	109	13,3
Oulun lääni	48	5,9
Lapin lääni	22	2,7
Yhteensä	818	100,0

Kyselyssä haluttiin tietää myös vastaajien elämäntilanteesta, eli olivatko he opiskelijoita, työttömiä, työssäkäyviä vai jotain muuta. Vastaukset jakoutuivat aika tasaisesti opiskelijoiden ja työssäkävien välille. Opiskelijoita oli 373 henkilöä vastaajista, eli 45,5 prosenttia, ja työssäkäyviä taas 318 henkilöä, eli 39 prosenttia vastaajista. Työttömiä vastasi 54 henkilöä eli noin seitsemän prosenttia ja muu - kohtaan vastasi 73 henkilöä eli noin yhdeksän prosenttia vastaajista. (Taulukko 3.)

Taulukko 3. Vastaajien elämäntilanne.

	n	%
Työssäkäyvä	318	38,9
Opiskelija	373	45,6
Työtön	54	6,6
Muu	73	8,9
Yhteensä	818	100,0

Koulutustaustaltaan vastaajat olivat suurimmaksi osaksi alemman korkeakoulututkinnon tai ammatillisen tutkinnon suorittaneita. Ammatillisen tutkinnon suorittaneita oli vastaajista 312 henkilöä eli 38 prosenttia ja alemman korkeakoulututkinnon suorittaneita 335 henkilöä eli 41 prosenttia. Loput 21 prosenttia olivat suorittaneet yläasteen, lukion, opiston tai ylempään korkeakoulututkinnon. (Taulukko 4.)

Taulukko 4. Vastaajien koulutustausta.

	n	%
Yläaste	22	2,7
Ammattikoulu	312	38,1
Lukio	101	12,3
Opisto	6	0,7
Alempi korkeakoulututkinto	335	41,0
Ylempi korkeakoulututkinto	42	5,1
Yhteensä	818	100,0

Kyselyssä kysyttiin myös, että miten usein vastaaja ruokaili yllä mainituissa oppilaitoksissa. Yläasteella 89,5 prosenttia oppilaista ruokaili lähes joka koulupäivä. Ammatillisen tutkinnon suorittaneista 85,5 prosenttia oli nauttinut ruoan lähes joka päivä koulussa, lukiossa lähes saman verran, 86,5 prosenttia ruokaili ruokalassa lähes joka päivä. Ammattikorkeakoulussa ja yliopistossa oppilaitoksessa ruokailu selvästi väheni. Ammattikorkeakoulussa enää 46 prosenttia ruokaili kampuksella ja yliopistossa melkein saman verran, 41,5 prosenttia. (Taulukko 5.)

Taulukko 5. Miten usein ruokailit seuraavissa kouluissa?

	Yläaste%	Lukio %	Ammattikoulu %	Yliopisto%	Ammattikorkeakoulu%
Harvem- min kuin kerran viikossa	2,5	2,5	3,5	16,5	14
Yhden kerran viikossa	1	1,5	1,5	9	6,5
2-3 kertaa viikossa	7	9,5	10	33	33,5
Lähes joka koulu- päivä	89,5	86,5	84,5	41,5	46

Kyselyssä kysyttiin myös, montako kertaa viikossa lapsena perheen kanssa ruokailtiin saman pöydän ääressä. Yli puolet, 58,5 prosenttia, vastaajista ruokaili lapsena perheensä kanssa saman pöydän ääressä lähes joka päivä. Lapsena 3 – 4 kertaa viikossa yhdessä perheen kanssa ruokaili 21 prosenttia vastaajista, 1 – 2 kertaa viikossa taas ruokaili 13,5 prosenttia. Loput 7,5 prosenttia ruokaili perheensä kanssa harvemmin kuin kerran viikossa tai ei juuri ollenkaan. (Taulukko 6.)

Taulukko 6. Kun olit lapsi, miten usein ruokailit saman pöydän ääressä perheesi kanssa?

	n	%
Ei juuri koskaan	28	3,4
Harvemmin kuin kerran viikossa	32	3,9
1-2 kertaa viikossa	109	13,3
3-4 kertaa viikossa	171	20,9
Lähes joka päivä	478	58,4
Yhteensä	818	100,0

Vain 7,5 prosenttia piti ruoanvalmistusta epämiellyttävänä, eli ruokaa halutaan valmistaa. (Taulukko 7.) Vastauksista ilmeni, että 36,5 prosenttia vastaajista valmisti ruokaa lähes joka päivä, 36,5 prosenttia valmisti 3-4 kertaa viikossa, 20,5 prosenttia 1-2 kertaa viikossa, 5,6 prosenttia harvemmin kuin kerran viikossa ja 0,7 prosenttia ei valmistanut ruokaa juuri koskaan. (Taulukko 8.)

