

Saimaan ammattikorkeakoulu  
Sosiaali- ja terveysala, Lappeenranta  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Sairaanhoitaja

Kati Miettinen ja Satu Vaateri

## **Yläkouluikäisen terveystäytyminen**

Opinnäytetyö 2019

## Tiivistelmä

Kati Miettinen ja Satu Vaateri  
Yläkouluikäisen terveystyötyminen, 32 sivua, 3 liitettä  
Saimaan ammattikorkeakoulu  
Sosiaali- ja terveysala Lappeenranta  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Sairaanhoitaja AMK  
Opinnäytetyö 2019  
Ohjaajat: Yliopettaja Päivi Löfman, Saimaan ammattikorkeakoulu

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää Sammonlahden yläkoulun 7.-9 luokkalaisten terveystyötymistä liikunnan ja ravitsemuksen näkökulmasta. Tarkoituksena oli saada lisää tietoa oppilaiden terveystyötymisestä ja näin tuoda tärkeää tietoa oppilaille ja koulun henkilökunnalle sekä vanhemmille.

Opinnäytetyö toteutettiin kvantitatiivisena eli määrällisenä tutkimuksena. Aineisto kerättiin strukturoidulla kyselylomakkeella ja tulokset analysoitiin Webropol alustalla. Kyselyyn vastasi 314 oppilasta. Saatuja tuloksia verrattiin tuoreimpaan kouluterveyskyselyyn, joka oli rajattu Etelä-Karjalan alueelle.

Oppilaat vastasivat kyselyyn koulupäivän aikana oppitunnilla. Tutkimuksessa kävi ilmi, että Sammonlahden yläkoulun oppilaat ovat tyytyväisiä omaan terveydentilaansa. Vuoden 2019 kouluterveyskyselyyn vastanneiden ja Sammonlahden yläkoululaisten välillä ei ilmennyt suuria eroavaisuuksia. Valtaosa oppilaista liikkuu liikuntasuosittelun mukaan ja syö ravitsemussuosittelun mukaisesti.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on, että oppilasterveydenhuolto ja oppilaat itse hyötyvät tuloksista. Tuloksia voidaan hyödyntää koululla opetuksessa, sekä herättää oppilaiden oma mielenkiinto terveellisiin valintoihin elämässä. Tulevina sairaanhoitajina voimme hyödyntää tietoa työelämässä, eri ikäryhmien kanssa työskennellessä.

Asiasanat: Nuoret, liikunta, ravitsemus, uni, terveystyötyminen, hyvinvointi

## **Abstract**

Kati Miettinen, Satu Vaateri

Health Behaviour of Junior High School Students, 32 Pages, 3 Appendices

Saimaa University of Applied Sciences

Health Care and Social Services, Lappeenranta

Degree Program in Nursing

Bachelor's Thesis 2019

Instructor: Ms Päivi Löfman, Principal Lecturer, Saimaa University of Applied Sciences

The purpose of this thesis was to find out what is the health behavior status of Sammonlahti junior high school students, grades from 7 to 9. This study was limited in exercise and nutrition. The purpose was also to collect data that will bring important and valid information not only to the students, but also to teachers and parents.

This study was carried out as an quantitative research and the data was collected by a structured questionnaire through Webropol-base. The results were also analyzed in Webropol base. Web link was sent to school and the students answered the questions during lessons. 314 students answered to the study and the answers were compared to the recent study for 8-9 grades, which is done nationally every year. In this case the resent study was from year 2019.

The final results of this thesis were that the students from junior high school of Sammonlahti are satisfied with their status of health. The results were also compared between junior school of Sammonlahti and the national school health study and it showed that there were no significant differences between those two. Majority of the students also ate as the nutrition recommendations suggest and exercised according to the exercise recommendations. The results of this thesis can be used in this school to give students information about their health status and to draw their attention towards healthy choices of life. The results can also be used in teaching and to provide important information to school's public health nurse.

Keywords: young person, exercise, nutrition, sleep, health behaviour, well-being

## Sisällys

1	Johdanto .....	5
2	Terveyskäyttäytyminen, hyvinvointi ja nuori.....	6
2.1	Hyvinvointi.....	7
2.2	Nuori.....	8
3	Liikunta.....	8
4	Ravitsemus.....	10
5	Uni.....	14
6	Opinnäytetyön tarkoitus ja tutkimuskysymykset.....	15
7	Opinnäytetyön toteutus ja kohderyhmä .....	15
7.1	Aineiston keruu ja analyysi.....	17
7.2	Käytännön toteutus.....	18
7.3	Aikataulu.....	19
8	Eettisyys ja luotettavuus.....	19
9	Tulokset.....	21
9.1	Liikuntakäyttämiseen vaikuttavat tekijät .....	22
9.2	Ravitsemuskäyttämiseen vaikuttavat tekijät.....	23
9.3	Nuorten tyytyväisyys omaan terveydentilaansa.....	25
10	Pohdinta.....	26
10.1	Tulosten tarkastelu.....	27
10.2	Tulosten hyödyntäminen.....	28
	Lähteet.....	29

## Liitteet

- Liite 1 Kyselylomake
- Liite 2 Suostumuslomake vanhemmille
- Liite 3 Saatekirje

# 1 Johdanto

Opinnäytetyön tarkoituksena on kartoittaa tilastollisin menetelmin yläkouluikäisten terveystietoisuutta ravitsemuksen ja liikunnan näkökulmasta. Aihetta on tärkeä tutkia nuorten kasvun ja kehityksen kannalta, sillä terveelliset elintavat vaikuttavat päivittäisiin toimiin kuten uneen, oppimiseen, kasvuun ja kehitykseen.

Liikunta vaikuttaa yleiseen toimintakykyyn ja elämänlaatuun, sekä edistää henkistä ja fyysistä terveyttä. Liikunnalla on myös suuri merkitys lapsen ja nuoren tulevaisuutta ajatellen, esimerkiksi työkyvyn kannalta sekä vaikuttavat oleellisesti myös kansanterveyteen. Lapsena omaksutut liikuntatottumukset vaikuttavat pitkälle aikuisuuteen ja niihin vaikuttamalla saadaan pitkäaikaisia terveyshyötyjä, sillä liikuntakyky on osa kokonaisvaltaista hyvinvointia. (THL 2015.)

Ravitsemuksella on suuri merkitys kansansairauksien ennaltaehkäisyssä. Terveellinen ja riittävä ravitsemus, monipuolinen liikunta sekä uni edistävät terveyttä ja pienentävät sairastumisriskiä useisiin sairauksiin. (THL 2018.) Hyvä ruoka on maukasta ja ravitsevaa eli sisältää riittävästi energiaa, ravintoaineita, hivenaineita ja kuitua. Säännöllinen syöminen pitää nälän poissa, mielen virkeänä ja painon hallinnassa (Terveyskylä).

Lapsen ja nuoren tervettä kasvua ja kehitystä edistävät riittävä uni ja lepo. Univaje vaikuttaa hormonitoimintaan, sokeriaineenvaihduntaan ja hermoston toimintaan. Riittävä unen määrä mahdollistaa uuden oppimisen ja opittujen asioiden muistiin painumisen. Uni vaikuttaa myös aivojen kehitykseen. (Suomen mielen-terveys Ry.)

Hyvinvoinnillemme on tärkeää nukkua riittävästi, syödä monipuolisesti ja liikkua säännöllisesti. Nuoret tarvitsevat unta 8-10 tuntia. (Tervekoululainen).

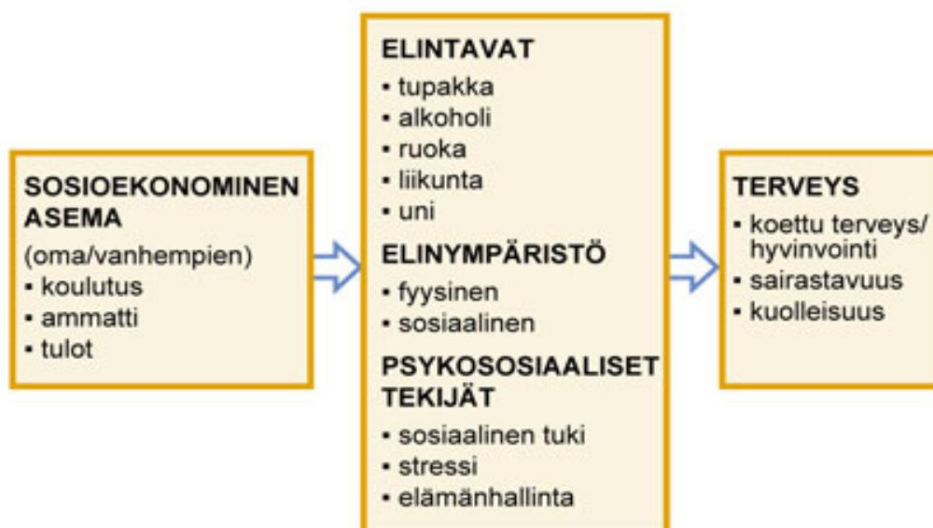
Perheen toimintatavoilla arjessa on suuri merkitys lapsen ja nuoren liikunta- ja ravitsemustottumusten kehittymisessä. Säännölliset ruokailuajat ja terveellinen ruokavalio opitaan jo lapsuudessa. Koko perheen ruokailutottumukset vaikuttavat siihen, mitä ja miten nuori oppii syömään. (THL 2018.)

Tulevina sairaanhoitajina työskentelemme eri-ikäisten asiakkaiden/potilaiden kanssa ja opinnäytetyöstä saatuja tuloksia voi hyödyntää kaikilla osa-alueilla. Lapsuudessa opitut terveelliset elämäntavat ja liikuntatavat ehkäisevät merkittävästi etenevien perussairauksien kuten 2-tyyppin diabeteksen sekä sydän- ja verisuonitautien syntyä. (THL 2018.)

Opinnäytetyössä kerätään aineisto yhdestä yläkoulusta ja saaduilla tuloksilla on tarkoitus lisätä tietoutta ja ymmärrystä aiheesta. Koululle toimitettavalla sähköisellä tietopakettilla tuomme koulun henkilökunnan, oppilaiden ja vanhempien tietoisuuteen nuorten terveystyöskäytymiseen liittyviä asioita.

## 2 Terveystyöskäytymisen, hyvinvoinnin ja nuori

Elintavoilla eli terveystyöskäytymisellä tarkoitetaan liikuntaa, tupakointia, ruokailutottumuksia ja alkoholinkäyttöä. Suomalaisten kansantautien riski- ja suojatekijöitä ovat neljä keskeisintä edellä mainittua elämäntapaa. Terveystyöskäytymiseen vaikuttaa perheiden sosiaalinen, taloudellinen ja kulttuurinen perimä ja toimintatavat, myös arvot, asenteet ja perinteet ohjaavat käyttäytymistä. (THL.) Kuvassa yksi on esitetty asiat, jotka vaikuttavat terveystyöskäytymiseen.



Kuva 1. Terveystyöskäytymisen (THL)

Kansainvälisten tutkimusten perusteella nuorten hyvinvointiin, terveyteen ja elintapoihin vaikuttavat perheen sosioekonominen asema ja perherakenne sekä taloudelliset, terveydelliset ja sosiaaliset ongelmat. Heikko sosioekonominen tausta vaikuttaa nuorilla negatiivisesti ruokailu- ja liikuntatottumuksiin. Perheen taloudelliset ongelmat vaikuttavat koko perheen hyvinvointiin. (Vellonen 2013.)

