

Päivi Hattuniemi & Riikka Huotari

**"LIKUNNALLA JA RAVINNOLLA PÖTKII PITKÄLLE"**

**Kuhmon perusopetuksen Kontion koulun 5.- ja 6. -luokkalaisten liikunta- ja ravinto-  
tottumukset**

Opinnäytetyö

Kajaanin ammattikorkeakoulu

Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala

Hoitotyön koulutusohjelma

Syksy 2007



|   |   |
|---|---|
| Koulutusala<br>Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala  | Koulutusohjelma<br>Hoitotyön koulutusohjelma  |
| Tekijä(t)<br>Hattuniemi Päivi & Huotari Riikka  |   |
| Työn nimi<br>"LIIKUNNALLA JA RAVINNOLLA PÖTKII PITKÄLLE"<br>Kuhmon perusopetuksen Kontion koulun 5.- ja 6. – luokkalaisten liikunta- ja ravintotottumukset  |   |
| Vaihtoehtoiset ammattiopinnot<br>Terveydenhoitotyö  | Ohjaaja(t)<br>Siivola Seija<br><br>Toimeksiantaja<br>Terveet elämäntavat -hanke/Jonninen Seppo  |
| Aika<br>Syksy 2007  | Sivumäärä ja liitteet<br>82+6   |
| Tiivistelmä<br><p>Opinnäytetyön toimeksiantaja oli Kajaanin kaupungin nuorisotoimen Terveet elämäntavat – hanke. Hankkeen tehtävänä oli selvittää kainuulaisten ja kostamuslaisten 5.- ja 6. -luokkalaisten nuorten elämäntapojen vaikuttavuutta terveyteen ja hyvinvointiin. Hanke pyrki erilaisilla menetelmillä kiinnittämään lasten ja nuorten huomiota omaan terveyteensä ja siihen minkälaisista asioista hyvä terveys koostuu. Terveet elämäntavat – hanke alkoi 2005 ja päättyi 2007. Opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa Kuhmon perusopetuksen Kontion koulun 5.- ja 6. – luokkalaisten ravinto- ja liikuntatottumuksia. Tavoitteena oli tuottaa tietoa Kuhmon perusopetuksen Kontion koulun 5.- ja 6. – luokkalaisten ravinto- ja liikuntatottumuksista hankkeen kokoamiin ikäkausisuosituksiin. Ikäkausisuositusten oletetaan hyödyntävän 5.- ja 6. -luokkalaisten vanhempineen sekä varhaisnuorten muita sidosryhmiä.</p> <p>Tutkimusongelmaksi muotoutui kysymys: minkälaiset ovat Kuhmon perusopetuksen Kontion koulun 5.- ja 6. -luokkalaisten ravinto- ja liikuntatottumukset? Aineistonkeruumenetelmänä käytettiin puolistrukturoitua kyselylomaketta. Aineisto kerättiin helmikuussa 2007. Kyselyyn vastasi 133 oppilasta ja vastausprosentti oli 76 (N=174). Aineisto analysoitiin SPSS 13.0 for Windows – tilastollisella tietojenkäsittelyohjelmalla. Tuloksia esitettiin prosenttijakaumina, frekvensseinä sekä keskiarvoina ja -hajontalukuina. Osa tuloksista havainnollistettiin pylväs- ja ympyrädiagrammeina. Johtopäätöksissä osa tuloksista on tarkasteltu muuttujien välisillä yhteyksillä. Avointen kysymysten vastaukset käsiteltiin induktiivisella sisällön analyysillä.</p> <p>Opinnäytetyön tuloksista ilmeni, että suurin osa varhaisnuorista söi ja liikkui suositusten mukaisesti. Ruokailutottumukset olivat säännöllisempiä arkisin kuin viikonloppuisin. Yli puolet varhaisnuorista koki kouluruoan monipuoliseksi. Lähes kaikki varhaisnuoret söivät päivällisen perheen kanssa. Joka kolmas varhaisnuori joi ruokajuomana vettä kouluateriaalla ja joka viides päivällisellä. Varhaisnuorten liikuntatottumuksissa korostui kavereiden merkitys. Pojat olivat liikunnallisesti aktiivisempia kuin tytöt. Kolme neljäsosaa varhaisnuorista koki koululiikunnan myönteisenä. Liikunta ja ravinto merkitsivät varhaisnuorille fyysistä, psyykkistä, sosiaalista ja henkistä hyvinvointia. Hanke sai hyödynnettävää tietoa ikäkausisuosituksiin opinnäytetyön muodossa. Opinnäytetyön tulosten perusteella esitetään jatkotutkimusaiheeksi varhaisnuorten vapaa-ajan liikuntakäyttäytymiseen liittyvää tutkimusta. Toisena aiheena esitetään varhaisnuorten arki- ja viikonloppuaterioiden sisältöerojen tutkimista.</p> |   |
| Kieli   | Suomi   |
| Asiasanat   | varhaisnuori, varhaisnuoruus, liikunta, ravinto, terveet elämäntavat  |
| Säilytyspaikka  | <input checked="" type="checkbox"/> Kajaanin ammattikorkeakoulun Kaktus-tietokanta<br><input checked="" type="checkbox"/> Kajaanin ammattikorkeakoulun kirjasto |

|   |  |
|---|--|
| School<br>Health and Sports   | Degree Programme<br>Nursing care   |
| Author(s)<br>Hattuniemi Päivi & Huotari Riikka  |  |
| Title<br>Eating and Physical Activity make You Healthier<br>-eating and physical activity habits of 5 <sup>th</sup> and 6 <sup>th</sup> graders at Kontio School of Kuhmo Comprehensive School  |  |
| Optional Professional Studies<br>Public Health Nursing  | Instructor(s)<br>Siivola Seija   |
|   | Commissioned by<br>Terveet elämäntavat – hanke/Seppo Jonninen  |
| Date<br>Autumn 2007   | Total Number of Pages and Appendices<br>82+6   |
| <p>Abstract</p> <p>The commissioner of the thesis was the project Terveet elämäntavat (Healthy Ways of Life) of the Youth Administration of Kajaani City. The target of the project was to study how the ways of life of 5<sup>th</sup> and 6<sup>th</sup> graders in Kostamus and Kainuu affected their health and welfare. The project aimed, in different ways, at getting the children and young to pay attention to their own health and at informing on what kind of things good health included. The project began in 2005 and ended in 2007. The purpose of the thesis was to explore the eating and physical activity habits of the 5<sup>th</sup> and 6<sup>th</sup> graders at Kontio school of Kuhmo comprehensive education. The aim was to provide information for the project Healthy Ways of Life about the eating and physical activity habits of the 5<sup>th</sup> and 6<sup>th</sup> graders at Kontio school of Kuhmo comprehensive education. The project will utilize the thesis when it will compile the age-appropriate recommendations which are supposed to help the 5<sup>th</sup> and 6<sup>th</sup> graders, their parents and other interest groups of preadolescents.</p> <p>The research problem of the thesis was: What are the eating and physical activity habits of the 5<sup>th</sup> and 6<sup>th</sup> graders like at Kontio school of Kuhmo comprehensive education? The material for the thesis was collected with a questionnaire with structured and open questions in February 2007. There were 133 pupils who answered the questionnaire. The answering percentage was 76 (N=174). The quantitative analysis of the material was made using the SPSS 13.0 –computer program. Parts of the results were shown as percentage, frequencies, means and standard deviations. Some findings were illustrated with bar and circle graphs. In the conclusion, part of the results were examined by studying the connections between dependent and independent variables. The open questions were inductively analysed for their content.</p> <p>The thesis showed that most preadolescents ate and exercised in accordance with the recommendations. They ate on weekdays more regularly than at weekends. More than half of preadolescents experienced school lunch as many-sided. Almost every preadolescent ate dinner with their family. Every third preadolescent drank water at school lunch and every fifth at dinner. The importance of friends was emphasised in physical activity habits. The boys were sportier than girls. Most preadolescents experienced physical educations at school as positive. Physical activity and eating meant to them physical, psychic, social and mental welfare. The project Healthy Ways of Life can utilize the results of the thesis for the age-appropriate recommendations. On the basis of the results, free time physical activity of preadolescents could be studied further. Another issue could be the differences in weekday and weekend meals of preadolescents.</p> |  |
| Language of Thesis  | Finnish  |
| Keywords  | preadolescent, preadolescence, physical activity, eating, the healthy ways of life   |
| Deposited at  | <input checked="" type="checkbox"/> Kaktus Database at Kajaani University of Applied Sciences<br><input checked="" type="checkbox"/> Library of Kajaani University of Applied Sciences |

## ALKUSANAT

Kiitämme Kuhmon perusopetuksen Kontion koulun 5.- ja 6. – luokkalaisten vanhempia heidän myönteisestä suhtautumisesta opinnäytetyöhön ja kiitokset kyselyyn osallistuneille oppilaille. Heidän avullaan opinnäytetyöprosessi eteni odotetusti. Yhteistyö Kontion koulun henkilökunnan ja työelämäohjaajan kanssa on ollut joustavaa ja rakentavaa. Heiltä saatu kannustus on ollut merkittävä opinnäytetyön toteutumiselle.

Koordinoivalta ja ohjaavalta opettajalta olemme saaneet asiantuntija-apua opinnäytetyöprosessin aikana. Vertaisryhmäryhmä on antanut meille kriittistä palautetta, joka on auttanut tiedostamaan opinnäytetyömme puutteet ja kehitystarpeet. Kuhmon kaupungin tutkimusrahas- to myönsi opinnäytetyölle apurahan. Kiitämme tutkimusrahaston johtokuntaa taloudellisesta tuesta ja myönteisestä suhtautumisesta opinnäytetyöhömmе. Merkityksellisenä koemme elämänkumppaneidemme ja lähipiirin henkisen tuen ja joustavuuden koko opinnäytetyöprosessin ajan. Näiden kaikkien yhteistyötahojen osallisuus on mahdollistanut tämän opinnäyte- työn toteutumisen ja onnistumisen.

## SISÄLLYS

|  |    |
|--|----|
| 1 TYÖELÄMÄLÄHTÖISYYS - TYÖELÄMÄKUMPPANUUS                                  | 1  |
| 1.1 Katsaus Terveet elämäntavat -hankkeeseen                               | 2  |
| 1.2 Katsaus Kuhmon perusopetuksen Kontion koulun toimintaympäristöön       | 4  |
| 2 VARHAISNUOREN TERVEYS  | 6  |
| 2.1 Varhaisnuoruus ja varhaisnuori   | 7  |
| 2.2 Varhaisnuoren terveet elämäntavat käsitteenä                           | 8  |
| 2.3 Varhaisnuoren liikuntatottumukset ja niihin vaikuttavia tekijöitä      | 10 |
| 2.4 Varhaisnuoren ravintotottumukset ja niihin vaikuttavia tekijöitä       | 16 |
| 2.5 Varhaisnuoren liikunta- ja ravintotottumusten välisiä yhteyksiä        | 23 |
| 3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSONGELMA                      | 24 |
| 4 TUTKIMUSMENETELMÄ JA OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS                              | 25 |
| 4.1 Tutkimusasetelma   | 26 |
| 4.2 Kontion koulun 5.- ja 6.-luokkalaiset vastaajina ja tutkimuskuvio      | 26 |
| 4.3 Kyselylomakkeen laadinta   | 29 |
| 4.4 Kyselylomakkeen esitestaus   | 33 |
| 4.5 Aineiston keruu  | 34 |
| 5 AINEISTON KÄSITTELY JA ANALYYSI  | 36 |
| 6 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET   | 39 |
| 6.1 Taustatietoja varhaisnuorista  | 40 |
| 6.2 Varhaisnuorten liikuntatottumukset                                     | 40 |
| 6.3 Varhaisnuorten ravintotottumukset                                      | 43 |
| 6.4 Liikunnan ja ravinnon merkitys Kontion koulun 5.- ja 6. luokkalaisille | 47 |
| 7 TULOSTEN TARKASTELUA JA JOHTOPÄÄTÖKSET                                   | 50 |
| 7.1 Varhaisnuorten liikuntatottumukset                                     | 50 |
| 7.2 Varhaisnuorten ravintotottumukset                                      | 54 |
| 8 OPINNÄYTETYÖN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS                                  | 61 |
| 8.1 Eettisyyden pohdinta   | 61 |
| 8.2 Luotettavuuden arviointi   | 64 |

|  |    |
|--|----|
| 9 POHDINTA   | 70 |
| 9.1 Ammatillisen asiantuntijuuden kehittymisen arviointi | 70 |
| 9.2 Opinnäytetyön tulosten merkitys työelämäkumppaneille | 71 |
| 9.3 Työelämälähtöisyys jättää muistijäljen               | 73 |
| LÄHTEET  | 74 |
| LIITTEET   |    |

## 1 TYÖELÄMÄLÄHTÖISYYS - TYÖELÄMÄKUMPPANUUS

*”Ihminen syntyy kaksi kertaa. Ensín vanhemmilleen ja sitten nuoruudessa itselleen.”*

(Filosofi Rousseau)

Pulkkisen (2002, 107) mukaan varhaisnuoruus on aikaa, jolloin terveystottumusten tulisi muodostua. Epäterveelliset elämäntavat vaikuttavat kielteisesti fyysiseen ja psyykkiseen kehitykseen. Kasvavan elimistön tarpeisiin nähden varhaisnuoren ruokailutottumukset voivat olla epäterveelliset ja -säännölliset. Liikuntaa voi olla liian vähän.

Varhaisnuori tarvitsee liikuntaa, koska se on edellytys fyysiselle kasvulle ja kehitykselle. Liikunnan vaikutuksista osa ilmenee heti, osa vasta vuosien ja vuosikymmenien kuluessa. (Maakunnallinen terveyttä edistävä liikuntamalli – työryhmä 2006.) Lasten ja nuorten ylipaino on lisääntynyt. Lihomisen taustalla on osaksi arkisen liikkumisen väheneminen sekä rasvaisten ja makeiden välipalojen syöminen. (Maakunnallinen terveyttä edistävän ravitsemusmallin kehittäminen – työryhmä 2006.)

Ammattikorkeakoulun opinnäytetyö on työelämälähtöinen opinnäyte, jossa opiskelija, työelämäohjaaja ja opinnäytetyön ohjaava opettaja tekevät yhteistyötä. Työelämälähtöinen asetelma johdattelee opinnäytetyöprosessissa tehtäviä valintoja. Osapuolet päättävät yhteistyössä mitä kehitetään ja tutkitaan, miten kehitetään ja tutkitaan ja millaista tietoa tuotetaan. Työelämäyhteistyö ohjaa opinnäytetyöntekijän tutkimaan ja kehittämään työyhteisön käytännön asiantuntijatehtäviä. Tällä on myös työelämän kannalta merkitystä. Työelämä odottaa opinnäytetyöstä hyödynnettävyyttä ja käytännön tuloksia. (Rissanen 2007.)

Työelämälähtöisyyden kautta työelämäkumppanuus kohdistuu yhteiseen haasteeseen, joka on tärkeä kaikille osapuolille. Työelämäkumppanuuden peruspohjana on osapuolten osaaminen ja luottamus. Kumppanuudessa vastuu toiminnan kehittamisestä jakautuu kaikille osapuolille. Kumppanit tarvitsevat palautetietoa toimintansa tuloksista voidakseen arvioida niitä kriittisesti ja muokata tuotoksiaan uudelleen. (Rissanen 2007.)

Opinnäytetyömme on työelämälähtöinen. Opinnäytetyön tilaajana ovat Terveet elämäntavat – hanke ja kehittämiskumppanina Kuhmon perusopetuksen Kontion koulu. Opinnäytetyös-

sä on huomioitu työelämälähtöisyyden ja työelämäkumppanuuden haasteet. Työelämäyhteistyö on ohjannut opinnäytetyöprosessia.

Kiinnostuimme Terveet elämäntavat – hankkeesta, koska suuntaudumme terveydenhoitotyöhön ja 11–12-vuotiaat varhaisnuoret voivat olla yksi asiakasryhmämme tulevaisuudessa. Lisäksi halusimme valita opinnäytetyön aiheen ja toimeksiannon, joka kohdistuisi kotipaikkakunnallemme Kuhmoon. Tarkastelemme Kuhmon perusopetuksen Kontion koulun 5. – ja 6. luokkalaisten terveitä elämäntapoja liikunnan ja ravinnon näkökulmasta. Kontion koulun opettajat ja terveydenhoitaja ovat pohtineet näiden kahden osa-alueen toteutumista kouluympäristössä. Lisäksi liikuntaan ja ravintoon liittyvät asiat ovat herättäneet keskustelua 5. – ja 6. – luokkalaisten vanhempainilloissa.

Opinnäytetyön tarkoituksena on kartoittaa Kontion koulun perusopetuksen 5.- ja 6. – luokkalaisten ravinto- ja liikuntatottumuksia. Tavoitteena oli tuottaa tietoa Kuhmon perusopetuksen Kontion koulun 5.- ja 6. – luokkalaisten ravinto- ja liikuntatottumuksista hankkeen kokoamiin ikäkausisuosituksiin. Laadimme kyselylomakkeen, jossa kysyimme varhaisnuorten taustatietoja sekä ravinto- ja liikuntatottumuksia.

### 1.1 Katsaus Terveet elämäntavat -hankkeeseen

Kodin antama turvallinen malli on hajonnut. Tarjolla olevat elämäntapamallit ovat usein ristiriidassa paikallisen todellisuuden kanssa. Lapset ja nuoret jäävät usein vaille vanhempien elintärkeää tukea ja huolenpitoa. Perheen rakenne on muuttunut. Perheen merkitys lasten ja nuorten kasvatuksessa ja koulutuksessa on vähentynyt. (Jonninen 2005, 1,5.)

Terveet elämäntavat – hanke oli jatkoa opetusministeriön rahoittamalle pilottihankkeelle. Pilottihanke toteutui vuonna 2005. Sen aikana Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijat Patronen ja Syrjänen tekivät opinnäytetyön varhaisnuorten elämäntavoista ja suhtautumisesta päihteisiin. Kohderyhmänä olivat Kajaanin keskuskoulun- ja Kostamuksen Litzin – koulun 5.- ja 6. – luokkalaiset. (Jonninen 2006.)

Opinnäytetyön toimeksiantaja on Kajaanin kaupungin nuorisotyön alaisuudessa toteutunut Terveet elämäntavat -hanke, joka alkoi vuonna 2005 ja päättyi 2007. Hankevetäjänä toimi nuorisotyöntekijä Seppo Jonninen. Terveet elämäntavat – hankkeen tarpeellisuus on lähtöi-



sin kajaanilaisten, kostamuslaisten ja kalevalalaisten varhaisnuorten vanhemmista ja heidän huolestumisestaan varhaisnuorten elämäntavoista. Hankkeen yleistavoite on virittää keskustelua terveiden elämäntapojen eduista ja rohkaista varhaisnuoria keskustelemaan asioista myös aikuisten kanssa. Terveet elämäntavat – hanke kokoaa ikäkausisuosituksen varhaisnuorten terveistä elämäntavoista kainuulaisiin ja kostamuslaisiin kouluihin, koteihin ja nuorisotyöhön. Ikäkausisuositus kootaan hankkeen aikana tehtyjen opinnäytetöiden tulosten pohjalta. Ikäkausisuositus sisältää käytännön toimenpide-ehdotuksia terveiden elämäntapojen toteuttamiseksi varhaisnuorille vanhempineen sekä varhaisnuorten muille sidosryhmille. (Jonninen 2005, 1-4.)

Terveet elämäntavat – hankkeelle on myönnetty Euroopan unionin Euregio Karelia naapurisuus ohjelma -rahoitus. Hankkeen tehtävänä oli selvittää kainuulaisten ja kostamuslaisten 11–12 -vuotiaiden nuorten elämäntapojen vaikuttavuutta terveyteen ja hyvinvointiin. Vapaa-ajalla ja sen vietolla katsotaan olevan merkitystä lasten ja nuorten terveydelle ja hyvinvoinnille. Hanke pyrki erilaisilla menetelmillä kiinnittämään lasten ja nuorten huomion omaan terveyteensä ja siihen vaikuttaviin tekijöihin. Terveet elämäntavat – hanke päättyi 2007. Hankkeen yhteyshenkilö ja projektityöntekijä oli nuorisotyöntekijä Seppo Jonninen. (Jonninen 2005, 3.)

Terveet elämäntavat – hanke järjesti 19.–20.5.2006 Tervettä menoa 2006 nuoriso- ja vapaa-ajanmessut Kajaanin liikuntahallilla. Yhteistyökumppaneina oli nuorisojärjestöjä, liikuntaseuroja ja harrastusyhdistyksiä. Ensimmäinen messupäivä oli tarkoitettu perusopetuksen 5.-9. – luokkalaisille ja toinen päivä oli avoin muulle yleisölle. Näytteille asettajia messuilla oli yhteensä noin 70. (Jonninen 2006.)

Terveet elämäntavat -hanke ulottui koko Kainuun alueelle. Hankkeen aikana ei aikaisemmin ole kartoitettu kuhmolaisten peruskoululaisten elämäntapoja. Kuhmo on osa Kainuuta ja Kontion koulu on yksi Kainuun perusopetuksen yksiköistä. Terveet elämäntavat – hanke voi hyödyntää opinnäytetyön tuloksia laatiessaan ikäkausisuositusta varhaisnuorten liikunta- ja ravintotottumuksista.

## 1.2 Katsaus Kuhmon perusopetuksen Kontion koulun toimintaympäristöön

Kuhmon kaupunki, jossa asuu noin 10 000 asukasta, sijaitsee 100 km Kajaanista itään. Kontion koulu sijaitsee Kuhmon keskustassa ja käsittää kaksi erillistä koulurakennusta samassa pihapiirissä. Kirkonkylän nelikerroksinen kivikoulu valmistui vuonna 1950. Kun kirkonkylän kansakoululaisten määrän kasvoi yli viiden sadan oppilaan, Kuhmon kunta rakennutti vuonna 1973 matalan, kaksikerroksisen, koulurakennuksen. Suurten ikäluokkien koulunkäynti saavutti huippunsa 1960 – luvun alussa. (Wilmi 2003, 416.)

Opinnäytetyössä kartoitettiin Kuhmon perusopetuksen Kontion koulun 5.- ja 6.- luokkalaisten ravinto- ja liikuntatottumuksia. Opinnäytetyö oli empiirinen kokonaistutkimus. Perusjoukkona oli Kontion koulun perusopetuksen 5.- ja 6.- luokkalaisten (N=174). Molemmilla luokka-asteilla oli kuusi rinnakkaisluokkaa eli A-, B-, C-, D, E- ja F -luokka. Empiirinen tutkimus perustuu havainnointiin, jonka tavoitteena on saada vastaus tutkimusongelmasta muodostuneisiin kysymyksiin (Heikkilä 2004, 13).

Kuhmon perusopetuksen Kontion koulussa toimivat luokat 1.- 6. Kontion koulun syystiedotteen (2006) mukaan Kontion koulussa oli 439 oppilasta, joista tyttöjä 198 ja poikia 241. Opettajia oli yhteensä 38. Syystiedotteessa olevan oppilasmäärätaulukon mukaan perusopetuksen 5.- ja 6. – luokilla oli yhteensä 174 oppilasta. Lukuvuonna 2006–2007 5.-luokilla oli yhteensä 89 oppilasta, joista tyttöjä on 37 ja poikia 52. Vastaavasti 6. – luokilla oli yhteensä 85 oppilasta, joista tyttöjä 38 ja poikia 47.

Perusopetuksen vastuuyksikön esimies on rehtori Heikkinen ja rehtori Vilén toimii Kontion koululla esimiehenä. Kouluterveydenhoitajana toimii Haikonen. Terveysneuvojan tapaamiset ovat 2., 3., 4. ja 6. luokkien oppilaille ja laaja-alainen terveystarkastus 5. luokan oppilaille, joka sisältää terveydenhoitajan ja lääkärin tapaamisen. Vanhempien ja terveydenhoitajan yhteistyön toivotaan olevan molemmin puolista koko lapsen alakouluajan. Vanhempien tulee ilmoittaa muun muassa lastensa erityisruokavalioista, allergioista ja pitkäaikaissairauksista. Oppilaiden erityisruokavaliot tarkastetaan ajan tasalle syyslukukauden alussa. (Kontion koulu 2006.)

Kuhmon perusopetuksen Kontion koulun syystiedotteen (2006) mukaan 5.- ja 6. – luokilla on muun muassa talviliikuntapäivä, johon koulu kustantaa kuljetuksen. Esimerkiksi 3.-6. – luokilla on liikuntatapahtumia: lento- ja pesäpalloturnaus ja hiihtokilpailut. Toisesta kuuden-

teen luokkien oppilaat, joiden koulumatka on yli 1 km, voivat kulkea koulumatkat polkupyörällä. Kontion koulu tavoitteena on luoda kaikille oppilaille viihtyisät ja turvalliset välitunnit. Koululaisille on laadittu välituntisäännöt. Kontion koulun liikuntavastaava Komulaisen (2007) mukaan 2007 kevätlukukauden liikuntatuntisuunnitelma sisälsi hiihtoa, telinevoimistelua, uintia ja lentopalloa. Syksyn 2007 liikuntatuntisuunnitelmassa on yleisurheilua, uintia, suunnistusta, ulkopalloilua, telinevoimistelua, luistelua, sekä lento- ja koripalloa..

Kouluruokailun hoitaa kaupungin ruokapalveluyksikkö. Kontion koululla on käytössä kuuden viikon ruokalista, jossa 22 aterialla 30:sta on tarjolla perunaa. Keitetyt perunat ovat valmiiksi kuorittuja. Lounas sisältää lämpimän ruoan, tuoresalaatin, leivän, voileipärasvan ja ruokajuoman. Leipävaihtoehtoina on ruisleipä ja näkkileipä. Voileipärasvana käytössä on kevytlevite. Ruokajuomavaihtoehtoja ovat rasvaton maito, kevytmaito, piimä ja vesi. Ruokailu tapahtuu kahden aikataulun mukaisesti joko klo 10.30 tai 11.30 alkaen. Kouluruokailu on samalla myös oppitunti, jossa opetellaan päivittäin oikeita ruokailutapoja. Tämä tarkoittaa ruokailuvälineiden oikeata käyttöä ja tottumista syömään erilaisia ruokia. (Kontion koulu 2006.)

Ruokapalvelupäällikkö Vesterisen (2007) mukaan suurin osa Kontion koulun kouluruokailuun käytettävistä elintarvikkeista ja raaka-aineista tulee Kainuun hankintarenkaan kautta. Paikallista lähiruokaa ovat perunat sekä kausiluontoisena muut juurekset ja vihannekset. Päivittäiset kouluruokailun elintarvikekustannukset oppilasta kohden ovat noin yksi euro.

Kotien osuus ruokailutapojen oppimisessa on tärkeä. Kuljetusoppilailta on oikeus saada välipala koululla, jos koulupäivän pituus ylittää seitsemän tuntia. Oikeus välipalaan velvoittaa myös käyttämään sitä. Viidensien luokkien oppilaat toimivat ruokailujärjestäjinä. Kontion koululla ei ole käytössä makeis- ja välipala-automaattia. Ruokailuun liittyvistä asioista vastaa apulaisrehtori Juntunen. (Kontion koulu 2006.) Viikon ruokalista ilmoitetaan paikallislehti Kuhmolaisessa. (Kuhmon kaupunki 2007).

## 2 VARHAISNUOREN TERVEYS

Terveys on elinikäinen prosessi, jonka keskeisenä haasteena ovat elämänsä tärkeitä siirtymä- ja kehitysvaiheet. Aikuinen luo valinnoillaan itse elämänsä, mutta lasten ja nuorten valmiudet tehdä terveyttä edistäviä valintoja ovat rajoitetummat. He tarvitsevat vanhempien ja aikuisen antamaa tukea, ohjausta ja valvontaa valintojen tekemiseen. Lasten ja nuorten terveyden edistämisen keskeisiä edellytyksiä ovat nuorten omaehtoisten liikuntamahdollisuuksien ja perheiden elämäntapojen tukeminen. (Valtioneuvoston periaatepäätös Terveys 2015 - kansanterveysohjelmasta 2001.)

Lasten ja nuorten hyvinvoinnin tukemisessa oleellista on lapsesta ja nuoresta välittäminen sekä arkielämän perusedellytyksistä huolehtiminen. Viime vuosikymmenien aikana lasten ja nuorten terveyden tila on muuttunut. Muun muassa ylipainoisuus, astma, allergiat ja diabetes ovat lisääntyneet. Tällä hetkellä nuoruusiän diabeteksen ilmaantuvuus on Suomessa maailman korkein. Noin joka kymmenennellä kouluikäisellä on jokin lääketieteellisesti todettu ja hoitoa edellyttävä vika, vamma tai tauti. Monet elämäntavat ja tottumukset kuten esimerkiksi ravitsemus- ja liikuntatottumukset muodostuvat lapsuudessa ja nuoruudessa. Tässä vaiheessa erilaisten sairauksien kuten sydän- ja verisuonisairauksien sekä tuki- ja liikuntaelinsairauksien ennaltaehkäisy on tärkeää. (Sosiaali- ja terveysministeriö.)

Terveys muodostuu ihmisen arjen olosuhteiden, vuorovaikutuksen, elämäntapojen ja valintojen tuloksena. Varhaisnuorten terveyteen vaikuttavat fyysiset, psyykkiset, sosiaaliset ja henkiset ominaisuudet. Ympäristötekijöillä on merkittävä vaikutus lapsen terveyteen. (Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2001, 22–24.) Lasten hyvinvointia ja terveyttä tukevat muun muassa koulut, terveydenhuolto, nuorisotyö, järjestöt ja yhdistykset (Suominen 1999, 53).

Uutena oppiaineena perusopetuksen alaluokilla käsitellään terveystietoa muun opetuksen yhteydessä. Tarkoituksena on, että oppilaat omaksuvat terveyttä edistäviä asenteita sekä oppivat terveystietoja ja – taitoja. Lisäksi he kehittävät nykyistä parempia henkilökohtaisia valmiuksia arvioida terveyteensä liittyviä arvoja ja asenteita. (Sosiaali- ja terveysministeriö.)

## 2.1 Varhaisnuoruus ja varhaisnuori

Nuoruusikä jaetaan kolmeen vaiheeseen; varhaisnuoruus, keskinuoruus ja jälkinuoruus. Varhaisnuoruus sisältää ikävuodet 11–14. (Aalberg & Siimes 1999, 56; Laine 2002, 107.) Tässä iässä pojat voivat olla epäsiistejä ja laiskoja. Toisaalta he voivat keskittyä useiksi tunneiksi heitä kiinnostaviin asioihin. Tytöt voivat olla joko pikkunaisia tai poikatyttöjä. Varhaisnuori tarvitsee huolenpitoa erityisesti äidiltä esimerkiksi ruokailuun liittyvissä asioissa. Ruokailuun liittyvät ongelmat voivat aiheuttaa etenkin tytöillä syömishäiriöitä. (Laine 2002, 107–108.) Varhaisnuoruus aloittaa nuoruusikään liittyvät kehitykselliset tehtävät eli irtautumisen vanhemmista, ikätovereihin samaistumisen ja murrosiän (Aalberg & Siimes 1999, 56).

Esipuberteetti eli varhaismurrosikä alkaa tytöillä keskimäärin 9-12 -vuotiaana ja pojilla vuot- ta, paria myöhemmin. Kehitysrytmi vaihtelee yksilöllisesti paljon. Toinen samanikäinen lapsi leikkii kotia, kun toinen jo suurena salaisuutena kuiskaa ystävälleen ensirakkautensa nimen. (Jarasto & Sinervo 1998, 47; Aalberg & Siimes 1999, 56.) Varhaisnuorelle kehittyy 11–12 -vuoden iässä sellaisia itsenäisyyden muotoja, jotka varmasti järkyttävät aikuisia. Ne koskevat makuasioita kuten vaatteita, kampausta, huoneen sisustusta tai musiikkimakua. Usein vanhemmat vastustavat varhaisnuoren käyttäytymistä ja sitä varhaisnuori haluaakin. Hänen tarkoituksena on herättää huomiota. Varhaisnuori haluaa käyttäytymisellään viestittää vanhemmilleen, että hänellä on oma makunsa. (Aalberg & Siimes 1999, 56; Kinnunen 2001, 18; Laine 2002, 107–108.) Varhaisnuori arvostelee vanhempiaan, kyseenalaistaa heidän sääntöjään ja puolustaa tiukasti omia mielipiteitään. Varhaisnuoren suhtautuminen vanhempiin on aalto- maista, jossa vaihtelevat paluu lapsenomaisuuteen ja itsenäisyyden korostuminen. (Aalberg & Siimes 1999, 56.)

Varhaisnuoressa tapahtuu hormonaalisia muutoksia, jotka muun muassa saavat aikaan kasvupyrähdyksen. Muutokset aiheuttavat varhaisnuoressa lapsuuden kehonkuvan hajoamisen ja vaikeuttavat kehon hallintaa. Pojilla siemensyöksyt ja tytöillä ensimmäiset kuukautiset voivat aiheuttaa ahdistusta ja järkytystä. (Aalberg & Siimes 1999, 56–57; Laine 2002, 107.) Varhaisnuoruus on erityisen herkkää aikaa minäkuvan ja itsetunnon kehittymisen kannalta. Varhaisnuori vertailee usein itseään toisiin ja voi helposti kokea olevansa erilainen. Kehonku- vaan ja kehitykseen liittyvät poikkeamat voivat aiheuttaa häpeää. (Jarasto & Sinervo 1998, 54.)

Varhaisnuoren kehitykseen kuuluu vanhemmista irtaantuminen ja kavereiden merkitys korostuu. Usein tytöt muodostavat kahdenkeskisiä ystävyysseurueita, kun pojat vastaavasti toimivat suuremmissa ryhmissä. Ystävyysseurueissa ja ryhmissä opetellaan sosiaalisia taitoja, jotka antavat pääomaa varhaisnuoruuden ja tulevaisuuden ihmissuhteille. (Jarasto & Sinervo 1998, 50, 116; Aalberg & Siimes 1999, 57; Kinnunen 2001, 147; Pulkkinen 2002, 112).

Varhaisnuoruudessa luodaan perusta myöhemmille elämänvaiheille. Terveys on tärkeä hyvinvoinnin ja onnellisen elämän voimavara. (Karvonen 1998, 66–67.) Vapaa-ajan askareet tukevat varhaisnuoren itsetuntoa. Usein keskitytään kiittämään vain koulumenestystä ja harrastussuorituksia. Huomioimalla myös varhaisnuoren arkinen osaaminen, mahdollistuu hänen minäkuvansa kehittyminen myönteiseksi. (Kinnunen 2001, 24.)

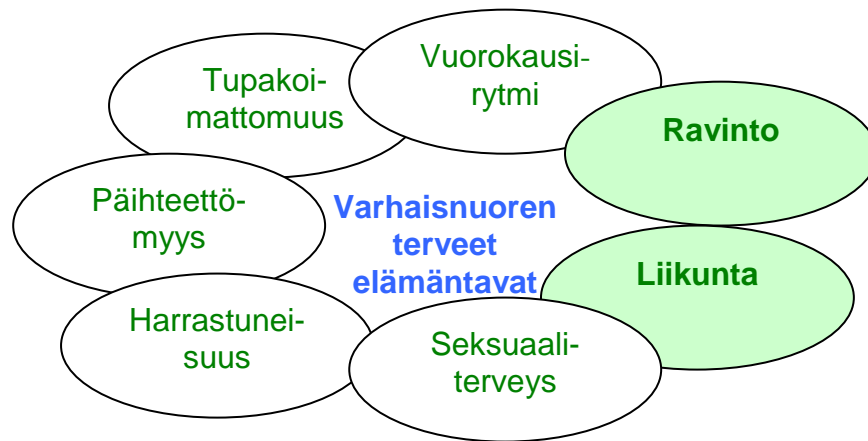
## 2.2 Varhaisnuoren terveet elämäntavat käsitteenä

Elämäntavat kuvaavat niitä tottumuksia, miten ihmiset elävät. Elämäntapaan vaikuttavat muun muassa yhteisön kulttuuri, yksilöiden tai ryhmien arvot, säännöt, elämänvaihe ja ihmisen kokemukset. Elämäntapa muodostuu kokonaisuudesta, johon sisältyy yksilön toiminnot tietyissä elämäntilanteissa. Ihmisellä on mahdollisuus valita elintapansa, mutta valintoja rajoittavat hänen voimavaransa ja elämän olosuhteet. (Roos 1988, 11–12, 15.)

Kulttuuri luo perustan elämäntavoille. Mielenkiintoista kulttuurin ja elämäntavan välisissä suhteissa on se, miten kulttuurista vaikuttaa ihmisen elämäntapoihin. Joillekin elämäntavoille syntyy hyviä kehitysedellytyksiä, kun taas toisille ei. Ihmisen henkilökohtaiset mieltymykset ohjaavat hänen elämäntapojensa valintoja. Tällä on vaikutusta siihen, miten ihminen arvostaa ja torjua erilaisia elämäntapoja. (Roos 1988, 17, 19.)

Rehunen (1997, 275–276) toteaa esimerkkien voiman ohjaavan varhaisnuorten elämäntapoja. Harrastuksiin ja nautintoihin vaikuttavat sekä myönteiset että kielteiset kokemukset. Toisten ihmisten suhtautuminen varhaisnuoren tekemisiin kohtaan vaikuttaa siihen, millaiset elämäntavat hän kokee tärkeiksi. Vanhemmilla on tärkeä rooli, kun lapset omaksuvat tapoja ja tottumuksia. Harrastukset, liikunta- ja ravintotottumukset sekä suhtautuminen päihteisiin kuvaavat myös perheenjäsenten keskeisiä suhteita. Haasteellinen ongelma on varhaisnuorten terveiden elämäntapojen omaksumisessa. Erityisesti, miten nuoret ymmärtävät niiden merkityksen ja omaksuvat ne luonnolliseksi osaksi omaa elämäänsä. Suuri käytännön ongelma las-

ten ja nuorten elintapojen terveyden edistämässä on se, miten saavutetaan tilanne, jossa elintavat vastaavat ihannetta. Se ei ole aina riippuvainen taloudellisista seikoista vaan terveellisten elintapojen merkityksen ymmärtämisestä ja asenteista. Avainasemassa ovat lasten ja nuorten kanssa eniten tekemisissä olevat henkilöt. Heitä ovat vanhemmat ja opettajat sekä erilaisten yhdistysten, kerhojen sekä harrastus- ja urheiluseurojen ohjaajat.