Taulukko 7. Pidätkö ruoanlaitosta?

	n	%
en pidä	60	7,3
pidän jonkin verran	317	38,8
kyllä pidän	441	53,9
Yhteensä	818	100,0

Taulukko 8. Kuinka usein valmistat ruokaa itse?

	n	%
En koskaan	6	0,7
Harvemmin kuin kerran viikossa	46	5,6
Noin 1-2 kertaa viikossa	167	20,4
3-4 kertaa viikossa	299	36,6
Lähes joka päivä	300	36,7
Yhteensä	818	100,0

Lähes puolet, 48 prosenttia, arvioi itsensä ruoanvalmistajana asteikolla välttävä – erinomainen hyväksi ruoanvalmistajaksi. Vain seitsemän prosenttia arvioi itsensä välttäväksi tai tyydyttäväksi ruoanvalmistajaksi. (Taulukko 9.)

Taulukko 9. Millä asteikolla välttävä-tyydyttävä arvoit ruoanvalmistustaitosi?

	n	%
Välttävä/tyydyttävä	59	7,2
Hyvä	253	31,0
Kiitettävä	392	48,0
Erinomainen	112	13,7
Yhteensä	816	100,0

Kyselyssä kysyttiin, miten usein syö valmisruokaa, ja vastaajista suurin osa, 447 henkilöä, söi valmisruokaa harvemmin kuin kerran viikossa. Valmisruokaa ei koskaan

syönyt 75 vastaajaa. 1 – 2 kertaa viikossa valmisruokaa söi 229 henkilöä, 3 – 4 kertaa viikossa söi 54 henkilöä ja lähes joka päivä 13 henkilöä. (Taulukko 10.)

Taulukko 10. Kuinka usein syöt valmisruokaa?

	n	%
En koskaan	75	9,2
Harvemmin kuin kerran viikossa	447	54,6
1-2 kertaa viikossa	229	28,0
3-4 kertaa viikossa	54	6,6
Lähes joka päivä	13	1,6
Yhteensä	818	100,0

Ravintolassa, muussa kuin opiskelija- ja työpaikkaravintoloissa ruokailtiin myös aika vähän, vain 0,2 prosenttia ruokaili lähes joka päivä ravintolassa. 3-4 kertaa viikossa ravintolassa ruokaili yksi prosenttia vastaajista, 1 -2 kertaa viikossa 17 prosenttia ja harvemmin kuin kerran viikossa suurin osa, eli 77,5 prosenttia. Koskaan ravintolassa ei ruokaillut 4 prosenttia. (Taulukko 11.)

Taulukko 11. Kuinka usein ruokailet ravintolassa? Tähän kysymykseen ei lasketa opiskelija- ja työpaikkaravintoloita.

	n	%
En koskaan	31	3,8
Harvemmin kuin kerran viikossa	634	77,5
1-2 kertaa viikossa	141	17,2
3-4 kertaa viikossa	10	1,2
Lähes joka päivä	2	0,2
Yhteensä	818	100,0



12. kysymys oli koetko, että olet saanut tarpeeksi ruoanvalmistusopetusta elämäsi aikana? Tässäkin kohtaa vastaukset olivat positiivisia, jopa 601 vastaajaa eli 73,5 prosenttia oli sitä mieltä että on saanut tarpeeksi opetusta. Mutta kuitenkin 189 vastaajaa, eli 23 prosenttia olisi kaivannut hieman enemmän opetusta ja 28 vastaajaa, eli 3,5 prosenttia ei ollut mielestään saanut tarpeeksi opetusta. (Taulukko 12.)