Terveyskäyttäytymisellä on ratkaiseva vaikutus yksilön terveyteen ja riskiin sairastua tai kuolla (Duodecim 2019). Kuvassa yksi olevia pääasioita asioita tulomme avaamaan seuraavissa kappaleissa.

## **2.1 Hyvinvointi**

Hyvinvoinnin mittaaminen on monimutkaista, sillä se on moniulotteinen käsite ja sen mittaaminen yhdellä mittarilla on mahdotonta. Tutkijatkaan eivät ole yksimielisiä siitä, mitä hyvinvoinnilla tarkoitetaan. (THL 2019.) Maailman terveysjärjestön, World Health Organizationin määritelmän mukaan terveys on täydellisen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila (WHO 2018).

Terveys, materiaallinen hyvinvointi ja koettu hyvinvointi tai elämänlaatu ovat hyvinvoinnin kolme osatekijää. Useimmin koettua hyvinvointia mitataan elämänlaadulla, näihin vaikuttavat terveys ja materiaallinen hyvinvointi, samoin kuin yksilön odotukset hyvästä elämästä, ihmissuhteet, omanarvontunto ja mielekäs tekeminen. (THL 2019.)

Perheen tilanteella, arjen toimivuudella, elämänmuutoksilla ja lasten ja nuorten kokemalla turvallisuudella sekä nähdäksi ja kuulluksi tulemisella on merkittävä yhteys lapsen ja nuoren hyvinvointiin. Lasten, nuorten ja lapsiperheiden hyvinvointia, kasvua ja oppimista edistävässä palveluissa on kaikin tavoin varmistettava, että lapsi ja nuori sekä myös aikuinen/vanhempi saavat tarvitsemaansa tukea ja apua asuinpaikasta riippumatta riittävän varhain. (Lasten ja nuorten hyvinvointi 2017.)

## 2.2 Nuori

Nuoruusikä jaetaan kolmeen kehitysvaiheeseen, joilla kaikilla on omat ominaispiirteensä

- Varhaisnuoruus (noin 12–14 v)
- Keskinuoruus (noin 15–17 v)
- Myöhäisnuoruus (noin 18–22 v)

Nuoruudessa fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen kasvu ja kehitys on nopeaa, joka kuuluu ikävaiheeseen ja nopeat muutokset voivat aiheuttaa hämmennystä nuoren elämässä. Nuoruudessa koetaan myös muutoksia suhteessa omaan seksuaalisuuteen, vanhempiin, kaveripiiriin ja omaan persoonaan. (THL 2019.)

Nuoruus antaa paljon mahdollisuuksia minkä vuoksi sitä kutsutaan myös persoonallisuuden rakentumisen toiseksi mahdollisuudeksi tai yksilöitymisen toiseksi vaiheeksi. Nuoruusiän tapahtumaketju muuttaa persoonallisuutta ratkaisevalla ja lopullisella tavalla. Vaikuttavina tekijöinä ovat aikaisemmat kehitysvaiheet, jokaisen synnynnäinen kasvun ja kehityksen voima, pyrkimys kohti aikuisuutta sekä nuoren ja ympäristön vuorovaikutus. (Aalberg & Siimes 1999, 55.)

## 3 Liikunta

Liikunnan myönteiset vaikutukset lasten terveyteen ja hyvinvointiin ovat kiistatottomat. Monipuolisen liikunnan myötä motoriset taidot ja fyysinen toimintakyky kehittyvät. Uusimman tutkimustiedon mukaan liikunta edistää myös lasten tiedollista toimintaa, oppimista ja koulumenestystä. (Tammelin ym. 2014.)

Fyysinen aktiivisuus vaikuttaa lihavuuden, sydän- ja verisuonitautien, tuki- ja liikuntaelinsairauksien sekä mielenterveysongelmien ehkäisyssä. Fyysinen aktiivisuus tukee kasvua ja kehitystä lapsuudessa ja nuoruudessa, nämä vaikuttavat myös sosiaaliseen sekä psyykkiseen toimintakykyyn. Tämän hetkisten tutkimusten mukaan joka toinen lapsista ja nuorista liikkuu suosituksiin nähden liian vähän. (THL 2015.)



Kouluikäisille suositellaan vähintään 1-2 tuntia päivässä monipuolista ja ikään sopivaa liikuntaa. Yli 2 tunnin pituisia istumisjaksoja tulisi välttää ja suositeltu ruutu-aika on korkeintaan kaksi tuntia päivässä. (UKK Instituutti 2018.)

Vanttaja, Tähtinen, Koski, Zacheus ja Nevalainen (2015) kirjoittavat, että merkittävä fyysistä aktiivisuutta vähentänyt tekijä on ollut viestintä- ja tietotekniikan nopea kehitys. Lapset ja nuoret viettävät yhä enemmän aikaansa tietokoneiden ja internetin ääressä. Myös Tammelinin mukaan yli kahden tunnin pituiset istumisjaksot ovat haitallisia ja niitä tulisi välttää. Suositusta noudattamalla voidaan estää useita liikkumattomuuden aiheuttamia terveyshaittoja. (Tammelin ym. 2014.)

Ylipainoisten nuorten määrä on lisääntynyt, osin tietotekniikan nopean kehityksen takia, mutta myös heikentyneiden liikuntatottumuksien vuoksi. Liitu tutkimuksen (2016) mukaan nuorten ruutu-aika lisääntyi iän myötä ja vanhempien puuttuminen ruutu-aikaan vähenee.

Liitu tutkimuksen (2016) mukaan 15-vuotiaista vähän liikkuvia (0-2päivänä) oli joka viides. Pojat liikkuvat liikuntasuosittelun mukaan enemmän kuin tytöt. Kuten myös kouluterveyskyselyn (2019) mukaan pojat liikkuvat tyttöjä enemmän. Liitu tutkimuksessa kävi ilmi, että liikunnan määrä vähenee mitä vanhemmaksi nuori tulee (Liikuntaneuvosto 2016).

Perheen sosioekonomisella tilanteella tiedetään olevan yhteys lasten liikunnan harrastamiseen. Kotitalouden taloudellinen tilanne näkyi myös tämän tutkimuksen tuloksissa. Hyvin toimeentulevien kotitalouksien lapset harrastavat liikuntaa enemmän kuin niiden kotitalouksien lapset, joissa taloustilanne koetaan huonoksi. (Hakanen ym. 2018, 15.)

Lasten ja vanhempien yhdessä liikkumisella tiedetään olevan vahva yhteys lapsen elämänkulun myöhempään liikunta-aktiivisuuteen. Yhdessä liikkuminen vähenee iän karttuessa. Kavereiden, vertaisten, koetun kannustuksen ja motivoinnin tiedetään vaikuttavan liikunta-aktiivisuuteen. Vanhempien tuen tavoin vertaisten kannustaminen säilyy tärkeänä motivaation lähteenä läpi lapsuuden ja nuoruuden. (Hakanen ym. 2018,24,45.) Kuvassa kaksi on esitetty nuorten fyysisen

aktiivisuuden edistämiseen vaikuttavia tekijöitä koulupäivän aikana sekä vapaa-ajalla.

<b>Kouluikäisten fyysisen aktiivisuuden edistäminen on liikkumisen lisäämistä ja istumisen vähentämistä koulupäivän aikana ja vapaa-aikana.</b>		
	<b>Liikkumisen lisääminen</b>	<b>Istumisen ja paikallaanolon vähentäminen</b>
<b>Koulupäivän aikana</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Koulumatkat</li> <li>Välitunnit, aktiivista toimintaa ulos ja sisätiloihin</li> <li>Liikuntatunnit</li> <li>Yhteinen liikkuminen oppituntien aikana, kävely, siirtyminen</li> <li>Kerhot</li> <li>Mahdollisuus liikkua omaehtoisesti koulun alueella ja tiloissa ennen koulun alkua ja sen jälkeen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ylös ja ulos välitunneilla</li> <li>Yhtäjaksoisen istumisen katkaiseminen oppitunneilla</li> <li>Seisten työskentely oppitunneilla</li> <li>Toiminnallinen opetus</li> <li>Aktiivisempi istuminen</li> </ul>
<b>Vapaa-aikana</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aktiiviset koulumatkat</li> <li>Aktiiviset siirtymiset harrastuksiin ja kavereiden luo</li> <li>Ulkoilu ja arjen aktiivisuus</li> <li>Liikunnalliset pelit ja leikit</li> <li>Liikunta- ja urheiluharrastukset</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ruutu-aika vähemmäksi</li> <li>Muu istuminen vähemmäksi</li> <li>Kuljettaminen kouluun ja harrastuksiin vähemmäksi ja osa matkasta aktiivisemmin</li> <li>Lapset sisältä ulos</li> </ul>

Kuva 2. Nuorten fyysisen aktiivisuuden edistäminen (Tammelin ym. 2014)

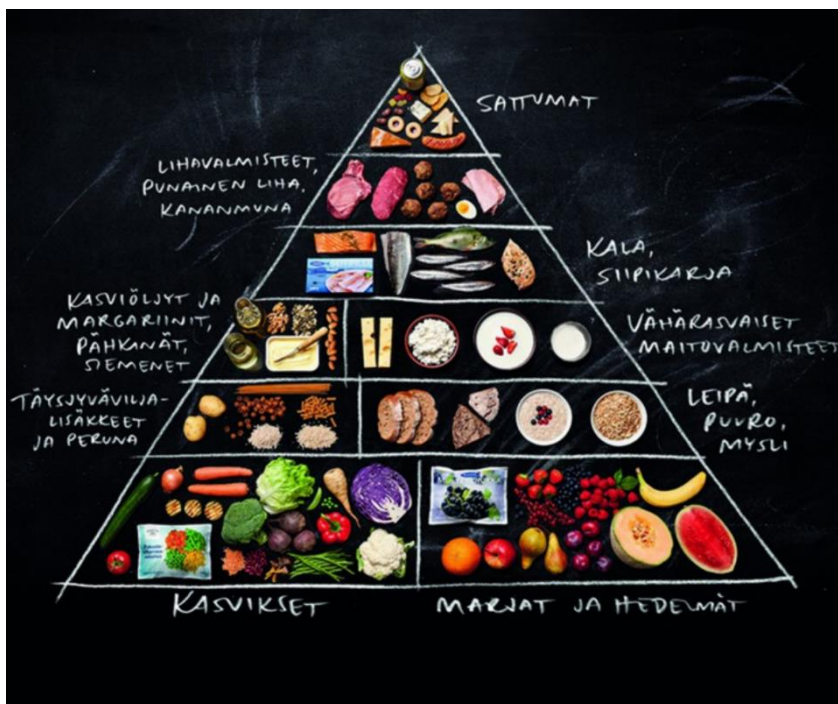
## 4 Ravitsemus

Koululaisten ruokailutottumuksiin vaikuttavat tekijät voidaan jakaa karkeasti sisäisiin ja ulkoisiin tekijöihin. Sisäisiin tekijöihin lukeutuvat mm. sosiodemografiset taustatekijät, kuten ikä ja sukupuoli sekä minäkuvaava ilmentävät tekijät, kuten itsetunto ja oman kehon kokeminen. Minäkuvaava ilmentävinä tekijöinä voidaan pitää myös elämän hallinnan tunnetta ja syömisen taitoa, joiden on aikuisväestössä todettu olevan yhteydessä hyvinvointia edistäviin ruokailutottumuksiin. Lapsilla ja nuorilla näitä yhteyksiä ei ole tähän mennessä juurikaan tutkittu. Ulkoisiin tekijöihin lukeutuvat mm. kouluympäristö ja perhetekijät. Koululla on lakisääteinen velvoite edistää oppilaiden ja koko koulu yhteisön terveyttä. (Tilles-Tirkkonen 2016, 1.)

