



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Eveliina Latosaari

Vahva koherenssin tunne, hyvät syömisen taidot ja välipalavalinnat

Case: Seinäjokisen yläkoulun 9. luokka

Opinnäytetyö

Syksy 2021

SeAMK Ruoka

Restonomi (AMK), Ravitsemispalvelut



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: SeAMK Ruoka

Tutkinto-ohjelma: Restonomi (AMK)

Suuntautumisvaihtoehto: Ravitsemispalvelut

Tekijä: Eveliina Latosaari

Työn nimi: Vahva koherenssin tunne, hyvät syömisen taidot ja välipalavalinnat.

Case: Seinäjoen yläkoulun 9. luokka

Ohjaaja: Leena Arjanne

Vuosi: 2021

Sivumäärä: 51

Liitteiden lukumäärä: 5

Tutkimuksen tavoitteena on selvittää, onko vahvalla koherenssin tunteella ja hyvällä syömisen taidolla yhteys 9.-luokkalaisten välipalavalintoihin. Koherenssin tunne kuvaa sitä miten ihminen asennoituu maailmaan ja miten hän asennoituu sen tuomiin haasteisiin. (Volanen 2011). Syömisen taidolla tarkoitetaan kokonaisvaltaista ja myönteistä kuvaa ruokailutottumuksista. (Tilles-Tirkkonen 2016, 6).

Tutkimus toteutettiin seinäjokisen yläkoulun 9.-luokkalaistilalle ja tutkimusmenetelmänä oli kvantitatiivinen tutkimus, jossa käytössä oli strukturoitu kyselylomake. Kyselylomakkeessa oli yksi avoin kysymys. Tutkimus toteutettiin sähköisenä.

Vastaajista (n=55) tyttöjä oli 57 % ja poikia 38 %. Vastaajista suurin osa oli 15-vuotiaita. Yläkoulun 9.-luokkalaisten koherenssin tunne oli vähäistä. Vastaajien syömisen taito jäi monilla alle taitavan pisterajan. Kyselyssä syömisen taidon pisteiden keskiarvo oli 25 pisteestä (10–42 pisteestä). Kaikki nuoret eivät syöneet välipalaa joka päivä. Päivittäin välipalan söi tytöistä 21 % ja pojista 10 %. Nuoret kuvailivat terveellisen välipalan olevan monipuolinen ja ravitseva.

Suomalaisten nuorten ruokailutottumuksissa on samankaltaisia puutteita kuin aikuisten ruokavaliossa. Nuoret käyttävät kasviksia, täysjyväviljatuotteita, rasvattomia maitotuotteita ja kasvirasvavälitteitä liian vähän kouluruokasuositukseen nähden.

¹ Asiasanat: koherenssin tunne, syömisen taito, välipala, nuori, terveys

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: Food and Agriculture

Degree programme: Food and Hospitality

Specialisation: Nutritional service

Author/s: Eveliina Latosaari

Title of thesis: Sense of Coherence, Eating Competence and Snack Choices

Case: 9th Graders of Seinäjoki Upper Comprehensive School.

Supervisor(s): Leena Arjanne

Year: 2021

Number of pages: 51

Number of appendices: 5

The aim of the study was to determine whether a strong sense of coherence and good eating competence are associated with snack choices in 9th graders. Sense of coherence describes how people deal with the surrounding world and the challenges it brings (Volanen 2011). Eating competence refers to a holistic and positive picture of eating habits (Tilles-Tirkkonen 2016, 6).

The study was carried out for the 9th graders at Seinäjoki upper comprehensive school. The research method was a quantitative survey using a structured questionnaire. There was one open question in the questionnaire. The study was conducted electronically.

57% of the respondents were girls and 38% boys and the majority of them were 15 years old. The average score of the sense of coherence was at a weak level. Eating competence of the respondents remained below the skilled level. In the survey, the average score for eating competence was 25 points (10-42 points). Not every young people ate a snack every day. Only 21% of the girls and 10% of the boys ate a daily snack. According to the respondents, a healthy snack is versatile and nutritious.

There are similar shortcomings in the eating habits of young Finns as in the diet of adults. Young people use too little vegetables, whole grain, skimmed milk products and vegetable fat spreads considering the school meal recommendations.

¹ Keywords: Sense of coherence, eating competence, snack, young people, health

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä	2
Thesis abstract	3
SISÄLTÖ.....	4
Kuva-, kuvio- ja taulukkuuettelo	6
1 JOHDANTO	8
2 KOHERENSSIN TUNNE.....	9
2.1 Koherenssin tunne käsitteenä.....	9
2.2 Terveyttä suojaavat tekijät ja käytössä olevat voimavarat.....	11
3 SYÖMISEN TAITO	13
3.1 Syömisen taito käsitteenä	13
3.2 Syömisen taidon neljä eri näkökulmaa	14
3.3 Syömisen taito ja sen mittaaminen.....	16
3.4 Syömisen taidon ja koherenssin tunteen yhteys	16
4 NUORUUS JA RAVITSEMUS.....	17
4.1 Fyysinen kehitys.....	17
4.2 Psykkinen kehitys	17
4.3 Lasten ja nuorten ruokailutottumuksia.....	18
4.4 Nuorten ruokailusuositukset.....	20
4.4.1 Välipala	23
4.4.2 Nuorten välipalat.....	23
4.5 Miten nuoret saadaan kiinnostumaan terveellisen ruokavalion merkityksestä?	25
5 TUTKIMUKSEN TAVOITTEET, TOTEUTUS JA MENETELMÄT	26
5.1 Työn tavoitteet.....	26
5.2 Työn toteutus ja menetelmät.....	26
6 EETTISET KYSYMYKSET	28
7 TULOKSET.....	30
7.1 Tutkimuksen tulokset	30
7.1.1 Välipaloja ei syödä.....	39
7.1.2 Terveellinen välipala.....	39

8 POHDINTA	40
8.1 Katsaus alkuun.....	40
8.2 Tutkimuksen tulokset	40
8.3 Tutkimuksen luotettavuus	42
8.4 Tutkimuksen onnistumiset ja epäonnistumiset.....	43
8.5 Hyödynnettävyys ja jatkotoimenpiteet	44
LÄHTEET	45
LIITTEET	50

Kuva-, kuvio- ja taulukkoluetelo

Kuvio 1. Koherenssin tunteen 13. muuttujan mittarin osa-alueiden kuvaus.	10
Kuvio 2. Syömisen taito koostuu neljästä eri näkökulmasta ja viidestä pääkäsitteestä.....	13
Kuvio 3. Syömisen taidon 16. kysymyksen osa-alueiden kuvaus	16
Kuvio 4. Lasten ja nuorten terveyttä edistävät ruokailuvalinnat	20
Kuvio 5. Koherenssin tunteen pisteiden jakautuminen	30
Kuvio 6. Syömisen taidon pisteiden jakautuminen.....	31
Kuvio 7. Taitavan syöjän ja koherenssin tunteen ristiintaulukointi.	32
Taulukko 1. Nuoren sisäisiä ja ulkoisia voimavaroja.....	12
Taulukko 2. Tutkimukseen osallistuneiden ikä ja sukupuoli.	30
Taulukko 3. Välipalojen käyttö.	32
Taulukko 4. Miten koherenssin tunteen jakautuminen näkyy välipalojen kulutuksessa.	33
Taulukko 5. Miten syömisen taito näkyy välipalojen kulutuksessa.....	33
Taulukko 6. Kasvisten käyttö.	34
Taulukko 7. Kasvisten, hedelmien ja marjojen käytön jakautuminen tyttöjen ja poikien välillä.....	34
Taulukko 8. Maitotuotteiden käyttö viikon aikana.	35
Taulukko 9. Viljatuotteiden käyttö viikon aikana.	36
Taulukko 10. Valmisruoan, kalan, kananmunan ja lihavalmisteiden käyttö välipalalla.....	36
Taulukko 11. Juomien käyttö välipalalla.....	37
Taulukko 12. Pähkinöiden kulutus välipalalla.....	38

Taulukko 13. Herkut.....	38
--------------------------	----

1 JOHDANTO

Aikuisväestössä on todettu, että syömisen taidoilla ja koherenssin tunteella on yhteys ruokailutottumuksiin. Lapsilla ja nuorilla ei ole tähän mennessä juuri tutkittu koherenssin tunteen ja syömisen taidon yhteyksiä ruokailutottumuksiin. (Tilles-Tirkkonen 2016, 5.) Antonovskyn teorian mukaan syntymästä nuoruuteen on tärkeää aikaa koherenssin tunteen kehityksen kannalta. Ajanjakson jälkeen vahvan koherenssin tunteen oletetaan vakiintuneen. Jos koherenssin tunne ei ole kehittynyt vahvaksi, vakiintumista ei teorian mukaan tapahdu jolloin, se voi jopa heikentyä. (Honkinen 2009, 17.)

Aikuinen on tärkeässä roolissa kouluikäisen tasapainoisen ruokasuhteen ja ruokailutottumusten kehityksessä. Koulusta palaavan lapsen on helppo valita hyviä välipalavaihtoehtoja, kun välipala on valmiina. Yläkouluikäisessä kavereiden painostus ja mielipiteet vaikuttavat nuoren valintoihin. Silloin valinnat eivät välttämättä ole terveellisiä, jolloin aikuiset huolestuvat. Yläkouluikäisten vanhempien tehtävänä on huolehtia, että nuorille on tarjolla kotona terveellisiä ja monipuolisia ruokia. (Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille 2019, 92.)

Opinnäytetyön aiheena on selvittää seinäjokisien 9.-luokkalaisten nuorien vahvan koherenssin tunteen, hyvien syömisen taitojen ja välipalavalintojen yhteys. Tutkimus toteutetaan seinäjokisen yläkoulun 9.-luokkalsille käyttäen sähköistä tutkimuslomaketta. Tutkimuslomake on strukturoitu, jossa on yksi avoin kysymys.

Opinnäytetyön tavoitteena on selvittää, onko koherenssiin tunteella ja syömisen taidoilla yhteyksiä toisiinsa ja nuoren ruokailuvalintoihin. Tutkimuksen tavoitteena on saada uutta tutkimustietoa. Koherenssin tunteen mittaamisessa käytetään apuna Antonovskyn kehittämään 13-muuttujan kyselylomaketta. (Honkinen 2009,18). Syömisen taidon tutkimisessa käytetään apuna ravitsemusterapeutti Ellyn Satterin kehittämään syömisen taito lomaketta, joka on käännetty suomeksi (Juselius 2014, 54). Syödään ja opitaan yhdessä – kouluruokasuositusten (2017) pohjalta on laadittu välipaloihin liittyvät kysymykset.

2 KOHERENSSIN TUNNE

2.1 Koherenssin tunne käsitteenä

Koherenssin tunteen suomenkielinen nimitys on elämänhallinta ja elämänhallintakyky, (Honkinen 2009, 10). Koherenssin tunne kuvaa sitä miten, ihminen asennoituu maailmaan ja miten hän asennoituu sen tuomiin haasteisiin (Volanen 2011). Koherenssin tunne jaetaan kolmeen osa-alueeseen, jotka ovat ymmärrettävyys, hallittavuus ja mielekkyys (Tilles-Tirkkonen 2016, 7). Koherenssin tunteen kolme osa-aluetta ovat yhteydessä toisiinsa (Hietasola-Husu 2013, 7).

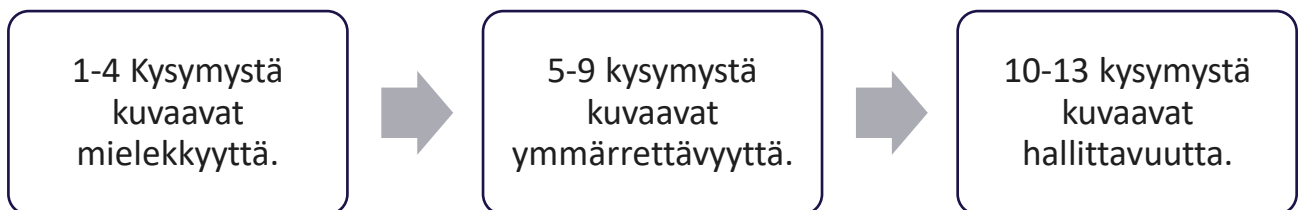
Nuoren elämässä ymmärrettävyydellä tarkoitetaan tunnetta, jossa nuori ymmärtää ympäristön ärsykkeet ja osaa käsitellä ne. Hänen ympäristönsä on järjestelmällinen, mikä auttaa nuorta kokemaan elämänsä loogiseksi ja ennustettavaksi. Nuoren ymmärrettävyyteen kuuluu, että nuori ymmärtää voimavarat, jotka ovat hänen käytössään. (Hietasola-Husu 2013, 6.) Henkilö, jolla on vahva ymmärrettävyyden tunne, ajattelee kokemiensa asioiden olevan selitettävissä (Tuloisela-Rutanen 2012, 12). Henkilö osaa ajatella vaikeissa tilanteissa asioita selkeästi, mikä tekee tilanteesta ymmärrettävämmän (What Does it Mean to Have a Sence of Coherence? (+Scale) 2020.). Hallittavuudella tarkoitetaan, että nuori kokee pystyvänsä vaikuttamaan elämäänsä, kun hänellä on kokemusta omista ja ympäristön voimavaroista (Hietasola-Husu 2013, 6). Tärkein osa-alue koherenssin tunteessa on mielekkyys, jolloin nuori käyttää motivaatiota elämän haasteiden ratkaisemiseen. Mielekkyys liittyy siihen, miten nuori kokee elämänsä tarkoituksen. (Hietasola-Husu 2013, 6–7.)

Antonovskyn teorian mukaan syntymästä nuoruuteen on tärkeää aikaa koherenssin tunteen kehityksen kannalta. Jakson jälkeen vahvan koherenssin tunteen oletetaan vakiintuneen. Jos koherenssin tunne ei ole vakiintunut vahvaksi, vakiintumista ei teorian mukaan tapahdu, jolloin se voi heikentyä. (Honkinen 2009, 17.)

Aikuisväestössä on todettu heikon koherenssin tunteen vaikuttavan heikoksi koettuun terveyteen. Lapsilla ja nuorilla tätä on tutkittu vähän, kuitenkin on huomattu koherenssin tunteen ja koetun terveyden välisessä suhteessa samansuuntaisia yhteyksiä. Vahvan koherenssin tunteen omaava henkilö suhtautuu omaan elämään ja terveyteen positiivisesti. Heikon koherenssin tunteen omaava henkilö on alttiimpi huonoksi koettuun terveyteen. He

myös kokevat enemmän tyytymättömyyden tunnetta elämässä sekä ovat alttiimpia psyykkisen hyvinvoinnin huononemiselle ja masennukselle. Koherenssin tunne on sukupuolesta riippumaton. Erittäin vahvan koherenssin tunteen omaavat nuoret kokevat itsensä terveeksi, saivat tukea opettajilta sekä eivät tuntene itseään yksinäiseksi ja kokivat luokan ilmapiirin hyväksi. (Honkinen 2009, 65.)

Antonovsky kehitti The Orientation to Life-mittarin (SOC-mittarin) kymmenen vuoden teoreettisen työn tuloksena. Hän haastatteli 51 henkilöä, joista 21 oli naisia ja 30 oli miehiä. Jokainen haastateltava oli kokenut elämänsä aikana traumaattisia kokemuksia ja haastateltavien tuntemukset kokemuksista vaihtelivat. (Hietasola-Husu 2013, 11.)



Kuvio 1. Koherenssin tunteen 13. muuttujan mittarin osa-alueiden kuvaus. (Honkinen 2009,18).

Mittari on strukturoitu ja siinä on 29 muuttujaa, jotka mittaavat kolmea eri osa-aluetta: ymmärrettävyyttä, hallittavuutta, sekä mielekkyyttä (Hietasola-Husu 2013, 11.) Jälkeenpäin lomakkeesta on kehitetty lyhyempi 13. muuttujan mittari (Honkinen 2009,18). Kuviossa 1 kuvataan koherenssin tunteen 13. muuttujan mittaria (Hietasola-Husu 2013, 11). Mittarissa käytettyjen kysymysten yhteenlaskettu korkea pistemäärä kuvaa vahvaa koherenssin tunnetta. Tarkkoja pistemääriä ei ole haluttu asettaa heikolle, keskiverrolle ja vahvalle koherenssin tunteelle. Osassa tutkimuksissa on asetettu tietyt pisterajat, keskiarvot ja prosenttiosuudet, heikolle, keskiverrolle ja vahvalle koherenssin tunteelle. (Hietasola-Husu 2013, 12.) 13. muuttujan mittarin pisteytys on 1–7 pistettä, jota käytetään jokaisessa kysymyksessä (Vahteristo 2012, 27). Koherenssin tunteen pisteytys on jakautunut seuraavasti: heikko = 13–52 pistettä, kohtalainen = 53–61 pistettä ja vahva 62–91 pistettä (Tilles-Tirkkonen 2016, 36).

2.2 Terveyttä suojaavat tekijät ja käytössä olevat voimavarat

Israelilais-amerikkalainen Sosiologi Aaron Antonovsky (1923–1994) alkoi tutkimaan terveyttä ja sitä suojaavia tekijöitä. Ihmiset, jotka ovat kokeneet pysäyttäviä asioita elämänsä aikana esimerkiksi läheisen kuoleman, ovat tapahtumien jälkeen kokeneet elämänsä elämisen arvoiseksi ja olonsa terveeksi. (Hietasola-Husu 2013, 5.) Henkilöiden elämänasenne vaikutti olevan yhteydessä heidän terveyteensä (Hietasola-Husu 2013, 5). Antonovsky tutkiessa ihmisten käyttäytymistä stressaavien ja rankkojen kokemusten pohjalta kehitti hän salutogeenisen teorian (Hietasola-Husu 2013, 6).

Salutogeenisen teorian keskeinen kysymys on: mikä on terveyden alkuperä? Terveiden alkuperän teoriassa keskiössä on terveystiedon käsite. Salutogeenisen teorian pääkäsite on koherenssin tunne, joka vastaa salutogeeniseen kysymykseen: terveyden alkuperä löytyy koherenssin tunteesta. Nuorilla koherenssin tunne näyttäytyy kuormittavissa tilanteissa, kykyä ymmärtää tilanne ja käyttää voimavaroja selviytyäkseen siitä. (Hietasola-Husu 2013, 6.)

Ihminen kohtaa elämässään stressaavia ja kuormittavia tilanteita, jotka eivät ole miellyttäviä. Tilanteista selviytyminen ja kuormittavuuden hallintakyky ovat yksilöllisiä ominaisuuksia, jotka ovat olennaisia koherenssin tunteessa. Kuormittavista tilanteista selviytymiseen vaikuttavat henkilön käytettävissä olevat voimavarat, jotka ovat sisäisiä sekä ulkoisia. (Hietasola-Husu 2013, 13; taulukko 1.)

Taulukko 1. Nuoren sisäisiä ja ulkoisia voimavaroja (Hietasola-Husu 2013, 13).

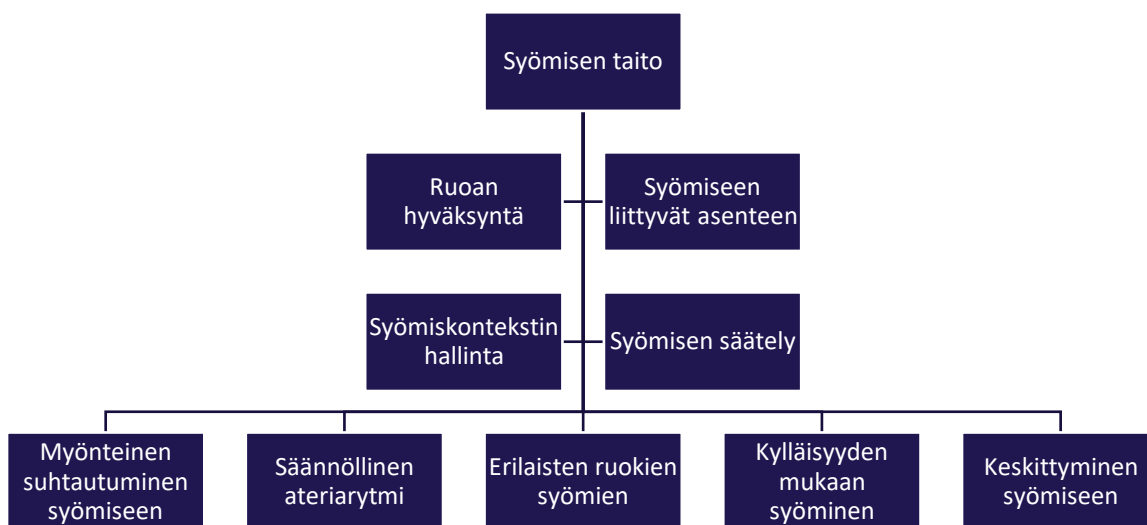
Sisäinen voimavara	Ulkoinen voimavara
<ul style="list-style-type: none">• Kokemus• Tieto• Sosiaaliset taidot• Itsetunto• Sitoutuminen• Tarkkaavaisuus• Elämäkatsomus• Terveyskäyttäytyminen	<ul style="list-style-type: none">• Ulkoisia voimavaroja on ympäristössä, ihmisissä ja yhteiskunssa, joita ovat:• Sosiaalinen tuki• Erilaiset kulttuuriset tekijät• Koulutusmahdollisuudet• Lapsuuden elinympäristö• Raha• Mahdollisuus terveydenhuoltoon

Nuorella on paremmat mahdollisuudet selvittää elämän tuomista haasteista, jos hänellä on laajasti voimavaroja käytettävissä (Hietasola-Husu 2013, 13).