Taulukko 12. Koetko että olet saanut tarpeeksi ruokaopetusta elämäsi aikana?

	n	%
En ole saanut tarpeeksi	28	3,4
Olisin kaivannut hieman enemmän opetusta	189	23,1
Kyllä olen saanut tarpeeksi	601	73,5
Yhteensä	818	100,0

### 5.3 Tulokset

Yksi tutkimuskysymys tässä tutkimuksessa oli, että osaavatko nuoret aikuiset valmistaa ruokaa itse alusta asti? Selitin ruoanlaiton kyselyssä ja niin kuin edelläkin mainitsin, että tarkoitan sillä kypsentämätöntä ruokaa, mikä valmistetaan itse alusta asti, ja mille ei riitä esimerkiksi pelkkä mikroaaltouunissa lämmitys. Vastaukset olivat todella positiivisia, jopa 769 henkilöä vastaajista kokee osaavansa laittaa ruokaa, eli jopa 94 prosenttia. Vain viisi henkilöä kokee että ei osaa laittaa ruokaa. Myös jopa 13,5 prosenttia vastaajista pitää lisäksi itseään erinomaisena ruoanvalmistajana, eli kokee osaavansa laittaa ruokaa todella erinomaisesti. Lähes puolet, 48 prosenttia

vastaajista pitää itseään kiitettävänä ruoanvalmistajana. Vain yksi prosentti vastaajista arvioi ruoanvalmistustaitonsa välttäviksi. Oli hienoa saada tutkimuksessa tällaisia vastauksia. (Taulukko 13.)

Taulukko 13. Osaatko valmistaa ruokaa itse alusta asti?

	n	%
Osa valmistaa ruokaa	769	94,0
Osa valmistaa ruokaa jonkun verran/ei ollenkaan	49	6,0
Yhteensä	818	100,0

Vertailussa, onko koulutustausta vaikuttanut ruoanvalmistustaitoihin, ei löytynyt yhteyttä. Korkeimpana tutkintona yläasteen, opiston tai ylemmän ammattikorkeakoulun käyneet osasivat kaikki mielestään valmistaa ruokaa. Eniten eroavaisuuksia tuli korkeimpana tutkintona lukion käyneiltä opiskelijoilta, heistä 13 prosenttia ei osannut laittaa ruokaa ollenkaan tai osasi vain jonkun verran. (Taulukko 14.)

Taulukko 14. Koulutustaustan vaikutus ruoanvalmistustaitoihin.

	Kyllä osaa valmistaa ruokaa %	Osa valmistaa ruokaa jonkun verran/ei ollenkaan %
Yläaste	100	0
Ammattikoulu	94	6
Lukio	87	13
Opisto	100	0
Alempi korkeakoulututkinto	94,5	5,5
Ylempi korkeakoulututkinto	100	0

Asuinlääninä vertaillessa ruoanvalmistustaitoihin ei myöskään löytynyt yhteyttä.

Oulun läänistä kaikki vastaajat osasivat mielestään laittaa ruokaa ja lapin läänistä 9 prosenttia vastaajista osasi laittaa ruokaa jonkun verran tai ei ollenkaan. Kaikissa lääneissä kuitenkin yli 90 prosenttia vastaajista osasi mielestään laittaa ruokaa.

(Taulukko 15.)

Taulukko 15. Asuinläänin vaikutus ruoanvalmistustaitoihin.

	Kyllä osaa valmistaa ruokaa %	Osaa valmistaa ruokaa jonkun verran/ei ollenkaan %
Länsi-Suomen lääni	93	7
Etelä-Suomen lääni	94	6
Itä-Suomen lääni	96,5	3,5
Oulun lääni	100	0
Lapin lääni	91	9

Vertaillessa elämäntilannetta ja ruoanvalmistustaitoja ei löytynyt myöskään yhteyttä. Lähes kaikki elämäntilanteesta riippumatta osasivat mielestään valmistaa ruokaa. Työssäkäyvistä 93,5 prosenttia, opiskelijoista 94,5 prosenttia, työttömistä 94,5 prosenttia ja muu kohtaan vastanneista myös 94,5 prosenttia, tulokset olivat siis lähes samoja. (Taulukko 16.).

Taulukko 16. Elämäntilanteen vaikutus ruoanvalmistustaitoihin.

	Kyllä osaa valmistaa ruokaa %	Kyllä osaa valmistaa jonkun verran ruokaa %
Työssäkäyvä	93,5	6,5
Opiskelija	94,5	5,5
Työtön	94,5	5,5
Muu	94,5	5,5

Tutkimuskysymyksessä oli kysymys, että onko kotitalousopetus vaikuttanut ruoanvalmistustaitoihin. Vastaaajista he jotka kokivat, että kotitalousopetus on

vaikuttanut todella paljon, heistä 86 prosenttia osaa mielestään valmistaa ruokaa ja loput 14 prosenttia kokee, että ei osaa tai osaa jonkun verran valmistaa ruokaa. Vastaajista he, jotka kokivat, että kotitalous on vaikuttanut jonkun verran, heistä 95 prosenttia osaa mielestään valmistaa ruokaa ja loput 5 prosenttia osaa mielestään jonkun verran tai ei ollenkaan. Vastaajista he, jotka kokivat, että kotitalousopetus on vaikuttanut todella paljon, heistä 97 prosenttia osaa mielestään valmistaa ruokaa ja loput 3 prosenttia osaa mielestään jonkun verran tai ei ollenkaan.

