



Yläkouluikäisten kouluruokailuun vaikuttavat tekijät- kirjallisuuskat- saus

Marja Halonen-Tuomi & Sonja Kinnunen

2020 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

Yläkouluikäisten kouluruokailuun vaikuttavat tekijät- kirjallisuuskatsaus

Halonen-Tuomi, Marja
Kinnunen, Sonja
Terveystenhoitaja
Opinnäytetyö
huhtikuu, 20202020 Laurea

Halonen-Tuomi, Marja, Kinnunen, Sonja

Yläkouluikäisten kouluruokailuun vaikuttavat tekijät- kirjallisuuskatsaus

Vuosi 2020

2020 Laurea Sivumäärä 40

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää tekijöitä, jotka ovat vaikuttamassa yläkouluikäisten kouluruokailutottumuksiin. Tavoitteena on antaa tietoa kouluterveydenhoitajille ja vanhemmille kouluruokailuun osallistumiseen ja ruokailutottumuksiin yhteydessä olevista tekijöistä. Opinnäytetyön tavoitteena on myös antaa tietoa terveellisistä ruokailutavoista koskien terveellisiä ruokavalintoja ja säännöllistä ateriaritmiä. Opinnäytetyön aihe on osa Vantaan kaupungin ja Laurea ammattikorkeakoulun yhteistä hanketta.

Opinnäytetyön teoreettisessa viitekehyksessä kuvataan yläkouluikäisen nuoren kehitysvaihetta, kouluruokailua ja nuoren ravitsemussuosituksia. Lisäksi teoreettisessa viitekehyksessä kuvataan kouluruokailun merkitystä nuorelle ja perheen merkitystä nuoren ruokavalintojen taustalla. Opinnäytetyö toteutettiin kuvailevana kirjallisuuskatsauksena. Tutkimusaineisto valittiin kolmesta eri tietokannasta ja se on analysoitu sisällön analyysiä mukaillen. Tutkimusaineisto koostui viidestä vuosina 2009-2019 tehdystä suomenkielisestä vertaisarvioidusta tutkimuksesta.

Tuloksissa tuli esille, että yläkouluikäisen nuoren kouluruokailutottumuksiin ovat keskeisesti vaikuttamassa perheessä opitut tottumukset, kouluruokatarjonta ja -tilanne, nuoren omaksuma syömisen taito ja minäkuva sekä elämäntavat fyysisine ja psyykkisine voimavaroineen. Myös ikä ja sukupuoli vaikuttavat kouluruokailutottumuksiin. Kirjallisuuskatsauksen tuloksia voidaan hyödyntää yläkoulujen terveystarkastuksissa keskusteltaessa nuoren ja vanhemman kanssa ruokailutottumuksiin liittyvistä tekijöistä.

Asiasanat: kouluruokailu, yläkouluikäisen nuoren fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen kehitys, nuorten ravitsemussuosituksiset

Halonen-Tuomi, Marja, Kinnunen, Sonja

Factors affecting middle school pupils' eating habits. - a literature review

Year 2020

2020 Laurea Pages 40

The purpose of this thesis was to research which factors affecting the school meal habits among middle school pupils. The goal of was to give information and support to school health nurses and parents about factors affecting children's habits and participation at school lunch. The objective of the thesis was also to spread awareness of healthy eating habits considering healthier food choices and regular eating patterns. The subject of the thesis was initiated by the City of Vantaa to Laurea University of Applied Sciences.

The theoretical framework of the thesis discussed the stage of development of a middle school pupil, the school meal, and the nutritional recommendations. In addition, the theoretical framework also considered the importance of the school meal for people of young age and the importance of family behind the food choices of pupils.

The thesis was completed by applying narrative literature review. The data was chosen from three different databases and it was analysed with inductive content analysis. The data consisted of five different Finnish peer reviewed studies conducted during the years 2009-2019.

The results showed that the middle school pupils' school lunch habits are mainly affected by habits acquired in pupils' families, the variety of food at school lunches, the lunch environment, the pupils' eating skills, the pupils' personal self-image, physical and mental habits. Age and gender also affected the school lunch habits. The results of this thesis can be used in middle school health controls while discussing with students and parents about the factors affecting eating habits.

Keywords: school lunch, adolescents, dietary recommendations

Sisällys

1	Johdanto	7
2	Teoreettinen viitekehys	8
2.1	Yläkouluikäinen nuori	8
2.1.1	Fyysinen kehitys	8
2.1.2	Psyykinen kehitys	9
2.1.3	Sosiaalinen kehitys	10
2.2	Kouluruokailu	10
2.2.1	Nuoren ravitsemussuosituksat	12
2.3	Kouluruokailun merkitys nuorelle	14
2.4	Nuoren ruokavalintoihin vaikuttavia tekijöitä	15
2.4.1	Perheen merkitys nuoren ruokavalinnoissa	18
3	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymys	19
4	Opinnäytetyön toteutus	20
4.1	Kuvaileva kirjallisuuskatsaus	20
4.1.1	Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen vaiheet	20
4.2	Aineiston valinta ja haku	21
4.3	Aineiston analyysi	24
5	Tulokset	26
5.1	Minäkuvan, kehonkuvan ja syömisen taidon vaikutus	26
5.2	Elämäntapojen ja säännöllisen ateriaritmin vaikutus	27
5.3	Kouluruokatarjonta ja ruokailuympäristö ja -tilanne	27
5.4	Perheen antaman mallin vaikutus	28
5.5	Koulumenestys ja koulussa viihtyvyys	28
5.6	län ja sukupuolen vaikutus	28
6	Luotettavuus	29
7	Eettisyys	30
8	Pohdinta	30
9	Jatkotutkimusehdotukset	32
	Lähteet	34
	Taulukko	38

1 Johdanto

Suomessa tarjotaan joka arkipäivä peruskoulun ja toisen asteen oppilaille ravitsemussuositusten mukainen, täysipainoinen ja ilmainen lounas, mutta kouluruokailuun osallistuminen tai riittävän ateriakokonaisuuden syöminen on ollut pitkään ongelmallista erityisesti yläkoululaisten keskuudessa. Kouluruokailun imago on ollut pitkään negatiivissävytteinen. Aihetta on tutkittu paljon ja se on ollut ajoittain esillä myös mediassa.

Tämä opinnäytetyö käsittelee niitä tekijöitä, joita on tutkittu löytyvän yläkoululaisten ruokailutottumusten taustalla. Työ on toteutettu kuvailevana kirjallisuuskatsauksena. Opinnäytetyön tarkoitus on selvittää, mitkä tekijät vaikuttavat yläkoululaisten ruokailutottumuksiin. Tavoitteena on antaa ylä- ja yhtenäiskoulujen oppilaiden kouluruokailuun osallistumiseen liittyvää tietoa sekä koulujen terveydenhoitajille että oppilaiden vanhemmille. Kouluruokailua on tutkittu paljon ja kirjallisuuskatsaus menetelmänä mahdollistaa laajan tietomäärän tutkimisen. Kirjallisuuskatsaukseen on otettu mukaan suomalaisia tutkimuksia, sillä maksuton kouluruokailu toteutuu Suomen lisäksi vain Ruotsissa.

Alun perin Vantaan kaupungin antama opinnäytetyöaihe liittyi terveydenhoitajan keinoihin lisätä yläkoululaisten osallisuutta kouluruokailussa ja aktiivisuutta osallistua kouluruokailuun. Alustavissa hauissa ei kuitenkaan löytynyt terveydenhoitajaan ja kouluruokailuun liittyvää tutkimustietoa siinä määrin, että kirjallisuuskatsauksen tekeminen olisi ollut mielekästä. Aiheen valinta ja rajaus tehtiin alustavien hakujen perusteella. Haussa tuli esiin, että kouluruoan liian vähäinen menekki on ollut monen tutkimuksen aiheena. Kirjallisuuskatsauksen aiherajaus tehtiin, koska haluttiin selvittää mihin yläkoululaisten kouluruokailutottumuksiin vaikuttaviin tekijöihin tutkimuksissa on päädytty. Kirjallisuuskatsaus kokoaa tiedon tehdystä tutkimuksesta ja sen avulla voidaan päätellä mitkä yläkoululaisten kouluruokailu tottumuksiin vaikuttavat tekijät ovat jääneet vähemmälle huomiolle.

2 Teoreettinen viitekehys

Tämän opinnäytetyön teoreettisen viitekehysten pääkäsitteinä ovat kouluruokailu, yläkouluikäisen ravitsemus ja yläkoululainen nuoren fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen kehitys. Lisäksi käsitellään kouluruokailun ravitsemuksellista ja sosiaalista merkitystä nuorelle.

2.1 Yläkouluikäinen nuori

2.1.1 Fyysinen kehitys

Yläkouluikäinen nuori on iältään noin 13-15-vuotias ja elää varhaisuoruuden ja keskinuoruuden välistä vaihetta. Varhaisuoruudessa, ikävuosien 12-14 aikana on murrosikä. Varhaisuoruuden ensimmäinen tärkeä kehitystehtävä on sopeutua oman kehon fyysiseen muutokseen. Se alkaa yleensä muutoksilla tytöillä keskimäärin 10 -12 vuoden ikäisenä ja pojilla hieman myöhemmin. Fyysisen muutoksen aiheuttavat sukupuolihormonien toiminta. (Lasten ja nuorten hoitotyön käsikirja 2004, 72; Marttunen, Huurre, Strandholm & Viialainen (toim.) 2013, 8.)

Nuoren kehonkuvaa muokkaavat myös yhteiskunnan sosiaaliset ja kulttuurilliset vaikutteet. Nuoret vertailevat helposti omaa kehoaan kulttuurissa ihailtuina koettuihin naisen ja miehen kehon malleihin. Positiivisen kehonkuvan kehittymistä auttaa se, että nuori hyväksytään omassa lähipiirissään. (Ojala 2011, 18-19.)

On tutkittu, että ne nuoret, joilla on positiivinen kehonkuva miettivät painoaan vähemmän kuin negatiivisen kehonkuvan omaavat. Nuorelle, jolla on negatiivinen kehonkuva ulkonäkö saattaa olla tärkein asia itsearviointissa. Negatiivista kehonkuvaa voi muodostaa esimerkiksi nuoren lähipiirin antamat negatiiviset huomiot nuoren painosta. Erityisesti kehotytyttömyyden taustalla on löydetty nuoren tytön varhainen fyysinen kehittyminen. Tämän on tutkittu altistavan yleisimmin laihduttamiselle ja syömishäiriöille. (Ojala 2011, 19-20.)