Koululaisten hyvinvointia tukee säännöllinen ateriaritmi ja kunnolliset pääateriat: hyvä aamiainen, täysipainoinen koululounas, kodin päivällinen ja viisaasti koostetut välipalat (Ruokavirasto).

Kouluikäiset lapset ja nuoret tarvitsevat monipuolista ruokaa jaksamiseen, kasvuun ja kehitykseen. Lasten ja nuorten energiantarpeen viitearvot ja ravintoaineiden saantisuosituksia on esitetty suomalaisissa ravitsemussuosituksissa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005.) D-vitamiinin saantisuositus on 7.5 µg päivittäin ympäri vuoden, riittävä D- vitamiinin saanti turvaa luuston kehitystä nopeiden kasvukausien aikana. 14-17 vuotiaiden tyttöjen viitteellinen energiantarve on 2304kcal, ja poikien on 2820kcal. Säännöllinen ateriaritmi, välipalat ja lautasmalli ovat pohja lasten ja nuorten terveelliselle ravitsemukselle. (THL 2018.)

Ruokakolmiossa havainnollistetaan terveyttä edistävän ruokavalion kokonaisuus. Kolmion alaosassa olevat ruoka-aineet muodostavat päivittäisen ruokavalion perustan. Sen sijaan kolmion huipulla olevat ruoka-aineet eivät kuulu päivittäin käytettyinä terveyttä edistävään ruokavalioon. (Evira 2014.) Kuvassa kolme on esitettyä ravitsemussuosituksen mukainen ruokakolmio.



Kuva 3. Ruokakolmio (Ruokavirasto)

Lautasmallista on apua hyvän aterian koostamisessa. Malli antaa oivallisen kuvan myös siitä, mistä perusaineista suosituksen mukainen ruokavalio koostuu. Annoskoko on yksilöllinen. Lautasmalli toimii hyvin riippumatta annoksen koosta. Täytä puolet lautasesta kasviksilla, esimerkiksi raasteilla, salaattilla ja

lämpimällä kasvislisäkkeellä. Perunan osuus lautasesta on noin neljännes. Perunan sijaan voit syödä riisiä, pastaa tai muita viljavalmisteita. Lautasesta noin neljännes jää kala-, liha- tai munaruualle, jonka voit korvata palkokasveja, pähkinöitä tai siemeniä sisältävällä kasvisruoalla. Valitse ruokajuomaksi rasvatonta maitoa, piimää tai vettä. Lisäksi ateriaan kuuluu täysjyväleipää, jonka päällä on sipaisu pehmeää kasvirasvavevitettä. Marjat tai hedelmät jälkiruokana täydentävät aterian. Maitovalmisteen ja jälkiruokan voit jättää syötäväksi myös välipalana. (Ruokavirasto.) Kuvassa neljä ravitsemussuosituksen mukainen lautasmalli.



Kuva 4. Lautasmalli (Ruokavirasto)

Koululaisten päivittäinen ravinnon saanti tulisi koostua napostelun ja virvoitusjuomien sijaan terveellisistä ja monipuolisista aterioista sekä välipaloista. Kouluterveyskyselyssä vain noin 60 % 8.- ja 9.-luokkalaisista ilmoitti, että syö aamupalan joka aamu. (Stakes 2007). Yläkoululaisten ravitsemus ja hyvinvointi -tutkimuksen (Hoppu ym. 2008) mukaan 7.-luokkalaisista nuorista tuoreita kasviksia ja hedelmiä viikon aikana päivittäin söi noin kolmannes. Myös sokereiden osuus päivittäisestä energiansaannista oli suosituksia runsaampi ja kuitujen osuus suosituksia pienempi, sekä D-vitamiinin ja folaatin saanti jäi alle suosituksen. (THL 2019.)

Viime vuosina on käyty julkista keskustelua lasten ja nuorten energiajuomien käytöstä, sillä näillä on paljon haitallisia terveysvaikutuksia ja ne voivat toimia porttina humalahakuiseen käyttäytymiseen. Energiajuomat ja virvoitusjuomat ovat hampaille myös haitallisia, sillä ne vaurioittavat erityisesti hammaskiillettä. Juomien sokeri lisää myös hampaiden reikiintymistä ja lihavuutta ja altistaa sairauksille. (THL 2019.)

Perusopetuslain (628/1998, 31 §) mukaan perusopetukseen osallistuvalla on tarjottava jokaisena koulupäivänä tarkoituksenmukaisesti järjestetty ja ohjattu sekä ravitsemuksellisesti täysipainoinen maksuton ateria (Tilles-Tirkkonen 2016, 3).

Kouluruokailun merkitys on suuri, koska oppilaat pystyvät tutustumaan uusiin ruoka-aineisiin, oppivat makuja ja rakenteita sekä syömisen perustaitoja ja yhdessäoloa. Tarjottu koululounas on maksuton, monipuolinen ja täysipainoinen ohjattu ateria. On oppilaita, joille koululounas on päivän ainoa lämmin ateria, joten sen syömiseen tulisi kannustaa. (Ruokavirasto.)

Ruokailuympäristö vaikuttaa olennaisesti kouluruokailun suosioon joko sitä lisäävästi tai vähentävästi. Ympäristön tulisi olla rauhallinen, siisti ja viihtyisä, tällöin ympäristö tarjoaa virkistävän ja yhteisöllisen lepotauon kaikille ruokailuun osallis-  
tuville. Lapsille ja nuorille on luotava ruokailuun houkutteleva, kannustava ja terveelliset valinnat mahdollistava oppimisympäristö. (VRN 2017.)

Perheen yhdessä syöminen, jota jatkossa kutsutaan perheaterian syömiseksi tai perheaterioksi, tukee esimerkiksi nuoren terveellisempien ruokailutottumusten omaksumista, nuoren mielenterveyttä, perheen yhteenkuuluvuuden tunnetta ja toisaalta vähentää riskiä esimerkiksi epäterveelliseen painonkehitykseen, seksuaalisen kanssakäymisen varhaiseen aloittamiseen ja itsetuhoiseen ajatteluun. Tutkimusten mukaan nuorten säännöllinen perheateriointi on yhteydessä nuorten vähentyneeseen päihteidenkäytön riskiin. Vaikka perheateria on kestoaltaan lyhyt, keskimäärin 18–20 minuuttia, tarjoaa se lapsen varhaisvaiheista nuoruuteen jatkuvan toistuvan rutiininomaisen luonteensa vuoksi merkittävän väylän vaikuttaa lapsen käyttäytymiseen ja kehitykseen. (Mure ym 2014.)

Vanhempien sosioekonomisen aseman ja perherakenteen sekä vanhempien työmarkkina-aseman on havaittu olevan yhteydessä lasten ja nuorten ruokatottumuksiin. Sosioekonomisen aseman indikaattorina käytetään useimmiten koulutusta, tuloja tai ammattiasemaa. (Pajunen ym 2012.)

Itsenäistymisvaiheessa oleva nuori kokeilunhaluisesti etsii omaa identiteettiään ruoka- ja juomakulttuurin avulla. Nuori tarvitsee kavereiden hyväksyntää ja niiden merkitys on suuri. Kavereiden kanssa nuori hakee ruokailu- ja juomakokemuksia erillään perheestä. Tällöin eivät valinnat ole aina terveyden kannalta parhaita, mikä saa vanhemmat helposti huolestumaan. (THL 2019, 92.)

Lapsen kasvaessa vanhempien vaikutus ruokailutottumuksiin vaikuttavana tekijänä heikkenee ja kavereiden merkitys korostuu. Tyttöillä kavereiden merkitys ruokailutottumuksiin on poikia voimakkaampaa. (Tilles-Tirkkonen 2014, 9.)

## **5 Uni**

Riittävä uni on tärkeää kasvun ja kehityksen kannalta, sillä päivällä opitut tiedot ja taidot muuttuvat muistijäljiksi aivoihin sekä uni tukee fyysistä kasvua ja vaikuttaa henkiseen vireystilaan. Nuoret tarvitsevat unta noin 8–10 tuntia joka yö. Rankka opiskelujakso väsyttää ja kuormittaa muistia, jolloin unentarve suurenee. Paljon liikuntaa harrastavat tarvitsevat harjoittelun vastapainoksi riittävästi lepoa ja unta. (Tervekoululainen.) Murrosikäisistä tulee tässä kasvunsa ja kehityksensä vaiheessa aiempaa enemmän illanvirkkuja. Murrosikäiset myös kärsivät herkästi univajeesta. (Partonen 2017.)

Riittävä uni on todella tärkeää kasvavalle nuorelle. Kasvuhormonia erittyy nukkuessa ja tämä vaikuttaa oleellisesti fyysiseen kasvuun. Uni on tärkeää myös aivojen kehityksen kannalta, sillä tällöin aivot palautuvat ja päivällä opitut asiat siirtyvät pitkäkestoiseen muistiin. Murrosiässä erilaiset hormonit valvottavat nuoria ja nukahtaminen myöhentyy lähes kaikilla. Valvomisella nuori ottaa itselleen omaa tilaa ja aikaa muun perheen nukkuessa. Joissakin tutkimuksissa on tullut ilmi, että sinisen valon tuijottaminen esimerkiksi kännykän tai tabletin valo voi vaikuttaa

melatoniinin eritykseen ja sen puutteeseen. Erityisesti nuorten kohdassa sosiaalinen media ja sen selaaminen jättää aivot ylikierroksille, jolloin nukahtaminen vaikeutuu. (Nuorten hyvinvointikertomus.)

## **6 Opinnäytetyön tarkoitus ja tutkimuskysymykset**

Opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia nuorten liikunta- ja ravitsemuskäyttäytymistä ja verrata saatuja tuloksia vuoden 2019 kouluterveyskyselyyn Etelä-Karjalan alueella. Kouluterveyskyselyn tulokset pystytään rajaamaan Etelä-Karjalan alueeseen ja näin ollen saamme luotettavat ja vertailukelpoiset tulokset. Kouluterveyskyselyyn vastaavat 8-9 luokkalaiset oppilaat, halusimme omassa tutkimuksessa tuoda esille myös 7-luokkalaisten terveyskäyttäytymistä.

Aihe on mielenkiintoinen, sillä nykynuorten liikkuminen on vähentynyt ja ruokailutottumukset ovat menneet huonompaan suuntaan. Haluamme tuottaa lisää tietoa sekä tilastotietoa aiheesta, jonka voimme esittää nuorille, vanhemmille sekä koulun henkilökunnalle. Saaduista tuloksista kootaan tietopaketti, joka toimitetaan koululle sähköisenä ja tietopaketin sisältö on vapaasti koulun käytettävissä.

Tutkimuskysymykset:

1. Mitkä tekijät vaikuttavat liikuntakäyttäytymiseen?
2. Mitkä tekijät vaikuttavat ravitsemuskäyttäytymiseen?
3. Kuinka tyytyväisiä nuoret ovat omaan terveydentilaansa?
4. Miten saadut tulokset eroavat tuoreimpaan vuoden 2019 kouluterveyskyselyyn?

