



## **Peruskoulunsa päättäneiden nuorten ruokavalinnat ja valintoihin vaikuttavat tekijät**

Maria Korvela

Opinnäytetyö, restonomi ylempi AMK

Tammikuu 2023

Matkailu- ja ravitsemisala

Matkailu- ja palveluliiketoiminnan johtamisen tutkinto-ohjelma

Korvela, Maria

### **Peruskoulunsa päättäneiden nuorten ruokavalinnat ja valintoihin vaikuttavat tekijät**

Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Tammikuu 2023, 112 sivua

Matkailu- ja ravitsemisala. Matkailu- ja palveluliiketoiminnan johtamisen tutkinto-ohjelma. Opin-  
näytetyö, restonomi ylempi AMK

Julkaisun kieli: suomi

Julkaisulupa avoimessa verkossa: kyllä

#### **Tiivistelmä**

Peruskoulunsa päättäneet nuoret ovat itsenäistymisen kynnyksellä ja osalla on edessään myös muutto omilleen. Tässä vaiheessa nuoret päättävät myös yhä enenevissä määrin itse mitä syövät ja juovat. He ottavat entistä enemmän vastuuta myös aterian rytmistä ja aterioiden koostamisesta. Nuoret ovat iso asiakasryhmä useille ravitsemisalan yrityksille. Ajantasaisen tutkimustiedon saaminen heidän ruokavalinnoistaan ja valintoihin vaikuttavista tekijöistä onkin hyvin tärkeää, jotta voidaan ymmärtää nuoria asiakkaina paremmin. Asiakkaan tunteminen on avain asiakaskokemusten kehittämiseen ja ehdoton strateginen kilpailutekijä yrityksille. Tulevaisuuden näkymissä syvällisen asiakastuntemuksen ja arvopohjaisten valintojen merkitys korostuu osana liiketoiminnan kehittämistä ja johtamista. Työn toimeksiantajana toimi Valio Food Solutions. Nuoret ovat Valiolle iso asiakasryhmä, esimerkiksi opiskelijaravintoloiden kautta. Valio tavoitteena onkin parhaan asiakaskokemuksen tarjoaminen. Valiolle on tärkeää, että se voi vastata asiakkaiden tarpeisiin.

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, millaisia ruokavalintoja nuoret, peruskoulunsa päättäneet opiskelijat tekevät ja mitkä tekijät ohjaavat heidän valintojaan. Tavoitteena oli myös tarkastella ja pohtia, minkälaisia valinnat olivat ravitsemussuositusten näkökulmasta. Saatujen tulosten pohjalta haluttiin oppia tuntemaan nuoria asiakkaina paremmin. Tarkoituksena oli myös pohtia, miten saatuja tuloksia on mahdollista hyödyntää asiakaskokemusten kehittämisessä ravitsemisalalla. Kyseessä oli kvantitatiivinen tutkimus. Vastaukset kerättiin sähköisellä kyselylomakkeella ja vastaajien määrä oli 150.

Tulosten mukaan kasvisten, hedelmien, marjojen ja juuresten käyttö jäi usean vastaajan kohdalla alle suositusten. Voi oli selvästi kasvimargariineja suositumpaa. Pikaruuan, makeisten, energiajuomien ja limsojen käyttö oli kohtuullista. Lähes puolet vastaajista ei syönyt aamupalaa joka päivä. Ruokavalintoja ohjasivat eniten maku, ulkonäkö ja hinta, joka oli tärkeä tieto asiakaskokemuksen kannalta. Vastaajat kokivat kodin ja vanhempien vaikuttavan eniten siihen, miten he syövät.

#### **Avainsanat (asiasanat)**

nuoret, ravitsemussuositukset, ruokatottumukset, asiakaskokemus

#### **Muut tiedot**

Liitteitä 17 kpl

**Korvela, Maria**

**The food choices and factors that influence them from the perspective of young, just finished primary schoolers**

Jyväskylä: JAMK University of Applied Sciences. January 2023, 112 pages

Master's Degree Programme in Tourism and Hospitality Management

Language of publication: Finnish

Permission for web publication: Yes

### **Abstract**

Young people, who have finished elementary school, are on the threshold of becoming independent. Some of them are also moving to their own place for the first time. At this stage, young people increasingly decide for themselves what they eat and drink. They also take more responsibility for the rhythm of eating and the preparation of the meals.

Young people are a large customer group for several tourism and catering companies. Getting research information about their food choices and the factors influencing them, is very important in order to better understand young people as customers. Knowing the customer is the key to developing customer experience and an absolute strategic competitive factor for companies. In future prospects, the importance of knowing customers and knowing how they value different aspects of food production, will be emphasized as part of business development and management. The client of this thesis was Valio Food Solutions. Young people are a large customer group for Valio, for example through student restaurants. Valio's goal is to offer the best customer experience. It is important for Valio to know their customers.

The aim of this study was to find out what kind of food choices young people make and what factors guide their choices. The target group was young people who have finished elementary school and are becoming independent. The goal was also to examine and reflect on what the choices were from the point of view of nutritional recommendations. Based on the results, Valio wanted to get to know young people better as customers. The purpose was also to consider how it is possible to use the obtained results in the development of customer experiences in the tourism and hospitality industry. The study was quantitative. The answers were collected using an electronic questionnaire and the number of respondents was 150.

According to the results, the consumption of vegetables, fruits, berries and roots was below the recommendations for several respondents. Butter was clearly more popular than vegetable margarines. The use of fast food, sweets, energy drinks and soft drinks was reasonable. Almost half of the respondents did not eat breakfast every day. Food choices were mostly guided by taste, appearance and price, which was important information for the customer experience. Respondents felt that home and parents had the greatest influence on how they eat.

**Keywords/tags (subjects):** young people, nutritional recommendations, eating habits, customer experience

**Miscellaneous:** 17 attachments

<b>Sisältö</b>	
<b>1 Johdanto</b>	<b>7</b>
<b>2 Nuoruus ja ruokavalinnat</b>	<b>9</b>
2.2 Nuoruuden ikävaiheet	9
2.3 Nuorten ruokailutottumukset ja niihin vaikuttavat tekijät	10
2.4 Nuorten ruokavalintojen tutkimus Suomessa ja maailmalla	14
2.5 Kouluterveyskyselyn 2021 tulokset	16
2.6 Ravitsemustutkimuksen merkitys	17
<b>3 Suomalaiset ravitsemussuositukset</b>	<b>19</b>
3.1 Terveyttä edistävä ruokavalio	20
3.2 Ruokailusuositus toisen asteen oppilaitoksiin	23
<b>4 Asiakaskokemus</b>	<b>25</b>
4.1 Mistä muodostuu asiakaskokemus	25
4.2 Asiakaskokemuksen johtaminen ja kehittäminen	27
4.3 Asiakaskokemuksen mittaaminen	29
<b>5 Tutkimuksen toteuttaminen</b>	<b>31</b>
5.1 Tutkimuksen tavoitteet ja tarkoitus	31
5.2 Työn toimeksiantaja Valio Food Solutions	33
5.3 Tutkimusmenetelmät ja tutkimusprosessi	33
<b>6 Tutkimuksen tulokset</b>	<b>37</b>
6.1 Vastaajien taustatiedot	37
6.2 Elintarvikkeiden kulutus	39
6.3 Ateriarytmi, kouluruokailu ja ruokavalintoihin vaikuttavat tekijät	55
6.4 Avoimet kysymykset	60
6.5 Koulutustaustan sekä ateriarytmin korrelaatiot vastauksiin	63
6.6 Keskeiset tutkimustulokset ja niiden tarkastelu ravitsemussuositusten näkökulmasta	66
<b>7 Pohdinta</b>	<b>70</b>
7.1 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	70
7.2 Pohdintaa tuloksista	72
7.2 Tulosten hyödynnettävyys asiakaskokemusten kehittämisessä ja jatkotutkimusajatuksia	74
<b>Lähteet</b>	<b>77</b>
<b>Liitteet</b>	<b>82</b>
Liite 1. Saatekirje kyselyyn ja kysely	82

Liite 2. Maitotaloustuotteiden käyttö (kaikki vastaajat).....	94
Liite 3. Paistamiseen käytettävän rasvan laatu.....	95
Liite 4. Hedelmien, marjojen, kasvien ja perunan käyttö/kaikki vastaajat.....	95
Liite 5. Viljavalmisteiden käyttö (kaikki vastaajat).....	98
Liite 6. Nakki-, makkara- tai pekoniruokien käyttö.....	99
Liite 7. Veden käyttö.....	100
Liite 8. Juomien käyttö (kaikki vastaajat).....	101
Liite 9. Kuinka monena päivänä söit EDELLISELLÄ VIIKOLLA (7 vrk) seuraavia aterioita? (kaikki vastaajat).....	102
Liite 10. Kouluruoan maku ja ulkonäkö.....	103
Liite 11. Minulle on tärkeää, että ruokani on.....	104
Liite 12. Valitsen usein ruokia.....	105
Liite 14. Koulutustaustan vaikutus täysjyvä/tumman riisin, pastan käyttöön.....	108
Liite 15. Koulutustaustan vaikutus ruokavalintoihin.....	109
Liite 16. Äidin koulutustaustan vaikutus kahvin käyttöön.....	111
Liite 17. Minulle on tärkeää, että ruokani on vähäkalorista. (äidin koulutustaustan vaikutus).....	112

## **Kuviot**

Kuvio 1 . Ruokavalintoihin vaikuttavia tekijöitä.....	11
Kuvio 2. Suositeltavat ruokavaliomuutokset energiatasapainon ja terveyden edistämiseksi.....	20
Kuvio 3. Ruokakolmio.....	21
Kuvio 4. Lautasmalli.....	21
Kuvio 5. Tutkimusprosessin vaiheet.....	34
Kuvio 6. Korkein koulutus, jonka vanhempasi ovat suorittaneet.....	38
Kuvio 7. Miten mielestäsi yleensä syöt.....	39
Kuvio 8. Maitovalmisteiden käyttö kokonaisuutena.....	40
Kuvio 9. Voin (myös Oivariini/Ingmariini käyttö).....	41
Kuvio 10. Kasvimargariinien (esim. Keiju, Floora) käyttö.....	42
Kuvio 11. Valitsen rasvattomia tai vähärasvaisia maitotaloustuotteita.....	43
Kuvio 12. Hedelmien, kasvien ja juuresten käyttö kokonaisuutena.....	44
Kuvio 13. Kalaruokien käyttö.....	46
Kuvio 14. Broileri, -kalkkuna- tai kanaruokien käyttö.....	47

Kuvio 15. Punaisesta lihasta (possu/nauta) valmistettujen liharuokien käyttö (esim. lihapyörökät, jauhelihakastike, lihakeitto).....	48
Kuvio 16. Kahvin käyttö.....	49
Kuvio 17. Energiajuomien käyttö.....	50
Kuvio 18. Sokeroitujen limsojen (esim. Pepsi, Jaffa tai Sprite) käyttö.....	51
Kuvio 19. Karkkien tai suklaan käyttö.....	52
Kuvio 20. Lisään valmiiseen ruokaan suolaa.....	54
Kuvio 21. Ei syö aamupalaa joka aamu.....	55
Kuvio 22. Syö kouluaterian joka päivä.....	56
Kuvio 23. Minulle on tärkeää, että ruokani (täysin tai jokseenkin samaa mieltä vastaan- neet).....	57
Kuvio 24. Ruokavalintoihin vaikuttavat tekijät (kaikki vastaajat).....	58

### **Taulukot**

Taulukko 1. Erilaisten naposteltavien käyttö.....	53
Taulukko 2. Korkein koulutus, jonka vanhempasi ovat suorittaneet? Äiti (Riippuvuudet).....	63
Taulukko 3. Korkein koulutus, jonka vanhempasi ovat suorittaneet? Isä (riippuvuudet).....	64

## 1 Johdanto

Nuoruus on elämänvaiheena monenlaisten muutosten aikaa. Nuoruuteen kuuluu myös itsenäistyminen ja tämän myötä yhä enenevässä määrin vastuu erilaisista valinnoista siirtyy nuorelle itselleen. Peruskoulunsa päättävät nuoret ovat itsenäistymisen kynnyksellä ja osalla on edessään myös muutto omilleen. Tässä vaiheessa nuoret päättävät myös yhä enenevässä määrin itse mitä syövät ja juovat. He ottavat entistä enemmän vastuuta myös aterian rytmistä ja aterioiden koostamisesta. Tässä ikävaiheessa nuorten ruokavalintoihin vaikuttavat vahvasti kaverit ja media mutta myös kodin vaikutus on keskeinen (Ipsos 2020). Lapsena opitut ruokailutottumukset kantavat pitkälti aikuisuuteen (Mäkelä, Palojoki & Sillanpää 2003, 139–140)

Nuoret ovat iso asiakasryhmä useille ravitsemisalan yrityksille. Ajantasaisen tutkimustiedon saaminen heidän ruokavalinnoistaan ja valintoihin vaikuttavista tekijöistä onkin hyvin tärkeää ja auttaa ymmärtämään nuoria asiakkaina. Asiakkaan tunteminen on Viitalan & Jylhän (2019, 103–104) mukaan avain myös asiakaskokemusten kehittämiseen ja ehdoton strateginen kilpailutekijä yrityksille. Asiakaskokemuksella tarkoitetaan kokemusta, joka syntyy kaikesta asiakkaan ja yrityksen välisestä vuorovaikutuksesta ja niistä heränneistä mielikuvista ja tunteista. Asiakaskokemus alkaa usein muodostumaan osittain jo ennen varsinaista asiakassuhdetta. (Gentile, Spiller & Noci 2007, 397–400.) Tutkimuksen mukaan yritykset, jotka tuottavat ylivoimaisia asiakaskokemuksia kasvattavat liikevaihtoa viisi kertaa nopeampaa, verrattuna yrityksiin, jotka tuottavat heikompiä asiakaskokemuksia (Klink, Zhang & Athaid 2020, 157). Tulevaisuuden näkymissä syvällisen asiakastuntemuksen ja arvopohjaisten valintojen merkitys korostuu osana liiketoiminnan kehittämistä ja johtamista. Tämä tukee myös vastuullista ja tuloksellista yritystoimintaa. Erityisesti tämä voidaan ottaa huomioon mainonnassa, tuotekehityksessä sekä tuotteiden ja palveluiden ominaisuuksissa.

Ravitsemustutkimuksella on kiistatta merkittävä rooli myös kansanterveyden edistämässä. Ravitsemustieteen tutkimuksen yhtenä mielenkiinnon kohteena on se, millaisia ruokavalintoja eri ikäiset ihmiset tekevät, mitä he syövät ja juovat ja millä perusteella he tekevät ruokavalintoja. Tutkimuksen avulla tuotetaan arvokasta tietoa ravitsemuksen terveysvaikutuksista. Kansanterveystieteen ja kliinisen ravitsemustieteen tutkimuksen tarkoituksena on löytää toimintatapoja, joiden

avulla voidaan tukea terveyttä ja hyvinvointi ja antaa toimintatapoja ravitsemuskasvatukseen eri ikäisten keskuudessa. (Kansanterveystieteen ja kliinisen ravitsemustieteentutkimus-, 2021.)

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, millaisia ruokavalintoja nuoret, peruskoulunsa päättäneet opiskelijat tekevät ja mitkä tekijät ohjaavat heidän valintojaan. Tavoitteena oli myös tarkastella ja pohtia, minkälaisia valinnat olivat ravitsemussuositusten näkökulmasta. Saatujen tulosten pohjalta haluttiin oppia tuntemaan nuoria asiakkaina paremmin. Tutkimuksessa haluttiin löytää vastaus kysymyksiin: mitä nuoret syövät ja juovat sekä millä perusteella nuoret valitsevat ruokansa. Tutkimus oli kvantitatiivinen ja tulokset kerättiin sähköisellä kyselylomakkeella. Tarkoituksena oli myös pohtia, miten saatuja tuloksia on mahdollista hyödyntää asiakaskokemusten kehittämässä ravitsemisalalla ja työn toimeksiantaja Valion näkökulmasta. Valio Food Solutions on meijeri sekä varsin monipuolinen ruokatalo. Valiolle tärkeitä arvoja ovat asiakaskeskeisyys, vastuullisuus, uudistuminen ja yhteistyö. Valio tavoitteena onkin parhaan asiakaskokemuksen tarjoaminen. (Meijeri ja ruokatalo 2022.) Valiolle on tärkeää, että se voi vastata asiakkaiden tarpeisiin. Tuotekehitys lähtee asiakkaiden toiveista ja tarpeista. Valio pyrkii olemaan ajan hermolla tai jopa hiukan edellä niitä. Ruoassa ja ruoanvalmistuksessa on trendejä, kuten missä tahansa muusakin muodissa. Näihin tarpeisiin Valio pyrkii vastaamaan. (Valio ajan hermolla jo vuodesta 1905, 2013.) Nuoret ovat Valiolle iso asiakasryhmä, esimerkiksi opiskelijaravintoloiden kautta.

## 2 Nuoruus ja ruokavalinnat

Kun puhutaan nuoruudesta, puhutaan varsin merkittävästä ajasta ihmisen elämässä. Nuoruus tuo mukanaan paljon muutoksia, niin henkisiä kuin fyysisiäkin. Nuori ei ole enää lapsi mutta ei vielä aikuinenkaan. Nuoruudella tarkoitetaan lapsuuden ja aikuisuuden väliin sijoittuvaa ikävaihetta, ikävuosissa 12–22 vuotta. Nuoruus voidaan jakaa eri vaiheisiin. 13-vuotias ja 18-vuotias eroavat toisistaan, vaikka molemmat ovat kehitysvaiheessa. Karkeasti jako voidaan tehdä kolmeen vaiheeseen: varhaisnuoruus, varsinainen nuoruus ja jälkinuoruus. Varhaisnuoruus sijoittuu 12–14-vuoden välille, varsinainen nuoruus 15–17-vuoden välille ja jälkinuoruus 18–22-vuoden välille. Tytöt kehittyvät usein hiukan poikia aiemmin. (Aalberg & Siimes 2007, 15, 68.)

### 2.2 Nuoruuden ikävaiheet

#### Varhaisnuoruus

Varhaisnuoruus saattaa olla varsin hämmentävää aikaa. Niin kehossa kuin mielessäkin tapahtuu muutoksia, jotka saattavat nostaa esiin monenlaisia tunteita. Muutokset tapahtuvat usein varsin lyhyessä ajassa, mikä toki on normaalia ja näin kuuluukin tapahtua. Niiden käsitteleminen saattaa kuitenkin olla vaikeaa ymmärtää. Tässä ikävaiheessa tasapainoillaan vielä lapsuuden ja nuoruuden välillä. Hetkittäin nuori saattaa kokea itsensä vielä lapseksi ja välillä korostaa itsenäisyyttään. Vanhempia kohtaan tunteet usein heittelevät laidasta laitaan. Kapinointi auktoriteetteja vastaan on kuitenkin normaali osa tätä ikävaihetta. (Aalberg & Siimes 2007, 15, 68–69.)

#### Varsinainen nuoruus

Varsinaisessa nuoruudessa nuori on usein jo saanut osittain hallintaan varhaisnuoruuden nopeat muutokset niin mielessä kuin kehossakin. Tässä ikävaiheessa esiin nousee usein kysymyksiä kuten ”kelpaanko tällaisena?” tai ”onko minussa jotain vikaa”. Nuoret ovat usein hyvin epävarmoja omasta itsestään. Tässä vaiheessa kavereilla on hyvin iso merkitys nuoren persoonallisuuden kehittymiseen. (Aalberg & Siimes 2007, 15, 69–70.)

## Jälkinuoruus

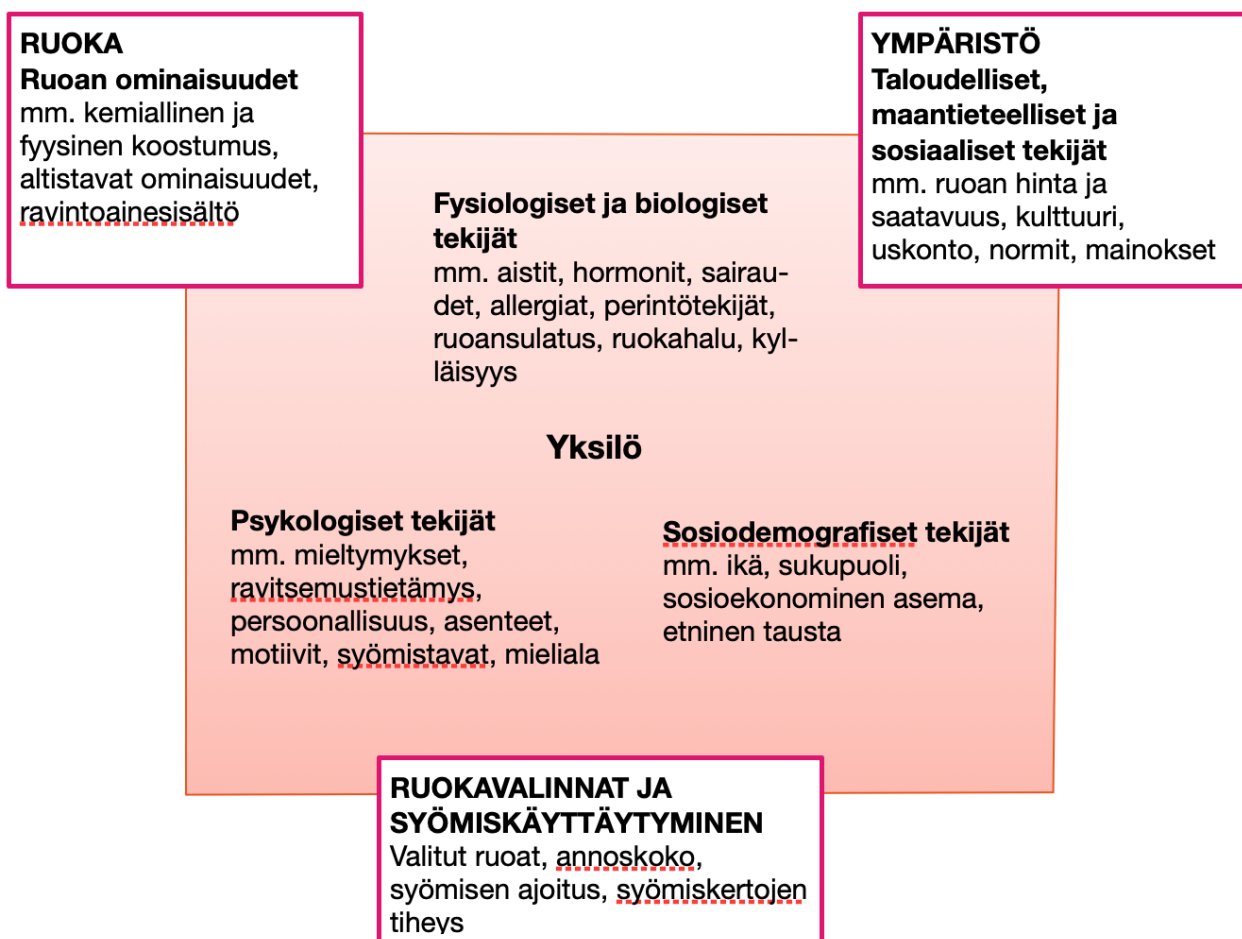
Jälkinuoruus on jäsentymisvaihe, jossa aikaisemmat kokemukset hahmottuvat kokonaisuudeksi. Nuori irrottautuu vanhemmista yhä enemmän ja pystyy suhtautua heihin yhä tasa-arvoisemmin. Kyky empatiaan lisääntyy ja kyky ottaa toisia huomioon vahvistuu. Jälkinuoruutta kuvataan usein myös identiteettikriisinä. Nuoren on aika tehdä valintoja, jotka kantavat pitkälle tulevaisuuteen. Ammatilliset päämäärät alkavat selkeytyä ja ajatukset tulevaisuudesta ovat ajankohtaisia. (Aalberg & Siimes 2007, 15, 70–71.)

### 2.3 Nuorten ruokailutottumukset ja niihin vaikuttavat tekijät

Ruokatottumusten muotoutuminen alkaa jo hyvin varhaisessa vaiheessa. Rantalan ym. (2020) mukaan Cooken ja Fildesin (2011) tutkimuksesta käy ilmi, että jo kohdusta alkaen äidin ruokavalio vaikuttaa sikiön kasvuun ja kehittymiseen ja varhaiset makukokemukset vaikuttavat makumieltymysten muodostumiseen. Rantalan ym. (2020) mukaan Portellan ym. (2012) sekä Dalle Mollen ym. (2016) tutkimukset ovat antaneet näyttöä siitä, että sikiöaikainen kasvu on yhteydessä terveyteen ja ruokatottumuksiin myöhemmällä iällä. Myöhemmin lapsen ruokailutottumuksia ja ruokavaliota muokkaavat koti, varhaiskasvatus, koulu ja muut kasvuympäristöt. Nämä vaikuttavat myös siihen, millainen suhde ruokaan kehittyy. Lapsi ja nuori saa hyvät eväät tulevaisuuteen, kun ruuasta keskustellaan myönteisessä ilmapiirissä ja kannustetaan tutustumaan ennakkoluulottomasti erilaisiin ruokiin. (Rantala ym. 2020, 11.)