Länsimaisen kauneushanteen mukaan naisten pitäisi olla hoikkia ja hoikkuus yhdistetään mediassa helpolla onnen ja menestyksen saavuttamiseen. Varhaisnuoruudessa nuorten tyttöjen minäkäsitys on vielä keskeneräinen ja suhde omaan kehoon vasta rakentumassa. Tämän takia kauneushanteilla on suuri vaikutus. On tutkittu, että yläkoululaisista tytöistä itseään pitää liian lihavana jopa puolet. Pojat ovat yleisesti tyytyväisempiä kehoonsa kuin tytöt, mutta heitä häiritsee monesti koettu liiallinen laihuus. (Ojala 2011, 22-23.)

2.1.2 Psyykinen kehitys

Nuoruusiän kehityskulku on jokaiselle yksilöllinen. Nuoruusiän kehityksessä merkittävää on aivojen kehittyminen aina aikuisikään saakka. Aivojen kehittyviä alueita ovat esimerkiksi alueet, joiden kautta nuori tunnistaa tunteitaan ja säätelee omaa käyttäytymistään. Nuoren mieliala vaihtelee ja se kehittyy eri tahtiin kuin mitä keholliset muutokset. Varhaisnuoret näyttävätkin monesti tunteensa aika suoraan, mutta vartuneemmat nuoret osaavat säätelytaidot paremmin. Syyt mielialan vaihteluihin ovat yleensä hormonaalisia. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2018a; Lasten ja nuorten hoitotyön käsikirja 2004, 314; Marttunen, Huurre, Strandholm & Viialainen (toim.) 2013, 8.)

Varhaisnuoren mielialan vaihtelut johtuvat myös siitä, että hänen kehonsa kehittyy mieltä nopeammin. Mielen sopeutumisyritys voi näkyä lapsenomaisena käytöksenä, joka voi olla hyvinkin röyhkeää ja uhoavaa. Tämä kuuluu kuitenkin asiaan, ja menee ohi aivojen kehittymisen myötä. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2018a.)

Nuoruusiän kehitystehtäviin keskinuoruudessa 15-18 vuoden iässä kuuluu se, että nuori ymmärtää, olevansa vanhemmista hiljalleen irtaantuva erillinen ja omanlaisensa yksilö. Nuori kehittyy omaksi persoonakseen ja irrottautuminen vanhemmista on välttämätöntä. Nuori haluaa löytää jotain täysin irrallista vanhemmista. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2018b; Lasten ja nuorten hoitotyön käsikirja 2004, 314; Marttunen, Huurre, Strandholm & Viialainen (toim.) 2013, 8.)

2.1.3 Sosiaalinen kehitys

Vähitellen myös tunne-elämän muutokset alkavat näkyä yksilöllisesti ja ystävyysuh- teiden merkitys kasvaa. Nuori kuitenkin tarvitsee yhä vanhempiensa tukea ja turvaa. Nuoren elämä keskittyy kahteen sosiaaliseen ympäristöön, johon kuuluvat kaverit ja perhe. Murrosikäinen nuori vertaa itseään muihin ja samalla minäkuva ja tunne- elämä kehittyvät. Näin nuori muodostaa vähitellen omaa identiteettiään. Muiden sa- man ikäisten kanssa toimiessa myös sosiaaliset taidot kehittyvät. Nuoruuden sosiaali- siin kehitystehtäviin kuuluvatkin oman identiteetin muodostuminen ja sosiaalisten taitojen kehittyminen (Storvik-Sydänmaa 2013, 71-72.)

2.2 Kouluruokailu

Kouluruokajärjestelmä kehitettiin sekä Suomessa että Ruotsissa 1930-40- lukujen ai- kana. Ideana oli alusta lähtien sekä ravitsemuksellinen että kasvatuksellinen ulottu- vuus. Koululounaan kautta tuotiin esiin ajatus malliateriasta ja hyvistä ruokatavoista. Kouluruokailusta on säädetty muun muassa Perusopetuslaissa (628/1998, 31 §). (Kai- nulainen 2009, 17; Tilles-Tirkkonen 2016, 3.)

Kouluruokailu on Suomessa maksutonta kaikille esikoulun, peruskoulun, lukioiden ja toisen asteen ammatillisen perusasteen opiskelijoille. Kouluruokailun tavoitteena on edistää lapsen ja nuoren hyvinvointia ja terveyttä. Kouluruokailun perustana ovat Valtion ravitsemusneuvottelukunnan eri ikäryhmille laatimat ravitsemussuositukset. Ruokakolmio ja lautasmalli ovat esimerkkejä suositellun mukaisen aterian koostami- sesta lautaselle. (VRN 2017, 27-29.)

Kouluruoan tulee olla täysipainoinen ateria (tuoreita ja kypsiä kasviksia, lämmin liha tai kasvisruoka ja peruna- tai viljalisäke, lisäksi leipä ja maito). Kouluruoan pitäisi kattaa kolmannes nuoren päivän energiantarpeesta. Energiantarve täyttyy vain, jos aterian kaikki osat syödään. Yläkoululaisilla koululounaan energiamäärä on noin 850 kcal. (VRN 2017, 19-21, 34.)

Utulan mukaan suositukset kouluruokailun ravitsemuksellisesta laadusta voivat olla ristiriidassa kuntien kouluruokailuun käytettävän varallisuuden kanssa. Liian pienellä ateriahinnalla ei ole mahdollista tarjota kovin monipuolisia vaihtoehtoja esim. salaati- tai leipien suhteen. (Utula, 16.)

Kouluruokailun tarjoiluympäristön on oltava viihtyisä. Tilojen on vastattava kävijämääriä ja tuoleja on oltava riittävästi. Kouluruokailun tarjoamisen ajankohdan tulee rytmittää oppilaan koulupäivää. Koulun pitäisi tarjota oppilaille välipala, jos oppitunnit kestävät yli kolme tuntia lounaan jälkeen. Kouluruokailu auttaa oppilaita jaksamaan olla koulussa ja keskittymään opiskeluun. Olisi suositeltavaa, että opettajat ruokailisivat oppilaiden kanssa yhdessä. Täysipainoinen ravitsemus lisää myös heidän hyvinvointiaan. (VRN 2017, 31-32, 34, 39; Edu.fi 2014.)

Kouluruokailulla on myös tärkeä opetuksellinen tehtävä. Kouluruokailu on osa hyvinvointioppimista, jonka yhteydessä voidaan oppia myös vuorovaikutustaitoja, sosiaalisuutta ja toisten huomioon ottamista. Oppilaan terveydelliset, eettiset ja uskonnolliset tarpeet huomioidaan myös koulun tai kunnan toimintaperiaatteiden mukaan. (Opetushallitus 2019a, b; Edu.fi 2014.)

Peruskouluissa kouluruokailu on osa koulujen opetussuunnitelmaa. Vuoden 2014 suunnitelmassa kouluruokailun tehtäväksi on määritelty oppilaiden kasvun, kehityksen, oppimiskyvyn ja ruokaosaamisen tukeminen. Kouluruokailun korostetaan olevan ohjattu ja kiireetön tapahtuma. Opetussuunnitelmassa korostetaan, että oppilaita kannustetaan osallistumaan kouluruokailuun, mutta myös niiden suunnitteluun, toteuttamiseen ja arviointiin. Ruokailutilanteen ohjaus on opettajien vastuualuetta. Koulu-terveydenhuollon vastuualueeksi kouluruokailuun liittyen määritellään yksittäiset oppilaat, joiden terveydentila tai sairauden hoito vaatii tarkempaa seuraamista. (Opetushallitus 2016, 42-43.)

Kouluruokailun merkitys oppilaille on ravitsemuksellinen ja sosiaalinen. Kouluruokailun ravitsemuksellinen tehtävä on antaa oppilaalle täysipainoinen, terveellinen lounas, joka kattaisi kolmasosan päivän energiantarpeesta. Täysipainoisuus taataan noudattamalla Pohjoismaisia ravitsemussuosituksia. Ravitsemussuositukset edistävät nuoren kasvua ja kehitystä ikäryhmän tarpeiden mukaisesti. (Edu.fi. 2014.)

Kouluruokailun sosiaalisen merkitys käsittää kouluruokailun opetuksellisen ja kasvatuksellisen tehtävän. Kouluruokailun kautta on tarkoitus opettaa ruokakulttuuria, eli ruoan arvostamista ja hyviä tapoja. Ruokakulttuuri käsittää myös ruoka- ja ruokailuvalintoihin vaikuttavat tekijät. (Edu.fi. 2014.)



Kuvio 1. Kouluruokailun tehtäviä

2.2.1 Nuoren ravitsemussuositukset

Nuorelle suositeltava ruokavalio koostuu samoista aineksista kuin muunkin perheen ruokavalio. Yksittäisten ruokavalintojen sijaan korostuu kokonaisuus, joka on terveyttä edistävä. Suosituksena suosia täysjyväviljoja, kasviksia, marjoja ja hedelmiä. Kalaa suositellaan sen sisältämien hyvien rasvojen vuoksi ja kasvispohjaisia pehmeitä rasvoja. Maitotuotteiden käytössä tulisi suosia rasvattomia tai vähärasvaisia tuotteita. Kasvisruokavaliot ovat suositeltavia, mutta niiden suunnitteluun tulisi kiinnittää erityistä huomiota, jotta monipuolinen ravitsemus toteutuisi. Kasviksia, hedelmiä ja marjoja tulisi tarjota joka aterialla. (THL 2016.)

Kouluikäisillä ravinnon tarve vaihtelee yksilöittäin kasvun ja kehityksen vaiheesta sekä liikunnallisen aktiivisuuden mukaan. Nuorelle on murrosiän kasvupyrähdyksen aikana tärkeää saada ravinnosta riittävästi energiaa. Energiantarve 10 - 13 -vuotiaalla tytöllä on 2055 kcal/vrk ja pojilla energiantarve on 2340 kcal/vrk. Hieman vanhempien tyttöjen, noin 14 - 17 -vuotiaiden, suuntaa antava energiantarve on 2340 kcal/vrk ja poikien 2820 kcal/vrk. Nuorten suositellut energiaravintoaineiden saannit ovat samat kuin aikuisella: proteiineja 10-20 prosenttia, rasvaa 25-35 prosenttia ja hiilihydraatteja 50-60 prosenttia päivän energiasta. Kasvuiässä etenkin proteiinin, raudan ja kalsiumin saanti on tärkeää. Myös d- vitamiinia saadaan usein liian vähän. (Haglund, Huupponen, Ventola & Hakala-Lahtinen 2010, 134-135.)

Terveyttä edistävän ruokavalion on todettu ehkäisevän sydän- ja verisuonisairauksia sekä tyypin II diabetesta. Hyvän ruokavaliosuunnittelun perustana voidaankin käyttää

apuna lautasmallia, jossa puolet lautasesta on kasviksia ja neljäsosa lihaa, kalaa tai kanaa ja neljäsosa lisuketta eli perunaa, riisiä tai pastaa. (THL 2016.)