## **7 Opinnäytetyön toteutus ja kohderyhmä**

Toteutamme opinnäytetyömme kvantitatiivisena, eli määrällisenä tutkimuksena. Valitsimme kvantitatiivisen lähestymistavan, sillä strukturoitu kysely on mahdollista toteuttaa yläkouluikäisille. Kvantitatiivisen lähestymistavan näkökulmasta

saamme tilastotietoa nuorten liikunnan ja ravitsemuksen tämän hetkisestä tilanteesta. Strukturoidulla kyselyllä voimme tavoittaa riittävän suuren otannan, jotta tulos on luotettava ja pystymme tekemään tilastollisia päätelmiä ikäjakaumaan nähden. Kohderyhmänä oli Sammonlahden yläkoulun 7-9 luokkalaiset nuoret.

Kvantitatiivisen tutkimuksen avulla selvitetään lukumääriin ja prosenttiosuuksiin liittyviä kysymyksiä, sekä eri asioiden välisiä riippuvuuksia tai tutkittavassa ilmiöissä tapahtuneita muutoksia. Tutkimus edellyttää riittävän suurta ja edustavaa otosta. Aineiston keruussa käytetään yleensä standardoituja tutkimuslomakkeita valmiine vastausvaihtoehtoineen. (Heikkilä 2014, 15.)

Strukturoiduissa eli suljetuissa kysymyksissä on valmiit vastausvaihtoehdot, joista ympyröidään tai rastitetaan sopiva tai sopivat. Ne ovat tarkoituksellisia silloin, kun mahdolliset, selvästi rajatut vastausvaihtoehdot tiedetään etukäteen ja kun niitä on rajoitetusti. Suljettujen kysymysten etuja ovat: vastaaminen on nopeaa ja tulosten tilastollinen käsittely on helppoa, kun taas haittoja ovat: vastaukset voidaan antaa harkitsematta ja jokin vastausvaihtoehto saattaa puuttua. (Heikkilä 2014, 49.)

Hyvän tutkimuslomakkeen tunnusmerkkejä ovat:

- Selkeä ja siisti ulkonäkö
  - Teksti ja kysymykset hyvin aseteltu
  - Vastausohjeet selkeät ja yksiselitteiset
  - Kysytään yhtä asiaa kerrallaan
  - Looginen järjestys
  - Kysymykset numeroitu
  - Kysymykset ryhmitelty kokonaisuuksiin
  - Alussa helpot kysymykset
  - Vastausten luotettavuuden varmistaminen kontrollikysymyksillä
  - Lomake ei saa olla liian pitkä
  - Lomake saa vastaajan tuntemaan itsensä tärkeäksi
  - Lomake esitettävä sekä lomake on helppo käsitellä tilasto-ohjelmalla
- (Heikkilä 2016, 48-49.)



Kokonaisuutena voidaan todeta, että kvantitatiivisen tutkimuksen keskeinen merkitys on olemassa olevan tiedon vahvistaminen eikä niinkään uuden tiedon löytäminen tai uuden teorian kehittäminen. (Kankkunen ym. 2013, 65.)

## **7.1 Aineiston keruu ja analyysi**

Aineiston keruu toteutettiin sähköisenä Webropol kyselynä (Liite1), jolloin saimme kaikki tiedot suoraan järjestelmään ja tulosten tulkitseminen on luotettavaa. Kyselyssä oli valmiit vastausvaihtoehdot ja kaikki kysymykset olivat strukturoituja.

Kysely on aineistonhankintamenetelmä, jossa tietyin kriteerein valitulta ihmisjoukosta kysytään vastauksia samoihin kysymyksiin. Kysely voidaan toteuttaa monella tavalla: kyselyn toteuttamistapojen, kysymysten sisältöjen ja vastaajajoukon rajauksen valintaan vaikuttaa se, mitä tutkimuksessa halutaan saada selville. Kyselyn laatimiseen ja toteuttamiseen liittyy runsaasti tekijöitä, jotka voivat vaikuttaa kyselyssä saataviin vastauksiin, vastausten informatiivisuuteen, kyselyn vastausprosenttiin ja kyselyn luotettavuuteen. Kyselyn toteuttaminen edellyttää sen ongelmakohtiin paneutumista etukäteen ja kyselyn pilotoimista ennen sen toteuttamista. (Jyväskylän yliopisto 2016.)

Kvantitatiivisten opinnäytetöiden empiiristen aineistojen tiedonkeruussa käytetään usein Webropol-ohjelmaa. Edustavan otoksen saaminen nettikyselyssä on haastavaa, ellei ole käytettävissä kohderyhmään kuuluvien sähköpostiosoitteita tai tietoa ei saada kaikille tutkittaville postitse tai muulla tavoin. (Heikkilä 2014, 67.)

Kvantitatiivisessa tutkimuksessa aineiston kerääminen, käsittely ja analysointi ovat kaikki erillisiä vaiheita. Internetkyselyiden vastaukset tallentuvat suoraan datatiedostoksi, joka voidaan lukea myös tilasto-ohjelmaan ja näin tulokset saadaan hyvinkin nopeasti. (Heikkilä 2014, 120.)

Aineisto kuvataan pylväsdiagrammeina, joiden avulla saadaan havainnollistettua tutkimustuloksia vastaajamäärällisesti ja prosenttiosuuksina. Saamme tiivistettyä yksinkertaiseen ja selkeään muotoon paljon informaatiota. Perusraportista pystyy

tuomaan esiin myös tietoja sukupuolen, iän ja luokka-asteen mukaan. Näin saadaan luotua eri raporteja perusraportin pohjalta.

Hyvät kuvat elävöittävät raporttia ja hyvälle tilastokuvioille on ominaista, että se välittää tiedon visuaalisesti, saa katsojan kiinnostumaan asiasta, ei vääristä tietoihin liittyvää sanomaa ja välittää suuren määrän tietoa pienessä tilassa. Kuviolla esitetään tutkimuksen tärkeimmät tulokset. (Heikkilä 2014, 149.) Strukturoitujen kysymysten vastausjakaumat saadaan suoraan taulukkoina tai kuviaina, mutta usein niitä on tarpeen muokata sopivaksi esitystavaksi. (Heikkilä 2014, 70.)

## **7.2 Käytännön toteutus**

Valitsimme molempia kiinnostavan aiheen, jonka rajasimme käsittelemään opinnäytetyömme aiheita. Teimme suunnitelman ja haimme Lappeenrannan kaupungin kasvatus- ja opetustoimelta tutkimuslupaa. Luvan saatuaamme otimme yhteyttä Sammonlahden yläkoulun rehtoriin opinnäytetyön toteuttamisesta yhteistyössä heidän kanssaan.

Sovimme että opinnäytetyöhön liittyvä kysely toteutetaan syyskuussa ja kyselylinkki jaetaan oppilaille koulun toimesta. Lähetimme kyselylinkin vararehtorille, joka jakoi linkin Wilman kautta oppilaille. Ennen oppilaiden vastaamista tarvitsimme vanhempien suostumuksen kyselyn toteuttamiselle. Vararehtori lähetti kaikkien oppilaiden vanhemmille suostumuslomakkeen (Liite 2), jossa kerrottiin opinnäytetyöstä ja, että vanhempi voi olla yhteydessä meihin, mikäli oppilas ei saa osallistua kyselyyn. Yhdenkään oppilaan vanhempi ei kieltänyt kyselyyn osallistumista. Vastaaminen tapahtui kouluaikana oppitunnilla.

### 7.3 Aikataulu

Taulukossa yksi kuvataan opinnäytetyöprosessin aikataulu. Työ eteni aikataulun mukaan ja hyvällä aikataulutuksella saimme työn sujuvasti tehtyä.

Marraskuu 2018	Tutkimussuunnitelman palautus
Maaliskuu 2019	Tutkimusluvan hakeminen
Huhtikuu 2019	Saatekirje koululle ja yhteistyö koulun kanssa
Toukokuu 2019	Opinnäytetyösuunnitelman lähettäminen
Elokuu 2019	Kyselyajankohdasta sopiminen
Syyskuu-lokakuu 2019	Kyselyyn vastaaminen
Lokakuu 2019	Aineiston analysointi ja puhtaaksi kirjoittaminen
Marraskuu 2019	Opinnäytetyön palautus

Taulukko 1. Aikataulu

## 8 Eettisyys ja luotettavuus

Kysely toteutetaan anonymisti yksityisyyttä kunnioittaen, eikä kukaan kyselyyn vastanneista ole tunnistettavissa. Kerätty tieto on luottamuksellista ja ainoastaan meidän nähtävillä. Tutkimustulokset julkaistaan ja muu kerätty aineisto pidetään salassa. Tiedonhankinnassa ja sen käsittelyssä noudatamme rehellisyyttä, luotettavuutta ja tarkkuutta. Strukturoitu kyselylomake testattiin ennen koululle lähettämistä ja kysymykset antavat vastaukset tutkimuskysymyksiin. Validiutta tulee tarkastella etukäteen huolella tarkoin valituin tiedonkeruumenetelmin, sillä jälkikäteen sen tarkastelu on vaikeaa. Tutkimuslomakkeen kysymysten tulee mitata

oikeita asioita yksiselitteisesti ja niiden tulee kattaa koko tutkimusongelma. (Heikkilä 2014, 27.) Tämä esitestaus nostaa tutkimuksen luotettavuutta. Kyselylomakkeeseen tuli pieniä muutoksia vastausvaihtoehtojen osalta.

Luottamuksellisuus tutkimusaineistoista puhuttaessa viittaa yksittäisiä ihmisiä koskeviin tietoihin ja näiden tietojen käytöstä annettuihin lupauksiin. Luottamus tutkimusaineiston yhteydessä tarkoittaa ensisijaisesti tutkittavan luottamusta siihen, että aineistoa käytetään, käsitellään ja säilytetään lupauksen mukaisesti. (Kuula 2010, 224-225.)

Sairaanhoitajan eettisiin arvoihin kuuluu terveyden edistäminen ja ylläpitäminen sekä sairauksien ehkäiseminen ja kärsimyksen vähentäminen. (Sairaanhoitajat 1996.) Tulevassa sairaanhoitajan työssämme terveyden edistäminen ja edeltävät arvot ovat työn kannalta oleellisimpia asioita.

Koululle toimitettiin saatekirje (Liite 3) ennen aineiston keruuta, jossa kerrotaan tutkimuksesta ja sen tarkoituksesta. Aineiston analyysissä ja arvioinnissa noudatetaan tarkkuutta ja huolellisuutta. Kerätty tieto käsitellään luottamuksellisesti ja materiaali hävitetään asianmukaisesti.

Lain mukaan huoltaja päättää saako lapsi osallistua kyselytutkimukseen. Huoltajan tulee kuitenkin, ennen kun hän tekee päätöksen lapsen henkilökohtaisessa asiassa, keskustella asiasta lapsen kanssa, jos se lapsen ikään ja kehitystasoon sekä asian laatuun nähden on mahdollista. Tämä tarkoittaa lähtökohtaisesti sitä, että alle 18-vuotiaiden tutkimiseen tarvitaan huoltajien suostumus. Riittää kun vanhempia tai muita huoltajia informoidaan etukäteen tutkimuksesta, ja he voivat halutessaan kieltää lapsen osallistumisen. (Nieminen 2010, 33.) Koulun toimesta suostumuslomake lähetettiin oppilaiden vanhemmille.