KUVIO 1. Varhaisnuoren terveet elämäntavat (mukaellen Euroopan unionin kansanterveysportaali)

Yllä olevassa kuviossa (KUVIO 1) on havainnollistettu varhaisnuoren terveitä elämäntapoja. Varhaisnuoren terveet elämäntavat koostuvat seitsemästä osa-alueesta. Kosusen (2002, 127) mukaan seksuaalisuus on läsnä ihmisessä ennen syntymää. Se kypsyy ja kehittyy vaiheittain koko elämänkaaren osana ihmisen kokonaiskehitystä. Kinnunen (2001, 169) toteaa, että harrastukset luovat varhaisnuorelle mahdollisuuden onnistumisen kokemuksiin ja itsensä toteuttamiseen. Terhon (2002, 369) mukaan varhaisnuoren päihteiden kokeilu ja käyttö eivät ole irrallinen tapahtuma hänen elämässään. Ne liittyvät varhaisnuoren murrosiän kehitykseen, perhetaustaan, kouluasioihin, ystävien päihteiden käyttöön ja varhaisnuoren muihin elämäntapoihin. Yllä olevassa kuviossa tupakoi-mattomuus ja päihteettö-myys ovat erikseen, koska yleensä varhaisnuoren päihdekokeilut alkavat tupakoinnilla (Terho 2002, 367). Säännöllinen vuorokausirytmä on perusedellytys varhaisnuoren vireydelle, oppimiselle ja muistamiselle. Varhaisnuoren yöunen tarve on noin kymmenen tuntia vuorokaudessa. (Saarenpää-Heikkilä 346–347.) Tasapainoinen ruokavalio ja säännöllinen liikunta ovat varhaisnuoren terveille elämäntavoille olennaisia edellytyksiä (Euroopan unionin kansanterveysportaali). Opinnäyte-työssä on varhaisnuoren terveitä elämäntapoja tarkasteltu liikunnan ja ravinnon näkökulmis-ta.

### 2.3 Varhaisnuoren liikuntatottumukset ja niihin vaikuttavia tekijöitä

Liikunnalla tarkoitetaan yksilön omaehtoista liikkumista tai osallistumista ohjattuihin liikuntatapahtumiin (Biddle, Sallis & Cavill 1998). Varhaisnuorten liikunnan harrastaminen yleistyy, mutta samanaikaisesti heidän on arvioitu olevan huonokuntoisempia kuin ennen. Ristiriita saattaa selittyä osaksi liikunnan käsitteen ja sisällön muuttumisella. Lasten liikunta on muuttunut. Päivittäinen pihalla ja lähialueilla leikkiminen ja pelaaminen tapahtuvat yhä enemmän määrättyinä aikoina eri lajien harrastamisena. (Nuori Suomi ry.) Liikunnallisen elämäntavan edistäminen on tärkein liikuntapolitiikan ja liikuntakasvatuksen tavoite (Telama & Yang, 2005, 4).

Päivittäiset rutiinit ja totutut elintavat ohjaavat yksilön liikuntatottumuksia. Omaehtoisen liikkumisen määrään vaikuttaa merkittävästi elinympäristö. Liikuntatottumuksista riippumatta koululainen ei aina tietoisesti ajattele tekevänsä terveellistä valintaa lähtiessään kävellen tai pyöräillen kouluun. (Paronen 2005, 5; Pelkonen 2005; 17.) Jokapäiväinen liikunta sisältää merkittävän osan fyysistä, psyykkistä, sosiaalista ja henkistä aktiivisuutta (Hermanson, Karvonen & Sauli 1998, 119; Paronen 2005, 6).

Liikunnan terveysvaikutuksia korostamalla ei välttämättä voida vaikuttaa varhaisnuorten terveystottumuksiin. Yleensä varhaisnuori elää elämänsä terveellisintä aikaa. (Laakso 2002, 390.) Varhaisnuorelle liikkuminen on luonnollista ja fyysinen passiivisuus poikkeuksellista. Jokaisella varhaisnuorella pitäisi olla mahdollisuus liikkua. (Pelkonen 2005, 17.) Ikäryhmittäin tarkasteltuna 10–14 -vuotiaat ovat aktiivisin liikkujaryhmä. Heistä yli 90 % liikkui omaehtoisesti vähintään kerran viikossa 1990-luvulla. (Hermanson ym. 1998, 119.)

Liikunta on yleisin ja suosituin varhaisnuorten aktiivisista harrastuksista. Se tarjoaa runsaasti mahdollisuuksia aitoon yksilöiden väliseen vuorovaikutukseen. Liikunnassa varhaisnuori saa kokemuksia omasta kehostaan, sen toiminnoista ja toimintakyvyistä. (Telama, Välimäki, Nupponen, Numminen, Sääkslahti & Raitakari 2001, 1383.) Varhaisnuoren fyysinen aktiivisuus koostuu monista tekijöistä: harrastuksista, arkiaktiivisuudesta, liikunta- ja välitunneista sekä koulumatkoista (Laakso, Nupponen, Saami, Pere & Rimpelä 2005, 5).

Säännöllisten liikuntatottumusten omaksuminen on monivaiheinen ja pitkä prosessi. Uuden liikuntakäyttäytymisen sisäistäminen edellyttää tiedonsaantia, myönteistä asennetta, motivaatiota, taitojen oppimista ja liikunnan kokeilemistä. (Laakso, Nupponen, Koivusilta, Rimpelä



& Telama 2006, 10; Salmela 2006.) Myönteisten liikuntakokemusten saaminen on keskeistä liikuntatottumusten muodostumisessa. Liikunnan harrastaminen varhaisnuoruudessa lisää todennäköisyyttä harrastaa liikuntaa aikuisiällä. (Laakso 2002, 385, 392; Pelkonen 2005, 17; Telama & Yang 2005, 4.)

Liikunta vaikuttaa yksilön kokonaisuhyvinvointiin, joten varhaisnuorten liikuntatottumusten muuttuminen on huolestuttavaa (Salmela 2006). Erityisesti pitäisi huomioida ne varhaisnuoret, joiden liikunta-aktiivisuus on alle suositusten tai jotka eivät harrasta liikuntaa lainkaan. Passiiviset varhaisnuoret muodostavat tällä hetkellä suurimman haasteen liikuntakasvatuksessa. (Laakso 2002, 388–389.) Suomessa varhaisnuorten omaehtoisen liikunnan harrastamisella on pitkät perinteet. Ulkomailla varhaisnuoret harrastavat liikuntaa pääasiassa urheiluseuroissa. Vastaavasti suomalaiset varhaisnuoret harrastavat liikuntaa kotipihoilla ja kodin lähiympäristössä (Telama ym. 2001, 1386; Laakso 2002, 387.) Kansainväliset vertailututkimukset osoittavat, että urheiluseuratoimintaan osallistuu suomalaisista 11–12 vuotiaista pojista noin puolet ja tytöistä noin kolmasosa. Tästä huolimatta pojat jakautuvat jo peruskouluiässä yhä enemmän täysin passiivisiin ja erittäin aktiivisiin yksilöihin. (Telama ym. 2001, 1386.)

#### Liikuntasuositukset

Suomessa ei ole luotu lapsille ja nuorille yhtenäisiä kansallisia liikuntasuosituksia (Vuori, Kannas & Tynjälä 2004, 135). Suositukset ovat muuttuneet sen mukaan, mitä tutkijat ovat oppineet aikuisten liikunnan ja terveyden välisistä yhteyksistä (Sääkslahti 2006, 6). Varhaisnuorten terveyden kannalta riittävä liikunnan määrä ei ole tarkasti tiedossa (Fogelholm 2006, 43). Yleinen kansainvälinen liikuntasuositus lapsille ja nuorille on vähintään tunti päivässä (Biddle ym. 1998; Telama ym. 2001, 1385; Department of Health 2004; Pelkonen 2005, 17; Fogelholm 2006, 43; Sääkslahti 2006, 5). Tämä toteutuu vain noin puolella suomalaisista 5.–9. – luokkalaisista (Telama ym. 2001, 1385).

Kansainvälisen tutkimuksen (Andersen, Harro, Sardinha, Froberg, Ekelund, Brage & Anderssen 2006) mukaan eurooppalaiset koululaiset tarvitsevat fyysisestä aktiivisuudesta 1,5 tuntia päivässä. Tutkimuksen kohderyhmänä oli tanskalaisia, virolaisia ja portugalilaisia 9- ja 15-vuotiaita lapsia ja nuoria. Varhaisnuorten sydän- ja verisuonitautien ennalta ehkäisemiseksi nykyinen liikuntasuositus, tunti viikossa, on liian alhainen eurooppalaisille lapsille ja nuorille. Monet suomalaiset lapset liikkuvat terveyden kannalta liian vähän (Tammelin 2004, 22). Joi-

denkin oppilaiden fyysinen aktiivisuus rajoittuu lähes kokonaan liikuntatunteihin (Laakso ym. 2005, 5).

### Sukupuoli

Vuonna 1998 toteutettiin Kansallinen koululaisten liikunnallisuus -tutkimus eli KOULI -tutkimus. Kohderyhmänä olivat 11–16 -vuotiaat suomalaiset lapset ja nuoret. Tutkijat havaitsivat sukupuolen olevan selkeästi yhteydessä varhaisnuorten liikuntatottumuksille. Pojat ovat aktiivisempia kuin tytöt. Pojat osallistuvat enemmän urheiluseuraliikuntaan kuin tytöt. Urheiluseuratoiminnan ulkopuoliseen liikuntaan osallistumisessa ei ole merkittäviä eroja poikien ja tyttöjen välillä. (Laakso ym. 2006, 5-7.) Perusliikuntamuodot, kuten kävely, lenkkeily, pyöräily ja uinti, ovat suosittuja liikuntalajeja sekä tytöillä että pojilla (Telama ym. 2001, 1386; Laakso 2002, 388). Poikia kiinnostavat uudet palloilulajit ja tyttöjä perinteiset palloilulajit. Uusia lajeja ilmaantuu ja liikuntakulttuuri monipuolistuu. (Hämäläinen, Nupponen, Rimpelä & Rimpelä 2000, 11; Laakso 2002, 388.) Vuosina 2001–2003 LIKES eli liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö toteutti suomalaisten lasten liikunta-aktiivisuuden perusselvityksen eli LAPS SUOMEN- tutkimuksen. Kohderyhmänä oli 3-12 -vuotiaat. Tutkimustulokset osoittivat lumi- ja rullalautailun kiinnostavan 11–12 -vuotiaita poikia (Nupponen, Halme & Parkkisenniemi 2005, 8). Suosituimpien liikuntalajien joukkoon on uutena lajina pojille tullut sähly-salibandy ja tytöillä ratsastus (Telama ym. 2001, 1386). Golf on lisännyt suosiotaan maassamme varhaisnuorten keskuudessa (Parkkari 2005, 23).

Hengitys- ja verenkiertoelimistöä kuorimittava liikunnan, kuten kestävyysjuoksun, suosio on jossain määrin vähentynyt varhaisnuorilla. Lihaskuntoa, motorista taitoa ja tasapainoa vaativat lajit ovat lisääntyneet tai säilyneet ennallaan sekä tytöillä että pojilla. (Laakso 2002, 388.) NTIT eli Nuorten valtakunnallinen terveystapatutkimus oli vuosina 1977–1999 toteutettu pitkittäistutkimus. Tutkimustulokset osoittavat vuonna 1999 ”harvemmin kuin kerran viikossa” tai ”ei lainkaan” vapaa-aikanaan liikuntaa harrastavia 12-vuotiaita poikia olleen 14 % ja tyttöjä 19 %. Vähintään neljä kertaa viikossa harrasti liikuntaa 12-vuotiaista pojista 65 % ja tytöistä 55 %. (Hämäläinen ym. 2000, 6.) LAPS SUOMEN -tutkimustulokset osoittivat, että 10–12 -vuotiaista tytöistä 22 % ja pojista 37 % liikkui omaehtoisesti vähintään neljä kertaa viikossa. Yksittäinen liikuntakerta oli sekä tytöillä että pojilla 30–60 minuuttia. Vähintään kerran viikossa 9-12 vuotiaista lapsista 72 % liikkui omatoimisesti. (Nupponen ym. 2005, 8.)

Perhe, vanhempien työssäkäynti, kaverit ja muut sidosryhmät

Suomessa perheellä on vahva merkitys varhaisnuoren liikuntatottumuksiin (Telama ym. 2001, 1382). Vanhempien ja sisarusten liikuntaharrastus edistää usein varhaisnuoren liikuntatottumuksia. Perheen lisäksi varhaisnuoren liikuntatottumuksiin vaikuttaa merkittävästi kaveripiiri. Kavereiden kannustava asenne motivoi liikkumaan ja osallistumista urheiluseurojen ja liikuntakerhojen toimintaan. (Laakso ym. 2006, 5, 8.) Perhe, kaverit, ohjaajat ja opettajat vaikuttavat varhaisnuoren liikuntatottumusten pysyvyyteen (Laakso, Nupponen, Koivusilta, Rimpelä & Telama 2006, 10; Salmela 2006).

Joihinkin liikuntaharrastuksiin osallistuminen, esimerkiksi laskettelu, on syy-yhteydessä perheen tuloihin. Perheiden tuloerot vaikuttavat varhaisnuorten liikuntamahdollisuuksiin. Niiden liikuntalajien harrastaminen, jotka vaativat maksua ja kuljetusta, synnyttää eriarvoisuutta perheiden sosiaalisen aseman ja asuinpaikan suhteen. Tämän havainnon mukaan myös yksinhuoltajaperheiden lapset harrastavat muita vähemmän taloudellista panosta vaativaa liikuntaa. (Laakso ym. 2006, 8, 10–11.)

Asuinpaikka ja -ympäristö

Varhaisnuoren liikuntatottumusten muodostuminen edellyttää kiinnostavien liikuntapaikkojen löytymistä hänen päivittäisestä lähiympäristöstään (Fogelholm & Norra 2005, 9). Poikien liikunta on enemmän riippuvainen ympäristöstä kuin tyttöjen liikunta. LAPS SUOMEN - tutkimustulokset osoittivat, että 3-12 -vuotiaista aktiivisimmin omatoimisesti liikkuvat 9-12 -vuotiaat itä- ja pohjoissuomalaiset. (Laakso ym. 2006, 9.)

Varhaisnuorelle kodin lähiympäristö on liikuntaympäristönä tärkeä. Urheiluseurojen toiminta keskittyy useimmiten kaupunkeihin ja kuntakeskuksiin. Tällöin haja-asutusalueella asuvien varhaisnuorten osallistuminen urheiluseurojen toimintaan edellyttää usein vanhempien kyyditystä. (Telama ym. 2001, 1387.) Urheiluseurat ovat säilyttäneet asemansa varhaisnuorten liikuttajina. Uhkana on, että urheiluseuratoimintaan eivät osallistu esim. syrjäytymisvaarassa olevat varhaisnuoret, joiden terveydelle liikkuminen olisi välttämätöntä. (Jyväskylän yliopisto 2007.)

## Minäkuva ja itsetunto

Varhaisnuoren hyvä itsetunto liikuntataitojen oppimiseen ja vahvistamiseen joko lisää tai vähentää hänen liikkumistaan (Laakso ym. 2006, 10). Varhaisnuorelle, joka joutuu tekemään pakosta liikuntasuorituksia liikuntatunneilla, voi aiheutua helposti elinikäinen vastenmielisyys liikuntaa kohtaan. Yksittäisten liikuntataitojen korostaminen liikuntatunneilla voi estää erityisesti hitaammin edistyvien tai liikuntarajoitteisten oppilaiden motivoitumista koululiikuntaan. Koululiikunta tähtää monipuolisuuteen, myönteisten elämysten hankkimiseen ja pyrkii tarjoamaan oppilaille sopivia liikuntavaihtoehtoja. (Laakso 2002, 389, 391.)

Varhaisnuoren omakohtaiset elämykset ja kokemukset ovat keskeisiä liikuntatottumusten kannalta. Kokonaisuudessaan varhaisnuoren liikuntamotivaatio perustuu enemmän liikunnasta saatuihin elämyksiin kuin tietoon liikunnan vaikutuksista. (Telama 1999, 4.) Yksilötasolla liikuntatottumuksia ohjaavat tarpeet, toiveet, henkilökohtaiset ratkaisut, pyrkimykset ja mieltymykset. (Laakso 2002, 389.) Varhaisnuoren liikuntatottumuksiin vaikuttaa yhtenä tärkeimpänä tekijänä liikunnallisen pätevyyden kokeminen eli onnistumisen ja edistymisen tunne (Telama ym. 2001, 1386). Kaikessa liikkumisessa on tärkeää myönteinen ja kannustava ote varhaisnuorta kohtaan (Rehunen 1997, 273).

## Liikuntarajoitteisuus ja -vammat

Varhaisnuori, jolla on liikuntaa rajoittavia tekijöitä, esimerkiksi reuma, ei välttämättä halua mitata ja vertailla suorituksia luokkakavereidensa kanssa. Kuitenkin hän liikkuu usein mielellään yhdessä muiden mukana. (Fogelholm 2006, 44.) Oman kehon asettaminen alttiiksi muiden katseelle voi olla varhaisnuorelle masentava ja itsetuntoa heikentävä kokemus (Telama ym. 2001, 1383).

Varhaisnuorten liikunnan haitat liittyvät yleensä ylikuormitukseen ja liikuntavammoihin. Vammoille altistavia lajeja ovat esimerkiksi jääkiekko, telinevoimistelu, taitoluistelu ja ratsastus. (Telama ym. 2001, 1384.) Uudet liikuntavälineet ja urheilulajit kuten rullaluistelu, potku- ja rullalautailu sekä trampoliini ovat lisänneet liikuntavammoja (Rantanen 2005, 22).

## Koulu

Varhaisnuoren liikuntatottumukset muodostuvat ensisijaisesti kotona ja koulussa. Koulu voi edistää varhaisnuoren liikuntatottumuksia koulupäivän aikana, koulumatkoilla ja vapaa-ajalla. Koulussa voi olla fyysisesti aktiivinen muulloinkin kuin liikuntatunneilla. Musiikintunnilla voi tanssia, biologian tunnilla voi käydä luontoretkellä ja historian tunnilla voi tutustua kotikaupunkiin kävellen tai pyöräillen. (Fogelholm 2006, 43–44.) KOULI eli Koululiikuntatutkimustulosten mukaan 5. – luokkalaisista tytöistä ja pojista noin 80 % koki liikuntatunnit mukavina. Liikuntatunnit olivat vastenmielisiä noin 5 % mielestä. Vastaavasti 6. – luokkalaisista tytöistä ja pojista noin 70 % koki liikuntatunnit mielekkäinä. Liikuntatunnit olivat vastenmielisiä noin 10 % mielestä. (Nupponen 1999, 19.) Nykyistä kansainvälistä koululaisen liikuntasuosituksen toteutumisvastuuta ei voi sisällyttää pelkästään koululiikuntaan. (Laakso 2002, 389).

Kouluaikana varhaisnuoret liikkuvat pääsääntöisesti väli- ja liikuntatunneilla. Ne eroavat toisistaan siten, että välitunneilla koululaiset tekevät itse päätöksen liikkumisestaan. (Vuori, Ojala, Tynjälä, Villberg, Välimaa & Kannas 2005, 40.) Perusopetuksen viidesluokkalaisista yli puolet on jollakin tavalla aktiivisia välitunneilla. (Telama ym. 2001, 1385). Koulupiikan keskeisyys koululaisen elämässä on todistettavissa tilastollisesti. Alakouluikäinen viettää päivittäin 30–60 minuuttia välitunneilla. Koko perusopetuksen aikana oppilaan arvioidaan viettävän aikaa välitunneilla yhteensä noin 2000 tuntia eli 80 vuorokautta. Kyseinen tuntimäärä on suurempi kuin minkään yksittäisen oppiaineen opiskelussa vietetty aika koko oppivelvollisuuden aikana. (Fogelholm & Norra 2005, 10.)

Välituntiliikuntaan varhaisnuorta kannustavat mukava koulupiha ja monipuoliset liikuntavälineet (Fogelholm 2006, 44). Koululiikunnan päämäärä on liikunnallisen elämäntavan edistäminen (Telama 1999, 8). Se on kehittynyt laadullisesti monipuoliseen suuntaan, mutta liikuntatunteja pitäisi olla enemmän (Uutela 2005, 62). Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden (Opetushallitus 2004, 302) mukaan vuosiluokkien 5-9 aikana liikuntaa on oltava yhteensä vähintään kymmenen viikkotuntia. Kontion koulun rehtori Vilénin (2007) mukaan Kuhmon perusopetuksen opetussuunnitelmassa on määritetty 5.- ja 6. – luokilla liikunnan osuudeksi kolme viikkotuntia. Musiikkia painotetusti opiskelevilla 5.- ja 6. – luokkalaisilla liikunnan tuntimäärä on kaksi viikkotuntia.

## 2.4 Varhaisnuoren ravintotottumukset ja niihin vaikuttavia tekijöitä

Ruoka ja ruokailutilanteet vaikuttavat kouluikäisen fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Yleensä jano ja nälkä ovat helposti tyydytettävissä. Silloin ruokailutilanteissa korostuvat makumieltymykset, koulupäivien rytmittäminen ja mukava ruokaseura. Ruokavalinnoilla voidaan ylläpitää terveyttä sekä ehkäistä tai hoitaa monia yleisiä kansansairauksia. (Ihanainen, Lehto, Lehtovaara & Toponen 2004, 9.)

Ruokakulttuurin lisäksi elintarvikevalikoima ja elintaso vaikuttavat siihen, miten syömmme. Ruokakulttuuri on ihmisten itsensä luomaa ja se on siirtynyt oppimalla sukupolvilta toisille. Se on aina ollut muuttuva, johon on vaikuttanut eri maiden kulttuurierot. (Ihanainen ym. 2004, 8.)

### Ruoka-aineallergiat

Taipumus ruoka-aine allergiaan voi olla perinnöllinen. Myös ympäristötekijät ja ruoka vaikuttavat allergian kehittymiseen. Vastenmielisyyttä tiettyyn ruokaan voidaan mieltää allergiaksi, joten allergiaa on loppujen lopuksi paljon vähemmän, mitä uskotaan olevan. (Haglund, Hakala-Lahtinen, Huupponen & Ventola 1998, 264; Lyytikäinen 2002, 248 & Ihanainen ym. 2004, 148.) Allergian oireita ovat iho-, suolisto- tai hengitysoireet. Oireet ovat yksilöllisiä, ne saattavat ilmaantua hyvin nopeasti tai pitkänkin ajan kuluessa. Myös oireiden voimakkuus voi vaihdella. (Haglund ym. 1998, 264; Lyytikäinen 2002, 248 & Ihanainen ym. 2004, 148.)

Tytöistä noin 14 % ja pojista noin 6 % ilmoittaa noudattavansa jotain erityisruokavaliota (Lyytikäinen 2002, 382). Haglundin ym. (1998, 263) mukaan kouluikäisistä lapsista seitsemällä prosentilla tulee ruoka-aineista yliherkkyysoireita. Lapset voivat olla allergisia monille ruoka-aineille. Ruokavalion suunnittelussa tarvitaan usein ravitsemusterapeutin apua lapsen ravinnon saannin turvaamiseksi. Jokaisesta perusryhmästä tulee saada jotakin. Vitamiini- ja kivennäisaineliset suunnitellaan erikseen ravitsemuksen rinnalle. Hyvin suunniteltu, suppea-kin ruokavalio on turva lapsen kasvuun ja kehitykseen. (Ihanainen ym. 2004, 151.)

Lapsille allergisia oireita voivat aiheuttaa muun muassa pähkinät, tuoreet hedelmät ja juurekset sekä mausteet. Kyseiset allergiat liittyvät usein lehtipuiden, heinien ja pujon siitepölyallergioihin. Varhaislapsuuden jälkeen puhjennut ruoka-aineallergia helpottaa yleensä hitaasti. (Ihanainen ym. 2004, 152.) Kouluikään mennessä moni ruoka-aineallergia häviää, mikä lap-

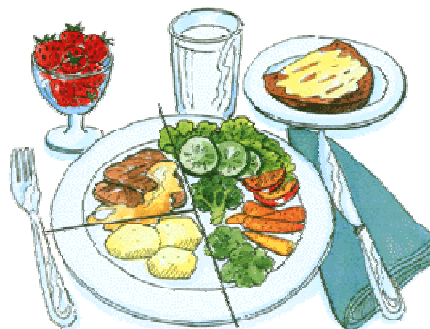
suudessa on ollut. Ruoka-aineallergiat voivat myös jäädä pysyviksi. Kala- ja muna-allergia ovat sellaisia, jotka saattavat jäädä pysyviksi. (Haglund ym. 1998, 263.)

Maitoallergia on lasten sairaus. Suomalaisen tutkimuksen mukaan maitoallergia on todettu 2 prosentilla lapsista heidän ensimmäisen elinvuotensa aikana. Hoitona maitoallergiaan on lehmänmaidon valkuaisen täydellinen välttäminen. Korvaushoitoina käytetään erilaisia korvausvalmisteita kuten soijapohjaisia, hydrolysoituja ja aminohappopohjaisia korvikkeita. (Ihanainen ym. 2004, 150.)

Laktoosi-intoleranssi on laktoosin eli maitosokerin imeytymishäiriö, joka aiheuttaa useimmiten vatsavaivoja. Tämä johtuu siitä, että laktoosia hajottava entsyymi, laktaasi, osittain tai täysin puuttuu ohutsuoletta. Laktaasientsyymin puutos on väistävasti periytyvä ja pysyvä ominaisuus. Laktoosin imeytymisestä aiheutuvat oireet alkavat ilmetä 5-20 vuoden iässä. Laktoosi-intoleranssin esiintyvyys suomalaisilla on noin 17 %. (Kylliäinen & Lintunen 1998, 150–151.)

#### Ruokavalion koostumus

Tasapainoinen ja monipuolinen ruokavalio ja kulutusta vastaava ruokamäärä takaavat parhaiten kaikkien ravintoaineiden saannin (Lyytikäinen 2002, 379; Peltosaari, Raukola & Partanen 2002, 221). Koululaisen ruokavalion täysipainoisuus on helppo varmistaa huolehtimalla siten, että hän syö jokaisesta ruokaympyrän lohkoista. Ruokaympyrään perustuva lautasmalli soveltuu hyvin välineeksi koululaisten ravitsemusneuvonnassa. (Kylliäinen & Lintunen 1998, 126; Lyytikäinen 2002, 379; Peltosaari, Raukola & Partanen 2002, 221.) Alla olevassa kuviossa (KUVIO 2) on havainnollistettu lautasmalli, jossa näkyy yhteen päivittäiseen lämpimään ateriaan sisältyvät ruoka-aineet ja niiden määrät. Lautasmalli auttaa aterioiden kokoamisessa.



KUVIO 2. Lautasmalli (Tohtori.fi 2003)

Päivittäiseen ruokavalioon suositellaan runsaasti täysjyvävalmisteita. Etenkin ruisleipä on hyvä kuidun ja kivennäisaineiden lähde. Maitovalmisteiden käyttö on tärkeää kasvavan nuoren ruokavaliossa. Kouluikäisen lapsen tulee käyttää maitotuotteita runsaasti, jotta päivittäinen kalsiumin saanti tulee täytettyä. Esimerkiksi maitoa 6-8 dl ja 2-3 viipaletta juustoa päivässä takaavat kalsiumin riittävän saannin. (Lyytikäinen 2002, 380, 383; Kara 2005, 35.) Hyvä ruoka on maukasta, monipuolista ja ruoan vitamiini- ja kivennäisainetiheys on suuri (Kara 2005, 35).

Nykyään joka kolmas varhaisnuori juo rasvatonta maitoa. Pojille maistuu rasvaisempi maito kuin tytöille. Maidon juonnista on luopunut kokonaan joka viides tyttö ja joka kymmenes poika. Toisaalta juuston kulutus on lisääntynyt. Koululaiset käyttävät rasvaisia juustoja. Juustoista onkin tullut merkittävä tyydyttyneen eli kovan rasvan lähde varhaisnuorten ruokavaliossa. (Lyytikäinen 2002, 376.) Maitovalmisteet ovat tärkeitä proteiinin, kalsiumin, jodin ja eräiden kivennäisaineiden sekä B – vitamiinin lähteitä (Kara 2005, 37). Varhaisnuoruudessa tarvitaan kalsiumia luuston kehittymiseen, koska silloin luuston massasta rakentuu noin 45 %. (Lyytikäinen 2002, 379, 383.)

Täysjyväleipää ja muita viljavalmisteita, kuten puuroa tai myslää, on suositeltavaan syödä lähes joka aterialla. Täysjyväriisiä ja tummaa pastaa voidaan käyttää perunan sijasta. Makeista leivonnaisista pulla ja muut hiivatakinapohjaiset piirakat sopivat arkikäyttöön parhaiten. Viljavalmisteet ovat tärkeitä energian, hiilihydraattien ja proteiinin lähteitä. Täysjyvävalmisteet ovat erinomaisia kuidun lähteitä. (Kara 2005, 37.)

Perunalla on tärkeä merkitys ruokavaliossa ja sitä saa syödä reilusti. Kouluaterialla perunan tarjoaminen valitettavasti on vähentynyt. Kasviksia, marjoja ja hedelmiä saa myös syödä reilusti joka päivä. Kuten kurkkua ja tomaattia, voi käyttää leivänpäällysteenä leikkelemakkaran tai juuston sijaan. Erityisesti salaattien tarjoaminen kouluaterialla on hyvin tärkeää. Hedelmät ja marjat sopivat jälkiruoaksi tai välipaloiksi. (Lyytikäinen 2002, 380; Kara 2005, 36.) Kasviksissa, marjoissa ja hedelmissä on paljon vitamiineja, kuten folaattia ja C-vitamiinia, sekä kivennäisaineita. Kasvikset, marjat ja hedelmät sisältävät myös paljon muita terveyttä edistäviä aineita. (Kara 2005, 36.)

Kalaa olisi hyvä olla koululaisen ruokavaliossa ainakin kaksi kertaa viikossa eri kalalajeja vaihdellen. Lihatuotteista suositellaan vähärasvaisia tuotteita. Rasvaista lihaa sekä runsassuolaisia liha- ja kalatuotteita suositaan syötäväksi harvemmin. Lihasta, kalasta ja kananmunasta



saadaan runsaasti proteiinia sekä A- ja B-vitamiineja. Erittäin tärkeä D-vitamiinin lähde on kala. (Peltosaari ym. 2002, 223–224; Kara 2005, 37.)

Päivittäisessä ruokavaliossa on hyvä käyttää leipämargariinia. Kaikki ravintorasvat sisältävät runsaasti energiaa sekä rasvaliukoisia vitamiineja, kuten A-, D- ja E-vitamiineja. Rasvojen laatua ja määrää on helppo hallita, kun tarjolla on kasviöljypohjaisia margariini ja levite vaihtoehtoja. (Peltosaari ym. 2002, 225; Kara 2005, 38.)

Sokeria ja paljon sokeria sisältävien elintarvikkeiden runsasta käyttöä tulisi välttää. Makean syöminen on parasta rajoittaa aterioiden ja välipalojen yhteyteen. Sokeripitoisten tuotteiden syöminen on haitallisempaa hampaiden terveydelle aterioiden välissä kuin aterialla. Sokeri sisältää nopeasti veren sokeripitoisuutta nostavaa hiilihydraattia ja energiaa. Ei juurikaan muita ravintoaineita. Runsaasti sokeripitoisia tuotteita ovat esimerkiksi makeiset ja virvoitusjuomat. (Peltosaari ym. 2002, 225; Kara 2005, 38.)

Varhaisnuoruus on osa voimakasta kasvun ja kehityksen aikaa. Tytöillä alkaa tässä iässä pituuskasvu ja se on huipussaan 12 – vuoden iässä, pojilla hieman myöhemmin. Kaikkien ravintoaineiden tarve on tällöin suuri. Erityistä huomiota on kiinnitettävä raudan ja kalsiumin saantiin. (Haglund ym.1998, 119; Fogelholm 2001, 145; Peltosaari ym. 2002, 248.) Hyviä raudanlähteitä ovat liha, sisäelimet ja viljatuotteet (Peltosaari ym. 2002, 179).

Kouluikäisten ruokatottumuksia on selvitetty pääasiassa kyselytutkimuksilla. Varhaisnuorten hampurilaisten, hot dogien, pizzan ja perunalastujen päivittäinen syöminen oli harvinaista. Vuonna 2002 noin 70 % nuorista ilmoitti, ettei syö mitään edellä mainituista päivittäin. Joka kolmas ja joka viides tyttö ilmoitti syövänsä hampurilaisia, hot dogeja tai pizaa vähintään kerran viikossa vuonna 2002. Samana vuonna yli kolmannes 11-vuotiaista pojista ja neljännes 11-vuotiaista tytöistä söi perunalastuja joka viikko. (Ojala 2004,94.)

#### Ateriarytmi

Säännöllisiin ateria-aikoihin tottuminen jo lapsena on perusta tasapainoisille ja kohtuulliselle ruokailulle myös aikuisiällä (Haglund ym. 1998, 120; Terho ym. 2002, 381; Kara 2005, 39). Lasten ja nuorten opiskelurytmi ja päiväohjelma ovat erilaiset eri luokka-asteilla ja kouluissa. Varhaisnuoren on yleensä itse huolehdittava iltapäivän välipaloista. Välipalankin on oltava ravitseva ja koululounasta täydentävä, jotta lapsi jaksaa iltaruokaan asti. (Haglund ym. 1998,

120; Terho ym. 2002, 381.) Mikäli syöminen painottuu välipaloihin, ruoan laatuun tulee kiinnittää entistä enemmän huomiota (Kara 2005, 39). Lapset eivät pysty syömään yhtä suuria annoksia kuin aikuiset. Myös energiavaraston käyttäminen elimistön hyväksi on lapsella vaikeampaa kuin aikuisella. Sen vuoksi energian saanti tulisi jakaa tasaisesti eri aterioille. (Kara 2005, 39.)

Kotiruokailu kattaa kaksi kolmannesta koululaisen päivittäisestä ravinnontarpeesta. Koulun jälkeen monipuolinen välipala, johon voi kuulua esimerkiksi täysjyväleipää, jogurttia, viiliä, leikkeleitä, kasviksia ja hedelmiä. Iltopala on myös tarpeen ja erityisesti silloin, kun päivällinen on jäänyt syömättä. (Haglund ym. 1998, 120–121.)

Ongelmana kouluikäisen ruokavaliossa voi olla välipalat, joista voidaan saada jopa 40 % ravintoenergiasta. Suosituimpia välipaloja ovat virvoitusjuomat, makeiset ja suolaiset pikkusyötävät. Nämä ovat suosittuja siksi, koska ne tuovat mielihyvää ja kylläisyyttä. Osa tytöistä voi jättää lihomisen pelossa päivän aterioita syömättä ja elävät pelkillä välipaloilla. Tytöt voivat laihduttaa syömällä ainoastaan pullaa, suklaata ja juomalla virvoitusjuomia. (Haglund ym. 1998, 121; Kylliäinen & Lintunen 1998, 128; Fogelholm 1999, 314–315; Peltosaari ym. 2002, 248, Lyytikäinen ym. 2006.)

Kouluikäisen ravinnontarve vaihtelee yksilöllisesti. Niin kuin muillekin ikäryhmille, kouluikäiselle suositeltava ruokavalio on monipuolinen, kohtuullinen ja maittava. Kouluikäisen ateriat tulee jakaa tasaisesti päivän mittaan. Aamupala takaa koulussa oppimisvireyden. Kouluateria, välipala sekä päivällinen antavat sopivasti energiaa päivän mittaan kulutuksen mukaan. (Kylliäinen & Lintunen 1998, 127.)

#### Perhe ja kaverit

Myös perheiden kotiateriointi näyttää olevan murroksessa. Entistä harvempi koululainen syö vanhempiansa kanssa päivällistä. Perinteinen kahden lämpimän aterian malli on muutoinkin vähenemässä. Ne nuoret, jotka syövät kotona päivällisen yhdessä perheen kanssa, syövät myös kouluruokaa yleisimmin. (Lyytikäinen 2003a, 38.)

Ruoka- ja ruokailutottumukset muotoutuvat lapsuudessa (Aro, Mutanen & Uusitupa 2005, 310). Kavereiden ja muiden läheisten ihmisten vaikutus lapseen voimistuu. Pitkiä työpäiviä tekevät vanhemmat joutuvat miettimään, miten turvaavat lapsen riittävät välipalat iltapäivällä

sekä perheateriat illalla. Suomalaisissa kodeissa vastuu siirtyy lapselle varhain, jo ensimmäisinä kouluvuosina. Vaikka ruokailu pääasiassa onnistuisikin lapselta itseltään, hän kuitenkin tarvitsee aikuista, joka huolehtii hänen ruokailustaan. Monet koululaiset sanovat äidin hyviin ominaisuuksiin kuuluvan ruoan tarjoamisen. Ruoka edustaa lapselle hyvää huolenpitoa. (Fogelholm 2001, 144.)