Tutkimusten mukaan (Wansink & Sobal, 2007) ihminen tekee päivittäin kymmeniä, ellei jopa satoja syömiseen ja ruokaan liittyviä valintoja. Valitsemme mitä syömme, missä syömme, kenen kanssa syömme, kenen kanssa emme syö, milloin syömme jne. Nämä valinnat toistuvat päivittäin useaan kertaan ja osan niistä teemme automaattisesti, totuttujen tapojen mukaan. Tavallista on, että ruokailuajat tuovat päivään tietynlaisen rytmin ja rytmittävät myös päivän muita toimintoja. (Sinikallio 2019, 251.)

Yksilön ruokavalintoihin vaikuttavat useat eri tekijät (Ks. kuvio 1). Ruoan ominaisuudet, kuten maku, koostumus ja tuoksu vaikuttavat ruoan houkuttavuuteen. Tämä on yksi tärkeimmistä ruokavalintoihin vaikuttavista seikoista. Yksilöiden välillä on kuitenkin paljon eroja ruoan aistimisessa. Tästä johtuvat myös erilaiset ruokamieltymykset ja sitä kautta erilaiset ruokavalinnat. Ympäristötekijät, kuten ruoan saatavuus, hinta ja kulttuurilliset tekijät vaikuttavat myös ruokavalintoihin oleellisesti. Omitut tavat esimerkiksi perheen sisällä muokkaavat yksilön ruokavalintoja tiettyyn suuntaan. (Sinikallio 2019, 252–254.)



Kuvio 1 . Ruokavalintoihin vaikuttavia tekijöitä (Sinikallio 2019, 252. Kuvio on mukailtu ja suomen- nettu versio M. Connerin ja C. Armitagen (2002) The Social Psychology of Food -kirjassa esitetystä kuviosta)

Tutkimuksista saatujen tulosten perusteella (Fitzgerald ym. 2010, 294; Johansson ym. 2006, 26) nuoret erottavat hyvin toisistaan, mikä ruoka on epäterveellistä ja mikä terveellistä. Terveellisyys ei kuitenkaan näyttäisi olevan valintojen suhteen kovin merkityksellistä. Nuoret valitsevat mielellään houkuttelevia ruokia ja seikat kuten ulkonäkö, maku, tuoksu ja rakenne, ovatkin tärkeimmät ruokavalintoja tehtäessä (Fitzgerald ym., 2010, s. 294). Kun tarkastellaan, mitkä ulkoiset tekijät vaikuttavat eniten nuorten ruokavalintoihin, nousevat vahvasti esiin vanhemmat, sosiaalinen media ja kaverit (Ipsos 2020). Haasteellinen vaihe on nuorten muuttaessa omilleen lapsuudenkodistaan, koska vastuu ruokavalinnoista siirtyy pitkälti nuorelle itselleen (Ajankohtaista sokerista ja ravitsemuksesta 2012, 9).

### **Kodin vaikutus nuorten ruokailutottumuksiin**

Kodin merkitys on keskeisessä roolissa nuorten ruokailutottumusten muodostumisessa. Perheen sisäisellä ruokakulttuurilla, opituilla tavoilla ja perheen jäsenten vuorovaikutuksella on olennainen vaikutus siihen, millaiset ruokailutottumukset nuorelle muodostuvat. Vanhempien suhtautuminen ruokaan ja ruokailutilanteeseen muokkaavat nuorten ruokailutottumuksia ja luovat vahvan pohjan, joka kantaa pitkälle aikuisuuteen. (Mäkelä ym. 2003, 139–140.) Ipsoksen (2020, 15) laajan 13–19-vuotiaiden nuorten ruoka-asenteita selvittävän tutkimuksen mukaan, vanhempien ja kodin vaikutus on kaikista tärkein nuorten ruokailutottumusten muodostumisen kannalta.

Kun nuori tulee teini-ikään, vanhemmat saattavat ajatella muiden tekijöiden vaikuttavan vanhempia enemmän nuoren ruokavalintoihin. Vaikka esimerkiksi kavereiden rooli syömisen mallin muodostajina kasvaa teini-ikässä, Stokin ym. (2013, 26) tutkimuksen mukaan vanhempien ja kodin rooli on kuitenkin keskeinen myös tässä ikävaiheessa. Nuoruuteen kuuluu myös oman identiteetin etsiminen, mikä pitää sisällään myös erilaiset ruokiin- ja juomiin kohdistuvat kokemukset. Tällöin ei välttämättä valita parhaita valintoja terveyden kannalta. Nämä ovat kuitenkin yleensä ohimeneviä, normaaliin itsenäistymiseen liittyviä vaiheita. Nuori saattaa kapinoida ja kyseenalaistaa vanhempiensa ruokakulttuuria hetkellisesti. Vanhempien syömismalli säilyy kuitenkin joko hyvänä tai huonona esimerkkinä läpi elämän (Syödään yhdessä-ruokasuositukset lapsiperheille 2019, 92.)

Ipsoksen (2020, 15) tutkimuksen mukaan, toiseksi tärkein vaikuttaja nuorten ruokailutottumuksiin ovat kaverit, ja kaverien vaikutus korostuu erityisesti 16-ikävuoden jälkeen. Stokin ym. (2013, 23) tutkimuksesta kävi ilmi, että kavereiden mallilla on merkitystä esimerkiksi nuorten herkkujen nappostelulle. Toisaalta, jos myös kaverit syövät terveellisesti, tästä otetaan herkästi mallia.

Vuonna 2018 toteutetun Amerikkalaistutkimuksen tavoitteena oli tunnistaa tekijöitä, jotka ohjaavat korkeakouluopiskelijoiden ruokavalintoja. Tutkimuksessa saatiin vahvoja viitteitä siitä, että kavereiden luomalla sosiaalisella paineella on merkitystä nuorten aikuisten ruokavalintoihin. Tämä koettiin sekä negatiivisena että positiivisena asiana. Tutkimuksessa havaittiin myös, että yhteisön ja ympäristön vaikutus on merkittävä yksilön ruokavalintoihin. Yhteisö voi olla esimerkiksi yliopistoympäristö tai vaikkapa jalkapallojoukkue. (Giovanni, Velez-Argumento, Gomez & Mora 2018)

### **Median vaikutus nuoren ruokailutottumuksiin**

Medialla, näyttäisi Ipsoksen (2020, 15) mukaan olevan myös suuri vaikutus nuorten ruokailutottumuksiin. Ipsoksen (2020, 17) tutkimuksesta kävi ilmi, että sosiaalinen media, You Tube sekä sähköiset reseptipankit, ovat tärkeimmät kanavat vaikuttaa nuorten ruokavalintoihin. Tietoa terveellisistä ruokavalinnoista olisikin tärkeä jakaa siellä, missä nuoret ovat eli mm. sosiaalisessa mediassa (Perspektiivi 2012, 11).

Rounsefellin ym. (2019) tutkimuksen valossa on saatu näyttöä siitä, että sosiaalisen median avulla on mahdollista vaikuttaa nuorten ravitsemuskäyttäytymiseen ja vahvistaa esimerkiksi terveellisiä ruokavalintoja. Ammattilaisten laatimat, nuorille suunnatut terveyskampanjat saattavat kuitenkin usein hukkaa yritysbrändien mainonnan sekaan ja kärsiä myös huonosta sitoutuneisuudesta. Tutkimuksesta kävi myös ilmi, että ”epäterveellisten ruokakuvien” katsominen saattaa joissakin tilanteissa saada katsojan syömään kylläisyyden tunteesta huolimatta. Sosiaalinen media liitettiin myös korkeampaan tyytymättömyyteen omaa kehoa kohtaan, laihduttamiseen ja ruoan rajoittamiseen. Sosiaalinen media altistaa herkästi myös vertailemaan omia ruokavalintoja muiden valintoihin. Sosiaalisessa mediassa toteutettavia, ruokaan liittyviä kampanjoita suunniteltaessa olisikin tärkeää, että ne eivät lisäisi kehoon kohdistuvaa tyytymättömyyttä. (Rounsefell 2019, 11–40.)

## 2.4 Nuorten ruokavalintojen tutkimus Suomessa ja maailmalla

12–18-vuotiaiden nuorten ruokavalinnoista Suomessa ei nuorten ravitsemusseurannan esitutkimuksen (2021) mukaan ole juurikaan aiempaa tutkimustietoa. Juuri peruskoulunsa päättäneet nuoret osuvat myös juuri tähän ikäryhmään. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos onkin käynnistänyt kansallisen nuorten ravitsemustutkimuksen, joka on pilottihanke ja määrä valmistua vuoden 2022 loppuun mennessä (Nuorten ravitsemusseurannan esitutkimus, 2021). Tämä on hyvin tärkeää, jotta myös tämän ikäryhmän ruoankäytöstä ja ravinnonsaannista saadaan lisää tutkimustietoa.

Peruskouluikäisten, korkeakouluopiskelijoiden sekä aikuisväestön ruokavalinnoista sen sijaan löytyy Suomesta kattavasti aiempaa tutkimustietoa. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos on vuodesta 1982 lähtien seurannut viiden vuoden välein aikuisväestön ravintoaineiden saantia sekä ruoankäyttöä FinRavinto-tutkimuksella. Myös korkeakouluopiskelijoiden ruoankäytöstä on tuoretta tutkimustietoa vuodelta 2021. Peruskouluikäisten ruokavalintoja on tutkittu mm. kattava kouluruoka ja välkyt välipalat tutkimuksella, joka valmistui 2021 huhtikuussa. (Elintavat ja ravitsemus - tutkimukset ja hankkeet, 2021.)

Kun tarkastellaan elintarvikkeiden kulutusta valtakunnan tasolla, voidaan huomata, että maidon kulutus Suomessa on ollut laskussa jo useiden vuosien ajan (Maidon kulutus Suomessa 2018). Punaisen lihan kulutuksessa on ollut myös pientä laskua useamman vuoden. Siipikarjanlihan lihan käyttö puolestaan on lisääntynyt tasaisesti. (Lihankulutus Suomessa 2021). Kasvien ja hedelmien kulutuksessa on ollut tasaista kasvua koko 2000-luvun ajan (Hinnat ja kulutus 2022). Kalan kulutus on pysynyt melko tasaisena (Kalan kulutus 2020).

Maailmalta puolestaan löytyy mielenkiintoista tutkimustietoa kyseisen ikäryhmän ruokavalinnoista. Puolassa vuonna 2020 valmistuneessa tutkimuksessa tutkittiin 15–20-vuotiaiden nuorten elämäntapa- ja ruokailutottumuksia. Tuloksia analysoitiin nuorten tulevan terveydentilan ja terveystieteiden kannalta. Tutkimuksessa kävi ilmi, että kalorien määrällä ei juurikaan ollut merkitystä. Positiivista oli, että nuoret nauttivat pikaruokaa melko harvoin. Suurimmalla osalla nuorista oli myös lihan ja maitotuotteiden suhteen melko hyvät ruokailutottumukset. Positiivista oli myös huomata, että nuorten energian- ja virvoitusjuomien käyttö oli huomattavasti vähentynyt vuoden 2015 vastaavaan tutkimukseen verrattuna. Parannettavaa nuorilla puolestaan oli hedelmien ja

kasvisten käytössä. Vain 41 % nuorista söi hedelmiä ja kasviksia päivittäin, vaikka suositus olisi nauttia niitä päivittäin. Suurin osa valitsi vaalean leivän tumman sijaan. Kalaa vastaajista reilu puolet (57 %) söi muutaman kerran kuukaudessa. Suositus olisi vähintään kerran viikossa. (Kos, Parfin, Drop, HerDa, Wdowiak, Witas, Drogon, Wojdan & Kuszneruk, 2020, 30–38.)

Puolassa vuosina 2016–2019 tehdyssä toisessa tutkimuksessa tulokset olivat osittain samankaltaisia. Siinä tutkittiin 15–19-vuotiaiden ruokavalintoja ja niiden vaikutuksia terveyteen. Tämän tutkimuksen mukaan nuorten ruokavalinnoille tyypillistä oli liian vähäinen terveyttä edistävien elintarvikkeiden pitoisuus. Kasvisten ja kalan kulutus jäi alle suositusten. Tämän tutkimuksen tuloksista kävi ilmi, että nuoret nauttivat makeutettuja juomia selvästi yli suositusten. Tutkimuksen mukaan nuorten ravitsemustietous oli melko heikkoa. (Mizia, Felinczak, Wlodarek & Syrkiewich-Switla, 2021, 11–16.)

Romaniassa vuonna 2017 tehdyn tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia ruokailukäyttäytymistä ja mahdollisia ravitsemustietojen puutteita 427 lukion oppilaalla Tîrgu Muresissa. Kyseessä oli havainnointitutkimus, joka perustui elämäntapaan ja ruoan ravintotiheyteen. 44 % vastaajista totesi, että ruoka on heille vain välttämättömyys, kun taas 22 % ilmoitti, että ruoka on heille nautinto. 33 % vastaajista ilmoitti, että heitä ei kiinnosta elintarvikkeiden kaloripitoisuus, kun taas 26 % olivat kiinnostuneita kaloripitoisuudesta. 31 % vastaajista ilmoitti sisällyttävänsä suositusten mukaisen vihannesten määrän päivittäiseen ruokavalioonsa. 56 % vastaajista söi aamiaista säännöllisesti ja 37 % luki elintarvikemerkintöjä. Tulosten perusteella voitiin myös todeta, että nuorten ravitsemustietoutta olisi syytä lisätä. (Salcudean, Rus, Ruta, Dogar, Simion & Nemes, 2018, 157-160.)

Sekä Kosin ym. (2020), Mizian ym. (2021) sekä Salcudean ym. (2018) tutkimuksista kävi ilmi, että aterioiden väliin jättämisellä on selvä yhteys epäterveellisiin ruokavalintoihin. Tämä tuli vahvasti esille kaikissa tutkimuksissa. Tutkimusten mukaan aterioiden väliin jättäminen johti usein siihen, että ruokaa napostellaan pitkin päivää. Nämä ruokavalinnat olivat usein heikompi laatuksia kuin esimerkiksi valinnat lämpimän aterian koostamisen yhteydessä. (Kos ym. 2020, 30–38; Mizia ym. 2021, 11–16; Salcudean ym. 2018, 157–160.)

## 2.5 Kouluterveyskyselyn 2021 tulokset

Joka toinen vuosi toteuttava kouluterveyskysely antaa luotettavaa, alueellista ja valtakunnallista seurantatietoa Suomalaisten lasten ja nuorten hyvinvoinnista. Kyselyllä kartoitetaan terveyteen, hyvinvointiin, opiskeluun, koulunkäyntiin, osallisuuteen ja avun saamiseen liittyviä asioita. Kyselyyn osallistuvat peruskoulusta 4. ja 5. sekä 8. ja 9. vuosiluokan opiskelijat sekä ammatti- ja lukio-opetuksesta 1. ja 2. vuosiluokan opiskelijat. Kyselyssä kartoitetaan myös lasten ja nuorten ruokailutottumuksia. Kouluterveyskyselystä saatavaa tietoa hyödynnetään mm. koulu yhteisön hyvinvointia tukevassa työssä sekä apuna kunnallisessa sekä valtakunnallisessa päätöksenteossa. (Kouluterveyskyselyn tulokset 2021.)

Vuoden 2021 kouluterveyskyselyn tuloksista kävi ilmi esimerkiksi seuraavanlaisia tuloksia nuorten ravitsemuksesta.

*-Punasta lihaa päivittäin tai lähes päivittäin käytti 28,7 % ammattioppilaitoksessa opiskelevista ja 25,2 % lukiossa opiskelevista.*

*-Kasviksia päivittäin tai lähes päivittäin käytti 17,3 % ammattioppilaitoksessa opiskelevista ja 37,8 % lukiossa opiskelevista.*

*-Karkkia tai suklaata päivittäin tai lähes päivittäin käytti 8 % ammattioppilaitoksessa opiskelevista ja 7,3 % lukiossa opiskelevista.*

*-Sokeroitua limsaa tai mehua päivittäin tai lähes päivittäin käytti 13,2 % ammattioppilaitoksessa opiskelevista ja 6,7 % lukiossa opiskelevista*

*-Energiajuomia päivittäin tai lähes päivittäin käytti 12 % ammattioppilaitoksessa opiskelevista ja 4,8 % lukiossa opiskelevista.*

*-Maitoa tai piimää päivittäin tai lähes päivittäin käytti 39,6 % ammattikoululaisista ja 41 % lukiolaisista.*

*-Ammattioppilaitoksessa opiskelevista yli puolet eli 51,4 % ilmoitti, että ei syö aamupalaa joka arkiamu. Lukiolaisilla vastaava luku oli 34,7 %.*

Kouluterveyskyselyn tulosten perusteella voidaan selvästi huomata, että koulutustaustalla on vaikutusta nuorten ruokailutottumuksiin. Lukiossa opiskelevat opiskelijat syövät lähes poikkeuksetta hiukan terveellisemmin kuin ammattioppilaitoksessa opiskelevat. (Kouluterveyskyselyn tulokset

2021.) Myös useissa muissa tutkimuksissa on saatu vastaavanlaisia tuloksia koulutustaustan vaikutuksesta ruokailutottumuksiin.

Myös vanhempien koulutustaustalla on vaikutusta siihen, miten lapset ja nuoret syövät. Pajusen ym. (2012) artikkelin mukaan sekä Hirvosen ym., Roosin ym. sekä Kyttälän ym. tutkimuksissa on todettu, että vanhempien sosioekonomisella asemalla ja korkeammalla koulutuksella on yhteyttä lasten sekä nuorten päivittäiseen hedelmien ja kasvien käyttöön. Näiden tutkimusten mukaan, vanhempien korkeammalla koulutustaustalla on yhteys siihen, että nuoret syövät todennäköisemmin ravitsemussuosittelujen mukaisesti mitä alemman koulutustaustan omaavien vanhempien lapset. (Pajunen, Lehto, Ovaskainen, Tapanainen, Hoppu & Roos 2012, 113.)

## **2.6 Ravitsemustutkimuksen merkitys**

Terveellisellä ruokavaliolla on suuri rooli kansantautien ehkäisyssä. Kansantaudeilla tarkoitetaan sairauksia, joilla on iso merkitys koko väestön terveydentilaan. Ne ovat hyvin yleisiä väestön keskuudessa ja merkittävä tekijä kuolleisuuden aiheuttajana. Aiemmin tartuntataudit aiheuttivat valtaosan ennenaikaisista kuolemista. Lääketieteen kehittyessä ja väestön keski-ikä nousemalla kansantautien osuus kuolleisuuden aiheuttajana on kasvanut. Kansantaudeilla on merkitystä myös kansantalouteen, koska ne kuormittavat huomattavasti terveyspalveluja ja ovat usein myös työkyvyttömyyden taustalla. Epäterveellinen ruokavalio ja lihavuus ovat merkittäviä syitä useissa kansantaudeissa, kuten sydän- ja verisuonitaukeissa, diabeteksessa sekä tuki- ja liikuntaelämätön sairauksissa. Terveellisen ruokavalion ja lihavuuden ehkäiseminen ovatkin tärkeitä keinoja kansantautien ehkäisyssä. (Yleistietoa kansantaudeista, 2019.)

Ylipaino on yhä enenevässä määrin kasvava kansanterveydellinen ongelma. Lihavuus on lähtenyt selvään nousuun 1970–1980 lukujen jälkeen. Usein ylipaino kehittyy jo lapsuudessa ja seuraa mukana aikuisuuteen. Kouluterveyskyselyn (2006–2021) tulosten mukaan vuonna 2021 lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoista pojista ylipainoisia oli 19 % ja tytöistä 15 %. Ammatillisesta oppilaitoksesta vastaavat luvut olivat puolestaan 28 % pojista ja 24 % tytöistä. Lihavuus laskuun Hyvinvointia ravinnosta ja liikunnasta (2013) ohjelman mukaan 12–18-vuotiaiden ylipaino on kolminkertaistunut 1970–2010-lukujen välisenä aikana.

Ravitsemustutkimuksella on merkittävä rooli kansanterveyden edistämässä. Ravitsemustieteen tutkimuksen yhtenä mielenkiinnon kohteena on se, millaisia ruokavalintoja eri ikäiset ihmiset tekevät, mitä he syövät ja juovat ja millä perusteella he tekevät ruokavalintoja. Tutkimuksen avulla tuotetaan arvokasta tietoa ravitsemuksen terveysvaikutuksista. Kansanterveystieteen ja kliinisen ravitsemustieteen tutkimuksen tarkoituksena on löytää toimintatapoja, joiden avulla voidaan tukea terveyttä ja hyvinvointi ja antaa toimintatapoja ravitsemuskasvatukseen eri ikäisten keskuudessa. (Kansanterveystieteen ja kliinisen ravitsemustieteentutkimus-, 2021.)

### 3 Suomalaiset ravitsemussuositukset

Ravitsemussuosituksilla on keskeisenä tavoitteena parantaa väestön terveyttä ravitsemuksen avulla. Pääasiassa suosituksia käytetään neljään eli tarkoitukseen, jotka ovat seuranta, poliittinen ohjaus, suunnittelu ja viestittä. Seuranta tarkoittaa sitä, että seurataan mitä ruokavalintoja väestössä tehdään ja miten ne tukevat ravitsemussuosituksia. Tarkastelussa huomioidaan mm. saadanko ravintoaineita suositusten mukaan. Näin pystytään mm. tarkastella ruokavalion ja terveyden mahdollisia yhteyksiä. Tätä kautta tietoja voidaan käyttää mm. poliittiseen ohjaukseen ja näin tukea kansanterveyttä. Suunnittelua tarvitaan erityisesti ateriapalveluissa, esimerkiksi suunniteltaessa ruokalistoja kouluihin, vanhainkoteihin jne. Viestinnällä tarkoitetaan sekä sanallista viestintää sekä mm. miten ruoat tarjoillaan joukkoruokailussa. (Terveyttä ruoasta. Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 8.)

Ravitsemussuositukset on suunnattu koko väestölle, kohtuullisesti liikkuville ja terveille ihmisille. Saantisuosituksen kohdalla on otettu huomioon yksilölliset vaihtelut. On myös huomioitavaa, että suositusten aikajänne on pitkä. Tämä tarkoittaa sitä, että ravintoaineiden saannin ei tarvitse päivittäin olla ihanteellista. Tärkeintä onkin, että saantisuositukset saavutetaan viikkojen, jopa kuukausien aikana. Elimistöllä on kyky varastoida ravintoaineita ja ottaa niitä käyttöön tarpeen mukaan. (Terveyttä ruoasta. Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 8.)

Vuoden 2014 suomalaiset ravitsemussuositukset on laadittu pohjoismaisten ravitsemussuositusten pohjalta (Nordic Nutrition Recommendations 2012). Suosituksissa pääpaino on terveyttä parhaiten edistävien ruokavalintojen kokonaisuudessa. Tärkeää onkin huomioida, että ruokavalion kokonaisuus ratkaisee, ei niinkään yksittäiset ruoka-aineet. (Terveyttä ruoasta. Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 9–12.)

