



SAVONIA

OPINNÄYTETYÖ - AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO
MATKAILU-, RAVITSEMIS- JA TALOUSALA

KARAVAANAREIDEN RUOKAILUTOTTUMUKSET

TEKIJÄ/T: Eeva Sorvari

Koulutusala Matkailu-, ravitsemis- ja talousala			
Koulutusohjelma/Tutkinto-ohjelma Matkailu- ja ravitsemisalalan tutkinto-ohjelma			
Työn tekijä(t) Eeva Sorvari			
Työn nimi Karavaanareiden ruokailutottumukset			
Päiväys	Kevät 2019	Sivumäärä/Liitteet	41+1
Ohjaaja(t) Anne-Mari Heikkinen			
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t) SF-Caravan RY			
<p>Tiivistelmä</p> <p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli saada kuvailtua karavaanareiden ruokailutottumuksia mahdollisimman laajasti. Tutkimuksessa tarkasteltiin karavaanareiden ateriarhythmiä, sekä ruokavalintoja ja niiden vaikutusta ravinnon laatuun. Tutkimuksen tavoite oli saada selville, kuinka karavaanarit syövät ja miten ateriointi kohtaa yleisiä ruokailu suosituksia. Varsinkin kun ruokaa laitetaan normaalista arjesta eriävässä ympäristössä. Tutkimuksen avulla selvitettiin myös allergioiden vaikutusta karavaanareiden matkailuun. Lisäksi tutkimuksessa pyrittiin saamaan selville merkittävimpiä karavaanareiden ruokailuun vaikuttavia tekijöitä.</p> <p>Opinnäytetyö tehtiin kvantitatiivisena eli määrällisenä tutkimuksena. Aineisto kerättiin sekä henkilökohtaisilla haastatteluilla (10 kpl), että Webropol- kyselyllä, joka julkaistiin Facebookissa Karavaanareiden niksipalsta- ryhmässä. Kyselyn selitteessä karavaanareita pyydettiin ajattelemaan tyypillistä viikon pituista matkaa. Raportti sisältää tulokset numeraalisessa, graafisessa sekä sanallisessa muodossa.</p> <p>Tutkimustulokset osoittivat, että ruokailutottumukset vaihtelevat suuresti johtuen tilanteesta ja ympäristöstä. Ateriarhythmi on epäsäännöllinen, ja joitakin päivän aterioita jää välistä. Isommat ateriat korvattiin välipaloilla. Ruoka tehdään useimmiten itse, rajallisista tiloista huolimatta. Eli tilojen puutetta ei nähdä haasteena, karavaanarit ovat tottuneet laittamaan ruokaa matkailuvälineessä. Kasviksia nautitaan suositusten mukaisesti, mutta esimerkiksi kalan syönti oli erittäin vähäistä. Juomia juodaan lähes suositusten mukaisesti. Vettä ja kahvia juodaan päivittäin, mutta maitoa harvoin. Tämä johtuu siitä, että maito vie suhteellisen paljon tilaa. Alkoholia nautittaessa juodaan useimmiten 1-2 annosta päivän aikana. Yleisesti katsoen karavaanareiden ruokailutottumukset ovat suositusten mukaisia.</p> <p>Allergioita ei koeta kovin haasteellisina matkaillessa, sillä kokemuksesta karavaanarit tietävät mitä tuotteita on turvallista käyttää. Lisäksi kaikki tarvittava tieto lukee tuoteselosteesta. Poikkeuksina tähän ovat ulkomaan matkat; eri kielellä olevat tuoteselosteet ja erilaiset tottumukset allergeenien suhteen hankaloittavat tuotteiden valintaa. Lisäksi ravintolahenkilökunnan tietämys eri allergeeneista ja siihen liittyvän ruoanlaiton kriteereistä on osoittautunut vajavaiseksi joidenkin vastaajien kohdalla.</p> <p>Merkittävimmät tekijät karavaanareiden ruokavalinnoissa ovat helppous ja laatu. Paikallisten tuotteiden suosiminen on nykytrendi, jota myös karavaanarit suosivat.</p>			
Avainsanat			
Ravitsemus, ruokailutottumukset, karavaanarit			

Field of Study Tourism, Catering and Domestic Services			
Degree Programme Degree Programme in Hotel and Restaurant Management			
Author(s) Eeva Sorvari			
Title of Thesis The eating habits of caravanners			
Date	Spring 2019	Pages/Appendices	41+1
Supervisor(s) Anne-Mari Heikkinen			
Client Organization /Partners SF-Caravan registered association			
<p>Abstract</p> <p>The purpose of the study was to describe the eating habits of caravanners as extensively as possible. The study consists of daily meals, dietary choices and their effects on the quality of nutrition. Furthermore, the study aims to find out how caravanners eat and more importantly, how their meals compare to the nutrition recommendations, especially when food is made in an abnormal environment; different from everyday life. The effects of allergies are also included in the thesis. In addition, the study sought to identify the most important factors in caravanners eating habits.</p> <p>This thesis was carried out with a quantitative research method. The data was collected from personal interviews (10) and a Webropol survey, which was published on Facebook in the Karavaanareiden nikispalsta- group. In the introduction of the survey, caravanners were asked to reflect on a typical weeklong trip. The report contains numeral, graphical and verbal data.</p> <p>The results of the research showed that eating habits vary a lot depending on the situation and environment. The mealtimes are irregular, and some important meals were skipped due snacking. Despite the limited space in the camper, most of the caravanners prefer to cook there. They feel that limited space is not a problem, caravanners are used to cooking in the camper. Vegetables are consumed according to the recommendations, but for example, eating fish was much lower. Drinking different beverages is close to the recommendations. Water and coffee are consumed daily, alcoholic beverages are consumed quite often from one to two portions. Overall the eating habits of caravanners are in line with the recommendations.</p> <p>Allergies are also not seen as very challenging when traveling due to experience. Caravanners know which products are safe to use. In addition, everything you need to know is written on the product information label. Exceptions to this are foreign countries; the products informative labels are in another language and the habits regarding allergens make it difficult to choose products. Furthermore, for some respondents, the knowledge of the restaurant staff about the different allergens and the related cooking criteria has proved to be inadequate.</p> <p>The most important factors in caravanners food choices are ease and quality. Favoring local products is a current trend that caravanners also favor.</p>			
Keywords			
Nutrition, eating habits, caravanners			

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	6
2	KARAVAANAREIDEN ELÄMÄ	8
2.1	SF-Caravan ry.....	8
2.2	Karavaanarit.....	8
2.2.1	Historiasta nykyaikaan.....	8
2.2.2	Karavaanareiden termistöä	9
2.2.3	Kansainvälisyys	10
3	RAVITSEMUS JA RUOKAILU.....	12
3.1	Ravitsemussuosituksset	12
3.1.1	Ateriarytmi.....	12
3.1.2	Energia.....	12
3.1.3	Hiilihydraatit	13
3.1.4	Proteiinit.....	13
3.1.5	Rasvat.....	13
3.1.6	Suosittelavat valinnat	14
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	17
4.1	Tutkimuksen tavoite ja tehtävä	17
4.2	Tutkimusmenetelmä.....	17
4.3	Kyselylomakkeen laadinta.....	18
4.4	Kohderyhmä ja otanta	19
4.5	Kyselylomakkeen laadinta ja aineiston kerääminen.....	19
4.6	Tulosten analysointi	20
4.7	Eettisyys.....	20
4.8	Luotettavuus	20
5	TUTKIMUKSEN TULOKSET	22
5.1	Karavanareiden taustatiedot	22
5.1.1	Ikä	22
5.1.2	Autokunnan koko	23
5.1.3	Kokemus karavaanarina.....	23
5.1.4	Auto/vaunu.....	24

5.1.5	Matkailuvälineen varustelu	24
5.2	Ruokailu	25
5.2.1	Ateriointi.....	25
5.2.2	Ruoan laitto	26
5.3	Ravitseminen.....	27
5.3.1	Proteiini.....	27
5.3.2	Lisukkeet ja leipä	28
5.3.3	Kasvikset	29
5.3.4	Eines ja valmisruoat	30
5.3.5	Juomat.....	30
5.3.6	Rasva	31
5.3.7	Napostelu ja herkuttelu	32
5.3.8	Allergiat ja niiden vaikutukset	33
5.3.9	Merkittävimmät tekijät ruokavalinnoissa	34
5.3.10	Vastaajien omat kokemukset	35
6	JOHTOPÄÄTÖKSET	36
6.1	Karavaanareiden ravitsemustottumukset ja niiden kohtaaminen suositusten kanssa	36
7	POHDINTA.....	39
	LÄHTEET JA TUOTETUT AINEISTOT	40
8	LIITE 1 KYSELYLOMAKE.....	42

1 JOHDANTO

Opinnäytetyön aiheen valitsin omien kokemusten pohjalta. Olen pienestä asti pitänyt matkailusta eri liikennevälineillä. Isovanhempani ovat omistaneet aikoinaan matkailuvaunun ja nykyään omistavat matkailuauton, joissa olen saanut vieraila ja matkustaa. Karavaanarit ovat mukavia, sosiaalisia ja yhteisö ottaa mukaan kaikki halukkaat. Vanhempanikin ovat SF-Caravan ry:n eli karavaanariliiton jäseniä isovanhempieni ohella. Asuntoautoilu on siis minulla verissä.

Asuntoautossa ja vaunussa tilat ovat rajalliset, koska kaikki tarvittavat välineet ja laitteisto on saatava mahtumaan pieneen tilaan; keittiön ja ruokailutilan lisäksi autoon tulee mahtua yöpymistila sekä WC. Opinnäytetyön aihe lähti isovanhempieni karavaani harrastuksesta. Tahdoin kirjoittaa jostain minulle läheisestä aiheesta. Pikkuhiljaa äitini avustuksella idea kehittyi niin selkeäksi, että tiesin aiheen olevan oikea minulle. Aiheen rajausta oli haastavaa, sillä huomioitavana olisi voinut olla monia eri näkökulmia. Loppujen lopuksi päädyin karavaanareiden ravitsemukseen.

Tutkimus tehtiin pääosin Webropol kyselynä, joka julkaistiin Karavaanarien niksipalsta-ryhmässä Facebookissa. Sen lisäksi syvennyin karavaanareiden ruokailuun myös kasvotusten henkilökohtaisten haastatteluiden muodossa, jonka pohjana käytin Webropol- kyselyä. Kohderyhmänä oli ajo-oikeutettuja karavaanareita eli ikähaarukka on 18:sta vuodesta ylöspäin, koska heillä on suurin päätösvalta matkan kulusta. Henkilökohtaisissa haastatteluissa mukana oli kyselypohja, jossa oli strukturoituja vastauksia. Lisäksi tein kyselypohjaan omia muistiinpanoja asioista, jotka tulivat esille keskustelun ohessa ja jotka koin oleelliseksi tutkimukselleni. Henkilökohtaiset haastattelut suoritettiin kesällä 2018, jolloin olin isovanhempieni mukana NCT-tapahtumassa (Pohjoismaiset Kalottipäivät) Ruotsin Kristinehamnissa. Haastattelut äänitettiin myöhempää tarkastelua varten haastateltavien luvalla.

Raportin ensimmäinen osio käsittelee sitä, mikä on opinnäytetyöni pohja eli karavaanarina oleminen. Esittelyssä ensimmäisenä opinnäytetyön yhteistyökumppani on SF- Caravan ry, eli Suomen karavaanareiden liitto. Seuraavaksi kuvaillaan matkailuautoilun historiaa, mitä matkailuauto on ennen pitänyt ja nykyään pitää sisällään, sekä karavaanarien termistöä ja millaista kansainvälistä toimintaa karavaanarit harrastavat.

Karavaanariteorian jälkeen paneudutaan ruokailusuositukseen ja siihen mihin ne pohjautuvat sekä kuinka syödä suositusten mukaisesti. Tämän teorian pohjalta lähdän vertaamaan karavaanareiden ruokailutottumuksia suosituksiin.

Näiden osioiden jälkeen paneudutaan kvantitatiiviseen tutkimukseen ja sen menetelmiin. Tässä kappaleessa (4.) käydään läpi mitä kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimus on teoriassa ja käytännössä. Tämän jälkeen käsitellään kyselylomaketta ja sen sisältöä. Seuraavana käydään läpi tavat, joilla aineisto on kerätty ja viimeisenä tässä osiossa on tutkimuksen luottamuksellisuus ja eettisyys.

Seuraava kappale sisältää tutkimuksen tulokset. Kappaleen ensimmäisessä alaotsikossa läpi käydään yleisiä tietoja tutkimuksen pohjaksi eli autokunnan ikä, koko, kokemus ja kulkuvälineen tarjoamat ruoanlaitto mahdollisuudet. Toinen alaotsikko käsittelee itse ruokailua; miten karavaanarit syövät.

Viimeinen osio sisältää pohdintaa ja havaintoja tutkimuksen tuloksista ja työn lopusta löytyvät työssä käytetyt lähteet sekä liitteenä kyselylomake.

2 KARAVANAREIDEN ELÄMÄ

2.1 SF-Caravan ry

SF-Caravan ry (SFC) tunnetaan Suomen karavaanariliittona tai leirintämatkailijoiden liittona. Liitto koostuu karavaanareista ympäri Suomea, yhteensä 78:sta jäsenyhdistyksestä. SF-Caravan on ajanut matkailuautoilijoiden etuja jo vuodesta 1964 ja yhdistää karavaanareita ympäri Suomea. Liitto myös kehittää leirintäalueita, liikenne- ja leirintäturvallisuutta, ympäristönsuojelua ja matkailuautojen käyttämahdollisuutta. SF-Caravan toimii paljon yhteistyössä eri tahojen kanssa, niin Suomen sisäisesti kuin ulkomaillakin. (SF-Caravan ry 2018.)

SF-Caravanissa jäseniä on yhteensä 62 867, 78 jäsenyhdistyksestä. Jokainen SFC:n jäsen kuuluu jäsenyhdistykseen, jonka kautta liittyy SF-Caravan ry: hyn. Henkilön on ilmoitettava haluavansa liittyä yhdistykseen ja suorittaa säädetty jäsenmaksu, jonka jälkeen hakemus hyväksyttävä SF-Caravanin hallituksen toimesta. Jos perheessä on jo jäsen, voidaan toinen tai useampi hyväksyä rinnakkaisjäseneksi tai nuorisojäseneksi (alle 18-vuotias), tämä on mahdollista lähes kaikissa jäsenyhdistyksissä. (SF-Caravan ry 2018.)



KUVA 1. SF-Caravanin logo (SF-Caravan ry 2018.)

2.2 Karavaanarit

Samuli Edelmania (2001) lainaten "karavaanari on kaikkien kaveri". Karavaanareille oleellista on yhdessä olo, matkustaminen sekä yhteisöllisyys. Karavaanareiden elämä on muokkaantunut valtavasti vuosien kuluessa. Telttaretkeilystä ajoneuvoon kehitys on jatkuvaa ja osallistujamäärä kasvavaa. Tämä luku käsittelee oleellista tietoa karavaanarina olemiseen liittyen.

