

---

# TERVEELLISEMPI VÄLIPALA

Savonia-ammattikorkeakoulun opiskelijoiden välipalakäyttäytyminen

---

Jenni Hukkanen

Opinnäytetyö

Ammattikorkeakoulututkinto





Koulutusala Matkailu-, ravitsemis- ja talousala	
Koulutusohjelma Hotelli- ja ravintola-alan koulutusohjelma	
Työn tekijä(t) Jenni Hukkanen	
Työn nimi Terveellisempi välipala – Savonia ammattikorkeakoulun opiskelijoiden välipalakäyttäytyminen	
Päiväys 9.5.2011	Sivumäärä/Liitteet 41/1
Ohjaaja(t) Mari Vartiainen	
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t) Sodexo	
<p>Tiivistelmä</p> <p>Opinnäytetyössä selvitettiin Savonia ammattikorkeakoulun opiskelijoiden välipalakäyttäytymistä. Tavoitteena oli selvittää mitä välipaloja opiskelijat syövät ja kuinka usein. Lisäksi tavoitteena oli saada Sodexon tietoon välipalatuotteet, joita opiskelijat haluaisivat lounasravintoloihin tarjolle sekä mahdollisia Sodexon aukiolo toivomuksia opiskelijoilta.</p> <p>Tutkimus suoritettiin standardoidulla kyselytutkimuksella eli survey-tutkimuksella syksyllä 2010. Aineisto koottiin luomalla kyselylomake sähköistä kyselyjärjestelmää (Typala) hyödyntäen. Kysely lähetettiin sähköpostin liitetiedostona kaikille Opistotien ja Sairaalakadun kampuksen opiskelijoille. Saatu aineisto käsiteltiin tilastollisesti SPSS -tilastointiohjelman ja Excelin avulla. Vastauksia saatiin yhteensä 664 kappaletta. Tutkimukseen osallistuneet koulutusalat olivat matkailu ja ravitsemisala (n=93), sosiaali- ja terveysala (n=290), liiketaloudenala (n=83) ja tekniikanala (n=198).</p> <p>Teoriaosuudessa selvitetään mitä nuorelle aikuiselle suositellaan välipalaksi ravitsemuksellisesta näkökulmasta, jotta oppiminen olisi tehokasta ja ravintoarvot kohdallaan. Lisäksi selvitetään korkeakouluopiskelijoiden lounasruokailuun liittyviä seikkoja ja säännöllisen ateriarhythmin tärkeyttä.</p> <p>Opinnäytetyö on määrällinen eli kvantitatiivinen tutkimus, jossa keskeisintä on suuri ja edustava otoskoko sekä sen soveltuvuus tilastolliseen analysointiin. Lisäksi opinnäytetyössä on käytetty laadullista eli kvalitatiivista tutkimusta, joka auttaa selvittämään tutkimuskohteen käyttäytymisen ja päätösten syitä. Näin päästään pintaa syvemmälle ja voidaan paremmin ymmärtää vastaajan valintaperusteita.</p> <p>Vastaajista 49,5 % syö välipalaa ja 6,2 % ei syö ollenkaan välipalaa, loput 44,3 % syö välipalaa harvoin. Selkeästi suosituin välipala oli kahvi (70 % vastaajista) ja toiseksi suosituin välipala oli hedelmät (58 % vastaajista). Suklaata käytti 21 % vastaajista ja makeisia 18 % vastaajista. Tärkeimmäksi kriteeriksi välipalan valinnassa osoittautui maku ja toiseksi tärkein oli helppous. Vähiten tärkein kriteeri välipalanvalinnassa oli säilyvyys.</p>	
Avainsanat Nuoret aikuiset, ravitsemus, välipala, terveellisyys	

## Abstract

Field of Study Tourism, Catering and Domestic Services			
Degree Programme Degree Programme in Hotel and Restaurant Management			
Author(s) Jenni Hukkanen			
Title of Thesis A healthier snack – Savonia University of Applied Sciences students' snack behaviour			
Date	9.5.2011	Pages/Appendices	41/1
Supervisor(s) Mari Vartiainen			
Project/Partners Sodexo			
<p><b>Abstract</b></p> <p>The purpose of this thesis was to study Savonia University of Applied Sciences students' snack behavior. The goal was to find out what students eat for snacks and how often. In addition, the goal was to provide Sodexo with the information about the snacks that students would like to have available in the buffets as well as any requests from students regarding Sodexo's opening hours.</p> <p>The study was conducted by using a standardized questionnaire survey (the method used in this research was quantitative survey) in autumn 2010. The data was collected by using a questionnaire survey of electronic system (Typala). The survey was sent as an attachment to all students on Opistotie and Sairaalakatu campuses. The material was processed statistically using the SPSS statistical software and Excel. In total 664 responses were received. Education sectors which participated were tourism and hospitality (n=93), social and healthcare (n=290), business (n=83) and engineering (n=198).</p> <p>The theoretical part describes what is recommended for young adults for a snack from a nutrition point of view, in order to learn effectively and have correct nutrient values. In addition matters relating to university students lunches and the importance of a regular meal rhythm.</p> <p>The thesis is a quantitative research, where the core is a large and representative sample of the whole and its compatibility to statistical analysis. In addition, a qualitative research has been used in the thesis, which helps to explain the research subject's behavior and the reasons behind his/her decisions. This will give more in- depth understanding of the defendant's selection.</p> <p>49,5 % of respondents eat snacks, 6,2 % did not eat snacks at all and the remaining 44,3 % of respondents eat snacks seldom. Clearly the most popular snacks were coffee (70 % of respondents) and fruits (58 % of respondents). Chocolate was used by 21 % of the respondents and candy by 18 % of the respondents. The most important criterion in selecting snacks turned to be the flavor and the second most important was the simplicity of use. Shelf life was the least important factor.</p>			
Keywords Young adult, nutrition, snack, healthiness/ well-being			

## SISÄLTÖ

1	JOHDANTO.....	7
2	SUOMALAISTEN RAVITSEMUS .....	8
2.1	Säännöllisen ateriarhythmin merkitys .....	8
2.2	Nuorten ruokakäyttäytymisen muodostumiseen vaikuttavia tekijöitä .....	9
3	RAVITSEMUSSUOSITUKSET .....	11
3.1	Energian tarve .....	11
3.2	Hiilihydraatit ja ravintokuitu .....	12
3.3	Rasvat .....	14
3.4	Juomat.....	15
4	VÄLIPALAT .....	17
4.1	Välipalan merkitys .....	17
4.2	Välipalasuositukset.....	17
5	OPIKELIJAN LOUNASRUOKAILU.....	19
5.1	Lounasruokailu .....	19
5.2	Ateriatuki korkeakouluissa .....	20
5.3	Sodexon ruokapalvelut .....	20
6	TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHTIA.....	21
6.1	Tutkimuksen tarkoitus ja tavoite.....	21
6.2	Tutkimusmenetelmät .....	22
7	TULOKSET .....	24
7.1	Vastaajien taustatiedot .....	24
7.2	Välipalakäyttäytyminen .....	25
7.3	Sodexon vastaukset .....	30
7.4	Tulosten yhteenveto .....	34
7.5	Tutkimuksen luotettavuuden arviointi.....	35
8	POHDINTA.....	37
	LÄHTEET.....	41

## LIITTEET

Liite 1 Kyselylomake

## KUVIOT

Kuvio 1. Nopeiden ja hitaiden hiilihydraattien vaikutus verensokeriin

Kuvio 2. Välipalan syömisen prosentuaalinen (%) jakautuminen aloittain (n=664)

Kuvio 3. Opiskelijoiden suosimat välipalat (n=2714)

Kuvio 4. Välipalan valintaan vaikuttavat tekijät (n=648)

Kuvio 5. Välipalojen käyttökerrat viikkoa kohden (n=2781)

Kuvio 6. Opiskelijoiden lounaan syöminen Sodexolla (n=664)

Kuvio 7. Tuotteet joita opiskelijat olisivat valmiita ostamaan Sodexolta lounaan sijasta tai lounasajan jälkeen (n=654)

Kuvio 8. Toivomukset Sodexon aukioloajoista (n=102)

## TAULUKOT

Taulukko 1. Välipalojen energiamääriä

Taulukko 2. Vastaaajien opiskelualojen jakauma (n = 664) ja prosentuaalinen osuus (%)

Taulukko 3. Välipalojen käyttökerrat viikkoa kohden suurimmasta pienimpään (n=2781)

Taulukko 4. Tuotteet, joita opiskelijat haluaisivat lisätä Sodexon tarjontaan (n=292)

## 1 JOHDANTO

Nykypäiväinen elämäntyyli on hektistä ja ateriarytmit ovat muuttuneet vuosien saatossa epäsäännöllisemmiksi. Pääaterioihin perustuvalla ateriarytmillä pystytään helpommin kokoamaan ravitsemussuositusten mukainen ruokavalio. Välipala ei ole pääaterioiden korvike vaan tarpeellinen aterialisä, joka estää turhaa napostelua ja näläntunnetta sekä auttaa jaksamaan seuraavaan ateriaan. Välipalan tulee sisältää runsaasti kuitua, kuten kuitupitoisia viljavalmisteita, kasviksia ja marjoja sekä sopivasti pehmeitä rasvoja ja energiaa. Hyvin kootusta välipalasta energiaa vapautuu pidemmäksi aikaa ja tasaisesti. Runsaasti rasvaa, sokeria ja suolaa sisältäviä tuotteita ei luokitella hyväksi välipaloiksi.

Työssä tarkastellaan ensin nuorten ruokakäyttäytymistä ja ravitsemussuosituksia sekä välipalasuosituksia ja niiden merkitystä ruokavaliolle. Tutkimuskysymyksillä kartoitettiin vastaajien välipalakäyttäytymistä, kuten mitä opiskelijat syövät välipalaksi, kuinka usein ja mikä vaikuttaa välipalan valintaan. Lisäksi opiskelijoilta kysyttiin kuinka usein he syövät lounasta Sodexon lounasravintolassa ja mitä välipalaa he haluaisivat lounasravintola Sodexolta löytyvän.

Työn aihe sai alkunsa kiinnostuksesta nuorten aikuisten välipalakäyttäytymiseen. Tutkimuksen kohderyhmäksi valittiin Savonia ammattikorkeakoulun opiskelijoita ja sitä kautta toimeksiantajaksi pyydettiin kampuksien lounasravintola Sodexo. Lisäksi haluttiin selvittää opiskelijoiden lounaan syömistä ja parantaa Sodexon välipala tarjontaa.

Ammattikorkeakoulu ikäisten nuorten aikuisten välipalakäyttäytymistä ei ole ennen tutkittu, mikä tekee tutkimuksesta tekijälle mielenkiintoisen ja ajankohtaisen. Tutkimustuloksista on hyötyä myös toimeksiantaja Sodexolle. Vastauksilla pyritään siihen, että Sodexo pystyy tarjoamaan sellaisia välipalatuotteita, joita opiskelijat ovat valmiita ostamaan.

## 2 SUOMALAISTEN RAVITSEMUS

Viime vuosien aikana suomalaisten ravitsemustilanne on parantunut, mutta kuitenkin parannettavaa löytyy muun muassa energianravintoaineiden saannin suhteen. Suomalaiset suosivat nykyään enemmän rasvattomia ja vähärasvaisia maitovalmisteita sekä kasviöljyä ja pehmeitä kasvirasvavaleitteita. Maidon kulutus on laskenut, mutta kuitenkin vakiintunut, sen sijaan juustojen ja jogurtin kulutus on kasvanut. Lihan kulutus on kasvanut, mikä johtuu lähinnä siipikarjan lihan lisääntyneestä käytöstä. Kalan ja perunan kulutus on pysynyt ennallaan, eikä niiden kulutuksessa ole tapahtunut muutoksia viime vuosina. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005. s. 8; Hänninen, Rauma, Laaksonen & Mattila 2003, s.37)

Kasvien ja hedelmien käyttö on lisääntynyt, samoin kuin viljavalmisteiden, erityisesti ruisleivän suosio on kääntymässä kasvuun. Suurin osa suomalaisten saamasta kuidusta tulee ruisleivästä, kun taas ranskanleivästä saatu kuitumäärä on erittäin pieni. Esimerkiksi kaurassa ja rukiissa on liukoista kuitua, joka täyttää mahalaukkua ja antaa kylläisyyden tunteen. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005. s. 8; Hänninen, Rauma, Laaksonen & Mattila 2003, s.37)

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan mukaan suolan käyttö Suomessa on vähentynyt, mutta se ei kuitenkaan ole vielä tarpeeksi alhaisella tasolla. Vuonna 2002 miesten suolan saanti oli 10 grammaa ja naisten 6,7 grammaa vuorokaudessa suolaksi laskettuna. Suolan käytön tulisi olla enintään viisi grammaa vuorokaudessa suolaksi laskettuna. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2005. s. 32–33)

### 2.1 Säännöllisen ateriarytmin merkitys

Nykypäivänä ateriarytmit ovat muuttuneet vuosien saatossa epäsäännöllisemmiksi. Nykyinen elämäntyyli on johtanut epäedullisten tapojen muotoutumiseen terveyden ja ravitsemuksen kannalta. Säännöllinen ateriarytmi syntyy päivittäin suunnilleen yhtä monta kertaa ja samaan aikaan syödyistä aterioista. Säännöllisillä ateriarytmeillä voidaan ehkäistä napostelua ja hampaiden reikiintymistä. Säännöllisyys auttaa myös painonhallinnassa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 39- 40)

Terveyden kannalta ruoan laatu ja määrä ovat ateriointitiheyttä tärkeämpiä asioita, mutta ne kaikki ovat kuitenkin yhteydessä nälkään ja kylläisyyteen. Ruokavalio voi koostua



erityyppisistä ateriarytmeistä, joko muutamasta runsaammasta kuten kylmästä tai lämpimästä ateriasta, useasta pienemmästä välipalatyypisistä ateriasta tai niiden yhdistelmästä. Ruoan ravitsemukselliseen laatuun tulee kuitenkin kiinnittää huomiota, etenkin välipalatyypisessä ateriarytmisissä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 39- 40)

Nuorena on tärkeää totutella säännölliseen ateriarytmiin, sillä se luo pohjaa kohtuulliselle ja tasapainoiselle syömiselle myös aikuisiässä. Noin kolmannes päivän energian ja ravintoaineiden tarpeesta tulisi saada lounasateriasta. Valtion ravitsemusneuvottelukunta on todennut, että henkilöstöravintoloissa lounastavat saavat muita enemmän suositeltavia ruoka-aineita kuten esimerkiksi keitetyjä perunoita, kasviksia, marjoja, hedelmiä ja kalaa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 39- 40)