3 SYÖMISEN TAITO

3.1 Syömisen taito käsitteenä

Syömisen taidon mallin on kehittänyt ravitsemusterapeutti Ellyn Satterin (Kalliokoski 2020, 11). Syömisen taidolla tarkoitetaan kokonaisvaltaista ja myönteistä kuvaa ruokailutottumuksista (Tilles-Tirkkonen 2016, 6). Syöminen on enemmän, kuin se mitä laitamme lautaselle ja mitä syömme. Syömisasenteissa näyttäytyy historiamme sekä suhtautumisemme itseemme ja muihin. Jokaisen ihmisen ruokailutavat ovat hyvin henkilökohtaisia. (Eating Competence: Nutrition Education with the Satter Eating Competence Model 2007.) Syömiseen liittyvät asenteet tarkoittavat tyytyväisyyttä omaan syömiskäyttäytymiseen, sekä oman kehon tunteiden hyväksymistä ja ruoasta, sekä kylläisyyden tunteesta nauttimisesta. Syöminen vähentää nälkää ja tuo luonnostaan mielihyvää makuaisteilla, tämä on ihmiselle luontaisesti palkitsevaa. (Kalliokoski 2020, 13.)



Kuvio 2. Syömisen taito koostuu neljästä eri näkökulmasta ja viidestä pääkäsitteestä.

Kuviossa 2 kuvataan syömisen taidon neljä eri näkökulmaa, jotka ovat: ruoan hyväksyntä, syömiseen liittyvät asenteet, syömiskontekstin hallinta ja syömisen säätely sekä syömisen taidon viisi pääkäsitettä. Mallin tavoitteena on ennaltaehkäistä syömisen häiriintyneisyyttä ja tukea hyvää ja joustavaa ruokavaliota. (Kalliokoski 2020, 11.) Mallissa pääasia ei ole syödyn aterian laatu tai määrä, vaan syömisen taito. Tutkimustulosten mukaan he, jotka omaavat

hyvät syömisen taidon, käyttävät monipuolisesti eri raaka-aineita, kuten kalaa, kasviksia ja täysjyväviljatuotteita. (Tilles-Tirkkonen 2016, 6.)

Syömisen taidon keskiössä on viisi pääkäsitettä, jotka ovat: myönteinen suhtautuminen syömiseen, säännöllinen ateriaritmi, erilaisten ruokien syöminen, kylläisyyden mukaan syöminen ja syömiseen keskittyminen. Syömisen taidon mallissa olennaista on se, miten syöt. Syömisen taidossa tärkeässä roolissa on ymmärtää, miten suhtaudumme syömiseen ja ruokaan. (Onko sinulla hallussa syömisen taito? – HS: ravitsemusterapeutti romuttaisi dieettien meihin juurruttaneen ajattelutavan 2020.)

Syömisen taidon omaava henkilö nauttii syömisestä, suunnittelee ruokailutilanteet, sekä keskittyy syömiseen (Juselius 2014, 35). Syömisen taidon tärkein tavoite on tehdä syömisestä luonnollista ja palkitsevaa (Eating Competence: Nutrition Education with the Satter Eating Competence Model 2007). Taitava syöjä syö säännöllisesti ja monipuolisesti (Juselius 2014, 35). Taitava syöjä on varma ja luottavainen siitä, että hän saa kaikki tarvittavat ravintoaineet luonnostaan, joita tarvitsee (Eating Competence: Nutrition Education with the Satter Eating Competence Model 2007). Henkilö suhtautuu positiivisesti kehoonsa sekä painoonsa. Taitavan syöjän vastakohtana on ”taitamaton syödä”, joka suhtautuu syömiseen pakonomaisesti, sekä tarkkailee ja rajoittaa syömistään. (Juselius 2014, 35).

Lapsen syömisen taito rakentuu varhaislapsuudessa. Lapsi oppii vanhemmilta ja muilta aikuisilta syömisen taidon. Lapsena opitaan pitämään eri ruoista ja säätelemään syödyn ruoan määrää. Syömisentaito voi vääristyä jo lapsuudessa vanhemman rajoittaessaan omaa syömistä. (Kalliokoski 2020, 13.)

3.2 Syömisen taidon neljä eri näkökulmaa

Ruoan hyväksynnän tarkoitus on saada ruokavaliosta monipuolisempi. Kun opimme syömään tarjottua ruokaa koostumuksesta riippumatta niin makumieltymyksemme laajenevat ja ruokavalio laajentuu. Ihminen alkaa kokeilla rohkeammin uusia ruoka-aineita. Kylläiseksi tuleminen on ihmiselle luontainen ominaisuus. Korostaessa ruoan nautinnollisuutta saadaan siitä riittävästi ravintoaineita ja ruoka on monipuolista. (Kalliokoski 2020, 12.)

Syömiseen liittyvät asenteet näyttäytyvät sosiaalisissa ja emotionaalisissa tunteissa sekä asenteissa. Ihmiselle syöminen voi olla palkitsevaa ja myönteistä suhtautumista ruokaan tai

se voi olla häpeällistä ja kiusallista. Syömiseen voi reagoida neutraalilla kiinnostamattomuudella. Syömiseen liittyy erilaisia tunteita, joita ovat: ilo, erilaiset maut, pelko, kontrollointi sekä välttely. Se miten syömme, kertoo ihmisen tyytyväisyydestä kehoon ja sitoutumisesta elämään. (Kalliokoski 2020, 13.)

Asenteisiin vaikuttaa lapsuudessa opitut taidot (Adult eating and weight 2019). Leikki-iässä lapsi seuraa ikätoivereiden ruokailua ja haluaa maistaa erilaisia ruokia. Päiväkodissa uusien ruokien maistaminen voi olla hyvin kiehtovaa ja mielenkiintoista lapsiryhmän tuella. Myös maistamisen pelko voi herätä, jos päiväkodissa tarjotaan hyvin erilaista ruokaa, kuin kotona. (Terveyttä ja oloa ruoasta – Varhaiskasvatuksen ruokailusuositus 2018, 38.) Lapsi tarkkailee aikuisten toimintaa ruokailutilanteissa. Päiväkodin henkilökunnalla on suuri merkitys siihen, miten lapsi kokee ruokailutilanteen. (Terveyttä ja oloa ruoasta – Varhaiskasvatuksen ruokailusuositus 2018, 64.) Lasten suotuista ruokailutottumusten kehitys tarvitsee myönteisiä ruokailutilanteita, kannustusta ja ruokailo. Arvojen, asenteiden ja syömiseen liittyvän itsetunnon kehitykseen tarvitaan rohkaisua ja myönteistä palautetta. (Terveyttä ja oloa ruoasta – Varhaiskasvatuksen ruokailusuositus 2018, 75.)

Syömiskontekstissa tarkoitetaan ateriarhythmiä, suunnitelmallisuutta ja yhdessä syömistä (Kalliokoski 2020, 12). Nuoret, jotka viettävät perheaterioita voivat hyvin ja heidän ravitsemuksensa taso on hyvä. Nuoren kanssa on hyvä keskustella ruokailun kokonaisvaltaisesta suunnittelusta, kuten ateriarhythmistä, ruoan hankinnasta, valmistuksesta ja säilyttämisestä. Tärkeä miettiä mitkä toimivat ja mitkä eivät. (Child feeding ages and stages 2019.)

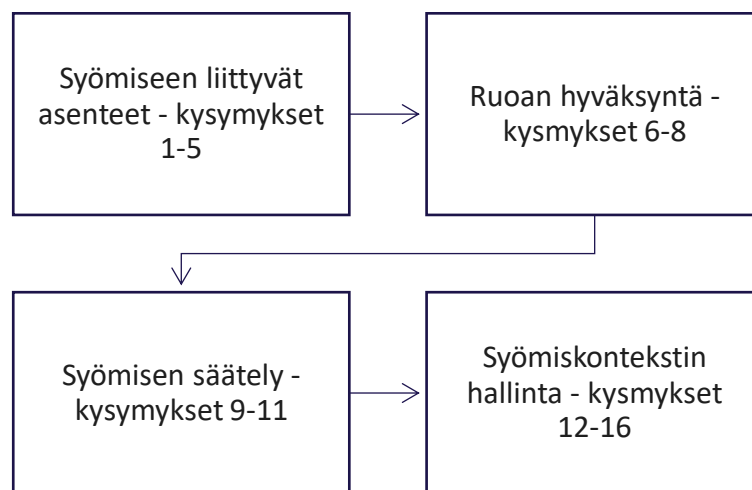
Syömiskontekstin hallinnassa osataan taidot, joilla suunnitella hyvä ateria ja henkilö osaa rytmittää ruokailuaikansa. Mallissa opetetaan syömään säännöllisesti eri raaka-aineita ja syömisen tulisi perustua aterioihin ja välipaloihin. Tavoitteena on säilyttää tasapainoinen ruokailurytmi, jolloin ruokailu ei mene äärimmäisyyksiin. Ruokaa ei kielletä, siitä tulee arkisissa hetkissä normaalia, josta pystytään nauttimaan. (Kalliokoski 2020, 12.)

Syömisen sisäisessä säätelyssä opetellaan tunnistamaan kehon merkkejä, kuten nälän, kylläisyyden, sekä ruokahalun signaaleja ja syömään niiden mukaan. Tärkeää on syödä riittävästi ja välttää syömisen rajoittamista. Mallissa keskitytään syömään miellyttäviä ruoka-aineita kohtuullisesti sen sijaan, että menettäisimme syömiskontrollin. Oppiessa sisäisen säätelyn, osaa henkilö kiinnittää huomiota nälän, kylläisyyden ja täysinäisyyden tunteeseen

ja olemaan sinut syödyn ruoan suhteen sekä kylläisyyden tunteen kanssa. Ihminen hyväksyy kehonpainon, joka tulee kehittymään syömällä sisäisen säätelyn mukaan. (Kalliokoski 2020,

3.3 Syömisen taito ja sen mittaaminen

Syömisen taidon mittarina on käytetty yhdysvaltalaisen Satterin Syömisen taito -kyselyä, joka on käännetty suomeksi. Kyselyssä mitataan: ruoan hyväksyntään, ruokailuun liittyviä asenteita, syömisen säätelyä, sekä ruokailutilanteisiin liittyviä taitoja. (Juselius 2014, 54).



Kuvio 3. Syömisen taidon 16. kysymyksen osa-alueiden kuvaus (Juselius 2014, 55).

Kuviossa 3 kuvataan miten syömisen taidon 16. kysymyksen osa-alueet jakautuvat. Kyselyn jokaisessa kysymyksessä on viisi vastausvaihtoehtoa aina, usein, joskus, harvoin ja en koskaan. Kysymysten pisteytys ovat pistetty seuraavasti: aina = 3, usein = 2, joskus = 1, harvoin = 0 ja ei koskaan = 0. Pisteet lasketaan yhteen, jonka pistemäärä sijoittuu 0–48 välille. (Juselius 2014, 55.) Kyselyn vastaajan saadessa > 32 pistettä, voidaan sanoa, vastaajan olevan taitava syöjä (Juselius 2014, 39).

3.4 Syömisen taidon ja koherenssin tunteen yhteys

Perusta ruokailutottumuksille luodaan lapsuudessa. Aikuisväestössä on todettu, että syömisen taidoilla ja koherenssin tunteella on yhteys ruokailutottumuksiin. Lapsilla ja nuorilla ei ole tähän mennessä juuri tutkittu koherenssin tunteen ja syömisen taidon yhteyksiä ruokailutottumuksiin. (Tilles-Tirkkonen 2016, 5.)

4 NUORUUS JA RAVITSEMUS

4.1 Fyysinen kehitys

Keskinuoruudessa nuori totuttelee ja opettelee elämään muuttuneen kehonsa kanssa. Nuorten kehitys etenee hyvin yksilöllisesti. Toisilla murrosikä alkaa jo varhain ja toiset odottavat kauemmin niiden alkamista. (15–18-vuotiaan fyysinen kehitys 2019.)

Poikien kehityksen on arvioitu päättyvän 18-vuotiaana, mutta pojat voivat kasvaa vielä tämänkin jälkeen. Yläasteen lopussa osa pojista on matkalla miehen mittoihin, kun toiset muistuttavat ulkoisesti miestä. (15–18-vuotiaan fyysinen kehitys 2019.)

Tytöillä alkaa murrosikä hieman aikaisemmin, kuin pojilla. Tytöt vertailevat itseään helposti muihin ja voivat tuntea itsensä erilaiseksi tai huonoksi. Toisilla tytöistä alkaa kuukautiset vasta 16–17-vuotiaana, se on henkisesti raskasta, jos kavereilla on alkanut jo kuukautiset aikaisemmin ja keho on alkanut naisellistumaan. Osa tytöistä vastustelelee kehon muutoksia ja häpeää muotojaan ja pyöristyneitä rintojaan. (15–18-vuotiaan fyysinen kehitys 2019.)

4.2 Psyykinen kehitys

Keskinuoruus on tärkeää aikaa tunne-elämän ja persoonallisuuden kehityksen kannalta. Murrosiässä käynnistyy psyykkisen kehityksen prosessi, jonka tarkoitus on irtaantua vanhemmista. Nuoret kehittyvät omaksi persoonaksi ja heillä on omia mielipiteitä, mieltymyksiä, sekä asenteita. Tärkeää keskinuoruudessa on luoda sisäisesti ristiriidaton ja yhtenäinen identiteetti. (15–18-vuotiaan persoonallisuuden kehitys 2019.)

Nuoret tulevat irtaantumaan vanhemmistaan, joka on välttämätöntä, jotta nuori aikuistuu. Nuoret rakentavat identiteettiään, joka on hyvin yksilöllistä. Nuoret pohtivat identiteettiään etsiessään millaisia ominaisuuksia nuorella on, mihin ryhmään hän kuuluu ja millaisena itsensä näkevät tulevaisuudessa. Omasta ulkonäöstään epävarmuus kuuluu nuoren elämään, jos nuori ei ole itselle vaaraksi fyysisesti tai psyykkisesti hänen omiin valintoihinsa ei tulisi puuttua. (15–18-vuotiaan persoonallisuuden kehitys 2019.)

Vanhemmilla on omat odotukset ja ajatukset nuoresta ja nuorelle on tärkeää olla jotain muuta mitä hänestä odotetaan. Nuorella on halu löytää jotain omaa, jolloin valmiit mallit eivät käy.

Nuori saattaa kapinoida ja käyttäytyä päinvastaisella tavalla. (15–18-vuotiaan persoonallisuuden kehitys 2019.)

4.3 Lasten ja nuorten ruokailutottumuksia

Turun yliopistossa tehtyyn tutkimukseen osallistui 766 2–6-vuotiaita leikki-ikäikäistä lasta. Tehdyssä tutkimuksessa havaittiin suurella osalla leikki-ikäisistä lapsista ravitsemuksellisen laadun olevan heikko tai kohtalainen. Tutkimukseen osallistuneista leikki-ikäisistä vain yksi prosentti söi suositusten mukaan päivässä viisi annosta kasviksia, hedelmiä ja marjoja. (Leikki-ikäisten lasten ruokavalion ravitsemuksellisessa laadussa on parantamisen varaa 2021.)

Imeväisiässä päästään lähelle ruokailusuosituksia. Lapsen kasvaessa ja siirtyessä ruokailemaan yhdessä perheen kanssa kasvaa rako suositusten ja todellisuuden välillä. (Nordic Sugar 2012, 2.) Ensimmäisen ikävuoden aikana lapsi siirtyy syömään yhdessä perheen kanssa säännöllisille aterioille. Säännölliset ateriat perheen kanssa tuovat turvaa ja rutiineja päivään. Samalla lapsi saa mallin terveellisistä ruokailutottumuksista. Lapselle on tärkeä opettaa mahdollisimman pienenä terveelliset ja monipuoliset elämäntavat, koska totuttuja tapoja on vaikea muuttaa myöhemmin. (Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille 2019, 78.) Lapsi seuraa tarkkaan, miten vanhemmat toimivat ruokapöydässä. Aikuisen tehtävä on ohjata lasta terveellisiin ruokailutottumuksiin, koska lapsi ei osaa erottaa terveellistä ja epäterveellistä toisistaan. Lapsena opitut terveelliset elämäntavat kulkevat mukana elämän. (Lasten ruokailu 2018.)

Aikuinen on tärkeässä roolissa myös kouluikäisen oikeaoppisessa ruokailussa. Koulusta palaavan lapsen on helppo valita hyviä välipalavaihtoehtoja, kun välipala on valmiina. Yläkouluiässä kavereiden painostus ja mielipiteet vaikuttavat nuoren valintoihin. Silloin valinnat eivät välttämättä ole terveellisiä, jolloin aikuiset huolestuvat. Yläkouluikäisten vanhempien tehtävänä on huolehtia, että nuorille on tarjolla kotona terveellisiä ja monipuolisia ruokia. (Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille 2019, 92.)

Usein yläkouluiässä alkaa erilaisten ruokien ja juomien kokeilu. Esimerkiksi kokeillaan jättää koululounas syömättä. Tärkeää huomioida nuoret, joilla on vaikeuksia syömisen kanssa esimerkiksi syömättömyyttä tai reagoivat ongelmiin syömällä. Kasvuikässä on tärkeää havaita terveydelle epäedulliset ruokailutottumukset, koska ne altistavat sairauksille ja heikettävät

terveyttä. Esimerkiksi vajaaravitsemus heikentää luustoa kasvupyrähdyksen aikana, joka voi aiheuttaa vanhemmalla iällä osteoporoosia. (Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille 2019, 92.)

Suomalaisten lasten ja nuorten ravitsemuksesta on saatu tietoa yksittäisten hankkeiden ja tutkimusten avulla, mutta se ei ole ajan tasalla, eikä vertailukelpoista. Suomalaisten lasten ja nuorten ruokailutottumuksissa on samoja puutteita, kuin aikuisten ruokavaliossa. Aikuisiässä epäkohtia ruokavaliossa on vähäinen kasvisten käyttö, rasvan laatu, vähäinen kuidun saanti, liian suuri suolan saanti sekä suuri punaisen lihan kulutus. Suomessa lapsista ja nuorista suuri osa ei syö ravitsemussuosituksen mukaisesti. (Rantala ym. 2020,14.) Suomalaisnuoret kuluttavat alle suositusten kasviksia. Suomalaisnuoret syövät vähiten hedelmiä kansainvälisessä vertailussa. (Koululaisten ja opiskelijoiden ravitsemus 2020.)

Usean alle 15-vuotiaan lapsen ja nuoren kasvisten käyttö on suosituksia vähäisempää. Yläkoulussa 8.–9.luokkalaisista 90 % kertoivat, etteivät syö kasviksia lainkaan kahtena päivänä viikossa. Suolan ja tyydyttyneen rasvan saanti ylittää varhain suositukset. Lisätyn sokerin määrä ylittää myös suositukset. Lisätyn sokerin lähteitä lasten ja nuorten ruokavaliossa on makeiset, suklaa, sokeroidut maitovalmisteet sekä sokeroidut mehu- ja virvoitusjuomat. Lapsilla ja nuorilla vitamiineista ja kivennäisaineista riittävä D-vitamiinin ja raudan saanti aiheuttaa haasteita. (Rantala ym. 2020,14–15.)

Suomalaiset lapset ja nuoret syövät kansainvälisesti vertailtuna enemmän täysjyväviljatuotteita, käyttävät rasvatonta maitoa sekä syövät vähemmän runsaasti rasvaa sisältäviä aterioita, kuten perunalastuja, sokeroituja virvoitusjuomia, jäätelöä ja makeisia. (Rantala ym. 2020,15.) Kouluikäisten lasten ja nuorten keskuudessa napostelu on lisääntynyt, jonka seurauksena pääaterioiden, aamupalan, lounaan ja päivällisen nauttiminen on vähentynyt (Rantala ym. 2020,15–16).

