

Opinnäytetyö AMK

Terveydenhoitajakoulutus

Syksy 2019

Janna Lindstedt

**NUORTEN
KOULURUOKAILUTOTTUMUKSET
2000-LUVULTA NYKYPÄIVÄÄN JA
KODIN VAIKUTUS
RUOKATOTTUMUKSIIN**

Janna Lindstedt

NUORTEN KOULURUOKAILUTOTTUMUKSET 2000-LUVULTA NYKYPÄIVÄÄN JA KODIN VAIKUTUS RUOKATOTTUMUKSIIN

- Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Nuorten ruokatottumuksilla on suuri merkitys tulevaisuuden kansanterveydelle. Nykyään 13-16 vuotiaista pojista ylipainoisia on 29% ja tytöistä 21%. Ylipainoisten nuorten määrää on jo vuosien ajan ollut pienessä nousussa, eikä kasvu näytä pysähtyvän. Nuorten ruokatottumukset muodostuvat jo lapsena ja nuorena, ja vaikuttavat aina aikuisikään asti. Ruokavaliota ei valita, se opitaan. Nuori oppii ja omaksuu ruokatottumuksensa vanhemmilta ja koulusta. Näillä molemmilla on tärkeä kasvatuksellinen tehtävä rakentaa ja luoda lapselle ja nuorelle terveellinen suhde ruokaan. Opinnäytetyön tarkoituksena on tarkastella, millaisia nuorten kouluruokailutottumukset ovat olleet eri vuosina ja millä lailla ne ovat muuttuneet vuodesta 2000 nykypäivään.

Vanhemmat ja koti ovat tärkein ruokatottumusten muodostaja. Vanhemmat toimivat ennen kaikkea mallina ja ovat vastuussa terveellisen ruokaympäristön luomisesta nuorille. Opinnäytetyön tarkoituksena on keskittyä miettimään kodin ja perheen vaikutuksia ja merkityksiä nuorten ruokailutottumuksiin ja niiden syntyyn. Työssä käydään läpi ja löydetään tietoa niihin asioihin, jotka vaikuttavat kodin ja perheen sisällä ja ympärillä nuorten ruokailuun ja sitä kautta myös heidän muuhun terveyteen.

Opinnäytetyö on kuvaileva kirjallisuuskatsaus, jonka kohderyhmänä on suomalaiset 12-16-vuotiaat kouluikäiset nuoret. Työhön mukaan otettiin tutkimuksia, eri organisaatioiden julkaisuja ja muita ohjeistuksia yhteensä 23 kappaletta ja ne valittiin pääasiallisesti sähköisten tietokantojen (Medic, Pubmed ja Google Scholar) kautta.

Koulu on nuoren ruokailutottumuksien muodostumisessa tärkein tiedonjakaja. Kouluun kuuluu ravitsemustiedon opetusta, mutta sen lisäksi koululounas toimii hyvänä opetustilanteena, joka antaa nuorelle mallia ruokailukäyttäytymiseen. Kouluruokailut ovat tärkeitä nuoren ruokatottumusten kehityksessä. Opinnäytetyön tarkoituksena on tarkastella, millaisia nuorten kouluruokailutottumukset ovat olleet eri vuosina ja millä lailla ne ovat muuttuneet vuodesta 2000 nykypäivään. Työssä etsitään ja löydetään vuosien välillä eriävyyksiä ja muutoksia, joita on tapahtunut nuorten kouluruokailutottumuksissa.

ASIASANAT:

Ruokatottumukset ruokailutottumukset ruokailusuositukset nuori nuoriso ruokavali ravitsemus.

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Public health nurse degree

Autumn 2019 | 65 pages

Janna Lindstedt

ADOLESCENTS SCHOOL EATING HABITS FROM THE YEAR 2000 TO THIS DAY AND THE IMPACT OF HOME ON EATING HABITS

- Literature review

The eating habits of adolescents have a significant impact on the future of public health. Currently 29% of boys and 21% of girls, aged between 13-16, can be considered to be overweight. The percentage of obese adolescents has steadily grown over the years, with no signs stopping. The eating habits of adolescents are forged during childhood and usually stay the same throughout life. A diet is not chosen, it is learned. Adolescents learn and adopt their eating habits from their parents and from school, both of these have an important role in building a healthy relationship to food.

Parents and the home are the main contributors in the formation of eating habits. Parents function, above all, as role models and are responsible for the creation of a healthy "food environment" for their children. The purpose of this thesis is to concentrate on the effects that home and family have on the eating habits of adolescents, and how those habits are born. The thesis will also provide information on factors that influence said habits, both inside home and family and outside. This thesis will also examine the impacts that these habits have on the general health of adolescents.

This thesis is a literature review, with Finnish adolescents aged 12-16 as its focus group. Included in this work are a total of 23 research papers, publications from different organizations and other general instruction, that were mainly found through internet databases (Medic, Pubmed and Google Scholar).

School is the most important distributor of information regarding the formation of eating habits in adolescents. Nutritional basics are included in Finnish education and in addition; the school lunch functions as a great way to educate children on eating habits. Due to school lunches being an important factor in the formation of adolescent eating habits, this thesis will also, as a secondary, delve into how school lunches have changed from the year 2000 to this day.

KEYWORDS:

Eating habits, eating recommendations, adolescent, youth, diet, nutrition.

SISÄLTÖ

SANASTO	6
1 JOHDANTO	7
2 RAVITSEMUKSEN MERKITYS	9
2.1 Energiansaanti ja -tarve	10
2.2 Nuorten energiansaanti	11
2.3 Energian ja ravintoaineiden saantisuosituks	11
2.3.1 Hiilihydraatit	12
2.3.2 Proteiinit	14
2.3.3 Rasvat	15
2.3.4 Alkoholit	17
2.3.5 Suojaravintoaineet	17
3 NUORTEN RAVITSEMUS	20
3.1 Nuorten ruokavalio	20
3.2 Terveelliset ruokavalinnat	22
3.2.1 Kasvikset hedelmät ja marjat	23
3.2.2 Viljatuotteet	24
3.2.3 Ravintorasvat	25
3.2.4 Maitotuotteet	26
3.2.5 Liha, kala ja kananmuna	26
4 KOULURUOKAILUSUOSITUSTEN KEHITYS	28
5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	30
6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	31
7 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET	32
7.1 Nuorten kouluruokailutottumukset	34
7.1.1 2000 – luvun alku: Yläasteen kouluruokailu 2003	34
7.1.2 Vuoden 2007 seurantaraportti	36
7.1.3 Vuoden 2012 seurantaraportti	38
7.1.4 2016 jälkeen	41

7.1.5 Yhteenveto kouluruokailutottumuksista	43
7.2 Kodin merkitys ja vaikutus nuorten ruokailutottumuksiin	45
7.2.1 Yhdessä syöminen	46
7.2.2 Ateriarytmi	47
7.2.3 osioekonominen asema	48
7.2.4 Terveellisempää ruokaa kotiin	49
7.2.5 Nuorten itsenäistyminen ja kaverit	50
8 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS	52
9 POHDINTA	54
LÄHTEET	56
 LIITTEET	
 Liite 1. Tiedonhakupöytäkirja	
Liite 2. Tutkimustaulukko	
 KUVAT	
Kuva 1. Ruokakolmio (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014.)	21
Kuva 2. Lautasmalli (Ravitsemusneuvottelukunta 2014.)	23

SANASTO

Energiantarve: Energiantarve on ihmisen energiankulutukseen tarvitsema energiamäärä vuorokauden aikana. Se riippuu päivittäisestä aktiivisuustasosta. Jotta päivittäinen energiantarve voidaan laskea, tarvitaan paino, pituus, ikä ja sukupuoli tietää. Energiatarvelaskuria käyttäessä on hyvä huomioida ihmisen perusaineenvaihdunta myös +/- 20%. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005.)

Kansantaudit: Sillä tarkoitetaan yleisesti sairauksia, joilla on suuri merkitys koko väestön terveydentilalle, kansanterveydelle. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014.)

Kirjallisuuskatsaus: Se toimii oman tutkimuksen apuvälineenä. Sitä kutsutaan artikkelin tai tutkimuksen osaa, jossa kirjoittaja käy analyttisesti ja arvioiden läpi omaa aihepiiriinsä -ja tutkimusongelmiinsa liittyvää aiempaa tutkimusta ja tieteellistä kirjallisuutta. (Salminen 2011.)

Kouluruokailusuositus: Sisältää ohjeistukset kouluruokailun järjestämisestä, yhteistyöstä koulun sisällä ja kotien kanssa sekä toiminnan seurannasta ja arvioinnista. (THL 2017)

Käyttäytymismalli: Opittu malli esim. lapsuudenkodista ruokailuun tai käytökseen liittyvä. Voi olla hyvä tai huono malli. (Sinisalo 2015.)

Ravitsemussuositus: Kuvaavat väestöjen ja ihmisryhmien energian ja ravintoaineiden tarvetta tai suositeltavaa saantia. Tavoitteena on terveyttä edistävä ruokavalio, jota noudattamalla vähentää kansantautiemme vaaraa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014.)

1 JOHDANTO

Kouluruuan tärkeys ei ole muuttunut miksikään vuosien saatossa. Kouluruoan tarkoitus on edelleen tarjota maukasta, monipuolista ja laadukasta ravintoa oppilaille. Sen tehtävänä olisi kattaa noin kolmanneksen nuoren päivittäisestä energiantarpeesta ja tyydyttää kaikkien tärkeiden ravintoaineiden saanti, jota nuori kasvuunsa tarvitsee. Oppilaitoksissa tarjottu kouluruokailusuosituksen mukainen ruoka yllä pitää ja edistää nuorten terveyttä sekä pitää yllä työvireyttä koulupäivän aikana. Nuorten säännöllisimmin arkipäivinä syövä ateria onkin juuri koululounas ja kunnia tästä kuuluu ilmaiselle kouluaterialle. Laadukkaan kouluruoan lisäksi koululla on tärkeä kasvatuksellinen merkitys. Ruokailu on osa opetussuunnitelmien mukaista päivittäistä opetus-, ohjaus- ja kasvatustehdävää. (Ojala 2006.; THL 2017.; THL 2019.)

Opinnäytetyö on kuvaileva kirjallisuuskatsaus. Opinnäytetyön tarkoituksena on tarkastella, millaisia nuorten kouluruokailutottumukset ovat olleet eri vuosina ja millä lailla ne ovat muuttuneet vuodesta 2000 nykypäivään. Työn tarkoituksena on löytää vuosien välillä eriävyyksiä ja muutoksia, joita on tapahtunut nuorten kouluruokailutottumuksissa. Työn kohderyhmänä on suomalaiset 12-16-vuotiaat kouluikäiset nuoret. Nuorten ruokailutottumuksista on hyvä kerätä tietoa, jotta osaisimme kehittää ja ohjata niitä positiiviseen suuntaan. (THL 2019.)

Tarkoituksena on myös keskittyä miettimään koulun ulkopuolella olevan kodin ja perheen vaikutuksia ja merkityksiä nuorten ruokailutottumuksiin ja niiden syntyyn. Nuorena opitut ja omaksutut ruokatottumukset ovat pohja aikuisiän ruokatottumuksille ja -käyttämismiselle ja niillä on suuri merkitys tulevaisuuden kansanterveydessä. Perheen lisäksi koulu on avainasemassa opettamaan ja vaikuttamaan lasten ja nuorten ruokailutottumusten muodostumiseen. Perhe on kaikista tärkein ja ensimmäinen ruokatottumusten muodostaja. Vanhemmat toimivat ennen kaikkea mallina ja ovat vastuussa terveellisen ruokaympäristön luomisesta nuorille. Koulu on tiedonjakajista tärkein. Opetussuunnitelmaan kuuluu ravitsemustiedon opetusta ja kouluruokailu toimii hyvänä opetustilanteena ja antaa nuorille hyvän mallin, miten kootaan terveellinen ateriakokonaisuus. (Næsager 2012.; THL 2019.)

Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa tietoa nuorten ruokailusta ja ruokatottumuksista. Näitä tietoa voi hyödyntää niin vanhemmat kotona, nuoret omassa elämässä kuin oppilaitokset kouluruokailua kehittämispuna. Kirjallisuuskatsauksen avulla tarkastellaan

muun muassa minkälaiset asiat luovat terveellisempää ruokatottumuskäyttäytymistä esim. yhteiset perheateriat ja ruuan valmistaminen yhdessä ovat osoittautuneet hyviksi vaikutus keinoiksi opettaa nuorta terveellisempiin elintapoihin. (THL 2019.) Tai että nuoren kannattaa oppia jo nuorena syömään aamiaista, koska aamiaisella on yhteys säännölliseen ateriaritmiin ja tällä on yhteys esim. koulumenestykseen, normaaliin painoindeksiin ja terveellisiin ruokavalioihin ja -valintoihin, jolloin epäterveelliset napostelut vähenevät tai jäävät kokonaan pois. Aamiaisen syömättä jättäminen on taas yhteydessä nuorten tupakointiin, alkoholinkäyttöön ja vähäiseen liikuntaan. (Ojala 2006.)

2 RAVITSEMUKSEN MERKITYS

Ravinnon tärkein merkitys on ylläpitää ja antaa energiaa elintoimintoihin. Elimistö tarvitsee energiaa lihastyöhön, ruumiinlämmön pitämiseen tasaisena, sydämen pumppaus-tehtävään. Ruoan sulattamiseen ja verenkierron ylläpitämiseen. Energiaa tuottavat elimistöön hiilihydraatit, rasvat ja osittain myös proteiinit. Ruoan mukana ihmisen on saatava noin 50:stä erilaista välttämättömäksi todettua ravintoainetta. Kaikilla niillä on elimistön toimintaan liittyvät omat tehtävänsä. (Kylliäinen & Lintunen 2005.)

Oikealla ja hyvällä ravitsemuksella voimme parantaa kokonaisvaltaista hyvinvointiamme ja ehkäistä monia sairauksia. Kuten monissa muissakin korkean elintason maissa, Suomessa suurimpina ravitsemustottumuksiin liittyviä sairauksia ovat sydäntaudit, verenpainetauti ja syövä. Näiden kansantautien aiheuttavina tekijöinä pidetään liian runsasta energiansaantia, runsasta rasvan, suolan ja sokerin sekä niukasti ravintokuituja sisältävien elintarvikkeiden käyttöä. (Kylliäinen & Lintunen 2002.)

Ihmisen fyysiset ravitsemukselliset tarpeet ovat vain yksi niistä tarpeista, jotka vaikuttavat syömiseen eli ihminen ei syö pelkästään tyydyttääkseen nälkäänsä. Ravinnolla ja ruoalla voi olla monia eri merkityksiä ja arvoja ja niihin voi oppia yhdistämään erilaisia tunnetiloja tai tilanteita. Ruoalla voidaan esimerkiksi osoittaa rakkautta, lohduttaa huonossa olossa, korostaa yhteenkuuluvuutta tai juhlistaa merkkihetkeä. Yksi tärkeimmistä ruoan tehtävistä on tuottaa mielihyvää. (Sinisalo 2015.) Makumieltymykset ja -tottumukset syntyvät ja kehittyvät lapsuuden ja nuoruuden aikana ja syömistottumuksien kehitykseen vaikuttavat mm. perhe ja koulu. Ihmisen omaa syömistä ohjaavat paljon kehon sisällä tapahtuvat toiminnot ja tunteet, kuten energian loppuminen, vatsassa tuntuva nälkä ja ruoan syönnissä syntyvä mielihyvän tunne. Omaa kehoa kuuluu yleisesti ”kuunnella”, mutta aina kehon välittämät tuntemukset (ja ulkopuolen houkutukset) eivät ole kuitenkaan tasapainossa ja tällöin esim. kun ihminen ei tunne tulevansa kylläiseksi se voi johtaa liika lihavuuteen. (Gahagan 2012.)

2.1 Energiansaanti ja -tarve

Ihmisen energian tarve on se määrä energiaa, joka kattaa energia-aineenvaihdunnan niin, että se pitää kehon painon, koostumuksen ja fyysisen aktiivisuuden hyvää terveyttä ylläpitävällä tasolla. Energian saannin ja kulutuksen pitäisi pysyä tasapainossa. Kun saanti ja kulutus on tasapainossa, ihmisen painokin pysyy samassa, mutta jos energian saanti on suurempi kuin tarve ihminen lihoaa tai jos energiensaanti on vähäisempää kuin tarve se johtaa laihtumiseen ja lapsilla kasvun ja kehityksen häiriöihin. Ihminen tarvitsee energiaa kolmeen energian kulutuksen perusosaan: perusaineenvaihduntaan, ruoan aiheuttamaan lämmön tuottoon ja fyysisten toimintoihin. Perusaineenvaihdunta kuluttaa selvästi eniten energiaa. Perusaineenvaihdunnalla (PAV) tarkoitetaan välttämättömien elintoimintojen tarvitsemää energiaa levossa. Sen energian kulutuksen suuruuteen vaikuttavat rasvattoman kudoksen määrä (lihassmassa), ikä, sukupuoli, ympäristön lämpötila, perintötekijät, hormonit, fyysinen kunto, ravitsemustila ja lääkeaineet (Valtioneuvoston neuvottelukunta 1998.; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005.) Perusaineenvaihdunnan yksilölliset erot johtuvat pääosin lihassmassan määrästä ja unen aikana sen energian kulutus on 10% alhaisempi kuin valveilla. Ruoan aiheuttama lämmöntuotto kuluttaa noin kymmenyksen päivittäisestä energiastamme. Liikunta ja päivittäisten toimintojen aiheuttama energiakulutuksen määrä riippuu luonnollisesti fyysisestä kokonaisaktiivisuudesta, jota voidaan ilmaista aktiivisuuskertoimella (PAL), joka kertoo paljonko energiaa yksilö kuluttaa vuorokauden aikana verrattuna perusaineenvaihduntaan. Keskimäärin ihmisen fyysisen energian kulutuksen voi sanoa olevan 15-20%. (Niemi 2006.; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005.)

Ravitsemussuosituksiin ei ole laadittu varsinaisia energiensaannin suosituksia, vaan niiden sijaan on suunniteltu energiensaannin ja -tarpeen viitearvoja. Taulukoissa ilmoitetaan energiatarpeen viitearvoja erikseen eri ikäisille ikäryhmille ja sukupuolille eli työlle/naisille ja pojille/miehille omansa. Sukupuoleen ja ikään liitetyt viitearvot kuvastavat energian saantitasoa, joka pitää yllä normaalipainoa. Energian keskimääräinen tarve on laskettu ensin arvioimalla painon ja iän avulla perusaineenvaihdunnan energiankulutus (PAV), joka sitten kerrotaan fyysisestä aktiivisuudesta osoittavalla kertoimella (PAL, physical activity level). Viitearvoja laatiessa paino lasketaan pituuden mukaan vastaamaan painoindeksiä 23 kg/m² eli normaalipainoa. Fyysisen aktiivisuuden tasoja on kolme (PAL-kerroin). PAL-kerroin 1,4 kuvaa fyysisesti erittäin inaktiivista elämäntapaa. PAL-kerroin 1,6 kuvaa kevyttä työtä tekeviä, jotka liikkuvat vapaa-aikanaan vain vähän. PAL 1,8 on

ihanteellisin kerroin hyvän terveyden ylläpitämiseksi ja se kuvaa aktiivista elämäntapaa, jossa harrastetaan vapaa-aikana säännöllisesti liikuntaa. Energian tarpeesta ei ole voitu antaa mitään suosituksia, koska ihmisten perusaineenvaihdunnassa, kehon koostumuksessa ja fyysisessä aktiivisuudessa on yksilöiden välillä suurta vaihtelua. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005.; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014.)

2.2 Nuorten energiansaanti

Nuorten suuri ongelma on liiallinen energiansaanti ja ruoan liian suurta energiatiheyttä. Nuoret syövät nykyään liikaa rasvaisia ja sokeripitoisia elintarvikkeita ja liian vähän hedelmiä ja kasviksia. Tällainen johtaa lasten ja nuorten lihoamiseen. Ylipainon yleistymisen lapsuus- ja nuoruusikäisillä on paljon vakavampi kansanterveysongelma kuin aikuisten lihominen. Opittujen ja omittujen ruokatottumusten takia nuorena lihavat ovat usein lihavia myös aikuisena ja silloin heillä on suuri riski sairastua esim. kakkostyyppin diabetekseen jo nuorena aikuisena. Suurin painonlisäys väestössä tapahtuukin nykyään nimenomaan nuorien ikäluokassa ja tämä on suuri haaste yhteiskunnalle. (Næsager 2012.)

Painoindeksi (BMI eli Body Mass Index) on yleisesti terveydenhuollossa käytetty mitta, joka kertoo painon suhteen pituuteen ja kuvaa näin sitä, onko henkilö normaali-, ali- vai ylipainoinen. Aikuisten painoindeksin laskentatapa ei sellaisenaan ole vertailukelpoinen alle 16-vuotiaille lapsille ja nuorille, sillä lasten kehon mittasuhteet ovat erilaiset kuin aikuisilla ja muuttuvat koko ajan kasvun ja iän myötä. Siksi lasten painoa tulee aina arvioida käyttäen aikuista vastaavaa painoindeksiä (ISO-BMI). Siinä lasten painoindeksi muutetaan iänmukaisella kertoimella aikuista vastaavaksi. (Mustajoki 2018.)

2.3 Energian ja ravintoaineiden saantisuosituks

Energjaravintoaineita ovat rasvat, hiilihydraatit, proteiinit ja niihin luetaan myös alkoholi. Näistä aineista tulee kaikki energia, minkä ihminen ruoasta saa ja niiden tehtävänä on tuottaa energiaa työhön, liikuntaan, peruselintoimintoihin, kasvamiseen ja elimistön lämpötilan säätelyyn. Alkoholi ei varsinaisesti ole ravintoaine, mutta elimistö voi käyttää sitä kuitenkin energian tuottamiseen. Hiilihydraattien saantisuositus on 50-60% energiansaannista (joista ei enemmän kuin 10-25% kalorimäärästä saa tulla sokereista), rasvojen 25-35% ja proteiinien 10-20%. Energjaravintoaineista hiilihydraattien, rasvojen ja

proteiinien suositeltavat osuudet kokonaisenergiasta vastaavat nuorilla aikuisten ravitsemussuositusten määrää. Ruoan sisältämää energian määrää ja ihmisen päivittäistä energiantarvetta ja kulutusta mitataan jouleina (J) ja kilokaloreina (kcal). Merkintöinä voidaan käyttää myös kilojoule (kJ) ja megajoule (MJ). Suojaravintoaineita ovat vitamiinit, kivennäisaineet sekä energiaravintoaineista proteiinit eli valkuaisaineet ja rasvat luetaan suojaravintoaineiksi, koska ne sisältävät elimistölle tärkeitä ja välttämättömiä amino- ja rasvahappoja, joiden tarkoitus on säädellä elintoimintoja ja suojella tartunnoilta ja puutostaudeilta. Rakennusravintoaineita ovat valkuaisaineet, kivennäisaineet ja vesi. Nämä toimivat uusien solujen rakennus aineina. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005.; Ihanainen ym. 2008.)