Aikuisen tulisi osata puuttua kasvavan nuoren huonoihin ruokavalintoihin, koska kehittyvä luusto ja hormonitoiminnan käynnistyminen tarvitsee monipuolisesti ravitsemusaineita, kuten kalsiumia ja D-vitamiinia ja hyviä pehmeitä rasvoja sekä sopivasti proteiinia ja hiilihydraatteja. Lisäksi tulisi huomioida mahdollinen erityisruokavalio tai urheiluharrastus. (THL 2016.)

Koulu ja kouluterveydenhuolto tukevat vanhempia nuorten ravitsemuskasvatuksessa. Kouluterveydenhuolto seuraa erityisen tarkasti niitä nuoria, joilla on painon kanssa ongelmia sekä niitä, jotka noudattavat jotain erityisruokavaliota. Koulussa tehdyt havainnot, kuten kouluterveyskyselyssä ilmenneet tulokset, ohjaavat pitkälti koulua terveellisten ravintotottumusten opetuksessa. (Syödään yhdessä - ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 93.)

Tutkimuksissa on todettu selkeää eroa nuorten poikien ja tyttöjen syömistavoissa. Tytöt syövät yleensä mieluummin vähärasvaista ja vähäsokerista ruokaa ja ovat vastaanottavaisempia terveyskasvatukselle. Tutkimusten mukaan hedelmien kulutus väheni nuorten keskuudessa iän myötä ja virvoitusjuomien käyttö lisääntyi. Myös nuorten perheiden tulo- ja koulutustasolla oli yhteys nuorten hedelmien käyttöön. Pienituloisissa, vähän koulutetuissa perheitä hedelmiä käytettiin vähemmän. Yleensä elintarvikkeet, joissa on paljon rasvaa ja sokeria ovatkin hinnaltaan edullisempia kuin terveellisemmät vaihtoehdot. On tutkittu, että nuorilla ruokavalintoihin vaikuttavat myös muut asiat kuin ainoastaan ruoka. Nuoret suosivat käytännöllisyyttä ja nopeutta liittyen ruokavalintoihin. Välipala-automaatit voivat olla esteenä kouluruoan syömiselle, sillä nuoria miellyttää usein myös automaattista saatavien välipalojen maku ja koostumus. (Haerens 2006, 24-25.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos toteuttaa kouluterveyskyselyn aina parittomina vuosina. Vuoden 2017 kouluterveyskyselyn tuloksia voi tarkastella esim. THL:n sivuilta. Kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisten elintapojen mittauksen kohdalla voidaan nähdä, että maanlaajuisesti aamupalan syömättä jättäminen on ollut 38% - 43% luokkaa yläkoululaisten keskuudessa. On tutkittu, että aamupala jää nuorilta väliin erityisesti kouluaamuina. (THL. 2018a, b, c; Tilles-Tirkkonen 2016, 40.)

Kouluterveyskysely vuodelta 2019 kuvaa, että verrattuna vuoteen 2017 aamiaisen syöminen kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisten keskuudessa on yhä vähentynyt maanlaajuisesti. Vuonna 2017 vaihtoehdon ”ei syö aamupalaa joka arkipäivä” valitsi 39,9% tytöistä, mutta nyt tulokseksi tuli 44,5%. Myös aamupalaa syömättömien poikien osuus oli kasvanut vuodesta 2017, mutta vain vajaa kaksi prosenttiyksikköä. (THL 2019)

Kyselyn vaihtoehto ”ei syö koululounasta päivittäin” tilanne maanlaajuisesti on muuttunut vuodesta 2017 tyttöjen osalta 29,6%:sta 37,3%:n pojilla muutosta on tapahtunut 29,9%:sta 36,5%:n. Jos tarkastellaan vain Etelä-Suomea, prosenttiluvut ovat muuttuneet tyttöjen osalta vuoden 2017 36,2%:sta vuoden 2019 42,7%:n. Pojilla vastaavat luvut ovat 37% ja 43,6%. (THL 2019.)

Kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisten koululounaan syöjien tilastossa kaikkia koululounaan osia kaikkina koulupäivinä syöviä tyttöjä on vastaajista noin kymmenen prosenttia. Salaattia tai raastetta kaikilla koululounailla syö tytöistä noin 48%. Maitoa tai piimää tytöistä juo noin 34%. Leipää syöviä on noin 31%. Yleisesti ottaen on kuitenkin tutkittu, että tyttöjen ruokavalio on terveellisempää kuin poikien. (THL. 2018d; Tilles-Tirkkonen 2016, 41.)

2.3 Kouluruokailun merkitys nuorelle

Nuorten fyysistä ja henkistä kasvua ja kehitystä tukevat hyvä ravitsemus, riittävä liikunta sekä uni. Nuorena opitut hyvät ruokailutottumukset edistävät nuoren terveyttä aikuisiällä. Koska perusta terveellisille terveys- ja ruokailutottumuksille luodaan lapsuus- ja nuoruusiässä, on nuorelle tarjottava aikuisen tuki hyvien valintojen tekemiseen (Hoppu, Kujala, Lehtisalo, Tapanainen & Pietinen 2008,1).

Nuoruus on tärkeä elämänvaihe ja sen aikana omaksutut terveystottumukset jäävät monesti pysyviksi. Nuorena omaksutaan oma suhtautuminen ravitsemukseen, liikuntaan ja esimerkiksi päihteiden käyttöön. Nuorten mielenterveyden häiriöitä voidaan ehkäistä ennalta mielenterveyttä tukevien toimien kautta. Terveelliset elämäntavat ovat yksi keskeisimpiä toimia. (Marttunen, M. Huurre, T. Strandholm, T. & Viialainen, R. (toim.) 2013, 14.)

Kasvuiässä ruokailulla on suuri merkitys nuoren kehitykseen. Terveellisyydellä ja ruoan monipuolisuudella on iso vaikutus esimerkiksi kasvupyrähdyksen aikaan. Huonolla ravitsemuksella voi olla merkitystä luuston vahvuuteen ja se voi myöhemmällä iällä aiheuttaa osteoporoosia. Hormonitoiminnan kannalta ruoan tulisi sisältää tarpeeksi pehmeitä rasvoja. Hormonihäiriöitä voi esiintyä, jos ruoasta ei saa tarpeeksi proteiineja, kuituja tai muita ravintoaineita. Aikuisen esimerkki ruokailussa ja ruokailun terveellisyydessä on ensisijaisen tärkeää myös kapinoivalle nuorelle; hyvät tavat ja hyvä malli jäävät nuoren mieleen. (Syödään yhdessä - ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 92.)

Suomalaisessa kulttuurissa nuorelle siirtyy hyvin varhain vastuu omasta ruokailustaan. Ruokailutottumuksiin on kavereiden vaikutuksella suuri merkitys. Vanhempien olisi muistettava myös se, että nuori tarvitsee vielä perheen ohjausta ja neuvoa ravitsemukseen liittyvissä asioissa, ruokailun säännöllisyydessä ja terveydessä. (Syödään yhdessä - ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 92.)

2.4 Nuoren ruokavalintoihin vaikuttavia tekijöitä

Ruokavalintoihin vaikuttavia tekijöitä on jaoteltu esimerkiksi fyysisiin, psyykkisiin, sosiaalisiin ja ympäristöön liittyviin tekijöihin. Myös ruoan maun ja terveellisyyden on katsottu olevan vaikuttava tekijä. Sosiokognitiivisen teorian mukaan yksilön persoonana, hänen käyttäytymisensä ja ympäristölliset tekijät vaikuttavat ihmisen terveyskäyttäytymiseen ja sitä kautta ruokavalintoihin. Keskeisiä ruokavalintoihin vaikuttavia tekijöitä ovat ruoan maku, rakenne, tuoksu ja ulkonäkö, nälän tunne, ruoan tutuus, saatavuus sekä oma mieliala ja painonhallinta. (Parkkola 2012, 3, 7-8; Paunu 2012, 18.)

Kainulaisen mukaan nuoren ruokavalintoihin vaikuttavat muun muassa kulttuuri ja nuoren lähiympäristö. Kodin ja koulun merkitys ruokavalinnoille on todettu monissa tutkimuksissa. Ruokavalinnoissa tärkeä merkitys on ruoan aistittavilla ominaisuuksilla, sen tuttuudella ja nautittavuudella. Tunteisiin liittyvät tekijät on jätetty monesti virallisessa ravitsemuskeskustelussa vähemmälle huomiolle, kun terveyteen liittyvät tekijät. (Kainulainen 2009, 2.)

Parkkolan mukaan nuoret elävät ruokatottumusten suhteen kahden maailman välillä. Vanhempien ja opettajien kanssa syöty ruoka on vanhempien ruokaa ja kavereiden kanssa syöty ruoka kavereiden ruokaa. Nuori luo omaa identiteettiään myös ruokavaliintojen kautta. Nuoret voivat hakea ruokavaliintojensa kautta kavereiden sosiaalista hyväksyntää. (Parkkola 2012, 12; Paunu 2012, 20.)

Murrosiässä nuorelle syöminen voi korostua keinona itsenäistyä ja tehdä omia valintoja elämässään. Tällöin nuori voi alkaa esimerkiksi kasvissyöjäksi tai korostaa itsensä määräämisoikeuttaan syömishäiriön kautta. Oma raha tuo myös valinnanvapautta ruoan suhteen, joten ulkona syöminen ja suolaisten ja makeiden välipalojen kulutus voi lisääntyä. Nämä vapauden muutokset voivat vaikuttaa nuoren painon nousemiseen ja nuorta tulisikin kannustaa terveellisiin valintoihin ja säännölliseen ruokailuun. Herkkuja tulisi nauttia kohtuudella. (Sinisalo 2015, 91.)

Nuorelle ruokailun terveellisyys ei ole pääasia. Tässä asiassa vanhempien tulisi pitää huolta, että nuorelle on tarjolla terveellisiä välipaloja koulusta tultua. Olisi myös hyvä keskustella perheen yhteisestä linjauksesta esimerkiksi makeisten ja energiajuomien käytöstä. Vanhempien tulee muistaa, että ikätasoon liittyvät erilaiset kokemukset myös ruokailun osalta. Tärkeää on kuitenkin myös tunnistaa ne nuoret, jotka reagoivat syömisellä tai syömättömyydellä ongelmiin. Näin mahdolliset nuorten syömishäiriöt voidaan tunnistaa varhaisessa vaiheessa. (Syödään yhdessä - ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 92.)