### Kouluruokailu

Kouluikäisten ruokatottumuksiin vaikuttaa kodissa tapahtuvan ruokailun ohella kouluruokailu ja siihen kuuluva sosiaalinen ympäristö. Ala-asteen koululaisen ravinnontarve on vain hieman leikki-ikäistä suurempi. Yksilöiden ja eri sukupuolten erot voivat olla suuret, mikä johtuu erilaisesta kasvunopeudesta ja fyysisestä aktiivisuudesta. Kouluikäisten normaaliin kehitykseen kuuluu itsenäistyminen ja samaistuminen ystäväpiiriin. Tähän voimakkaan kasvun ja kehityksen ja epävarmuuden aikaan liittyy myös ruokatottumusten mukauttaminen eri ryhmän tottumuksiin. (Peltosaari ym.2002, 246–248.)

Peruskoululaisille tarjotaan päivittäin maksuton täysipainoinen kouluateria. (Finlex 1998; Lintukangas, Manner, Mikkola-Montonen, Mäkinen & Partanen 1999, 8; Stakes 2002, 65; Ihanainen ym. 2004, 70; Ojala 2004, 103.). Valtaosa koululaisista osallistuu kouluruokailuun. Etenkin luokka-asteilla 1-6 ruokailusta poisjääminen on harvinaista. Kouluruokaa syövät yleisimmin ne lapset, jotka tykkäävät koulun käynnistä, harrastavat liikuntaa sekä pitävät itseään tasapainoisina (Lyytikäinen 2003a, 38.) Oppilailta on oltava riittävästi aikaa kouluruokailuun. (Lyytikäinen 2002, 381). Kouluruokailulla on hyvin merkittävä osuus ruokailutottumusten kannalta. Senpä takia kouluruoan ravitsemukselliseen laatuun ja monipuolisuuteen sekä nautittavuuteen on hyvä kiinnittää huomiota. (Peltosaari ym. 2002, 248.)

Kouluruokailulla on tarkoitus kattaa kolmanneksen lapsen päivittäisestä energian- ja ravinnon saannista (Haglund ym. 1998, 120; Lintukangas ym. 1999, 48; Terho ym. 2002, 381; Kara 2005, 39). Ruokailu on myös olennainen osa koulussa annettavasta ravitsemuskasvatuksesta. Aterialla on tarkoitus antaa malli hyvästä ja ravitsevasta ruoasta. (Terho ym. 2002, 381.) Kouluruokailulla on tarkoitus edistää oppilaan hyvinvointia ja ylläpitää työvireyttä koulupäivän aikana (KTL 2007).

Kouluaterian tulisi olla hyvä esimerkki hyvästä ruoasta. Monipuoliseen ateriaan kuuluu lämmin ruoka, salaatti tai raaste, leipä ja rasva sekä maito tai piimä. (Haglund ym. 1998, 120.)

Kouluruokailussa tarjottavat viljavalmisteen ovat vähäsuolaisia täysjyvävalmisteita. Leipärasvaksi suositellaan pehmeää kasvimargariinia. Maito ja juusto sekä muut maitovalmisteet tarjotaan rasvattomina tai vähärasvaisina tuotteina. Vettä tulee olla myös saatavilla. Lihaa, makaraa ja muita lihavalmisteita käytetään vaihtelevasti. Kala-ateria tulee tarjota viikottain, vaihdellen eri kalalajeja. Mehevyyttä ja makua saadaan erilaisilla kasviksilla ja hedelmillä. Peruna tarjoillaan mielellään kuorineen keitettynä, mutta välillä myös muita vaihtoehtoja käyttäen, kuten lohkoporonat ja muusi. Riisi ja pasta antavat vaihtelua kouluaterialle. Riisiä ja pastaa suositellaan käytettäväksi täysjyvävalmisteena. (Lintukangas ym. 1999, 51–52.)

Kouluruokailussa ja aterian koostamisessa on suuria koulukohtaisia eroja. Lapsilla ja nuorilla voi myös olla luokka- tai ryhmäkohtaisia tapoja. Tästä esimerkkinä voi olla maidon juomatta jättäminen tai jättää koko kouluateria syömättä. Jotkut voivat olla vastahakoisia syömään vihanneksia ja hedelmiä siksi, etteivät halua erottua ruokavalinnoillaan joukosta. Kouluruokailu voi olla myös hyvä vaihtoehto tutustuttaa varhaisnuori uusien ja terveellisten ruokien käyttöön. (Ojala 2004, 103.)

Ruokailuympäristöllä, viihtyvyydellä, ruokailun sujumisella, henkilökunnan asennoitumisella ja ruokalistalla on merkitystä kouluruokailun kokonaislaatuun ja laatuvaan. Hygienialla on myös tärkeä osa ruoan nautittavuuden ja ravitsemuksellisen laadun lisäksi. (Stakes 2002, 65.) Ruokailu on tarkoitettu sekä oppilaiden että koko koulun henkilöstön fyysiseksi, psyykkiseksi ja sosiaalisiksi virkistystauoksi työpäivän aikana. (Fogelholm 2001, 156.) Kouluruokailussa opettajat ja oppilaat kohtaavat toisensa joka arkipäivä. Monesti kiire on kuitenkin hyvien tapojen oppimisen este. Opettajan tehtävä olisikin opettaa oppilasta ruokailemaan kiireettömästi ja noudattamaan hyviä ruokailutapoja. (Lintukangas ym. 1999, 13.)

Kouluruoan suosio sekä ruokailutilanteen miellyttävyyden vaihtelevat kouluittain. Useimmat koululaiset (70–90 %) syövät ainakin osan kouluateriaasta. (Lyytikäinen 2002, 377; Ihanainen ym. 2004, 70.) Ala-asteikäisistä vain noin joka kolmas oppilas söi monipuolisen kouluaterian (Lyytikäinen 2002, 377). Kouluruoasta pääruoka maistuu parhaiten. Joka toinen koululainen ottaa salaattia ja leipää. Kouluaterialla levitetä käyttää noin 30–60 % varhaisnuorista. Kevytmaito, rasvaton maito sekä vesi ovat varhaisnuortensuosituimmat ruokajuomat. Ruoka-aineiden valinnalla ja ruoan määrällä on huomattava merkitys aterian ravintosisältöön. (Ihanainen ym. 2004, 70.)

Kouluruokailun ongelmaksi on noussut se, että kaikki oppilaat eivät syö koululounaalla täysipainoista ateriaa. Pääruoka koululaisille maittaa, mutta ravitsemuksellisesti tärkeät aterian lisäkkeet, salaattit, täysjyväleipä ja maito, maistuvat yllättävän harvoin. Toisaalta, osa tytöistä valitsee aterialleen vain lisäkkeet. (Lyytikäinen 2003a, 38.)

## 2.5 Varhaisnuoren liikunta- ja ravintotottumusten välisiä yhteyksiä

Lyytikäisen (2002, 375) mukaan varhaisnuoruudella on vaikutus ihmisen myöhemmälle terveydelle ja hyvinvoinnille. Varhaisnuoren elämäntavat vaikuttavat siihen, miten terveenä ja miten pitkään ihminen elää. Varhaisnuoruudessa omaksutut liikunta- ja ravintotottumukset ovat melko pysyviä. Hyvillä ja huonoilla elämäntavoilla on taipumus kasaantua samoille varhaisnuorille. Fogelholm (2005, 15) toteaa, että vähäinen liikunta voi edistää varhaisnuoren lihomista. Vastaavasti aktiiviset liikuntatottumukset auttavat varhaisnuorta painonhallinnassa.

Liikunta vaikuttaa samoihin asioihin kuin täysipainoinen ruokavalio. Liikunta on osa ravitsemusta ja ravitsemus osa liikuntaa. Koska liikuntaan ja ravintoon liittyvät elintavat täydentävät toisiaan, kumpaakaan ei saa unohtaa. (Fogelholm 1999, 259.) Varhaisnuoren liikunta- ja ravintotottumukset ovat osa inhimillistä vuorovaikutusta. Liikunta ja ravinto merkitsevät varhaisnuoren elämässä luonnollista ja iloista asiaa. Siihen liittyy vastuu omista valinnoista ja hyvinvoinnista. (Lyytikäinen 2003, 40.)

Aarvan (2005, 16–17) mukaan varhaisnuoren mielipiteet, asenne ja käyttäytyminen vaikuttavat liikunta- ja ravintotottumuksiin. Varhaisnuorten liikunta- ja ravintotottumuksissa henkilökohtaiset kokemukset ja elämykset ovat tärkeitä. Turvallinen ja virikkeellinen koulu- ja asuinympäristö sekä riittävä taloudellinen ja sosiaalinen turvallisuus ovat liikunta- ja ravintotottumusten edellytyksiä. Liikunta ja ravinto liittyvät ihmisen perusarvoihin. Ne eivät ole ainoastaan välineitä saavuttaa muita elämän asioita, vaan myös terveyden kokemuksena arvokkaita ja haluttavia.

### 3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSONGELMA

Opinnäytetyön tarkoituksena on kartoittaa Kuhmon perusopetuksen Kontion koulun 5.- ja 6. – luokkalaisten ravinto- ja liikuntatottumuksia. Tavoitteena on tuottaa tietoa Kuhmon perusopetuksen Kontion koulun 5.- ja 6. -luokkalaisten ravinto- ja liikuntatottumuksista hankkeen kokoamaan ikäkausisuositukseen. Sen oletetaan hyödyntävän 5.- ja 6. -luokkalaisten vanhempien sekä varhaisnuorten muita sidosryhmiä. Ikäkausiohjeistuksen avulla voidaan tulevaisuudessa vertailla kokemuksia ja mielipiteitä varhaisnuorten elämäntavoista. (Jonninen 2005, 1.)

Tutkimusprosessin alkuvaiheessa on löydettävä ongelma-alue, johon tutkimustyö suunnataan (Yli-Luoma 2001, 7). Tutkimuksessa pyritään esittämään ongelma selkeästi ja tarkkarajaisesti. Tutkimuksessa voi olla vain yksi ongelma ja tavallisesti tutkimusongelmat esitetään kysymysmuodossa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2005, 117, 120.) Tutkimusongelma ratkaisee aina menetelmän eli välineen, jota käytetään aineiston keruussa (Heikkilä 2004, 244). Ihmisten kokemuksia voidaan kuvata sellaisenaan, mutta niitä ei selitetä tai analysoida syvällisemmin (Janhonen & Nikkonen 2001, 116).

Opinnäytetyössä on kuvaileva tutkimusongelma, joten aineiston tulkinnassa ei ole käytetty tilastollisia menetelmiä. Opinnäytetyössä ei pyritä vertailemaan tai selittämään varhaisnuorten liikunta- ja ravintotottumuksiin vaikuttavia tekijöitä. Opinnäytetyössä on kuvattu selitettävät muuttujat, kuten tutkimusongelman asettelu osoittaa.

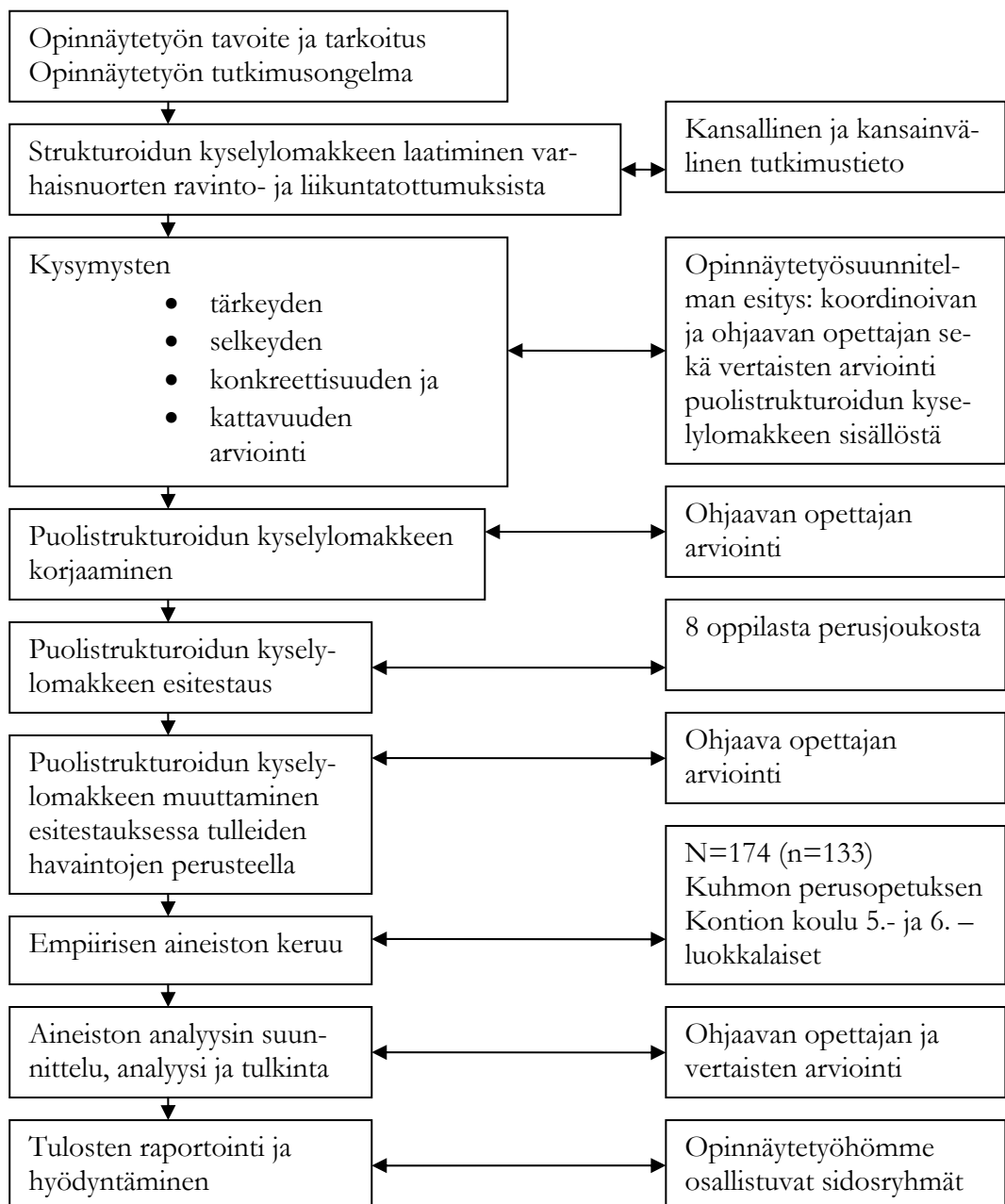
Opinnäytetyön ongelma-alueeksi muodostui varhaisnuorten ravinto- ja liikuntatottumukset. Opinnäytetyön aihe rajattiin työelämälähtöisesti. Aiheen rajauksesta kysyttiin varhaisnuorten eri sidosryhmien mielipidettä. Tutkimusongelma muodostui tarkan aiheen rajauksen kautta. Tutkimusongelmassa näkyy, mihin opinnäytetyössä halutaan saada vastaus. Opinnäytetyön aineistonkeruuvälineeksi valittiin kyselylomake, koska sen avulla voitiin kerätä laaja tutkimusaineisto.

Opinnäytetyön tutkimusongelma on:

**Minkälaiset ovat Kuhmon perusopetuksen Kontion koulun 5.- ja 6. – luokkalaisten ravinto- ja liikuntatottumukset?**

## 4 TUTKIMUSMENETELMÄ JA OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Hirsjärven ym. (2005, 252–253) mukaan menetelmäosassa kuvataan tutkimuksen tekeminen mahdollisimman tarkasti. Kuvauksen perusteella lukija voi arvioida tutkimuksen teon asianmukaisuutta ja tulosten uskottavuutta. Menetelmäkuvauksen tarkkuuden kriteerinä pidetään sitä, että tutkimus voitaisiin sen perusteella suorittaa uudelleen. Alla olevassa kuviossa (KUVIO 3) on havainnollistettu tutkimuksen eteneminen.



KUVIO 3. Opinnäytetyön eteneminen (mukaellen Kaljunen 2002, 38)

Edellisellä sivulla olevassa kuviossa (KUVIO 3) on havainnollistettu opinnäytetyön aineiston keruun eteneminen pääpiireittäin. Opinnäytetyön perustana on kansallinen tutkimustieto varhaisnuorten liikunnasta ja ravinnosta. Opinnäytetyössä on käytetty lähteenä kolmea kansainvälistä tutkimusta. Empiirisen aineiston keruumenetelmänä on puolistrukturoitu kyselylomake. Tutkimusprosessiin on osallistunut yhteistyökumppaneita ja sidosryhmiä alakouluympäristöstä, työelämästä ja KAMK:lta.

#### 4.1 Tutkimusasetelma

Tutkimukseen liittyy erilaisia käsitteitä ja teorioita. Tutkimuksessa käytettävät käsitteet esitellään ja määritellään mahdollisimman tarkasti. (Yli-Luoma 2001, 12.) Empiirinen tutkimus tarkoittaa kokemuksiin tai havaintoihin perustuvaa tutkimusta (Nummenmaa 2004, 19). Empiirisen tutkimuksen tutkimusasetelma koostuu kolmesta asiasta: tutkimusongelmasta, aineistosta ja menetelmästä. Tutkimusongelma on keskeinen, sillä se johtaa aineiston kokoamista, käsittelyä ja analysointia. Tutkimuksen hyöty riippuu olennaisesti tutkimusongelman määrittelyn onnistumisesta. Empiirisen osan suunnittelu ja toteutus selkiytyvät, kun tutkija tietää, mihin hän on hakemassa vastausta. (Heikkilä 2004, 23.)

Opinnäytetyön keskeisiä käsitteitä ovat liikunta ja ravinto. Opinnäytetyön rajauskäsitteitä ovat varhaisnuori, varhaisnuoruus ja terveet elämäntavat. Opinnäytetyön raportoinnissa käytetään vaihtelevasti asiayhteyteen liittyviä käsitteitä varhaisnuori, koululainen ja oppilas. Näillä tarkoitamme Kuhmon perusopetuksen Kontion koulun 5.- ja 6. – luokkalaista eli 11–12 – vuotiaita lapsia.

#### 4.2 Kontion koulun 5.- ja 6.-luokkalaisten vastaajina ja tutkimuskuvio

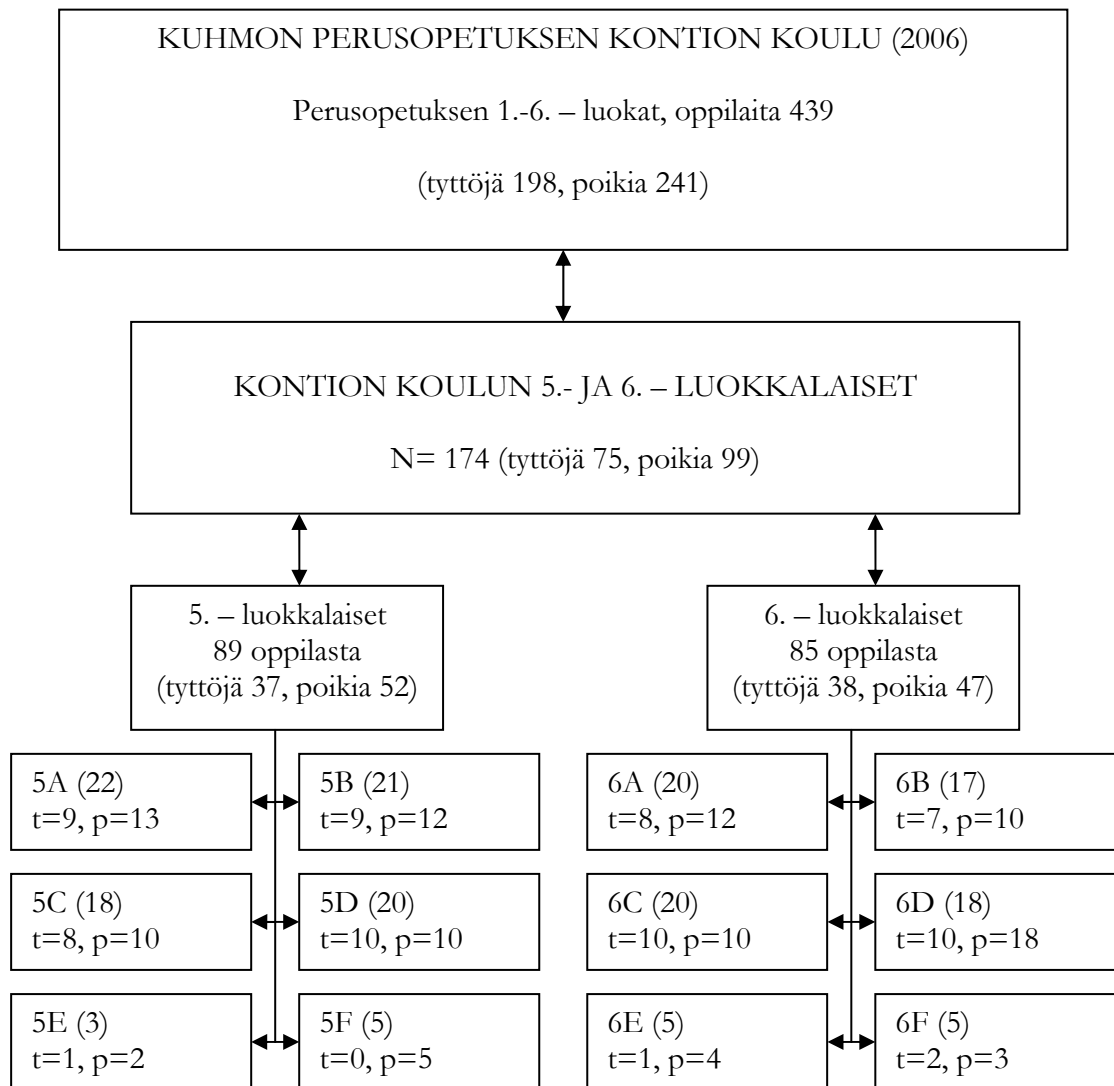
Kokonaistutkimuksen kohteena on jokainen perusjoukon eli populaation jäsen. Kokonaistutkimus kannattaa tehdä varsinkin, jos kyseessä on kyselytutkimus. (Heikkilä 2004, 33). Empiirisessä tutkimuksessa pyritään etsimään kerätystä kohdejoukosta säännönmukaisuuksia ja yleisiä ominaisuuksia (Nummenmaa 2004, 20).



Terveet elämäntavat – hankkeen tarkoituksena oli kainuulaisten ja kostamuslaisten 11–12 vuotiaiden lasten terveiden elämäntapojen esille tuominen. Opinnäytetyön kohdejoukko muodostui luonnollisesti hankkeen oman kohderyhmän kautta. Valitsimme aineistonkeruun kohdejoukoksi Kuhmon perusopetuksen 5.- ja 6. – luokkalaiset, sillä halusimme kohdistaa opinnäytetyön toteuttamisen kotipaikkakunnallemme. Terveet elämäntavat – hankkeen projektityöntekijä Jonninen suhtautui alusta alkaen ehdotukseemme myönteisesti. Aiheanalyysin ja tutkimussuunnitelman esitysten ja hyväksymisen jälkeen laadittiin kirjallinen toimeksiantosopimus (LIITE 1).

Kyseessä oli kokonaistutkimus, jonka perusjoukkona olivat Kuhmon perusopetuksen Kontion 5. ja 6. – luokkalaiset (N=174). Kyselyyn vastasi 133 oppilasta. Vastausprosentti oli 76. Vastanneista 5.-luokkalaisia oli 67 ja 6.-luokkalaisia 66. Tyttöjä kyselyyn vastanneista oli 62 ja poikia 71. Tutkimuslupa (LIITE 2) anottiin Kuhmon perusopetuksen Kontion koulun rehtori Viléniltä.

Alaikäinen saa olla tutkimuksessa mukana, jos tuloksia ei voi saavuttaa muilla tutkittavilla. Tutkimuksesta saa aiheutua vain vähäinen vahingon vaara tai rasitus alaikäiselle. (Finlex 1999.) Kontion koulun 5.- ja 6. – luokkalaisten vanhemmilta kysyttiin kirjallinen suostumus (LIITE 3), koska opinnäytetyön perusjoukon jäsenet olivat alaikäisiä. Opinnäytetyöhön jätti osallistumatta 41 oppilasta (24 %). Opinnäytetyöhön ei saanut vanhemmiltaan lupaa osallistua 22 oppilasta. Kieltäytyjiä oli poikia enemmän kuin tyttöjä. Luokka-asteittain ei ollut suuria eroja kieltäytyjien määrässä. Eräät vanhemmat kertoivat myöhemmin meille antaneensa lapselleen luvan osallistua tutkimukseen, mutta heidän lapsensa kieltäytyivät osallistumisesta kyselyyn. Tutkimukseen osallistumisluvan saaneista oppilaista 19 (11 %) oli aineistonkeruupäivinä sairaana, matkoilla tai koulun orkesteriharjoituksissa. Poissaolijoille ei järjestetty uusintakyselyä, koska se olisi vaatinut erikoisjärjestelyjä.



KUVIO 4. Kuhmon perusopetuksen Kontion koulun 5.- ja 6. – luokkalaiset (Kontion koulu 2006)

Yllä olevassa kuviossa (KUVIO 4) on havainnollistettu opinnäytetyön perusjoukkoa numeerisesti sukupuolittain, luokka-asteittain ja luokittain. Lyhenne t tarkoittaa tyttöjä ja lyhenne p tarkoittaa poikia. Kuhmon perusopetuksen Kontion koulun koko oppilasmäärästä 5.- ja 6-luokkalaisten osuus on lähes 40 %. Opinnäytetyön perusjoukossa 5.- ja 6.- luokkalaisten määrä on lähes saman verran. Vastaavasti 5.- ja 6. – luokkalaisten poikia on 14 % enemmän kuin tyttöjä.

### 4.3 Kyselylomakkeen laadinta

Tutkimusmetodin eli menetelmän valintaa ohjaa se, keneltä, mistä ja minkälaista tietoa etsitään. Tutkimusmenetelmä ja – ongelma ovat tiiviissä yhteydessä toisiinsa. Jos halutaan saada selville, mitä ihmiset tekevät yksityiselämässään, voidaan käyttää kyselylomaketta. Eettiset seikat määräävät menetelmien valintaa. Jos haluaa esimerkiksi kerätä tutkimusaineiston kouluympäristöstä, on sovittava rehtorin ja opettajien kanssa käytännön järjestelyistä. Tutkimusaineiston kerääminen ei saa loukata tutkittavien yksityisyyttä tai henkilöllisyyttä. (Hirsjärvi ym. 2005, 172–175.) Kun tutkitaan lasten elinoloja ja hyvinvointia, tietoja tulisi kysyä lapsilta itseltään. Lomakkeen suunnittelussa otetaan huomioon lasten kielelliset ja tiedolliset taidot. (Tilastokeskus 2007.) Määrällisen tutkimuksen tavoite on oltava täysin selvillä, ennen kuin kyselylomakkeen laatiminen aloitetaan. Tutkijan täytyy tietää, mihin kysymyksiin hän etsii vastauksia. On tiedettävä, mitkä ovat ne taustatekijät eli selittävät muuttujat, joilla on vaikutusta tutkittaviin asioihin eli selittäviin muuttujiin. (Heikkilä 2004, 47.)

Kyselylomaketta laadittaessa teoreettiset käsitteet operationaalistetaan. Tämä tarkoittaa, että tutkimuksen teoreettiset käsitteet ilmaistaan mitattavassa muodossa. Sen avulla pyritään saamaan kattava vastaavuus tutkimuksen teoreettisille ja kokemuseräisille käsitteille. (Hirsjärvi ym. 2005, 145–146; Tilastokeskus 2006.) Lähteet, joita käytetään teorian kuvaamiseen, antavat sopivia kysymyksiä kyselylomaketta varten. Väitöskirjoista tai muista tutkimuksista voi löytyä valmiita kysymyksiä. (Yli-Luoma 2001, 30.) Empiirisen eli kokemuseräisen tutkimuksen mittauskohteena ovat aina muuttujat. Muuttujalla tarkoitetaan mitattavaa ominaisuutta, jonka avulla voi saada erilaisia arvoja. (Nummenmaa 2004, 33; Valli 2001, 106.) Kyselylomakkeen jokaisesta kysymyksestä muodostetaan muuttuja, kun ne syötetään tietokoneelle tilastollisesti käsiteltävään muotoon (Valli 2001, 106; Yli-Luoma 2001, 27).

Kysymyslomakkeen laadinnassa selvyys on tärkeintä. Sen tulisi olla helposti täytettävä ja ulkoasultaan moitteeton. Avoimien kysymysten vastauksille pitää olla riittävästi tilaa. (Holopainen & Pulkkinen 2001, 10; Valli 2001, 29–30; Hirsjärvi ym. 2005, 193.) Tarkkoja sääntöjä kysymyslomakkeen laadintaan ei ole (Hirsjärvi ym. 2005, 191). Kysymysten muoto voi antaa virheellistä tietoa tutkimustuloksiin. Vastaaja voi ajatella eri tavalla kuin laatija, jolloin tutkimustulokset voivat vääristyä. Tämän vuoksi kyselylomakkeen esitestauksella on ensiarvoisen tärkeä merkitys. Kysymysten pitää olla selkeitä, jottei väärinymmärtäminen mahdollistuisi. Kysymykset laaditaan tutkimusongelmien mukaisesti. (Valli 2001, 28–32.)

Kyselylomake on menetelmänä tehokas, koska se säästää tutkijan aikaa ja vaivannäköä. Strukturoituihin monivalintakysymyksiin tutkija laatii valmiiksi numeroidut vastausvaihtoehdot. Vastaaja rengastaa valmiin vastausvaihtoehdon tai useampia vaihtoehtoja, jos sellainen ohje on annettu. Monivalintakysymys auttaa vastaajaa tunnistamaan asian, ilman että hänen pitäisi muistaa se. Tästä syystä monivalintakysymyksiin vastaamisen oletetaan olevan helppoa ja nopeaa. (Hirsjärvi ym. 2005, 184, 188.)

Strukturoidut kysymykset ovat mahdollisia silloin, kun tiedetään mahdolliset vastausvaihtoehdot ja niitä on rajoitetusti. Strukturoitujen kysymysten tarkoituksena on vastausten käsitteilyn yksinkertaistaminen. Kun vastaajille tarjotaan valmiita vaihtoehtoja, vastaamisen esteenä ei ole kielivaikeudet. Strukturoituja kysymyksiä, joissa vastausvaihtoehtoja on vain kaksi, kutsutaan dikotoimiseksi. (Heikkilä 2004, 50–51.)

Puolistrukturoitukysymys on strukturoidun ja avoimen kysymyksen välimuoto eli valmiiden vastausvaihtoehtojen jälkeen esitetään avoin kysymys. Avoimen vaihtoehdon avulla on mahdollisuus saada esiin näkökulmia, joita tutkija ei ole etukäteen osannut ajatella. Avoimessa kysymyksessä esitetään vain kysymys ja jätetään tyhjä tila vastausta varten. Avoin kysymys sallii vastaajan ilmaista itseään omin sanoin, eikä ehdota valmiita vastauksia. Se antaa tutkijalle mahdollisuuden tunnistaa vastaajan motivaatioon liittyviä seikkoja. (Heikkilä 2004, 52; Hirsjärvi ym. 2005, 187–190.)

Avoimet kysymykset ovat kysymyksiä, joissa esitetään vain kysymys ja jätetään tyhjä tila vastausta varten (Hirsjärvi ym. 2005, 187). Avointen kysymysten avulla voidaan saada uusia näkökulmia tutkimustuloksiin. Vastaukset voivat sisältää persoonallisia ja hauskoja kommentteja, joita voi hyödyntää tutkimuksessa. Avoimet kysymykset ovat tarkoituksenmukaisia silloin, kun vastaajan mielipiteitä ei tiedetä etukäteen. (Heikkilä 2004, 49–50.)

Kyselylomake (LIITE 4) laadittiin varhaisnuoren liikuntaan ja ravintoon liittyvän tietoperustan pohjalta. Lisäksi hyödynsimme STM:n (1999) Yläasteen kouluruokailu 1998 – tutkimusraporttia. Käytimme kysymyksiä laatiessamme lähteenä myös Simojoen ja Huhtalan (1999) Liikunnallisten nuorten ruokailutottumukset ja niihin vaikuttavat tekijät – pro gradua.

Kyselylomakkeeseen laadittiin strukturoituja ja puolistrukturoituja sekä avoimia kysymyksiä. Kyselylomake oli kahdeksan sivuinen ja sisälsi 31 kysymystä. Strukturoituja monivalintakysymyksiä oli 14 (kysymysnumerot 1-2, 4-5, 8, 11, 18, 21, 23–25, 27–30) ja puolistrukturoituja monivalintakysymyksiä oli 13 (kysymysnumerot 3, 6, 9-10, 12–16, 19–20, 22, 26). Monivalin-

takysymysten vaihtoehtojen vaihteluväli oli kahdesta yhteentoista. Avoimia kysymyksiä kyselylomakkeessa oli neljä (kysymysnumerot 7, 12, 17, 31). Viidellä ensimmäisellä kysymyksellä selvitettiin vastaajien taustatietoja. Kysymyksillä 6-15 haettiin vastausta varhaisnuorten liikuntatottumuksista ja kysymyksillä 16–30 ravintotottumuksista. Kyselylomakkeen viimeisessä kysymyksessä (kysymysnumero 31) haluttiin saada tietoa siitä, mitä liikunta ja ravinto merkitsevät henkilökohtaisesti varhaisnuorille.

Vanhemmille suunnatussa kirjallisessa suostumuslomakkeessa kerrotaan pääpiirteet opinnäytetyöprosessista. Tällöin saatekirjeessä ei tarvitse toistaa tutkimuksen yksityiskohtia. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2001.) Kyselylomakkeen yhteydessä oppilaat saivat saatekirjeen (LIITE 4), jossa kerrottiin lyhyesti Terveet elämäntavat – hankkeesta. Saatekirjeessä painotettiin aineiston käsittelemisestä luottamuksellisesti. Lisäksi korostimme aineistonkeruutilanteessa kyselylomakkeen palauttamista nimettömänä. Saatekirje sisälsi vastauslomakkeen yksityiskohdaiset täyttöohjeet. Saatekirje käytiin läpi ennen kyselylomakkeen täyttämistä jokaisessa luokassa.

TAULUKKO 1. Muuttujat ja niitä vastaavat kyselylomakkeen kysymysten numerot

| Muuttujat                     | Kysymykset |
|-------------------------------|------------|
| <b>Taustamuuttujat</b>        |            |
| – sukupuoli                   | 1          |
| – perussairaus                | 10, 16     |
| – perhesuhteet                | 3          |
| – vanhempien työssäkäynti     | 4          |
| – asuinpaikka                 | 5          |
| – luokka-aste                 | 2          |
| <b>Selitettävät muuttujat</b> |            |
| Liikunta                      |            |
| – koulu                       |            |
| *välitunnit                   | 13         |
| *liikuntatunnit               | 7, 15      |
| *koulumatkat                  | 6          |
| – vapaa-aika                  | 8, 9, 14   |
| *liikuntaseurat               | 11         |
| *harrastukset                 | 12         |
| Ravinto                       |            |
| – ruokailurytmi               | 18, 30     |
| – ateriasisältö               | 17, 29     |
| *aamupala                     | 19, 20     |
| *lounas                       | 21, 22     |
| *välipala                     | 25, 26     |
| *päivällinen                  | 28         |
| – ruokailuympäristö           | 23, 24, 27 |

Yllä oleva taulukko (TAULUKKO 1) sisältää opinnäytetyön muuttujat ja niitä koskevat kysymysten numerot. Muuttujien avulla on rajattu aihetta niihin tekijöihin, joilla on merkitystä

varhaisnuorten ravinto- ja liikuntatottumuksille. Selitettävät muuttujat on muodostettu varhaisnuorten ravintoon ja liikuntaan liittyvän teorian tiedon perusteella.

#### 4.4 Kyselylomakkeen esitestaus

Kyselylomakkeen valmistelussa käytetään esitestausta, jolla voidaan tarkistaa näkökohtia ja korjata kysymysten muotoilua varsinaista aineiston keruuta varten. Kyselylomakkeen esitestaus eli kokeilu on välttämätöntä. (Paunonen & Vehviläinen-Julkunen 1997, 24; Hirsjärvi ym. 2005, 193.) Esitestauksen avulla tarkastellaan suunnitellun kyselylomakkeen toimivuutta. Samalla arvioidaan käytettyä aineistonkeruuvälinettä. Esitestauksen kautta tutkija saa palautetta kyselylomakkeesta ja erilaisista kyselytilanteeseen liittyvistä asioista ennen varsinaista aineiston keruuta. (Paunonen & Vehviläinen-Julkunen 1997, 24.)

Vanhemmille tarkoitetut suostumuslomakkeet jaoinme Kontion koulun 5.- ja 6. – luokkalaisten oppilaille henkilökohtaisesti. Samalla esittelimme itsemme ja kerroimme oppilaille opinnäytetyöprosessista. Vanhemmille suunnatussa suostumuslomakkeessa oli maininta kyselylomakkeen esitestauksesta. Esitestaukseen valittiin kahdeksan oppilasta siitä perusjoukosta (n=152), joiden vanhemmat antoivat suostumuksen kyselyyn osallistumisesta. Esitestauspäivänä valittiin jokaisesta luokasta yksi oppilas. Hän oli aakkosjärjestyksessä luokan kahdeksas oppilas. Esitestauksessa mukana olleet oppilaat osallistuivat aineiston keruuseen. Kontion koulussa on niin sanottuja normaaliopetukseen kuuluvia 5.- ja 6. – luokkia yhteensä kahdeksan. Kontion koululla on luokkamutoista erityisopetusta kahdessa ryhmässä, jotka ovat 5E-6E -ja 5F-6F -luokat. Näissä luokissa oppilailla on oppimis- ja sopeutumisvaikeuksia. Vasta esitestauksen jälkeen kävi ilmi, että edellä mainitut luokat kuuluvat myös perusopetukseen. Tämän vuoksi näiden luokkien oppilaita ei ole osallistunut lomakkeen esitestaukseen. He osallistuivat opinnäytetyön aineiston keruuseen.