Moni jättää aamupalan ja koululounaan syömättä yhtenä päivänä viikossa tai lapsi/nuori syö vain osan koululounaasta. Täysipainoinen koululounas sisältää pääruoan, raasteen/salaatin, leivän, kasvirasvaveitteen ja rasvattoman maidon/piimän. (Rantala ym. 2020,15.)

8.–9. luokkalaisista 35 % ei syö aamupalaa jokaisena arki-aamuna. 8.–9. luokkalaisista 37 % ei syö joka päivä koululounasta. Jokaisena koulupäivinä kaikki aterian osat syövien määrä 8.–9. luokkalaista oli 14 %. (Rantala ym. 2020,15.)

Yläkoululaiset saavat viidenneksen koululounaan päivittäisestä energiansaannista, vaikka suosituksen tulisi olla kolmanneksen. Kouluruoan syömättä jättäminen tai aterian osien syömättä jättäminen yleistyy. Täysipainoisen koululounaan syöminen kertoo terveellisestä ruokavaliosta, sekä säännöllisestä ateriarytmistä. (Rantala ym. 2020,15–16.)

Kouluterveyskyselyn mukaan Seinäjoella ruokailevista 8.–9. luokkalaisista söi jokaisen aterian osan jokaisena koulupäivänä tytöistä 6 % ja pojista 13 %. Kouluterveyskyselyn mukaan hedelmiä, kasviksia ja marjoja nautti vähintään kaksi kertaa päivässä tytöistä 22 % ja pojista 15 %. (Kouluterveyskysely 2019 ja 2021, 2021.)

4.4 Nuorten ruokailusuositukset

Tyttöjen ja poikien päivittäinen energiantarve eroaa vähän toisistaan. 14–17-vuotiaiden tyttöjen päivittäinen energiantarve on noin 2340 kcal (9,3MJ) ja 14–17-vuotiaiden poikien päivittäinen energiantarve on noin 2820 kcal (11,8MJ). (Koululaiset 2018.)

Nuorille tarjotaan päivittäin koulussa monipuolinen ja maistuva koululounas. Koululounas sisältää päivittäin lämpimän aterian sekä aterian energialisäkkeen (perunan, täysjyväriisin, täysjyväpastan, ohran tai viljasekoitteen), kasvislisäkkeen, öljyn tai kasviöljypohjaisen salaatikastikkeen, ruokajuoman (piimä, maito/maitojuoma), leivän, sekä margariinin. Oppilaiden koululounasta suunniteltaessa otetaan huomioon kuvio 4. kriteerit. (Syödään ja opitaan yhdessä - Kouluruokasuositus 2017, 52.)

Lisää	Vaihda	Vähennä
Kasvikset, mukaan lukien sienet, marjat, hedelmät	Vähäkuituinen vilja täysjyvään	Sokeri
Öljy, pähkinät, mantelit, siemenet	Voi ja voipohjaiset levitteet kasvimargariineiksi tai öljyyn. Runsasrasvaiset maitotuotteet rasvattomiin tai vähärasvaisiin.	Eläinrasvat, kookos- ja palmuöljy
Kala Herneet, pavut, linssit	Punainen liha osittain siipikarjaan. Eläinproteiini osittain kasviproteiiniin	Punainen liha, leikkeleet ja makkarat
	Runsassuolaiset tuotteet vähemmän suolaa sisältäviin: leivät, juusto, leikkeleet. Jodioimaton suola jodisuolaksi.	Suola

Kuvio 4. Lasten ja nuorten terveyttä edistävät ruokailuvalinnat (Syödään ja opitaan yhdessä - Kouluruokasuositus 2017, 52).

Kasviksia suositellaan nautittavan päivässä 500 g eli noin 5–6 annosta päivässä. Marjoja ja hedelmiä tulisi suosia 250 g ja vihanneksia ja juureksia 250 g. Vihanneksista osa olisi hyvä olla kypsennettyjä ja osa kypsentämättömiä. Nauttiessa kasviksia jokaisella aterialla täyttyy päivittäinen saantisuositus. (Terveyttä ruoasta: Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 21.)

Päivittäin tulisi suosio täysjyväviljavalmisteita sekä vähä suolaisia leipiä. Ruokajuomana suositellaan D-vitamiinointua ja rasvatonta maito/maitojuomaa tai rasvatonta piimää. Myös muissa maito ja hapanmaitotuotteissa suositaan 1 % rasvaa sisältäviä tuotteita. Juuston rasvapitoisuuden tulisi olla enintään 17 %, joka sisältää enintään 1.2 % suolaa. (Syödään ja opitaan yhdessä - Kouluruokasuositus 2017, 54.)

Margariinit ja kasviöljyt sisältävät runsaasti pehmeitä rasvoja, jonka vuoksi ne tulisi näkyä rasvan lähteenä ruokavaliossa. Leipärasvana tulisi suosia vähintään 60 % rasvaa sisältäviä leivitteitä, joka sisältää korkeintaan 30 % tyydyttyntä rasvaa. Rypsi ja rapsiöljyt ovat koostumukseltaan hyviä pehmeän rasvan lähteitä. Pähkinöitä, siemeniä ja manteleita tulee suosia sokeroimattomina ja suolaamattomina tai muuten kuorruttamattomina. (Syödään ja opitaan yhdessä - Kouluruokasuositus 2017, 55.) Pähkinät, siemenet ja mantelit sisältävät runsaasti energiaa, koska niissä on korkea rasvapitoisuus. Öljykasvit, kuten auringonkukka, kurpitsa, seesam, chia, pellava ja hampuu keräävät siemeniinsä raskasmetalleja maaperästä. Suositus aikuisilla on enintään 2 rkl päivässä, josta lasten suositeltava annos päivässä on puolet aikuisen annoksesta. (Syödään ja opitaan yhdessä - Kouluruokasuositus 2017, 85.)

Palkokasveja suositellaan nautittavaksi viikoittain. Härkäpavut, herneet, linssit ja pavut ovat hyviä proteiinin lähteitä. Yhtä kouluikäisen proteiiniannosta vastaa yksi desilitra keitettyjä papuja. (Syödään ja opitaan yhdessä - Kouluruokasuositus 2017, 55.)

Eläinkunnan rasvan laatuun ja määrään tulisi kiinnittää huomiota. Nahattoman broilerin ja kalkkunan rasvan laatu on parempi, kuin punaisen lihan, kuten naudan, lampaan tai sian lihan. (Syödään ja opitaan yhdessä - Kouluruokasuositus 2017, 55.) Punainen liha sisältää enemmän kovaa rasvaa. Kova rasva nostaa veren LDL-kolesterolipitoisuutta. Kolesterolipitoisuuden noustessa nousee riski sairastua sydän- ja verisuonitauteihin sekä sokeriaineenvaihdunnan häiriölle ja matala-asteiselle tulehdukselle. (Rasvat 2021.) Kalan rasva on ihmisen terveydelle yksi parhaista vaihtoehdoista (Syödään ja opitaan yhdessä - Kouluruokasuositus 2017, 55). Kala on hyvä proteiinin lähde ja se sisältää

monityydyttymättömiä rasvahappoja sekä D-vitamiinia. Kalaa tulisi nauttia 2–3 kertaa viikossa. (Terveyttä ruoasta: Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014.)

Lihatuotteita valittaessa suositaan vähän suolaa ja rasvaa sisältäviä tuotteita. Liha ja lihavalmisteiden käyttöä tulisi vähentää, niiden tilalla tulisi tarjota palkokasveja, kalaa ja kananmunaa. Makkarat, leikkeleet ja punainen liha eivät kuulu päittäin tarjolla oleviin raaka-aineisiin. Yläkoululaisen ja aikuistuneen nuoren suositellaan nauttivan punaista lihaa kypsennettynä noin 400–500 g viikossa. (Syödään ja opitaan yhdessä - Kouluruokasuositus 2017, 55.)

Kalaa tulisi syödä ainakin kaksi kertaa viikossa eri kalalajeja vaihdellen. Poikkeuksia ovat Itämerestä, Pohjanlahdesta ja Suomenlahdesta pyydetty taimen, lohi ja silakka, koska kaloissa on terveydelle haitallisia dioksiineja sekä PCB-yhdisteitä. Sisävesien ja meressä elävien haukien ja muiden petokalojen syönnistä voi saada merkittävän määrän metyylielohopeaa. Edellä mainittuihin kaloihin on laadittu erilliset syöntisuositukset. Lapset ja nuoret voivat syödä 1–2 kertaa kuukaudessa perkaamatonta silakkaa tai Itämerestä pyydettyä taimenta tai lohta. Järvestä tai merestä pyydettyä haukea tulisi nauttia vain 1–2 kuukaudessa. (Kala, [Viitattu 17.7.2021].)

Janojuomana käytetään vettä. Mehut, virvoitusjuomat, energiajuomat ja muut sokeroidut juomat eivät kuulu päivittäin nautittavaksi elintarvikkeiksi. Välipalalla tulee välttää lisättyä sokeria sisältäviä tuotteita. Lisättyä sokeria voidaan käyttää pienissä määrin happamuuden ja karvauuden taittamiseen. Marjojen, hedelmien, kasvien ja maidon luontaista sokeria ei tarvitse välttää. Suolana tulisi suosia jodioitua suolaa ja raaka-aineiden valinnoissa tulee suosia vähäsuolaisia vaihtoehtoja. (Syödään ja opitaan yhdessä - Kouluruokasuositus 2017, 56.) Leivonnaisten valinnassa voidaan suosia sydänmerkki -kriteerejä (Syödään ja opitaan yhdessä - Kouluruokasuositus 2017, 85).

Sydänmerkillä tarkoitetaan tuotetta tai ruoka-annosta, joka on terveyden kannalta parempi vaihtoehto. Sydänmerkki löytyy sekä kaupassa olevista tuotteista sekä ravintola voi tuottaa sydänmerkin kriteerien täyttävän lounaan. Kaupan hyllyllä olevat sydänmerkki tuotteet ovat oman tuoteryhmän terveellisimpiä tuotteita. Sydänmerkin saa tuote, joka sisältää hyviä rasvoja eli pehmeitä rasvoja, sokeria ja suolaa maltillisesti ja tuotteet sisältävät runsaasti kuitua. Sydänmerkillisiä tuoteryhmiä on yli 50 ja jokaiselle tuoteryhmälle on omat kriteerit, joiden tulee täytyä tuoteryhmän osalta esim. jogurtissa sokerin ja rasvan määrä tai leivässä

kuidun ja suolan määrä. Kriteerit sydänmerkille perustuvat, ravitsemussuosituksiin, tutkittuun ravitsemustietoon ja asiantuntijaryhmään, joka on puolueeton, jotka kehittävät kriteerejä uuden tutkimustiedon ja ruokavalion kehittyessä. (Sydänmerkki, [Viitattu 21.9.2021].)

4.4.1 Välipala

Välipalan syöminen ehkäisee nälän kasvamista pääaterioiden välillä ja auttaa se pitämään annoskoot sopivina. Välipalat ovat usein helposti valmistettavissa. Makeiset, keksit, sipsit ja virvoitusjuomat kuuluvat satunnaisesti käytettäviin tuotteisiin. Ne eivät sovellu usein käytettäväksi, koska sisältävät runsaasti energiaa, mutta eivät pidä nälkää kauan, koska sisältävät vähän ravintoaineita. (Välipala, [Viitattu 7.9.2021].) Terveellisen välipalan koostamisessa käytetään apuna liitteen 1. raaka-aine taulukkoa, jolloin saadaan koottua terveellinen ja monipuolinen välipala.

Välipalalla ei ole tarkkaa määritelmää, milloin ateria todetaan välipalaksi, milloin välipala todetaan naposteluksi. Tämän vuoksi välipalojen määrittelyt vaihtelevat. Välipalojen käyttö on lisääntynyt maailmalla, mutta välipala tutkimusaiheena on hyvin vähäistä. Välipalat ovat nuorten päivittäisen energian ja ravintoaineiden saannin merkittävä lähde, jonka vuoksi on tärkeä ymmärtää pääaterian ja välipalan ero. (Kinnunen 2019, 11.) Usein ihmiset mieltävät välipalaksi päivällä syödyn aterian, vaikka toisilla tarve välipalaan on myös aamupäivällä, jos aamupalan ja lounaan välinen aika on pitkä (Ravitsemusterapeutti yllättää: On parempi syödä suklaapatukka kuin olla syömättä mitään 2017).

Välipalaa kootessa kannattaa huomioida, onko syönyt lounaalla kevyen vai tuhdin lounaan. Kevyesti nautitun lounaan jälkeen välipalaksi sopii esimerkiksi rahka tai voileipä. Tuhdimman lounaan jälkeen välipalaksi riittää hedelmä ja pähkinät. (Ravitsemusterapeutti yllättää: On parempi syödä suklaapatukka kuin olla syömättä mitään 2017.)

4.4.2 Nuorten välipalat

Lapset ja nuoret syövät paljon välipaloja ja päivittäisestä energiensaannista noin 40 % on välipaloja, jotka ovat merkittävä sokerin lähde (Rantala ym. 2020,16). Välipalat sisältävät enemmän energiaa, kuin pääateriat (Kinnunen 2019, 17). Makeiset eivät ole suurin sokerin lähde, päivittäin käytetyt elintarvikkeet ja sokeroidut juomat kerryttävät suuren määrän

sokeria nuorten ruokavaliossa (Suurin osa lapsista syö liikaa sokeria 2014). Nuoret valitsevat harvoin välipalaksi marjoja, hedelmiä, kasviksia ja täysviljatuotteita. He suosivat huolestuttavan usein sokeripitoisia tuotteita, kuten mehuja. (Kinnunen 2019, 20.)

Mitä löytyy koululaisten tarjottimelta tutkimuksessa kahdeksaluokkalaisten syövät välipalaksi hedelmiä, leipää, välipalapatukoita, sekä karkkia ja suklaata. Kahdeksaluokkalaisten tytöistä 10 % ja pojista 16 % söi viikon aikana välipalaksi suklaata tai karkkia. (Mitä löytyy koululaisten tarjottimilta? 2018.)

Kinnusen toteuttamassa tutkimuksessa ”Seinäjokelaisten yläkoululaisten nuorten terveyskäyttäytyminen ja välipalat”, joista yläkoululaisista 152 osallistui tutkimukseen (Kinnunen 2019, 2). Oppilaista 63 % nautti päivän aikana 1–2 välipalaa, mutta harva oppilas söi välipalan koulupäivän aikana. Nuorista kolmasosa käytti hedelmiä, kasviksia ja marjoja päivittäisten suositusten mukaisesti. (Kinnunen 2019, 58–59.)

Kuidun saanti nuorilla oli heikkoa. Tutkimuksen aikana 70 % nuorista käytti täysjyväviljatuotteita kaksi kertaa tai harvemmin viikon aikana. Tytöillä toteutui kuitua sisältävien välipalojen käyttösuositus useimmin, kuin pojilla. (Kinnunen 2019, 59.)

Tutkimuksessa havaittiin, että nuoret suosivat useammin rasvaisempia maitovalmisteita, kuin rasvattomia valmisteita. Pojat käyttivät tyttöjä enemmän vähärasvaisia juustoja, mutta he myös käyttivät useimmin rasvaisia juustoja. Kasvirasvavälitteitä pojat kuluttivat tyttöjä enemmän. (Kinnunen 2019, 59.)

Kalaa on tyydyttymättömien rasvahappojen lähde, jota kulutti viikon aikana 3–6 kertaa tytöistä 16 % ja pojista 25 %. Maustamattomia pähkinöitä kulutti ainoastaan 10 %, mutta tutkimuksen aikana vastanneista suurin osa ei ollut käyttänyt viikon aikana pähkinöitä. (Kinnunen 2019, 59.)

Nuoret söivät 2 kertaa tai harvemmin viikossa välipaloja, jotka sisälsivät runsaasti sakkaroosia, kuten sokeroituja muroja ja myslisiä, makeisia, suklaata ja jäätelöä. Runsaasti suolaa ja rasvaa sisältäviä välipaloja, kuten perunalastuja, suolapähkinöitä ja hampurilaisia nuoret nauttivat 2 kertaa viikossa tai harvemmin. (Kinnunen 2019, 60.)

4.5 Miten nuoret saadaan kiinnostumaan terveellisen ruokavalion merkityksestä?

Koulun ruokakasvatusta toteuttavat opettajat, keittiötyöntekijät sekä siivoajat. Kotiväkeä ei tule unohtaa ruokakasvatuksesta. Koulussa eri oppiaineet tuovat erilaisen näkökulman ruoasta ja sen merkityksestä. Näkökulmamme muuttamine auttaa meitä katsomaan asioita eri näkökulmista. (Mitä ruokakasvatus on? [Viitattu 14.10.2021].)

Nuoren ruokailuvalintoihin vaikuttaa monet asiat kuten opitut tavat, omat kokemukset, kulttuuri ja makumieltymykset. Omiin valintoihin vaikuttaa myös ympäristötekijät, terveellisyys ja hinta. Monet opiskelijat ovat tietoisia terveellistä ruokailutottumuksista, mutta eivät käytä tietoa hyödyksi omissa ruokailuissaan. Osa opiskelijoista on myös omaksunut virheellistä tietoa ravitsemuksesta. (Hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä ruokailusta – Ruokailusuositus ammatillisiin oppilaitoksiin ja lukioihin 2019, 27.) Yläkoululaisten huoltajat ovat vastuussa siitä, että nuorelle on tarjolla terveellisiä aterioita ja välipaloja (Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille 2019, 92).

Keskeisenä viestinnän keinona toimiin kouluruokailussa näkyvillä oleva malliannos. Ruokailu ympäristön ollessa viihtyisä lisää se mielekkyyttä syödä koululounas koulun ruokasalissa. Kouluruokailussa on tärkeä ilmoittaa mitä ruoka sisältää ja lihan alkuperämaa. (Hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä ruokailusta – Ruokailusuositus ammatillisiin oppilaitoksiin ja lukioihin 2019, 29.) Tiedonjaossa merkittävässä roolissa nuorten keskuudessa on sosiaalinen media, nuorille suunnatut tapahtumat ja harrastustoiminta (Nordic Sugar 2012, 11). Sairauksilla pelottelu tai ruoan terveystvaikutteiden esittäminen ei toimi yleensä nuoren kohdalla (Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille 2019, 92). Osallistavalla toiminnalla, jossa otetaan nuoret mukaan toimintaan, voidaan päästä parempiin tuloksiin, kuin pelkällä valistuksella (Nordic Sugar 2012, 11).

5 TUTKIMUKSEN TAVOITTEET, TOTEUTUS JA MENETELMÄT

5.1 Työn tavoitteet

Työn tavoitteena oli selvittää, onko koherenssiin tunteella ja syömisen taidoilla yhteyksiä toisiinsa ja nuoren ruokailuvalintoihin. Tutkimuskysymykset olivat:

- Onko vahva koherenssin tunne yhteydessä nuoren välipalavalintoihin?
- Onko hyvä syömisentaito yhteydessä nuoren välipalavalintoihin?
- Onko vahva koherenssin tunne yhteydessä hyvään syömisentaitoon?

Tavoitteena oli analysoida tutkimustuloksia kattavasti.

5.2 Työn toteutus ja menetelmät

Työ toteutettiin kvantitatiivisena tutkimuksena eli määrällisenä tutkimuksena, jossa haluttiin selvittää numeraalisesti ja prosentuaalisesti tuloksia. Kvantitatiivinen tutkimus valikoitui opinnäytetyöhön otannan vuoksi. Tutkimuksessa on käytetty strukturoitua lomaketta, jossa kysymyksiin on valmiit vastaukset (Strukturoitu ja puolistrukturoitu haastattelu, [Viitattu 30.8.2021]).

Työ toteutettiin kvantitatiivisena tutkimuksena Seinäjoen yläasteen 9.-luokkalaisille. Liitteessä 4 on tutkimuksen kyselylomake sekä tässä tutkimuksessa aineistonkeruumenetelmänä käytettiin strukturoitua kyselylomaketta, jossa oli yksi avoin kysymys. Tutkimuksen tutkimusaika oli 25.-31.10.2021.