2.3.1 Hiilihydraatit

Hiilihydraatit ovat ihmisen tärkein energian lähde. Suositusten mukaan 50-60% ravinnon energiasta tulisi saada hiilihydraateista. Tämä vastaa 200-300 grammaa hiilihydraatteja päivässä. Yksi gramma hiilihydraattia tuottaa 17kj eli 4 kcal energiaa. Täysjyvätuotteet, juurekset, peruna, marjat ja hedelmät ovat parhaimpia hiilihydraattien lähteitä. Hiilihydraattien tärkeimpinä tehtävinä on toimia solujen energia lähteenä ja turvata verenkierron glukoositasapaino eli tasainen verensokeritaso. Niitä tarvitaan myös rasvojen aineenvaihdunnassa. (Ihanainen ym. 2008.)

Hiilihydraatit ovat erilaisia sokeriketjuja, jotka on jaettu mono-, di- ja polysakkarideihin. Monosakkarideja ovat glukoosi eli rypälesokeri, fruktoosi eli hedelmäsookeri sekä galaktoosi. Di-sakkarideja hiilihydraateista ovat sakkaroosi eli tavallinen sokeri, laktoosi eli maitosokeri sekä maltoosi. (Sinisalo 2015.)

Ravintokuitua lukuun ottamatta kaikki hiilihydraatit tuottavat elimistölle energiaa ja pilkkoutuvat ruuan sulatuksessa. Glukoosia eli rypälesokeria ja fruktoosia eli hedelmäsoke-ria saadaan mm. kasviksista, marjoista, hedelmistä ja hunajasta. Sakkaroosia eli taval- lista sokeria tehdään sokeriruo'osta ja sokerijuurikkaasta. Sakkaroosi on puhdasta soke-ria, jota käytetään ja löytyy suurinakin määrinä esimerkiksi makeisista virvoitusjuomista ja hilloista. (Haglund 2007.)

Eri elintarvikkeista pilkkoutuneet hiilihydraatit imeytyvät verenkiertoon hyvinkin erilaisella nopeudella. Ruuasta imeytyneet sokerit muuttuvat maksassa glukoosiksi. Glukoosi toimii aivojen, hermojärjestelmän ja lihaksien energialähteenä. Maksa ja lihakset varastoivat

hiilihydraatteja myös glykogeeniksi, jota elimistö käyttää energialähteenä pitkä kestoissa fyysisessä rasituksessa. Glykogeeni on eläintärkkelystä. Tavallinen sokeri sakkaroosi imeytyy nopeasti elimistöön ja se saa nälän tunteen katomaan, mutta vain lyhyeksi aikaa. Siitä saa energiaa, mutta ei yhtään suojaravintoaineita ja se nostaa verensokerin nopeasti ylös. Sokereiden käyttösuositus päivän energian saannista on vain 10%. Tämän sokerin aineenvaihdunta kuluttaa etenkin elimistön B-ryhmän vitamiineja ja ovat erityisen huonoksi hampaille. (Ihanainen 2008.; Haglund 2007.) Sokerialkoholeista erityisesti ksylitolista on kuitenkin jopa hyötyä hampaille. Se estää hampaiden reikiintymistä ja sitä käytetään esim. purukumeissa (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005.)

Glykemiaindeksi eli GI kuvaa elintarvikkeissa sen hiilihydraattipitoisuuden aiheuttamaa veren sokeripitoisuuden muutosta glukoosin vaikutukseen verrattuna. Mitä isompi GI luku elintarvikkeessa on, sitä nopeammin veren sokeri kohoaa. Elintarvikkeilla, joilla on pieni GI, vaikuttavat verensokeriin tasaisemmin ja hitaammin. GI arvojen tietäminen on hyödyllisiä ainakin diabeetikoille ja myös laihduttajille. Pienten GI elintarvikkeiden suosiminen, kun pitää veren sokeritasapainon tasaisena ja hallinnassa ja auttaa painonhallinnassakin. (Haglund ym. 2007.)

Ravintokuidut ovat hiilihydraatteja, joita ihmisen ruuansulatus ei pysty pilkkomaan. Kuidut voidaan jakaa veteen liukenemattomiin ja liukeneviin eli geelityviin. Sulamaton kuitu pitää yllä suoliston terveyttä. Näitä kuituja ovat esim. selluloosa ja sulamaton tärkkelys ja ne mm. lisäävät ulosteen massaa ja paksusuoleen päästessään lisäävät siellä olevien bakteerien aineenvaihduntaa, joiden käymistuotteilla on tutkimustulosten mukaan suojaava vaikutus suolistosyöpää vastaan. Sulamatonta kuitua on runsaasti etenkin mm. viljatuotteissa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 1998.; Sinisolo 2015.) Liukenevat kuidut säätelevät glukoosi- ja rasva-aineenvaihduntaa. Kuidut hidastavat mahalaukun tyhjenemistä ja lisäämällä ruokamassan viskositeettia ja täten tasapainottavat veren sokerin vaihteluja. Rasva-aineenvaihdunnassa geelityvät kuidut lisäävät sappihappojen erityistä ulosteisiin jonka johdosta kolesteroli poistuu elimistöstä ja seerumin kolesterolipitoisuus pienenee. Liukoisia kuituja saa esim. marjoista, hedelmistä ja palkoviljoista. Suositeltu kuitujen yhteismäärä ravinnosta on 25-35 grammaa päivässä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 1998.; Hagman ym. 2007.)

Kuidun saannin lisäämiseksi suositaan täysjyväviljavalmisteita esim. leivissä, puuroissa ja pastassa ja tummaa täysjyväriisiä vaalean sijaan. Esimerkiksi muroissa ja myseissä valitaan runsas kuituisia, mutta vähän lisättyä sokeria sisältäviä vaihtoehtoja. Sokerin saannin vähentämiseksi tulisi rajoittaa sokeristen makeisten, jälkiruokien, leivonnaisten,

virvoitusjuomien ym. käyttöä, esim. yhteen päivään viikossa. Lisäksi kannattaa kiinnittää huomiota, että esim. tuoremehuissa ja maustetuissa jogurteissa on paljon sokeria ”piilossa”. Tuoremehujen sokeri ei ole lisättyä, vaan se on hedelmän omaa sokeria, mutta se on kuitenkin yhtä haitallista kuin lisätty sokeri. Hedelmät ja marjat kannattaa syödä sellaisenaan, tuoremehujen sijaan, koska silloin niistä saadaan myös niiden sisältämät hyödylliset kuidut elimistön käyttöön. (Sinisalo 2015.)

2.3.2 Proteiinit

Proteiinit muodostuvat aminohapoista, joita on 20 erilaista. Kasvaville lapsille välttämättömiä aminohappoja on kymmenen ja aikuisille kahdeksan. Näitä välttämättömiä aminohappoja keho ei itse pysty valmistamaan ja siksi ne onkin saatava ravinnosta. Aminohappoja tarvitaan valmistamaan elimistön omia proteiineja, kuten välittäjäaineita, solun rakennusaineita ja hormoneja. (Arffman ym. 2009.)

Suomalaiset saavat ruokavaliostaan yleisesti riittävästi proteiineja. Suositeltu proteiini määrä vuorokaudessa on 0,8 grammaa painokiloa kohti. Kesikokoisella aikuisella ihmisellä tämä tarkoittaa noin 50-70 grammaa proteiinia päivässä. Nuorien proteiinin määrää on yleisesti vaikea sanoa, koska yksilölliset erot ovat niin suuria, mutta samaa laskukaavaa käyttämällä sen voi jokainen itse laskea. Proteiinien saantisuositus päivän energiansaannista on 10-20%. Suunnitelluissa tavoitteissa, kuten kouluruokailuissa tai muissa ruokapalveluissa, ateriatarjonta suunnitellaan tavoittelemaan 15% energiansaannista. (Ihanainen ym. 2008.; THL 2014.)

Merkittävimmät proteiinin lähteet suomalaisille ovat vilja-, maito- ja lihatuotteet. Ravitsemukselliselta laadultaan maito ja kananmuna ovat erittäin hyviä proteiinin lähteitä. Proteiinien laatu määräytyy sen sisältämien aminohappojen mukaan. Eläinproteiinien laatu on hyvä, koska niissä on kaikkia ihmiselle välttämättömiä aminohappoja. Kasviproteiineista puuttuu aina yksi tai useampi välttämätön proteiini. Ihmisen ravinnossa eläinproteiini on biologiselta arvoltaan parempi kuin kasviproteiini. Kasvisruokavaliossa proteiinien laatu ei kuitenkaan ole ongelma, jos osaa syödä oikein. Monipuolinen ruokavalio takaa välttämättömien aminohappojen saannin. Kasvisruokavaliossa erilaisten kasviproteiinien käyttö ja yhdistely täydentävät toistensa aminohappokoostumuksia. Vegaaniruokavaliossa on syytä kiinnittää huomiota, että monipuolisilla kasvikunnan proteiininlähteillä korvataan niiden proteiinien saanti, joita ehkä yleisesti ihminen saisi eläinkunnan tuotteista. Kasviproteiinin parhaimmista lähteistä ovat palkokasvit, sillä niissä on kaksi

tai kolme kertaa enemmän proteiinia kuin muissa kasviksissa. Hyviä lähteitä ovat soija ja muut pavut, herneet, pähkinät, peruna, riisi ja erilaiset sienet. Hedelmissä, vihanneksissa ja marjoissa on vähän proteiinia. (Haglund ym. 2007.; Ihanainen ym. 2008.; Sini-salo 2015.; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005.)

Vakava proteiinin puute on Suomessa harvinaista, mutta kehitysmaissa varsinkin lapsilla tämä voi olla tavallista. Proteiinin puutetta saattaa esiintyä Suomessa ainoastaan syöpäpotilailla, pitkäaikaisairailta ja monisairailla vanhuksilla. Syynä proteiinien puutokseen on yleensä liian vähäinen ravinnonsaanti, joka voi johtua ruokahaluttomuudesta tai syömisvaikeuksista (esim. jatkuva oksentaminen). Proteiinien puute heikentää lihaskuntaa, aiheuttaa tasapainovaikeuksia ja altistaa infektioille. Nämä ongelmat voivat taas altistaa varsinkin vanhuksia muille riskeille, kuten kaatumisille ja murtumille. Proteiinien tärkeänä tehtävänä on mm. kudosten uusiutuminen, joten esim. palovammapotilaat tarvitsevat hoidossaan tavallista enemmän proteiinia. (Ihanainen ym. 2008.)

2.3.3 Rasvat

Ravinnon ja elimistön rasvoista yli 95% on triglyseridejä. Triglyseridit muodostuvat glyserolista sekä kolmesta rasvahaposta. Toiminnallisesti lähinnä vain rasvahapoilla on merkitystä, koska glyseroli toimii vain niiden kiinnitysrunkona. Rasvahapot voidaan jakaa kemiallisen koostumuksensa, erilaisten rakenteiden ja vaikutuksien mukaan kolmeen eri ryhmään. Tyydyttyneissä rasvahapoissa (saturated fatty acid, SAFA) hiilen väliset kemialliset sidokset ovat yksinkertaisia. Kertatyydyttymättömissä rasvahapoissa (monounsaturated fatty acid, PUFA) hiiltenvälillä on yksi kaksoissidos ja monityydyttymättömissä (polyunsaturated fatty acid, PUFA) useampi. Monityydyttymättömät rasvahapot voidaan jakaa vielä erikseen kahteen omaansa n-3- ja n-6-sarjan rasvahappoihin. Jako määräytyy sen mukaan, missä kohdassa rasvahappoa ensimmäinen kaksoissidos on. (Arffman ym. 2009.; Haglund ym. 2007.)

Huonommat, kovat rasvat ovat enimmäkseen tyydyttyneitä rasvahappoja ja hyvät, pehmeät rasvat ovat tyydyttymättömiä. Poikkeuksena on transrasvahappo. Transrasvahapoksi kutsutaan tyydyttymättöntä rasvahappoa, jonka kaksoissidos on rakenteeltaan trans- muotoinen, normaalin cis- muodon sijaan ja koska tämä rasvahappo käyttäytyy elimistössä tyydyttyneiden rasvahappojen tapaan, siksi se luetaan koviin rasvoihin. (Sini-salo 2015.)

Rasvan kokonaisuuden päivittäisestä energiansaannista tulisi pysyä kohtuudessa ja pitää sitä 25-35 prosentissa (saanti suosituksena pidetään 30%). Tyydyttyneiden ja transrasvahappojen (=kova rasva) saantisuositus päivän energiansaannista on noin 10%. Kerta- ja monityydyttymättömien rasvahappojen osuus yhteensä on 20%. Kertydyttymättömien rasvahappojen käyttöä suositellaan enemmän, niin että niiden osuus olisi 10-15%. Monityydyttymättömien rasvahappojen kokonaisuus osuudeksi suositellaan 5-10% päivässä ja niistä n-3 -rasvahappoja pitäisi olla vähintään 1%. Rasvan määrä on syytä pitää kohtuullisena erityisesti lihavuuden ehkäisemiseksi, koska rasva sisältää runsaasti energiaa. Gramma rasvaa sisältää 38kilojoulea eli 9 kcal. (Ihanainen ym. 2008, 47.; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005.)

Välttämättömiksi rasvahapoiksi kutsutaan niitä rasvahappoja, joita keho ja elimistö ei itse pysty valmistamaan, vaan ne täytyy saada ruoasta. Välttämättömiä rasvahappoja ovat linolihappo ja alfa-linoleenihappo. Niillä on tärkeitä tehtäviä elimistössä, kuten linolihapot ovat tärkeitä solukalvon rakenneosia ja siitä muodostuu hormonien kaltaista n-6- rasvahappoa (arakiidonihappo) jota esim. lapset tarvitsevat hermoston ja verisuonien kehitykseen. Alfa-linoleenihappo on taas kahden tärkeän rasvahapon EPA:n (eikosapentaeenihappo) ja DHA:n (dokosaheksaenihappo) lähtöaine, jotka ovat tärkeitä rakennusaineita keskushermostolle, silmien verkkokalvolle ja kiveksille. Näitä välttämättömiä rasvahappoja suomalaiset saavat eniten kasviöljyistä, margariinista ja rasvaisista kaloista. (Kylliäinen & Lintunen 2005.; Sinisalo 2015.)

Suomalaiset käyttävät ruokavaliossaan on kovaa rasvaa edelleen liian paljon. Runsaan kovan rasvan nauttiminen lisää mm. sydän- ja verisuonitautien, tyypin 2 diabeteksen, sappikivien ja joidenkin syöpien vaaraa. Ravinnon suuri rasvamäärä altistaa myös lihomiselle. Aikaisemmin maito, voi ja liharuoat olivat suurimmat kovan rasvan lähteet, mutta nykyään esim. maidon kulutus on vähentynyt ja juotu maito on vaihtunut vähärasvaisempaan. Toisaalta, maitovalmisteista jogurtit ja jäätelöt ovat lisänneet suosiotaan ja osuuttaan kovan rasvan lähteenä. Nykyään kovaa rasvaa saadaan eniten juustoista, liharuoista ja erityyppisistä ravintorasvoista. Koviin rasvoihin luetaan mukaan myös transrasvahapot, mutta niiden osuus suomalaisten ruokavaliossa on merkityksettömän vähäinen (0,5 E%). Transrasvahappoja löytyy pieniä määriä lehmän maidon rasvasta, mutta merkittävämpi lähde niille kuitenkin on teolliset leipomotuotteet, joissa käytetään leivontamargariinia. (Kylliäinen & Lintunen 2005.; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005.)

Tyydyttyneet ja transrasvahapot lisäävät ”paha kolesterolin” pitoisuutta (LDL-kolesteroli =Low density lipoprotein) joka on sydän- ja verisuonitautien merkittävä riskitekijä. Kovan

rasvan vähentäminen ravinnossa pienentäisi kolesterolin määrää verenkierrossa. Tyydyttyneet ja transrasvahapot olisi parempi korvata kerta- ja monityydyttymättömillä pehmeillä rasvoilla, koska ne vaikuttavat ”pahaan kolesteroliin” laskevasti, mutta pitävät ”hyvän kolesterolin” veressä tasaisena. Ravinnon rasvahappokoostumus vaikuttaa myös verenpaineeseen, insuliiniherkkyyteen, veren hyytymiseen ja syöpäriskiin. Runsas EPA:n ja DHA:n saanti, esim. kalaa syömällä, alentaa verenpainetta sekä vähentää veren hyytymistäipumusta. Tyydyttyneiden rasvahappojen korvaaminen tyydyttymättömillä parantaa elimistön insuliiniherkkyyttä, kovan ja rasvan kokonaissaannin vähentäminen yhdistettynä liikunnan lisäämiseen, vähentää riskiä sairastua diabetekseen henkilöillä, joilla on alentunut glukoosin sieto. Ruuan laitossa tulisi suosia öljyä, rasiamargariinia tai juoksevaa kasviöljyvalmistetta, leivän päälle laitettaisiin kasvisrasvalevitettä (60%) ja salaateissa käytettäisiin öljypohjaisia salaatikastikkeita. Maitotuotteissa, lihassa ja lihatuotteissa valittaisiin mahdollisimman vähärasvaiset vaihtoehdot ja kalaa suositellaan syömään vähintään kaksi kertaa viikossa. Voita ja kermaa ei tarvitse täysin jättää pois, mutta niitä tulee nauttia harvoin ja säästeliäästi, esim. juhlaruoissa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005.; Sinisalo 2015.)

2.3.4 Alkoholi

Alkoholi eli etanoli ei ole varsinaisesti ravintoaine, mutta koska sillä on suuri energiapiitoisuus ja alkoholin käytöllä voi olla myös suuria vaikutuksia muuhun ravitsemukseen, siksi se luetaan energiaravintoaineiksi. Alkoholi juomissa on paljon energiaa 1 g /7 kcal, mutta vain vähän ravintoaineita, joten siitä saadaan vaan tyhjää energiaa. Alkoholi varsinkin usein ja runsaasti käytettynä heikentää muun ruokavalion laatua ja kuormittaa maksaa. Alkoholijuomien käyttö rajoituksiksi on aikuisille annettu: naisille 1 annos ja miehille 2 annosta päivässä. Yksi annos vastaa 12 grammaa puhdasta alkoholia. Alkoholin käyttö on kielletty alle 18- vuotiaille. Terveystieteiden kannalta alkoholilla ei ole kuin haittoja, kuten rasittaa maksaa ja tuhoaa aivosoluja. (Sinisalo 2015.; THL 2019.)

2.3.5 Suojaravintoaineet

Elimistön pitää saada suojaravintoaineita pääasiallisesti ravinnosta, koska keho ei pysty itse valmistamaan niitä. Liian vähäinen suojaravintoaineiden saanti johtaa esim. spesifiin puutosoireisiin ja -tauteihin. Suojaravintoaineita ovat vitamiinit ja kivennäisaineet

sekä energiaravintoaineiden yhteyteen kuuluvat välttämättömät rasvahapot ja aminohapot. Vitamiinit ovat kemiallisia yhdisteitä, kun taas kivennäisaineet ovat yksittäisiä alkuaineita. Energiaravintoaineisiin nähden määrällisesti näitä molempia tarvitaan hyvin vähän: mikrogrammoista milligrammoihin vuorokaudessa. Ne ovat kuitenkin pienistä määristä huolimatta elintärkeitä ihmisen toiminnalle ja siksi ihmisen pitääkin hankkia niitä tarpeeksi ruoasta. Monipuolinen ruokavalio takaa riittävien vitamiinien ja kivennäisaineiden saannin, poikkeuksena joissain tilanteissa D-vitamiini, fosfaatti ja rauta. Liian vähäisen saannin syynä voivat huonon ravitsemuksen lisäksi olla esim. lisääntynyt suojaravintoaineiden tarve jonkin sairauden vuoksi. Tällöin lisäravinnevalmisteiden avulla voidaan korjata puutosta. Yksi syy suomalaisten D-vitamiinin liian vähäiseen saantiin on auringon paisteen vähäisyys. (Auringonsäteily muodostaa iholla D-vitamiinia.) Suomalaisten D-vitamiinin saannin parantamiseksi vuodesta 2003 asti, maitoihin, piimään ja ravintorasvoihin on lisätty D-vitamiinia (poikkeuksena luomuvalmisteet). Vitamiineja ja kivennäisaineita ei voi saada ruuan kautta liikaa. (Tässä poikkeuksena A-vitamiini pienillä lapsilla ja raskaana olevilla.) Lisäravinnevalmisteiden runsas ja päällekkäiskäyttö voi kuitenkin johtaa kliiniseen liikasaantiin, jolloin oireina voi olla esim. ripuli, päänsärky ja pahoinvointi. Pahimmillaan seurauksena voi olla myrkytystila. (Arffman ym. 2007.; Sinisalo 2015.)

Vitamiinit jaetaan vesi- ja rasvaliukoisiin. Vesiliukoisia vitamiineja ovat B-ryhmän vitamiinit sekä C-vitamiini. Rasvaliukoisia ovat A-, D-, E- ja K-vitamiinit. Vesiliukoiset vitamiinit eivät varastoidu elimistöön, vaan nimensä mukaan ne liukoavat helposti veteen ja poistuvat siten virtsan mukana. Vesiliukoisia vitamiineja on tämän vuoksi tärkeä saada ravinnosta riittävästi päivittäin. Alle 2-vuotiaille lapsille, yli 75-vuotiaille sekä odottaville ja imettäville äideille suositellaan D-vitamiini lisävalmisteiden käyttöä ympäri vuoden. Rasvaliukoisia vitamiineja ei tarvitse saada ruuasta päivittäin, koska ne varastoituvat kehoon. Rasvaliukoiset vitamiinit pääsevät kehoon ja varastoituvat verenkiertoon, imeytymällä rasvojen mukana suolessa. Verenkierrossa rasvaliukoiset vitamiinit varastoituvat ja kulkeutuvat proteiineihin kiinnittyneinä. (Arffman ym. 2007.; Sinisalo 2015.)