Ihmisoikeuslähtöisen tutkimusetiikan keskeinen periaate on tutkimukseen osallistuvien henkilöiden vapaaehtoinen ja riittävään tietoon perustuva suostumus osallistua tutkimukseen. Suostumuksen turvaamisella tarkoitetaan ”tutkittavan autonomian, ihmisarvon ja yksityisyyden kunnioittamista sekä oikeutta kieltäytyä osallistumasta missä tutkimuksen vaiheessa tahansa”. (Strandell 2010, 95.)

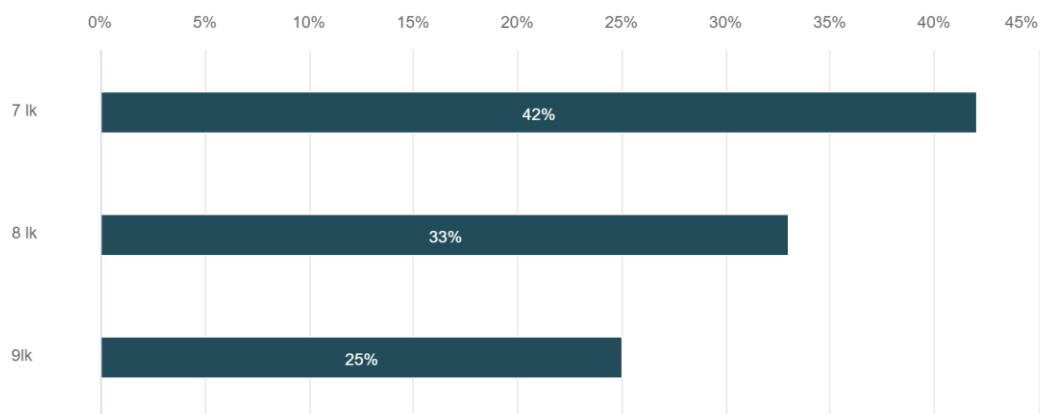
Tutkimuksen luotettavuutta (validiteetti, reliabiliteetti) arvioidaan käytettävissä olevien tietojen perusteella. Tutkimuksen luotettavuuden kannalta on tärkeää, että otos on edustava ja tarpeeksi suuri, vastausprosentti on korkea ja kysymykset mittaavat oikeita asioita kattaen koko tutkimusongelman. (Heikkilä 2014, 178.)

Reliabiliteetilla eli tulosten tarkkuudella tarkoitetaan, etteivät tulokset saa olla satumanvaraisia sekä tutkijan on oltava tarkka ja kriittinen. Tutkimustulokset eivät saa riippua tutkijasta ja tutkijan tulee olla puolueeton, omat mielipiteet tai vakaumukset eivät saa vaikuttaa tuloksiin. (Heikkilä 2014, 28.)

## 9 Tulokset

Kyselyyn vastasi 314 oppilasta Sammonlahden yläkoulusta. Tyttöjen osuus vastanneista oli 53% (n=163) ja poikien osuus 47% (n=147). Oppilaista neljä jätti vastaamatta kysymykseen. Kouluterveyskyselyyn vertaaminen tapahtui kunkin tutkimuskysymyksen yhteydessä, missä vertaaminen oli mahdollista.

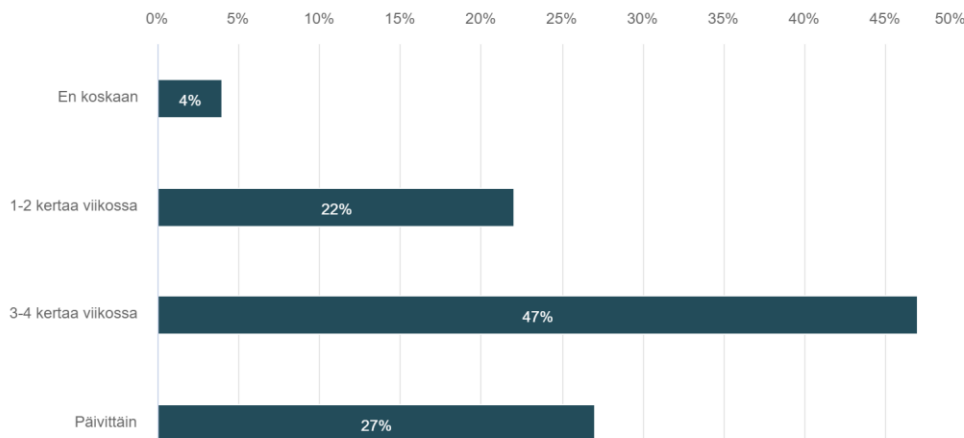
Vastaaajien kokonaismäärä kysymykseen luokkajakauman osalta oli 313. Yksi oppilas jätti vastaamatta kysymykseen. Kuvassa neljä esitetään luokkakohtaiset vastausprosentit.



Kuva 4. Luokkajakauma

## 9.1 Liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavat tekijät

Tutkimuksessa selvitettiin oppilaiden liikuntatottumuksia erilaisten kysymysten avulla. Kysymykseen ”Kuinka usein liikut niin, että hengästyit tai hikoilet?”, vastasi 179, 8-9 luokkalaista oppilasta. Tästä tyttöjen osuus oli 98 ja poikien 81. Kuvassa viisi osoitetaan 8-9 luokkalaisten tyttöjen ja poikien hengästyttävän liikunnan määrää viikossa.



Kuva 5. Liikunnan määrä

Vuoden 2019 kouluterveyskyselyssä selvitettiin hengästyttävän liikunnan määrää tunteina viikossa, kun taas tutkimuksessamme selvitettiin liikuntakertojen määrää viikoittain. Etelä-Karjalan alueella kouluterveyskyselyyn vastasi 1695 oppilasta, josta poikia 833 ja tyttöjä 858. Tutkimuksessamme vastanneista oppilaista 27% (n=49) harrasti päivittäin hengästyttävää liikuntaa, joista tyttöjä oli 18 ja poikia 31.

Molemmissa tutkimuksissa käy ilmi, että poikien hengästyttävän liikunnan määrä viikoittain on suurempi kuin tyttöillä. Kuitenkin liikkumattomista nuorista poikien osuus oli myös suurempi sekä meidän tutkimuksessa, että vuoden 2019 kouluterveyskyselyssä.

Sukupuolesta tai luokka-asteesta riippumatta eniten vastaajat liikkuvat hengästyttävää liikuntaa 3-4 kertaa viikossa. Kouluterveyskyselyssä oppilaiden yleisin vastaus oli hengästyttävää liikuntaa 2-3 tuntia viikossa. Näin huomataan, että tuntimäärät ja kerrat vastaavat toisiaan.

Perheen kanssa yhdessä liikkuminen vähenee, kun nuorelle tulee ikää lisää. Tämä tuli ilmi myös tutkimustuloksissa. Tyttöjen kohdalla 7-9 luokkalaisten vastauksista käy ilmi, että liikkuminen perheen kanssa vähenee, kun ikää tulee lisää.

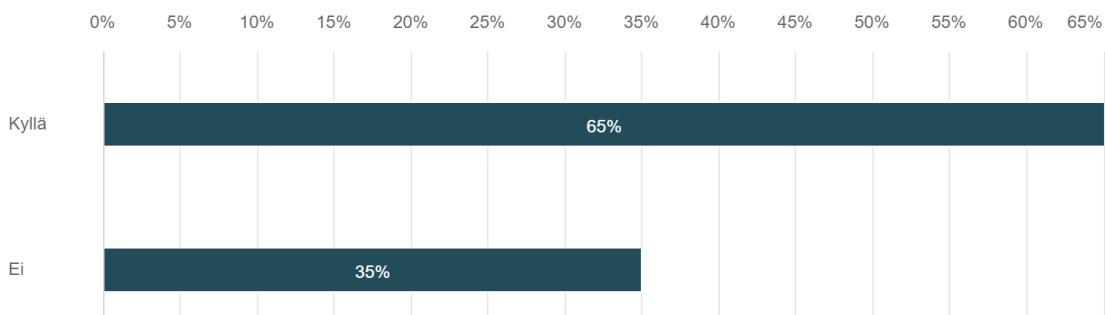
Poikien kohdalla yhtä radikaalia muutosta ei ole. Suurin ero oli 7-9 luokkalaisten poikien kohdalla, mitä enemmän tuli ikää lisää sitä enemmän perheen kanssa liikuttiin.

Oppilaat kokevat luokka-asteesta tai sukupuolesta riippumatta, että vanhemmat tukevat heidän liikuntaharrastustaan. Perheen merkitys liikuntatottumusten omaksumisessa ja niiden kehittymisessä on suuri, tämä tulee ilmi useassa tutkimuksessa ja tukee myös oman tutkimuksemme tulosta.

Kavereiden valinnoilla ei ole tutkimuksen mukaan suuria vaikutuksia oppilaiden liikuntakäyttäytymiseen. 9-luokkalaisten poikien kohdalla kuitenkin näkyy selkeästi kavereiden valintojen vaikutus liikkumiseen.

## 9.2 Ravitsemuskäyttäytymiseen vaikuttavat tekijät

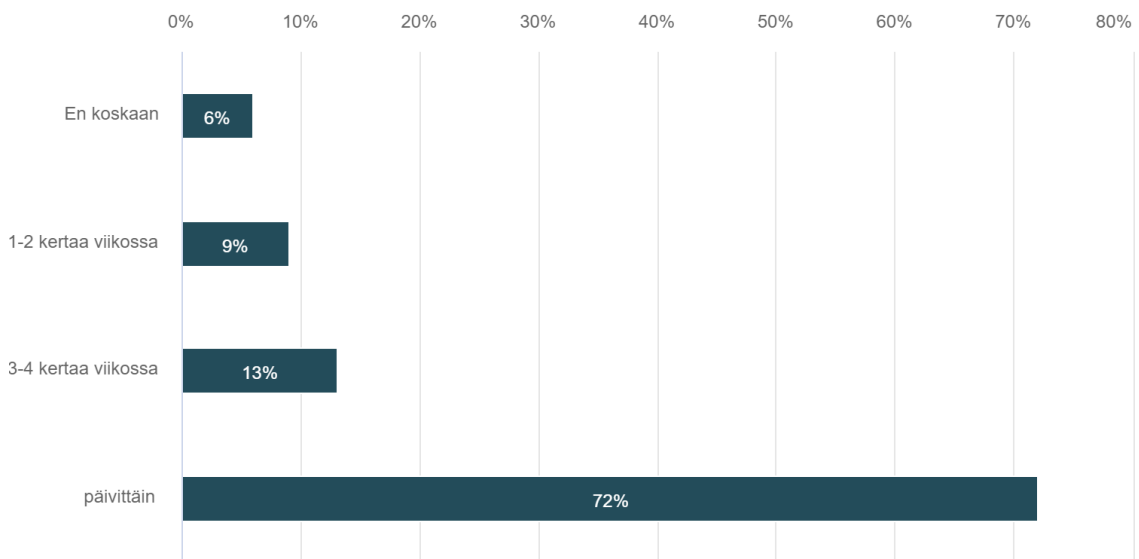
8-9 luokkalaisista oppilaista 177 vastasi kysymykseen ”Syötkö aamupalan päivittäin?” 62% (n=110) vastanneista syö aamupalan päivittäin. Kouluterveyskyselyssä kysytään kouluviikon aikana syötyjen aamupalojen määrää ja 59,4 vastanneista syö aamupalan kouluviikon aikana. Näin voidaan huomata, että tulokset ovat yhdenmukaisia, aamiaisen on päivän tärkein ateria ja on hyvä huomata, että oppilaat syövät aamiaisen. Kuvassa kuusi esitetään 8-9 luokkalaisten päivittäinen aamiaisen syönti viikon aikana.