Kyselylomake esitettiin tammikuussa 2007 Kuhmon Kontion koulun kirjastossa rehtorin ja luokanopettajien kanssa ennalta sovittuna ajankohtana. Esitestauspaikka oli rauhallinen ja esitestauksen aikana ei ollut häiriötekijöitä. Esitestaukseen osallistui 3 tyttöä ja 5 poikaa. Jokainen oppilas vastasi kyselylomakkeeseen itsenäisesti. Kävimme kyselylomakkeen yhdessä läpi oppilaiden kanssa piirtoheitintä apuna käyttäen. Oppilailla oli esitestauksen aikana mahdollisuus tehdä vapaasti kysymyksiä kyselylomakkeesta. Oppilaat olivat aktiivisia ja he antoivat meille useita kyselylomakkeeseen liittyviä muutosehdotuksia, jotka huomioitiin lopullises-

sa kyselylomakkeessa. Aikaa esitestaukseen käytettiin noin 45 minuuttia. Esitestaukseen käytetyn ajan perusteella varmistui varsinaiseen aineiston keruuseen käytettävä aika. Esitestaukseen osallistuneiden nimiä ei käytetty suullisesti tai kirjallisesti missään vaiheessa opinnäytetyöprosessia.

#### 4.5 Aineiston keruu

Suunnitelmallista kyselytutkimusta kutsutaan survey-tutkimukseksi (Heikkilä 2004, 19). Se on yksi kolmesta perinteisestä tutkimusstrategiasta eli tutkimuksen menetelmällisten ratkaisujen kokonaisuudesta (Hirsjärvi ym. 2005, 123, 125). Kyselytutkimus on tehokas ja taloudellinen tapa kerätä tietoa silloin, kun tutkittavia on paljon. Survey-tutkimuksen aineisto kerätään tutkimuslomaketta käyttäen. (Heikkilä 2004, 19.) Aineiston keräämisessä on huolehdittava kyselyihin vastaajille annettavista ohjeista, kyselylomakkeesta ja sen testauksesta (Paunonen & Vehviläinen-Julkunen 1997,24). Aineiston keräämisessä tulee aina noudattaa suurta huolellisuutta. On tärkeää, että kaikki tulokset ovat käytettävissä, kun aineistoa alkaa analysoida. (Nummenmaa 2004, 30.) Informoitu kysely on yksi kontrolloidun kyselyn muoto. Informoidussa kyselyssä tutkija jakaa lomakkeet henkilökohtaisesti. Lomakkeita jakaessa tutkija kertoo samalla tutkimuksen tarkoituksesta, ohjaa kyselyä ja vastaa kyselyyn osallistujien kysymyksiin. (Hirsjärvi ym. 2005, 185–186.)

Kyselytutkimuksiin liittyy aina toistuva harhan mahdollisuus. Kouluikäisten vastauksiin vaikuttavat erityisesti ympäristöstä, vanhemmista, kavereista ja opettajista johtuvat paineet. Koululaisia voi kiinnostaa aikuisten ärsyttäminen ja tämä vaikuttaa vastauksiin. On oletettavaa, että osa oppilaista vastaa kyselyyn tunnollisesti ja osa teeskentelee vastaavansa. (Uutela 2005, 62.)

Opinnäytetyö oli kokonaistutkimus, jonka perusjoukkona olivat Kuhmon perusopetuksen Kontion koulun 5.- ja 6. – luokkalaiset (N=174). Jaoin 2007 tammikuun alussa oppilaille luokittain kirjalliset suostumuslomakkeet, jotka pyysimme näyttämään vanhemmille. Samassa yhteydessä kerroimme oppilaille opinnäytetyömme aiheesta. Saimme kirjalliset suostumukset 5.- ja 6. – luokkalaisten vanhemmilta tammikuun puolessa välissä. Oppilaat palauttivat suostumukset luokanopettajille, jotka toimittivat lomakkeet Kontion koulun kansliaan. Haimme suostumukset sovittuna ajankohtana kansliasta. Opettajat olivat toimittaneet suostumuslomakkeet kansliaan suljettavaan kansioon.



Aineistonkeruutilanteessa jaoimme kyselyyn osallistuville oppilaille (n=133) laatimamme saatekirjeen kyselylomakkeen mukana. Kävimme saatekirjeen läpi suullisesti jokaisen luokan kanssa erikseen. Aineiston keruu toteutettiin jokaisen luokan kohdalla ennalta sovitun oppitunnin aikana. Kontion koulun rehtori Vilén oli yhdessä opettajien kanssa sopinut ajankohdat, jotka heille sopivat. Jaoimme ja keräsimme kyselylomakkeet henkilökohtaisesti. Jokainen oppilas vastasi kyselylomakkeeseen itsenäisesti ja nimettömästi, joten yksittäisiä vastaajia ei voitu tunnistaa tutkimusprosessin aikana. Oppilaat, jotka eivät olleet saaneet vanhemmiltaan lupaa osallistua kyselyyn, eivät olleet läsnä kyselytilanteessa. He olivat luokanopettajan kanssa tai itsenäisesti erillisessä tilassa.

Kontion koulun rehtori Vilén oli suunnitellut aineiston keruun aikataulun luokittain ja ilmoitti meille luokat ennakkoon. Aineisto kerättiin kontrolloidusti informoituna kyselynä kahtena perättäisenä päivänä helmikuussa 2007. Kysely toteutettiin neljässä luokassa itsenäisesti ja yhdessä luokassa olimme molemmat. Riikka toteutti kyselyn 5A, 5B, 6B sekä 5-6 EF – luokissa ja Päivi 5C, 5D, 6A sekä 6D -luokissa. Yhdessä keräsimme aineiston 6C – luokasta. Aineiston keruuseen käytetty kokonaisaika oli viisi oppituntia.

Aalbrg ja Siimes (1999, 65) toteavat, että kypsymättömyys on varhaisnuoruuteen kuuluva ominaisuus. Siihen liittyy lyhytjännitteisyyttä ja nopeasti asiasta toiseen siirtymistä. Aineiston keräämisestä olimme sopineet keskinäiset toimintaperiaatteet. Kyselyn aluksi painotettiin, ettei sen aikana oppilaiden keskusteleminen luokkakavereiden kanssa ollut luvallista. Kyselylomake edettiin kysymys kerrallaan, joka tuki oppilaiden keskittymistä kyselytilanteessa. Havaintovälineenä käytettiin piirtoheitintä.

Oppilailla oli aineiston keruutilanteessa mahdollisuus esittää tarkentavia kysymyksiä. Kysymyksiä tuli muutamia ja ne olivat aiheellisia. Esimerkiksi joidenkin 5.- ja 6. – luokkalaisten vanhemmista toinen oli viikot töissä toisella paikkakunnalla. Tällöin oppilaita mietitytti muun muassa kysymykset 3. ”*Kenen tai keiden kanssa asut?*” ja 27. ”*Kenen kanssa yleensä syöt kotona päivällistä eli iltaruokaa?*” Ohjasimme oppilaita vastaamaan heidän ydinperheidensä mukaisesti. Kyselyn aikataulu toteutui joka luokassa suunnitelman mukaisesti. Monet oppilaat kertoivat kyselylomaketta palauttaessaan, että heistä oli mukava osallistua kyselyyn ja saada vaihtelua koulupäivään.

## 5 AINEISTON KÄSITTELY JA ANALYYSI

Kvantitatiivisen eli määrällisen aineiston analyysivaiheessa aineisto aluksi tarkastetaan, jonka jälkeen käytetään suunniteltuja tietokonepohjaisia analyysimenetelmiä. Näitä ovat kvantitatiivisissa tutkimuksissa frekvenssit, prosentit sekä tilastolliset analyysit. (Paunonen & Vehviläinen-Julkunen 1997, 24.) Hirsjärven ym. (2005, 211) mukaan analyysitapojen valinta ei määräydy mekaanisesti jonkin säännön mukaan. Tavallisesti ajatellaan, että analyysi tehdään sen jälkeen, kun aineisto on kerätty ja järjestetty. Kyseinen tutkimusaineiston analyysi soveltuu hyvin sellaiseen tutkimukseen, jossa tietoja on kerätty kyselylomakkeella.

Kun olimme keränneet aineiston varhaisnuorten ravinto- ja liikuntatottumuksista, tarkastimme kyselylomakkeet. Numeroimme eli koodasimme vastauslomakkeet juoksevalla numeroinnilla aineiston käsittelyn helpottamiseksi ja tietojen tarkistamiseksi jälkepäin. Yhtään kyselylomaketta ei tarvinnut hylätä. Määrällisen aineiston analyysi toteutettiin SPSS 13.0 for Windows – tilastollisella tietojenkäsittelyohjelmalla. Määrittelimme muuttujien tyytit ja syötimme strukturoitujen kyselylomakkeiden ennalta koodatut tiedot SPSS – ohjelmaan numeerisessa muodossa.

Tuloksia on esitetty vastaajalukuina, prosentteina, keskiarvoina ja hajontalukuina. Osa tuloksista havainnollistettiin pylväs- ja ympyrädiagrammeilla. Kuvio on sopiva tapa esittää asioita, kun halutaan antaa nopea kokonaiskuva tutkimustuloksista (Valli 2001, 47). Opinnäytetyön pylväs- ja ympyrädiagrammit ovat nähtävissä luvussa seitsemän. Kysymyskohtaiset vastaajaluvut ja prosenttijakaumat ovat nähtävissä kyselylomakkeessa (LIITE 4). Oppilaat vastasivat lähes kaikkiin kyselylomakkeen kysymyksiin. Kysymyksen 23 b) kohdan vastausprosentti oli 86. Joitakin kysymyskohtaisia vastauksia jouduttiin hylkäämään, koska osa oli valinnut useamman vaihtoehdon kuin kysymyksessä oli ohjattu. Lisäksi esimerkiksi kysymykseen 24 vastatessaan oppilaat olivat merkinneet rastin kyllä ja ei – vaihtoehtojen välille. Nämä vastaukset hylättiin.

Kyselylomakkeen viimeinen kysymys (31) oli avoin kysymys, joka käsitteli liikunnan ja ravinnon merkitystä varhaisnuorelle. Sisällön analyysin aloitimme kirjoittamalla vastaukset sanasta sanaan Word – tekstinkäsittelyohjelmalle. Jokaisen oppilaan vastauksen alkuun merkitsimme niin sanotun kysymyslomakkeen koodinumeron. Kirjoitimme liikuntaan ja ravintoon liittyvät vastaukset allekkain vastaajakohtaisesti. Materiaalia muodostui noin kymmenen sivua. Seu-

raavaksi luimme vastaukset yhdessä useaan kertaan. Ravintoon ja liikuntaan liittyviin vastauksiin perehdyimme erikseen. Sen jälkeen ryhmittelimme kartongille samankaltaiset vastaukset, joista muodostui alateemat. Alateemat ryhmiteltiin samaa tarkoittaviksi yläteemoiksi. Liikunnan ja ravinnon merkityksestä varhaisnuorille erottui selkeästi muutamia pääkohtia (LIITE 5).

Sisällön analyysi on vaiheittainen prosessi, joka alkaa aineiston lukemisella. Aineiston lukemista seuraa aineiston pelkistäminen. Siinä aineistosta poimitaan alkuperäisilmaisuja ja niistä muodostetaan lyhyitä pelkistettyjä ilmaisuja. Sen jälkeen tutkija ryhmittelee ne ilmaisut, jotka näyttävät kuuluvan yhteen. (Kyngäs & Vanhanen 1999, 5-7.)

Induktiivinen eli aineistolähtöinen sisällön analyysi on monivaiheinen. Se alkaa aineiston lukemisella. Seuraava vaihe on aineiston pelkistäminen, jossa aineistosta poimitaan alkuperäisilmaisuja. Alkuperäisilmaisuista muodostetaan lyhyitä pelkistettyjä ilmaisuja. Pelkistetyt ilmaukset ryhmitellään ja niistä muodostetaan alakategorioita eli alaluokkia. Alakategorioista muodostuvat yläkategoriat. (Kyngäs & Vanhanen 1999, 5–7.) Luokkia verrataan toisiinsa. Niiden välisiä yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia tarkastellaan. Aineiston avulla muodostettuja kategorioita puolletaan ja horjutetaan. Analyysin lopputulokseksi yläkategorioista muodostuu yhdistävä kategoria. (Paunonen & Vehviläinen-Julkunen 1997, 144.)

Induktiivisessa sisällön analyysissä päättely etenee yksittäisestä tapauksesta laajempaan kokonaisuuteen. Toinen tapa on edetä deduktiivisesti eli aikaisempia käsitejärjestelmiä käytetään hyväksi, jolloin laajempaa kokonaisuutta lähdetään soveltamaan yksittäiseen tapaukseen. (Kiikkala & Krause 1997, 74; Kyngäs & Vanhanen 1999, 5.) Kummankin aineiston analyysin kautta syntyvät tulokset ja niiden tulkinta sekä johtopäätökset. (Paunonen & Vehviläinen-Julkunen 1997, 144.)

Mikään sääntö ei määrää mekaanisesti analyysitavan valintaa (Hirsjärvi ym. 2005, 211). Eri tutkimusmenetelmien samanaikaisesta käytöstä käytetään termiä triangologia. Siinä voidaan yhdistää määrällisiä tai laadullisia tutkimusmenetelmiä. Triangulaatiota voidaan käyttää erilaisiin tutkimusaineistoihin saman ongelman ratkaisemiseksi. Keräämällä erityyppisiä aineistoja pyritään saamaan monipuolisempi ja rikkaampi kuva tutkimusaiheesta. (Paunonen & Vehviläinen-Julkunen 1997, 225.)

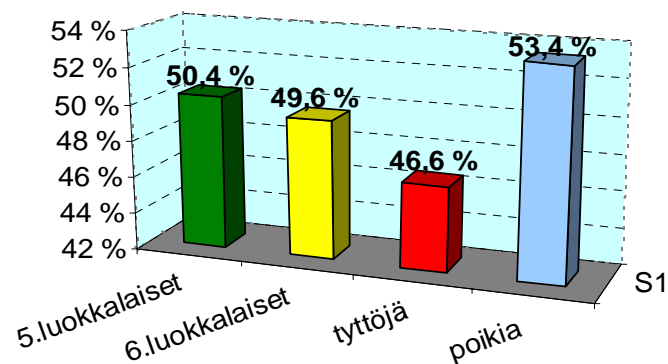
Samanaikaisessa triangulaatiossa yleensä määrällinen tai laadullinen lähestymistapa on ensisijainen. Määrällinen analyysi voi olla ensisijainen, jonka lisäksi osa tutkittavasta asiasta kuva-

taan laadullisesti. Esimerkkinä tällaisesta tutkimuksesta on strukturoitu kyselylomake, johon liitetään muutamia avoimia kysymyksiä. Avoimilla kysymyksillä pyritään antamaan tutkittavalle mahdollisuus ilmaista asia omin sanoin. Vastaukset voidaan analysoida induktiivisella eli aineistolähtöisellä sisällön analyysillä. (Paunonen & Vehviläinen-Julkunen 1997, 226–227.) Janhosen ja Nikkosen (2001, 40) mukaan moni aloitteleva tutkija käyttää sisällönanalyysiä ensimmäisenä analyysimenetelmänään.

Erään kyselylomakkeen viimeisen kysymyksen vastaus nousi opinnäytetyön otsikoksi. Mielestämme oppilas oli vastauksessaan hyvin yhdistänyt liikunnan ja ravinnon merkityksen. Kyseinen toteamus kuvaa ja peilaa varhaisnuoren ajatusmaailmaa.

## 6 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET

Kyselylomakkeeseen (LITTE 4) on merkitty vastaajaluvut ja prosenttijakaumat kysymyskohtaisesti. Alla olevassa kappaleessa taustakysymysten tulokset on ilmaistu vastaajaluvuin. Kyselyyn osallistuneiden oppilaiden prosentuaalinen jakautuminen luokka-asteittain ja sukupuolittain on havainnollistettu pylväsdiagrammilla. Ravintoon ja liikuntaan liittyvät tulokset on ilmaistu kysymyskohtaisesti vastaajaluvuin. Kysymyksien 7, 8 ja 29 tuloksien keskiarvot on merkitty tekstissä merkinnällä X ja keskihajonnat merkinnällä S. Kysymysten 8, 9, 27 ja 29 tulokset on havainnollistettu pylväs- tai ympyrädiagrammein.



KUVIO 5. Kyselyyn osallistuneet oppilaat luokka-asteittain ja sukupuolittain (n=133)

Yllä olevassa kuviossa (KUVIO 5) olemme havainnollistaneet kyselyyn osallistujien prosentuaalisia osuuksia. Kuhmon perusopetuksen Kontion koulun 5.- ja 6.-luokkalaisia on 174 oppilasta, joista 133 oppilasta vastasi kyselyyn. Vastausprosentti oli 76 %. Vastanneista 67 oppilasta oli 5.-luokkalaisia ja 66 oppilasta oli 6.-luokkalaisia. Kyselyyn vastasi 62 tyttöä ja 71 poikaa.

## 6.1 Taustatietoja varhaisnuorista

Opinnäytetyön kyselylomakkeella etsimme vastausta kysymykseen: minkälaiset ovat Kuhmon perusopetuksen Kontion koulun 5.- ja 6. – luokkalaisten ravinto- ja liikuntatottumukset. Esitämme varhaisnuorten liikunta- ja ravintotottumuksiin liittyvät tulokset erillisissä kappaleissa selvyuden vuoksi.

**Kysymyksellä kolme** selvitimme varhaisnuorten perhesuhteita. Kysymys oli monivalinta-tehtävä, jossa varhaisnuoret saivat ympäröidä niin monta vaihtoehtoa kuin oli tarpeen. Suurin osa varhaisnuorista (94) asui molempien vanhempiansa kanssa. Yli neljännes (39) oppilaista asui yksinhuoltaja perheessä. Uusioperheitä oli kahdeksan. Varhaisnuorista yli puolella (79) oli vähintään yksi veli ja yli kolmanneksella (53) vähintään yksi sisko.

**Kysymyksellä neljä** selvitimme varhaisnuorten vanhempien työssäkäyntiä. Oppilaista 88:lla eli kahdella kolmasosalla molemmat vanhemmat olivat työelämässä. Seitsemän oppilaan vanhemmista kumpikaan ei ollut työelämässä.

**Kysymyksellä viisi** selvitimme varhaisnuoren asuinpaikkaa. Varhaisnuorista 61 asui puolen-toista kilometrin säteellä Kuhmon keskustasta. Oppilaista 54 asui taajamassa eli noin 2-5 kilometrin päässä keskustasta. Varhaisnuorista 18 asui syrjäkylällä eli perukassa. Tämä tarkoittaa yli viiden kilometrin etäisyyttä keskustasta.

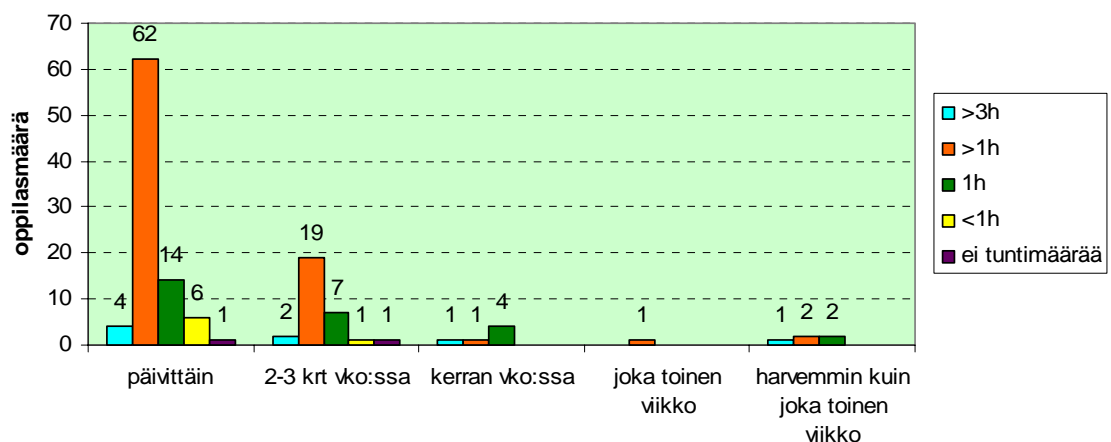
## 6.2 Varhaisnuorten liikuntatottumukset

**Kysymyksellä kuusi** selvitimme varhaisnuoren tapaa kulkea koulumatkansa. Varhaisnuorista 23 kulki koulumatkansa kävellen ja yli puolet (75) pyöräillen. Vanhempien kyydissä koulumatkansa kulki 7 ja koulukyydityksessä 27. Yhden oppilaan vastaus jouduttiin hylkäämään, koska hän oli valinnut useamman vaihtoehdon.

**Kysymyksessä seitsemän** tiedustelimme varhaisnuorilta heidän koululiikuntatuntien määrää. Varhaisnuorista 95 oppilasta kertoi heillä olevan kolme liikuntatuntia viikossa ja 35 kaksi liikuntatuntia viikossa (X 2,73/ S 0,5). Yksittäisiä vastauksia oli 4 tuntia, 7 tuntia ja 28 tuntia koululiikuntaa viikossa.

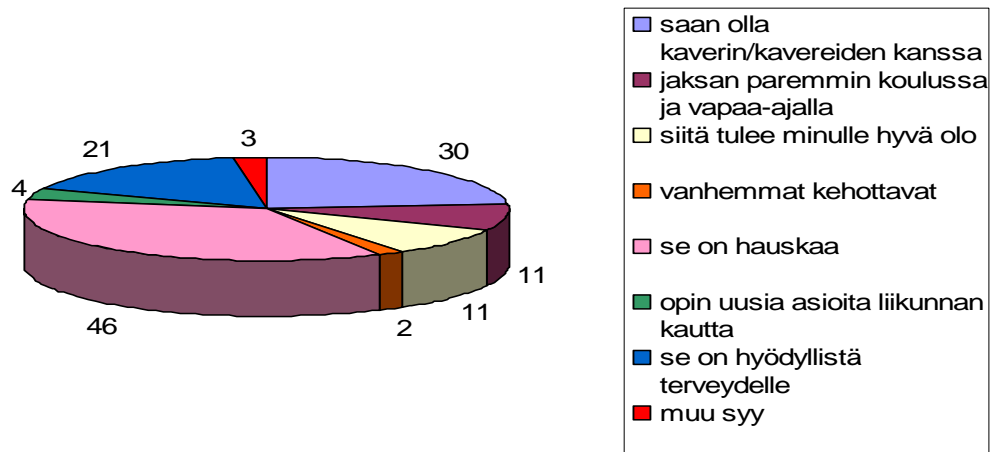
**Kysymyksellä kahdeksan** selvitimme varhaisnuorten liikkumista koululiikuntatuntien lisäksi. Kysymys oli kaksiosainen: ensin tiedusteltiin liikkumisen useutta ja toisena liikkumisen tuntimäärää. Varhaisnuorta pyydettiin huomioimaan vastauksessaan myös koulumatkat, jos hän kulki ne kävellen, pyöräillen tai potkurilla. Varhaisnuorista kaksi kolmasosaa (87) liikkui päivittäin ( $X$  0,55/  $S$  1,0) ja 30 oppilasta kaksi-kolme kertaa viikossa koululiikuntatuntien lisäksi. Yksi varhaisnuori ilmoitti, ettei harrasta liikuntaa ollenkaan koululiikuntatuntien lisäksi. Kolmen oppilaan vastaus jouduttiin hylkäämään, koska he olivat valinneet useamman vaihtoehdon.

Alla olevassa kuviossa (KUVIO 6) on tarkasteltu varhaisnuorten liikkumisaktiivisuutta tunteissa. Varhaisnuorista yli puolet (76) liikkuu päivittäin yhdestä kolmeen tuntia. Kuusi varhaisnuorta ilmoitti liikkuvansa päivittäin alle tunnin.



KUVIO 6. Koululaisten liikunta-aktiivisuus koululiikuntatuntien lisäksi

**Kysymyksellä yhdeksän** selvitimme varhaisnuoren merkittävintä syytä liikkumiseen. Varhaisnuorista 30 kertoi merkittävimmäksi syyksi, että saa olla kaverin tai kavereiden kanssa. Jaksamisen paremmin koulussa ja vapaa-ajalla ilmoitti 11 varhaisnuorista tärkeimmäksi syyksi liikkumiseen. Saman verran varhaisnuoria koki saavansa liikunnasta hyvän olon. Kaksi oppilasta ilmoitti merkittävimmäksi syyksi liikkumiselleen sen, että vanhemmat kehottavat. Kolmannes (46) oppilaista kertoi tärkeimmäksi syyksi liikkumisen hauskuuden. Avoimeen vaihtoehtoon kolme oppilasta vastasi: ”*en tykkää liikunnasta!*”, ”*vanhemmat pakottaa*” ja ”*kävelen paljon kerhoon.*” Viiden oppilaan vastaus jouduttiin hylkäämään, koska he olivat valinneet useamman kuin yhden vaihtoehdon. Seuraavalla sivulla olevassa kuviossa (KUVIO 7) on havainnollistettu vastausten jakautumista oppilasmäärittäin.



KUVIO 7. Varhaisnuorten merkittävin syy liikkumiseen (n=128)

**Kysymyksellä kymmenen** selvitimme varhaisnuorten liikuntaa rajoittavia tekijöitä. Varhaisnuorista lähes kaikilla (121) ei ollut liikuntaa rajoittavia tekijöitä. Oppilaista 12 ilmoitti liikuntaa rajoittavaksi tekijäksi seuraavia: astma, diabetes, fyysinen poikkeavuus ja luustotauti.

**Kysymyksellä 11** selvitimme harrastiko varhaisnuori liikuntaa yleensä yksin, kaverin, kavereiden, vanhempien, sisarusten vai urheilu- tai liikuntaseurassa. Varhaisnuorista 12 liikkui yleensä yksin. Koululaisista yli puolet (78) liikkui jonkun kaverin tai kavereiden kanssa. Vanhempien tai sisarusten kanssa liikkui vajaa viidennes oppilasta (22). Varhaisnuorista 19 ilmoitti liikkuvansa yleensä urheilu- tai liikuntakerhossa.

**Kysymyksellä 12** haimme vastausta varhaisnuorten mieluisimmasta liikuntalajista. Mieluisin liikuntalaji oli sähly 29 oppilaan mielestä. Seuraavaksi mieleisin liikuntalaji oli jääkiekko 11 oppilaan mielestä. Kolmanneksi suosituimpia liikuntalajeja olivat hiihto ja uinti, molemmat 10 oppilaan mielestä. Muita suosittuja liikuntalajeja olivat pesäpallo, tanssi, ratsastus ja jalkapallo. Vastauksista tuli esille yhteensä 32 eri mieluisinta liikuntalajia. Yksi oppilas jätti vastaamatta tähän kysymykseen.

**Kysymyksellä 13** selvitimme, mitä varhaisnuoret tekevät koulussa välitunnilla. Varhaisnuorista 57 pelasi jotain ulkopeliä välitunneilla. Jalkapalloa pelasi 25 oppilasta ja footbagia 20 oppilasta yleensä välitunnilla. Seuraavaksi suosituimmat välitunneilla pelatut ulkopelit olivat hippa viiden oppilaan mielestä ja pöntterö eli purkkis (Ojajarju & Helenius 1986, 69) kolmen oppilaan mielestä. Yksittäiset oppilaat ilmoittivat pelaavansa välitunneilla juoksupelejä,



miinusta ja seinistä. Oppilaista 28 kävelee yksin tai kavereiden kanssa välitunnilla. Oppilaista kolmannes (46) oleilee yksin tai kavereiden kanssa. Kahden oppilaan vastaus jouduttiin hylkäämään virheellisen vastaamisen vuoksi.

**Kysymyksellä 14** haimme vastausta siihen, mitä kielteisiä kokemuksia varhaisnuorille oli aiheutunut liikunnasta. Oppilaista 24 oli joskus loukkaantunut, joka tarkoittaa esimerkiksi käden murtumista tai nilkan nyrjähtämistä. Liikuntasuorituksen aikana helposti koki väsyneensä 12 oppilasta. Oppilaista 22 koki olevansa huonompi kuin toiset. Kuusi oppilasta koki liikunnan kielteiseksi muista syistä, kuten *”en tykkää”*, *”en pysty samaan kuin muut”*, *”jalat kipeytyvät”*, *”koulu-uinnit”*, *”kaaduin juoksuradalla ja naamasta tuli hirveästi verta ja kädestä..”* sekä *”jotkut on vähän ilkeitä.”* Yli puolella oppilaista (69) ei ollut kielteisiä kokemuksia liikunnasta.

**Kysymyksellä 15** selvitimme, millaisena varhaisnuoret kokivat koululiikuntatunnit. Reilusti yli puolet (78) kokivat, että liikuntatunnit olivat mielenkiintoisia ja kivoja. Oppilaista 22 kokivat liikuntatunnit virkistäviksi ja rentouttaviksi. Yksitoikkoisiksi ja tylsiksi liikuntatunnit koki joka kymmenes oppilas. Kilpailuhenkisiä ja nöyryyttäviä liikuntatunnit olivat 10 oppilaan mielestä. Yhdeksän oppilasta vastasi avoimeen kysymykseen seuraavasti: *”ei ole tekemistä”*, *”jotkut kivoja, jotkut eivät”*, *”niin kivoja, että pitäisi olla enemmän”*, *”joskus mukavia ja joskus tylsiä”* sekä *”joskus tylsiä.”* Yhden oppilaan vastaus jouduttiin hylkäämään, koska oli valinnut useamman kuin yhden vaihtoehdon.

### 6.3 Varhaisnuorten ravintotottumukset

**Kysymyksessä 16** tiedustelimme varhaisnuorten ruoka-aine allergioita tai sairautta joka vaikuttaa ruokavalioon. Yli kolme neljäsosalla (103) ei ollut ruokavalioon vaikuttavia ruoka-aine allergioita tai sairauksia. Ruoka-aine allergia tai sairaus oli 30 oppilaalla. Yleisin allergia oli laktoosi-intoleranssi eli maitosokerin imeytymishäiriö 15 oppilaalla. Kahdella oppilaalla oli kananmuna-allergia. Maitoallergiaa oli kolmella oppilaalla, samoin omena-allergiaa. Yhdeksän oppilasta oli moniallergisia. Yksittäisillä oppilailla oli sairautena kohonnut kolesteroli, allergiana sipuli tai sitrushedelmät.

**Kysymyksellä 17** selvitimme, mikä oli oppilaan lempiruoka. Suosituin ruoka oli makaronilaatikko 24 oppilaan mielestä. Toiseksi mieleisin oli broileripasta 18 oppilaan mielestä. Lasagne oli mieluisin ruokalaji 12 oppilaan mielestä ja pizza 11 oppilaan mielestä. Viidennek-

si suosituin ruokalaji oli pinaattiletut 9 oppilaan mielestä. Yksittäisiä vastauksia oli muun muassa pyykastike, perunamaito, kaalilaatikko, kalakeitto sekä rosvopaisti. Oppilaista neljä jätti vastaamatta tähän kysymykseen.

**Kysymyksellä 18** haimme vastausta, mitä aterioita varhaisnuori söi arkipäivisin. Kysymys oli monivalintatehtävä, jossa varhaisnuoret saivat ympyröidä niin monta vaihtoehtoa kuin oli tarpeen. Oppilaista lähes kaikki (129) söi aamupalan. Kaikki oppilaat ilmoittivat syövänsä lounaan eli kouluruoan joka arkipäivä. Välipalan söi 96 oppilasta ja päivällisen lähes kaikki (126) oppilasta. Iltapalan söi 119 oppilasta.

**Kysymyksellä 19** selvitimme, mitä varhaisnuori söi aamuisin. Tämä kysymys oli myös monivalintatehtävä. Varhaisnuorista 59 söi aamuisin viiliä tai jogurttia. Vastanneista hieman yli puolet oppilaista söi aamuisin puuroa, muroja tai myslä. Oppilaista 67 söi ruis- tai näkkileipää ja vaaleaa leipää 69. Leipärasvaa ilmoitti käyttävänsä 69 oppilasta. Oppilaista 46 käytti leivän päällä juustoa ja/tai leikkelettä 49 oppilasta. Yli kolmannes (46) oppilaista söi aamuisin hedelmiä, marjoja tai vihanneksia. Oppilaista neljä ei syö aamuisin mitään.

**Kysymyksellä 20** selvitimme, mitä varhaisnuori yleensä juo aamuisin. Maitoa tai piimää joi 54 varhaisnuorta. Oppilaista neljännes (32) joi teetä tai kaakaota. Kahvia joi aamuisin kuusi oppilasta. Oppilaista lähes joka viides (24) joi mehua. Yhdeksän oppilasta ilmoitti aamuisin juovansa vettä. Yksi oppilas ilmoitti, ettei juo aamuisin mitään. Seitsemän oppilaan vastaus jouduttiin hylkäämään, koska he olivat jättäneet vastaamatta kysymykseen tai valinneet useamman vaihtoehdon.

**Kysymyksellä 21** haimme vastausta mitä varhaisnuoret syövät yleensä koulun tarjoamalla aterialla eli lounaalla. Tähän kysymykseen vastatessaan oppilas sai ympyröidä kaikki häntä koskevat vaihtoehdot. Lähes kaikki oppilaat (132) ilmoitti syövänsä lämpimän ruoan kouluaterialla. Salaattia, raasteita ja vihanneksia kertoi syövänsä 122 oppilasta. Kouluaterialla leipää söi 124 oppilasta ja leivän päällä kevytlevitettä 103 oppilasta. Maitoa joi yli kaksi kolmas osaa (92) oppilasta, piimää 6 oppilasta ja vettä kolmannes oppilasta (44).

**Kysymyksessä 22** tiedustelimme varhaisnuorten mielipiteitä kouluruuasta. Kysymyksessä pyydettiin oppilasta valitsemaan kaksi vaihtoehtoa. Oppilaista lähes puolet (64) oli sitä mieltä, että kouluruoka on maukasta. Reilusti yli puolet (91) oppilaista kertoi kouluruoan olevan monipuolista. Kouluruoka oli yksipuolista 22 oppilaan mielestä ja mautonta 15 oppilaan mielestä. Oppilaista lähes viidennes (24) oli kuvaillut kouluruokaa omin sanoin. Varhaisnuorten

kommentteja olivat muun muassa ”*joskus hyvää, joskus paha*”, ”*kohtalaista*”, ”*kovat perumat*” ja ”*halpaa*.” Yhden oppilaan vastaus jouduttiin hylkäämään, koska hän oli valinnut useamman kuin kaksi vaihtoehtoa.

**Kysymyksellä 23** selvitimme, miten varhaisnuori syö kouluateriansa. Se oli kaksiosainen monivalintakysymys. Rauhallisesti kouluateriansa söi aina yli viidennes oppilaista (28). Yleensä rauhallisesti ateriansa söi enemmän kuin kaksi kolmas osaa oppilaista (92). Rauhallisesti ateriansa söi joskus 11 oppilasta. Yksi oppilas jätti vastaamatta kysymyksen ensimmäiseen osaan. Kiirehtien kouluateriansa ilmoitti syövänsä yksi oppilas. Oppilaista seitsemän kertoi syövänsä ateriansa yleensä kiirehtien. Joskus kiirehtien ilmoitti syövänsä kouluaterian 89 oppilasta. Oppilaista 18 ei milloinkaan syönyt ateriansa kiirehtien. Kahdeksantoista oppilasta jätti vastaamatta kysymyksen jälkimmäiseen osaan.

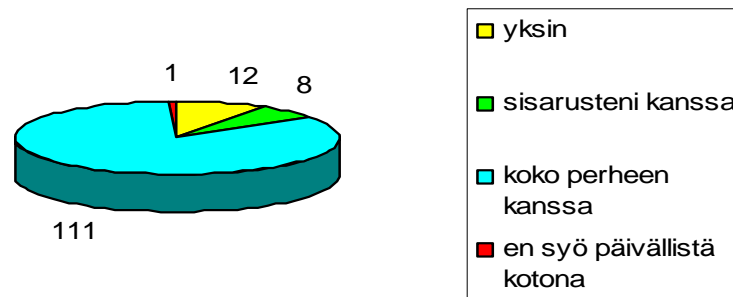
**Kysymyksellä 24** selvitimme varhaisnuorten mielipiteitä Kontion koulun ruokailuympäristöstä. Lähes kaikki oppilaat olivat sitä mieltä, että ruokalan henkilökunta oli ystävällistä. Oppilaista 81 koki, että ruokasalissa ei ole rauhallista. Ruokajono kulki sujuvasti 101 oppilaan mielestä. Koululaisista 113 kertoi, että heidän pöytäkaverinsa osasivat käyttäytyä ruokalassa. Ruokasali oli viihtyisä yli kaksi kolmasosan (87) mielestä. Lähes kaikki (129) oppilaista löysi aina istumapaikan ruokasalista. Tässä kysymyksessä jouduimme hylkäämään joidenkin oppilaiden vastauksia, koska he olivat merkinneet rastin vastausvaihtoehtojen välille.

**Kysymyksellä 25** haimme vastausta, kuinka monta kertaa viikossa varhaisnuori söi välipalaa. Oppilaista noin kolmannes (43) ilmoitti syövänsä välipalan joka päivä. Välipalan söi 4-6 kertaa viikossa 47 oppilasta. Lähes joka neljäs (31) oppilas söi välipalan 1-3 kertaa viikossa. Oppilaista 12 ilmoitti, ettei syö välipalaa yhtään kertaa viikossa.