2.2.1 Historiasta nykyaikaan

Matkailuvaunut ja -autot ovat olleet osa Suomen katukuvaa kymmeniä vuosia. Ensimmäiset matkailuvaunut rantautuivat Suomeen 1900-luvun alussa. Niihin aikoihin näky oli harvinainen ja auton vetämä asunto ihmetytti monia sivusta seuraajia. Vasta 50-luvulla asuntovaunut alkoivat hitaasti, mutta varmasti yleistymään ja 1970-luvulle saavuttaessa matkailuvaunut lähtivät räjähtävään kasvuun. Vaunut vallitsivat Suomen karavaanari yhteisöä pitkään. Vasta 80-luvulla käynnistyi ulkomaalaisten matkailuautojen tuonti Suomeen ja vuosikymmenen puolivälissä alkoi 1984 kotimaisten matkailuautojen sarjvalmistus. (Mauranen 2013, 26, 77, 134)

Mitä pidemmälle asuntoautojen ja -vaunujen kehitys meni, sitä helpompaa karavaanareiden oli valmistaa ruokaa, niin lyhyitä, kuin pitkiäkin matkoja varten. 1960-luvulla vaunujen keittiö oli melko alkeellinen. Kuten ajan keittiössä, niin myös matkailuvaunuissa liesi toimi kaasun avulla. Tilan säästämiseksi liesi oli upotettuna tiskipöytään ja peitetty levyllä, jotta lieden päällä kyettiin tekemään muuta ruokaa, johon liettä ei tarvittu. Kylmätilat olivat hankalaa sijoittaa vaunuun; kylmälaatikkoa säilytettiin pöydän alla, edistyneimmissä vaunuissa saattoi olla lisävarusteena allaspöytään upotettu 35 litrainen jääkaappi. Vettä ruoanlaittoon ja tiskaamiseen sai vesisäiliöstä, joka yleensä sijaitsi ylähyllyllä keittiötiloissa. Vettä tuli pumpata, joko käsi- tai jalkapumpulla (ns. painovoimapumppu). Tiskiallas oli upotettuna tiskipöytään ja lieden tavoin peitetty lisätilan saamiseksi. Kaikki pesuvesi ym. likainen harmaavesi kulki altaasta poistoletkun kautta vaunun alle, josta se valui maahan. Vaunuissa ei tällöin ollut myöskään kunnollista ilmanvaihtoa, ruoanlaitosta aiheutuvat käryt tuuletettiin ikkunasta. (Mauranen 2013, 68, 69)

70-luvulla vaunuihin alettiin asentamaan enemmän kodin ylellisyyksiä. Sähkön hyödyntäminen edesauttoi muutosta. Ruoanlaittoa edistämään saatiin uuni, joka voitiin sijoittaa suoraan hellan alle taikka erillisenä seinälle. Kylmäsäilytys otti suuren harppauksen; jääkaappi kasvoi 60-litraiseksi ja siirtyi hankalasta pöydänalus paikaltaan seinälle, jossa se oli helposti avattavissa. Veden saanti helpottui sähköpumppujen ja painekeytkimien avulla, lisäksi hanoista voitiin saada lämmintä vettä neste-kaasulla, jolloin veden keittäminen jäi vähemmälle. Myös ilmanvaihto edistyi 70-luvulla, kun vaunuihin alettiin asentaa automaattisesti auki pysyviä ilmanvaihtoventtiileitä, jotka seuraavalla vuosikymmenellä vaihtuivat liesituulettimeen. (Mauranen 2013, 68, 69)

80- ja 90-luvun edistykset vaunuissa vastaavat jo hieman nykyajan vaunuja. Liedet olivat kolme- liekkisiä, jääkaappi jatkoi kasvuaan 85-litraiseksi ja tiskialtaita oli kaksi. Yksi suurimmista edistysaskeleista näinä vuosikymmeninä olivat pesu-/harmaaveden säiliöt. Vesien valuttaminen maahan vaihtui irrallisiin ja lopulta kiinteisiin säiliöihin, jotka ovat nykyään perusvarusteina vaunuissa sekä autoissa. 2000-luvulla varusteluun tuli kiinteät puhtaanveden säiliöt (60 litraa) ja astianpesukone. (Mauranen 2013, 68, 69)

Vaunujen ja autojen varustelut vaihtelevat hyvin paljon merkin ja valmistusvuoden mukaan; joissakin vaunuissa voi olla kaikki ylellisyydet, kun taas joistain voi puuttua esim. uuni tai liesi täysin. Eroja on myös vaunujen ja autojen välillä, koska autossa tilat ovat rajallisemmat, kuin vaunussa sillä auton pinta-alasta ohjaamo vie osansa. (Mauranen 2013, 68, 69)

2.2.2 Karavaanareiden termistöä

Treffit ovat SF-Caravanin ja sen jäsenyhdistysten järjestämiä tapaamisia, jotka kestävät yleensä viikonlopun yli, ja joihin kaikki liiton jäsenet voivat osallistua. Treffeillä tarkoitus on tavata vanhoja jäseniä ja saada uusia tuttavuuksia, joiden kanssa voidaan esim. lähteä pidemmille matkoille yhtä matkaa. Ohjelmaa pyritään järjestämään koko perheelle. Treffien osanottajilta peritään maksu, joka sisältää vaunupaikan, sähkön, saunan ja treffien ohjelman. (SF-Caravan ry 2018.)

Etutelta on oviaukon eteen lisätilaksi usein autossa kiinni oleva, veivattava telttä. Etuteltoja valmistetaan talvi-, kesä- ja ympärivuotiseen käyttöön. Etukatos on telttä kevyempi versio. Teltan alle kesäisin pystytetään ruokapöytä ja mahdollinen grilli. (SF-Caravan ry 2018.)

Karavaanari on yleisin nimitys matkailuauton tai matkailuvaunun käyttäjälle. **Vankkuristi**-versiota käytetään joskus matkailuvaunuilijasta. "Kaikkien kaveriksi" ja "teiden tukoksi" karavaanareita on kutsuttu kesästä 2001, jolloin Samuli Edelmännin hittikappale "Karavaanari on kaikkien kaveri" ilmestyi. (SF-Caravan ry 2018.)

Kausi-/vuosipaikka karavaanarit voivat haluta säilyttää vaununsa tai autonsa samassa paikassa pidemmän ajan, jolloin voi lunastaa sille kausi- tai vuosipaikan niitä tarjoavilta leirintäalueilta. Paikka voidaan hankkia esim. laskettelukeskuksesta talven ajaksi (kausipaikka). (SF-Caravan ry 2018.)

Autokunta on yhdessä matkailuvaunussa tai -autossa asuva ryhmä, johon kuuluu enintään kolme aikuista ja perheen lapset. (SF-Caravan ry 2018.)

SFC-Alue ja suositusalue SF-Caravan ry:n paikallisen jäsenyhdistyksen omistuksessa tai hoidossa oleva leirintäalue. SFC-alue voi olla myös yksityisen omistama tai hoitama, kunhan siitä on tehty käyttösopimus liiton tai jäsenyhdistyksen kanssa. Toiminta alueella on talkoomaista, joten yöpyminen tällaisella alueella on edullisempää. Suositusalue on SF-Caravanin suosittelemia leirintäalueita, joiden tarjoamat palvelut on todettu korkeatasoisiksi. Suositustunnus myönnetään alueelle vuodeksi kerrallaan. (SF-Caravan ry 2018.)

2.2.3 Kansainvälisyys

F.I.C.C. (Fédération Internationale de Camping, Caravaning et Autocaravaning) on maailman laajuisen karavaanarijärjestö, jonka jäsenenä SF-Caravan toimii. F.I.C.C:ssä jäsenenä on 67 karavaanarijärjestöä 38:sta eri maasta. Yhteensä henkilöjäseniä F.I.C.C:lle kertyy yli miljoona, ja he ovat oikeutettuja jäsenetuihin kaikissa F.I.C.C. maissa liikkueensa. F.I.C.C. vaikuttaa matkailuautoilijoiden turvallisuuteen ja käyttömukavuuteen ympärimaailmaan. Jo vuodesta 1933, järjestö on järjestänyt kerran vuodessa kansainvälisiä suurleirejä "FICC-Rallyja" eri puolilla maailmaa. FICC-Rally on järjestetty Suomessa neljä (4) kertaa, joista viimeisin oli Porissa vuonna 2014. (SF-Caravan ry 2018.)



KUVA 2. F.I.C.C.- järjestön logo (SF-Caravan ry 2018.)

FIA on toinen kansainvälinen automatkailujärjestö, johon SFC kuuluu. FIA on laajemmin levinnyt kuin F.I.C.C. FIA:an kuuluu yli 235 järjestöä ja 80 miljoonaa jäsentä 140:stä maasta. FIA:n toiminta on jakautunut kahteen osaan; moottoriurheiluun, sekä matkailun ja autoilun edistämiseen, jonka tavoitteena on edistää kansainvälistä liikkumista ja matkailua, liikenne turvallisuutta ja ympäristön-suojelua. (SF-Caravan ry 2018.)



KUVA 3. FIA:n logo (SF-Caravan ry 2018.)

Kolmas kansainvälinen kumppanuus on pohjoismaalaisen karavaanarijärjestön, eli Pohjoismaisen matkailuvaununeuvoston (Nordiska Caravan Rådet, NCR) kanssa. Jäseninä toimii SF -Caravan, Caravan Club of Sweden (Ruotsi) ja Norsk Bobil og Caravan Club (Norja). (SF-Caravan ry 2018.)

NCR:n jäsenjärjestöt järjestävät vuorovuosittain Pohjoismaalaiset karavaanaripäivät Nordisk Camping Träff eli NCT ja Pohjoismaiset Kalottipäivät. (SF-Caravan ry 2018.)



KUVA 4. Nordiska Caravan Rådet, NCR:n logo (SF-Caravan ry 2018.)

Näiden kansainvälisten järjestöjen lisäksi kumppanuussuhteita SF-Caravanilla on mm. Tanskan, Saksan ja Alankomaiden karavaanarijärjestöjen kanssa.

3 RAVITSEMUS JA RUOKAILU

3.1 Ravitsemussuositukset

Ravitsemussuositukset ovat tutkittua tietoa ihmisen ravitsemuksesta ja siitä mistä ravinto koostuu, sekä ravintoaineiden tarpeesta ja niiden suositellusta saannista. Ravitsemussuosituksilla pyritään edistämään ja tukemaan terveyttä sekä ravitsemuksen kehitystä. Ravitsemussuositukset on luotu terveille ja kohtalaisesti liikkuville ihmisille. Suositukset ovat kuitenkin vain runko ihmisen ravitsemukseen, jokaisella yksilöllä on omat tarpeensa ravinnon määrän ja laadun suhteen. (Haglund 2010, 10.)

Jokaisen ihmisen tulisi tietää omalle ikäryhmälleen kuuluvat ravitsemussuositukset. Eri ikäisenä tarvitaan eri määrä energiaa ja ravintoaineita. Oikeanlainen ruokailusuositusten noudattaminen ennaltaehkäisee elintapatauti- eli sairauksia, joihin ihminen voi itse vaikuttaa merkittävästi, kuten esimerkiksi keuhkosityöpiä ja maksakirroosi sekä diabetes. Ravitsemus koostuu monesta osa-alueesta, joihin vaikuttaa myös ruoan ulkopuoliset asiat, kuten liikunta ja uni. (Thl 2018.)

3.1.1 Ateriarytmi

Ateriointien säännöllisyys on merkittävää terveyden kannalta. Aterioinnin ollessa säännöllistä ei näiden tunnetta tule, jolloin ylimääräinen napostelu vähenee. Päivittäin on suositeltua syödä aamupala, lounas ja päivällinen, sekä näiden lisäksi 1-2 välipalaa, jotka usein ovat väli- ja iltapala. Ateriarytmi on yksilöllinen ja juontaa tottumukseen. Säännöllinen ateriarytmi auttaa syömään kohtuullisesti ja terveellisesti sekä se tukee myös painonhallintaa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 24.)

3.1.2 Energia

Energia on määrittävä tekijä ihmisen perusaineenvaihdunnassa, lämmöntuotossa ja fyysisessä jaksamisessa. Energiaa mitataan megajouleissa (MJ) sekä kilokaloreissa (kcal). 1000 kcal vastaa 4,2 MJ. Aikuisen ihmisen tyypillinen päivittäinen energiantarve on noin 2 000–3 000 kilokaloria. (Ruuti 2012, 33)

Perusaineenvaihdunta on välttämättömien elintoimintojen energian kulutusta. Nämä elintoiminnot ovat tahdosta riippumattomia kuten esimerkiksi hengittäminen. Perusaineenvaihdunta on usein vakio, mutta poikkeuksia on esimerkiksi sairastuminen, joka voi vaatia enemmän energian tarvetta. Perusaineenvaihduntaan vaikuttavia tekijöitä on monia, kuten ikä, sukupuoli, fyysinen kunto, lihasmassa, hormonit sekä perinnölliset tekijät. Yksilöllistä perusaineenvaihduntaa arvioidessa näiden seikkojen lisäksi tulee huomioida päivittäisen työn raskaus. (Haglund 2010, 11, 12.) Ravinnon laatu vaikuttaa myös perusaineenvaihduntaan; runsaasti proteiinia syövien aineenvaihdunta on vilkasta, kun taas pelkkää kasvisruokaa syöville perusaineenvaihdunta on hidasta (Ruuti 2012, 33).

Energian saannin tulee olla kulutuksen kanssa tasapainossa, jotta terveys on ylläpidettävissä. Energiaravintoaineiksi luetaan hiilihydraatit, proteiinit ja rasvat. Näitä ihmisen keho käyttää energian tuotantoon. Alkoholia ei luokitella energiaravintoaineeksi, vaikkakin keho voi sitä käyttää energianlähteenä. Hiilihydraatit ja proteiinit sisältävät lähes saman verran energiaa, kun taas rasva tuottaa jopa kaksinkertaisen määrän sitä. Hiilihydraatteja suositellaan saatavan 50-60%, rasvaa 25-35% ja proteiineja 10-20% päivässä. (Haglund 2010, 14)

3.1.3 Hiilihydraatit

Hiilihydraatteja saamme mm. perunasta, leivästä, riisistä sekä erilaisista hedelmistä. Hiilihydraattien ympärille rakentuu päivittäinen energian saanti. Hiilihydraatit toimivat energian lähteinä soluille ja ne pitävät veren glukoositasoa tasapainossa. Glukoosi puolestaan on energianlähde aivoille, lihaksille ja hermojärjestelmälle. (Haglund 2010, 26, 27.)

Hiilihydraatit muodostuvat monosakkarideista; glukoosista eli rypälesokerista, fruktoosista eli hedelmäsokerista sekä galaktoosista eli maitosokerista (joka on osa laktoosia). Monosakkaridit yhteen liitymällä luovat monimutkaisempia hiilihydraatteja (disakkarideja ja oligosakkarideja) sekä tärkkelystä, joka tarpeen mukaan muuttuu kuiduksi. Eli käytännössä hiilihydraatit ovat sokeria, tärkkelystä ja kuitua. (Ruuti 2012, 33.)

3.1.4 Proteiinit

Proteiinit, eli valkuaisaineet, muodostuvat aminohapoista. Aminohapot ovat välttämättömiä kaikelle elävälle (Haglund 2010,46). Jokaisen kasvin ja eläimen solussa on aminohappoja ja jokaisella lajilla, kuten myös ihmisellä on omanlaisensa proteiiniirakenne. Tämä johtuu aminohappojen miljoonista tavoista liittyä toisiinsa. Proteiinien laatu on riippuvainen aminohappojen määrästä verrattuna ihmisen tarpeeseen. Eläimistä saatava proteiinin aminohapot vastaavat ihmisen tarpeita, jonka ansiosta se määritellään hyväksi proteiiniksi. Kasvikunnan tuotteet yksittäisinä eivät vastaa ihmisen aminohapon tarpeeseen, mutta yhdistelemällä eri tuotteita saadaan kaikkia tarvittavia aminohappoja. (Ruuti 2012, 42.)

Proteiineja tarvitaan mm. kudosten muodostumiseen ja solujen uudistumisen koko elimistössä. Erittäin kasvuun tarvitaan proteiineja, koska solut uusiutuvat nopeasti, sekä lihakset ja elimet kasvavat. Proteiinit toimivat myös hormonien ja elimistön toimintaa säätelevien entsyymien rakennusaineena. Proteiinin tarpeeseen vaikuttavat ikä, koko, kasvuvaihe, terveydentila ja energian saanti sekä proteiinin laatu ravinnossa. (Haglund 2010, 45, 46.)

3.1.5 Rasvat

Rasva-aineista tunnetuin on kolesteroli, joka on elimistölle välttämätön. Eläinten ja ihmisten maksa tuottaa kolesterolia. Kolesteroli ei hajoa elimistössä, vaan erittyy sapen mukana ohutsuoleen, josta kolesterolia voidaan sitoa (Haglund 2010,33). Kolesteroli on tärkeässä roolissa solujen rakenteissa sekä hormonien, D-vitamiinien ja sappihappojen muodostamisessa. Elimistö valmistaa kolesterolia

itse, joten sen saanti ei riipu ravinnosta, mutta ylipaino ja tyydyttyneet rasvat lisäävät kolesterolin määrää kehossa. Kalasta, kananmunista ja lihasta sekä rasvaisista maitotuotteista saa kolesterolia. (Ruuti 2012, 41.) Kolesterolia on vain eläinkunnan soluissa, joka tarkoittaa sitä, että mistään kasvikunnan tuotteista sitä ei löydy (Haglund 2010, 33).

Ravinnosta saatavat rasvahapot on jaoteltavissa kahteen ryhmään tyydyttyneisiin ja tyydyttymättömiin. Tyydyttämättömät rasvahapot on ryhmitelty myös kahteen eri ryhmään: kertatyydyttämättömät ja monityydyttämättömät rasvahapot. Ero näillä rasvoilla liittyy rakenteeseen; rasvan hiiliatomeihin liittyy vetyatomeja. Tyydyttyneissä hapoissa hiiliatomeihin on liittynyt suurin mahdollinen määrä vetyatomeita. Tyydyttymättömissä rasvahapoissa on vain vähän vetyä, jolloin hiiliketjuun muodostuu kaksoissidoksia. Monityydyttymättömissä on vähintään kaksi kaksoissidosta. (Haglund 2010, 35,36.)