Vastausten perusteella voi todeta, että ruoanvalmistustaidoilla ja kotitalousopetuksella koulussa on jotain yhteyttä ( $\chi^2$  p=0.000). Selvästi he, jotka kokivat saaneensa kotitalousopetuksesta apua ruoanvalmistustaitoihin, osasivat suurin osa myös valmistaa ruokaa omasta mielestään aikuisiässä. (Taulukko 17.)

Taulukko 17. Kotitalousopetuksen vaikutus ruoanvalmistustaitoihin.

	kyllä osaan	osaan jonkin verran
Ei juuri ollenkaan ole vaikuttanut	86	14
On vaikuttanut jonkun verran	95	5
On vaikuttanut todella paljon	97	3

Toinen tutkimuskysymys oli, että miten koti on vaikuttanut ruoanvalmistustaitoihin. Vastaajista he jotka kokivat, ettei koti ollut vaikuttanut juuri ollenkaan, heistä 87 prosenttia osaa mielestään valmistaa ruokaa ja loput 13 prosenttia kokee, että ei osaa tai osaa jonkun verran valmistaa ruokaa. Vastaajista taas he jotka kokivat, että koti on vaikuttanut jonkun verran, heistä 87 prosenttia osasi mielestään valmistaa

ruokaa ja loput 13 prosenttia koki, että ei osaa tai osaa jonkun verran valmistaa ruokaa. Vastaajista he, jotka kokivat, että koti on vaikuttanut todella paljon, heistä 97 prosenttia osaa mielestään valmistaa ruokaa ja loput 3 prosenttia osaa mielestään jonkun verran tai ei ollenkaan.

Vastausten perusteella kodilla ja ruoanvalmistajilla on siis yhteyttä ( $\chi^2$  p=0.000). Kodin vaikutukset ovat lähes samat kuin kotitalousopetuksen, eli he jotka ovat saaneet paljon ruoanvalmistus oppia kotoa, heistä suurin osa osaa valmistaa mielestään ruokaa. (Taulukko 18.)

Taulukko 18. Kodin vaikutus ruoanvalmistustaitoihin.

	Osaa valmistaa ruokaa %	Osaa valmistaa ruokaa jonkun verran/ei ollenkaan %
Ei juuri ollenkaan ole vaikuttanut	87	13
On vaikuttanut jonkun verran	87,5	12,5
On vaikuttanut todella paljon	97	3

Muu kohtaan ei ollut pakko vastata kyselyssä, mutta siihenkin oli vastannut 150 vastaajaa, eli muutkin tekijät kuin koti ja kotitalousopetus ovat vaikuttaneet. Muu kohdan vastaukset voi jakaa seuraaviin kategorioihin:

- Oma kiinnostus ruoanvalmistukseen
- Töissä ruoanvalmistaminen ja sitä kautta oppiminen
- Ravintola-alan koulutus

- Muutto omaan kotiin
- Sosiaalinen media ja internet
- Ystävät
- Tv – ohjelmat, erityisesti ruuanlaitto ohjelmat
- Avopuoliso

Selvästi suosituin näistä yllämainituista kategorioista oli oma kiinnostus ruoanlaittoa kohtaan. Myös työpaikka, omilleen muuttaminen ja koulutus olivat hyvin suosittuja vastauksia.

## 6 Yhteenveto

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää ovatko nuoret aikuiset kiinnostuneita ruoanvalmistuksesta ja onko koti tai kotitalousopetus vaikuttaneet ruoanvalmistustaitoihin. Tuloksista voi selvästi päätellä, että lähes kaikki nuoret aikuiset osaavat mielestään valmistaa ruokaa, ja kiinnostusta ruoanvalmistukseen löytyy. Ruoanlaittotaidot koetaan myös aika hyväiksi, mikä on todella positiivista. Koti ja kotitalousopetus ovat selvästi myös vaikuttaneet ruoanvalmistustaitoihin, koti hieman enemmän kuin kotitalousopetus. Tietoperustassani kirjoitin, että kodilla ja kotitalousopetuksella on iso vaikutus ruoanvalmistustaidolle ja tämä vahvistui myös tutkimuksen myötä. että kotitalousopetus koulussa on tasavertaista ympäri Suomen, nuoret kokevat saavansa hyviä vinkkejä ruoanvalmistustaitojensa tueksi. Voidaan siis todeta, että kotitalousopetus koulussa on tasavertaista ympäri Suomen, nuoret kokevat saavansa sieltä hyviä vinkkejä ruoanvalmistustaitojensa tueksi. Kotoa saatu ruokakasvatus koetaan kuitenkin tärkeimmäksi, ja siitä saadaan isoin oppi ruoanvalmistustaitoihin. Vanhempien ja muun perheen esimerkillä on siis todella suuri merkitys. Myös työpaikka, oma kiinnostus, omilleen muuttaminen ja koulutus

