

Juutila Maria & Ranta Janniina

**Yhdeksäsluokkalaisten kokemuksia  
ravitsemusneuvonnasta koulussa ja ideoita sen  
kehittämiseksi – työkaluja kouluterveydenhoitajalle**

Opinnäytetyö

Kevät 2019

SeAMK Sosiaali- ja terveys

Terveydenhoitaja (AMK)

SeAMK 

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU  
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

## Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Sosiaali- ja terveys

Tutkinto-ohjelma: Terveystenhoitaja (AMK)

Tekijät: Juutila Maria & Ranta Janniina

Opinnäytetyön nimi: Yhdeksäsluokkalaisten kokemuksia ravitsemusneuvonnasta koulussa ja ideoita sen kehittämiseksi – työkaluja kouluterveydenhoitajalle

Ohjaajat: Kuhalampi Katriina, THM & Toukola Marja, THM

Vuosi: 2019

Sivumäärä: 55

Liitteiden lukumäärä: 3

---

Koulu-aika on merkittävä ajanjakso, koska silloin voidaan vaikuttaa nuorten ruokailutottumuksiin. Tällöin nuori irtautuu vähitellen kotiympäristöstään ja itsenäistyy sekä alkaa ottamaan vastuuta omista elintavoistaan. Yläkouluikäisten mielikuvat terveellisestä syömisestä eivät ole enää niin myönteisiä ja heidän ravitsemustottumuksensa ovat epäterveellisempiä kuin alakouluikäisillä. Toisaalta nuoret ovat yhä enemmän tietoisia terveyteen liittyvistä asioista ja haluavat syödä terveellisesti, mutta he tarvitsevat perusteita ja tukea valinnoilleen aterioidessaan niin koulussa kuin kotona.

Opinnäytetyön tavoitteena on, että kouluterveydenhoitajat saisivat tietoa, miten ohjata ja motivoida yläkouluikäisiä oikeanlaisessa ravitsemuksessa. Tarkoituksena oli kerätä kouluterveydenhoitajille yläkouluikäisten nuorten mielipiteitä liittyen ravitsemusneuvontaan ja siitä, miten neuvonta olisi mielekästä, jotta nuoret hyödyntäisivät sitä arkielämässä. Opinnäytetyössä käytettiin kvalitatiivista tutkimusmenetelmää. Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä BaltCityPrevention-hankkeen kanssa ja aineisto kerättiin ainekirjoitusten kautta Etelä-Pohjanmaan alueen yhden yläkoulun yhdeksäsluokkalaisilta.

Opinnäytetyön tulosten mukaan suurimmalta osalta oppilaista löytyi jokin asia, joka motivoi heitä terveelliseen ravitsemukseen. Oppilaat hakivat mielellään ravitsemukseen liittyvää tietoa Internetistä sekä käyttäisivät ruokatottumusten seurannassa ruokapäiväkirjaa ja erilaisia tietotekniikan sovelluksia. Suurin osa oppilaista kuitenkin koki, ettei ollut saanut tai ei muista saaneensa ravitsemusneuvontaa kouluterveydenhoitajalta tai oppitunneilla. Ravitsemusneuvonnan kehittämisehdotuksina nuoret nostivat esiin ravitsemusneuvonnan selkeyttämisen ja visualisoinnin. Kouluterveydenhoitajan tulisi antaa ravitsemusneuvontaa erilaisia menetelmiä ja teknologiaa hyödyntäen, jotta se jäisi nuorten mieleen ja motivoisi nuoria syömään terveellisemmin. Kouluterveydenhoitajan tulee puhua ruokatottumuksista kaikkien nuorten kanssa, jotta he tulevat tietoisiksi terveellisestä ravitsemuksesta ja voivat hyödyntää tietoa oman hyvinvointinsa edistämiseksi.

Avainsanat: ravitsemusneuvonta, kouluterveydenhoitaja, nuori, terveyden edistäminen, ohjausmenetelmät, yläkouluikäinen

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

## Thesis abstract

Faculty: School of Health Care and Social Work

Degree programme: Degree Programme in Public Health Nursing

Authors: Juutila Maria & Ranta Janniina

Title of thesis: Experiences of adolescents of the nutrition advice in school and ideas to develop it – tools for school nurse

Supervisors: Kuhalampi Katriina, MNSc & Toukola Marja, MNSc

Year: 2019

Number of pages: 55

Number of appendices: 3

---

The school years are a significant time period for the adolescents of the effects on eating habits. In this case the adolescent will separate gradually from his home environment and one becomes independent and begins to take responsibility for its own way of life. The images of adolescents and healthy eating are not so positive anymore and their nutrition habits are unhealthier than the primary school pupils. On the other hand, adolescents are increasingly aware of health issues and want to eat healthily, but they need the basics and support of their choices while having their meals at school and at home.

The objective of this theses is to give school nurses information on how to guide and motivate the adolescents about right kind of nutrition. The purpose was to gather information about adolescents' opinions for the school nurse in connection with nutrition advice and from how the advice would be sensible so that the adolescents would use it in the everyday life. The qualitative research method was used in the thesis. The thesis was carried out in cooperation with BaltCityPrevention project and the material was collected through the composition writing from the adolescents' of the upper secondary school of South Ostrobothnia.

According to the results of the thesis a matter which motivates them to a healthy nutrition was found on most of the pupils. The pupils would be willing to search information about nutrition from internet and they would use food diary and different kind of applications in follow-up these food habits. However, most of the students felt that they had not or did not remember having received nutritional advice from a school nurse or lessons. As suggestions for nutrition, adolescents highlighted the clarification and visualization of nutrition advice. The school nurse should give nutrition advice utilizing different methods and technology, so that it would stay in the mind of the adolescents and would motivate pupils to eat more healthily. The school nurse needs to talk about eating habits with all adolescents that they become aware of healthy nutrition and to take advantage of information to promote their well-being.

Keywords: nutrition advice, school nurse, adolescent, health promotion, counseling method, secondary pupil

## SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract .....	3
SISÄLTÖ.....	4
1 JOHDANTO.....	6
2 RAVINNON VAIKUTUS NUOREN TERVEYTEEN JA HYVINVOINTIIN.....	7
2.1 Ravinnon ja ruokatottumusten merkitys kasvavalle nuorelle .....	8
2.2 Murrosiän tuomat muutokset ja teknologia nuoren elämässä .....	11
2.3 Nuoren kehonkuvaan vaikuttavia tekijöitä .....	12
2.4 Ravitsemusopetus kouluissa ja kouluruokailu .....	13
3 KOULUTERVEYDENHOITAJA RAVITSEMUKSEN OHJAAJANA	16
3.1 Kouluterveydenhuolto .....	16
3.2 Kouluterveydenhoitaja.....	17
3.3 Kouluterveydenhoitajan käyttämät ohjausmenetelmät .....	18
3.4 Ravitsemusneuvonnassa hyödynnettäviä menetelmiä.....	20
4 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE, TARKOITUS JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT .....	23
5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS .....	24
5.1 Kvalitatiivinen tutkimus .....	24
5.2 Aineiston keruu .....	24
5.3 Aineiston käsittely ja analyysi.....	28
6 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET .....	30
6.1 Kouluterveydenhoitajan menetelmät oppilaiden ravitsemusneuvonnan kehittämiseksi ja oppilaiden suosimat ravitsemusneuvontamenetelmät....	30
6.2 Nuorten motivaatio terveelliseen ravitsemukseen .....	33
7 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA .....	35
7.1 Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset.....	35
7.2 Eettisyys ja luotettavuus.....	40
7.3 Oman toiminnan pohdintaa .....	43

7.4 Tutkimustulosten hyödynnettävyys ja jatkotutkimusaiheet .....	46
LÄHTEET .....	47
LIITTEET .....	55

# 1 JOHDANTO

Nuorten ruokailutottumusten terveellisyys ei ole itsestäänselvyys. Ylipainoa on ehkäisty jo vuosikymmenien ajan joko kansanterveyden tai yksilöön kohdistuvan terveystasvatuksen näkökulmasta. Nämä menetelmät voivat kuitenkin olla riittämättömiä ympäristössä, jossa nuorten liikunnan harrastaminen on vähäistä ja he kohtaavat jatkuvasti tilanteita, jotka houkuttelevat epäterveellisiin ruokailutottumuksiin. (Ollila, Forsman & Absetz 2013, 5.)

Opinnäytetyön aiheena on yhdeksäsluokkalaisten saama ravitsemusneuvonta koulussa. Opinnäytetyössä pyritään löytämään keinoja ravitsemusneuvonnan kehittämiseksi, jotta kouluterveydenhoitaja voi hyödyntää niitä työssään. Mannisen ym. (2015, 4) mukaan kouluvuodet ovat merkittävä ajanjakso, jolloin voidaan vaikuttaa nuorten ruokailutottumuksiin. Tällöin nuori irtautuu vähitellen kotiympäristöstään ja alkaa ottaa vastuuta omista elintavoistaan sekä suuntautuu kohti itseohjautuvuutta (Manninen ym. 2015, 4). On tutkittu myös, että yläkouluvaihe muodostaa riskin ylipainon kehittymiselle, koska ruokailutottumukset ovat tällöin epäterveellisempiä ja mielikuvat terveellisestä syömisestä eivät ole enää niin myönteisiä (Ollila ym. 2013, 3). Suomessa terveellistä ja maksutonta kouluruokaa on tarjottu kaikille koululaisille vuodesta 1948 asti, mutta vuosikymmenien ajan nuorten ylipainoisuus on kuitenkin lisääntynyt (Ihanainen ym. 2008, 72; Ollila ym. 2013, 5). Tilles-Tirkkosen (2016, 40–41) väitöskirjassa ilmeni, että koululounaan monipuolisuus on yhteydessä tasapainoisempiin ruokailutottumuksiin ja koululounaalla tehdyt valinnat heijastavat ruokavalion laatua myös kodin ulkopuolella.

Opinnäytetyö perustuu BaltCityPrevention-hankkeeseen, jonka yhtenä tavoitteena on Itämeren alueen 11–17-vuotiaiden lasten ja nuorten terveyden edistäminen sekä terveydenhuollon ammattilaisten osaamisen kehittäminen (BaltCityPrevention 2018). Tämän opinnäytetyön aineisto kerättiin ainekirjoituksilla Etelä-Pohjanmaan alueen yhden yläkoulun yhdeksäsluokkalaisilta. Opinnäytetyön tavoitteena oli, että kouluterveydenhoitajat saisivat tietoa, miten ohjata ja motivoida yläkouluikäisiä oikeanlaisessa ravitsemuksessa. Tarkoituksena oli kerätä kouluterveydenhoitajille yläkouluikäisten nuorten mielipiteitä ravitsemusneuvonnasta ja siitä, miten neuvonta olisi mielekästä, jotta nuoret hyödyntäisivät sitä arkielämässä.

## 2 RAVINNON VAIKUTUS NUOREN TERVEYTEEN JA HYVINVOINTIIN

Ravitsemus tarkoittaa ravinnon käyttöön liittyvien toimintojen yhteisnimitystä. Siihen sisältyy ruoan valinta, ruoansulatus, ravintoaineiden imeytyminen ja hyväksikäyttö elimistössä. Ravinto tarkoittaa ruoka-aineita, jotka ylläpitävät elintoimintoja. Ruokavaliolla puolestaan tarkoitetaan yksilön käyttämiä ruokia kokonaisuutena. (Duodecimin sanakirjat 2018.)

Hyvät ruokailutottumukset perustuvat säännölliseen ruokarytmiin, joka edistää nuorten jaksamista sekä tukee painon tervettä kehitystä. Hyvä ravitsemus, joka on opittu lapsuudessa ja nuoruudessa ehkäisee useita terveysongelmia, niiden hoitoa sekä kustannuksia pitkällä aikavälillä. Nuoret ovat yhä enemmän tietoisia terveydestä ja haluavat syödä terveellisesti, mutta he tarvitsevat kuitenkin perusteita ja tukea valinnoilleen aterioidessaan niin koulussa kuin kotona. Aikuiset voivat rohkaista ja kannustaa nuoria monipuolisiin ruokavalintoihin positiivisella palautteella ja ilmapiirillä. Näin luodaan myös hyvät edellytykset vahvistaa nuorten osallistamista. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017, 11, 22.)

Ravitsemussuosittelusten tavoitteena on edistää väestön terveyttä ravinnon avulla. Suosituksia käytetään ruokapalveluiden suunnittelussa, elintarvikkeiden kehityksessä, ravitsemusopetuksen ja -kasvatuksen pohjana sekä vertailukohteena, kun arvioidaan eri väestöryhmien ravintoaineiden saantia ja ruoankäyttöä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 5, 8.) Tuomasjukan ym. (2010, 1295) mukaan ravitsemussuositukset tunnetaan usein hyvin, mutta niiden noudattaminen on vähäistä. Ruokavalion kokoamisen apuna suosituksissa käytetään lautasmallia, ruokaympyrää tai ruokakolmiota. Lautasmallilla pyritään havainnollistamaan aterian kokoamista, kun taas ruokaympyrä kuvaa ruoan monipuolisuutta ja vaihtelevuutta. Ruokakolmio puolestaan tuo esiin ruokalajien käyttömääriä aterioilla. (Tuomasjukka ym. 2010, 1297.)

Lagströmin (2011, 194) mukaan suomalaisten ruokatottumukset ovat muuttuneet paljon viime aikoina. Vielä 1950-luvulla perunaa, lihaa ja leipää syötiin eniten, mutta nykyään hedelmien ja marjojen kulutus on runsainta. Siitä huolimatta hedelmiä ja

marjoja kulutetaan edelleen suositeltua vähemmän. Diethelm ym. (2011, 394) kirjoittavat myös eurooppalaisten nuorten laiminlyöväen ruokavaliossaan eniten hedelmien ja vihannesten kulutusta. Kouluterveyskyselyn tulokset nuorilla (2017b, c) myös osoittavat, että suomalaisista peruskoulun 8.–9-luokkalaisista 79,7 prosenttia syö hedelmiä ja marjoja harvemmin kuin kuutena päivänä viikossa ja 83,4 prosenttia syö kasviksia harvemmin kuin kuusi kertaa viikossa. Vaikka suomalaisten ruokatottumukset ovat muuttuneet terveellisemmiksi, väestön paino nousee. Nuorten osalta ravitsemukseen voi vaikuttaa kotona tehdyn ruoan korvaaminen pika- ja valmisruoalla sekä se, että kodin ulkopuolella syödään yhä enemmän. (Lagström 2011, 194.) Eurooppalaiset nuoret kuluttavat myös yli suositusten lihatuotteita, öljyjä ja rasvoja sekä makeisia, kun taas maitoa ja maitotuotteita he käyttävät alle kaksi kolmasosaa suositellusta määrästä (Cruz 2000, Parizkova 2000, Samuelson 2000, Diethelmin ym. 2011, 392–393 mukaan).

## **2.1 Ravinnon ja ruokatottumusten merkitys kasvavalle nuorelle**

Monipuolinen ja säännöllinen ruokavalio vaikuttaa positiivisesti kasvuun, koko kehoon sekä jaksamiseen ja vireyteen. Terveellinen ruokavalio auttaa pysymään terveenä ja pitää yllä hyvää mielialaa. Ruokatottumuksilla on vaikutusta myös unenlaatuun, koska ravitseva ruoka auttaa nukahtamaan ja saamaan tasapainoiset yöunet. Monipuolinen syöminen ja riittävä nesteiden nauttiminen vaikuttaa myös keskittymiskykyyn sekä tarkkaavaisuuteen. (UKK-instituutti 2018.) Säännöllinen ateriaritmi pitää verensokerin tasaisena, näläntunteen poissa ja on hyväksi painonhallinnalle sekä suojaa hampaita reikiintymiseltä. Siksi aamupalan, lounaan ja päivällisen lisäksi on päivittäin hyvä syödä yhdestä kahteen välipalaa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 24.)

Murrosiässä nuoren on tärkeää saada runsaasti energiaa, koska silloin kasvu ja kehitys on voimakkaimmillaan (Haglund ym. 2010, 134). Tyttöillä energian tarve on suurimmillaan 10–15-vuotiaina ja pojilla 15–20-vuotiaina. Ravinnontarpeen yksilöllisiin eroihin vaikuttaa kuitenkin nuoren kehonkoko, kasvunopeus, murrosiän alkaminen ja päivittäinen liikunta. (Ihanainen ym. 2008, 71.) Tyttöillä viitteellinen energiatarve 13-vuotiaana on 2055 kcal vuorokaudessa ja 14–17-vuotiaana 2340 kcal.



Pojilla viitteellinen energiantarve on 13-vuotiaana 2220 kcal vuorokaudessa, kun taas 14–17-vuotiaana 2820 kcal. (Elintarviketurvallisuusvirasto Evira 2018.) Nuoren ravitsemus tulisi koostua samoin kuin aikuisella, jolloin proteiineja tulisi saada 10–20 prosenttia, hiilihydraatteja 50–60 prosenttia ja rasvaa 25–35 prosenttia päivittäisestä energiansaannista. Kasvuikässä nuori tarvitsee proteiinia uusien kudosten muodostamiseen ja uusiutumiseen. Suojaravintoaineista kalsium, D-vitamiini ja rauta ovat nuorelle tärkeitä. Kalsium on luuston rakennusaine, jota nuori tarvitsee murrosikässä kasvupyrähdyksen aikana ja nuorille suositellaan myös D-vitamiinin saantia 10 mikrogrammaa päivässä. Nuoren luusto vahvistuu noin 20. ikävuoteen saakka, jolloin luusto saavuttaa maksimivahvuutensa. Nuorten tulee saada myös rautaa ravinnosta ja tämä on tärkeää etenkin tytöillä kuukautisten vuoksi. (Haglund ym. 2010, 134–135.)

Aterioiden väliin jättäminen ja niiden korvaaminen epäterveellisillä vaihtoehdoilla tai liian vähäinen syöminen voivat aiheuttaa terveydellisiä ongelmia sekä väsymystä. Tämä voi johtaa huonoon keskittymiskykyyn ja vaikeuksiin oppimisessa sekä niukka syöminen koulussa saattaa altistaa mieliteoille syödä makeaa iltapäivällä. Sokeripitoisten juomien ja makeisten kulutus yläkoulussa koulupäivän aikana on yleistä, ja sillä on haitallisia vaikutuksia niin yleis- kuin suunterveyteenkin. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017, 11.)