Epäorgaanisia alkuaineita, joista kaksikymmentä on ihmiskehelle aivan välttämättömiä, sanotaan kivennäisaineiksi. Kivennäisaineet jaetaan makro- ja mikrokivennäisaineisiin eli hivenaineisiin. Jako perustuu niiden määrään kehossa sekä päivittäiseen tarpeeseen. Runsaasti elimistössä olevia ja tarvitsemia kivennäisaineita kutsutaan makrokivennäisaineiksi ja näitä ovat kalsium, kalium, natrium, magnesium, fosfori, rikki ja kloori. Niiden tehtävä on toimia luuston aine osina, ylläpitää nesteiden osmoottista tasapainoa ja

säädellä solujen monia kemiallisia reaktioita. Vähemmän ja pienempinä määrinä elimistöstä löytyviä mikrokivennäisaineita kutsutaan myös hivenaineiksi. Niitä ovat rauta, kupari, sinkki, fluori, pii, kromi, jodi, seleeni, tina, mangaani, koboltti, nikkeli, vanadiini, molybdeeni ja arseeni. Useimmat näistä osallistuvat elimistön aineenvaihduntareaktioiden säätelyyn. Kivennäisaineita saadaan yleensä riittävästi tavallisesta monipuolisesta ruokavaliosta. (Kylliäinen & Lintunen 2005.)

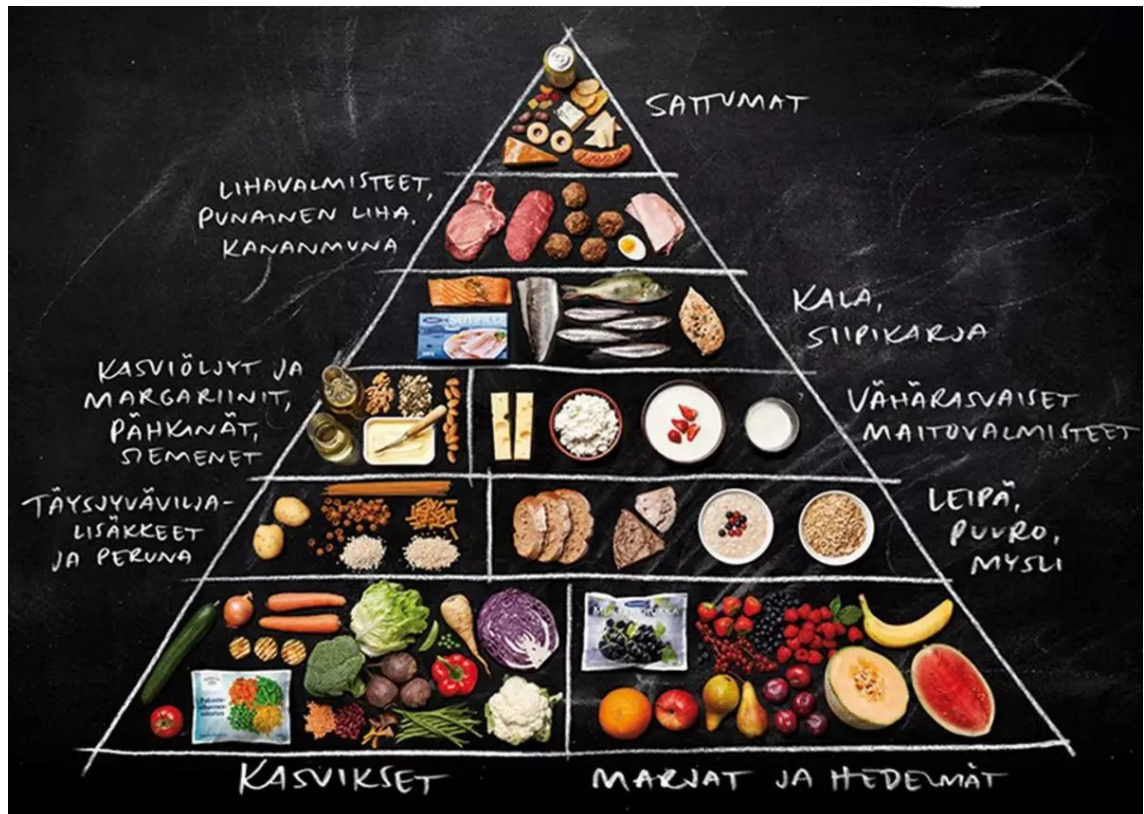
3 NUORTEN RAVITSEMUS

Nuoruus ja murrosikä on voimakkaan kasvun ja kehityksen aikaan, jolloin nuori erityisesti tarvitsee runsaasti energiaa ja ravinteita. Ravinnon tarve vaihtelee yksilöllisesti hyvin paljon. Ravinnontarpeisiin vaikuttavat eri ikävuosina yksilöllisen kasvun ja kehityksen aikataulu, vauhti sekä fyysinen aktiivisuus. Tyttöjen suurin energiantarve sijoittuu 10-15 vuoden ikään ja poikien vasta myöhemmin 15-20 vuoden ikään. Tämä johtuu siitä, että yleensä tytöillä murrosikä ja pituuskasvu sijoittuu aikaisempaan ikään kuin pojilla. Nuoruusiässä myös eri ravintoaineiden tarve lisääntyy. Suojaravintoaineista varsinkin kalsiumin, D-vitamiinin, raudan ja proteiinien tarve lisääntyy. Kalsiumia ja D-vitamiinia tarvitaan vahvan luuston rakenneaineeksi. Luusto vahvistuu murrosiän aikana vielä 20. ikävuoteen asti. D-vitamiini auttaa kalsiumin imeytymistä. Nuoret syövät kuitenkin keskimääräistä vähemmän kaikkia D-vitamiinin lähteitä, kuten hedelmiä, jolloin D-vitamiinin saanti voi jäädä helposti liian pieneksi, joka vaikuttaa taas luustoon. D-vitamiini ravintolisät voivat olla tarpeellisia päivittäisen 7,5µg/vrk saantisuosituksen saavuttamiseksi. Raudantarve lisääntyy nuorilla ja erityisesti tytöillä tarvetta lisää alkavat kuukautiset. Aminohapoista koostuvia proteiineja eli valkuaisaineita tarvitaan kehossa lukuisiin eri tarkoituksiin ja niistä saadaan myös energiaa. Proteiinit ovat kasvunaikana erityisen tärkeitä, koska niitä tarvitaan uuden kudoksen muodostamiseen ja kudosten uusiutumiseen, siksi nuori tarvitsee proteiineja erityisesti silloin kun lihakset ja elimet kehittyvät ja kasvavat. Nuoruusiässä energiaravintoaineista hiilihydraattien, rasvojen ja proteiinien suositeltavat osuudet kokonaisenergiasta vastaavat aikuisten ravitsemussuosituksen määrää. Hiilihydraattien saantisuositus on 50-60% energiansaannista (joista ei enemmän kuin 10-25% kalorimäärästä saa tulla sokereista), rasvojen 25-35% ja proteiinien 10-20%. (Kylliäinen & Lintunen 2002.; Das ym. 2017.)

3.1 Nuorten ruokavalio

Ravitsemuksella on suuri merkitys ihmisen kokonaisvaltaiseen terveyteen ja hyvinvointiin. Suomalaisilla nuorilla ravinnon saanti ja ravitsemustila on yleisesti hyvä ja riittävä. Kunnollinen ruoka turvaa kasvavalle nuorelle parhaiten kaikki tärkeät ja tarvittavat ravintoaineiden saannit. Muun väestön tapaan, nuorien suositeltavan ruokavalion pitäisi olla monipuolinen, tasapainoinen, maittava ja kohtuullinen oman energia tarpeensa mukainen. Monipuolinen ruokavalio syntyy ja koostuu yhdistelemällä muun muassa

täysjyväviljavalmisteista, perunaa, kasviksia, hedelmiä, liha-, kala-, ja broilerivalmisteita sekä maitotuotteita aterioihin. (Haglund ym. 2007.) Terveellisen ja monipuolisen ruokavalion rakentamisessa voidaan käyttää apuna esim. ruokakolmiota (Kuva 1.) joka havainnollistaa päivittäiseen terveelliseen ruokavalioon tarvittavat ravintoaineet ja niiden suhteelliset määrät. (Kylliäinen & Lintunen 2002). Poikkeuksena on ruokakolmion huippu, jossa olevat ”sattumat” eivät kuulu terveelliseen ruokavalioon, joka päiväisesti ja säännöllisesti syötäväksi. (THL 2017).



Kuva 1. Ruokakolmio (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014.)

Säännölliset ateriat takaavat nuorelle tasaisen ravinnon ja energian saannin päivän mittaan ja pitävät yleensä annos koot näin kohtuullisina. Kaiken ikäisille suositeltu ateriarytmi on 3-4 tunnin välein eli noin 4-6 kertaa päivässä ja samaa rytmiä kannattaisi noudattaa niin arkena ja pyhänä. Säännöllinen ja riittävän tiheä ateriarytmitys pitää verenokerin tasaisena, eikä väsymys, nälkä tai jano häiritse. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2019.) Säännöllisen aterioinnin on todettu olevan yhteydessä terveellisempiin ruokavalioihin ja -valintoihin nuorilla. Aterioinnin epäsäännöllisyys puolestaan näyttää liittyvän terveyden kannalta epätoivottuihin tuloksiin, kuten tupakointiin, alkoholin käyttöön, liikapainoon ja vähäiseen kasvien ja hedelmien syöntiin. (Ojala ym. 2006.)

Epäsäännölliseen ateriarytmiin liittyy myös vähäinen liikunta. Terveellisiin elämäntapoihin kuuluu myös liikunta. Riittävä fyysinen aktiivisuus nuorelle on 1-2 tuntia päivässä. Liikunta voidaan jakaa lyhyemmiksi jaksoiksi päivän mittaan ja aktiivisuuden tulisi olla monipuolista. Yhdessä hyvän ruokavalion kanssa liikunta edistää hyvinvointia ja ehkäisee monia sairauksia ja vaivoja. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005.)

Aamupalan syönti aamulla olisi tärkeää, että jaksaa aloittaa päivän ja keskittyä koulussa. Koulussa tarjotun lounaan on laskettu ja tarkoitettu tyydyttävän noin kolmanneksen nuoren päivän ravinto- ja energiatarpeesta. Kotona päivällä olisi hyvä syödä vielä päivän toinen lämminateria ja illalla iltapala. Päivän aikana on hyvä myös syödä ehkä yksi tai kaksi välipalaa aterioiden välillä. Monissa kouluissakin on tarjolla välipalaa. Useimmiten ne ovat kuitenkin maksullisia eivätkä ole välttämättä terveellisiä vaihtoehtoja. Nuoret ostavat ja valitsevat yleisimmin epäterveellisiä tuotteita, kuten makeisia ja virvoitusjuomia. (Hoppu ym. 2008.) Virvoitusjuomien, makeisten ja suolaisten pikkusyötävien, kuten sip-sien naposteleminen aterioiden välillä on tutkimusten mukaan nuorilla yleistä. He voivat saada tällaisista välipaloista jopa 30-40% päivän energiansaannista. Näistä elintarvikkeista nuoret saavat paljon liikaa ja huonoja rasvoja, suolaa ja sokereita, mutta suojaravintoaineiden, kuten kuidun ja vitamiinien saanti jää hyvin vähäiseksi. Tällaiset välipalat voivat helposti aiheuttaa myös sen, että kunnan aterioita jätetään väliin. Yleistä voi olla myös, että nuoret nauttivat ja korvaavat jonkun päivän aterian erilaisilla pikaruokavaihtoehdoilla, kuten pizzalla tai hampurilaisella. Tämän tyyppiset ruokailutottumukset aiheuttavat sen, että ravinnonsaannista tulee hyvin yksipuolista ja tärkeitä ravintoaineita ei saada tarpeeksi. (Samuelson 2012.; Kylliäinen 2005.)

3.2 Terveelliset ruokavalinnat

Terveyttä edistävä syöminen perustuu kasvikkunnan tuotteisiin eli kasviksiin, hedelmiin marjoihin, täysjyväviljaan ja se sisältää myös kalaa, kasviöljyjä ja muita pehmeitä rasvoja, kuten siemeniä ja pähkinöitä, sekä vähärasvaisia ja rasvattomia maitotuotteita. Lisäksi monipuoliseen kokonaisuuteen luetaan mukaan siipikarjan ja kohtuullisen punaisen lihankäyttö. Tällaisesta ruokavaliosta saadaan kaikki tarvittavat vitamiinit, kivennäisaineet ja kuidut sekä sopivassa suhteessa hyvänlaatuisia hiilihydraatteja, rasvoja ja proteiineja. Lautasmalli (kuva 2.) kuvaa hyvin täysipainoista ja monipuolista ateriakokonaisuutta ja se auttaa nuorta aterian suunnittelussa ja hahmottamaan ruokavalion kokonaisuutta yksittäisellä aterialla. Lautasmallissa: $\frac{1}{2}$ lautasesta täytetään kasviksilla,

esimerkiksi salaattilla ja/tai lämpimällä kasvislisäkkeellä ja joukkoon sopii kasviöljypohjainen salaatinkastike. Noin $\frac{1}{4}$ täytetään täysjyväviljalisäkkeellä tai perunalla ja toinen $\frac{1}{4}$ kuuluu vähäsuolaiselle liha-, kala-, kana- tai munaruoaalle tai palkokasveja, pähkinöitä tai siemeniä sisältävälle kasvisruoaalle. Ruokajuomana on lasillinen rasvatonta maitoa tai piimää. Lisänä on vähäsuolaista täysjyväleipää, jonka päällä on kasviöljypohjaista rasvavitettä. Marjat tai hedelmä jälkiruokana täydentävät aterian, mutta jälkiruoka ei ole välttämätön. (THL 2017.; THL 2019.)



Kuva 2. Lautasmalli (Ravitsemusneuvottelukunta 2014.)

3.2.1 Kasvikset hedelmät ja marjat

Kasvikset, hedelmät ja marjat sisältävät runsaasti tärkeitä vitamiineja, kivennäisaineita sekä kuituja ja ovat osa terveellistä ja monipuolista ruokavaliota. Nuoren tulisi syödä vihanneksia, juureksia, hedelmiä ja marjoja sekä sieniä vähintään 500g päivässä eli noin 5-6 annosta. Yksi annos tässä vastaa keskikokoista hedelmää, 1dl:aa marjoja tai 1,5 dl:aa salaattia tai raastetta. Puolet päivittäisestä määrästä tulisi olla marjoja ja/tai hedelmiä ja loput puoli juureksia ja/tai vihanneksia. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014.)

Kasviksissa ja vihanneksissa on suuren vesipitoisuuden vuoksi yleensä niukasti energiaa ja proteiineja, poikkeuksina palkokasvit. Palkokasveissa, kuten herneissä, linsseissä ja pavuissa, on sen verran paljon proteiinia, että niitä voidaan käyttää proteiinin lähteenä ruokavaliossa, yksin tai eläinperäisen proteiinin kanssa. Esimerkiksi kasvisruokavaliossa eläinproteiini voidaan korvata palkokasveilla. (Kylliäinen & Lintunen 2005.)

Marjoja ja hedelmiä syödään sekä tuoreina, säilöttyinä tai kuivattuna. Ne sisältävät energiapitoista glukoosia, fruktoosia sekä runsaasti C-vitamiinia ja karoteenia. Niissä on lisäksi paljon kuituaineita, kivennäisaineita (erityisesti kaliumia), antioksidanteja sekä flavonoideja. (Kylliäinen & Lintunen 2005.)

Perunan ei katsota kuuluvan tähän kasvisten, marjojen ja hedelmien ryhmään. Perunasta saadaan tärkkelyksen (hiilihydraatti) sisältämän energian lisäksi proteiineja. Perunassa on useita kivennäisaineita, erityisesti kaliumia. Peruna sisältää myös C-vitamiinia, mutta usein ruoanvalmistusvaiheessa, jos perunat keitetään ilman kuoria, C-vitamiini tuhoutuu. Peruna pitäisi ja suositellaan keittää kuorineen tai kypsentää (mikroaalto-/)uunissa, ilman rasvaa tai kermaa. (Kylliäinen & Lintunen 2005.)

Suomalaiset käyttävät paljon ruokavaliossaan perunaa. Lautasella perunan korvaa yleensä riisi tai pasta. Vertaillessa peruna kuitenkin voittaa ravintosisällöllään riisin ja pastan selvästi suuremmalla suojaravintoainepitoisuudellaan. (Kylliäinen & Lintunen 2005, 98.) Tutkimukset eivät kuitenkaan osoita, että perunalla olisi erityisiä terveyttä edistäviä vaikutuksia ja siksi sen käyttö kannattaa pitää ihan nykyisellä tasollaan (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014.)

3.2.2 Viljatuotteet

Viljatuotteisiin kuuluu eri viljalajeista valmistetut jauhot, hiutaleet, suurimot, pastat, leivät ja muut leivonnaiset, myslit ja murot. Viljavalmisteteilla on perinteinen asema suomalaisessa ruokavaliossa. Viljavalmisteteita tulisi syödä päivittäin ja suositeltavaa sisällyttää lähes joka ateriaan. Viljatuotteet ovat tärkeitä energian, hiilihydraattien ja proteiinien lähteitä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005.) Niistä saadaan iso osa päivän proteiineista, runsaasti B-ryhmän vitamiineja, useita kivennäisaineita ja paljon ravintokuituja. Ruokavaliossa tulisi suosia täysjyväviljavalmisteteita, jotka sisältävät vähän suolaa mutta paljon, vähintään 6g/100g kuituja (leivässä). Viljavalmisteteiden suositeltu päiväannos nuorilla on n. 6-8 annosta, josta ainakin puolet tulisi olla täysjyväviljaa. Yksi annos

tarkoittaa 1dl:aa keitettyä täysjyvä pastaa, -ohraa -riisiä tai muuta täysjyvälisäkettä tai yhtä leipäviipaleetta. Lautasellinen puuroa aamulla vastaa kahta päivän annosta. (Kylliäinen ja Lintunen 2005.; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014.)

Runsaasti kovaa rasvaa sisältäviä leivonnaisia, kuten viinereitä, munkkeja, keksejä ja pasteijoita ei saisi syödä päivittäin. Arkikäyttöön paremmin sopivia leivonnaisia ovat esimerkiksi hiivataikinapohjaiset piirakat ja pullat. Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005.)

3.2.3 Ravintorasvat

Ravintorasvoin kuuluu voi, margariinit, voi-kasviöljyseokset, kasviöljyt, kevytlevitteet, ihra, tali ja kookosrasva. Tyydyttymättömät rasvat ovat ”hyviä rasvoja” joita täytyy suosia. Lähes kaikki kasviöljyt ja niistä tehdyt margariinit ja kasviöljypohjaiset rasvalevitteet sisältävät runsaasti ”hyvää rasvaa” ja E-vitamiineja sekä kasviöljypohjaiset rasvalevitteet myös lisättyä D-vitamiinia. Ruuan laitossa tulisi suosia öljyä, rasiamargariinia tai juoksevaa kasviöljyvalmistetta, leivän päälle laitettaiisiin kasvisrasvalevitettä (60%) ja salateissa käytettäisiin öljypohjaisia salaattinkastikkeita. Rypsi- ja rapsiöljy (ja esim. pellava- ja soijaöljyt) ovat suositeltavia vaihtoehtoja ruuanlaitossa koska ne sisältävät hyviä n-3-rasvahappoja. Oliivi-, ja auringonkukkaöljyissä on vähän n-3-rasvahappoja, mutta kuitenkin paljon muita tyydyttymättömiä rasvahappoja. Suolaamattomat, sokeroimattomat tai muulla tavoin kuorruttamattomat pähkinät ja siemenet (seesamin, auringonkukan, kurpitsan ja pinjan siemenet) ovat hyviä tyydyttymättömän rasvan lähteitä, joita voi suositella syövän päivässä noin 2rkl (30g). (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014.)

Kookos, ja palmuydinöljyt luulisi kuuluvan samaan ryhmään kuin edellä mainitut öljyt, mutta ne koostuvatkin pääosin tyydyttyneistä rasvoista ja siksi niiden käyttöä ei suositella. Tyydyttyneitä rasvoja eli ”huonoja rasvoja” ja ”kovia rasvoja” saa usein piilo- ja eläinrasvoista. Useimmat suomalaiset syövät enemmän tyydyttyneitä rasvoja kuin suositellaan ja tarve niiden käyttöön vähentämiseen olisi suuri. Piilorasvoja ei paljaalla silmällä voi nähdä siksi sen määrää on vaikea arvioida. Terveiden kannalta arvioiden heikkolaatuista/huonoa rasvaa on piilossa monissa leivonnaisissa, lihavalmisteteissa ja meijerituotteissa. Nykyisin arvioidaan, että lähes kaksi kolmannesta syömästämme rasvasta on piilorasvaa. Suomalaiset saavat tyydyttyneitä rasvaa runsaasti rasvaisista liha- ja maitotuotteista ja teollisista leivonnaisista, kakuista ja erilaisista välipala ja napostelu tuotteista kuten kekseistä ja sipseistä. Kovan rasvan saantia ruokavaliossa voi vähentää syömällä vähemmän ruokia, jotka sisältävät eläinrasvaa tai piilorasvaa, korvaamalla

osan ruokavalion tyydyttyneistä rasvoista tyydyttymättömillä rasvoilla tai valitsemalla mahdollisimman vähärasvaiset vaihtoehdot. (Sinisalo 2015.)

3.2.4 Maitotuotteet

Maitovalmisteet ovat hyviä kalsiumin, proteiinin, jodin ja monien vitamiinien ja erityisesti D-vitamiinin lähteitä. Elimistön kalsiumin päivittäisen tarpeen kattamiseksi pitäisi esim. nestemäisiä maitovalmisteita juoda 5-6 dl plus syödä 2-3 viipaletta juustoa leivän päällä. Maitovalmisteissa on usein runsaasti kovaa tyydyttyynyttä rasvaa. Normaaleissa maitovalmisteissa voi huonon rasvan osuus olla jopa 2/3 sen rasvoista. Siksi olisikin syytä suosia ja valita aina vähärasvaisempi tai rasvaton valmiste vaihtoehto. Monia maitotuotteita kuten, maitoa, piimää, jogurtteja ja viilejä, saa nykyään rasvattomana tai lähes rasvattomana (1%) vaihtoehtona. Ruokajuomana kannattaa suosia rasvatonta maitoa/piimää. Juustoissa tulisi suosia vähemmän suolaa ja enintään 17% rasvaa sisältäviä tuotteita. Esim. kermaa ei tarvitse täysin jättää pois, mutta sitä tulee nauttia harvoin ja säästeliäästi, esim. juhlaruoissa. Joitain maitovalmisteita voi myös korvata kasviperäisillä tuotteilla, jotka ovat tehty esim. soija- tai kauramaidosta, joissa ei ole eläinperäisiä tyydyttyneitä, huonoja rasvoja ja missä on kuitenkin sama määrä kasviperäistä kalsiumia ja lisättyä D-vitamiinia. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014.; Sinisalo 2015.)