### 3.1 Terveyttä edistävä ruokavalio

Suomalaisissa ravitsemussuosituksissa suositellaan terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi seuraavia keskeisiä suosituksia (Ks. kuvio 2)

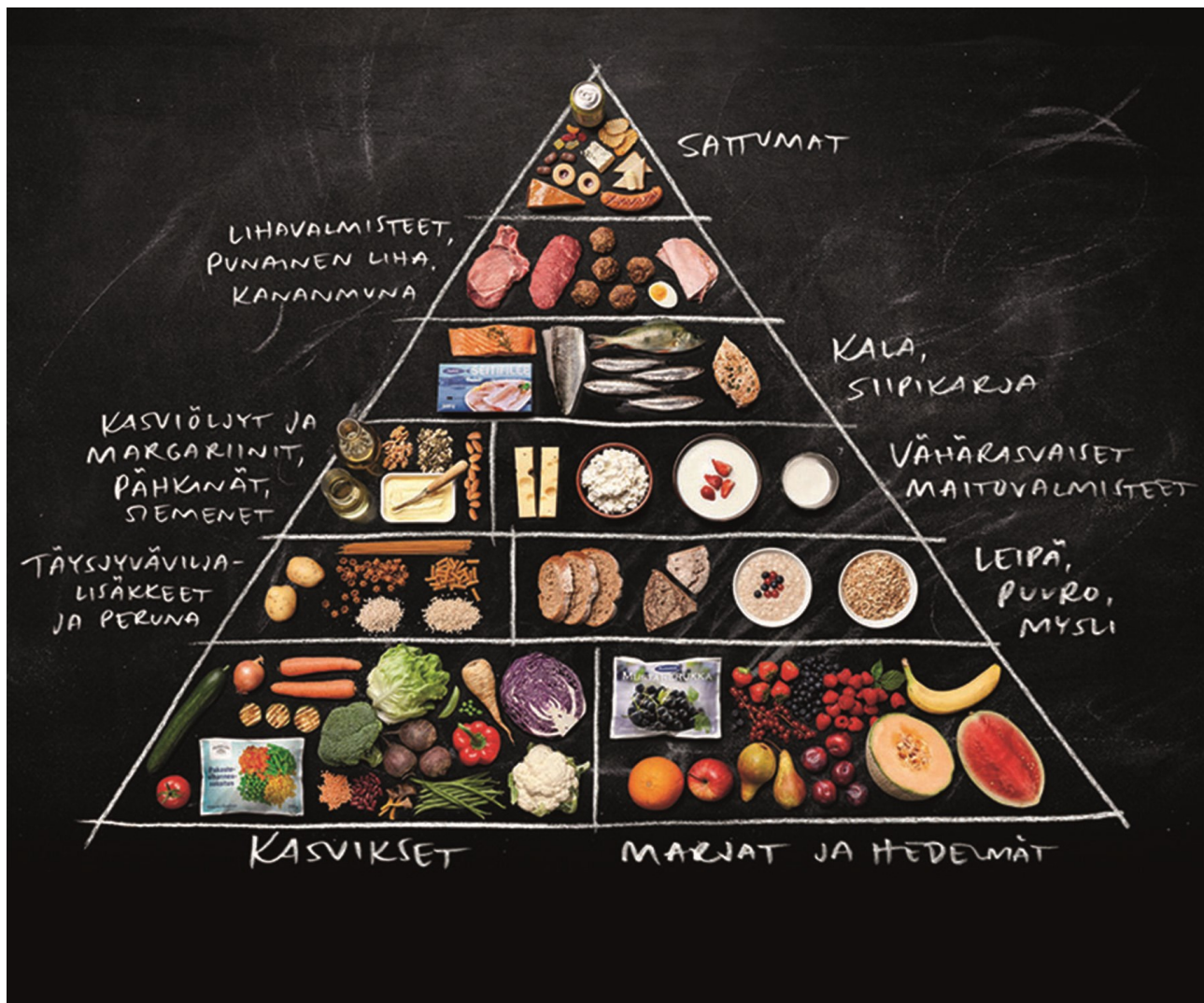
- Pyritään vähentämään ravinnon energiatiheyttä, lisäämään ravintoainetiheyttä sekä parantamaan hiilihydraattien koostumuksen laatua
  - Rasvan laadun parantaminen tyydyttymättömää rasvaa lisäämällä ja tyydyttyneen rasvan saantia vähentämällä ruokavaliossa
  - Lihavalmisteiden ja erityisesti punaisen lihan käytön vähentäminen
  - Suolan käytön vähentäminen elintarvikkeissa ja ruoanvalmistuksessa
- (Terveyttä ruoasta. Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 17–18.)

Lisää	Vaihda	Vähennä
Kasvikset (erityisesti juurekset) Palkokasvit (herneet, pavut, linssit)	Vaaleat viljavalmisteen → täysjyväviljavalmisteen	Lihavalmisteet Punainen liha
Marjat, hedelmät	Voi, voita sisältävät levitteet → kasviöljyt, kasviöljypohjaiset levitteet	Lisättyä sokeria sisältävät juomat ja ruoat
Kalat ja muut merenelävät	Rasvaiset maitovalmisteen → vähärasvaiset/rasvattomat maitovalmisteen	Suola
Pähkinät ja siemenet		Alkoholijuomat

Kuvio 2. Suositeltavat ruokavaliomuutokset energiatasapainon ja terveyden edistämiseksi (Terveyttä ruoasta. Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 17–18).

## Ruokakolmio

Ruokakolmio (Ks. kuvio 3) havainnollistaa terveyttä edistävän ruokavalion kokonaisuutta. Ruoka-aineiden, jotka sijaitsevat kolmion alaosassa, tulisi muodostaa päivittäisen ruokavalion perustan. Sen sijaan ruoka-aineita, jotka sijaitsevat kolmion huipulla, tulisi nauttia kohtuudella. (Terveyttä ruoasta. Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 19.)



Kuvio 3. Ruokakolmio (Terveyttä ruoasta. Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 19).

## Lautasmalli

Lautasmalli (Ks. kuvio 4) auttaa hyvän aterian koostamiseen. Puolet lautasesta tulisi täyttää kasviksilla, joita on hyvä käyttää vaihdellen. Noin neljännes annoksesta tulisi olla hyvälaatuista hiilihydraattia, kuten perunaa, täysjyväpastaa tai muuta täysjyvälisäkettä. Neljännesosa on varattu kala-, muna- tai liharuoalle tai palkokasveille, eli hyvälaatuiselle proteiinille. Se voi koostua myös pähkinöitä tai siemeniä sisältävästä kasvisruoasta. Ruokajuomaksi olisi suositeltavaa valita rasvaton maito/piimää. Vesi toimii parhaana janojuomana. Myös täysjyväleipä kasviöljypohjaisen levitteen kera on osa aterialla. Marja- tai hedelmäjälkiruoka on hyvä valinta aterialle. (Terveyttä ruoasta. Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 20.)



Kuvio 4. Lautasmalli (Terveyttä ruoasta. Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 20).

### 3.2 Ruokailusuositus toisen asteen oppilaitoksiin

Toisen asteen opiskelijoille on laadittu omat ruokailusuositukset. Nämä suositukset antavat pohjan opiskelijaruokailun järjestämiselle lukioissa ja ammatillisissa oppilaitoksissa. Hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä ruokailusta (2019) ruokailusuositus ammatillisiin oppilaitoksiin ja lukioihin pohjautuu terveyttä ruoasta, Suomalaisiin ravitsemussuosituksiin (2014). Suositusten tavoitteena on saada järjestettyä ruokailu siten, että se tukee opiskelijoiden opiskelukykyä ja terveyttä. Suositukset ohjaavat täysipainoisten ja ravitsevien aterioiden- ja välipalojen koostamiseen. Suositusten avulla pyritään pitkällä tähtäimellä kansansairauksien ehkäisyyn. Tavoitteissa on kiinnitetty huomiota myös siihen, miten ruokailuhetkestä saadaan mahdollisimman viihtyisä ja yhteisöllinen. (Ruokailusuositus ammatillisiin oppilaitoksiin ja lukioihin 2019, 10.)

Ruokailu on myös lakisääteinen ja siitä todetaan seuraavaa ”*päätoimisessa perustutkintokoulutuksessa ja valmentavassa koulutuksessa opiskelijalla on oikeus maksuttomaan ateriaan sellaisina päivinä, joina opiskelijan henkilökohtainen osaamisen kehittämissuunnitelma edellyttää opiskelijan läsnäoloa koulutuksen järjestäjän osoittamassa koulutuspaikassa*” (Laki ammatillisesta koulutuksesta 531/2017, 100 §).

Suurelle osalle opiskelijoita koittaa uusi elämänvaihe toisen asteen opintojen myötä. Kodin vaikutus ruokavalintoihin vähenee ja nuoret alkavat tekemään valintoja yhä enenevässä määrin itse. Tässä vaiheessa opiskelijaruokailulla voidaan kuitenkin vielä ohjata opiskelijoita oikeisiin valintoihin. Olisi tärkeä saada nuoret huomaamaan, kuinka iso merkitys oikeanlaisilla ruokavalinnoilla ja kiireettömällä ruokailuhetkellä on jaksamiseen ja hyvinvointiin. Tässä tilanteessa on oiva mahdollisuus ohjata ja opastaa nuoria myös kestävään kehitykseen ja ympäristön kannalta positiivisiin valintoihin. Keskeisenä tavoitteena onki, että opiskelija saa myönteisiä kokemuksia kouluruokailusta. Tavoitteena on myös motivoida opiskelija tekemään oikeita valintoja ruokailun suhteen. (Hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä ruokailusta 2019, 27–28.)

Nuoret liikkuvat vähän (2019) kouluterveyskyselyn mukaan kolmannes lukiossa tai ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevista ei syö koululounasta päivittäin. Hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä ruo-

kailusta (2019) ruokailusuosituksissa onkin tavoitteena edistää kouluruokailun toteutumista. Oppilaiden osallistaminen on tärkeä osa sitä. Heidän mielipiteensä tulee ottaa huomioon mm. ruokalista- ja ruokailutiloja suunnitellessa. Tavoitteena on ottaa huomioon heidän toiveensa ja mahdolliset kehitysehdotukset opiskelijaruokailun suhteen. Osallistamisen keinoina voidaan käyttää mm. yhteistyötä oppilaskunnan kanssa, kyselyitä, kaikille avoimia sähköisiä palautejärjestelmiä tai opiskelijoiden suunnittelemaa teemaviikkoja. Opiskelijoille tulisi myös tehdä näkyväksi se, miten heidän mielipiteensä on huomioitu. (Hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä ruokailusta 2019, 27–28, 43–44.)

Terveyttä ruoasta, Suomalaiset ravitsemussuositukset (2014) antavat pohjan toisen asteen ruokailusuositukseen. Lautasmalli ja ruokakolmio havainnollistavat terveyttä edistävää ruokavaliota. Lautasmalli auttaa yksittäisen aterian koostamisessa ja ruokakolmio helpottaa havainnollistamaan kokonaisuutta. Suosituksissa annetaan ohjeet myös eri energiaravintoaineiden saantisuositukseen. Ohjeita annetaan myös terveyttä edistäviin ruokavalintoihin. (Hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä ruokailusta 2019, 16–18, 52.)

Ruokailusuosituksessa toisen asteen oppilaitokseen otetaan kattavasti huomioon myös erityisruokavaliot ja muut mahdolliset erityistarpeet ja erityistilanteet. Kaikille opiskelijoille tulee taata päivittäinen ruokailu, joka tukee opiskelukykyä. Maailma kansainvälistyy päivä päivältä enemmän ja tämä näkyy myös opiskelijaruokailussa. Eettisten ja eri uskontojen tuomat vaatimukset tulee ottaa ruokailussa huomioon. Myös esimerkiksi urheilu, saattaa tuoda ruokailuun erityishaasteita. Runsaasti harjoittelevilla nuorilla energian- ja joidenkin ravintoaineiden tarve on muita suurempi. (Hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä ruokailusta 2019, 39–41.)

## 4 Asiakaskokemus

Asiakaskokemuksella tarkoitetaan kokemusta, joka syntyy kaikesta asiakkaan ja yrityksen välisestä vuorovaikutuksesta ja niistä heränneistä mielikuvista ja tunteista. Asiakaskokemus alkaa usein muodostumaan osittain jo ennen varsinaista asiakassuhdetta. Kaikki kokemukset yrityksen kanssa joko vahvistavat tai heikentävät asiakaskokemusta ja vaikuttavat yrityksestä syntyvään mielikuvaan. Siksi aktiivinen vaikuttaminen asiakaskokemuksen muotoutumiseen onkin hyvin tärkeää. Hyvän asiakaskokemuksen syntymiseen vaikuttavat useat tekijät. Asiakkaan hankkiman tuotteen tai palvelun lisäksi on syytä tarkastella koko palvelukokonaisuutta. Mikäli kaikki osa-alueet ovat linjassa alusta loppuun asti ja tukevat toisiaan, voidaan sillä vaikuttaa positiivisen asiakaskokemuksen muodostumiseen. Siihen, millainen asiakaskokemuksesta muodostuu, vaikuttavat siis pienetkin teot, kuten esimerkiksi yrityksen kotisivujen toimivuus, miten vastataan puhelimeen, kuinka helposti yhteystiedot löytyvät tai vaikkapa miltä tuotteiden pakkaukset näyttävät. Yrityksen kyky luoda positiivisia asiakaskokemuksia onkin ehdoton kilpailuetu. (Gentile ym. 2007, 395–410.) Löytänä ja Korteso (2011, 7) määrittelevät asiakaskokemuksen seuraavasti: *Asiakaskokemus on niiden kohtaamisten, mielikuvien ja tunteiden summa, jonka asiakas yrityksen toiminnasta muodostaa.*

Asiakaskokemus on mahdollista jakaa kolmeen tasoon, jotka ovat: toiminta, tunteet ja merkitykset. Ensimmäinen, eli toiminnan taso kuvaa sitä miten yritys vastaa asiakkaiden tarpeisiin. Tunnetaso puolestaan kattaa kaikki asiakkaalle syntyvät kokemukset ja tuntemukset. Kolmas eli merkitystaso on ylin taso, joka kuvaa oivalluksia, tarinoita, merkityksiä, mielikuvia, lupauksia, tarinoita, henkilökohtaisuuksia ja niin edelleen. Kun puhutaan asiakaskokemuksesta, puhutaan kattavammasta käsitteestä kuin esimerkiksi palvelukokemus tai asiakastyytyväisyys. Asiakaskokemus on myös haastavampi mitata mutta on esimerkiksi asiakastyytyväisyyttä tehokkaampi mittari vaikkapa asiakasuskollisuudelle. (Gentile ym. 2007, 395–410.)

### 4.1 Mistä muodostuu asiakaskokemus

Kun puhutaan asiakaskokemuksesta, puhutaan subjektiivisesta prosessista. Asiakaskokemusta ei voida kopioida eikä kahta samanlaista kokemusta ole.

Asiakaskokemukseen vaikuttavia asioita on useita. Yksi iso vaikuttava asia on sosiaalinen ympäristö, johon kuuluu asiakkaan kanssa vuorovaikutuksessa oleva henkilöstö, suosittelut, arvostelut, muut asiakkaat ja kokemukseen osallistuvat läheiset henkilöt. Myös palvelutapahtumalla ja ilmapiiirillä on merkitystä asiakaskokemuksen syntyyn. Ilmapiiirillä voidaan tarkoittaa esimerkiksi liiketoimien ulkoasua, musiikkia, lämpötilaa, tuoksua jne. Valikoima ja sen erityisyys, laatu ja monipuolisuus vaikuttavat myös asiakaskokemukseen oleellisesti. Vaikutusta on myös hinnalla, muissa kanavissa koetulla asiakaskokemuksella, brändillä ja ennako-odotuksilla. Myös tilannemuuttujilla, kuten kulttuurilla, liikkeen sijainnilla, sesongilla, taloustilanteella, kilpailutilanteella ja säällä on merkitystä. Kuluttajaan liittyvät muuttujat, kuten asiakkaan tavoitteet, sosio-demografinen tausta, asenteet kuluttamista kohtaan, persoonallisuus ja mieliala tuovat myös oman lisänsä asiakaskokemuksen syntyyn. (Verhoef, Lemon, Parasuraman, Roggeveen, Tsiros & Schlesinger 2009, 31–41.)

Prosessista, jossa asiakaskokemus muodostuu, on erotettavissa kolme vaihetta. Ensimmäinen on *ennakkokokemus*. Se pitää sisällään tiedonhakua, palveluun tutustumista, vaihtoehtojen arpoimista, ydinkokemusta edeltäviä yhteydenottoja yrityksen ja asiakkaan välillä sekä palvelun saavutettavuuden arviointia. Seuraavaksi on *ydinkokemus*, jossa palvelu saavutetaan, tehdään mahdollinen ostotapahtuma sekä palvelutapahtuma. Kaikki pienetkin yksityiskohdat ovat tässä vaiheessa merkityksellisiä kokonaisuutta silmällä pitäen. Lopuksi on vuorossa *jälkikokemus*. Tässä vaiheessa keskiössä ovat kokemukset, jotka muodostuvat ydinpalvelun jälkeen. Näitä ovat esimerkiksi tuotteen tai palvelun arviointi, toisten asiakkaiden kanssa tapahtuva vuorovaikutus ja kontaktit palveluntarjoajaan ydinpalvelun jälkeen. Näitä kontakteja voivat olla esimerkiksi reklamaatiot, asiakaspalautteet tai jälkihoito. Jälkikokemuksen merkitystä ei saa unohtaa. Se voi olla ratkaiseva esimerkiksi asiakastyytyväisyyden kannalta sekä sen hyvällä hoidolla voidaan luoda mahdollisuuksia lisämyynnille. (Verhoef ym. 2009, 31–41.)

## 4.2 Asiakaskokemuksen johtaminen ja kehittäminen

Asiakaskokemuksen johtaminen on paljon muutakin, kuin asiakaspalvelun kehittämistä. Se pitää sisällään kaikki yritystoiminnan osa-alueet, ja kyseessä on kokonaisvaltainen ajattelutapa ja prosessi. Kirjallisuudessa asiakaskokemuksen johtamisesta käytetään usein termiä CEM, joka on lyhenne sanoista customer experience management. Asiakaskokemuksen johtamiselle on useita määritelmiä. Verhoef (2009, 38) määrittelee asiakaskokemuksen johtamisen asiakaskokemuksen strategiseksi suunnitteluksi, joka luo arvoa sekä yritykselle että asiakkaalle. Schmitt (2003,17) puolestaan määrittelee, että asiakaskokemuksen johtamisessa on kysymys asiakkaan kokemuksen strategisesta hallitsemisesta, joka koostuu viidestä eri osa-alueesta: 1. Asiakkaiden kokemuksellisen maailman analysoimisesta, 2. kokemuksellisen alustan rakentamisesta, 3. brändikokemuksen suunnittelusta, 4. asiakaskokemuksen strukturoinnista sekä 5. jatkuvasta innovoinnista.

Berry ja Carbone (2007, 28) taas ovat sitä mieltä, että asiakaskokemuksen johtamisessa on kyse toivottujen tunteiden esiin tuomisesta erilaisia vihjeitä apuna käyttäen. Vihjeillä on vaikutusta siihen, mitä asiakas tuntee ja asiakkaan tunteet puolestaan vaikuttavat asiakaskokemukseen. He ovat luoneet tämän ajatuksen pohjalta mallin, joka pitää sisällään viisi askelta asiakaskokemuksen johtamiseen. 1. ostata tunnistaa tunteet, jotka aiheuttavat asiakassitoutumista 2. asiakaskokemusmotiivien kehitystyö, 3. kokemusvihjeiden läpikäynti ja niiden arviointi, 4. ostata määrittää kokemukseilut sekä 5. kokemukseilujen sulkeminen ja toteutuksen monitorointi. Näiden vihjeiden lisäksi Berry ja Carbone (2007) painottavat, että asiakaskeskeinen vision ja strategia ovat hyvin tärkeitä. Heidän mukaan yrityksellä on hyvä olla myös erillinen asiakaskokemusjohtaja ja henkilö, joka on sitoutunut toteuttamaan asiakaskokemuksia.

Asiakaskokemuksen kehittämisessä keskiöön nousee hyvä johtaminen. Onnistunut asiakaskokemuksen johtaminen lähtee siitä, että kaikki organisaation jäsenet tunnistavat, mitä asiakaskokemus on. Tällöin tiedetään mitä ollaan tavoittelemassa. Yhteisen ymmärryksen lisäksi ratkaisevaa on, miten organisaatiossa onnistutaan strategisten sanojen muuntamisessa operatiiviseksi toiminnaksi. Tavoiteltavaa olisi saada aikaan asiakaskokemuksia edistävä kulttuuri organisaatiossa. Tämä saattaa olla erittäin pitkälinen prosessi mutta myös hyvin palkitseva. Asiakaskokemuksen merkitystä ei voida korostaa liikaa. Merkitystä on mahdollista tuoda esille mitä moninaisimmin johtami-

sen keinoin, esimerkiksi erityisen hyvistä asiakaskokemuksista palkitsemalla tai asiakaspalautteiden esiin tuomisella. Asiakaskokemus vaatiikin strategista suunnittelua ja yksi johdon tärkeimmistä tavoitteista on määritellä strategisesti kestävä asiakaskokemus. Ennen määrittelyä on tärkeää tunnistaa keksisimmät asiakasryhmät ja vastata kysymykseen: kenelle asiakaskokemusta suunnitellaan. (Saarijärvi & Puustinen 2020, luku 3.)

Kun yrityksessä halutaan kehittää asiakaslähtöistä toimintatapaa, nousee asiakaskokemus tärkeään rooliin (Saarijärvi & Puustinen 2020, luku 1). Asiakaskokemuksen kehittäminen alkaa asiakkaan ymmärtämisestä. Nykypäivänä asiakaskokemuksen kehittäminen sekä sen kytkeminen yrityksen strategiaan on välttämätöntä. Konkreettinen keino on esimerkiksi palveluprosessin kehittäminen asiakaslähtöisemmäksi. Viitala ja Jylhä (2019) painottavatkin, että yrityksen olemassaolo perustuu asiakkaisiin, ilman heitä ei ole liiketoimintaa. Avainasemaan nouseekin asiakkaiden tunteminen, jotta voidaan menestyä markkinoilla ja saada kilpailuetua. Esimerkiksi asiakkaiden ostokäyttäytymisen, tarpeiden ja toiveiden tunteminen auttaa yritystä menestymään markkinoilla. (Viitala & Jylhä 2019, 103–104.)

Tulee muistaa, että asiakaskokemus perustuu aina asiakkaan omaan arvioon, eli on subjektiivinen. Strategisen suunnittelun pohjana voidaan pitää kohderyhmän valintaa. Asiakaskokemukset muodostuvat hyvin erilaisten kriteerien pohjalta. Toisille ratkaisevaa on hinta, kun taas toiset arvostavat nopeaa toimitusta tai hyvää asiakaspalvelua. Toiveet ja odotukset ovatkin hyvin yksilöllisiä ja tekijät, kuten erilaiset arvomaailmat, elämänvaihe ja sosioekonomiset tekijät määrittävät ihmisten tarpeita. Kuluttajavalintoihin vaikuttavat myös tekijät, kuten ikä, paikkakunta, tulotaso tai koulutus. Kaikkiin mahdollisiin erilaisiin asiakastarpeisiin vastaaminen on melkein mahdotonta. Organisaation onkin tärkeää määritellä oma kohderyhmä ja oppia tuntemaan se mahdollisimman hyvin. Mikäli tässä työssä epäonnistutaan, tuloksena voi olla kompromissi, joka on rakennettu kaikkien ehdoilla, eikä palvele kunnolla oikein ketään. (Saarijärvi & Puustinen 2020, luku 3.)

Kun suunnitellaan asiakaskokemuksen strategiaa, voidaan hyödyntää useita malleja ja menetelmiä. Asiakkaiden luokittelua voidaan käyttää apuna, kun halutaan tunnistaa, millaisten asiakasryhmien ehdoilla kehitetään asiakaskokemuksia. Asiakasluokittelun tapoja on useita. Asiakkaita voidaan luokitella demografiatekijöiden, kuten iän, sukupuolen, asuinpaikan tai tulotason mukaan.

Myös kannattavuusluokittelua tai asiointikanavaluokittelua (verkkokauppa, kivijalka, mobiili) voidaan käyttää. Luokittelun avulla on mahdollista arvioida asiakkuuksien arvoa. Luokittelun avulla on mahdollista luoda asiakasprofiileja, kuten vaikkapa hintatietoiset, vaivattomuutta arvostavat, luomukuluttajat tai vauraat laatukuluttajat. Tämä auttaa asiakkaiden erilaisten odotusten tunnistamisessa. (Saarijärvi & Puustinen 2020, luku 3.)

Pelkkä strategian suunnittelu ei vielä riitä vaan tarvitaan myös operatiivinen toteutus. Asiakaskokemuksen johtamisen voidaan sanoa onnistuneen, jos saadaan muutettua asiakaskokemuksen painopiste puhumisen tasolta myös tekemisen tasolle. Tämä ei kuitenkaan ole helppo tehtävä. Asiakaskokemuksen tulisikin näkyä ihan joka paikassa, kuten tavassa, miten organisoidutaan, viestitään ja palkitaan, sekä siinä, miten priorisoidaan resursseja, kykyjä ja prosesseja. Asiakaskokemuksen johtamisen tulisi olla selkeää ja systemaattista suunnan näyttämistä. (Saarijärvi & Puustinen 2020, luku 4.)

### **4.3 Asiakaskokemuksen mittaaminen**

Asiakaskokemuksen mittaaminen on tärkeää, jotta saadaan tietoa siitä, miten asiakaskokemuksen rakentamisessa ollaan onnistuttu. Tämä tosin ei ole ainoa syy mittaamiselle. Mittareiden avulla voidaan osoittaa organisaatiolle, mikä toiminnassa on merkityksellistä. Jo pelkästään mittaamisen aloitus voi saada asiat menemään eteenpäin. Mittaamista pyritään usein yksinkertaistamaan. Tosi- asia kuitenkin on, että asiakaskokemus muodostuu useista eri tekijöistä. Tärkeää olisikin mitata sekä syy- että seuraustason asioita. Mittaamisella tulisikin saada selville, millainen asiakaskokemus oli, miten se vaikuttaa asiakaskäyttäytymiseen ja mitkä ovat seuraukset kannattavuuteen ja kasvuun. (Saarijärvi & Puustinen 2020, luku 3.)