Kivinen ja Runsala tuovat gradussaan esiin miten nuoren kehonkokemus muuttuu rajusti kasvun myötä, erityisesti puberteetin aikana. Kasvaneeseen kehoon tottuminen ja sen hyväksyminen vie nuorella oman aikansa. Kasvuprosessia leimaa nuoren epävarmuus omasta kehostaan ja sen kelpaavuudesta. Monissa tutkimuksissa on todettu, että tytön ollessa kehoonsa tyytymätön hän yleensä toivoo olevansa hoikempi. On myös yleinen ilmiö, että normaalipainoisetkin tytöt kokevat olevansa ylipainoisia. (Kivinen & Runsala 2011, 9.)

Nuoruusiän vahvat tunnekokemukset voivat vaikuttaa nuoren toimintatapoihin. Vahva häpeän tai lamaannuksen kokemus voi vaikuttaa nuoreen siten, että hän kokee toisten tarkkailevan ja tuomitsevan häntä. Tämä voi vaikuttaa myös esimerkiksi kouluruokalaan menemiseen tai lautaselle otetun ruoan määrään. (Kivinen & Runsala 2011, 43-44.)

Hämälän mukaan nuoren ruokailutottumuksiin vaikuttavat saatavilla ja tarjolla olevat ruoat, perhe, kaverit ja nuoren omat käsitykset. Lisäksi ruokailutottumuksiin vaikutusta on mainonnalla ja ruoan symbolisella merkityksellä. (Hämälä 2012, 4.) Ruoan symboliikkaan sisältyy ajatus miesten ruoasta ja naisten ruoasta. Miehillä on sallittavampaa kuin naisilla syödä suuria annoksia lihapitoista ruokaa. Naisille kuuluu pienet annokset, salaatti ja hedelmät. Naisille sopiva ruoka on liitetty siihen, että naisen pitäisi myös olemukseltaan olla hauras. Parhaimmillaan tosi naiseutta mittaa jopa se, että jätetään lounas väliin. Sukupuoli voi olla myös nuoren ruokavalintojen suhteen ratkaiseva tekijä. (Parkkola 2012, 22-23.)

Tyttöjen murrosiän normaaliin kehitykseen kuuluu kehon rasvaprosentin nousu, mutta jotkut tytöt saattavat pyrkiä torjumaan tätä esimerkiksi ruokavaliomuutoksilla. Kainulainen kuvaa, että syömishäiriökäyttäytyminen on yleisintä yläkouluikäisillä tytöillä ja Pohjoismaisittain tutkittuna noin puolet tytöistä kokee olevansa ylipainoisia. (Kivinen, Runsala 2011, 9; Kainulainen 2009, 12)

Painon tarkkailu voi johtaa erilaisiin syömishäiriöihin, jotka eivät välttämättä tule esiin kovin selkeinä häiriöinä. Esimerkiksi ortoreksia on syömishäiriö, jossa pyritään syömään mahdollisimman terveellisesti, mutta pyrkimyksestä muodostuu pakko-mielle. Pojilla syömishäiriö voi ilmetä pakonomaisena lihasten kasvattamisena salilla ja siihen liittyvinä ruokavaliörajoitteina. (Kivinen & Runsala 2011, 42-43.)

Suomalaisnuorten kouluikäinen ruokailuraportin mukaan Pohjois- ja Itä- Suomessa syödään koululounas useammin kuin Etelä-Suomessa. Kahdeksaluokkalaisten tyttöjen on tutkittu syövän sekä vähiten koululounasta että vähiten kaikkia aterian osia. Samoin on tutkittu, että kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaiset tytöt syövät vähiten välipalaa koululla. Kaiken kaikkiaan kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaiset nuoret pitävät koululounaan laatua huonompana ja kahdeksaluokkalaiset tytöt pitävät koululounaan makua huonompana kuin muiden luokka-asteiden oppilaat. (Vikstedt ym. 2012, 13-15, 25 ; Utula 2012, 36.)

2.4.1 Perheen merkitys nuoren ruokavalinnoissa

Perheet voivat erota toisistaan sen mukaan miten tärkeänä terveellistä ruokavaliota pidetään. Perheissä, joissa panostetaan terveelliseen syömiseen on myös vihanneksia ja hedelmiä saatavilla. Lisäksi jos vanhempi osoittaa, että toivoisi nuoren syövän kasviksia, sillä on positiivinen vaikutus nuoren kasvisten syömiseen. (Hämälä 2012, 8-9.)

Nuori omaksuu helpolla perheen ruokailutavat ja ruokaan liittyvät mieltymykset. Mieltymyksiin vaikuttaa omat ruokaan liittyvät lapsuuden kokemukset ja tottumus syödä tiettyjä ruokia. Lapsi omaksuu makuja mallioppimisella ja toistokertojen myötä. Makumieltymykset vakiintuvat suunnilleen viiteentoista ikävuoteen mennessä. (Parkkola 2012, 3, 7.)

Kainulaisen mukaan nuorten ruokamieltymykset kumpuavat lapsuudessa usein toistuneista ruoka-aineista ja ruokakokemuksista. Tätä kautta ruoan tutut maut ja rakenne vaikuttavat nuoren mieltymyksiin. Ruokaan ja ruokakokemuksiin liittyvät tunteet voivat olla hyvinkin vahvoja ja vaikuttaa pitkään nuoren elämässä. (Kainulainen 2009, 27.)

Perheen säännöllisen yhdessä ruokailemisen on tutkittu lisäävän nuoren terveellisiä ruokailutottumuksia sekä täysipainoisen koululounaan syömistä. Vanhempien, erityisesti äidin antama esimerkki säännöllisistä aterioista on nuorille tärkeä. On myös löydetty yhteys perheen sosioekonomisen aseman ja koululounaan syömistä välillä. Parkkola arvelee yhteyden johtuvan siitä, että matalan sosioekonomisen tason perheissä ei syödä yhdessä niin usein kuin korkean sosioekonomisen tason perheissä ja tällöin koululounaskin jää nuorilta useammin väliin. (Hämälä 2012, 8; Parkkola 2012, 18.)

Vanhempien aamiaisen syömistä on tutkittu lisäävän nuoren aamiaisen syömistä. On myös löydetty yhteys aamiaisen syömistä ja kasvisten syömistä välillä. Pojat syövät tyttöjä säännöllisemmin niin koulussa kuin kotonakin perheen yhteisillä aterioilla. Tyttöjen on sen sijaan tutkittu jättävän poikia useammin aamupalan ja päivällisen syömättä. (Hämälä 2012, 24.)

Perheen ruokaan liittyvät arvot vaikuttavat nuoren käytökseen paljon. Tutkimusten mukaan hyvien pöytätapojen arvostus, pöydän ääressä syöminen ja velvoite syödä tarjottu ruoka lisäävät nuorten halua syödä terveellisesti erityisesti viisitoista- vuoti-

ailla nuorilla. Nuorten on todettu arvostavan kodista saatua kasvatusta ja ruokakulttuuria. Kainulainen huomioi myös sen, että perheen antama ruokailumalli ja tunneilmasto voi yhteisestä ateriasta huolimatta olla myös negatiivinen. (Hämälä; Paunu 2012, 19; Kainulainen 2009, 30-31.)

Säännöllinen ruokailu auttaa tutkitusti nuoren painonhallinnassa ja myös mielialan säilymisenä tasaisena ja täten voi lisätä nuoren tyytyväisyyttä omaan kehoonsa. On myös tutkittu, että perheen yhteinen säännöllinen ateriointi lisää nuorten hyviä terveystottumuksia ja koululounaalle osallistumista. (Tilles-Tirkkonen 2016, 41-43.)

Nuorten säännölliseen syömiseen vaikuttaa paljon se tietääkö perheen äiti nuoren asioista, valvovatko vanhemmat nuoren tekemisiä ja syödäänkö perheessä yhdessä. Nuoret tytöt laihduttavat mieluummin aterioita rajoittamalla ja pojat liikunnan avulla. Pojilla liikuntaharrastus tekee aterioinnista säännöllisempää. Perheen ateriointitavat vaikuttavat nuoren ruokailutottumuksiin ja siihen kuinka hän kehonsa hahmottaa. (Ojala 2011, 82, 94.)

On tutkittu, että säännöllinen viiden aterian päivittäinen ruokailurytmi ehkäisee ylipainoa geeniperimästä riippumatta, mutta esimerkiksi kolmen aterian rytmillä ei ole samaa vaikutusta. Koululounaan väliin jättämisellä on todettu olevan yhteys nuoren sokeripitoisempaan ruokavalioon koulupäivän jälkeen. (Gluschkoff 2016, 10; Kainulainen 2009, 21.)

3 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymys

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää mitkä tekijät ovat vaikuttamassa yläkouluikäisen kouluruokailutottumuksiin. Hirsjärvi ym. mukaan selvittävä tutkimusote etsii selitystä tutkittavaan ilmiöön ja tunnistaa mahdollisia syitä ja niiden seurauksia ilmiön taustalla (Hirsjärvi, Remes, & Sajavaara 2008, 134-135.)

Tavoitteena oli lisätä kouluterveydenhoitajien ja vanhempien tietoutta yläkoululaisten kouluruokailuun osallistumiseen ja ruokailutottumuksiin vaikuttaviin tekijöihin. Tavoitteena oli lisätä terveydenhoitajien ja vanhempien tietoutta koululaisten ter-

veellisestä ruokavaliosta ja ruokailurytmin edistämisestä esimerkiksi terveyttä ja jakamista käsittelevissä keskusteluissa. Opinnäytetyömme tutkimuskysymys oli: *Mitkä tekijät ovat vaikuttamassa yläkouluikäisen kouluruokailutottumuksiin?*

4 Opinnäytetyön toteutus

4.1 Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Kirjallisuuskatsauksessa kuvataan tutkimusta jo tehdyistä tutkimuksista, joten sen tekemisen edellytyksenä on, että aiheesta on jo olemassa tutkittua tietoa. Kirjallisuuskatsauksen tehtävä on vastata tarkkaan määriteltyyn tutkimuskysymykseen, joten se on tapa kerätä ja koota tietoa tarkkaan rajatusta aiheesta tai alueelta. Kirjallisuuskatsaus on tarkkaan valittujen tutkimusten tarkkaa analysointia ja synteisiä. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus etenee suunnitelmasta raporttiin ja luotettavan tuloksen taakamiseksi sen vaiheet kuvataan tarkasti (Stolt, Axelin & Suhonen 2015,63.)

Kuvailevalla kirjallisuuskatsauksella on spesifi tarkoitus ja se käy läpi erittäin tarkan valinta-, analysointi- ja syntetisointiprosessin (Johansson 2007, 4). Kirjallisuuskatsauksen avulla kootaan yhteen tutkimuksia, jotta saadaan konkreettista tietoa siitä mitä aiheesta jo tiedetään ja millaista se on sisällöllisesti ja menetelmällisesti (Johansson 2007, 3.)