3.2.5 Liha, kala ja kananmuna

Tähän ryhmään kuuluvat liha, sisäelimet, lihavalmisteet, kala, kalavalmisteet, kananmuna ja veri. Tälle koko ryhmälle on yhteistä runsas proteiinipitoisuus. Proteiinit ovat aminohappokoostumukseltaan hyviä. Ryhmän kaikissa ruoka-aineissa on myös paljon B-ryhmän vitamiineja, mutta muuten ravintosisällöltään ne vaihtelevat paljon. Rasvan laatu ja pitoisuudet vaihtelevat eniten. Kala on esimerkiksi hyvä monitydyttymättömien rasvojen, Omega 3 rasvahappojen ja D- vitamiinin lähde. Kun taas punaisessa lihassa ja lihavalmisteissa on paljon kovaa rasvaa ja lihassa erityisen paljon hyvin imeytyvää rautaa. Siipikarjan liha on vähärasvaisempaa ja rasvan laadultaan parempaa, kuin punainen naudan tai lampaan liha. (Kylliäinen & Lintunen 2005.)

Kypsennettyä punaista lihaa ja lihavalmisteita ei suositella käyttämään 500g enempää viikossa. Raakana määrä vastaa 700-750 grammaa. Kananmunien suositeltu määrä viikossa on 2-3 kpl. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014.) Erilaiset lihat ja

lihavalmisteet kuten makkarat ja leikkeet sisältävät usein runsaasti rasvaa, suolaa ja muita lisäaineita. Nykyään kuitenkin erilaisia vähempi suolaisia, kevyttuotteita on runsaasti saatavilla ja niitä kannattaa suosia. Riistan ja poron liha, on possun, naudan ja lampaan lihaan verrattuna vähärasvaisempaa ja niissä on parempi kivennäisaine- ja B-vitamiinisisältö. Niiden laajaa käyttöä kuitenkin rajoittaa huonompi saatavuus ja korkea hinta. (Kylliäinen & Lintunen 2005.)

Kalaa suositellaan syötäväksi 2–3 kertaa viikossa. Ruokavaliossa suositellaan eri kalalajien vaihteleva käyttö sekä vaihtelemaan järvikalaa, kasvatettua kalaa ja merikalaa (esimerkiksi siika, muikku, seiti, kirjolohi, nieriä, taimen). Tämä on siksi, ettei mahdollisista ympäristösaastepitoisuuksista tarvitsisi olla huolissaan. Evira on antanut myös kouluikäisille nuorille suosituksissaan kalojen syönnistä käyttörajoituksen, jonka mukaan; isoa perkaamattomana yli 17 cm:n silakkaa, haukea tai vaihto ehtoisesti Itämerestä pyydettyä merilohta tai -taimenta ei saisi syödä yli 1-2 kertaa kuukaudessa. (Ruokavirasto 2019.)

4 KOULURUOKAILUSUOSITUSTEN KEHITYS

Ennen vuotta 2008 ei ollut erillisiä kouluruokailusuosituksia. Tätä ennen kouluruokailua ohjasivat valtion ravitsemusneuvottelukunnan antamat yleiset kansalliset ravitsemussuositukset. Ravitsemussuosituksilla halutaan edistää ja tukea koko väestön hyvää ravitsemusta ja terveyden myönteistä kehitystä. Nämä ravitsemussuositukset eivät kuitenkaan sisältäneet yksityiskohtaisia ohjeita siitä, miten joukkoruokailuita tulisi eri ryhmille, kuten koululaisille, järjestää. Tämän vuoksi vuonna 2007 perustettiin työryhmä valmistelemaan suosituksia kouluruokailun järjestämiseksi ja seuraavana vuonna julkaistiin ensimmäinen kouluruokailusuositus. Nämä suositukset otettiin käyttöön kaikissa Suomen kunnissa ja ne ohjasivat niin kouluruokailun suunnittelua, rahoitusta ja toteutusta kuin varmistivat että kaikkien oppilaiden ravitsemukselliset tarpeet koulupäivän aikana tulivat täytetyiksi. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008.) Nytemmin vuonna 2017 on julkaistu uusi päivitetty Syödään ja opitaan yhdessä – kouluruokailusuositus, joka korvaa vuoden 2008 kouluruokailusuosituksen. Syödään ja opitaan yhdessä – kouluruokailusuosituksen pohjana on käytetty Terveyttä ruoasta – Suomalaiset ravitsemussuositukset (2014) ja Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille (2016). (THL 2017.)

Perusasiat ja kriteerit suosituksissa ei ole vuosien varrella muuttunut. Esimerkiksi suositusten tavoittelemat päämäärät, niiden suuntaviivat kouluaikaisen ruokailun toteuttamisesta ja ohjeet kouluruokailun aterioiden sisällöstä ovat pysyneet samoina. Koska uudemmassa ja vanhemmassa kouluruokailusuosituksessa on käytetty apuna silloisin käytössä olevia kansallisia ravitsemussuosituksia, joiden tiedot ovat ajan myötä hieman muuttuneet, myös koulusuosituksissa on joitain asioita päivitetty. Esim. Koulussa tarjottavan aterian viitteellinen kalorimäärä 7.-9. luokkalaisilla on kasvanut vuoden 2008 740 kcal:sta 850 kcal:iin. Kouluun hankittavien leipiä suositellut kuitumäärät ovat myös kasvaneet. Kun taas tyydyttyneiden rasvojen ja suolan käyttö ja saantisuositus on pienentynyt. Nämä viitearvot seuraavat kansallisia suosituksia ja niiden asettamia kriteereitä, esim. kouluissa käytetään sydänmerkillä varustettuja tuotteita. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008.; THL 2017.)

Vanhemmassa kouluruokailusuosituksessa on tiukasti sanottu, ettei erilaisten epäterveellisten välipalojen myynti, kioskeista tai automaateista kuulu kouluihin (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008). Pikkuhiljaa vuosien varrella nämä automaattit ja erilaiset kanttiinit ovat kuitenkin tuoneet epäterveellisetkin välipalat kouluihin ja opiskelijoiden

saataville. Huomattavinta kehitystä kouluruokailusuositusten välillä on tapahtunut siinä kuinka tärkeiksi asioiksi ruokailuun liittyvä ohjaus ja kouluruokailun seurannasta ja arvioinnista on tullut. Vanhemmassa suosituksessa kouluruokailun opetus ja ruokailussa ohjaaminen jätetään melkein niin vähälle, että siellä vain mainitaan oppiaineet kotitalous ja terveystieto ja ajatellaan, että opettaja näyttää omalla ruokailullaan aikuisen mallia ja sitten näiden kautta pitäisi oppia oikeaoppinen syöminen. Syödään ja opitaan yhdessä kirjassa, painotetaan aiempaa enemmän ruokakasvatusta, perehdytään ohjaukseen monesta eri kulmasta ja annetaan erilaisia ohjeita käytettäväksi niin kouluun kuin kotiinkin. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008.; THL 2017.) Nykyisin kouluruokailun tärkeyttä korostetaan myös sillä, että sen laadun seuraamiseen ja tuloksien arviointiin panostetaan ihan eri tavalla kuin ennen. Ennen kouluruokailua seurattiin ja kehitettiin enimmäkseen vain oppilaiden ja opettajien antamien palautteiden kautta ja osana joukkoruokailun seurantajärjestelmää. Nykyisin kouluruokailun seurantaan ja kehitykseen osallistuu monet eri tahot, esim. kuntatasolla se kuuluu joka kunnan vuotiseen hyvinvointikertomukseen ja valtakunnallisesti sitä seurataan mm. WHO:n koululaistutkimuksen ja THL:n joka toinen vuosi oppilaille tekemän kouluterveyskyselyn avulla. Erilaisten tutkimusten ja kyselyiden kautta nuorten mielipiteet ja palautteet kouluruokailusta tulevat laajemmin kuuluksi ja nykyään oppilaille luodaan ja annetaan enemmän mahdollisuuksia osallistua ja vaikuttaa kouluruokailun suunnitteluun ja toteutukseen. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008.; THL 2017.)

5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Opinnäytetyö on kuvaileva kirjallisuuskatsaus suomalaisten 12-16-vuotiaiden nuorten ruokailutottumuksiin. Opinnäytetyön tarkoituksena on tarkastella, millaisia nuorten kouluruokailutottumukset ovat olleet eri vuosina ja millä lailla ne ovat muuttuneet vuodesta 2000 nykypäivään. Työn tarkoituksena on löytää vuosien välillä eriävyyksiä ja muutoksia, joita on tapahtunut nuorten kouluruokailutottumuksissa. Tarkoituksena on myös keskittyä miettimään koulun ulkopuolella olevan kodin ja perheen vaikutuksia ja merkityksiä nuorten ruokailutottumuksiin ja niiden syntyyn. Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa tietoa nuorten ruokailusta ja ruokatottumuksista.

Tutkimusongelmat ovat:

1. Millaisia nuorten kouluruokailutottumukset ovat olleet ja miten muuttuneet 2000- luvulta nykypäivään?
2. Millainen on kodin merkitys ja vaikutus nuorten ruokailutottumuksiin?

6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Opinnäytetyö toteutettiin kuvailevana kirjallisuuskatsauksena. Kirjallisuuskatsauksessa tutkitaan ja hyödynnetään jo tutkittua tietoa. Siinä ensin kerätään tietystä aiheesta valmiiksi olemassa olevaa tutkimusmateriaalia, arvioidaan se ja lopuksi luodaan niiden pohjalta uutta tietoa. Kirjallisuuskatsauksessa keskeisessä asemassa ovat tutkimuskysymykset, jotka ohjaavat tutkimuksen kulkua ja joihin on tarkoitus löytää vastauksia. Kirjallisuuskatsaus tehdään vaiheittain. Tutkimus ongelmien määrittelyn jälkeen siirrytään tietokantoihin, rajataan haku huolellisesti ja aletaan etsimään työn aiheeseen liittyviä hakutuloksia. Haun kautta valikoidut aikaisemmin aiheesta tehdyt tutkimukset ja tieteelliset julkaisut tulee käydä perusteellisesti läpi ja niiden tarkastelussa pitää olla kriittinen ja objektiivinen. (Salminen 2011.)

Tutkimukset, artikkelit ja muu tutkittu tieto tähän opinnäytetyöhön valittiin sähköisten tietokantojen, Medic, Google Scholar, Pubmed, kautta. Parin julkaisun hankkimisessa käytettiin apuna STM:n hallinnonalan avoin julkaisuarkisto Julkaria. Valituksi tuli 23 aineistoa, jotka ovat julkaistu vuosien 1998-2019 aikana. Lisäksi työssä käytettiin eri organisaatioiden julkaisuja ja suosituksia sekä kirjallisia teoksia, kuten esimerkiksi Terveyden ja hyvinvointi laitoksen Ruokasuositukset lapsiperheille ja Kouluruokailusuositus ja Valtion ravitsemusneuvottelukunnan Suomalaiset ravitsemussuositukset julkaisuja. Tämän lisäksi teoreettiseen viitekehykseen käytettiin luotettavia kirjallisia teoksia ja oppikirjoja.

Tiedonhaussa kielinä käytettiin sekä suomea että englantia. Opinnäytetyön aiheen vuoksi työhön haettiin ja valittiin aineistoja 2000-luvulta lähtien ja yksi valittu teos oli vuodelta 1998. Suomenkielisiä hakusanoja olivat esim. ”ruokatottumukset”, ”kouluruokailutottumukset”, ”ravitsemus”, ”nuori”. Englanninkielisiä hakusanoja esim. ”eating habits”, ”adolescents” ja ”nutrition”. Tiedonhakupöytäkirjasta (Liite 1) selviää tarkempi hakusanojen käyttö ja aineiston rajaukset. Tutkimustaulukosta (Liite 2) on nähtävissä opinnäytetyöhön valitut teokset (n=23) ja niiden tietoja.

7 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET

Kouluruokailu on olennainen osa koulun opetusta- ja kasvatustehtävää. Sen tarkoitus on edistää oppilaiden hyvinvointia, tervettä kasvua ja kehitystä. Sillä on myös merkittävä tehtävä kansanterveydellisesti katsottuna. Nuoruudessa opitut hyvät syömistottumukset opettavat nuorta tekemään terveellisiä ruokavalintoja myös aikuisiällä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008.) Perusopetuslain (628/1998, 31§), Lukiolain (629/1998, 28§) ja Lakiammatillisesta koulutuksesta (630/1998, 37§) mukaan jokaiselle perusopetukseen ja toisen asteen opintoihin osallistuvalla on tarjottavaa jokaisena työpäivänä tarkoitukseenmukainen ja täysipainoinen maksuton ateria. Lisäksi laissa on määrätty että aamu- ja iltapäivä toimintaan osallistuville ja pitkien koulupäivien takia on nuorille tarjottava mahdollisuus välipalaan, mutta sen ei välttämättä tarvitse olla ilmainen. Opetussuunnitelmissa määrätään, että kouluruokailu järjestetään siten että se tukee oppilaiden oppimiselle, monipuoliselle kehitykselle ja hyvin voinnille asetettuja tavoitteita. Koulujen on tarjottava rauhallinen, viihtyisä ja myönteinen ruokailuympäristö, jossa nuori saa virkistävän ja yhteisöllisen ruokatauon koulupäivän välissä. (Haglund ym. 2007.; THL 2017.) Ruokailuun on järjestettävä sopivaan ajankohtaan ja annettava sille tarpeeksi aikaa, jotta oppilailla on riittävästi aikaa rauhalliseen syömiseen. Sopiva aika lounaalle on klo 11-12. Vähimmäisaika aterian kestoon on 30 minuuttia ja sen jälkeen on hyvä antaa oppilaille mahdollisuus vielä 10-15 minuutin välituntiin. Jos lounas on liian aikaisin, oppilailla ei vielä ole nälkä ja ateria jää niukaksi. Tällöin iltapäivällä voi tulla nälkä, jota helpotetaan kioskista tai muualta ostetuilla (epäterveellisillä) välipaloilla. Sama tilanne voi olla, jos ruokailuun ei ole varattu tarpeeksi aikaa ja jokin määrä ruokaa vain ahmitaan nopeasti suuhun. Jotta mahdollisimman moni nuori koululainen valitsisi koululounaalle tulon pitää ruokaympäristön olla mielekäs, ruokailuaikojen oikeita ja kesto tarpeeksi pitkiä, ruokailutilanteen tulee olla toimiva ja ruoan maittavaa. (THL 2017.)

Kouluaterian olisi tarkoitus tyydyttää noin kolmannes päivän ravinto- ja energiatarpeesta. Kouluruoan tulee olla ravitsemussuosituksen mukaista, täysipainoista, maittavaa ja houkutella nuori syömään. Oppilaille tulee tarjota aterialla vaihtoehtoja ja huomioida erityisruokavalioiden tarpeet, pitämällä silti mielessä perustana olevat terveydelliset perusperiaatteet. Ruokalistaa suunnitellaan ja vaihdellaan niin että niissä on vuorotellen keittoja, patoja, kastikkeita, kiusauksia jne. Pääperiaatteena kuitenkin on että nuorille tarjoiltuun kouluateriaan kuuluu lämmin pääruoka (jossa on kalaa, vaaleaa tai punaista lihaa, palkokasveja tai muna) salaatti- tai muu kasvislisäke, leipä, leipärasva ja ruokajuoma

(maito tai piimä). Keitto- ja puuroaterioita täydennetään, leikkeillä/juustolla sekä hedelmillä tai marjoilla. Suurin osa (noin 70%) oppilaista syö kouluaterian päivittäin, mutta vain noin kolmannes heistä ilmoitti syövänsä kaikki aterian osat ja monipuolisen lautasmallin mukaisen aterian. Nuorten ateriaosien valinnat vaihtelevat esim. tytöt söivät useammin salaattia kuin pojat, mutta joivat harvemmin maitoa. Ateria on täysipainoinen vasta kun nuori syö kaikki aterian osat. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008.; Vikstedt ym. 2012.; THL 2017.)

Lounaan lisäksi oppilaille järjestetään mahdollisuus maksuttomaan välipalaan, jos nuorien oppitunnit jatkuvat pitempään kuin 3 tuntia koululounaan jälkeen. Välipalojen toteutuksessa otetaan myös huomioon koulumatkojen ja kuljetusten odotusajat, jotka pidentävät koulupäivää. Siksi myös aamulla pitää järjestää mahdollisuus välipalaan koska jos esim. koulukuljetus on aikaisin ja aamupalan ja lounaan välinen aika muodostuisi pitkäksi. Välipalat ovat osa opetusta ja ne suunnitellaan lounaslistan rinnalle täydentämään ja monipuolistamaan nuoren terveellistä ruokavaliota. Aterioiden ja välipalojen olisi tarkoitus tukea toisiaan, antaa nuorelle tarvittavaa säännöllistä energiaa ja muodostaa yhdessä ja täysipainoisen kokonaisuuden. (THL 2017.)

Vuosien 2000-2019 välillä on tehty paljon pieniä ja suuria selvityksiä ja tutkimuksia koululaisten ruokailutottumusten ympäriltä. Selvityksiä ja tutkimuksia koululaisten ruokailutottumuksista on tehty paljon, koska niiden kehitystä halutaan seurata. Tutkimusten tarkoituksena on yleensä selvittää, miten oppilaat suhtautuvat kouluruokaan, mitä mielipiteitä heillä on kouluruoasta ja -ruokailusta, mitä he koulussa syövät sekä mitkä ovat ruoan valintaan vaikuttavia tekijöitä. Kouluruokailutottumuksien muutoksia tutkiessa opinnäytetyöhön on valittu pääaineistoiksi viisi kansallisesti laajempaa nuorten kouluruokailutottumuksia käsittelevää tutkimusta, jotka ovat julkaistu noin viiden vuoden välein: Yläasteen kouluruokailu 2003, 2007-2008: Yläkoululaisten ravitsemus ja hyvinvointi & Suomalaisnuorten kouluaikainen ateriointi; 2012-2013: Suomalaisnuorten kouluaikainen ateriointi: Ruokapalveluiden seurantaraportti 5 & 2016 jälkeen: Kouluikäisten lasten ja nuorten ruokailutottumukset ja niiden tasapainoisuuteen vaikuttaminen. Yksi asia mitä tutkimusten kouluruokailutottumusten lisäksi katsomme, on sen ajan koululaisten aamupalan syönnin säännöllisyys. Tämä on siksi, koska aamupalan syönnillä on tutkittu olevan yhteys mm. koulumenestykseen, säännölliseen kouluruuan, kasvien, hedelmien ja terveellisimpien välipalojen syöntiin ja vähempään naposteluun. (Urho & Hasunen 2004; Railio ym. 2007; Hoppu ym. 2008; Vikstedt ym. 2013; Tilles-Tirkkonen 2016.)

7.1 Nuorten kouluruokailutottumukset

Nuorten säännöllisimmin arkipäivinä syövä ateria on koululounas ja kunnia tästä kuuluu ilmaiselle kouluaterialle. Tutkittaessa vuosien 2000-2019 välillä tehtyjä tutkimuksia kouluruokailusta, voidaan kaikissa niissä nähdä ”samanlainen kaava”, joka toistuu. Nämä ovat ruokailun pääpiirteitä, jotka pysyvät samoina: ”Suurin osa koululaisista syö päivittäin koululounaan ja valtaosa heistä, yleensä noin 90% syö pääruoan, mutta useat jättävät syömättä yhden tai useamman aterianosan. Harvemmat syövät aterian kaikki osat eli täysipainoisen aterian. Leivän syönti on yleistä niin peruskoulussa kuin toisella asteella, eikä leivän syönnissä ole havaittavissa suuria sukupuolen välisiä eroja. Sukupuolen välisiä ateriaosien valinta eroja on kuitenkin nähtävissä salaatin syömisessä ja maidon juonnissa. Kouluruokailussa tytöt syövät poikia huomattavasti useammin salaatteja, mutta maidon juonti jää vähäiseksi. Pojat taas juovat paljon yleisemmin maitoa ruokajuomana, mutta jättävät salaatin syömättä. Kouluaterian lisäksi muun ruoan ja välipalojen nauttiminen on koulupäivien aikana yleistä niin peruskouluissa kuin lukioissa ja ammatillisissa oppilaitoksissa.” (Vikstedt ym. 2013.; THL 2019.) Kouluruokailuun osallistumisessa, aterianosien valinnoissa, ruoka-aineiden syöntimäärissä, välipalojen terveellisyydessä ja muissa kouluaikaiseen ruokailuun liittyvissä asioissa on kuitenkin tapahtunut vuosien varrella paljon muutoksia. (THL 2017.)

Jokaisen aikajakson lopuksi käsitellään ja vertaillaan vielä aamupalan syöntiä koulupäivinä. Koska niin kuin aiemmin on kerrottu aamiaisen syöminen vaikuttaa usein myös kouluruoan syöntiin ja joka liitetään parempaan ateriarytmiin sitä kautta terveellisimpiin elämän tapoihin jne. Aamupalan syönnillä on monenlaisia vaikutuksia. (Ojala ym. 2006.)

7.1.1 2000 – luvun alku: Yläasteen kouluruokailu 2003

Keväällä 2003 Sosiaali- ja terveys ministeriö teki selvityksen 7.-9. luokkalaisten oppilaiden ruokailusta. Selvityksessä haluttiin perehtyä sen ajan yläkoululaisten ruokailutottumuksiin paremmin. Kouluruokailuun suhtauduttiin myönteisesti ja oppilaista suurin osa (89%) osallistui kouluruokailuun. Yläkoululaisista pojista 5–6 %, tytöistä 6–8 % vastasi, ettei syö juuri ollenkaan kouluruokaa. Koululounaalle osallistujista lähes kaikki (95%) söivät pääruoan, mutta heistäkin vain 13% oppilaista söivät monipuolisesti kaikki aterian osat. Suurinta hajontaa löytyi salaatin ja ruokajuoman osalta. Salaattia lautaselleen valitsi alle puolet oppilaista. Tytöt (55%) ottivat salaattia huomattavasti useammin kuin

pojat. Tämä oli kuitenkin hiukan ristiriidassa sen kanssa, että ruokien makua arvioitaessa pojat (34%) arvioivat tyttöjä (26%) useammin salaatin maun hyväksi. Ruokajuomaksi tytöille näytti kelpaavan vesi paremmin, koska vain reilusti alle puolet tytöistä (39%) joivat maitoa ruokajuomaksi. Pojille (61%) maito maittoi paremmin. Leipä maistui molemmille sukupuolille (85%) hyvin. Tytöistä hieman useampi söi leipää lounaalla, mutta pojat söivät kerralla enemmän. Sekä pojat että tytöt yhdistivät pääruokaan useasti leivän, mutta kolmantena aterian osana tytöt valitsivat useimmiten salaatin ja pojat maidon. (Lahti-Koski & Sirén 2004.; Urho & Hasunen 2004.)