olivat vaikuttaneet hyvällä tavalla ruoanvalmistustaitoihin, näistä voidaan päätellä, että itsenäistymisen myötä ruoanvalmistusoppeja tulee lisää.

Taustoista ei löydetty tässä tutkimuksessa selviä yhteyksiä. Koulutustausta ei vaikuttanut ruoanvalmistustaitoihin. Elämäntilanteella ei myöskään ollut vaikutusta, työttömät, opiskelija, työssäkäyvät ja muut kohtaan vastanneet osasivat kaikki lähes yhtä hyvin valmistaa ruokaa, eli toisin kuin Haglundin ja muiden (2010) tutkimuksessa, tässä tutkimuksessa ruoanvalmistustaitoihin ei vaikuttanut oliko työtön vai työssäkäyvä. Myöskään asuinläänillä ei ollut vaikutusta ruoanvalmistustaitoihin. Kouluruokailu väheni selvästi viimeistään korkeakoulussa, joten ravitsemusoppi kouluruokailun kautta on tärkeintä jo varhaisessa vaiheessa, ala- ja yläasteella.

Vastaajista naisia oli selvästi suurin osa, joten olisi ollut mielenkiintoista saada enemmän vastauksia myös miehiltä sekä muu kohtaan vastanneilta. Mukavaa kuitenkin, että miehiä ja muu kohtaan vastanneita oli jopa 58 kappaletta yhteensä, ja näin tässä tutkimuksessa pystyi heidänkin vastauksiaan analysoimaan.

Yllätyin kuinka vähän sosiaalinen media ja internet tai tv-ohjelmat olivat vaikuttaneet ruoanvalmistustaitoihin. Tähän tutkimukseen vastanneet eivät ole ehkä vielä sitä sukupolvea jotka ovat internetistä ruoanvalmistustaitoja oppineet. Olisi mielenkiintoista tehdä tämä sama tutkimus 5 – 10 vuoden kuluttua saman ikäisille nuorille aikuisille. Voi olla, että internet on vaikuttanut paljon enemmän jo oppimiseen, koska sieltä löytyy valtava määrä tietoa ja sitä kautta voi oppia ruoanvalmistuksesta. Voi myös olla, että koti ja kotitalousopetus ovat edelleen tärkeimmässä roolissa, vaikka internetissä olisi materiaaleja ruoanvalmistuksesta. Kodin ja koulun kautta saadaan kuitenkin se oppi aikuiselta, joka toimii muutenkin esimerkkinä nuorelle monessa tilanteessa. Näin ollen tuttuun aikuiseen luotetaan monesti enemmän kuin internetissä olevaan tietoon.



Kysely onnistui muuten hyvin, mutta muutamia kohtia kyselyyn olisi voinut vielä lisätä. Esimerkiksi kotitalousopetuksen ja kodin vaikutusta kysyttäessä olisi voinut laittaa enemmän vastausvaihtoehtoja, koska vaihtoehtoja oli vain kolme. Näin olisi voitu löytää selvempiä eroja kotitalousopetuksen ja kodin vaikutuksista. Myöskään tulosten perusteella ei voi arvioida, kokevatko kaikki kyselyyn vastanneet nuoret aikuiset omat ruoanvalmistustaitonsa samalla tavalla. Kyselyssä kyllä kerrottiin, mitä tarkoitetaan ruoanvalmistustaidoilla, mutta välttämättä kaikki eivät ole sitä kohtaa lukeneet ja vaikka olisivat lukeneetkin, asia on voitu silti sisäistää eri tavalla. Kaupoissa on myös paljon tarjontaa puoliksi ja kokonaan jo valmistetuista tuotteista, ja jotkut vastaajista voivat kokea ne tuotteet myös osaksi ruoanvalmistusta.