Tutkimus toteutettiin terveystiedon tunnilla sähköisellä tutkimuslomakkeella. Osallistuminen oli täysin vapaaehtoista. Oppilaat pääsivät osallistumaan tutkimukseen QR-koodin tai nettilinkin avulla. Oppilaat täyttivät lomakkeen omilla puhelimillaan. Oppitunnin alussa kerrottiin kyselystä ja sen merkityksestä. Heitä ohjeistettiin täyttämään kysely, jonka aikana he pystyivät kysymään apua lomakkeen täyttämiseksi. Oppitunnilla toteutetussa kyselyssä oppilaat saivat keskittyä rauhassa vastaamaan kyselyyn. Kyselyyn vastaaminen kesti 10–15 minuuttia.

Koherenssin tunteen mittaamisessa on käytetty 13 kysymyksen kyselylomaketta (Honkinen 2009,18). Jonka on kehittänyt israelilais-amerikkalainen Sosiologi Aaron Antonovsky (1923–1994), joka alkoi tutkimaan terveyttä ja sen alkuperää (Hietasola-Husu 2013, 5). Kyselyssä tarkastellaan koherenssin tunteen kolmea osa-aluetta, jotka ovat ymmärrettävyys, hallittavuus ja mielekkyys (Tilles-Tirkkonen 2016, 7). Syömisen taidon mittarina on käytetty yhdysvaltalaisen Ellyn Satterin Syömisen taito -kyselyä, joka on käännetty suomeksi. Kyselyn tarkoituksena on selvittää ruoan hyväksyntää, ruokailuun liittyviä asenteita, syömisen säätelyä sekä ruokailutilanteisiin liittyviä taitoja. (Juselius 2014, 54–55.) Välipalavalinnoista on rakennettu kyselyyn kysymykset Syödään ja opitaan yhdessä - kouluruokasuositusten pohjalta.

Kysely testattiin pienellä opiskelijaryhmällä ennen käyttöönottoa. Opiskelijaryhmässä jokainen sai täyttää kyselyn sähköisesti ja kommentoida kyselyä muutamalla sanalla.

Oppilaat vastasivat Weprobol-kyselyyn, jonka tutkimuksen toteuttaja oli laatinut. Kyselyn päätyttyä Webrobol-ohjelmasta otettiin Excel-tiedosto, jonka avulla analysoitiin tutkimustuloksia ristiintaulukoimalla, taulukoiden sekä kuvioiden ja pylväiden avulla.

6 EETTISET KYSYMYKSET

Tutkimuksen eettiset kysymykset. Hyvän tieteellisen käytännön periaatteena on rehellinen tutkimus. Tutkimuksessa käytetään luotettavia lähteitä ja tutkimuksen tulokset julkaistaan vastuullisesti. Muiden tutkimuksia käyttäessä tulee lähteet ja tekstiviitteet merkitä oikein. Tutkimus toteutetaan suunnitelmallisesti sekä julkaistaan muiden nähtäväksi. Tutkimusta tehdessä tulee huolehtia tutkimusluvasta. Jokaisella osapuolella tulee olla tarkat säännöt, joita noudatetaan yhteisesti. Tutkimuksen tekijän tulee olla puolueeton tehdessä tutkimusta. Jos käytetään rahoitusta, tulee se ilmoittaa. Tietosuoja tulee huomioida työssä. (Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa 2012.)

Tutkimuksesta tiedottamisessa tulee huomioida tiedotteen saajan ikä ja suunnitella tiedottaminen sen mukaan. Nuoren ollessa 15 vuotta riittää, että nuori itse hyväksyy osallistumisensa tutkimukseen. Vaikka nuori pystyy itse päättämään osallistumisesta tutkimukseen, tulee huoltajalle informoida tutkimuksesta. Alle 15-vuotiaan huoltajan tulee antaa suostumus tutkimukseen osallistumisesta. (Ihmistieteiden eettisen ennakkoarvioinnin ohje 2019.)

Opinnäytetyöntekijä on aina vaitiolovelvollinen työnsä arkaluontoisista aiheista, kuten henkilötiedoista. Seinäjoella sijaitseva yläaste toimi tässä työssä yhteistyötahona, jossa tutkimus toteutetaan yläasteen 9.-luokkalaisille. Yhteistyötahon kanssa tehtiin sähköinen yhteistyösopimus. Tutkimuksesta lähetettiin oppilaille ja huoltajilleen sähköinen saatekirje. Jokaisella luokalla oli muutama oppilas, jotka olivat alle 15-vuotiaita, jolloin heidän huoltajilleen lähetettiin sähköinen suostumuslomake. Huoltajan antaessa suostumuksensa nuoren osallistumisesta tutkimukseen lähettivät huoltajat tutkimuksen toteuttajalle suojattuun sähköpostiin sähköisesti allekirjoitetun suostumislomakkeen. Huoltajille lähetetyssä suostumislomakkeessa ei kysytty oppilaan nimeä tai muita henkilötietoja.

Tutkimukseen osallistuminen oli täysin vapaaehtoista. Tutkimukseen vastaaminen tapahtui sähköisesti ja nimettömänä. Yksittäisten vastaajien tiedot pysyvät salaisina. Vastauksia ei pysty yhdistämään yksittäisiin henkilöihin.

Käsitellessä henkilötietoja tulee käsitellä ainoastaan välttämättömiä tietoja. Henkilötietojen tulee olla asianmukaisia eli tietojen tulee täyttää käyttötarkoitus. Henkilötietojen tulee olla olennaisia, jolloin tiedolla on selkeä yhteys käyttötarkoitukseen sekä ne tulee olla rajoitettuja

eli kerättävä välttämättömiä henkilötietoja tarkoituksen kannalta. Arvioitaessa henkilötiedon määrän keräämistä, tulee selvittää syy, miksi henkilötietoja kerätään. (Tietojen minimointi, [viitattu 9.11.2021].) Tutkimuksen toteuttajan ottaessa vastaan henkilötietoja tulee hänen säilyttää tiedot tarkkaan ja luottamuksellisesti. Henkilötietoja tulee säilyttää lainmukaisesti. Tutkimuksen raportoinnin jälkeen tulee tutkimusaineisto ja henkilötiedot hävitettävä oikeaoppisesti.

7 TULOKSET

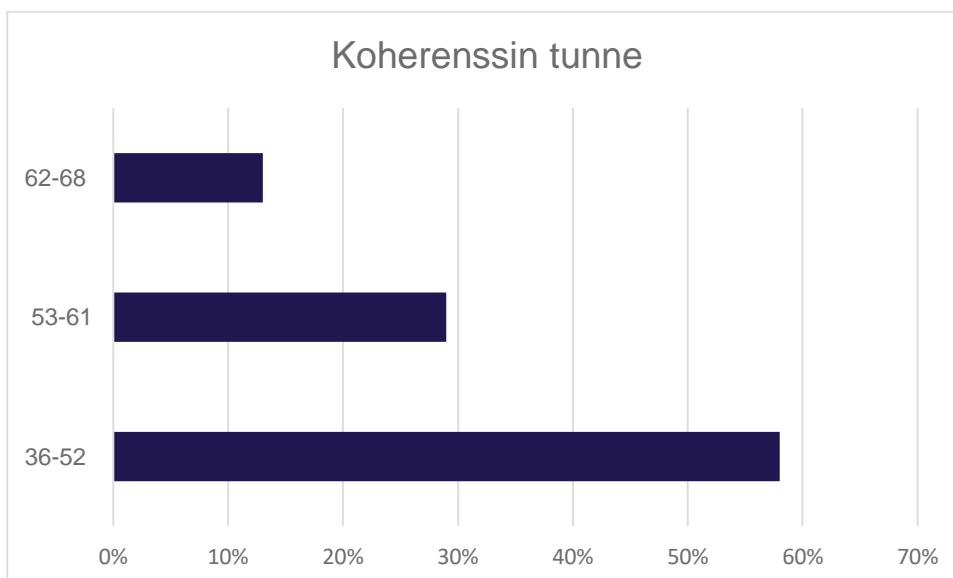
7.1 Tutkimuksen tulokset

Taulukossa 2 selviää tutkimukseen osallistuvien ikä ja sukupuoli. Tutkimukseen osallistui 55 yläkoulun oppilasta. Vastaajina oli 58 % (32 henkilöä) tyttöjä ja 38 % (21 henkilöä) poikia sekä 4 % (2 henkilöä) vastaajista ei ole halunnut määrittää sukupuoltaan. Vastaajien ikä sijoittui 14.–16.-ikävuoteen. Suurin osa vastaajista oli 15-vuotiaita ja vastaajista enemmistö oli tyttöjä.

Taulukko 2. Tutkimukseen osallistuneiden ikä ja sukupuoli.

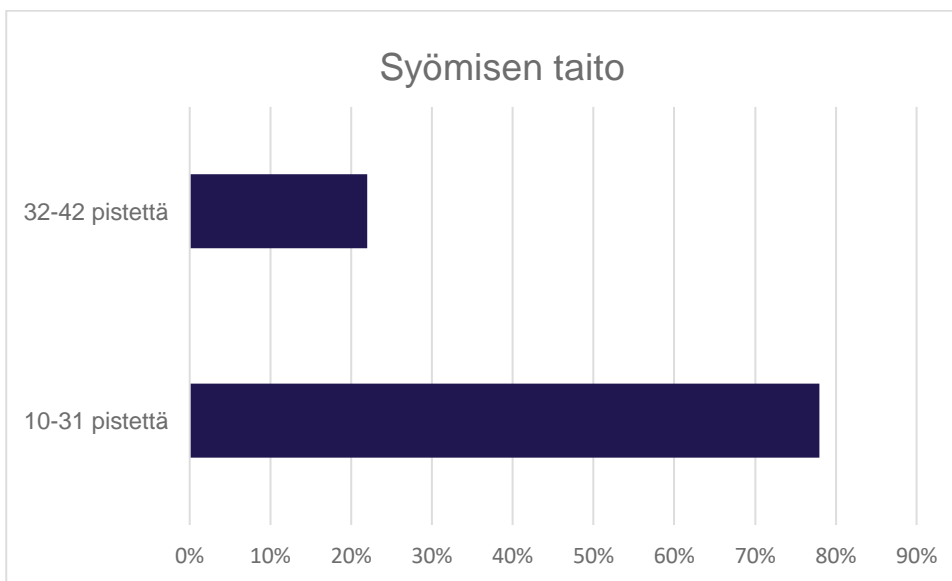
	14 vuotta	15 vuotta	16 vuotta	Yhteensä
muu	0 %	4 %	0 %	4 %
poika	25 %	39 %	50 %	38 %
tyttö	75 %	57 %	50 %	58 %
Yhteensä	100 %	100 %	100 %	100 %
				n=55

Kuviossa 5 kuvataan koherenssin tunteen pisteiden jakautuminen (n=55). Tutkimuksessa suurin pistemäärä oli 68 ja alhaisin 36 pistettä. Pisteiden keskiarvo oli 52 pistettä. Oppilaista 58 % sijoittui 36–52 pisteen välille. Koherenssin tunteen pisteytys jakautuu tutkimuksessa seuraavasti: heikko = 13–52 pistettä, kohtalainen = 53–61 pistettä ja vahva 62–91 pistettä (Tilles-Tirkkonen 2016, 36).



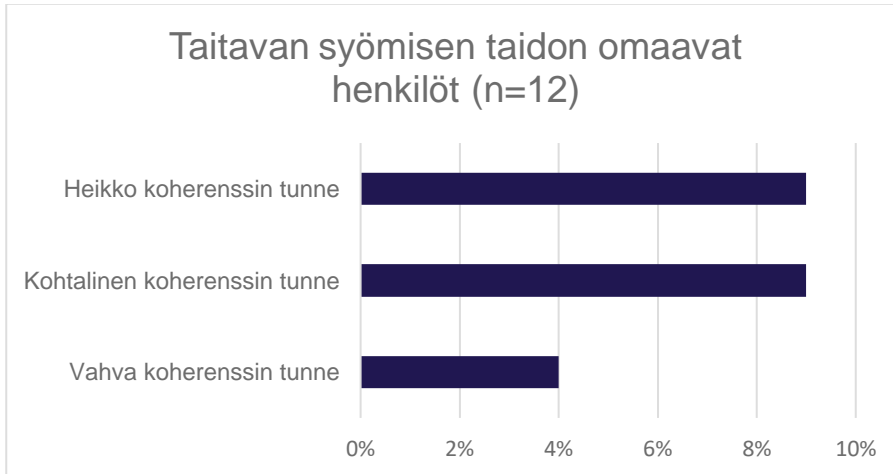
Kuvio 5. Koherenssin tunteen pisteiden jakautuminen.

Kuviossa 6 kuvataan syömisen taidon pisteiden jakautumista (n=54). Tutkimuksessa korkein pistemäärä oli 42 ja alhaisin 10 pistettä. Pisteiden keskiarvo oli 25 pistettä. Oppilaista 78 % sijoittui 10–31 pisteen välille. Oppilaista 22 % sijoittui 32–43 pisteen välille, jolloin tätä ryhmää voitiin nimittää taitaviksi syöjiksi. Vastaajan saadessa 32 pistettä tai enemmän, voidaan puhua taitavasta syöjästä (Juselius 2014, 39).



Kuvio 6. Syömisen taidon pisteiden jakautuminen.

Kuviossa 7 kuvataan syömisen taidon ja koherenssin tunteen ristiintaulukointi. Kuviossa havaittiin, että vahvan koherenssin tunteen omaisi 4 % (2 henkilöä) taitavista syöjistä. Kohtalaisen koherenssin tunteen omaisi 9 % (5 henkilöä) taitavista syöjistä. Heikon koherenssin tunteen omaisi 9 % (5 henkilöä) taitavista syöjistä.



Kuvio 7. Taitavan syöjän ja koherenssin tunteen ristiintaulukointi.

Taulukossa 3 havainnollistetaan, miten usein tytöt ja pojat syövät välipaljo viikon aikana sekä montako välipalaa syödään päivässä. Kaikista oppilaista 16 % söi päivittäin välipalan. Tytöistä 21 % ja pojista 10 % söi joka päivä välipalan. Suuri osa oppilaista söi välipalan kerran tai kaksi kertaa päivässä. Vastaajista suurin osa söi välipalan 1–2 kertaa päivässä.

Taulukko 3. Välipalojen käyttö.

Montako kertaa viikossa syöt välipalan?	poika	tyttö	Kaikki yhteensä
1–2 kertaa viikossa	10 %	21 %	16 %
3–4 kertaa viikossa	33 %	38 %	36 %
5–6 kertaa viikossa	38 %	14 %	24 %
En syö välipalaa ollenkaan	10 %	7 %	8 %
Joka päivä	10 %	21 %	16 %
Kaikki yhteensä	100 %	100 %	100 %
n=52			
Kuinka monta kertaa syöt välipalan päivän aikana?			
1–2 kertaa päivässä	50 %	59 %	55 %
3 kertaa päivässä	10 %	3 %	6 %
4 tai useamman kerran päivässä	0 %	7 %	4 %
En syö välipalaa joka päivä	30 %	28 %	29 %
En syö välipaloja ollenkaan	10 %	3 %	6 %
Kaikki yhteensä	100 %	100 %	100 %
			n=51

Taulukossa 4 kuvataan miten koherenssin tunne vaikuttaa välipalojen käyttöön. Heikon koherenssin tunteen omaavista henkilöistä 6 % (3 henkilöä) syö välipalan joka päivä. Kohtalaisen koherenssin tunteen omaavista henkilöistä 8 % (4 henkilöä) syö välipalan joka

päivä. Vahvan koherenssin tunteen omaavista henkilöistä 2 % (1 henkilö) syö joka päivä välipalan.

Taulukko 4. Miten koherenssin tunteen jakautuminen näkyy välipalojen kulutuksessa.

Montako kertaa viikossa syöt välipalan	Heikko koherenssi tunne	Kohtalainen koherenssin tunne	Vahva koherenssin tunne	Yhteensä	
1–2 kertaa viikossa	11 %	2 %	2 %	15 %	
3–4 kertaa viikossa	19 %	14 %	6 %	39 %	
5–6 kertaa viikossa	15 %	4 %	4 %	23 %	
En syö välipalaa ollenkaan	6 %	2 %	0 %	8 %	
Joka päivä	6 %	8 %	2 %	15 %	
				100 %	n=52

Taulukossa 5 kuvataan, miten syömisen taito vaikuttaa välipalojen käyttöön. Taitavista syöjistä 4 % (2 henkilöä) söi joka päivä välipalan. Alle taitavan syöjän pisteraja omaavista henkilöistä 12 % (6 henkilöä) söi joka päivä välipalan. Useimmat vastaajista söivät välipalan 3–4 kertaa viikossa.

Taulukko 5. Miten syömisen taito näkyy välipalojen kulutuksessa.

Montako kertaa viikossa syöt välipalan?	Taitava syöjä	10–31 pisteet
1–2 kertaa viikossa	2 %	14 %
3–4 kertaa viikossa	10 %	29 %
5–6 kertaa viikossa	8 %	15 %
En syö välipalaa ollenkaan	0 %	8 %
Joka päivä	4 %	12 %
		n=52

Taulukossa 6 kuvataan, miten nuoret käyttivät kasviksia, hedelmiä, marjoja ja palkokasveja. Kasviksia, hedelmiä ja marjoja syö päivittäin 15 %. Vastaajista 9 % (5 henkilöä) ei syönyt välipalaksi kasviksia, hedelmä ja marjoja. Palkokasveja söi päivittäin 2 % (1 henkilö) ja 69 % ei syönyt palkokasveja lainkaan.

Taulukko 6. Kasvisten käyttö.

Viikon aikana käytetyt välipala ruoka-aineet:	Joka päivä	1–2 kertaa viikossa	3–4 kertaa viikossa	5–6 kertaa viikossa	En syönyt/juonut ollenkaan
kasvikset, hedelmät ja marjat	15 %	35 %	27 %	15 %	9 %
Palkokasvit	2 %	27 %	2 %	0 %	69 %
					n= vähintään 53

Taulukossa 7 kuvataan tyttöjen ja poikien kasvisten käytön eroja. Tytöistä 19 % ja pojista 10 % söi joka päivä välipalalla kasviksia, hedelmiä tai marjoja. Tytöistä 13 % (4 henkilöä) ja pojista 5 % (1 henkilö) ei syönyt kasviksia, hedelmä ja marjoja.

Taulukko 7. Kasvisten, hedelmien ja marjojen käytön jakautuminen tyttöjen ja poikien välillä.

Kasvikset, hedelmät ja marjat	Joka päivä	1–2 kertaa viikossa	3–4 kertaa viikossa	5–6 kertaa viikossa	En syönyt/juonut ollenkaan
muu	0 %	50 %	50 %	0 %	0 %
poika	10 %	43 %	24 %	19 %	5 %
tyttö	19 %	28 %	28 %	13 %	13 %
Kaikki yhteensä	15 %	35 %	27 %	15 %	9 %
					n=55

Taulukossa 8 kuvataan, miten usein eri maitotuotteita käytetään viikon aikana. Vähä rasvaista maitoa, maitojuomaa ja piimää oppilaista käytti joka päivä 17 % ja täysmaitoa ja täysmaitojuomaa käytti myös joka päivä 17 %. Maustamattomia hapanmaitotuotteita, kuten jogurttia, viiliä ja rahkaa, vastaajista käytti joka päivä 4 % (2 henkilöä). Sokeroituja hapanmaitotuotteita käytti 8 % (4 henkilöä). Kasvipohjaisia juomia ei vastaajat juoneet joka päivä sekä vastaajista 93 % ei juonut kasvipohjaisia juomia viikon aikana.

Vähärasvaista juustoa, jotka sisältävät rasvaa enintään 17 % oppilaista söi joka päivä 6 % (3 henkilöä) ja vähärasvaisia juustoja ei syönyt 41 %. Rasvaisia juustoja, jotka sisältävät rasvaa yli 17 % vastaajat eivät syöty joka päivä ja rasvaisia juustoja ei syönyt 58 %. Vähärasvaisia sekä rasvaisia juustoja syötiin useimmiten 1–2 kertaa viikossa.

Jokapäiväisenä leipälevitteen 21 % käytti voiseoslevitettä, kuten Oivariinia.

Kasvirasvalevitettä kuten Keijua tai Beceli käytti jokapäiväisenä leipälevitteenä 6 % (3 henkilöä) ja 61 % vastaajista ei käyttänyt kasvirasvalevitteitä.

Taulukko 8. Maitotuotteiden käyttö viikon aikana.