Tyydyttynyt rasvahappo on helposti tunnistettavissa. Huoneen lämmössä moni tyydyttynyt rasvahappo on kiinteässä muodossa, kuten esimerkiksi voi, eläinrasva sekä kookosrasva. Runsaasti tyydyttyneitä rasvahappoja sisältävä rasva suurentaa kolesterolia kehossa. Tyydyttyneitä rasvahappoja käytetään kehossa energian tuottamiseen. (Haglund 2010, 35, 37.)

Tyydyttymätön rasvahappo on tunnetummin pehmeä rasva, joista yleisin rasvahappo on öljyhappo. Öljyhappoa on runsaasti oliivi- ja rypsiöljyissä. Monityydyttymättömissä rasvoissa on kaksi elimistölle välttämätöntä rasvahappoa: linolihappo ja alfa-linoleenihappo. Monityydyttymättömiä rasvoja tarvitaan erityisesti solukalvojen rakentamiseen ja solusignaalien välitykseen elimistössä. (Haglund 2010, 35, 37.)

3.1.6 Suositeltavat valinnat

Perusruokavalion runkona toimivat ravitsemussuositukset, kun taas perusruokavalio on runko päivittäiselle aterioinnille. Perusruokavalio on koostumukseltaan monipuolinen sekä tarpeeksi vaihteleva. Näin taataan ravinnon terveellisyys ja nautittavuus.

Kasvisten, marjojen ja hedelmien syöntiä on painotettu suuresti lapsesta aikuiseen. Suositusten mukaan näitä tulisi syödä 500g päivässä, joka vastaa 5-6 annosta. Suosituksesta puolet tulisi olla juureksia ja vihanneksia ja toiset puolet marjoja ja hedelmiä (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 21.)

Viljavalmistete voi tarkoittaa mm. pastaa, riisiä tai leipää. Näitä tulisi päivittäin naisten saada 6 annosta ja miesten 9 annosta. Täysjyväviljatuotteita tulisi suosia ja jokaisen päivän aterian tulisi sisältää puolet täysjyvää. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 21.)

Peruna on hyvä hiilihydraattien lähde, joka sisältää myös useita kivennäisaineita kuten kaliumia ja magnesiumia sekä C-vitamiinia. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 21) Peruna sisältää suuria

määriä tärkkelystä, joka ei sovi kaikille, etenkin paljon paikallaan pysyville ihmisille. Liikunnan puutteessa oleville perunan nopeat hiilihydraatit nostavat verensokeria. (Ruuti 2012, 57.)

Maitovalmisteet ovat merkittävä proteiinin, kalsiumin ja monien vitamiinien lähde (erityisesti D-vitamiini). Päivittäin on suositeltu nautittavan 5-6dl nestemäistä maitovalmistetta, kuten jogurttia, maitoa tai piimää, jonka lisäksi 2-3 viipaleta juustoa. Tämä kattaa elimistön päivittäisen kalsiumin tarpeen. On kuitenkin huomattava, että joissakin maitovalmisteissa tyydyttyneen rasvan määrä on suuri, jopa 2/3 maidon rasvasta on tyydytynyttä. Vähärasvaiset tai rasvattomat maitovalmisteet ovat hyvä vaihtoehto tälle. Maitovalmisteet ovat korvattavissa soija- tai kaurajuomilla. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 22.)

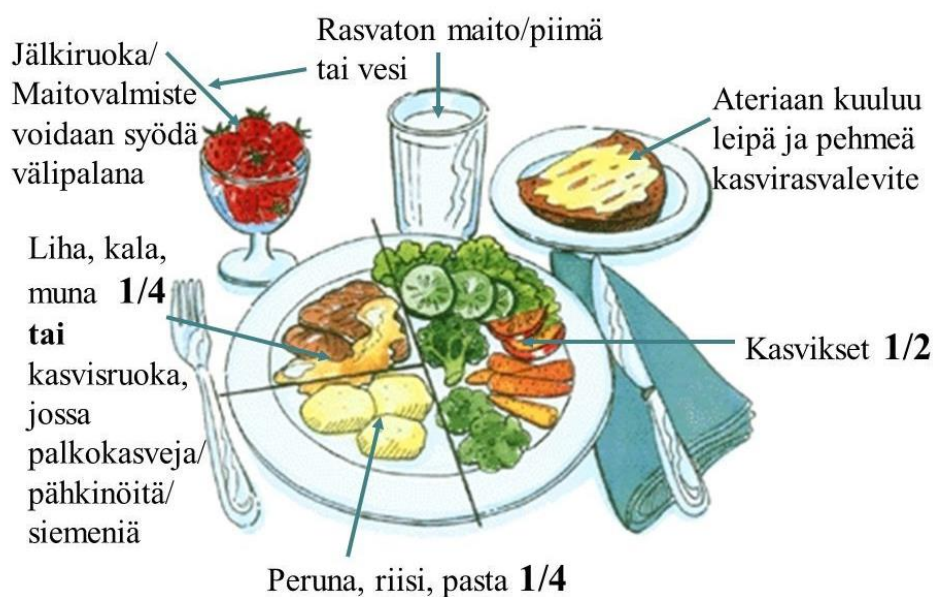
Kalan suositeltu viikoittainen saanti on 2-3 kertaa, lisäksi painotetaan eri kalalajien monipuolista käyttöä. Kala on hyvä proteiinin lähde, mutta sen lisäksi myös lähde D-vitamiinille ja monitydyttymättömille rasvoille. Lihavalmisteiden ja erityisesti punaisen lihan käyttöä on suositeltu vähennettävän, sillä lihojen rasvan laatu on heikompaa ja energiatiheys suurta. Näiden sijasta on suositeltu käytettävän vaaleaa (siipikarjan) lihaa. Siipikarjan liha on vähärasvaista sekä sen rasvan laatu on parempaa kuin punainen liha. Liha kuitenkin on tärkeä ja yleisin proteiinin lähde ihmisille. Liha sisältää hyvin elimistöön imeytyvää rautaa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 22.)

Rasvoja ihmiset käyttävät lähes päivittäin ruoanlaittoon ja esim. leivän päälle. Suositusten mukaan leivän päälle levitettävän rasvan tulisi olla kasviöljypohjaista rasvaveitettä, joka sisältäisi vähintään 60% rasvaa. Ruoanlaitossa myös tulisi suosia kasviöljypohjaisia tuotteita kuten salaatikastikkeet ja margariinit. Kasviöljypohjaiset tuotteet sisältävät paljon tyydyttymätöntä rasvaa sekä E-vitamiinia. Lisäksi kasviöljypohjaiset rasvaveitteet sisältävät D-vitamiinia. Rypsi- ja rapsiöljyt ovat erityisen suositeltuja, sillä ne sisältävät n-3-rasvahappoja, joita suomalaiset saavat suositeltua vähemmän. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 22, 23.)

Nesteytys on hyvin tärkeää ihmisen terveyden kannalta, mutta nesteen tarve on hyvin yksilöllistä, johon vaikuttaa mm. fyysinen aktiivisuus, ikä sekä lämpötila. Yleinen ohje on juoda, kun on jano, mutta suositeltavaa on juoda 1-1,5 litraa päivässä ruokajuomien ohella. Janoon paras vaihtoehto on vesi, jota saa myös helpoiten. Ruokajuomaksi suositellaan maitoa tai piimää, jotka ovat rasvattomia tai niiden rasvaprosentti on enintään 1%. Vaihtoehtoisesti voi myös juoda vettä tai kivennäisvettä. Sokeroitujen juomien kuten mehun ja virvoitusjuomien nauttimista säännöllisesti ei suositella. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 23.)

Alkoholijuomien käyttö tulee olla rajoittunutta. Määrällisesti rajoittunut vastaa naisilla yhtä ja miehillä kahta annosta päivässä. Yksi annos voi olla esimerkiksi 12 cl viiniä, pieni pullo keksiolutta (33cl) taikka 4cl väkevää alkoholijuomaa. Alkoholua ei kuitenkaan suositella käytettävän päivittäin. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 23.)

Lautasmalli on kaikille tuttu jo peruskoulu ajoilta. Lautasmalli on apuna hyvän aterian koostamisessa. Puolet lautasesta tulisi sisältää kasvista, neljännes perunaa, täysjyväpastalla tai muulla vastaavalla täysjyvälisäkkeellä ja viimeinen neljäsosa kala-, liha- tai munaruoka. Kasvisruokailijalla lihan voi korvata palkokasveilla, pähkinöillä tai siemenillä sisältävän kasvisruoan. On suositeltavaa, että ateriaan sisältyisi myös lasillinen rasvatonta maitoa tai piimää sekä täysjyväleipää kasviöljypohjaisella levitteellä. Jälkiruoksi sopivat esimerkiksi marjat tai hedelmät. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 20.)



KUVA 5. Lautasmalli- suositusruokana (Peda.net 2018.)

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

4.1 Tutkimuksen tavoite ja tehtävä

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli saada selville, kuinka karavaanarit syövät ja miten ateriointi kohtaa yleisiä ruokailusuosituksia. Miten rajallisen tilan puutteissa ja matkan päällä luovuus ja ravitsemus toteutuvat. Opinnäytetyön tavoitteena on rikkoa stereotyyppioita, jotka liittyvät karavaanareiden ruokailuun.

Tämä opinnäytetyön aihe on tullut minulle omasta elämästä, perhesuhteiden kautta.

Tutkimuskysymyksinä toimivat seuraavat:

- Millaiset ravitsemustottumukset karavaanareilla on?
- Kohtaavatko karavaanareiden ravitsemustottumukset ravitsemussuosituksia?

4.2 Tutkimusmenetelmä

Tutkimustavat voidaan yleisesti jakaa kvantitatiiviseen ja kvalitatiiviseen tutkimukseen. Kvantitatiivista tutkimusta kutsutaan myös määrälliseksi tutkimukseksi, sillä se keskittyy suurempaan otantaan ja keskittyy laajempaan kuvaan. Kun taas kvalitatiivinen tutkimus on laadullista tutkimusta ja otanta on automaattisesti pienempi. (Kananen, 2008.) Kvantitatiivisessa tutkimuksessa tunnetaan jo ennalta mitkä asiat vaikuttavat tutkittavaan asiaan, tämä on merkittävä asia, sillä määrällisessä tutkimuksessa painotus on numeroilla ja mittauksilla. Jos mittauksiin vaikuttavia asioita ei huomioida mitaustulokset voivat olla vääristyneitä. Opinnäytetyön tutkimusmenetelmä on kvantitatiivinen survey-tutkimus. Kvantitatiivinen tutkimusmenetelmä sopii tutkimukseen hyvin, sillä otanta on suuri, jolloin tulokset ovat myös yleistäviä, mutta kokonaiskuva karavaanareiden ruokailusta laaja. Tässä tutkimuksessa ennalta vaikuttavia tekijöitä ovat mm. autokunnan koko, allergiat, tottumukset ruokailussa sekä auton varustelu.

Kvantitatiivisen tutkimuksen tavoite on löytää, johonkin kysymykseen tai ongelmaan vastaus tai ratkaisu. Tutkimusongelma tai -kysymys on rikottu tutkimuslomakkeen kysymyksiin (megakysymykset), joiden tarkoitus on saada tarpeeksi tietoa ongelman ratkaisuksi. Tutkimuskysymyksiä apuna voi olla yksityiskohtaisempia apukysymyksiä selkeyttämässä ja antamassa laajempaa kuvaa aiheesta. On miljoona tapaa, joilla voi kysyä samaa asiaa. (Kananen, 2008.) Suurimpia haasteita oli valita juuri oikea tapa esittää asia ja kysymykset, sillä jokainen ratkaisu vaikutti kyselyn kulkuun ja vastauksiin ja sitä kautta myös tutkimuksen tuloksiin. Lomakkeen kysymykset tuottavat numeerisia arvoja ja tilastoja, joiden pohjalta johtopäätökset on tehty. Huomioitavaa on kuitenkin se, että arvot ovat mekaanista tuotosta eli syy-seuraussuhteista ei aina voida olla varmoja pelkkien lukuarvojen pohjalta. (Kananen, 2008.)

Kvantitatiivisessa tutkimuksessa erilaisia analysoitavia aineistoja saadaan eri lähteistä. Kyselylomakkeella saadaan kerättyä mielipiteitä, kokeellisella tutkimuksella havaintoja, verkkosivuilta käyttötilastoja ja myyntitapahtumia yritysten tietokannoista. Analysointi on haaste, kun tehdään kvantitatiivista

tutkimusta. Tuloksista on tehtävä ymmärrettäviä, jopa niille, jotka eivät ole aiheeseen suuremmin perehtynyt. Helpottava asia kuitenkin on se, että ihan sama mistä aineisto kerätään, analysointimenetelmät ovat samat. (Tilastoapu 2015.)

4.3 Kyselylomakkeen laadinta

Tutkimuskysymykset olivat; millaiset ruokailutottumukset karavaanareilla on? Miten karavaanareiden ruokailutottumukset kohtaavat ravitsemussuositusten kanssa? Tämän pohjalta lähdettiin kartoittamaan karavaanareiden ravitsemusta. Kyselylomake tehtiin Webropol ohjelmalla, jonka jälkeen kyselyn linkki jaettiin Facebookiin. Kysely oli mukana tulostettuna jokaisen henkilökohtaisen haastattelun aikana, jolloin se toimi vapaan keskustelun runkona. Haastattelun aikana merkittiin kyselylomakkeeseen vastauksia sekä keskustelun pohjalta esille tulleita omia muistiinpanoja.

Kysymykset jakautuivat kahteen ryhmään; taustakysymyksiin ja ravitsemuskysymyksiin. Taustakysymysten tavoite on saada kerättyä tietoa vastaajien iästä, karavaanarikokemuksesta ja matkailuvälineistä. Karavaanarikokemus voi vaikuttaa paljon ruokailutottumuksiin. Tuoreet karavaanarit voivat käyttää useammin vaihtoehtoisia ruoanlaitto/-saanti keinoja, kun taas kokeneemmat karavaanarit ovat tottuneempia tekemään ruokaa autossa/vaunussa. Taustakysymyksissä selvitettiin lisäksi, onko käytössä asuntoauto vai -vaunu sekä minkälaisia varusteita on käytettävissä. Monilla karavaanareilla voi olla matkagrilli taikka matkahella lisävarusteena. Varsinkin vanhemmissa autoissa ei välttämättä ole esimerkiksi sisään rakennettua kaasuhellaa tai vastaavaa, joka saattaa rajoittaa ruoanlaittoa liikennevälineessä.

Ravitsemuskysymysten valitseminen oli haastavampaa. Ravitsemusta tutkiessa tulee huomioida monta asiaa, kuten ruokavaliot ja ikä. Ikä vaikuttaa ravitsemukseen ja tarvittavan ruoan laatuun. Kyselylomakkeessa on perusruokavaliota mukailevia kysymyksiä, joiden tulkitseminen ja omat muistiinpanot ovat suuremmassa roolissa. Kysely sisältää kysymyksiä käytettävistä proteiineista, ruoka juomista, kasviksista, käytettävistä rasvoista sekä erikoisruokavalioiden. Kysymyksiin sisältyy myös kysymyksiä herkuista ja napostelusta, jotka pidemmällä aika välillä vaikuttavat ravitsemukseen. Ravitsemusta käsittelevät kysymykset pohjautuivat vahvasti kappaleen 3 teoriaan ravitsemuksesta ja siihen miten sitä on sovellettu.

Näiden kahden kysymysryhmän väliin on sijoitettu muutama kysymys ruoanlaitosta tienpäällä. Esimerkiksi kysymys: kuinka paljon käytetään matkailuvälineen omaa keittiötä verrattuna mm. leirintäalueen tarjoamiin ruoanlaitto mahdollisuuksiin/ ravintoloihin tai huoltoasemiin, sekä pika- ja einesruoan käyttöön. Oman keittiön käytössä perusruokavaliot toteutuu paremmin kuin pikaruokaravintoloiden ja huoltoasemien tarjoamissa ruoissa.

Lisäkysymysten avulla selvitettiin millaisena karavaanarit pitävät omaa ravitsemustaan sekä mitkä tekijät ovat heille merkittäviä ruokavalinnoissaan.