Tarnanen ja Komulainen (2012) kirjoittavat, että nuorten lihomisen ehkäisy ja hoito on ennaltaehkäisevää terveydenhuoltoa sekä terveyden säästämistä myöhemmälle iälle. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (2018) mukaan lapsuusiän ylipaino ja lihavuus muodostavat riskin ylipainoon aikuisena. Ylipainoisilla lapsilla on vähintään kaksinkertainen riski ylipainoon aikuisiällä, kun taas ylipainoisilla nuorilla riski on nelinkertainen normaalipainoisiin verrattuna. Lapsuusiän lihavuudella on vaikutusta sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin. Näitä ovat kohonnut verenpaine, epätyypilliset veren rasva-arvot ja sokeriaineenvaihdunnan häiriöt. Riski pienenee huomattavasti, jos lapsuusiän lihavuus normalisoituu aikuisikään mennessä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018.) Lihominen ja ylipaino nuoruusiässä voivat aiheuttaa myös tyypin 2 diabetesta (Tervaskanto-Mäentausta 2015, 283). Tyypin 2 diabetesta esiintyy erityisesti aikuisväestössä, mutta se on lisääntymässä myös nuorilla. Huonon

sokeritasapainon kehittymiselle nuorilla altistavat lihavuus, liikkumattomuus, veren suuret rasvapitoisuudet ja korkea verenpaine. (Jalanko 2017.)

Williams ja Mummery (2012, 95) kirjoittavat, että käyttäytymismalleja ja muita lihavuuteen vaikuttavia tekijöitä on ymmärrettävä paremmin, jotta voidaan saada aikaan muutoksia nuorten ravitsemusvalinnoissa. He kertovat myös, että ravitsemustottumuksia pidetään yhtenä tärkeimmistä tekijöistä, joihin voidaan vaikuttaa, kun kyseessä on ylipaino ja liikalihavuus. Luokkasen ym. (2013, 130,135) tekemässä tutkimuksessa korostettiin, että ylipainoisten nuorten painonhallinnassa ja elintapaohjauksessa tulee ottaa huomioon perhe ja ystävät, koska heiltä nuoret arvioivat saavansa eniten tukea elintapamuutoksessa. Nuoret kokivat myös saavansa tukea kouluterveydenhoitajalta. Tämän vuoksi kouluterveydenhoitajia tulisi tukea työssään ylipainoisten nuorten elintapaohjauksessa ja ennaltaehkäisevässä terveydenhoitotyössä. (Luokkanen ym. 2013,138.)

Ollilan ym. (2013, 5) mukaan nuoret ovat herkkiä nykyajan ruokaympäristön houkuttuksille, koska he eivät pysty vielä hahmottamaan terveyshaittoja, joita epäterveelliset ruokailutottumukset aiheuttavat pidemmällä aikavälillä. Stok ym. (2013, 4, 24) kuitenkin kertovat, että nuorilla on erilaisia tapoja ajatella epäterveellisten ja terveellisten ruokatottumusten negatiivisia tai positiivisia vaikutuksia terveydelle. Tämä selvisi TEMPEST-tutkimusprojektista, joka käsitteli eurooppalaisten nuorten syömisen kontrolloinnin oppimista ympäristössä, jossa on paljon erilaisia ruokavaihtoehtoja tarjolla. Epäterveellisiä ruokia välttääkseen nuoret muistuttivat itseään ylipainon kehittymisen vaikutuksista ulkonäköön. Vastaavasti terveelliseen syömiseen motivoi hyvässä kunnossa pysyminen, urheilullisuus ja ulkonäkö. Nuorten mukaan he tarvitsevat tukea ja kannustusta vanhemmilta terveelliseen syömiseen, koska vanhemmat päättävät aterioista ja ruokaostoksista. Nuoret toivoivat myös, että vanhemmat toisivat vähemmän epäterveellisiä ruokia kotiin, jotta nuoret pystyvät noudattamaan terveellisiä ruokatottumuksia. Nuorilla on kuitenkin elämässä myös muita tavoitteita kuin terveellinen syöminen. Näitä tavoitteita voi olla koulussa ja muussa elämässä menestyminen, kavereiden suosio ja porukkaan kuuluminen sekä hauskan pitäminen. Tästä syystä terveellinen syöminen ei välttämättä ole tärkein tavoite ja se voi olla ristiriidassa muiden tavoitteiden kanssa. (Stok ym. 2013, 21, 23–24.)

## 2.2 Murrosiän tuomat muutokset ja teknologia nuoren elämässä

Murrosikä alkaa lapsilla hyvin eri-ikäisinä, tytöillä murrosikä alkaa keskimäärin 9–12-vuotiaana ja pojilla pari vuotta tyttöjä myöhemmin (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2018). Aalberg ja Siimes (2010, 15) määrittelevät nuoruusiän psyykkiseksi kehitysvaiheeksi, joka sijoittuu ikävuosiin 12–22. Heidän mukaansa nuoruudessa on mahdollisuus parantaa tulevaa elämänlaatua, koska lapsenomaiset toiveet ja riskit tulevat jälleen ajankohtaisiksi. Nuoruusiässä tehdyt valinnat luovat pohjaa sille elämälle, mitä nuori aikuisena elää (Nurmi ym. 2014, 142). Myös nuoren ajattelutaidot kehittyvät huomattavasti, kun ajattelusta tulee käsitteellisempää ja tulevaisuuteen suuntautuvampaa. Nuoren kehittyminen yksilöksi alkaa ja samalla hän irtautuu ympäristöstään sekä sen odotuksista. Nuorelle kehittyä tietoisuus omista haluistaan, potentiaalistaan sekä taidoistaan ja hän alkaa myös kyseenalaistaa muiden mielipiteitä. Nuori kehittää kuvaa itsestään tekemällä valintoja ja toimimalla niiden mukaan. (Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 70–71.) Nuoren halu itsenäistyä voi näkyä ystäväpiirin, pukeutumisen ja ulkonäön muuttumisen lisäksi myös erilaisina ruokakäytöksinä muuhun perheeseen verrattuna (Ihanainen ym. 2008, 74).

Nuorten sosiaalista elämää ja sosiaalisia suhteita on kehittänyt nuorten kasvaminen yhteiskunnassa, jossa on edistynyt teknologiaa. Tieto- ja viestintäteknikka on myös vakiintunut osaksi nuorten elämää. Teknologian avulla ystävät ovat helposti tavoitettavissa, ja vanhemmilla on mahdollisuus seurata nuorten tekemisiä ja ajankäyttöä. (Nurmi ym. 2014, 177.) Nuorten mediassa ja verkkoyhteisöissä vietettyä aikaa on enää vaikea erottaa muusta toiminnasta, koska nuoret käyttävät erilaisia medioita lomittain. Verkon ja mobiililaitteiden avulla halutaan olla jatkuvasti tavoitettavissa, minkä vuoksi media ja internet ovat nuorille osa arkea ja elämäntapaa. Myös itsenäinen opiskelu, itsensä kehittäminen ja muilta oppiminen verkon välityksellä ovat nykypäivää. Nuoret käyttävät teknologiaa itsevarmasti ja aktiivisesti, mutta tarvitsevat kuitenkin aikuiselta tukea ja ohjausta, jotta he löytävät itselleen hyödyllisimmät lähteet sekä oppivat kehittämään kriittistä mediaosaamista. (Rahja 2013, 22–23.) Nuoren on helppo hakea tietoa internetin kautta ja se mahdollistaa omatoimisen tiedonhaun ja oppimisen. Internetissä on mahdollisuus saada vertais-tukea sekä vaikeita asioita on mahdollista käsitellä esimerkiksi asiantuntijan kanssa.

Yksinäiseltä vaikuttava nuori voi elää aktiivista elämää internetin kautta, mikä voidaan nähdä vahvuutena, mutta myös negatiivisena asiana. On kuitenkin pidettävä huolta, että nuorella on riittävästi sosiaalista elämää myös internetin ulkopuolella, koska mediassa esiintyvät asiat voivat myös arveluttaa ja mietityttää nuorta. (Kangas ym. 2008, sosiaali- ja terveysministeriön 2010, 74 mukaan.) Nuorten nettitaitoihin sekä julkisuuden ja yksityisyyden rajojen ymmärtämiseen on myös hyvä kiinnittää huomiota (Rahja 2013, 23).

### **2.3 Nuoren kehonkuvaan vaikuttavia tekijöitä**

Ojala (2011, 15, 92) pohtii väitöskirjassaan, että yksi nuorten kohtaamista haasteista on positiivisen vartalon kuvan luominen osaksi omaa identiteettiä. Hänen mukaansa murrosikäisten nuorten on määriteltävä kehonkuvansa uudestaan fyysiseen kasvuun liittyvien vartalon muutosten ja niiden sosiaalisten seurausten vuoksi. Nuoret voivat tuntea ristiriitaisuutta ympäristössä, jossa ihannoidaan laihuutta, mutta myös ylipainon kertyminen on helppoa. Väitöskirjassa kerrottiin, että länsimaisista 13- ja 15-vuotiaista tytöistä 42 prosenttia ja pojista 20 prosenttia kertoi olevansa omasta mielestään lihavia. Suomalaisnuorten kokemukset omasta lihavuudesta olivat yhteneväiset kansainvälisten keskiarvojen kanssa. Tutkimusjakson 1994–2006 aikana 15-vuotiaista pojista useampi piti itseään liian lihavana kuin liian laihana. Ojalan (2011, 90) mukaan tästä voidaan päätellä, että ylipainoisuus yleistyy ja laihuushan- teita omaksutaan myös poikien keskuudessa. Tutkimuksen mukaan suomalaispojat söivät useammin kolme pääruokaa päivittäin kuin suomalaistyöt söivät. Tulokseen voi vaikuttaa yläkouluikäisten tyttöjen yleisemmät laihdutusyritykset ja laihduttami- nen ruokailua rajoittamalla. Aterioiden väliin jättäminen, paastoaminen ja itselle ase- tetut ruokarajoitukset ovat kuitenkin yleistymässä myös poikien painonhallintakei- noina. Tutkimuksen mukaan myös perheen yhteinen ruokailu, hyvä ilmapiiri kotona ja nuoren kokema äidin valvonta olivat tärkeimpiä säännöllisen ruokailun ennustajia niin tytöillä kuin pojillakin. (Ojala 2011, 70, 90, 94.)

Tutkimuksissa on käsitelty myös tyttöjen ja poikien eroja kehonkuvassa. Tervaskanto-Mäentaustan (2015, 297) mukaan tytöt tavoittelevat usein ihannoitua lai-

huutta ja tämä voi johtaa epäterveellisiin laihdutuskeinoihin tai syömishäiriöihin. Dakanalis ym. (2015, 1006) ovat tutkineet Italiassa tehdyssä tutkimuksessa median vaikutusta nuorten kehonkuvaan. Heidän tutkimuksessaan kävi ilmi, että pojat itse eivät arvostele vartalooaan samalla tavalla kuin tytöt, mutta poikia esineellistetään yhtä lailla ja heille luodaan epärealistisia vartaloihanteita mediassa samalla tavalla kuin tytöillekin. Myös Kiilakoski (2012, 23) kirjoittaa nuorten vertailevan itseään toisiinsa, koska ulkonäkö on heille tärkeä asia, mutta useasti ulkonäköpaineet kohdistuvat kuitenkin enemmän tyttöihin kuin poikiin.

Nuoret vertailevat omaa kehoaan myös mediassa oleviin kuviin, mutta usein kuvia on muokattu ja käsitelty kauneushanteiden mukaisiksi, jonka vuoksi ne eivät vastaa todellisuutta. Nuori voi asettaa tavoitteet omasta kehostaan mediassa esitettyjen kauneushanteiden mukaisiksi. Tällöin nuoren mielikuva omasta kehosta voi vääristyä ja arvostus omaa kehoa kohtaan voi muuttua kielteiseksi. (Väestöliitto 2018.) Murrosiässä myös kasvun ja kehityksen muutokset saattavat kuormittaa nuorta ja nämä saattavat aiheuttaa häiriintynyttä syömiskäyttäytymistä. Tämän vuoksi koulu-terveydenhuollossa tulee pystyä tunnistamaan nuorten syömisessä esiintyviä häiriöitä. (Wikström, Ovaskainen & Virtanen 2017, 155.) Yleisimpiä nuorilla esiintyviä syömishäiriöitä ovat laihuushäiriö (anoreksia nervosa) ja ahmimishäiriö (bulimia nervosa). Syömishäiriöt ovat psykiatrisia sairauksia, joissa nuoren toimintakyky ja kehitys ovat usein vaarassa. Syömishäiriötä sairastava nuori syö liian vähän tai ei hallitse syömistään. Häiriintyneelle syömiskäyttäytymiselle ominaisia piirteitä sukupuolesta riippumatta ovat itseaiheutettu alipaino sekä ruumiinkuvanhäiriö, jossa oma keho nähdään lihavampana ja isompana kuin se todellisuudessa on. (Dadi & Rae-vuori 2013, 61–62.)

## **2.4 Ravitsemusopetus kouluissa ja kouluruokailu**

Kouluissa ruoka- ja ravitsemusneuvonnan pääpaino on terveydessä ja hyvinvoinnissa, sosiaalisissa suhteissa, vuorovaikutustaidoissa ja hyvien tapojen omaksumisessa sekä kouluruokailun merkityksen korostamisessa (Opetushallitus [viitattu 7.10.2018]). Koulussa terveystiedon oppitunneilla käsiteltäviä aiheita ovat muun muassa vuorokausirytmii, uni, ravitsemus ja liikunta. Terveystiedon opetuksessa

otetaan huomioon fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset tekijät, jotka vahvistavat tai heikentävät terveyttä sekä näiden tekijöiden väliset yhteydet ja syy-seuraussuhteet. (Opetushallitus 2014, 398, 400.) Tilles-Tirkkosen (2016, 47) mukaan nuorten itsetunnon ja kehonkuvan tukemiseksi tulisi koulun ravitsemusopetuksessa sekä muussa opetuksessa kiinnittää erityistä huomiota mediakasvatukseen, koska nuoret kohtaavat kauneusihanteita päivittäin median välityksellä.

Opetussuunnitelman mukaan kouluruokailun järjestämisessä ja ohjauksessa on otettava huomioon ruokatauon virkistävä vaikutus, ruokailun terveydellinen ja sosiaalinen merkitys sekä tavoitteet terveys-, ravitsemus- ja tapakasvatuksessa (Opetushallitus [viitattu 7.10.2018]). Hopun ym. (2010, 970) tutkimuksen mukaan Suomessa kouluaterioiden ravitsemuksellinen laatu on todella hyvä. Tutkimuksessa kävi ilmi, että koulussa syöty lounas oli parempi kuin kotona syötävä päivällinen ja siten myös päivän ravitsevin ateria. Tutkimuksessa selvisi, että nuorten ruokavaliota ja ruokatottumuksia parantaisi asianmukaisten aterioiden syömisen tukeminen, välipalojen vähentäminen, kouluateriat ja hyvät ruokajärjestelyt. Koululla on hyvät mahdollisuudet terveellisen ruokailun edistämiseksi, varsinkin jos aterioiden laadun ja maun parantamiseksi on käytettävissä riittävästi taloudellisia varoja. Kouluaterioiden tukeminen on sijoitus kansanterveyteen ja siksi kuntien päätöksentekijät tarvitsevat tietoa kouluruoan terveyseduista, jotta sen parantamiseksi annettaisiin riittävästi taloudellista tukea. (Hoppu ym. 2010, 970–971.)

Kouluateria on suunniteltu siten, että oppilas voi täyttää sillä noin yhden kolmasosan omasta päivittäisestä energiantarpeestaan, mutta se toteutuu vain silloin, kun oppilas nauttii koko ateriakokonaisuuden (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017, 58). Kouluterveyskyselyn tulokset nuorilla (2017a) osoittavat, että yläkoululaisista 29,8 prosenttia ei syö koululounasta päivittäin. Yläkoululaisista 68,9 prosenttia syö pääruokaa koululounaalla kaikkina koulupäivinä ja 14 prosenttia ilmoittaa syövänsä kaikki aterianosat koululounaasta kaikkina koulupäivinä. Salaattia tai raastetta syö koulussa päivittäin 42,9 prosenttia nuorista. (Kouluterveyskyselyn tuloksia nuorilla 2017e,d,f.) Neuvonnalla, motivoinnilla ja aikuisten hyvällä esimerkillä on merkitystä nuoren terveyttä edistävän aterian nauttimiselle. Ohjauksella voidaan vaikuttaa siihen mitä aterianosia ja kuinka paljon nuori niitä valitsee lautaselleen. Nuoria voidaan ohjata koulussa suositeltavan aterian kokoamiseen malliaterian avulla. Malliateria

auttaa hahmottamaan, miten suositustenmukainen lounas kootaan ja se voidaan näyttää koulussa esimerkiksi TV-tylulta tai kuvasta. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017, 64.)

### 3 KOULUTERVEYDENHOITAJA RAVITSEMUKSEN OHJAAJANA

Terveydenhoitajatyöllä tarkoitetaan terveydenhoitajan ammatillisen pätevyyden omaavan terveydenhoitajan tekemää työtä. Terveydenhoitajan työssä on oleellista saada ihmiset osallistumaan ja motivoitumaan, jotta he ylläpitävät ja edistävät omaa terveyttään. Terveydenhoitajan tehtäviin kuuluu terveystarkkailun ja sairauksien ennaltaehkäisy, sairauksien varhainen toteaminen ja sairastuneiden hoitaminen. Myös osallistuminen terveellisen ympäristön suunnitteluun ja kehitykseen sekä terveyttä rakentavaan toimintaan on osa terveydenhoitajatyötä. (Haarala & Tervaskanto-Mäntästä 2015, 15.)

Terveydenhoitaja on hoitotyön, kansanterveystyön sekä perusterveydenhuollon ja ennaltaehkäisevän työn asiantuntija (Terveydenhoitajaliitto, [viitattu 2.2.2018]). Kouluyhteisössä terveydenhoitaja on terveyden edistämisen ja hoitotyön ammattilainen, joka vastaa kouluterveydenhuollosta ja toimii lääkärin työparina. Kouluterveydenhoitajan tehtävät voivat olla kouluyhteisöön, oppilaaseen tai koulussa moniammatilliseen yhteistyöhön liittyviä. (Terveydenhoitaja 2018.) Terveydenhuollon ammattilaisilta edellytetään vastuuta, välittämistä ja keinoja vahvistaa koko yhteisöä, koska terveyden edistäminen on yhteinen asia. Heillä on oltava hyvät keskustelutaidot, koska terveyttä edistävässä työssä tarvitaan yhä enemmän taitoa ja rohkeutta varhaiseen puuttumiseen sekä puheeksiottoon. (Pietilä, Halkoaho & Matveinen 2012, 266–267.)

#### 3.1 Kouluterveydenhuolto

Terveydenhuoltolain (L 30.12.2010/1326) mukaan kunnan tehtäviin kuuluu järjestää kouluterveydenhuollon palvelut perusopetusta antavien oppilaitosten oppilaille niissä oppilaitoksissa, jotka sijaitsevat sen alueella. Terveydenhuoltolain (L 30.12.2010/1326) mukaan kouluterveydenhuollon tulee edistää ja seurata kouluympäristön terveellisyyttä ja turvallisuutta sekä oppilaiden kasvua, kehitystä ja hyvinvointia.