4.1.1 Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen vaiheet

Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen vaiheet on tarkkaan määritelty, jotta virheitä esiintyisi mahdollisimman vähän. Se etenee siis tarkasti suunnittelusta raportointiin. Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa vaiheita on karkeasti määriteltynä kolme; aluksi katsaus suunnitellaan ja katsausta varten tehdään haut. Haut analysoidaan ja tehdään synteesi ja lopuksi raportoidaan tulokset. Tutkimussuunnitelma sisältää mahdollisimman selkeät tutkimuskysymykset (Johansson 2007,3-7.)

Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen ensimmäiseen vaiheeseen ja menetelmiin kuuluvat paitsi katsauksen tarpeen määrittely myös hakutermien määrittely ja valitseminen ja

sen mitä tietokantoja hakuihin käytetään. Manuaalista hakuja on myös suositeltavaa käyttää kirjallisuuskatsauksen hakuvaiheessa mahdollisimman kattavan tiedon hankkimiseksi (Johansson 2007, 6). Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen näkökulmasta myös vastaamattomuus tutkimusongelmiin on tulkittavissa tutkimuksen riittämättömyydeksi määritellyltä alueelta ja siten tuloksena tärkeä (Johansson 2007, 6).

Toisessa vaiheessa tehdään haut ja valitaan mukaan tutkimukset tarkkaan määriteltyjen sisäänottokriteerien mukaan. Tutkimusten valintaa määrittävät paitsi sisäänotto- myös poissulkukriteerit. Niiden sisältö analysoidaan tutkimuskysymysten mukaisesti ja myös laadukkuus arvioidaan. Kuvailevaan kirjallisuuskatsaukseen kuuluu olennaisesti jokaisen vaiheen tarkka kirjaaminen. Toinen vaihe päättyy tulosten syntetisointiin. Kolmannessa vaiheessa tulokset raportoidaan ja tehdään johtopäätökset. Kirjallisen raportoinnin apuna on sisällön analyysi. (Johansson 2007,3-7.)

4.2 Aineiston valinta ja haku

Tutkimuksen onnistumisen kannalta tiedonhaun vaihe on yksi tärkeimmistä vaiheista kuvailevaa kirjallisuuskatsausta tehdessä. Tiedonhaussa tehdyt virheet vaikuttavat tutkimuksen onnistumiseen ja sitä kautta luotettavuuteen. Tiedonhaussa on hyvä hyödyntää kirjaston informaatikon ammattitaitoa. Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen hakuvaiheet on myös syytä kirjata tarkasti, koska se kuuluu oleellisesti kyseessä olevan kirjallisuuskatsauksen prosessiin. (Johansson 2007,49-50.)

Tässä opinnäytetyössä aineistoa alettiin hakea, kun oli ensin tehty tutkimussuunnitelma ja aluksi yhdessä informaatikon kanssa. Sisäänottokriteerit määritettiin. Sisäänottokriteereinä olivat tutkimusten julkaisu välillä 2009-2019, tutkimusten maksuttomuus, tieteellisyys eli vertaisarvioidut tutkimukset, tutkimusten kohdejoukko eli nuoret, 13-16-vuotiaat yläkouluikäiset, suomenkielisyys ja tutkimuskysymykseen vastaaminen. Poissulkukriteereinä olivat yli kymmenen vuotta vanhat tutkimukset, vertaisarvioimattomat tutkimukset, tutkimuskysymykseen vastaamattomuus ja tutkimusaineiston maksullisuus.

Aineiston haku aloitettiin Finna-tietokannasta. Hakusanoina käytettiin ravits* AND nuor*, josta tuli 19 hakutulosta. Hakukriteereinä olivat enintään kymmenen vuotta

vanhat suomenkieliset tutkimukset, jotka ovat väitöskirjoja tai pro graduja ja saata-
vina kokoteksteinä verkossa. Jatkoon pääsi otsikon perusteella viisi tutkimusta. Tii-
vistelmän perusteella jatkoon pääsivät samat viisi tutkimusta. Tutkimuskysymykseen
vastasi lopulta kaksi tutkimusta, jotka valittiin mukaan.

Hakusanoilla kouluruo* AND yläkou* ja samoilla sisäänottokriteereillä löytyi yksi tutki-
mus, joka valittiin mukaan kokotekstinkin perusteella. Hakusanoilla kouluruo* AND
nuor* tuli neljä hakutulosta. Kolme tutkimuksista oli valittu jo ensimmäisellä haullla
jatkoon. Yksi tutkimuksista oli uusi ja se valittiin jatkoon myös kokotekstin perus-
teella.

Medic-tietokannassa hakusanana käytettiin nuor* AND ravits* OR ruo* samoilla sisään-
ottokriteereillä ja hakutuloksia tuli 17. Vain yksi tuloksista oli sopiva niin otsikon, tii-
vistelmän kuin kokotekstinkin osalta ja valittu mukaan jo finna-tietokannasta. Sa-
malla haullla gradujen osalta tuloksia tuli kaikkiaan 46, mutta yksikään tutkimus ei ol-
lut sopiva edes otsikon perusteella.

THL julkarissa hakusanalla “kouluruokailu” oli hakutuloksena 43 tutkimusta, mutta
sisäänottokriteereineen ja tutkimuskysymykseen vastaten mukaan valittiin yksi. Tut-
kimus käsitteli nuorten kouluaikeista ruokailua.

STM:n julkaisusta haettiin hakusanalla "kouluruokailu" vuosien 2009-2019 väliltä tut-
kimuksia ja tuloksena oli kolme tutkimusta, joista yksikään ei täyttänyt sisäänottokri-
teereitä edes otsikon perusteella.

Viitetie- tokanta	Haku- lause/sa- nat	Rajauk- set	Viittei- den luku- määrä	Otsikon perus- teella va- litut	Tiivistel- män pe- rusteella valitut	Koko- tekstin perus- teella va- litut
FINNA	ravits* AND nuor*	2009- 2019 suomen- kieliset,	19	5	5	2

	Koulu- ruo*AND yläkou*	väitös- kirja, pro gradu, koko- teksti, verkosta saata- villa	1	1	1	1
	Koulu- ruo*AND nuor*	2009- 2019 suomen- kieliset, väitös- kirja, pro gradu, koko- teksti, verkosta saata- villa	4	1	1	1
MEDIC	Nuor* AND ravits* OR ruo*	2009- 2019 suomen- kieliset, väitös- kirjat	17	1	1	1
THL Jul- kari	Kouluruo- kailu		43	2	1	1

STM	Kouluruo- kailu	2009- 2019	3	0	0	0
-----	--------------------	---------------	---	---	---	---

4.3 Aineiston analyysi

Laadullisen tutkimuksen sisältö analysoidaan induktiivisen sisällönanalyysin avulla. Laadullinen tutkimus vastaa kysymyksiin mikä, miten ja miksi. Induktiivinen sisällön analyysin avulla valitun tutkimuksen sisältö luokitellaan tutkimuskysymyksen pohjalta ensin pieniin osiin, joista sisällöllisesti samanlaiset yhdistetään luokiksi. Induktiivisen sisällönanalyysin etenemissuunta on siis yksittäisestä yleiseen, kun puhutaan sisällön luokittelusta. Tutkimuksesta poimitaan kaikki olennainen tieto tarkasti tutkimuskysymyksen ohjaamana ja tiivistetään se kokonaisuudeksi yhdistämällä samaa tarkoittava sisältö. (Kylmä & Juvakka 2007, 116-119.)

Sisällönanalyysin avulla tutkimuksen tulokset sekä raportoidaan että tehdään johtopäätökset (Tuomi & Sarajärvi 2009, 103). Tutkimustehtävä tai tutkimusongelma määrittää sen mitä tutkimuksesta otetaan mukaan sisällönanalyysiin (Tuomi & Sarajärvi 2009, 92). Milesin ja Hubermanin mallissa tutkimuskysymys ns. esitetään aineistolle ja poimitaan mukaan ne alkuperäisilmaukset, jotka tutkimuskysymykseen vastaavat ja aletaan pelkistää ja yhdistää niitä yksittäisiksi ilmaisuiksi (Tuomi & Sarajärvi 2009, 101). Induktiivisella sisällönanalyysillä muodostetut luokat ovat tutkijalle apukeino tiivistää ja tutkia tutkimuksista saatua tietoa (Tuomi & Sarajärvi 2009, 124).

Tässä opinnäytetyössä sisällön analyysiä käytettiin mukailten.

Kirjallisuuskatsaukseen valitut tutkimukset tallennettiin koneelle ja valittujen tutkimusten tuloksista alleviivattiin ja poimittiin luokittelutaulukkoon ne alkuperäisilmaukset, jotka vastasivat tutkimuskysymykseen. Alkuperäisilmauksista etsittiin samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia. Alkuperäisilmaukset redusoiitiin eli pelkistettiin.

Pelkistetyt ilmaukset ryhmiteltiin alaluokkiin ja niistä etsittiin samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia. Lopuksi alaluokista muodostettiin yläluokat.

Alkuperäisilmaisun pelkistys

alkuperäisilmaisu	pelkistys
...ei aina jotain iänikuista keittoa; vaan välillä jotain eksoottista tai pelkkää kasvisruokaa.	ei aina keittoa vaan välillä eksoottista tai kasvisruokaa

Seuraavaksi pelkistetyt ilmaukset nimettiin sisällön mukaan ja klusteroitiin eli ryhmiteltiin alaluokkiin.

pelkistys	alaluokka
ei aina keittoa vaan välillä eksoottista tai kasvisruokaa	eksoottinen ruoka kasvisruoka ei tavanomaista ruokaa

Alaluokista muodostettiin yläluokat abstrahoimalla eli luomalla teoreettiset käsitteet.

alaluokat	yläluokka
eksoottinen ruoka kasvisruoka ei tavanomaista ruokaa	ruokatarjonta

Induktiivisen sisällönanalyysin avulla tutkimuksista poimitut alkuperäisilmaukset ryhmiteltiin ja abstrahoitettiin saaden lopulta kuusi yläluokkaa. Yläluokiksi saatiin koulu-ruokatarjonta ja-ympäristö, perheen vaikutus, kehonkuvan ja minäkuvan vaikutus, sosiodemografiset tekijät, kuten ikä ja sukupuoli, elämäntavat sekä koulumenestys ja koulussa viihtyvyys.