Lautasmallin tarkoituksena on havainnollistaa ateriakokonaisuutta. Sen avulla ruokavaliota terveelliset periaatteet ja ruokamäärät säilyvät kohtuullisina. Puolet lautasesta tulee täyttää tuoreilla tai keitetyillä kasviksilla, kuten lämpimällä kasvislisäkkeellä, raasteilla tai salaattilla. Neljäsosa lautasesta tulee täyttää perunalla, tummalla riisillä tai pastalla ja viimeinen neljäsosa vähärasvaisella ja -suolaisella kalalla, lihalla, kanalla tai munaruokalalla. Viimeisin neljäsosa voidaan korvata kasvisruoalla, joka sisältää palkokasveja, siemeniä tai pähkinöitä. Jos kyseessä on laatikkoruoka, tulee sille varata puolet lautasesta ja salaatile puolet. Myös keittoaterioissa tulee nauttia lautasellinen salaattia. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 35; Sydänliitto. Luettu: 18.1.2011a)

Ateriaan suositellaan myös vähäsuolaista täysjyväleipää, pienellä määrällä pehmeää kasvirasvavalevitettä. Sydänliiton mukaan rasvatonmaito, piimä ja vesi ovat parhaat mahdolliset ruokajuomat. Jälkiruokaksi suositellaan marjoja ja hedelmiä, jotka täydentävät aterian. Niitä suositellaan käytettäväksi myös välipaloina aterioiden välissä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, s.35; Sydänliitto, luettu: 18.1.2011a)

## 2.2 Nuorten ruokakäyttäytymisen muodostumiseen vaikuttavia tekijöitä

On arveltu, että nuorison ruokatottumukset tulisivat muuttumaan enemmän välipalatyypisiksi ja samalla varsinaisten aterioiden osuus vähenisi. Ajankäyttötutkimuksessa käy ilmi, että lämpimän ruoan nauttimiseen käytetään vähemmän aikaa verrattuna kahvitteiluun ja välipalojen nauttimiseen. Ruokailuihin kulutettava aika ei kuitenkaan ole muuttunut. (Varjonen & Viinisalo 2004, 30- 31)

Ateriarytmien on todettu olevan selkeästi erilaisia arkipäivinä ja viikonloppuisin. Arkena ruokarytmi on paljon säännöllisempi ja selkeämpi verrattuna viikonloppuihin. Suomessa

oletetaan, että kodin ulkopuolella syömisestä tulevan trendi, sillä se on kehittynyt voimakkaasti muissa maissa, kuten esimerkiksi USA:ssa. Samaan aikaan opiskelijaruokailussa tapahtuva ruokailu on vähentynyt puoleen vuodesta 1985. Näin ollen ravintola- ja kahvilamenot ovat kuitenkin lisääntyneet erityisesti viime vuosina. Ulkona syöminen on hitaasti lisääntymässä ja nuoret ruokailevat enemmän ulkona verrattuna esimerkiksi lapsiperheisiin, koska se on helppoa ja vaivatonta. (Varjonen & Viinisalo 2004, 32-35, 37)

Ruoka yhdistetään useasti erilaisiin tapahtumiin ja tunnetiloihin. Esimerkiksi yhteinen ruokailu sitoo ystäviä yhteen. Monet asiat vaikuttavat siihen miten ja mitä ruokaa nuoret valitsevat. Yksilötasolla ruoan valintaan vaikuttavia tekijöitä ovat kustannukset, elämäntapa, mukavuus ja ihmistyyppi, kuten nautiskelija. Merkitystä nuoren ruokailuun on myös ystävillä, perheellä ja koulun lounasruokailulla. (Connor, Bednar & Klammer 2001, 33 (1), 31- 35) Yhteiskunnan tasolla ruoan valintaan vaikuttaa media, mainonta, tuotanto ja saatavuus. (Kuvaja, Kotitalous 1/2004, 40- 41)

### 3 RAVITSEMUSSUOSITUKSET

#### 3.1 Energian tarve

Energiaa tarvitaan erilaisiin elimistön toimintoihin, joita ovat perusaineenvaihdunta, liikunta, aterian jälkeinen ravintoaineiden käsittely sekä henkinen työ. Perusaineenvaihduntaan kuuluu esimerkiksi sydämen, keuhkojen, hermoston ja sisäelinten toiminta. Liikuntaan kuluvaan energian määrään on mahdollista itse vaikuttaa ja se vaihtelee suuresti eri ihmisillä. Aterian jälkeiseen ravintoaineiden käsittelyyn kuluu noin 10 % koko energiakulutuksesta. Henkisellä työllä tarkoitetaan sitä, että mieleenpainamis- ja ajatustoiminnot ovat aktiivisia. (Kylliäinen & Lintunen 2002, 14; Parkkinen & Sertti 2008, 48)

Aikuisilla tarpeellinen määrä energiaa pitää kehon koostumuksen, painon ja fyysisen aktiivisuuden hyvää terveyttä ylläpitävällä tasolla. Energian kulutuksessa ja saannissa on tärkeää tasapainoisuus pitkällä aikavälillä (yli 4 vrk), johtuen ihmisen suuresta energiavarastosta. Kuitenkin liian vähäinen energian saanti johtaa laihtumiseen ja pitkään jatkuessa jopa aliravitsemukseen, liiallinen energian saanti taas johtaa lihavuuteen. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 10; Parkkinen & Sertti 2008, 49)

Energiantarve opiskeluvuorokaudilla (18-30-vuotiaat) vaihtelee 1980-3310 kcal välillä, riippuen henkilön yksilöllisistä tekijöistä, kuten iästä, sukupuolesta, työn laadusta ja liikunnan määrästä. Tasapainoisen energian saannin edellytyksenä on saada riittävästi ravintoaineita ja lisätä kuitupitoisia hiilihydraatteja. Kovan rasvan, puhdistettujen sokereiden ja suolan saantia tulisi vähentää. (Kansaneläkelaiton korkeakouluruokailun periaatteet 2008, 3, luettu: 9.4.2011)

Ravitsemusterapeutti Hanna Partanen kertoo, että suomalaisista suurin osa syö lounaansa puolenpäivän aikaan ja seuraava isompi ateria venyy kello viiteen tai kuuteen. Tällöin pääaterioiden väliin jää pitkä aika, jolloin välipalan nauttiminen auttaa jaksamaan seuraavaan ateriaan ja pitämään verensokerin tasaisena. Välipala ehkäisee kasaamista lautaselle ylisuurta annosta. Välipala ei kuitenkaan saa olla liian täyttävä, ettei se vie liian suurta siivua päivittäisestä energiantarpeesta. Yhden välipalan sopiva energiamäärä on noin 100- 250 kilokaloria (taulukko 1), vaihtelu riippuu ihmisen päivittäisestä energiantarpeesta. (Ruokatieto, luettu 25.2.2010)

Taulukko 1. Esimerkkejä välipalojen energiamääristä (Ruokatieto, luettu: 25.2.2011; Kalorilaskuri, luettu 4.4.2011)

Välipalojen ravintosisältö/100g	Kcal
välipalajuoma (Elovena)	50
virvoitusjuomaa	38
energiajuoma	49
jogurtti, rasvaton	71
kevytviili	49
maitorahka	59
raejuusto	80
mysli	374
maissihiutale (corn flakes)	364
suolakeksi	330
perunalastu	520
makeiset (irto)	330
suklaa	560
kermajäätelö	390
kasvirasvajäätelö	159
suolapähkinä	630
appelsiini	43
omena	37
banaani	84
avokado	187
porkkana	28
vaalea leipä	197
ruisleipä	180

### 3.2 Hiilihydraatit ja ravintokuitu

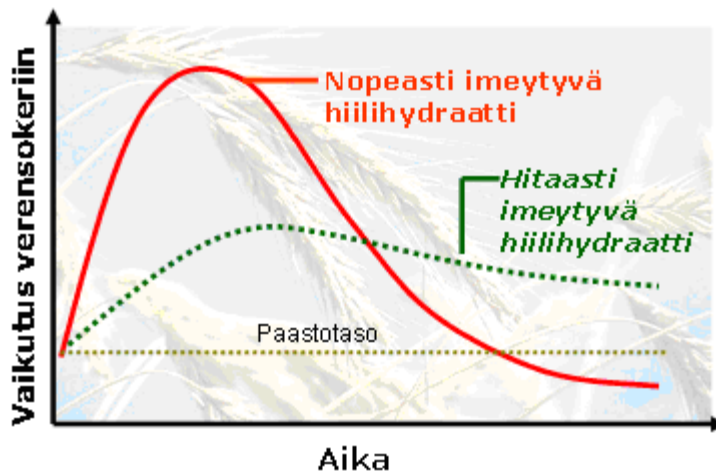
Marjoja, hedelmiä ja kasviksia tulee syödä vähintään 400 grammaa päivässä. Sellaisenaan syödyistä marjoista, hedelmistä, kasviksista ja perunasta saadaan runsaasti vitamiineja ja kivennäisaineita sekä ravintokuitua ja hiilihydraatteja, mutta ei juurikaan energiaa, rasvaa ja proteiinia. Pähkinät, siemenet ja palkokasvit ovat kuitenkin poikkeuksia ja ne ovat hyviä proteiinin lähteitä. Pähkinät ja siemenet sisältävät myös runsaasti pehmeää rasvaa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, s.36)

Viljavalmisteita suositellaan syötäväksi päivittäin lähes joka aterialla. Viljavalmisteita suositellaan energian, proteiinin ja hiilihydraattien lähteeksi. Etenkin täysjyväpuuro ja

ruisleipä ovat hyviä kuidun lähteitä, jotka sisältävät kivennäisaineita sekä runsaasti B-vitamiineja. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, s.37)

Finravinto (2007) tutkimuksen mukaan suomalaiset saavat keskimäärin liian vähän kuitua päivässä. Suositus on miehillä vähintään 35 grammaa ja naisilla vähintään 25 grammaa päivässä. Kuidun riittävä saanti taataan lisäämällä monipuolisesti kasviksia ja täysjyvätuotteita ruokavalioon. Kuitu tasapainottaa verensokeria, eli ravinnon imeytyminen tasoittuu pitemmälle aikavälille, jolloin verensokerin nousu on hitaampaa. Samalla vatsa täyttyy ja kylläisyyden tunne kasvaa. (Finravinto 2007, luettu 18.1.2011, Sydänliitto, luettu 18.1.2011c)

Nopeat hiilihydraatit nostavat verensokerin nopeasti korkealle, mutta myös laskee nopeasti, jopa paastotason alapuolelle. Hitaat hiilihydraatit imeytyvät hitaasti ja pitävät verensokerin tasaisena, ”näin ihminen jaksaa pidempään vähemmällä energiamäärällä”. (Suomen Olympiakomitea, luettu: 26.2.2011.)



Kuvio 1. Nopeiden ja hitaiden hiilihydraattien vaikutus verensokeriin (Suomen Olympiakomitea, luettu 26.2.2011)

Paljon sokeria sisältäviä elintarvikkeita tulisi välttää, sillä ne eivät sisällä juuri muita ravintoaineita kuin veren sokeripitoisuutta nopeasti kohottavaa hiilihydraattia ja energiaa. Välipalaksi ja jälkiruoaksi arkiaterioilla suositellaan vain niukasti sokeria ja rasvaa sisältäviä tuotteita. Sokerin käyttöä suositellaan mieluummin aterioiden ja välipalojen yhteyteen, jolloin se on vähemmän haitallista hampaiden terveydelle kuin jatkuva sokerin nauttiminen aterioiden välillä. Sokerillisten mehujen ja virvoitusjuomien sekä suklaan vanukkaiden, hillojen ja makeiden leivonnaisten jatkuvaa käyttöä tulisi minimoida. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, s.38)

Proteiinin lisääminen ruokavalioon tuo suuremman kylläisyydentunteen verrattuna muihin energianravintoaineisiin eli rasvaan ja hiilihydraatteihin. Näin ollen proteiinin lisääminen vähentäisi riskiä syödä liikaa. Ravitsemussuositusten mukaan proteiinia tulisi saada 10- 20 % päivän energiatarpeesta. Kuitenkaan proteiinin nostamisesta 20- 25 % päivän energiatarpeesta, ei näyttäisi olevan haittaa terveydelle, mutta se lisäisi kylläisyyden tunnetta ja vähentäisi muun energian tarvetta. Uusimpien tutkimusten mukaan nyky-suosituksia runsaammalla proteiinin saannilla on hyviä vaikutuksia painonhallintaan. (Ravitsemuskatsaus 1/2008, 18- 19)

### 3.3 Rasvat

Suositusten mukaan tulisi saada 2/3 pehmeää eli tyydyttymätöntä rasvaa ja 1/3 kovaa eli tyydyttyntä rasvaa kokonaismäärästä, joka on 25 – 35 % päivittäisestä energiasta. Terveiden kannalta on tärkeää saada tarpeeksi pehmeää rasvaa. Ruokavaliossa rasvan laatu on tärkein vaikuttava tekijä veren kolesteroli-pitoisuuteen. Ruokavaliossa on tärkeää käyttää näkyviä rasvoja, sillä niiden määrää ja laatua on helppo hallita. Elintarvikkeiden valinnassa tulee kiinnittää huomiota myös tuotteen piilorasvaan. Piilorasvan laatu paranee, kun valitsee suhteessa vähemmän kovaa rasvaa ja enemmän pehmeää rasvaa sisältävän tuotteen. (Sydänliitto, luettu 18.1.2010d; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, s.38 )

Käyttämällä juoksevia kasviöljyvalmisteita sekä kasviöljystä valmistettua rasi-margariinia ja levitteitä saadaan Valtion ravitsemusneuvottelukunnan suositusten mukainen rasvojen laatu toteutumaan. Ravintorasvat sisältävät rasvaliukoisia vitamiineja kuten A-, D- ja E-vitamiineja. Ne sisältävät myös runsaasti energiaa, jonka vuoksi niitä tulee käyttää kohtuullisesti. Terveydelle edullista pehmeää rasvaa tulee suosia päivittäisessä ruokavaliossa esimerkiksi leivän päällä. Ruoanvalmistukseen ja leivontaan tulee käyttää pehmeitä kasvirasvalevitteitä tai juoksevia kasviöljyvalmisteita, yksi parhaista on rypsiöljy, monipuolisen rasvahappokoostumuksensa ansiosta. Salaatteihin suositellaan lisättäväksi hieman öljypohjaista kastiketta. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, s.38)

Voi, kovat leivontamargariinit ja maitorasvaa sisältävät rasvaseokset sisältävät paljon kovaa rasvaa. Pääosin vain kovaa rasvaa sisältäviä tuotteita ovat kivetetty kasvirasva, palmuöljy ja kookosrasva. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, s.38)

Maitovalmisteissa suositellaan vähärasvaisia tai rasvattomia juomia noin viisi desilitraa päivässä ruoka tai välipalajuomana. Lisäksi voidaan syödä jogurttia tai viiliä, jotka ovat vähärasvaisia. Viilien ja jogurttien sokeripitoisuuteen tulee kiinnittää huomiota, kun on kyse valmiiksi maustetuista tuotteista. Arkiruokaa tehtäessä tulisi käyttää vähärasvaisia maitovalmisteita ja välttää rasvaisia kermoja, juustoja, jäätelöä sekä vaahdotettavia kasvirasvavevitteitä ja vanukkaita. Niitä voidaan kuitenkin käyttää harvemmin tehtäviin ruokiin. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 37; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, luettu 18.1.2011)