Kouluterveydenhuollon on välitettävä opettajalle ja oppilashuollolle tietoa oppilaan terveydentilasta. Tämän vuoksi yhteistyö opettajien kanssa on tärkeää, koska huoli



oppilaan terveydestä ja hyvinvoinnista on suoraan yhteydessä koulunkäyntiin ja oppimiseen. (Tervaskanto-Mäentausta 2015, 293.) Koulun terveystarkastuksissa, kouluruokailussa ja eri oppiaineissa pidetään huolta nuorten terveydestä ja ravitsemusneuvonnasta. Hyvien ruokailutottumusten kehittymistä tuetaan ja ravitsemusongelmien syntymistä ehkäistään yhteistyössä koulun ja vanhempien kanssa. Kouluterveydenhuollossa huomioidaan erityisesti ne nuoret, jotka ovat yli- tai alipainoisia. Huomiota kiinnitetään myös heihin, jotka noudattavat erityisruokavaliota tai huolehtivat painostaan liikaa tai syövät liian yksipuolisesti ja epäsäännöllisesti. Koulussa ja terveystarkastuksissa tehdyt ajankohtaiset havainnot on tärkeää ottaa huomioon suunniteltaessa koulun ravitsemusneuvontaa. Näiden tietojen pohjalta suunnitellaan sekä toteutetaan kouluympäristön ja oppiaineiden keinot terveellisen ravitsemuksen edistämiseksi. Näitä ovat esimerkiksi liikuntamahdollisuudet sekä juoma- ja makeisautomaattien poistaminen. (Syödään yhdessä - ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 93.)

### **3.2 Kouluterveydenhoitaja**

Tervaskanto-Mäentaustan (2015, 280) mukaan kouluterveydenhuollossa työskentelevän terveydenhoitajan on tärkeää verkostoitua ja toimia moniammatillisessa yhteistyössä koulun ja muiden toimijoiden kanssa. Hoitotyön asiantuntijana kouluterveydenhoitaja vastaa kouluterveydenhuollosta ja toimii terveyden edistämisen asiantuntijana koulu yhteisössä. Oppilaiden terveysneuvonta on aina kuulunut kouluterveydenhoitajalle, mutta nykyisin terveystiedon oppiaine on terveysneuvonnan tukena. Näin ollen terveystiedon opetussuunnitelma tulee olla kouluterveydenhoitajan tiedossa, jotta hän voi täydentää sitä omalla ammattitaidollaan. (Tervaskanto-Mäentausta 2015, 290, 294.)

Terveellisten elintapojen tukemista, terveyden edistämistä ja sairauksien ehkäisyä voidaan tukea nuorten ruokailutottumusten arvioinnilla ja siihen kuuluvalla neuvonnalla. Ruokailun tulee olla säännöllistä ja ruokavalion monipuolista. Hyvän ravitsemuksen periaatteet osana ruokavaliota ovat nuorten terveystarkastuksissa korostettavia asioita. Kouluterveydenhuollon määräaikaissä terveystarkastuksissa keskustellaan nuorten ruokatottumuksista, ja samalla kiinnitetään erityisesti huomiota

kullekin ikäkaudelle tärkeisiin ja ajankohtaisiin asioihin. (Wikström ym. 2017, 151–152.)

### 3.3 Kouluterveydenhoitajan käyttämät ohjausmenetelmät

Oppilaiden terveyttä ja hyvinvointioppimista edistävän kokonaisuuden muodostavat kouluterveydenhuollon elintapaohjaus, johon kuuluvat kouluruokailu, terveystieto, liikunta ja kotitalous sekä muu opetus (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017, 45). Terveysohjauksella vahvistetaan nuorten kykyä ohjata itseään, elämäänsä ja lisäätään heidän valmiuksiaan elintapamuutosten tekemiseen (Kasila 2011, 120). Itsemääräämisen kunnioittaminen tulee olla neuvonnan ydin: nuorelle annetaan tietoa, mahdollisuuksia ja haasteita, mutta ratkaisun tekee nuori itse. Nuorilla on rajoitetummat valmiudet tehdä valintoja ja siksi he tarvitsevat aikuisten antamaa tukea ja ohjausta. (Hasunen ym. 2004, 54.) Nuoret on kuitenkin tärkeää ottaa mukaan elintapaohjauksen suunnitteluun, jotta heidän osallisuus asiantuntijoina omien elintapojen muuttamisessa huomioidaan (Ruotsalainen 2016, 68). Siksi keskeisenä lähtökohtana nuoren ohjauksessa ja motivoinnissa ovat hänen käytettävissä olevat yksilölliset voimavarat (Pietilä ym. 2012, 265).

**Terveysneuvonta.** Valtioneuvoston asetuksen (A 06.04.2011/338) mukaan terveysneuvonnan tulee sisältää näyttöön perustuvaa tietoa, jota voidaan antaa yksilöllisesti, ryhmässä ja yhteisöllisesti. Terveysneuvontaa tulee antaa yksilöllisen tarpeen mukaan niin, että sillä tuetaan voimavarojen vahvistumista ja tiedon soveltamista käytäntöön sekä vastuun ottamista omasta terveydestään (A 06.04.2011/338). Terveysneuvonnassa tavoitteet luodaan asiakkaan voimavarojen mukaan ja niillä tuetaan asiakasta sekä ohjataan uuteen elämänvaiheeseen tai -tilanteeseen. Nuoren kokemus omasta terveydestä, hyvinvoinnista ja terveystottumuksista antaa tietoa terveysneuvonnan tarpeesta ja kuvaa nuoren ajatuksia terveydestä ja terveellisistä tavoista yleisesti. Nuoren näkemykseen omasta terveydestä ja elintapojen terveellisyydestä vaikuttavat myös kaverit ja median luomat mielikuvat. (Hakulinen-Viitanen ym. 2012, 50, 35).

**Voimavaralähtöinen ryhmäkeskustelu.** Rytkösen ym. (2014, 39) tutkimuksen mukaan kouluterveydenhuoltoon soveltuu hyvin voimavaralähtöinen ryhmäkeskustelu.

Ryhmäkeskustelussa on tärkeää aiheen käsittely nuoren näkökulmasta, luottamuksellisuus, osallisuus ja vertaistuki. Ryhmäkeskustelussa on myös tärkeää, että ryhmän jäsenet ovat toisilleen tuttuja. Ryhmäohjaajan ohjaustaidot ovat merkittävässä osassa, jotta nuoren oppimismotivaatio ryhmässä herää. Ryhmäkeskustelun tarkoituksena on tukea osallisuutta ja kokemusta kohdatuksi tulemisesta sekä rohkeutta lähestyä muita. Nuorilla on myös suurempi motivaatio keskustella asioista, kun aiheet tulevat heidän omista kokemuksistaan ja kun he ymmärtävät niiden merkityksen omassa elämässään. (Rytkönen ym. 2014, 39-40.)

**Terveyskeskustelu.** Terveyskeskustelussa toteutuu tasavertainen ja ammatillinen tapa lähestyä asiakasta. Keskustelussa tuetaan asiakkaan vahvuuksia ja taitoa toimia oman terveytensä edistämiseksi. Terveyskeskustelu perustuu kysymyksiin, mutta siinä on myös mahdollisuus vapaalle keskustelulle. Keskustelun aikana pyritään löytämään ymmärrys asiakkaan tilanteesta ja hänen näkemyksensä omasta terveydentilastaan. Terveyskeskustelussa vuorovaikutustaidot vaikuttavat siihen, miten edistetään yksilöiden, ryhmien ja yhteisöjen terveysosaamista ja terveyttä. Tämän takia kouluterveydenhoitajalla on oltavat hyvät vuorovaikutustaidot sekä hänen on hallittava erilaiset haastattelu- ja keskustelumenetelmät, joissa hänen on myös kehityttävä jatkuvasti. Terveyskeskustelussa tärkeässä asemassa on terveyden lukutaito, jossa asiakas oppii pohtimaan omaa terveyttään ja elämäntilannettaan. Terveyskeskustelussa voidaan edistää asiakas- ja voimavaralähtöisyyttä esimerkiksi motivoivan haastattelun avulla. (Haarala ym. 2015, 107, 109.)

**Motivoiva haastattelu.** Motivoivalla haastattelulla vahvistetaan asiakkaan motivaatiota muutokseen, joka lähtee asiakkaan havaitsemasta ristiriidasta nykyisen ja toivotun olotilan välillä. Motivoitumista lisää se, että nykyinen olotila ei johda toivottuihin lopputuloksiin. (Haarala ym. 2015, 114.) Asiakkaan motivaatiota voidaan kasvattaa ja vahvistaa hyvällä kommunikaatiolla. Tärkeää on selvittää asiakkaan arvot, tavoitteet ja kuinka suuri merkitys muutoksella on asiakkaalle. Motivoivassa haastattelussa keskeisiä periaatteita ovat empatian osoittaminen, asiakkaan itseluottamuksen ja omien kykyjen vahvistaminen, tämänhetkisen ja tavoiteltavan tilanteen välillä olevan ristiriidan vahvistaminen sekä väittelyn välttäminen. Perusmenetelmiä motivoivassa haastattelussa ovat avoimet kysymykset, reflektioiva kuuntelu ja yhteenvetojen tekeminen. (Järvinen 2014.)

Suomen Sydänliitto (2018) on koonnut elintapaohjauksen tukemiseksi opiskelijaterveydenhuollossa TOTA eli Terveyden Oma Tilannearvio -aineiston. Aineiston avulla ammattilaiset voivat auttaa nuorta näkemään mahdollisuudet oman terveytensä ja hyvinvointinsa edistämiseksi. Materiaali on koottu niin, että sen avulla on helppo ohjata nuorta tekemään terveyttä edistäviä päätöksiä. Aineisto on suunniteltu nuorille opiskelijoille, mutta sitä on hyödynnetty myös 8–9-luokkalaisten kanssa. Ohjauksessa on tavoitteena, että nuori tulee kuulluksi ja ottaa esille omia mielenkiinnon kohteita. Yhteistyö ja luottamuksellisuus tukevat parhaiten motivaatiota ja nuoren omaa osallistumista, koska nuoren on vaikea sitoutua terveyttä edistäviin valintoihin ohjailevassa tai painostavassa vuorovaikutuksessa. (Suomen Sydänliitto 2018.)

### **3.4 Ravitsemusneuvonnassa hyödynnettäviä menetelmiä**

Ravintoon liittyvä opetus ja neuvonta ovat ravitsemuskasvatusta, jonka tavoitteena on kehittää ihmisen omia motiiveja huolehtia terveydelle suotuisasta ravitsemuksesta ja monipuolisesta ruoasta. Ravitsemusneuvonta on moniammatillista ja monimuotoista. Ravitsemusneuvontaan osallistuvien ammattihenkilöiden tehtävänä on muokata ja antaa tietoa ravitsemuksesta ihmisille sellaisessa muodossa, jotta he voivat hyödyntää sitä jokapäiväisessä elämässään. (Hasunen ym. 2004, 54.) Ravitsemusneuvonnan avulla voidaan muokata nuoren sekä perheen käyttäytymistä ja saada aikaan positiivisia muutoksia heidän terveydessään. Ruokailutottumukset, jotka edistävät terveyttä ovat tärkeä osa ennaltaehkäisevää terveydenhuoltoa yli- ja alipainon ehkäisyyn, verenpaineen, veren rasva-arvojen ja suun terveyden kannalta. (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2010, 77.)

Ravitsemusneuvonnassa voidaan hyödyntää kansallisia suosituksia, joita ovat esimerkiksi Suomalaiset ravitsemussuosituksien, Kouluruokailusuositukset sekä Lapsi, perhe ja ruoka-ravitsemussuosituksien. Neuvonnassa voidaan hyödyntää myös Sydänliiton Neuvokas perhe-hankkeen elintapaseurantaan soveltuvaa materiaalia ja Painokas-hankkeen terveystieteiden neuvonnan työkalupakkia. Edellytyksenä onnistuneelle ravitsemusneuvonnalle on ammattitaitoinen ja motivoitunut henkilökunta, joka tekee

moniammatillista yhteistyötä ravitsemusasiantuntijoiden kanssa. Neuvola- ja koulu-terveydenhuoltotyössä tarvitaan myös yhä enemmän ravitsemusneuvonnan asiantuntemusta. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2010, 77–78.)

Ruxton ja Derbyshiren (2014, 40–41) artikkelin mukaan terveydenhuollon ammattilaisilla on merkittävä rooli lasten ja nuorten terveellisen ravitsemuksen edistämisessä. Heidän mukaansa tehokkaimpia menetelmiä terveellisen ruokavalion edistämiseksi ovat kannustaminen, henkilökohtaisten ohjeiden antaminen, käyttäytymismuutoksen tukeminen ja rohkaiseminen omiin kykyihin. Terveydenhuollon ammattilaisten tulisi myös kannustaa lapsia ja nuoria ottamaan vastuuta omasta terveydestään sekä rohkaista käyttämään terveyden edistämiseksi apuna sosiaalista mediaa ja teknologiaa. (Ruxton & Derbyshire 2014, 40–41.) Myös Hakulisen, Lehtomäen ja Pelkosen (2016) mukaan luotettavaa ja ajantasaista tietoa voidaan välittää digitaalisia palveluja hyödyntäen, esimerkiksi terveysneuvonnassa ja -tarkastuksissa sekä terveystiedon välittämisessä sekä omien ravitsemustottumusten arvioinnissa. Stok ym. (2013, 11) kertovat, että ruokapäiväkirjan avulla nuori pystyy tunnistamaan syömistottumustensa hyvät ja huonot puolet sekä se on myös helppo ja käytännöllinen menetelmä ruokailutottumusten seurantaan. Asiakkaiden tietoutta terveellisistä elämäntavoista voidaan lisätä myös teknologian avulla, jolloin asiakas voi paremmin valita hänelle sopivat palvelut. Kouluterveydenhoitajat voivat myös teknologian avulla vastata asiakkaan terveyttä koskeviin kysymyksiin. (Haarala ym. 2015, 216.)

Terveysneuvonnassa on hyvä hyödyntää tietotekniikkaa ja mediaa, koska media voi vaikuttaa nuoreen positiivisella tavalla ja samalla voi tukea nuoren kasvua. Medialla voi kuitenkin olla myös negatiivinen vaikutus, koska se voi vahvistaa kielteisiä asioita ja kiinnostuksen kohteita. (Kangas, Lundval & Sintonen 2008, sosiaali- ja terveysministeriön 2010, 74 mukaan.) Matikaisen ja Huovilan (2017, 1006) mukaan sosiaalisen median informaatiotulvan ja virheellisten käsitysten keskellä ammattilaiset voivat toimia ajankohtaisen sekä uuden tiedon ohjaajina. Tällaisia sosiaalisen median kanavia ovat esimerkiksi Facebook, Twitter, blogit, Instagram ja Youtube, joiden kautta ammattilaiset voivat tavoittaa suuren joukon kansalaisia. Terveyden edistämiseksi ei tulisi kuitenkaan unohtaa mobiilipalveluita, jotka tarjoavat uusia ja erilaisia menetelmiä terveyden edistämiseen. Mobiilisovelluksissa ei ole kyse pel-

kästään viestinnästä, vaan myös toiminnasta. Tästä hyvä esimerkki on toiminnallinen sovellus Pokémon Go, joka sai lapset, nuoret ja aikuiset liikkeelle. (Matikainen & Huovila 2017, 1006.)

## **4 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE, TARKOITUS JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT**

Opinnäytetyön tavoitteena on, että kouluterveydenhoitajat saisivat tietoa millä menetelmillä ohjata ja motivoida yläkouluikäisiä oikeanlaisessa ravitsemuksessa. Tarkoituksena on kerätä kouluterveydenhoitajille yläkouluikäisten nuorten mielipiteitä ravitsemusneuvonnasta ja siitä, miten neuvonta olisi mielekästä, jotta nuoret hyödyntäisivät sitä arkielämässä.

Tutkimustehtävät:

1. Miten kouluterveydenhoitaja voi kehittää oppilaille suunnattua ravitsemusneuvontaa?
2. Millainen on nuorten mielestä hyvä ravitsemusneuvontamenetelmä?
3. Mikä motivoisi nuoria syömään terveellisemmin?

## 5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Ravinnosta on paljon tietoa tarjolla ja se on puheenaiheena usein eri asiayhteyksissä. Silti tuntuu, ettei ravitsemustietoa osata hyödyntää oikein terveyden ja hyvinvoinnin kannalta. Mielenkiintoista olisi tietää mitä nuoret ajattelevat ravinnosta ja kuinka he näkevät terveellisen ravinnon vaikutukset pitkällä aikavälillä. Voiko tietoa antaa uusien menetelmien avulla, jotta nuoret kiinnostuisivat ja motivoituisivat käyttämään ravitsemustietoa oman terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Tässä opinnäytetyössä pyritään ottamaan näistä asioista selvää.

### 5.1 Kvalitatiivinen tutkimus

Opinnäytetyö tehtiin kvalitatiivisella tutkimusmenetelmällä. Kanasen (2017, 35) mukaan kvalitatiivisessa tutkimuksessa kuvataan tutkittavaa ilmiötä sekä pyritään ymmärtämään ja tulkitsemaan sitä. Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara (2016, 164) kertovat, että kvalitatiivisessa tutkimuksessa tiedonhankinta on kokonaisvaltaista ja aineisto kerätään luonnollisissa tilanteissa. Tiedonkeruun välineenä suositaan ihmistä ja tapaukset käydään läpi ainutlaatuisina. Tutkimuksen kohdejoukko valitaan tarkoituksenmukaisesti, eikä satunnaisotoksena. Tutkimuksen perustana on aineiston monipuolinen ja perinpohjainen tarkastelu. Siksi aineiston hankinnassa suositaan tapoja, joissa tutkittavien näkemykset pääsevät esille. (Hirsjärvi ym. 2016, 164.) Tuomi ja Sarajärvi (2018, 131) esittävät, että kvalitatiivisessa tutkimuksessa on tarkoituksena ymmärtää tutkittavaa ilmiötä tutkittavien näkökulmasta ja tutkimuksella pyritään laatuun, ei määrään. Subjektiiivisuus, kokemukset, sekä ihminen kokijana, havainnoijana ja toimijana korostuvat kvalitatiivisen tutkimuksen määrittelyssä (Ronkainen ym. 2011, 82).