Kuva 6. Päivittäinen aamiaisen syönti

Koululounas tarjotaan jokaiselle oppilaalle päivittäin ja ruoka on ravitsemussuositusten mukaista ja maksutonta. Meidän tutkimuksessa sekä vuoden 2019 tehdyn kouluterveyskyselyn mukaan 8-9 luokkalaisista oppilaista suurin osa syö koululounaan päivittäin.

Koko koulun osuus vastanneista on 312 oppilasta, joista 72% (n=226) syö koululounaan päivittäin. Vastaaajista 6% (n=18) jättää koululounaan kokonaan syömättä. On positiivista huomata, että suurin osa oppilaista syö ravitsemussuositusten mukaista ruokaa vähintään kerran päivässä. Kouluruoka koettiin kyselyn mukaan myös maittavaksi. Suurimmat erot tulivat 8-9 luokkalaisten poikien kohdalla, joista valtaosa oli sitä mieltä, että kouluruoka ei ole maittavaa. Koulun oppilaille kasvikset ja vihannekset maistuvat hyvin, vastaaajista 82% (n=256) syö kasviksia aterioiden yhteydessä. Kuvassa seitsemän esitetään kuinka usein oppilaat syövät koululounaan.



Kuva 7. Koululounaan syönti päivittäin

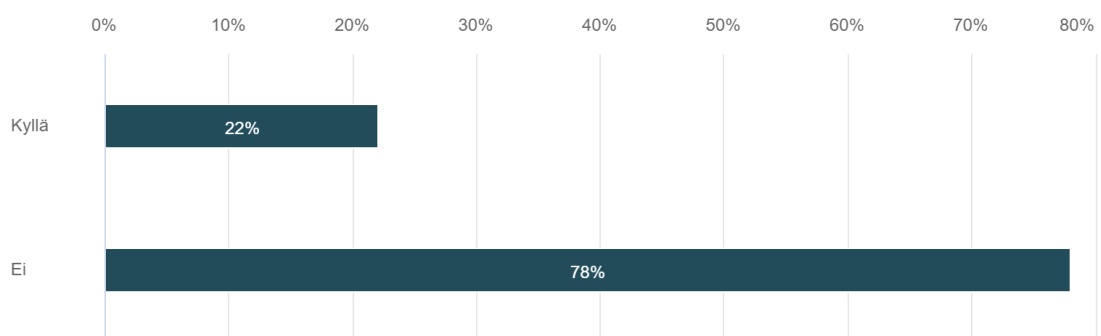
Energiajuomien säännöllinen käyttö on terveydelle haitallista. Kyselyn tulosten energijuomien käyttö lisääntyy iän myötä. 7-luokkalaisten käyttävät vähemmän energijuomia, kun 9-luokkalaisten, mutta selkeä ero on havaittavissa tyttöjen ja poikien välillä. Pojat juovat selkeästi enemmän energijuomia, kuin tytöt. Vuoden 2019 kouluterveyskyselyn tuloksia energijuomien käytöstä ei ollut, kuitenkin vuoden 2017 tutkimus osoittaa, että pojat käyttävät tyttöjä enemmän energijuomia.

Perheen merkitys ruokailutottumusten rakentumisessa on suuri, kyselytutkimuksen mukaan valtaosa oppilaista syö yhdessä perheen kanssa lähes päivittäin. Poikien kohdalla perheen kanssa päivittäinen yhdessä syöminen on kuitenkin



yleisempää, kuin tytöillä. Tähän kuitenkin vaikuttaa varmasti oppilaiden kohdalla harrastukset sekä kaverisuhteet ja vanhempien kohdalla työaikataulut.

Kavereiden merkitys oppilaiden ruokailutottumuksiin on tutkimuksen mukaan hyvin pieni. Kysymykseen vastaajien kokonaismäärä oli 313, 78% (n=245) vastasi ettei kavereiden valinnoilla ole vaikutusta omaan ruokailukäyttäytymiseen. Kuvassa kahdeksan esitetään vaikuttaako kavereiden valinnat ruokailukäyttäytymiseen. On hyvä huomata, että kysymykseen ”kyllä” vastanneiden osuus on suhteellisen pieni, joten voidaan tulkita, että oppilaat ovat itse tietoisia ja vastuussa omista valinnoista.



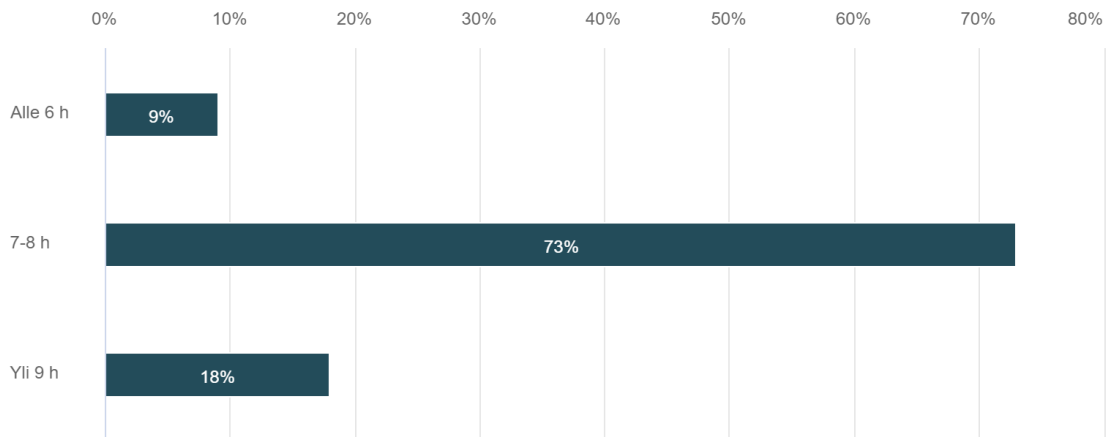
Kuva 8. Kavereiden vaikutus ruokailukäyttäytymiseen

### 9.3 Nuorten tyytyväisyys omaan terveydentilaansa

Sammonlahden yläkoulun oppilaista 9-luokkalaiset pojat olivat selkeästi tyytyväisimpiä omaan terveydentilaansa. Vastaajien kokonaismäärä oli 37 ja kaikki heistä vastasi olevansa tyytyväisiä omaan terveydentilaansa. Pääasiallisesti kuitenkin kaikki nuoret olivat tyytyväisiä omaan terveydentilaansa. Kaikkiaan kysymykseen vastasi 313 oppilasta, yksi jätti vastaamatta. Kyllä vastauksia oli 82% (n=257). Näin voidaan todeta, että oppilaat ovat tyytyväisiä omaan terveydentilaansa.

Unen määrä vaikuttaa olennaisesti päivittäiseen jaksamiseen. Kyselyyn vastasi 312 oppilasta ja kaksi jätti vastaamatta. Mielestään riittävästi nukkui 72% (n=226) koulun oppilaista. 9-luokkalaisten tyttöjen ja poikien välillä oli selkeä ero. 9-luokkalaisista tytöistä kyselyyn vastasi 41, joista 54% (n=22) koki nukkuvansa riittävästi. Kyselyyn vastasi 37, 9-luokkalaista poikaa heistä 81% (n=30) vastanneista koki nukkuvansa riittävästi. Muiden luokkien välillä hajonta ei ollut merkittävää.

Kysymykseen ”Kuinka monta tuntia nuket yössä” vastasi 314 oppilasta. 73% (n=231) vastanneista nukkuu 7-8h yössä. Tämä jää kuitenkin hieman suositusten alle (8-10h). Luokkien tai sukupuolen välillä ei tullut ilmi suuria eroavaisuuksia. Kuvassa yhdeksän tulee esille, kuinka monta tuntia koulun oppilaat nukkuvat yössä.



Kuva 9. Unen määrä

## 10 Pohdinta

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää Sammonlahden yläkoulun oppilaiden terveys- ja liikuntakäyttäytymistä. Liikunnalla, ravitsemuksella ja riittävällä unen määrällä on suuri vaikutus kasvuun, kehitykselle ja oppimiselle. Kyselyyn vastasi yhteensä 314 oppilasta, mutta jokaiseen kysymykseen eivät kaikki oppilaat vastanneet. Seuraavissa kappaleissa pohditaan tutkimuksen tuloksia, opinnäytetyöprosessia sekä eettisyyttä ja luotettavuutta. Yhteistyö koulun kanssa, jonne opinnäytetyö toteutettiin, sujui hyvin ja asiallisesti. Yhteydenpito hoidettiin sähköpostilla. Ohjaus oppilaitoksen puolelta oli hyvää kaikissa opinnäytetyön vaiheissa.

Tutkimuksen eettisyys on kaiken tieteellisen toiminnan ydin. Osallistumisen vapaaehtoisuus ja mahdollisuus kieltäytyä tutkimuksesta on turvattava kaikessa tutkimustoiminnassa. (Kankkunen ym. 2013,211,218.219.) Kyselyyn osallistuminen ja siihen vastaaminen oli kaikille vapaaehtoista. Vanhemmille lähetettävässä saattekirjeessä painotettiin vastaamisen vapaaehtoisuutta.

Anonymiteetti on keskeinen huomioitava asia tutkimustyössä (Kankkunen ym. 2013, 221). Tämä toteutui kyselytutkimuksessamme täysin, eikä kukaan vastaajista ole tunnistettavissa. Vastaaajien määrä oli suuri ja tämä myös vahvisti anonymiteettiä. Aineisto kerättiin Webropol-alustalle ja vastaukset tallentuivat salasanojen taakse. Tutkimustulosten tarkastelussa noudatimme rehellisyyttä ja huolellisuutta. Validiteetti, eli pätevyys toteutui tutkimuksessamme, sillä tutkimuslomake oli esitestattu ja antoi vastaukset tutkimuskysymyksiin.

## **10.1 Tulosten tarkastelu**

Kyselyyn vastanneista koulun oppilaista yli puolet harrastaa liikuntaa jossain seurassa ja perheet tukevat harrastamista. Hakanen ym (2018) tuovat tutkimuksessaan esille, että perheen yhdessä liikkuminen vaikuttaa nuoren liikuntakäyttäytymiseen. Vertasimme tuloksia tuoreimpaan kouluterveyskyselyyn, jonka kanssa saamamme tulokset olivat yhteneviä. Kyselyiden kesken vastaukset eivät olleet suoraan verrattavissa, sillä omassa kyselyssämme selvitimme kertamääriä, kun taas kouluterveyskyselyssä tuntimääriä. Pohdimme olisiko kysymys omassa kyselyssämme pitänyt muotoilla toisin, jolloin vastaukset olisivat olleet suoraan verrattavissa. Tutkimuksemme mukaan valtaosa oppilaista liikkuu liikuntasuositukseen nähden riittävästi 1 - 2 tuntia päivässä. Voiko koulun liikuntapainotteinen luokka ja urheiluakatemia vaikuttaa siihen, että tulokset olivat positiivisia?

Tutkimuksemme ravitsemukseen liittyvissä kysymyksissä oli useampi vertailtava kysymys kouluterveyskyselyn kanssa. Näin saimme ravitsemuksesta kattavammin vertailukelpoista materiaalia. Tutkimustuloksemme osoittavat, että Sammonlahden yläkoulun oppilaat syövät terveellisesti ja näin voimme tulkita, että oppilaat ovat tietoisia terveellisen ruoan vaikutuksista hyvinvointiin.