Maitovalmisteet toimivat hyvinä proteiinin, kalsiumin, jodin ja B-vitamiinin lähteinä. Myös riittävän D-vitamiinin saannin turvaamiseksi, D-vitamiinoidut maitovalmisteet ovat välttämättömiä. Maitovalmisteiden sisältämä rasva on pääosin kovaa rasvaa, jolloin jatkuvasti nestemäisiä maitovalmisteita käytävällä, kovan rasvan osuus nousee helposti liian suureksi ruokavaliossa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 37; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, luettu 18.1.2011)

### 3.4 Juomat

Päivittäin voi juoda veteen laimennettuja täysmehuja ja nektareita enintään kaksi desilitraa aterioiden ja välipalojen yhteydessä, mutta tulee kuitenkin muistaa että ne eivät korvaa hedelmiä. Nämä juomat sisältävät luonnostaan happoja ja sokereita ja niihin on saatettu myös lisätä sokereita, joten niitä ei tule käyttää janojuomana. Parhaiten janojuomaksi sopii vesijohtovesi. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2008, luettu: 18.1.2011)

Sokeripitoiset virvoitusjuomat ja mehut sisältävät paljon energiaa, joten niissä tulisi suosia sokerittomia kevytjuomia. Tulee kuitenkin muistaa, että sokerittomat kevytjuomat sisältävät lisäaineita ja hampaille haitallisia happoja. Niiden juominen tulisi rajoittaa aterioiden yhteyteen, sillä samaan aikaan syöminen pienentää happojen aiheuttamia haitallisia vaikutuksia. Samaan aikaan nauttimisella voidaan estää ylimääräisten happohyökkäyksien syntyminen. Näin ollen sokerillisten ja hapollisten juomien kanssa tulee pitää säännöllinen rytmi samalla tavalla kuin syömisessä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, luettu: 18.1.2011 )

Energia- hyvinvointi- ja urheilujuomat eivät sovi janojuomiksi. Ne eivät juuri eroa vastaavista sokerittomista tai sokeria sisältävistä virvoitusjuomista. Tölkillinen (0,3 litraa) energijuomaa sisältää saman verran kofeiinia kuin kupillinen kahvia. Urheilujuomista hyöty

saadaan irti vain pitkäkestoisen urheilusuorituksen aikana ja/tai sen jälkeen. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, luettu: 18.1.2011 )

Nimensä mukaisesti nautintoaineet tuovat mielihyvää ja ne liittyvät yleensä sosiaalisiin tilanteisiin. Kuitenkin ne sisältävät vain vähän tai ei ollenkaan elimistölle välttämättömiä ravintoaineita. Kofeiini on kahvin ja teen tunnetuin ainesosa, jolla on vaikutusta vireystilaan. Kofeiini saattaa aiheuttaa ärtyneisyyttä ja rytmihäiriötä suurina määrinä nautittuna. Se myös tihentää hetkellisesti sydämen lyöntien taajuutta. Kahvissa ja teessä kofeiini on nesteen eritykseen vaikuttava aine. Kofeiinia ei suositella alle 15-vuotiaille, kofeiiniherkille eikä raskaana oleville. Kuitenkaan kohtuullisella suodatinkahvin ja teen juonnilla ei ole todettu aikuisille haittavaikutuksia. (Sydänliitto, luettu 18.1.2011e; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 40)

Suodattamatonkahvi sisältää rasva-ainetta, kafestolia, jolla on vaikutusta veren kolesterolipitoisuuden nousuun. Kuitenkaan kohtuullinen kahvinjuonti ei vaikuta pysyvästi verenpaineen nousuun. Kafestolin saantiin voidaan vaikuttaa sen valmistusmenetelmällä. Suodatinkahvia suositellaan pannukahvin sijaan, koska suodattaessa kafestoli jää paperisuodattimeen, eikä näin ollen kulkeudu kahvin joukkoon. Myöskään pakastekuivatuissa pikakahveissa ei ole kafestolia. (Sydänliitto, luettu 18.1.2011f)

Kahvi tulisi juoda ilman sokeria ja rasvaista maitoa tai kermaa, sillä niiden lisääminen nostaa juoman energiamäärää. Myöskään maustettuja tee- ja kahvijuoimia ei tulisi juoda päivittäin. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, luettu 18.1.2010.)



## 4 VÄLIPALAT

### 4.1 Välipalan merkitys

Välipala ei ole pääaterioiden korvike, vaan sillä pyritään jaksamaan seuraavaan ateri-  
aan. Välipalalla ei myöskään tarkoiteta kokoaikaista napostelua, päinvastoin, se on tar-  
peellinen aterialisä, joka estää turhaa napostelua ja nälän tunnetta. Hyvin kootusta väli-  
palasta energia vapautuu pitemmäksi aikaa ja tasaisesti. Välipalan tulee olla helppoa,  
nopeaa ja ennen kaikkea ravitsemuksellisesti laadukasta. Sen tulee sisältää runsaasti  
kuitua sekä sopivasti pehmeitä rasvoja ja energiaa. Suolaa ja kovaa rasvaa tulee vält-  
tää. Paljon sokeria sisältäviä välipaloja tulee myös välttää, koska ne antavat vain hetkel-  
lisen energiapiikin, jota seuraa energian lasku, uusi nälkä ja väsymys. Makeat välipalat  
altistavat myös lihomiselle eivätkä ne ole hyväksi hampaille. (Sydänliitto. luettu  
17.1.2011g)

Sydänliiton ohjeiden mukaan välipalalla tulisi suosia kasvispaloja, hedelmiä, marjoja,  
runsaskuituisia ja vähäsuolaisia leipiä sekä vähärasvaisia ja -sokerisia viilejä ja jogurtte-  
ja sekä raejuustoa ja puuroa. Välipalalla tulisi välttää karkkia, jäätelöä, keksejä, makeita  
jogurtteja, leivonnaisia, sipsejä, virvoitusjuomia sekä muita makeita ja suolaisia aterian-  
korvikkeita. (Sydänliitto. luettu 17.1.2011g)

Välipalavaltaisuus tarkoittaa sitä, että suurin osa päivän energiasta saadaan välipaloista.  
Suomessa välipalavaltaisuutta tutkittiin, jotta löydettäisiin eroja ateriaritmejä noudatta-  
viin aikuisiin. Välipalavaltaisuutta todettiin enemmän ruumiillista työtä tekevillä miehillä ja  
nuorilla naisilla kuin vanhemmilla naisilla ja henkistä työtä tekevillä naisilla. Alueittain  
Etelä-Suomessa välipalavaltaisuus oli suurempaa verrattuna Oulun, Kuopion tai Poh-  
jois-Karjalan alueisiin. Erikoistutkija Ovaskaisen mukaan tämä saattaa selittyä taloudelli-  
sillä tekijöillä, energiantarpeella tai ajankäytöllä. Pääaterioihin perustuvalla ateriaritmillä  
on helpompi koota ravitsemussuosittelun mukainen ruokavalio, sillä tutkimuksen mu-  
kaan välipalavaltaisessa ruokavaliossa oli enemmän alkoholia ja sokeria sekä vähem-  
män vitamiineja ja kivennäis- tai hivenaineita verrattuna pääaterioihin perustuvaan ate-  
riarytmiin. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, luettu: 10.11.2010)

### 4.2 Välipalasuositukset

Hyvä välipala koostuu kasviksista, marjoista, hedelmistä ja kuitupitoisista viljavalmisteis-  
ta, sillä ne sisältävät paljon kuitua, joka lisää kylläisyyden tunnetta. Jokaisen välipalan

tulisi sisältää niitä monipuolisesti ja vaihtelevasti. Niitä voidaan käyttää joko sellaisenaan tai esimerkiksi leivällä, rahkavälipaloina, tuoremarjakiisselissä ja pirtelöissä. Kasviksia voidaan myös lisätä piirakoihin ja pannukakkuihin. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 7; Sydänliitto, luettu 18.1.2011g)

Leivän tulee olla mahdollisimman runsaskuituista ja mielellään vähärasvaista. Leivällä tulee käyttää kasvismargariinia tai kasvirasvaveitettä. Leikkeleitä ja juustoa tulee olla vain yksi viipale leipää kohden. Juomina tulee suosia vettä, rasvatonta tai 1 % maitoa, piimää tai täysmehua. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 7,13)

Puurot ovat hyviä vaihtoehtoja välipalaksi leivän sijasta, niissä tulee suosia täysjyväviljavalmisteita. Lisäämällä hiutaleita ja leseitä välipaloihin, kuten jogurttihin ja pirtelöihin, saadaan välipalasta monipuolisempi ja ravitsevampi. Jogurttien ja viilien tulee olla vähärasvaisia tai rasvattomia. Rasvattomien jogurttien ja viilien sekaan voi sekoittaa myös marjoja ja pilkottuja hedelmiä tai tehdä niistä juomia. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 7,13)

Runsaasti rasvaa, sokeria ja suolaa sisältäviä tuotteita ei luokitella hyväksi välipaloiksi, kuten, virvoitus- ja energiajuomat, sokeroidut mehut, makeiset ja sipsit. Leivonnaisissa tulee suosia muro- ja voitaikinapohjien sijaan hiivataikinaa. Ruoanvalmistuksessa ja leivonnaisissa tulee käyttää kasviöljyä, margariinia tai juoksevaa kasviöljyvalmistetta. Lihapiirakat, croissantit ja pasteijat eivät ole hyväksi. Sen sijaan suolaisissa leivonnaisissa tulee suosia vähärasvaisia kasvispitoisia piirakoita ja karjalanpiirakoita. Makeissa leivonnaisissa tulee suosia pullapohjaisia marja ja hedelmäpiirakoita. Munkkeja ja viineireitä tulee välttää. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 7,13)

## 5 OPISKELIJAN LOUNASRUOKAILU

### 5.1 Lounasruokailu

Valtioneuvosto laatii asetukset korkeakouluopiskelijoiden ruokailun tukemisen perusteista. Opiskelija-aterian tulee täyttää laadultaan yleiset ravitsemukselliset ja terveydelliset vaatimukset ja vastata henkilöstöruokailussa vaadittavaa tasoa. Valikoiman ei kuitenkaan tarvitse aina olla valmistettu arvokkaimmista raaka-aineista ja valikoima voi olla suppeampi, kuin korkeamman hintatason henkilöstöravintoloissa. Kehittämällä opiskelija-aterian tarjontaa ja laatua on mahdollista lisätä opiskelijaruokailun suosiota. Lounasaterian kattaessa ravitsemukselliset tarpeet, voidaan vaikuttaa sekä opiskelijan terveyteen että opiskeluvireyteen. (Kansaneläkelaitos, korkeakoulu ruokailun periaatteet 2008, 1-3, luettu: 9.4.2011)

Opiskelija-aterian energiaravintoainesisällön tulisi kattaa kolmannes päivittäisestä energian tarpeesta, eli vähintään 600 - 700 kaloria. Opiskelija-aterian energiaravintoaineiden osuuksien tulisi jakautua niin, että se sisältää 30 % rasvaa, josta tyydyttynyttä enintään 10 %, 15 % proteiinia ja 55 % hiilihydraatteja aterian energiasisällöstä. Erityisesti on tärkeää huolehtia rasvan laadun ja määrän toteutumisesta suositusten mukaisesti. (Kansaneläkelaitos, korkeakoulu ruokailun periaatteet 2008, 3, luettu: 9.4.2011)

Lopullinen vastuu ruoan laadusta on opiskelijalla itsellään, päättäessään itse mitä lautaselleen laittaa. Kuitenkin lounasravintoloiden tulee noudattaa joukkoruokailulle kehitettyjä kriteereitä, joiden tavoitteena on varmistaa aterioiden terveellisyys. Oleellisinta on, että opiskelijoille on aina tarjolla terveellisiä vaihtoehtoja. Ruokailijoita tulee informoida tarjolla olevan ruoan hyvästä laadusta ja ohjata heitä kokoamaan ateriansa suositusten mukaisesti. Hyvinä vaihtoehtoina ovat mahdolliset malliateriat lautasmallin mukaan tai tiedotukset ruokien energiamääristä ja tärkeimpien ravintoaineiden määristä. (Kansaneläkelaitos, korkeakoulu ruokailun periaatteet 2008, 4, luettu: 9.4.2011)

Opiskelijoiden lounasravintoloissa tulee olla vähintään 2 peruslounasvaihtoehtoa päivittäin. Lounasaterian tulisi sisältää monipuolisesti kasviksia, hedelmiä tai marjoja sekä runsaskuituista leipää, kasvirasvavalevitettä ja kasviöljypohjaista salaattikastiketta. Lisäksi aterian tulisi sisältää perunaa, riisiä tai pastaa ja vähärasvaista lihaa tai kalaa. Kalaa tulisi olla tarjolla vähintään 1-2 kertaa viikossa tai muita hyvälaatuisen proteiinin lähteitä, kuten papuja. Juomaksi tarjolla tulee olla rasvattomia ja vähärasvaisia maitovalmisteita

sekä janojuomaksi vettä. (Kansaneläkelaitos, korkeakouluruokailun periaatteet 2008, 5, luettu: 9.4.2011)

## 5.2 Ateriatuki korkeakouluissa

Korkeakouluissa Kela tarjoaa ateriatuen opiskelijan lounaaseen ravintoloissa, jotka ovat ateriatuen piirissä. Ravintoloissa vähennetään ateriatuki aterian enimmäishinnasta, jolloin opiskelija maksaa ateristaan tuen verran vähemmän. Ateriakokonaisuuksien enimmäishinnat vahvistaa valtioneuvosto, joita ravintolat noudattavat. 1.1.2011 alkaen ateriatukea korotettiin 10 sentillä, jolloin tuki on 1,77€ aterialta. Savonia Ammattikorkeakoulun lounasravintoloissa, Sodexolla, lounas maksaa opiskelijalle 1,50€ ja keittolounas 1,45€. (Kansaneläkelaitos, luettu: 18.1.2011)

## 5.3 Sodexon ruokapalvelut

Sodexo tarjoaa ruokapalveluita ympäri Suomea yksityisellä ja julkisella sektorilla. Asiakkaat ovat koulujen lisäksi päiväkodeissa, palvelukodeissa, työelämässä ja terveydenhuollon parissa. Sodexo tarjoaa myös kokous- ja edustustarjoilut ja – tilaisuudet, juhlien ja suurtapahtumien toteutuksen sekä automaatteja, aulakahviloita ja kerrosmyyntiä. (Sodexo, luettu 27.10.2010)

Kuopiossa Sodexo palvelee Opistotien- ja Sairaalakadun kampuksella. Ammattikorkeakouluissa toimivat Sodexo pisteet ovat avoinna arkisin 7.30 alkaen ja tarjolla on lounaan lisäksi aamupalaa kello 9.30 asti sekä erilaisia välipaloja koko aukiolo ajan. Opistotien kampuksen Sodexo palvelee myös lauantaisin lounas aikaan. Sodexon lounas sisältää pääruoan, lämpimän lisäkkeen, salaattipöydän, leipäpöydän ja ruokajuoman. Valikoima sisältää useamman vaihtoehdon, tarjolla on kotiruokaa, kasvisruokaa, salaattilounasta, leipä/patonkilounasta, erikoislounaita, keittolounasta ja ruokaisia salaatteja. (Sodexo, luettu 27.10.2010)

## 6 TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHTIA

### 6.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tavoite

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää Savonia ammattikorkeakoulun opiskelijoiden välipalikäyttäytymistä. Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Opistotien ja Sairaalakadun kampuksien lounasravintola Sodexo. Kyselyn avulla selvitetään mitä opiskelijat syövät välipalaksi ja kuinka usein sekä välipalan valintaan vaikuttavat tekijät. Lisäksi tutkimuksessa selvitetään syövätkö opiskelijat lounasta ja mitä he haluaisivat lisätä Sodexon välipalavalikoimaan. Tutkimuksen kohderyhmänä ovat Opistotien kampuksen liiketalouden- ja tekniikanalan opiskelijat sekä Sairaalakadun kampuksen matkailu- ja ravitsemisalan- ja sosiaali- ja terveystieteiden opiskelijat.