## 7 Pohdinta

Ajattelin, että sosiaalinen media on helpoin tapa tavoittaa 20 – 25-vuotiaat nuoret, ja se oli jälkepäinkin ajateltuna hyvä oletamus. Uskon, että esimerkiksi sähköpostitse lähetettävällä kyselyllä en olisi tavoittanut yhtä montaa vastaajaa. Arvoin myös elokuvaliput vastaajien kesken, joten pieni palkinto sai varmasti ihmiset vastaamaan kyselyyn.

Tällä opinnäytetyöllä saatiin hyvin selville se, että oikeasti ruoanvalmistus kiinnostaa ja aihe on pinnalla oleva, se on todella hienoa huomata. Turhaa myös puhutaan nuorten aikuisten uusavuttomuudesta tai siitä että suomalaisissa perheissä ruokailtaisiin todella vähän yhdessä perheen kanssa, koska tässä tutkimuksessa ne asiat eivät ainakaan tulleet ilmi millään tavalla.

Tietoa aiheesta löytyi todella paljon, joten aluksi oli vaikea rajata tietoperustaa. Työssä on paljon lähteitä, koska monessa lähteessä oli vain vähän tietoa

tietoperustaani sopivista aiheista. Jouduin siis poimimaan tietoa useasta lähteestä, mikä hieman hidasti työtäni. Myös joistakin käsitteistä tietoa oli todella laajasti, esimerkiksi ruoanvalmistuksesta, joten minun piti päättää tutkimukseni kannalta paras vaihtoehto käsitteistä ja toin sen ilmi selvästi tietoperustassa ja kysymyslomakkeessani.

Tutkimusta voisi jatkaa tulevaisuudessa vielä kvalitatiivisella tutkimuksella. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa voisi tutkia, millaista ruoanvalmistus on nuorten aikuisten mielestä? Näin saataisiin selville, onko käsitys ruoanvalmistuksesta nuorilla aikuisilla erilainen ja mitä se tarkoittaa heidän mielestään. Jos tällaisen tutkimuksen tekisi, ikäryhmä voisi mielestäni olla myös suurempi, näin voitaisiin vertailla löytykö ikäryhmien välillä paljon eroavaisuuksia, tässä saataisiin esille myös ruokakulttuuri teemaa, että miten se on muuttunut vuosien varrella vai onko muuttunut ollenkaan.

## Lähteet

Airaksinen, R. 2017. Kala on hyväksi terveydelle. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Thl –sivusto. Viitattu 1.12.2017.

<https://www.thl.fi/fi/ajankohtaista/kampanjat/kesaterveys/kala-on-hyvaksi-terveydelle>

Raulio, S. 2017. Kasvisten ja hedelmien kulutuksessa positiivinen suuntaus. Elintarvike ja Terveys. 31 vsk.

Haglund, B., Huupponen, T., Ventola, A-L. & Hakala-Lahtinen, P. 2010. Ihmisen ravitsemus. Helsinki: WSOYpro Oy.

Järvinen, E. & Kupiainen, T. 2009. Miksi kuluttaja ostaa valmisruokaa? Helsinki: MTT taloustutkimus: Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskus.

Kaipainen, M., Taskinen, J-P. & Winberg, V. 2015. Tässä ovat suomalaisten suosituimmat arkiruokat. Yle –sivusto. Viitattu 13.11.2017. <https://yle.fi/uutiset/3-6533061>

Kananen, J. 2008. Kvantitatiivinen tutkimus alusta loppuun. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kouluterveyskyselyn tulokset. 2017. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Thl –sivusto. Viitattu 1.12.2017. <https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tutkimustuloksia>

Leahy D. & Wright J. 2016. Governing food choices: a critical analysis of school food pedagogies and young people’s responses in contemporary times. Cambridge Journal

Of Education. June 2016;46(2):233-246. Available from: Academic Search Elite, Ipswich, MA. Accessed December 27, 2017.

Leander, M., Purontaus, S., Pöyliö, M. & Sipilä, K. 2017. Ruokaa & Puhtautta. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Lintukangas, S., Manninen, M., Mikkola-Montonen, A., Palojoki, P., Partanen, M. & Partanen, R. 2007. Kouluruokailun käsikirja. Opetushallitus.

Lintukangas, S. & Palojoki, P. 2012. Kouluruokailu kutsuu nauttimaan ja oppimaan. Lahti: Edutaru.