Saarijärvi & Puustinen (2020, luku 1) painottaa, että pelkät säännöllisesti toteutettavat asiakastytyväisyyskyselyt eivät välttämättä riitä asiakaskokemuksen mittaamiseen, vaan käytännön toteutus on avainasemassa. On tärkeä huomioida asiakkaan koko asiakaspolku ja sen kosketuspisteet joka tilanteessa. (Saarijärvi & Puustinen 2020, luku 1.) Loppujen lopuksi asiakas määrittää, kuinka hyvin yritys onnistuu asiakaskokemuksen luomisessa ja toteutuksessa. Onnistumista tutkitaan asiakkaan näkökulmasta esimerkiksi asiakastytyväisyyttä ja asiakasuskollisuutta mittaamalla. Myös

asiakkaiden antamia suositteluja voidaan tutkia. Tärkeää olisi, että yritys vertaisi tutkimuksista saatuja tuloksia kustannusrakenteeseen sekä operatiivisiin ja strategiaan valintoihin. (Ahvenainen ym. 2017, 24–25.)

NPS eli Net Promoter Score on suositteluhaluuteen liittyvä mittari, jota käytetään yleisesti tutkimuksissa. Tyypillinen tapa on tiedustella asiakkailta ”kuinka todennäköisesti suosittelisit yritystämme tuttavillesi?”. Arviointi tapahtuu asteikolla 1–10. Uskolliset asiakkaat voidaan tunnistaa siitä, että he antavat yleensä arvion 9–10. He ostavat yritysten tuotteita ja suosittelevat yritystä myös läheisilleen. Tyytyväisiä ovat ne asiakkaat, jotka antavat arvion 7–8. He eivät kuitenkaan ole kovin sitoutuneita ja saattavat vaihtaa yritystä. Ne asiakkaat, jotka antavat arvosanan 0–6 ovat tyytymättömiä ja pahimmillaan saattavat vahingoittaa yritystä kertomalla huonoista kokemuksista eteenpäin. Olisikin tärkeää saada selville tämän ryhmän ajatukset, jonka pohjalta yrityksen on mahdollista kehittää toimintaansa. (Ahvenainen ym. 2017, 24–25.)

## 5 Tutkimuksen toteuttaminen

Tässä luvussa tarkastellaan, mitkä olivat tutkimuksen tavoitteet ja tarkoitus. Luvussa esitellään myös työn toimeksiantaja Valio Food Solutions. Läpi käydään myös tutkimusmenetelmät ja tutkimusprosessi, jotka pitivät sisällään mm. aineistonkeruumenetelmät, tutkimuksen toteuttamisen vaiheet sekä aineiston analyysimenetelmät.

### 5.1 Tutkimuksen tavoitteet ja tarkoitus

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, millaisia ruokavalintoja nuoret, peruskoulunsa päättäneet opiskelijat tekevät ja mitkä tekijät ohjaavat heidän valintojaan. Tavoitteena oli myös tarkastella ja pohtia, minkälaisia valinnat olivat ravitsemussuositusten näkökulmasta. Saatujen tulosten pohjalta haluttiin oppia tuntemaan nuoria asiakkaina paremmin. Tarkoituksena oli myös pohtia, miten saatuja tuloksia on mahdollista hyödyntää asiakaskokemusten kehittämisessä ravitsemisalalla. Asiakaskokemus on yritykselle strateginen kilpailutekijä, jonka vuoksi onkin tärkeää, että yritys tuntee asiakkaansa. Asiakastuntemus ja arvopohjaiset valinnat korostuvat palveluliiketoiminnan kehittämisessä. Ajantasaisen tutkimustiedon tuottaminen on tärkeää koko ravitsemisalan kannalta, jotta voidaan pyrkiä kehittämään asiakaskokemuksia asiakasketjun jokaisessa vaiheessa.

Asiakaskokemusten kehittämistä tarkasteltiin erityisesti työn toimeksiantajan Valion näkökulmasta. Valio Food Solutions on meijeri sekä varsin monipuolinen ruokatalo. Valiolle tärkeitä arvoja ovat asiakaskeskeisyys, vastuullisuus, uudistuminen ja yhteistyö. Valio tavoitteena onkin parhaan asiakaskokemuksen tarjoaminen. (Meijeri ja ruokatalo 2022.) Valiolle on tärkeää, että se voi vastata asiakkaiden tarpeisiin. Tuotekehitys lähtee asiakkaiden toiveista ja tarpeista. Valio pyrkii olemaan ajan hermolla tai jopa hiukan edellä niitä. Ruoassa ja ruoanvalmistuksessa on trendejä, kuten missä tahansa muussakin muodissa. Näihin tarpeisiin Valio pyrkii vastaamaan. (Valio ajan hermolla jo vuodesta 1905, 2013.) Nuoret ovat Valiolle iso asiakasryhmä, esimerkiksi opiskelijaravintoloiden kautta.

Tutkimuksessa pyrittiin saamaan vastaukset seuraaviin tutkimuskysymyksiin:

1. Mitä nuoret syövät ja juovat?
2. Millä perusteella he valitsevat ruokansa?

Tutkimuksessa tarkasteltiin nuorten ruokavalintoja eri elintarvikeryhmien suhteen ja peilattiin tuloksia Suomalaisiin ravitsemussuosituksiin. Tarkastelussa olivat myös erilaiset epäterveelliseksi mielletyt tuotteet, kuten makeiset, pikaruuat, sokeroidut juomat ja energiajuomat. Tutkimuksessa pyrittiin löytämään nuorten ruokavalion hyvät puolet ja myös ne, joissa olisi parantamisen varaa. Tutkimuksessa tutkittiin myös ateriarytmin säännöllisyyttä ja ruokavalintoihin vaikuttavia tekijöitä. Tulosten perusteella pyrittiin oppia tuntemaan nuoret paremmin asiakkaina.

Ravitsemuksen ja ruokavalintojen tutkiminen on tärkeää niin yritysnäkökulmasta, kuin valtakunnallisestikin. Nuoret ovat iso asiakasryhmä useille ravitsemisalan yrityksille. Ajantasaisen tutkimustiedon saaminen heidän ruokavalinnoistaan ja valintoihin vaikuttavista tekijöistä onkin hyvin tärkeää, jotta voidaan ymmärtää nuoria asiakkaina paremmin. Asiakkaan tunteminen on avain asiakaskokemusten kehittämiseen ja ehdoton strateginen kilpailutekijä yrityksille. Tulevaisuuden näkymissä syvällisen asiakastuntemuksen ja arvopohjaisten valintojen merkitys korostuu osana liiketoiminnan kehittämistä ja johtamista.

Epäterveellinen ruokavalio ja lihavuus ovat merkittäviä syitä useissa kansantaudeissa, kuten sydän- ja verisuonitaudeissa, diabeteksessa sekä tuki- ja liikuntaelimistön sairauksissa. Terveellisen ruokavalion ja lihavuuden ehkäiseminen ovatkin tärkeitä keinoja kansantautien ehkäisyssä. (Yleis-tietoa kansantaudeista, 2019.) Kouluterveyskyselyn (2006–2021) tulosten mukaan vuonna 2021 lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoista pojista ylipainoisia oli 19 % ja tytöistä 15 %. Ammatillisessa op-pilaitoksesta vastaavat luvut olivat puolestaan 28 % pojista ja 24 % tytöistä. Lihavuus laskuun Hy-vinvointia ravinnosta ja liikunnasta (2013) ohjelman mukaan 12–18- vuotiaiden ylipaino on kolmin-kertaistunut 1970–2010-lukujen välisenä aikana. Ajantasaisen tutkimustiedon saaminen nuorten ruokavalinnoista onkin tärkeää.

## 5.2 Työn toimeksiantaja Valio Food Solutions

Työn toimeksiantajana toimi Valio Food Solutions. Valio on perustettu vuonna 1905. Valio on meijeri sekä varsin monipuolinen ruokatalo. Valio valmistaa tuotteita maidosta sekä useista muista raaka-aineista. Valion omistaa osuuskuntien kautta 4300 suomalaista maidontuottajaa. Tuotantolaitoksia Valiolta löytyy 12 paikkakunnalta sekä tytäryhtiöitä Ruotsista, Virossa, Yhdysvalloista ja Kiinasta. Suomessa myytävät tuotteet valmistetaan Suomessa, suomalaisesta maidosta. Valion liikevaihto vuonna 2019 oli 1787 milj. euroa. Valiolle tärkeitä arvoja ovat asiakaskeskeisyys, vastuullisuus, uudistuminen ja yhteistyö. Asiakaskeskeisyyden tavoitteena on olla mukana asiakkaiden elämässä ja tarjota parhaita asiakaskokemuksia. Vastuullisuus ajatus näkyy omistajien, valiolaisten, eläinten, ympäristön ja yhteiskunnan huomioimisena. Valio kantaa myös henkilökohtaisen vastuun ja on tuloslähtöinen. Uudistuminen näkyy ketteränä toimintana ja avoimuutena muutokselle. Yhteistyöllä autetaan toisiamme tekemään parasta ratkaisukeskeiseksi. (Meijeri ja ruokatalo 2022.)

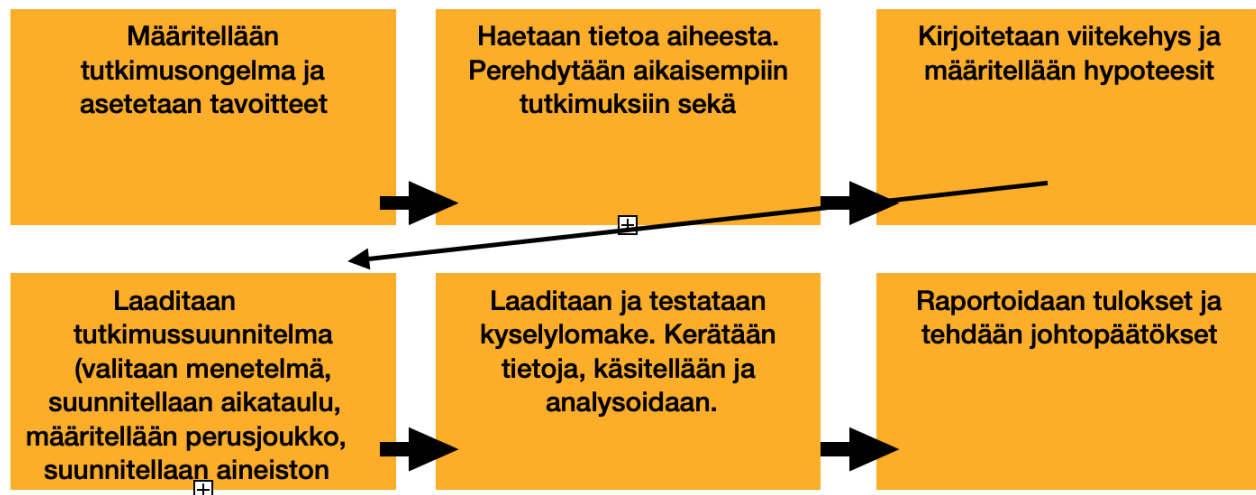
Valiolle on tärkeää, että se voi vastata asiakkaiden tarpeisiin. Tuotekehitys lähteekin asiakkaiden toiveista ja tarpeista. Valio pyrkii olemaan ajan hermolla tai jopa hiukan edellä niitä. Ruoassa ja ruoanvalmistuksessa on trendejä, kuten missä tahansa muussakin muodissa. Näihin tarpeisiin Valio pyrkii vastaamaan. (Valio ajan hermolla jo vuodesta 1905, 2013.)

Tämän opinnäytetyön yksi tavoite oli tuottaa Valiolle tietoa siitä, miten ja mitä Suomalaiset nuoret syövät ja mitkä ovat heille tärkeitä arvoja tuotteiden valinnassa. Valion tuotteita käytetään mm. useissa opiskelijaravintoloissa ja oppilaitoksissa. Valio voi jatkossa hyödyntää tutkimuksesta saatuja tuloksia mm. nuorille suunnattujen tuotteiden tuotekehityksessä, mainonnassa ja markkinoinnissa ja esimerkiksi opiskelijaravintoloissa tarjottavien tuotteiden valikoiman suunnittelussa.

## 5.3 Tutkimusmenetelmät ja tutkimusprosessi

Tutkimusprosessi aloitettiin huolellisella suunnittelulla. Aluksi määriteltiin tutkimusongelma ja asetettiin tavoitteet. Teoreettinen viitekehys koottiin aikaisemman tutkimustiedon ja aiheeseen liittyvän kirjallisuuden pohjalta. Tutkimussuunnitelman ja kyselylomakkeen laatiminen oli tärkeä osa

prosessia. Sen jälkeen oli vuorossa tiedonkeruu ja analysointi. Lopuksi tulokset raportoitiin ja tehtiin johtopäätökset. (Ks. Kuvio 5.)



Kuvio 5. Tutkimusprosessin vaiheet (mukailtu Heikkilä 2014)

Tutkimusaineisto kerättiin kvantitatiivista eli määrällistä tutkimustapaa hyödyntäen. Kyseessä oli kuvaileva tutkimus. Kvantitatiivinen tutkimustapa antaa yleisen kuvan muuttujien eli mitattavien ominaisuuksien välisistä suhteista ja eroista. Kvantitatiivisella tutkimustavalla etsitään vastauksia kysymyksiin kuten kuinka usein, kuinka paljon tai kuinka moni. Kvantitatiivista menetelmää hyödyntämällä tietoa tarkastellaan numeerisesti. Tutkija tulkitsee sanallisesti tutkimuksen olennaisen numerotiedon ja selvittää asioiden välisiä syy-seuraussuhteita. Kuvailevaa tutkimusta käytettäessä, tutkija tuo ilmi järjestelmällisesti toiminnan, ilmiön, henkilön, asian, tilanteen tai tapahtuman kiinnostavimmat tai näkyvimät piirteet. Tämän kuvauksen perusteella lukijan on mahdollista muodostaa oma näkemyksensä tutkitun asian eri tekijöiden asemasta tai kehityssuunnista. (Vilkkä 2007, 13–14, 20). Kvantitatiivinen tutkimus tulisi olla dokumentoitu ja suunniteltu niin tarkasti, että se voidaan myös toistaa tarvittaessa (Brunson 2016, 687.)

## Aineistonkeruu

Aineistonkeruumenetelmäksi valikoitui kyselytutkimus, jonka avulla saadaan laaja kyselyaineisto kerättyä tehokkaasti (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 195). Kyselytutkimus on hyvä menetelmä sellaisten ilmiöiden ja aiheiden tutkimiseen, joista löytyy jo ennalta riittävästi tietoa (Ojasalo, Moilanen, Ritalahti 2009, 109). Tämän vuoksi sen arvioitiin sopivan hyvin myös nuorten ravitsemuksen tutkimiseen. Avoimien kysymysten avulla, kyselytutkimus mahdollistaa myös laadullisen tiedon keräämisen (Ojasalo ym. 2009, 119). Myös tätä menetelmää hyödynnettiin tässä kyselytutkimuksessa. Kyseessä oli empiirinen poikittaistutkimus, jonka avulla tutkitaan ilmiötä tietyssä ajanjaksona. Poikittaistutkimuksessa tulokset kerätään yhtenä mittauskertana ja ne kohdistetaan useaan havaintoyksikköön. (Vastamäki 2010, 128–131).

Vastaukset kerättiin sähköisellä kyselylomakkeella (Ks. liite 1.), joka laadittiin Webropol-ohjelmaa hyödyntäen. Kyselyä laadittaessa toteutettiin operationalisointi sekä käytettiin pääasiassa valmiiksi strukturoituja kysymyksiä. Operationalisoinnissa on tarkoituksena se, että käsitteelliset ja teoreettiset asiat muutetaan muotoon, joka on vastaajan helposti ymmärrettävissä. Strukturoinnissa puolestaan vakioidaan ja suunnitellaan tutkittava asia sekä sen ominaisuudet. Strukturoinnin avulla tutkittava asia vakioidaan kysymyksiksi, jotka vastaajat ymmärtävät samalla tavalla ja jotka voidaan kysyä kultakin vastaajalta samalla tavalla. (Vilkka 2007, 14–15).

## Aineiston analysointi

Aineiston analysoinnissa pääpaino oli prosenttilukujen tarkastelussa. Prosenttilukuja käyttämällä on helppo hahmottaa nopeasti muuttujien välisiä suhteita (Vilkka 2007, 141). Prosenttiluvut auttoivat myös tulosten vertailuissa, aikaisempiin samankaltaisiin tutkimuksiin. Muuttujia myös ristiintaulukoitiin sekä tarkasteltiin korrelaatiokertoimia. Ristiintaulukointi on määrällinen menetelmä, jonka avulla tarkastellaan jakaumia eri muuttujien välillä. Näin voidaan esimerkiksi tarkastella miesten ja naisten mielipiteiden välisiä eroja toisistaan jonkin muuttujan osalta. Ristiintaulukoinnin avulla on mahdollista tutkia selitettävän ja selittävien muuttujien välillä esiintyviä mahdollisia riippuvuuksia tai riippumattomuuksia. Ristiintaulukointi perustuukin eri yhteyksien löytämiseen muuttujien välillä (Metsämuuronen 2011, 357).

Tärkein indikaattori on korrelaatio, kun halutaan tarkastella kahden muuttujan välistä yhteyttä. On mahdollista, että korrelaation on negatiivinen, positiivinen tai sitten korrelaatiota ei esiinny lainkaan. Positiivisesta korrelaatiosta puhutaan, kun muuttujien arvo kasvaa. Negatiivisessa korrelaatiossa taas toisen muuttujan arvon kasvaessa, toinen arvo laskee. Arvot asettuvat -1 ja 1 välille. Jos kerroin lähestyy nollaa, pienenee myös korrelaatio. Jos kerroin on nollassa, tällöin korrelaatiota ei esiinny lainkaan. Mikäli kerroin on 0,8-1, on kyseessä erittäin korkea korrelaatio. Ihmistieteissä tällaisiin lukemiin pääseminen tosin on melko harvinaista. Korkea korrelaation on kyseessä, mikäli lukeama on 0,80-0,60. Puolestaan 0,60-0,40 kertoo melko korkeasta korrelaatiosta. (Metsämuuronen 2011, 364-371.) Lisäksi kyselytutkimuksen lopussa kerättyä laadullista aineistoa analysointiin luokittelemalla sitä sisällön perusteella.

Kysely toteutettiin 14.5 - 10.7.2022 välisenä aikana. Vastaukset oli alun perin tarkoitus kerätä toukokuun aikana mutta vastausaikaa jatkettiin, jotta saatiin tarpeeksi havaintoyksiköitä kasaan. Vastauksien kerääminen tapahtui pääsääntöisesti yhteistyössä toisen asteen oppilaitoksen kanssa, jolloin kysely jaettiin ikäryhmään kuuluville opiskelijoille Wilma viestillä. Yhteistyötä tehtiin Jokilaakson Koulutuskuntayhtymä JEDUN kanssa. Lukioita ei valitettavasti saatu mukaan yhteistyöhön. Osa vastauksista kerättiin myös lähettämällä kyselylinkki suoraan ikäryhmään kuuluville vastaajille. Kyselylinkki lähetettiin suoraan noin 40 vastaajalle ja Wilma viestillä kyselyä jaettiin reilulle 1000 ammattioppilaitoksen opiskelijalle. Vastausprosentti oli noin 14 %. Vastaajat olivat Keski-Pohjanmaan ja Pohjanmaan alueella opiskelevia nuoria. Vastauksia saatiin yhteensä 150. Määrällisessä tutkimukselle vastaajien määrä on tyypillisesti suuri. Havaintoyksiköiden (esim. henkilöiden) vähimmäismääräksi suositellaan 100:aa. (Vilka 2007, 17; viitattu Heikkilä 2004, 45; Nummenmaa 2006, 26.) Mitä suuremmasta otoksesta on kyse, sitä paremmin se edustaa vastaajien keskimääräistä mielipidettä asiasta. Vain laajalla aineistolla on mahdollista muodostaa havaintoja näkökulmasta, jolla puolestaan mahdollistetaan tutkittavien asioiden luotettavan selittämisen numeerisesti. (Vilka 2007, 17; viitattu Alasuutari 1996, 55.)

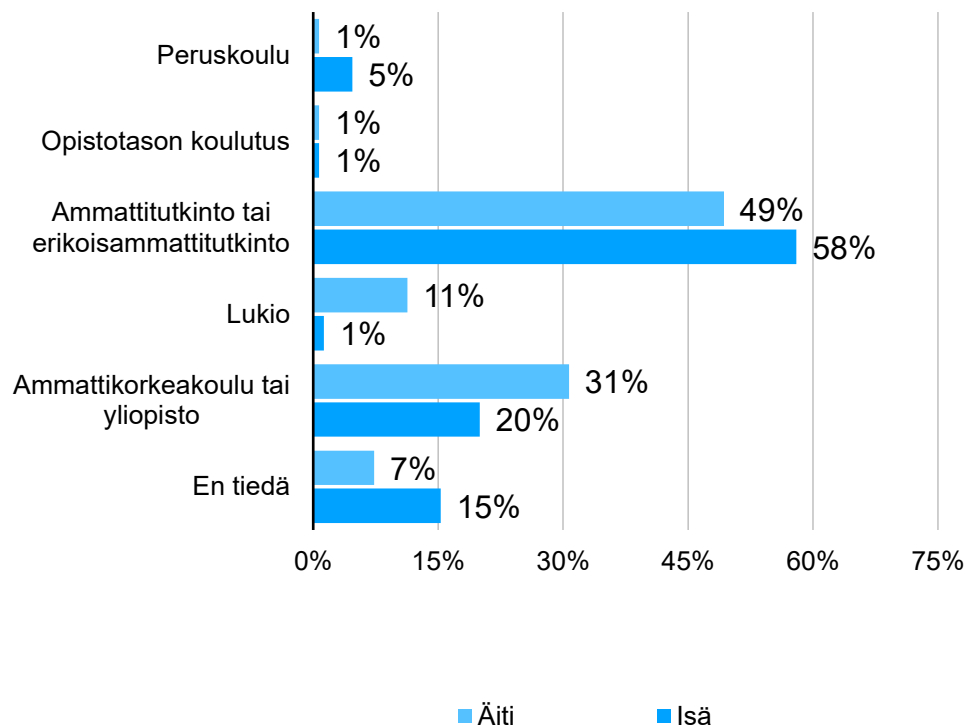
## 6 Tutkimuksen tulokset

### 6.1 Vastaajien taustatiedot

Vastaajien määrä oli yhteensä 150. Vastaajista suurin osa, eli 71,3 % oli tyttöjä, 24 % poikia ja 4,7 % valitsivat vaihtoehdon muu sukupuoli. Ravitsemus aiheena kiinnostaa tyttöjä ehkä enemmän kuin poikia. Tytöt saattavat olla myös aktiivisempia vastaajia kuin pojat. Kysely tavoitti suurin piirtein saman verran tyttöjä kuin poikia. Vastaajista 33 % oli syntynyt vuonna 2005, 35 % vuonna 2004, 16 % vuonna 2003, 11 % vuonna 2002 ja 5 % vuonna 2001. Vastaajat olivat 17–21-vuotiaita. Vastaajista suurin osa eli 82 % opiskeli tai oli opiskellut toisen asteen ammatillisessa oppilaitoksessa, 9,3 % lukiossa ja 8,7 % suoritti kaksoistutkintoa. Tämä selittyy sillä, että kyselylinkki tavoitti selvästi enemmän toisen asteen oppilaitoksessa opiskelevia mitä lukiolaisia. Aineistonkeruun ajankohtana toukokuu ei ollut lukiossa opiskelevien opiskelijoiden kohdalla paras mahdollinen, koska heillä oli jo suurin osa kursseista käytyinä. Vaikutti siltä, että tämän vuoksi lukioita ei saatu mukaan yhteistyöhön. Tämän vuoksi haasteita olikin saada tarpeeksi vastauksia lukiossa opiskelevilta opiskelijoilta.