### 5.2 Aineiston keruu

Opinnäytetyön tekeminen aloitettiin tammikuussa 2018. Tällöin aloitettiin teorian tiedonhankinta, jotta keskeiset käsitteet sekä opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus saatiin



määriteltyä. Tietoa haettiin SeAMK-Finna-verkkopalvelusta sekä erilaisista tietokannoista, kuten Medic, Elektra, Melinda, ja Cinahl with Fulltext. Tämän lisäksi tietoa etsittiin Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) ja sosiaali- ja terveysministeriön (STM) internetsivuilta sekä Terveysportista. Joidenkin englanninkielisten artikkeleiden koko tekstin löytämisessä käytettiin Google-hakukonetta. Teoriatietoa etsittiin muun muassa ravitsemusneuvonnasta, kouluterveydenhoitajan ohjausmenetelmistä, yläkouluikäisistä nuorista sekä terveyden edistämisestä. Teoriatietoa pyrittiin löytämään mahdollisimman uusista lähteistä ja yli kymmenen vuotta vanhojen lähteiden kohdalla pohdittiin niiden käyttökelpoisuutta.

Opinnäytetyön aineisto kerättiin ainekirjoituksilla yhdeksäsluokkalaisilta nuorilta. Tuomen ja Sarajärven (2009, 84) mukaan yksityinen dokumentti on aineistonkeruumenetelmä, jolla tarkoitetaan esimerkiksi puheita, kirjeitä, päiväkirjoja, muistelmia, sopimuksia, esseitä ja eläytymismenetelmiä. Käytettäessä yksityistä dokumenttia tutkimusaineistona oletetaan, että kirjoittaja pystyy ilmaisemaan itseään hyvin myös kirjallisesti. Tässä tiedonkeruumenetelmässä tiedonantajan ikä ja kirjalliset kyvyt muodostuvat usein tutkimuksen kannalta haasteellisiksi. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 84.) Tiedonantajien valintaperusteena voidaan käyttää henkilöitä, joilla on runsaasti tietoa tutkittavasta asiasta (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2015, 110). Opinnäytetyön tiedonantajiksi valittiin Etelä-Pohjanmaan alueen erään yläkoulun yhdeksäsluokka. Aineisto kerättiin oppilailta pyytämällä heitä kirjoittamaan ainekirjoitus terveellisestä syömisestä ja siihen liittyvästä ohjauksesta koulussa. Opetushallituksen (2014, 290) mukaan yläkoululaisten opetussuunnitelmassa äidinkielen ja kirjallisuuden tavoitteina on muun muassa kannustaa oppilasta ilmaisemaan ajatuksiaan kirjoittamalla ja tuottamalla monipuolisia tekstejä, jotka ovat kertovia, kuvaavia ja pohtivia tekstejä. Tavoitteissa on myös korostettu kirjoittamisen sujuvuutta ja yleis kielen hallintaa (Opetushallitus 2014, 290). Yhdeksäsluokkalaiset valittiin opinnäytetyön kohderyhmäksi, koska heidän tulisi osata jo tuottaa ainekirjoitukseen soveltuvaa tekstiä. Haluttiin myös tietää nuorten mielipiteitä terveellisestä ravitsemuksesta ja ravitsemusneuvonnasta. Nuoret pystyvät itse jo enemmän vaikuttamaan ruokailutottumuksiinsa ja näin ollen yhdeksäsluokkalaisilla voi olla asiasta laajempi näkemys kuin heitä nuoremmilla. Tässä opinnäytetyössä kvalitatiivista menetelmää

käyttäen on tilaisuus saada kattavat vastaukset nuorten mielipiteistä ja aineistonkeruumenetelmänä ainekirjoitus antaa nuorille mahdollisuuden pohtia omia mielipiteitään rauhassa sekä ilmaista ajatuksiaan vapaasti.

Ensimmäinen yhteydenotto yhteen eteläpohjalaiseen yläkouluun tapahtui toukuussa 2018 ja tällöin otettiin yhteyttä koulun rehtoriin sekä kerrottiin toiveesta tehdä opinnäytetyö koululle. Yhteydenoton jälkeen rehtori ohjeisti ottamaan yhteyttä koulun äidinkielenopettajaan. Äidinkielenopettajalle kerrottiin opinnäytetyön tavoitteesta ja tarkoituksesta sekä siitä, että opinnäytetyön aineisto kerättäisiin yhdeksäsluokkalaisilta. Äidinkielenopettajan kanssa sovittiin, että aineistonkeruu suoritettaisiin syyskuussa 2018 koulujen alettua. Tässä opinnäytetyössä tutkimuslupaa ei tarvittu, koska yläkoulun rehtorin mukaan se ei ollut tarpeellista.

Aineistonkeruuta ryhdyttiin suunnittelemaan niin, että yksi luokka, jossa on noin 20 oppilasta riittävät tiedonantajiksi. Aineistoa oli kuitenkin varauduttu hankkimaan lisää tarpeen mukaan, jotta aineisto vastaa tutkimustehtäviin. Kankkusen ja Vehviläinen-Julkusen (2015, 111) mukaan otoksen kokoon vaikuttaa aineiston laatu riippumatta siitä onko se kerätty haastatteluilla, havainnoinnilla tai dokumenteista. Osallistujilta, jotka jakavat hyvin tietoa ja tietävät tutkittavasta aiheesta saadaan laadukasta aineistoa, toisin kuin kiireisiltä osallistujilta. Laadullisessa tutkimuksessa on tärkeää kuvata osallistujien ja tapahtumien laatu tarkasti. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2015, 111.)

Yhdeksäsluokkalaisten äidinkielenopettajalle toimitettiin suostumuslupalomakkeet (LIITE 1) syyskuussa 2018 viikkoa ennen sovittua ainekirjoitustuntia, jotta hän voi jakaa ne oppilaille. Tutkimuslupalomakkeissa pyydettiin oppilaiden vanhemmilta lupa nuoren osallistumisesta tutkimukseen. Ainekirjoitusohjeistusta suunniteltaessa mietittiin, millä tavoin nuoria ohjataan kirjoittamaan ainekirjoitus. Ohjeistuksen vaihtoehtoina oli lyhyt johdatus aiheeseen tai kysymykset, joiden pohjalta nuoret pohtisivat omia ajatuksiaan ja mielipiteitään aiheesta. Tutkimalla samalla menetelmällä tehtyjä opinnäytetöitä päädyttiin ohjeistuksessa käyttämään kysymyksiä, koska kysymyksien pohjalta oppilaiden voisi olla helpompi kirjoittaa aiheesta ainekirjoitus. Ainekirjoituskysymykset (LIITE 2) laadittiin niin, että niillä saadaan vastaukset tutkimustehtäviin. Kysymysten valmistumisen jälkeen pyydettiin yläkoulun äidinkielen-

opettajalta mielipidettä ainekirjoituksen kysymyksistä, koska opettaja tuntee oppilaat ja heidän kirjoittamistyyliänsä. Äidinkielenopettajan mukaan ravitsemusohjaus aiheena voi olla haastava nuorille, koska se ei välttämättä ole kaikkien mielestä kiinnostava ja aihe on myös moniulotteinen. Kysymysten toimivuutta testattiin myös tutkimuksen ulkopuolisella yhdeksäsluokkaisella kysymällä häneltä mielipidettä siitä, miten hyvin kysymykset toimivat ainekirjoituksen apuna. Hänen mielestään kysymykset olivat toimivia ja niiden avulla saisi kirjoitettua ainekirjoituksen aiheesta.

Aineistonkeruu tapahtui syyskuussa 2018 oppilaiden äidinkielenopetustunnilla. Luokkaan kuului kaiken kaikkiaan 18 oppilasta, joista ainekirjoituspäivänä paikalla oli 16 oppilasta. Aineistonkeruupäivänä ennen ainekirjoitusta äidinkielenopettaja kertoi, että kolmelta oppilaalta puuttui edellisellä viikolla jaettu suostumuslupalomake. Äidinkielenopettaja kysyi oppilailta lupaa soittaa heidän vanhemmilleen tai huoltajilleen, jotta opettaja voi kysyä suullista lupaa osallistua tutkimukseen. Lopulta kaikkien oppilaiden vanhemmilta saatiin luvat tutkimukseen osallistumisesta. Ainekirjoitusoppitunnin alussa oppilaille kerrottiin, mihin ainekirjoitus liittyy, ja heille kerrottiin, ettei nimiä tarvitse kertoa ainekirjoituksen yhteydessä. Oppilaita pyydettiin merkitsemään ainekirjoitukseen ainoastaan sukupuoli. Äidinkielenopettaja kertoi oppilaille ennen ainekirjoituksen alkamista katsovansa ainekirjoitukset läpi ennen opinnäytetyön tekijöille luovuttamista, johon oppilaat antoivat opettajalle luvan. Oppilaille korostettiin, että oikeita tai vääriä vastauksia ei ole, vaan he saavat kirjoittaa omat mielipiteensä aiheesta. Ainekirjoitukselle ei haluttu määritellä vähimmäispituutta, koska tällöin jokainen oppilas voisi kirjoittaa aineen oman motivaation ja kiinnostuksen mukaan. Oppilaita pyydettiin kirjoittamaan yhtenäinen ainekirjoitus pohtimalla annettuja kysymyksiä eikä heitä vaadittu kirjoittamaan tietyllä tekstityylillä. Oppilaille kerrottiin, että ainekirjoituksia käytetään vain opinnäytetyötä varten ja ainekirjoituksia käsittelee vain tämän opinnäytetyön tekijät. Oppilaita ohjeistettiin ennen ainekirjoitusta suullisesti siitä, että he kertoisivat mistä tahansa koulussa saadusta ravitsemusneuvonnasta, jos oppilas ei ole erikseen saanut ravitsemusneuvontaa kouluterveydenhoitajalta.

Ainekirjoituksen aikana luokassa oli rauhatonta, mutta kuitenkin kaikki oppilaat saivat kirjoitettua aineen sovitussa ajassa. Ainekirjoitusoppitunnin aikana paikalla opinnäytetyön tekijöiden lisäksi olivat äidinkielenopettaja ja koulunkäynnin avustaja.

Kaikki oppilaat saivat kirjoitettua aineen 30 minuutissa, jonka jälkeen oppilaiden aiheet numeroitiin, jotta niitä olisi helpompi käsitellä jälkeinpäin. Ainekirjoituksista 14 kappaletta oli noin yhden A4-paperiarkin pituisia ja kahdessa ainekirjoituksessa teksti muodostui vain muutamasta lauseesta.

### 5.3 Aineiston käsittely ja analyysi

Aineiston analysoinnin alussa ainekirjoitukset luettiin läpi, jotta kokonaiskuva oli helpommin muodostettavissa. Tämän jälkeen aineisto koottiin ja analysoitiin sisällönanalyysillä, josta on esimerkki tämän opinnäytetyön liitteenä (LIITE 3). Tuomen ja Sarajärven (2018, 87) mukaan sisällönanalyysimenetelmällä dokumentteja voidaan analysoida järjestelmällisesti ja objektiivisesti. Mikä tahansa kirjalliseen muotoon tehty tai muutettu materiaali voi olla dokumentti. Sisällönanalyysimenetelmällä etsitään merkityksiä tekstistä ja tutkittavasta ilmiöstä pyritään saamaan esiin kuvaus tiiviissä ja yleisessä muodossa. Sisällönanalyysiä käytettäessä aineiston analysoinnissa on hyvä jo etukäteen miettiä, millaista aineistoa kerätään ja millaisiin vastauksiin eri aineistonkeruumenetelmät johdattavat vastaajaa (Tuomi & Sarajärvi 2018, 107). Kvalitatiivisen aineiston analyysivaihe on toistuva prosessi, jossa ei ole kvantitatiiviselle tutkimukselle ominaisia tiukkoja tulkintasääntöjä. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa analyysi on mukana koko ajan tutkimusprosessin eri vaiheissa ja myös ohjaamassa tutkimusprosessia sekä tiedonkeruuta. (Kananen 2017, 35.)

Opinnäytetyön analysoinnissa käytettiin abduktiivista päättelyä. Kylmän ja Juvakan (2007, 23) mukaan abduktiivisessa päättelyssä tutkijalla on valmiina teoreettisia päätelmiä, joita hän pyrkii vahvistamaan ja täydentämään aineistonsa avulla. Abduktiivisessa päättelyssä yhdistyvät sekä teorialähtöinen eli deduktiivinen, että aineistolähtöinen eli induktiivinen päättely. Tuomen ja Sarajärven (2009, 117) mukaan abduktiivinen sisällönanalyysi etenee samalla tavalla aineiston ehdoilla kuin aineistolähtöinen analyysikin. Ero analyysien välillä tulee esille abstrahoinnissa, siinä miten kokemuksellinen aineisto liitetään teoreettisiin käsitteisiin. Aineistolähtöisessä analyysissä teoreettiset käsitteet tulevat aineistosta, kun abduktiivisessa analyysissä ne tulevat teoriasta jo tiedettyinä ilmiöinä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 117.)

Redusointi eli aineiston pelkistäminen, klusterointi eli ryhmittely ja abstrahointi eli teoreettisten käsitteiden luominen ovat sisällönanalyysin kolme vaihetta. Pelkistämässä aineistosta karsitaan tutkimukselle merkityksetön pois. Klusteroinnissa aineistosta kerätyt alkuperäisilmoitukset käydään läpi ja aineistosta etsitään samankaltaisuutta kuvaavia käsitteitä ja/tai eroavaisuuksia kuvaavia käsitteitä. Samaa asiaa tarkoittavat käsitteet ryhmitellään ja yhdistetään luokaksi, joka nimetään luokan sisältöä kuvaavalla käsitteellä. Aineiston abstrahointia on mukana jo aineiston pelkistys- ja ryhmittelyvaiheessa. Näin sisällönanalyysin kolmas vaihe asettuu osittain päällekkäin edellisten vaiheiden kanssa. (Kylmä & Juvakka 2007, 117–119.) Aineiston abstrahoinnissa erotetaan tutkimuksen kannalta oleellinen tieto ja sen perusteella muodostetaan teoreettisia käsitteitä. Abstrahointi etenee alkuperäistiedon kielellisistä ilmauksista teoreettisiin käsitteisiin ja johtopäätöksiin, joka jatkuu luokitusten yhdistelyllä niin pitkään kuin se on aineiston sisällön kannalta mahdollista. (Hämäläinen 1987, Dey 1993, Cavanagh 1997, Tuomen & Sarajärven 2009, 109–111 mukaan.)

Opinnäytetyön aineiston käsittely aloitettiin etsimällä ainekirjoituksista jokaista tutkimustehtävää vastaavat vastaukset. Alkuperäiset ilmaisut kerättiin ja kirjoitettiin Excel-taulukoon sekä jokaiselle tutkimustehtävälle tehtiin oma vastaava välilehti. Tämän jälkeen aloitettiin aineiston pelkistäminen, jossa ainekirjoituksista etsittiin tutkimustehtäviä vastaavat ilmaisut ja teksti tiivistettiin. Tekstin pelkistämisen jälkeen aineistosta etsittiin samankaltaisia ilmaisuja ja ne ryhmiteltiin omiksi alaluokiksi. Alaluokat nimettiin ryhmän yhteisen merkityksen mukaan, minkä jälkeen tutkimustehtävien pohjalta muodostettiin alaluokille yläluokat. Seuraavaksi Excel-taulukot tulostettiin sekä taulukoita vertailtiin keskenään kokonaiskuvan saamiseksi ja tämän jälkeen aloitettiin tulosten tarkastelu ja analysointi.

## 6 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET

Tutkimusaineistona käytettävät ainekirjoitukset kirjoitettiin erään Etelä-Pohjanmaan yläkoulun yhdeksännen luokan oppilaiden toimesta torstaina 13.9.2018 klo.10–12 välisenä aikana. Tunnit oli varattu oppilaille äidinkielenopetukseen. Luokkaan kuului yhteensä 18 oppilasta, mutta ainekirjoituspäivänä heistä oli paikalla 16 oppilasta. Oppilaiden lukumäärä jakautui tasan sukupuolen mukaan, eli tyttöjä ja poikia oli molempia kahdeksan. Ainekirjoituksen aikana luokassa oppilaiden ja opinnäytetyöntekijöiden lisäksi oli äidinkielenopettaja ja koulunkäynnin avustaja.

### 6.1 Kouluterveydenhoitajan menetelmät oppilaiden ravitsemusneuvonnan kehittämiseksi ja oppilaiden suosimat ravitsemusneuvontamenetelmät

**Nuorten kiinnostus ravinto-ohjaukseen sekä ideoita eri menetelmien käyttöön ravinto-ohjauksessa.** Kymmenellä (10/16) oppilaalla oli mielipiteitä siitä, millaista olisi mielenkiintoinen ravinto-ohjaus ja millaisia menetelmiä siinä voisi käyttää. Näistä neljä (4) oppilasta toivoi ohjauksen olevan visuaalisempaa kuvien, diaesitysten ja videoiden avulla. Heidän mielestään myös erilaisia ohjelmia voisi käyttää ruokailun seurantaan. Kuuden (6) oppilaan mielestä mielenkiintoinen ravinto-ohjaus tulisi olla selkeämpää ja konkreettisempaa. Nuoret halusivat, että ohjaus toteutettaisiin selkeästi ja ohjausta annettaisiin vähän kerralla. Neuvonnassa voisi myös käydä läpi erilaisia ruokia, liikuntaa sekä vertailla ruokailutottumuksia ja niiden eroja. Kuudella (6/16) oppilaalla ei ollut kiinnostusta ravitsemusneuvontaan, eikä heillä ollut mielipidettä tai ideoita ravitsemusneuvonnassa käytettäviin menetelmiin.

... esimerkiksi PowerPoint-esitykset, sekä erilaiset kuvat, niistä olisi helppo ymmärtää. (tyttö 2)

En oikeastaan tiedä mikä olisi mielenkiintoinen ravinto-ohjaus. Ehkä ravinto-ohjauksessa voisi käyttää, et ohjaa pikkuhiljaa. (tyttö 3)

Mielenkiintoista ravinto-ohjausta ei ehkäpä ole olemassakaan. (poika 8)

**Ravinto-ohjaus koulussa oppilaiden kokemana.** Yhdentoista (11/16) oppilaan mielestä he eivät olleet saaneet ravitsemusneuvontaa koulussa. Näistä kaksi (2) oppilasta koki, etteivät he olleet saaneet varsinaista ravitsemusohjausta kouluterveydenhoitajalta. Kuitenkin ravitsemukseen liittyvistä asioista heille oli puhuttu terveystiedon ja biologian tunneilla. Toista oppilasta kouluterveydenhoitaja oli kuitenkin kehottanut syömään enemmän, koska kouluterveydenhoitajan mielestä hän oli ollut alipainoinen. Viiden (5/16) oppilaan mukaan he olivat saaneet ravinto-ohjausta koulussa terveystiedon ja kotitalouden oppitunneilla. Heille oli kerrottu säännöllisestä ruokailurytmistä ja siitä, millainen on terveellinen ruokavalio sekä miten epäterveellinen ravitsemus vaikuttaa terveyteen. Näistä kaksi (2) oppilasta oli saanut ravinto-ohjausta myös kouluterveydenhoitajalta.