Lyytikäinen, S. 2016. Kotitalousopettaja ruokakasvattajana. Pro gradu –tutkielma. Itä-Suomen yliopisto, Savonlinna, Soveltavan kasvatustieteen ja opettajankoulutuksen osasto, Kotitalousopettaja koulutus. Viitattu 28.10.2017.

[http://epublications.uef.fi/pub/urn\\_nbn:fi:uef-20160483/urn\\_nbn:fi:uef-20160483.pdf](http://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn:fi:uef-20160483/urn_nbn:fi:uef-20160483.pdf)

Malminen, U. 2015. Valmisruoka voi olla kotiruokaa terveellisempää – jos valitset oikein. Yle – sivusto. Viitattu 23.10.2017. <https://yle.fi/uutiset/3-7597287>.

Mäkelä, J., Palojoki, P., Sillanpää, M. & Söderström W. 2003. Ruisleivästä pestoon – näkökulmia muuttuvaan ruokakulttuuriin. Helsinki: WSOY.

Nieminen, E. 2016. Tarvitaanko kananmunan keittämiseen vettä? Nuorten kotitaloustaidot heikentyneet rajusti 10 vuodessa. Yle –sivusto. Viitattu 10.10.2017. <https://yle.fi/uutiset/3-9339038>

Nordic Nutrition Recommendations. 2012. Integrating nutrition and physical activity. Narayana Press: Denmark.

Omat hyvät valinnat. N.d. Syö hyvää –sivusto. Viitattu 16.10.2017.

<http://syohyvaa.fi/omat-valinnat/>

Opettajan verkkopalvelu. N.d. Opetushallitus. Edu –sivusto. Viitattu 13.12.2017.

<http://www.edu.fi/etusivu>

Kouluruokailu. N.d. Opetushallitus <http://www.oph.fi/kouluruokailu>

Opetushallitus. N.d. Oph –sivusto. Viitattu 14.12.2017. <http://www.oph.fi/>

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. 2014. Opetushallitus.

Rauramo, U. 2014. Lautasta laajemmalla. HAAGA-HELIA ammattikorkeakoulu.

Rauramo, U. 2013. Makumatkalla. Jyväskylä: PS-kustannus.

Ravitsemuspassi. N.d. Suomen sydänliitto ry. Ravitsemuspassi – sivusto.

<http://www.ravitsemuspassi.fi/index.php?k=219411>

Ravitsemussuosituksia koko väestölle – aikuiset. 2016. Evira –sivusto. Viitattu

10.10.2017. <https://www.evira.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemussuositukset/aikuiset/>

Ravitsemussuosituksia koko väestölle. 2017. Evira –sivusto. Viitattu 4.10.2017.

<https://www.evira.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemussuositukset/>

Ruokakolmio kannustaa monipuolisiin valintoihin. N.d. Syö hyvää.fi. Syöhyvää – sivusto. Viitattu 29.10.2017. <http://syohyvaa.fi/>

Ruokakulttuuri. 2015. Hyvää Suomesta –merkin kuluttajaseuranta 2015. Ruokatieto. Viitattu 08.10.2017.  
[https://www.hyvaasuomesta.fi/sites/hyvaasuomesta.fi/files/PDF-tiedostot/ruokakulttuuri\\_2015.pdf](https://www.hyvaasuomesta.fi/sites/hyvaasuomesta.fi/files/PDF-tiedostot/ruokakulttuuri_2015.pdf)

Ruokatieto yhdistys ry. 2018. Ruokaa omasta maasta. Hyvaa Suomesta –sivusto. Viitattu 1.12.2017. <https://www.hyvaasuomesta.fi/>

Suomalaisen ruokakulttuurin asialla. 2018. Ruokatieto –sivusto. Viitattu 12.11.2017 & 21.11.2017 & 12.12.2017. <https://www.ruokatieto.fi/>

Suomen Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy.

Terveyttä edistävä ruokavalio – lautasmalli. 2016. Evira –sivusto. Viitattu 12.11.2017. <https://www.evira.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/lautasmalli/>

Syödään ja opitaan yhdessä –kouluruokailusuositus. 2017. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Terveyttä ruoasta, suomalaiset ravitsemussuositukset. 2014. Helsinki: Valtion ravitsemusneuvottelukunta.

Suomalaiset ravitsemussuositukset. 2005. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Helsinki: Edita Prima Oy.