4.4 Kohderyhmä ja otanta

Kvantitatiivisessa tutkimuksessa otanta eli kyselyiden määrä ja kohderyhmä on suhteellisen suuri. Tutkimuksen otanta on 442. Kohderyhmänä toimii yli 18- vuotiaat karavaanarit. Linkki Webropol kyselyyn oli julkaistu Facebookissa Karavaanareiden niksipalsta- ryhmässä, jossa halukkaat saivat vastata kyselyyn. Lisäksi otannasta 10 kpl olivat henkilökohtaisia yksilöhaastatteluja. Henkilökohtaisten haastatteluiden kohteet olivat satunnaisesti valittuja suomalaisia NCT:hen osallistujia. Haastatteluiden tavoitteena oli luoda keskustelua ja syventyä karavaanareiden ruokailuun kokemusten pohjalta.

4.5 Kyselylomakkeen laadinta ja aineiston kerääminen

Aiheen löysin jo syksyllä 2017, jonka jälkeen lähdin keräämään aineistoa teoriaosuuteen ja kyselyn luomiseen. Keväällä 2018 otin yhteyttä SFC:n edustajaan, jonka kanssa keskustelimme opinnäytetyöstä ja sain paljon hyödyllisiä vinkkejä opinnäytetyön toteuttamiseen ja hieman tilastotietoja. Niiden pohjalta lähdin tutkimaan syvemmin karavaanariliiton nettisivuja ja aloin kirjoittamaan teoriaosuutta karavaanareiden liitosta (SFC) ja kvantitatiivisesta tutkimuksesta.

Lisäksi aloin työstämään kyselylomaketta, jossa minua auttoi ravitseminen opintojaksoni opettaja sekä hänen luomansa kurssimateriaali. Lisäksi otin esimerkkiä THL:n FinRavinto 2017 tutkimuksesta. Opinnäytetyön kyselyä laadittaessa, lähtökohtana pidetään tutkimuksen tavoitteita ja tutkimusongelmia, ja kyselyn on pohjaututtava niihin (Valli 2010, 104). Kyselylomakkeen luominen on pitkäaikaisen työntulos, joka valmistui toukokuussa 2018. Varmistaakseni lomakkeen toimivuuden testasin sitä isovanhemmillani sekä vanhemmillani, jotka ovat kokeneita karavaanareita. Testaamisen jälkeen tein kyselylomakkeeseen tarvittavat muutokset ja kysely oli valmis toteutettavaksi.

Heinäkuussa 2018 lähdin isovanhempieni mukaan NCT- tapahtumaan Ruotsin Kristienhamiin, jossa vietimme viikon eläen karavaanarielämää. Kirjasin ylös omat kokemukseni ja ateriat, joita käyn läpi opinnäytetyön lopussa. NCT:ssä tavoitteenani oli saada henkilökohtaisia haastatteluja ja kokemuksia karavaanareilta, jotka tapahtumaan osallistuivat.

Alkuperäinen tarkoitus oli toteuttaa kysely täysin henkilökohtaisesti sekä kansainvälistä vertailua toteuttaen. Kysely tuli suorittaa täysin NCT:ssä, kuitenkin esteeksi ilmeni kielimuuri. Pohjoismainen, vanhempi väestö ja heidän englannin kielen taitonsa oli heikkoa, kuten myös oma ruotsin kielen taitoni. Näin ollen kysely keskittyi vain suomalaisiin karavaanareihin. Tämä osoittautuikin haasteelliseksi, sillä karavaanarit ovat hyvin sosiaalista väkeä, jolloin keskusteluhetket venyivät yllättävän pitkiksi. Lisäksi he liikkuvat paljon, jolloin heidän tavoittamisensa oli haastavaa. Viikko kului nopeasti ja henkilökohtaisia haastatteluja kertyi vain 10 kappaletta. Haastattelut suoritettiin NCT:n alueella majoittuvien suomalaisten karavaanareiden kesken. Haastateltavat olivat satunnaisesti valittuja ja

haastattelut suoritettiin heidän oman matkailuajoneuvonsa edustalla. Kyselyn tulostettuihin versioihin kirjattiin haastateltavien vastaukset sekä avoimesta keskustelusta syntyneet muistiinpanot. Matkan jälkeen kyselylomakkeet purettiin Webropoliin.

Päätin julkaista kyselyn Facebookin Karavaanarien niksipalsta-ryhmässä, valitsin ko. ryhmän, koska jäseniä oli mielestäni riittävästi ja ryhmä oli nähtävästi hyvin aktiivinen. Luvan julkaisuun sain ryhmän ylläpitäjältä. Vastauksien määrä lähti räjähdysmäiseen nousuun ja jo ensimmäisenä päivänä vastaajia oli yli 110. Vastaus aikaa oli kaksi (2) viikkoa ja kokonaisuudessaan vastaajia kertyi yhteensä 442. Hylättäviä kaavakkeita ei ollut, mutta puutteellisia täydennettiin keskiarvotiedoilla.

4.6 Tulosten analysointi

Tulosten analysointi alkoi joulukuussa 2018. Tulosten kerääminen ja kokoaminen onnistui sujuvasti Webropolin kautta. Avoimet vastaukset tulostettiin paperille, josta tulkitseminen oli helpompaa. Avoimet vastaukset käytiin yksi kerrallaan läpi, ja tulokset laskettiin itse. Webropolissa saatiin muut tarvittavat tilastot sekä ristiin vertailut. Käsin kirjoitetut muistiinpanot oli koottu yhteen Word-tiedostoon, jota hyödynnettiin tuloksia tarkastellessa.

4.7 Eettisyys

Kun aihetta valitaan, tulee arvioida, miksi tutkimukseen ryhdytään ja mitä sillä tahdotaan saavuttaa; mikä on kyselyn merkitys itselle ja yhteiskunnalle. Eettisiä periaatteita tulee noudattaa ja niiden mukaisesti tuoda esiin oleellinen tieto mahdollisen hyvin. Tärkeää on myös kunnioittaa lähteiden kirjoittajia ja heidän esiin tuomia tietoja sekä tulkintoja. Lähteiden käyttöä tulee harkita tarkasti ja hyödynnettävä lähdekritiikkiä. (Hirsjärvi ym. 2006, 26, 102)

NCT:ssä haastattelu vaatii kunnioitusta tapahtuman järjestäjää ja haastateltavia kohtaan. Haastattelun suorittamiseen oli lupa tapahtuman järjestäjältä sekä selkeä seloste haastateltaville, jotka suostuivat haastatteluun. Heille selostettiin myös vapaus lopettaa haastattelu, milloin tahansa. Webropolissa vastanneet saivat vapaasti valita vastaako kyselyyn vai ei, kyselyn sai myös lopettaa kesken.

4.8 Luotettavuus

Tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttavia tekijöitä on monia. Henkilökohtaisissa haastatteluissa olosuhteet olivat samankaltaisia jokaisen haastateltavan kohdalla ja haastattelut nauhoitettiin jälkikastelua varten. Luotettavuuteen vaikuttavat myös olosuhteet kyselyyn vastattaessa. Olosuhteet ovat voineet olla hyvin erilaiset jokaisen vastaajan kohdalla, eikä vastaamisen valvonta ollut mahdollista. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa ei ole varmuutta siitä, kuinka tosissaan vastaajat ottavat kyselyn. Myös kysymysten tulkintaerot voivat vaihdella vastanneiden kesken, joka heikentää luotettavuutta.

Tutkimuksen luotettavuutta määrittelevät tekijät voidaan jaotella reabiliteetteihin ja valideetteihin. Reliabiliteetti on merkittävää tutkimuksen uskottavuuden kannalta. Reabiliteetti on mittarin taikka tutkimusmenetelmän luotettavuutta. Tutkimusta tehtäessä on saatava tuloksia, jotka eivät ole sattuman varaisia. Mikäli tutkimus uusittaisiin samoissa olosuhteissa, tuloksen olisi oltava sama. Huomiota pitää kiinnittää kysymysten yksiselitteisyyteen sekä ymmärrettävyyteen. Tutkimus on myös oltava ymmärrettävässä muodossa niille, jotka eivät aiemmin ole aiheeseen tutustuneet. Kysymysten tulee olla yhden mukaisia ja tukea tutkittavaa asia. (Hiltunen 2019). Jotta saadaan luotettava tutkimustulos, on kyselylomakkeen oltava tarpeeksi kattava eli kaikkiin tutkimusongelmiin tulee saada vastaus. Kyselystä pyrittiin tekemään helposti täytettävä ja tarpeeksi lyhyt, sillä tutkitusti ihmisen mielenkiinto kyselyä täyttäessä laskee mitä pidempi kysely on. Tämä osoittautui haasteelliseksi, sillä tavoitteena oli saada mahdollisimman laaja kuva karavaanareiden ravitsemuksesta, jonka johdosta kysely oli pitkä. Tätä pyrittiin kompensoimaan kyselyn yksinkertaisuudella ja ymmärrettävyydellä. Kysymykset ovat jaoteltavissa kahteen osioon; tausta- ja ravitsemuskysymyksiin. Kysymyksistä jokainen oli tutkimuksen kannalta olennainen ja tarpeellinen.

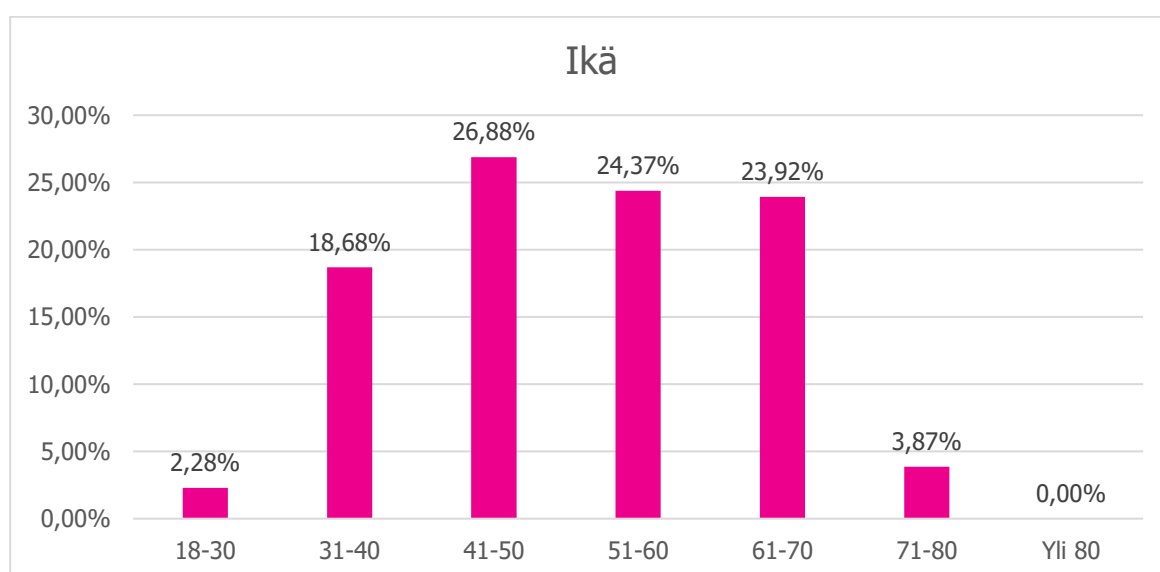
Validiteetti kertoo kuinka hyvin tutkimuksen menetelmät sopivat tutkittavaan aiheeseen eli toisin sanoen kuinka hyvin kyselylomakkeen (LIITE 1) kysymykset kohtaavat kohderyhmän. Validiteetissa on olennaista, että otanta ja tutkimuksen aihe käyvät yhteen toistensa kanssa (Hiltunen 2019). Tässä tutkimuksessa tutkitaan karavaanareiden ruokailua ja otanta koostuu vain karavaanareista. Kyselyn netissä avasi yhteensä 2253 henkilöä, joista vastauksen lähetti 432. Lisäksi vastaajista kymmenen oli henkilökohtaisia haastatteluja. Yhteensä vastaajia oli siis 442. tämän perusteella 19% vastasi kyselyyn kokonaisuudessaan. Tämän voi tulkita monella tavalla. Ihmisiä selkeästi on kiinnostanut kyselyn sisältö, mutta lomakkeen pituus tai ajan/mielenkiinnon puute johti vain 19% vastausprosenttiin.

5 TUTKIMUKSEN TULOKSET

5.1 Karavanareiden taustatiedot

Karavaanareita on monenlaisia ja autokunnat vaihtelevat laajasti. Liikennevälineet, varustelu ja ruokailutottumukset muokkaavat karavaanareiden ravitsemusta matkoilla. Ikä ja henkilöiden määrä on merkittävää nautittavan ruoan määrän ja kriteerien kannalta; eri ikäryhmät tarvitsevat eri määrän energiaa ja tiettyjä ravintoaineita. Rajallisissa tiloissa ruoanlaitto on haastavaa ja vaatii luovuutta, jonka takia auton/vaunun varustelu on myös olennaista. Pohjustuksena on vastaajia pyydetty ajattelemaan tyypillistä viikon mittaista karavaanari matkaa.

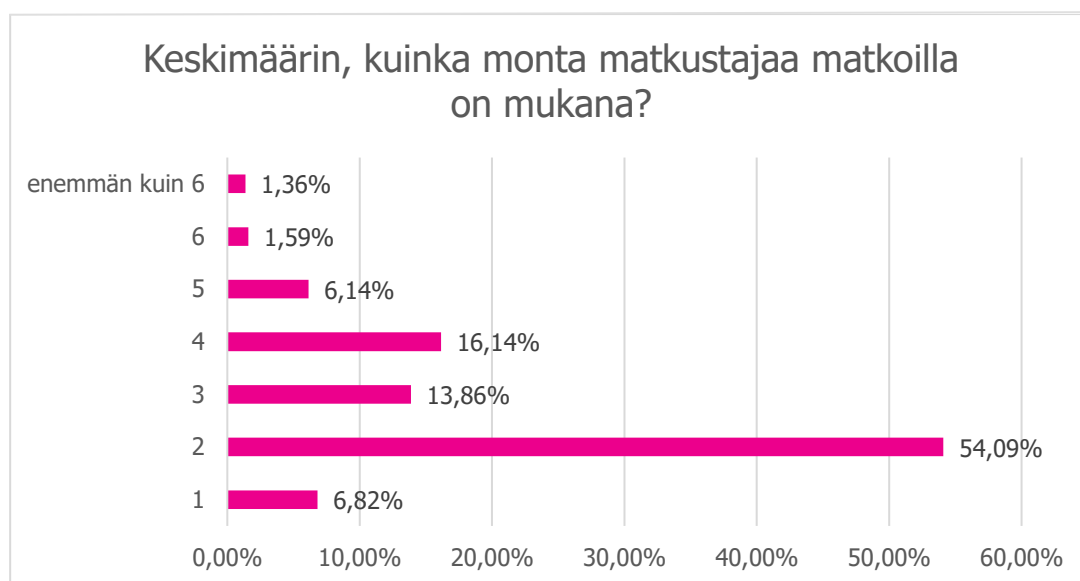
5.1.1 Ikä



Kuvio 1. Kyselyyn vastanneiden ikäjakauma (N=439)

Karavaanariharrastus voi alkaa jo nuorena ja yleisen käsityksen mukaan eläkeiän lähestyessä aletaan harkita matkailuauton tai – vaunun hankkimista. Kyselyyn vastanneista 27% (N=118) on kuitenkin 41-50 vuotiaita, joilla eläkeikään on vielä matkaa. 41-50 vuotiailla perheen vapaa-ajan matkailu tai muuten vain ylimääräinen vapaa-aika vaikuttaa leirimatkailun lisääntymiseen. On myös huomioitava Facebookissa olevien henkilöiden ikäjakauma; vaikka yli 60 vuotiaiden Facebookin käyttö on lisääntynyt, on heitä tilastollisesti vähemmän kuin keski-ikäisiä käyttäjiä (Pönkkä, 2018). Vastanneista 2% (N=10) on alle 30 vuotiaita, tähän voivat vaikuttaa opinnot, työt tai yksinkertaisesti Facebook ryhmään kuulumattomuus.