### Vastaajien vanhempien koulutustausta

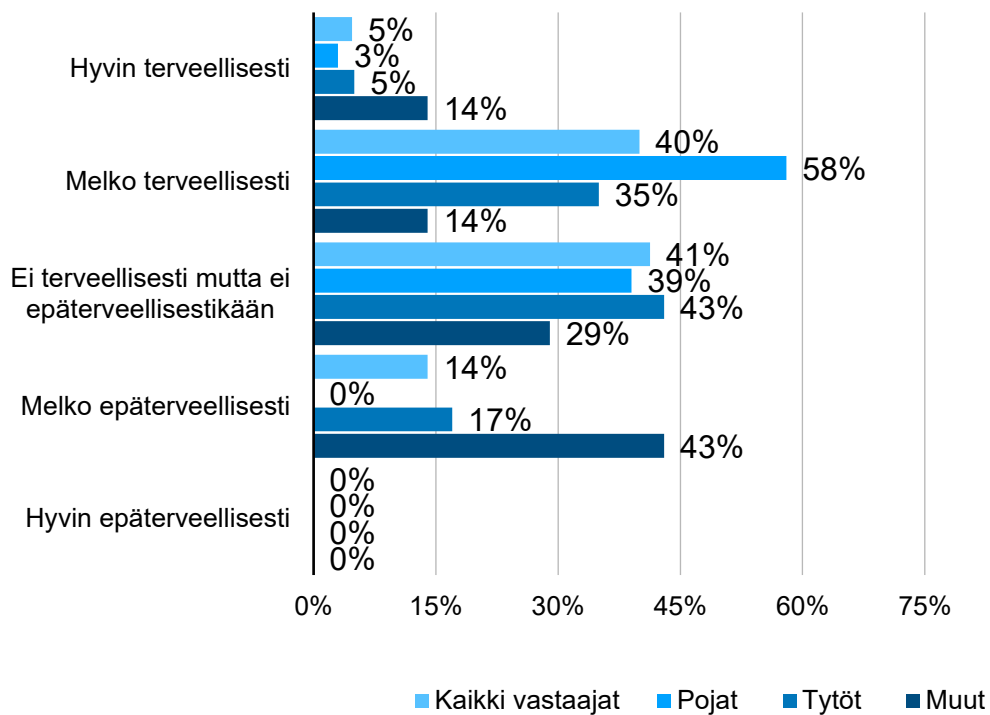
Vastaajilta tiedusteltiin omien vanhempien koulutustaustaa kysymyksellä ”mikä on korkein koulutus, jonka vanhempasi ovat suorittaneet?”. (Ks. Kuvio 6.) Tämän kysymyksen avulla, haluttiin tutkia, onko vanhempien koulutustaustalla vaikutusta vastaajien ruokavalintoihin (ks. luku 6.6 koulutustaustan sekä ateriarvotmin korrelaatio vastauksiin). Suurimmalla osalla, sekä vastaajien isillä että äideillä oli koulutustaustana ammattitutkinto tai erikoisammattitutkinto. Toiseksi yleisin koulutustausta oli ammattikorkeakoulu tai yliopisto.



Kuvio 6. Korkein koulutus, jonka vanhempasi ovat suorittaneet

### Vastaajien oma näkemys ruokavalionsa terveellisyydestä

Vastaajilta tiedusteltiin näkemystä oman ruokavalionsa terveellisyydestä kysymyksellä ”miten mielestäsi yleensä syöt, rastita sopivin vaihtoehto”. (Ks. Kuvio 7.) Suurin osa vastaajista oli valinnut vaihtoehdon ”melko terveellisesti” tai ”ei terveellisesti mutta ei epäterveellisestikään”. Pojat arvioivat ruokavalionsa terveellisyyden hiukan tyttöjä paremmaksi. Kukaan vastaajista ei kokenut syövänsä hyvin epäterveellisesti.



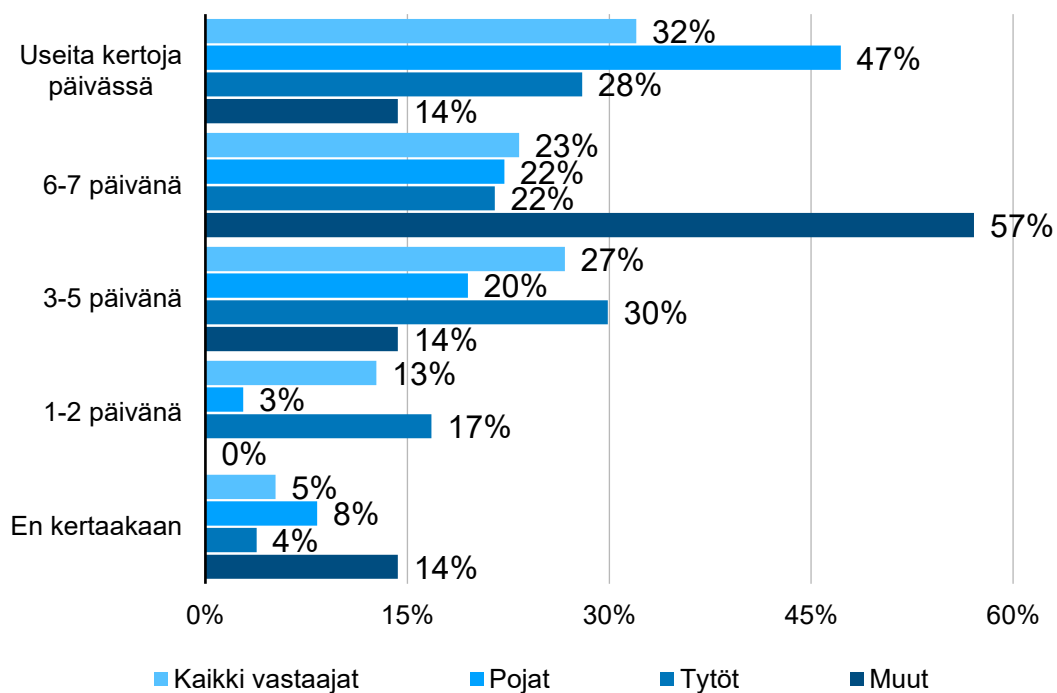
Kuvio 7. Miten mielestäsi yleensä syöt

## 6.2 Elintarvikkeiden kulutus

Vastaajien elintarvikkeiden kulutusta tutkittiin kysymällä heiltä, kuinka usein he ovat nauttineet eri elintarvikkeita viimeisen viikon eli 7 vrk:n aikana. Tutkittavia elintarvikeryhmiä olivat maitotaloustuotteet ja rasvat, hedelmät, marjat, kasvikset ja peruna, viljavalmisteet, kana, kala, liha ja kananmuna, erilaiset juomat sekä naposteltavat, kuten sipsit ja karkit.

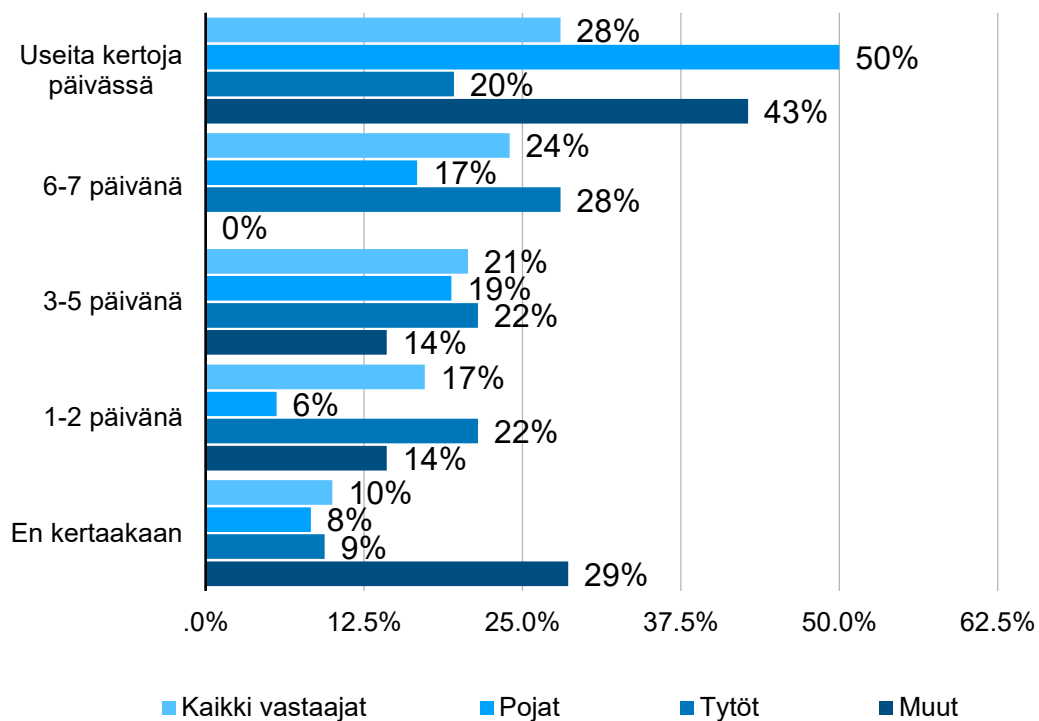
## Maitovalmisteet, kasvimaitovalmisteet ja rasvat

Maitovalmisteet olivat vastaajien keskuudessa melko suosittuja. Yli puolet vastaajista käyttivät maitovalmisteita useita kertoja päivässä tai 6–7 päivänä. Vain 5,3 % kaikista vastaajista ei käyttänyt niitä kertaakaan. Pojat käyttivät maitovalmisteita hiukan enemmän kuin tytöt. Useita kertoja päivässä maitovalmisteita käytti 47,2 % pojista, kun vastaava luku tytöillä oli 28 %. (Ks. Kuvio 8.) Selvästi suosituin maitotaloustuote oli maito, jota lähes kolmannes kaikista vastaajista käytti useita kertoja päivässä. Toiseksi suosituin maitotaloustuote kaikkien vastaajien keskuudessa olivat juustot. Juustoja kaikista vastaajista reilu kolmannes käytti useita kertoja päivässä tai 6–7 päivänä viikossa. Vain 8,7 % ei käyttänyt niitä kertaakaan. (Ks. Liite 2.)

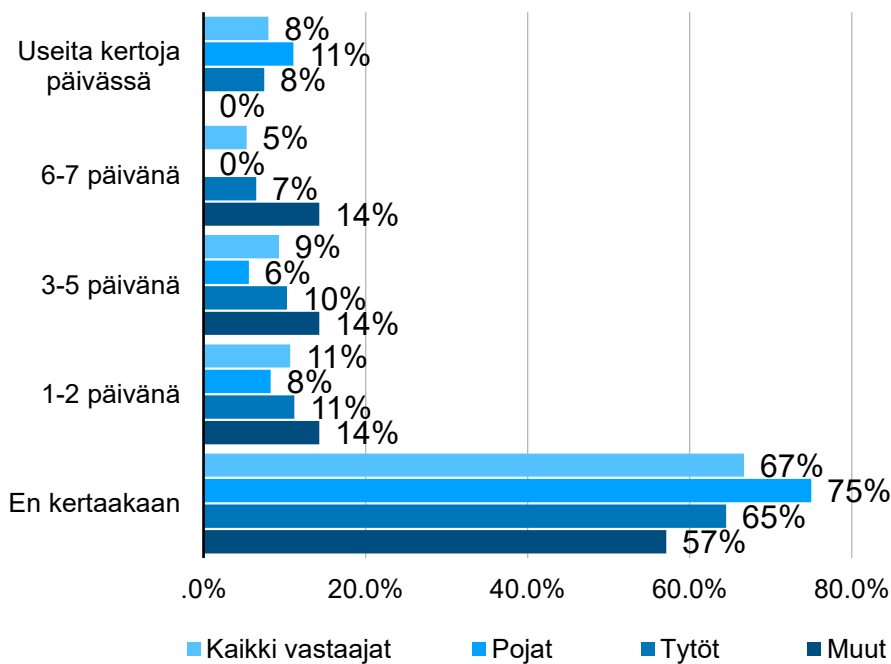


Kuvio 8. Maitovalmisteiden käyttö kokonaisuutena

Vastaajien käyttämän rasvan laatua arvioitiin mm. tiedustelemalla, käyttävätkö he voita vai margariinia. Voi oli vastaajien keskuudessa selvästi suosittumpaa kuin kasvimargariini. Voita käytti kaikista vastaajista yli puolet useita kertoja päivässä tai 6–7 päivänä viikossa ja vain 10 % ei käyttänyt kertaakaan. (Ks. Kuvio 9.) Kasvimargariinia puolestaan useita kertoja päivässä tai 6–7 päivänä viikossa käytti vain 13,3 % ja 66,7 % ei käyttänyt kertaakaan. (Ks. Kuvio 10.)

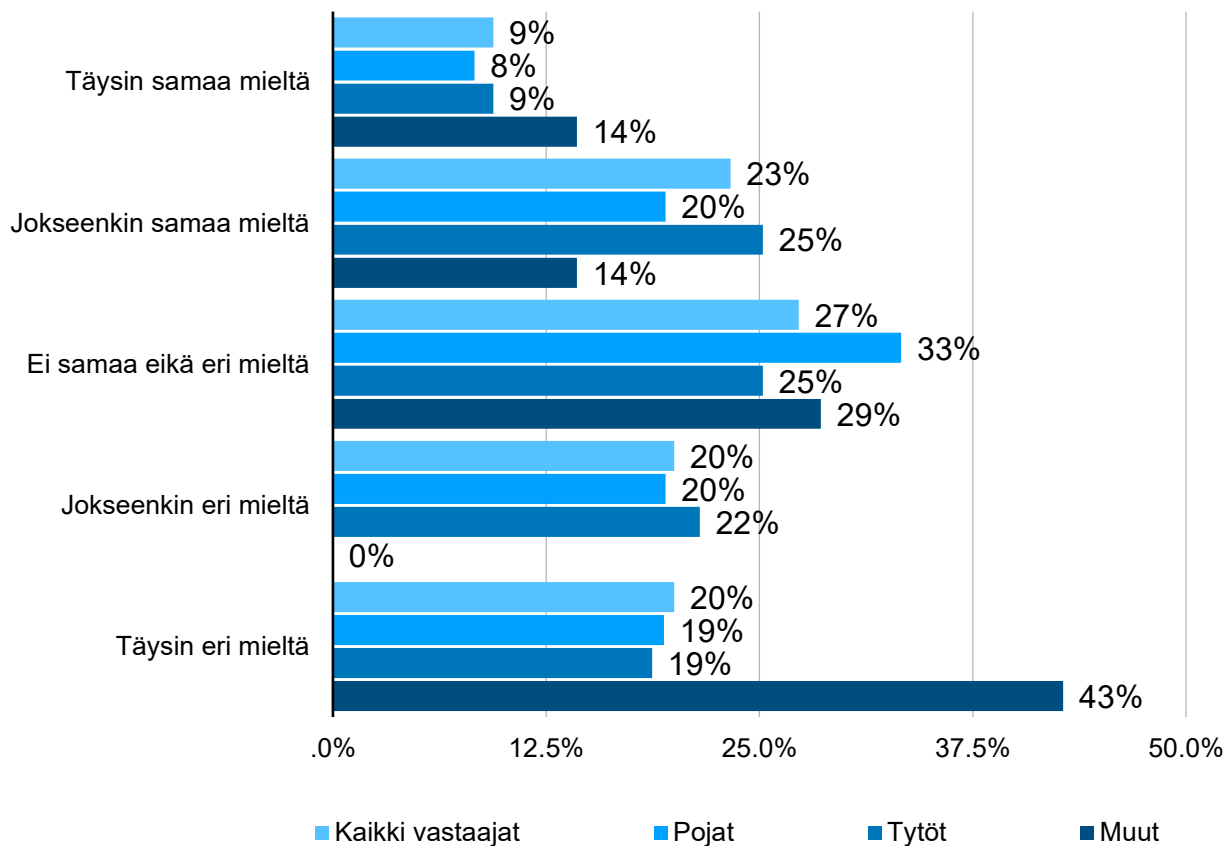


Kuvio 9. Voin (myös Oivariini/Ingmariini käyttö)



Kuvio 10. Kasvimargariinien (esim. Keiju, Floora) käyttö

Maitotaloustuotteista saatavan rasvan määrää arvioitiin kysymällä vastaajilta, valitsevatko he rasvattomia tai vähärasvaisia maitotuotteita. Noin 40 % valitsi vastauksen täysin- tai jokseenkin eri mieltä. Tämä kertoo siitä, että lähes puolet eivät valitse kevyt- tai rasvattomia tuotteita. (Ks. Kuvio 11.) Heiltä kysyttiin myös, käyttävätkö he paistamiseen kovaa vai pehmeää rasvaa. (Ks. Liite 3.) Sukupuoli korreloi merkittävästi käytän ruoan paistamiseen rypsi-, rapsi- tai oliiviöljyä tms. pehmeää rasvaa ( $r = 0,18$ , P-arvo 0,03) sekä käytän ruoan paistamiseen voita, Oivariinia tms. kovaa rasvaa ( $r = -0,27$ , P-arvo 0) muuttujan kanssa. Tulosten mukaan näyttäisi siltä, että tytöt valitsevat pehmeän rasvan paistamiseen poikia useammin ja pojat vastaavasti taas kovan rasvan.

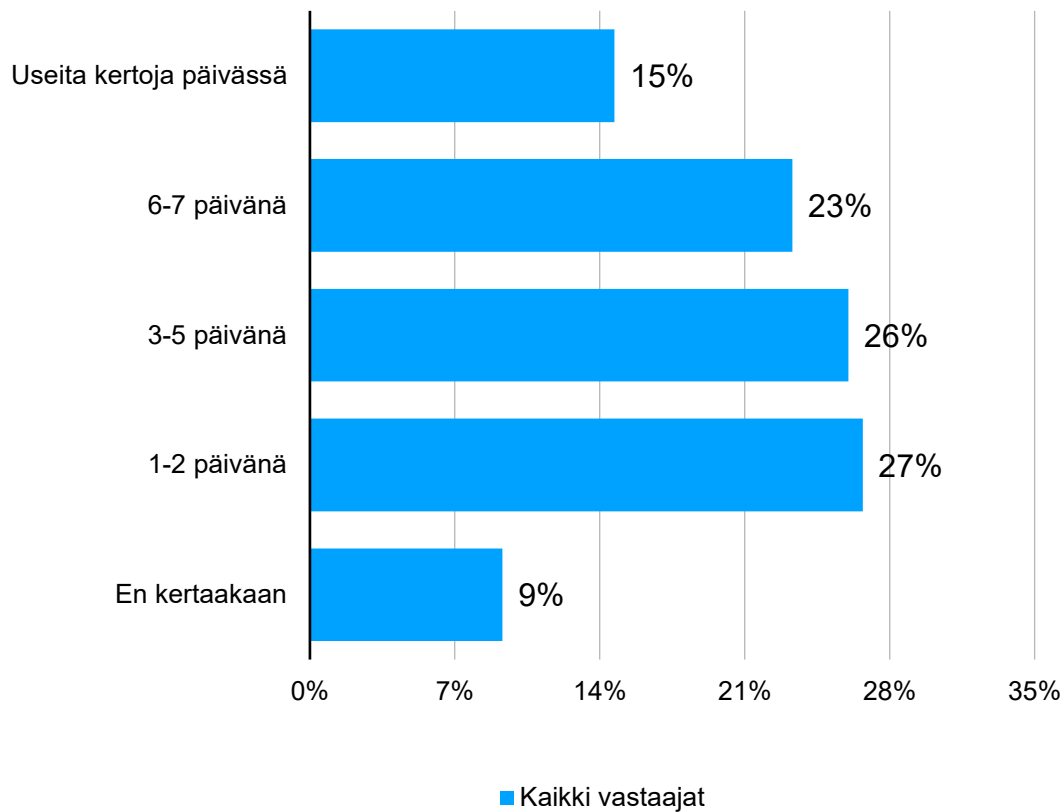


Kuvio 11. Valitsen rasvattomia tai vähärasvaisia maitotaloustuotteita

### Hedelmät, marjat, kasvikset ja peruna

Liitteestä 6 käy ilmi, että tuoreet kasvikset olivat vastaajien keskuudessa kaikkein suosituimpia tästä ryhmästä. Niitä käytti 14,7 % vastaajista useita kertoja päivässä ja vain 5,3 % ei kertaakaan. Suurin osa vastaajista käytti niitä 3–5 päivänä viikossa eli 36 % vastaajista. (Ks. Liite 4.) Sukupuolten välillä vastauksissa ei ollut tilastollisesti merkittävää eroa. Toiseksi eniten vastaajat käyttivät tuoreita hedelmiä. Suurin osa 3–5 päivänä viikossa eli 32,6 %. (Ks. Liite 4.) Marjojen käyttö oli melko vähäistä. Suurin osa eli 39,7 % ei käyttänyt niitä kertaakaan ja 35,4 % 1–2 päivänä viikossa.

Vastaajilta kysyttiin myös hedelmien, kasvien, marjojen ja juuresten käyttöä kokonaisuutena. (Ks. Kuvio 12.) Vain 15 % vastaajista käytti kasvikunnan tuotteita kokonaisuutena useita kertoja päivässä ja suurin osa vain 1–2 päivänä viikossa.



Kuvio 12. Hedelmien, kasvien ja juuresten käyttö kokonaisuutena

Perunaa tai bataattia suurin osa vastaajista käytti 3–5 tai 1–2 päivänä viikossa eli 76,7 % kaikista vastaajista. Ei suolattujen siementen ja pähkinöiden käyttö oli melko vähäistä. 66 % vastaajista ei käyttänyt niitä kertaakaan ja 24,7 % 1–2 päivänä viikossa. Kasviproteiinien käyttö näytti olevan myös erittäin vähäistä vastaajien keskuudessa, koska 84,7 % vastaajista ei käyttänyt niitä kertaakaan viimeisen seitsemän päivän aikana. (Ks. Liite 4.)

## Viljavalmistteet

Ruisleipä ja seka- tai vaalealeipä oli vastaajien keskuudessa lähes yhtä suosittuja. Sekä ruisleipää että seka- tai vaaleaa leipää käytti noin kolmannes vastaajista useita kertoja päivässä tai 6–7 päivänä viikossa. Ruisleipää ei käyttänyt kertaakaan viimeisen seitsemän päivä aikana 20 % vastaajista, kun vastaava luku vaalean/sekaleivän kohdalla oli 12 %. (Ks. Liite 5) Pojat käyttivät ruisleipää hiukan muita enemmän, mutta ero ei ollut tilastollisesti merkittävä.

Vaalean riisin/pastan käyttö oli hiukan suositumpaa kuin täysjyvä/tumman riisin/pastan käyttö. Vain harva vastaajista käytti riisiä/pastaa useita kertoja päivässä tai 6–7 päivänä viikossa. Noin kolmasosa (30 %) kaikista vastaajista käytti täysjyvä/tummaa pastaa tai riisiä 1–2 päivänä viikossa. Puolestaan 46 % kaikista vastaajista valitsi vaalean pastan tai riisin 1–2 päivänä viikossa. 46 % kaikista vastaajista ei käyttänyt kertaakaan täysjyvä/tummaa riisiä tai pastaa ja 28 % kaikista vastaajista ei käyttänyt kertaakaan vaaleaa riisiä tai pastaa. (Ks. Liite 5)

Muiden viljalisukkeiden, kuten ohran, bulgurin tai kvinoan käyttö, oli vastaajien keskuudessa melko vähäistä. Kaikista vastaajista 84,7 % ilmoitti, että ei ollut käyttänyt muita viljalisukkeita kertaakaan viimeisen 7 päivän aikana. 1–2 päivänä muita viljalisukkeita oli käyttänyt kaikista vastaajista 12,7 %, pojista 19,5 %, tytöistä 9,4 % ja muista 28,6 %. Muita viljalisukkeita ei käyttänyt kukaan vastaajista 6 päivänä tai useammin viikossa. (Ks. Liite 5.)

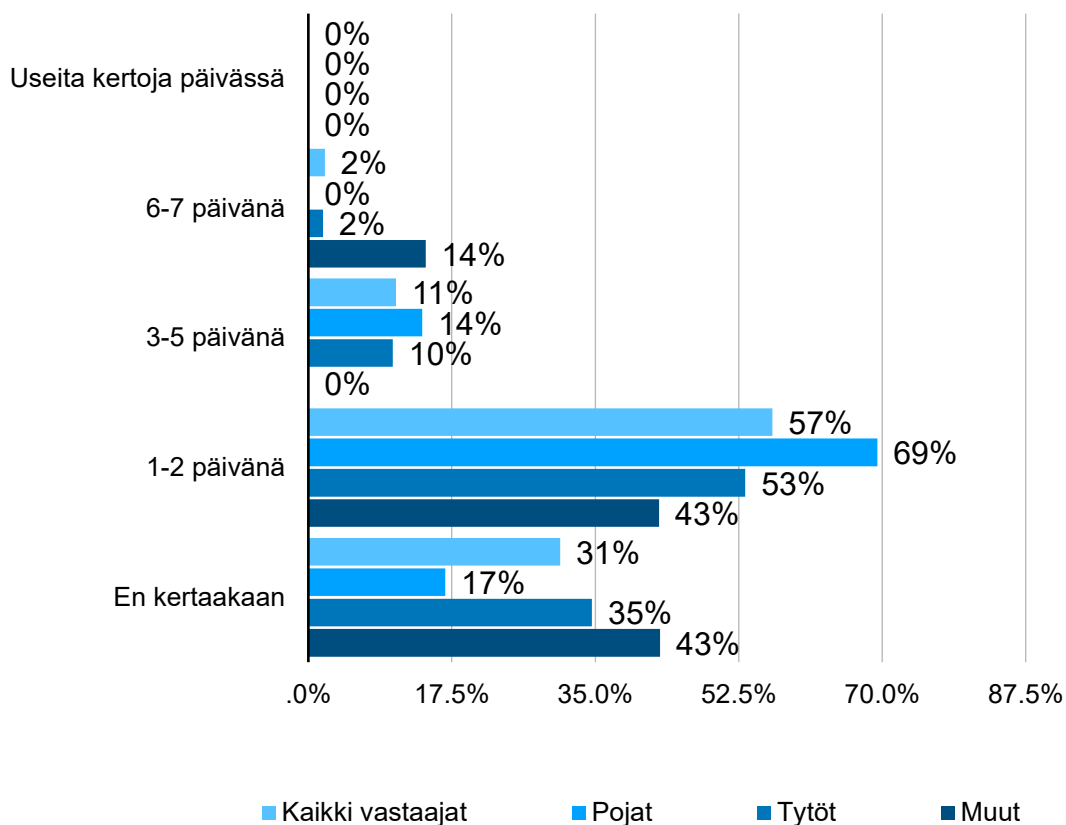
Makeita leivonnaisia kuten pullia, munkkeja, viinereitä tai keksejä ei käyttänyt kukaan vastaajista useita kertoja päivässä. Suurin osa vastaajista eli noin puolet käytti makeita leivonnaisia 1–2 päivänä viikossa. 23,3 % kaikista vastaajista ei käyttänyt makeita leivonnaisia kertaakaan viimeisen seitsemän päivän aikana. (Ks. Liite 5.)