**Kysymyksellä 26** halusimme tarkempaa tietoa välipalan sisällöstä. Viljatuotteita söi kaksi kolmasosaa oppilaista (80). Lihatuotteita söi 34 oppilasta. Maitotuotteita ilmoitti syövänsä 76 oppilasta, samoin hedelmiä, marjoja ja vihanneksia. Oppilaista hieman yli puolet (63) joivat kahvia, teetä, kaakaota tai mehua. Kuusi oppilasta ilmoitti syövänsä välipalanaan jotain muuta, kuten suolasarvia, pullaa, muffinseja, keksejä, marjakiisseliä tai pizzaa. Yksi oppilas ilmoitti juovansa välipalalla vain vettä.

**Kysymyksellä 27** selvitimme kenen kanssa varhaisnuoret yleensä söivät päivällistä eli iltaruokaa. Yhden oppilaan vastaus hylättiin epäselvän merkinnän vuoksi. Seuraavalla sivulla

olevassa kuviossa (KUVIO 8) olemme havainnollistaneet, kenen kanssa varhaisnuori syö kotona päivällistä eli iltaruokaa.

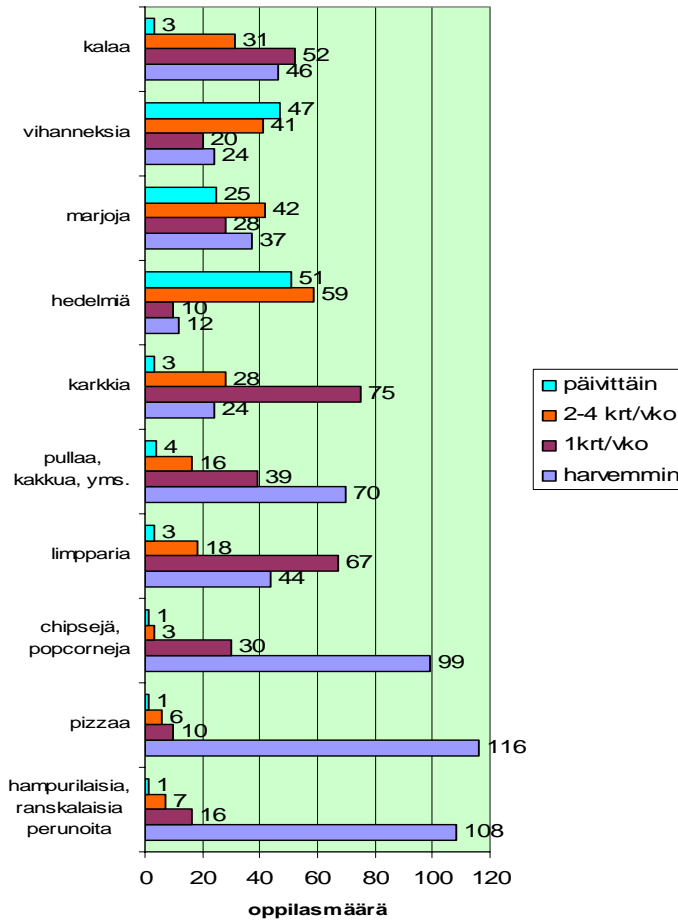


KUVIO 8. Varhaisnuoren päivällisseura kotona (n=132)

**Kysymyksessä 28** halusimme tietää, mitä varhaisnuori söi päivällisellä eli iltaruokalla. Tämä kysymys oli monivalintatehtävä, johon sai vastata niin moneen kohtaan kuin oli tarpeen. Lämpimän ruoan ilmoitti syövänsä 119 oppilasta. Salaattia, raasteita sekä vihanneksia söi joka neljäs oppilas (54). Oppilaista 107 söi päivällisellä leipää. Leipärasvaa käytti 77 oppilasta. Kolmannes oppilaista (44) ilmoitti käyttävänsä juustoa. Leikkeleitä söi iltaruokalla yli kolmannes oppilaista (49). Maitoa kertoi juovansa 94 oppilasta ja piimää 2 oppilasta. Oppilaista 42 joi mehua ja joka viides (29) joi vettä päivällisellä. Jälkiruokaa päivällisellä söi viidennes oppilaista (26).

**Kysymyksessä 29** selvitimme, miten usein varhaisnuoret söivät tiettyjä tuotteita ja ruoka-aineita. Seuraavassa kuviossa olemme havainnollistaneet tuloksia muutamien tuotteiden ja ruoka-aineiden osalta. Hampurilaisia, ranskalaisia perunoita ( $X$  3,75/  $S$  0,6) ja pizzaa ( $X$  3,81/  $S$  0,5) ilmoitti suurin osa oppilaista syövänsä harvemmin kuin kerran viikossa. Viidennes oppilaista (30) ilmoitti syövänsä kerran viikossa chipsejä ja popcornia ( $X$  3,71/  $S$  0,6). Puolet oppilaista (67) ilmoittivat juovansa limpparia kerran viikossa ( $X$  3,15/  $S$  0,7). Yli kolmannes (51) ilmoitti syövänsä hedelmiä päivittäin ( $X$  1,87/  $S$  0,9). Neljäs (37) oppilaista syö marjoja harvemmin kuin kerran viikossa ( $X$  2,58/  $S$  1,1). Noin neljäs oppilaista (31) ilmoitti syövänsä kalaa 2-4 kertaa viikossa ( $X$  3,07/  $S$  0,8). Yli puolet varhaisnuorista (70) syö pullaa, kakkua tai muuta sellaista harvemmin kuin kerran viikossa ( $X$  3,36/  $S$  0,8). Yli puolet varhaisnuorista (75) syö karkkia kerran viikossa ( $X$  2,92/  $S$  0,7). Yli kolmannes varhaisnuorista (47) syö vihanneksia päivittäin ( $X$  2,16/  $S$  1,1).

Alla olevassa kuviossa (KUVIO 9) on havainnollistettu kyselyssä kysytyjen tuotteiden ja raaka-aineiden syömisaktiivisuutta varhaisnuorten keskuudessa.



KUVIO 9. Varhaisnuorten syömistottumukset yllä olevien tuotteiden ja raaka-aineiden osalta

**Kysymyksessä 30** selvitimme, mitä aterioita varhaisnuoret söivät viikonloppuisin. Tässä kysymyksessä he saivat jälleen valita kaikki itseään koskevat vaihtoehdot. Aamupalan söi 124 oppilasta. Lounaan eli päiväruoan söi 103 oppilasta. Välipalan söi yli puolet oppilaista (73). Päivällisen eli iltaruoan 112 oppilasta. Iltapalan söi 119 oppilasta.

#### 6.4 Liikunnan ja ravinnon merkitys Kontion koulun 5.- ja 6. luokkalaissille

Kysymyslomakkeen viimeinen **kysymys 31** oli avoin kysymys, joka käsitteli sekä ravintoa että liikuntaa. Kysymys oli kaksiosainen, jossa varhaisnuorta pyydettiin jatkamaan kahta lau-

setta. Ensimmäiseksi varhaisnuori sai omin sanoin jatkaa lausetta ”Liikunta merkitsee minulle...” ja toiseksi ”Ravinto merkitsee minulle...”.

Liikuntaan liittyvän kysymyksen yhdeksi alateemaryhmäksi muodostui: kunnon ylläpitäminen ja kohottaminen, vastustuskyvyn lisääminen, painonhallinnan edistäminen, kasvun ja kehityksen tukeminen sekä energian purkaminen. Tästä ryhmästä muodostui yläteemaksi liikunta fyysiselle hyvinvoinnille. Toinen alateemaryhmä muodostui käsitteistä mielihyvä, mielipaha, jaksaminen ja oppiminen, joista yhdistyi yläteemaksi liikunta psyykkiselle hyvinvoinnille. Kolmas alateemaryhmä sisälsi käsitteet: perhe, kaverit ja liikuntaseurat. Tästä ryhmästä muodostui yläteema liikunta sosiaaliselle hyvinvoinnille. Neljäs alateemaryhmä sisälsi käsitteitä, joista muodostui yläteemaksi liikunta henkiselle hyvinvoinnille. Tähän alateemaryhmään kuuluivat voimavara ja kiitollisuus.

Varhaisnuoret olivat selkeästi sitä mieltä, että liikunta merkitsi heille fyysistä, psyykkistä, sosiaalista ja henkistä hyvinvointia. Esimerkkeinä näistä olivat kunnon ylläpitäminen ja kohottaminen, mielihyvä, vanhemmat ja voimavara. Osa heistä kuvasi liikunnan merkitystä seuraavasti:

*”...että saan hyvän kunnon ja tulee hyvä mieli.”*

*”Liikunta on mukavaa kavereiden tai perheen kanssa.”*

*”Jos olisin liikuntakyvytön, osaisin arvostaa, mitä ulkona voi tehdä.”*

Ravintoon liittyvän kysymyksen yhdeksi alateemaryhmäksi muodostui: hengissä pysyminen, vastustuskyky, painonhallinta, aistinautinnot sekä kasvu ja kehittyminen. Tämän ryhmän yläteemaksi muodostui liikunta fyysiselle hyvinvoinnille. Toinen alateemaryhmä muodostui käsitteistä mielihyvä, mielipaha ja jaksaminen, joista yhdistyi yläteemaksi ravinto psyykkiselle hyvinvoinnille. Kolmas alateemaryhmä sisälsi käsitteen perhepiiri. Tästä muodostui yläteema liikunta sosiaaliselle hyvinvoinnille. Neljäs alateemaryhmä sisälsi käsitteitä, joista muodostui yläteemaksi ravinto sosiaaliselle hyvinvoinnille. Tähän alateemaryhmään kuuluivat kiitollisuus, vastuullisuus, valinnat ja arvostaminen.

Ravintoon liittyvien vastauksien perusteella varhaisnuoret kokivat myös ravinnon merkitsevän heille fyysistä, psyykkistä, sosiaalista ja henkistä hyvinvointia. Esimerkkeinä näistä olivat hengissä pysyminen, mielenvireys, vanhemmat ja läheiset sekä kiitollisuus. He kuvasivat ravinnon merkitystä seuraavasti:

*”Ilman ravintoa en eläisi.”*

*”...kylläistä oloa ja jaksamista koulussa.”*

*”..ruoka on hyvää, varsinkin äitin ja mummun tekemä.”*

*”Kiitollisuutta siitä, että minulla on ruokaa.”*

## 7 TULOSTEN TARKASTELUA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa Kuhmon perusopetuksen 5.- ja 6 – luokkalaisten ravinto- ja liikuntatottumuksia. Johtopäätöksissä syvennetään esiin tulleita tuloksia. Johtopäätösten perusteella voidaan vastata opinnäytetyön tutkimusongelmaan. Opinnäytetyön tutkimusongelma oli, että minkälaiset ovat Kuhmon perusopetuksen Kontion koulun 5.- ja 6. – luokkalaisten ravinto- ja liikuntatottumukset.

Opinnäytetyöstä saatujen tulosten perusteella on tärkeää korostaa varhaisnuorille ravinto- ja liikuntatottumusten vaikuttavuutta terveyteen ja hyvinvointiin. Varhaisnuoret ymmärtävät liikunnan ja ravinnon merkityksen heidän hyvinvoinnilleen, mutta osalla heistä esiintyy terveyttä haittaavia tottumuksia. Johtopäätöksissä on käsitelty varhaisnuorten ravinto- ja liikuntatottumuksia erikseen.

### 7.1 Varhaisnuorten liikuntatottumukset

Opinnäytetyön tulokset osoittavat, että yli puolet varhaisnuorista liikkuu päivittäin vähintään tunnin koulutuntien lisäksi. Tämän mukaan yleinen kansainvälinen liikuntasuositus eli tunti-päivässä toteutuu suurimmalla osalla kyselyyn osallistuneista varhaisnuorista. Yleinen kansainvälinen liikuntasuositus ei toteudu kolmanneksella kyselyyn osallistuneista. Noin puolet oppilaista liikkuu uuden kansainvälisen tutkimuksen suosituksen mukaisesti eli puolitoista tuntia päivässä. Opinnäytetyön tulosten perusteella suurin osa varhaisnuorista liikkuu vähintään kerran viikossa koulutuntien lisäksi. Opinnäytetyön tulokset ovat samansuuntaiset verrattuna Valtakunnalliset suuntaukset 1990 -luvulla -tutkimukseen (Hermanson ym. 1998, 119) ja Suuri kansallinen liikuntatutkimus 2001–2002 -puhelinhaastatteluun (Nuori Suomi ry.).

Opinnäytetyön tuloksista ilmenee, että yksi varhaisnuori ei harrasta liikuntaa lainkaan. Tämä tulos on eriävä Suuri kansallinen liikuntatutkimus 2001–2002 -puhelinhaastattelun kanssa, jossa 8 % eli 442 (n= 5 531) haastateltavaa ilmoitti, etteivät he harrasta liikuntaa. (Nuori Suomi ry.) Opinnäytetyön tulos ei ole suoraan verrannollinen kohderyhmien suuren koeron vuoksi. Telaman ym. (2001, 1382) mukaan varhaisnuoren liikuntatottumuksilla on erittäin suuri merkitys hänen nykyiselle ja tulevalle terveydelle sekä hyvinvoinnille. Yhä



enemmän pitäisi panostaa kaikkien varhaisnuorten liikuntaan ja kiinnittää erityistä huomiota vähän liikkuviin.

Laakson ym. (2006, 5-6) mukaan sukupuolella on yhteys varhaisnuorten liikuntatottumuksiin. Pojat ovat selkeästi aktiivisempia kuin tytöt. Kontion koulun 5.- ja 6. – luokkalaisista, jotka koululiikunnan lisäksi liikkuvat päivittäin, on suurin osa poikia. Tulos on samansuuntainen valtakunnallisen NITTT:n eli Nuorten terveystapatutkimuksen kanssa. NITTT – tutkimuksen yhtenä kohderyhmänä olivat 12 -vuotiaat suomalaiset varhaisnuoret (Hämäläinen ym. 2000, 6).

Opinnäytetyön tulokset osoittavat, että sukupuolten välillä on mieltymyseroja eri liikuntalajien. Tytöt harrastavat enemmän yksilölajeja kuin pojat. Tulos on yhteneväinen Suuri kansallinen liikuntatutkimus 2001–2002 -puhelinhaastattelun kanssa (Nuori Suomi ry.). Sähly on selkeästi Kontion koulun 5.- ja 6.- luokkalaisten poikien suosikkilaji. Vastaavasti tyttöjen suosituimmat liikuntalajit ovat hiihto ja uinti. Opinnäytetyön tulos on samansuuntainen vuoden 1998 EURO -tutkimuksen kanssa (Telama ym. 2001, 1386). Parkkari (2005, 23) toteaa golfin suosion lisääntyneen varhaisnuorten keskuudessa. Opinnäytetyössä ei yhtään oppilasta nimennyt golfia suosikkilajikseen.

Varhaisnuorista joka kolmas harrastaa liikunta liikuntaseurassa (Nuori Suomi ry.). Opinnäytetyön tulokset osoittavat, että joka kymmenes varhaisnuori harrastaa liikuntaa liikuntaseurassa. Tulosten eriävyyttä voi aiheuttaa se, että liikuntaseuroissa on suhteellisesti eniten harrastajia ikäluokasta 7-11 -vuotta (Nuori Suomi ry.). Tarkasteltuamme tuloksia SPSS -ohjelmalla ilmeni, että sukupuolittain ei ole suurta eroa liikunnan harrastamiseen liikuntaseurassa tai – kerhossa. Tulos on yhteneväinen kansallisen Nuorten terveystapa -tutkimuksen kanssa, jonka mukaan sukupuoliero on hieman vähentynyt 2000-luvulta lähtien. Suomessa sukupuoliero urheiluseuraliikunnassa on tyttöjen suhteen pienempi kuin useimmissa muissa maissa. (Laakso 2006, 7.)

Kouluiässä vanhempien vaikutusmahdollisuudet varhaisnuorten liikuntatottumuksiin vähenvät ja kavereiden merkitys lisääntyy (Telama ym. 2001, 1387). Maaseutumaisissa kaupungeissa varhaisnuoret harrastavat yleisemmin liikuntaa kavereiden kanssa yhdessä ja omatoimisesti (Nuori Suomi ry.). Opinnäytetyön kyselyyn vastanneista varhaisnuorista yli puolet harrastaa liikuntaa yleensä kaveripiirissä. Opinnäytetyön tulos on yhteneväinen Suuri kansallinen liikuntatutkimus 2001–2002 -puhelinhaastattelun kanssa.

Opinnäytetyön kyselyssä pojat nimeävät tyttöjä useammin liikkumisen merkittävimäksi syyksi, että saavat olla kaverin tai kavereiden kanssa. Tätä tukee myös poikien mieltymys joukkuelajeihin kysyttäessä mieluisinta liikuntalajia. Molempien vanhempien tai äidin kanssa asuvista varhaisnuorista noin puolet liikkuu päivittäin. Isän kanssa asuvista varhaisnuorista suurin osa liikkuu kerran viikossa tai harvemmin. Vanhempien rooli lastensa liikuttajina ja liikuntaan kannustajina tarvitsee tehostamista (Salonen-Nummen 2007).

Vanhempien työssä käynti vaikuttaa varhaisnuoren liikuntatottumuksiin. Työssä käyvien vanhempien lapset harrastavat enemmän liikuntaa kuin työttömien vanhempien lapset. (Laakso ym. 2006, 8.) Kontion koulun 5.- ja 6.- luokkalaisista, joiden molemmat vanhemmat ovat työelämässä, lähes puolet liikkuu päivittäin. Perheissä, joissa äiti tai isä oli työelämässä, suurin osa varhaisnuorista liikkui päivittäin. Isän ollessa työelämässä varhaisnuoren liikunnan harrastaminen liikuntaseurassa tai –kerhossa oli yleisempää kuin äidin ollessa työelämässä. Laakso ym. (2006, 8) toteavat, että isän vaikutus varhaisnuoren liikunta-aktiivisuudelle on vahvempi kuin äidin vaikutus.

Asuinpaikan sijainti ulottuvuudella kaupungin keskusta - taajama - haja-asutusalue on selvästi yhteydessä varhaisnuoren liikuntatottumuksiin. Etäisyys haja-asutusalueella sijaitsevasta kodista keskustan liikuntaseuratoimintaan vähentää osallistumisaktiivisuutta. (Laakso ym. 2006, 9-10.) Opinnäytetyön kyselyyn osallistuneista varhaisnuorista, jotka asuvat haja-asutusalueella, liikkuvat suhteessa eniten vanhempien tai sisarusten kanssa. Opinnäytetyön tulokset osoittavat, että heidän osallistumisensa Kuhmon keskustassa toimivien liikuntaseurojen tai –kerhojen toimintaan on vähäistä. Opinnäytetyön tulos on yhteneväinen vuonna 2001 toteutetun LISE eli Liikunnan seuranta – tutkimuksen kanssa. Laakson ym. (2006, 10) mukaan on huomioitava, että tutkimustietoa on vähän kodin ja liikuntaseuran välisten etäisyyksien merkityksestä varhaisnuorten liikuntatottumuksille. Varmaa ei ole, johtuuko liikunnan harrastamattomuus liikuntaseuran ja kodin välisestä etäisyydestä vai onko taustalla muita syitä.

Varhaisnuoren minäkäsitys ja itsearvostus on merkittävässä yhteydessä liikuntatottumuksiin. Varhaisnuoren kokemus henkilökohtaisista liikuntakyvyistään ja -suorituksistaan on merkittävä liikuntatottumusten ennustaja. Myönteiset kokemukset vahvistavat liikkumista, vastavasti epämiellyttävät kokemukset vieroittavat. (Pelkonen 2005, 17; Laakso ym. 2006, 7.) Opinnäytetyön tulokset osoittavat, että suurin osa kuhmolaisista varhaisnuorista liikkuu päi-

vittäin kielteisistä kokemuksista huolimatta. Opinnäytetyön tulos on samansuuntainen vuonna 1998 toteutetun KOULI eli Koululaisten liikunnallisuus -tutkimuksen kanssa.

Liikuntaa rajoittavat tekijät voivat estää varhaisnuoren liikuntatottumusten muodostumista (Terho ym. 2002, 387). Merkittävin lapsuusiän krooninen sairaus on astma, jonka oireet voivat korostua rasitus- ja liikuntatilanteissa (Pelkonen 2005, 17). Opinnäytetyön kyselyyn osallistuneista varhaisnuorista joka kymmenennellä on astma. Heistä puolet liikkuu päivittäin vähintään yhden tunnin liikuntarajoitteesta huolimatta.

Opinnäytetyöhön osallistuneista pojista noin puolet ja tytöistä joka kymmenes pelaa koulussa välitunneilla jotain ulkopeliä. Tyttöillä käveleminen välitunneilla on yleisempää kuin pojilla. Tulos on samansuuntainen kuin vuosina 2001–2003 toteutetussa LAPS SUOMEN -tutkimuksessa. Kyseisessä tutkimuksessa noin puolet 9-12 -vuotiaista pojista ilmoitti osallistuvansa liikuntaleikkeihin ja pallopeleihin välitunneilla. Samanikäisistä tytöistä joka kymmenes pelasi pallopelejä välitunneilla. Tytöistä lähes 70 % käveli välitunnilla, kun vastaava luku pojilla oli vajaa 60 %. (Nupponen ym. 2005, 8.)

Koulumatkaliikunta toteutuu parhaiten, jos varhaisnuoren koulu sijaitsee kävely- tai pyörämatkan päässä kotoa. Pienten kyläkoulujen lakkauttaminen pidentää varhaisnuoren koulumatkaa, jolloin hän kulkee koulumatkansa koulukyydityksessä. Tällöin varhaisnuori menettää yhden mahdollisuuden arkiliikuntaan. (Fogelholm 2006, 43–44.) Kontion koulun 5.- ja 6. – luokkalaisista kaikki, jotka asuvat taajama-alueen ulkopuolella, ilmoittivat kulkevansa koulumatkat koulukyydityksessä. Suurimmalla osalla Kontion koulun 5.- ja 6. – luokkalaisista koulu sijaitsee kävely- tai pyörämatkan päässä. Nämä varhaisnuoret hyödyntävät päivittäisen arkiliikunnan mahdollisuuden kävellen tai pyöräillen koulumatkansa. Muutamit keskustassa ja taajama-alueella asuvat oppilaat ilmoittivat kulkevansa yleensä koulumatkansa vanhempien kyydissä.

KOULI eli Koululaisten liikunnallisuustutkimuksen (Nupponen 1999, 19) mukaan suurin osa 5.- ja 6. – luokkalaisista koki koululiikuntatunnit myönteisenä. Opinnäytetyön kyselyyn vastanneista varhaisnuorista lähes puolet kokevat koululiikuntatunnit mielekkäinä. Kontion koulun 5.- ja 6. – luokkalaisten kielteiset kokemukset koululiikuntatunneista ovat samansuuntaiset KOULI – tutkimuksen kanssa. Opinnäytetyön tulokset osoittavat, että kuudesluokkalaiset kokevat koululiikuntatunnit kielteisemmiksi kuin viidesluokkalaiset.

Psyykkisillä tekijöillä on vahva yhteys vahaisnuorten liikuntatottumuksille. Tämä on tärkeä viesti vanhemmille, opettajille, urheiluseuroille ja kaikille varhaisnuorten kanssa toimiville tahoille. Liikunnan välittömät vaikutukset tuntuvat varhaisnuoren lihaksissa ja verenkierrössä. Säännöllisten liikuntatottumusten muodostumisen kannalta on erittäin tärkeää, miten varhaisnuori kokee liikuntatilanteet psyykkisellä tasolla. (Laakso ym. 2006, 10.)

## 7.2 Varhaisnuorten ravintotottumukset

Tulokset osoittavat, että suurin osa varhaisnuorista syö arkisin ja noin puolet viikonloppuisin viisi ateriaa. Lähes kaikki oppilaat ilmoittivat syövänsä aamupalan ja iltapalan sekä arkisin että viikonloppuisin. Lounaan syömisessä arkipäivisin ja viikonloppuisin oli suurimmat erot. Kaikki varhaisnuoret ilmoittivat syövänsä kouluruoan eli lounaan. Varhaisnuorista viidennes vähemmän syö lounaan viikonloppuisin. Varhaisnuorista lähes kaikki syö arkisin päivällisen eli iltaruoan, kun oppilaista viikonloppuisin iltaruoan syö noin 85 %. Varhaisnuoret syövät välipalaa harvemmin viikonloppuisin kuin arkisin. Kansainvälinen WHO-koululaistutkimustulos osoittaa varhaisnuorten ruokailemisen muuttuneen satunnaisempaan ja kokonaisia aterioita välttävään suuntaan. Tämä on usein esille noussut huolenaihe. Varhaisnuoret saattavat jättää kouluruoan tai perheen yhteiset ateriat väliin. (Ojala 2004, 94.) Opinnäytetyön tulokset ovat yhteneväiset vuoden 2004 WHO-koululaistutkimuksen kanssa.

Lyytikäisen (2002, 377) mukaan kouluaterialle osallistuu noin 90 % oppilaista. Opinnäytetyön tuloksista ilmenee, että Kontion koulun 5.- ja 6. – luokkalaisista kaikki osallistuvat kouluaterialle. Oletamme, että luokanopettajilla on merkitystä varhaisnuoren ruokailuun osallistumiselle. Kontion koululla oppilaat menevät luokittain opettajan johdolla lounaalle, joten ruokailu tapahtuu ohjatusti.

Koululaisten erityisruokavalioiden määrä on lisääntynyt (Lyytikäinen 2002, 382). KTL:n arvioiden (2005) mukaan 5-10 % peruskoululaisista kärsii ruoka-aineallergioista. Kontion koulun 5.- ja 6. – luokkalaisista noin 30:lla on jokin ruoka-aineallergia. Opinnäytetyön kohdejoukossa ruoka-aineallergioiden määrä on kaksinkertainen KTL:n maksimiarvioihin verrattuna. Lyytikäinen (2002, 382) toteaa, että koululaisten erityisruokavalioiden määrä on selvästi lisääntynyt. Koululainen tarvitsee erityisruokavaliota varten kouluterveydenhuollon tai hoitavan lääkärin lausunnon. Erityisruokavaliot olisi hyvä selvittää vuosittain kouluruokailuun liittyen. Esimerkiksi diabeetikot tarvitsevat henkilökohtaisen ateria- ja välipalasuunnitelman

koulua varten. Tiukat ruokavaliomuutokset on syytä selvittää tarkasti ja arvioida niiden ravitsemuksellinen riittävyys. Ihanaisen ym. (2004, 149) mukaan vanhemmat ovat lapsensa ruoka-aineista johtuvien oireiden ja ruokavalion asiantuntijoita. Varhaisnuoren ruoka-aineallergioita tutkittaessa on hyvin tärkeää kuunnella vanhempien kokemuksia ja havaintoja lapsensa ravitsemuksesta. Joskus vanhemmat voivat tarvita tukea ja tilanteen jäsentelyä lapsen vaikeahoitoisuuden ja oman jaksamisensa takia.

WHO-koululaistutkimuksen (2004, 91–92) mukaan suomalaisista 11–15 –vuotiaista yli 70 % joi maitoa päivittäin. Vuosina 1990–2002 suomalaiset pojat joivat maitoa päivittäin yleisemmin kuin tytöt. Opinnäytetyön kohderyhmästä juo yli kaksi kolmasosaa maitoa ainakin yhdellä aterialla. Maidon juonti päivittäin on yleisempää pojilla kuin tytöillä. Tulos on yhteneväinen WHO – koululaistutkimuksen kanssa. Opinnäytetyön tulokset osoittavat, että maidon juonti on hieman yleisempää kotona iltaruoalla kuin kouluaterialla. Aamupalalla maidon juonti on muihin aterioihin verrattuna vähäisempää sekä tytöillä että pojilla. Joka viides oppilas ei juo maitoa lämpimillä aterioilla. Jotkut heistä mahdollisesti juo maitoa kaakaon yhteydessä välipalalla. Maitoa juomattomista varhaisnuorista joka kolmannella oli laktoosi-intoleranssi tai maitoallergia.

Aamupalalla vettä juo vajaa 10 % oppilaista. Vettä juo kouluaterialla joka kolmas varhaisnuori ja iltaruoalla joka viides varhaisnuori. Veden juonti eri aterioilla jakaantuu lähes tasan tyttöjen ja poikien kesken. Kouluruoalla joka kuudes tyttö ja poika juo ruokajuomana vettä.

Lyytikäisen, Lagströmin ja Outilan (2006) mukaan koululaisista noin 13 % syö ruokasuosituksen mukaisen kouluaterian. Opinnäytetyön tulosten mukaan lähes kaikki oppilaat syövät laadullisesti ruokasuosituksen mukaisen kouluaterian. Ainoastaan maidon juonnissa on puutteita. Opinnäytetyössä ei ole tutkittu ruokamääriä, joten johtopäätöksiä ei voi siltä osin tehdä. Suurin osa varhaisnuorista kokee kouluruoan maukkaaksi ja monipuoliseksi. Joka viides oppilas ilmoitti kouluruoan olevan yksipuolista tai mautonta.

Viihtyisät ruokailutilat, ruokailun rauhoittaminen ja riittävän ruokailuajan varaaminen tekevät kouluruokailun miellyttäväksi koko kouluyhteisölle. Kouluaterialla opitaan sosiaalisia taitoja ja käyttäytymistapoja. (Fogelholm 2001, 156; Terho ym. 2002, 381; Ihanainen ym. 2004, 70.) Kontion koulun 5.- ja 6. – luokkalaiset kokevat koulun ruokailuympäristön suurelta osin myönteisenä. Kuitenkin yli puolet oppilasta oli sitä mieltä, että ruokasalissa ei ole rauhallista. Kontion koulussa ruokailu on porrastettu kahteen eri ryhmään. Kouluruokailuselvitysten

mukaan monet koululaiset syövät kouluateriansa alle kymmenessä minuutissa. Näin lyhyessä ajassa ei ruokailusta muodostu yhteistä, rauhallista virkistyshetkeä kouluaikana. (Lintukangas ym. 1999, 13.) Opinnäytetyön tulokset osoittavat oppilaiden syövän kouluaterian yleensä rauhallisesti ja harvoin kiirehtien. Opinnäytetyön tulos on eriävä kouluruokailuselvityksiin verrattuna

Haglundin (1998, 122) mukaan keitto- ja laatikkoruokat ovat käteviä ja nopeita vaihtoehtoja päivällisruoaksi. Koululaisen on helppo lämmittää niitä myös itse, jos kaikki perheen jäsenet eivät ehdi yhteiselle aterialle. Opinnäytetyön tulosten mukaan neljä viidesosa varhaisnuorista syö päivällisen eli iltaruoan yleensä koko perheen kanssa yhdessä. Lähes joka kymmenes kertoo syövänsä iltaruoan yksin. Tähän voivat vaikuttaa muun muassa vanhempien vuorotyö tai pitkät työpäivät. Oppilaiden lempiruokia ovat makaroni- ja pastaruokat, joka kertoo perinteisten ruoka-aineiden, kuten perunan, suosion vähenemisestä.

WHO- Koululaistutkimuksen (2004, 81) mukaan tytöt söivät poikia yleisemmin hedelmiä, vihanneksia, mutta harvemmin hampurilaisia, pizaa ja perunalastuja. Yhteistä sekä tytöille että pojille oli vihannesten, hedelmien ja maidon päivittäisen käytön väheneminen aikavälillä 1986–2002. Vuonna 2002 vain noin joka neljäs tyttö ja joka kuudes poika ilmoitti syövänsä hedelmiä päivittäin. Tulos oli samankaltainen myös vihannesten osalta. Ikäryhmiä verrattaessa havaittiin 11-vuotiaiden koululaisten syövän hedelmiä ja vihanneksia yleisemmin kuin 13-vuotiaiden koululaisten.

Opinnäytetyön tulosten mukaan päivittäin hedelmiä syö joka kolmas oppilas. Eniten vastauksia tuli ”2-4 kertaa viikossa” vaihtoehtoon. Poikien osuus vastaajista oli suurempi kuin tyttöjen osuus. Tulos on yhteneväinen WHO – koululaistutkimuksen kanssa, jossa suurin osa vastaajista söi hedelmiä 2-4 päivänä viikossa (Ojala 2004, 255). Kontion koulun oppilaista useampi syö hedelmiä päivittäin kuin WHO – koululaistutkimus osoittaa. Kontion koulun 5.- ja 6. – luokkalaisista joka kolmas oppilas syö vihanneksia päivittäin. Puolet tytöistä ilmoittaa syövänsä päivittäin vihanneksia. Vastaavasti suurin osa pojista ilmoittaa syövänsä vihanneksia 2-4 kertaa viikossa. Viidensien ja kuudensien luokkien oppilaiden välillä ei ole merkittävää eroa hedelmien ja vihannesten syönnin osalta. Marjoja syö lähes joka kolmas oppilas 2-4 kertaa viikossa. Määrällisesti tässä ryhmässä poikia on enemmän kuin tyttöä. Vuonna 1999 toteutettu CALEX – seulontatutkimus osoitti tyttöjen ruokavalioon kuuluvan hedelmät ja marjat useammin kuin poikien ruokavalioon (Lyytikäinen 2003b, 40).

Opinnäytetyön tulokset osoittavat, että sukupuolittain tarkasteltuna ei ole eroa leikkeleiden syönnissä aamupalalla. Sen sijaan välipalalla lihatuotteita ja päivällisellä leikkeleitä syövät pojat kaksi kertaa enemmän kuin tytöt. CALEX – tutkimuksen (Lyytikäinen 2003b, 40) mukaan 10 -12 – vuotiaat pojat söivät enemmän lihaa ja lihavalmisteita kuin vastaavan ikäiset tytöt. Opinnäytetyön tulos on osittain eriävä verrattuna CALEX – seulontatutkimukseen.

Kansainvälisissä vertailuissa päivittäin makeisia syövien ja limonadeja juovien 11–15 – vuotiaiden suomalaisnuorten osuudet olivat pienempien joukossa. Silti makeisten ja sokeripitoisten limonadien kulutus on selvästi kasvanut parin kymmenen vuoden aikana Suomessa. Vuonna 2002 päivittäin makeisia syöviä nuoria oli vähän eivätkä osuudet juuri eronneet ikä- tai sukupuoliryhmittäin. Makeisia ilmoitti syövänsä päivittäin seitsemän prosenttia 11-vuotiaista pojista ja tytöistä. Yleisin ilmoitettu vastaus makeistensyömiseen oli 2-4 päivänä viikossa. Tutkimuksessa saattoi havaita 11-vuotiailla olevan karkkipäivä. Kerran viikossa makeisia ilmoitti syövänsä 52 % pojista ja tytöistä 44 %. Päivittäin limonadia joi pojista seitsemän prosenttia ja tytöistä viisi prosenttia. Kerran viikossa limonadien juojia oli joka kymmenes tyttö ja poika (Ojala 2004, 95, 99.) CALEX – seulontatutkimus osoitti, että tytöt syövät enemmän makeisia kuin pojat (Lyytikäinen 2003b, 40).

Opinnäytetyön tulokset osoittavat, että suurin osa 5.- ja 6. – luokkalaisista syö makeisia kerran viikossa. Tässä ryhmässä on 5. – luokkalaista enemmän kuin 6. – luokkalaista. Hajontaa on enemmän 6.- luokkalaisten osalta. Heistä makeisia syö kolmasosa 2-4 kertaa viikossa. Viidesluokkalaisten pojat syövät makeisia useammin kuin tytöt, kun taas 6. – luokkalaisista tytöt syövät useammin makeisia kuin 6. – luokkalaiset pojat. Kontion koulun 5.- ja 6. – luokkalaisista kolme oppilasta ilmoitti syövänsä makeisia päivittäin. Opinnäytetyön tulosten perusteella voidaan olettaa, että suurimmalla osalla 5.- ja 6. – luokkalaisista on karkkipäivä. WHO-koululaistutkimukseen verrattuna Kontion koulun 5.- ja 6. – luokkalaiset syövät harvemmin makeisia. CALEX – seulontatutkimustuloksiin verrattuna opinnäytetyön tulokset ovat eriävät 5.-luokkalaisten osalta, mutta yhteneväiset 6. – luokkalaisten osalta.

Opinnäytetyön tulokset osoittavat, että puolet 5.- ja 6. – luokkalaisista juo limonadia kerran viikossa. WHO- koululaistutkimuksessa lähes kolmannes sekä tytöistä että pojista joi limonadia kerran viikossa (Ojala 2004, 282). Opinnäytetyön tulos on eriävä verrattuna WHO-koululaistutkimukseen. Opinnäytetyön tuloksista ilmenee, että yli puolet varhaisnuorista syö pullaa ja kakkua harvemmin kuin kerran viikossa.

WHO-koululaistutkimuksen (2004, 258) mukaan kaksi kolmasosaa 11 -vuotiaista suomalaisista söi hampurilaisia harvemmin kuin kerran viikossa vuonna 2002. Opinnäytetyön tulokset osoittavat neljä viidesosan 5.- ja 6. – luokkalaisista syövän hampurilaisia tai ranskalaisia perunoita harvemmin kuin kerran viikossa. Opinnäytetyön tulos on eriävä WHO- koululaistutkimuksen kanssa. Opinnäytetyön tulosten mukaan joka kymmenes varhaisnuori syö hampurilaisia tai ranskalaisia kerran viikossa. WHO- koululaistutkimuksen (2004, 258) mukaan joka viides suomalainen 11 – vuotias söi hampurilaisia kerran viikossa. WHO-koululaistutkimustulos on kaksinkertainen opinnäytetyön tulokseen verrattuna. Opinnäytetyön tuloksissa hampurilaisten ja ranskalaisten syömistottumuksissa ei ollut merkittäviä eroja 5.- ja 6.- luokkalaisten välillä.