5.1.2 Autokunnan koko

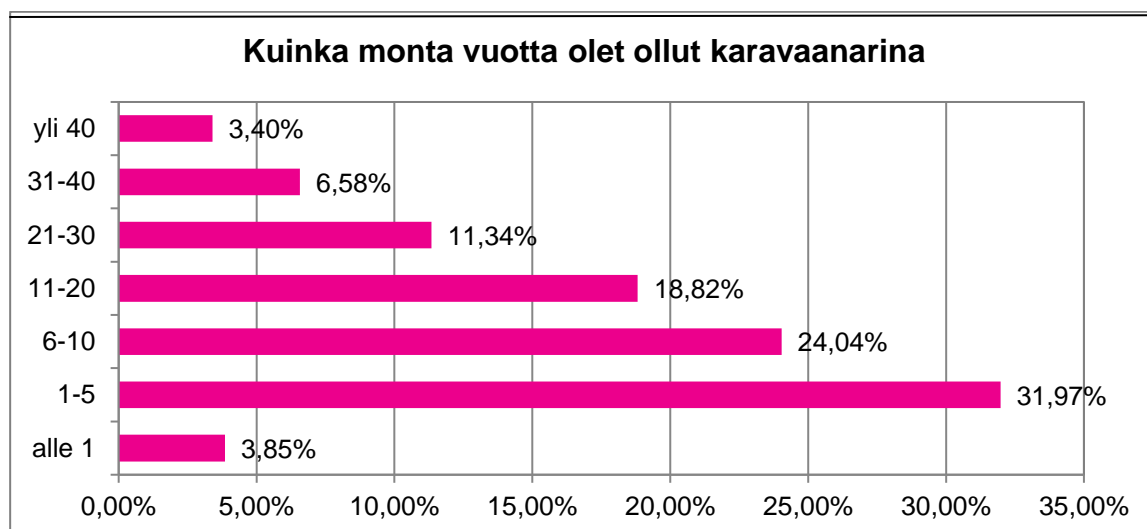


Kuvio 2. Kyselyyn vastanneiden autokunnan koko (N=440)

Yleensä karavaanarit matkustavat pareittain, ja matkalla mukana on puoliso tai kumppani. Suuremmissa autokunnissa (3-4) on mukana yleensä lapset tai lapsenlapset. Henkilökohtaisissa haastatteluisissa esille tuli lapsenlasten yleinen mukana olo mm. lomakausina ja erityisesti kesällä. Vastaajista, jotka kertoivat matkustavansa 3-4 henkilön autokunnissa, lähes 50% oli 41-50 vuotiaita. Toiseksi eniten oli 31-40 vuotiaita, joita oli vastanneista 33,5%.

5.1.3 Kokemus karavaanarina

Mitä enemmän karavaanarilla on kokemusta ja tottumusta, sitä helpommin ruokailun suunnittelu ja toteutus onnistuvat. Henkilökohtaisissa haastatteluissa tuli ilmi, että käytännöt opittuaan ja tilanteeseen totuttuaan ei tilan vähyys tai ruoanlaitto tuota karavaanareille ongelmia.



Kuvio 3. Karavaanareiden kokemus vuosina (N=441)

Vastanneista suurin osa (32% N=141) ovat olleet karavaanareina 1-5 vuotta, joista 65,72% on 41-60 vuotiaita. Kokemus kulkee käsikädessä iän kanssa, kunnioitettavan yli 40 vuoden kokemuksen on saavuttanut 15 vastaajaa, joista viisi on alle 60 vuotiaita, seitsemän on 61-70 vuotiaita ja kolme vastaajaa on 71-80 vuotiaita.

5.1.4 Auto/vaunu

Matkailuvälineiden ero voi olla huomattava ja niiden varustelun merkitys ruoanlaittoon merkittävä. Vastanneista 53% (N= 232) matkustaa asuntoautolla, asuntovaunulla 42% (N= 186) ja retkeilyautolla 4,5%. (N=19) Yleisin matkailuväline on siis asuntoauto näiden myynti ja varustelu kehittyy jatkuvasti, kuten myös asuntovaunujen myynti ja varustelu. Vuosi vuodelta matkailuautojen ja -vaunujen myynti kasvaa.

Kysymykseen muulla matkailuvälineellä matkustamisesta kohtaan vastasi kaksi karavaanaria. Molemmat mainitsivat omaavansa bussista rakennetun matkailuauton. Tämän lisäksi toinen vastaajista toi esille omaavansa bussin rinnalla asuntovaunun sekä retkeilyauton. Näitä hän kertoi käyttävänsä vuorotelle tarpeensa mukaan, mutta vaunu on pääasiassa vuosipaikalla, jolloin sen matkakäyttö on vähäistä.

5.1.5 Matkailuvälineen varustelu

Matkailuvälineet vaihtelevat suuresti merkin ja mallin mukaan. Oleellista ruoanlaiton suhteen on auton varustelu ja ruoanlaittoon tarvittava laitteisto.



Kuvio 4. Matkailuauton/-vaunun varustelu (N=441)

Lähes kaikissa matkailuajoneuvoissa (99,5% N=436) on jääkaappi. Joissain matkailuvälineissä jääkaappi on voitu korvata esim. kylmälaukulla. Samoin liesi (N= 436) on yleinen väline matkailuautoissa ja -vaunuissa, kuten myös tiskiallas (N=425). Nämä ovat siis yleisimmät ja hyvin usein kiinteät

laitteet ajoneuvoissa. Pakastin on harvinaisempi ja muut osiossa moni mainitsikin omaavansa pakastelokeron jääkaapin yhteydessä. Grillaaminen on retkeilyn perinteisimpiä ruoanlaittomenetelmiä. Karavaanareiden on hankittava erillinen, joko kaasulla tai sähköllä toimiva, grilli, sillä se harvoin on vakio varusteena matkailuvälineessä. Vastaajista jopa 71% (N=312) omistaa erillisen grillin ja käyttää sitä matkoillaan. Poikkeuksia on kuten uuniin liitetty grilli asetus ja kertakäyttö grilli. Hyvin usein leirintäalueelta löytyy myös yleinen grillauspaikka.

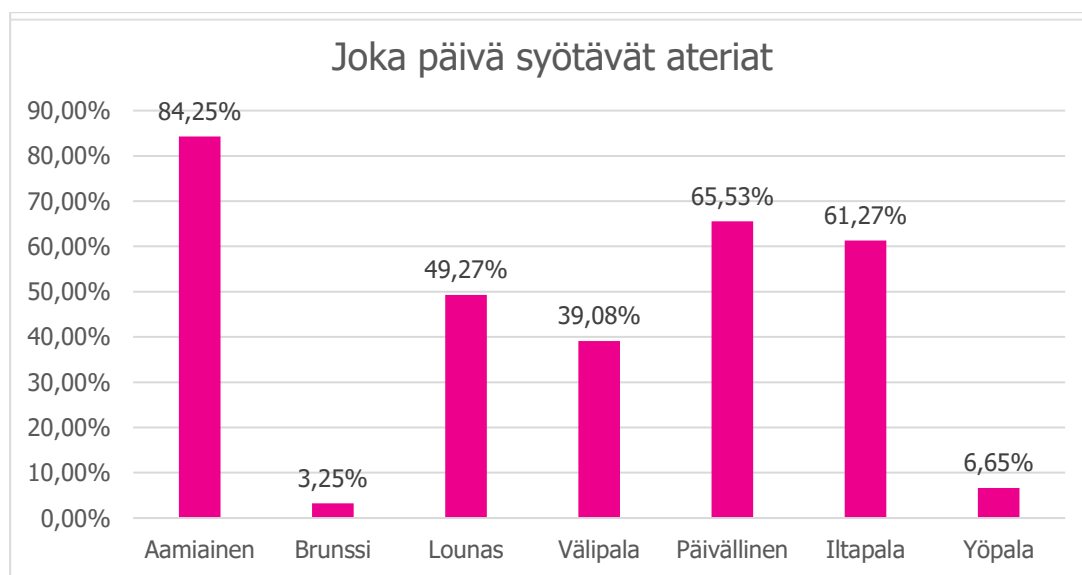
Mikroaaltouuni on myös suhteellisen yleinen väline. Esimerkiksi pakastetun ruoan lämmittämiseen tämä on oikein toimiva. Henkilökohtaisissa haastatteluissa keskustelun ohessa puhuimme pakastetusta ruoasta ja kuinka paljon se helpottaa aterioiden suunnittelua. Uuneja on harvemmassa matkailuvälineessä valmiina. Tähän ratkaisuna on sähköllä toimiva miniuuni, joka on helposti liikuteltavissa eikä vie tilaa. Muurikka on lisävaruste, joita on vastanneilla 23% (N=102).

Muuta, mitä- kysymys toi esiin paljon erilaisia lisävarusteita, joita en ollut ennalta miettinyt. Monella vastaajalla on esimerkiksi savustuspöytä, irrallinen liesi tai keittolevy, induktiolevy, haudutuspata taikka trangia.

5.2 Ruokailu

5.2.1 Ateriointi

Ruokavalio ei ole ainoa asia, joka vaikuttaa ravitsemukseen. Ateria rytmi ja aterioiden määrät vuorokauden aikana vaikuttavat mm. ruoan sulatukseen sekä yleiseen hyvinvointiin. Kyselylomakkeessa kysyttiin aterioita, joita karavaanarit syövät ja mihin aikaan. Suosituksiin kuuluu viisi ateriaa päivässä; aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala.



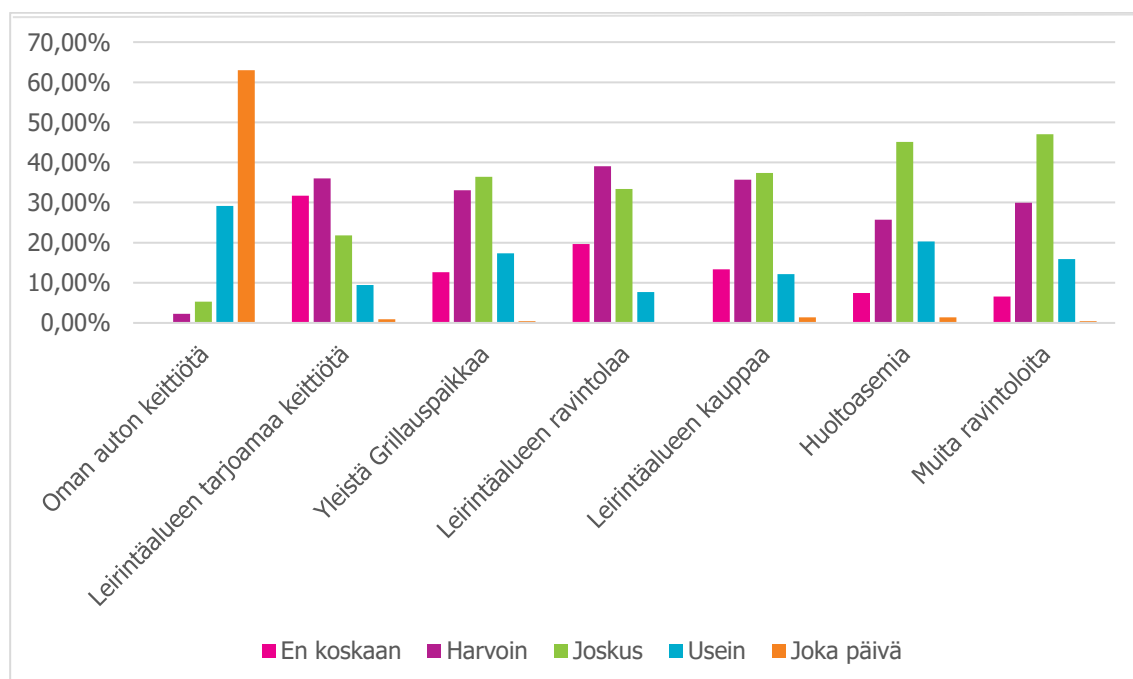
Kuvio 5. Päivittäiset ateriat (N=441)

Aamupalaa kutsutaan päivän tärkeimmäksi ateriaksi. Karavaanareista lähes 85% (N=369) syö aamupalan päivittäin. Vastauksien mukaan aamupalaa syödään kello 8-9 aikaan aamulla. Henkilökohdallisissa haastatteluissa tuli esille myös päivät, jolloin kunnan aamupala jää välistä mm. aikaisen liikelle lähdön vuoksi. Tällöin aamupalan syönti voi muuttua brunssiksi tai jopa lounaaksi. Brunssi on harvemmin syötävä ateria karavaanarin arjessa. Brunssia nautitaan esimerkiksi laivoilla merta ylittessä. Brunssia yleensä syödään kello 10-12 välillä.

Alle 50% vastanneista syövät lounasta päivittäin, joka on hyvin mielenkiintoista huomioiden suosittukset. Kuitenkin vastauksia tutkittaessa päivittäin ja usein lounasta syö yhteensä 30%. Lounasaika karavaanareilla venyy hyvin yli puolen päivän; suurin osa vastaajista syö lounaan kello 12-14 välillä. Samoin välipalan päivittäisiä syöjiä on vain 39% (N=161) ja usein sitä syö 31% (N=131). Välipalaa syödään kello 14-16 välillä. Näihinkin tuloksiin vaikuttaa karavaanareiden jopa päivittäin vaihtuva aikataulu. Matkanpäällä voidaan jättää välipala välistä tai korvata lounas, jollain pikku purtavalla, kun on nälkä.

Päivällinen on tilaston mukaan toinen päivittäinen ateria, jota harvoin jätetään välistä. Vastanneista 65% (N=268) syö päivällisen päivittäin. Päivällistä 27% (N=118) syö kello 17 aikaan ja 26% (N=115) kello 18 aikaan. Iltapalaa syö yli 60% (N=261) päivittäin, ja sitä aterioidaan kello 20-22 aikaan. Yöpalaa syö harva ja tällöin ateria syödään puolen yön aikaan.

5.2.2 Ruoan laitto



Kuvio 6. Karavaanareiden ruoan valmistus (N=440)

Kyselyssä selvitettiin kuinka usein karavaanarit käyttävät oman liikennevälineen keittiötä verrattuna muuhun ruokaan liittyvään tarjontaan. Vastanneista yli 90% (N=401) vastasi käyttävänsä omaa keittiötään usein tai joka päivä.

Joskus leirintäalueilla on tarjolla yleisiä keittiöitä, joissa tilat ja varustelu voi olla omaa keittiötä paremmat. Näitä keittiöitä käytetään hyvin harvoin ja henkilökohtaisien haastatteluiden mukaan niitä käytetään pääasiassa tiskaamiseen, joka on autossa/vaunussa paljon hankalampaa.

Monet leirintäalueet tarjoavat myös yleisen grillipaikan, jonka ääreen karavaanarit voivat kokoontua grillaamaan ja seurustelemaan. Näitä grillipaikkoja 17% (N=74) käyttää usein ja 36% (N=155) joskus, tähän vaikuttaa karavaanareiden oman auton varustus; jos autolta/vaunulta löytyy oma grilli, on kynnys mennä yleiselle grillipaikalle suurempi. On todennäköistä, että tämän takia jopa 33% (N=141) käyttää yleistä grillipaikkaa harvoin.

Leirintäalueet tarjoavat myös muita mahdollisuuksia ravinnon hankkimiseen, kuten ravintola tai pieni putiikki, josta voi saada ruoka-aineita. Leirintäalueiden ravintoloita 33% (N=92) käyttää joskus, 9,5% usein ja vain 0,2% joka päivä. Kaupan/putiikin käyttäminen on yleisempää; 37% (N=157) käyttää sitä joskus, mutta jopa 12% usein ja 1,4% päivittäin. Nämä kaupat helpottavat karavaanareiden arkea.

Yleisen uskon mukaan karavaanarit ovat huoltoasemien suurkuluttajia, mutta vastanneista vain 1,4% (N=6) vastasi käyttävänsä päivittäin huoltoasemia. 20% (N=87) vastasi käyttävänsä huoltoasemia usein ja 45% (N=193) joskus. Paikallisia ravintoloita (leirintäalue poisluettuna) käyttää joskus 47% (N=201) ja usein 16% (N=68).

5.3 Ravitsemus

Kyselyssä tutkittiin karavaanareiden viikoittaista ruokailua; mitä proteiininlähteitä he käyttävät, kuinka paljo he syövät riisiä/perunaa/pastaa/leipää, kuinka paljon he syövät vihanneksia aterioiden yhteydessä. Lisäksi selvitettiin käytettävän rasvan laatua, mitä he juovat ja kuinka paljon sekä nappostelua ja herkuttelua.

5.3.1 Proteiini

Kyselyssä jaoteltiin proteiinit makkararuokiin, kalaruokiin, kana- ja broileriruokiin, liharuokiin sekä täysin kasvisruokiin. Tarkoituksena oli selvittää, kuinka monta kertaa viikon aikana karavaanarit syövät ko. proteiinin lähteitä.