5 Tulokset

Tulokset:

1. Minäkuva, kehonkuva ja syömisen taito
 2. Elämäntavat ja säännöllinen ateriarytmi
 3. Kouluruokatarjonta ja ruokailuympäristö
 4. Perheen antama malli
 5. Koulumenestys ja koulussa viihtyvyys
 6. Ikä ja sukupuoli
-

5.1 Minäkuvan, kehonkuvan ja syömisen taidon vaikutus

Tuloksissa tuli esille, että nuoren myönteisellä näkemyksellä omasta itsestä oli vaikutusta täysipainoisen kouluaterian nauttimiseen. Erityisesti tyttöjen keskuudessa haluttiin syödä terveellisemmin ja täysipainoisemmin, koska sillä koettiin olevan vaikutusta ulkonäköön ja painoon eli kehonkuvaan.

Sekä Utulan tutkimuksen että THL:n raportin mukaan täysipainoisen koululounaan nauttiminen olikin yleisempää itsensä sopivan kokoisena kokevien keskuudessa. Myönteisen minäkuvan todettiin vaikuttavan myös niin sanottuun syömisen taitoon. Syömisen taito-malli on alun perin Ellyn Satteryn kehittämä konsepti, jolla kuvataan syömiseen liittyviä asenteita, ruoan hyväksyntää, syömisen sisäistä sääntelyä ja syömisen hallintaa (Tilles-Tirkkonen 2016, 6.)

Tilles-Tirkkosen tutkimuksen mukaan syömisen taidon todettiin olevan parempi oppilailla, joilla on vahvempi koherenssin tunne ja positiivinen kehonkuva, joten nuoren myönteisellä minäkuvalla on vahva yhteys syömisen taitoon. Vahva koherenssin tunne, positiivinen kehonkuva ja näin ollen syömisen taito ovat myös yhteydessä täysipainoisemman koululounaan nauttimiseen (Tilles-Tirkkonen 2016). Kivisen ja Runsalan tutkimuksessa tyttöjen todettiin olevan kiinnostuneempia ruoan terveellisyydestä ja vaikutuksista ulkonäköön.

5.2 Elämäntapojen ja säännöllisen ateriarytmin vaikutus

Nuoren päivittäisellä säännöllisellä ateriarytmillä oli myönteinen vaikutus myös koululounaan nauttimiseen. Toisin sanoen oppilaat, jotka noudattivat säännöllistä ateriarytmiä myös vapaa-ajalla, osallistuivat useammin myös kouluruokailuun. Myös terveelliset ruokavalinnat, kuten kasvien ja hedelmien runsas käyttö edistivät nuoren osallistumista kouluruokailuun. Nuoren liikuntaharrastuksella, hyvällä kunnolla ja jaksamisella oli myös myönteinen vaikutus kouluruokailuun osallistumiseen.

Tilles-Tirkkosen tutkimuksen mukaan säännöllisyys ateriarytmissä niin koulupäivinä kuin viikonloppuisin edistää myös täysipainoisen koululounaan syömistä samoin kuin hedelmien, marjojen ja kasvien suosiminen välipalavalintoina. Vastaavasti virvoitus- ja energiajuomien suosiminen välipaloina vaikuttaa heikentävästi koululounaan täysipainoisuuteen. Samaisessa tutkimuksessa todettiin myös syömisestä taidon vaikuttavan ateriarytmin säännöllisyyteen. (Tilles-Tirkkonen 2016).

Thl:n valtakunnallisen kouluterveyskyselyn mukaan kouluruokailutottumukset olivat huonommat myös päivittäin tupakoivilla ja humalahakuisesti alkoholia käyttävillä nuorilla. Moni myös halusi syödä terveellisesti ja perusteli sitä ulkonäköön ja terveyteen vaikuttavilla seikoilla. Etenkin tyttöjen keskuudessa ruokavalintojen perusteina olivat niiden myönteiset vaikutukset terveyteen. (Kivinen & Runsala 2011).

Kouluruokailutottumukset ovat paremmat myös niillä oppilailla, jotka nukkuvat riittävästi -yli kahdeksan tuntia yössä- ja tuntevat olonsa virkeämmäksi. Myös hyvä kunto ja fyysinen aktiivisuus vapaa-ajalla edistävät hyvien kouluruokailutottumusten muodostumista (Utula 2012).

5.3 Kouluruokatarjonta ja ruokailuympäristö ja -tilanne

Tulostemme mukaan oppilaat toivoivat monipuolisempaa kouluruokatarjontaa. Erityisesti toivottiin valinnanmahdollisuuksia etenkin salaatin, leivän ja jälkiruoan suhteen. Kasvisruokia ja eksoottisempia ruokia toivottiin tavanomaisten ruokien sijaan. Oppilaat kokivat tärkeäksi myös ruoan laadun ja sen, että ruoka oli valmistettu kou-

lussa. Ruokailuympäristön toivottiin olevan avara, valoisa ja rauhallinen. Ruokailutilaan toivottiin pienempiä pöytiä ja kodikkuutta, jota voitaisiin lisätä julisteilla ja taustamusiikilla. Ruokailutilanteen toivottiin olevan rauhallinen, kiireetön ja sujuva. Tuloksiamme tukevat myös Utulan (2012), Jäntin (2010) tutkimusten ja THL:n (2012) seurantaraportin tulokset.

5.4 Perheen antaman mallin vaikutus

Tulostemme mukaan perheen antama malli vaikutti oppilaan kouluruokailuun osallistumiseen. Terveelliset ruokavalinnat ja perheen yhteinen säännöllinen ruokailu edistivät myös oppilaan koululounaalle osallistumista. Vanhempien antama esimerkki ja nuoren osallistumismahdollisuus ruokavalintoihin ja ruoanvalmistukseen vaikuttivat myönteisesti kouluruokailuun.

Tuloksiamme tukevat Tilles-Tirkkosen (2016) ja Kivinen & Runsalan (2011) tekemät havainnot.

5.5 Koulumenestys ja koulussa viihtyvyys

Koulumenestyksen merkitys kouluruokailuun on pienehkö. Hyvin koulussa menestyvät oppilaat suhtautuivat kouluruokailuun hieman myönteisemmin kuin oppilaat, joiden asenne koulua kohtaan oli negatiivinen. Koulukiusaamista kokevat jättivät myös useammin kouluruokailun väliin.

Utulan (2012) tutkimuksen mukaan hyvin koulussa menestyvillä oppilaille oli hieman paremmat kouluruokailutottumukset kuin heikosti menestyvillä oppilaille. THL:n seurantaraportissa (2012) todettiin koulukiusattujen osallistuvan harvemmin kouluruokailuun.

5.6 Iän ja sukupuolen vaikutus

Tuloksissamme todettiin iällä ja sukupuolella olevan vaikutusta kouluruokailuun osallistumisessa ja koululounaan koostamiseen. Tytöt söivät enemmän lautasmallin mukaisesti kuin pojat. Tytöt söivät enemmän salaattia ja leipää. Myös kasvien ja hedelmien käyttö oli tytöillä runsaampaa. Tytöt käyttivät ruokailuun enemmän aikaa.

Tosin pojat taas käyttivät enemmän maitoa tai piimää ruokajuomana. Ikä vaikutti koululounaan syömiseen siten, että yläkoululaiset söivät koululounasta harvemmin kuin alakouluikäiset.

THL:n (2012) seurantaraportissa todettiin, että Pohjois- ja Itä-Suomessa koululounasta syötiin useammin kuin Etelä-Suomessa. Kaikista kouluasteista 8.luokkalaiset tytöt osallistuivat kaikkein vähiten kouluruokailuun. Kivisen & Runsalan tutkimuksessa todettiin olevan merkittävä ero tyttöjen ja poikien välillä salaattien ja leivän syönnissä. Tilles-Tirkkosen ja Utulan tutkimuksissa päädyttiin samoihin lopputuloksiin.

6 Luotettavuus

Tutkimusta tehdessä pyritään huolellisuuteen ja rehellisyyteen ja eri vaiheiden tarkkaan dokumentointiin. Aiempien tutkijoiden työtä kunnioitetaan asianmukaisilla lähdemerkinnöillä. Nämä seikat ovat osa hyvää tieteellistä käytäntöä, jota noudatetaan kaikissa tutkimuksen vaiheissa aina tutkimustyöstä tulosten esittämiseen ja arviointiin (Tutkimuseettinen neuvottelulautakunta 2012). Tutkimusaineisto ei myöskään saa loukata ketään ja sen täytyy olla tieteellisesti vertaisarvioitua. Systemaattista kirjallisuuskatsausta tehdessä pyritään vahvistettavuuteen eli tutkimusprosessin tarkkaan kirjaamiseen ja reflektiivisyyteen eli kuinka tutkijan on oltava tietoinen omista vaikutuksistaan tutkimukseen (Kylmä & Juvakka 2007, 129.)

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus on aineistolähtöinen tutkimus, joten luotettavuus perustuu koko prosessiin eli aineiston keruuseen, analysointiin sekä tutkimustulosten raportointiin. Tässä opinnäytetyössä aineistonkeruu prosessi, sisäänotto- ja poissulkukriteerit on kuvattu tarkasti. Tulokset on saatu sisällön analyysiä mukaillen. Tulokset on kuvattu huolellisesti. Tutkimuksen luotettavuutta lisää tarkka tutkimuskysymys. Tutkimuskysymyksemme oli: mitkä tekijät ovat vaikuttamassa yläkouluikäisten kouluruokailutottumuksiin? Tarkka tutkimuskysymys ohjasi tutkimusten valintaa siten, että poissuljettiin tutkimukset, joissa käsiteltiin alakouluikäisiä tai koululaisten ruokavaliintojen taustalla yleisesti vaikuttavia tekijöitä.

Tutkimuksen luotettavuuteen on heikentävästi vaikuttamassa se, että opinnäytetyö on tekijöidensä ensimmäinen AMK -tasoinen opinnäytetyö. Tutkimussuunnitelma teh-

tiin jo vuonna 2018, mutta tekijöiden keskittyminen pelkästään opinnäytetyön tekemiseen keskeytyi välillä muiden opintoihin liittyvien velvollisuuksien vuoksi. Lisäksi mukaan on valittu vain suomenkielisiä tutkimuksia lähinnä sen vuoksi, että tekijät kokiivat englannin tai ruotsinkielisen tutkimusaineiston liian haasteelliseksi. Toisaalta tutkittavana oleva ilmainen kouluruokailu liittyy suomalaiseen kulttuuriin, eikä muiden maiden tutkimuksilla mahdollisesti olisi aiheesta tarpeellista tietoa. Monet potentiaaliset aiheeseen liittyvät tai manuaalisella haululla löydetyt tutkimukset olivat lisäksi sisäänottokriteerien mukaisesti ajallisesti liian vanhoja.