Kouluruokailun pääruokaa pidettiin pääosin hyvänä tai melko hyvä, mutta silti tavallisin syömättä jättämisen syy oli, ettei ruoasta pidetty. Toiseksi yleisin syy oli, ettei ollut nälkä. Vuonna 2003 yleisin ruokailuajankohta oli jo kello 10.00 – 11.00. Nykyisin kouluruokailu alkaa yhdentoista aikaan ja ajoittuu lähinnä 11.00 – 12.00 väliseen aikaan. Kello kymmenen on oikeastikin hiukan liian aikainen ruokailuaika eikä nälkä ole ehtinyt vielä kunnolla tulla. Tämä voi olla yhtenä syynä myös siihen, että joka neljäs oppilas jätti ruokaa lautaselleen. Yleisimmin jätettiin pääruokaa (59%). Suurin osa (71%) oppilaista kuitenkin söi kaiken, minkä lautaselleen oli ottanut. (Urho & Hasunen 2004.)

Nykyisin painotetaan, että kouluruokailuun on varattava tarpeeksi aikaa (vähimmäisaika 30 minuuttia), jotta jokainen oppilas saa rauhassa syödä ateriansa. Vuoden 2003 tutkimuksen oppilailla kouluruokailu sujui kuitenkin ihmeellisen nopeasti. Vain 3% vastanneista tarvitsi ja käytti yli 20 minuuttia ruokailuun. Suurin osa (n.60%) nuorista söi ruokansa 10 minuutissa tai nopeammin. Jopa 14% oppilaista hotki ruokana alle 5 minuutissa. (Urho & Hasunen 2004.)

Lähes joka toinen (53 %) oppilaista nautti kouluruoan lisäksi jotain välipaloja koulussa. Tavallisimmin syötiin karamelleja ja suklaata (25 %) sekä virvoitusjuomia (13 %). Myös jäätelöä, hedelmiä ja voileipiä nautittiin, mutta harvemmin. Reilun kouluaterian syöneille riitti muita useammin pelkkä kouluruoka koulupäivän ajaksi. Pojat joivat virvoitusjuomia (17 %) huomattavasti tyttöjä (8 %) yleisemmin, mutta tytöt vastasivat syövänsä ”jotain muuta” kaksi kertaa useammin (14 %) kuin pojat. Pojilla lihapiirakat ja hampurilaiset kuuluvat koulupäivän aikaisiin välipaloihin selvästi useammin kuin tytöillä. Oppilaat, jotka eivät käyneet ruokalassa syömässä ollenkaan tai jättivät pääruuan syömättä, söivät useammin pullaa / munkkia, lihapiirakoita tai jotain muuta erikseen määrittelemätöntä kuin muut nuoret. (Lahti-Koski & Sirén 2004.; Urho & Hasunen 2004.)

Tutkimuksen mukaan aamupalan oli syönyt tutkimuspäivänä 81 % oppilaista, pojista hieman useampi kuin tytöistä. Pääruokaa koululounaalla syöneet oppilaat olivat syöneet vain hieman useammin aamupalaa (79 %) kuin pääruoan syömättä jättäneet tai kokonaan lounaan väliin jättäneet oppilaat (75%). Tässä ei siis ollut selvää yhteyttä, että aamupalan syöneet olisivat varmasti syöneet koululounaan. (Urho & Hasunen 2004.)

7.1.2 Vuoden 2007 seurantaraportti

Kansanterveyslaitos teki vuoden 2007 aikana Ruokapalveluiden seurantaraportti 2: Suomalaisnuorten kouluikäinen ateriointi ja Yläkoululaisten ravitsemus ja hyvinvointi interventiotutkimuksen. Näissä tutkittiin tuon ajan nuoria ja heidän ruokakäyttäytymistään. Tutkimuksen kesken oli pientä pieniä eriväisyyksiä prosenttejen suhteen mutta pääosin tulokset kertoivat kehityksestä samaa (Raulio ym. 2007.; Hoppu ym. 2008.)

Kouluruoan suosio on pysynyt suht samassa aikaisempaan vuoden 2003 tulokseen verrattuna. Suurin osa oppilaista syö kouluaterian päivittäin (70%) ja noin 22% kertoo syövänsä 3-4 kertaa viikossa. Tytöistä melkein viidennes ja pojistakin 12 % söi pääruuan harvoin tai ei syönyt kouluruokaa juuri koskaan. Tämä luku on lähes kaksinkertaistunut. (Raulio ym. 2007.; Hoppu ym. 2008.) Yleisimmät syömättä jättämiseen syyt pysyivät samoina kuin ennenkin, mutta nyt oltiin löydetty myös muita vahvasti haitallisesti kouluruokailuun vaikuttavia tekijöitä. Itsensä ylipainoiseksi kokevat söivät kouluruokaa harvemmin ja myös pääruuan tai koko aterian väliin jättäminen oli yleisempää kuin normaalipainoisilla. Tupakoivat nuoret osallistuivat harvemmin ruokailuihin kuin tupakoimattomat ja jättivät myös muita useammin joko koko aterian tai pääruuan väliin. Sama voitiin huomata alkoholia käyttävien nuorten kohdalla. Vähintään kerran kuukaudessa itsensä humalaan juovista koululaisista harvempi söi kouluaterian päivittäin. Myös koulukiusauksen uhreiksi joutuneet nuoret tai oppilaat, jotka eivät jostain muusta syystä pitäneet koulunkäynnistä, osallistuivat kouluaterialle muita oppilaita harvemmin. Kouluruoan sijaan nämä koulussa kiusatut tai koulunkäynnistä pitämättömät nuoret ”turvautuivat” kouluikänsä syömään makeisia ja juomaan makeita virvoitusjuomia useammin ja enemmän kuin muuta oppilaat. (Raulio 2008.)

Oppilasta, jotka eivät syöneet kaikkia aterianosia, noin 90 % söi kuitenkin pääruuan. Edelleenkin tytöt valitsivat poikia useammin salaatin ja jättivät maidon juomatta. leivän söi noin 70 % oppilaista. Aterian osat ja käyttäjät luvut eivät siis ole paljon muuttuneet, vaikka leivän suosio on hieman laskenutkin. Parannusta aikaisempaan oli tapahtunut

siinä, että useampi ilmoitti syövänsä kaikki ateriaan kuuluvat osat, tytöistä 25 % ja pojista 31 % ja kaikkiaan yli 10 % useammin kuin ennen. (Raulio ym. 2007.; Hoppu ym. 2008.) Ne oppilaat, jotka söivät yleensä joko koko kouluaterian tai ainakin jotain kouluaterian osia, söivät muita oppilaita useammin vähintään kuudesti viikossa vihanneksia, hedelmiä tai marjoja, ruisleipää, maitoa ja muita terveellisiä ruokia. Sen sijaan kouluateria väliin jättävät oppilaat söivät lähes päivittäin ranskalaisia perunoita, hampurilaisia, pizzaa, lihapiiirakkaa, perunalastuja tai makeisia, suklaata ja jäätelöä. (Railio ym. 2007.)

Nuorista 45 % oli sitä mieltä, että koululounas maistui yleensä hyvältä tai melko hyvältä. ja antoivat ruuan arvosanaksi keskimäärin seitsemän. Niin kuin aiempina vuosina, kouluruokailuun käytetty aika jäi vielä tällöinkin usein liian lyhyeksi, jolloin moni oppilaista hotki ruokansa ja tunsu itsensä nälkäiseksi vielä ruoan syönnin jälkeen. Nyt haluttiinkin alkaa tutkia ja kuulemaan koululaisilta itseltään paremmin parannus- ja kehittämisehdotuksia, jolloin nuoret kertoivat toivovansa kouluruokailun parantamiseksi esim. useimmin paremman makuista pääruokaa (69 %), useammin jälkiruokia (50 %) ja pehmeää leipää (47 %). Tytöt halusivat enemmän salaattivaihtoehtoja. Pojat toivoivat useammin pidemmän ruokatunnin. Yhdessä toivottiin mm. lyhyempää jonotusaika, useammin hedelmiä ja enemmän mausteita ruokiin. Koululaiset alkoivat saamaan hiukan omaa ääntään tällöin kuuluviin enemmän, mutta ei niillä vielä suuria muutoksia vaikutuksia ollut. (Hoppu ym. 2008.)

Tällöin alettiin myös enemmän kiinnittää huomiota ja tutkia, sitä miten opiskelijan tausta vaikuttaa kouluruokailuun ja ruokailutottumuksiin. Ennen huomiot kiinnittyivät lähinnä sukupuolten eroihin, mutta nyt huomattiin, että nuorten luokka-asteella, 2.asteen koulutusvalinnalla ja vanhempien (varsinkin äidin) koulutustasolla vaikutti olevan vaikutusta nuorten ruokailutottumuksiin. Esim. kouluaterian kaikki osat syötiin paremmin lukiossa kuin peruskoulussa ja peruskoulun 8.- 9. luokkalaisista tytöistä neljännes jätti yleensä syömättä pääruuan tai koko aterian, kun taas lukiolaistyttöistä saman teki vain 12 %. Korkeakoulutettujen äitien nuorista hiukan suurempi osuus (n.5%) söi kouluaterian päivittäin kuin ainoastaan peruskoulun käyneiden äitien. Isän koulutustasolla oli hiukan vähäisempi yhteys lasten ruokailutottumuksiin. (Raulio ym. 2007.)

Välipalojen syönti kouluaihana on pysynyt samoissa lukemissa kuin aikaisemmin, eli yli puolet nuorista ilmoitti syövänsä ainakin kerran viikossa jotain muutakin kuin kouluruokaa. Ne oppilaat, jotka eivät syöneet kouluruokaa päivittäin, söivät muita useammin epäterveellisiä välipaloja. Pojista joka kolmas ja tytöistä lähes neljännes tunnusti syövänsä epäterveellisiä välipaloja vähintään kaksi kertaa viikossa. Tyttöjen ja poikien makeisten

syönti oli kuitenkin lisääntynyt ja pojilla vielä enemmän, koska lukemat olivat nousseet samoihin (35%). Myös sokeroitujen virvoitusjuomien ja energia juomien käyttö oli molemmilla lisääntynyt, mutta yhtä paljon ja pojat käyttivät niitä edelleen enemmän. Pojille myös näytti edelleen maistuvan lihapiirakat ja hampurilaisesta yhtä hyvin kuin aiemminkin, mutta oli välipalojen kehityksessä nähtävissä joitain positiivistakin. Vaikka nuoret ostivatkin välipalojaan vielä useasti kioskeista ja kaupoista, niin välipalojen tuominen kotoa oli alkanut yleistymään. Tytöistä 34 % ja pojista 11 % toi välipalat kotoa. Kotoa otettiin usein terveellisempiä välipalavaihtoehtoja syötäväksi. Välipalaksi mukaan otettiin esimerkiksi leipiä, hedelmiä tai välipalapatukoita. Tyttöillä ja pojilla leipien syönti lisääntyi välipaloilla, mutta vain tyttöillä oli merkittävämpää lisääntymistä hedelmien ja välipalapatukoiden syönnissä. (Raulio ym. 2007.; Hoppu ym. 2008.) Tytöt söivät kaikilla luokka-asteilla hedelmiä useammin kuin pojat. Makeisia tytöt ja pojat söivät kaikilla luokka-asteilla lähes yhtä usein. Kaikkien luokka-asteiden pojat joivat virvoitusjuomia huomattavasti tyttöjä enemmän. Epäterveellisiä välipaloja söivät useimmin (n. 35 %) peruskoulun kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaiset pojat ja vähiten (n. 20 %) lukiolaiset tytöt. (Railio ym. 2007.)

Aamiaisen syöminen oli tutkimukseen osallistuneilla oppilailla verrattain yleistä; viisi kertaa viikossa aamiaisen söi lähes kuusi kymmenestä vastaajasta. Tässä tutkimuksessa oppilaat, jotka osallistuivat koululounaalle, nauttivat myös aamiaisen säännöllisesti, joten aterioiden välillä on selvä yhteys. Kouluruuan päivittäin nauttivien koululaisten kotona syötiin myös yleensä yhteinen päivällinen arki-iltoina. Mutta sen sijaan kouluruuan väliin jättävien keskuudessa oli runsas viidennes niitä, joiden kotona ei aamupalaa tai yhteistä illallista nautittu. Tästä voi todeta, että aterioiden syönnillä on yhteys terveellisempiin ruokatottumuksiin. (Railio ym. 2007.)

7.1.3 Vuoden 2012 seurantaraportti

Vuonna 2012 Terveiden ja hyvinvoinnin laitos teki uuden seurantaraportin Suomalaisnuorten kouluikäisen ateriointi. Ruokapalveluiden seurantaraportti 5., jossa selvitti sen hetkisestä suomalaisnuorten kouluikäisistä ateriointia ja päivitti vuonna 2007 viimeksi tehtyä raporttia kouluruokailutottumuksista. Raportteja vertaillen peruskoululaisten ja lukiolaisten kouluikäinen ruokailu on pysynyt ennallaan monessa suhteessa. Vuonna 2012 nuorista lähes 70 prosenttia söi päivittäin koululounaan. Valtakunnallisessa koulu-terveyskyselyssä kolmannes (33,7–33,9 % vuosina 2010–2013) 8. ja 9. luokkien

oppilaista ilmoitti, ettei syö koululounasta päivittäin. Lähes kaikki nuorista söivät pääruokaa, mutta kaikki aterian osat söivät vain hieman useampi kuin joka kolmas ja loput jättivät syömättä yhden tai useamman aterianosista. Tämä oli kuitenkin paremmin mitä aiempina vuosina, mutta toisaalta päivittäin syöviä nuoriakin oli vähemmän. Ammatillisissa oppilaitoksissa ja lukioissa koululounaan päivittäinen syöminen oli hieman yleisempää kuin peruskouluissa. Vähiten koululounasta päivittäin säännöllisesti syöviä oli peruskoulun 8. luokkalaisissa tytöissä ja yleisesti peruskoulun ylempien vuosiluokkien oppilaiden ruokailuun osallistuminen oli huolestuttavasti vähentynyt. (Hoppu ym. 2008.; Vikstedt ym. 2013.; Manninen ym. 2015.)

Nuorten ruokailutottumukset pääruuan ja leivän suhteen olivat säilyneet oppilaiden keskuudessa lähes ennallaan. Yli 90 prosenttia vastaajista kaikissa oppilaitostyypeissä kertoivat syövänsä pääruokaa. Pojat söivät edelleen salaattia huomattavasti harvemmin kuin tytöt, mutta molempien salaatin syönti luvut olivat kasvaneet. Vähäisintä salaatin syöminen oli peruskoulujen ja ammatillisten oppilaitoksen pojilla, joista heistäkin kuitenkin jopa melkein 60 prosenttia söivät salaattia lounaalla. Tytöt olivat myös lisänneet salaatin syöntiä. Heistä jopa yli 80 prosenttia söi salaattia (55% viime raportissa). Tytöt eivät olleet kuitenkaan lisänneet maidon juontia ja joivat edelleen maitotuotteita huomattavasti harvemmin kuin pojat. Tyttöillä maidon (tai piimän) juonti lounaalla peruskoulussa, lukiossa sekä ammatillisissa oppilaitoksissa oli lähes 20 prosenttiyksikköä harvinaisempaa kuin pojilla. Pojista 69% joi ruokajuomana maito/piimää, joka oli hieman enemmän kuin aiemmin. Oppilaista leivän syövien osuus pieneni vain hieman. Tyttöjen leivän syönti pysyi poikia yleisempänä ja heistä lähes 80 prosenttia söi leipää sekä peruskouluissa, lukiossa että ammatillisissa oppilaitoksissa. (Vikstedt ym. 2013.; Manninen ym. 2015.)

Kouluaterian tulisi kattaa noin kolmannes oppilaan ja opiskelijan päivittäisestä energiantarpeesta ja on opiskelijan ravitsemukselliselta laadultaan paras päivän aterioista, mutta se edellyttäisi sitä, että nuori söisi kaikki aterian osat koululounaalla. Peruskoulun yläluokkalaisten ruokatottumuksia ja kouluaikaista ruokailua selvittäneessä tutkimuksessa oppilaiden todettiin saavan koululounaasta vain noin 20 prosenttia päivittäisestä energiastaan. Jotkut oppilaista eivät syöneet tarjottua ateriaa lainkaan tai jättivät aterian osia syömättä. Varsinkin ylempien vuosiluokkien oppilaiden osallistuminen on vähentynyt kahden vuoden seurata-ajalla. Kouluruokailulle asetetut tehtävät ja tavoitteet eivät toteudu, kun oppilaat eivät osallistu ruokailuun tai jos he eivät syö ateriaa lautasmallin mukaisena kokonaisuutena. Uhkana on tällöin kouluaiikainen väsymys, oppimisedellytysten

heikkeneminen ja eri ravintoaineiden puutokset. (Vikstedt ym. 2013.; Manninen ym. 2015.)

Kouluaterian lisäksi muun ruoan syöminen koulupäivän aikana oli yleistä sekä peruskouluissa, ammatillisissa oppilaitoksissa että lukioissa. Pojista 53 prosenttia ja tytöistä 52 prosenttia söi koulussa muutakin kuin kouluruokaa. Yleisintä muun ruoan syöminen oli ammatillisissa oppilaitoksissa n.62%. Makeisten syöminen vähentyi sekä peruskoulun ja lukion oppilailla merkittävästi. Huonoa kuitenkin oli, että sokeroitujen virvoitusjuomien ja energiajuomien kulutus säilyi ennallaan suurena. Pojat nauttivat sokeroituja virvoitusjuomia (40%) ja energiajuomia (30%) vähintään kerran viikossa, joka oli huomattavasti yleisemmin (kaksin kertaista enemmän) kuin tytöt. Epäterveellisten välipalojen nauttimisessa oli nähtävissä oppilaitostyyppien välisiä eroja: ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevat joivat sokeroituja virvoitusjuomia ja energiajuomia huomattavasti yleisemmin kuin lukiossa ja peruskoulussa opiskelevat. Lisäksi ammattiin opiskelevat tytöt söivät makeisia opiskelupäivän aikana muita tyttöjä yleisemmin. (Vikstedt ym. 2013.)

Samanlaiset ongelmat kuin ennenkin kouluruokailun tyytyväisyyttä selvittäessä tulivat taas julki. Oppilaista neljäsosa oli tyytymättömiä koululounaan syömiseen varattuun aikaan ja tarjolla olevan ruoan riittävyteen ja alle puolet vastaajista oli sitä mieltä, että koululounaan laatu ja maku olivat hyviä. Oppilaitostyyppien väliset suurimmat erot olivat tyytyväisyydessä koululounaan laatuun ja makuun. Lukiolaisista koululounaan laatua piti hyvänä puolet tytöistä ja pojista hieman harvempi. Sen sijaan peruskoulun 8. ja 9.-luokkalaisista pojista ja tytöistä yli puolet olivat hieman tyytymättömiä koululounaan laatuun ja makuun. Ammatillisten oppilaitosten opiskelijoista taas 70 prosenttia piti kouluruoan makua hyvänä. (Vikstedt ym. 2013.) Oppilaiden osallistumisessa alkoi tällöin tapahtua hieman myönteistä kehitystä, koska näihin asioihin haluttiin vaikuttaa. Oppilailla oli mahdollisuus osallistua kouluruokailun suunnitteluun, toteuttamiseen tai arviointiin 59 prosentissa koko maan peruskouluista lukuvuonna 2012–2013. (Manninen ym. 2015.)

Aamupalan söivät säännöllisesti viitenä aamuna viikossa noin 55 prosenttia nuorista molemmilla sukupuolilla. Viitenä päivänä viikossa koululounaan säännöllisesti syövät nuoret söivät myös aamupalan muita nuoria säännöllisemmin. Koululounaan korkeintaan kahdesti viikossa syövät nuoret, söivät myös aamupalan korkeintaan kaksi kertaa viikossa. Koululounaan päivittäinen syöminen oli yhteydessä sekä nuoren säännölliseen aamupalan syömiseen että perheen yhteiseen ilta-ateriointiin. (Vikstedt ym. 2013.)

7.1.4 2016 jälkeen

Tämä tutkimus oli ensimmäinen kouluikäisten lasten ja nuorten syömisen taitoa selvittävä tutkimus, jossa oli mukana Sotkamon 5.-9. – luokkalaisia oppilaita. Syömisen taito määritelmään kuuluu: positiivinen ja rento suhtautuminen syömiseen, erilaisista ruoista nauttiminen, nälän ja kylläisyyden tunteiden tunnistaminen ja kunnioittaminen sekä ruokailun järjestämisestä ja säännöllisestä ateriaritmistä huolehtiminen. Tähän tutkimukseen osallistuneista oppilaista 58 % luokiteltiin syömisen taidon omaaviksi. Syömisen taito oli yhteydessä tasapainoisempiin ruokailutottumuksiin, erityisesti säännöllisempään ateriarytmiin ja parempaan ruokavalion laatuun, kuten runsaampaan kasvisten, hedelmien, täysjyväviljan, puurojen sekä ruis- ja näkkileivän käyttöön (Tilles-Tirkkonen 2016.)

Suurin osa (82 %) oppilaista osallistui kouluruokailuun päivittäin, mutta heistä vain harva kokosi ja söi suosituksia vastaavan kouluaterian eli kaikki aterianosat. Pääruoan lisäksi kaikkia aterian osia, salaattia, leipää ja levitettä sekä maitoa tai piimää raportoi nauttivansa päivittäin vain 9 % oppilaista. Vähintään kolmena päivänä viikossa pääruoan lisäksi salaattia ja leipää nautti 46,5 % oppilasta. Tällaisien aterian syöjät laskettiin ja luokiteltiin ”täysipainoista koululounasta syöviin”. (Tämä ei kyllä vastaa kansallisten ruokailusuositusten (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014) tai kouluruokasuositusten (THL 2017) kriteereitä täysipainoisesta ateriasta. Täysipainoiseksi ateriaksi koululounas luetaan vasta, kun kaikkia aterianosia syödään ja juodaan.) Muut vähemmän ja harvemmin syövät kuuluivat tutkimuksen ryhmään ”ei-täysipainoista koululounasta syöviin”. Todettiin että ”täysipainoisen koululounaan syövät” oppilaat noudattivat säännöllisempää ateriarytmiä niin koulupäivinä kuin viikonloppuisin. Ero nähtiin sekä aamupalan, iltapäivän välipalan, päivällisen että iltapalan syömisessä, joita kaikkia ”täysipainoista koululounasta nauttivat” söivät useammin kuin ”ei täysipainoista koululounasta syövät oppilaat”. (Tilles-Tirkkonen 2016.)