WHO – koululaistutkimuksen (2004, 259) mukaan 11-vuotiaista suomalaisista tytöistä ja pojista joka viides söi pizzaa kerran viikossa. Opinnäytetyöstä ilmenee, että lähes joka kymmenes varhaisnuorista syö pizzaa kerran viikossa. WHO – koululaistutkimustulos on kaksinkertainen opinnäytetyön tuloksiin verrattuna. Opinnäytetyön tulokset osoittavat, että yli neljä viidesosaa varhaisnuorista syö pizzaa harvemmin kuin kerran viikossa. Tyttöjen ja poikien osuudet jakaantuvat lähes tasan. WHO-koululaistutkimustuloksista (2004, 259) ilmenee, että 11 -vuotiaista suomalaisista tytöistä noin 80 % ja pojista noin 70 % söi pizzaa harvemmin kuin kerran viikossa. Opinnäytetyön tulos on hieman eriävä vuoden 2002 WHO – koululaistutkimukseen verrattuna.

WHO-koululaistutkimuksen (2004, 260) mukaan suomalaisista 11 – vuotiaista pojista joka neljäs ja joka viides tyttö söi kerran viikossa perunalastuja. Opinnäytetyön tulokset osoittavat, että joka kymmenes tyttö ja poika syö chipsejä tai popcornveja kerran viikossa. Kontion koulun 5.- ja 6. – luokkalaisista harvempi syö perunalastuja kerran viikossa verrattuna WHO – koululaistutkimukseen osallistuneista.

Lyytikäisen (2002, 380) mukaan kalaa olisi suositeltavaa syödä kahdella aterialla viikossa. Suurin osa kyselyyn vastanneista syö kalaa kerran viikossa tai harvemmin. Joka viides oppilas syö kalaa 2-4 kertaa viikossa. Kaksi kala-ateriaa viikossa – suositus ei toteudu läheskään kaikilla Kontion koulun varhaisnuorilla. Kala sisältää runsaasti ja monipuolisesti erilaisia elimistön suojaravintoaineita kuten proteiinia ja välttämättömiä rasvahappoja. On tärkeää, että kala kuuluu yhtenä osana hyvään ruokavalioon. (Peltosaari ym. 2002, 223.)



Kontion koulun 5.- ja 6. – luokkalaisista joka toinen oppilas syö leipää aamupalalla. Tumman ja vaalean leivän syöminen jakaantuu tasan. Lähes kaikki oppilaat syövät leipää kouluateriaalla. Välipalalla syö viljatuotteita kaksi kolmasosaa oppilaista. Iltaruoalla leipää syö neljä viidesosaa oppilaista. Kyselyyn osallistuneista joka kymmenes ilmoitti, ettei syö leipää yhdelläkään aterialla.

Ruoka ja ruokailutilanteet vaikuttavat kouluikäisen fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Tarkoituksenmukaisilla ruokavalinnoilla voidaan ylläpitää terveyttä sekä ehkäistä tai hoitaa monia yleisiä kansansairauksia. (Ihanainen ym. 2004, 9.) Liikunta normalisoi ruokahalun säätelyä. Liikunta tai harrastus antaa muuta ajateltavaa, eikä lapsen tarvitse syödä yksinäisyyteensä tai toimettomuuteensa. (Haglund ym. 1998, 122.) Kouluikäisillä, jotka harrastavat liikuntaa ravinnon tarve ja saanti pysyvät helposti tasapainossa normaalin ruokahalun avulla. Lapselle, joka liikkuu vähän vapaa-aikanaan voi muodostua liika energiansaanti ja lihominen. Varsinkin, jos välipalat ovat hyvin makeita tai rasvaisia. (Kylliäinen & Lintunen 1998, 127.)

Alla olevan luettelon avulla on kuvattu tyypillisen varhaisnuoren liikunta- ja ravintotottumuksia. Luettelossa on huomioitu ne tottumukset, joiden esiintyvyys toteutuu yli puolella kyselyyn osallistuneista varhaisnuorista. Tyypillinen varhaisnuori:

- Kulkee koulumatkat pyöräillen
- Liikkuu päivittäin koululiikuntatuntien lisäksi vähintään tunnin
- Liikkuu yleensä kaverin tai kavereiden kanssa
- Ei ole kielteisiä kokemuksia liikunnasta
- Kokee koululiikuntatunnit myönteisenä
- Ei ole liikuntaa ja ravintoa rajoittavia tekijöitä
- Syö arkisin ja viikonloppuisin viisi ateriaa
- Kokee kouluruoan olevan monipuolista
- Syö yleensä kouluruoan rauhallisesti ja harvoin kiirehtien
- Syö päivällisen eli iltaruoan perheen kanssa
- Syö ”roskaruokaa” harvemmin kuin kerran viikossa

Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa tietoa Kuhmon perusopetuksen Kontion koulun 5.- ja 6. – luokkalaisten ravinto- ja liikuntatottumuksista. Terveet elämäntavat -hanke hyödyntää opinnäytetyön tuloksia kootessaan ikäkausisuosituksia. Seuraavaan luetteloon on koottu opinnäytetyön tuloksista ilmenneitä huomionarvoisia asioita, joita opinnäytetyön yhteistyökumppanit voivat hyödyntää toiminnassaan. Liikuntaan ja ravintoon liittyvät asiat on koottu omien otsikoidensa alle.

#### Liikunta:

- Varhaisnuoria kannustetaan liikkumaan vähintään puolitoista tuntia päivässä
- Liikuntaseurojen ja -kerhojen toiminnan tiedottamista tehostetaan
- Vanhempia/hooltajia ja varhaisnuoria ohjataan ja tuetaan liikkumaan yhdessä
- Välitunneille varhaisnuoria motivoivia liikuntatapahtumia ja -tempauksia
- Välituntien liikuntamahdollisuuksiin ja -ympäristöön kiinnitetään huomioita
- Varhaisnuorten liikuntatuntien suunnittelussa huomioidaan murrosiän kehityshaasteet
- Varhaisnuoria motivoidaan liikkumaan uusien liikuntaelämysten ja -kokemusten kautta

#### Ravinto:

- Varhaisnuoria kannustetaan juomaan maitoa vedenjuonnin sijasta
- Koulussa ruokasalin rauhallisuuteen kiinnitetään huomiota
- Varhaisnuorelle luodaan mahdollisuus syödä kaksi kala-ateriaa viikossa koulussa tai kotona
- Kannustetaan varhaisnuorta syömään enemmän marjoja, vihanneksia ja hedelmiä
- Ohjataan ja tuetaan varhaisnuorta syömään välipala päivittäin

## 8 OPINNÄYTETYÖN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Opinnäytetyön aihetta valitessamme halusimme tehdä sellaisen opinnäytetyön, jonka aihe olisi käytännön läheinen ja hyödyllinen työelämälle. Lisäksi aiheen tuli liittyä molempien suuntautumisopintoihin eli terveydenhoitotyöhön. Opinnäytetyö on osa Kajaanin kaupungin nuorisotoimen Terveet elämäntavat – hanketta. Opinnäytetyöllä on käyttöä varhaisnuorten liikunta- ja ravintoon liittyviä terveitä elämäntapoja edistettäessä.

### 8.1 Eettisyyden pohdinta

Eettisten kysymysten pohtiminen on hoitotyön tutkimusprosessissa tärkeää ja siihen kiinnitetään huomiota opinnäytetyön ohjauksessa (Paunonen & Vehviläinen-Julkunen 1997, 32; Hirsjärvi ym. 2005, 26). Tutkimusaiheen valinta sisältää ensimmäisen eettisen ratkaisun ja peilaa tutkijan arvomaailmaa (Paunonen & Vehviläinen-Julkunen 1997, 28; Ryyänen & Myllykangas 2000, 75–76). Tutkimuksen aihetta valittaessa pohditaan, miksi tutkimus tehdään ja kenen ehdoilla tutkimusaiheeseen päädytään. Tärkeä näkökulma on aiheen yhteiskunnallinen näkökulma ja ajankohtaisuus. (Hirsjärvi ym. 2005, 26.)

Keväällä 2006 meille esiteltiin opinnäytetyöaiheita. Ajatuksenamme oli tehdä johonkin terveydenhoitajan asiakasryhmään liittyvä opinnäytetyö, jonka voisimme linkittää kotipaikkakunnallemme Kuhmoon. Kiinnostuimme Terveet elämäntavat – hankkeesta, jonka kohderyhmänä olivat 11–12 –vuotiaat varhaisnuoret. Meille muodostui mielikuva, että opinnäytetyön kohderyhmä voisi olla Kuhmon perusopetuksen Kontion koulun 5.- ja 6. – luokkalaiset. Terveet elämäntavat – hankkeen yhteyshenkilö ja projektityöntekijä Jonninen suhtautui alusta alkaen myönteisesti ehdotukseemme kohderyhmästä. Tutkimusaiheeksi rajattiin varhaisnuorten liikunta- ja ravintotottumukset. Aiheen valinta tehtiin yhteistyössä hankkeen yhteyshenkilön sekä Kontion koulun terveydenhoitajan ja muutamien opettajien kanssa. Liikunta- ja ravintotottumukset koettiin perustaksi varhaisnuoren terveydelle. Aihe on ajankohdainen. Suomalaisten varhaisnuorten liikunta – ja ravintotottumuksilla on keskeinen yhteys esimerkiksi paino-ongelmiin sekä sydän- ja verisuonisairauksiin. Varhaisnuorten terveyden edistäminen ja sairauksien ennalta ehkäiseminen on yhteiskunnallisesti tärkeää. Se luo pohjaa nuoruuden ja aikuisiän terveystyöskäytymiselle ja terveydelle.

Tutkimustyön etiikkaa käsitellään myös tutkijan ja tutkimusorganisaation välisen suhteen kannalta. Tutkimuksen alkuvaiheessa selvitetään tutkimuslupakäytäntö ja varataan riittävästi aikaa tutkimuslupien hankkimiseen. Tutkimuslupa laaditaan ja allekirjoitetaan tutkimuksen kohteena olevan organisaation kanssa. Organisaatiot ja hallinnolliset tahot kohtaavat eettiset kysymykset tutkimuslupia myöntäessään. (Paunonen & Vehviläinen-Julkunen 1997, 28, 32.)

Tutkimusprosessin aluksi tehtiin toimeksiantosopimus (LIITE 1) työelämäohjaajan kanssa. Sitä ennen olimme keskustelleet tutkimuksen toteutuksesta Kuhmon perusopetuksen Kontion koulun rehtori Vilénin kanssa. Kirjallisen tutkimusluvan (LIITE 2) opinnäytetyön toteutukselle Vilén myönsi virkamiespäätöksenä joulukuussa 2006. Samalla sovimme Vilénin pyynnöstä, että hän tarkastaa kyselylomakkeen ennen esitestausta. Tarkastamisesta on maininta vanhemmille kohdistetussa suostumuslomakkeessa (LIITE 3). Mielestämme rehtori Vilénin tarkastama kyselylomake lisäsi vanhempien luottamusta aineiston keräämisen sisältöön ja opinnäytetyön toteutukseen.

Ihmisiin kohdistuvissa tutkimuksissa on selvitettävä, miten henkilöiden suostumus hankitaan ja millaista tietoa heille annetaan tutkimuksesta (Hirsjärvi ym. 2005, 26–27). Käytännön tutkimustilanteissa esiintyy monenlaisia eettisiä ongelmia, joten ei ole helppoa saada yksiselitteisiä ohjeita erilaisiin tapauksiin. Tutkimuksessa eettisyys jaetaan ohjeisiin, jotka koskevat tiedonhankintaa, tutkittavien tietosuojaa ja tutkijan vastuuta tulosten soveltamisesta. Tutkimus ei saa vahingoittaa, loukata tai häpäistä tutkittavaa. Tutkimuksesta saadun hyödyn on oltava huomattavasti suurempi kuin haitan. (Paunonen & Vehviläinen-Julkunen 1997, 32.) Tutkimuksessa kerätään vain tutkimuksen kannalta olennaista tietoa. Tutkimustietoja ei käytetä tai luovuteta muuhun tarkoitukseen. (Leino-Kilpi & Välimäki 2003, 290.)

Opinnäytetyön kohderyhmän jäsenet olivat alaikäisiä, joten heidän vanhemmiltaan kysyttiin kirjallinen suostumus (LIITE 3) osallistumisesta kyselyyn. Vanhemmille suunnatussa suostumuslomakkeessa selvitettiin pääkohdat Terveet elämäntavat – hankkeesta ja opinnäytetyön toteutuksesta. Lisäksi kerrottiin, että kyselyyn osallistumisen on vapaaehtoista ja tutkimusaineiston käsittely luottamuksellista. Lomakkeessa oli hankkeen projektityöntekijän, rehtorin ja opinnäytetyön tekijöiden yhteystiedot. Opinnäytetyöllä kerättiin varhaisnuorten liikunta- ja ravintotottumuksiin liittyvää tietoa. Varhaisnuorten taustatiedot olivat olennainen osa tutkimuslomaketta. Ne muodostuivat taustamuuttujista, jotka ovat keskeisiä määrällisessä tutkimusprosessissa. Kyselylomakkeessa ei kysytty epäolennaista tietoa. Kyselylomakkeet ovat

olleet ainoastaan opinnäytetyöntekijöiden käytössä. Niitä on säilytetty lukollisessa kaapissa ja ne hävitetään opinnäytetyöprosessin päätyttyä polttamalla.

Opinnäytetyöhön osallistuminen oli osallistujille vapaaehtoista. He pystyivät halutessaan keskeyttämään osallistumisensa kyselyyn. (Paunonen & Vehviläinen-Julkunen 1997, 30.) Kun jaoinme 5.- ja 6. – luokkalaisille heidän vanhemmilleen suunnatut suostumuslomakkeet, kerroimme pääkohdat opinnäytetyöstä ja osallistumisen vapaaehtoisuudesta. Kyselyyn osallistumisen vapaaehtoisuus kerrottiin uudestaan aineistonkeruun alussa. Kukaan oppilaista ei ilmoittanut halukkuutta olla osallistumatta kyselyyn. Kyselylomakkeen saatekirjeessä kerrottiin, että kaikki kyselylomakkeeseen oppilaiden merkitsemät tiedot käsitellään luottamuksellisesti. Ainoastaan opinnäytetyön tekijät näkevät kyselyn vastaukset ja käsittelevät kyselylomakkeita. Saatekirjeessä korostettiin, etteivät oppilaat saa kirjoittaa nimeään kyselylomakkeeseen.

Opinnäytetyön tekijöiltä edellytetään, että he toimivat ja työskentelevät rehellisesti ja luotettavasti tutkimusprosessin ajan (Paunonen & Vehviläinen-Julkunen 1997, 30; Hirsjärvi ym. 2005, 26–27). Tutkimus ei saa vahingoittaa, loukata tai häpäistä tutkittavaa (Paunonen & Vehviläinen-Julkunen 1997, 32). Opinnäytetyön tulokset on raportoitu rehellisesti ja voimmita kyselyyn osallistuneiden tietosuojaan. Opinnäytetyöstä ei voi tunnistaa yksittäisten vastaajien henkilöllisyyttä.

Opinnäytetyö annetaan Terveet elämäntavat – hankkeen käyttöön. Yhteistyökumppanimme on omalta osaltaan vastuussa opinnäytetyön tulosten käytöstä. Opinnäytetyö luovutetaan Kuhmon perusopetuksen Kontion koululle ja Kuhmon kaupungin tutkimusrahaston johtokunnalle. Opinnäytetyö on lainattavissa Kajaanin ammattikorkeakoulun kirjastosta ja luettavissa saman kirjaston internet-sivustoilta vuoden 2008 alusta lähtien. Opinnäytetyöprosessin aikana työskentelimme puolueettomasti ja rehellisesti itseämme ja yhteistyökumppaneitamme kohtaan.

Kontion koulun rehtorille, terveydenhoitajalle ja opinnäytetyöhön osallistuneiden luokkien luokanopettajille oppilaineen ilmoitimme opinnäytetyön suullisen esitysjän sähköpostitse. He olivat tervetulleita opinnäytetyön suulliseen esitykseen Kajaanin ammattikorkeakoululle 7.11.2007. Opinnäytetyön tekijä on vastuussa tutkimusapurahan käytöstä rahoittajalle (Paunonen & Vehviläinen-Julkunen 1997, 32; Hirsjärvi ym. 2005, 162). Opinnäytetyö esitetään Kuhmon kaupungin tutkimusrahaston johtokunnalle keväällä 2008. Samassa yhteydessä an-

namme kirjallisen selvityksen apurahan käytöstä. Johtokunnan pyynnöstä tilaisuuteen kutsutaan aiheeseen liittyviä sidosryhmiä, esimerkiksi kuhmolaisia 5.- ja 6. – luokkalaisia vanhempineen, terveydenhoitajia ja opettajia. Esittäessämme opinnäytetyön eri sidosryhmille, toivomme heidän saavan tukea ja vahvistusta varhaisnuorten ravinto- ja liikuntatottumuksista. Janhosen ja Nikkosen (2001, 39) mukaan tutkimukseen osallistujat eivät välttämättä suoraan hyödy tutkimuksesta, mutta tutkimus voi edistää heidän tietämystään tutkitusta aiheesta.

## 8.2 Luotettavuuden arviointi

Luotettavuuden arviointi on keskeinen osa kvantitatiivista eli määrällistä tutkimusta. Tutkimuksen luotettavuutta on tärkeää tarkastella mittarin, aineiston keruun ja tulosten luotettavuuden suhteen. Mittarin eli aineistonkeruumenetelmän luotettavuutta arvioidaan validiteetin ja reliabiliteetin avulla. Validiteetti eli pätevyys tarkoittaa mittarin kykyä mitata sitä, mitä on tarkoitus mitata. Validiteetti koostuu sisältö-, käsite- ja kriteerivaliditeeteista. Sisältövaliditeetti tarkoittaa sitä, että tutkimuksessa käytetyt käsitteet on pystytty kääntämään haastattelukysymysten kielelle. Käsitevaliditeetti ilmaisee, missä laajuudessa mittari mittaa tarkasteltavaa käsitettä. Kriteerivaliditeetti kuvaa mittarin sekä nykyisyyttä ja tulevaisuutta ennustavien tekijöiden yhteyttä. Reliabiliteetti eli pysyvyys tarkoittaa mittauksen toistettavuutta. Toisin sanoen, jos mittaus suoritettaisiin toisen kerran, niin tulos olisi sama kuin ensimmäisellä kerralla. (Paunonen & Vehviläinen-Julkunen 1997, 206–210.)

Sisältövaliditeetin eli sisällön luotettavuuden avulla arvioidaan mittarin kykyä mitata sitä tutkimuksen sisältöaluetta, mitä on tarkoitus mitata. Tästä johtuen tutkittavan käsitteen selkeä määrittely on välttämätöntä. (Paunonen & Vehviläinen-Julkunen 1997, 207–208; Heikkilä 2004, 29.) Hirsjärvi ym. (2005, 182,184) toteavat, että survey – tutkimus on suunnitelmallinen kysely- tai haastattelututkimus. Kaikilta vastaajille esitetään kysymykset samassa muodossa. Kyselylomakkeella halutaan selvittää mitä ihmiset ajattelevat, tuntevat kokevat tai uskovat. Kyselytutkimus on tehokas tapa kerätä tutkimusaineistoa, jos lomakkeen laatimiseen on perehdytty riittävästi. Kyselytutkimuksella voidaan kerätä tutkimusaineistoa määrällisesti suurelta joukolta ja aikataulu on suunniteltavissa. Tutkimusaineiston voi käsitellä nopeasti tietokoneella. Kyselytutkimuksen heikkoutena on, ettei tutkija voi varmistaa, miten vakavasti vastaajat suhtautuvat tutkimukseen. Kysymysten ja vastausvaihtoehtojen väärinymmärryksiä

on vaikea saada selville vastaajien näkökulmasta. Kato eli vastaamattomuus voi nousta suureksi.

Opinnäytetyön aineistonkeruumenetelmäksi valittiin informoitu kysely, koska kohderyhmä koostui lapista ja oli määrällisesti suuri. Kyselylomakkeesta haluttiin tehdä mahdollisimman selkeä, että varhaisnuorten olisi mielekästä vastata siihen. Kyselylomaketta laatiessamme perehdyimme aikaisempiin varhaisnuorten ravinto- ja liikuntatottumuksia käsitteleviin tutkimuksiin, kirjallisuuteen ja artikkeleihin. Opinnäytetyön kyselylomaketta laatiessamme hyödynsimme aikaisempien tutkimuksien kyselylomakkeita. Se lisää opinnäytetyön kyselyn luotettavuutta muun muassa sisällön luotettavuuden osalta. Meillä ei ole aikaisempaa kokemusta kyselylomakkeen suunnittelusta. Kyselylomakkeella saatiin vastaus tutkimusongelmaan, joten sisältövaliditeetti toteutui opinnäytetyössä. Kyselytilanteessa esiinnyimme ja puhuimme neutraalisti. Siitä ei ole varmuutta, vastasivatko varhaisnuoret totuudenmukaisesti kysymyksiin. Epävarmuus asiasta heikentää kyselyn luotettavuutta.

Sisältövaliditeetin arvioinnissa käytetään pinta- tai näennäisvaliditeettia sekä asiantuntija-arvioiteja. Näennäisvaliditeetti tarkoittaa tutkijan omaa käsitystä mittarin kyvystä mitata tutkittavaa ilmiötä. Luotettavampi mittarin sisältövaliditeetin arvio saadaan käyttämällä asiantuntijoita. Asiantuntijoina voivat toimia tutkittavan aihealueen hyvin tuntevat ammattilaiset. Usean asiantuntijan keskustelutilanne eli asiantuntijapaneeli on luotettavin tapa arvioida, vastaako mittarin sisältö taustateoriaa (Paunonen & Vehviläinen-Julkunen 1997, 207–208.)

Kyselylomake laadittiin, kun tutkimusongelma oli muokattu lopulliseen muotoonsa ja teoria-tietoa oli osittain kerätty. Kyselylomakkeen kysymyksistä yritettiin tehdä mahdollisimman tarkoituksenmukaisia kohderyhmiä ja aihetta ajatellen. Kyselylomake sisälsi avoimia, puolivoimisia ja monivalintakysymyksiä, joilla saatiin monipuolinen aineisto. Avoimet kysymykset täydensivät monivalintakysymyksiä. Strukturoiduissa ja puolistrukturoiduissa kysymyksissä emme päätyneet vastausvaihtoehtoihin ”en osaa sanoa” tai ”en tiedä”. Näissä vastausvaihtoehtoisissa on vaarana, että vastaaja voi valita vastausvaihtoehdon asiaa harkitsematta. Näillä vastauksilla ei mielestämme ole merkittävää tietoarvoa. Kyselylomake olisi vastannut paremmin teoriaa, jos teoriaosuus olisi ollut täysin valmis ennen kyselylomakkeen laadintaa.

Varhaisnuorilta ei kysytty heidän liikuntaympäristöään eli missä he liikkuvat. Kyselylomakkeen pituuden rajaamisen vuoksi poistettiin varsinainen liikuntaympäristöön liittyvä kysymys. Varhaisnuoren liikkumisympäristö sisällytettiin osittain kysymykseen 11. ”*Kenen tai keiden*

*kanssa liikut yleensä?”* Lisäksi varhaisnuorilta ei kysytty, miten tehokkaasti he liikkuvat. Myöhemmin havaitsimme, että varhaisnuorten liikkumisen tehosta ja rasittavuudesta sekä liikuntaympäristöstä olisi ollut tarkoituksenmukaista laatia kysymykset. Toisaalta ajattelimme, että varhaisnuorten on haasteellista arvioida ajallisesti henkilökohtaisen liikkumisen rasittavuutta. Liikunnan tehon ja liikkumisympäristön kysyminen varhaisnuorilta olisi kuitenkin ollut merkittävä näkökulma varhaisnuorten liikuntatottumusten arvioinnille. Vuori ym. (2005, 45) toteavat, että liikunnan rasittavuutta mitattaessa pyritään selvittämään luotettavasti eri rasittavuustasot. Kuitenkin tulokset riippuvat aina mitattavasta yksilöstä ja toimintaympäristöstä. Kyselylomakkeen avulla ei saada tarkkaa tietoa liikunnan fysiologisista eli kehoa kuormittavista vaikutuksista. Luotettavimmat tulokset saadaan mittalaitteilla laboratorio-olosuhteissa.

Ennen esitestausta kyselylomakkeen tarkastivat ja arvioivat vertaisryhmä, ohjaava opettaja, työelämäohjaaja sekä Kontion koulun rehtori ja terveydenhoitaja. Lisäksi ravintoon liittyvät kysymykset tarkasti ja arvioi ravitsemusterapeutti. Liikunnan asiantuntijan kanssa ei ollut mahdollisuus sopia aikaa liikuntaan liittyvien kysymysten tarkastamiseen ja arviointiin. Huomioimme kyselylomakkeen arviointiin osallistuneiden kommentit muokatessamme kyselylomaketta. Ravitsemusterapeutin palautteen perusteella poistimme ravinto-osuudesta voileipärasvan käyttöön liittyvän kysymyksen. Monivalintakysymyksen, jossa oli vaihtoehtoina neljä eri rasvalaatuja, arvioitiin olevan haasteellinen varhaisnuorille.

Kyselylomake esitettiin kahdeksalla varhaisnuorella, jotka olivat Kontion koulun 5.- ja 6. – luokkalaisia. Esitestauksesta oli maininta vanhemmille suunnatussa suostumuslomakkeessa. Vanhempien suostumukset lastensa osallistumiselle opinnäytetyöhön hankittiin ennen esitestausta. Esitestauksesta saadun palautteen perusteella muotoilimme joitakin kysymyksiä. Opinnäytetyön luotettavuutta lisää se, että toteutimme itse kyselyt Kontion koululla. Siitä ei ole varmuutta, vastasivatko varhaisnuoret kyselylomakkeeseen totuudenmukaisesti. Esimerkiksi kysymykseen 7. *”Kuinka monta koululiikuntatuntia sinulla on viikossa?”* saatiin kolme epätoollista vastausta. Kyselyn alussa varhaisnuorille korostettiin, ettei heidän henkilöllisyytensä paljastu missään vaiheessa opinnäytetyöprosessia. Opinnäytetyön luotettavuutta lisää se, että tulokset on raportoitu sellaisenaan. Henkilökohtaiset mielipiteemme ja käsityksemme eivät ole vaikuttaneet tuloksiin.

Mittarin validiteetin arvioinnissa käytetään sisältövaliditeetin yhteydessä käsitevaliditeettia. Käsitevaliditeettiin kuuluvat rakenne- tai teoreettinen validiteetti. Rakenne- ja teoreettisen validiteetin eroa on vaikea kuvailla ja ne ilmaistaan usein käsitevaliditeettina. Käsitevaliditeetti



ilmaisee mittarin laajuuden kykyä mitata tarkasteltavaa käsitettä. Sen avulla tarkastellaan mittarin käsitteellisiä yhteyksiä tutkimuksen teoriataustaan. Käsitevaliditeetin arvioinnissa voidaan käyttää apuna aikaisempien tutkimustulosten tarkastelua. (Paunonen & Vehviläinen-Julkunen 1998, 208.) Kvantitatiivisessa eli määrällisessä tutkimuksessa kyselylomakkeen suunnittelu vaatii teoriaan tutustumista, tutkimusongelman täsmentämistä, käsitteiden määrittelyä ja tutkimusasetelman valintaa. Kyselylomakkeen laadintaan on varattava riittävästi aikaa. Kysymysten tarpeellisuutta arvioidaan kriittisesti, koska jokaisella kysymyksellä on oltava informaatio- eli tietoarvoa. Lisäksi on pohdittava kontrollikysymysten tarpeellisuus vastausten johdonmukaisuuden varmistamiseksi. Aineiston keruun jälkeen kysymyksiä ei voi muuttaa. (Heikkilä 2004, 47.)

Pohtiessamme käsitevaliditeetin toteutumista opinnäytetyössä palasimme monta kertaa kyselylomakkeeseen. Opinnäytetyön aihe varhaisnuorten ravinto- ja liikuntatottumuksista on laaja ja monitasoinen kokonaisuus. Opinnäytetyöhön muodostettiin liikunnasta ja ravinnosta yksi tutkimusongelma. Kyselylomakkeella saadut tiedot ovat osittain pintapuolisia tutkimusongelmaan verrattuna, joten ne ovat suuntaa antavia. Opinnäytetyön tuloksia verrattiin aikaisempien tutkimustulosten kanssa. Tulosten tarkastelussa ja johtopäätöksissä havaitsimme sekä yhteneväisyyttä että eroavaisuutta aikaisempien tutkimustulosten kanssa.

Kriteerivaliditeetti tarkoittaa, mikä yhteys on nykyisyyttä kuvaavan ja tulevaisuutta ennustavan mittarin välillä. Kriteerivaliditeettia arvioidaan samanaikaisvaliditeettina tai ennustevaliditeettina. Samanaikaisvaliditeetti tarkoittaa, että jokin muu asia vaikuttaa tulokseen mittaushetkellä. Ennustevaliditeetti kuvaa, miten tarkoituksenmukaisesti mittauksen avulla voidaan ennustaa tulevaa. (Paunonen & Vehviläinen-Julkunen 1997, 208–209.)

Lähdemateriaalin valinnassa ja tulkinnassa tarvitaan harkintaa eli lähdekritiikkiä. Lähdemateriaalia voidaan arvioida tekijän tunnettavuuden ja arvovallan, lähteen iän ja julkaisijan perusteella. Tekijä on todennäköisesti arvostettu, jos hänen nimensä toistuu useiden julkaisujen tai muiden kirjoittajien lähdeviitteissä. Tuoreet ja alkuperäiset lähteet ovat tutkimuksessa tarkoituksenmukaisia, koska monilla aloilla tutkimustieto muuttuu nopeasti. Oppi- ja käsikirjat eivät yleensä kelpaa lähteiksi, koska niissä oleva tieto on usein kulkenut monen käden kautta. Arvovaltainen julkaisija painaa vain tarkastettua tekstiä. Aikakausjulkaisuista tutkijan on pyrittävä käyttämään tunnettuja tieteellisiä artikkeliaineistoja. (Hirsjärvi ym. 2004, 101–103.)

Opinnäytetyön teoriaa kootessamme pyrimme käyttämään uusia lähteitä. Teoriaosuudessa on käytetty suurimmaksi osaksi 2000-luvulla julkaistuja lähteitä. Varhaisnuorten Terveet elämäntavat käsitteenä -luvussa (katso 4.2) käytettiin yhtä 1980 -luvun lähdeä. Lähdeä käytettäessä on huomioitu, että alkuperäinen tieto ei ole vanhentunutta. Opinnäytetyössä on käytetty monipuolisesti internet-, kirjallisuus- ja artikkelilähteitä. Lisäksi opinnäytetyön teoriaosuudessa on käytetty kolmea englanninkielistä lähdeä. Opinnäytetyön tuloksia verrattiin johtopäätöksissä useisiin kansallisiin ja kansainvälisiin lähteisiin ja tutkimuksiin (LIITE 6). Vertailun avulla etsittiin yhteneväisyyksiä ja eriävyyksiä opinnäytetyön kohderyhmän ja muihin tutkimuksiin osallistuneiden varhaisnuorten liikunta- ja ravintotottumusten väliltä. Vertailua tehtiin sukupuolen, iän ja luokka-asteen perusteella.

Tutkimuksessa reliabiliteetti eli luotettavuus tarkoittaa mittaustulosten toistettavuutta ja kykyä antaa ei-sattumanvaraisia tuloksia. Mittarin reliabiliteettia voidaan arvioida mittarin pysyvyytenä, vastaavuutena ja johdonmukaisuutena Mittarin pysyvyys tarkoittaa herkkyyttä ulkopuolisille tekijöille. Mittarin vastaavuus ilmoittaa mittaustuloksen samanlaisuuden asteen aikaisempiin verrattuna. Johdonmukaisuus kuvaa mittarin kykyä mitata samaa asiaa eri osioissa. (Paunonen & Vehviläinen-Julkunen 1997, 209–210.) Mittarin johdonmukaisuus tarkistetaan esitestauksella. Esitestauksessa huomioidaan muun muassa kysymysten määrää, muotoilua ja järjestystä lomakkeella. (Hirsjärvi ym. 2004, 192–193.)

Opinnäytetyön mittari eli kyselylomake esitettiin kahdeksalla Kuhmon perusopetuksen Kontion koulun 5.- ja 6. – luokkalisella. Esitestauksen yhteydessä oppilaat antoivat suullista ja kirjallista palautetta. Esitestausvaiheessa kyselylomakkeen loppuun oli laadittu yksi puoli-strukturoitu ja kaksi strukturoitua kysymystä. Jokaisella oli mahdollisuus antaa henkilökohtainen palaute, joka lisäsi esitestauksen luotettavuutta. Esitestauksen perusteella suurin osa oppilaista oli sitä mieltä, että kysely oli sopivan pituinen (5), kysymykset olivat helppoja (4) ja kyselylomake oli selkeä (8). Yhden oppilaan mielestä kyselyn viimeinen kysymys oli vaikea. Esitestauksen perusteella täydennettiin saatekirjettä, muotoiltiin kysymyksiä, lisättiin vastausvaihtoehtoja ja poistettiin voileipärasvan käyttöön liittyvä kysymys. Nämä lisäsivät kyselylomakkeen reliabiliteettia.

Reliabiliteettia eli luotettavuutta parantavat erilaiset toimenpiteet. Mittariin liitetään hyvät ohjeet. Aineiston kerääjät toimivat aineistonkeruutilanteessa mahdollisimman samantyyppisesti. Pyritään vähentämään kyselyyn osallistuvista ja ympäristöstä johtuvia virhetekijöitä.

Näitä ovat esimerkiksi mittausaika, melu, kiire ja aineistonkeruupaikka. (Paunonen & Vehviläinen-Julkunen 1997, 210.)

Aineiston keruu toteutettiin henkilökohtaisesti Kontion koululla. Ennen varsinaista aineiston keruuta käytiin yhdessä läpi kyselylomakkeen saatekirje. Varhaisnuorille kerrottiin, että kakkien oppilaiden vastaukset ovat yhtä merkityksellisiä opinnäytetyölle ja jokaiseen kysymykseen vastaaminen on tärkeää. Oppilaita rohkaistiin kertomaan, jos kyselytilanne heidän mielestään etenee liian nopeasti. Aineiston keruutilanteessa etenimme kysymys kerrallaan. Välillä teimme tarkistuskysymyksen: ”Ovatko kaikki pysyneet mukana?” Aineistonkeruuaika luokkaa kohden oli oppitunti eli 45 minuuttia. Esitestauksen perusteella se oli riittävä aika. Aineistonkeruupaikkana oli kunkin luokan oma luokahuone, jossa ei ollut häiriötekijöitä. Jotkut oppilaat liikehtivät välillä levottomasti tuoleilla, mutta tilanne rauhoittui oppilaita ohjaamalla. Välituntien aika keskustelimme aineistonkeruuaikana esille tulleista kysymyksistä.

Heikkilän (2004, 30) mukaan kriittisyys ja tarkkuus ovat tutkijan perusominaisuuksia. Tutkimusprosessin aikana virheitä voi tulla, kun tietoja kerätään, syötetään, käsitellään ja tuloksia tulkitaan. Tilasto-ohjelma, jota tutkija osaa käyttää, lisää tutkimuksen luotettavuutta. Jos tutkimukseen osallistujia on muutamia kymmeniä, ovat tulokset sattumanvaraisia. Kyselytutkimuksessa huomioidaan kato eli hävikki. Katoa voi muodostua tutkimukseen kieltäytyjistä, palautumattomista lomakkeista tai kysymyksiin vastaamattomuudesta. Tutkimuksen luotettavuutta lisää, jos kohderyhmä edustaa tasapuolisesti koko tutkittavaa perusjoukkoa.

Aineistonkeruun jälkeen kyselylomakkeet tarkastettiin yksitellen, jonka jälkeen ne numeroitiin juoksevasti ennen tietokoneelle syöttöä. Aineiston syöttämisen jälkeen tiedot tarkastettiin havaintomatriisilta kertaalleen. Aineiston analyysivaiheessa tietojen tarkastamismahdollisuus havaintomatriisista eli taulukkolaskentaohjelman taulukosta oli välttämätöntä. SPSS 13.0 -tilasto-ohjelmaa olimme perehtyneet tutkimusopinnoissa, joten osasimme siitä perusteet. Kaikki kyselyyn osallistuneet oppilaat palauttivat lomakkeen. Yhtään kyselylomaketta ei tarvinnut hylätä. Lähes kaikkiin kysymyksiin vastausprosentti oli 100. Opinnäytetyön vastausprosentti oli 76, joten kato ei ollut luotettavuuden kannalta liian suuri. Kyselyyn osallistui 133 tilastoyksikköä eli oppilasta. Se on määrällisesti riittävä kvantitatiivisen eli määrällisen tutkimuksen kohderyhmäksi. Opinnäytetyöhön osallistuminen oli määrällisesti tasapuolista luokka-asteittain ja sukupuolittain. Tämä lisää opinnäytetyön luotettavuutta.

## 9 POHDINTA

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa Kuhmon perusopetuksen Kontion koulun 5.- ja 6. – luokkalaisten liikunta- ja ravintotottumuksia. Opinnäytetyö on osa Terveet elämäntavat -hanketta. Hankkeesta kuulimme opinnäytetöitä koordinoivalta opettajalta Rauni Leinoselta opinnäytetyöaiheiden esittelytilaisuudessa keväällä 2006. Keskustelimme puhelimitse Terveet elämäntavat -hankkeen projektityöntekijä Jonnisen kanssa opinnäytetyön toteutuksesta Kuhmoon. Hänen suostumuksellaan otimme yhteyttä Kuhmon perusopetuksen Kontion koulun rehtoriin Seppo Viléniin. Hän suhtautui myönteisesti opinnäytetyön tekemiseen Kontion koulun 5.- ja 6. -luokkalaisista. Halusimme tehdä opinnäytetyön, joka liittyy käytännön terveydenhoitotyöhön.