Erilaisia pikaruokatuotteita, kuten lihapiirakoita, pasteijoita, pizzaa, hampurilaisia, hot dogeja tai tortilloja vastaajat käyttivät kohtuudella. Niitä ei käyttänyt kukaan vastaajista useita kertoja päivässä. Noin puolet kaikista vastaajista (51,3 %) käytti niitä 1–2 päivänä viikossa. 31,3 % kaikista vastaajista, pojista 22,2 %, 33,7 % tytöistä ja 42,9 % muista ei käyttänyt lihapiirakoita, pasteijoita, pizzaa, hampurilaisia, hot dogeja tai tortilloja viimeisen seitsemän päivän aikana kertaakaan. (Ks.

Liite 5.) Muita tutkittavia viljavalmisteita olivat puuro tai tuorepuuro, mysli tai granola ja murot. Niiden käyttö oli muita viljavalmisteita vähäisempää. (Ks. Liite 5.)

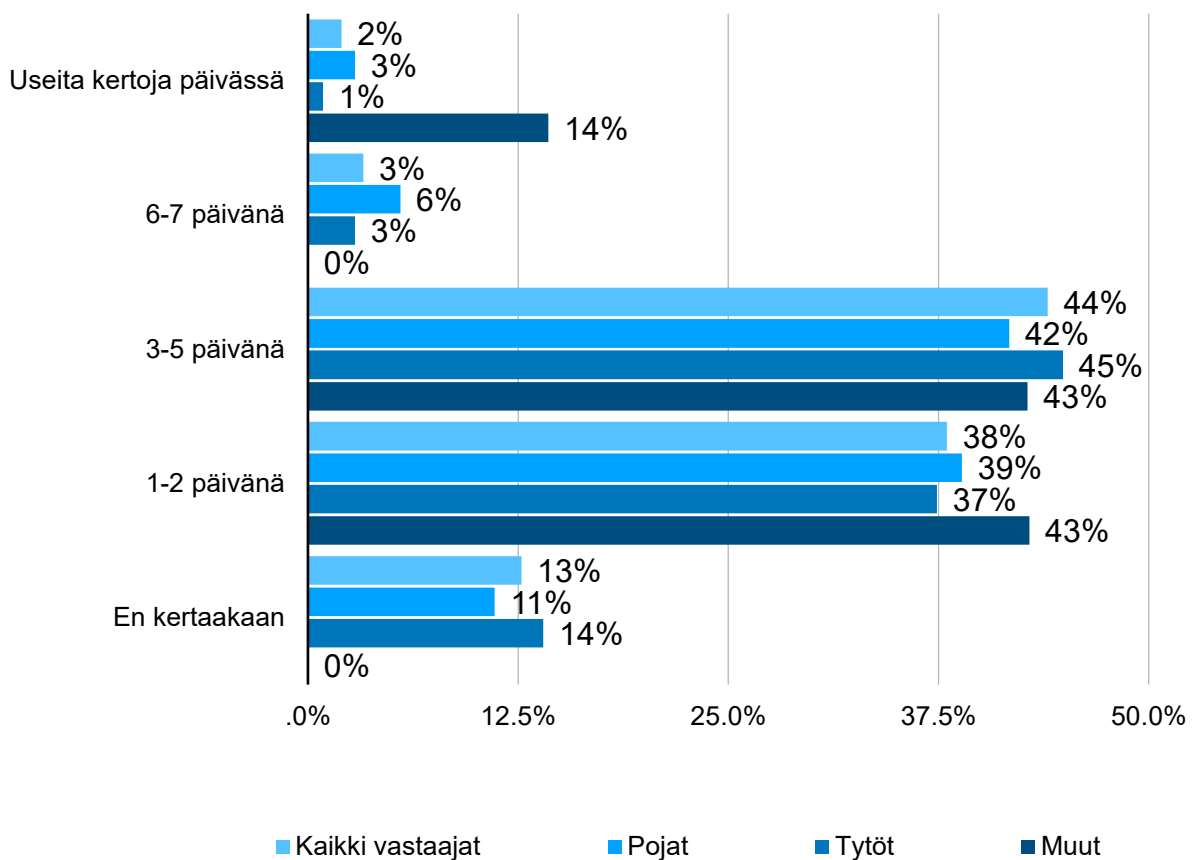
### Kala, kana, muu liha, kananmuna

Suurin osa kaikista vastaajista, eli 56,6 % nautti kalaruokaa 1–2 päivänä viikosta. Toisaalta myös kalaruokia ei kertaakaan seitsemän päivän aikana nauttineiden joukko oli melko suuri eli 30,7 %. Pojat nauttivat kalaruokia hiukan tyttöjä useammin. 1–2 päivänä kalaruokia nautti 69,4 % pojista ja 53,3 % tytöistä. Pojista 16,7 % ei nauttinut kalaruokia kertaakaan, kun taas vastaava luku tytöillä oli 34,6 %. (Ks. Kuvio 13.)



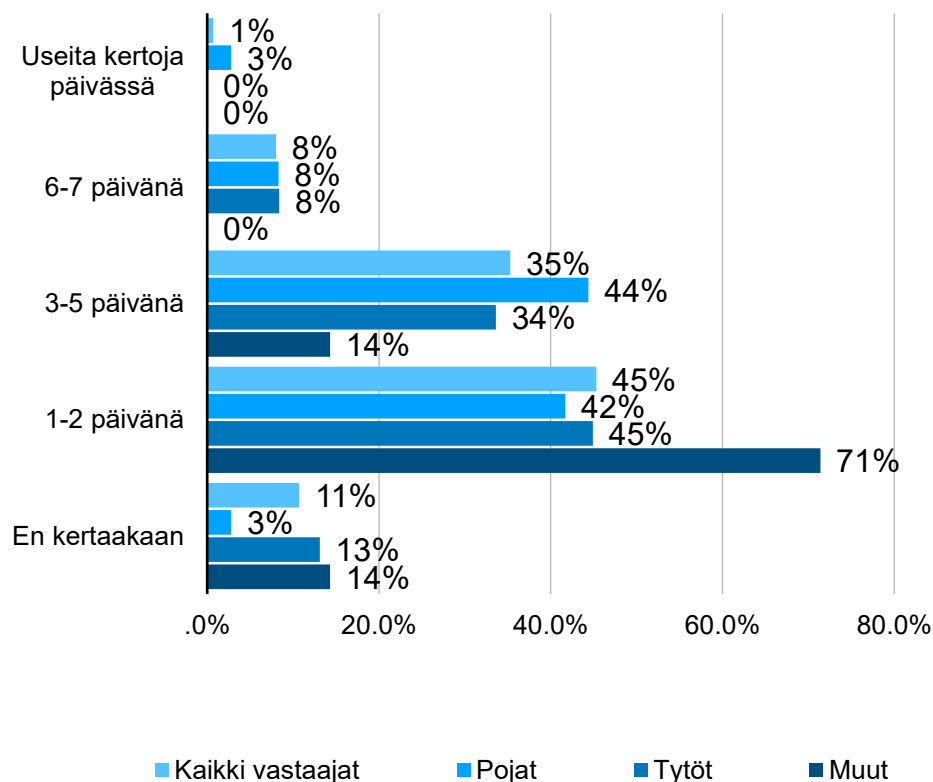
Kuvio 13. Kalaruokien käyttö

Broileri-, kalkkuna- tai kanaruokien käyttö oli nuorten keskuudessa suosittua. Noin 80 % kaikista vastaajista käytti niitä 3–5 päivänä tai 1–2 päivänä viikossa. Vain 12,7 % kaikista vastaajista ei käyttänyt broileri-, kalkkuna- tai kanaruokia kertaakaan viimeisen seitsemän päivän aikana. Sukupuolten välillä ei ollut merkittäviä eroja näiden ruokien käytössä. (Ks. Kuvio 14.)



Kuvio 14. Broileri-, kalkkuna- tai kanaruokien käyttö

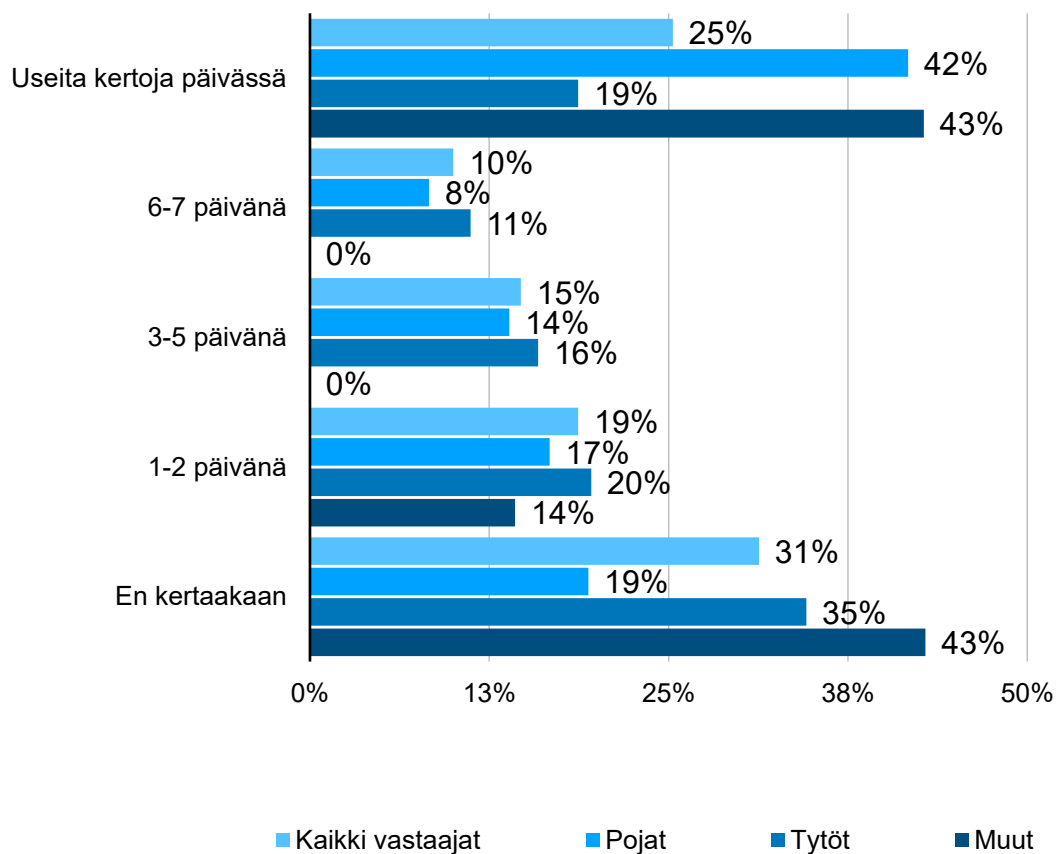
Punaisen lihan kulutusta tutkittiin kysymällä vastaajilta erilaisten liharuokien käytöstä. Käyttöä tiedusteltiin punaisesta lihasta valmistettujen ruokien, makkara/pekoniruokien, lihaleikkeleiden sekä makkaraleikkeleiden osalta. Punaisesta lihasta valmistettuja liharuokia suurin osa vastaajista käytti 1–2 päivänä tai 3–5 päivänä viikossa. (Ks. Kuvio 15.) Nakki-, makkara- tai pekoniruokia puolestaan 57,4 % kaikista vastaajista käytti 1–2 päivänä viikossa. (Ks. Liite 6.) Näiden tulosten mukaan, punaisen lihan käyttö vaikutti varsin kohtuulliselta. Sukupuoli korreloi merkittävästi ( $r = -0,21$ ) nakki-, makkara- tai pekoniruoka käyttö muuttujan kanssa ja P-arvo oli 0,01. Nakki-, makkara- tai pekoniruokat näyttivät olevan poikien keskuudessa kaikkein suosituimpia. (Ks. Liite 6.) Lihaleikkeleet olivat makkaraleikkeleitä suosituimpia nuorten keskuudessa. Lähes 70 % nuorista ilmoitti, että ei käyttänyt makkaraleikkeleitä ollenkaan viimeisen seitsemän päivän aikana. Vajaa 40 % nuorista puolestaan ilmoitti, että ei käyttänyt lihaleikkeleitä ollenkaan viimeisen seitsemän päivän aikana. 28 % ilmoitti käyttävänsä lihaleikkeleitä 1–2 kertaa viimeisen seitsemän päivän aikana.



Kuvio 15. Punaisesta lihasta (possu/nauta) valmistettujen liharuokien käyttö (esim. lihapyörökät, jauhelihakastike, lihakeitto)

## Juomat (muut kuin maito)

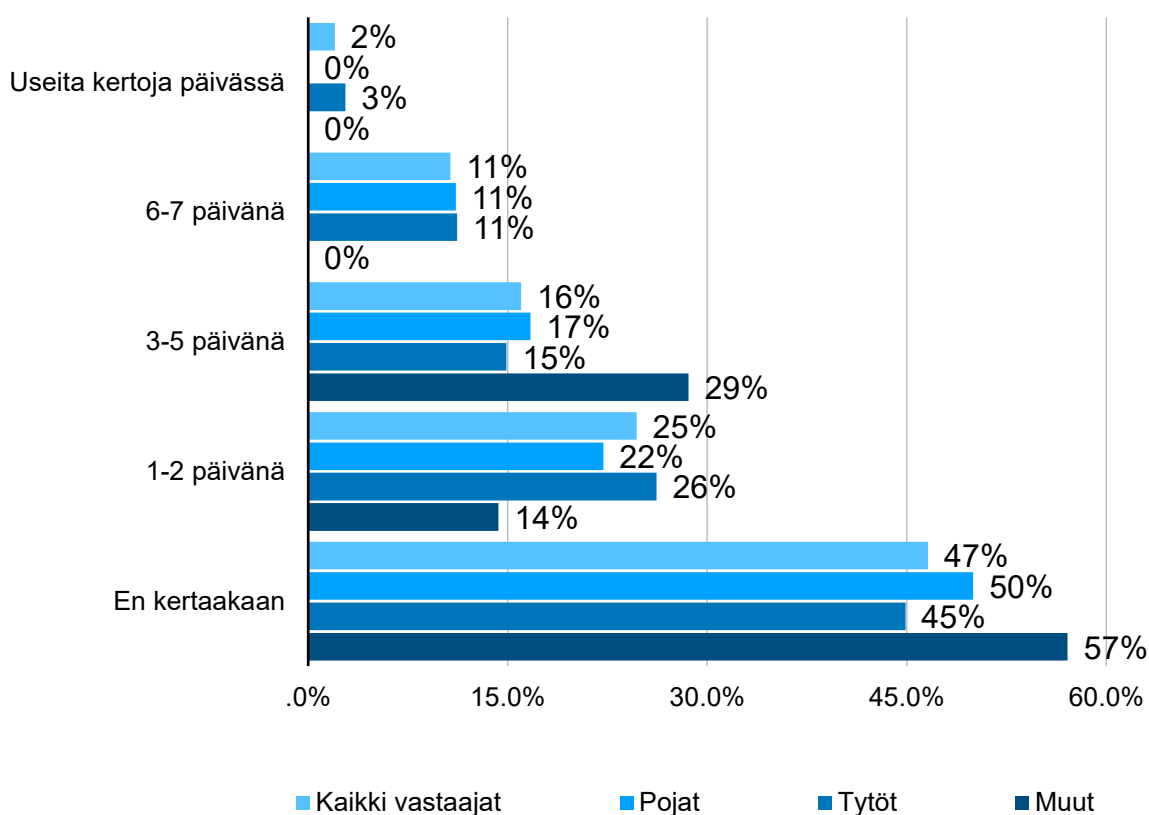
Muiden juomien kuin maidon osalta selvästi suosituimpia olivat kahvi ja vesi. Kahvia nautti useita kertoja päivässä 25,3 % vastaajista. Toisaalta myös lähes kolmannes eli 31,3 % ilmoitti, että ei ollut nauttinut kahvia ollenkaan viimeisen seitsemän päivän aikana. Kahvin käyttö oli selvästi suosittumpaa poikien kuin tyttöjen keskuudessa. (Ks. Kuvio 16.) Sukupuoli korreloi merkittävästi ( $r = -0,16$ ) kahvin/teen käyttö muuttujan kanssa ja P-arvo oli 0,05. Tämä kertoi myös siitä, että sukupuoli selettää vahvasti kahvin/teen käyttöä.



Kuvio 16. Kahvin käyttö

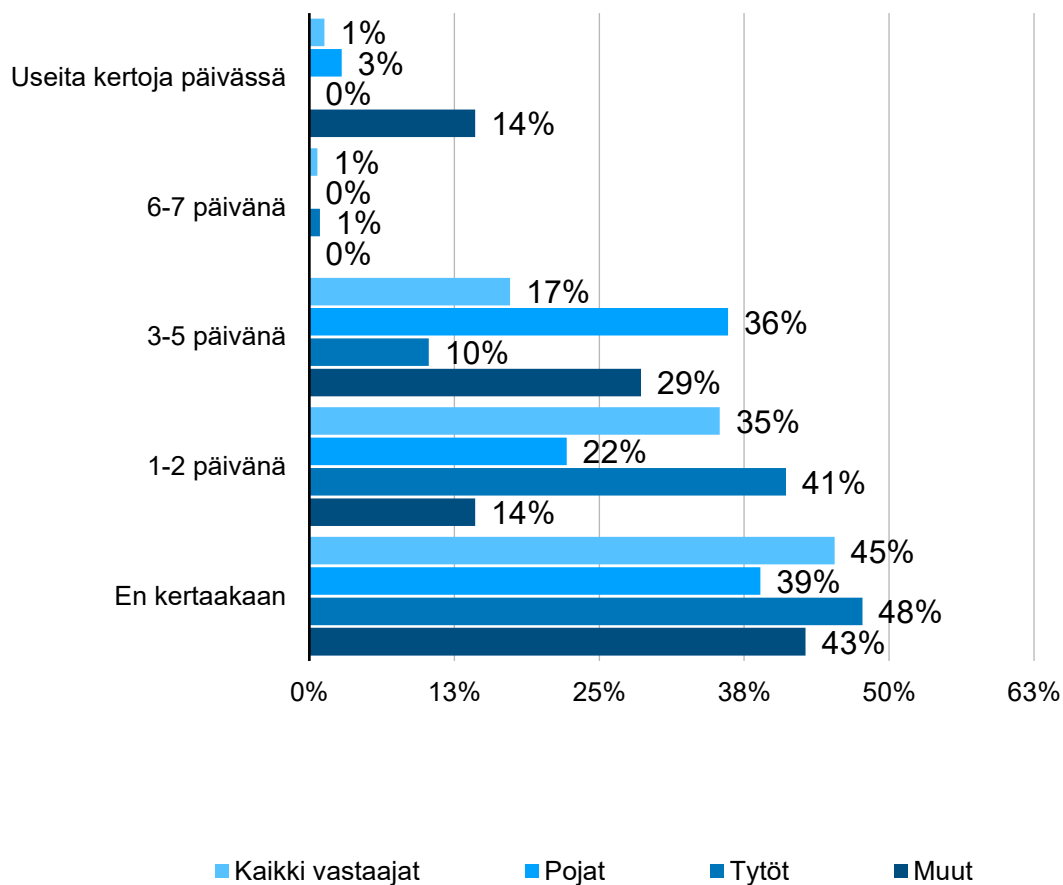
Vettä kaikista vastaajista oli nauttinut 77,3 % useita kertoja päivässä. (Ks. Liite 7.)

Sukupuoli korreloi merkittävästi ( $r = 0,16$ ) veden käyttö muuttujan kanssa ja P-arvo oli 0,05. Tyttöjen keskuudessa vedenkäyttö oli kaikkein suosituinta. Energiajuomia lähes puolet eli 46,6 % vastaajista ei ollut nauttinut ollenkaan viimeisen seitsemän päivän aikana. 24,7 % vastaajista oli nauttinut energiajuomia 1–2 päivänä. Vain 2 % käytti energiajuomia useita kertoja päivässä. Sukupuolten välillä ei ollut merkittäviä eroja energiajuomien käytössä. (Ks. Kuvio 17.)



Kuvio 17. Energiajuomien käyttö

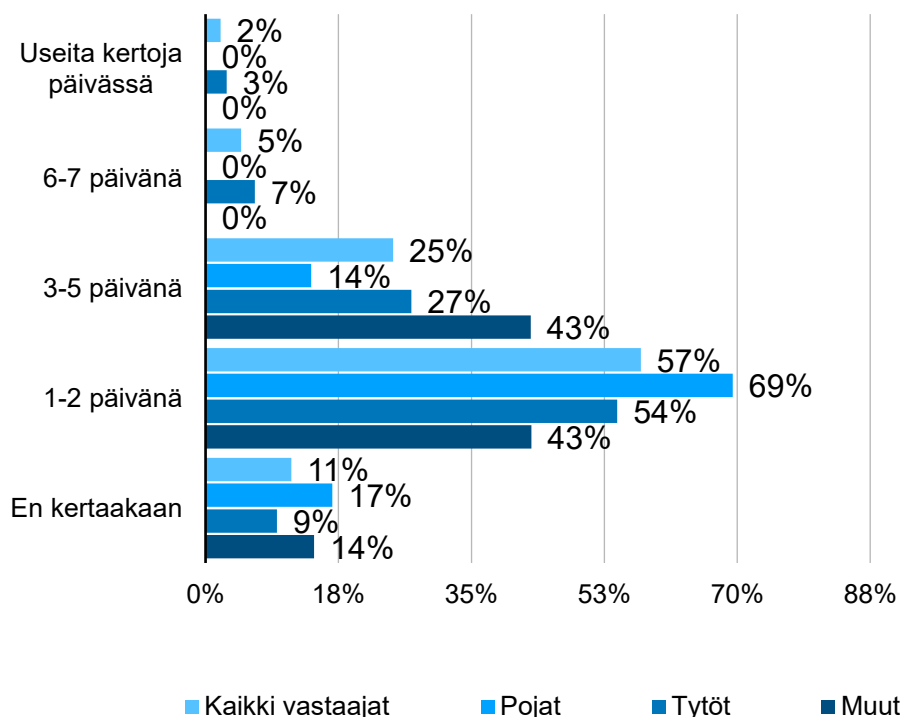
Sokeroituja limsoja ei ollut käyttänyt kertaakaan seitsemän päivän aikana 45,3 % vastaajista. 1–2 päivänä niitä oli käyttänyt reilu kolmannes eli 35,4 %. (Ks. Kuvio 18.) Sukupuoli korreloi merkittävästi ( $r = -0,24$ ) sokeroitu limsa muuttujan kanssa ja P-arvo oli 0. Sokeroitujen limsojen käyttö näytti olevan suosituinta muun sukupuolisten sekä poikien keskuudessa. Tytöt käyttivät niitä selvästi vähiten. Noin kolmannes vastaajista oli käyttänyt alkoholia 1–2 päivänä viimeisen seitsemän vuorokauden aikana. Toisaalta 68,7 % ei ollut käyttänyt alkoholia ollenkaan viimeisen seitsemän päivän aikana. (Ks. Liite 8.)



Kuvio 18. Sokeroitujen limsojen (esim. Pepsi, Jaffa tai Sprite) käyttö

## Naposteltavat

Nuorilta tiedusteltiin myös xylitol tuotteiden, karkkien, sipsien ym. naposteltavien elintarvikkeiden käytöstä. Xylitol tuotteen olivat nuorten keskuudessa melko suosittuja. Niitä käytti useita kertoja päivässä 18,7 % nuorista. 70 % vastaajista oli käyttänyt niitä viimeisen seitsemän päivän aikana. (Ks. Taulukko 1.) Karkkien ja suklaan kulutus vaikutti tulosten mukaan kohtuulliselta. Suurin osa eli 57,3 % oli nauttinut niitä 1–2 päivänä viimeisen seitsemän päivän aikana. (Ks. Kuvio 19.) Sipsit tai nachot olivat suosituimpia suolaisia naposteltavia. Niitä oli nauttinut kaikista vastaajista yli puolet 1–2 kertaa viimeisen seitsemän päivän aikana. Muita naposteltavia tuotteita, kuten kuivattuja hedelmiä, välipalapatukoita, popcornia tai suolapähkinöitä nuoret olivat nauttineet melko harvoin. (Ks. Taulukko1.) Sukupuoli korreloi merkittävästi ( $r = 0,17$ ) karkkien tai suklaan käyttö muuttujan kanssa ja P-arvo oli 0,04. Pojat näyttivät käyttävän karkkia ja suklaata vähemmän kuin tytöt tai muun sukupuoliset. (Ks. Kuvio 19.)