Täysipainoisen koululounaan nauttiminen oli yhteydessä hyvinvointia edistäviin elintarvikevalintoihin, kuten runsaampaan kasvisten, marjojen tai hedelmien ja vähäisempään virvoitusjuomien ja energiajuomien käyttöön. Välipalojen määrässä ei kuitenkaan ollut eroa ”täysipainoista” ja ”ei-täysipainoista koululounasta syövien” välillä. Hieman yli puolet (54 %) kaikista oppilaista nautti 1-2 välipalaa päivässä. Reilu neljännes (28 %) oppilaista nautti päivittäin kolme tai useamman välipalan ja 16 % ei käyttänyt välipaloja. Tässä tutkimuksessa päivittäinen useiden (3 tai enemmän) välipalojen nauttiminen oli melko yleistä ja voi mahdollisesti viitata vähäiseen lämpimien aterioiden nauttimiseen

päivän aikana tai naposteluun aterioiden välillä. Nämä useiden välipalojen nauttijat olivat varmasti "ei täysipainoista koululounasta syöviä oppilaita", koska "täysipainoisien" väitettiin noudattavan ja syövän säännöllisemmin aterioita. (Tilles-Tirkkonen 2016.)

Tyypillisimminkin välipalat olivat leipää (63 % oppilaista), maitotuotteita, kuten maitoa, jogurttia tai viiliä (51 %) sekä marjoja tai hedelmiä (49 %). Päivittäin välipalana marjoja tai hedelmiä käytti 23 % ja kasviksia 22% oppilaista. Oppilaista 20 %:lla välipala oli tyypillisesti virvoitus tai energiajuomaa. Päivittäin virvoitusjuomia raportoi käyttävänsä välipalana tai muutoin 8 % ja energiajuomia 4 % oppilaista. Terveellisempiä välipalavalintoja valitsi "täysipainoisesti syövät" ja mm. energiajuotavia kuluttivat "ei-täysipainoiset" oppilaat. (Tilles-Tirkkonen 2016.)

Aamupalaa jokaisena kouluaamuna kertoi syövänsä 61 % oppilaista. Neljännes (24 %) oppilaista nautti aamupalaa vain harvoin (1-2 krt/vko) tai ei koskaan. Koululounasta jokaisena koulupäivinä viikossa nautti 82 % oppilaista. Vähintään yhtenä koulupäivinä viikossa lounas jäi väliin 18 %:lta oppilaista. Miltei puolet (40 %) tutkimuksen oppilaista nautti päivittäin aamupalan, lounaan, päivällisen ja iltapalan. (Tilles-Tirkkonen 2016.)

Koululounaalla nautitun aterian täysipainoisuus oli yhteydessä perheen ruokailutottumuksiin. "Täysipainoisen koululounaan nauttivien" oppilaiden kotona oli useammin saatavilla hedelmiä ja harvemmin virvoitusjuomia ja heillä tarjottiin useammin kasviksia perheen yhteisillä aterioilla. He myös raportoivat heidän vanhempiansa kiinnittävän enemmän huomiota ruokavalion terveellisyyteen ja osallistuvansa ruoanvalmistukseen useammin kuin "ei-täysipainoista koululounasta nauttivat" oppilaat. (Tilles-Tirkkonen 2016.)

Kouluterveyskysely nettisivun (2017) tuloksia katsottuna ja valittaessa perusopetus 8. ja 9. lk, Sotkamo ja Sukupuoli: yhteensä, vastauksiksi tuli eri indikaattoreita vaihtaessa:

- Indikaattori: Ei syö aamupalaa joka arkiamu, %

Indikaattori tuottaa tietoa niiden nuorten osuudesta (%), jotka eivät syö aamupalaa joka arkiamu. Tulokseksi tuli: ei syö aamupalaa joka arkiamu 28%

- Indikaattori: Ei syö koululounasta päivittäin, %

Indikaattori tuottaa tietoa niiden nuorten osuudesta (%), jotka eivät syö koululounasta viitenä päivänä kouluviikon aikana. Tulokseksi tuli: ei syö koululounasta päivittäin 18,1%

- Indikaattori: Syö kaikki kouluruoan aterianosat kaikkina koulupäivinä, %

Indikaattori tuottaa tietoa niiden nuorten osuudesta (%), jotka syövät kaikki aterianosat

kouluruoalla viitenä päivänä viikossa: pääruoka, salaatti tai raaste, maito tai piimä, leipä. Tulokseksi tuli: syö kaikki kouluruoan aterianosat kaikkina koulupäivinä 17,9%

Kouluterveyskyselyn ja tämän tutkimuksen tulokset aamupalan ja kouluruoan syönnistä ovat samansuuntaisen vuonna 2016-2017. Ne täydentävät toisiaan koska kouluterveyskyselyssä tutkitaan ”ei syö” ja tässä tutkimuksessa ”syö”. Syö kaikki kouluruoan aterianosat kaikkina koulupäivinä tulokset eroavat kuitenkin suuresti toisistaan. Aamupalan syönnillä ja koulussa koululounaalla käynnillä näyttää olevan yhteys. (Tilles-Tirkkonen 2016.; Kouluterveyskysely 2007.)

7.1.5 Yhteenveto kouluruokailutottumuksista

Kouluaikainen ruokailu ja ruokailutottumukset ovat pysyneet ennallaan monessa suhteessa ja pääpiirteet eivät ole muuttuneet vuosien varrella. Voidaan kuitenkin huomata, että niiden sisällä tapahtuu variaatiota esim. kouluruokailuun osallistumisessa, aterianosien valinnoissa, ruoka-aineiden syöntimäärissä, välipalojen terveellisyydessä ja muissa kouluaikaiseen ruokailuun liittyvissä asioissa. (THL 2017.)

Muutoksia tai muita huomiota herättäviä kouluruokailuun tai -tottumuksiin liittyviä asioita löytyi monilta eri alueilta. Tässä joitain esimerkkejä: Vuonna 2003 koululounaat voisivat yleisesti alkaa jo kello 10. ja vaikka ruokailulle oli varattu enemmän aikaa nuoret siellä eivät montaa minuuttia viihtyneet. Vaikka ajankohta oli aikaisin, (jolloin ei välttämättä ollut vielä nälkä) kouluruokailussa käynti ja siellä syönti (89% päivittäin) oli koululaisille yleistä ja vain harva (5-6%) jätti kokonaan syömättä. Viitisen vuoden päästä päivittäin syöneitä oppilaita (70%) oli paljon vähemmän, mutta monet nuorista kertoivat silti syövänsä kouluruokaa 3-4 päivänä viikossa eli usein (22%). Harvoin tai kouluruoan syömättä jättäneiden oppilaiden (12%) määrä kaksinkertaistui vuoteen 2003 verrattuna. Yleisimmät syömättä jättämiseen syyt olivat, ettei ruoasta pidetty tai ei ollut nälkä mutta nyt oltiin löydetty myös muita vahvasti haitallisesti kouluruokailuun vaikuttavia tekijöitä. Itsensä ylipainoiseksi kokevat söivät kouluruokaa harvemmin, myös tupakan ja alkoholin käytöllä ja kouluviihtyvyydellä ja -kiusauksella oli osuutta asiaan. Parannusta aikaisempaan oli tapahtunut siinä, että useampi ilmoitti syövänsä kaikki ateriaan kuuluvat osat, tämä luku oli kasvanut yli 10%. Terveellisimpien välipalojen tuominen kodista mukana kouluun yleistyi, mutta silti pojista joka kolmas ja tytöistä lähes neljännes tunnusti syövänsä epäterveellisiä välipaloja vähintään kaksi kertaa viikossa. (Urho & Hasunen 2004.; Raulio 2008.)

Vuonna 2012 kouluaikainen ruokailu on pysynyt ennallaan monessa suhteessa vuoteen 2007 nähden. Pojat söivät edelleen salaattia huomattavasti harvemmin kuin tytöt, mutta molempien salaatin syönti luvut ovat nousseet. Tytöt olivat lisänneet salaatin syöntiä ja jopa yli 80 prosenttia söi salaattia (55% viime raportissa 2007). Pojilla vähäisintä salaatin syöminen oli peruskoulujen ja ammatillisten oppilaitoksen pojilla, joista kuitenkin jopa vajaa 60 prosenttia söi salaattia. Maidon juonti ei kuitenkaan kasvanut samanlaisti. Tyttöillä edelleen maidon juonti vähäistä, mutta pojista 69% joi maito/piimää ruokajuomana, joka oli hieman enemmän kuin aiemmin. Huolestuttavaa oli että ruokatottumuksia ja kouluaikaista ruokailua selvittäneessä tutkimuksessa oppilaiden todettiin saavan koululounaasta vain noin 20 prosenttia päivittäisestä energiastaan vaikka oppilaiden kuuluisi saada kolmannes. Jotkut oppilaista eivät syöneet tarjottua ateriaa lainkaan. Varsinkin ylempien vuosiluokkien oppilaiden osallistuminen on vähentynyt kahden vuoden seurata-ajalla. (Vikstedt ym. 2013.; Manninen ym. 2015.)

Kouluaterian lisäksi muun ruoan syöminen koulupäivän aikana oli yleistä sekä peruskoulussa, lukiossa että ammatillisissa oppilaitoksissa ja yli 50% oppilaista söi koulussa muutaakin kuin kouluruokaa. Yleisintä muun ruuan syöminen oli ammatillisissa oppilaitoksissa jopa n.62%. Makeisten syönti oli vähentynyt, mutta sokeroituja virvoitusjuomien ja energiajuomienkulutus oli suurta. (Vikstedt ym. 2013.)

Nykypäivään viittaavassa Tilles-Tirkkosen tutkimuksessa (2016) tarkasteltiin asioita hieman eri tavalla. Siinä tutkittiin myös syömisen taitoa ja ”täysipainoista koululounasta syöviin” opiskelijoihin kuului ne, jotka söivät koululounaan vähintään kolmena päivänä viikossa ja pääruoan lisäksi nauttivat salaattia ja leipää. Tämä ei kuitenkaan oikeasti vastaa kansallisten ruokailusuositusten (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014) tai kouluruokasuositusten (THL 2017) kriteereitä täysipainoisesta ateriasta. Täysipainoiseksi ateriaksi koululounas luetaan vasta, kun kaikkia aterianosia syödään ja juodaan. Tämän vuoksi tätä tutkimusta oli vaikeampi vertailla edellisten vuosien tutkimuksiin. Tilles-Tirkkosen tuloksista näyttäisi, että ainakin välipalojen laatu olisi nykyisin muuttunut terveellisemmiksi. Mutta toisaalta reilu neljännes (28 %) oppilaista nautti päivittäin kolme tai useamman välipalan päivässä ja päivittäinen useiden (3 tai enemmän) välipalojen nauttiminen viittasi vähäiseen lämpimien aterioiden nauttimiseen päivän aikana tai naposteluun aterioiden välillä, joka on taas hyvin epäterveellistä. (Tilles-Tirkkonen.)

Vuosina 2007, 2012 ja 2016 tutkittiin että oppilaat, jotka osallistuivat koululounaalle, nauttivat myös aamiaisen säännöllisesti, joten aterioiden välillä on selvä yhteys. Kouluruuan päivittäin nauttivien koululaisten kotona syötiin myös yleensä yhteinen päivällinen

arki-iltoina. Mutta sen sijaan kouluruuan väliin jättävien keskuudessa oli runsas viidenes niitä, joiden kotona ei aamupalaa tai yhteistä illallista nautittu. Ruokailuiden välillä on siis yhteys (Railio ym.2007.; Vikstedt ym. 2013.; Tilles-Tirkkonen 2016.)

7.2 Kodin merkitys ja vaikutus nuorten ruokailutottumuksiin

Ruokamieltymykset syntyvät hyvin varhaisessa vaiheessa. Lapsilla on geneettinen mieltymys makeaan, mieltymys suolaiseen kehittyy nopeasti. Terveystietoisien vanhemman suuri haaste onkin opettaa lasta ja nuorta terveellisiin ja säännöllisiin ateriarytmeihin. Lapsena ja nuorena opitut ja omaksutut ruokatottumukset vaikuttavat usein myös aikuisiän ruokavalintoihin. (Tuomasjukka ym. 2010.)

Perheympäristö vaikuttaa olennaisesti lapsen ja nuoren ruokatottumuksiin. Koko perheelle suositellaan terveyttä edistävää ruokavaliota. Kotona vanhemmilla on tärkeä rooli olla esimerkkinä lapselle ja nuorelle ja tarjota heille monipuolista ravintoa. Lapsena ja nuorena makumieltymykset ja tottumukset kehittyvät. Tällöin vanhempien tehtävänä olisi tarjota mahdollisuus tutustua moniin uusiin makuihin ja ruoka-aineisiin. Monet erilaiset maku tuttavuudet edistävät terveellistä syömistä ja auttaa suosimaan ja ottamaan laajemmin erilaisia ruoka-aineita ruokavalionsa käyttöön. Eri mauille altistuminen kannustaa maistamaan uusia ruokia myöhemminkin elämässä ja näin auttaa laajentamaan ja parantamaan ruokatottumuksia ja -mieltymyksiä. (Scaglioni ym. 2018.; THL 2019.) Vanhempien tulisi kannustaa nuoria maistelemaan rohkeasti uusia ruokia ja makuja, koska ruokatottumuksia ei valita, vaan ne opitaan. Lapsuudessa ja nuoruudessa koetut miellyttävät maut, perheen esimerkki ja erilaisten ruokien saatavuus muokkaavat pitkälti aikuisiässä noudatettavaa ruokavaliota. (Tuomasjukka ym. 2010.)

Kodin vaikutus nuoren ruokavalioon on suuri koska vanhemmat ovat vastuussa kodin ruokaostoksista ja siten määräävät, mitä elintarvikkeita kotona on tarjolla. Lisäksi vanhemmat toimivat mallina nuorelle, esimerkiksi jos isälle eivät kotona kasvikset maistu ja asennekin niihin on kielteinen, niin poika todennäköisesti omaksuu saman käyttäytymismallin. Perheen yhteiset ateriat todennäköistävät myös säännöllisen ateriarytmin, joka edistää lasten terveellisiä ruokatottumuksia. (Hoppu ym. 2008.)

7.2.1 Yhdessä syöminen

Perhe näyttää olevan kaikista tärkein ruokatottumusten muodostaja. Vanhemmat voivat jakaa tietoa lapsille ja nuorille, mutta he toimivat ennen kaikkea mallina ja ovat vastuussa terveellisen ruokaympäristön luomisesta nuorelle. Perheen yhteiset ruoka-ajat tarjoavat (kaiken kiireen keskellä) luonnollisen ympäristön pysähtyä hetkeksi, olla vuorovaikutuksessa yhdessä, keskustella kuulumisista ja keskittyä toisiinsa. Näistä syistä perheen ateriat ja sosiaalinen vuorovaikutus aterioiden aikana ovat tärkeitä tapahtumia perheen elämässä. Yhteisillä ruoka hetkillä on suotuisia vaikutuksia nuorten ruokatottumuksiin ja -valintoihin. Yhdessäolon lisäksi ne antavat hyvän mahdollisuuden tukea ja kehittää terveellistä ruokavaliota ja syömiskäytäntöjä ja vahvistaa perheen välisiä suhteita. (Ojala ym. 2006.; Næsager 2012.; Scaglioni ym. 2018.)

Perheen ruokavalion laatuun vaikuttavat eri käytännöt, kuten aamiaisen syöminen, perheateriat, ruoan valmistus, pikaruuan kulutus sekä sosioekonomiset ominaisuudet. Nuoret, jotka osallistuvat harvemmin perheen yhteisille aterioille syövät enemmän ja useammin epäterveellisempää ruokaa. Usein toistuvien perheaterioiden ja terveellisten ruokien suuremman kulutuksen välillä on positiivinen yhteys. Vanhemmat pitävät perheaterioita mahdollisuutena lisätä vuorovaikutusta jälkeläisten kanssa ja se voi olla syy miksi panostus aterioihin ja ruokavalintoihin on tällöin suurempaa. (Scaglioni ym. 2018.) Kotona ruuanvalmistuksesta arkipäivisin vastaa useimmiten äiti. Äidit ehkä myös luonnostaan huolehtivat enemmän lapsiensa ruokailusta ja vastaavat heidän monipuolisesta ja säännöllisestä syömisestä. Isät eivät yleisesti ota niin aktiivista ja vastuullista roolia ruokailusta. Siksi äideillä näyttää olevan suurempi vaikutus lasten ja nuorten ruokatottumuksissa. Äidillä on näyttänyt varsinkin olevan tärkeä rooli sekä tyttöjen ja poikien terveellisen ruokailun kannustamiseen, sekä kannustajana, ohjaajana ja mallina. (Scaglioni ym. 2018.)

Yhteiset perheateriat, vanhempien valinnat näillä aterioilla ja ruuan valmistaminen yhdessä ovat hyviä keinoja vaikuttaa suunniteltuun ruoan laatuun. Yhteisillä aterioilla on usein myös tutkittu olevan positiivisia vaikutuksia kotona tarjolla olevien välipalojen laatuun, joka helpottaa luonnollisesti terveellisten valintojen tekemistä. (Næsager 2012.) Esimerkkejä yhteisten aterioiden luomisesta hyvistä vaikutuksista on: säännöllinen ateriaritmi, ruokavalion terveellisyyden huomioiminen vanhempien toimesta, kasvisten käyttö osana perheen aterioita, hedelmien runsaampi ja virvoitusjuomien vähäisempi saatavuus kotona, lapsen osallistuminen ruuanvalmistukseen sekä täysipainoisemman

koululounaan syöminen. Yhteisillä aterioilla oli myös se vaikutus, että nuorella oli suurempi mahdollisuus vaikuttaa kotona tarjottavaan ruokaan. (Tilles-Tirkkonen 2016.)

Nuoren päiviin kuului säännöllinen ateriointi sitä todennäköisemmin, mitä vakituisemmin perhe ruokaili yhdessä (Ojala ym. 2006). Kouluruuan päivittäin nauttivien koululaisten kotona syödään yleensä perheen yhteinen päivällinen arki-iltoina. Sen sijaan kouluruuan väliin jättävien keskuudessa on yleensä runsaammin niitä, joiden kotona yhteistä illallista ei ole nautittu. Perheen yhteisten ilta-aterioiden puuttumisen on havaittu olevan yhteydessä karamellien ja pikaruuan syömiseen, kun taas yhteisten ilta-aterioiden nauttimisen on todettu olevan yhteydessä terveellisten ruokavalintojen tekemiseen kouluikäisillä nuorilla ja käänteisesti yhteydessä lihavuuteen. Vanhemmille tulisikin korostaa perheen yhteisten aterioiden tärkeyttä. (Railio ym. 2007.) Suomalaisessa tutkimuksessa vuonna 2008 (Hoppu ym. 2008) noin 80 % pojista ja noin 70 % tytöistä söi päivällisen (lämmintä ruokaa) päivittäin, mutta vähemmän kuin puolet söi päivällistä yhdessä muiden perheenjäsenten kanssa. Sama oli muissakin Pohjoismaissa nuoret syövät päivällisen kotona, mutta vain 20 –50 % söivät päivällistä perheen kanssa. Näihin vaikuttavat nuoren harrastukset ja perheen rytmit. (Samuelson 2012.)

Yhdessä ruokaa tekemällä ja mukaviksi koetuilla ruokailuhetkillä on monia erilaisia positiivisia vaikutuksia tulevaisuuttakin ajatellen. Yhtenä tärkeänä tehtävänä sillä on valmistaa nuorta tulevaan, koska siinä vaiheessa, kun nuori muuttaa pois kodistaan ja jos hän kotona on saanut opin ja innostuksen ruokaan ja ruuanlaittoon, hän suuremmalla mahdollisuudella jatkaa sitä myös omille muuttaessaan. (Næsager 2012.)

7.2.2 Ateriarytmi

Säännöllistä ateriarytmiä pidetään erityisen tärkeänä kouluikäisille riittävän ravintoaineiden saannin ja jaksamisen takaajana. Säännöllistä ateriarytmiä puolustetaan myös sillä, että sitä noudattamalla epäterveelliset napostelut vähenevät tai jäävät kokonaan pois. Säännöllisen aterioinnin on todettu olevan yhteydessä terveellisiin ruokavalioihin ja -valintoihin nuorilla. Aterioinnin epäsäännöllisyys näyttää puolestaan liittyvän terveyden kannalta epätoivottuihin tottumuksiin. (Ojala ym. 2006.)

Yleisesti pojista noin 40% ja tytöistä vajaa 30% syö kolme päivään kuuluvaa pääateriaa eli aamiaisen, lounaan ja ilta-aterian, säännöllisesti viitenä koulupäivänä viikossa. Koulupäiviin kuului säännöllinen ateriarytmi sitä yleisemmin, mitä vakituisemmin perhe

ruokaili yhdessä. Vähäinen alkoholin käyttö, tupakoimattomuus ja suunnitelmat jatkaa opintoja lukiossa peruskoulun jälkeen olivat selvästi yhteydessä säännölliseen ateriarytmiin sekä tytöillä että pojilla. Yhdeksäsluokkalaisilla nuorilla, jotka suunnittelivat hakeutuvansa ammatilliseen koulutukseen tai töihin peruskoulun jälkeen, oli todennäköisemmin epäsäännöllinen ateriarytmi kuin lukioon pyrkivillä nuorilla. (Ojala ym. 2006.)

7.2.3 osioekonominen asema

Perheympäristö vaikuttaa olennaisesti nuoren ruokatottumuksiin. Vanhempien oma ruokavalio, ruokien saatavuus ja tarjoilu kotona sekä sosioekonominen ja työmarkkina-asema on havaittu olevan yhteydessä lasten ja nuorten ruokatottumuksiin. (Pajunen ym. 2012.)