Molemmissa tutkimuksissa, omassamme sekä kouluterveyskyselyssä (THL 2019) tulee ilmi, että valtaosa oppilaista syö koululounaan päivittäin. Positiivista on huomata, että valtaosa syö terveellisen koululounaan. Kyselyssämme ei käy ilmi miksi 86 oppilasta jättää koululounaan syömättä ja korvaavatko he jotenkin koululounaan esimerkiksi käymällä syömässä toisaalla tai hakevatko he kaupasta jotain syötävää.

Valtaosa oppilaista syö kasviksia aterioiden yhteydessä, tähän varmasti vaikuttaa koululounaalla tarjolla olevat tuoreet lisukkeet. Hedelmien syönti oli vähäisempää ja tähän vaikuttaa varmasti, onko hedelmiä tarjolla kotona. Jos tuoreita kasviksia ja hedelmiä ei ole koteissa päivittäin tarjolla, voi lapsen ja nuoren olla vaikea tottua niiden syömiseen (Vikstedt ym. 2012). Toki koulussakin silloin tällöin on hedelmiä tarjolla lounaan yhteydessä, mutta harvemmin. Energiajuomien käyttö lisääntyi iän myötä erityisesti pojilla. Energiajuomien helppo saatavuus ja nuoren kapinointi voivat vaikuttaa niiden käyttöön. On kiinnostavaa erityistä huomiota virvoitus- ja energiajuomien käytön vähentämiseen ja huolehdittava siitä, ettei niitä saa ainakaan koulusta (Vikstedt ym. 2012.) Nuorelle ryhmään tai porukkaan kuuluminen on tärkeä asia ja myös ryhmäpaine voi vaikuttaa energiajuomien juomiseen. Nuori tietää, että energiajuomien juominen on haitallista ja joissain perheissä jopa kiellettyä, tämä voi houkuttaa ostamaan juoman ja näin kokeilemaan rajojaan.

Ravitsemus, liikunta ja uni vaikuttavat kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Kyselyyn vastanneet oppilaat kokivat terveydentilansa hyväksi, näin voidaan päätellä myös muista kyselyn tuloksista. Kyselyyn vastanneista oppilaista valtaosa söi, liikkui ja nukkui riittävästi.

Pajunen ym. (2012) ja Hakanen ym. (2018) toteavat tutkimuksissaan, että perheiden sosioekonomisella tilanteella on suuri merkitys oppilaiden ravitsemus- ja liikuntakäyttäytymiseen. Kyselyssämme ei selvitetty perheiden sosioekonomista taustaa, joten siltä osin emme saaneet tämän vaikutuksia tutkimustuloksiin. Kavereiden merkitys ravitsemus- ja liikuntakäyttäytymiseen on hyvin pieni.

## **10.2 Tulosten hyödyntäminen**

Saatuja tuloksia voidaan hyödyntää koululla liikunta- ja terveystiedon tunneilla. Tulokset havainnollistavat oppilaille ja koulun henkilökunnalle yläkouluikäisten nuorten tämänhetkistä terveystilaa ravitsemuksen ja liikunnan osalta. Saatujen tulosten pohjalta koululla voidaan yhdessä oppilaiden kanssa pohtia omien valintojen vaikutuksia terveystilaa ravitsemukseen. Tarkennetuilla avoimilla kysymyksillä voidaan selvittää tarkempia syitä oppilaiden valinnoille omaa terveystilaa ravitsemuksesta kohtaan, tätä voitaisiin selvittää jatkotutkimuksessa.

## Lähteet

Aalberg, V. & Siimes, M. 1999. Lapsesta aikuiseksi, nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

Evira. Terveyttä ruoasta. Suomalaiset ravitsemussuositukset. 2014.  
[https://www.evira.fi/globalassets/vrn/pdf/ravitsemussuositukset\\_terveytta-ruoasta\\_2014\\_fi\\_web\\_v4.pdf](https://www.evira.fi/globalassets/vrn/pdf/ravitsemussuositukset_terveytta-ruoasta_2014_fi_web_v4.pdf). Luettu 10.10.2018

Hakanen, T. Myllyniemi, S. Salasuo, M. 2018. Oikeus liikkua. Lasten- ja nuorten vapaa-aika tutkimus.  
[https://tietoanurista.fi/wp-content/uploads/2019/02/Lasten-ja-nuorten-vapaa-aikatutkimus-Oikeus-liikkua.-Verkojulkaisu.pdf?fbclid=IwAR3iNVw4rmgwBeBHVJAQPvGN\\_iPK3NbX-KGDZUud58S0xAkUm9TLZ1kZVDxo](https://tietoanurista.fi/wp-content/uploads/2019/02/Lasten-ja-nuorten-vapaa-aikatutkimus-Oikeus-liikkua.-Verkojulkaisu.pdf?fbclid=IwAR3iNVw4rmgwBeBHVJAQPvGN_iPK3NbX-KGDZUud58S0xAkUm9TLZ1kZVDxo) Luettu 21.10.2019

Halme, N. Hedman, L. Ikonen, R. & Rajala, R. Lasten ja nuorten hyvinvointi. THL. 2017  
[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136748/URN\\_ISBN\\_978-952-343-115-7.pdf?sequence=1&amp%3BisAllowed=y&fbclid=IwAR3kONWlruKK-mPhoO4mELchVhadcoqe4bp0BxQKyNuvl0VK3BsfMJ\\_EX\\_kY](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136748/URN_ISBN_978-952-343-115-7.pdf?sequence=1&amp%3BisAllowed=y&fbclid=IwAR3kONWlruKK-mPhoO4mELchVhadcoqe4bp0BxQKyNuvl0VK3BsfMJ_EX_kY) Luettu 21.10.2019

Heikkilä T. 2014. Tilastollinen tutkimus. Helsinki: Edita.

Kankkunen, P. Vehviläinen-Julkunen, K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Kokko, S. Hämylä, R. Husu, P. Villberg, J. Jussila, A-M. Mehtälä, A. Tynjälä, J. & Vasankari, T. 2016. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa  
[http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/438/LIITU\\_2016.pdf](http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/438/LIITU_2016.pdf) Luettu 5.10.2018

Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. 2016.  
[http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/438/LIITU\\_2016.pdf](http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/438/LIITU_2016.pdf). Luettu 5.10.2018

Lagström, H. Pösö, T. Rutanen, N. Vehkalahti, K. 2010. Lasten ja nuorten tutkimuksen etiikka. Helsinki: Nuorisotutkimusseura Oy.

Mure, K. Konu, A. Kivimäki, H. Koivisto, A-M. & Joronen, K. 2014. Perheateriöinnin yhteys 8.- ja 9.- luokkalaisten päihteiden käyttöön. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 51, 88-100  
<https://journal.fi/sla/article/view/47239> Luettu 21.10.2019

Nuorten hyvinvointikertomus. Elämä ja terveys. Riittävä lepo – nuoren nukkuminen  
<https://www.nuortenhyvinvointikertomus.fi/kokemustieto/elama-ja-terveys/riitava-lepo-nuoren-nukkuminen> Luettu 21.10.2019

Opinnäytetöiden eettiset suositukset

<http://www.arena.fi/julkaisut/raportit/opinnaytetoiden-eettiset-suositukset/?fbclid=IwAR3kMclbAP1Iz3O5zMC80ZHKIn-QOaEJ1zKDsGtXImO8Przn3MyefPeKKdMo> Luettu 10.12.2018

Pajunen, T. Lehto, R. Ovaskainen, M-L. Tapanainen, H. Hoppu, U. & Roos, E. Vanhempien koulutuksen ja perherakenteen yhteys yläkoululaisten ravinnonsaantiin ja ruoankäyttöön. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti, 49. <https://journal.fi/sla/article/view/7058> Luettu 21.10.2019

Partonen, T. 2017 Aikaista maltilla nukkumaanmenoa. Duodecim terveyskirjasto [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=lis00105&p\\_hakusana=lapsen%20ja%20nuoren%20uni&fbclid=IwAR3BcoZcV3xpUCyH-MhBXZ6EeDgWjKiDqW5m-KZqi6q0PI9F-lzCNOHqpc8k](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=lis00105&p_hakusana=lapsen%20ja%20nuoren%20uni&fbclid=IwAR3BcoZcV3xpUCyH-MhBXZ6EeDgWjKiDqW5m-KZqi6q0PI9F-lzCNOHqpc8k) Luettu 21.10.2019

Ruokavirasto. Koululaiset.

<https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/koululaiset/> Luettu 21.10.2019

Suomen mielenterveys Ry. Riittävä uni

<https://mieli.fi/fi/kehitt%C3%A4mistoiminta/mielenterveysosaaminen/nuoren-mielen-ensiapu/riitt%C3%A4v%C3%A4-uni> Luettu 21.10.2019

Sairaanhoitajan eettiset ohjeet

<https://sairaanhoitajat.fi/jasenpalvelut/ammattillinen-kehittyminen/sairaanhoitajan-eettiset-ohjeet/?fbclid=IwAR3kMclbAP1Iz3O5zMC80ZHKIn-QOaEJ1zKDsGtXImO8Przn3MyefPeKKdMo> Luettu 10.12.2018

Tammelin, T, Aira, A-L. Kulmala, J. Kallio, J. Kantomaa, M. & Valtonen, M. 2014. Suomen lääkirilehti 69, 1871-1876. Suomalaislasten fyysinen aktiivisuus- tavoitteena vähemmän istumista ja enemmän liikuntaa

<https://www-laakarilehti-fi.ezproxy.saimia.fi/pdf/2014/SLL252014-1871.pdf?fbclid=IwAR3BS7siXHFGsqso5-DHSHLk6BejgH-GUy23qJMHPzpJXbjXI7WFpBjkFn6M> Luettu 21.10.2019

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

[http://epublications.uef.fi/pub/urn\\_isbn\\_978-952-61-1954-0/urn\\_isbn\\_978-952-61-1954-0.pdf?fbclid=IwAR0TKUF7yVpyjSozU2IWpM6eqb5w9rS97Rm-NdzfC-DOOfxI9A2Pbv6yPgaE](http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-1954-0/urn_isbn_978-952-61-1954-0.pdf?fbclid=IwAR0TKUF7yVpyjSozU2IWpM6eqb5w9rS97Rm-NdzfC-DOOfxI9A2Pbv6yPgaE) Luettu 21.10.2019

Terveyskirjasto. Terveyskäyttäytyminen. Duodecim. 2019

[https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=Ilt03441&fbclid=IwAR08F9dsc3giH7m0lp210217D\\_gLD-Zqb2mXNeLEdSmspu47sOfUYXLPKu3o](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=Ilt03441&fbclid=IwAR08F9dsc3giH7m0lp210217D_gLD-Zqb2mXNeLEdSmspu47sOfUYXLPKu3o) Luettu 21.10.2019

Terveyskylä. Ravitseemus

[https://www.terveyskyla.fi/nuortentalo/el%C3%A4m%C3%A4ni/arjen-sujuminen/ravitseemus?fbclid=IwAR2KaaaCILI9cyJ1a\\_ji54rOnQnx46pQCitLIWVC-MEeSv3gyCV3nQ5aXq4](https://www.terveyskyla.fi/nuortentalo/el%C3%A4m%C3%A4ni/arjen-sujuminen/ravitseemus?fbclid=IwAR2KaaaCILI9cyJ1a_ji54rOnQnx46pQCitLIWVC-MEeSv3gyCV3nQ5aXq4) Luettu 21.10.2019

THL. 2018 Ravitseemus.