Viikon aikana käytetyt välipala ruoka-aineet:	Joka päivä	1–2 kertaa viikossa	3–4 kertaa viikossa	5–6 kertaa viikossa	En syönyt/juonut ollenkaan
Vähärasvaiset juustot (alle 17 %)	6 %	32 %	17 %	6 %	41 %
Rasvaiset juustot (yli 17 %)	0 %	26 %	11 %	6 %	58 %
Leipälevite voiöljyseos	21 %	26 %	22 %	11 %	21 %
Leipälevite kasvirasvaleyte	6 %	15 %	11 %	8 %	61 %
Vähärasvainen maito	17 %	13 %	19 %	6 %	46 %
Täysmaito	17 %	13 %	15 %	15 %	41 %
Kasvipohjaiset juomat	0 %	2 %	4 %	2 %	93 %
Sokeroitu hapanmaitotuote	8 %	40 %	15 %	4 %	34 %
Maustamaton hapanmaitotuote	4 %	22 %	17 %	4 %	54 %
					n= vähintään 53

Taulukossa 9 kuvataan, miten viljatuotteita käytettiin välipalalla. Vastaaajista päivittäin söi 2 % (1 henkilö) vähän sokeria ja rasvaa sisältäviä leivonnaisia ja vastaaajista 32 % ei syönyt vähän sokeria ja rasvaa sisältäviä leivonnaisia. Runsaasti sokeria ja rasvaa sisältäviä leivonnaisia söi päivittäin 4 % (2 henkilöä) ja vastaaajista 45 % ei syönyt runsaasti sokeria ja rasvaa sisältäviä leivonnaisia. Leivonnaisia syötiin useimmiten 1–2 kertaa viikossa.

Vähäkuituisia viljatuotteita ovat paahtoleivät, sämpylät, murot ja myslit. Vähäkuituisia viljatuotteita söi päivittäin 8 % (4 henkilöä) ja vastaaajista 23 % ei syönyt vähäkuituisia viljatuotteita. Täysjyväviljatuotteita ovat ruis- ja kauraleipä, leseet ja hiutaleet sekä kuitupitoiset murot ja myslit. Täysjyväviljatuotteita vastaaajista käytti joka päivä 11 % ja vastaaajista 7 % (4 henkilöä) ei syönyt täysjyvätuotteita. Vastaaajista 46 % vastasi syövänsä täysjyvätuotteita 3–4 kertaa viikossa.

Taulukko 9. Viljatuotteiden käyttö viikon aikana.

Viikon aikana käytetyt välipala ruoka-aineet:	Joka päivä	1–2 kertaa viikossa	3–4 kertaa viikossa	5–6 kertaa viikossa	En syönyt/juonut ollenkaan
Leivonnainen, vähän sokeria ja rasvaa sisältävä vaihtoehto	2 %	52 %	13 %	2 %	32 %
Leivonnainen, runsaasti sokeria ja rasvaa sisältävä vaihtoehto	4 %	43 %	8 %	2 %	45 %
Vähän kuitua sisältävä viljatuote	8 %	30 %	28 %	11 %	23 %
Täysjyväviljatuote	11 %	24 %	46 %	13 %	7 %
					n=vähintään 53

Taulukossa 10 kuvataan valmisruokien, kalan, kananmunien sekä lihavalmisteiden käyttö. Valmisruoalla tässä tutkimuksessa tarkoitetaan pitsaa, ranskalaisia sekä hampurilaisia. Valmisruokia vastaajista söi päivittäin välipalalla 4 % (2 henkilöä), joista 45 % ei syönyt valmisruokia. Välipalaksi valmisruokia söi 41 % 1–2 kertaa viikossa.

Vastaajista 39 % söi 1–2 kertaa viikossa kalaa välipalaksi. Vastaajat eivät syöneet kalaa päivittäin ja vastaajista 50 % ei syönyt kalaa viikon aikana välipalaksi.

Vastaajista 33 % söi välipalaksi kananmunaa 1–2 kertaa viikossa. Heistä 15 % söi kananmunaa 3–4 kertaa viikossa. Vastaajat eivät syöneet välipalaksi kananmunia päivittäin ja 50 % vastaajista ei käyttänyt kananmunaa viikon aikana välipalaksi.

Lihavalmisteita ja makkaroita söi vastaajista päivittäin välipalaksi 4 % (2 henkilöä).

Vastaajista 34 % vastasi käyttävänsä lihavalmisteita ja makkaroita 3–4 kertaa viikossa ja vastaajista 33 % ei käyttänyt lihavalmisteita ja makkaroita viikon aikana.

Taulukko 10. Valmisruoan, kalan, kananmunan ja lihavalmisteiden käyttö välipalalla.

Viikon aikana käytetyt välipala ruoka-aineet:	Joka päivä	1–2 kertaa viikossa	3–4 kertaa viikossa	5–6 kertaa viikossa	En syönyt/juonut ollenkaan
Valmisruoka	4 %	41 %	9 %	2 %	44 %
Kala (esim. tonnikala ja lohi)	0 %	39 %	11 %	0 %	50 %
Kananmuna (esim. paistettu tai keitetty)	0 %	33 %	15 %	2 %	50 %
Lihavalmisteet ja makkarat	4 %	26 %	34 %	4 %	33 %
					n=vähintään 53

Taulukossa 11 kuvataan, millaisia juomia oppilaat joivat. Oppilaista 72 % vastasi juovansa päivittäin vettä välipalan yhteydessä. Vastaajat eivät juoneet joka päivä virvoitusjuomia. Virvoitusjuomia joi 43 % 1–2 kertaa viikossa sekä 43 % ei juonut virvoitusjuomia kuluneella

viikolla. Sokerittomia virvoitusjuomia joi päivittäin 2 % (1 henkilö) ja 32 % joi 1–2 kertaa viikossa sokeroimattomia virvoitusjuomia. Vastaajista 59 % ei juonut sokerittomia virvoitusjuomia kuluneella viikolla.

Mehua joi välipalan yhteydessä joka päivä 6 % (3 henkilöä). Vastaajista 38 % joi 1–2 kertaa viikossa mehua välipalan yhteydessä ja vastaajista 44 % ei juonut mehua. Sokeritonta mehua joi 6 % (3 henkilöä) ja vastaajista 59 % ei juonut sokeritonta mehua. Vastaajista 32 % joi sokeritonta mehua 1–2 kertaa viikossa.

Energiajuomia joi päivittäin välipalalla 6 % (3 henkilöä). Vastaajista 17 % joi energia juomia 1–2 kertaa sekä 3–4 kertaa viikossa välipalan yhteydessä. Vastaajista 6 % (3 henkilöä) joi 5–6 kertaa viikossa energiajuomia välipalan yhteydessä. Vastaajista 57 % ei juonut energiajuomia kuluneella viikolla.

Kahvia tai teetä joi joka päivä välipalalla 21 % ja vastaajista 39 % ei juonut lainkaan kahvia tai teetä. Vastaajista 21 % joi kahvia tai teetä välipalalla 1–2 kertaa. Kaakaota joi välipalalla 6 % (3 henkilöä) ja 61 % ei juonut kuluneella viikolla kaakaota.

Taulukko 11. Juomien käyttö välipalalla.

Viikon aikana käytetyt välipala ruoka-aineet:	Joka päivä	1–2 kertaa viikossa	3–4 kertaa viikossa	5–6 kertaa viikossa	En syönyt/juonut ollenkaan
Virvoitusjuoma	0 %	43 %	8 %	8 %	43 %
Mehu	6 %	38 %	13 %	0 %	44 %
Sokeriton virvoitusjuoma	2 %	32 %	4 %	4 %	59 %
Kaakao	6 %	28 %	6 %	0 %	61 %
Kahvi, tee	21 %	21 %	13 %	8 %	39 %
Sokeriton mehu	6 %	19 %	6 %	4 %	67 %
energiajuoma	6 %	17 %	17 %	6 %	57 %
Vesi	72 %	6 %	11 %	9 %	2 %
					n=vähintään 53

Taulukossa 12 kuvataan pähkinöiden kulutusta edeltävällä viikolla. Vastaajat eivät syöneet joka päivä suolattuja tai sokeroituja pähkinöitä tai manteleita. Vastaajista 15 % söi 1–2 kertaa viikossa suolattuja tai sokeroituja pähkinöitä tai manteleita. Kuitenkin vastaajista 80 % ei syönyt pähkinöitä.

Maustamattomia pähkinöitä, manteleita ja siemeniä söi päivittäin 2 % (1 henkilö). Vastaajista 74 % ei syönyt maustamattomia pähkinöitä ja manteleita kuluneella viikolla.

Taulukko 12. Pähkinöiden kulutus välipalalla.

Viikon aikana käytetyt välipala ruoka-aineet:	Joka päivä	1–2 kertaa viikossa	3–4 kertaa viikossa	5–6 kertaa viikossa	En syönyt/juonut ollenkaan
Suolatut ja sokeroidut pähkinät, mantelit ja siemenet	0 %	15 %	4 %	2 %	80 %
Pähkinät, mantelit ja siemenet	2 %	11 %	11 %	2 %	74 %
					n=vähintään 53

Taulukossa 13 kuvataan herkkujen kulutus viikon aikana. Viikon aikana 2 % (1 henkilö) söi joka päivä makeisia. Puolet vastanneista vastasi syövänsä 1–2 kertaa viikossa makeisia tai suklaata. Perunalastuja ja popcornia söi 1–2 kertaa viikossa 33 % sekä 59 % vastasi, ettei ollut syönyt perunalastuja ja popcornia. Jäätelö ei juurikaan syöty ja vastaajista 69 % vastasi, ettei ollut syönyt jäätelöä lainkaan.

Taulukko 13. Herkut.

Viikon aikana käytetyt välipala ruoka-aineet:	Joka päivä	1–2 kertaa viikossa	3–4 kertaa viikossa	5–6 kertaa viikossa	En syönyt/juonut ollenkaan
Makeiset	2 %	52 %	13 %	4 %	30 %
Suklaa	0 %	44 %	4 %	0 %	53 %
Perunalastut ja popcornit	0 %	33 %	4 %	4 %	59 %
Jäätelö	0 %	24 %	6 %	2 %	69 %
					n=vähintään 53

7.1.1 Välipaloja ei syödä

Oppilailta kysyttäessä, miksi välipaloja ei syödä. Oppilaat vastasivat, ettei ole nälkä tai ettei ole tarve syödä välipalaa. Urheilevat nuoret söivät välipalan ennen harrastuksen lähtöä tai vaihtoehtoisesti he söivät lämpimän aterian heti koulun jälkeen. Välipalan väliin jättämisen syynä esiintyi myös syömishäiriötä.

7.1.2 Terveellinen välipala

Nuoret kuvailivat terveellistä välipalaa monipuoliseksi, ravitsevaksi ja terveelliseksi. Terveellinen välipala on täyttävä, mutta vähärasvainen. Välipala on itselle sopiva ja jokainen välipala on terveellinen sopivassa annoskoossa. Nuoret kokivat terveellisiksi välipaloiksi jogurtin, maidon, leivän, hedelmät, kasvikset, smoothiet, nuudelit, proteiinipitoiset tuotteet esim. patukat ja rahkat.

8 POHDINTA

8.1 Katsaus alkuun

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää koherenssin tunteen ja syömisen taidon yhteys 9.-luokkalaisien välipala valintoihin. Opinnäytetyön yhteistyötahona toimi seinäjokinen yläaste, jossa tutkimusryhmänä oli vapaaehtoiset 9.-luokkalaiset. Tutkimus toteutettiin terveystiedon tunnilla, jolloin kaikki 15-vuotta täyttäneet vapaaehtoiset saivat osallistua ja kysyä tarvittaessa tutkimuksen toteuttajalta apua kyselylomakkeen täyttämiseen.

8.2 Tutkimuksen tulokset

Yläkoulun 9.-luokkalaisien koherenssin tunteen pisteiden keskiarvo on heikolla tasolla. Vastaajista 58 % pisteet jakautuivat 36–52 pisteen välille, jolloin pistemäärän henkilöiden koherenssin tunne oli heikolla tasolla. Vastaajista 29 % pisteet jakautuivat 53–61 pisteen välille, jolloin pistemäärän henkilöiden koherenssin tunne on kohtalaisella tasolla. Tutkimukseen osallistuneista 13 % oli vahva koherenssin tunne, jolloin pisteet sijoituivat 62–68 pisteen välille. Kysymyksiä muuttaessa positiiviseen muotoon olisivat tulokset voineet olla erilaiset. Kysymyksiä ei muutettu, koska tavoitteena oli käyttää Aaron Antonovskyn kehittämää 13. muuttujan kyselylomaketta.

Knuuttila ja Roine (2013, 26–27) tutkivat opinnäytetyössään Pääskytien 9.-luokkalaisien koherenssin tunnetta, jossa suurimmalla osalla oppilaista koherenssin tunne oli heikolla tai kohtalaisella tasolla ja vain 4 % koherenssin tunne oli vahvalla tasolla. Koherenssin tunne vakiintuu suurilta osin jo 15-ikävuoteen mennessä, mutta yksilöllisiä eroja löytyy. Vahvan koherenssin tunteen vakiintumiseen ei vaikuta lähtötaso vaan sitä vahvistavat toimenpiteet tulisi suunnata ajoissa alle 15-vuotiaille. (Honkinen 2009, 62.)

Yläkoulun 9.-luokkalaista syömisen taidon pisteiden keskiarvo oli 25 pistettä. Vastaajien pisteistä 78 % sijoittui 10–31 pisteen välille. 9.-luokkalaisista 22 % sai 32 pistettä tai enemmän, jolloin tätä ryhmää voitiin nimittää taitaviksi syöjiksi. Syömisen taidon mittarina käytettiin Ellyn Satterin kehittämää 16 kysymyksen syömisen taito -kyselyä, joka oli käännetty suomeksi (Juselius 2014, 54).

Tilles-Tirkkonen (2016, 35) toteuttamassa tutkimuksessa, jossa hän tutki kouluikäisten lasten ja nuorten ruokailutottumuksia ja niiden tasapainoisuuteen vaikuttavia tekijöitä. Hän totesi, että oppilaista 58 % omasi syömisen taidot. Syömisen taidot ovat yhteydessä säännölliseen ateriarjettiin, tasapainoisiin ruokailutottumuksiin ja parempaan ruoan laatuun, kuten esimerkiksi kasvisten, hedelmien ja täysjyvävilja tuotteiden säännöllinen käyttö. (Tilles-Tirkkonen 2016, 35.)

Tässä tutkimuksessa otanta oli paljon pienempi, kuin Tilles-Tirkkoson tutkimuksessa, joka saattoi vaikuttaa tutkimustuloksiin. Yläkoululaiset kuuluvat kouluruokailun piiriin ja asuvat kotona, jolloin ruokailu ei ole vielä täysin omalla vastuulla. Omitut tavat vaikuttavat syömisen taitoon, jolloin kotona opituilla tavoilla on vaikutusta nuoren ruokailutottumuksiin.

Syömisen taidon ja koherenssin tunteen ristiintaulukoinnissa havaittiin, että vahvan koherenssin tunteen omasi 4 % (2 henkilöä) taitavista syöjistä. Kohtalaisen koherenssin tunteen omasi 9 % (5 henkilöä) taitavista syöjistä. Heikon koherenssin tunteen omasi 9 % (5 henkilöä) taitavista syöjistä.

Syömisen taitoa ja koherenssin tunnetta verraten päivittäiseen välipaljon käyttöön vahvan koherenssin tunteen ja taitavan syömisen taidon omaavista henkilöistä hyvä välipalojen käyttö oli vähäistä. Suuri osa vastaajien pisteistä sijoittui heikon koherenssin tunteen ja alle taitavan syöjän pisterajaan.

Tässä tutkimuksessa pieni osa vahvan koherenssin tunteen omaavista henkilö oli taitavia syöjiä. Koherenssin tunteen pisteiden ollessa kohtalaisella tai heikolla tasolla omasivat henkilöt taitavan syöjän taidon. Taitava syömisentaito ei tässä tutkimuksessa ollut yhteydessä vahvaan koherenssin tunteeseen, mutta tutkimuksen otanta oli kuitenkin hyvin pieni, jonka juoksi ei voida olettaa, että taitava syömisen taito ei ole yhteydessä koherenssin tunteeseen.

Aikuisväestössä on todettu, että syömisen taidoilla ja koherenssin tunteella on yhteys ruokailutottumuksiin. Lapsilla ja nuorilla ei ole tähän mennessä juuri tutkittu koherenssin tunteen ja syömisen taidon yhteyksiä ruokailutottumuksiin. (Tilles-Tirkkonen 2016, 5.) Tässä tutkimuksessa oli pieni otanta ja suurella osalla oppilaista koherenssin tunne oli heikolla tasolla sekä suurin osa vastaajista ei yltänyt taitavan syöjän tasoon.

Suomalaiset lapset ja nuoret syövät kansainvälisesti vertailtuna enemmän täysjyväviljatuotteita ja juovat rasvatonta maitoa. He syövät vähemmän runsaasti rasvaa sisältäviä aterioita sekä he syövät vähemmän välipalaksi perunalastuja, jäätelöä, makeisia ja juovat vähemmän sokeroituja virvoitusjuomia kansainvälisessä vertailussa. (Rantala ym. 2020,15.) Tutkimukseen osallistuneista nuorista puolet söivät suklaata ja makeisia 1–2 kertaa viikossa välipalan yhteydessä. Perunalastuja ja popcornia söi 30 % 1–2 kertaa viikossa. Virvoitusjuomia ja mehuja joi joka päivä vastanneista noin 5 %.

Lihavalmisteita ja makkaroita käytettiin useana päivänä viikon aikana. Puolet vastanneista ei käyttänyt lainkaan kalaa kuluneella viikolla välipalaksi. Yli 70 % ei syönyt pähkinöitä kuluneella viikolla. Vastaajista 46 % vastasi syövänsä täysjyvätuotteita 3–4 kertaa viikossa ja vastaajista 7 % vastasi, ettei käyttänyt lainkaan täysjyväviljatuotteita. Kasvirasvaväitettä käytettiin vähän, useimmat vastaajista vastasi käyttävänsä voirasvaseosta, kuten Oivariinia. Juustojen käyttö oli vähäistä. Vastanneista 93 % ei juonut viikon aikana kasvipohjaisia juomia. Rasvattoman ja täysaidon käyttöaste oli saman tasoista.

Suomalaisten lasten ja nuorten ruokailutottumuksissa on samoja puutteita, kun aikuisten ruokavaliossa. Suuri osa lapsista ja nuorista ei syö ravitsemussuositusten mukaan. Perheen matalan sosioekonomisen aseman on todettu vaikuttavan lasten ja nuorten ruokailutottumuksiin. (Rantala ym. 2020,14.) Tässä tutkimuksessa ei tutkittu perheiden sosioekonomista asemaa, joten sen vaikutuksia tässä tutkimuksesta ei tiedetä.

8.3 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimukseen vapaaehtoisesti osallistuneet nuoret täyttivät kyselyn terveystiedon tunnilla omilla puhelimillaan. Tunnilla oppilaat saivat rauhassa täyttää kyselyn, mutta muutamassa ryhmässä oppilaat juttelivat kyselyn aikana, joka saattoi häiritä muita tutkimukseen osallistuneita.

Satunnainen ryhmä täytti tutkimuksen kyselylomakkeen ennen varsinaista tutkimuksen toteutusta, jossa vastaajilla meni 10–15 minuuttia täyttää kysely. Jokaisen tutkimukseen osallistuneen vastausaika oli vähintään 9 minuuttia, joten jokainen vastaus voitiin ottaa mukaan tutkimukseen.

Tutkimuksen tulosten analysoinnissa on käytetty Exceliä. Oppilaiden syöttäessä omat tulokset on tulosten kirjaamisessa tapahtuvat virheet pois suljettu. Analysoidessa tutkimustuloksia on voinut sattua virheitä, mutta analysoidessa tuloksia on käytetty tarkkaavaisuutta ja tuloksia on tarkistettu.

8.4 Tutkimuksen onnistumiset ja epäonnistumiset

Tutkimus toteutettiin sähköisenä, jolloin vastaajien oli helppo osallistua tutkimukseen ja tutkijan oli helppo kerätä aineisto. Aineiston tiedot oli syötetty oikein, koska tutkittavat olivat syöttäneet tutkimustulokset itse. Tässä tutkimuksessa käytettiin valmiita kysymyspohjia koherenssin tunteen ja syömisen taidon tutkimisessa, joka helpottivat pisteytystä ja tulosten tulkintaa.

Koherenssin tunteen kysymyksiä muuttaessa selkeämpään muotoon esimerkiksi kohdellaanko sinua epäoikeuden mukaisesti tai koetko päivittäiset tekemiset merkitykselliseksi. Olisi kysymysten muotoilu voinut vaikuttaa tutkimustulokseen positiivisesti. Välipalalla käytettävien raaka-aineiden nimiä muutettaessa selkeämmäksi esimerkiksi kerma- tai edam juusto olisi vastaukset voineet olla erilaisia. Tutkimuksen kyselylomakkeessa oli liikaa kysymyksiä. Kyselyssä olisi ollut parempi keskittyä syömisen taitoon tai koherenssin tunteeseen, jolloin tutkimuslomakkeesta olisi tullut lyhyempi ja oppilaat olisivat jaksaneet paremmin keskittyä kyselyyn.