Makkararuoista esimerkkinä selitteessä oli uunimakkara, makkara-/nakkikeitto, makkarakastike. Vastaajista 29% (N=129) vastasi syövänsä kerran viikossa ja 27% (N=120) kaksi kertaa viikossa makkararuokia. Yleisen oletuksen mukaan makkara on karavaanarin vakio ruokaa, muttei näin kuitenkaan ole. Henkilökohtaisissa haastatteluissa tuli esille tähän sopiva termi "sosiaalimakkara" eli karavaanarit silloin tällöin kokoontuvat krillipaikalle viettämään iltaa ja socialisoitumaan. Samalla käyttävät tilaisuutta hyväkseen makkaran paistoon. Normaaliolosuhteissa makkara kuitenkin jää sivuun.

Kalaruokien esimerkkejä olivat uunikala, paistettu silakka, kalakeitto, silli ja graavilohi. Kyselyyn vastanneista 28% (N=125) syö kalaa kahdesti viikossa. Suositusten mukaan ihmisen tulisi syödä kalaa vähintään kahdesti viikossa. Vastanneista 27% (N=122) syö kalaa kerran viikossa. Jopa 23% (N=101) vastanneista ei syö kertaakaan viikon matkalla kalaa. Tähän selityksiä on varmasti monia, mutta jälleen henkilökohtaisissa haastatteluissa kävi ilmi yksi niitä. Kala itsessään on hyvin tilaa vievä raaka-aine, ja vaikka onkin maukas, niin siitä lähtevä aromi leviää helposti pienessä tilassa, jossa sekä majoitutaan, että tehdään ruokaa.

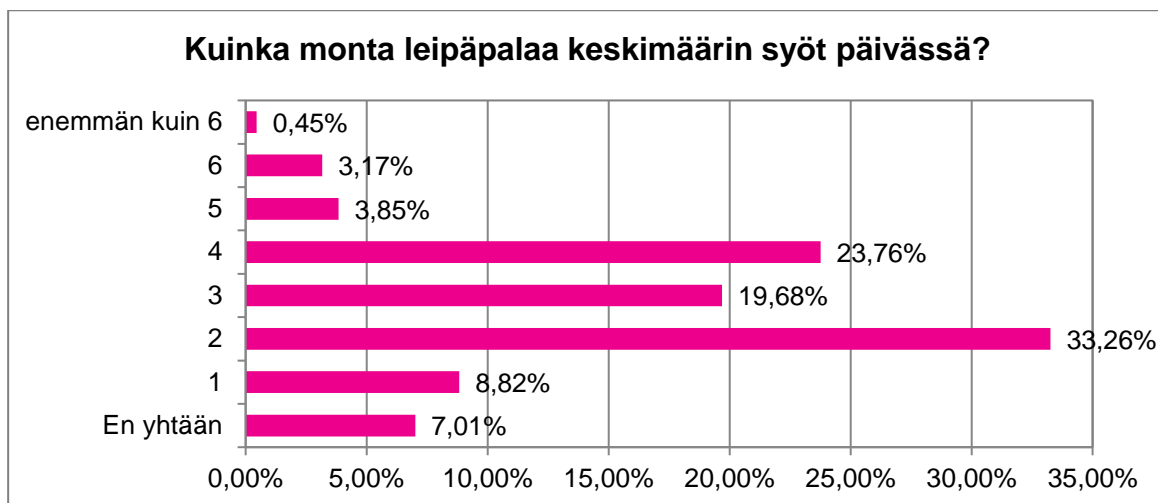
Kana- ja broileriruokien esimerkkejä olivat grillibroileri, kanaviillokki ja kanasalaatti. Tilastoista on huomattava ero broileri- ja kanaruokien sekä edellä olleiden ruokien välillä. Enemmistö vastanneista syö kanaa tai broileria kaksi tai useamman kerran viikossa. Vastanneista 32% (N=144) syö broileria tai kanaa kahdesti viikossa ja 18% kolmesti viikossa. 10% vastanneista ei syö kertaakaan broileria tai kanaa matkoillansa.

Liharuokat ovat selkeästi yleisimmät proteiinin lähteet karavaanareilla. Esimerkkeinä toimi lihakeitto, kinkkukiusaus, lihapullat, pihvit sekä maksalaatikko. Vastanneista 26% (N=118) syö lihaa kahdesti, 24% (N=107) kolmesti ja 13% (N=58) neljästi viikossa. Liharuokien valmistaminen ja säilöminen on helppoa, ja moni henkilökohtaisissa haastatteluissa sanoikin esim. paistavansa jauhelihan jo etukäteen ja säilövänsä pienempään rasiaan. Tällä tavalla se vie vähemmän tilaa, kuin kaupasta ostettu jauhelihapaketti.

Kasvisruoka on ollut jatkuvassa nousussa kansan keskuudessa. Kasvisruokat kuten kasviskeitto, pinaattihukaiset, ja falafelit toimivat suuntaa antavina esimerkkeinä. Kasvisruoan trendikkyudesta huolimatta 36% (N=162) karavaanareista vastasi, etteivät syö kertaakaan kasvisruokaa viikon aikana. 25% vastasi syövänsä kerran ja 16% kaksi kertaa viikossa.

5.3.2 Lisukkeet ja leipä

Peruna on tilastollisesti karavaanareiden yleisin lisuke. Lähes 50% (N=112) vastanneista syö perunaa 2-3 kertaa viikossa, kun taas 10% ei syö lainkaan. Pasta ja makaroni on toiseksi yleisin; 33% (N=128) syö kahdesti viikossa 19% kerran ja 13% ei kertaakaan. Riisiä karavaanarit syövät harvoin. Jopa 30% (N=133) vastanneista ei syö kertaakaan viikon mittaisen matkan aikana riisiä, 32% (N=143) syö kerran ja 24% (N=107) kahdesti.



Kuvio 7. Leivän syönti päivässä (N=442)

Leipä on nopea ja helppo ratkaisu yllättävään nälkään ja matkustaessa leipä on suuressa roolissa. Leipä on myös osa perusruokavaliota. Vastanneista 33,5% (N=147) syö kaksi palaa päivässä ja 24% neljä palaa. (N=105)

5.3.3 Kasvikset



Kuvio 8. Kasvien ja vihannesten syönti (N=441)

Kasvikset ja vihannekset ovat välttämätön osa hyvässä ruokavaliossa. Vastanneista 40,5% (N=179) syö kasviksia jokaisella aterialla, 23% (N=103) syö niitä kerran tai kaksi päivässä esim. salaattina ruoan ohella. Vastanneista 22,5% ei syö kasviksia päivittäin.

5.3.4 Eines ja valmisruoat



Kuvio 9. Pikaruoan ja eineksen syönti (N=440)

Karavaanarit arvostavat itsetehtyä ruokaa. Vastaajista 47,5% (N=209) syö pikaruokaa tai eineksiä vähemmän kuin kerran viikossa tai ei koskaan. 43% (N=190) syö 1-3 kertaa viikossa ja alle 10% 4-6 kertaa viikossa taikka joka päivä. Henkilökohtaisissa haastatteluissa useammassa tuli ilmi esim. pussikeittojen ja vastaavien kuivaruokien käyttö. Se on helppoa ja nopeaa sekä vie vähän tilaa auto/vaunun kaapista. Nämä keitot sisältävät kuitenkin vähän energiaa ja runsaasti suolaa. Lisäksi valmis-/pikaruoassa on paljon säilöntäaineita ja ylimääräisiä rasvoja.

5.3.5 Juomat

Nesteytys on ihmiselle välttämätöntä. Tutkimuksessa mukana oli juomavaihtoehtoina maito, piimä, vesi, kahvi, tee, mehu, virvoitusjuomat, olut/siideri/lonkero sekä muuta kohta.

Maito on hyvin tärkeä kalsiumin lähde, ja sitä löytyy myös monista ruoka-aineista. Maidon juonti karavaanareilla on kuitenkin vähäistä, sillä vastanneista 38,5% (N=172) ei juo matkan aikana lasiakaan maitoa. Vastanneista 17% kertoi juovansa päivittäin edes yhden lasillisen. Päivittäin maitoa juovat karavaanarit juovat keskimäärin 5,1 dl maitoa. Piimän juonti on maitoa vähäisempää. Vastanneista 53% (N=232) ei juo piimää kertaakaan, kun vain 4% juo päivittäin. Tällöin keskimäärin piimää juodaan 3,5 dl.

Tärkeimpiä juomia ihmiselle on vesi, jota pitäisi päivän aikana juoda vähintään 2 l. Vettä karavaanarit juovat keskimäärin 1,5 l päivässä. Vastanneista jopa 75% (N=418) vastasi juovansa vettä päivittäin.

Iltapäiväkahvi/tee on monelle suomalaiselle perinteinen tapa, joka näkyy selvästi vastauksissa. Kahvia päivittäin juo jopa 80% (N=396) karavaanareista. Teetä karavaanarit juovat selkeästi vähemmän, vain 13% päivittäin ja 21% joskus. Kahvia juodaan päivässä keskimäärin 5,5 dl, kun taas teetä juodaan 5,2 dl.

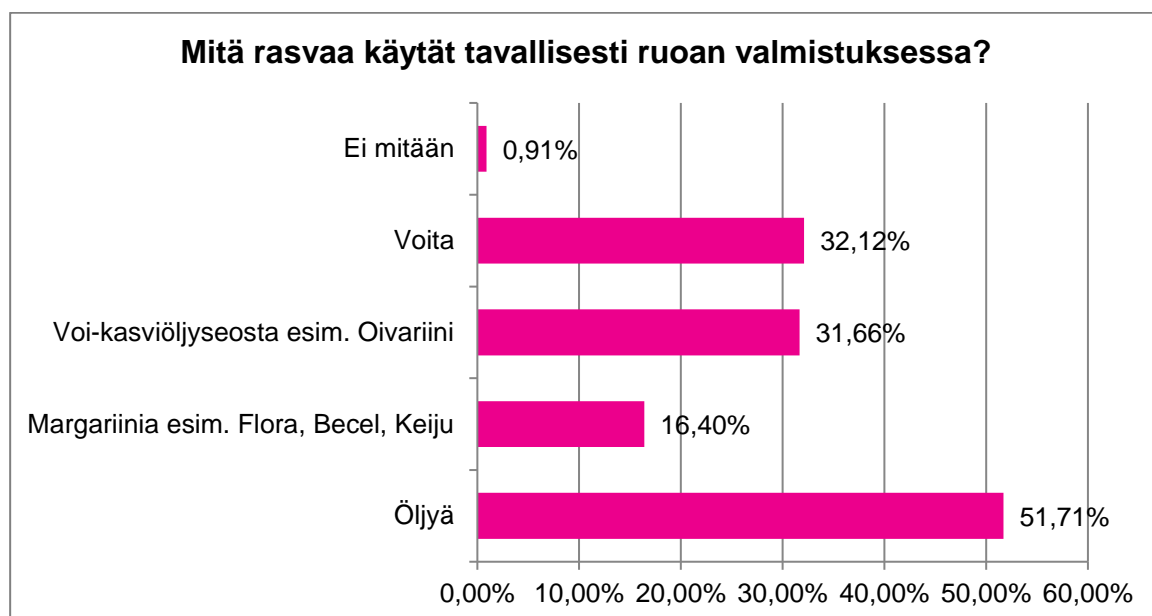
Mehua juodaan myös harvoin, vaikka veteen laimennettava mehutiiviste on tapa saada vaihtelua veden saantiin. Vastanneista 28% (N=124) kertoi juovansa mehua joskus ja 14% päivittäin. Päivittäin mehua kuluu n. 5 dl. Virvoitusjuomat ovat hyvin sokeripitoisia ja sisältävät lisäaineita. Vastanneista 30,5% (N=133) kertoi juovansa joskus virvoitusjuomia, joka on prosentuaalisesti enemmän, kuin mehua juovat, mutta päivittäin virvoitusjuomia juo alle 10% (N=62). Virvoitus juomia juodaan päivän aikana n. 6 dl

Alkoholipitoiset juomat ovat osa sosiaalikulttuuria karavaanareilla. Illalla seurustelun lomassa voidaan avata olut, jos toinenkin. Vastanneista 25% (N=113) kertoi juovansa usein olutta, siideriä tai lonkeroa. Joskus alkoholia juo vastanneista 33% (N=148). Kun alkoholia juodaan, sitä juodaan keskimäärin 2,4 annosta.

Muuta osiossa karavaanarit saivat vapaasti kertoa muista juomistaan. Juomiksi nousi mm. Jäättee, punaviini, kivennäisvesi sekä energiajuomat. Näistä eniten esille tuli kivennäisvesi, jota vastausten perusteella juodaan n. 7 dl päivän aikana.

5.3.6 Rasva

Rasva on merkittävä tekijä ihmisen ravitsemuksessa. Rasvaa saadaan eri ruoka-aineista, mutta rasvan käyttö ruoan valmistuksessa on myös osa ihmisen päivittäistä rasvan saantia.

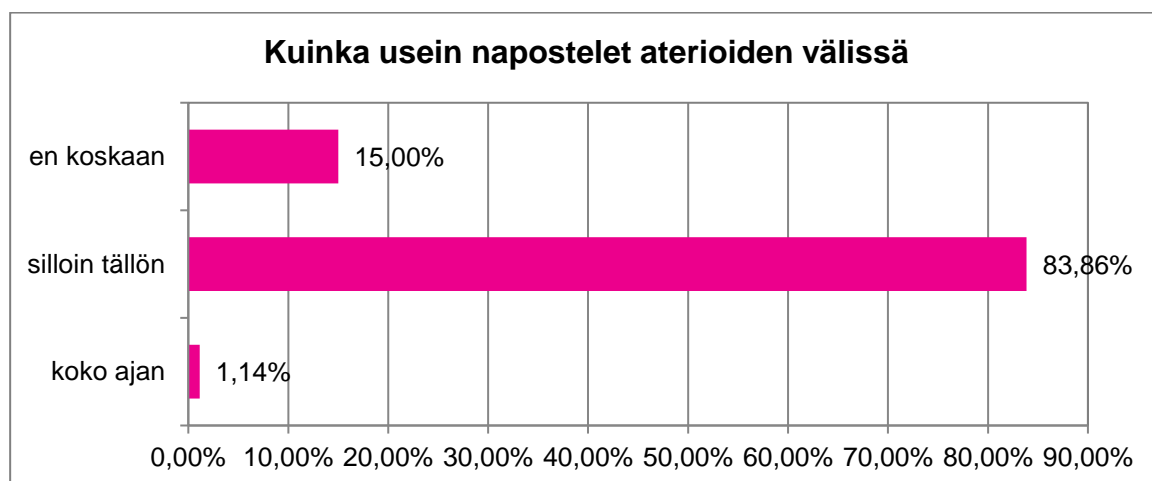


Kuvio 10. Rasva ruoan valmistuksessa (N=439)

Öljy on selkeästi karavaanareiden vakio tuote, sillä lähes 52%(N=227) käyttää sitä ruoan valmistuksessa. Toiseksi eniten käytetään voita (32% N=141), joka on perinteisin näistä vaihtoehdoista ja vanhemmalle väestölle voin käyttö on tottumusta. Kolmanneksi eniten käytetään voi-kasviöljyseosta, jota käyttää 31% (N=139) vastanneista.

5.3.7 Napostelu ja herkuttelu

Matkan päällä tai leirintäalueella karavaanareilla on paljon vapaa-aikaa. Välillä nautitaan kahvia ja kahvin kanssa voi nauttia esimerkiksi pullaa tai keksejä. Myös ajan kuluksi kirjaa lukiessa voi sipsi tai pähkinä pussi olla vieressä. Napostelu on suuri syy mm. nälän tunteen puuttumiseen ja sitä myötä ruoka-aikojen epäsäännöllisyyteen. Napostelulla suurissa määrin voi myös olla terveydellisiä vaikutuksia.



Kuvio 11. Napostelu (N=440)

Vastanneista 84% (N=369) kertoo napostelevansa silloin tällöin aterioiden välissä, silloin kun on vapaata aikaa. 15% taas ei napostele koskaan tai hyvin harvoin. Napostelu voi hyvinkin vaikuttaa ateriarytmiin, joka karavaanareilla kulkee käsikädessä näläntunteen kanssa.

Herkuttelussa olivat suuntaa antavina esimerkkeinä pullat, piirakat ym. leivokset. Tähän kysymykseen vastanneista 17% herkutteli kerran päivässä, ja jopa 43% vastasi 1-3 kertaa viikossa.

5.3.8 Allergiat ja niiden vaikutukset



Kuvio. 12. Allergiat ja Ruokavaliio (N=439)

Ihmisen ravitsemukseen vaikuttavat allergiat sekä oma terveydentila, joka voi vaatia tietynlaisen ruokavaliion noudattamista. Suurimmalla osalla vastaajista ei ole allergioita, mutta loput 33% (N=145) joutuvat seuraamaan ateriointiaan tarkemmin.