Kyselyn tavoitteena oli saada selville mitä välipalatuotteita opiskelijat suosivat ja saada siitä tieto myös lounasravintola Sodexolle. Kyselylomaketta työstettiin yhdessä Sodexon vastaavan henkilön kanssa, jotta kyselyyn saatiin kaikki tarvittavat seikat. Hintakysymykset jätettiin pois, koska niiden kanssa opinnäytetyö olisi ollut liian laaja. Kysely testattiin seminaariryhmän opiskelijoilla 17.11.2010, jolloin siihen saatiin pieniä muutosehdotuksia kyselyn täyttämisen helpottamiseksi. Kysely julkaistiin 24.11.2010, jolloin lähetettiin myös tiedotus ja linkki Typala -kyselylomakkeeseen sähköpostilla kaikille neljän alan opiskelijoille. Kyselyn vastaamisaika päättyi 10.12.2010. Otoksiksi toivottiin 200 opiskelijaa. Jos vastausten määrä olisi jäänyt sen alle tai joltakin koulutusosalta vastauksia olisi tullut alle 40, olisi uusintakysely lähetetty ja tarpeen tullen menty luokkiin kiertämään ja pyytämään lisää vastauksia. Lopullinen vastausmäärä oli kuitenkin 664 opiskelijaa ja vastauksia tuli riittävästi jokaiselta koulutusosalta, jolloin kahden viikon vastausaika riitti erinomaisesti. Vastausten maksimoimiseen käytettiin hyväksi myös sosiaalista mediaa, missä mainittiin samalla vastaajien kesken arvottavista välipalalipukkeista.

Tutkimuksen tekeminen oli edullista eikä sitä varten ole varattu ollenkaan rahallisia resursseja tekijän puolelta. Yhteystietonsa jättäneiden vastaajien kesken arvottiin kaksi välipalalipuketta Sodexon lounasravintolaan. Välipalalipukkeet kustansi toimeksiantaja Sodexo. Yhteystiedot käsiteltiin anonyymeina ja poistettiin arvonnin jälkeen.

Tutkimusilmiön taustalla on hypoteesi siitä, että nuorten aikuisten välipala ei yleensä sisällä hyviä hiilihydraatteja ja hyvälaatuista proteiinia, saati mitään tuoretta ja värikästä. Usein välipalaksi valitaan jotain helppoa ja nopeaa kuten esimerkiksi suklaapatukka tai

vaalealeipä ja limsa tai pulla ja kahvi. Tämän opinnäytetyön avulla pyritään löytämään vastauksia näihin olettamuksiin seuraavien tutkimuskysymysten avulla:

- Mitä välipaloja opiskelijat syövät ja kuinka usein?
- Mikä vaikuttaa välipalan valitsemiseen?

Lisäksi otettiin selville syövätkö opiskelijat lounasta ja kuinka usein he syövät sen Sodexon lounasravintolassa sekä pyritään yhdistämään Sodexon välipalatarjontaa opiskelijoiden suosimiin välipalatuotteisiin seuraavalla kysymyksellä:

- Mitä välipalatuotteita opiskelijat haluaisivat lounasravintolasta löytyvän?

Tutkimuskysymysten lisäksi tutkimuksessa otetaan selville, opiskelijoiden taustatiedot, jotka olivat ikä, sukupuoli, opintojen aloitusvuosi ja koulutusala. Näiden avulla pystytään luokittelemaan ja erottelemaan vastauksia.

## 6.2 Tutkimusmenetelmät

Tämä opinnäytetyö on määrällinen eli kvantitatiivinen tutkimus. Määrällisessä tutkimuksessa keskeistä on suuri ja edustava otoskoko sekä sen soveltuvuus tilastolliseen analysointiin. Tilastollisia päätelmiä ja havaintoja kuvataan numeeristen suureiden avulla ja tuloksia havainnoidaan erilaisia taulukoita ja kuvioita apuna käyttäen. Määrällisessä tutkimuksessa voidaan selvittää myös eri asioiden välisiä riippuvuuksia. Tilastollisilla päätelykeinoilla pyritään yleistämään aineistosta saatuja tuloksia tutkittuja havaintoyksiköitä laajempaan joukkoon. (Heikkilä 2008, 16)

Opinnäytetyössä on käytetty myös hieman laadullista eli kvalitatiivista tutkimusta. Laadullinen tutkimus auttaa selittämään tutkimuskohteen käyttäytymisen ja päätösten syitä. Laadullisessa tutkimuksessa pystytään tarkastelemaan asioita paljon tarkemmin. Tutkimuksessa on muutamia kysymyksiä ilman valmiita vastausvaihtoehtoja, jolloin vastaajalla on vapaus vastaukseensa. Näin päästään pintaa syvemmälle ja voidaan ymmärtää paremmin vastaajan valintaperuste. (Heikkilä 2008, 16)

Tutkimusmenetelmänä tutkimuksessa on käytetty kyselylomaketta. Kysely on ollut kaikille vastaajille täysin samanlainen ja samat asiat on kysytty samassa järjestyksessä. Kysymyslomake on jaettu kahteen osa-alueeseen; opiskelijoiden välipalakäyttäytymiseen

ja Sodexon tarjontaan sekä niiden lisäksi kyselyn alussa on muutamia taustoittavia kysymyksiä, joiden avulla pyritään jakamaan vastaajia eri ryhmiin tutkimustulosten analysoinnissa.

Kyselytutkimuksessa on etuna se, että sen avulla voidaan kerätä laaja tutkimusaineisto eli paljon vastaajia ja samalla voidaan kysyä monia asioita. Haittana taas pidetään epävarmuutta vastaajien suhtautumisesta kyselyyn, kun ei voida olla varmoja miten vakavasti vastaajat suhtautuvat kyselyyn ja ovatko he vastanneet huolellisesti ja rehellisesti. (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2007, 190)

Tutkimuksen aineisto on kerätty verkkokyselynä Typala-ohjelmalla, joka on Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulun kehittämä kyselytyökalu. Kyselyn vastaukset tallentuivat Typala -ohjelmaan, josta ne siirrettiin SPSS (Statistics 17.0) – tilasto-ohjelmaan. SPSS -ohjelman avulla valikoiduista vastauksista tehtiin ristiintaulukointi, jolla selvitettiin kahden luokitellun muuttujan vaikutusta toisiinsa eli selvitettiin niiden välistä yhteyttä. (Heikkilä 2008, 210- 212) Ristiintaulukoinnilla tutkittiin esimerkiksi välipalan syömistä koulutusaloin, jolloin saatiin selville minkä koulutusalan opiskelijat syövät eniten välipalaa.

## 7 TULOKSET

### 7.1 Vastaajien taustatiedot

Taustakysymyksinä kysyttiin koulutusala, sukupuolta, ikää ja opintojen aloitusvuotta. Kyselyyn vastasi 664 Savonia ammattikorkeakoulun Kuopion yksiköiden opiskelijaa neljältä koulutusosalta. Suurin osa vastaajista, jopa 73,5 % oli sosiaali- ja terveysalan ja tekniikanalan opiskelijoita. Näillä kahdella koulutusosalalla on opiskelijaenemmistö näiden neljän koulutusalan kesken. (taulukko 2).

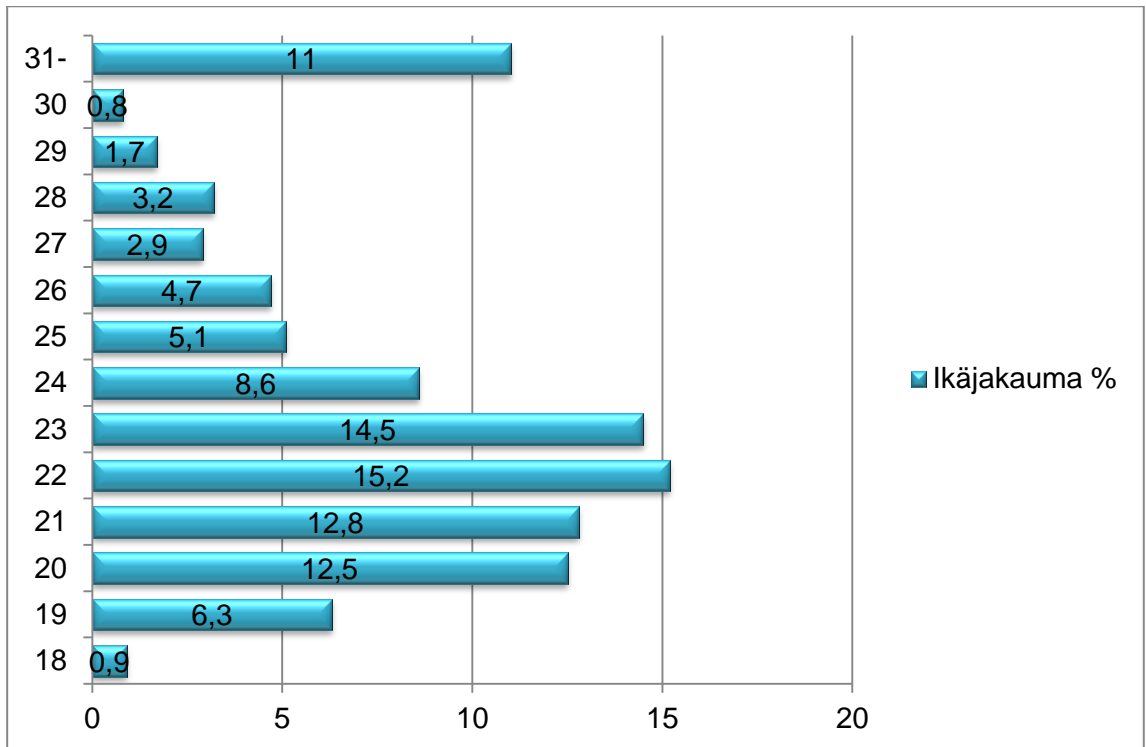
Taulukko 2. Vastaajien opiskelualojen jakauma (n=664) ja prosentuaalinen osuus (%)

Vastaajan opiskeluala	n	%
Matkailu ja ravitsemisala	93	14
Sosiaali- ja terveysala	290	43,7
Liiketalous	83	12,5
Tekniikka	198	29,8
Yhteensä	664	100

Vastauksista 58,9 % oli vuosina 2009- 2010 aloittaneilta opiskelijoilta. Vuonna 2008 aloittaneilta opiskelijoilta vastauksia tuli 21,5 % ja vuonna 2007 aloittaneilta 14,6 %. Vähiten vastauksia tuli vuosina 2004- 2006 aloittaneilta opiskelijoilta, joilta tuli yhteensä 5 % vastauksista. Tämä tulos selittää hieman sitä, miksi osa opiskelijoista syö Sodexolla lounasta kovin harvoin (kuvia 7). Vuosina 2004- 2007 aloittaneiden opiskelijoiden opinnot ovat loppusuoralla, eikä koulua ole enää joka päivä.

Vastaajista 30,3 % oli miehiä (n=201) ja 69,7 % naisia (n=463). Vastaajista 55 % oli 20–23-vuotiaita. Eniten oli 22-vuotiaita, joita oli 12,5 % ja vähiten 30-vuotiaita, joita oli 0,8 %. Ikäjakauma oli rajattu 18-vuotiaista 31+-vuotiaisiin. Viidenneksi eniten kyselyyn vastanneista ikäryhmistä oli yli 31-vuotiaita ja 0,9 % vastaajista oli 18-vuotiaita (kuvio 2).





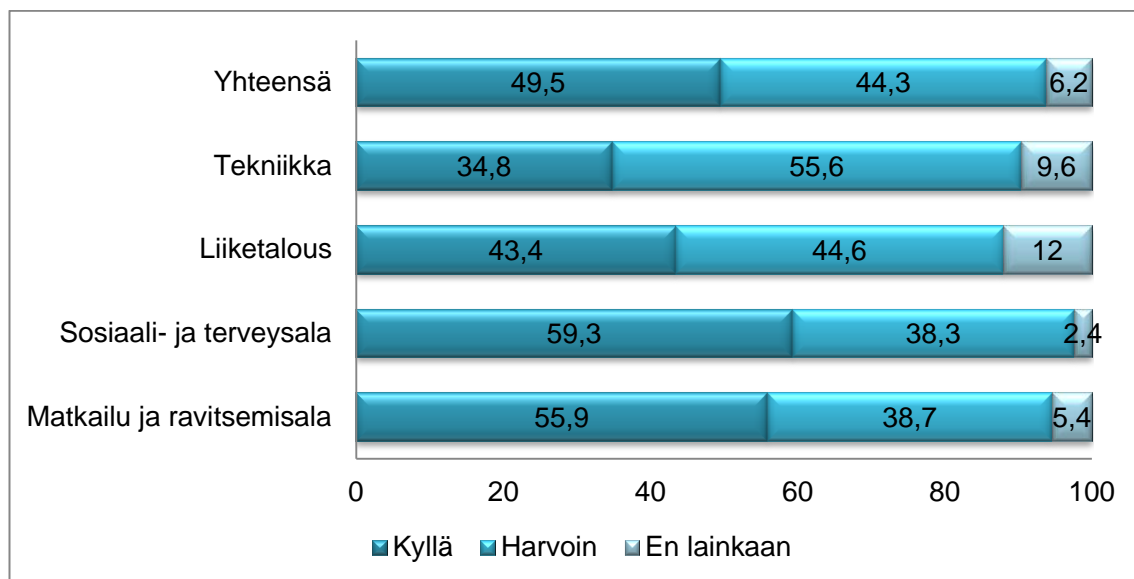
Kuvio 2. Vastaajien prosentuaalinen (%) jakautuminen iän mukaan (n=664)

Vastauksista 58,9 % oli vuosina 2009- 2010 aloittaneilta opiskelijoita. Vuonna 2008 aloittaneilta opiskelijoilta vastauksia tuli 21,5 % ja vuonna 2007 aloittaneilta 14,6 %. Vähiten vastauksia tuli vuosina 2004- 2006 aloittaneilta opiskelijoilta, joilta tuli yhteensä 5 % vastauksista. Tämä tulos selittää hieman sitä, miksi osa opiskelijoista syö Sodexolla lounasta kovin harvoin (kuvia 7). Vuosina 2004- 2007 aloittaneiden opiskelijoiden opinnot ovat loppusuoralla, eikä koulua ole enää joka päivä.