### 9.1 Ammatillisen asiantuntijuuden kehittymisen arviointi

Terveydenhoitotyö on muun muassa yksilöiden, perheiden ja ympäristön terveyttä edistävää ja ylläpitävää hoitotyötä. Terveydenhoitaja on erityisesti terveydenhoitotyön ja terveyden edistämisen asiantuntija elämänsä eri vaiheissa. Keskeistä terveydenhoitajan työssä on yksilöiden aktivoiminen terveytensä ylläpitämiseen ja edistämiseen. Terveydenhoitaja ottaa huomioon terveyteen vaikuttavat tekijät, jotka ovat elinympäristö, elinolosuhteet ja hyvinvointi. Terveydenhoitajan tehtäväalueeseen kuuluu osallistuminen terveystieteiden, sairauksien ennaltaehkäisyyn ja varhaiseen toteamiseen. Terveydenhoitajan keskeisenä tavoitteena on tukea ja vahvistaa asiakkaiden omien voimavarojen käyttöä. Työ edellyttää näyttöön perustuvaa osaamista. Se vaatii kykyä ja rohkeutta eläytyä ja puuttua tarvittaessa asiakkaan tilanteeseen elämänsä aikana. Terveydenhoitaja arvioi ja tukee kouluikäisen kasvua ja kehitystä sekä elintapojen ja ympäristön merkitystä terveydelle. (Ammattikorkeakoulusta terveydenhuoltoon 2006.)

Opinnäytetyöprosessin aikana olemme perehtyneet varhaisnuorten liikunta- ja ravintotottumuksiin teorian ja käytännön kautta. Olemme saaneet näkemystä varhaisnuoren kasvuun ja kehitykseen liittyen. Opinnäytetyöprosessi on antanut pohjaa ammatillisen asiantuntijuuden kehittymiselle. Opinnäytetyötä tehdessämme olemme syventäneet teoriaosaamistamme var-

haisnuoren liikunnasta ja ravinnosta. Tulevaisuudessa työskennellessämme terveydenhoitajina, on mahdollista, että varhaisnuoret ovat yksi asiakasryhmämme.

Terveydenhoitaja käyttää terveydenhoitotyötä koskevassa päätöksenteossa tutkimustietoa. (Ammattikorkeakoulusta terveydenhuoltoon 2006). Opinnäytetyöprosessin aikana perehdimme eri tutkimuksiin. Saimme kokemusta tutkimusten lukemisesta ja harjaannuimme etsimään tutkimuksista olennaista tietoa.

Haaralan (2006) mukaan terveydenhoitaja osaa arvioida, perustella ja kehittää terveyden edistämisen tuloksellisuutta ja vaikuttavuutta työssään. Terveydenhoitaja hallitsee asiakkaan terveyden, kasvun ja kehityksen seurannan. Hän tunnistaa asiakkaan voimavaroja ja riskitekijöitä sekä osaa toimia niiden mukaisesti. Terveydenhoitaja osaa arvioida yhteisöjen ja ympäristöjen vaikutuksia terveyteen. Hän tekee tarvittavia toimenpide-ehdotuksia ja toimii yhteistyössä eri sidosryhmien kanssa asiakkaiden terveyden ja toimintakyvyn edistämiseksi.

Tulevina terveydenhoitajina meiltä edellytetään moniammatillista yhteistyötä. Suoritimme molemmat yhden vaihtoehtoisiin opintoihin liittyvän harjoittelujakson Kuhmon perusopetuksen Kontion koulun terveydenhuollossa. Harjoittelujaksot tukivat opinnäytetyöprosessin etenemistä. Saimme käytännön kokemusta varhaisnuorten ravinto- ja liikuntatottumusten ohjaukseen. Harjoittelun edetessä harjaannuimme tekemään havaintoja varhaisnuorten elämäntavoista ja arvioimaan niiden vaikuttavuutta varhaisnuorten terveyteen. Kodeissa voi esiintyä epäterveellisiä elämäntapoja, jolloin varhaisnuori pienestä pitäen oppii puutteelliset liikunta- ja ravintotottumukset. Harjoittelun aikana opinnäytetyöhön liittyvien asioiden hoitaminen oli luontevaa rehtorin, terveydenhoitajan ja muun henkilökunnan kanssa.

## 9.2 Opinnäytetyön tulosten merkitys työelämäkumppaneille

Opinnäytetyön aihe on ajankohtainen. Kansanterveyslaitos tutkii parhaillaan suomalaisten lasten terveyttä ja hyvinvointia. Yksi tutkimuksen kohderyhmä on 5. – luokkalaiset. Aineiston keräämistä toteutetaan kouluterveydenhuollossa eri puolilla Suomea. Kainuun maakunta, Kuhmo mukaan lukien, on mukana KTL:n toteuttamassa tutkimuksessa. (KTL 2007.)

Opinnäytetyön tuloksia hyödynnetään Kainuun maakunnan Päihteitä käyttävien nuorten palveluohjaus NUPO 2007–2009- ja Perhekeskukset Kainuuseen – hankkeissa. Opinnäyte-

työ antaa arvokasta tietoa varhaisnuorten ravinnosta ja liikunnasta näihin kehityshankkeisiin. Kajaanin kaupungin nuorisotyö voi hyödyntää opinnäytetyötä suunnitellessaan lapsille ja nuorille toiminnallisia tapahtumia. Opinnäytetyöstä laitetaan linkki Kainuun nuorten tiedotus- ja neuvontapisteen – internetsivuille sekä lyhennelmä varsinaisille sivuille. (Jonnenen 2007.)

Kontion koulun rehtori Vilén oli tyytyväinen opinnäytetyön toteuttamisprosessin etenemiseen. Hän koki opinnäytetyön tekijöiden paneutuvan työhönsä ja huomioineen yhteistyökumppaninsa Kontion koululla. Rehtorin mielestä opinnäytetyön tulokset antavat koululle aineksia kehittää toimintaansa ja tuloksia hyödynnetään koulun arjessa. (Vilén 2007.)

Rehtori Vilénin pyynnöstä esitämme opinnäytetyön tulokset Kontion koulun opettajille myöhemmin sovittuna ajankohtana. Olemme suunnitelleet toteuttavamme terveydenhoitotyön opintoihin sisältyvänä kehittämistehtävänä liikuntaan ja ravintoon liittyvän teemapäivän Kontion koululla. Kehittämistehtävän ajankohta on keväällä 2008.

Maakunnallinen terveyttä edistävän liikuntamallin kehittäminen -työryhmä (2006) toteaa, että suunnitelmallinen liikuntaneuvonta ja -seuranta ovat osa terveyttä edistävää liikuntamallia. Työryhmän esityksessä lasten ja nuorten liikuntamallin toteutumiseen tähtäävät toimenpiteet on aloitettu loppuvuodesta 2007. Esitys sisältää lasten ja nuorten liikuntaneuvontaprosessin suunnittelun, henkilöstön sitouttamisen ja materiaalin tuottamisen. Työryhmän esityksen mukaan lasten ja nuorten liikuntaneuvontaprosessi käynnistyy vuoden 2008 alussa.

Maakunnallinen terveyttä edistävän ravitsemusmallin kehittäminen -työryhmän (2006) mukaan suunnitelmallinen ravitsemusneuvonta ja -seuranta ovat osa terveyttä edistävää ravitsemusmallia. Lasten ja nuorten ravitsemusmallin toteutumiseen tähtäävät toimenpiteet aloitetaan Kainuussa seudullisena toimintana vuonna 2008. Työryhmän esityksessä lasten ja nuorten ravitsemusmalli sisältää ravitsemusneuvontaprosessin suunnittelun ja käynnistämisen sekä henkilöstön sitouttamisen ja materiaalin tuottamisen.

Maakunnallinen terveyttä edistävän liikuntamallin ja ravitsemusmallin kehittäminen -työryhmät voivat hyödyntää opinnäytetyön tuloksia. Tuloksia voidaan käyttää suunniteltaessa ja toteuttaessa lasten ja nuorten liikunta- ja ravitsemusmalleja. Opinnäytetyön tulokset antavat työryhmille konkreettista tietoa varhaisnuorten liikunta- ja ravintotottumuksista.

### 9.3 Työelämälähtöisyys jättää muistijäljen

Paunosen ym. (1997, 36) mukaan opinnäytetyöntekijä tiedostaa, että opinnäytetyöprosessi on melko laaja ja raskas kokonaisuus. Opinnäytetyöprosessimme kesti noin kaksi vuotta. Sen tekeminen on edellyttänyt meiltä pitkäjänteisyyttä, yhteistyökykyä ja organisointitaitoja. Haasteellisimmaksi olemme kokeneet tutkimustiedon löytämisen varhaisnuorten liikunnasta ja ravinnosta, johtopäätösten tekemisen ja luotettavuuden arvioinnin. Koemme vahvuudeksi sen, että asumme samalla paikkakunnalla. Aikataulujen sopiminen on ollut helppoa ja palkitsevaa. Opinnäytetyöhön liittyvien käytännön asioiden hoitamisista olemme sopineet opinnäytetyöprosessin edetessä. Olemme kantaneet vastuun opinnäytetyön valmistumisesta tasapuolisesti. Opinnäytetyöprosessi on ollut vaativa, vastuullinen ja antoisa.

Olemme kokeneet vaikeana asumisen eri paikkakunnalla kuin ohjaava opettaja. Mielestämme ohjauksen saaminen kasvotusten on antoisampaa kuin sähköpostitse. Kuluneen vuoden molemmat harjoittelut sijoituivat kesäloman kahta puolta, joten mahdollisuudet henkilökohtaiseen ohjaukseen ovat olleet rajalliset. Opinnäytetyön aihe, yhteistyökumppanit ja lähipiiri ovat olleet voimavaramme, kun opinnäytetyöprosessin eteneminen on tuntunut raskaalta. Yhteydenottaminen työelämän yhteistyökumppaneihin on ollut vaivatonta ja kynnys on ollut matala.

Opinnäytetyön tekeminen kahdestaan on edellyttänyt toisen ihmisen huomioon ottamisen. Molempien näkökulmat on kohdattu rikkautena ja vahvuutena opinnäytetyön toteutuksen aikana. Olemme täydentäneet toisiamme opinnäytetyöprosessin ajan. Itseohjautuvuus, omaaloitteisuus ja tunnollisuus ovat olleet keskeisiä tekijöitä opinnäytetyömme toteutuksessa.

Opinnäytetyön tulosten perusteella esitetään jatkotutkimusaiheeksi varhaisnuorten vapaa-ajan liikuntakäyttämiseen liittyvää tutkimusta. Toisena aiheena esitetään varhaisnuorten arki- ja viikonloppuaterioiden sisältöerojen tutkimista. Perheet tarvitsevat tukea varhaisnuorten terveiden elämäntapojen luomiseksi. Kaikilla vanhemmilla ei ole riittävästi voimavaroja takaamaan lapselleen terveitä elämäntapoja. Varhaisnuoren terveelliset elämäntavat ovat tie tasapainoiseen nuoruuteen ja aikuisuuteen.

## LÄHTEET

- Aalberg, V. & Siimes, M.A. 1999. Lapsesta aikuiseksi. Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Aarva, P. 2005. Terveys julkisuudessa. Kansalaiset luottavat median terveystietoihin. Liikunta ja tiede 42 (4), 16-17.
- Aro, A., Mutanen, M. & Uusitupa, M. (toim.) 2005. Ravitsemustiede. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Fogelholm, M. 1999. Syö ja liiku mielelläsi. Juva: WSOY.
- Fogelholm, M. 2001. Ratkaisuja ravitsemukseen. Ravitsemuskasvatus ja elämänkaari. Helsinki: Tammer-Paino Oy.
- Fogelholm, M. 2005. Liikunta, ravitsemus ja lasten lihavuus. Liikunta ja tiede 42 (5), 15.
- Fogelholm, M. 2006. Nuoret lihovat - muuttuuko koululiikunta? Liikunta ja tiede 43 (3), 43-44.
- Fogelholm, M. & Norra, J. 2005. Lähiliikuntapaikoilla lisää liikettä koulupihoille. Liikunta ja tiede 42 (1-2), 9.
- Haglund, B., Hakala-Lahtinen, P., Huupponen, T. & Ventola, A-L. 1998. Ihmisen ravitsemus. Porvoo: WSOY.
- Heikkilä, T. 2004. Tilastollinen tutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Hermanson, S., Karvonen, S. & Sauli, H. 1998. Lasten ja nuorten hyvinvointi ja terveys Suomessa -Valtakunnalliset trendit 1990 -luvulla. Tilastoraportti 13. Osa II. Stakes. Helsinki: Stakesin monistamo.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2005. Tutki ja kirjoita. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Holopainen, M. & Pulkkinen, P. 2001. Tilastolliset menetelmät. Vantaa: Tummavuoren Kirjapaino Oy.



- Hämäläinen, P., Nupponen, H., Rimpelä, A. & Rimpelä, M. 2000. Nuorten terveystapatutkimus: Nuorten liikunnan harrastaminen 1977–1999. *Liikunta ja tiede* 37 (6), 6.
- Ihanainen, M., Lehto, M., Lehtovaara, A. & Toponen, T. 2004. Ravitsemustieto osaksi ammattitaitoa. Helsinki: WSOY.
- Janhonen, S. & Nikkonen, M. 2001. Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä. Helsinki: WSOY.
- Jarasto, P. & Sinervo, N. 1998. Kouluikäisen lapsen maailma. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Kaljunen, L. 2002. Ensimmäistä lastaan odottavan perheen voimavaraisuuden tunnistaminen/voimavaramittarin laatiminen ja arviointi. Kuopion yliopisto: Hoitotieteen laitos. Pro Gradu.
- Kara, R. 2005. Suomalaiset ravitsemussuositukset – ravinto ja liikunta tasapainoon. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Karvonen, S. 1998. Kasvuehtoja vai elämävaihe: näkökulma nuorten ja lasten terveyteen. Teoksessa: Rahkonen, O. & Lahelma, E. (toim.) *Elämänkaari ja teveys*. Tampere: Tammerpaino Oy.
- Kiikkala, I. & Krause, K. 1997. Hoitotieteellisen tutkimuksen peruskysymyksiä. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Kinnunen, S. 2001. Keskilapsuuden tärkeät vuodet. Helsinki: Karas-Sana.
- Kosunen, E. 2002. Seksuaalisuus. Teoksessa: Terho, P., Ala-Laurila, E-L., Laakso, J., Krogius, H. & Pietikäinen, M. (toim.) *Kouluteveydenhuolto*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Kylliäinen, S. & Lintunen, M. 1998. Ravitsemus ja terveys. Porvoo: WSOY.
- Kyngäs, H. & Vanhanen, L. 1999. Sisällön analyysi. *Hoitotiede* 11 (1), 3- 11.
- Laakso, L. 2002. Liikunta ja koululiikunta. Teoksessa: Terho, P., Ala-Laurila, E-L., Laakso, J., Krogius, H. & Pietikäinen, M. (toim.) *Kouluterveydenhuolto*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

- Laakso, L., Nupponen, H., Koivusilta, L., Rimpelä, A. & Telama, R. 2006. Liikkuvaksi nuoreksi kasvaminen on monen tekijän summa. *Liikunta ja tiede* 43 (2), 4-13.
- Laakso, L., Nupponen, H., Saami, L., Pere, L. & Rimpelä, A. 2005. Koululiikuntaa vain osan vuotta? *Liikunta ja tiede* 42 (6), 5.
- Laine, O. 2002. Psykkinen kehitys. Teoksessa: Terho, P., Ala-Laurila, E-L., Laakso, J., Krogius, H. & Pietikäinen, M. (toim.) *Kouluterveydenhuolto*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Leino-Kilpi, H. & Välimäki, M. 2003. *Etiikka hoitotyössä*. Juva: WSOY.
- Lintukangas, S., Manner, M., Mikkola-Montonen, A., Mäkinen, E. & Partanen, R. 1999. *Kouluruokailu. Terveyttä ja tapoja*. Helsinki: Opetushallitus.
- Lyytikäinen, A. 2002. Ravitsemus ja kouluruoka. Teoksessa: Terho, P., Ala-Laurila, E-L., Laakso, J., Krogius, H. & Pietikäinen M. (toim.) *Kouluterveydenhuolto*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Lyytikäinen, A. 2003a. Kouluikäisten ruokailutottumukset: Suotuisaa kehitystä ja suunnanmuutosta. *Liikunta ja tiede* 40 (2), 37–40.
- Lyytikäinen, A. 2003b. Tyttö tykkää kasviksista – poika popsii lihaa: Tyttöjen ja poikien ruoankäyttö ja ravinnonsaanti. *Liikunta ja tiede* 40 (2), 40–41.
- Lyytikäinen, A., Lagström, H. & Outila, T. 2006. Napostelutottumuksesta kunnon välipaloihin. *Kainuun Sanomat* 21.8.2006.
- Nummenmaa, L. 2004. *Käyttäytymistieteiden tilastolliset menetelmät*. Vammala: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Nupponen, H. 1999. Suomalainen koululiikunta pärjää eurovertailussa. *Liikunta ja tiede* 36 (3), 19.
- Nupponen, H., Halme, T. & Parkkisenniemi, S. 2005. Arjen oma liikunta lasten liikunnan perusta. *Liikunta ja tiede* 42 (4), 4-9.
- Ojajarju, A. & Helenius, L. 1986. *Leikitään ulkona*. Porvoo: WSOY.

- Ojala, K. 2004. Nuorten ruokatottumusten muutoksia 1986-2002. Teoksessa: Kannas, L. (toim.) Koululaisten terveys ja terveystäyttyminen muutoksessa. WHO-koululaistutkimus 20 vuotta. Jyväskylän yliopisto: Terveystieteiden tutkimuskeskus. Julkaisuja 2.
- Opetushallitus. 2004. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004. Vammala: Vammalan Kirjapaino Oy.
- Parkkari, J. 2005. Uudet lajit - uudet vammat. *Liikunta ja tiede* 42 (5), 23.
- Paronen, O. 2005. Liikkumiseen kannustava ympäristö rakentuu valinnoilla. *Liikunta ja tiede* 42 (1-2), 5.
- Paunonen, M. & Vehviläinen-Julkunen, K. 1997. Hoitotieteen tutkimusmetodiikka. Juva: WSOY.
- Pelkonen, A. 2005. Liikkuvan lapsen allergia ja astma. *Liikunta ja tiede* 42 (5), 17.
- Peltosaari, L., Raukola, H. & Partanen, R. 2002. Ravitsemustieto. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Pulkkinen, L. 2002. Mukavaa yhdessä: Sosiaalinen alkupääoma ja lapsen sosiaalinen kehitys. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.
- Rantanen, J. 2005. Lasten murtumien erityispiirteitä. *Liikunta ja tiede* 42 (5), 22.
- Rehunen, S. 1997. Terveys ja liikunta. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Roos, J.P. 1988. Elämäntavasta elämäkertaan. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Rousseau, J-J. 2005. Teoksessa: Mannerheimin lastensuojeluliiton Hämeen piiri. Täältä tulee nuoruus/Koululaisen opas. Tampere: A5 Repropalvelu Oy.
- Ryynänen, O-P. & Myllykangas, M. 2000. Terveystieteiden etiikka. Arvot monimutkaisuuksien maailmassa. Juva: WSOY.
- Saarenpää-Heikkilä, O. Virkeys ja väsymys. Teoksessa: Terho, P., Ala-Laurila, E-L., Laakso, J., Krogius, H. & Pietikäinen, M. (toim.) Kouluterveydenhuolto. Helsinki: Duodecim.

- Simojoki, E. & Huhtala, J. 1999. Liikunnallisten nuorten ruokatottumukset ja niihin vaikuttavat tekijät. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan laitos. Pro Gradu.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2001. Valtioneuvoston periaatepäätös. Terveys 2015 - kansanterveysohjelma. Julkaisuja 2001:4. Helsinki.
- Stakes. 2002. Kouluterveydenhuolto 2002. Opas terveydenhuollolle, peruskouluille ja kunnille. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy.
- STM. 1999. Yläasteen kouluruokailu 1998. Helsinki: Oy Edita Ab.
- Suominen, H. 1999. Väliraportti kuntien hyvinvointi hankkeesta. Strategiat lasten ja nuorten hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi. Helsinki: STAKES.
- Sääkslahti, A. 2006. Reipas liikunta lapsena on sydämen asialla. *Liikunta ja tiede* 43 (5), 5-7.
- Tammelin, T. 2004. Nuorten aikuisten liikunta-aktiivisuus rakentuu lapsuudessa. *Liikunta ja tiede* 41 (1), 22.
- Telama, R. 1999. Koululiikunnalla elämysten lähteille. *Liikunta ja tiede* 36 (3), 4, 8.
- Telama, R., Välimäki, I., Nupponen, H., Numminen, P., Sääkslahti, A. & Raitakari, O. 2001. Suomalaisten lasten ja nuorten liikunta tänään. *Duodecim* 117 (13), 1382–1388.
- Telama, R. & Yang, X. 2005. Nuoruuden aktiivisuudesta vankat eväät liikunnalliseen aikuisuuteen. *Liikunta ja tiede* 41 (5), 4.
- Terho, P. Nuorten päihteidenkäyttö ja käytön ehkäisy. 2002. Teoksessa: Terho, P., Ala-Laurila, E-L., Laakso, J., Krogius, H. & Pietikäinen M. (toim.) Kouluterveydenhuolto. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Uutela, A. 2005. Suomalaisen koululaisen terveyden kompassi osoittaa oikeaan suuntaan. *Liikunta ja tiede* 42 (3), 62.
- Valli, R. 2001. Johdatus tilastolliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Vuori, M., Kannas, L. & Tynjälä, J. 2004. Nuorten liikuntaharrastuneisuuden muutoksia 1986-2002. Teoksessa Kannas, L. (toim.) Koululaisten terveys ja terveyskäyttäytyminen muu-

toksessa/WHO-Koululaistutkimus 20 vuotta. Jyväskylän yliopisto: Terveyden edistämisen tutkimuskeskus. Julkaisuja 2.

Vuori, M., Ojala, K., Tynjälä, J., Villberg, J., Välimaa, R. & Kannas L. 2005. Liikunta-aktiivisuutta koskevien kysymysten stabiileetti WHO-koululaistutkimuksessa. Liikunta ja tiede 42 (6), 40.

Wilmi, J. (toim.) 2003. Kuhmon historia. Keuruu: Otava.

Yli-Luoma, P V.J. 2001 Ohjeita opinnäytetyön tekemiseen. Sipoo: IMDL Oy Ltd.

#### INTERNET-LÄHTEET

Andersen, L., Harro, M., Sardinha, L., Froberg, K., Ekelund, U., Brage, S. & Anderssen. 2006. Physical activity and clustered cardiovascular risk in children: a cross-sectional study. Saatavilla: <http://ektkk.ut.ee/files/lancet.pdf>. Viitattu:13.10.2007.

Biddle, S., Sallis, J. & Cavill, N. 1998. Policy framework for young people and health enhancing physical activity. In S. Biddle, S., Sallis, J. & Cavill, N. 1998. Young and active? Young people and health-enhancing physical activity - evidence and implications. Saatavilla: <http://www.nice.org.uk/page.aspx?o=502301>. Viitattu: 13.10.2007.

Department of Health. A report from the Chief Medical Officer. 2004. At least five a week: Evidence on the impact of physical activity and its relationship to health. Saatavilla: [http://www.dh.gov.uk/en/Publicationsandstatistics/Publications/PublicationsPolicyAndGuidance/DH\\_4080994](http://www.dh.gov.uk/en/Publicationsandstatistics/Publications/PublicationsPolicyAndGuidance/DH_4080994). Viitattu: 13.10.2007.

Euroopan unionin kansanterveysportaali. Elämäntavat. Saatavilla: [http://ec.europa.eu/health-eu/my\\_lifestyle/index\\_fi.htm](http://ec.europa.eu/health-eu/my_lifestyle/index_fi.htm). Viitattu: 22.9.2007.

Finlex. 1998. Perusopetuslaki 31§, 628/1998. Saatavilla: <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980628>. Viitattu: 3.1.2007.

Finlex. 1999. Laki lääketieteellisestä tutkimuksesta 8§, 488/1999. Saatavilla: <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990488>. Viitattu: 17.11.2007.

Haarala, P. 2006. Koulutusohjelmakohtaiset kompetenssit. Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia. Saatavilla:

<http://www.ncp.fi/ects/materiaali/Terveystenhoitajan%20kompetenssit%20042006.pdf>.

Viitattu: 20.11.2007.

KTL. 2007. Kansanterveyslaitos selvittää kainuulaisten lasten ja nuorten terveyttä. Saatavilla:

[http://www.ktl.fi/portal/suomi/terveyden\\_ammattilaisille/ajankohtaista/?id=1363](http://www.ktl.fi/portal/suomi/terveyden_ammattilaisille/ajankohtaista/?id=1363). Viitattu:

30.10.2007.

KTL. 2007. Kouluikäisen ravitseminen. Saatavilla:

[http://www.ktl.fi/portal/suomi/tietoa\\_terveydesta/elintavat/ravitseminen/suomalaisten\\_ravitseminen/lapset\\_ja\\_nuoret/kouluikaisten\\_ravitseminen/](http://www.ktl.fi/portal/suomi/tietoa_terveydesta/elintavat/ravitseminen/suomalaisten_ravitseminen/lapset_ja_nuoret/kouluikaisten_ravitseminen/) Viitattu: 6.10.2007.

KTL. 2005. Ruoka-allergiat. Saatavilla:

[http://www.ktl.fi/portal/suomi/tietoa\\_terveydesta/elintavat/ravitseminen/ravitseminen\\_ja\\_terveys/ruoka-allergiat/](http://www.ktl.fi/portal/suomi/tietoa_terveydesta/elintavat/ravitseminen/ravitseminen_ja_terveys/ruoka-allergiat/). Viitattu: 19.10.2007.

Kuhmon kaupunki. 2007. Ruokalistat. Saatavilla:

<http://www.kuhmo.fi/index.asp?language=1>. Viitattu: 19.11.2007.

Maakunnallinen terveyttä edistävä liikuntamalli –työryhmä. 2006. Maakunnallinen terveyttä edistävä liikuntamalli Kainuussa. Saatavilla:

[http://kafi.tutka.net/mk\\_paatokset/kokous/KOKOUS-315-6-Liite-3.PDF](http://kafi.tutka.net/mk_paatokset/kokous/KOKOUS-315-6-Liite-3.PDF). Viitattu: 12.11.2007.

Maakunnallinen terveyttä edistävän ravitsemusmallin kehittäminen –työryhmä. 2006. Maakunnallinen terveyttä edistävän ravitsemusmallin kehittäminen Kainuussa. Työryhmän esitys toimenpiteiksi. Saatavilla: [http://kafi.tutka.net/mk\\_paatokset/kokous/KOKOUS-315-6-Liite-4.PDF](http://kafi.tutka.net/mk_paatokset/kokous/KOKOUS-315-6-Liite-4.PDF). Viitattu 12.11.2007.

Nuori Suomi. Lasten ja nuorten liikunnan harrastaminen. Saatavilla:

<http://nuorisuomi.fi/files/ns/liikunta-aktiivisuus/liikuntaharrastaminenenseuroissa.doc>.

Viitattu: 20.10.2007.

Opetusministeriö. 2006. Ammattikorkeakoulusta terveydenhuoltoon. Saatavilla:

<http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2006/liitteet/tr24.pdf?lang=fi>.

Viitattu: 27.10.2007.

Rissanen, R. 2007. Työelämäyhteistyö ja kumppanuus opinnäytetyössä. Teoksessa: Toljamo, M. & Vuorijärvi, A. 2007. Ammattikorkeakoulun opinnäytetyö kehittämiskohteena. Käytännön kokemuksia ja perusteltuja puheenvuoroja.

Saatavilla:

<http://www.oamk.fi/opinnaytehanke/docs/opinnaytetyokirja.pdf?PHPSESSID=da11ca5cfea4db0fa929ac3c5aa55658>. Viitattu: 20.11.2007.

Salmela, J. 2006. Koetun sosiaalisen tuen, pätevyyden, itsearvostuksen ja liikunnan yhteyksiä nuoruusiän kasvuvuosina. Saatavilla:

[http://www.chydenius.fi/julkaisut/julkaisusarjat/tekstitjul/tutkimus1\\_2006.pdf](http://www.chydenius.fi/julkaisut/julkaisusarjat/tekstitjul/tutkimus1_2006.pdf).

Viitattu: 12. 10.2007.

Salonen-Nummen, S. 2007. Iltapäivätoiminta tukee lasten hyvinvointia. Jyväskylän yliopisto.

Saatavilla: <http://www.jyu.fi/ajankohtaista/arkisto/2007/04/tiedote-2007-09-18-16-45-25-723453/>. Viitattu: 29.9.2007.

Sosiaali- ja terveysministeriö. Lasten ja nuorten hyvinvointia uhkaavat tekijät. Saatavilla:

<http://www.stm.fi/Resource.phx/publishing/documents/476/chapter7.htx>.

Viitattu: 15.10.2007.

Sosiaali- ja terveysministeriö. Muistilista eettisten toimikuntien jäsenille ja tutkijoille. Saatavilla:

<http://www.etene.org/tukija/dokumentit/Muistilo.pdf>. Viitattu: 19.11.2007.

Tilastokeskus. 2006. Lomaketestaus EU-tilastojen tärkeäksi harmonisoinnin keinoksi. Saatavilla: [http://www.stat.fi/artikkelit/2006/art\\_2006-12-13\\_001.html?s=3](http://www.stat.fi/artikkelit/2006/art_2006-12-13_001.html?s=3). Viitattu: 19.11.2007.

Tilastokeskus. 2007. Lapset lomaketutkimuksen vastaajina. Saatavilla:

[http://www.stat.fi/artikkelit/2007/art\\_2007-04-12\\_002.html](http://www.stat.fi/artikkelit/2007/art_2007-04-12_002.html). Viitattu: 17.10.2007.

Tohtori.fi. 2003. Ruokailu kohdalleen. Saatavilla:

<http://www.tohtori.fi/?page=5284877&id=4416587>. Viitattu 17.11.2007

Valtioneuvoston periaatepäätös 2015 -kansanterveysohjelmasta. 2001. Haasteet elämäntilanteen eri vaiheissa. Saatavilla:

<http://pre20031103.stm.fi/suomi/eho/julkaisut/terveys/terveys2015.pdf>.

Viitattu: 15.10.2007.

## JULKAISEMATTOMAT LÄHTEET

- Jonninen, S. 2005. Selvitys 11–12 –vuotiaiden lasten terveiden elämäntapojen esille tuomisesta. Kajaani: Kajaanin kaupunki/nuorisotyö.
- Jonninen, S. 2006. Projektityöntekijä/työelämäohjaaja. Kajaanin kaupunki, Nuorisotyö. Haastattelu 26.4.2006.
- Jonninen, S. 2007. Projektityöntekijä/työelämäohjaaja. Kajaanin kaupunki, Nuorisotyö. Toimeksiantajan arviointi opinnäytetyöstä 22.11.2007.
- Komulainen, J. 2007. Luokanopettaja/liikuntavastaava. Kuhmon perusopetuksen Kontion koulu. Sähköposti 19.11.2007.
- Kontion koulu. 2006. Kontion koulun syystiedote 2006. Kuhmo: Kuhmon kaupunki.
- Leskinen, M. & Ruotsalainen, M. 2005. SPSS -perusopas 13.0. Kajaani: Kajaanin ammattikorkeakoulu.
- Vesterinen, E. 2007. Ruokapalvelupäällikkö. Kuhmon kaupunki. Puhelinhaastattelu 19.11.2007.
- Vilén, S. 2007. Rehtori. Kuhmon perusopetuksen Kontion koulu. Haastattelu 11.10.2007.
- Vilén, S. 2007. Rehtori. Kuhmon perusopetuksen Kontion koulu. Sähköposti 22.11.2007.



## LIITTEIDEN LUETTELO

LIITE 1: TOIMEKSIANTOSOPIMUS

LIITE 2: OPINNÄYTETYÖN LUPA-ANOMUS

LIITE 3: KIRJALLINEN SUOSTUMUS VANHEMMILTA

LIITE 4: SAATEKIRJE OPPILAALLE JA KYSELYLOMAKE

LIITE 5: SISÄLLÖN ANALYYSI LIIKUNTA- JA RAVINTOTOTTUMUKSISTA

LIITE 6: OPINNÄYTETYÖN TEORIAOSUUDESSA JA JOHTOPÄÄTÖKSISSÄ  
KÄYTETTYJÄ TUTKIMUKSIA JA LÄHTEITÄ



**Kajaanin  
ammattikorkeakoulu**

**TOIMEKSIANTOSOPIMUS  
OPINNÄYTETYÖT  
MUUT OPPIMISPROJEKTIT**

Päiväys

7.12.06

**TOIMEKSIANTOSOPIMUS OPISKELIJATYÖNÄ TEHTÄVISTÄ OPINNÄYTETÖISTÄ JA  
MUISTA OPPIMISPROJEKTEISTA**

**TOIMEKSIANTAJAN TIEDOT**

|                                       |  |
|---------------------------------------|--|
| Toimeksiantaja                        | Kajaanin kaupunki, nuorisotyö, Terveet elämäntavat |
| Osoite ja puhelinnumero               | Kalliokatu 7, 87100 Kajaani, puh. 04417100374      |
| Työn ohjaaja toimeksiantajan puolelta | Seppo Jonninen, yhteisöpedagogi                    |

**TOIMEKSIANNON KUVAUS**

|  |   |
|--|---|
| Toimeksiannon kuvaus<br>(mahdollinen liite, projek-<br>tikuvaus yms) | Koulun 5.- ja 6.-luokkalaisten ravinto- ja liikunta-<br>tottumukset |
| Aikataulu  | Marraskuu 2007  |
| Kustannusarvio ja kustan-<br>nusvastuu                               | n. 500 € , terveet elämäntavat -hanke + op.näytetyön tekijät        |
| Lopputuotoksen muoto   | Opinnäytetyö  |

**TOIMEKSIANNON TEKIJÄT KAJAANIN AMMATTIKORKEAKOULUSSA**

|   |   |
|---|---|
| Toimeksiannon tekijät<br>ja yhteystiedot<br>(opiskelijat) | Päivi Hattuniemi, puh. 040-5393064, Riikka Huotari, puh. 0400-                      |
| Toimeksiannon ohjaaja<br>Kajaanin amk:ssa                 | lehtori Seija Siivola   |
| Työstä tehdään  | <input checked="" type="checkbox"/> opinnäytetyö <input type="checkbox"/> muu, mikä |

*Päivi Huotari, Päivi Hattuniemi*  
Tekijöiden allekirjoitukset

*Seppo Jonninen*  
Toimeksiantajan allekirjoitus

**HYVINVOINTI**  
Sairaanhoidajakoulutus  
Terveystieteiden koulutus  
PL 52, (Ketunpolku 4)  
87101 Kajaani  
Puh. (08) 6189 9612

**PALVELUT**  
Restonomikoulutus  
PL 52, (Ketunpolku 3)  
87101 Kajaani  
Puh. (08) 6189 9610  
Faksi (08) 6189 9620

**PALVELUT**  
Tradenomikoulutus  
PL 52, (Kuntokatu 5)  
87101 Kajaani  
Puh. (08) 6189 9454  
Faksi (08) 6189 9424

**TEKNOLOGIA**  
Insinöörikoulutus  
PL 52, (Kuntokatu 5)  
87101 Kajaani  
Puh. (08) 6189 9611  
Faksi (08) 6189 9620

## TOIMEKSIANNON KUVAUS

|  |  |   |
|--|--|---|
| <b>Tavoitteet</b><br>Toimeksiantajan kannalta  | • Tuottaa tietoa koulun perusopetuksen 5. ja 6. luokkalaisten eli 11-12 vuotiaiden varhaisiän ravinne- ja liikunta-tottumuksia   |   |
| Opiskelijoiden oppimisen kannalta  | • Tukee ammatillista kehittymistämme ja asiantuntijuuteen kehittymistämme  |   |
| <b>Keskeiset tuotokset</b><br>(raportit, suunnitelmat, tuotokset, esitteet, tietokoneohjelmat, tilaisuudet yms.) | Aiheanalyysi, opinnäytetyösuunnitelma, opinnäytetyö opinnäytetyön esittely kahden kaupungin tutkimusrahaston johtokunnalle + aihealaa koskevien intressipiirien edustajille, kajaanin kaupungin sivustyslautakunta, opinnäytetyön esitys HAMK:lla  |   |
| <b>Sovitut kokoukset ja raportoinnit</b>   |  |   |
| <b>Projektin resurssit</b>   |  |   |
| 1. Toimeksiantaja  | tarvittaessa taloudellinen tuki ja ohjaus  |   |
| 2. Opiskelijat   | Aktiivinen raportointi, tutkimusraha 225€  |   |
| 3. Ammattikorkeakoulun ohjausresurssit   | Ohjaavan opettajan ohjaus 20h kokoprosessin aikana   |   |
| <b>Kustannusarvio ja kustannusvastuu</b>   | Arvio  | Vastuu  |
| Materiaalit  | monistuskulut 144€   | Terveet elämäntavat-hanke ja opinnäytetyöntekijät |
| Laitekustannukset  | matkakulut 129,60€   |   |
| Opiskelijoiden palkkiot  | opinnäytetyön kansittaminen 48€  |   |
| Ohjaavan opettajan palkkiot  | lopullisen opinnäytetyön monistuskulut 30€   |   |
| Matkakustannukset  |  |   |
| Muut   |  |   |
| <b>Muuta</b><br>Luottamuksellisuus<br>Tekijänoikeudet<br>Laskutus  | Opinnäytetyö prosessin aikana noudatamme voimassa olevia arkisto-, salassapito- ja tietosuojasäännöksiä. Yhteistyökumppaneilla on omistusoikeus ja tekijän oikeus opinnäytetyöhön sekä rajoittamaton oikeus käyttää ja muokata opinnäytetyötä haluamallaan tavalla.<br>Laskutus sopimuksen mukaan. |   |

Sopimuksessa noudatetaan Kajaanin ammattikorkeakoulun vakioehtoja opiskelijatyönä tehtävistä toimeksiantoista.