Tavoitteena oli pystyä analysoimaan tutkimusaineistoa kattavasti, joka onnistui hyvin. Tutkimuksessa saatiin tietoa koherenssin tunteesta ja syömisentaidoista sekä välipalavalinnoista. Myös pohdinnassa pystyttiin hyödyntämään teoriatietoa tulosten analysoinnissa. Hyvän syömisen taidon ja koherenssin tunteen yhteys ei juuri näkynyt, joka johtui pienestä otannasta. Hyvän syömisen taidon ja koherenssin tunteen yhteys välipalavalintoihin jäi tästä tutkimuksesta vähäiseksi. Yksittäisiä kysymyksiä taulukoitaessa nousi ilmiö, jossa taitavat syöjät eivät syöneet välipaloja kouluruokasuositusten mukaisesti.

Excelillä pystyi analysoimaan tutkimustuloksia kattavasti esimerkiksi ryhmien välisiä eroja. Laskiessa syömisen taidon ja koherenssin tunteen pisteet pystyttiin niitä ristiintaulukoimaan. Välipalalla käytettyjä raaka-aineita ei pystynyt analysoimaan yhtenäisen taulukkona vaan jokaisesta raaka-aineesta tuli tehdä oma taulukko, jonka jälkeen ne pystyi yhdistämään yhtenäiseksi kokonaisuudeksi.

8.5 Hyödynnettävyys ja jatkotoimenpiteet

Seinäjokinen yläaste sai tutkimustuloksista koonnin, jossa kerrottiin tutkimuksen tuloksista. Tutkimusaineiston ollessa pieni ovat tutkimustulokset suuntaa antavia. Aiheesta olisi tärkeää saada lisää tutkimustietoa, jonka avulla saataisiin enemmän tietoa nuorten elämänhallintakyvystä ja syömisen taidoista.

Aiheesta olisi mielenkiintoista saada uusi tutkimus, kun nuoret siirtyvät toisen asteen koulutukseen, miten tutkimustulokset muuttuisivat. Aiheesta olisi hyvä tehdä jatkotutkimus, jossa perehdyttäisiin isompaan otantaan koherenssin tunteesta ja syömisen taidoista. Jatkotutkimusta ajatellen koherenssin tunteen kysymykset voisi muuttaa positiiviseen muotoon, jolloin voisi myös tarkastella, onko kysymyksen muotoilulla merkitystä tutkimustuloksiin.

LÄHTEET

- 15–18-vuotiaan fyysinen kehitys. 21.2.2019. [Verkkosivu]. Mannerheimin Lastensuojeluliitto [Viitattu 2.6.2021]. Saatavana: <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/15-18-v/15-18-vuotiaan-fyysinen-kehitys/>
- 15–18-vuotiaan persoonallisuuden kehitys. 19.2.2019. [Verkkosivu]. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. [Viitattu 2.6.2021]. Saatavana: <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/15-18-v/15-18-vuotiaan-persoonallisuuden-kehitys/>
- Adult eating and weight. 2019. [Verkkosivu]. Esi. [Viitattu 15.9.2021]. Saatavana: <https://www.ellynsatterinstitute.org/how-to-eat/adult-eating-and-weight/>
- Child feeding ages and stages. 2019. [Verkkosivu] Esi. [Viitattu 15.9.2021]. Saatavana: <https://esiinstitute.wpenline.com/how-to-feed/child-feeding-ages-and-stages/>
- Eating Competence: Nutrition Education with the Satter Eating Competence Model. 1.9.2007. [Verkkosivu]. Journal of Nutrition Education and Behavior 39 (5), 189–194. [Viitattu 13.9.2021]. Saatavana: [https://www.jneb.org/article/S1499-4046\(07\)00467-8/fulltext](https://www.jneb.org/article/S1499-4046(07)00467-8/fulltext)
- Heikkilä, T. 2014. Kvantitatiivinen tutkimus. [Ppt-tiedosto]. EDITA, Tilastollinen tutkimus. [Viitattu 30.8.2021]. Saatavana: <http://www.tilastollinentutkimus.fi/1.TUTKIMUSTUKI/KvantitatiivinenTutkimus.pdf>
- Hietasola-Husu, S. 2013. Nuorten koherenssin tunteen ja terveyden ulottuvuudet: Sympaattinen kirjallisuuskatsaus. [Verkkajulkaisu]. Itä-Suomen yliopisto. Terveystieteiden tiedekunta, Hoitotieteen laitos. Pro gradu -tutkielma. [Viitattu 5.4.2021]. Saatavana: https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/12974/urn_nbn_fi_uef-20140006.pdf?sequence=-1&isAllowed=y
- Honkinen, P.-L. 2009. Nuorten koherenssin tunne: Mittaaminen, ennustavat tekijät, seuraukset. [Verkkajulkaisu]. Turku: Turun yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta, kansanterveys. Väitösk. [Viitattu 6.4.2021]. Saatavana: <https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/44664/AnnalesC282Honkinen.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä ruokailusta – Ruokailusuositus ammatillisiin oppilaitoksiin ja lukioihin. 2019. [Verkkajulkaisu]. Helsinki: Valtion ravitsemusneuvottelukunta. [Viitattu 11.10.2021]. Saatavana: https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/hyvinvointia_ja_yhteisollisyytta_ruokailusta.pdf
- Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. 14.11.2012. [Verkkajulkaisu]. Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK). [Viitattu 5.9.2021]. Saatavana: <https://tenk.fi/fi/ohjeet-ja-aineistot/HTK-ohje-2012>

- Ihmistieteiden eettisen ennakoarvioinnin ohje. 2019. [Verkkojulkaisu]. 2. uud.p. Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK). [Viitattu 5.9.2021]. Saatavana: https://tenk.fi/fi/ohjeet-ja-aineistot/ihmistieteiden-eettisen-ennakoarvioinnin-ohje#3_3
- Juselius, S. 2014. Ruokavalion ja syömisen itsesääätely tyyppin 2 diabetesta sairastavilla - ruokavalion laadun, syömisen taidon ja tietoisien syömisen yhteys hoidon onnistumiseen 3–4 vuotta kuntoutuskurssin jälkeen. [Verkkojulkaisu]. Itä-Suomen yliopisto, Ravitsemustiede. Kansanterveystiede, Kliininen ravitsemustiede. Pro gradu -tutkielma. [Viitattu 18.4.2021]. Saatavana: https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/13540/urn_nbn_fi_uef-20140591.pdf
- Kala. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Ruokavirasto. [Viitattu 17.7.2021]. Saatavana: <https://www.ruokavirasto.fi/henkilöasiakkaat/tietoa-elintarvikkeista/elintarvikkeiden-turvallisen-kayton-ohjeet/turvallisen-kayton-ohjeet/kala/>
- Kalliokoski, J. 2020. Syömisen taito, myönteinen kehonkuva ja itsetunto koulutuksen ja työn ulkopuolella olevilla nuorilla. [Verkkojulkaisu]. Itä-Suomen yliopisto. Kansanterveyden ja kliinisen ravitsemustieteen yksikkö, Lääketieteen laitos. Pro gradu -tutkielma. [Viitattu 5.4.2021]. Saatavana: https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/22347/urn_nbn_fi_uef-20200456.pdf?sequence=-1&isAllowed=y
- Kinnunen, M. 2019. Seinäjokelaisten yläkouluikäisten nuorten terveyskäyttäytyminen ja välipalat. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Helsingin yliopisto. Ravitsemustieteen osasto, Elintarvike- ja ravitsemustieteiden osasto ja Maatalous-metsätieteellinen tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. [Viitattu 23.4.2021]. Saatavana: https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/305181/Kinnunen_Mari_Pro_gradu_2019.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Knuuttila, S. & Roine, N. 2013. 9.-luokkalaisten koherenssin tunne. [Verkkojulkaisu]. Porvoo: Laurea-ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö. [Viitattu 11.11.2021]. Saatavana: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/64203/Knuuttila_Roine.pdf.2013.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Koululaiset. 14.12.2018. [Verkkosivu]. Ruokavirasto. [Viitattu 18.6.2021]. Saatavana: <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/koululaiset/>
- Koululaisten ja opiskelijoiden ravitsemus. 7.10.2020. [Verkkosivu]. Terveyskirjasto, Duodecim. [Viitattu 6.9.2021]. Saatavana: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01274>
- Kouluterveyskysely 2019 ja 2021. 4.10.2021. [Verkkojulkaisu]. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 6.9.2021]. Saatavana: https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_perustulokset2?alue_0=601193&mittarit_0=200537&mittarit_1=200264&mittarit_2=&vuosi_0=v2019&kouluaste_0=161293#

Lasten ruokailu. 3.9.2018. [Verkkosivu]. Sydän.fi. [Viitattu 10.9.2021]. Saatavana: <https://sydan.fi/fakta/lasten-ruokailu/>

Leikki-ikäisten lasten ruokavalion ravitsemuksellisessa laadussa on parantamisen varaa. 16.08.2021. [Verkkosivu]. Turun yliopisto. [Viitattu 6.9.2021]. Saatavana: <https://www.utu.fi/fi/ajankohtaista/mediatiedote/leikki-ikaisten-ruokavalion-ravitsemuksellisessa-laadussa-on-parantamisen-varaa>

Mitä löytyy koululaisten tarjottimilta? 21.9.2018. [Verkkosivu]. Terveystieteiden tutkimuskeskus. [Viitattu 6.9.2021]. Saatavana: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136806/URN_ISBN_978-952-343-149-2.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Mitä ruokakasvatus on? Ei päivystä. [Verkkosivu]. Ruokatieto. [Viitattu 14.10.2021]. Saatavana: <https://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/ruokakasvatusta-kaikille/mita-ruokakasvatus>

Nordic Sugar. 10/2012. Ajankohtaista sokerista ja ravitsemuksesta. [Verkkosivu]. [Viitattu 16.9.2021]. Saatavana: http://perspektiv.nu/files/Filer/PDF/perspektiivi1201_finsk.pdf

Onko sinulla hallussa syömisen taito? – HS: ravitsemusterapeutti romuttaisi dieettien meihin juurruttaneen ajattelutavan. 23.12.2020. [Verkkosivu]. Helsingin Uutiset. [Viitattu 13.9.2021]. Saatavana: <https://www.helsinginutiset.fi/paikalliset/3200961>

Rantala, A., Martikainen, J., Lakka, T., Vanhatalo, S., Heiskanen, J., Väistö, J., Lehtinen, J., Hassinen, M., Eloranta, A.-M., Sigfrids, A. & Harjuma, M. 2020. Suomalaisten lasten ja nuorten ruokaympäristö ja toimenpide-ehdotukset sen kehittämiseen terveyttä edistäväksi. [Verkkosivu]. Helsinki: Valtioneuvoston kanslia. [Viitattu 10.6.2021]. Saatavana: https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162156/VN_TEAS_19.pdf?sequence=1

Rasvat. 10.3.2021. [Verkkosivu]. Terveystieteiden tutkimuskeskus. [Viitattu 21.9.2021]. Saatavana: <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/mita-ruoka-sisaltaa/rasvat>

Ravitsemusterapeutti yllättää: On parempi syödä suklaapatukka kuin olla syömättä mitään. 24.1.2017. [Verkkosivu]. Tamperelainen. [Viitattu 20.7.2021]. Saatavana: <https://www.tamperelainen.fi/paikalliset/1663476>

Strukturoitu ja puolistrukturoitu haastattelu. Ei päivystä. [Verkkosivu]. KvaliMOTV. [Viitattu 30.8.2021]. Saatavana: https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3_3.html

Suurin osa lapsista syö liikaa sokeria. 18.06.2014. [Verkkosivu]. Ruokatieto. [Viitattu 28.6.2021]. Saatavana: <https://www.ruokatieto.fi/uutiset/suurin-osa-lapsista-syo-liikaa-sokeria>

- Sydänmerkki. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Sydänmerkki.fi. [Viitattu 21.9.2021]. Saatavana: https://www.sydänmerkki.fi/sydänmerkki?qclid=EA1aIQobChMln4TXqtOP8wIVitGyCh3oeAY6EAAYASAAEgKV7fD_BwE
- Syödään ja opitaan yhdessä - Kouluruokasuositus. 2017. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Valtion ravitsemusneuvottelukunta. [Viitattu 18.6.2021]. Saatavana: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131834/Syo%c2%a6%c3%aada%c2%a6%c3%aaa%c2%a6%c3%aan_ ja_ opitaan_ yhdessa%c2%a6%c3%aa_ korjattu_ 5.2017_ WEB.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille. 2019. [Verkkojulkaisu]. 2. uud. p. Helsinki: Valtion ravitsemusneuvottelukunta. [Viitattu 11.10.2021]. Saatavana: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137459/URN_ISBN_978-952-343-254-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Terveyttä ja oloa ruoasta – Varhaiskasvatuksen ruokailusuositus. 2018. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Valtion ravitsemusneuvottelukunta. [Viitattu 11.10.2021]. Saatavana: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135907/URN_ISBN_978-952-302-992-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Terveyttä ruoasta: Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. [Verkkojulkaisu]. 5. korj. p. Helsinki: Valtion ravitsemusneuvottelukunta. [Viitattu 15.6.2021]. Saatavana: https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuositukset_2014_fi_web_versio_5.pdf
- Tietojen minimointi. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Tietoujojavaltuutetun toimisto. [Viitattu 9.11.2021]. Saatavana: <https://tietosuoja.fi/tietojen-minimointi>
- Tilles-Tirkkonen, T. 2016. Kouluikäisten lasten ja nuorten ruokailutottumukset ja niiden tasapainoisuuteen vaikuttaminen. [Verkkojulkaisu]. Kuopio: Itä-Suomen yliopisto. Kansanterveyden ja kliinisen ravitsemustieteen yksikkö, Lääketieteen laitos. Väitösk. [Viitattu 17.3.2021]. Saatavana: https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/16001/urn_isbn_978-952-61-1954-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Tuloisela-Rutanen, M.-S. 2012. Elämänkokemukset ja koherenssin tunne – Typologinen tutkimus Grounded theory -metodologiaa soveltaen. [Verkkojulkaisu]. Turun yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta, Kansanterveystieteen oppiaine. Väitösk. [Viitattu 17.9.2021]. Saatavana: <https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/84858/AnnalesC348Tuloisela-Rutanen.pdf?sequence=1>
- Vahteristo, A. 2012. Koherenssintunne ja terveys – kysely tieto- ja viestintäteknologia-alan nuorille työntekijöille. [Verkkojulkaisu]. Itä-Suomen yliopisto. Terveystieteiden tiedekunta, Hoitotieteen laitos. Pro gradu -tutkielma. [Viitattu 21.7.2021]. Saatavana: https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/11537/urn_nbn_fi_uef-20121070.pdf
- Volanen, A.-M. 2011. Voimavaroja kaikille. [Aikakauslehti]. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 2011: 48 243–246. [Viitattu 26.7.2021]. Saatavana:

<https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwj4ybOS5ILzAhVxs4sKHfiBBIIQFnoECAMQAQ&url=https%3A%2F%2Fjournal.fi%2Fsla%2Farticle%2Fview%2F4506%2F4248&usg=AOvVaw3Yv5NLNMHa -xBnXFCTh8G>

Välipala. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Ruokatieto. [Viitattu 7.9.2021]. Saatavana: <https://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/ruokaketju-ruuan-matka-pelloilta-poytaan/ravitsemus-ja-ruuan-valinta/miten-syoda/valipala>

What Does it Mean to Have a Sence of Coherence? (+Scale). 1.9.2020. [Verkkosivu]. PositivePsychology.com. [Viitattu 17.9.2021]. Saatavana: <https://positivepsychology.com/sense-of-coherence-scale/>

LIITTEET

Liite 1. Suositeltavat raaka-aineet välipalalle

Liite 2. Saatekirje oppilaille

Liite 3. Saatekirje huoltajille

Liite 4. Tutkimuksen kyselylomake

Liite 5. Tutkimuksen koonti koululle

Liite 1. Suositeltavat välipalat

Ruoka-aineryhmä	Suosittelvat valinnat	Käytännön toteutus
Kasvikset, hedelmät ja marjat	Monipuolisesti, sesongin mukaan	Joka välipalalla eri muodoissa. Suositetaan tuoreita ja värikkäitä kasviksia, marjoja ja hedelmiä sellaisinaan, juureslohkoina, leivillä, pirtelöissä, rakkavälipaloissa, dippilautasella ja tuoremarjoiksi-seleissä. Käytetään runsaasti kasviksia myös piirakoihin, pannareihin, lämpimiin voileipiin ym. välipaloihin.
Palkokasvit (herneet, pavut ja linssit)	Monipuolisesti	Leivänpäällisinä palkokasveista valmistettuja tahnoja (hummus ym.)
Leipä ja puurot	Vähemmän suolaa sisältävät (pehmeä leipä suolaa enintään 0,7 g/100 g, näkkileipä enintään 1,2 g/100 g) täysjyvä-vaihtoehdot (kuitua vähintään 6 g/100 g, näkkileipä vähintään 10 g/100 g)	Joka välipalalla eri muodoissaan. Suositetaan täysjyväviljavalmisteita. Tarjotaan myös marja- ja hedelmäpuuroja. Käytetään leseitä ja hiutaleita taikinoihin, jogurtteihin ja pirtelöihin.
Leivonnaiset*	Vähärasvaiset ja vähemmän sokeria ja vähemmän suolaa sisältävät vaihtoehdot	Leivonnaisissa hiivataikinapohjia muro- ja voitaikinoiden sijaan. Makeina leivonnaisina pullaa ja pullapohjaisia marja/hedelmäpiirakoita. Karjalanpiirakat ja vähärasvaiset kasvispitoiset piirakat.
Maito/maitojuoma ja piimä Nestemäiset maitovalmisteet/ hapanmaitovalmisteet	Rasvaton ja D-vitaminoitu tuote Rasvattomat ja enintään 1 % rasvaa sisältävät ja sokeroimattomat ja vain vähän lisättyä sokeria sisältävät vaihtoehdot. Sokereita jogurtissa ja rahkassa enintään 10 g/100 g ja viilissä enintään 12 g/100 g.	Suosi maustamatonta jogurttia, viiliä tai rahkaa. Maustetuista tuotteista valitse vähemmän sokeria sisältäviä tai sokeroimattomia jogurtteja, viilejä tai rahkoja.
Juusto	Vähärasvaiset (enintään 17 % rasvaa) ja vähemmän suolaa sisältävät (enintään 1,2 g/100 g) vaihtoehdot	Enintään kerran viikossa
Kala**	Kalalajia vaihdellen	Kalapohjaiset levitteet, -hampurilaiset
Lihavalmisteet ja makkarat	Vähärasvaiset ja vähemmän suolaa sisältävät lihavalmisteet	Leikkeleenä enintään kerran viikossa
Kananmuna		Ruoanvalmistuksessa, leivonnassa, leikkeleenä/lisäkkeenä
Rasvalevitteet	Vähintään 60 % rasvaa sisältävä margariini	Leipärasva
Pähkinät, mantelit ja siemenet***	Lajeja vaihdellen (allergiat yksilöllisesti huomioiden)	Enintään 15–30 g/päivä

Terveyttä edistävät välipalavalinnat. (Syödään ja opitaan yhdessä - Kouluruokasuositus 2017, 85).

Liite 2. Saatekirje oppilaille

08.10.2021

Hyvät 9.-luokkalaiset

Nimeni on Eveliina Latosaari ja opiskelen Seinäjoen ammattikorkeakoulussa ruokapalvelujen johtamista (Restonomi AMK). Teen opinnäytetyötä, jonka aiheena on ”Vaikuttaako vahva koherenssintunne ja hyvät syömisen taidot 9.-luokkalaisten välipala valintoihin.” Teen opinnäytetyöni yhteistyössä Seinäjokisen yläkoulun kanssa. Opinnäytetyön tavoitteena on selvittää, onko vahva koherenssin tunne yhteydessä hyvään syömisen taitoon.

Koherenssin tunteella tarkoitetaan elämönhallintakykyä, miten ihminen suhtautuu elämään ja sen tuomiin haasteisiin. Koherenssin tunne käsittelee ymmärrettävyyttä, hallittavuutta ja mielekkyyttä. Syömisentaidolla tarkoitetaan kokonaisvaltaista ja myönteistä kuvaa ruokailutottumuksista. Mallia katsotaan neljästä eri näkökulmasta, joita ovat ruoan hyväksyntä, syömiseen liittyvät asenteet, syömiskontekstin hallinta ja syömisen säätely. Mallin tavoitteena estää häiriintynyttä ruokailua ja tukea hyvää ja monipuolista ruokavaliota.