Sosioekonomiselle asemalle ei ole yksiselitteistä määritelmää, koska se on käsitteenä moniulotteinen. Sitä käytetään yleensä elintasosta kertovana mittarina ja se sisältää taloudellisia näkökulmia kuten tulotason, ammatin ja koulutuksen. Lasten ja nuorten sosioekonominen asema kuvataan yleensä heidän vanhempiensa tai perheensä aseman avulla eli tulotason, koulutuksen, ammatin tai työmarkkina-aseman avulla, tai näiden yhdistelmänä. Korkeammin koulutettujen on todettu olevan tietoisempia terveellisistä ruokailutottumuksista ja asennoituvat terveellisiin elintapoihin myönteisemmin kuin vähemmän koulutetut. Korkeat tulot mahdollistavat terveellisten ruoka-aineiden suosimisen, koska terveelliset ruoka-aineet ovat usein kalliimpia kuin epäterveelliset vaihtoehdot. (Hämäläinen 2018.)

Korkeammassa sosioekonomisessa asemassa olevilla nuorilla on säännöllisempi ateriarytmi ja heidän ruokailutottumukset ovat terveellisemmät ja lähempänä suosituksia kuin matalammassa sosioekonomisessa asemassa olevien nuorten. (Hämäläinen 2018). Vanhempien korkeampi koulutus ja parempi ammattiasema ja taloudellinen tilanne ovat olleet yhteydessä nuorten runsaampaan päivittäiseen kasvien ja/tai hedelmien syöntiin ja vähempään voita ja täysmaitoa käyttöön. Vanhempien korkea tulotaso ja (varsinkin) kahden vanhemman perheessä asuminen liittyvät lastensäännölliseen kolmen aterian rytmiin. Suurempi viikkoraha mahdollistaa nuorille välipalojen (herkkujen) ostamisen kodin ulkopuolella. Suuremmalla viikkorahalla oli tutkitusti yhteys erityisesti sokerilla makeutettujen juomien kulutukseen. Voidaan myös olettaa, että viikkorahalla ostetaan makeisia, pikaruokaa ja virvoitusjuomia, koska enemmän viikkorahaa saavilla 12-16 – vuotiailla nuorilla on havaittu yleistä liikapainoisuutta. Suomessa ei kuitenkaan

ole todettu, että korkeammassa sosioekonomisessa asemassa olevilla nuorilla olisi toisiin nuoriin verrattuna enemmän liikapainoa tai makeisten syöntiä ja virvoitusjuomien juontia. (Pajunen ym. 2012.)

Erityisesti äidin koulutuksella on suotuisa vaikutus lapsen ruokavalintoihin. Kasvisten päivittäiskäyttö on yleisintä korkeammin koulutettujen äitien tytoilla. Hedelmien vähäinen käyttö (kahtena päivänä viikossa tai harvemmin) on yleisempää vähemmän koulutettujen äitien lapsilla kuin pidempään koulutettujen äitien lapsilla. Korkeammin koulutettujen äitien lapset suosivat vähärasvaista tai rasvatonta maitoa juomana sekä koulussa että kotona ja syövät ruisleipää ja täysjyväleipää hieman enemmän kuin vähemmän koulutettujen äitien lapset. (Railio 2012.)

7.2.4 Terveellisempää ruokaa kotiin

Suomalaisten aikuisväestön ruuankäyttöä selvittäneissä tutkimuksissa on tullut esiin, että suomalaiset syövät tuoreita kasviksia huomattavasti vähemmän kuin suositellut 500 grammaa päivässä ja yli puolet väestöstä ei syö kasviksia päivittäin lainkaan. Tämä tarkoittaa sitä, että jos tuoreita kasviksia ja hedelmiä ei kodeissa ole päivittäin tarjolla, on lapsen ja nuoren vaikea tottua niiden syömiseen. Tällaisessa tilanteessa tämä puolestaan voi myös vähentää kasvisten syöntiä myös silloin, kun niitä olisi tarjolla esimerkiksi kouluaterioilla. (Vikstedt 2012.)

Aikuisten pitäisi näyttää mallia ja kiinnittää huomiota siihen minkälaista ruokaa kotona kaapissa on. Nuoret syövät ruokia, joita on tarjolla jääkaapissa tai joita tarjotaan aterioilla kotona ja koulussa. Aikuiset rakentavat nuorten ruokaympäristön siksi aikuisten pitää kiinnittää huomiota siihen, minkälaista ruokaa on kotona kaapissa. Kun kotona on vihanneksia, hedelmiä ja täysjyväleipää, on paljon todennäköisempää, että nuori syö niitä. Samaa pätee koulussa ja muissa ympäristöissä, joissa nuoret liikkuvat. Aikuisten olisi tärkeä ymmärtää, että tekemällä terveelliset valinnat helpommiksi nuoriso saadaan syömään terveellisemmin. (Næsager 2012.)

Monissa kodeissa kasviksia ja hedelmiä ei ollut päivittäin tarjolla ja nuoret itse menevät harvemmin niitä vartavasten ostamaan, joten nuorten on käytännössä vaikea lisätä niiden kukuusta kotona. Ravitsemusta selvittäneissä tutkimuksissa alle puolessa kodeista oli tarjolla kasviksia päivittäin. Kouluruokailuun toivottaisiin myös, joko lounaan yhteyteen tai välipaloille, järjestettävän nykyistä monipuolisemmin kasviksia, hedelmiä ja marjoja

tarjolle. Lasten ja nuorten hyvinvoinnin ja terveellisten elintapojen vahvistamiseksi, keskeistä kasvien ja hedelmien käytön lisäämisessä on niiden monipuolinen ja säännöllinen tarjonta sekä kotona että oppilaitoksissa. (Hoppu ym. 2008.; Vikstedt 2012.)

Maailman terveysjärjestö (WHO) suosittelee ainakin 500 g hedelmiä ja vihanneksia päivittäin. Kuten Suomessa, myös monissa muissakin maissa tämä määrä ei toteudu. Ruoan saanti eurooppalaisten nuorten keskuudessa ei ollut optimaalista verrattuna ruokasuosituksiin. Teini-ikäiset syövät vain puolet hedelmien ja vihannesten suositusmääräisestä. Hedelmien ja kasvien vähäisyys ruokavaliossa on kasvattanut monien sairauksien yleisyyttä. Ravitsemukseen liittyvät sairaudet voivat olla periään jo varhaislapsuudesta ja kehittyä ajan mittaan, jos niille ei tehdä mitään. Nuoruuden aikana yleisin ravitsemusongelma on liikalihavuus ja vanhemmiten niistä voi seurata monia vaarallisia sairauksia. Huonoon ravitsemukseen voi liittyä myös ravintoaineiden puutteita. Tiedetään, että erityisesti murrosikä on nopean kasvun aikaa, jolloin erilaisia ravintoaineita ja vitamiineja tarvitaan monipuolisesti vielä moninkertaisesti enemmän. (Moreno ym. 2014.; Vereecken ym. 2015.)

Kasvien ja hedelmien kulutus pitäisi saada lisääntymään. Tämän vuoksi kasvien ja hedelmien ympärille on alettu kehittämään monenlaisia uusia kampanjoita, jotka jakavat tärkeää tietoa nuorille siellä missä he liikkuvat, kuten sosiaalisessa mediassa ja erilaisissa tapahtumissa. Nuoria kannustetaan nyt noudattamaan ruokavalioita, joissa on paljon hedelmiä ja vihanneksia ja johon liittyy positiivisia vaikutuksia pitkäaikaiseen terveyteen. (Moreno ym. 2014.; Vereecken ym. 2015.)

7.2.5 Nuorten itsenäistyminen ja kaverit

län myötä perheen ulkopuolisen sosiaalisen ympäristön merkitys kasvaa. Itsenäistyvä nuori alkaa etsimään omaa identiteettiään mm. pukeutumisen, kaveripiirin ja ulkonäön avulla. Itsenäistymispyrkimyksiin kuuluu myös irtiotto perheen vanhoilta, yhteisistä ruokakäytöksistä ja uusien erillisten ruoka- ja juomakulttuurien kokeminen. Kaveripiirin vaikutus korostuu voimakkaasti ja kaverien malli menee nopeasti vanhempien edelle. Kaverien hyväksynnästä ja mielipiteistä tulee erittäin tärkeitä ja nämä voivat myös luoda helposti erilaisia paineita nuorena. Esimerkiksi nuorisoryhmän luoman painostuksen mukana nuori voi ajautua riskikäyttäytymiseen, kuten tupakan tai alkoholin käyttöön tai etenkin tytöillä saattaa tulla ulkonäköpaineita, jolloin nuori voi alkaa rajoittamaan syömistään ja tarkkailemaan painoaan. Tällaisissa tilanteissa nuori ei välttämättä toimi ja valitse

terveyden kannalta parhaita vaihtoehtoja. (Ihanainen ym. 2008.; Tuomasjukka ym. 2010.; THL 2019.)

Kavereiden kanssa vietetään paljon aikaa ja silloin kodin ruoka-ajat voivat jäädä väliin. Ruokatottumukset mukautuvat enemmän kaveripiiriin sopiviksi ja ulkona syönti lisääntyy. Pikaruokaloiden vaihtoehdot ovat helposti saatavilla ja voivat korvata jopa perheen päivällisen. Makeiden ja suolaisten välipalojen syönti ja limsojen juonti lisääntyy, kun ateriaritmi on epätasapainoinen. Kun koulun ja kodin ulkopuolella syöminen lisääntyy ruokavalinnat ja -tottumukset muuttuvat yleisesti epäterveellisemmiksi ja ruoista saadaan usein liikaa energiaa ja huonoja rasvoja ja hiilihydraatteja, joka taas voi johtaa helposti lihoamiseen. (Næsager 2012.; Sinisalo 2015.)

Netin ja sosiaalisen median kautta nuori voi olla yhteydessä ystäviin ja laajentaa maailmaansa, vaikka istuisi vaan passiivisesti paikallaan kotona. Tällainenkin nykyisin kuuluu paljolti nuoren itsenäistymiseen ja ulkopuolisten sosiaalisten suhteiden kasvattamiseen. Tietokonetta tai televisiota ei yksin voida syyttää lihavuuden yleistymisestä, mutta ne voivat passivoida nuoren istumaan tuntikausiksi ruudun eteen ja näin vähentää nuoren päivittäistä fyysistä aktiivisuutta. Ruudun edessä vietetty aika johtaa helposti siihen, että syödään enemmän kuin tarvitaan ja valittu ruoka on epäterveellistä. Useasti on tapana napsia (huomaamattaan) makeisia, sipsejä ja/tai virvoitusjuomia. Tätä voidaan syyttää yhdeksi liikalihavuutta aiheuttavaksi syyksi. (Næsager 2012.) Nuoren erilaiset huonot käyttäytymismallit ja ruokatottumukset on tärkeää havaita, sillä ne voivat aiheuttaa ongelmia läpi elämän ja altistaa sairauksille, kuten syömishäiriöille tai 2.tyypin diabetekselle (THL 2019).

8 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Opinnäytetyössä noudatettiin hyvän tieteellisen käytännön mukaisia toimintatapoja, eli työ toteutettiin noudattaen yleistä huolellisuutta, rehellisyyttä, vastuullisuutta ja tarkkuutta. Nämä ominaisuudet ovat myös keskeisiä asioita tutkimuksen eettisyyden ja luotettavuuden kannalta. Alkuperäislähteinä käytettäviin materiaaleihin on viitattu asianmukaisella tavalla Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK) ohjeiden mukaisesti. Tutkijoiden tekemää työtä ja julkaisuja kunnioitetaan, eikä niitä plagioida tai esitellä omina aikaansaannoksina, vaan heidän julkaisuihinsa viitataan oikealla asianmukaisella tavalla. Kirjallisuuskatsauksessa ei tarvita tutkimuslupia, koska työn aineistona käytetään jo olemassa olevia tutkimuksia. (TENK 2012).

Opinnäytetyö noudattaa hyvää tieteellistä käytäntöä, koska lähteinä on käytetty tieteellisiä julkaisuja, joiden alkuperä on merkattu asianmukaisesti tekstiin ja lähdeluetteloon, plagiointia välttämällä. Luotettavuutta lisää se, että työssä on käytetty sekä suomalaisia että kansainvälisiä tutkimuksia ja julkaisuja eri maalaisilta tekijöiltä. Näin ollen tulokset ovat paremmin yleistettäviä. Opinnäytetyössä pyrittiin myös käyttämään alkuperäislähteitä, jotta tiedon vääristymistä ei pääsisi tapahtumaan. Valittujen tutkimusten määrä oli suuri, joka lisää omalta osaltaan luotettavuutta. Tutkimustietoon on suhtauduttu lähdekriittisesti ja omat tutkimusongelmat ovat olleet mielessä koko projektin ajan. (TENK 2012)

Tutkimukset ja muut valitut aineistot on julkaistu vuosina 1998 – 2019 eli viimeisen kahdenkymmenen vuoden aikana. Vaikka, osa lähteistä onkin yli 10 vuotta vanhoja, näitä tietoja on tutkittu juuri siksi, että niitä voitaisiin verrata päivitettyihin ja niitä korvattiin uusittuun tietoon ja tiedon voidaan näin katsoa pysyvän ajantasaisena. Tämän työn toteutukseen ja tulosten kirjaamiseen ei liittynyt oikeastaan eettisiä haasteita, koska työssä esitetyt asiat olivat hyvin yleisluontoisia, eivätkä esim. ole ristiriidoissa mitään arvoja vastaan. (TENK 2009.)

Opinnäytetyön luotettavuutta lisää se, että teoreettinen viitekehys tukee aihetta ja antaa hyvän pohjan tuloksien tarkastelemista varten. Tutkimusongelmiin on pystytty vastaamaan kattavasti, monipuolisesti ja luotettavasti valittujen tutkimusten pohjalta. Toisaalta koska tutkimusaihe ja kysymykset olivat laajoja niin saatujen tulosten ollessa myös laajoja ja moniulotteisia, kaikkea ei ole käsitelty niin yksityiskohtaisesti kuin ehkä aihealueeltaan selkeälinjaisemmassa työssä. Näin ollen työssä jouduttiin välillä käsittelemään asioita hyvinkin yleisellä tasolla. Kokonaisuuden hahmottamisen vuoksi monipuolisuus

vastauksissa on eduksi, mutta pintapuolisuus ei anna mahdollisuutta syvällisemmälle ja yksityiskohtaisemmalle tarkastelulle. Tutkimustulokset ovat toistettavissa, asianmukaisesti tehtyjen tiedonhaku- ja tutkimustaulukoiden ansiosta. (TENK 2012.)

9 POHDINTA

Opinnäytetyön tuloksista näkee, että kouluaikainen ruokailu ja ruokailutottumukset ovat pysyneet ennallaan monessa suhteessa ja pääpiirteet eivät ole muuttuneet vuosien varrella. Työssä kuitenkin huomaa, että kyllä niiden sisällä tapahtuu variaatiota esim. kouluruokailuun osallistumisessa, aterianosien valinnoissa, ruoka-aineiden syöntimäärissä, välipalojen terveellisyydessä ja muissa kouluaikaiseen ruokailuun liittyvissä asioissa. Koulun tärkein työ nuorten ruokatottumuksiin vaikuttamisessa on olla tiedonjakaja. Sille kuuluu ravitsemustiedon opetus eri oppiaineilla, kuten terveystieto, kotitalous ja biologia ja sen lisäksi koululounas toimii hyvänä opetustilanteena ja antaa nuorille hyvän mallin, miten kootaan terveellinen ateriakokonaisuus. (THL 2017.)

Vanhemmat ja koti vaikuttavat eniten lapsen ja nuoren ruokatottumuksiin. Perhe on kaikista tärkein ruokatottumusten muodostaja. Vanhemmat voivat jakaa tietoa lapsille, mutta he toimivat ennen kaikkea mallina ja ovat vastuussa terveellisen ruokaympäristön luomisesta nuorille. Yhteiset perheateriat ja vanhempien valinnat näillä aterioilla ja ruuan valmistaminen yhdessä ovat hyviä keinoja vaikuttaa. Myös kotona tarjolla olevien välipalojen laatu helpottaa luonnollisesti terveellisten valintojen tekemistä. Nuoret syövät ruokia, joita tarjotaan aterioilla kotona ja koulussa ja joita on tarjolla jääkaapissa. (Monero ym. 2014.; Scaglioni ym. 2018.)

Vanhempien korkeampi koulutus ja parempi ammattiasema ovat olleet yhteydessä terveellisempään ruokavalioon ja ravitsemussuosituksen mukaisempaan ruokien käyttöön. Myös perheen parempi varallisuustaso ja perheen taloudellinen tilanne ovat olleet yhteydessä mm. runsaampaan päivittäiseen hedelmien ja kasviksien käyttöön. (Pajunen ym. 2012.)

Nuorena omaksutut ruokatottumukset ovat pohja aikuisiän ruokatottumuksille. Yhteiskunnan on järkevää ja tärkeää tukea nuorten terveellisiä ruokatottumuksia. Kasvisten kulutuksen lisääminen nimenomaan kouluikäisillä on tärkeää sillä lapsuus ja nuoruus on otollinen vaihe vaikuttaa yksilön ruokakäyttäytymiseen ja valintoihin ja sitä kautta myös aikuisiän kulutuskäyttäytymiseen. Vihanneksia, hedelmiä ja täysjyvää pitäisi syödä enemmän ja sokeroituja juomia, makeisia ja yleensäkin runsaasti sokeria sisältäviä elintarvikkeita vähemmän. Ylipainon yleistyminen lapsilla ja nuorilla on merkki siitä, että monet saavat ruoastaan liian paljon energiaa suhteessa siihen, mitä he kuluttavat. Epäsäännöllinen syöminen voi myös olla myös ongelma. (Ojala ym. 2006.; Railio ym. 2007.)

Säännöllistä ateriarytmiä pidetään erityisen tärkeänä kouluikäisille riittävän ravintoaineiden saannin ja jaksamisen takaajana. Säännöllistä ateriarytmiä puolustetaan myös sillä, että sitä noudattamalla epäterveelliset napostelut vähenevät tai jäävät kokonaan pois. Säännöllisen aterioinnin on todettu olevan yhteydessä terveellisiin ruokavalioihin ja -valintoihin nuorilla. Erityisesti aamupalan syönnillä on merkitystä. Aamiaista säännöllisesti syövät nuoret syövät myös kouluruokaa muita nuoria säännöllisemmin. Kouluruokaa syövät oppilaat syövät harvemmin epäterveellisiä välipaloja kouluaikana. Kouluruokaa nauttivien koululaisten kotona syödään myös usein yhteinen päivällinen arki-iltoina. Aamiaisen syömisen on todettu olevan yhteydessä koulumenestykseen ja normaaliin painoon ja toisaalta aamiaisen väliin jättämisen ja epäsäännöllisen aterioinnin on todettu olevan yhteydessä epäterveellisiin elintapoihin ja ravitsemuksellisesti huonoihin ruokavalintoihin sekä nuorten tupakointiin, alkoholinkäyttöön ja vähäiseen liikuntaan (Railio ym. 2007, Ojala ym. 2006.; Monero ym. 2014)

Opinnäytetyön aiheiden ja tutkimusten tietoja tarvitaan, jotta ymmärtäisimme paremmin murrosikäisten nuorten ravitsemustarpeita ja ruokatottumuksia. Kun tiedämme mitä niihin kuuluu, miten niihin voi vaikuttaa ja mitä voisimme parantaa, niin silloin voimme paremmin vaikuttaa tulevaisuuden ruokavalintoihin ja -tottumuksiin terveellisellä tavalla. Työssä esim. nousi esiin monesti nuorten vähäinen kasvisten ja hedelmien syönti. Työssä annetaankin joitain vinkkejä, miten niiden syöntiä, ainakin kotona pystyttäisiin lisäämään ja miten käytännössä terveyttä voidaan edistää valinnoilla. Vanhempien pitäisi luoda nuorille mahdollisuus päästä kotona helposti kasviksiin ja hedelmiin käsiksi. Eli heidän tarvitsisi ostaa niitä kaappiin ja tehdä enemmän ruokaa niistä, koska nuoret syövät ruokia, mitä jääkaapista löytyy ja mitä kotona aterioilla tarjoillaan. (Næsager 2012.)

LÄHTEET

Arffman, S.; Partanen, R.; Peltonen, H. & Sinisalo, L. 2009. Ravitseminen hoitotyössä. Helsinki: Edita.

Das, J.K.; Salam, R.A.; Thornburg, K.L.; Prentice, A.M.; Campisi, S.; Lassi, Z.S.; Berthold Koltzko, B. & Bhutta, Z.A. 2017. Nutrition in adolescents: physiology, metabolism, and nutritional needs. *Annals of New York Academy of Sciences*. Issue: Women's and Adolescent Nutrition. New York Academy of Sciences. doi: 10.1111/nyas.13330, 21-33.

Gahagan, S. M.D., M.P.H. 2012. The Development of Eating Behavior - Biology and Context. National institute of health. *J Dev Behav Pediatr*. 2012 April ; 33(3): 261–271.

Haglund, B.; Huupponen, T.; Ventola, A-L. & Hakala-Lahtinen, P. 2007. Ihmisen ravitseminen. Helsinki: WSOY.

Hoppu, U.; Kujala, J.; Lehtisalo, J.; Tapanainen, H. & Pietinen, P. (toim.) 2008. Yläkoululaisten ravitseminen ja hyvinvointi. Lähtötilanne ja lukuvuonna 2007–2008 toteutetun interventiotutkimuksen tulokset. *Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B 30/2008*.

Hämäläinen, M. 2018. Vanhempien sosioekonomisen aseman ja asuinpaikan yhteys nuoren ruokailutottumuksiin. WHO-Koululaistutkimus. Terveyskasvatuksen pro gradu -tutkielma. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Jyväskylän yliopisto.

Ihanainen, M.; Lehto, M.; Lehtovaara, A. & Toponen, T. 2008. Ravitsemustieto osaksi ammattitaitoa. Helsinki: WSOY.

Kouluterveyskysely 2007. Kouluterveyskysely 2017 ja 2019. THL Viitattu 2.11.2019 <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tutkimustuloksia/kaikki-tulokset#Aikasarat%202006%E2%80%932017>

Kylliäinen, S. & Lintunen, M. 2005. Ravitseminen ja terveys. 11.painos. Helsinki: WSOY

Lahti-Koski, M. & Sirén, M. 2004. Ravitsemuskertomus 2003. Kansanterveyslaitos. Epidemiologian ja terveyden edistämisen osasto. Ravitsemusyksikkö. Helsinki.