En ole saanut minkäänlaista ravinto-ohjausta koulussa tai missään muuallakaan. (tyttö 1)

Olen saanut ravinto-ohjausta koulussa kotitalouden opettajalta. Pitäisi syödä 5-6 kertaa päivässä ja myös syödä paljon vihanneksia ja maitotuotteita, että luusto kasvaa. (poika 5)

Ravinto-ohjausta olen koulussa saanut terveydenhoitajalta ja kotitalouden opettajalta. (poika 8)

**Nuorten käyttämät tiedonhakumenetelmät.** Vastausten mukaan kaikki oppilaat (16/16) hakisivat ravitsemustietoa internetin avulla. Kaksi (2) oppilasta tarkensivat, että hakisivat tietoa Google-hakukoneen tai Reddit-sosiaalisen verkkosivuston avulla. Lisäksi kaksi (2) oppilasta mainitsi käyttävänsä luotettavia internetsivustoja tiedonhaussa. Neljä (4) oppilasta hakisi tietoa ravinnosta internetin lisäksi kirjasta tai kysymällä ravitsemuksesta joltakin, esimerkiksi kouluterveydenhoitajalta, terveystiedonopettajalta, vanhemmilta tai lääkäriltä.

Hakisin tietoa ravinnosta, netistä. Sillä netissä on paljon tietoa. (tyttö 1)

... kysyn asiasta tietäviltä tai etsin netistä luotettavilta tietolähteiltä, ei Wikipediasta. (tyttö 2)

...haen joko netistä tai kysyn joltain. (poika 11)

**Nuorten mielipiteitä ravinto-ohjauksen kehittämisestä.** Kahdeksan (8/16) oppilasta oli sitä mieltä, etteivät haluaisi muuttaa tai kehittää ravitsemusneuvontaa toisenlaiseksi. Näistä kaksi (2) oppilasta ei muista saaneensa koulussa ravinto-ohjausta ja siksi eivät tiedä, miten ravinto-ohjausta voisi kehittää. Yhden (1) oppilaan mielestä koulussa ei tarvitse antaa ravitsemusneuvontaa, koska vanhempien kuuluu tietää millaista on terveellinen ravitsemus. Kaksi (2) oppilasta ei haluaisi muuttaa ravinto-ohjausta, koska he ovat tyytyväisiä saamaansa ohjaukseen. Vastausten mukaan viiden (5/16) oppilaan mielestä ravinto-ohjausta tulisi kehittää konkreettisemmaksi erilaisten PowerPoint-esitysten ja dokumenttien avulla. Oppilaiden mielestä ravintoon liittyvää ohjausta tulisi selkeyttää, jotta sitä ymmärrettäisiin paremmin ja sitä tulisi myös antaa enemmän. Kolme (3/16) oppilasta ei halua kehittää tai muuttaa ravitsemusneuvontaa, mutta he haluaisivat muutosta kouluruokaan. He haluaisivat, että kouluruoka olisi monipuolisempaa ja mieluisempaa. Oppilaat halusivat, että koulussa tarjottaisiin enemmän pehmeää leipää tai ettei kaikkiin ruokiin lisättäisi kasviksia.

En muista, että koulussa olisi annettu ravinto-ohjausta, joten en tiedä miten asiaa pitäisi muuttaa. (poika 15)

...PowerPoint-esitykset erilaisista tavoista ja mahdollisuuksista olisivat kivoja. (tyttö 2)

Minusta on typerää, että moneen kouluruokaan lisätään kasviksia. Lasagnekin on nykyään kasvislasagnea. (poika 11)

**Nuorten ideoita päivittäisten ruokailutottumusten seurantaan.** Kahdeksan (8/16) oppilasta piti helpoimpana tapana seurata päivittäistä ruokailuaan ruokapäiväkirjan avulla, esimerkiksi kirjoittamalla ylös mitä on syönyt ja juonut päivän aikana tai laskemalla kaloreita syödyistä ruoista. Neljän (4/16) oppilaan mielestä älylaitetai internetsovellus voisi olla yksi tapa seurata ruokailutottumuksia. Sovelluksen avulla he voisivat seurata päivän aktiivisuuden ja ruoan kulutuksen välistä tasapainoa. Yksi (1) oppilas toi esille Sulamo.fi -nettisivun, joka on tarkoitettu tehokkaaseen laihdutukseen ja painonpudotukseen. Kaksi oppilasta (2/16) seuraisi päivittäistä ruokailuaan kuvaamalla vuorokauden aikana syödyt ruoka-annokset. Kahdella (2/16) oppilaalla ei ollut ajatusta, miten seurata päivittäistä ruokailua.



... kirjoittaisin vihkoon syönnin jälkeen mitä söin ja join. (tyttö 1)

Ehkä helpoin tapa tutkia ruokailua on kirjaaminen ylös tai jokin sovellus, joka laskee kaloreita ja liikumista ja syömistä. (poika 13)

## 6.2 Nuorten motivaatio terveelliseen ravitsemukseen

**Terveellisen kouluruoan tunnettavuus.** Yhdeksän (9/16) oppilasta oli kuullut kouluruoan terveellisyydestä joko kouluterveydenhoitajalta, opettajalta tai keittäjältä. Kouluruoan terveellisyydestä oli puhuttu myös kotitalouden tai terveystiedon oppitunneilla. Yksi (1) oppilas oli kuullut terveellisestä kouluruoasta internetin kautta. Yksi (1) oppilas muisti katsoneensa ohjelman amerikkalaisesta kouluruoasta ja sen epäterveellisyydestä. Kaksi (2) oppilasta piti kouluruokaa terveellisenä, koska koulussa on tarjolla kasvisruokaa, ja sitä suositellaan syötävän usein. Loput seitsemän oppilasta (7/16) eivät olleet kuulleet kouluruoan terveellisyydestä. He olivat sitä mieltä, ettei kouluruoan terveellisyydestä ole puhuttu missään.

... terkkarilta ja olen huomannut sen myös, kun joka päivä on jotain kasvisruokaa ja sitä tuputetaan kaikille. (tyttö 3)

Ei minulle silleen ole puhuttu, että se olisi ”terveellisempää”, eikä minun omasta mielestäkään ole silleen. (tyttö 6)

**Nuorten mielenkiinto terveelliseen ravitsemukseen.** Seitsemän (7/16) oppilasta halusivat tietää mitä on terveellinen ravitsemus ja kuinka syödä riittävästi. Oppilaat halusivat tietää myös, millainen vaikutus terveellisellä ruoalla on terveyteen ja pysyvä terveenä, jos syö terveellisesti ja liikkuu päivittäin. Oppilaita mietitytti myös, kuinka yhdistää kiireinen arki ja ruokailu sekä miten epäterveellinen ruokavalio vaikuttaa terveyteen. Yhdeksän (9/16) oppilasta ei halunnut tietää terveellisestä ravitsemuksesta. Viiden (5) oppilaan mukaan he tietävät jo riittävästi terveellisestä ravitsemuksesta ja he kokevat osaavansa tunnistaa epäterveellisen ruoan sekä omasta mielestään syövät jo riittävän terveellisesti. Yksi (1) oppilas koki, että hänellä ja hänen vanhemmillaan on jo riittävästi tietoa terveellisestä ravitsemuksesta.

Haluaisin tietää terveellisestä syömisestä ja sen vaikutuksesta terveyteen, että pitäisikö syödä enemmän proteiinia, tarvitsenko enemmän ruokaa ja miten syödä hektisessä arjessa... (tyttö 2)

...mitä jos syö pitkään epäterveellisesti, kuinka kauan siinä kestää laittaa elämä taas terveellisille raiteille. (tyttö 7)

En oikeastaan halua tietää mitään, sillä minua ei hirveästi kiinnosta, et kuinka terveellisesti minä syön. Riittää, että en syö roskaruokaa paljon tai joka viikko. (tyttö 3)

Minulla ei ole väliä tiedänkö terveellisestä syömisestä. Omasta mielestä syön hyvin. (poika 15)

**Motivaatiotekijät terveelliseen ravitsemukseen.** Yhdellätoista (11/16) oppilaalla oli jonkinlainen motivaatiotekijä syödä terveellisesti. Näistä kolme (3) oppilasta mainitsi motivaatioksi laihduttamisen ja yksi (1) ulkonäön. Kolmea (3) oppilasta terveelliseen ruokavalioon motivoi hyvässä fyysisessä kunnossa pysyminen ja liikuntaharrastus. Kolmen (3) oppilaan mielestä terveenä pysyminen, hyvä olo, tasapainoinen olo vatsassa sekä kokonaisvaltainen hyvinvointi motivoivat syömään terveellisesti. Yksi (1) oppilas kertoi, että terveelliseen ruokavalioon motivoi ruoan hyvä maku. Loput viisi (5/16) oppilasta ei osannut mainita asiaa tai tekijää, joka motivoisi heitä syömään terveellisesti.

Minua motivoi syömään hyvin, että tiedän että en liho kun syön terveellistä ruokaa. (poika 5)

...pysyn terveenä ja jaksan keskittyä. (tyttö 4)

Minua ei oikeastaan saa kiinnostumaan syömään terveellisesti. (tyttö 3)

## 7 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Tässä osiossa tarkastellaan opinnäytetyön tutkimuksen tuloksia ja johtopäätöksiä sekä käsitellään opinnäytetyön eettisyyttä ja luotettavuutta. Lopuksi pohditaan opinnäytetyöprosessia ja opinnäytetyön tekijöiden omaa toimintaa sekä tutkimustulosten hyödynnettävyyttä ja jatkotutkimusaiheita.

### 7.1 Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset

**Kouluterveydenhoitajan menetelmät oppilaiden ravitsemusneuvonnan kehittämiseksi.** Tässä tutkimuksessa selvisi, että suurimmalla osalla oppilaista oli mielipiteitä siitä, millaista olisi mielenkiintoinen ravitsemusneuvonta ja millaisia menetelmiä siinä voisi käyttää. Oppilaat toivoivat, että ohjaus olisi selkeää ja konkreettista. He toivoivat myös, että ravinto-ohjauksessa käytettäisiin kuvia, diaesityksiä ja videoita asian visualisoimiseksi. He toivoivat myös, että ravinto-ohjauksessa käytäisiin läpi erilaisia ruokavaihtoehtoja ja ruokatottumuksia. Virallisissa ravitsemusneuvonnan ohjeistuksissa, kuten sosiaali- ja terveysministeriön (2009, 77) antamissa ohjeissa ravitsemusneuvonnassa voidaan käyttää apuna kansallisia suosituksia ja materiaalia. Tällaisia ovat esimerkiksi Suomalaiset ravitsemussuositukset, Kouluruokailusuositukset sekä Painokas-hankkeen terveysneuvonnan työkalupakki. Valtion ravitsemusneuvottelukunta (2017, 64) suosittelee koulussa käytettävän konkreettista malliateriaa, jonka avulla nuoret hahmottavat, miten suositusten mukainen lounas kootaan. Terveysneuvonnassa on myös hyvä hyödyntää tietotekniikkaa ja mediaa, koska nuoren on helppo käyttää internetiä myös omatoimiseen tiedonhakuun ja oppimiseen (Kangas, Lundval & Sintonen, 2008, sosiaali- ja terveysministeriön 2010, 74 mukaan) sekä Ruxtonin ja Derbyshiren (2014, 41) mukaan nuoria tulisi rohkaista käyttämään terveyden edistämässä apuna sosiaalista mediaa ja teknologiaa. Luokasta löytyi myös oppilaita, joilla ei ollut kiinnostusta ravinto-ohjaukseen, eikä mielipiteitä ravinto-ohjauksen menetelmien kehittämiseksi.

Tässä tutkimuksessa selvisi, että suurin osa oppilaista ei ollut saanut ravitsemusneuvontaa koulussa tai kouluterveydenhoitajalta. Kuitenkin osa oppilasta kertoi, että

oli saanut ravitsemusneuvontaa oppitunneilla ja muutama henkilökohtaista neuvontaa kouluterveydenhoitajalta. Ravitsemusneuvontaa saaneille oppilaille oli annettu tietoa säännöllisestä ruokarytmistä, terveellisestä ruokavaliosta ja epäterveellisen ravitsemuksen vaikutuksesta terveyteen. Wikströmin ym. (2017, 152) mukaan kouluterveydenhuollon terveystarkastuksiin kuuluu nuorten ruokatottumuksista sekä hyvinvoinnista keskusteleminen. Opetushallitus (2014, 400) määrittää opetussuunnitelmassa terveystiedon oppitunteihin kuuluvan muun muassa ravitsemuksen ja ravitsemukseen liittyvät ongelmat. Tervaskanto-Mäentaustan (2015, 294) mukaan terveysneuvonta on perinteisesti ollut kouluterveydenhoitajan tehtävä, mutta nykyään terveystiedon oppiaine on kouluterveydenhoitajan terveysneuvonnan tukena ja hän voi puolestaan tukea tätä oppiainetta omalla ammattitaidollaan.

Näiden tulosten perusteella voidaan ajatella, että kouluterveydenhoitajan olisi hyvä käyttää helposti ymmärrettäviä ja visuaalisia esimerkkejä sekä hyödyntää teknologiaa nuorten ravitsemusneuvonnassa. Ravitsemusneuvonnan tulisi olla mieleenpainuvampaa ja konkreettisempaa, jotta se jäisi nuorten mieleen. Kouluterveydenhoitaja ei tapaa oppilaita kovin usein ja tästä syystä hän voisi vuosittaisten terveystarkastusten yhteydessä ottaa puheeksi ruokailutottumukset kaikkien oppilaiden kanssa. Ravitsemusneuvonnassa on hyvä ottaa huomioon myös ne, joilla ei ole ruokatottumuksissa korjattavaa, koska terveellisestä ravitsemuksesta voi olla monenlaisia käsityksiä ja ne voivat erota yleisistä suosituksista. Ravitsemus myös koskettaa kaikkia päivittäin, ja sillä on suuri merkitys terveydelle ja hyvinvoinnille.

Tutkimuksessa selvisi, että kaikki oppilaat hakisivat ravitsemustietoa internetin avulla. Nurmen ym. (2014, 177) mukaan teknologian vakiintuminen osaksi nuorten elämää on yksi nuoruuden kehitystrendeistä. Rahjan (2013, 22) mukaan myös itsenäinen opiskelu, itsensä kehittäminen ja muilta oppiminen verkon välityksellä ovat nykypäivää. Tutkimuksen tuloksissa eräät oppilaat mainitsivat erikseen käyttävänsä tiedonhaussa Google-hakukonetta tai Reddit-sosiaalista verkkosivustoa sekä muutama oppilas mainitsi käyttävänsä tiedonhaussa luotettavia internetsivustoja. Rahja (2013, 23) korostaa, että nuoret ovat teknologian käyttäjinä itsevarmoja ja aktiivisia, mutta kuitenkin tarvitsevat aikuiselta tukea ja ohjausta. Rahjan (2013, 23) mukaan aikuisten tulisi auttaa nuoria löytämään hyödylliset lähteet ja kehittää nuorten kriit-

tistä mediaosaamista. Myös Tilles-Tirkkonen (2016, 47) pitää tärkeänä mediakasvatusta, koska nuoret kohtaavat kauneusihanteita median välityksellä. Tämän tutkimuksen mukaan oppilaat hakevat ravitsemustietoa internetin lisäksi myös kysymällä asiasta kouluterveydenhoitajalta, terveystiedon opettajalta tai vanhemmilta.

Tutkimusten tulosten perusteella voidaan päätellä, että internet on tiedonhaussa nuorille tärkeä työkalu. Tämän vuoksi kouluterveydenhoitajan olisi hyvä huomioida, että nuoret käyttävät internetiä luontevasti ja monipuolisesti eri tilanteissa. On tärkeää, että nuorta ohjataan etsimään tietoa luotettavista lähteistä ja häntä neuvotaan käyttämään myös kriittisyyttä internetin tiedonhaussa.

**Nuorten suosimat ravitsemusneuvontamenetelmät.** Suurin osa oppilaista ei haluaisi kehittää ravitsemusneuvontaa toisenlaiseksi, koska he eivät muista saaneensa neuvontaa tai he eivät halua vaikuttaa sen sisältöön. Pietilän ym. (2012, 265) mukaan tärkeä asia asiakkaan ohjauksessa ja motivoinnissa on hänen yksilölliset voimavarat ja tämän takia asiakas tulisi sitouttaa terveyttä edistävään sekä ylläpitävään toimintaan. Sosiaali- ja terveysministeriö (2010, 77) korostaa, että edellytyksenä onnistuneelle ravitsemusneuvonnalle on ammattitaitoinen ja motivoitunut henkilökunta. Hasusen ym. (2004, 54) mukaan ravitsemusneuvontaan osallistuvien tehtävänä on muokata ja antaa tietoa ravitsemuksesta ihmisille sellaisessa muodossa, jotta se hyödyttää heitä jokapäiväisessä elämässä. Tutkimuksessa kävi ilmi, että osa oppilaista kehittäisi ravinto-ohjausta konkreettisemmaksi erilaisten Power-Point-esitysten ja dokumenttien avulla. Oppilaiden mielestä ravitsemusneuvontaa tulisi selkeyttää, jotta sitä ymmärrettäisiin paremmin ja sitä tulisi olla enemmän. Osa oppilaista oli sitä mieltä, ettei ravinto-ohjausta tarvitse muuttaa, koska siihen ollaan tyytyväisiä, tai muutosta halutaan ohjauksen sijaan kouluruokaan.

Tulosten mukaan nuorille mieluisat ravitsemusneuvontamenetelmät olivat samankaltaisia kuin heidän mainitsemat ravitsemusneuvonnan kehittämisehdotukset. Ravitsemusneuvonnassa olisi hyvä korostaa nuoren yksilöllisyyttä ja omia voimavaroja. Kouluterveydenhoitajan olisi tärkeää tietää mistä asioista nuoret ovat kiinnostuneita ja kuinka antaa neuvontaa niin, että se jäisi nuorten mieleen.

Tuloksista selvisi, että suurin osa oppilaista seuraisi päivittäistä ruokailuaan ruokapäiväkirjan avulla. Oppilaiden mielestä ruokailutottumuksia voisi seurata myös erilaisten sovellusten ja laitteiden avulla sekä kuvaamalla päivän aikana syödyt ruokannokset. Rahjan (2013, 22–23) mukaan media ja netti ovat nuorille osa arkea ja elämäntapaa, jossa netti- ja reaali maailma sekoittuvat luontevasti keskenään. Matikainen ja Huovila (2017, 1006) kirjoittavat artikkelissaan, että mobiilipalveluita ei tulisi unohtaa terveyden edistämisessä, koska ne tarjoavat uudenlaisia menetelmiä eikä siinä ole kyse pelkästään viestinnästä, vaan myös toiminnasta. Stok ym. (2013, 11) kertovat, että myös päiväkirja on helppo ja käytännöllinen menetelmä, jonka avulla nuori voi seurata ruokatottumuksiaan. Näin nuori pystyy myös tunnistamaan syömistottumustensa hyvät ja huonot puolet.