7 Eettisyys

Tutkimusta tehdessä pyritään huolellisuuteen ja rehellisyyteen ja eri vaiheiden tarkkaan dokumentointiin. Aiempien tutkijoiden työtä kunnioitetaan asianmukaisilla lähdemerkinnöillä. Nämä seikat ovat osa hyvää tieteellistä käytäntöä, jota noudatetaan kaikissa tutkimuksen vaiheissa aina tutkimustyöstä tulosten esittämiseen ja arviointiin. Tutkimusaineisto ei myöskään saa loukata ketään ja sen täytyy olla tieteellisesti vertaisarvioitua. (Tutkimuseettinen neuvottelulautakunta 2012).

Tässä opinnäytetyössä on noudatettu hyvää tieteellistä käytäntöä. Tiedonhankinnassa, tutkimustulosten analyysissä ja tulosten raportoinnissa on noudatettu näitä tieteellisten kriteerien mukaisia toimintatapoja. Opinnäytetyömme aihe on Vantaan kaupungin Laurea ammattikorkeakoululle tarjoama ja osa suurempaa kokonaisuutta, jossa tutkimusluvut ovat yhteisiä, joten sitä ei erikseen tarvinnut hakea.

8 Pohdinta

Tähän kirjallisuuskatsaukseen valittujen tutkimusten ja taustatiedon mukaan oppilaiden suhtautuminen ruoan makuun ja laatuun muuttuu yläkoululaisilla, erityisesti kahdeksaluokkalaisten tyttöjen keskuudessa. Kouluruokailusta uutisointi on monesti hyvin negatiivissävytteistä ja yleisenä teemana näkyy ihmettely siitä, miksi lapset ja nuoret eivät syö tarpeeksi tarjottua ilmaista ja ravitsemussuosittelun mukaista ruokaa.

Nuoret saattavat käydä ruokailemassa, mutta pääruoan lisäksi ei oteta aina aterian muita osa-alueita, joihin kuuluvat kasvislisäke tai salaatti, leipä ja maito. Keskimääräisen annoksen ravintoarvo voi jäädä vain noin 450 kilokaloriin vaikka nämä kaikki

olisi otettu annokseen mukaan. Nuoren pitäisi saada kouluruoasta kolmannes päivän kalorimäärästä ja erityisesti proteiinia, kalsiumia ja rautaa. Kolmasosa keskimääräisestä nuoren energiantarpeesta on noin 730-1000 kilokaloria. Ravinnon kalorimäärä jää liian alhaiseksi ilman rasvan käyttöä, ylimääräistä leipää tms. (Finelli: Niskanen 2012.)

Merkittävää on, että oppilaiden ruokailuasenteisiin vaikuttavat useat koulusta ja ympäristöstä riippumattomat tekijät. Tällaisia ovat esimerkiksi median yleinen asenne, koulutovereiden kuvitellut odotukset suhtautumisessa kouluruokaan, vertailu kotona tarjottuun ruokaan ja aikuisten mielipiteet. Näistä ulkopuolisista vaikutusmalleista emme havainneet pohdintaa käyttämässämme aineistossa.

Kouluruokailusuosituksissa sanotaan, että syöty ruoka ratkaisee ja aikuisella on tärkeä osa nuoren syömiseen kannustamisessa. Perheen omalla ruokakulttuurilla on ratkaiseva merkitys nuoren ruokailuun, mutta voidaan ajatella, että myös opettajilla ja kouluterveydenhoitajilla on suuri merkitys.

Katsauksen tutkimusten vastauksissa tulee esiin teemoina nuoren omaan perheeseen ja perheen ruokailuun liittyvät seikat, kuten tottumus säännölliseen syömiseen ja lautasmalliin ja perheessä opittu tottumus yhdessä syömiseen eli ruokailuun liittyvä sosiaalisuus. Perheen opettamat ruokailutavat ja tarjotun ruoan arvostus tulevat esiin myös kouluruokailun yhteydessä.

Kainulaisen mukaan aamiaisen syömisellä on Suomessa tilastollisesti merkittävä yhteys koulussa syömiseen (2009, 80). Kivisen ja Runsalan mukaan vain yhden aterian usein syövät nuoret nauttivat suurella todennäköisyydellä myös muita aterioita usein. Tottuminen vaikuttaa siihen, että mikäli nuori syö tai jättää syömättä lämpimän aterian kotona niin useimmiten hän toimii samoin myös koulussa (Kivinen & Runsala 2011, 89.)

Huomioitavaa on, että poikien on todettu harrastavan tyttöjä enemmän säännöllistä urheilua. Urheilun merkitys säännölliseen syömiseen voi olla hyvin tärkeä. On todettu, että urheilua aina kilpatasolle asti harrastavat nuoret syövät monesti urheilua harrastamattomia nuoria säännöllisemmin (Paunu 2012, 49.) Paunun tutkimuksessa tulee esiin nuorten tyttöjen lihomisen pelko ruokailutilanteessa. Tytöt laihduttavat mieluummin aterioita rajoittamalla ja pojat liikunnan avulla. Pojilla liikuntaharrastus

tekee aterioinnista säännöllisempää. Perheen ateriointitavat vaikuttavat nuoren ruokailutottumuksiin ja kehonkuvan hahmottamiseen. Nuoren kehon hahmotus ja kehittyväisyys voivat näkyä myös suhtautumisessa kouluruokailuun (Paunu 2012, 49-50; Ojala 2011, 82, 94.)

THL:n kouluruokailuraportin mukaan nuorten kouluaterialle osallistumiseen vaikuttaa oman kehonkuvan lisäksi nuoren terveelliset ruokailutottumukset ja elämäntavat. Mikäli nuori ei ole kiinnostunut terveellisistä elämäntavoista, hän ei todennäköisesti ruokaile koulussa säännöllisesti. Erityisesti tämä tuli esille kahdeksaluokkaisilla. Ateriointiin vaikuttavat myös nuoren sosiaaliset suhteet koulussa. Koulukiusaaminen ja kavereiden puute vaikuttavat myös negatiivisesti kouluruokailuun osallistumiseen (Vikstedt, T. ym. 2012, 20.)

Kouluruokailun suosion lisäämisessä korostuu tutkimuksessamme kasvisten ja ruoan maukkauden merkitys. Nuoret toivovat ruokailulta miellyttävää ympäristöä sekä ruokailutilanteen sujuvuutta, jotta kouluruokailua pidettäisiin miellyttävänä sosiaalisena tapahtumana. Oppilaat tulisi ottaa mukaan suunnittelemaan ja esittämään näkemyksiään ruokaan ja ruokailuympäristöön liittyvistä tekijöistä. Monissa kouluissa tätä on jo toteutettu kouluruokailusta vastaavan henkilöstön ja oppilaiden kanssa niin sanottujen ruokaraatien muodossa. Tämä on mahdollistanut oppilaiden aktiivisen vaikuttamisen ja lisännyt heidän näkökulmiensa huomioimista. Uskomme, että tämä toimintamalli on poistanut monia ruokailuun liittyviä ennakkoluuloja tai ainakin vähentänyt niitä.

9 Jatkotutkimusehdotukset

Mielestämme jatkossa voitaisiin tutkia perheen ja syömisen taidon merkitystä nuoren terveellisten ruokailutottumusten kehittymiselle. Syömisen taitoa ei ole tähän asti riittävästi tutkittu lapsilla ja nuorilla. Mielestämme perheellä on merkittävä rooli niin sanotun syömisen taidon omaksumisessa. Vanhempien tehtävänä on päättää mitä perheessä syödään ja lapsi päättää paljonko syö. Vanhempien omalla suhtautumisella ruokaan on valtava merkitys lapsen asenteisiin ruokaa kohtaan.

Tutkimisen arvoista olisi myös selvittää koulusta ja kodista riippumattomien tekijöiden vaikutus kouluruokailuun. Mielenkiintoista, mutta haastavaa olisi selvittää median ja kaveripiirin asenteiden vaikutus kouluruokailuun suhtautumisessa.

Tutkimusaiheet:

1. Voiko perheiden kanssa yhteistyössä parantaa nuoren syömisen taitoa?
2. Vaikuttavatko yleiset asenteet kouluruokailusta nuoren syömiseen ja voiko tähän vaikuttaa?

Lähteet

Painetut

Hirsjärvi, S. & Remes, P. & Sajavaara P. 2008. Tutki ja kirjoita. Helsinki. Tammi.

Johansson, K., Axelin, A., Stolt, M. & Ääri, R-L. (toim.). 2007. Systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja sen tekeminen. Turun yliopisto. Hoitotieteen laitoksen julkaisuja. Tutkimuksia ja raportteja. Turku: Digipaino-Turun yliopisto

Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita prima

Ojala, K. 2011. Nuorten painon kokeminen ja laihduttaminen. Health behavior in school-aged children (HBSC) study ja WHO- koululaistutkimus. Jyväskylän yliopisto.

Storvik-Sydänmaa, S., Talvensaari, H., Kaisvuori, T. & Uotila, N. 2013. Lapsen ja nuoren hoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2013. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 11., uudistettu laitos. Vantaa: Tammi.

Sähköiset

Edu.fi 2014. Kouluruokailun ravitsemuksellinen ja sosiaalinen merkitys. Viitattu 11.4.2019. https://www.edu.fi/yleissivistava_koulutus/hyvinvointi_koulussa/kouluruokailu/kouluruokailun_ravitsemuksellinen_ja_sosiaalinen_merkitys

Finelli. 2020. Viitattu 24.2.2020. <https://fineli.fi/fineli/fi/index>

Haerens, L. 2006. Promoting healthy eating and physical activity among adolescents. Doctoral thesis. Faculty of Medicine and Health Sciences - Department of Movement and Sport Sciences. Viitattu 3.3.2019. https://lib.ugent.be/fulltxt/RUG01/001/046/711/RUG01-001046711_2010_0001_AC.pdf#page=71

Hoppu, U. Kujala, J. Lehtisalo, J. Tapanainen, H. Pietinen, P. (toim.) 2008. Yläkouluikäisten ravitsemus ja hyvinvointi. Lähtötilanne ja lukuvuonna 2007-2008 toteutetun interventiotutkimuksen tulokset. Kansanterveyslaitos. Helsinki. Viitattu 1.3.2019. <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/78381/2008b30.pdf>

Hämälä, R. 2012. Perheen ruokailuun liittyvien käytäntöjen yhteys kasvisten syömiseen 13- ja 15- vuotiaille nuorilla. WHO koululaistutkimus. Pro gradu. Terveystieteiden laitos. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 24.2.2020. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/40583/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201212173362.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Jäntti, K. 2010. Nuorten mielikuvia kouluruokailusta. Pro gradu. Opettajankoulutuslaitos. Helsingin yliopisto. Helsinki. Viitattu 18.2.2020. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/20115/nuortenm.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Kaikkonen, R. Mäki, P. Hakulinen-Viitanen, T. Markkula, J. Wikström, K. Ovaskainen, M-L. Virtanen, S. & Laatikainen, T. (toim.) 2012. Lasten ja lapsiperheiden terveys- ja hyvinvointierot. THL. Viitattu 24.2.2018. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80049/b79b33f7-e767-4a74-ab5d-40e9b60a1fe8.pdf?sequence=1>