Allergioita tarkastellessa yleisimpiä ovat laktoosi-intoleranssi ja kala-allergia. Lisäksi monesti mainittiin myös maito, tomaatti sekä pähkinä. Nämä vaikuttavat ostettavaan ruokaan ja tuoteselosteita on luettava tarkkaan.

Jotkut taudit vaativat tietynlaisia ruoka-aineita tai niiden välttämistä. Ruokavaliioon vaikuttavia sairauksia on monia. Keliakia oli vastaajien yleisin ruokavaliioon vaikuttava sairaus. Keliakikko on herkkä gluteenille, jota löytyy vehnästä, rukiista ja ohrasta. Tähän ratkaisuna on täysin gluteeniton ruokavaliio, jossa pyritään välttämään ko. viljoja. Vaikka noin 2%:lla suomalaisista on virallisesti todettu keliakia, moni gluteeniyliherkkä sekä vilja-allergikko noudattavat samankaltaista ruokavaliota. (Terveyskirjasto.fi, 2017)

Toiseksi eniten mainittu sairaus on diabetes, joka voidaan jaotella kymmeneen eri tyyppiin. Diabetes tunnetaan myös sokeritautina, sillä oireena (tyypistä riippumatta) on korkea verensokeri. Tauti on pitkäaikainen. (Diabetes.fi, 2018) Diabetesta sairastavan ruokavaliio ei poikkea paljoa perusruokavaliosta, kuitenkin sokerin ja tärkkelyksen määrää on seurattava ja jos mahdollista niin välttää täysin. (suomenravintoterapia.fi, 2017)

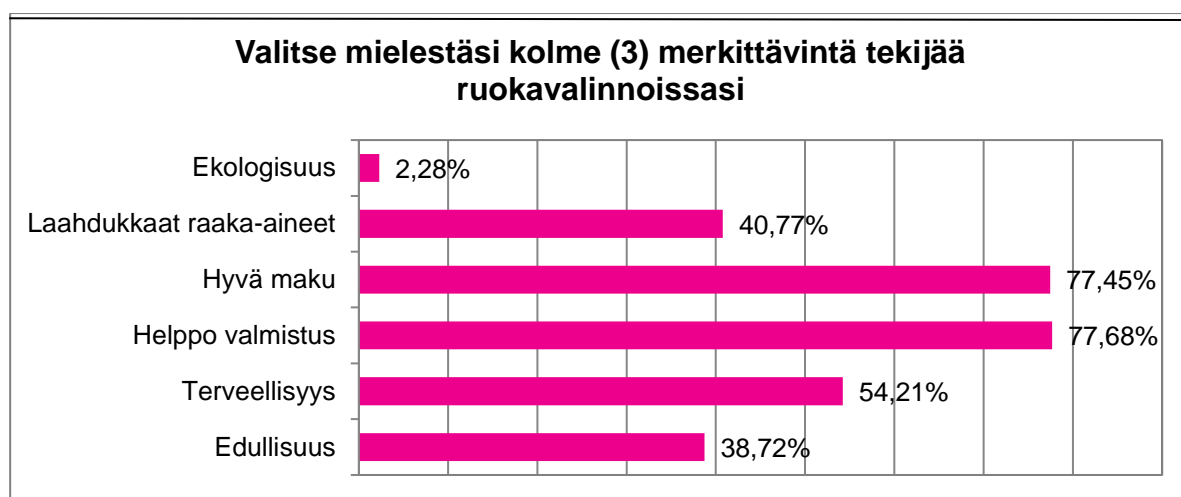
Muita mainittuja sairauksia ovat mm. reuma, korkea kolesteroli, sepelvaltimotauti sekä atooppinen iho. Lisäksi osa karavaanareista noudattaa vähähiilihydraattista ruokavaliota (VHH), ketogeenista ruokavaliota sekä täysin vegaanista ja lakto-ovovegetaarista ruokavaliota. Lisäksi vastauksissa oli muutama maininta punaista lihaa välttävästä ruokavaliosta.

Ruokavaliot ja allergiat vaativat sopeutumista, varsinkin kun ollaan matkan päällä ja tilat ovat rajalliset. Yleisesti karavaanarit eivät pidä ruoan valmistamista haasteellisena, kun sen saa itse tehdä. Tätä edesauttaa raaka-aineiden erittely tai erillisen ruoan tekeminen allergikolle/ ruokavalioliselle

sekä ennalta todetut sopivat tuotteet. Lisäksi allergisoivia raaka-aineita käytettäessä on tärkeää muistaa eri välineiden käyttö.

Täysin haasteeton allergisen tai erikoisruokavaliota noudattavan elämä ei kuitenkaan ole. Ruokaa hankkiessa on otettava tarkasti huomioon tuotteiden tuoteselosteet, varsinkin valmisruokaa ostettaessa. Lisäksi pikku kaupoista tai kioskeista ei välttämättä löydy tarvittavia tuotteita. Monet karavaanarit matkustavat vuosittain ulkomaille, ja eri maista on vastanneiden mukaan hankalaa löytää allergioihin/ ruokavaliioihin sopivia tuotteita. Monet olivat myös maininneet luottamus ongelman ravintoloiden tarjontaan ja ymmärrykseen, mitä tulee esimerkiksi gluteenittomaan tai laktoosittomaan ruokavaliioon eritoten ulkomailla.

5.3.9 Merkittävimmät tekijät ruokavalinnoissa



Kuvio 13. Ruokavalintojen merkittävimmät tekijät (N=439)

Ruoan valmistaminen karavaanareille on tottumuskysymys. Monet arvostavat helposti valmistettavaa ruokaa, joka oli hyvin arvattava vastaus. Matkoilla ollessa ruoan eteen ei välttämättä jaksata nähdä niin kovasti vaivaa kuin kotona. Hyvä maku on toiseksi merkittävin tekijä ja kolmanneksi terveellisyys.

Kysymykseen millaisena karavaanarit kokevat oman ravitsemuksensa matkoilla ja miten se eroaa normaalista arjesta, olivat vastaukset monipuolisia. Osa ei koe sen eroavan ollenkaan arjesta ja pitää ravitsemustaan hyvänä. Osa jopa sanoi syövänsä matkoilla paremmin kuin arjen kiireessä.

Monet kokevat kuitenkin, että matkalla ollessa pidetään pieni loma arjesta. Monet karavaanarit mainitsivat syövänsä enemmän ravintoloissa ja napostelelevansa enemmän kuin arkisin. Matkoilla grillaataan huomattavasti enemmän kuin kotona ja ruokia suunnitellaan hyvin etukäteen. Lisäksi pitemmän valmistusajan vaativat raaka-aineet vaihtuivat yksinkertaisempiin ratkaisuihin. Tiivistettynä: nopea, helppo ja herkullinen. Esivalmistettu ruoka vaikuttaa suuresti; se nopeuttaa ruoanlaitto prosessia ja ei vie niin paljon tilaa. Vastaajista usea pitää tärkeänä myös keveyttä, sillä matkoilla on paljon istumista ja vähemmän liikuntaa kuin arjessa. Moni myös hieman harmitteli einesruokien käyttöä, niiden

helppouden takia, mutta eivät halua kuluttaa tuntikaupalla aikaa ruoanlaittoon. Lisäksi herkkuja ja alkoholipitoisia juomia syödään ja juodaan huomattavasti enemmän arkeen verrattuna.

Vaikka moni vastanneista haluaa nopeaa ja helppoa, on heidän vastapainonaan ne, jotka panostavat ruoanlaittoon. Erästä vastausta lainaten: "Ruoanlaittoa pidetään yhtenä ohjelmanumerona matkan päällä". Karavaanarit käyttävät paljon tuoreita sekä laadukkaita raaka-aineita eikä hinnasta tingitä. Moni karavaanari suosii paikallisia tuotteita. Yksi eroista on myös se, että ruokaa tehdään vain sen verran kuin syödään ja täten minimoidaan myös ruokahävikkiä, kun arjessa samaa ruokaa voidaan syödä useita päiviä tai heittää roskiin.

5.3.10 Vastaajien omat kokemukset

Viimeisenä kysymyksenä oli millaisena karavaanarit kokevat oman ruokailunsa matkoilla ja miten se eroaa arjesta. Monen mielestä arki- ja matkaruoka ovat hyvin samanlaisia. Usea nosti esille lisääntyneen grillaamisen, joka juontaa todennäköisesti tilojen puutteeseen. Karavaanarit mainitsivat syövänsä mieluummin auton ulkopuolella kuin sisällä ruokapöydän ääressä, joka eroaa normaalista arjesta. Helpot ruoat nousevat suuresti esille ja myös ruokien yksinkertaisuus. Osalle ruoan laitto on osana vapaa-aikaa ja siihen paneudutaan, osa taas tahtoo vain nopeasti ravintoa ja tahtoo nauttia vapaasta vapaana.

6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tässä osiossa pohdin tutkimuskysymystä, eli miten karavaanareiden ruokailutottumukset kohtaavat ravitsemussuosituksia. Tavoitteena oli saada selville minkä tyyppistä ruokaa karavaanarit syövät ja saavatko he siitä suositusten mukaisesti energiaa, hiilihydraatteja ja rasvoja. Tavoite oli myöskin hieman rikkoa stereotyyppioita karavaanareiden ruokailusta.

6.1 Karavaanareiden ravitsemustottumukset ja niiden kohtaaminen suositusten kanssa

Kun ajatellaan ruoan laittoa rajallisissa tiloissa, on kysymys vain tottumuksesta. Karavaanarit ovat kokemuksen kautta tottuneet rajalliseen tilaan ja ruoan laitto ei eroa paljoakaan arjesta. Kokemus tuo myös tuntemusta erinäisistä ruoanlaitto menetelmistä ennen matkaa ja sen aikana.

Ateriarytmi on karavaanareilla hyvin heittelevää matkojen aikana. Tienpäällä ollessa, matkalla koh- teeseen, ei aina tule ajateltua kunnan ateriointia vaan nälkä tainnutetaan pikku napostelulla. Mitä ateriarytmiin tulee aamupala ja päivällinen ovat karavaanarin tärkeimmät päivittäiset ateriat, joita harvoin jätetään välistä. Aamupala- ja päivällisajat ovat hyvin liukuvia, jotka vaikuttavat muihin päi- vän merkittäviin aterioihin. Iltapala on myös merkittävä päivän viimeisenä ateriana, jota 60% syö päivittäin. Tuloksista päätellen aamupala ja päivällinen sekä yksi välipala (iltapala) ovat päivittäisiä aterioita. Lounas aika on karavaanareilla liukuva, mutta enemmistö syö sen reilusti puolen päivän jälkeen, joka vaikuttaa esim. välipalan syöntiin. Vaihtoehtoisesti runsas tai useampi pieni välipala iltapäivällä korvaa lounas ajan nälän tunteen. Karavaanareiden ateriarytmi, joustaa siis hyvin paljon nälän tunteen, resurssien ja aikataulun mukaan, kiire karavaanareilla harvoin kuitenkaan on.

Proteiinin lähteenä kyselyssä oli kala, vaalea liha sekä liha ja kasvis. Kalaa syödään melko vaihtele- vasti verrattuna ravitsemussuosituksien 2-3 kertaan viikossa. Puolet vastaajista eivät syö kertaakaan tai vain kerran viikossa kalaa ja puolet syövät hajanaisesti 2-6 kertaa viikossa. Vaaleaa liha eli siipi- karjaa (tässä kyselyssä broileri) syödään runsaasti enemmän. Alle 30% vastanneista syö vaaleaa lihaa vain kerran viikossa tai ei ollenkaan. Tästä huolimatta on selkeää, että karavaanareiden suo- sikki proteiinin lähde on lihavalmisteet ja punainen liha. Ravitsemussuosituksien mukaan punaisen lihan käyttöä tulisi vähentää, sen rasvan laadun ja energiatiheyden vuoksi. Punainen liha on suositel- tavaa korvata vaalealla lihalla. Tämä kuitenkin ei aivan toteudu. Lihavalmisteista oli esille nostet- tuna myös makkara, erillisenä kysymyksenä. Kysymyksen tavoite oli rikkoa stereotyyppioita, joita se rikkoikin. Makkaraa syödään keskimäärin 1-2 kertaa viikossa ja usein ns. sosiaalimakkarana, tilan- teissa, jossa tahdotaan olla muiden karavaanareiden seurassa ja oheisohjelmalla paistaa makkaraa. Vaikkakin kasviruokaa suositellaan sen monien ympäristöllisten vaikutusten vuoksi, sen suosio ei ole kantautunut karavaanareille. Tähän voi vaikuttaa karavaanareiden ikäjakauma, jolloin tottumus voi edetä trendien edelle.

Viljavalmisteet ja peruna ovat oivallisia lisukkeita proteiinin ohella. Makaroni, pasta ja riisi sekä pe- runa ovat yleisimmät lisukkeet, joiden käyttö on yleistä. Peruna oli selkeästi yleisin ja se toimii erin-

omaisena hiilihydraattien ja kivennäisaineiden lähteenä, haittapuolena kuitenkin on sen tärkkelyspi-toisuus, joka ilman liikuntaa nostattaa verensokeritasoa. Liikunnan harrastaminen voi olla ajoittain matkan päällä haastavaa. Pastaa syödään myös paljon, on kuitenkin epäselvää, onko käytössä olleet tuotteet täysjyvää, jonka käyttöä suositellaan suuresti. Henkilökohtaisissa haastatteluissa useasti esille tuli pikanuudelit, joiden säilöntä on helppoa ja valmistaminen nopeaa. Riisiä karavaanarit syö-vät hyvin harvoin, joka merkitsee sitä, että peruna ja pasta ovat suuremmassa käytössä. Leipä on nopea ja helppo vaihtoehto pikaiseen nälkään, jonka vuoksi sen käyttö karavaanareiden keskuu- dessa on yleistä. Karavaanarit syövät keskimäärin 2-4 leipäpalaa päivässä, joka viljavalmisteihin pei- laten täyttävät vähintään naisten tarvitsemat 6 annosta päivässä.

Kasvikset ovat välttämättömiä päivittäisessä aterioinnissa ja niitä tulisi syödä 500g edestä päivittäin. Vastaukset tähän myötäilivät suosituksia, sillä yli puolet vastaajista syövät päivittäin kasviksia. N. 35% vastaajista ei syö kasviksia päivittäin.

Rasvan käyttö ja laatu vaikuttavat ihmisen terveydentilaan merkittävästi. Öljyä karavaanarit käyttä- vät usein ruoan valmistuksessa, joka on suositusten mukaista öljyn tarvittavien rasvahappojen vuoksi. Myöskin suositusten mukainen kasviöljyrasvaseos on yleisesti käytössä, mutta voini käyttö on vastausten mukaan hieman yleisempää. Tämä saattaa pohjautua jälleen vanhenevan ikäluokan tot- tumuksiin.

Mitä nesteytykseen tulee, suositusten noudattaminen on vaihtelevaa. Veden juonti on suositusten mukaista ja päivittäisessä käytössä sitä juodaan 1,5l. Myöskin veden juontiin verrattavissa olevaa kivennäisvettä nautitaan, mutta keskimäärin vain 0,7l. Maitoa suositellaan juotavan päivittäin, mutta tämä ei toteudu karavaanareiden keskuudessa. Tämä voi johtua rajallisesta kylmätilasta, maito tai piimä vievät runsaasti tilaa, jos sitä juodaan paljon. Henkilökohtaisissa haastatteluissa mainittiin UHT-käsitelty maito, joka säilyy avaamattomana huoneen lämmössä, haastateltava käyttää sitä mm. kahvimaitona. Sokeripitoisia juomien säännöllistä nauttimista ei suositeta ja tämä pätee myös karavaa- nareihin, joista suurin osa juo sokeripitoisia juomia joskus tai harvoin. Nesteen nauttimiseen vaikut- taa hyvin suuresti myös sää. Kuumina päivinä nesteitä tulee juoda hyvin runsaasti. Tästä esimerk- kinä matkani NCT:ssä, kun lämpötila oli ulkona ja matkailuauton sisällä lähes 30 °C. Vettä tuli nautit- tua hyvin runsaasti, yli 3 litraa.

Alkoholi toimii karavaanareilla pääasiassa seurustelujuomana ilta-aikaan, suositusten mukaan päivit- täin naiset saavat nauttia yhden ja miehet kaksi annosta. Viikon aikana suurin osa vastaajista kertoo juovansa alkoholia joskus tai usein, mutta vain harva päivittäin. Tähän vaikuttaa myöskin se, ol- laanko tienpäällä vai leirintäalueella. Keksimäärin alkoholijuomia nautitaan 2,4 annosta, joka päivit- täin nautittuna on yli suositusten rajan.