Tulosten mukaan ravitsemusneuvonnassa voisi hyödyntää ruokapäiväkirjan pitämistä, koska sen avulla nuori pystyy konkreettisesti hahmottamaan ruokatottumuksiaan. Nuoren hahmottaessa ruokatottumuksiaan, hän voi itse oivaltaa millaisia muutoksia hänen tulisi tehdä ruokavalionsa. Tällöin nuori voi itse motivoitua tekemään muutoksia oman hyvinvointinsa edistämiseksi. Kouluterveydenhoitajan on myös hyvä huomioida, että nuorelle on luontevaa ja helppoa käyttää erilaisia tietotekniikan sovelluksia. Tämän takia näitä voisi hyödyntää ruokatottumusten ja oman terveyden seurannassa.

**Nuorten motivaatio terveelliseen ravitsemukseen.** Suurin osa oppilaista oli kuulut kouluruoan terveellisyydestä joko oppitunneilla, koulun henkilökunnalta tai kouluterveydenhoitajalta. Kuitenkin alle puolet oppilaista eivät olleet kuulleet kouluruoan terveellisyydestä. Muutama oppilas piti kouluruokaa terveellisenä, koska koulussa tarjotaan usein kasvisruokaa. Tilles-Tirkkosen (2016, 40) tekemässä tutkimuksessa ilmeni, että koululounaan monipuolisuus on yhteydessä tasapainoisempiin ruokailutottumuksiin. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (2017, 64) mukaan neuvonnalla, motivoinnilla ja aikuisten hyvällä esimerkillä on merkitystä nuoren terveyttä edistävän aterian nauttimiselle. Näin voidaan vaikuttaa siihen mitä aterianosia ja kuinka paljon nuori niitä valitsee lautaselleen. Hoppu ym. (2010, 971) korostaa, että kouluilla on hyvät mahdollisuudet terveellisen ruokailun edistämiseksi, jos aterioiden laadun ja maun parantamiseksi on käytettävissä riittävästi taloudellisia varoja.

Tutkimuksen tulosten perusteella osa oppilaista oli tietoisia kouluruoan terveellisyydestä. Kouluruoka on osa nuorten arkiruokailua usean vuoden ajan ja tämän vuoksi se on hyvä tapa vaikuttaa nuorten hyvinvointiin ohjaamalla nuoria syömään ravitsemussuositusten mukainen ateria. Kouluterveydenhoitaja voi myös korostaa kouluruoan terveellisyyttä ravitsemusneuvonnan yhteydessä ja käyttää sitä esimerkkinä monipuolisen ja ravitsevan aterian koostamiseen.

Kiinnostus terveellistä ravitsemusta kohtaan jakaantui oppilaiden välillä melkein tasan kahteen erilaiseen mielipiteeseen. Hieman suurempi osa oppilaista ei halunnut tietää terveellisestä ravitsemuksesta ja heistä osa oli sitä mieltä, että he tietävät jo riittävästi terveellisistä ruokatottumuksista. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (2017, 22) mukaan nuoret ovat yhä enemmän tietoisia terveydestä ja haluavat syödä terveellisesti. Myös Tuomasjukan ym. (2010, 1295) mukaan ravitsemussuositukset tunnetaan usein hyvin, mutta niiden noudattaminen on kuitenkin heikkoa. Ollila ym. (2013, 3) toteavat, että yläkouluikäisillä ruokailutottumukset ovat epäterveellisempiä kuin alakouluikäisillä sekä heidän mielikuvansa terveellisestä syömisestä eivät ole enää niin myönteisiä. Oppilaista vajaa puolet halusi tietää terveellisistä ruokatottumuksista ja siitä, kuinka syödä riittävästi sekä millainen vaikutus monipuolisella ruoalla on terveyteen. Oppilaat olivat myös kiinnostuneita epäterveellisen ruokavalion vaikutuksista terveyteen. UKK-instituutin (2018) mukaan monipuolisella ja säännöllisellä ruokavaliolla on positiivinen vaikutus kasvuun, jaksamiseen ja vireyteen sekä mielen hyvinvointiin. Valtion ravitsemusneuvottelukunta (2017, 11) korostaa, että epäsäännöllinen syöminen ja aterioiden korvaaminen epäterveellisillä vaihtoehdoilla aiheuttaa terveydellisiä ongelmia ja väsymystä sekä se voi vaikuttaa myös keskittymiskykyyn.

Tulosten mukaan suurimmalla osalla oppilaista oli joku tekijä, joka motivoi syömään terveellisesti. Oppilaita motivoi terveelliseen ravitsemukseen laihduttaminen, hyvässä fyysisessä kunnossa pysyminen ja liikuntaharrastus sekä terveenä pysyminen ja kokonaisvaltainen hyvinvointi. Stok ym. (2013, 24) kertovat myös, että nuoria motivoi terveellisiin ruokatottumuksiin hyvässä kunnossa pysyminen, urheilullisuus ja ulkonäkö, kun taas epäterveellisiä ruokia välttääkseen nuoret pohtivat ylipainon vaikutuksia ulkonäköön. Valtion ravitsemusneuvottelukunta (2017, 11–13, 22) korostaa, että hyvä ravitsemus edistää lasten ja nuorten jaksamista sekä tukee painon

tervettä kehitystä ja ehkäisee useita terveysongelmia myös tulevaisuudessa. Oppilaiden joukosta löytyi myös niitä, joilla ei ollut motivaatiota terveelliseen ravitsemukseen. Stok ym. (2013, 23) toteavat, että terveellinen syöminen ei välttämättä ole nuorten tärkein tavoite, koska nuorilla on elämässä muitakin tavoitteita, kuten koulussa ja muussa elämässä menestyminen, kavereiden suosio ja hauskan pitäminen. Wikströmin ym. (2017, 155) mukaan nuorten kanssa käytävät keskustelut elintavoista, ruoka- ja liikuntatottumuksista ovat tärkeitä ja Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (2017, 11) mukaan aikuiset voivat myös rohkaista ja kannustaa nuoria monipuolisiin ruokavalintoihin positiivisella palautteella ja ilmapiirillä.

Näiden tulosten perusteella nuoret haluavat tietoa terveellisen ja epäterveellisen ravitsemuksen vaikutuksista terveyteen ja hyvinvointiin. Ravitsemusneuvonnassa olisi hyvä motivoida nuorta terveellisiin ruokatottumuksiin huomioimalla nuoren omat motivaatiotekijät ja voimavarat oman hyvinvoinnin edistämiseksi. Kouluterveydenhoitajan on myös hyvä kertoa esimerkein ravitsemuksen lyhyt- ja pitkäaikaisvaikutuksista.

## **7.2 Eettisyys ja luotettavuus**

Tieteellisen käytännön edellyttämällä tavalla suoritettu tutkimus on eettisesti hyväksyttävä, luotettava ja tulokset uskottavia (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6). Tutkijan on pyrittävä tarpeettomien haittojen ja riskien minimointiin sekä tutkimussuunnitelmaa laatiessaan arvioitava mahdollisia epäkohtia. On pääteltävä, onko tarpeellista kysyä tutkittavien arkoja, henkilökohtaisia tietoja tai ettei tutkimustietoa käytetä mahdollisesti tutkittavia vastaan. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2015, 218.) Opinnäytetyön aineiston keruussa ei ollut tarpeellista tietää oppilaiden nimiä, joten esseet numeroitiin ja näin varmistettiin, ettei oppilaiden henkilöllisyys tule esille missään vaiheessa opinnäytetyöprosessia.

Yksi tutkimukseen osallistumisen lähtökohta on osallistuvien itsemääräämisoikeus. Kaikessa tutkimukseen liittyvässä toiminnassa on varmistettava osallistumisen vapaaehtoisuus ja mahdollisuus kieltäytyä tutkimuksesta. Tutkittavilla on oltava mahdollisuus esittää kysymyksiä, pidättäytyä antamasta tietojaan sekä keskeyttää tutkimukseen osallistuminen. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2015, 218–219.)



Hoppu ym. (2008, 88) esittävät, että tutkittaessa alaikäisiä tutkimuksen osallistumiseen vaaditaan huoltajan suostumus ja siksi huoltajan suhtautumisella voi olla vaikutusta nuoren haluun osallistua. Myös kaveripiirin vaikutus nähdään merkittävänä osallistumishalukkuutta lisäävänä tai vähentävänä tekijänä (Hoppu ym. 2008, 88). Oppilaiden vanhemmilta pyydettiin kirjallinen lupa nuorten osallistumisesta ainekirjoitukseen. Nuori sai päättää yhdessä huoltajansa kanssa, haluaako osallistua ainekirjoitukseen. Kaikkien nuorten vanhemmat antoivat lapsilleen luvan osallistua tutkimukseen ja oppilaat suhtautuivat myönteisesti ainekirjoitukseen. Oppilaille kerrottiin, että heidän antamaansa ainestoa käytetään ainoastaan opinnäytetyön tekemiseen ja sitä käsitellään luottamuksellisesti.

Tutkijan on ilmoitettava tutkittaville omasta eettisestä vastuustaan. Tutkijan on myös annettava rehellinen tieto mahdollisista haitoista ja eduista tutkimukseen osallistuville sekä kerrottava aineiston säilyttämisestä ja tulosten julkaisemisesta. Oikeudenmukaisuus tutkimuksessa tarkoittaa, että tutkittavaksi valikoituvat ovat keskenään samanvertaisia. Nimettömyys tai tuntemattomuus on huomioitava asia. Tämä tarkoittaa sitä, ettei tutkimustietoja luovuteta kenellekään tutkimuksen ulkopuoliselle. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2015, 219, 221.) Oppilaille kerrottiin ennen aineiston keruuta, että ainekirjoituspaperit tuhoetaan aineiston analysoinnin jälkeen, eikä aineistoa käytetä muuhun tarkoitukseen kuin opinnäytetyöhön ja ainekirjoituksia käsittelevät vain tämän opinnäytetyön tekijät.

Tutkimusaiheen valinnassa olisi hyvä kiinnittää huomiota tutkimustulosten hyödynnettävyyteen, koska sillä voi olla merkitystä yhteiskunnan hyvinvoinnin ja kehittymisen kannalta. (Kananen 2008, 133.) Opinnäytetyön aihe on yhteiskunnallisesti merkittävä ja ajankohtainen, koska ravitsemus koskee kaikenikäisiä päivittäin ja sillä on myös suuri vaikutus ihmisten terveyteen. Ruokatottumuksiin olisi hyvä vaikuttaa mahdollisimman varhain, koska tällöin pystytään ajoissa vaikuttamaan terveysriskeihin, joita epäterveellinen ravitsemus voi aiheuttaa. Olisi tärkeää selvittää mitä nuoret ajattelevat ravitsemuksesta ja miten ravitsemusneuvontaa voitaisiin antaa heille, jotta se olisi tarpeeksi vaikuttavaa.

Tieteellisen tutkimuksen tarkoituksena on tuottaa mahdollisimman luotettavaa tietoa. Tutkimuksen luotettavuutta arvioidaan erilaisilla kriteereillä, jotka ovat uskotta-

vuus, vahvistettavuus ja siirrettävyys. Näiden perusteella selvitetään, kuinka totuudenmukaista tietoa tutkimuksella on kyetty tuottamaan. Tämä on välttämätöntä tutkimustoiminnan, tieteellisen tiedon ja sen hyödyntämisen kannalta. (Kylmä & Juvakka 2007, 127.) Uskottavuuden edellytyksenä on, että tutkija kuvaa tulokset ja analyysinsä mahdollisimman selkeästi ja tarkasti. Näin lukija ymmärtää, miten analyysi on tehty ja mitkä ovat tutkimuksen vahvuudet ja rajoitukset. Tässä opinnäytetyössä uskottavuus taataan kuvaamalla aineiston analysointi tarkasti kappaleessa 5.3, Aineiston käsittely ja analyysi sekä esittämällä opinnäytetyön tulokset kappaleessa 6, Opinnäytetyön tulokset. Tuloksien luotettavuutta tukee se, että ilmiöt on kuvattu tiedonantajien kirjoitusten mukaan. Tulosten esittelyssä on käytetty myös suoria lainauksia oppilaiden ainekirjoituksista kuvailemaan heidän ajatuksiaan. Kankkusen & Vehviläinen-Julkusen (2015, 198) mukaan huolellinen tutkimuskontekstin kuvaus, osallistujien valinnan ja taustatietojen selvittäminen sekä aineistojen keruun ja analyysin yksityiskohtainen kuvaus puolestaan varmistavat tutkimuksen siirrettävyyden. Tämän opinnäytetyön siirrettävyys on mahdollista, koska opinnäytetyön toteutus on kuvattu kappaleessa 5, Opinnäytetyön toteutus ja aineiston hankkiminen kappaleessa 5.2 Aineiston keruu. Opinnäytetyöhön on myös liitetty ainekirjoitusrunko (LIITE 2) ja esimerkki sisällönanalyysistä (LIITE 3). Ainekirjoitusrungosta tekee luotettavaa se, että se perustuu teoriaan ja tutkimustehtäviin. Ennen ainekirjoitusrungon käyttöä se testattiin tutkimuksen ulkopuolisella yhdeksäsluokkaisella, koska haluttiin tietää kuinka hyvin kysymykset toimivat apuna ainekirjoituksessa. Tämän opinnäytetyön tiedonantajiksi valittiin tarkoituksenmukaisesti yhdeksäsluokkaiset, koska heidän tulisi osata jo kirjoittaa sujuvaa ja kuvailevaa tekstiä. Haluttiin myös tietää, mitä tämän ikäiset nuoret ajattelevat terveellisestä ravitsemuksesta ja ravitsemusneuvonnasta, koska heillä voi olla jo enemmän mielipiteitä ravitsemukseen liittyvistä asioista kuin heitä nuoremilla.

Kananen (2017, 177–178) korostaa, että luotettavuutta voidaan parantaa esimerkiksi keräämällä tietoa eri lähteistä ja tämän jälkeen verrata lähteistä saatua tietoa omaan tulkintaan, joka lisää tiedon vahvistettavuutta. Vahvistusta esitetyille väitteille ja tulkinnalle voidaan saada eri lähteistä kerättävällä tutkimus- ja teorian tiedolla. (Kananen 2017, 177–178.) Tämän opinnäytetyön luotettavuutta tukee se, että teorian tietoa on hankittu eri lähteistä lähdekritiikkiä käyttäen. Vahvistettavuutta puolestaan

kuvaa se, että opinnäytetyön johtopäätökset ovat loogisia ja tuloksia on verrattu har-  
kitusti teorian tietoon. Johtopäätökset on esitetty kappaleessa 7.1, Tulosten tarkastelu  
ja johtopäätökset.

Opinnäytetyössä käytetyllä ainekirjoituksella saatiin vastaukset tutkimustehtäviin,  
joten opinnäytetyössä tutkittiin juuri sitä asiaa, mitä alun perin lähdettiin tutkimaan.  
Kananen (2017, 190–191) kertoo, että kirjoittajan on viitattava tutkijoiden julkaisui-  
hin asianmukaisella tavalla ja näin kunnioitettava muiden tutkijoiden tekemää työtä.  
Kirjoittaja syyllistyy plagiointiin, jos tätä periaatetta ei kunnioiteta. Hirsjärvi ym.  
(2016, 122) mukaan plagiointi on siis toisen kirjoittajan ideoiden, tutkimustulosten  
tai sanamuodon esittämistä omanaan. Tässä opinnäytetyössä lähdeviittaukset on  
merkitty selkeästi niin, että tekstistä erottuvat opinnäytetyön tekijöiden oma teksti ja  
lähteistä otettu teorialaite.

### **7.3 Oman toiminnan pohdintaa**

Opinnäytetyömme aiheeksi valitsimme ravitsemuksen, koska mielestämme se on  
ajankohtainen aihe ja ajattelimme siitä löytyvän monipuolisesti tietoa. Aihe on myös  
hyödyllinen meille tulevana terveydenhoitajina, koska on hyvä tietää, mikä nuorille  
on tärkeää ravitsemusneuvonnassa ja kuinka motivoida nuorta terveellisissä elinta-  
voissa. Kohderyhmäksi valittiin yläkouluikäiset nuoret ja heistä yhdeksäsluokkalai-  
set, koska ajattelimme, että heillä voisi olla mielipiteitä ravitsemuksesta. Yläkou-  
luiässä nuori voi vaikuttaa omiin ruokailutottumuksiinsa, koska kodilla ei välttämättä  
ole enää niin suurta vaikutusta nuoren ravitsemukseen. Ajattelimme myös, että yh-  
deksäsluokkalaisten kirjoitustaidot ovat kehittyneemmät kuin nuoremmilla oppilailla.

Opinnäytetyöprosessiin kului kokonaisuudessaan aikaa noin vuosi. Koko opinnäy-  
tetyöprosessin ajan pysyimme aikataulussa ja myös aiheemme pysyi samana. Yh-  
teistyömme sujui hyvin, koska meillä oli koko opinnäytetyöprosessin ajan saman-  
kaltaiset ajatukset opinnäytetyön etenemisestä ja pystyimme sopimaan yhteisistä  
aikatauluista joustavasti. Opinnäytetyötä kirjoittaessa työskentelimme yhdessä,  
koska työnteko tuntui näin helpommalta ja tällöin pystyimme vaihtamaan ajatuksia  
sekä mielipiteitä vaivattomasti. Halusimme myös, että tekstistä tulee yhtenäinen ja  
kirjoitustyyliiltään yhdenmukainen. Tiedonhakua teimme pääasiassa itsenäisesti,

koska se sopi näin paremmin aikatauluihimme. Opinnäytetyötä tehdessä opimme käytännössä, kuinka laadullista tutkimusta tehdään sekä tutustuimme moniin samankaltaisiin tutkimuksiin ja opinnäytetöihin.