Lundqvist, A. & Jääskeläinen, S. 2019. Lasten ja nuorten ylipaino ja lihavuus 2018. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Tilastoraportti 9/2019.

Manninen, M.; Wiss, K.; Saaristo, V. & Stål, T. 2015. Kouluruokailu osana terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä peruskouluissa vuonna 2013. THL – Tutkimuksesta tiiviisti 6/2015. Helsinki.

Moreno, L.A.; Gottrand, F.; Huybrechts, I.; Ruiz, J.R.; González-Gross, M. & DeHenauw, S.; on behalf of the HELENA Study Group 2014. Nutrition and Lifestyle in European Adolescents: The HELENA (Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in Adolescence) Study. *American Society for Nutrition. Adv. Nutr.* 5: 615S–623S, 2014; doi:10.3945/an.113.005678

Mustajoki, P. 2018. Lasten painoindeksi (ISO-BMI). Lääkärikirja Duodecim. 18.9.2018. Viitattu 2.11.2019. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01073

Niemi, A. 2006. Ravitseminen kuntoon. Ducendo Sport – opetamme liikkumaan. Jyväskylä: Saarijärven Offset Oy

Næsager, K. 2012. Miten nettiajan kasvatti syö aikuisena? Perspektiivi. Ajankohtaista sokerista ja ravitsemuksesta. Lokakuu 2012: 7-11. Helsinki: Erweko Oy

Ojala, K.; Välimaa, R.; Villberg, J.; Kannas, L. & Tynjälä, J. 2006. Nuorten ateria rytmi: Kuka syö koulupäivinä säännöllisesti? *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 2006:43 60-71

Pajunen, T.; Lehto, R.; Ovaskainen, M-L.; Tapanainen, H.; Hoppu, U. & Roos, E. 2012. Vanhempien koulutuksen ja perherakenteen yhteys yläkoululaisten ravinnonsaantiin ja ruoankäyttöön. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti – Journal of Social Medicine* 2012:49:105–117

Raulio, S., Pietikäinen, M., Prättälä, R. & Joukkoruokailutyöryhmä 2007. Suomalaisnuorten kouluikäinen ateriointi. Ruokapalveluiden seurantaraportti 2. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B 26/2007 Helsinki

Raulio, S. 2008. Kouluruoka maistuu useimmille – syömättömyys yhteydessä nuorten elintapoihin ja kouluviihtyvyyteen. *Kansanterveyslaitos. Kansanterveys - lehti.* 2/2008, 21. Helsinki

Raulio, S. 2012. Nuoret, ruoka ja terveys Suomessa. Perspektiivi. Ajankohtaista sokerista ja ravitsemuksesta. Lokakuu 2012: 14. Helsinki: Erweko Oy

Ruokavirasto 2019. Elintarvikkeiden turvalliseen käyttöön liittyviä yleisiä ohjeita. Turvallisen käytön ohjeet. Elin- ja ravitsemusturvallisuusvirasto Evira. Ruokavirasto. Viitattu 25.10.2019. https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/henkiloasiakkaat/tietoa-elintarvikkeista/turvallisen-kayton-ohjeet/ruokavirasto_turvallisenkaytonohjeet.pdf

Salminen, Ari 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyypeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasan yliopiston julkaisuja. Opetusjulkaisu 62. Julkisjohtaminen 4. Vaasan yliopisto. Viitattu 06.11.2019. https://www.univaasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf

Samuelson, G 2012. Pohjolan nuorten ruokavalinnat. Perspektiivi. Ajankohtaista sokerista ja ravitsemuksesta. Lokakuu 2012: 3-6. Helsinki: Erweko Oy

Scaglioni, S.; De Cosmi, V.; Ciappolino, V.; Parazzini, F.; Brambilla, P. & Agostoni, C. 2018. Factors Influencing Children's Eating Behaviors. *Nutrients* 2018. 10, 706; doi:10.3390/nu10060706.

Sinisalo, L. 2015. Ravitsemus hoitotyössä. Keuruu: Edita

TENK 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012. HTK-ohje julkistettu 14.11.2012 ja voimassa 1.3.2013 alkaen. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Helsinki. Viitattu 9.11.2019 https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

THL 2017. Syödään ja opitaan yhdessä - kouluruokasuositus. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Julkaisija: Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Helsinki: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy.

THL 2019. Syödään yhdessä - ruokasuositukset lapsiperheille. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2. uudistettu painos 2019. Helsinki: PunaMusta Oy.

Tilles-Tirkkonen, T. 2016. Kouluikäisten lasten ja nuorten ruokailutottumukset ja niiden tasapainoisuuteen vaikuttaminen. Publications of the University of Eastern Finland. Dissertations in Health Sciences No 312. Kansanterveystieteen ja kliinisen ravitsemustieteen yksikkö. Lääketieteen laitos. Terveystieteiden tiedekunta. Itä-Suomen yliopisto. Kuopio: Grano

Tuomasjukka, S.; Kyllönen, J.; Ketola, M.; Lagström H. ja Aromaa, M. 2010. Ravitsemusohjauksessa on huomioitava muutakin kuin suositukset. Toimivia työvälineitä lapsiperheen parempaan ravitsemukseen. *Duodecim* 2010;126:1295–302.

Urho, U-L. & Hasunen, K. 2004. Yläasteen kouluruokailu 2003. Selvitys peruskoulun 7-9 -luokkien oppilaiden kouluruokailusta. Sosiaali ja terveysministeriö. Helsinki: Edita Prima Oy

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 1998. Suomalaiset ravitsemussuositukset. Finska näringsrekommendationer. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Komiteamietintö – Kommittébetänkande 1998:7 Helsinki: Oy Edita Ab

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2005. Suomalaiset ravitsemussuositukset- ravinto ja liikunta tasapainoon. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008. Kouluruokailusuositus 2008. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Helsinki: Savion Kirjapaino Oy

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2014. Suomalaiset ravitsemussuositukset- Terveyttä ruoasta. 2. korjattu painos. Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy.

Vereecken, C.; Pedersen, T.; Ojala, K.; Krølner, R.; Dzielska, A.; Ahluwalia, N.; Giacchi, M. & Kelly, C. 2015. Fruit and vegetable consumption trends among adolescents from 2002 to 2010 in 33 countries. *European Journal of Public Health*, Vol. 25, Supplement 2, 2015, 16–19

Vikstedt, T.; Raulio, S.; Puusniekka, R. & Prättälä, R. 2012. Suomalaisnuorten kouluaikainen ateriointi. Ruokapalveluiden seurantaraportti 5. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Raportti 22/2012. Helsinki.

Liite 1. Tiedonhakupöytäkirja

Tietokanta	Hakusana	Rajaukset	Osumat	Valitut tutkimukset/ aineistot
Medic	ruokatottumu* AND nuor*	1998-2019	11	-
Medic	ravitsem* AND nuoris*	1998-2019	34	1
Medic	ravitsemus AND nuoris*	1998-2019	14	1
Medic	ruokatottumuks* AND nuor*	1998-2019	11	-
Medic	ravitsem* AND nuor*	1998-2019	110	1
Medic	ravitsemussuo*	1998-2019	33	3
Google Scholar	Vanhem* sosioekonomi* asema	2000-2019	88	2
Google Scholar	Kouluruokailu	2000-2019	1260	2
Google Scholar	nuor* koulu* ateri*	2000-2019	2670	-
Google Scholar	nuor* koulu* ateri* seurantaraportti	2000-2019	226	3
Google Scholar	nuor* koulu* ateri* ravitsemus ja hyvinvointi	2000-2019	2100	1
Pubmed	eating behavior AND adolescents	10 years, full text, free full text, abstract, review, humans	195	2
Pubmed	nutrition AND adolescents AND health AND fruit	5 years, full text, free full text, abstract, humans	402	1
Julkari	ruokasuositukset		17	2
Google	kouluruokailusuositus 2008		2250	1
Manuaalinen haku				3

Liite 2 Tutkimustaulukko

Tekijä(t), Teos, vuosi	Tarkoitus	Tutkimusmenetelmä, osallistujat	Tulokset
<p>Hoppu, U.; Kujala, J.; Lehtisalo, J.; Tapanainen, H. & Pietinen, P. (toim.)</p> <p>Yläkoululaisten ravitsemus ja hyvinvointi. Lähtötilanne ja lukuvuonna 2007–2008 toteutetun interventiotutkimuksen tulokset. 2008.</p>	<p>Tutkimuksen tarkoitus oli selvittää ja parantaa peruskoulun 7.–8.-luokkalaisten ruokatottumuksia ja kouluaikaista ruokailua. Tavoitteena oli vähentää soke- rin saantia, lisätä kuidun saantia, lisätä kasvisten ja hedelmien käyttöä sekä parantaa koululounaan ja koulussa syötävien välipalojen laatua.</p>	<p>Interventiotutkimus n=700 7.-8.lk. 12 yläkoulua/3 kaupungissa</p>	<p>Intervention tavoitteiden mukaisesti interventioryhmässä sokerin osuus energiansaannista väheni. Muissa tavoitteissa ei tapahtunut muutosta.</p>
<p>Hämäläinen, M.</p> <p>Vanhempien sosioekonomisen aseman ja asuinpaikan yhteys nuorten ruokailutottumuksiin. 2018.</p>	<p>Tarkoituksena oli selvittää vanhempien sosioekonomisen aseman ja asuinpaikan yhteyksiä 7.- ja 9.-luokkalaisten suomalaisten tyttöjen ja poikien ruokailutottumuksiin. Asuinpaikan suhteen selvitettiin, onko maaseudulla ja kaupungissa asuvien nuorten kesken eroja ruokailutottumuksissa sekä onko maantieteellinen asuinpaikka (pääkaupunkiseutu, Etelä-Suomi, Keski-Suomi, Pohjois-Suomi) yhteydessä nuorten ruokailutottumuksiin.</p>	<p>Tilastoanalyysi</p> <p>WHO-Koululaistutkimukseen vastanneet n=3853 13-15-vuotiaita</p>	<p>Tutkimuksen tuloksien perusteella: maaseudulla asuvilla nuorilla olisi epäterveellisemmät ruokailutottumukset kuin kaupungissa asuvilla nuorilla, yhteydet eivät olleet suoraviivaisia.</p>
<p>Manninen, M.; Wiss, K.; Saaristo, V. & Stäl, T.</p>	<p>Julkaisussa tarkastellaan kouluruokailun asemaa opetussuunnitelmissa</p>	<p>Julkaisu (THL) Opetushallitus ja Terveystieteiden tutkimuskeskus ja Terveystieteiden tutkimuskeskus tiivistelmä</p>	<p>Kouluruokailun kokonaisuus on kehittynyt hyvässä suunnassa opetussuunnitelman, yhteistyön ja ravitsemussuosituksen käytön osalta.</p>

<p>Kouluruokailu osana terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä peruskouluissa vuonna 2013. 2015</p>	<p>ja suunnitteluun osallistumista, kouluruokailuun osallistumista sekä kouluruokailun järjestelyjen huomioimista kouluympäristön terveellisyyden ja turvallisuuden tarkastuksessa.</p>		<p>Oppilaiden osallisuus kouluruokailun suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa on lisääntynyt. Ylempien vuosiluokkien oppilaat osallistuvat entistä vähemmän ruokailuun.</p>
<p>Moreno, L.A.; Gottrand, F.; Huybrechts, I.; Ruiz, J.R.; González-Gross, M. & DeHenauw, S. Nutrition and Lifestyle in European Adolescents: The HELENA (Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in Adolescence) Study. 2014</p>	<p>Tutkimus suunniteltiin saamaan standardisoitu, luotettava ja yhdenmukaistettu tieto seuraavista: 1) ravinnon saanti; 2) ruokavalinnat ja mieltymykset; 3) antropometria; 4) seerumin indikaattorit lipidien ja glukoosien metabolia; 5) vitamiinien ja mineraalien tila; 6) immuunoinflammatorinen markerit; 7) liikunta ja kunto; ja 8) geneettiset polymorfismit.</p>	<p>Poikkileikkaustutkimus n=3528 12,5-17,5- vuotiaita Kymmenessä eri Euroopan kaupungissa (kolmasosalta osallistuneista otettiin tutkimukseen liitetty verikoe)</p>	<p>Teini-ikäisten ruokavaliossa on selvästi epätasapainoa ravintoaineiden saannin ja elintarvikkeiden syönnin tasolla, erityisesti hedelmät ja vihannekset, sokeroidut juomat, makeat ruuat ja liha. Lisäksi murrosikäisten harvoin syöty aamiainen oli huolen aihe.</p>
<p>Næsager, K. Miten nettiajan kasvatti syö aikuisena? 2012</p>	<p>Artikkelissa pohjoismaiset lääketieteen tohtori, professori, dosentti ja THL:n erikoistutkija vastasivat ammattilaisina kysymyksiin, jotka koskivat 2012 ajan nuorten ruokatottumuksia.</p>	<p>Artikkeli</p>	<p>Eniten huomioon nousi kasvis- ja hedelmien vähäinen syönti ja se miten vanhempien pitäisi vaikuttaa nuorten ruokatottumuksiin ja muistutetaan: Nuoret syövät ruokia, joita tarjotaan aterioilla kotona ja koulussa ja joita on tarjolla jääkaapissa.</p>
<p>Ojala, K.; Välimaa, R.; Villberg, J.; Kannas, L. & Tynjälä, J. Nuorten ateria rytmi: Kuka syö koulupäivinä säännöllisesti? 2006</p>	<p>Tutkimuksessa selvitettiin aamiaisen, lounaan ja ilta-aterian muodostaman ateriarytmin yleisyyttä 7- ja 9-luokkalaisilla suomalaisnuorilla koulupäivinä.</p>	<p>Perustuu WHO-Koululaistutkimuksen kyselyyn, n = 3477 7.-9.lk</p>	<p>Säännöllisen aterioinnin on todettu olevan yhteydessä terveellisiin ruokavalioihin ja -valintoihin nuorilla. Erityisesti aamiaisen syömättä jättäminen on yhteydessä nuorten</p>

			tupakointiin, alkoholinkäyttöön ja vähäiseen liikuntaan.
Pajunen, T.; Lehto, R.; Ovakainen, M-L.; Tapanainen, H.; Hoppu, U. & Roos, E Vanhempien koulutuksen ja perherakenteen yhteys yläkoululaisten ravinnonsaantiin ja ruoankäyttöön. 2012	Tarkasteltiin sosioekonomisia eroja yläkoululaisten ravinnonsaannissa, ruoankäytössä ja aterioinnissa.	Tutkimusartikkeli Taustatietoja ja ateriointia koskevan kyselylomake n=726 7.Ik ruoankäyttöhaastatteluun n=306 nuorta Tampereella, Lahdessa ja Mikkelissä	Yläkouluikäisillä vanhempien korkea koulutus oli yhteydessä suurempaan kalsiumin, folaatin ja C-vitamiinin saantiin tuoreiden hedelmien ja marjojen sekä tuoreiden kasvien ja kasvissalaattien ja maitovalmisteiden, etenkin rasvatoman maidon kulutukseen. Vanhempien matala koulutustaso oli yhteydessä epäsäännöllisempään aamiaisen nauttimiseen ja ateriaritmiin.
Raulio, S., Pietikäinen, M., Prättälä, R. & Joukkoruokailutyöryhmä. Suomalaisnuorten kouluikäinen ateriointi. Ruokapalveluiden seurantaraportti 2. 2007	Työn tavoitteena oli selvittää ruokapalveluiden seurantajärjestelmän käynnistämistä varten, mitä tietoja kouluruokailusta saadaan analysoimalla jo olemassa olevia valtakunnallisia seurantatutkimuksia. Erityisesti tavoitteena oli selvittää kouluaterian syömisestä ja muun kouluikäisen syömisestä yleisyyttä, kouluruokailuun yhteydessä olevia tekijöitä sekä kouluruokailun trendejä.	Kouluterveyskyselyn 2005-2006 yhdistettyjä aineistoja. Analyyseissä oli yhteensä n=161 113 oppilasta	Tehdyn selvityksen perusteella lähes kaikki peruskoulun 8. ja 9. luokkalaiset ja lukion 1. ja 2. luokan oppilaat kävivät kouluravintolassa päivittäin. Kouluruokailu on tämän vuoksi tehokas keino vaikuttaa suomalaislasten ja -nuorten ruokavalioon ja antaa malli terveyttä edistävästä ruokatottumuksista koko eliniäksi.
Raulio, S Kouluruoka maistuu useimmille – syömättömyys yhteydessä nuorten elintapoihin ja kouluviihtyvyyteen 2008	Tiivistelmä raportista: Suomalaisnuorten kouluikäinen ateriointi. Ruokapalveluiden seurantaraportti 2.	Katsaus/Artikkeli	

Raulio, S. Nuoret, ruoka ja terveys Suomessa. 2012	Poimintoja suomalaisista lasten ja nuorten ruokatottumuksista tehdyistä raporteista tai tutkimuksista.	Artikkeli	Poiminnoissa korostuu äidin ja aamupalan syönnin suotuisa vaikutus ja toisaalta taas huoli kouluikäisten yleisestä ylipainosta
Samuelson, G Pohjolan nuorten ruokavalinnat 2012	Pohjoismaissa tehtyjen tutkimuksien kautta selvittää millaista Pohjolan nuorten ruokailu on.	Artikkeli	Viestit terveellisestä ruokavaliosta eivät ole tähän mennessä tehonneet toivotulla tavalla. Painottaa uusien parempien keinojen esim. kampanjoiden keksimistä joilla tavoittaa nuori paremmin.
Scaglioni, S.; De Cosmi, V.; Ciappolino, V.; Parazzini, F.; Brambilla, P. & Agostoni, C. Factors Influencing Children's Eating Behaviors. 2018	Tutkii mitkä asiat vaikuttava lapsen ja nuoren ruokatottumuksiin.	Kirjallisuuskatsaus n=88	Korostaa erityisesti vanhempien vastuuta opettaa ja olla itse mallina. Tarjota nuorille mahdollisuus maistaa ja syödä terveellisesti
THL Syödään ja opitaan yhdessä – kouluruokasuositus 2017	Kouluruokailusuositus	Julkaisu/Kirja	
THL Syödään yhdessä - ruokasuositukset lapsiperheille 2019	Ruokasuositukset lapsiperheille	Julkaisu/Kirja	
Tilles-Tirkkonen, T. Kouluikäisten lasten ja nuorten ruokailutottumukset ja niiden tasapainoisuuteen vaikuttaminen 2016.	Työn tavoitteena oli 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.	Kyselytutkimus n=357-1265 5.-9.-lk. Kainuu	Mm. Koululaisten tasapainoisten ruokailutottumusten edistämiseksi tulee vahvistaa myös tasapainoista minäkuvaa ilmentäviä tekijöitä, kuten vahvaa koherenssin tunnetta, hyvää itsetuntoa ja oman kehon koon sopivana kokemista.

<p>Tuomasjukka, S.; Kyllönen, J.; Ketola, M.; Lagström H. ja Aromaa, M.</p> <p>Ravitsemusohjauksessa on huomioitava muutakin kuin suositukset. 2010</p>	<p>Tarkastelee Suomessa kehitetty kolmea uutta ohjausmenetelmää, jolla voitaisiin parantaa ravitsemusohjausta ja jossa huomioitaisiin perheen ruokavalintoihin vaikuttavat psykososiaaliset tekijät. "Neuvoka," "Painokas" ja "Makukoulu")</p>	<p>Katsaus/Artikkeli</p>	<p>Nämä tukevat perheen terveellisiä ruokavalintoja. Tätä työvälineistöä voidaan hyödyntää esimerkiksi osana laajennettua perhekeskeistä kouluterveydenhuollon tarkastusta.</p>
<p>Urho, U-L. & Hasunen, K</p> <p>Selvitys peruskoulun 7-9 -luokkien oppilaiden kouluruokailusta. 2004</p>	<p>Tarkoituksena oli selvittää, miten oppilaat suhtautuvat kouluruokaan ja mitä he koulussa syövät, sekä millaista kouluruoka on koululaisten mielestä ja tuottaa keskiarvotietoa kunta- ja koulukohtaisten selvitysten vertailutiedoksi.</p>	<p>Kyselylomake n=3028 oppilasta /12 koulua 7.-9.-luokkalaisia</p>	<p>Myönteisesti kouluruokaan suhtautuvia oli vuonna 2003 aiempia tutkimusvuosia enemmän. Kielteisesti suhtautuvien määrä on pieni, pienempi kuin aiemmillä kerroilla kysyttäessä</p>
<p>Valtion ravitsemusneuvottelukunta</p> <p>Suomalaiset ravitsemussuositukset. Finska näringsrekommendationer 1998.</p>	<p>Kansallinen ravitsemussuositus</p>	<p>Julkaisu/Kirja</p>	
<p>Valtion ravitsemusneuvottelukunta</p> <p>Suomalaiset ravitsemussuositukset- ravinto ja liikunta tasapainoon. 2005</p>	<p>Kansallinen ravitsemussuositus</p>	<p>Julkaisu/Kirja</p>	
<p>Valtion ravitsemusneuvottelukunta</p> <p>Kouluruokailusuositus 2008. 2008</p>	<p>Kouluruokailusuositus</p>	<p>Julkaisu/Kirja</p>	

Valtion ravitsemusneuvottelukunta Suomalaiset ravitsemussuositukset- Terveyttä ruoasta 2014	Kansallinen ravitsemussuositus	Julkaisu/Kirja	
Vereecken, C.; Pedersen, T.; Ojala, K.; Krølner, R.; Dzielska, A.; Ahluwalia, N.; Giacchi, M. & Kelly, C. Fruit and vegetable consumption trends among adolescents from 2002 to 2010 in 33 countries 2015	Tutkittiin kuinka paljon nuoret syövät kasviksia ja hedelmiä.	Kyselylomake n=488,951 11-,13- ja 15- vuotiaita nuoria 33 maasta, yleisimmin Euroopasta ja Pohjois-Amerikasta	Tutkimus osoitti, ettei suurin osa Eurooppalaisista ja pohjois-Amerikkalaisista nuorista saavuta WHO:n ravitsemussuosituksia hedelmistä ja kasviksista
Vikstedt, T.; Raulio, S.; Puusniekka, R. & Prättälä, R. Suomalaisnuorten kouluaikainen ateriointi. Ruokapalveluiden seurantaraportti 5. 2012	Selvityksen tarkoituksena oli päivittää tietoja suomalaisten nuorten kouluaikaisesta aterioinnista	Kouluterveyskysely n: 192 414	Peruskoululaisten ja lukiolaisten kouluaikainen ruokailu on pysynyt ennallaan monessa suhteessa vuoteen 2007 nähden.