Kainulainen, K. 2009. Ravintoa keholle, ruokaa mielelle - vertailututkimus pohjoismaisten nuorten ruokatottumuksista kotona ja koulussa. Pro gradu. Kotitalous- ja käsityötieteiden laitos. Helsingin yliopisto. Viitattu 24.2.2020. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/20068/ravintoa.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Kivinen, S. & Runsala, E. "... En tahdo olla aikuisena mikään hyllyvä pullukka!" Kyselytutkimus raumalaisten kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisten nuorten kehonkuvasta ja ruokailutottumuksista. 2011. Opettajankoulutuslaitos. Turun yliopisto. Rauma. Viitattu 18.2.2020. <https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/69534/gradu2011kivinen-runsala.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Kytö, E. 2013. Maistuuko kouluruoka ja miltä se maistuu? Aistittava laatu kouluruoan hyväksymisen perustana. Maisterintutkielma. Taloustieteen laitos. Helsingin yliopisto. Viitattu 24.2.2020. <https://docplayer.fi/14082419-Maistuuko-kouluruoka-ja-milta-se-maistuu.html>

Marttunen, M. Huurre, T. Strandholm, T. & Viialainen, R. (toim.) 2013. Nuorten mielenterveyshäiriöt - opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. THL. Juvenes Print. Tampere. Viitattu 4.4.2019. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110484/THL_OPA025_2013.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2018a. 12-15-vuotiaan persoonallisuuden kehitys. Viitattu 4.4.2019. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/12-15-vuotiaan-persoonallisuuden-kehitys/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2018b. 15-18-vuotiaan persoonallisuuden kehitys. Viitattu 9.4.2019. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/15-18-v/15-18-vuotiaan-persoonallisuuden-kehitys/>

Niskanen, T. 2012. Energiaa kasvupyrähdykseen. Viitattu 24.2.2020. <https://www.terve.fi/artikkelit/energiaa-kasvupyrahdykseen>

Opetushallitus. 2016. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Next Print oy. Helsinki. https://www.oph.fi/download/163777_perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf

Opetushallitus 2019a. Lait ja määräykset. Viitattu 11.4.2019. https://www.oph.fi/koulutus_ja_tutkinnot/perusopetus/hyvinvointi_ja_turvallisuus/kouluruokailu/kotivaki/lait_ja_maaraykset

Opetushallitus 2019b. Kouluruokailu. Viitattu 11.4.2019. <https://www.oph.fi/kouluruokailu>

Parkkola, P. 2012. Mikä ruoassani on tärkeää?: Tutkimus 9- luokkalaisten ruokavalintojen takana olevista tekijöistä. Pro Gradu. Terveystieteiden laitos. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 24.2.2020. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/38237/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201207182102.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Paunu, S. 2012. Karpataan vai skarpataan? Nuorten käsityksiä ruokatrendeistä. Pro gradu. Opettajankoulutuslaitos. Helsingin yliopisto. Viitattu 24.2. 2020. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/36887/karpataa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Puusniekka, R., Prättälä, R., Raulio, S.(toim.) 2012. Suomalaisnuorten kouluaikainen ateriointi. Ruokapalveluiden seurantaraportti 5. THL. Helsinki. Viitattu 18.2.2020. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90852/URN_ISBN_978-952-245-620-5.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Sosiaalinen sirkus. 2018. Teini-ikäisen ruokavalio. Viitattu 24.2.2020. <https://sosiaalinen-sirkus.fi/teini-ikaisen-ruokavalio/>

Syödään ja opitaan yhdessä-kouluruokailusuositus. 2017. VRN. Juvenes print. Helsinki. Viitattu 4.4.2019. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131834/Syoda_eda_en_ja_opitaan_yhdessa_korjattu_5.2017_WEB.pdf?sequence=1

THL. 2018a. Tutkimustuloksia. Viitattu 21.2.2019. <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tutkimustuloksia>

THL. 2018b. Elintavat. Viitattu 21.2.2019. <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tutkimustuloksia/elintavat>

THL. 2018c. Aikasarja perusopetus 8. ja 9. lk, lukio, aol 2006-2017. Viitattu 21.2.2019. https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1trend/summary_trendit?alue_0=87869&mittarit_0=200537&mittarit_1=199398&mittarit_2=199940&sukupuoli_0=143993#

THL. 2018. d. Perusopetus 8. ja 9. luokka, lukio, ammatillinen oppilaitos 2017. Viitattu 21.2.2019
https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_perustulokset?alue_0=87869&mittarit_0=200537&mittarit_1=200264&mittarit_2=200381&vuosi_2017_0=v2017#

Tilles-Tirkkonen, T. 2016. Kouluikäisten lasten ja nuorten ruokailutottumukset ja niiden tasapainoisuuteen vaikuttaminen. Kansanterveystieteen ja kliinisen ravitsemustieteen yksikkö. Lääketieteen laitos. Terveystieteiden tiedekunta. Itä-Suomen yliopisto. Kuopio.
http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-1954-0/urn_isbn_978-952-61-1954-0.pdf

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkauseräilyjen käsitteleminen Suomessa. Viitattu 10.5.2019.
https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

Utula, K. 2012. "Iha fine Paljon parempaa kuin edellisessä koulussa!" Kyselytutkimus loimaalaisten kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisten kouluruokailusta ja kouluruokailutottumuksista. Opettajankoulutuslaitos. Turun yliopisto. Rauma. Viitattu 18.2.2020
<https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/85026/gradu2012Utula.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Vikstedt, T. Raulio, S. Puusniekka, R. Prättälä, R. 2012. Suomalaisnuorten kouluikäinen ateriointi. Ruokapalveluiden seurantaraportti 5. THL. Viitattu 1.3.2019.
http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90852/URN_ISBN_978-952-245-620-5.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Taulukko

Tutkimuksen tekijä(t), tutkimuksen nimi, tutkimuspaikka ja julkaisuvuosi.	Tutkimuksen tarkoitus	Tutkimuksen aiheisto ja tutkimusmenetelmät	Keskeisimmät tutkimustulokset
<p>Tilles-Tirkkonen Tarja</p> <p>Kouluikäisten lasten ja nuorten ruokailutottumukset ja niiden tasapainoisuuteen vaikuttaminen</p> <p>Itä-Suomen yliopisto 2016</p>	<p>Tutkia kouluikäisten lasten ja nuorten ruokailutottumuksia ja syömisen taitoa sekä niihin yhteydessä olevia, erityisesti tasapainoista minäkuvaa ilmentäviä tekijöitä sekä mahdollisuuksia edistää niitä koulun ravitsemuskasvatuksen keinoin.</p>	<p>Kyselytutkimus kainuulaisille 5. 9. luokan oppilaat vastasivat kyselyyn vuosittain vuosien 2010-2014 aikana. (n- 357-1265)</p>	<p>Koululounaan täysipainoisuus heijastelee lapsen ja nuoren ruokailutottumuksia myös muutoin. Tutkimuksessa todettiin myös syömisen taidon olevan yhteydessä tasapainoisempiin ruokailutottumuksiin.</p>
<p>Utula Kalle</p> <p>“Iha fine.Paljon parempaa kuin edellisessä koulussa!”</p> <p>Kyselytutkimus loimaalaisten kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisten kouluruokailusta ja kouluruokailutottumuksista.</p> <p>Turun yliopisto 2012</p>	<p>Tarkastella yläkouluikäisten kouluruokailun ajankohdaisia ilmiöitä ja selvittää kouluruokailutottumusten ja oppilaiden taustamuuttujien välistä yhteyttä</p>	<p>Kahden loimaalaisen yläkoulun 8. ja 9. luokkalaiset (n-138)</p> <p>Strukturoidut ja avoimet kysymykset.</p>	<p>Tutkimustulokset myönteiset kouluruokailun osalta. Taustamuuttujilla havaittiin olevan eroa, mutta ei niinkään tilastollisesti merkittäviä. Sen sijaan väsyneisyydellä ja yönien kestolla oli lähes</p>

			merkittävä yhteys kouluruokailutottumuksiin.
<p>Kivinen & Runsa.</p> <p>”...en tahdo olla aikuisena mikään hyllyvä pullukka...”</p> <p>Kyselytutkimus raumalaisten kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisten nuorten kehonkuvasta ja ruokailutottumuksista.</p> <p>Suomi. 2011.</p>	<p>Selvittää raumalaisten kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisten nuorten kehonkuvaa ja ruokailutottumuksia.</p>	<p>Kyselytutkimus kahden raumalaisen koulun 8- ja 9-luokkalaisten nuorten kehonkuvaa ja ruokailutottumuksista.</p> <p>Vastanneita oli 380.</p>	<p>Nuoren ruokailutottumuksiin vaikuttaa eniten ruoan maku. Koulun ravitsemuskasvatusta vaikuttaa nuoreen vain vähän.</p>
<p>Jäntti Katja</p> <p>Nuorten mielikuvia kouluruokailusta</p> <p>Suomi 2010</p>	<p>Selvittää tarinoiden avulla miten nuoret kokevat ja aistivat kouluruokailun itse ruuan ja ruokailun osalta.</p>	<p>28 yhdeksäsluokkalaista kahdesta eri koulusta, aineisto kerättiin eläytymismenetelmällä tarinoiden avulla.</p>	<p>Oppilaat kaipaavat ruokailusta tapahtumana kodikasta ja rauhallista ja itse ruokaan enemmän valikoimaa.</p>
<p>Suomalaisnuorten kouluikäinen ateriointi</p> <p>Ruokapalveluiden seurantaraportti 5</p> <p>THL 22/2012</p>	<p>Selvittää kouluaterian syömisen ja muun kouluikäisen syömisen yleisyyttä ja kouluruokailuun yhteydessä olevia tekijöitä.</p>	<p>Peruskoulun 8.-9. luokkalaisten ja lukkioiden ja ammattikoulujen 1.-2.-vuoden opiskelijat, aineistona vuosien 2010-2011 valtakunnalliset kouluterveyskyselyt ja</p>	<p>Koululounaan syömiseen vaikuttavat mm. ikä, koulutusaste peruskoulu vs. toinen aste, toisen asteen opiskelijat syövät paremmin kuin yläkouluikäiset peruskoululaiset.</p>

		tutkittavia yhteensä 192 414 opiskilasta.	
--	--	---	--