<https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitseemus/ravitseemus> Luettu 5.10.2018

THL. 2015 Liikunta. Liikkuvasta nuoresta terveeksi ja liikkuvaksi aikuiseksi.

<https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/elintavat/liikunta> Luettu 5.10.2018

THL. Fyysinen aktiivisuus 2015.

<https://thl.fi/fi/web/lastenneuvolakasikirja/ohjeet-ja-tukimateriaali/menetelmat/hyvinvointi-ja-terveystottumukset/fyysinen-aktiivisuus> Luettu 5.10.2018

THL. Elintavat ja ravitseemus. Kouluikäiset. 2018

<https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitseemus/ravitseemus/suomalaisten-ravitseemus-ja-ruokailu/kouluikaiset> Luettu 10.10.2018

THL. Elintavat 2019

<https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/elintavat?fbclid=IwAR0Jyalh2Jp-FWA5oCyjJVZng-qDtoUJx8rc6LqV2Z0td90RAoqzeY2tVpnQ> Luettu 21.10.2019

THL. Hyvinvointi 2019

<https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi> Luettu 21.10.2019

THL. Nuoruuden kehitys 2019

<https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/nuorten-mielenterveyshairiot?fbclid=IwAR1xsmiadRH-McYBH4hZ6eJYb0I5KNafYIAQLzRbS9pdUp-PifF8FbZ-F4Ac> Luettu 21.10.2019

THL. 2019. Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille. Punamusta Oy

[http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137459/URN\\_ISBN\\_978-952-343-254-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y&fbclid=IwAR0rc2wVCn5DrwGY-CuTkSMdQM7Q9JRbl2blNiudiGsK7nzyhgpsuoxBN6sM](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137459/URN_ISBN_978-952-343-254-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y&fbclid=IwAR0rc2wVCn5DrwGY-CuTkSMdQM7Q9JRbl2blNiudiGsK7nzyhgpsuoxBN6sM) Luettu 21.10.2019

THL. 2019. Elintavat ja ravitseemus. Kouluikäiset.

<https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitseemus/ravitseemus/suomalaisten-ravitseemus-ja-ruokailu/kouluikaiset?fbclid=IwAR2mO5IVy-jqKMsQScPovngiCp7engRT2zL0v80IKKBBIQRClzePeemtQSdA> Luettu 21.10.2019

THL. 2019. Elintavat ja ravitsemus. Energiajuomat  
[https://thl.fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/ravitsemus-ja-terveys/energiajuomat?fbclid=IwAR1E7dr-1LVwcyIQ-HmoOQc81XuV\\_ORSi1lvkQpRvUjxBsx58i3xCZIDnc9c](https://thl.fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/ravitsemus-ja-terveys/energiajuomat?fbclid=IwAR1E7dr-1LVwcyIQ-HmoOQc81XuV_ORSi1lvkQpRvUjxBsx58i3xCZIDnc9c) Luettu 21.10.2019

Tervekoululainen. Unen tarve ja unen puutteen merkitykset.  
<https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/lepo-ja-uni/unen-tarve/Luettu>  
21.10.2019

UKK-instituutti 2018. Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden suositukset.  
[http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikunnan-suositukset/muut-liikuntasuositukset/lasten\\_ja\\_nuorten\\_liikuntasuositukset?fbclid=IwAR0Tr67y8mKHjBEN6w1Rh0oMajfYsMldFS\\_-PGG-dia6U2i7H\\_OisFJBBq4w](http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikunnan-suositukset/muut-liikuntasuositukset/lasten_ja_nuorten_liikuntasuositukset?fbclid=IwAR0Tr67y8mKHjBEN6w1Rh0oMajfYsMldFS_-PGG-dia6U2i7H_OisFJBBq4w) Luettu 10.12.2018

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2017. Syödään ja opitaan yhdessä -koulu-ruokailusuositus. THL  
[http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131834/Syo%c2%a6%c3%aada%c2%a6%c3%aaa%c2%a6%c3%aan\\_ja\\_opitaan\\_yhdessa%c2%a6%c3%aa\\_korjattu\\_5.2017\\_WEB.pdf?sequence=1&isAllowed=y&fbclid=IwAR1Nu2crMm4UkQLgRmVN1yPW-Ed950xf8KSbR5e0yTU8tYymJluR99pfuw4](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131834/Syo%c2%a6%c3%aada%c2%a6%c3%aaa%c2%a6%c3%aan_ja_opitaan_yhdessa%c2%a6%c3%aa_korjattu_5.2017_WEB.pdf?sequence=1&isAllowed=y&fbclid=IwAR1Nu2crMm4UkQLgRmVN1yPW-Ed950xf8KSbR5e0yTU8tYymJluR99pfuw4) Luettu 22.10.2019

Vellonen, M. 2013 Nuorten ruutuaika ja siihen yhteydessä olevat terveydelliset tekijät. Tampereen yliopisto. Pro gradu tutkielma  
<https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/94498/GRADU-1383037554.pdf?sequence=1&fbclid=IwAR1AjDqGeVHXYq4VcMI06k421EMqB1Vkr9RYskxC-meLS-946ZCTuQt9BvMI> Luettu 21.10.2019

Vikstedt, T. Raulio, S. Puusniekka, R. & Prättälä, R. 2012. Suomalaisnuorten kouluikäinen ateriointi. Ruokapalveluiden seurantaraportti 5. THL  
[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90852/URN\\_ISBN\\_978-952-245-620-5.pdf?sequence=1&fbclid=IwAR2PtV0Mgs8SniS6AEyyj-KWlwmTqK7pD9hPArYb9o-4vMXW0ccQu0zJNTWk](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90852/URN_ISBN_978-952-245-620-5.pdf?sequence=1&fbclid=IwAR2PtV0Mgs8SniS6AEyyj-KWlwmTqK7pD9hPArYb9o-4vMXW0ccQu0zJNTWk) Luettu 21.10.2019

World Health organization. 2018  
<https://www.who.int/about/who-we-are/frequently-asked-questions> Luettu 21.10.2019



## Liite1 Kyselylomake

### Terveyskysely

Vastaa alla olevaan kyselyyn valitsemalla mielestäsi sopivin vaihtoehto.

1. Sukupuoli

- Tyttö
- Poika

2. Luokka

- 7lk
- 8lk
- 9lk

3. Nukutko mielestäsi riittävästi?

- Kyllä
- Ei

4. Kuinka monta tuntia nukut yössä?

- Alle 6h
- 7-8h
- Yli 9h

5. Syötkö aamupalan päivittäin?

- Kyllä
- Ei

6. Jos et syö aamupalaa päivittäin, kuinka monta kertaa viikossa syöt sen?

- En koskaan
- 1-2 aamuna viikossa
- 3-4 aamuna viikossa

7. Kuinka usein syöt koululounaan?

- En koskaan
- 1-2 kertaa viikossa
- 3-4 kertaa viikossa
- Päivittäin

8. Mitä juot ruoan kanssa?

- Maito
- Piimä
- Kauramaito/soijamaito
- Vesi

9. Koetko kouluruoan maittavaksi?

- Kyllä
- Ei

10. Syötkö kasviksia aterioiden yhteydessä?

- Kyllä
- Ei

11. Kuinka usein syöt hedelmiä?

- En koskaan
- 1-2 kertaa viikossa
- 3-4 kertaa viikossa
- Päivittäin

12. Kuinka usein syöt makeisia

- En koskaan
- 1-2 kertaa viikossa
- 3-4 kertaa viikossa
- Päivittäin

13. Kuinka usein juot sokeripitoisia juomia (limsat ja mehut)

- En koskaan
- 1-2 kertaa viikossa
- 3-4 kertaa viikossa
- Päivittäin

14. Kuinka usein juot energiajuomia?

- En koskaan
- 1-2 kertaa viikossa
- 3-4 kertaa viikossa
- Päivittäin

15. Kuinka usein syötte perheen kanssa yhdessä?

- En koskaan
- 1-2 kertaa viikossa
- 3-4 kertaa viikossa
- Päivittäin

16. Vaikuttavatko kavereiden valinnat omaan ruokailukäyttäytymiseesi?

- Kyllä
- Ei

17. Harrastatko liikuntaa seurassa tai muussa sellaisessa?

- Kyllä
- Ei

18. Kuinka usein liikut, niin että hengästyit tai hikoilet?

- En koskaan
- 1-2 kertaa viikossa
- 3-4 kertaa viikossa
- Päivittäin

19. Tukeeko perheesi liikuntaharrastustasi?

- Kyllä
- Ei

20. Liikutko yhdessä perheen kanssa?

Kyllä

Ei

21. Vaikuttavatko kavereiden valinnat omaan liikuntakäyttämiseesi?

Kyllä

Ei

22. Oletko tyytyväinen omaan terveydentilaasi?

Kyllä

En

Kiitos vastauksistasi ja mukavaa syksyn alkua!

## **Liite 2 Suostumuslomake vanhemmille**

Hei,

Olemme sairaanhoitajaopiskelijat Kati Miettinen ja Satu Vaateri.

Toteutamme koulussa opinnäytetyön yläkouluikäisen terveystäytymisestä kyselytutkimuksena.

Opinnäytetyön tarkoituksena on kartoittaa tilastollisin menetelmin yläkouluikäisten terveystäytymistä ravitsemuksen ja liikunnan näkökulmasta.

Kyselyyn vastaaminen tapahtuu verkossa kyselyalustalla, jonne nuori saa linkin opettajan välityksellä. Nuori vastaa nimettömästi kyselyn kysymyksiin ravitsemuksesta ja liikunnasta. Vastaaminen on täysin vapaaehtoista ja mikäli ette halua nuoren osallistuvan kyselyyn, voitte olla siitä yhteydessä meihin.

[Kati.miettinen@student.saimia.fi](mailto:Kati.miettinen@student.saimia.fi)

[Satu.vaateri@student.saimia.fi](mailto:Satu.vaateri@student.saimia.fi)

### Liite 3 Saatekirje



### Saatekirje

Sosiaali- ja terveysala

Hei,

Olemme sairaanhoitajaopiskelijat Kati Miettinen ja Satu Vaateri Saimaan Ammattikorkeakoulusta. Opinnäytetyömme käsittelee yläkouluikäisen nuorten terveyskäyttäytymistä liikunnan ja ravitsemuksen osalta. Tutkimus toteutetaan kyselyllä (Webropol-alustalla).

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää nuorten liikunta- ja ravitsemuskäyttäytymistä ja verrata saatuja tuloksia kouluterveyskyselyyn (2019) ja vertaamaan liikunta- ja terveyskäyttäytymistä eri ikäryhmien välillä. Tämä saatu tieto voidaan välittää opettajille, oppilaille sekä lasten vanhemmille tietopaketin muodossa.

Osallistuminen kyselyyn on vapaaehtoista ja kyselyyn vastanneiden nimettömyys säilytetään ja tutkimustuloksia käsitellään luottamuksellisesti.

Kysely toteutetaan syyskuun aikana ja valmis aineisto toimitetaan koululle joulukuussa.

Mikäli kysymyksiä tutkimukseen liittyen herää, voitte olla yhteydessä sähköpostitse meihin.

[Kati.Miettinen@student.saimia.fi](mailto:Kati.Miettinen@student.saimia.fi) ja [Satu.Vaateri@student.saimia.fi](mailto:Satu.Vaateri@student.saimia.fi)

Kiitoksin

Kati ja Satu