## 7.2 Välipalikäyttäytyminen

Välipaloihin liittyen ensimmäisellä kysymyksellä haluttiin saada selville kuinka moni opiskelijoista syö välipalaa. Vaihtoehdon ”kyllä” valitsi 49,5 % vastaajista ja ”en lainkaan” valitsi 6,2 % vastaajista. Vastaajista 44,3 % syö välipalaa vain harvoin (kuvio 3).

Tulos on ristiintaulukoitu opiskelijoiden koulutusalan kanssa, jolloin voidaan vertailla eri alojen välipalikäyttäytymistä. Selkeästi eniten välipalaa syövät Sairaalakadun kampuksen sosiaali- ja terveysalan sekä matkailu- ja ravitsemisalan opiskelijat. Vähiten välipalaa syövät Opistotien kampuksen tekniikan- ja liiketaloudenalan opiskelijat (kuvio 3). Kyselyyn vastanneista naisista välipalaa syö 57,2 % ja miehistä 31,8 %. Naisista ei syö lainkaan välipalaa 3,2 % ja miehistä 12,9 %.

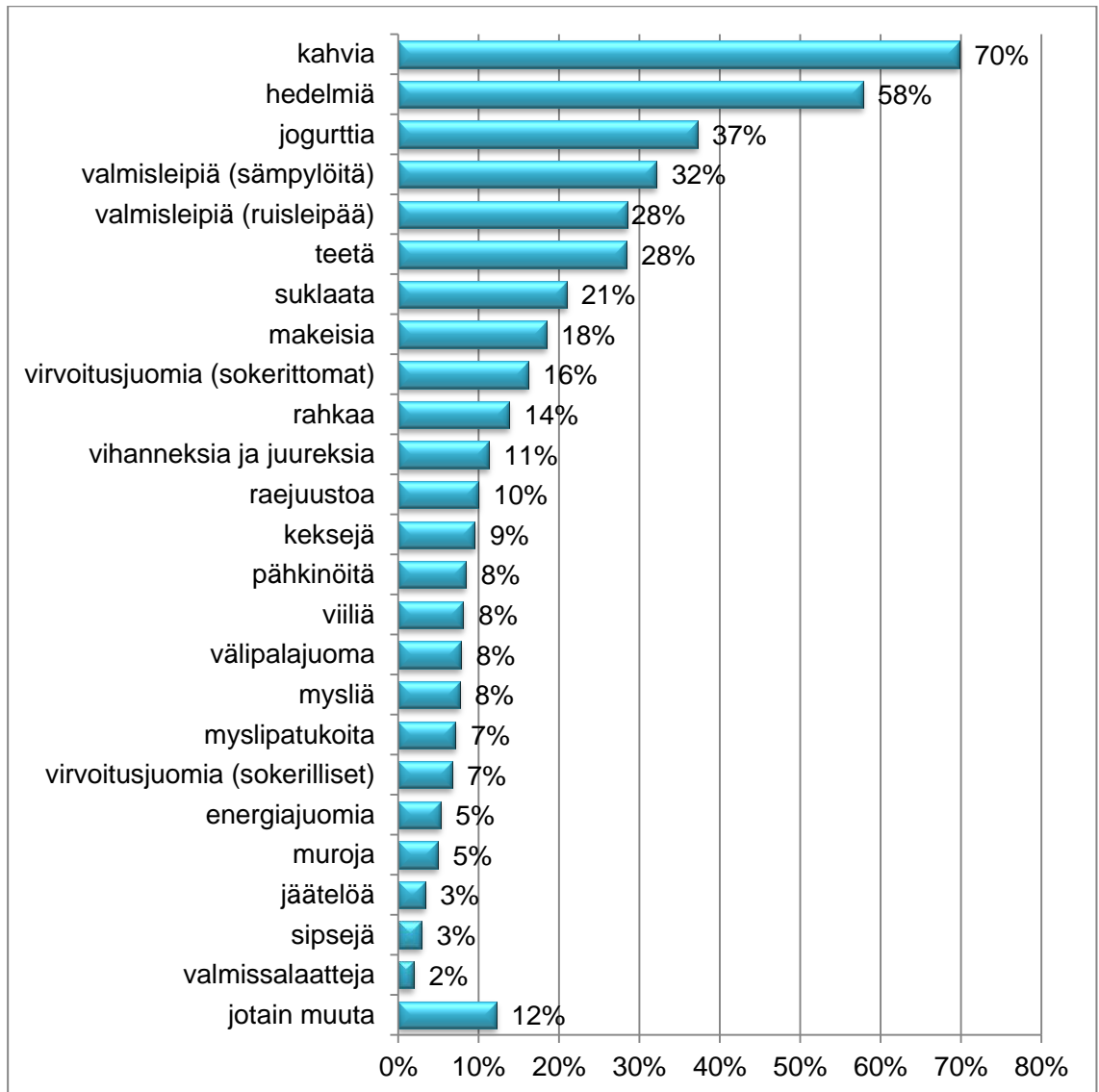


Kuvio 3. Välipalan syöminen prosentuaalinen (%) jakautuminen aloittain (n=664)

Seuraavaksi opiskelijoilta kysyttiin mitä he syövät välipalaksi ja kuinka usein. Kyselylomakkeessa oli pitkä lista eri välipaloista sekä kohta ”jotain muuta, mitä?”, jolloin opiskelijoiden oli helppo kertoa kaikki mahdolliset välipalatuotteet, joita he käyttävät. Rastittamansa välipalatuotteen jälkeen oli vapaa kenttä, johon pystyi merkkäämaan keskimääräisen käyttökerran viikkoa kohden. Jos opiskelija ei käyttänyt jotakin välipalaa, kenttä tuli jättää tyhjäksi.

Tutkimuksen perusteella suosituin välipala opiskelijoiden keskuudessa on kahvi. Kahvia käytti välipalana 70 % vastaajista. Toiseksi suosituimpana olivat hedelmät, joita käytti 58 % vastaajista. Suosituimpiin välipaloihin lukeutui myös jogurtti (37 %), leivät ja tee (28 %). Kyselyyn vastanneet opiskelijat suosivat hieman enemmän sämpylöitä ruisleivän sijaan. Sämpylöitä käyttää 32 % ja ruisleipää 28 % vastanneista. Välipalanaan suklaata käytti 21 %, makeisia 18 %, keksejä 9 % ja sipsejä 3 % vastaajista. Sokerittomia virvoitusjuomia käytti 16 %, sokerillisia virvoitusjuomia 7 % ja energiajuomia 5 % vastaajista (kuvio 4).

Jotain muuta, mitä? -kohdasta tuli esille itse tehdyt leivät (27 kpl), kahvileivät, leivokset tai pullat (16 kpl) sekä proteiiniapatukat ja -juomat (9kpl). Lisäksi muutamat kertoivat käyttävänsä välipalana puuroa, marjoja, pilttiä, rusinoita, kaakaota, glögiä ja olutta (kuvio 4).



Kuvio 4. Opiskelijoiden suosimat välipalat (n=2714)

Seuraavasta taulukosta (taulukko 3) ilmenee kuinka paljon kutakin välipalaa käytetään viikkoa kohden. Taulukossa 3 ilmenee pieniä eroavaisuuksia verrattuna kuvioon 4, johon tuen siitä, että muutama vastaaja on merkannut kyselylomakkeeseen välipalan käyttömäärän, mutta ei ole rastittanut kyseenomaista välipala -kohtaa. Tällöin käyttömäärä tulee esille, mutta vastaajamäärä ei nouse. Näin on tapahtunut, kun vastaaja on rastittanut jonkun tuotteen ja merkannut vapaaseen kenttään käyttömäärän, jonka jälkeen vastaaja on ottanut rastin pois, mutta jättänyt käyttömäärän vapaaseen kenttään. Näiden muutaman vastauksen kohdalla ei ole selkeää tietoa siitä, käyttääkö vastaaja kyseenomaista välipalaa.

Kuviota 4. ja taulukkoa 3. verratessa voi huomata esimerkiksi ruisleivän ja sämpylän sijoittumisen eri kohtiin. Tämä johtuu siitä, että kuviossa 4 on kerrottu käyttäjien määrä ja taulukossa 4 välipalan käyttökerrat viikkoa kohden. Taulukossa 3 välipalat näkee myös

käyttökerran keskiarvon mukaan, jonka avulla voidaan paremmin hahmottaa käyttökertojen erot. Minimistä ja maksimista selviävät käyttökertojen ääripäät.

Keskiarvo ja mediaani ovat niin sanottuja keskilukuja, jotka kuvaavat jakauman sijaintia. Keskiarvo saadaan jakamalla havaintoarvojen summa havaintojen lukumäärällä. Mediaani saadaan järjestämällä havainnot suuruusjärjestykseen ja valitsemalla niistä keskimäinen. Määrän ollessa parillinen valitaan kahden keskimäisen arvon keskiarvo. (Heikkilä, T. 2008. 83-84)

Keskihajonta kuuluu hajontalukuihin, joiden tarkoituksena on kuvailla, kuinka hajallaan muuttujasta tehdyt mittaukset ovat. Keskihajonta on eniten käytetty ja tärkein hajonnan mitta. Keskihajonnalla kuvataan kuinka hajallaan arvot ovat keskiarvon ympärillä. Niiden avulla saadaan selville mittaustulosten vaihtelevuus, eli mitä pienempi hajonta, sitä lähempänä mittaukset ovat toisiaan ja keskimääräistä arvoa. (Heikkilä, T. 2008. 85-86)

Viikkoa kohden keskimääräisten käyttökertojen mukaan eniten juodaan kahvia välipalana. Vastaajista eniten kahvia juova nauttii jopa 60 annosta viikossa ja vastaajista löytyy myös opiskelijoita, jotka eivät käytä ollenkaan kahvia välipalana. Keskiarvon mukaan toiseksi sijoittuvat vihannekset ja juurekset ja kolmantena hedelmät (taulukko 3). Verrattaessa taulukkoa 3 kuvioon 4, voidaan huomata, että käyttömäärien mukaan terveellisemmät välipalat tulevat enemmän esille. Näin ollen vaikka suklaa ja makeiset sijoittuivat kuviossa 4 suhteellisen korkealle, eli useat opiskelijat käyttivät niitä välipalanaan, niiden käyttömäärä on alhainen. Samoin voidaan huomata, että esimerkiksi vihanneksia ja juureksia käytti vain 11 % vastaajista (kuvio 4), mutta keskiarvon mukaan niiden käyttömäärä on toiseksi suurin. Eli ne opiskelijat, jotka käyttävät vihanneksia ja juureksia välipalanaan, käyttävät niitä runsaasti. Voidaan myös huomata, että ruisleipää syödään enemmän sämpylöihin verrattuna, vaikka useampi opiskelija suosikin sämpylöitä (kuvio 4).

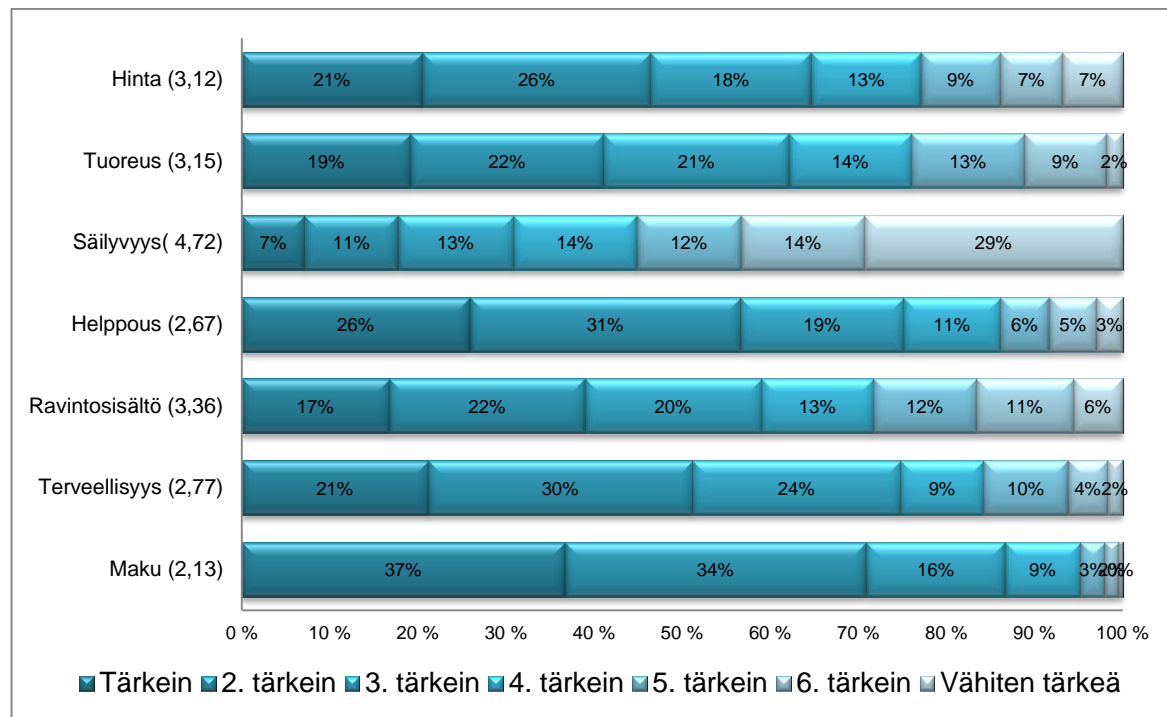
Taulukko 3. Välipalojen käyttökerrat viikkoa kohden suurimmasta pienimpään (n=2781)

Välipalat	Käyttökerrat	Vastaajamäärä	Keskiarvo	Mediaani	Keskihajonta	Minimi	Maksimi
kahvia	3230	446	7,24	5,00	6,57	0	60
hedelmiä	1797	387	4,64	4,00	3,72	1	42
teetä	781	182	4,29	3,50	3,38	1	21
jogurttia	746	245	3,04	3,00	1,84	0	10
valmisleipiä (ruisleipää)	648	198	3,27	2,00	3,96	0	45
valmisleipiä (sämpylöitä)	455	218	2,09	2,00	1,41	0	7
vihanneksia ja juureksia	389	76	5,12	4,00	4,39	1	20
rahkaa	331	94	3,52	3,00	2,91	1	14
suklaata	272	146	1,86	1,50	1,25	0	7
virvoitusjuomia (sokerittomat)	261	105	2,49	2,00	2,57	0	15
makeisia	239	121	1,98	2,00	1,28	0	7
raejuustoa	194	68	2,85	2,00	2,38	0	10
välipalajuoma	165	51	3,23	2,00	6,07	0	42
keksejä	143	63	2,27	2,00	1,24	1	7
pähkinöitä	135	56	2,40	2,00	1,73	0	7
mysliä	133	52	2,56	2,00	1,75	0	7
viillä	132	55	2,39	2,00	1,77	0	10
virvoitusjuomia (sokerilliset)	100	45	2,22	1,00	3,00	0	20
myslipatukoita	80	46	1,73	1,00	1,53	0	10
energiajuomia	76	35	2,16	1,00	3,47	0	21
muroja	72	33	2,18	2,00	1,57	0	7
jäätelöä	42	25	1,68	1,00	1,38	0	7
sipsejä	35	20	1,73	1,25	1,48	0	7
valmissalaatteja	18	14	1,29	1,00	,82	0	3

Opiskelijoilta kysyttiin myös mikä vaikuttaa välipalan valintaan. Pystyville olivat seuraavat vaihtoehdot: hinta, tuoreus, säilyvyys, helppous, ravintosisältö, terveellisyys ja maku. Vaakarivillä oli seitsemän (7) kohtaa tärkeimmästä vähiten tärkeään. Vastaajan tuli merkata vaikuttavat tekijät tärkeysjärjestykseen.