Eines ja valmisruoat voivat sisältää runsaasti lisäaineita, jotka tekevät niistä perusruokavaliosta poik- keavia ja haitallisia terveydelle. Samoin pikaruoka on nopea ratkaisu, kun ei jakseta ja ehditä tehdä ruokaa. Tämä ns. roskaruoka sisältää paljon haitallisia rasvoja ja suolaa, joka suurissa määrin on hyvin epäterveellistä ja haitaksi ihmiselle. Vaikka karavaanarit suosivat tutkimuksen mukaan nopeaa

ja helppoa, he eivät tahdo tinkiä laadusta. Tämän ansiosta eineksiä tai pikaruokaa moni syö harvoin tai ei ollenkaan.

Monille karavaanareille on perinteinen aamukahvi ja iltapäiväkahvi tullut tavaksi, eikä siitä ole haittaa, mutta usein kahvin seuraksi liittyy pulla tai keksi jos toinenkin. Mitä tulee naposteluun ja herkuteluun karavaanareille voi olla yleistä ajankulukuksi syödä ylimääräistä, joka vaikuttaa nälän tunteeseen. Sipsi- tai makeispussi voi hyvinkin tyhjentyä päivän aikana, kun sitä "välillä" ottaa herkun. Tähtänkin seikkaan on poikkeus sään puolesta; helteellä ihmisen juodessa runsaita määriä vettä, voi suolatasapaino heitellä, jonka tasapainottumiseen sipsit voivat olla nopea ratkaisu. Pieniä määriä useammin juomalla suolatasapaino pysyy tasaisena pelkällä ruokavaliolla.

Allergiat ja ruokavaliot ovat osa elämää ja elämistä. Tällaiseen elämäntapaan tottuneet karavaanarit eivät täten pidä haasteellisena löytää heille sopivaa ruokaa, ainakaan suomesta. Kansainväliset karavaanaritapahtumat tuovat oman haasteensa, jonka takia vieraiden tuotteiden tuotemerkintöjen tarkka lukeminen on tärkeää. Ennalta suunnittelu ja oikeilla tuotteilla varautuminen vähentävät matkailun haasteellisuutta. Moni vastanneista mainitsikin, että itse tehty on helpoin keino välttää haasteet. Tällöin tietää tismalleen mitä syö.

7 POHDINTA

Tutkimuksen tarkoituksena oli kartoittaa karavaanareiden ruokailua sekä niiden kohtaamista ravitsemussuosituksiin. Tavoitteenani oli selvittää millaista ruokaa karavaanarit syövät ja miten ravitsemussuositukset toteutuvat aterioinnissa. Lisäksi halusin tutkia karavaanareiden ruokailuun liittyviä stereotyyppioita ”makkaraa ja makaronia” ja käyvätkö ne toteen. Tulin siihen tulokseen, etteivät tule. Karavaanarit syövät hyvin paljon itse tehtyä ja monipuolista ruokaa. Vaikkakin ateriarytmi voi vaihdella suuresti matkan aikana, on se tilanteen huomioiden ymmärrettävää. Kehitettävää toki on mm. kalan syönnissä sekä maidon juonnissa. Näistä aineksista saa paljon elimistön kannalta tarpeellisia aineita. Lisäksi omasta kokemuksesta tiedän, että napostelu on yleistä.

Aihe oli kiinnostava ja hyvin verrattavissa omaan kokemukseeni. Osasin odottaa tietynlaisia vastauksia ja tiesin alun perin stereotyyppioista karavaanareiden ravitsemukseen liittyen. Lisäksi perheyhteyteni aiheeseen vaikutti tutkimuksen etenemiseen. Sain heiltä paljon ideoita ja apua mm. kyselylomakkeen testaamiseen. Tutkimuksen aihealue oli mielestäni mielenkiintoinen, sille se sai minut kiinnittämään enemmän huomiota omaan terveystietämiseeni ja tutkimaan omia ravitsemustottumuksiani.

Alkujaan tarkoituksena oli suorittaa koko tutkimus henkilökohtaisina haastatteluina NCT- tapahtumassa, mutta haasteeksi osoittautui kielimuuri molemmiin puoliin ja lopuksi ajan puute. Opinnäytetyön tekeminen vaati paljon työtä ja aikaa. Aikataulukaus oli ollut yksi haaste opinnäytetyön teon aikana. Opinnäytetyö valmistui puoli vuotta alkuperäistä ajatusta myöhempään.

Haasteita minulla oli myös kysymyslomakkeen kanssa, sillä laaja, mutta mielenkiintoinen aihe yllätti. Jouduin jättämään kyselystäni tärkeitä kysymyksiä pois, jotta kyselylomakkeesta tulisi sopivan pituinen. Tärkeää oli saada kaikki oleellinen tieto tutkimuskysymykseen nähden. Jälkeenpäin kyselyä purkaessani huomasin virheitä, jotka olisi ollut vältettävissä. Tämä virheet ja sanavalinnat, saattoivat aiheuttaa tulkintaeroja kyselyä täytettäessä.

Kaiken kaikkiaan olen tyytyväinen työhöni tuotokseen. Jatkotutkimusta aiheeseen voi tehdä. Aiheeseen voi paneutua mm. ruoan lähteiden pohjalta; mistä karavaanari hankkii ruokansa. Lisäksi paneutua voi myös kyselylomakkeeni (LIITE 1) viimeiseen kysymykseen mitkä tekijät vaikuttavat karavaanareiden ravitsemukseen ja valintoihin ruokaa hankkiessa. Lisäksi tutkimuksesta jäi pois merkittävä terveydellinen tekijä, jota voisi tutkia laajastikin eli liikunta.

LÄHTEET JA TUOTETUT AINEISTOT

- DIABETESLIITTO (2018) Diabetes on monta diabetesta. [Verkkajulkaisu]. Viitattu: 20.1.2019
 Saatavissa: https://www.diabetes.fi/diabetes/yleista_diabeteksesta
- FINRAVINTO (2017) Ravitseminen Suomessa – FinRavinto 2017 -tutkimus. [Tutkimusraportti]. Viitattu 12.2.2019.
 Saatavissa: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137433/URN_ISBN_978-952-343-238-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- HAGLUND, Berit, HUUPPONEN, Terttu, VENTOLA, Anna-Liisa & HAKALA-LAHTINEN, Pirjo (2009) Ihmisen Ravitseminen. Helsinki: WSOYpro oy. 10. painos
- HILTUNEN, Leena (2009) Validiteetti ja reliabiliteetti. [Kurssimateriaali]. Viitattu 12.2.2019. Saatavissa: http://www.mit.jyu.fi/ope/kurssit/Graduryhma/PDFt/validius_ja_reliabiliteetti.pdf
- HIRSJÄRVI, Sirkka, REMES, Pirkko & SINIVUORI, Eila (2009) Tutki ja Kirjoita. Helsinki: Tammi, 20. painos.
- KANANEN, Jorma (2008) Kvantti - Kvantitatiivinen tutkimus alusta loppuun. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu
- MAURANEN, Tapani, PARTANEN, Silja (2013) Loma edessä, Mökki takana. Helsinki: Libris oy
- MUSTAJOKI, Pertti (2017) Keliakia. Terveyskirjasto- duodecim [Verkkoartikkeli]. Viitattu 20.1.2019
 Saatavissa: https://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p_artikkeli=dlk00026
- PAINOKALLIO, Hanna (2017) Ravintoterapia- Diabetes ja ruokavalion merkitys. [Verkkajulkaisu]. Viitattu: 20.1.2019. Saatavissa: <http://suomenravintoterapia.fi/diabetes-ja-ruokavalion-merkitys/>
- PÖNKKÄ, Harto (2018) Lehmätkin lentäis- Facebookin ja Twitterin tilastoja 2018. [Blogijulkaisu]. Viitattu 11.1.2019.
 Saatavissa: <https://harto.wordpress.com/2018/04/10/facebookin-ja-twitterin-tilastoja-2018/>
- RUUTI, Marja (2012) Oikeaa ravintoa minulle- opas ravintosuositusten viidakkoon. Porvoo: Bookwell oy
- SF-CARAVAN RY (2018). SF Caravan ry:n verkkosivut [Verkkosivu]. Viitattu: 6.6.2018.
 Saatavissa: <https://www.karavaanarit.fi/>
- THL (2018) Elintavat ja ravitseminen- ravitseminen. [Verkkajulkaisu]. Viitattu: 1.5.2018.
 Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitseminen/ravitseminen>
- TILASTOAPU (2015) Akin menetelmäblogi – Tiekartat. [Verkkajulkaisu]. Viitattu: 20.2.2018.
 Saatavissa: <https://tilastoapu.wordpress.com/2013/02/13/tiekartat/>
- VALLI, Raine (2015) Johdatu tilastolliseen tutkimukseen. Jyväskylä: PS-Kustannus. 2. painos
- VALTION RAVITSEMUSNEUVOTTELUKUNTA (2014) Terveystietä ruoasta, suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. [Verkkotiedosto]. Viitattu 12.2.2019. Saatavissa: https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveyttiedustava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuositukset_2014_fi_web_versio_5.pdf
- KUVA 1. SF-Caravan ry. Karavaanariliiton logo. [Viitattu: 6.6.2018]. Saatavissa: <https://www.karavaanarit.fi/sf-caravan-ry/sf-caravanry/>
- KUVA 2. SF-Caravan ry. F.I.C.C.- järjestön logo. [Viitattu: 6.6.2018]. Saatavissa <https://www.karavaanarit.fi/sf-caravan-ry/kumppanit/>
- KUVA 3. SF-Caravan ry. FIA:n logo. [Viitattu: 6.6.2018]. Saatavissa: <https://www.karavaanarit.fi/sf-caravan-ry/kumppanit/>
- KUVA 4. SF-Caravan ry. Nordiska Caravan Rådet, NCR:n logo. [Viitattu: 6.6.2018]. Saatavissa: <https://www.karavaanarit.fi/sf-caravan-ry/kumppanit/>

KUVA 5: Lautasmalli- suositusruokana. [Viitattu 15.4.2019]. Saatavissa: <https://peda.net/p/OskariLaula/kasvunkansio/4-terveellinen-ruoka>

8 LIITE 1 KYSELYLOMAKE



Karavaanareiden ruokavalio

Hei,

Olen Eeva Sorvari. Opiskelen Kuopiossa Savonia-ammattikorkeakoulussa matkailu- ja ravitsemisliiketoimintaa ja olen tekemässä opinnäytetyötä karavaanareiden ravitsemuksesta. Tämän kyselyn tavoitteena on tutkia, millaista ruokaa karavaanarit syövät matkoillaan ja miten ne kohtaavat ruokasuositusten kanssa. Vastaukset käsitellään anonyymisti ja luottamuksellisesti; niitä käytetään vain tässä tutkimuksessa.

Kyselyyn kuluu n. 10 min. Kyselyä täyttäessä pyydän teitä miettimään yleisesti yhden (1) viikon pituista matkaa.

Kiitos jo etukäteen vastauksistanne!

Jos teille jää jokin asia askarruttamaan, niin minuun saa ottaa yhteyttä.

Ystävällisin terveisin
Eeva Sorvari

eeva.sorvari@edu.savonia.fi

1. Ikä

- 18-30
- 31-40
- 41-50
- 51-60
- 61-70
- 71-80
- Yli 80

2. Kuinka monta vuotta olet ollut karavaanarina?

- alle 1
- 1-5
- 6-10
- 11-20
- 21-30
- 31-40
- yli 40

3. Keskimäärin, kuinka monta matkustajaa matkoilla on mukana?

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- enemmän kuin 6

4. Tällä hetkellä matkustat:

- Asuntoautolla
 Asuntovaunulla
 Retkeilyautolla

Muulla, millä?

5. Sisältääkö matkailuajoneuvo?

Valitse kaikki varusteet ja muut ruuanlaittoon liittyvät välineet, jotka matkailuvälineestä löytyy.

- Lieden
 Uuninin
 Jääkaapin
 Pakastimen
 Mikroaaltouunin
 Tiskialtaan
 Erillisen grillin
 Muurikan
 Muuta, mitä?

6. Kuinka usein syöt seuraavia aterioita viikon pituisilla matkoilla?

	En koskaan	Harvoin	Joskus	Usein	Joka päivä
Aamiainen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Brunssi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lounas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Välipala	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Päivällinen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Iltapala	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yöpala	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Mihin aikaan syöt:

Valitse kellonaika vain niille aterioille, joita syöt joka päivä

7. Aamupalaa**8. Brunssia****9. Lounasta****10. Välipalaa****11. Päivällistä****12. Iltapalaa****13. Yöpalaa**

14. Käytätkö

	En koskaan	Harvoin	Joskus	Usein	Joka päivä
Oman auton keittiötä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leirintäalueen tarjoamaa keittiötä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yleistä Grillauspaikkaa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leirintäalueen ravintolaa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leirintäalueen kauppa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Huoltoasemia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Muita ravintoloita	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Kuinka usein syöt seuraavia ruokia?**15. Makkararuokia (esim. uunimakkaraa, makkarakeittoa, makkarakastiketta)** ▼**16. Kalaruokia (esim. uunikalaa, paistettuja silakoita, kalakeittoa, silliä, graavilohta)** ▼**17. Kana- tai broileriruokia (esim. grillibroileria, kanaviillokkia, kanasalaattia)** ▼**18. Liharuokia (esim. lihakeittoa, kinkkukiusaus, lihapullia, pihvejä, maksalaatikkoa)** ▼**19. Kasvisruokia (esim. kasvissosekeittoa, pinaattiohukaisia, falafel salaattia)** ▼**Kuinka monena päivänä viikosta sinulla on lisukkeena:****20. Perunaa** ▼**21. Pastaa/makaronia** ▼**22. Riisiä** ▼**23. Muuta, mitä**

24. Kuinka usein juot

	En koskaan	Harvoin	Joskus	Usein	Joka päivä	Useamman kerran päivässä
Maitoa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Piimää	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vettä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kahvia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Teetä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mehua	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Virvoitusjuomia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Olutta, siideriä, lonkeroa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
muuta:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

25. Jos vastasit edelliseen kysymykseen joka päivä, kuinka paljon suunnilleen juot?

Kirjoita vapaasti muodossa: Maito 2,5dl

26. Kuinka usein syöt vihanneksia ja juureksia aterioiden yhteydessä?

- Jokaisella aterialla
- 1-2 kertaa päivässä
- 4-6 kertaa viikossa
- 1-3 kertaa viikossa
- Vähemmän kuin kerran viikossa tai ei lainkaan

27. Kuinka monta leipäpalaa keskimäärin syöt päivässä?

En yhtään ▼

28. Mitä rasvaa käytät tavallisesti ruoan valmistuksessa?

- Öljyä
- Margariinia esim. Flora, Becel, Keiju
- Voi-kasviöljyseosta esim. Oivariini
- Voita
- Ei mitään

29. Kuinka usein matkoilla syöt pikaruoka-tyyppisiä tai eines ruokia?

- Joka päivä
- 4-6 kertaa viikossa
- 1-3 kertaa viikossa
- Vähemmän kuin kerran viikossa tai ei koskaan

30. Kuinka paljon syöt herkuja?

Piirakkaa tai kakkua, leivoksia, pullaa tai munkkia, 3-4 keksiä, jäätelötuutti

- 2 tai useamman kerran päivässä
- Kerran päivässä
- 4-6 kertaa viikossa
- 1-3 kertaa viikossa
- Vähemmän kuin kerran viikossa/ ei lainkaan

31. Kuinka usein napostelet aterioiden välissä

Leipää, sipsiä, karkkia, pähkinöitä ym.

- koko ajan
- silloin tällön
- en koskaan

32. Onko autokunnassa ruoka-aineallergikkoja tai noudattaako joku erityistä ruokavaliota sairauden tai muun syyn takia?

Kyllä, mitä allergioita/ruokavaloita?

Ei

33. Miten allergiat vaikuttavat matkalla nautittavaan ruokaan? Onko haasteita tai esteitä?

34. Valitse mielestäsi kolme (3) merkittävintä tekijää ruokavalinnoissasi

- Edullisuus
- Terveellisyys
- Helppo valmistus
- Hyvä maku
- Laahdukkaat raaka-aineet
- Ekologisuus

35. Kuvaile, millaisena itse koet ruokavalintasi ja -tapasi matkoilla. Miten se eroaa arkiruokailustasi?