Kyselyyn vastaaminen tapahtuu terveystiedon tunnilla ja kyselyyn vastaaminen kestää noin 10–15 minuuttia. Kysely sisältää yhden avoimen kysymyksen, muuten kysymykset ovat monivalintakysymyksiä. Pyydän vastaamaan jokaiseen kysymykseen, jotta tutkimusaineisto olisi kattava. Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista ja kyselyyn vastataan nimettömänä. Vastaamalla kyselyyn suostut tutkittavaksi ja annat uutta tutkimustietoa.

Annetut vastaukset käsitellään nimettömänä ja suurella luottamuksella. Aineisto analysoidaan erilaisin tilastollisin menetelmin, joten yksittäiset vastaukset eivät paljastu tutkimuksen tuloksissa. Tutkimuksen aineistoa käytetään ainoastaan tähän tutkimukseen ja tutkimuksen valmistuttua aineisto hävitetään.

Tutkimuksen tuloksista lähetään koonti marraskuussa Seinäjokiseen yläkouluun. Valmis opinnäytetyö julkaistaan osoitteessa www.theseus.fi. Tämän opinnäytetyön ohjaajana toimii lehtori Leena Arjanne.

Ystävällisin terveisin:

Eveliina Latosaari

Restonomi, Ravitsemispalvelut-opiskelija

~~SeAMK~~, Ruoka, Seinäjoen Ammattikorkeakoulu

eveliina.latosaari@seamk.fi

Opinnäytetyön ohjaaja:

Leena Arjanne

Lehtori

~~SeAMK~~, Ruoka, Seinäjoen Ammattikorkeakoulu

leena.arjanne@seamk.fi

Liite 3. Saatekirje huoltajille

08.10.2021

Hyvät 9.-luokkalaisten huoltajat

Nimeni on Eveliina Latosaari ja opiskelen Seinäjoen ammattikorkeakoulussa ruokapalvelujen johtamista (Restonomi AMK). Teen opinnäytetyötä, jonka aiheena on "Vaikuttaako vahva koherenssintunne ja hyvät syömisen taidot 9.-luokkalaisten välipala valintoihin." Teen opinnäytetyöni yhteistyössä Seinäjokisen yläkoulun kanssa. Opinnäytetyön tavoitteena on selvittää, onko vahva koherenssin tunne yhteydessä hyvään syömisen taitoon.

Koherenssin tunteella tarkoitetaan elämänhallintakykyä, miten ihminen suhtautuu elämään ja sen tuomiin haasteisiin. Koherenssin tunne käsittelee ymmärrettävyyttä, hallittavuutta ja mielekkyyttä. Syömisentaidolla tarkoitetaan kokonaisvaltaista ja myönteistä kuvaa ruokailutottumuksista. Mallia katsotaan neljästä eri näkökulmasta, joita ovat ruoan hyväksyntä, syömiseen liittyvät asenteet, syömiskontekstin hallinta ja syömisen säätely. Mallin tavoitteena estää häiriintynyttä ruokailua ja tukea hyvää ja monipuolista ruokavaliota.

Kyselyyn vastaaminen tapahtuu terveystiedon tunnilla ja kyselyyn vastaaminen kestää noin 10–15 minuuttia. Kysely sisältää yhden avoimen kysymyksen, muuten kysymykset ovat monivalintakysymyksiä. Pyydän vastaamaan jokaiseen kysymykseen, jotta tutkimusaineisto olisi kattava. Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista ja kyselyyn vastataan nimettömänä. Vastaamalla kyselyyn suostut tutkittavaksi ja annat uutta tutkimustietoa.

Annetut vastaukset käsitellään nimettömänä ja suurella luottamuksella. Aineisto analysoidaan erilaisin tilastollisin menetelmin, joten yksittäiset vastaukset eivät paljastu tutkimuksen tuloksissa. Tutkimuksen aineistoa käytetään ainoastaan tähän tutkimukseen ja tutkimuksen valmistuttua aineisto hävitetään.

Tutkimuksen tuloksista lähetään koonti marraskuussa Seinäjokiseen yläkouluun. Valmis opinnäytetyö julkaistaan osoitteessa www.theseus.fi. Tämän opinnäytetyön ohjaajana toimii lehtori Leena Arjanne.

Ystävällisin terveisin:

Eveliina Latosaari

Restonomi, Ravitsemispalvelut-opiskelija

~~SeAMK~~ Ruoka, Seinäjoen Ammattikorkeakoulu

eveliina.latosaari@seamk.fi

Opinnäytetyön ohjaaja:

Leena Arjanne

Lehtori

~~SeAMK~~ Ruoka, Seinäjoen Ammattikorkeakoulu

leena.arjanne@seamk.fi

4. Kuinka usein olet yllättynyt sellaisten henkilöiden käyttäytymisestä, jotka uskoit tuntevasi hyvin?

	1	2	3	4	5	6	7	
en koskaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	jatkuvasti

5. Oletko joskus pettynyt ihmisiin, joihin luotit?

	1	2	3	4	5	6	7	
en koskaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	jatkuvasti

6. Tähän asti elämäsi on ollut

	1	2	3	4	5	6	7	
täysin vailla selvää tarkoitusta ja päämäärää	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	sen tarkoitus ja päämäärät ovat olleet täysin selvät

7. Kuinka usein sinusta tuntuu, että sinua kohdellaan epäoikeudenmukaisesti?

	1	2	3	4	5	6	7	
hyvin usein	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	hyvin harvoin tai ei koskaan

8. Kuinka usein sinulla on sellainen tunne, että olet oudossa tilanteessa etkä tiedä, mitä tehdä?

	1	2	3	4	5	6	7	
hyvin usein	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	hyvin harvoin tai ei koskaan

9. Koetko, että päivittäisten tehtäviesi hoitaminen on

	1	2	3	4	5	6	7	
suuren mielihyvän ja tyydytyksen lähde	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	tuskallista ja ikävää

10. Kuinka usein tunteesi ja ajatuksesi ovat oikein sekaisin?

	1	2	3	4	5	6	7	
hyvin usein	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	hyvin harvoin tai ei koskaan

11. Kuinka usein koet tunteita, joita et sallisi itsellesi?

	1	2	3	4	5	6	7	
hyvin usein	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	hyvin harvoin tai ei koskaan

12. Monet ihmiset – jopa lujaluonteiset – kokevat joskus tietyissä tilanteissa olevansa vain toisten tiellä. Kuinka usein sinä olet kokenut näin?

	1	2	3	4	5	6	7	
en koskaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	hyvin usein

13. Kun jotain epätavallisempaa on tapahtunut, oletko jälkikäteen yleensä todennut, että

	1	2	3	4	5	6	7	
olit yli- tai aliarvioinut asian merkityksen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	näit asian oikeassa mittakaavassa

14. Kuinka usein sinulla on tunne, että päivittäiset tekemisesi ovat jokseenkin merkityksettömiä?

	1	2	3	4	5	6	7	
hyvin usein	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	hyvin harvoin tai ei koskaan

15. Kuinka usein sinulla on tunteita, joita et koe voivasi varmuudella pitää kurissa?

	1	2	3	4	5	6	7	
hyvin usein	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	hyvin harvoin tai ei koskaan

16. Kysymykset liittyvät syömiseen

	Ei koskaan	Harvoin	Joskus	Usein	Aina
Suhtaudun syömiseen rennosti.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tunnistan helposti, milloin olen syönyt tarpeeksi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nautin ruoasta ja syömisestä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mielestäni ruoasta ja syömisestä saa nauttia.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mielestäni jokainen voi syödä sellaisia ruokia, josta pitää.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kokeilen uusia ruokia ja opettelen pitämään niistä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jos tilanne vaatii voin syödä ruokaa, josta en erityisemmin pidä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Syön monenlaisia ruokia.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Luotan siihen, että syön tarvettani vastaavasti.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Syön niin paljon, kun nälkä vaatii.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Syön, kunnes tunnen itseni kylläiseksi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ruokaillessa keskityn syömiseen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Varaan aikaa syömiseen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minulla on säännölliset ruokailuajat.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Otan huomioon, millainen ruoka on minulle hyväksi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Suunnittelemalla ruokailuni varmistan, että saan syödyksi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

17. Syötkö joka päivä välipalan?

Kyllä

En, miksi?

18. Montako kertaa viikossa syöt välipalan?

Joka päivä

5-6 kertaa viikossa

3-4 kertaa viikossa

1-2 kertaa viikossa

En syö välipalaa ollenkaan

19. Millainen on terveellinen välipala?**20. Kuinka monta välipalaa syöt päivän aikana? Jätä laskennasta huomioimatta aamu- ja iltapala, sekä lounas ja päivällinen.**

1-2 kertaa päivässä

3 kertaa päivässä

4 tai useamman kerran päivässä

En syö välipalaa joka päivä

En syö välipaloja ollenkaan

21. Mitä seuraavista ruoka-aineista olet syönyt tai juonut välipalaksi viimeisen viikon aikana?

	Joka päivä	1-2 kertaa viikossa	3-4 kertaa viikossa	5-6 kertaa viikossa	En syönyt/juonut ollenkaan
Kasvikset, hedelmät ja marjat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Palkokasvit (esim. herneet, pavut ja linssit)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Täysjyväviljatuote, (ruis- ja kauraleipä, puuro, lese, sokerittomat ja runsaskuituiset myslit ja murot)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vähäkuituinen viljatuote (paahtoleipä, sekaleipä, sokerilliset myslit ja murot)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Leipäleviteenä käytetty kasvirasvalevitettä (esim. Keiju, Becel)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Leipälevitteenä käytetty voiöljyseoslevitettä (esim. Oivariini, Voi)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Leivonnainen, vähän sokeria ja rasvaa sisältävä vaihtoehto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Leivonnainen, runsaasti sokeria ja rasvaa sisältävä vaihtoehto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valmisruoka esim. hampurilainen, ranskalaiset ja pizza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vähärasvainen maito, maitojuoma ja piimä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Täysmaito, -maitojuoma ja -piimä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kasvipohjaiset juomat (esim. kaura- ja soijajuoma)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Maustamattomat jogurtit, viilit, rahkat sekä kasvipohjaiset valmisteet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sokeroidut jogurtit, viilit, rahkat, vanukkaat, sekä kasvipohjaiset valmisteet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jäätelö	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	Joka päivä	1-2 kertaa viikossa	3-4 kertaa viikossa	5-6 kertaa viikossa	En syönyt/juonut ollenkaan
Vähärasvaiset juustot, rasvapitoisuus enintään 17 %	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rasvaiset juustot, rasvapitoisuus yli 17 %	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kala (esim. tonnikala ja lohi)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lihavalmisteet ja makkarat (esim.kinkku, lauantaimakkara)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kananmuna (esim. paistettu tai keitetty)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pähkinät, mantelit ja siemenet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Suolatut ja sokeroidut pähkinät, mantelit ja siemenet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Makeiset	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Suklaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Perunalastut ja popcornit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vesi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kahvi, tee	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kaakao	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sokeriton mehu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mehu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Virvoitusjuoma	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sokeriton virvoitusjuoma	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Energiajuoma	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Muu, mikä? <input type="text"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Liite 5. Tutkimuksen koonti koululle

Vahva koherenssin tunne, hyvät syömisen taidot ja välipalavalinnat 9.-luokkalaisilla seinäjokisilla nuorilla

Tutkimuksen toteuttaja: Eveliina Latosaari

- Koherenssin tunteen suomenkielinen nimitys on elämönhallinta ja elämönhallintakyky.
- Koherenssin tunne kuvaa sitä miten ihminen asennoituu maailmaan ja miten hän asennoituu sen tuomiin erilaisiin haasteisiin.
- Vahva koherenssin tunne koostuu kolmesta osa-alueesta joivat ovat ymmärrettävyys, hallittavuus ja mielekkyys.
- **Ymmärrettävyys:** Nuoren elämässä ymmärrettävyydellä tarkoitetaan tunnetta, jossa nuori ymmärtää ympäristön ärsykkeet ja osaa käsitellä ne. Hänen ympäristönsä on järjestelmällinen, joka auttaa nuorta kokemaan elämänsä loogiseksi ja ennustettavaksi. Nuoren ymmärrettävyyteen kuuluu, että nuori ymmärtää voimavarat, jotka ovat hänen käytössään.
- **Hallittavuus:** Hallittavuudella tarkoitetaan, että nuori kokee pystyvänsä vaikuttamaan elämään, kun hänellä on kokemusta omista ja ympäristön voimavaroista.
- **Mielekkyys:** Tärkein osa-alue koherenssin tunteessa on mielekkyys, jolloin nuori käyttää motivaatiota elämän haasteiden ratkaisemiseen. Mielekkyys liittyy siihen, miten nuori kokee elämänsä tarkoituksen.

Vahva
koherenssin
tunne

Hyvät syömisen taidot

- Syömisen taidolla tarkoitetaan kokonaisvaltaista ja myönteistä kuvaa ruokailutottumuksista.
- Syömisen taito koostuu neljästä osa-alueesta, joita ovat: ruoan hyväksyntä, syömiseen liittyvät asenteet, syömiskontekstin hallinta ja syömisen sisäinen säätely.
- Mallin tavoitteena on ennaltaehkäistä syömisen häiriintyneisyyttä ja tukea hyvää ja joustavaa ruokavaliota. Mallin päätavoitteena ei ole syödyn aterian määrä ja laatu vaan syömisen taito.
- Lapsen syömisen taito rakentuu varhaislapsuudessa. Lapsi oppii vanhemmilta ja muilta aikuisilta syömisen taidon. Lapsena opitaan pitämään eri ruoista ja säätelämään syödyn ruoan määrää.
- Ruoan hyväksynnän tavoitteena on saada ruokavaliosta monipuolinen. Oppiessa syömään ruokaa koostumuksesta riippumatta silloin uskaltautuu alkaa rohkeasti kokeilemaan uusia ruokia.
- Syömiseen liittyviä asenteita ovat opitut taidot, elämäntilanne, taloudellinen tilanne ja aistit. Syöminen voi olla palkitsevaa ja myönteistä suhtautumista ruokaan tai se voi olla häpeällistä ja kiusallista.
- Syömiskontekstin hallinnalla tarkoitetaan ateriarytmiä, suunnitelmallisuutta ja yhdessä syömistä. Syömiskontekstin hallinnassa osataan taidot, joilla suunnitella hyvä ateria ja rytmittää ruokailuajat. Tavoitteena on säilyttää säännöllinen ruokailurytmi, jolloin ruokailut painottuvat aterioihin ja välipaloihin.
- Syömisen sisäisessä säätelyssä opetellaan tunnistamaan kehon merkkejä, kuten nälän, kylläisyyden, sekä ruokahalun signaaleja ja syömään niiden mukaan. Tärkeää on syödä riittävästi ja välttää syömisen rajoittamista. Mallissa keskitytään syömään miellyttäviä ruoka-aineita kohtuullisesti sen sijaan, että menettäisimme syömiskontrollin. Osatessa sisäinen säätely osaa kiinnittää huomiota nälän, kylläisyyden ja täysinäisyyden tunteeseen ja olemaan sinut syödyn ruoan suhteen ja kylläisyyden tunteen kanssa.

Välipala

- Välipalan syöminen ehkäisee nälän kasvamista pääaterioiden välillä ja auttaa pitämään annoskoot sopivina.
- Välipalat ovat usein helposti valmistettavissa.
- Makeiset, keksit, sipsit ja virvoitusjuomat kuuluvat satunnaisesti käytettäviin tuotteisiin. Ne eivät sovellu usein käytettäväksi, koska sisältävät runsaasti energiaa, mutta eivät pidä nälkää kauan, koska sisältävät vähän ravintoaineita.
- Välipalat ovat nuorten päivittäisen energian ja ravintoaineiden saannin merkittävä lähde, jonka vuoksi on tärkeä ymmärtää pääaterian ja välipalan ero.
- Terveellisen välipalan koostamisen apuna voi käyttää Syödään ja opitaan yhdessä - Kouluruokasuosituksia raaka-aine taulukkoa, jolloin saadaan koottua terveellinen ja monipuolinen välipala.

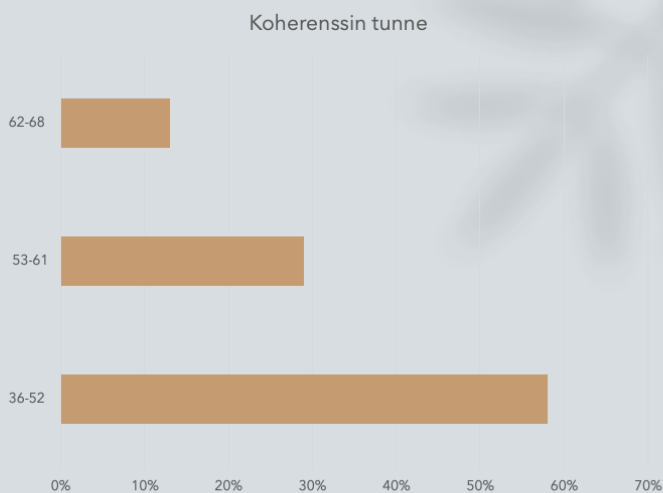
Tutkimuksen osallistujat

- Tutkimukseen osallistui 55 oppilasta.
- Heistä 58 % oli tyttöä (32 henkilöä) ja 38 % poikia (21 henkilöä).
- Suurin osa vastaajista oli 15-vuotiaita.

	14 vuotta	15 vuotta	16 vuotta	Yhteensä
muu	0 %	4 %	0 %	4 %
poika	25 %	39 %	50 %	38 %
tyttö	75 %	57 %	50 %	58 %
Yhteensä	100 %	100 %	100 %	100 %

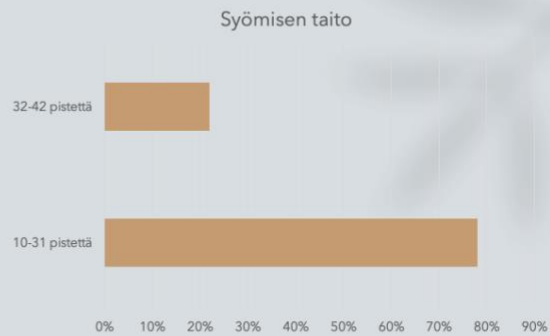
Koherenssin tunne

- Tässä kuvataan koherenssin tunteen pisteiden jakautuminen.
- Koherenssin tunteen pisteytys jakautuu tutkimuksessa seuraavasti, heikko = 13-52 pistettä, kohtalainen = 53-61 pistettä ja vahva 62-91 pistettä.
- Tutkimuksessa suurin pistemäärä oli 68 ja alhaisin pistemäärä oli 36.
- Oppilaista 58 % sijoittui 36-52 pisteen välille, jolloin heidän koherenssin tunteensa on heikolla tasolla
- Kohtalainen koherenssin tunne on 29 %, jolloin pisteet sijoittuivat 53-61 pisteen välille.
- Tutkimukseen osallistuneista 13 % on vahva koherenssin tunne.



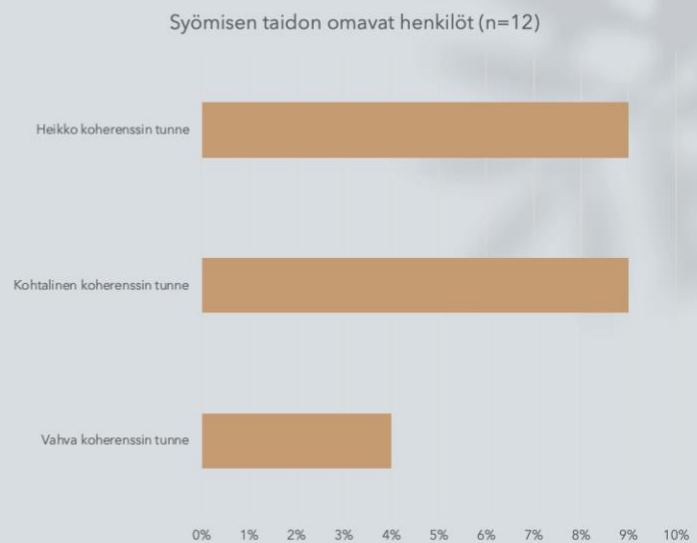
Syömisen taito

- Tässä kuvataan syömisen taidon pistejakauma.
- Vastajaan saadessa 32 pistettä tai enemmän, voidaan puhua taitavasta syöjästä.
- Tutkimuksessa korkein pistemäärä oli 42 ja alhaisin pistemäärä oli 10.
- Oppilaista 78% sijoittui 10–31 pisteen välille.
- Oppilaista 22 % sijoittui 32–43 pisteen välille, jolloin tätä ryhmää voitiin nimittää taitaviksi syöjiksi.