Välipalavalintojen kuviota selkeyttäen on käytetty painotettua keskiarvoa tärkeydestä (kuvio 6). Valintaan vaikuttavien tekijöiden perässä olevat luvut tarkoittavat, että mitä pienempi arvo on, sitä tärkeämpänä kyseenomaista ominaisuutta on keskimäärin pidetty ja mitä suurempi arvo on, sitä vähemmän tärkeänä kyseenomaista ominaisuutta on pidetty. Asteikko on yhdestä seitsemään (1-7).

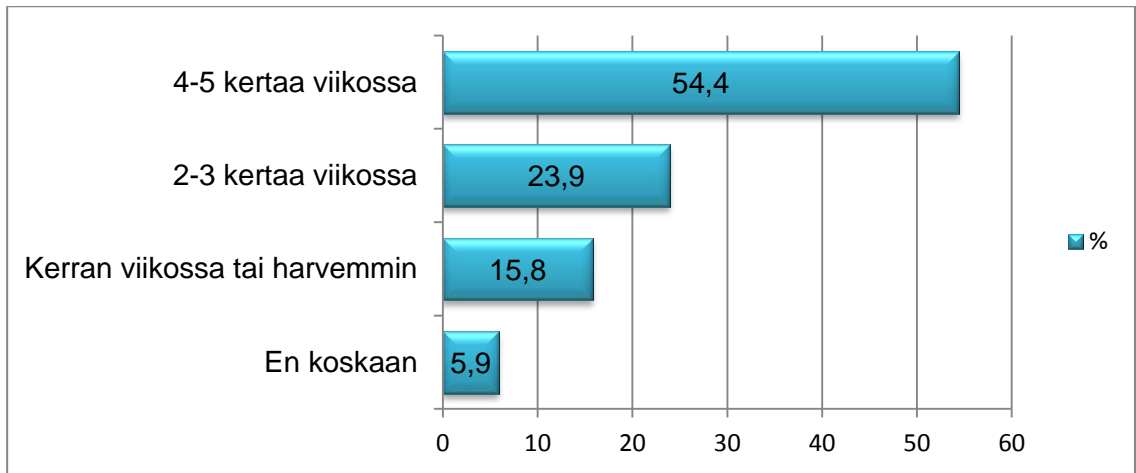
Vastaajien kesken selkeästi tärkeimmäksi osoittautui maku, toiseksi tärkeimmäksi helppous ja kolmanneksi tärkeimmäksi terveellisyys. Selkeästi vähiten tärkeimmäksi tekijäksi osoittautui säilyvyys (kuvio 6).



Kuvio 6. Välipalan valintaan vaikuttavat tekijät (n=648)

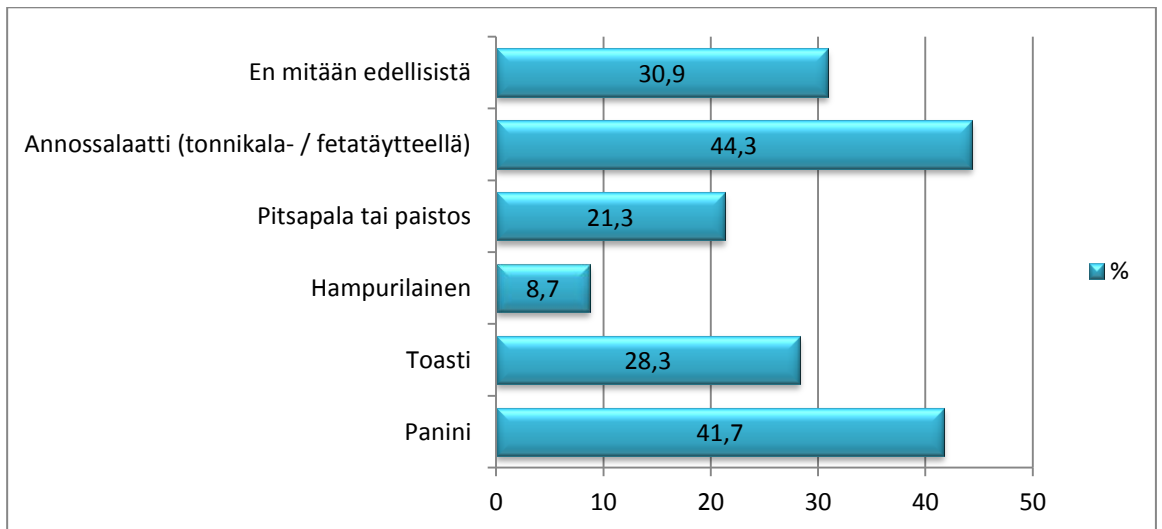
### 7.3 Sodexon lounasruokailu ja välipalat

Lomakkeessa kysyttiin lounaan syömistä kahdessa eri muodossa. Ensimmäisenä kysyttiin, syökö opiskelija yleensä lounasta vastausvaihtoehtoin kyllä ja ei. Vastaajista 92,6 % sanoi syövänsä yleensä lounaan. Toisessa kysymyksessä kysyttiin, syökö opiskelija lounaan Sodexon lounasravintolassa ja heille annettiin neljä (4) eri vaihtoehtoa, jotka ovat 4-5 kertaa viikossa, 2-3 kertaa viikossa, kerran viikossa tai harvemmin ja en koskaan. Kyselyyn vastanneista opiskelijoista yli puolet söi lounaan Sodexolla 4-5 kertaa viikossa ja vain 5,9 % vastanneista ei syönyt koskaan lounasta Sodexolla (kuvio 7).



Kuvio 7. Opiskelijoiden lounaan syöminen Sodexolla (n=664)

Sodexo olisi valmis lisäämään valikoimaansa annossalaatteja, pitsapaloja, paistoksia, hampurilaisia, toasteja ja panineja, jos opiskelijoilla olisi kiinnostusta niiden ostoon. Joi-takin näistä tuotteista Sodexolla on jo myynnissä. Näistä suosituimmiksi nousivat annossalaatit ja panini. Hampurilainen oli näistä vaihtoehdoista vähiten mieluinen opiskeli-joiden keskuudessa. Vastanneista 30,9 %:lla ei ollut kiinnostusta ostaa kyseenomaisia tuotteita Sodexolta.



Kuvio 8. Tuotteet joita opiskelijat olisivat valmiita ostamaan Sodexolta lounaan sijasta tai lounasajan jälkeen (n=654)

Opiskelijoilta kysyttiin mitä välipalatuotteita he haluaisivat lisätä Sodexon tarjontaan. Vastauskenttä oli avoin ja käyttökelpoisia vastauksia saatiin yhteensä 292 kappaletta. Näiden lisäksi 15 vastaajaa kertoi, että heidän mielestään tarjonta on hyvä, eikä siihen tarvitse lisätä mitään ja 8 vastaajaa kertoi, ettei käytä Sodexoa. Suurin osa vastaajista mainitsi erikseen, että välipalan tulisi olla: ”terveellinen”, ”tuore” ”proteiinipitoinen”, ”vä-härasvainen” tai ”edullisempi”. Selkeästi eniten opiskelijat haluaisivat lisätä valikoimaan

hedelmiä ja jogurtteja, lisäksi huomattavasti enemmän kannatusta loppuihin verrattuna saivat salaattit, rahat, itse koottavat voileivät, pasteijat ja paninit (taulukko 4). Suklaasta ja karkista mainitsi vain muutama opiskelija. Lisäksi yksi opiskelija mainitsi haluavansa välipala-automaatin koululle, jolloin välipalaa saisi vielä myöhemminkin iltapäivällä.

Taulukko 4. Tuotteet, joita opiskelijat haluaisivat lisätä Sodexon tarjontaan (n=292)

hedelmäsalaattia
annossalaattia (kana, feta, tonnikala, kalkkuna)
hampurilaisia
pitsaa (pikku pitsoja)
viiliä (mustikka)
maitorahkaa (purkki ananasta/mysliä)
makurahkaa (hedelmä)
rahka-raejuusto välipaloja
raejuustoa
mysliä (hedelmä)
myslipatukoita
jogurttia (banaani, hedelmä, marja, mustikka, appelsiini, vanilja, kahvi, mysli, laktoositon)
maustamatonta jogurttia +marjoja, hedelmiä, mysliä
juotava jogurtti
smoothie
pirtelö
marjakiisseli
hedelmiä ja marjoja (kiivi, mandariini, banaani, omena, päärynä, persikka, viinirypäleet)
kasviksia ja juureksia (porkkana, juurespalat)
ruisleipä-sandwich
juusto/ kinkkusarvia
patongit, kinkku, kana, liha, kasvis, juusto
valmisleipiä (kasvis, lihaisia, täysjyvä, katkarapumajoneesi, mozzarella, täysjyväleipä)
itse koottavia leipiä (myös ruisleipää)
kolmiroleipiä
piiraat (kinkku, vihannes/sieni, juusto)
täyte bagel (jalopeno, aurinkokuivattutomaatti)
croissant
karjalanpiirakoita (munavoilla)
pasteijat (feta, jauheliha, muna, riisi, lohi)
feta-kolmiopaistokset
kasvis/ lihapiirakat
itse täytettävät patongit
kinkkurullia
toast (ruis)
panini (kana, kala, tonnikala, mozzarella, kinkku)
proteiinipitoisia välipaloja



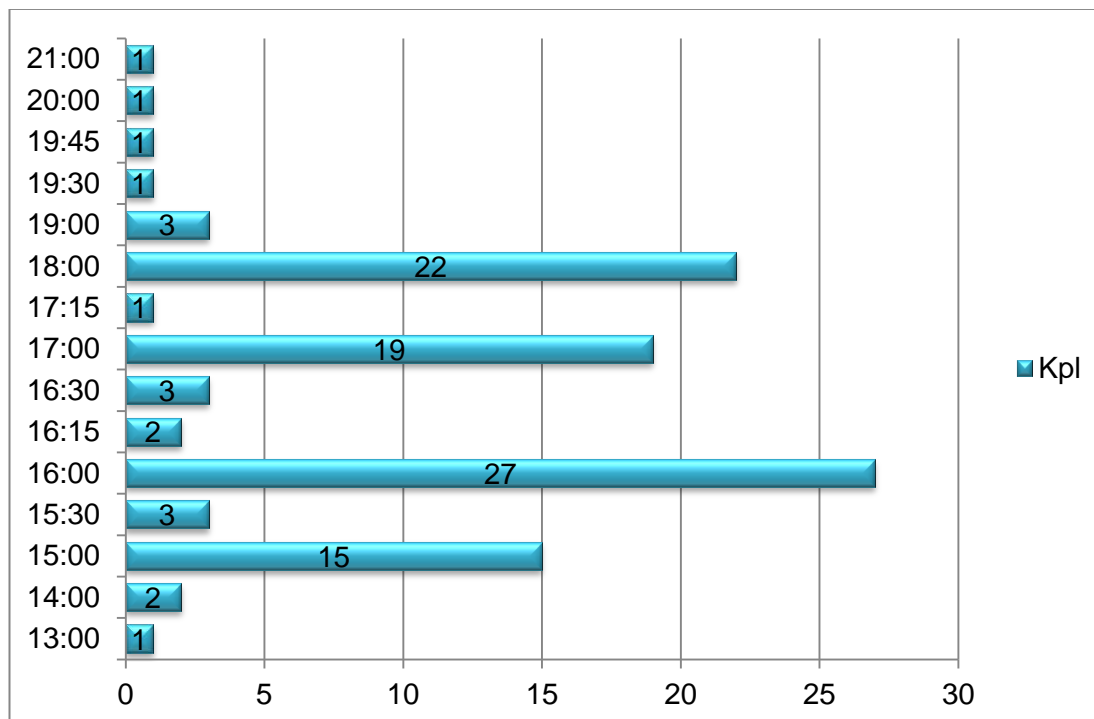
low carb -tuotteita
proteiinijuomia (mansikka, suklaa)
proteiinipatukoita
kananmunia
puolukkapuuro
kivennäisvettä
jaffaa
erikoiskahveja (cappucino)
tuoremehu
sokerittomia maitojuomia
karkkia
suklaata (fazerin suklaapatukoita, brejk, daim)
pähkinöitä (suolattomia, suolasia, sekoituksia)
kuivahedelmiä
gluteenittomia kahvileipiä
välipalakeksejä
suklaavanukasta
tuorejuustokakkua
suklaajuustokakkua
pullia (dallaspullia)
munkkia
luomutuotteita
Vähähiilihydraattiseen ruokavalioon sopivia välipaloja

Viimeisenä kysyttiin, hyödyntäisivätkö opiskelijat Sodexon palveluita vielä lounasajan jälkeen, jos Sodexo lisäisi aukioloaikaansa. Vastanneista 21,8 % sanoi käyttävänsä Sodexon palveluita, jos Sodexo lisäisi aukioloaikaansa. Vastanneista 28,3 % sanoi, että ei hyödyntäisi Sodexon palveluita ja 49,8 % ei osannut sanoa. Suurin osa vastaajista oli sitä mieltä, että Sodexon aukioloaika tulisi lisätä noin kello 15.00- 18.00 asti. Tulee kuitenkin ottaa huomioon, että vastaajien osuus (n=145) on erittäin pieni suhteessa kaikkiin kampus opiskelijoihin. Muutama vastaajista on maininnut, että haluaisin Sodexon olevan auki kello yhteen ja kahteen asti, vaikka molempien kampuksien Sodexot ovat arkisin auki vähintään kello 14.30 asti (kuvio 9).

Vastanneista 5 opiskelijaa halusi Sodexon olevan auki myös lauantaisin ja 4 opiskelijaa mainitsi, että erityisesti perjantaisin olisi tarvetta Sodexon palveluille kello 19.00 asti ilta-koulun takia. Luvut ovat kuitenkin erittäin pieniä yrityksen kannattavuutta ajatellen. Muutama vastaaja mainitsee, että Sodexon tulisi olla auki ”aamusta iltaan” ja ”pitkinä koulupäivinä”. Edellä mainitut asiat ovat kuitenkin hieman vaikea tulkita, jotta niistä olisi apua Sodexon aukioloaikoja ajatellen. Samoin opintojaksot vaihtuvat tietyin aikaväleihin, jolloin opiskelijoiden päivien pituudet vaihtelevat ja tulosten luotettavuus heikkenee. Yhden

vastaajan mielestä olisi mukava käydä syömässä edullinen päivällinen klo. 19.00. Tulee kuitenkin ottaa huomioon, että kelan tuki korvaa ainoastaan yhden aterian päivän aikana opiskelijaa kohden. Lisäksi osa opiskelijoista halusi Sodexon olevan auki hieman tasatunnin jälkeen, esimerkiksi kello 16.15 asti.