Ravitsemus aiheena oli moniulotteinen ja sen vuoksi siitä löytyi paljon tietoa, mutta nuorten ajatuksia ravitsemuksesta ja ruokatottumuksista oli kuitenkin vähemmän saatavilla. Opinnäytetyötä koskevan oleellisen tiedon rajaaminen osoittautui myös haasteelliseksi, koska samantyylistä tietoa oli paljon saatavilla. Opinnäytetyössä olemme käyttäneet monipuolisesti kotimaista ja englanninkielistä tutkimustietoa sekä muita ajankohtaisia ja luotettavia lähteitä. Opinnäytetyön teoria kerättiin useasta eri lähteestä ja mielestämme saimme siitä kuitenkin selkeän ja yhtenäisen kokonaisuuden. Pyrimme käyttämään mahdollisimman uutta tietoa ja rajana tiedonhaussa pidimme enintään 10 vuotta vanhoja lähteitä. Käytimme opinnäytetyössä kuitenkin kahta yli 10 vuotta vanhaa lähdetä, koska niistä saatava tieto soveltui opinnäytetyön aiheeseemme hyvin, eikä lähteille löytynyt korvaavia vaihtoehtoja. Toinen niistä oli Kylmän ja Juvakan Laadullinen terveystutkimus-kirja, joka on julkaistu vuonna 2007. Kirjasta löytyi hyvin tietoa laadullisesta tutkimuksesta ja se oli laadullisen tutkimuksen kirjoista soveltuvuin sosiaali- ja terveysalan opinnäytetyöhön. Toinen yli 10 vuotta vanha lähde oli sosiaali- ja terveysministeriön vuonna 2004 julkaisema Hasusen ym. kirjoittama Imeväis- ja leikki-ikäisten lasten, odottavien ja imettävien äitien ravitsemussuositus -julkaisu. Siitä löytyi meidän opinnäytetyöhömme tärkeää ja olennaista tietoa. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos on myös käyttänyt kyseistä julkaisua yhtenä lähteenä Lastenneuvolakäsikirjassa verkkosivullaan.

Opinnäytetyössä tiedonkeruumenetelmänä käytetty ainekirjoitus osoittautui vaikeammaksi kuin olimme odottaneet. Ainekirjoitusrungon kysymysten asettelu ja luominen piti ajatella tarkkaan, jotta saimme niillä vastaukset tutkimustehtäviimme. Ainekirjoituksesta teki haastavaa myös se, ettemme voineet hyödyntää lisäkysymyksiä, joilla olisimme voineet saada kattavampia vastauksia. Jos olisimme käyttäneet haastattelua aineistonkeruumenetelmänä, meillä olisi ollut mahdollisuus kysyä asioista tarkemmin. Tällöin haasteeksi olisi voinut kuitenkin muodostua oppilaiden jännitys haastattelua kohtaan ja näin vastauksien saaminen olisi voinut jäädä suppe-

aksi. Ainekirjoituksen positiiviseksi puoleksi osoittautui se, että oppilaat saivat rauhassa miettiä ja kirjoittaa haluamansa vastaukset eikä heihin vaikuttanut toisten oppilaiden mielipiteet. Emme määritelleet ainekirjoituksen pituutta, koska halusimme nuorten kirjoittavan aineen heidän aidon kiinnostuksen mukaan. Saimme ainekirjoituksilla kuitenkin tutkimustehtäviimme opinnäytetyön kannalta riittävät vastaukset, mutta olisimme toivoneet oppilailta laajempia ja syvällisempiä vastauksia. Käytimme ainekirjoituksessa kysymyksiä helpottamaan oppilaiden kirjoittamista. Tämä voi olla osasy siihen, että osa vastauksista jäi sisällöltään niukoiksi, koska oppilaat vastasivat suoraan kysymyksiin ajattelematta asiaa laajemmin. Olisimme voineet käyttää kysymysten sijaan lyhyttä johdatustekstiä, joka olisi johdattanut oppilaan kirjoitettavaan aiheeseen. Tällöin oppilaat olisivat voineet kirjoittaa aiheesta vapaasti, mutta emme olisi sillä tavalla välttämättä saaneet vastauksia kaikkiin tutkimustehtäviin. Tässä opinnäytetyössä aineiston laajuuteen saattoi vaikuttaa osaltaan myös se, että ravitsemusneuvonnan kehittäminen aiheena ei välttämättä ole nuorten mielestä kiinnostava aihe. Opinnäytetyöprosessissa aineiston käsittely ja analysointi vaativat meiltä tarkempaa perehtymistä ja syventymistä asiaan. Ennen aineiston analysoinnin aloittamista, meidän täytyi pohtia ja sisäistää mitä analysoinnissa tapahtuu ja kuinka se konkreettisesti tehdään. Luimme tutkimusmenetelmäkirjoista analysoinnin vaiheista ja niiden avulla pääsimme etenemään analysoinnissa ja mielestämme onnistuimme analysoinnissa loppujen lopuksi hyvin.

Opinnäytetyön tavoitteena oli, että kouluterveydenhoitajat saisivat tietoa millä menetelmillä ohjata ja motivoida yläkouluikäinen oikeanlaisessa ravitsemuksessa. Tarkoituksena oli kerätä kouluterveydenhoitajille yläkouluikäisten nuorten mielipiteitä ravitsemusneuvonnasta ja siitä, miten neuvonta olisi mielekäästä, jotta nuoret hyödyntäisivät sitä arkielämässä. Pääsimme tavoitteisiin ja saimme riittävästi tietoa mitä menetelmiä nuoret haluaisivat käytettävän ravitsemusneuvonnassa ja miten se olisi mielekäästä heidän mielestään.

Tutkimuksen tuloksissa meitä yllätti se, että niin moni oppilaista ei muistanut saaneensa ravitsemusneuvontaa. Pohdimme voisiko syynä olla se, ettei nuorilla ole kiinnostusta terveelliseen ravitsemukseen ja he eivät välttämättä näe tarvetta ajatella ravinnon merkitystä hyvinvointinsa kannalta. Nuorten internetin käyttö tiedon-

hakumenetelmänä ei puolestaan tullut meille yllätyksenä, koska nykypäivänä internetissä on paljon erilaisia internetsivustoja, joista voi etsiä erilaista tietoa ravinnosta. Internetistä löytyy myös paljon kyseenalaista tietoa, koska erilaisia muotisuuntauksia ravitsemuksesta tulee tietyin väliajoin nuorten suosioon. Tällöin nuoren on vaikea tietää miten syödä oikeaoppisesti oman jaksamisen ja hyvinvoinnin kannalta. Olemme nuorten kanssa samaa mieltä siitä, että ravitsemusneuvonnassa olisi hyvä käyttää kuvia ja erilaisia konkreettisesti tapoja, koska näin asiat voisivat jäädä paremmin mieleen ja niiden hahmottaminen olisi helpompaa.

#### **7.4 Tutkimustulosten hyödynnettävyys ja jatkotutkimusaiheet**

Tämä opinnäytetyö antaa kouluterveydenhoitajalle ideoita, kuinka antaa ravitsemusneuvontaa yläkouluikäiselle nuorelle. Tutkimustulosten mukaan nuoret haluavat ravitsemusneuvonnan sisältävän visuaalisia elementtejä ja konkreettisia neuvoja sekä nuoria motivoi terveellisiin ravitsemustottumuksiin hyvinvointi. Kouluterveydenhoitaja voi hyödyntää nuorten kiinnostusta internetiin ja erilaisten sovellusten käyttöön ravitsemusneuvonnassa. Tämä opinnäytetyö auttoi meitä tulevana terveydenhoitajina ymmärtämään, kuinka merkittävää on antaa ravitsemusneuvontaa yksilöllisesti ja saada nuori ajattelemaan ravitsemusasioita sekä motivoitua vaikuttamaan omaan ravitsemuskäyttäytymiseensä. Tämän opinnäytetyön avulla ymmärsimme, kuinka tärkeää on käyttää erilaisia materiaaleja ja havainnollistamiskeinoja ravitsemusneuvonnassa.

Tämän opinnäytetyön aihetta voisi tutkia laajemmin ottamalla tutkimukseen mukaan enemmän nuoria sekä vertailla tyttöjen ja poikien eroja ravitsemustottumuksissa. Lisäksi jatkossa voisi tutkia kuinka paljon nuoret ylipäätään tietävät terveellisestä ravitsemuksesta ja sen merkityksestä terveydelle ja hyvinvoinnille pitkällä aikavälillä. Näin saataisiin tarkempaa tietoa missä ravitsemusasioissa nuoret tarvitsevat tukea ja ohjausta. Mielenkiintoista olisi myös tutkia vanhempien ja nuorten käsityksiä terveellisestä ravitsemuksesta ja ovatko ne samanlaisia vai löytyykö niistä eroavaisuuksia. Näin saataisiin tietoa, kuinka paljon kodilla on vaikutusta nuorten käsitykseen terveellisestä ravitsemuksesta.

## LÄHTEET

- A 06.04.2011/338. Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskelu-terveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta.
- Aalberg, V. & Siimes, M. 2010. Lapsesta aikuiseksi - nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. 2. p. Helsinki: Nemo.
- BaltCityPrevention: Itämeren kaupungit etsivät työkaluja elintapasairauksien ehkäisyyn (2017-2020). 2018. [Ppt-esitys]. Seinäjoki: Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysala, terveydenhoitajan tutkinto-ohjelma. [Viitattu 19.1.2018]. Saatavana Moodle-verkkoympäristöstä. Vaatii käyttöoikeuden.
- Dadi, Y. & Raevuori, A. 2013. Syömishäiriöt. [Verkkojulkaisu]. Teoksessa: M. Marttunen, T. Huurre, T. Strandholm & R. Viialainen (toim.) Nuorten mielenterveyshäiriöt: Opas nuorten kanssa työskenteleville aikuisille. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 61-77. [Viitattu 7.9.2018]. Saatavana: [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110484/THL\\_OPA025\\_2013.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110484/THL_OPA025_2013.pdf?sequence=1)
- Dakanalis, A., Carrà, G., Calogero, R., Fida, R., Clerici, M., Assunta Zanetti, M. & Riva, G. 2015. The developmental effects of media-ideal internalization and self-objectification processes on adolescents' negative body-feelings, dietary restraint, and binge eating. [Verkkolehtiartikkeli]. European Child & Adolescent Psychiatry 24 (8), 997-1010. [Viitattu 1.2.2018]. Saatavana Cinahl with fulltextietokannasta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Diethelm, K., Nicole Jankovic, N., Moreno, L.A., Huybrechts, I., De Henauw, S., De Vriendt, T., González-Gross, M., Leclercq, C., Gottrand, F., Gilbert, C.C., Dal-longeville, J., Cuenca-Garcia, M., Manios, Y., Kafatos, A., Plada, M. & Kersting, M. 2011. Food intake of European adolescents in the light of different food-based dietary guidelines: results of the HELENA (Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in Adolescence) Study. [Verkkolehtiartikkeli]. Public Health Nutrition 15 (3), 386-398. [Viitattu 26.10.2018]. Saatavana: <https://www.cambridge.org/core/journals/public-health-nutrition/article/food-intake-of-european-adolescents-in-the-light-of-different-foodbased-dietary-guidelines-results-of-the-helena-healthy-lifestyle-in-europe-by-nutrition-in-adolescence-study/D69FCE0C43DCE142A2B41C790AA0CCCA>
- Duodecimin sanakirjat. 2018. Lääketieteen termit. [Verkkosivu]. Helsinki: Duodecim Terveysportti. [Viitattu 4.4.2018]. Saatavana: Terveysportista. Vaatii käyttöoikeuden.
- Elintarviketurvallisuusvirasto Evira. 9.10.2018. Koululaiset. [Verkkosivu]. [Viitattu 29.11.2018]. Saatavana: <https://www.evira.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemussuositukset/koululaiset-ja-nuoret/>

- Haarala, P., Honkanen, H., Mellin, O-K. & Tervaskanto-Mäentausta, T. 2015. Terveydenhoitajan osaaminen. 2. uud. p. Helsinki: Edita Publishing Oy.
- Haarala, P. & Tervaskanto-Mäentausta, T. 2015. Terveydenhoitaja ammattina. Teoksessa: P. Haarala, H. Honkanen, O-K. Mellin & T. Tervaskanto-Mäentausta (toim.). Terveydenhoitajan osaaminen. 2. uud. p. Helsinki: Edita Publishing Oy, 8-24.
- Haglund, B., Huupponen, T., Ventola, A-L. & Hakala-Lahtinen, P. 2010. Ihmisen ravitsemus. 10. uud. p. Helsinki: WSOYPro Oy.
- Hakulinen, T., Lehtomäki, L. & Pelkonen, M. 16.12.2016. Digitalisaatio antaa monia mahdollisuuksia neuvoloiden kehittämiseen. [Blogikirjoitus]. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 4.4.2018]. Saatavana: <https://blogi.thl.fi/digitalisaatio-antaa-monia-mahdollisuuksia-neuvoloiden-kehittamiseen/>
- Hakulinen-Viitanen, T., Hietanen-Peltola, M., Hastrup, A., Wallin, M. & Pelkonen, M. 2012. Laaja terveystarkastus: Ohjeistus äitiys- ja lastenneuvolatoimintaan sekä kouluterveydenhuoltoon. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). [Viitattu 13.8.2018]. Saatavana: [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90831/URN\\_ISBN\\_978-952-245-708-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90831/URN_ISBN_978-952-245-708-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Hasunen, K., Kalavainen, M., Keinonen, H., Lagström, H., Lyytikäinen, A., Nurtila, A., Peltola, T. & Talvia, S. 2004. Lapsi, perhe ja ruoka: Imeväis- ja leikki-ikäisten lasten, odottavien ja imettävien äitien ravitsemussuositus. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: sosiaali- ja terveysministeriö. [Viitattu 1.3.2018]. Saatavana: [https://stm.fi/documents/1271139/1420943/Lapsi\\_perhe\\_ja\\_ruoka\\_fi.pdf/93c03f05-879d-416b-855d-8b4fc42ca963](https://stm.fi/documents/1271139/1420943/Lapsi_perhe_ja_ruoka_fi.pdf/93c03f05-879d-416b-855d-8b4fc42ca963)
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2016. 21. p. Tutki ja kirjoita. Helsinki: kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Hoppu, U., Kujala, J., Lehtisalo, J., Tapanainen, H. & Pietinen, P. (toim.). 2008. Yläkoululaisten ravitsemus ja hyvinvointi: lähtötilanne ja lukuvuonna 2007-2008 toteutetun interventiotutkimuksen tulokset. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Kansanterveyslaitos (KTL). [Viitattu 4.4.2018]. Saatavana: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/78381/2008b30.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Hoppu, U., Lehtisalo, J., Tapanainen, H. & Pietinen, P. 2010. Dietary habits and nutrient intake of Finnish adolescents. [Verkkolehtiartikkeli]. Public Health Nutrition 13 (6A), 965-972. [Viitattu 26.10.2018]. Saatavana: <https://www.cambridge.org/core/journals/public-health-nutrition/article/dietary-habits-and-nutrient-intake-of-finnish-adolescents/7E5CF2622F3AA76105036D4A34450DE1>



- Ihanainen, M., Lehto, M., Lehtovaara, A. & Toponen, T. 2008. Ravitsemustieto osaksi ammattitaitoa. 2. uud. p. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Jalanko, H. 2.12.2017. Diabetes lapsella: Lääkärikirja Duodecim. [Verkkosivusto]. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. [Viitattu 17.3.2018]. Saatavana: [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00114&p\\_hakusana=diabetes%202](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00114&p_hakusana=diabetes%202)
- Järvinen, M. 18.6.2014. Motivoiva haastattelu. [Verkkosivusto]. Helsinki: Käypä hoito. [Viitattu 14.11.2018]. Saatavana: <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosittukset/suositus?id=nix02109>
- Kananen, J. 2008. Kvali: Kvalitatiivisen tutkimuksen teoria ja käytänteet. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kananen, J. 2017. Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2015. Tutkimus hoitotieteessä. 3.-4. p. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Kasila, K. 2011. Terveyden edistäminen ja varhainen puuttuminen opiskeluterveydenhuollossa: Terveysohjaus. Teoksessa: K. Kunttu, A. Komulainen, K. Makkonen & P. Pynnönen (toim.) Opiskeluterveys. Helsinki: Duodecim, 120-122.
- Kiilakoski, T. 2012. Koulu nuorten näkemänä ja kokemana: Tilannekatsaus - marraskuu 2012. [Verkojulkaisu]. Helsinki: Opetushallitus. [Viitattu 23.10.2018]. Saatavana: [http://www.oph.fi/download/144743\\_Koulu\\_nuorten\\_nakemana\\_ja\\_kokemana\\_2.pdf](http://www.oph.fi/download/144743_Koulu_nuorten_nakemana_ja_kokemana_2.pdf)
- Kouluterveyskyselyn tulokset nuorilla 2017a. 17.5.2018. [Verkkosivusto]. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). [Viitattu 12.11.2018]. Saatavana: [https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary\\_perustulokset?alue\\_0=87869&mittarit\\_0=200537&mittarit\\_1=200264&mittarit\\_2=199627&vuosi\\_2017\\_0=v2017#](https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_perustulokset?alue_0=87869&mittarit_0=200537&mittarit_1=200264&mittarit_2=199627&vuosi_2017_0=v2017#)
- Kouluterveyskyselyn tulokset nuorilla 2017b. 17.5.2018. [Verkkosivusto]. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). [Viitattu 12.11.2018]. Saatavana: [https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary\\_perustulokset?alue\\_0=87869&mittarit\\_0=200537&mittarit\\_1=200264&mittarit\\_2=199625&vuosi\\_2017\\_0=v2017#](https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_perustulokset?alue_0=87869&mittarit_0=200537&mittarit_1=200264&mittarit_2=199625&vuosi_2017_0=v2017#)
- Kouluterveyskyselyn tulokset nuorilla 2017c. 17.5.2018. [Verkkosivusto]. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). [Viitattu 12.11.2018]. Saatavana: [https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary\\_perustulokset?alue\\_0=87869&mittarit\\_0=200537&mittarit\\_1=200264&mittarit\\_2=199345&vuosi\\_2017\\_0=v2017#](https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_perustulokset?alue_0=87869&mittarit_0=200537&mittarit_1=200264&mittarit_2=199345&vuosi_2017_0=v2017#)

- Kouluterveyskyselyn tulokset nuorilla 2017d. 17.5.2018. [Verkkosivusto]. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). [Viitattu 12.11.2018]. Saatavana: [https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary\\_perustulokset?alue\\_0=87869&mittarit\\_0=200537&mittarit\\_1=200264&mittarit\\_2=200381&vuosi\\_2017\\_0=v2017#](https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_perustulokset?alue_0=87869&mittarit_0=200537&mittarit_1=200264&mittarit_2=200381&vuosi_2017_0=v2017#)
- Kouluterveyskyselyn tulokset nuorilla 2017e. 17.5.2018. [Verkkosivusto]. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). [Viitattu 12.11.2018]. Saatavana: [https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary\\_perustulokset?alue\\_0=87869&mittarit\\_0=200537&mittarit\\_1=200264&mittarit\\_2=200499&vuosi\\_2017\\_0=v2017#](https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_perustulokset?alue_0=87869&mittarit_0=200537&mittarit_1=200264&mittarit_2=200499&vuosi_2017_0=v2017#)
- Kouluterveyskyselyn tulokset nuorilla 2017f. 17.5.2018. [Verkkosivusto]. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). [Viitattu 12.11.2018]. Saatavana: [https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary\\_perustulokset?alue\\_0=87869&mittarit\\_0=200537&mittarit\\_1=200264&mittarit\\_2=200485&vuosi\\_2017\\_0=v2017#](https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_perustulokset?alue_0=87869&mittarit_0=200537&mittarit_1=200264&mittarit_2=200485&vuosi_2017_0=v2017#)
- Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy.
- L 30.12.2010/1326. Terveydenhuoltolaki.
- Lagström, H. 2011. Terveystottumukset ja niihin vaikuttaminen: Opiskelijoiden ruokatottumukset. Teoksessa: K. Kunttu, A. Komulainen, K. Makkonen & P. Pynnönen (toim.) Opiskeluterveys. Helsinki: Duodecim, 190-194.
- Luokkanen, S., Ruotsalainen, H., Kyngäs, H. & Kääriäinen, M. 2013. Ylipainoisten ja lihavien 13-16 -vuotiaiden nuorten elintavat ja sitoutuminen elintapamuutokseen. [Verkkolehtiartikkeli]. Hoitotiede 25 (2) 130-140. Saatavana Elektra-tietokannasta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 19.12.2018. Elämää murrosikäisen kanssa. [Verkkosivu]. [Viitattu 10.3.2018]. Saatavana: <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/elamaa-murrosikaisen-kanssa/>
- Manninen, M., Wiss, K., Saaristo, V. & Ståhl, T. 2015. Kouluruokailu osana terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä peruskouluissa 2013: tutkimuksesta tiiviisti 6/2015. [Verkkajulkaisu]. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). [Viitattu 4.4.2018]. Saatavana: [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/125857/URN\\_ISBN\\_978-952-302-086-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/125857/URN_ISBN_978-952-302-086-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Matikainen, J. & Huovila, J. 2017. Sosiaalinen media terveyden edistämisessä. [Verkkajulkaisu]. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 133 (10), 1003-7. [Viitattu 12.11.2018]. Saatavana Terveysportti-tietokannasta. Vaatii käyttöoikeuden.

- Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2014. Ihmisen psykologinen kehitys. 5. uud. p. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Ojala, K. 2011. Nuorten painon kokeminen ja laihduttaminen: Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study ja WHO-Koululaistutkimus. [Verkkojulkaisu]. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta. Väitösk. [Viitattu 30.10.2018]. Saatavana Medic-tietokannasta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Ollila, H., Forsman, H. & Absetz, P. 2013. Itsesäätely koululaisten hyvien ruokailutottumusten tukena: tuloksia Suomen TEMPEST-hankkeen koululaistutkimuksesta. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). [Viitattu 19.1.2018]. Saatavana: [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/104405/URN\\_ISBN\\_978-952-245-818-6.pdf?sequence=1](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/104405/URN_ISBN_978-952-245-818-6.pdf?sequence=1)
- Opetushallitus. 2014. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014: määräykset ja ohjeet 2014:96. 4.p. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Opetushallitus. [Viitattu 7.10.2018]. Saatavana: [https://www.oph.fi/download/163777\\_perusopetuksen\\_opetussuunnitelman\\_perusteet\\_2014.pdf](https://www.oph.fi/download/163777_perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf)
- Opetushallitus. Ei päiväystä. Ruoka- ja ravitsemuskasvatus oppimisjatkumona. [Verkkosivu]. [Viitattu 7.10.2018]. Saatavana: [https://www.oph.fi/koulu-tus\\_ja\\_tutkinnot/perusopetus/hyvinvointi\\_ja\\_turvallisuus/kouluruokailu/kotivaki/ruoka\\_ja\\_ravitsemuskasvatus\\_oppimisjatkumona](https://www.oph.fi/koulu-tus_ja_tutkinnot/perusopetus/hyvinvointi_ja_turvallisuus/kouluruokailu/kotivaki/ruoka_ja_ravitsemuskasvatus_oppimisjatkumona)
- Pietilä, A-M., Halkoaho, A. & Matveinen, M. 2012. Terveyttä edistävää toimintaa mahdollistavat tekijät ja työn kehittäminen. Teoksessa: A-M. Pietilä (toim.) Terveyden edistäminen: teoriasta toimintaan. Helsinki: Sanoma Pro, 265-267.
- Rahja, R. (toim.). 2013. Nuorten mediamaailma pähkinäkuoressa. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Mediakasvatusseura ry. [Viitattu 30.10.2018]. Saatavana: [http://mediakasvatus.fi/wp-content/uploads/2018/06/nuorten\\_mediamaailma\\_pahkinankuoressa1.pdf](http://mediakasvatus.fi/wp-content/uploads/2018/06/nuorten_mediamaailma_pahkinankuoressa1.pdf)
- Ronkainen, S., Pehkonen, L., Lindblom-Ylänne, S. & Paavilainen, E. 2011. Tutkimuksen voimasanat. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Ruotsalainen, H. 2016. Elintapaohjausinterventioiden vaikuttavuus ylipainoisten ja lihaviiden nuorten fyysiseen aktiivisuuteen ja elintapamuutokseen sitoutumiseen. [Verkkojulkaisu]. Oulu: Oulun yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta. Väitösk. [Viitattu 25.2.2018]. Saatavana: <http://jultika.oulu.fi/files/isbn9789526211411.pdf>
- Ruxton, C. & Derbyshire, E. 2014. Strategies to encourage healthy eating among children and young adults. [Verkkolehtiartikkeli]. Primary Health Care 24 (5), 33-41. [Viitattu 29.10.2018]. Saatavana Cinahl with fulltext-tietokannasta. Vaatii käyttöoikeuden.

- Rytkönen, M., Tanninen, H-M., Varjoranta, P., Pirskanen, M. & Pietilä, A-M. 2014. Voimavaralähtöinen ryhmäkeskustelu terveyden edistämisen menetelmänä kouluterveydenhuollossa: nuorten näkemyksiä. Tutkiva hoitotyö 12 (4), 33-41.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2010. Neuvolatoiminta, koulu- ja opiskeluterveydenhuolto sekä ehkäisevä suun terveydenhuolto: asetuksen (380/2009) perustelut ja soveltamisohjeet. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 4.4.2018]. Saatavana: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/72129/URN%3aNBN%3afe201504226745.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Stok, M., de Ridder, D., de Vet, E., de Wit, J. & TEMPEST-tutkimuskonsortio. 2013. Keinoja nuorten terveellisten ruokailutottumusten tukemiseksi: Käsikirja TEMPEST-projektista. [Verkkajulkaisu]. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). [Viitattu 29.11.2018]. Saatavana: [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/103100/URN ISBN 978-952-245-823-0.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/103100/URN%20ISBN%20978-952-245-823-0.pdf?sequence=1)
- Storvik-Sydänmaa, S., Talvensaari, H., Kaisvuo, T. & Uotila, N. 2012. Lapsen ja nuoren hoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Suomen Sydänliitto. 2018. Ammattilaisnetti: TOTA nuorten elintapaohjaukseen. [Verkkosivu]. [Viitattu 14.11.2018]. Saatavana: <https://sydanliitto.fi/ammattilaisnetti/elintapaohjaus/tota-nuorten-elintapaohjaukseen>
- Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille. 2016. [Verkkajulkaisu]. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). [Viitattu 25.10.2018]. Saatavana: [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129744/KIDE26\\_FI-NAL\\_WEB.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129744/KIDE26_FI-NAL_WEB.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Tarnanen, K. & Komulainen, J. 30.07.2012. Lihavuus (lapset ja nuoret). [Verkkajulkaisu]. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. [Viitattu 25.2.2018]. Saatavana: <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/potilaalle/suositus?id=khp00051>
- Tervaskanto-Mäentausta, T. 2015. Kouluikäinen ja nuori. Teoksessa: P. Haarala, H. Honkanen, O-K. Mellin & T. Tervaskanto-Mäentausta (toim.). Terveydenhoitajan osaaminen. 2. uud. p. Helsinki: Edita Publishing Oy, 280-318.
- Terveydenhoitaja. 12.1.2018. [Verkkosivu]. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). [Viitattu 2.2.2018]. Saatavana: <https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/opiskeluhoito/kouluterveydenhuolto/toimijat/terveydenhoitaja>
- Terveydenhoitajaliitto. Ei päiväystä. Terveydenhoitaja on terveyden edistämisen ja hoitotyön asiantuntija. [Verkkosivu]. [Viitattu 2.2.2018]. Saatavana: [https://www.terveydenhoitajaliitto.fi/ammatti/terveydenhoitajan\\_ammatti](https://www.terveydenhoitajaliitto.fi/ammatti/terveydenhoitajan_ammatti)

- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2018. Lihavuuden terveysvaikutukset. [Verkkosivu]. [Viitattu 3.3.2018]. Saatavana: <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/hankkeet-ja-ohjelmat/kansallinen-lihavuusohjelma-20122015/lihavuus-heitentaa-terveytta>
- Tilles-Tirkkonen, T. 2016. Kouluikäisten lasten ja nuorten ruokailutottumukset ja niiden tasapainoisuuteen vaikuttaminen. [Verkojulkaisu]. Kuopio: Itä-Suomen yliopisto. Terveystieteiden tiedekunta. Väitösk. [Viitattu 19.1.2018]. Saatavana: [http://epublications.uef.fi/pub/urn\\_isbn\\_978-952-61-1954-0/urn\\_isbn\\_978-952-61-1954-0.pdf](http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-1954-0/urn_isbn_978-952-61-1954-0.pdf)
- Tuomasjukka, S., Kyllönen, J., Ketola, M., Lagström, H. & Aromaa, M. 2010. Ravitsemusohjauksessa on huomioita muutakin kuin suositukset: toimivia työvälineitä lapsiperheen parempaan ravitsemukseen. [Verkojulkaisu]. Helsinki: Duodecim. [Viitattu 1.3.2018]. Saatavana: <https://www.duodecimlehti.fi/api/pdf/duo98851>
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 5. uud. p. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa: Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje. [Verkojulkaisu]. [Viitattu 15.3.2018]. Saatavana: [http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf)
- UKK-instituutti. 2018. TEKO - Terve koululainen: Ravinnon merkitys. [Verkkosivu]. [Viitattu 14.11.2018]. Saatavana: <https://www.tervekoululainen.fi/alakoulu/ravinto/ravinnon-merkitys/>
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2014. Terveyttä ruoasta: Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. 2. korj. p. [Verkojulkaisu]. [Viitattu 17.3.2018]. Saatavana: [https://www.evira.fi/globalassets/vrn/pdf/ravitsemussuositukset\\_2014\\_fi\\_web.3\\_es-1.pdf](https://www.evira.fi/globalassets/vrn/pdf/ravitsemussuositukset_2014_fi_web.3_es-1.pdf)
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2017. Syödään ja opitaan yhdessä: kouluruokailusuositus. [Verkojulkaisu]. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). [Viitattu 1.3.2018]. Saatavana: [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131834/Syo%C2%A6%C3%AAda%C2%A6%C3%AAa%C2%A6%C3%AAan\\_ja\\_opitaan\\_yhdessa%C2%A6%C3%AA\\_korjattu\\_5.2017\\_WEB.pdf?sequence=1](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131834/Syo%C2%A6%C3%AAda%C2%A6%C3%AAa%C2%A6%C3%AAan_ja_opitaan_yhdessa%C2%A6%C3%AA_korjattu_5.2017_WEB.pdf?sequence=1)
- Väestöliitto. 2018. Kehonkuva. [Verkkosivu]. [Viitattu 4.12.2018]. Saatavana: <https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/murrosika/murrosian-kasvu-ja-kehitys/kehonkuva/>

- Wikström, K. Ovaskainen, M-L. & Virtanen, S. 2017. Terveystottumusten arviointi: Ruokatottumukset. Teoksessa: P. Mäki, K. Wikström, T. Hakulinen & T. Laatikainen. (toim.) Terveystarkastukset lastenneuvolassa ja kouluterveydenhuollossa: Menetelmäkäsikirja. 4. uud. p. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL), 151-156. Saatavana: [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135858/URN ISBN 978-952-302-964-4.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135858/URN%20ISBN%20978-952-302-964-4.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Williams, S.L. & Mummery, W.K. 2012. Associations between adolescent nutrition behaviours and adolescent and parent characteristics. [Verkkolehtiartikkeli]. Nutrition & Dietetics 69, 95-101. [Viitattu 1.2.2018]. Saatavana Cinahl with fulltext-tietokannasta. Vaatii käyttöoikeuden.

## LIITTEET

Liite 1. Vanhemmille/huoltajille jaettu suostumuslupalomake nuoren osallistumisesta tutkimukseen

Liite 2. Kysymykset oppilaiden ainekirjoitukseen

Liite 3. Esimerkki sisällönanalyysistä

## LIITE 1 Vanhemmille/huoltajille jaettu suostumuslupalomake nuoren osallistumisesta tutkimukseen

### Hei 9.luokkalainen ja vanhemmat/huoltajat!

Olemme Seinäjoen ammattikorkeakoulun, sosiaali- ja terveysalan yksikön, terveydenhoitaja koulutusohjelman kolmannen vuoden opiskelijoita. Teemme opinnäytetyötä yläkouluikäisten kokemuksista kouluterveydenhoitajan antamasta ravitsemusneuvonnasta.

Opinnäytetyömme tavoitteena on, että terveydenhoitajat saisivat tietoa, miten ohjata ja motivoita yläkouluikäisiä oikeanlaisessa ravitsemuksessa. Tarkoituksena on kerätä kouluterveydenhoitajille yläkouluikäisten nuorten mielipiteitä ravitsemusneuvonnasta ja siitä, miten neuvonta olisi mielekästä, jotta nuoret hyödyntäisivät sitä arkielämässä.

Keräämme opinnäytetyöhömmä käytettävän aineiston oppilailta ainekirjoituksella äidinkielen-tunnilla yhteistyössä äidinkielen opettajan kanssa. Ainekirjoitus järjestetään **torstaina 13.9.** Oppilaiden ainekirjoituksia käsitellään tutkimusetiikan mukaisesti ja luottamuksellisesti, eivätkä ja oppilaiden henkilöllisyys / nimet tule esille opinnäytetyön prosessin aikana tai lopullisessa opinnäytetyössä.

Pyydämme teiltä vanhemmilta/huoltajilta lupaa lapsenne osallistumisesta ainekirjoitukseen.

Terveisin terveydenhoitajaopiskelijat,

Ranta Janniina                      janniina.ranta@seamk.fi

Juutila Maria                        maria.juutila@seamk.fi

### Palautathan lupalomakkeen opettajallesi viimeistään torstaina 13.9.2018

Voiko lapsenne osallistua järjestämäämme ainekirjoitukseen?

Kyllä \_\_\_ Ei \_\_\_

Oppilaan nimi: \_\_\_\_\_

Pvm ja paikka: \_\_\_\_\_

Vanhemman allekirjoitus: \_\_\_\_\_



## LIITE 2 Kysymykset oppilaiden ainekirjoitukseen

Toivomme, että kerrot meille ajatuksiasi terveelliseen syömiseen liittyvästä ohjauksesta koulussasi. Pohdi terveelliseen syömiseen liittyviä asioita alla olevien kysymysten pohjalta.

Kuvaile ajatuksiasi esseemuotoisesti. Ainekirjoitus on vapaamittainen. Mainitsethan ainekirjoituksen alussa sukupuolesi, nimiä ei tarvitse mainita.

- Millaista ravinto-ohjausta olet saanut koulussa ja keneltä?
- Kuvaile, miten haluaisit kehittää tai muuttaa koulussa saamaasi ravinto-ohjausta?
- Missä tilanteessa olet kuullut kouluruoan terveellisyydestä?
- Mitä haluaisit tietää terveellisestä syömisestä ja sen vaikutuksesta terveyteen?
- Mikä motivoi sinua syömään terveellisesti?
- Jos haluaisit seurata päivittäistä ruokailuasi, mikä olisi helpoin tapa tehdä se?
- Kerro, millaista olisi mielenkiintoinen ravinto-ohjaus? Millaisia menetelmiä ravinto-ohjauksessa voisi käyttää?
- Jos haluat tietoa ravinnosta, mistä haet sitä?

**Ajatuksesi ja mielipiteesi ovat meille tärkeitä – Kiitos osallistumisestasi tutkimukseen!**

### LIITE 3 Esimerkki sisällönanalyysista

**Kuvaile, miten haluaisit kehittää tai muuttaa koulussa saamaasi ravinto-ohjausta?**

Oppilaiden suosimat ravitsemusneuvontamenetelmät

ALKUPERÄINEN ILMAUS	PELKISTYS	ALALUOKKA	YLÄLUOKKA
<p>Itse en halua vaikuttaa saamaani ravinto-ohjaukseen. (poika 14)</p> <p>En muista, että koulussa olisi annettu ravinto-ohjausta, joten en tiedä miten asiaa pitäisi muuttaa. (poika 15)</p>	<p>Ei halua muuttaa koulussa saamaa ravinto-ohjausta.</p> <p>Ei ole saanut koulussa ravinto-ohjausta, eikä tiedä miten muuttaa sitä.</p>	<p>Ei halua kehittää tai muuttaa koulussa saamaa ravinto-ohjausta</p>	<p>Ravinto-ohjauksen kehittäminen koulussa.</p>
<p>Haluaisin, että koulussa ravinto-ohjaus olisi selkeää, että ymmärtää. (tyttö 1)</p> <p>Voisimme kehittää koulussa saamaa ohjausta ravinnosta siten, että voisimme katsoa dokumentin ravinnosta, tai jotain sinne päin. (tyttö 7)</p>	<p>Ravinto-ohjauksen tulisi olla selkeää, jotta sen ymmärtää.</p> <p>Haluaisin kehittää ravinto-ohjausta katsomalla dokumenttia aiheesta.</p>	<p>Haluaisi kehittää ravinto-ohjausta.</p>	
<p>Minä en haluaisi missään tapauksessa muuttaa/vaihtaa kouluni ravinto-ohjausta minun mielestä se juuri nyt todella hyvä. (tyttö 4)</p> <p>Minä en tiedä kuinka haluaisin kehittää koulussa saamaa ravinto-ohjausta, koska se on ollut ihan hyvää. (poika 8)</p>	<p>Ei haluaisi muuttaa koulussa saatavaa ravinto-ohjausta, koska se on todella hyvää.</p> <p>Ei halua kehittää ravinto-ohjausta, koska se on ollut hyvää.</p>	<p>Tyytyväisiä ravinto-ohjaukseen</p>	
<p>Haluaisin, että olisi monipuolisempaa ruokaa ja mieluisempaa oppilaille ja opettajille. Eikä olisi aina melkein samaa ruokaa. Toivoisin, että olisi enemmän pehmeää leipää. (tyttö 6)</p>	<p>Koulussa tarjottaisiin monipuolisempaa ja mieluisempaa ruokaa. Ruokalistoissa olisi enemmän vaihtelua. Toivomuksena enemmän pehmeää leipää.</p>	<p>Eivät halua kehittää tai muuttaa ravinto-ohjausta, mutta haluaisivat muutosta kouluruokaan.</p>	