Taitavan syöjän ja koherenssin tunteen ristiintaulukointi

- Kuviossa kuvataan syömisen taidon ja koherenssin tunteen ristiintaulukointi, jossa havaittiin, että vahvan koherenssin tunteen omaavista henkilöistä 4 % (2 henkilöä) oli taitavia syöjiä
- Kohtalaisen koherenssin tunteen omaavista henkilöistä 9 % (5 henkilöä) oli taitavia syöjiä.
- Heikon koherenssin tunteen omaavista henkilöistä 9 % (5 henkilöä) oli taitavia syöjiä.



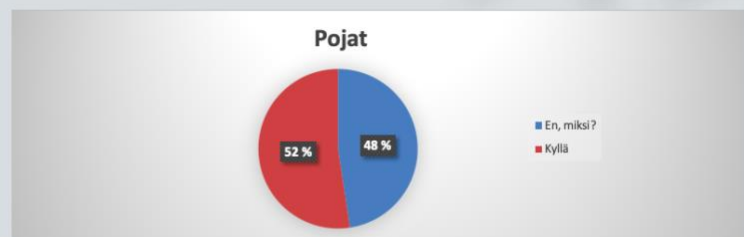
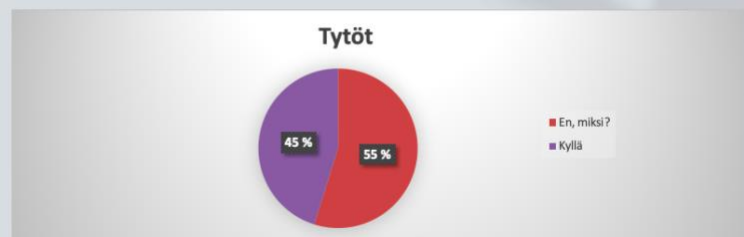
Syötkö välipalan joka päivä?

- Vastaajista 46 % söi päivittäin välipalan ja 54 % ei syönyt välipalaa päivittäin.



Kuinka moni tytöistä ja pojista syö välipalan päivittäin?

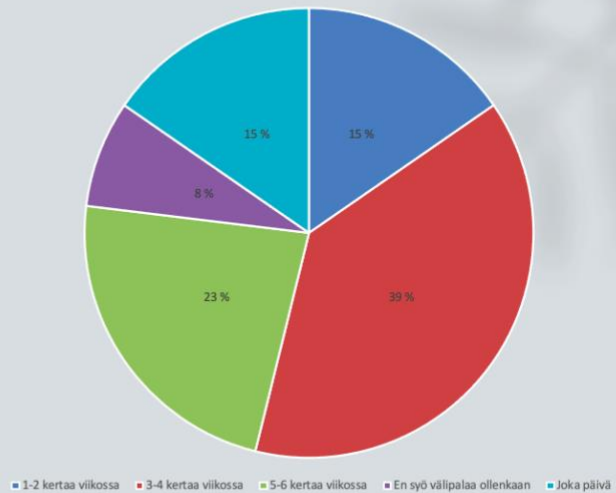
- Tytöistä 45 % söi päivittäin välipalan ja 55 % ei syönyt välipalaa päivittäin.
- Pojista 52 % söi välipalan päivittäin ja 48 % ei syönyt päivittäin välipalaa.
- Tytöt söivät poikia harvemmin päivittäin välipalan, mutta ero tyttöjen ja poikien välillä on pieni.



Kuinka monta kertaa syöt viikon aikana välipalan?

- Nuorista 15 % söi viikon jokaisena päivänä välipalan.
- Nuorista 23 % söi välipalan 5-6 päivänä viikossa.
- Nuorista 39 % söi välipalan 3-4 päivänä viikossa.
- Nuorista 15 % söi välipalan 1-2 päivänä viikossa.
- Nuorista 8 % ei syönyt välipalaa ollenkaan viikon aikana.

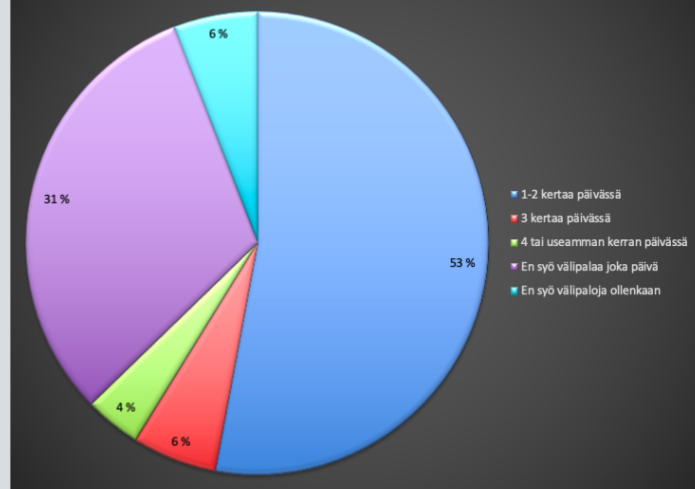
Montako kertaa syöt viikon aikana välipalan?



Kuinka monta välipalaa syöt päivän aikana?

- Laskennasta jätettiin huomioimatta aamu- ja iltapala, sekä lounas ja päivällinen.
- Yläkoululaisista 53 % söi päivän aikana 1-2 välipalaa.
- Vastaajista 6 % söi kolme välipalaa päivässä.
- 4 % söi neljä kertaa tai useamman kerran välipalan päivässä.
- Heistä 31 % ei syönyt välipaloja joka päivä.
- 6 % vastaajista ei syönyt ollenkaan välipaloja.

Kuinka monta välipalaa syöt päivän aikana?





Välipala

- Seuraavissa dioissa käydään läpi millaisia välipaloja oppilaat söivät.

Kasvien käyttö

- Kasviksia, hedelmiä ja marjoja söi päivittäin 15 %.
- Vastaajista 9 % (5 henkilöä) ei syönyt välipalaksi edeltävän viikon aikana kasviksia, hedelmä ja marjoja.
- Palkokasveja söi päivittäin 2 % (1 henkilö) ja 69 % ei ollut syönyt palkokasveja viikon aikana ollenkaan.

Viikon aikana käytetyt välipala ruoka-aineet:	Joka päivä	1-2 kertaa viikossa	3-4 kertaa viikossa	5-6 kertaa viikossa	En syönyt/juonut ollenkaan
kasvikset, hedelmät ja marjat	15 %	35 %	27 %	15 %	9 %
Palkokasvit	2 %	27 %	2 %	0 %	69 %
					n= vähintään 53

Tyttöjen ja poikien kasvien käytön eroja

- Taulukossa kuvataan tyttöjen ja poikien kasvien käytön eroja.
- Tytöistä 19 % (6 henkilöä) ja pojista 10 % (2 henkilöä) söi joka päivä välipalalla kasviksia, hedelmiä tai marjoja.
- Tytöistä 13 % (4 henkilöä) ja pojista 5 % (1 henkilö) ei syönyt edeltävän viikon aikana ollenkaan kasviksia, hedelmä ja marjoja.

Kasvikset, hedelmät ja marjat	Joka päivä	1-2 kertaa viikossa	3-4 kertaa viikossa	5-6 kertaa viikossa	En syönyt /juonut ollenkaan
muu	0 %	50 %	50 %	0 %	0 %
poika	10 %	43 %	24 %	19 %	5 %
tyttö	19 %	28 %	28 %	13 %	13 %
Kaikki yhteensä	15 %	35 %	27 %	15 %	9 %
					N=55

Maitotuotteiden käyttö

- Vähä rasvaista maitoa, maitojuomaa ja piimää oppilaista käytti joka päivä 17 % ja täysmaitoa ja täysmaitojuomaa käytti myös joka päivä 17 %.
- Maustamattomia hapanmaitotuotteita, kuten jogurttia, viiliä ja rahkaa, vastaajista käytti joka päivä 4 % (2 henkilöä).
- Sokeroituja hapanmaitotuotteita kuten jogurttia, viiliä ja rahkaa käytti 8 % (4 henkilöä) joka päivä.
- Kasvipohjaisia juomia ei vastaajista juonut kukaan joka päivä sekä vastaajista 93 % ei juonut ollenkaan kasvipohjaisia juomia viikon aikana.
- Vähä rasvaisia juustoja, jotka sisältävät rasvaa enintään 17 % oppilaista söi 6 % (3 henkilöä) joka päivä ja 41 % ei syönyt lainkaan vähä rasvaisia juustoja.
- Rasvaisia juustoja, jotka sisältävät yli 17 % rasvaa vastaajat eivät syöneet joka päivä ja 58 % ei syönyt ollenkaan rasvaisia juustoja.
- Vähä rasvaisia ja rasvaisia juustoja syötiin useimmiten 1-2 kertaa viikossa.
- Jokapäiväisenä leipälevitteenä 21 % käytti voipohjaisia levitettä, kuten Olviiniä.
- Kasvirasvalevitettä kuten Keijua tai Beceliä käytti jokapäiväisenä leipälevitteenä 6 % (3 henkilöä) ja 61 % vastaajista ei käyttänyt ollenkaan kasvirasvalevitettä.

Viikon aikana käytetyt välipala ruoka-aineet	Joka päivä	1-2 kertaa viikossa	3-4 kertaa viikossa	5-6 kertaa viikossa	En syönyt/juonut ollenkaan
Vähärasvaiset juustot (alle 17 %)	6 %	32 %	17 %	6 %	41 %
Rasvaiset juustot (yli 17 %)	0 %	26 %	11 %	6 %	58 %
Leipälevite voidilyseos	21 %	26 %	22 %	11 %	21 %
Leipälevite kasvirasvalevite	6 %	15 %	11 %	8 %	61 %
Vähärasvainen maito	17 %	13 %	19 %	6 %	46 %
Täysmaito	17 %	13 %	15 %	15 %	41 %
Kasvipohjaiset juomat	0 %	2 %	4 %	2 %	93 %
Sokeroitu hapanmaitotuote	8 %	40 %	15 %	4 %	34 %
Maustamaton hapanmaitotuote	4 %	22 %	17 %	4 %	54 %
					n= vähintään 53

Viljatuotteiden käyttö

- Vastaajista söi päivittäin vähän sokeria ja rasvaa sisältäviä leivoksia 2% (1 henkilö) ja 32 % ei syönyt vähän sokeria ja rasvaa sisältäviä leivoksia.
- Runsaasti sokeria ja rasvaa sisältäviä leivonnaisia söi päivittäin 4 % (2 henkilöä) ja 45% ei syönyt runsaasti sokeria ja rasvaa sisältäviä leivonnaisia.
- Vähän kuitua sisältäviä tuotteita ovat paahtoleivät, sämpylät, murot ja myslit. Vähän kuitua sisältäviä viljatuotteita söi päivittäin 8 % (4 henkilöä) ja 23 % ei syönyt lainkaan.
- Täysjyväviljatuotteilla tarkoitetaan ruis- ja kauraleipää, leseitä ja hiutaleita sekä kuitupitoisia muroja ja mysljejä. Täysjyväviljatuotteita käytti joka päivä 11 % (5 henkilöä) ja 7 % (4 henkilöä) vastasi, ettei syönyt lainkaan täysjyvätuotteita.

Viikon aikana käytetyt välipala ruoka-aineet:	Joka päivä	1-2 kertaa viikossa	3-4 kertaa viikossa	5-6 kertaa viikossa	En syönyt/juonut ollenkaan
Leivonnainen, vähän sokeria ja rasvaa sisältävä vaihtoehto	2 %	52 %	13 %	2 %	32 %
Leivonnainen, runsaasti sokeria ja rasvaa sisältävä vaihtoehto	4 %	43 %	8 %	2 %	45 %
Vähän kuitua sisältävä viljatuote	8 %	30 %	28 %	11 %	23 %
Täysjyväviljatuote	11 %	24 %	46 %	13 %	7 %
					n=vähintään 53

Valmisruoka, kala, kananmuna ja lihavalmisteet ja makkarat

- Valmisruoalla tässä tarkoitetaan pitsaa, ranskalaisia ja hampurilaisia.
- Valmisruokia vastaajista söi päivittäin välipalalla 4 % (2 henkilöä), joista 45 % ei syönyt lainkaan. Välipalaksi syötiin yleisimmin valmisruokaa 1-2 kertaa viikossa.
- Kalaa syötiin yleisimmin 1-2 kertaa viikossa välipalaksi. Vastaajista 50 % ei syönyt kalaa lainkaan kuluneella viikolla.
- 33 % oppilaista söi kananmunaa 1-2 kertaa viikossa. Vastaajista 50 % ei syönyt lainkaan kananmunaa välipalaksi.
- Vastaajista 34 % vastasi käyttävänsä lihavalmisteita ja makkaroitu 3-4 kertaa viikossa.

Viikon aikana käytetyt välipala ruoka-aineet:	Joka päivä	1-2 kertaa viikossa	3-4 kertaa viikossa	5-6 kertaa viikossa	En syönyt/juonut ollenkaan
Valmisruoka	4 %	41 %	9 %	2 %	44 %
Kala (esim. tonnikala ja lohi)	0 %	39 %	11 %	0 %	50 %
Kananmuna (esim. paistettu tai keitetty)	0 %	33 %	15 %	2 %	50 %
Lihavalmisteet ja makkarat	4 %	26 %	34 %	4 %	33 %
					n=vähintään 53

Juomat

- Virvoitusjuomia joi 43 % 1-2 kertaa viikossa ja 43 % ei juonut virvoitusjuomia kuluneella viikolla lainkaan.
- 32 % joi 1-2 kertaa viikossa sokeroimattomia virvoitusjuomia. Vastaajista 59 % ei juonut sokेरittomia virvoitusjuomia lainkaan kuluneella viikolla.
- Mehua joi joka päivä 6 % (3 henkilöä) välipalan yhteydessä. Vastaajista 44 % ei juonut kuluneella viikolla lainkaan mehua.
- Sokेरitonta mehua joi 6 % (3 henkilöä) päivittäin ja 59 % ei juonut lainkaan sokेरitonta mehua kuluneella viikolla.
- Energiajuomia joi päivittäin välipalalla 6 % (3 henkilöä). Vastaajista 57 % ei juonut energiajuomia lainkaan kuluneella viikolla.
- Kahvia/teetä joi joka päivä välipalalla 21 % ja 39 % ei juonut lainkaan kahvia/teetä kuluneella viikolla.

Viikon aikana käytetyt välipala ruoka-aineet:	Joka päivä	1-2 kertaa viikossa	3-4 kertaa viikossa	5-6 kertaa viikossa	En syönyt/juonut ollenkaan
Virvoitusjuoma	0 %	43 %	8 %	8 %	43 %
Mehu	6 %	38 %	13 %	0 %	44 %
Sokeriton virvoitusjuoma	2 %	32 %	4 %	4 %	59 %
Kaakao	6 %	28 %	6 %	0 %	61 %
Kahvi, tee	21 %	21 %	13 %	8 %	39 %
Sokeriton mehu	6 %	19 %	6 %	4 %	67 %
energiajuoma	6 %	17 %	17 %	6 %	57 %
Vesi	72 %	6 %	11 %	9 %	2 %
					n=vähintään n 53

Pähkinät

- Vastaajat eivät syöneet joka päivä suolattuja tai sokeroituja pähkinöitä tai manteleita.
- Maustamattomia pähkinöitä, manteleita ja siemeniä söi päivittäin 2 % (1 henkilö).
- Vastaajista 74 % ei syönyt lainkaan maustamattomia pähkinöitä ja manteleita kuluneella viikolla.

Viikon aikana käytetyt välipala ruoka-aineet:	Joka päivä	1-2 kertaa viikossa	3-4 kertaa viikossa	5-6 kertaa viikossa	En syönyt/juonut ollenkaan
Suolatut ja sokeroitut pähkinät, mantelit ja siemenet	0 %	15 %	4 %	2 %	80 %
Pähkinät, mantelit ja siemenet	2 %	11 %	11 %	2 %	74 %
					n=vähintään 53

Herkut

- Viikon aikana 2 % (1 henkilö) söi joka päivä makeisia.
- Puolet vastanneista vastasi syövänsä 1-2 kertaa viikossa makeisia ja suklaata.
- Perunalastuja ja popcornia söi 1-2 kertaa viikossa 33 %.

Viikon aikana käytetyt välipala ruoka-aineet:	Joka päivä	1-2 kertaa viikossa	3-4 kertaa viikossa	5-6 kertaa viikossa	En syönyt/juonut ollenkaan
Makeiset	2 %	52 %	13 %	4 %	30 %
Suklaa	0 %	44 %	4 %	0 %	53 %
Perunalastut ja popcornit	0 %	33 %	4 %	4 %	59 %
Jäätelö	0 %	24 %	6 %	2 %	69 %
					n=vähintään 53

Millainen on terveellinen välipala?

- Nuoret kuvailivat terveellistä välipalaa monipuoliseksi, ravitsevaksi ja terveelliseksi.
 - Terveellinen välipala on täyttävä, mutta vähärasvainen.
- Välipala on itselle sopiva ja jokainen välipala on terveellinen sopivassa annoskoossa.
- Nuoret kokivat terveellisiksi välipaloiksi jogurtin, leivän, hedelmät, kasvikset, smoothiet, nuudelit, proteiinipitoiset tuotteet esim. patukat ja rahkat.



Miksi välipaloja ei syödä joka päivä?

- Kysyttäessä miksi välipaloja ei syödä nuoret vastasivat, ettei ole nälkä tai ettei ole tarve syödä välipalaa.
- Urheilevat nuoret söivät välipalan ennen harrastuksen lähtöä tai vaihtoehtoisesti he söivät lämpimän aterian heti koulun jälkeen.

Syömisen taidon ja koherenssin tunteen yhteys

- Tässä tutkimuksessa pieni osa vahvan koherenssin tunteen omaavista henkilö oli taitavia syöjiä.
- Koherenssin tunteen pisteiden ollessa kohtalaisella tai heikolla tasolla omasivat henkilöt taitavan syöjän taidon.
- Hyvä syömisen taito ei tässä tutkimuksessa ollut yhteydessä vahvaan koherenssin tunteeseen, mutta tutkimuksen otanta oli kuitenkin hyvin pieni, jonka juoksi ei voida olettaa, että hyvä syömisen taito ei ole yhteydessä koherenssin tunteeseen.

Välipalojen yhteenveto

- Kasvisten, hedelmien, marjojen ja palkokasvien käyttöä olisi hyvä lisätä sekä täysjyväviljatuotteiden, pähkinöiden ja kalan käyttöä.
- Runsaasti rasvaa sisältävät tuotteet olisi hyvä vaihtaa rasvattomiin tai vähä rasvaisiin tuotteisiin.
- Voipohjaiset levitteet olisi hyvä vaihtaa kasvimargariineihin.

Lisää	Vaihda	Vähennä
Kasvikset, mukaan lukien sienet, marjat, hedelmät	Vähäkaltaiset viljat täysjyvään	Sokeri
Öljy, pähkinät, mantelit, siemenet	Voi ja voipohjaiset levitteet kasvimargariineiksi tai öljyyn. Runsasrasvaiset maitotuotteet rasvattomiin tai vähärasvaisiin.	Ei-ainrasvat, kookos- ja palmuöljy
Kala Hermeet, pavut, linsit	Punainen liha osittain siipikarjaan. Eläinproteiini osittain kasviproteiiniin	Punainen liha, leikkeleet ja makkarat
	Runsassuolaiset tuotteet vähemmän suolaa sisältäviin: leivät, juusto, leikkeleet. Jodiomaton suola jodisuolaksi.	Suola

Taulukon lähde: Lasten ja nuorten terveyttä edistävät ruokailuvalinnat. (Syödään ja opitaan yhdessä - Kouluruokasuositus 2017, 52).

Hyödynnettävyys ja jatkotoimenpiteet

- Aiheesta olisi tärkeää saada lisää tutkimustietoa, jonka avulla saataisiin enemmän tietoa nuorten elämäntilanteesta ja syömisen taidoista.
- Aiheesta olisi hyvä tehdä jatkotutkimus, jossa perehdyttäisiin isompaan otantaan koherenssin tunteesta ja syömisen taidoista.
- Jatkotutkimusta ajatellen koherenssin tunteen kysymykset voisi muuttaa selkeämpään muotoon, jolloin voisi myös tarkastella, onko kysymyksen muotoilulla merkitystä tutkimustuloksiin.