Opistotien kampuksen Sodexo on auki maanantaista torstaihin kello viiteen ja perjantaisin kello kolmeen. Sairaalakadun kampus on auki kello puoli kolmeen asti. Näin ollen vastaukset jotka kohdistuvat kolmen ja viiden väliin ovat luultavasti kohdistettu Sairaalakadun kampuksen Sodexolle tai perjantapäiviin Opistotien Sodexolle.



Kuvio 9. Toivomukset Sodexon aukioloajoista (n=102)

#### 7.4 Tulosten yhteenveto

Tutkimuksella haluttiin saada selville syövätkö Savonia -ammattikorkeakoulun opiskelijat välipalaa ja jos syövät, mitä välipala tuotteita he suosivat ja kuinka usein. Tutkimuksessa tarkasteltiin myös välipalan valintaan vaikuttavia tekijöitä. Lisäksi tutkimuksessa selvitettiin yleisesti syövätkö opiskelijat lounasta ja kuinka usein he syövät lounaan koulu-lounasravintolassa Sodexolla sekä mitä välipalatuotteita opiskelijat haluaisivat lisätä Sodexon välipalatarjontaan.

Kyselyyn osallistui Opistotien kampuksen liiketalouden- ja tekniikanalan opiskelijat sekä Sairaalakadun kampuksen matkailu- ja ravitsemisalalan ja sosiaali- ja terveystieteiden alan opiske-

lijat. Kohderyhmä rajattiin toimeksiantaja Sodexon mukaan. Aineistosta saatiin kattava ja edustava otos, kaikkiaan kyselyyn vastasi 664 opiskelijaa. Eniten vastaajia saatiin sosi-aali- ja terveystieteiden sekä tekniikan alueilta, mihin lienee syynä kyseenomaisien alojen suurempi opiskelijamäärä matkailu ja ravitsemisalaan ja liiketalouden alaan verrattuna.

Kyselyyn vastanneista opiskelijoista lähes puolet syö välipalaa, 44,3 % syö harvoin välipalaa ja vain 6,2 % ei syö lainkaan välipalaa. Selkeästi suosituimmaksi välipalaksi nousi kahvi, jota käytti 70 % vastaajista. Kahvin käyttömäärä oli keskimäärin 7 kertaa viikossa. Toisena huippuna olivat hedelmät, joita käytti hieman alle 60 % vastaajista. Hedelmien käyttömäärä oli keskimäärin 5 kertaa viikossa. Seuraavaksi suosituimpiin välipaloihin asettui jogurtit, leivät ja tee.

Välipalan valintaan selkeästi vaikuttavin tekijä oli maku. Seuraavaksi tärkeimmiksi tekijöiksi sijoittui helppous ja terveellisyys. Selkeästi vähiten tärkeimmäksi tekijäksi sijoittui säilyvyys. Muita vaihtoehtoja välipalan valintaan vaikuttavina tekijöinä olivat hinta, tuoreus ja ravintosisältö.

Kyselyyn vastanneista opiskelijoista yli 90 % syö yleensä lounaan. Vastanneista yli puolet syö lounaan koulun lounasravintolassa Sodexolla 4-5 kertaa viikossa. Vain alle 6 % vastanneista ei koskaan syö lounasta koulun lounasravintolassa Sodexolla. Opiskelijoilta kysyttiin olisivatko he valmiita ostamaan lounasravintola Sodexon valikoimasta pientä suolaista ruokaa välipalaksi tai lounaan sijasta. Vaihtoehtoista suosituimmiksi nousivat annossalaatit (44,3 %) ja paninit (41,7 %), vähiten opiskelijat suosivat hampurilaisia. Lisäksi opiskelijat olivat kiinnostuneita ostamaan toasteja (28,3 %) sekä pitsapaloja ja paistoksia (21,3 %). Vastaajista 30,9 % ei ollut valmiita ostamaan mitään edellisistä tuotteista.

Tutkimusaineisto oli todella kattava ja opiskelijat vastasivat suurelta osin kaikkiin kysymyksiin. Tutkimuksen taustatiedot auttoivat jakamaan vastaajia eri ryhmiin ja sitä kautta tuloksista on enemmän hyötyä myös toimeksiantaja Sodexolle.

## 7.5 Tutkimuksen luotettavuuden arviointi

Pätevyyden eli validiteetin varmistamiseksi tutkimusmenetelmä tulee miettiä tarkkaan ja tutkimuksen tulee mitata sitä, mitä oli tarkoituskin selvittää. Jos tutkimukselle ei ole asetettu täsmällisiä tavoitteita, tutkija tutkii helposti vääriä asioita. Mitattavat käsitteet ja muuttujat tulee määritellä tarkoin, jotta mittaus tulokset voivat olla päteviä. Tarkoin valitun

la kohderyhmällä ja oikeilla kysymyksillä tutkimuksesta saadaan pätevä. (Heikkilä 2008, 29- 30; Hirsijärvi S. ym. 2007, 226-227)

Luotettavuus eli reliabiliteetti tarkoittaa tulosten tarkkuutta. Luotettavan tutkimustuloksen saamiseksi tutkimukselta vaaditaan toistettavuutta samanlaisin tuloksin. Tulokset eivät saa olla millään tavalla sattumanvaraisia. Tutkimustuloksia tulee käsitellä tarkasti ja kriittisesti. Tutkijan tulee tulokset oikein ja käyttää sellaista analysointimenetelmää, jonka hän varmasti hallitsee. Tuloksissa tulee huomioida mahdollinen poistuma eli kato, jolla tarkoitetaan vastaamatta jättäneitä henkilöitä. (Heikkilä 2008, 30)

Puolueettomuus eli objektiivisuus tarkoittaa sitä, ettei mitkään poliittiset ja moraaliset syyt saa vaikuttaa tutkimusprosessiin. Tutkimuskohteesta tulee saada esille koko tutkimuksen laatu ja selvittää tutkittava kohde sellaisena kuin se on. Tällöin tutkijan vaihtaminenkaan ei voi muuttaa puolueettoman tutkimuksen tuloksia. Kysymyksiä ei saa tarkoituksella ohjata tiettyyn vastausvaihtoehtoon eikä tuloksia saa tahallaan vääristellä. Myös kaikkien helposti saatavilla olevia kontrollikeinoja tulee käyttää puolueettomassa tutkimuksessa. (Heikkilä 2008, 31; Hirsijärvi S. ym. 2007, 292-293)

Työn tutkimusmenetelmäksi valittiin kaksi menetelmää, jotta pystyttiin mittaamaan kaikkia niitä asioita, joita yhdessä toimeksiantajan kanssa haluttiin selvittää. Työlle asetettiin tarkat tavoitteet ja niitä pyrittiin noudattamaan työsuunnitelman mukaisesti. Työn kohderyhmä on valittu toimeksiantajan toimipisteiden mukaan. Mahdollisuutena olisi ollut valita kaikki Savonia ammattikorkeakoulun opiskelijat, mutta silloin toimeksiantajalle olisi pitänyt eritellä ne vastaukset, jotka eivät koske heidän lounasravintolassa lounastavia opiskelijoita. Tutkimus on kuitenkin pätevä valittujen neljän alan osalta. Kokonaisopiskelijamäärä näillä neljällä alalla on yhteensä 3671 opiskelijaa. Tuloksia tuli yhteensä 664 kappaletta ja niitä on analysoitu prosentuaalisesti, lisäksi vastauksia tuli jokaiselta alalta yli 80 kappaletta.

Tutkimustuloksia on käsitelty tarkasti ja kriittisesti. Ennen analysointivaihetta tuloksista on poistettu epämääräiset vastaukset, kuten kysymykseen ”kuinka monta kertaa keskimäärin koko viikon aikana juot kahvia”, oli vastattu ”presidentti”. Kyseessä oli varmasti kahvimerkki, mutta vastaus ei johdattanut siihen mitä kysyttiin eli keskimääräiseen käytökertaan. Poliittisilla ja moraalisilla syillä ei ole ollut vaikutusta tutkimusprosessiin. Myöskään tutkimustuloksissa tutkijan omat mielipiteet eivät johdattele tutkimustuloksia tutkijan haluamaan suuntaan. Kaikki vastaukset on analysoitu taulukoiden ja virallisten vastausten pohjalta.

## 8 POHDINTA

Tämä opinnäytetyö tutki Savonia -ammattikorkeakoulun opiskelijoiden välipalikäyttäytymistä. Tavoitteena oli selvittää mitä välipalatuotteita opiskelijat suosivat ja kuinka usein he syövät välipalaa sekä selvittää mitä välipalatuotteita opiskelijat haluaisivat lisätä lounasravintola Sodexon valikoimaan. Opinnäytetyöllä pyritään lisäämään opiskelijoiden tietoisuutta välipalojen merkityksestä sekä auttamaan nuoria aikuisia valitsemaan terveellisempi välipala. Lisäksi tutkimuksella pyritään parantamaan Sodexon välipala tarjontaa.

Taustatietoina otettiin selville opiskelijan sukupuoli, ikä, koulutusala ja vuosikurssi, joista oli apua tulosten analysoinnissa ja tarkentamisissa. Taustatietojen avulla pystyttiin tarkastelemaan eri koulutusalojen ja kampusten eroja sekä vertailemaan naisten ja miesten välipalikäyttäytymisen eroja. Vuosikurssin selvittäminen hahmotti sitä, kuinka moni opiskelija käytännössä opiskelee kampuksilla. Esimerkiksi kaikki opiskelijat eivät syöneet lounasta koulun lounasravintolassa Sodexolla, mihin osa syynä voi olla vuosina 2005-2007 opintonsa aloittaneet opiskelijat, joilla ei pitäisi olla koulua enää joka päivä.

Tutkimukseen osallistuneiden neljän koulutusalan vastaajamääriä vertaillaessa tulee ottaa huomioon, että sosiaali- ja terveysalalla ja tekniikanalalla opiskelee vähintään kaksinkertainen määrä opiskelijoita matkailu- ja ravitsemusalaan ja liiketaloudenalaan verrattuna.

Koulutusalojen välipala syömisen jakautumiseen voi olla syynä matkailu- ja ravitsemusalan ja sosiaali- ja terveysalan naisvaltaisuus. Lisäksi syynä voi olla kampuksien välipalatarjonnan vaihtelu, sillä Sairaalakadun kampuksilla on Sodexon lisäksi CafeSAVOTTA, joka on opiskelijakunnan oma kahvila.

Loppusuoralla olevien opiskelijoiden innokkuus vastata kyselyyn saattaa olla pienempi muihin opiskelijoihin verrattuna, koska mahdolliset muutokset välipalatarjontaan ei välttämättä ehdi toteutua heidän opiskeluaikana.

Tuloksista selviää, että välipalanaan sämpylöitä käyttää 32 % vastaajista ja ruisleipää 28 % vastaajista. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (2008, 7) mukaan leivän tulisi kuitenkin olla runsaskuituista sämpylöiden sijaan. On kuitenkin positiivista huomata, että vaikka useampi vastaajista syö sämpylöitä, niiden käyttömäärä on pienempi ruisleipään verrattuna.

Suklaata, makeisia, keksejä ja sipsejä sanoi käyttävänsä erittäin pieni osuus vastaajista. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (2008, 7) mukaan edellä mainittuja tuotteita ei suositella välipalaksi, sillä ne sisältävät runsaasti, rasvaa, sokeria ja suolaa. Tässä kohtaa uskallan kuitenkin epäillä, että vastauksia on kaunisteltu, sillä 664 vastaajasta vain 20 opiskelijaa sanoi syövänsä sipsejä ja vain 25 opiskelijaa sanoi syövänsä jäätelöä.

Alle 15 % vastaajista kertoi syövänsä suosituksiin kuuluvia välipaloja, jotka sisältävät hyvälaatuista proteiinia ja hyviä hiilihydraatteja, kuten vihanneksia ja juureksia, raejuustoa ja rahkaa. Kuitenkin hedelmät, jogurtti ja leivät olivat listan kärkipäässä ja mahdollisesti nämä leivät sisältävät ainakin kasviksia.

Vastauksissa tulee ottaa huomioon myös vuodenaika, sillä osa tuotteista saattaa olla sesonkikohtaisia. Esimerkiksi kesällä harvempi juo glögiä, mutta silloin marjat ja kasvikset ovat varmasti suosituimpia välipaloja joulukuuhun verrattuna. Joulukuussa taas suklaa ja pähkinät saattavat olla suuremmassa suosiossa kesään verrattuna.

Vähiten tärkeimmäksi kriteeriksi välipalanvalinnassa osoittautui säilyvyys, johon voi olla syynä se, että opiskelijat ostavat välipalansa koulusta ja syövät ne heti. Tällöin välipalan säilyvyysajalla ei varsinaisesti ole väliä. Näin ollen välipaloja ei joko juurikaan tuoda kotoa tai kotoa tuodut välipalat ovat esimerkiksi hedelmiä, jotka säilyvät laukussa koulupäivän ajan. Säilyvyyden luulisi olevan yksi tärkeimmistä valintakriteereistä nimenomaan välipalan kohdalla, sillä välipala otetaan usein mukaan kouluun, töihin tai johonkin muualle lähdeittäessä. Mahdollisena syynä voi myös olla se, että välipaloja ei enää kanneta niin usein mukana, sillä erilaisten valmiiden välipalojen myynti on lisääntynyt suuresti viime vuosien aikana samoin kuin kauppojen aukioloajat ovat pidentyneet.

Tutkimustuloksiin saattaa vaikuttaa kyselyn toteutus ajankohta. Eri vuodenaikana, kuten keväällä, välipalana saatetaan käyttää enemmän esimerkiksi jäätelöä ja juomia. Tutkimus olisikin mielenkiintoista toteuttaa eri vuodenaikoina, jolloin tutkimustulokset saattaisivat vaihdella yllättävän paljon. Tutkimustulokset saattaisivat vaihdella suuresti senkin takia, että vastaajien ateriarytmit saattavat vaihdella ja toisinaan välipalavaltaisuus saattaa tulla enemmän esille esimerkiksi koulutusjaksojen pituuden vaihdellessa.

Opinnäytetyön hypoteeseina oli, että nuorten aikuisten välipala ei yleensä sisällä hyviä hiilihydraatteja ja hyvälaatuista proteiinia, saati mitään tuoretta ja värikästä. Tutkimustuloksista kuitenkin selviää, että suklaa, makeiset, limsat ja leivokset eivät sijoitu kovin korkealle opiskelijoiden välipaloissa, mikä on hyvä asia. Tulee kuitenkin ottaa huomioon,

että vastaajat eivät välttämättä syö herkkuja viikoittain, jolloin vastausten käyttömäärät merkataan oikeaa käyttömäärää pienemmäksi. Yhtenä hypoteesina oli, että kahvi ja pulla olisivat yleisiä välipaloja nuorten aikuisten keskuudessa. Kahvi nousi selkeästi suosituimmaksi välipalaksi, mutta pullan mainitsivat vain harva vastaajista.