# Liitteet

## Liite 1. Verkkokyselylomake

### Taustatiedot

#### 1. Ikä \*

- Alle 20 vuotta
- 20-25 vuotta
- Yli 25 vuotta

#### 2. Sukupuoli \*

- Nainen
- Mies
- Muu

#### 3. Asuinalue \*

- Länsi-Suomen lääni
- Etelä-Suomen lääni
- Itä-Suomen lääni
- Oulun lääni
- Ahvenanmaan lääni
- Lapin lääni

**4. Elämäntilanne \***

- Työssäkäyvä
- Opiskelija
- Työtön
- Muu

**5. Korkein suorittamasi tutkinto (olet nyt suorittamassa tai suorittanut loppuun)**

\*

- Yläaste
- Ammattikoulu
- Lukio
- Opisto
- Alempi korkeakoulututkinto (amk tai kandidaatti)
- Ylempi korkeakoulututkinto

**6. Kuinka usein ruokailit ruokalassa seuraavissa kouluissa? Riittää kun vastaat vain niihin kohtiin missä olet opiskellut tai opiskelet.**

	Harvemmin kuin kerran viikossa	Yhden kerran viikossa	2-3 kertaa viikossa	Lähes joka koulupäivä
Yläaste	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ammattikoulu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



- |                    |                       |                       |                       |                       |
|--------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Lukio              | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ammattikorkeakoulu | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Yliopisto          | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Ruoanvalmistustaidot. Ruoanvalmistuksella tarkoitetaan tässä kyselyssä kypsentämätöntä ruokaa mikä valmistetaan itse alusta asti, ei ruokaa mille riittää pelkkä lämmitys esimerkiksi mikroaaltouunissa.

**7. Osaatko valmistaa itse ruokaa alusta asti? \***

- Kyllä osaan
- Osaan jonkin verran
- En osaa

**8. Kuinka usein valmistat ruokaa itse? \***

- En koskaan
- Harvemmin kuin kerran viikossa
- Noin 1-2 kertaa viikossa
- 3-4 kertaa viikossa
- Lähes joka päivä

**9. Millä asteikolla välttävä-erinomainen arvioisit ruuanlaittotaitosi? Jos koet, että sinulla ei ole ruuanvalmistustaitoja, niin voit siirtyä seuraavaan kysymykseen.**

- Välttävä  Tyydyttävä  Hyvä  Kiitettävä  Erinomainen

**10.** Pidätkö ruuanlaitosta? \*

- En pidä
- Pidän jonkin verran
- Kyllä pidän

Muu ruokailu

**11.** Kuinka usein syöt valmisruokaa? Valmisruoalla tarkoitetaan ruokaa, joka on nopeasti valmistettavissa, ja jolle riittää pelkkä lämmitys esimerkiksi mikroaaltouunissa. \*

- En koskaan
- Harvemmin kuin kerran viikossa
- 1-2 kertaa viikossa
- 3-4 kertaa viikossa
- Lähes joka päivä

**12.** Kuinka usein syöt ravintoloissa? Ravintolaksi ei lasketa tässä kysymyksessä opiskelija- ja työpaikkaravintoloita. \*

- En koskaan
- Harvemmin kuin kerran viikossa

- 1-2 kertaa viikossa
- 3-4 kertaa viikossa
- Lähes joka päivä

#### Ruokakasvatus

**13.** Koetko että olet saanut tarpeeksi ruoanvalmistusopetusta elämäsi aikana? \*

- En ole saanut tarpeeksi opetusta
- Olisin kaivannut hieman enemmän opetusta
- Kyllä olen saanut tarpeeksi opetusta

**14.** Kun olit lapsi, kuinka usein viikossa ruokailitte perheesi kanssa saman pöydän ääressä yhtäaikaan? \*

- Ei juuri koskaan
- Harvemmin kuin kerran viikossa
- 1-2 kertaa viikossa
- 3-4 kertaa viikossa
- Lähes joka päivä

**15.** Miten arvioisit seuraavien vaihtoehtojen vaikuttaneen nykyisiin ruoanvalmistustaitoihisi? (HUOM! Jos vastaat kohtaan Muu, mikä? Niin täppää ensin vaihtoehto ja sen jälkeen pystyt kirjoittamaan Muu, mikä? -kohtaan.)

	Ei juuri ollenkaan	Jonkun verran	Todella paljon
Kotitalousopetus koulussa *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kodin vaikutus *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Muu, mikä? _____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**16.** Jos haluat osallistua arvontaan, jossa arvon neljä leffalippua, niin jätä yhteystietosi tähän.

Etunimi \_\_\_\_\_

Sukunimi \_\_\_\_\_

Matkapuhelin \_\_\_\_\_

Sähköposti \_\_\_\_\_