Kuvio 19. Karkkien tai suklaan käyttö

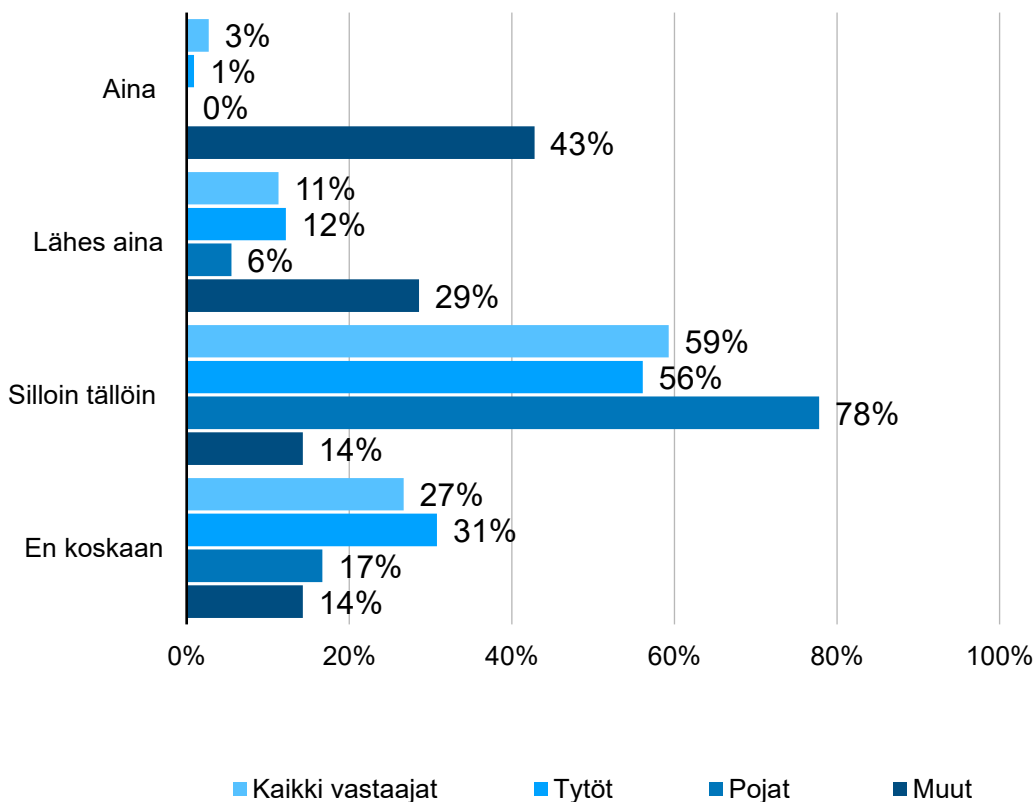
## Erilaiset naposteltavat

	Useita kertoja päivässä	6-7 päivänä	3-5 päivänä	1-2 päivänä	En kertaakaan
Xylitol-purukumi tai xylitol-pastilli	18,7%	13,3%	16,0%	22,0%	30,0%
Karkkia (esim. irtokarkit, tikkari tai lakritsipatukka) tai suklaata	2,0%	4,7%	24,7%	57,3%	11,3%
Sipsit tai nachot	,0%	1,3%	8,0%	53,4%	37,3%
Muut suolaiset naposteltavat (esim. suolapähkinät tai popcornit)	,0%	,0%	1,3%	24,7%	74,0%
Rusinat tai kuivatut hedelmät	,0%	,7%	,7%	5,3%	93,3%
Välipalapatukat (esim. myslipatukka tai proteiinipatukka)	,0%	1,3%	5,3%	21,4%	72,0%

Taulukko 1. Erilaisten naposteltavien käyttö

## Suolan käyttö

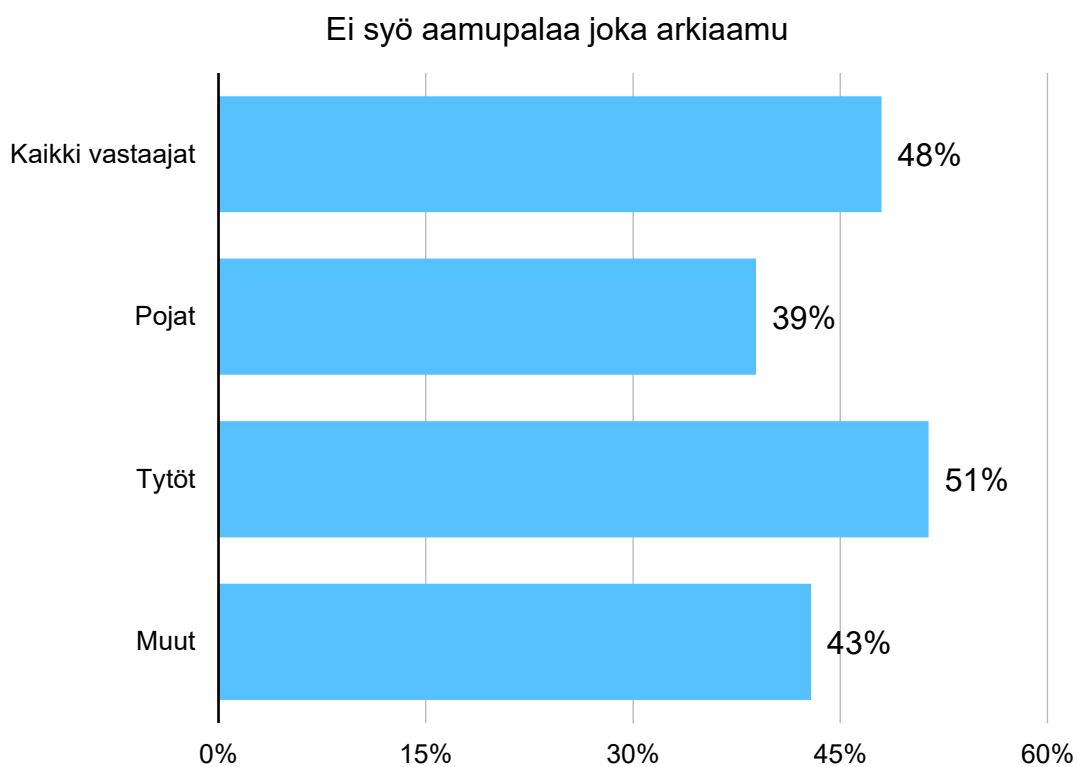
Suolan käyttöä tutkittiin kysymällä nuorilta, lisäätkö valmiiseen ruokaan suolaa? Vastausvaihtoehdot olivat aina, lähes aina, silloin tällöin, en koskaan. Suurin osa vastaajista lisäsi valmiiseen ruokaan suolaa silloin tällöin, eli lähes 60 % kaikista vastaajista. Aina ruokaan suolaa lisäävien vastaajien osuus oli pieni. Poikkeuksena oli kuitenkin sukupuolekseen muun valinneiden joukko, joista 42 % ilmoitti lisäävänsä suolaa ruokaansa aina. Kaikista vastaajista 26,7 % ilmoitti, että ei lisää koskaan suolaa valmiiseen ruokaan. (Ks. Kuvio 20.) Sukupuoli korreloi merkittävästi ( $r = 0,26$ ) lisään valmiiseen ruokaan suolaa muuttujan kanssa ja P-arvo oli 0. Tosin vastaajista vain 4,7 % kuului joukkoon muu sukupuoli, joka sai aikaan tämän korrelaation.



Kuvio 20. Lisään valmiiseen ruokaan suolaa

### 6.3 Ateriarytmi, kouluruokailu ja ruokavalintoihin vaikuttavat tekijät

Nuorten ateriarytmin säännöllisyyttä tutkittiin kysymällä heiltä, kuinka monena päivänä söit edellisellä viikolla (7 vrk) seuraavia aterioita? Tarkasteltavia aterioita olivat aamupala, lounas, välipala, päivällinen/illallinen ja iltapala. Kaikista vastaajista yli puolet söi päivittäin aamupalan, lounaan, illallisen ja iltapalan. Välipalan päivittäin nautti reilu kolmannes. (Ks. Liite 9.) Tuloksista kävi ilmi, että vajaa puolet vastaajista ei syönyt aamupalaa joka aamu. (Ks. Kuvio 21.) Lounas ja päivällinen olivat suosituimmat ateriat vastaajien keskuudessa.

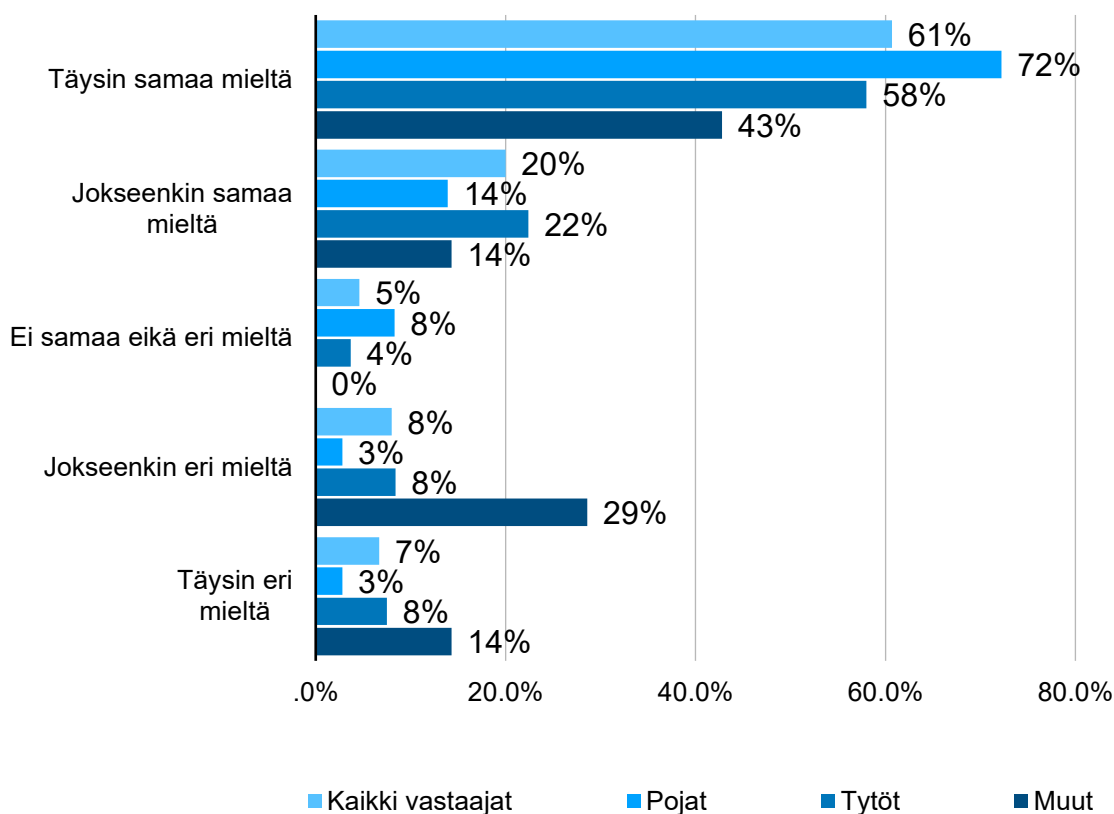


Kuvio. 21. Ei syö aamupalaa joka aamu

## Kouluruokailu

Nuorilta tiedusteltiin, syövätkö he kouluaterian joka päivä. Heiltä kysyttiin myös, maistuuko ja näyttääkö kouluateria hyvältä. Tulosten perusteella näyttäisi, että pojat syövät kouluaterian hiukan useammin kuin tytöt. 72,2 % pojista oli täysin samaa mieltä, kun heiltä kysyttiin, syötkö kouluaterian joka päivä ja 13,9 % jokseenkin samaa mieltä. Vastaavat luvut tytöillä olivat 58 % (täysin samaa mieltä) ja 22,4 % (jokseenkin samaa mieltä). Muun sukupuoliset vastaajat söivät koulu-ruuan kaikista harvimmoin. (Ks. Kuvio 22.)

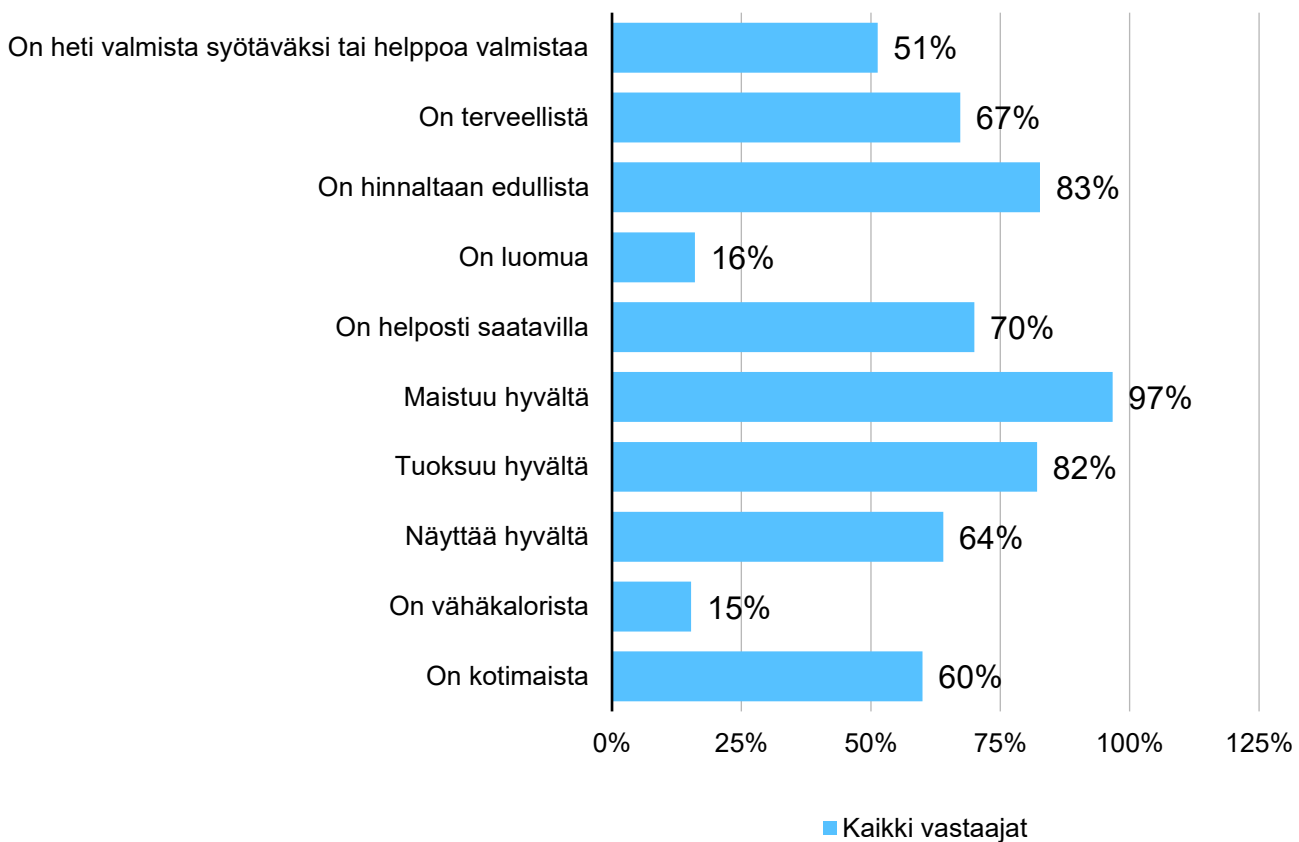
Suurin osa vastaajista, eli 64 % oli täysin samaa tai jokseenkin samaa mieltä siitä, että kouluruoka maistuu hyvältä. Sukupuolten välillä vastauksissa ei ollut suuria eroja. (Ks. Liite 10.) Noin puolet vastaajista olivat täysin tai jokseenkin samaa mieltä siitä, että kouluruoka näyttää hyvältä. Noin kolmannes puolestaan eli 29,3 % ei ollut samaa mutta ei eri mieltäkään, kun heiltä tiedusteltiin, näyttääkö kouluruoka hyvältä. (Ks. Liite 10.)



Kuvio 22. Syön kouluaterian joka päivä

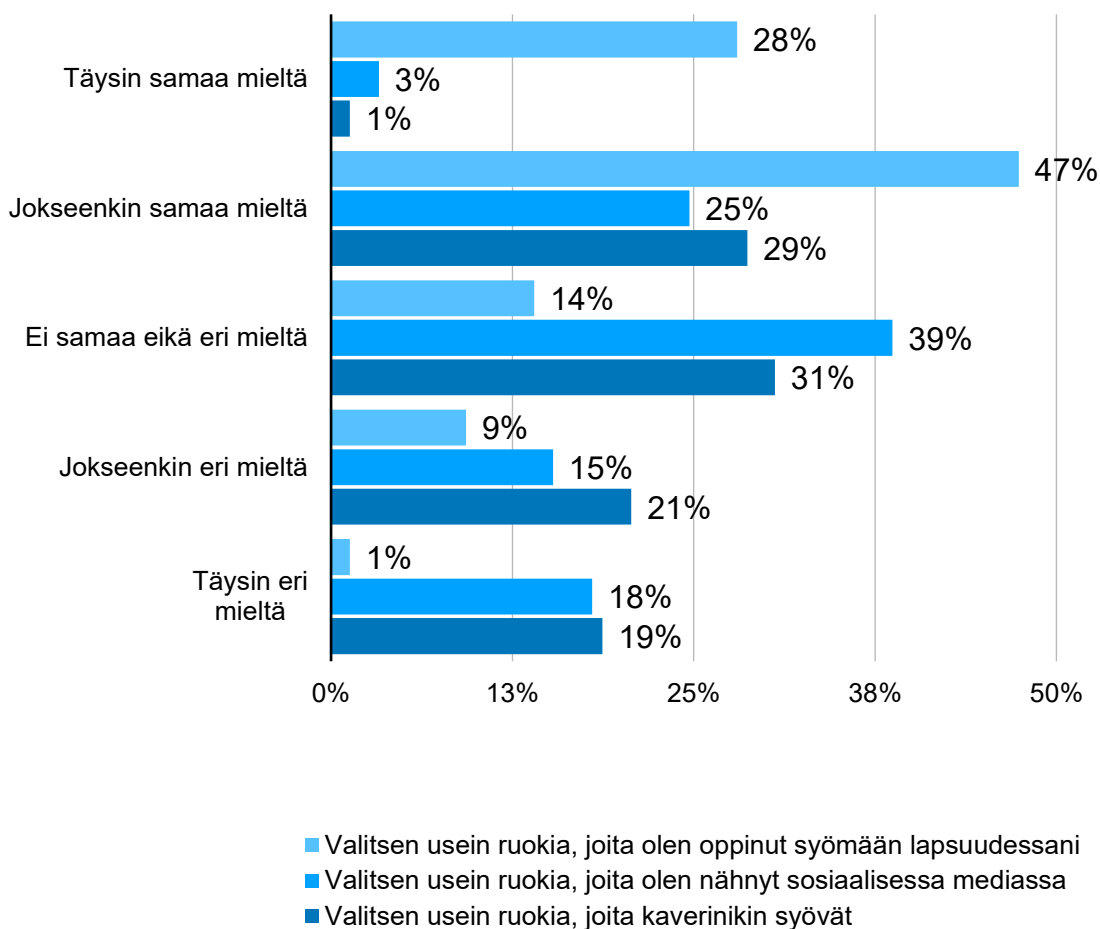
## Ruokavalintoihin vaikuttavat tekijät

Tutkimuksessa tarkasteltiin myös, millä perusteella nuoret valitsevat ruokansa. Kaikista tärkeimpänä kriteerinä nuoret pitivät ruoan makua. Myös ruoan tuoksu ja hinta olivat hyvin tärkeitä ruokavalintoja ohjaavia tekijöitä. Nuoret kokivat tärkeäksi myös ruoan helpon saatavuuden ja terveellisyyden. Myös ruoan ulkonäöllä, kotimaisuudella ja sillä, että ruoka on heti valmista syötäväksi tai helppoa valmistaa, koettiin olevan merkitystä melko paljon. Sen sijaan kovinkaan moni nuori ei kokenut tärkeäksi, onko ruoka luomua tai vähäkalorista. (Ks. Kuvio 23.) Sukupuolten välillä tuloksissa ei ollut kovin suuria eroja. Poikkeuksena oli kuitenkin kotimaisuus ( $r = 0,19$ , P-arvo 0,02) sekä edullisuus ( $r = 0,22$ , P-arvo 0,02). Näiden kohdalla erot olivat tilastollisesti merkittäviä. Tytöt pitivät kotimaisuutta (Ks. Liite 11.) sekä edullisuutta (Ks. Liite 11.) tärkeämpinä ruoan valintaan vaikuttavina asioina kuin pojat.



Kuvio 23. Minulle on tärkeää, että ruokani (vastauksen täysin tai jokseenkin samaa mieltä vastanneet)

Tutkimuksessa tarkasteltiin myös sitä, kuinka paljon nuoret kokivat lapsuudessa opittujen ruokailutapojen, sosiaalisen median ja kavereiden vaikuttavan heidän ruokavalintoihinsa. Tuloksista kävi ilmi, että nuoret valitsevat usein ruokia, joita ovat oppineet syömään lapsuudessaan. Nuorista yli 70 % oli täysin tai jokseenkin samaa mieltä siitä, että lapsuudessa opitut ruokailutavat vaikuttavat myös heidän nykyisiin ruokailutapoihinsa. Sosiaalisen median ja kavereiden vaikutus koettiin vähäisemmäksi mutta ei kuitenkaan merkityksettömäksi. Suurin osa vastaajista oli valinnut vastausvaihtoehdon ”ei samaa eikä eri mieltä”. Noin kolmannes puolestaan ”täysin tai jokseenkin samaa mieltä” ja viimeinen kolmannes ”jokseenkin eri tai täysin eri mieltä”. Vastaukset jakoutuivat siis melko tasaisesti, kun tarkasteltiin median ja kavereiden vaikutusta ruokavalintoihin. (Ks. Kuvio 24.)



Kuvio 24. Ruokavalintoihin vaikuttavat tekijät (kaikki vastaajat)

Sukupuoli korreloi merkittävästi sekä lapsuudessa opittujen ruokailutapojen ( $r = 0,2$ , P-arvo 0,02), sosiaalisen median ( $r = 0,28$ , P-arvo 0) sekä kavereiden vaikutus ruokailutapoihin ( $r = 0,17$ , P-arvo 0,04) muuttujien kanssa. Sukupuolella voidaan siis vahvasti selittää sitä, mitkä asiat vastaajat kokevat vaikuttavan heidän ruokavalintoihinsa. Tytöt kokivat sosiaalisen median ohjaavan heidän ruokavalintojaan poikia enemmän. Tytöistä 34,6 % oli valinnut vastausvaihtoehdon ”täysin tai jokseenkin samaa mieltä” kun puolestaan pojista ”täysin samaa mieltä” ei ollut kukaan ja vain 11,1 % jokseenkin samaa mieltä. (Ks. Liite 12.) Tyttöjen ja poikien vastaukset jakaantuivat tasaisemmin lapsuudessa opittujen ruokailutapojen ja kavereiden vaikutus kohtien kohdalla. Puolestaan sukupuolekseen muun valinneet olivat vahvasti sitä mieltä, että kaverit eivät vaikuta heidän ruokailutapoihinsa. He eivät myöskään kokeneet lapsuudessa opittujen tapojen ohjaavan heidän ruokailuvalintojaan kovinkaan vahvasti. (Ks. Liite12.) Tosin vastaajista vain 4,7 % kuului joukkoon muu sukupuoli, joka sai aikaan nämä korrelaatiot.

## 6.4 Avoimet kysymykset

Kyselyn lopussa oli kaksi avointa kysymystä, joiden avulla oli tarkoitus kartoittaa vastaajien omaa näkemystä siitä, mikä heidän ruokavaliossaan on terveellisintä ja missä asioissa puolestaan olisi parantamisen varaa. Ensimmäinen kysymys oli ”mikä ruokavaliossasi tai ruokailutavoissasi on mielestäsi terveellisintä?”. Tähän kysymykseen oli annettu yhteensä 70 vastausta. Pojat olivat antaneet 23 vastausta, tytöt 39 vastausta ja sukupuolen muu valinneet 4 vastausta. Eniten esiintyviä sanoja vastauksissa olivat paljon (8), salaattia (6), monipuolisuus (5), päivä (4), päivässä (4), salaatti (4) ja syömään (4). Suluissa mainintojen määrä. Muita sanoja esiintyi kolme kertaa tai harvemmin.