Kysely lähetettiin Opistotien ja Sairaalakadun kampuksen opiskelijoille sähköpostin kautta. Sähköposti oli lyhyt ja ytimekäs, jossa kerrottiin kyselyn aihe, tarkoitus ja arvontaan osallistumismahdollisuus sekä annettiin linkki kyselyyn. Suurin osa vastauksista tuli kahden ensimmäisen päivän aikana, vastaamisaikaa pidettiin kuitenkin yllä kaksi (2) viikkoa. Välipalalipukkeita arvottiin kaksi kappaletta ja voittajille ilmoitettiin henkilökohtaisesti 11. tammikuuta. Yhteystietoja käsiteltiin luottamuksellisesti ja ne poistettiin arvonnän jälkeen.

Kyselytutkimus oli oikea tutkimusmenetelmä tässä työssä, koska tarkoituksena oli tutkia suurta otoskokoja halutulta kohderyhmältä, myös kyselylomakkeen rakenne vaikutti päätökseen. Kyselylomakkeessa oli useampi avoin vastauskenttä, johon vastaaja pystyi vapaasti perustelemaan vastauksensa. Näistä oli apua tarkempien tulosten saamisessa ja analysoinnissa. Muutamia kysymyksiä olisi kuitenkin voinut vielä tarkentaa, jotta vastaukset olisivat olleet johdonmukaisempia ja tuloksista olisi saatu tarkempia. Esimerkiksi kysymyksessä seitsemän (7), kysyttiin ”mitä syöt ja juot välipalaksi”, yhtenä vastausvaihtoehtona oli ”valmisleipiä”. Kyseenomaiseen kohtaan laitettiin rasti ruutuun, mutta 27 vastaajaa olivat laittaneet ”jotain muuta, mitä?” -kohtaan ”itse tehtyjä leipiä”. Jos nämä 27 vastausta olisi luokiteltu kohtaan ”valmisleipiä” ja siinä vielä jaettu kohtiin ”ruisleipää” tai ”sämpylöitä”, olisi kyseenomaisten vastaajien välipalojen käyttökohteet saatu selville ja taulukko 3. ja kuvio 4. olisivat tarkempia näiltä osin.

Mielestäni kysely onnistui hyvin ja pääosin opiskelijat vastasivat kysymyksiin odotetulla tavalla. Kysymyslomake testattiin seminaariryhmällä, mitä kautta saatiin rakentavaa palautetta ja lomaketta muokattiin helpommin vastattavaan muotoon. Toivottu otoskoko oli 200 vastaajaa, mikä yli kolminkertaistui tavoitellusta määrästä. Vastausmäärä tekee tutkimuksesta luotettavan ja joitain vastauksia pystytään jopa yleistämään. Vastaajamäärän suuruuteen saattoi vaikuttaa Sodexon tarjoamat välipalalipukkeet, jotka mahdollistivat vastaajille suunnatun arvonnän. Lisäksi vastausmäärään saattoi vaikuttaa lyhyt ja helposti täytettävä kyselylomake.

Tämä oli ensimmäinen välipalakäyttäytymiseen liittyvä tutkimus ammattikorkeakoulu opiskelijoille. Tutkimus voisi olla lähtökohtana jatkotutkimukselle, jossa otetaan selville opiskelijoiden tietoisuutta välipaloista ja tarkastellaan lisää syitä välipalojen valintaan

liittyvistä seikoista sekä selvitetään opiskelijoiden välipalavaltaisuutta ja sen mahdollisia syitä. Lisäksi voitaisiin vertailla opiskelijoiden välipalakäyttäytymistä maakunnittain, sillä esimerkiksi Itä-Suomella ja Länsi-Suomella on varmasti suuria eroja ruokakulttuureissa. Lisäksi voitaisiin tutkia yliopisto-opiskelijoiden ja ammattikorkeakoulu opiskelijoiden välipalakäyttämisen eroja.



## LÄHTEET

Connor, P. & Bednar, C. & Klammer, S. 2001. Cafeteria Factors That Influence Milk Drinking Behaviors of Elementary School Children: Grounded theory Approach. Journal of Nutrition education, 33 (1), 31- 35)

Finravinto. 2007 [viitattu: 18.1.2011]. Saatavissa:

[http://www.ktl.fi/portal/suomi/osastot/eteo/yksikot/ravitsemusyksikko/finravinto\\_-tutkimus/finravinto\\_2007/](http://www.ktl.fi/portal/suomi/osastot/eteo/yksikot/ravitsemusyksikko/finravinto_-tutkimus/finravinto_2007/)

Fogelholm, M. (toim.) 2001. Ratkaisuja ravitsemukseen. Helsinki: Tammer-paino.

Heikkilä, T. 2008. Tilastollinen tutkimus. Helsinki: Edita Prima.

Hirsjärvi S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Hänninen, O. & Rauma, A. & Laaksonen, D. & Mattila, M. 2003. Käytännön kliininen ravitsemus. Hämeenlinna: Karisto.

Kansaneläkelaitos. Ateriatuki. [viitattu: 18.1.2011]. Saatavissa:

<http://kela.fi/in/internet/suomi.nsf/NET/290102161630IL?>

Kansaneläkelaitos 2008. Kouluruokailun periaatteet. [viitattu: 9.4.2011]. Saatavissa:

<http://www.kela.fi/in/internet/suomi.nsf/NET/230609115131PK?>

Kalorilaskuri. [viitattu: 4.4.2011]. Saatavissa: <http://kalorilaskuri.fi/ravintosisalto>

Kuvaja, A. 2004. Moni asia vaikuttaa nuorten ruokavalintoihin. Kotitalous 1/2004.

Kylliäinen, S. & Lintunen, M. 2002. Ravitsemus ja terveys. Porvoo: (WSOY).

Opetushallitus. Kouluruokailu. [viitattu: 17.1.2011]. Saatavissa:

[http://www.oph.fi/koulutus\\_ja\\_tutkinnot/perusopetus/hyvinvointi\\_ja\\_turvallisuus/kouluruokailu](http://www.oph.fi/koulutus_ja_tutkinnot/perusopetus/hyvinvointi_ja_turvallisuus/kouluruokailu)

Ovaskainen, M.-L. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Välipalavaltaisuus. [viitattu: 10.11.2010]. Saatavissa:

[http://www.ktl.fi/portal/suomi/tietoa\\_terveydesta/elintavat/ravitsemus/suomalaisten\\_ravitsemus/tyoikaiset/ateriarytmi\\_ja\\_kohtuullisuus/](http://www.ktl.fi/portal/suomi/tietoa_terveydesta/elintavat/ravitsemus/suomalaisten_ravitsemus/tyoikaiset/ateriarytmi_ja_kohtuullisuus/)

Parkkinen, K. & Serti, P. 2008. Avain ravitsemukseen. Keuruu: Otava.

*Prättälä, R. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 5/1999. Tanskassa ja Norjassa ei ole työpaikkaruokaloita - Suomessa ja Ruotsissa on. [viitattu: 10.11.2010] Saatavissa:*

*[http://www.ktl.fi/portal/suomi/tietoa\\_terveydesta/elintavat/ravitsemus/suomalaisten\\_ravitsemus/ruokapalvelut\\_ja\\_joukkoruokailu/joukkoruokailu\\_pohjoismaissa/](http://www.ktl.fi/portal/suomi/tietoa_terveydesta/elintavat/ravitsemus/suomalaisten_ravitsemus/ruokapalvelut_ja_joukkoruokailu/joukkoruokailu_pohjoismaissa/)) 18.1.2010*

Ravitsemuskatsaus 1/2008. Proteiini lisää kylläisyydentunnetta. Forssa: Kirjapaino. (Maito ja terveys ry)

Ravitsemusneuvottelukunta. Vinkkejä viisaisiin valintoihin. [viitattu: 18.1.2011]. Saatavissa:

([http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/vinkkeja\\_viisaisiin\\_valintoihin/juomat/juo\\_o\\_paivittain/](http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/vinkkeja_viisaisiin_valintoihin/juomat/juo_o_paivittain/))

Ruokatieto. Hyvä välipala auttaa tasoittamaan näläntunnetta. [viitattu: 25.2.2010]. Saatavissa:

[http://uutiset.ruokatieto.fi/WebRoot/1043198/X\\_Arkistoitu\\_uutinen\\_tai\\_tiedote.aspx?id=1094002&NewsItem=2819](http://uutiset.ruokatieto.fi/WebRoot/1043198/X_Arkistoitu_uutinen_tai_tiedote.aspx?id=1094002&NewsItem=2819)

Ruokatieto. Ravintoainetaulukko. [viitattu: 25.2.2010]. Saatavissa:

<http://opetus.ruokatieto.fi/Suomeksi/Nuoret/Ravitsemus/Suojaravintoaineet/Ravintoainetaulukko>; [http://opetus.ruokatieto.fi/Suomeksi/Nuoret/Ravitsemus/Miten\\_syoda/Valipala](http://opetus.ruokatieto.fi/Suomeksi/Nuoret/Ravitsemus/Miten_syoda/Valipala)

Sodexo. Ruokapalvelut. [viitattu: 27.10.2010]. Saatavissa:

[www.sodexo.fi](http://www.sodexo.fi)

Suomen Olympiakomitea. Hiilihydraatit. [viitattu: 26.2.2011]. Saatavissa:

[http://www.noc.fi/urheilijan\\_ravitsemus/ravintofysiologian\\_pikakurssi/hiilihydraatit/](http://www.noc.fi/urheilijan_ravitsemus/ravintofysiologian_pikakurssi/hiilihydraatit/)

Sydänliitto. Kahvi ja tee. [viitattu: 18.1.2011f]. Saatavissa:

<http://www.sydanliitto.fi/kahvi-ja-tee>

Sydänliitto. Kuidut. [viitattu: 18.1.2011c]. Saatavissa:

<http://www.sydanliitto.fi/kuidut>

Sydänliitto. Lautasmalli. [viitattu: 18.1.2011a]. Saatavissa:

<http://www.sydanliitto.fi/lautasmalli2>, Etusivu> Voi hyvin> Ruoka ja syöminen> Terveellinen ruokavalio> Lautasmalli

Sydänliitto. Nautintoaineet. [viitattu: 18.1.2011e]. Saatavissa:

<http://www.sydanliitto.fi/nautintoaineet1>

Sydänliitto. Pehmeät rasvat. [viitattu: 18.1.2011d]. Saatavissa:

<http://www.sydanliitto.fi/pehmeat-rasvat>

Sydänliitto. Välipalalla on väliä. [viitattu: 17.1.2011g]. Saatavissa:

<http://www.sydanliitto.fi/valipalalla-on-valia>

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2008. Kouluruokailusuositus. [viitattu: 17.1.2011].

Saatavissa:

[http://www.minedu.fi/lapset\\_nuoret\\_perheet/pdf/Kouluruokailusuositukset2008.pdf](http://www.minedu.fi/lapset_nuoret_perheet/pdf/Kouluruokailusuositukset2008.pdf)

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2005. Suomalaiset ravitsemussuositukset. Helsinki:

Edita Prima.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2008. Vinkkejä viisaisiin valintoihin. [viitattu:

18.1.2011]. Saatavissa:

[http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/vinkkeja\\_viisaisiin\\_valintoihin/juomat/juomapaivittain/](http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/vinkkeja_viisaisiin_valintoihin/juomat/juomapaivittain/)

Varjonen, J. % Viinisalo, M. 2004. Ruokatottumusten muutos – ostetaanko rahalla vattomuutta ja ajansäästöä vai kestävästä kehitystä? Teoksessa Ihanne ja todellisuusnäkökulmia kulutuksen muutokseen, toimittanut Kirsti Ahlqvist ja Anu Raijas. Helsinki: Edit Prima.



## KYSELYLOMAKE

## Vastaajan taustatiedot

1. Vastaajan sukupuoli?

- mies
- nainen

2. Minkä ikäinen olet?

valitse ▼

3. Minkä alan opiskelija olet?

- Matkailu- ja ravitsemisala
- Terveysala
- Liiketaloudenala
- Tekniikanala

4. Vuosi jolloin aloitit opinnot Savonia ammattikorkeakoulussa?

valitse ▼

## Ravitsemukseen liittyvät kysymykset

5. Syötkö yleensä lounaan?

- Kyllä
- En

6. Syötkö yleensä välipalaa?

- Kyllä
- Harvoin
- En lainkaan

7. Mitä syöt ja juot **välipalaksi**? Kuinka monta kertaa keskimäärin **koko viikon** aikana?

Rastita vastauksesi ja merkitse ko. tuotteen kohdalle keskimääräinen käyttökerta viikossa kokonaislukuina tekstikenttään. Jos et käytä jotakin vaihtoehtoista, jätä ko. kenttä tyhjäksi.

- välipalajuomia (smoothiet, jogurttijuomat yms.)
- virvoitusjuomia (sokerittomat)
- virvoitusjuomia (sokerilliset)
- energiajuomia
- kahvia
- teetä
- jogurttia
- viiliä
- rahkaa
- raejuustoa
- myslää
- myslipatukoita
- muroja
- keksejä
- sipsejä
- makeisia
- suklaata
- jäätelöä
- pähkinöitä
- hedelmiä
- vihanneksia ja juureksia

- valmisleipiä (sämpylöitä)
- valmisleipiä (ruisleipää)
- valmissalaatteja
- jotain muuta, mitä?

8. Mikä vaikuttaa välipalasi valinnassa?

Aseta vastauksesi tärkeysjärjestykseen niin, että **jokaiselle pystyriville** tulee **yksi** vastaus.

	Tärkein						Vähiten tärkeä
maku	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
terveellisyys	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ravintosisältö	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
helppous	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
säilyvyys	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
tuoreus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
hinta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Seuraavat kysymykset auttavat lounasravintolaamme Sodexoa kehittämään tarjoiluaan.**

9. Kuinka usein syöt lounaan koulun (Sodexon) lounasravintolassa?

- En koskaan
- kerran viikossa tai harvemmin
- 2-3 kertaa viikossa
- 4-5 kertaa viikossa

10. Onko sinulla kiinnostusta ko. tuotteisiin lounaan sijasta tai lounasajan jälkeen? Rastita tuotteet, joita olisit valmis ostamaan.

- panini

- Toasti
- Hampurilainen
- Pitsapala tai paistos
- Annossalaatti (tonnikala- / fetatäytteellä)
- En mitään edellisistä

11. Mitä välipalatuotteita haluaisit lisätä lounasravintoloihin?

Kerro toiveesi mahdollisimman tarkasti, kuten:

"lihapasteijoita", "banaanijogurttia" jne.



12. Jos Sodexo lisäisi aukioloaikaansa, hyödyntäisitkö sitä vielä lounasajan jälkeen?

Jos vastasit kyllä, mihin asti käyttäisit Sodexon palveluita?

- En
- En osaa sanoa
- Kyllä

**Kiitos vastauksestasi!**

13. Jos haluat osallistua välipalalipukkeiden arvontaan, kirjoita yhteystietosi tähän (Nimi ja e-mail).

Voittaneille ilmoitetaan henkilökohtaisesti. Yhteystietoja käsitellään luottamuksellisesti ja ne poistetaan heti arvonnän jälkeen.









---

[www.savonia.fi](http://www.savonia.fi)