**HYVINVOINTI**  
Sairaanhoidajakoulutus  
Terveystieteiden koulutus  
PL 52, (Ketunpolku 4)  
87101 Kajaani

**PALVELUT**  
Restonomikoulutus  
PL 52, (Ketunpolku 3)  
87101 Kajaani  
Puh. (08) 6189 9610

**PALVELUT**  
Tradenomikoulutus  
PL 52, (Kuntokatu 5)  
87101 Kajaani  
Puh. (08) 6189 9454

**TEKNOLOGIA**  
Insinöörin koulutus  
PL 52, (Kuntokatu 5)  
87101 Kajaani  
Puh. (08) 6189 9611

KAJAANIN  
AMMATTIKORKEAKOULU  
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala  
Ketunpolku 4  
87100 KAJAANI  
puh. (08) 618 991

OPINNÄYTETYÖN LUPA-ANOMUS

15.12.2006

LUVANANTAJA: Kuhmon perusopetuksen Kontion koulu/Rehtori Seppo Vilén

#### ANOMUS OPINNÄYTETYÖN AINEISTON KERÄÄMISEKSI

Olemme Kajaanin ammattikorkeakoulun sosiaali-, terveys- ja liikunta-alan terveydenhoitajaopiskelijoita. Teemme opinnäytetyötä aiheesta **Kuhmon perusopetuksen Kontion koulun 5.- ja 6. -luokkalaisten ravinto- ja liikuntatottumukset**. Opinnäytetyömme liittyy osana Kajaanin kaupungin nuorisotoimen Terveet elämäntavat – hankkeeseen, jonka vetäjä on nuorisotyöntekijä/yhteisöpedagogi Seppo Jonninen.

Haemme lupaa Kuhmon perusopetuksen Kontion koulun rehtori Seppo Viléniltä opinnäytetyömme aineiston keräämiseksi Kuhmon perusopetuksen Kontion koulun 5.- ja 6.- luokkalaisilta.

Opinnäytetyömme tarkoituksena on kartoittaa Kuhmon perusopetuksen Kontion koulun 5.- ja 6. -luokkalaisten ravinto- ja liikuntatottumuksia. Opinnäytetyömme tavoitteena on tuottaa tietoa Kuhmon perusopetuksen Kontion koulun 5.- ja 6. – luokkalaisten ravinto- ja liikuntatottumuksista Terveet elämäntavat – hankkeelle opinnäytetyön muodossa. Kontion koulun 5.- ja 6.-luokkalaisten oppilaiden osallistumisella opinnäytetyöhömmme ja sitä kautta Terveet elämäntavat – hankkeeseen on merkitystä, sillä em. luokka-asteilta saamme hyödynnettävää tutkimustietoa ikäkausiohjeistukseen myös Kuhmon perusopetuksen Kontion koulun 5.- ja 6.- luokkalaisten osalta. Terveet elämäntavat – hankkeen kokoama ikäkausiohjeistus kainuulaisille ja kostamuslaisille 5.- ja 6.- luokkalaisille antaa yhteistyömalleja sekä varhaisnuorille vanhempineen että Kontion koulun opettajille ja kouluterveydenhoitajalle.

Opinnäytetyömme ohjaajana Kajaanin ammattikorkeakoulusta toimii lehtori Seija Siivola ja työelämästä Kajaanin kaupungin nuorisotyöntekijä/yhteisöpedagogi Seppo Jonninen (puh.044–7100374, email:seppo.jonninen@kajaani.fi).

Opinnäytetyöprosessin aikana noudatamme voimassa olevia arkisto-, salassapito-, ja tietosuojasäännöksiä. Oppilaiden vanhemmat saavat saatekirjeen, jossa kysymme, saavatko heidän lapsensa osallistua opinnäytetyömme aineiston keräämiseen.

Opinnäytetyömme lupa-anomus:

Hyväksytty X /Hylätty   

Hyväksytty seuraavin muutoksin:

---



---



---



---

Kuhmossa 15/12 2006

Seppo Vilén, SEPPÖ VILÉN

Luvan antajan allekirjoitus ja nimen selvennys

Opinnäytetyömme ohjaajat:

Seija Siivola

Seija Siivola  
Lehtori  
KAMK

Seppo Jonninen

Seppo Jonninen  
Nuorisotyöntekijä/yhteisöpedagogi  
Kajaanin kaupunki

Opiskelijoiden nimet ja yhteystiedot:

Päivi Hattuniemi

Päivi Hattuniemi  
sth4sbpaivih@kajak.fi  
p. 040-539 3064

Riikka Huotari

Riikka Huotari  
sth4sariikkah@kajak.fi  
p. 0400-757 651

KAJAANIN AMMATTIKORKEAKOULU

Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala

Ketunpolku 4

87100 KAJAANI

puh. (08) 618 991

SUOSTUMUS

8.1.2007

## HYVÄT VANHEMMAT/HUOLTAJAT

Olemme Kajaanin ammattikorkeakoulun sosiaali-, terveys- ja liikunta-alan terveydenhoitajaopiskelijoita. Teemme opinnäytetyötä aiheesta **Kuhmon perusopetuksen Kontion koulun 5.- ja 6. -luokkalaisten ravinto- ja liikuntatottumukset**. Opinnäytetyömme liittyy osana Kajaanin kaupungin nuorisotoimen Terveet elämäntavat – hankkeeseen, jonka tehtävänä on selvittää mm. kainuulaisten varhaisnuorten elämäntapoja. Hankkeen vetäjä on nuorisotyöntekijä/yhteisöpedagogi Seppo Jonninen.

Esitestaamme kyselylomakkeen sattumanvaraisesti Kuhmon perusopetuksen Kontion koulun 5.- ja 6.-luokkalaisista kahdeksalla (8) oppilaalla tammikuun 2007 loppupuolella ja varsinaisen opinnäytetyömme aineiston keräämme perusopetuksen 5.- ja 6. – luokkalaisilta oppilailta kyselylomakkeella ennalta sovittujen oppituntien aikana helmikuussa 2007 Kontion koululla. Oppilaat vastaavat kyselylomakkeeseen itsenäisesti nimettömänä ja palauttavat sen välittömästi kyselytilanteen jälkeen opinnäytetyön tekijöille. Oppilaalta saadut tiedot käsittelemme luottamuksellisesti. Yksittäiset vastaukset eivät tule näkyviin opinnäytetyössä, koska käsittelemme vastaukset SPSS -tilastollisella tietojenkäsittelyohjelmalla. Opinnäytetyömme valmistumisajankohta on marraskuu 2007. Tämän jälkeen opinnäytetyöhön voi tutustua Kontion koululla ja Kajaanin ammattikorkeakoulun kirjastossa.

Pyydämme Teiltä kohteliaimmin lupaa lapsenne osallistumiseksi opinnäytetyömme kyselyyn. **Toivomme, että palautatte tämän lomakkeen lapsenne mukana kouluun viimeistään maanantaina 15.1.2007.** Halutessanne lisätietoja, voitte ottaa yhteyttä opinnäytetyön tekijöihin (alla yhteystiedot) tai Kontion koulun rehtoriin Seppo Viléniin (p. 08–6155 5330/044–725 5330, email:seppo.vilen@kuhmo.fi). Hän on myöntänyt opinnäytetyöllemme tutkimusluvan ja tarkistanut laatimamme kyselylomakkeen, jolla tutkimusaineisto on tarkoitus kerätä.

## LUPA

Lapsemme \_\_\_\_\_ (lapsen nimi ja luokka)

saa osallistua kyselyyn \_\_\_\_\_ ei saa osallistua kyselyyn \_\_\_\_\_

---

 Huoltajan/vanhemman allekirjoitus ja nimen selvennys

Yhteistyöterveisin opinnäytetyön tekijät:

Päivi Hattuniemi

[sth4sbpaivih@kajak.fi](mailto:sth4sbpaivih@kajak.fi)

p. 040- 539 3064

Riikka Huotari

[sth4sariikkah@kajak.fi](mailto:sth4sariikkah@kajak.fi)

p. 0400–757 651

8.2.2007

9.2.2007

Hyvä koululainen!

Olet mukana Terveet elämäntavat – hankkeeseen liittyvässä opinnäytetyössä, jonka tarkoituksena on kerätä tietoa Sinun ikäisesi varhaisnuoren ravinto- ja liikuntatottumuksista.

Kaikki kyselylomakkeeseen merkitsemäsi tiedot käsitellään ehdottoman luottamuksellisesti. SINÄ ET SAA kirjoittaa nimeäsi mihinkään kohtaan lomakkeeseen, vaan palautat sen opinnäytetyön tekijöille välittömästi kyselytilanteen jälkeen. Opinnäytetyön tekijöitä lukuun ottamatta kukaan muu ei näe vastauksiasi.

Täyttöohjeet:

- Vastaa kyselyyn rengastamalla vaihtoehdon kohdalla oleva numero, joka on Sinun mielestäsi sopivin.
- Joissakin kysymyksissä mainitaan erikseen, jos voit rengastaa useamman vaihtoehdon.
- Jos kysymyksessä ei ole valmiita vaihtoehtoja, kirjoita vastaus sitä varten varattuun tilaan.

KIITOS VASTAUKSESTASI!

Yhteistyöterveisin!



Päivi Hattuniemi  
terveydenhoitajaopiskelija

Riikka Huotari  
terveydenhoitajaopiskelija

**KYSELYLOMAKE**

Kuhmon perusopetuksen Kontion koulun 5.- ja 6. – luokkalaisten ravinto- ja liikuntatottumukset

Ympyröi valitsemasi vaihtoehdon edessä oleva numero/numerot.

**TAUSTATIEDOT**

|                |                        |             |       |
|----------------|------------------------|-------------|-------|
| <b>1. Olen</b> | 1 tyttö                | 62 (46,6 %) | n=133 |
|                | 2 poika                | 71 (53,4 %) |       |
| <b>2. Olen</b> | 1 viidennellä luokalla | 67 (50,4 %) | n=133 |
|                | 2 kuudennella luokalla | 66 (49,6 %) |       |

**3. Kenen tai keiden kanssa asut? (Ympyröi tarvittaessa useampi vaihtoehto)**

|                                    |   |       |
|------------------------------------|---|-------|
| 1 äiti ja isä                      | 94 (70,7 %)                                       |       |
| 2 äiti                             | 27 (20,3 %)                                       |       |
| 3 isä                              | 9 (6,8 %)   |       |
| 4 äiti ja isä vuoroviikoin         | 3 (2,2 %)   |       |
| 5 isäpuoli                         | 6 (4,5 %)   |       |
| 6 äitipuoli                        | 2 (1,5 %)   |       |
| 7 veli/veljiä, kuinka monta?____   | 1 veli 49 (36,8 %),<br>useampi veli 30 (22,6 %)   |       |
| 8 sisko/siskoja, kuinka monta?____ | 1 sisko 34 (25,6 %),<br>useampi sisko 19 (14,3 %) |       |
| 9 isoäiti tai isoisä               | 2 (1,5 %)   |       |
| 9 Joku muu, kuka tai ketkä?_____   | 1 (0,8 %)   | n=133 |

**4. Ovatko vanhempasi työelämässä? (Valitse yksi vaihtoehto)**

|                          |             |       |
|--------------------------|-------------|-------|
| 1 isä                    | 21 (15,8 %) |       |
| 2 äiti                   | 17 (12,8 %) |       |
| 3 molemmat (äiti ja isä) | 88 (66,2 %) |       |
| 4 ei kumpikaan           | 7 (5,3 %)   | n=133 |



**5. Missä asut? (Valitse yksi vaihtoehto)**

|  |             |       |
|--|-------------|-------|
| 1 Kuhmon keskustassa (esim. Vienantie, Rajakatu ...)   | 61 (45,9 %) |       |
| 2 taajamassa (esim. Saarikoski, Sormula...)            | 54 (40,6 %) |       |
| 3 syrjäkylällä eli perukassa (esim. Sylväjä, Vepsä...) | 18 (13,5 %) | n=133 |

**LIIKUNTA****6. Miten kuljet koulumatkasi yleensä? (Valitse yksi vaihtoehto)**

|   |             |       |
|---|-------------|-------|
| 1 kävellen                                  | 23 (17,4 %) |       |
| 2 pyöräillen                                | 75 (56,8 %) |       |
| 3 vanhempien kyydissä                       | 7 (5,3 %)   |       |
| 4 koulukyydityksessä (taksi tai linja-auto) | 27 (20,5 %) |       |
| 5 muu, mikä? _____                          |             | n=132 |

**7. Kuinka monta koululiikuntatuntia sinulla on viikossa?**

|              |                 |       |
|--------------|-----------------|-------|
| _____ tuntia | 2h 35 (26,3 %), |       |
|              | 3h 95 (71,4 %), |       |
|              | 4h 1 (0,8 %),   |       |
|              | 7h 1 (0,8 %)    |       |
|              | 28h 1 (0,8 %)   | n=133 |

**8. Miten usein liikut koululiikuntatuntien lisäksi? (Huomioi myös koulumatkat, jos kuljet kävellen, pyöräillen tai potkurilla) n=130**

|   |                          |
|---|--------------------------|
| 1 päivittäin _____ tuntia kerrallaan                    |                          |
| 87 (66,9 %)   | <1h 6 (6,9 %),           |
|   | 1h 14 (16,1 %),          |
|   | >1h 62 (71,3 %),         |
|   | > 3h 4 (4,6 %),          |
|   | ei tuntimäärää 1 (1,1 %) |
| 2 kaksi – kolme kertaa viikossa _____ tuntia kerrallaan |                          |
| 30 (23,1 %)   | <1h 1 (3,3 %),           |
|   | 1h 7 (23,3 %),           |
|   | >1h 19 (63,3 %),         |
|   | > 3h 2 (6,7 %),          |
|   | ei tuntimäärää 1 (3,3 %) |

|   |   |
|---|---|
| 3 kerran viikossa _____ tuntia kerrallaan                   |   |
| 6 (4,6 %)   | 1h 4 (66,7 %),<br>>1h 1 (16,7 %),<br>>3h 1 (16,7 %) |
| 4 joka toinen viikko _____ tuntia kerrallaan                |   |
| 1 (0,8 %)   | >1h 1 (100 %)                                       |
| 5 harvemmin kuin joka toinen viikko _____ tuntia kerrallaan |   |
| 5 (3,8 %)   | 1h 2 (40 %),<br>>1h 2 (40 %),<br>>3h 1 (20 %)       |
| 6 en harrasta liikuntaa ollenkaan                           |   |
| 1 (0,8 %)   |   |

**9. Mikä on merkittävin syy siihen, että liikut? (Valitse yksi vaihtoehto)**

|  |             |       |
|--|-------------|-------|
| 1 saan olla kaverin/kavereiden kanssa      | 30 (23,4 %) |       |
| 2 jaksan paremmin koulussa ja vapaa-ajalla | 11 (8,6 %)  |       |
| 3 siitä tulee minulle hyvä olo             | 11 (8,6 %)  |       |
| 4 vanhemmat kehottavat                     | 2 (1,6 %)   |       |
| 5 se on hauskaa                            | 46 (35,9 %) |       |
| 6 opin uusia asioita liikunnan kautta      | 4 (3,1 %)   |       |
| 7 se on hyödyllistä terveydelle            | 21 (16,4 %) |       |
| 8 muu syy, mikä? _____                     | 3 (2,3 %)   | n=128 |

**10. Onko sinulla jotain liikuntaa rajoittavia tekijöitä?(Esim. astma, reuma..)**

|                   |            |       |
|-------------------|------------|-------|
| 1 ei ole          | 121 (91 %) |       |
| 2 on, mitä? _____ | 12 (9 %)   | n=133 |

**11. Kenen tai keiden kanssa liikut yleensä? (Valitse yksi vaihtoehto)**

|   |             |       |
|---|-------------|-------|
| 1 yksin                                   | 12 (9,2 %)  |       |
| 2 jonkun kaverin tai kavereiden kanssa    | 78 (59,5 %) |       |
| 3 vanhempien tai sisarusten kanssa        | 22 (16,8 %) |       |
| 4 jossakin liikuntaseurassa tai -kerhossa | 19 (14,5 %) | n=131 |

**12. Mikä on Sinulle mieluisin liikuntalaji? (Nimeä yksi liikuntalaji) n=132**

---

**13. Mitä teet yleensä koulussa välitunnilla? (Valitse yksi vaihtoehto)**

|  |             |       |
|--|-------------|-------|
| 1 pelaan jotain ulkopeliä, jos niin mitä?_____ | 57 (43,5 %) |       |
| 2 kävelen yksin tai kavereiden kanssa          | 28 (21,4 %) |       |
| 3 oleilen yksin tai kavereiden kanssa          | 46 (35,1 %) |       |
| 4 muuta, mitä?_____                            |             | n=131 |

**14. Mitä kielteisiä kokemuksia Sinulla on liikunnasta? (Valitse yksi vaihtoehto)**

|   |             |       |
|---|-------------|-------|
| 1 olen loukkaantunut (esim. nilkka nyrjähtänyt) | 24 (18 %)   |       |
| 2 väsyn helposti                                | 12 (9 %)    |       |
| 3 koen olevani huonompi kuin toiset             | 22 (16,5 %) |       |
| 4 ei kielteisiä kokemuksia                      | 69 (51,9 %) |       |
| 5 muita kielteisiä kokemuksia, mitä?_____       | 6 (4,5 %)   | n=133 |

**15. Minkälaisia liikuntatunnit ovat mielestäsi koulussa? (Valitse yksi vaihtoehto)**

|                                    |             |       |
|------------------------------------|-------------|-------|
| 1 mielenkiintoisia ja kivoja       | 78 (59,1 %) |       |
| 2 virkistäviä ja rentouttavia      | 22 (16,7 %) |       |
| 3 yksitoikkoisia ja tylsiä         | 13 (9,8 %)  |       |
| 4 kilpailuhenkisiä ja nöyryyttäviä | 10 (7,6 %)  |       |
| 5 muuta, mitä?_____                | 9 (6,8 %)   | n=132 |

## RAVINTO

**16. Onko Sinulla jotain ruoka-aineallergiaa tai sairautta, joka vaikuttaa ruokavalioosi? (Esim. laktoosi-intoleranssi eli maitosokerin imeytymishäiriö, maitoallergia, keliakia eli vilja-allergia, tomaatti, kiivi, paprika jne.)**

|                      |              |       |
|----------------------|--------------|-------|
| 1 ei                 | 103 (77,4 %) |       |
| 2 kyllä, mikä? _____ | 30 (22,6 %)  | n=133 |

**17. Mikä on lempiruokasi? (Nimeä yksi ruokalaji)**

n=129

**18. Mitä syöt arkipäivisin? (Ympyröi ne vaihtoehdot, jotka toteutuvat)**

|                           |              |       |
|---------------------------|--------------|-------|
| 1 aamupalan               | 129 (97 %)   |       |
| 2 lounaan (kouluruoka)    | 133 (100 %)  |       |
| 3 välipalan               | 96 (72,2 %)  |       |
| 4 päivällisen (iltaruoka) | 126 (94,7 %) |       |
| 5 iltapalan               | 119 (89,5 %) | n=133 |

**19. Mitä syöt aamuisin? (Ympyröi kaikki Sinua koskevat vaihtoehdot)**

|  |             |       |
|--|-------------|-------|
| 1 viiliä tai jogurttia                           | 59 (45,7 %) |       |
| 2 puuroa, muroja tai myslää                      | 66 (51,2 %) |       |
| 3 hedelmiä, marjoja tai vihanneksia              | 46 (35,7 %) |       |
| 4 ruis- tai näkkileipää                          | 67 (51,9 %) |       |
| 5 vaaleaa leipää (esim. sämpylä, paahtoleipä...) | 69 (53,5 %) |       |
| 6 leipärasvaa                                    | 69 (53,5 %) |       |
| 7 juustoa  | 46 (35,7 %) |       |
| 8 leikkeleitä (esim. makkaraa, kinkkua)          | 49 (38 %)   |       |
| 9 muuta, mitä? _____                             | 4 (3,1 %)   | n=129 |
| 10 en syö mitään                                 |             | n=4   |

**20. Mitä yleensä juot aamuisin? (Valitse yksi vaihtoehto)**

|                          |             |       |
|--------------------------|-------------|-------|
| 1 maitoa tai piimää      | 54 (42,9 %) |       |
| 2 teetä tai kaakaota     | 32 (25,4 %) |       |
| 3 kahvia                 | 6 (4,8 %)   |       |
| 4 mehua                  | 24 (19 %)   |       |
| 5 muuta, mitä? _____     | 9 (7,1 %)   |       |
| 6 en juo mitään aamuisin | 1 (0,8 %)   | n=126 |

**21. Mitä syöt yleensä koulun tarjoamalla aterialla eli lounaalla? (Ympyröi kaikki Sinua koskevat vaihtoehdot)**

|  |              |       |
|--|--------------|-------|
| 1 lämpimän ruoan (esim. keitto- tai laatikkoruoka) | 132 (99,2 %) |       |
| 2 salaattia, raastetta, vihanneksia                | 122 (91,7 %) |       |
| 3 leipää   | 124 (93,2 %) |       |
| 4 kevytlevitettä                                   | 103 (77,4 %) |       |
| 5 maitoa   | 92 (69,2 %)  |       |
| 6 piimää   | 6 (4,5 %)    |       |
| 7 vettä  | 44 (33,1 %)  | n=133 |

**22. Miten kuvailisit kouluruokaa? (Valitse kaksi vaihtoehtoa)**

|                      |             |       |
|----------------------|-------------|-------|
| 1 maukasta           | 64 (48,5 %) |       |
| 2 monipuolista       | 91 (68,9 %) |       |
| 3 yksipuolista       | 22 (10,2 %) |       |
| 4 mautonta           | 15 (11,4 %) |       |
| 5 muuta, mitä? _____ | 24 (18,2 %) | n=132 |

**23. Miten syöt kouluateriasi? (Ympyröi molemmilta riveiltä sopiva vaihtoehto)**

|                  | aina        | yleensä     | harvoin     | en koskaan  |       |
|------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------|
| a) rauhallisesti | 28 (21,2 %) | 92 (69,2 %) | 11 (8,3 %)  | 0 (0,0 %)   | n=132 |
| b) kiirehtien    | 1 (0,9 %)   | 7 (6,1 %)   | 89 (77,4 %) | 18 (15,7 %) | n=115 |

**24. Millaiset ovat Sinun mielipiteesi Kontion koulun ruokailuympäristöstä? (Rastita mielestäsi sopiva vaihtoehto)**

|                                    | kyllä               | ei                 |       |
|------------------------------------|---------------------|--------------------|-------|
| 1 henkilökunta on ystävällistä     | <u>125 (94 %)</u>   | <u>8 (6 %)</u>     | n=133 |
| 2 ruokasalissa on rauhallista      | <u>49 (37,7 %)</u>  | <u>81 (62,3 %)</u> | n=130 |
| 3 ruokajono kulkee sujuvasti       | <u>101 (77,7 %)</u> | <u>29 (22,3 %)</u> | n=130 |
| 4 pöytäkaverini osaavat käyttäytyä | <u>113 (87,6 %)</u> | <u>16 (12,4 %)</u> | n=129 |
| 5 ruokasali on viihtyisä           | <u>87 (68 %)</u>    | <u>41 (32 %)</u>   | n=128 |
| 6 löydän aina istumapaikan         | <u>129 (98,5 %)</u> | <u>2(1,5 %)</u>    | n=131 |

**25. Kuinka monta kertaa viikossa syöt välipalan? (Valitse yksi vaihtoehto)**

|                       |             |       |
|-----------------------|-------------|-------|
| 1 joka päivä          | 43 (32,3 %) |       |
| 2 4-6 kertaa viikossa | 47 (35,3 %) |       |
| 3 1-3 kertaa viikossa | 31 (23,3 %) |       |
| 4 en syö välipalaa    | 12 (9 %)    | n=133 |

**26. Jos syöt välipalan, niin mitä seuraavista yleensä kuuluu välipalaasi? (Ympyröi kaikki Sinua koskevat vaihtoehdot)**

|   |             |       |
|---|-------------|-------|
| 1 viljatuotteita (esim. leipä, puuro...)            | 80 (66,1 %) |       |
| 2 lihatuotteita (esim. makkaraa, leikkeleitä...)    | 34 (28,1 %) |       |
| 3 maitotuotteita (esim. maito, jogurtti, juusto...) | 76 (62,8 %) |       |
| 4 hedelmiä, vihanneksia tai marjoja                 | 76 (62,8 %) |       |
| 5 kahvi, tee, kaakao tai mehu                       | 63 (52,1 %) |       |
| 6 muuta, mitä? _____                                | 7 (5,8 %)   | n=121 |

**27. Kenen kanssa yleensä syöt kotona päivällistä eli iltaruokaa?  
(Valitse yksi vaihtoehto)**

|                             |              |       |
|-----------------------------|--------------|-------|
| 1 yksin                     | 12 (9,1 %)   |       |
| 2 sisarusteni kanssa        | 8 (6,1 %)    |       |
| 3 perheen kanssa yhdessä    | 111 (84,1 %) |       |
| 4 en syö päivällistä kotona | 1 (0,8 %)    | n=132 |

**28. Jos syöt päivällisen eli iltaruoan kotona, niin mitä yleensä syöt?  
(Ympyröi kaikki ne vaihtoehdot, jotka koskevat Sinua)**

|  |              |       |
|--|--------------|-------|
| 1 lämpimän ruoan (esim. keittoruoka)       | 119 (90,2 %) |       |
| 2 salaattia, raasteita, vihanneksia        | 54 (40,9 %)  |       |
| 3 leipää                                   | 107 (81,1 %) |       |
| 4 leipärasvaa                              | 77 (58,3 %)  |       |
| 5 juustoa                                  | 44 (33,3 %)  |       |
| 6 leikkeleitä (esim. kinkkua, makkaraa...) | 49 (37,1 %)  |       |
| 7 maitoa                                   | 94 (71,2 %)  |       |
| 8 püümää                                   | 2 (1,5 %)    |       |
| 9 mehua                                    | 42 (31,8 %)  |       |
| 10 vettä                                   | 29 (22 %)    |       |
| 11 jälkiruoan                              | 26 (19,7 %)  | n=132 |

**29. Miten usein syöt seuraavia tuotteita ja raaka-aineita?  
(Rastita viivalle Sinua koskeva vaihtoehto)**

|  | päivittäin         | 2-4 kertaa<br>viikossa | kerran<br>viikossa | harvemmin           |       |
|--|--------------------|------------------------|--------------------|---------------------|-------|
| 1 hampurilaisia, ranskalaisia<br>perunoita | <u>1 (0,8 %)</u>   | <u>7 (5,3 %)</u>       | <u>16 (12,1 %)</u> | <u>108 (81,8 %)</u> | n=133 |
| 2 pizzaa                                   | <u>1 (0,8 %)</u>   | <u>6 (4,5 %)</u>       | <u>10 (7,5 %)</u>  | <u>116 (87,2 %)</u> | n=133 |
| 3 chipsejä, popcornoja                     | <u>1 (0,8 %)</u>   | <u>3 (2,3 %)</u>       | <u>30 (22,6 %)</u> | <u>99 (74,4 %)</u>  | n=133 |
| 4 limpparia                                | <u>3 (2,3 %)</u>   | <u>18 (13,6 %)</u>     | <u>67 (50,8 %)</u> | <u>44 (33,3 %)</u>  | n=132 |
| 5 pullaa, kakkua yms                       | <u>4 (3,1 %)</u>   | <u>16 (12,4 %)</u>     | <u>39 (30,2 %)</u> | <u>70 (54,3 %)</u>  | n=129 |
| 6 karkkia                                  | <u>3 (2,3 %)</u>   | <u>28 (21,5 %)</u>     | <u>75 (57,7 %)</u> | <u>24 (18,5 %)</u>  | n=130 |
| 7 hedelmiä                                 | <u>51 (38,6 %)</u> | <u>59 (44,7 %)</u>     | <u>10 (7,6 %)</u>  | <u>12 (9,1 %)</u>   | n=132 |
| 8 marjoja                                  | <u>25 (18,9 %)</u> | <u>42 (31,8 %)</u>     | <u>28 (21,2 %)</u> | <u>37 (28 %)</u>    | n=132 |
| 9 vihanneksia                              | <u>47 (35,6 %)</u> | <u>41 (31,1 %)</u>     | <u>20 (15,2 %)</u> | <u>24 (18,2 %)</u>  | n=132 |
| 10 kalaa                                   | <u>3 (2,3 %)</u>   | <u>31 (23,5 %)</u>     | <u>52 (39,4 %)</u> | <u>46 (34,8 %)</u>  | n=132 |

**30. Mitä syöt viikonloppuisin ?(Ympyröi ne vaihtoehdot, jotka toteutuvat)**

|                             |              |       |
|-----------------------------|--------------|-------|
| 1 aamupalan                 | 124 (93,2 %) |       |
| 2 lounaan                   | 103 (77,4 %) |       |
| 3 välipalan                 | 73 (54,9 %)  |       |
| 4 päivällisen eli iltaruoan | 112 (84,2 %) |       |
| 5 iltapalan                 | 119 (89,5 %) | n=133 |



31. Ole hyvä ja kerro lopuksi, mitä liikunta ja ravinto Sinulle henkilökohtaisesti merkitsevät. Kirjoita vapaasti alla oleville riveille omia tuntemuksiasi ja kokemuksiasi ravinnosta ja liikunnasta. Tarvittaessa voit jatkaa kirjoittamista paperin kääntöpuolelle.

Liikunta merkitsee minulle...

**n=131**

---

---

---

---

Ravinto merkitsee minulle...

**n= 129**

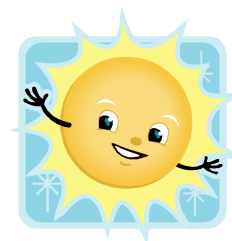
---

---

---

---

*Paljon kiitoksia vastauksistasi. Hyvää kevään alkua Sinulle!*  
t. Opinnäytetyön tekijät: Päivi Hattuniemi ja Riiikka Huotari



**Tehtävä 31:**

Mitä liikunta Sinulle henkilökohtaisesti merkitsee?

**Esimerkkejä suorista lainauksista:**

- "...että saan hyvän kunnon ja tulee hyvä mieli." (a)
- "Paljon iloa, terveyttä." (b)
- "...luuni pysyisivät hyvässä kunnossa." (c)
- "...ei pääse libomaan." (d)
- "...käyn hiihtokoulussa ja kaksi kertaa viikossa hopeasompaparjoituksissa." (e)
- "Terveellistä keholle ja muutenkin se kohoittaa kuntoa." (f)
- "...etten sairastelisi niin hirveän usein." (g)
- "...Voi purkaa ylimääräistä energiaa." (h)
- "Juoksemista ja kaiken puolin rasittavaa liikuntaa." (i)
- "...että hengästyin helposti ja en voi pelata." (j)
- "...että saan illalla unen päästä kiinni." (k)
- "...hikeentymistä." (l)
- "...saan tosi hyvän ja raikkaan olon." (m)
- "Se on tosi kivaa." (n)
- "...väsyin helposti ja minua ärsyttää, kun kaikki muut ovat paljon parempia ja on aina kaikessa ennen minua." (o)
- "...oppimista..." (p)
- "...ruokahalun tuloa..." (q)
- "Liikunta on mukavaa kavereiden tai perheen kanssa." (r)
- "Kavereitten kanssa olemista ja ulkoilua." (s)
- "Nauramista...jos ei olisi liikuntaa ei olisi mitään järkeä." (t)
- "Elämä olisi varmaan aika tylsempää ja epäterveellisempää." (u)
- "...koululiikunta on usein aika ikävää." (v)
- "Jos olisin liikuntakyvytön, osaisin arvostaa, mitä ulkona voi tehdä." (w)
- "...en pystyisi elämään ilman sitä." (x)

**SISÄLLÖN ANALYYSI LIIKUNNAN MERKITYKSESTÄ****Alateema**

1. Kunnan ylläpitäminen ja kohottaminen (a, e, f, i)
2. Vastustuskyvyn lisääminen (b, g)
3. Painonhallinnan edistäminen (d)
4. Kasvun ja kehityksen tukeminen (c, q)
5. Energian purkaminen (h, l)

6. Mielihyvä (b, m, n, t)
7. Mielipaha (j, o, v)
8. Jaksaminen (k)
9. Oppiminen (p)

10. Perhe (r)
11. Kaverit (r, s)
12. Liikuntaseurat (e)

- 13 Voimavara (u, x)
- 14 Kiitollisuus (w)

**Yläteema**

A. Liikunta fyysiselle hyvinvoinnille (1, 2, 3, 4, 5)

B. Liikunta psyykkiselle hyvinvoinnille (6, 7, 8, 9)

C. Liikunta sosiaaliselle hyvinvoinnille (10, 11, 12)

D. Liikunta henkiselälle hyvinvoinnille (13, 14)

**Kysymys 31:**

Mitä ravinto Sinulle henkilökohtaisesti merkitsee?

**Esimerkkejä suorista lainauksista:**

- *"..kylläistä oloa ja jaksamista koulussa.."*(a)
- *"Kasvua ja painoa."* (b)
- *"Jos minä en saa ruokaa, minä kuolisin."* (c)
- *"Hyvää oloa ja energian saamista."* (d)
- *"Jos syön liikaa libon."* (e)
- *Makunautintoja, odotan aina että pääsen syömään."* (f)
- *"Jos ei ois ruokaa, sairastelis varmaan aika paljon."* (g)
- *"Yritän syödä mahdollisimman säännöllisesti."*(h)
- *"Ruoka on hyvää, kun se on monipuolista"*(i)
- *"Sitä mä syön, mistä itse tykkään ja herkkupäivä on sitten herkkupäivä."*(j)
- *"On tyhmää, että jotkut asiat ovat niin epäterveellisiä ja aiheuttavat paino-ongelmia tai finnejä."*(k)
- *"Kun syö säännöllisesti, niin ei tule maha kipeäksi."* (l)
- *"..ruoka on hyvää, varsinkin äitin ja mummun tekemä."* (m)
- *"Yhteistä ruokabetkeä perheen kanssa joka päivä."* (n)
- *"Onneksi on ravintoa mitä syödä."* (o)
- *"...meidän pitäisi arvostaa kouluruokaa vaikka ruoka olisikin pabaa."*(p)
- *"Kiitollisuutta siitä, että minulla on ruokaa."* (q)
- *"Ravinto on tärkeää, en ehdi aina syödä"* (r)
- *"Telkkarissa ja lehdissä kuvia nälkää näkevästä lapsista, enkä halua anorektikoksi."* (s)

**SISÄLLÖN ANALYYSI RAVINNON MERKITYKSESTÄ****Alateema**

1. Hengissä pysyminen (c)
2. Vastustuskyky (g)
3. Painonhallinta (e, k)
4. Aistinautinnot (f)
5. Kasvu ja kehittyminen (b, d)

6. Mielihyvä (d, i, j)
7. Mielipaha (k)
8. Jaksaminen (a)

9. Perhepiiri (m, n)

10. Kiitollisuus (o, q, s)
11. Vastuullisuus (h, l, s)
12. Valinnat (r)
13. Arvostaminen (p, r)

**Yläteema**

A. Ravinto fyysiselle hyvinvoinnille (1, 2, 3, 4, 5)

B. Ravinto psyykkiselle hyvinvoinnille (6, 7, 8)

C. Ravinto sosiaaliselle hyvinvoinnille (9)

D. Ravinto henkisellem hyvinvoinnille (10, 11, 12, 13)

## Opinnäytetyön teoriaosuudessa ja johtopäätöksissä käytettyjä tutkimuksia ja lähteitä:

| <b>TUTKIMUS/LÄHDE:</b>  | <b>VUOSI:</b> | <b>IKÄRYHMÄ/LUOKKA-ASTE:</b>  | <b>AINEISTO:</b>                                       |
|---|---------------|-------------------------------|--|
| EURO-tutkimus   | 1998          | 6.- ja 8. – luokkalaiset      | N= 6506<br>(suomalaisten osuus n=1109)                 |
| KOULI –tutkimus   | 1998          | 11–16 -vuotiaat               | n=2155   |
| Lasten ja nuorten hyvinvointi ja terveys Suomessa – Valtakunnalliset trendit 1990- luvulla osat I ja II | 1998          | 9-18 – vuotiaat               | Tilastoraportti eri tietolähteistä ja tilastotiedoista |
| Liikunta ja liikunnallisuus osana 11–16 –vuotiaiden eurooppalaisen nuorten elämäntapaa                  | 1998          | 11–16 –vuotiaat               | N=7113<br>(suomalaisten osuus n=1109)                  |
| Policy framework for young people and health enhancing physical activity                                | 1998          | 12-18 –vuotiaat               |  |
| CALEX eli Calcium and exercise – seurantatutkimus   | 1999          | 10-12 -vuotiaat               | n=2000   |
| NTTT eli Nuorten terveystapatutkimus  | 2000          | 12-, 14-, 16- ja 18 –vuotiaat | n=70 351 (pitkittäistutkimus vv. 1977-1999)            |
| LISE eli Liikunnan seuranta – tutkimus  | 2001          | 9-18 – vuotiaat               | n=1042   |
| Suuri kansallinen liikuntatutkimus 2001–2002  | 2002          | 3-18 – vuotiaat               | n=5531   |
| LAPS SUOMEN eli Suomalaisten lasten liikunta-aktiivisuuden perusselvitys vv. 2001–2003                  | 2004          | 3-12 – vuotiaat               | n=5386 (9-12 –vuotiaita 2461)                          |
| WHO – koululaistutkimus   | 2004          | 11-, 13- ja 15 -vuotiaat      | n=5388   |
| Department of Health  | 2004          | 5-16 -vuotiaat                |  |