Säännöllinen ruokailurytmi ja monipuolisuus toistui useissa vastauksissa kaikkien sukupuolten kohdalla.

*”syön säännöllisesti”*

*”syön ruokaa, joka päivä melko säännöllisin ajoin”*

*”se että syön säännöllisesti ja monipuolisesti. Paljon eri ravintoaineita ja paljon ruokaa”*

*”syön kaksi lämmintä ateriaa, syön myös 5 ateriaa päivässä.*

*”se että syön-5 pienempää ateriaa päivässä sen sijasta, että söisin vain muutaman ison aterian”*

*”päivän eri ruokailut toteutuvat (aamupala, välipala, lounas jne.)”*

Kasvien ja hedelmien käyttö tuli esiin useissa vastauksissa. Samoin myös muut eri ruokaryhmien tuotteet.

*”syön salaattia ja juon maitoa lähes joka päivä”*

*”ruokailuvaliossani on vähän punaista lihaa. En syö sianlihaa”*

*”maitotuotteita käytän, salaattista ja hedelmistä tykkään, ei kuitenkaan aina saatavilla”*

*”syön paljon hedelmiä ja kanaa”*

*”syön yleisesti ottaen saman määrän salaattia kuin ruokaakin”*

*”syön paljon kasvis ja vegaaniruokaa kotona. En tykkää syödä punaista lihaa, sitäkin vain silloin jos ei ole muuta (esim, työssäoppimispaikalla ei ole kasvisvaihtoehtoa ja en jaksa tuoda ruokaa kotoa) Syön myös kalaa viikottain parina päivänä”*

*”leikkaan kurkkuja joka ikiseen asiaan mitä syön”*

Muita kommentteja tuli myös runsaasti, koskien mm. monipuolisuutta sekä herkkujen ja roska-ruuan syöntiä.

*”se että syön säännöllisesti ja monipuolisesti. Paljon eri ravintoaineita ja paljon ruokaa”*

*”syön mielestäni monipuolisesti ja opettelen käyttämään myös lihankorvikkeita ruoissa mitä teen. (Esim härkis, tofu yms)”*

*”se että en syö kasvisöljyjä ja vältän sokeria  
Ja että syön oman navetan lihaa ja oman pellon perunaa”*

*”en syö paljoa ns. roskaruokaa”*

*”juon vain sokeritonta limsaa”*

Toinen avoin kysymys oli, ”mitä kehitettävää ruokavaliossasi tai ruokailutavoissasi mielestäsi on?”. Vastauksia annettiin yhteensä 74. Poikien antamia vastauksia oli 22, tyttöjen 45 ja sukupuolekseen muun valinneiden 4. Eniten esiintyviä sanoja oli enemmän (21), syödä (15), pitäisi (10), vähentää (8), vähemmän (6), kasviksia (6), voisin (5), voisi (5), hedelmiä (5), herkkuja (4), koska (4), ruokaa (4) ja vihanneksia (4). Suluissa mainintojen määrä. Muita sanoja esiintyi kolme kertaa tai harvemmin. Erilaisten herkkujen, ”roskaruuan”, limsojen ja energijuomien käytön vähentäminen nousi esille useissa vastauksissa.

*”pitäisi vähentää sokeria (esim. limsa)”*

*”energia juomat ja limsat pitäisi vähentää”*

*”syön liian paljon herkkuja ja juon liikaa limsoja”*

*”liiallinen makeiden syönti, liian vähä kalaa”*

Ruokailurytmi nousi esiin myös useissa vastauksissa.

*”ruoka-aikojen säännöllisyys, herkkujen vähentäminen ja se että muistan syödä päivän aikana”*

*”voisin syödä joka päivä aamupalan enkä vain aamuina jolloin menen kouluun/töihin”*

*”voisin syödä hieman useammin aterioita koska ne tahtovat jäädä kolmeen ateriaan päivässä”*

Monissa vastauksissa tulivat esiin myös eri ruokaryhmien tuotteiden lisääminen ruokavalioon ja ruokavalion monipuolisuuden lisääminen. Muita kommentteja tuli myös runsaasti. Osa koski varsin henkilökohtaisia ja kipeitäkin aiheita, kuten syömishäiriöitä ja niistä toipumista.

*”kalaa pitäisi syödä enemmän. Vettä pitäisi myös juoda enemmän”*

*”enemmän hedelmiä ja vihanneksia”*

*”haluisin oppii syömään oikeen eikä napostella kaikkee vähän sillon tällön”*

*”syödä vähemmän tai ei ollenkaan keinotekoista ruokaa, kaikki luomua”*

*”keskellä viikkoa herkkujen napostelun saisi lopettaa melkein kokonaan, koska se tuntuu koko ajan vain syrjäyttävän sen 'oikean' ruoan syömisen enemmän ja enemmän. Pitäisi alkaa syödä myös enemmän kasviksia”*

*”syömishäiriöstä parantuminen”*

## 6.5 Koulutustaustan sekä ateriarytmin korrelaatiot vastauksiin

Tutkimuksessa tarkasteltiin myös, onko vastaajan koulutustaustalla tai vastaajien vanhempien koulutustaustalla yhteyttä nuorten ruokailutottumuksiin. Vastaajien koulutustausta korreloi merkittävästi ainoastaan muuttujien kouluruoka näyttää hyvältä ( $r = -0,21$ , P-arvo 0,01) ja täysjyvä/tumman riisin, pastan käyttö ( $r = 0,17$ , P-arvo 0,03) muuttujan kanssa. Tulosten perusteella lukiossa opiskelevat käyttävät selvästi enemmän tummaa täysjyväpastaa/riisiä kuin muun koulutustaustan omaavat. (Ks. Liite 14.) Puolestaan toisen asteen ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevat pitävät kouluruoan ulkonäköä selvästi parempana kuin muut.

Vaikka tilastollisesti merkittävä yhteys löytyi vain näiden kahden muuttujan osalta, tutkimuksesta saatujen tulosten perusteella lukiolaisten ruokavalinnat olivat kautta linjan hiukan terveellisempiä kuin toisen asteen ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevien. Lukiolaiset myös arvioivat oman syömisensä selvästi terveellisemmäksi, kuin toisen asteen ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevat. Lukiossa opiskelevat käyttivät enemmän maitoa sekä kasviksia. Toisen asteen ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevat puolestaan käyttivät enemmän karkkia/suklaata, energiajuomia sekä punaisesta lihasta valmistettuja ruokia. Lukiolaiset myös söivät useammin aamupalan sekä koululounaan. (Ks. Liite 15.)

Alla olevasta taulukosta käyvät ilmi (Ks. Taulukko 2.), mitkä muuttujat korreloivat äidin koulutuksen kanssa. Äidin koulutus selittää siis tilastollisesti merkittävästi näitä muuttujia. Mikäli äidin koulutus oli korkeakoulu tai yliopisto vastaajista 43,5 % ei ollut käyttänyt kahvia kertaakaan viimeisen 7 vrk aikana, kun puolestaan jos äidin koulutus oli muu, luku oli 24,7 %. Useita kertoja kahvia päivässä käyttävien osuuksissa ei puolestaan ollut juurikaan eroja. (Ks. Liite 16.) Kun vastaajilta kysyttiin, onko heille tärkeää ruuan vähäkalorisuus, vastaukset jakaantuivat melko tasaisesti muiden vaihtoehtojen kesken mutta poikkeuksen teki täysin eri mieltä olevien osuus. Mikäli äidin koulutus oli korkeakoulu tai yliopisto, ruuan vähäkalorisuus ei ollut lainkaan tärkeää 6,5 %:lle vastaajista, kun puolestaan äidin koulutuksen ollessa muu vähäkalorisuus ei ollut lainkaan tärkeää 28 %:lle vastaajista. (Ks. Liite 17.)

Kysymys	R	P-arvo
5. Mikä on korkein koulutus, jonka vanhempasi ovat suorittaneet?: Isä	0,46	0
51. Kuinka usein söit tai joit seuraavia ruokia tai juomia VIIME VIIKON (7vrk) aikana? Rastita sopivin vaihtoehto kultakin riviltä. Juomat: Kahvi tai tee	0,2	0,01
84. Minulle on tärkeää, että ruokani...: On vähäkalorista	-0,19	0,02
59. Kuinka usein söit tai joit seuraavia ruokia tai juomia VIIME VIIKON (7vrk) aikana? Rastita sopivin vaihtoehto kultakin riviltä. Juomat: Maustettu kivennäisvesi, makuvesi tai vitamiinivesi (esim. Kevyt Olo tai Vitamin Well)	0,18	0,02
16. Kuinka usein söit tai joit seuraavia ruokia tai juomia VIIME VIIKON (7vrk) aikana? Rastita sopivin vaihtoehto kultakin riviltä. Maitovalmisteet, kasvimaitovalmisteet ja rasvat: Kasvimargariini (esim. Keiju, Flora)	0,18	0,03
32. Kuinka usein söit tai joit seuraavia ruokia tai juomia VIIME VIIKON (7vrk) aikana? Rastita sopivin vaihtoehto kultakin riviltä. Hedelmät, marjat, kasvikset ja peruna: Muut kasviproteiinit (esim. soijarouhe, tofu, soijasuikaleet, nyhtökaura, härkis tai seitan)	0,17	0,04
67. Naposteltavat: Muut suolaiset naposteltavat (esim. suolapähkinät tai popcornit)	-0,17	0,04

Taulukko 2. Korkein koulutus, jonka vanhempasi ovat suorittaneet? Äiti (Riippuvuudet)

Alla olevasta taulukosta käyvät ilmi (Ks. Taulukko 3.), mitkä muuttujat korreloivat isän koulutuksen kanssa. Isän koulutus selittää siis tilastollisesti merkittävästi näitä muuttujia. Kun tarkasteltiin riippuvuuksia ja isän koulutustaustan osalta, oli kaksi kohtaa, jotka korreloivat sekä äidin että isän koulutustaustan kanssa. Ne olivat muiden suolaisten naposteltavien käyttö sekä minulle on tärkeää, että ruokani on vähäkalorista. Isän koulutustausta korreloi myös äidin koulutustaustan

kanssa ja päinvastoin. Isän koulutustausta korreloi merkittävästi kalaruokien käyttö muuttujan kanssa. Näiden löydösten pohjalta ei kuitenkaan voida vetää selviä johtopäätöksiä siitä, että vanhempien koulutustausta vaikuttaisi vastaajien ruokavalintoihin kovinkaan selvästi.

Kysymys	R	P-arvo
4. Mikä on korkein koulutus, jonka vanhemmasi ovat suorittaneet?: Äiti	0,46	0
60. Kuinka usein söit tai joit seuraavia ruokia tai juomia VIIME VIIKON (7vrk) aikana? Rastita sopivin vaihtoehto kultakin riviltä. Juomat: Maustamaton kivennäisvesi tai hiilihapotettu vesi (esim. Vichy)	0,21	0,01
67. Naposteltavat: Muut suolaiset naposteltavat (esim. suolapähkinät tai popcornit)	-0,2	0,01
84. Minulle on tärkeää, että ruokani...: On vähäkalorista	-0,2	0,02
44. Kuinka usein söit tai joit seuraavia ruokia tai juomia VIIME VIIKON (7vrk) aikana? Rastita sopivin vaihtoehto kultakin riviltä. Kala, kana, muu liha, kananmuna: Kalaruoka (esim. uunilohi tai kalapuikot)	-0,16	0,04

Taulukko 3. Korkein koulutus, jonka vanhemmasi ovat suorittaneet? Isä (riippuvuudet)

Aamupalan syömisellä päivittäin, oli selvä yhteys useisiin terveellisiin ruokavalintoihin. Mikäli vastaaja söi aamupalan päivittäin, hän söi myös todennäköisemmin päivän muut ateriat. Aamupalan päivittäin nauttivat vastaajat söivät myös enemmän ruisleipää ( $r = 0,33$ , P-arvo 0), tuoreita hedelmiä ( $r = 0,34$ , P-arvo 0), marjoja ( $r = 0,26$ , P-arvo 0), tuoreita kasviksia ( $r = 0,2$ , P-arvo 0,01), täysjyvä riisiä/pastaa ( $r = 0,19$ , P-arvo 0,02), tuoreita juureksia ( $r = 0,17$ , P-arvo 0,03) ja kalaruokia ( $r = 0,17$ , P-arvo 0,04). Puolestaan sipsejä ja nachoja ( $r = -0,27$ , P-arvo 0) sekä alkoholia ( $r = -0,26$ , P-arvo 0) päivittäin aamupalan nauttineet vastaajat käyttivät muita vähemmän.

## 6.6 Keskeiset tutkimustulokset ja niiden tarkastelu ravitsemussuosituksen näkökulmasta

Suomalaiset ravitsemussuositukset suosittelevat päivässä käytettävän vähintään 500 g eli 5–6 annosta kasviksia (Terveyttä ruoasta. Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 21). Tutkimuksen perusteella voidaan todeta, että tämä määrä ei täyty läheskään kaikkien vastanneiden kohdalla. Vain 14,7 % vastaajista ilmoitti syövänsä kasviksia, hedelmiä, marjoja tai juureksia useita kertoja päivässä. Erityisesti juuresten ja marjojen käyttö oli vähäistä. Kasvien käyttö on terveellisen ruokavalion perusta. Niistä saadaan paljon tärkeitä vitamiineja ja hivenaineita. Ne ovat myös hyviä kuidun lähteitä. Kasvikset lisäävät myös ruoan ravintotiheyttä ja vähentävät energiatiheyttä, mikä on terveellisen ruokavalion kannalta hyvin tärkeää. (Terveyttä ruoasta. Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 17.)

Päivittäinen kalsiumin tarve tulee katettua esimerkiksi 5–6 annoksella nestemäisiä maitovalmisteita ja 2–3 viipaleella juustoa (Terveyttä ruoasta. Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 22). Noin kolmannes vastaajista käytti maitotaloustuotteita useita kertoja päivässä. Tulosten perusteella voidaan olettaa, että heidän kohdallaan suositus täyttyy tai ainakin lähes täyttyy. Kuitenkin vajaa puolet vastaajista käytti maitotaloustuotteita 3–5 päivänä tai harvemmin viimeisen seitsemän päivän aikana. Voidaan siis todeta, että usean vastaajan kohdalla suositus päivittäisestä maitotaloustuotteiden määrästä ei täyty. Pojat käyttivät maitotaloustuotteita tyttöjä enemmän. Vastaajilta kysyttiin myös, valitsetko he rasvattomia tai vähärasvaisia maitotaloustuotteita. Vastaukset jakautuivat melko tasaisesti eri vastausvaihtoehtojen kesken. Jonkin verran enemmän oli heitä, jotka eivät valinneet rasvattomia tai vähärasvaisia tuotteita.

Suomalaisten ravitsemussuosituksen yhtenä keskeisenä suosituksena on rasvan laadun parantaminen tyydyttymätöntä rasvaa lisäämällä ja tyydyttyneen rasvan saantia vähentämällä ruokavaliossa. (Terveyttä ruoasta. Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 17–18.) Tutkimustulosten mukaan voi olla selvästi suositumpaa nuorten keskuudessa, kuin kasvimargariini. Huolestuttavaa olikin huomata, kuinka vähän nuoret käyttivät kasvimargariineja, jotka olisivat hyviä tyydyttymättömien rasvojen lähteitä. Myös pähkinöiden ja siementen käyttö oli tutkimusten mukaan vähäistä vastaajien

keskuudessa. Suomalaiset ravitsemussuositukset suosittelivat niiden käyttöä erityisesti, niiden sisältämien tyydyttymättömien rasvojen vuoksi. (Terveyttä ruoasta. Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 23.) Paistamiseen vastaajat sen sijaan valitsivat useammin rypsi-, rapsi- tai oliiviöljyn tai muun tyydyttymättömän rasvan kuin voin, Oivariinin tms. tyydyttyneen rasvan.

Broileri-, kalkkuna- tai kanaruokia vastaajat käyttivät melko usein. Noin 80 % kaikista vastaajista käytti niitä 3–5 päivänä tai 1–2 päivänä viikossa. Siipikarjan liha on hyvä valinta, sen vähärasvaisuuden ja nautan ja lampaanlihaa terveellisemmän rasvakoostumuksen vuoksi (Terveyttä ruoasta. Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 17). Punaisesta lihasta valmistettujen ruokien käyttö oli melko maltillista. Suurin osa vastaajista nautti niitä 1–2 tai 3–5 päivän viikossa. Suurin osa vastaajista käytti kalaruokia lähes suositeltavan määrän eli 1–2 kertaa viimeisen viikon aikana. Suomalaisen ravitsemussuositusten mukaan suositeltava määrä on 2–3 kertaa viikossa (Terveyttä ruoasta. Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 22). Pojat käyttivät selvästi enemmän nakki-, makara- ja pekoniruokia mitä tytöt.

Suolan vähentäminen ruoanlaitossa ja elintarvikkeissa on myös yksi Suomalaisten ravitsemussuositusten tavoitteista (Terveyttä ruoasta. Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 18). Tarkkaa suolan saantia ei tämän tutkimuksen perusteella voitu saada selville. Määrää voitiin kuitenkin hiukan arvioida eri elintarvikeryhmien käytön mukaan sekä ”lisään valmiiseen ruokaan suolaa” kysymyksen avulla. Suurin osa vastaajista lisäsi valmiiseen ruokaan suolaa silloin tällöin, eli lähes 60 % kaikista vastaajista. Aina ruokaan suolaa lisäävien vastaajien osuus oli pieni. Tämän perusteella voidaan todeta, että suolaa lisätään ruokaan lähinnä silloin tällöin. Myös erilaisten, paljon suolaa sisältävien pikaruokatuotteiden kuten pizzojen, hampurilaisten ym. käyttö oli maltillista, samoin sip-sien.

Energiajuomien ja sokeroitujen limsojen käyttö oli maltillista. Vajaa puolet vastaajista ei ollut käyttänyt niitä ollenkaan viimeisen seitsemän päivän aikana. Myös karamelleja ja sipsejä käytettiin kohtuudella. Suurin osa vastaajista käytti niitä 1–2 päivänä viikossa. Tytöt käyttivät karkkia ja suklaata poikia enemmän.

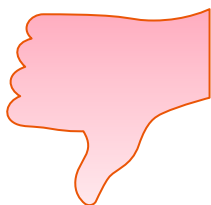
Lähes puolet vastaajista eivät syöneet aamupalaa joka aamu. Koululounaan päivittäin nautti 2/3 vastaajista, pojat hiukan useammin kuin tytöt. Vastaajat pitivät ruoan makua ja hintaa tärkeimpinä kriteereinä ruokavalintoja tehdessään. Puolestaan se, että ruoka on vähäkalorista tai luomua ei näyttänyt olevan vastaajille kovinkaan tärkeää. Vastaajat olivat sitä mieltä, että lapsuudessa opitut ruokailutavat vaikuttavat eniten heidän ruokavalintoihinsa.

## Mitä hyvää ja mitä parannettavaa nuorten ruokavalinnoista löytyi ravitsemussuosituksen näkökulmasta



### Mitä hyvää

- + Punaisen lihan käyttö maltillista
- + Broileri-, kalkkuna- tai kanaruokien käyttö oli nuorten keskuudessa suosittua
- + Paistamiseen valitaan useammin pehmeää kuin kovaa rasvaa
- + Energiajuomia ja sokeroituja limsoja käytetään kohtuudella
- + Karkkeja, sipsejä & pikaruokatuotteita käytetään kohtuudella
- + Vesi suosituin juoma



### Mitä parannettavaa

- Kasvisten, hedelmien, marjojen ja juuresten käyttö jää usean kohdalla alle suositusten
- Voi selvästi kasvimargariineja suositumpaa
- Lähes puolet ei syönyt aamupalaa joka päivä
- Maitotaloustuotteiden määrä jää usean vastaajan kohdalla alle suositusten
- Täysjyvätuotteiden käyttö jää usean kohdalla vähäiseksi

## 7 Pohdinta

Millaisia ruokavalintoja tekevät nykyajan nuoret? Ovatko he ”roskaruuan”, makeisten ja energiajuomien suurkuluttajia vai eksyykö lautaselle myös vaikkapa kasviksia? Esimerkiksi näihin kysymyksiin tässä työssä etsittiin vastauksia. Tämän tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, millaisia ruokavalintoja nuoret, peruskoulunsa päättäneet opiskelijat tekevät ja millä perusteella he valitsivat ruokansa opiskelupaikassa ja vapaa-ajallaan. Nuoret ovat iso asiakasryhmä useille ravitsemisalan yrityksille. Asiakaskokemuksen kehittämisen kannalta, on tärkeää oppia tuntemaan nuoret asiakaina. Peruskoulunsa päättäneiden nuorten ruokavalintoja on Suomessa tutkittu melko vähän. Ajantasaisen tutkimustiedon saaminen onkin tärkeää ja tukee koko alan kehitystä.

### 7.1 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

On tärkeää noudattaa hyvää tieteellistä käytäntöä tutkimusprosessin joka vaiheessa. Prosessi ei saisi loukata tutkittavaa kohderyhmää tai ainoatakaan tiedekuntaa. Niin aineiston keräämisessä, käsittelyssä, esittämisessä kuin säilytyksessäkin tulisi muistaa hyvät tieteellisten käytäntöjen periaatteet. Nämä asiat tulee ottaa huomioon myös kysymysasetteluissa kuin tavoitteissa. (Vilka 2007, 90.) Myös tässä tutkimuksessa pyrittiin hyvään tieteelliseen käytäntöön prosessin jokaisessa vaiheessa.

Kyselylomaketta laadittaessa käytettiin jo ennestään ravitsemustutkimuksissa käytettyjä kysymyksiä ja asteikkoja. Niiden avulla pyrittiin mahdollisimman luotettaviin tutkimustuloksiin, koska niiden reliabiliteetti ja validiteetti oli tutkittu jo aiemmin. Kysymyksiä kyselyyn otettiin esimerkiksi Raulion ym. (2018) koululaisten ruokailutottumuksia tutkivasta tutkimuksesta. Aineisto kerättiin anonyyminä Webropol-ohjelmalla, eikä vastaajan henkilöllisyys voinut tulla missään vaiheessa ilmi. Vastaaminen kyselyyn oli vapaaehtoista. Tutkimuksen anonymisointi on tärkeää ja on laissa määrätty. Anonymisointia määrittelevät kaksi lakia, jotka ovat Henkilötietolaki 1999/523 ja Laki viranomaisten toiminnan julkisuudesta 1999/621.

Vastaajien joukossa oli myös alaikäisiä vastaajia. Wilmaviestin kautta myös alaikäisten vastaajien vanhemmat saivat tiedon kyselystä. Henkilökohtaista kyselylinkkiä jaettiin suoraan ikäryhmään kuuluvien lasten vanhemmille, jonka kautta kysely tavoitti vastaajat. Näin ollen myös alaikäisten

lasten vanhemmilla oli tieto kyselystä. Lain mukaan Suomessa vanhempien lupaa kyselyyn ei tosin tarvita, jos vastaaja on yli 15-vuotias. Joitakin poikkeuksia tosin on, esimerkiksi jos tutkitaan alkoholin tuotetuntemusta käsitteleviä aiheita. (Vilka 2007, 94.) Tutkimuksessa haluttiin kuitenkin olla avoimia, ja tuoda tieto kyselystä myös vanhemmille.

Vastauksia saatiin 150, joka oli tavoitteen mukainen määrä ja riittävä tulosten luotettavuuden kannalta. Kyselylinkki oli avattu vastaajien toimesta 450 kertaa ja vastaaminen aloitettu 259 kertaa, mutta jostain syystä jäänyt kesken. Tämä kertoo siitä, että kysely on tavoittanut vastaajat melko hyvin. Vastaaminen on jäänyt kesken ehkä kiireen tai kiinnostuksen loppaamisen takia. Kyselyssä kysyttiin myös melko yksityiskohtaisesti vastaajien ruokavalinnoista viimeisen 7 päivän ajalta. Nämä kysymykset saattoivat olla joillekin liian pitkäväteisiä, varsinkin kun otetaan huomioon vastaajien melko nuori ikä. Vastaajista oli tyttöjä suurin osa eli 71 %. Ravitsemus aiheena kiinnostaa tyttöjä luultavasti poikia enemmän. Tytöt saattavat olla myös aktiivisempia vastaajia kuin pojat.

Suurin osa vastaajista oli toisen asteen oppilaitoksessa opiskelevia. Tämä selittyy sillä, että kyselylinkki tavoitti selvästi enemmän toisen asteen oppilaitoksessa opiskelevia mitä lukiolaisia. Aineistonkeruun ajankohtana toukokuu ei ollut lukiossa opiskelevien opiskelijoiden kohdalla paras mahdollinen, koska heillä oli jo suurin osa kursseista käytyinä. Vaikutti siltä, että tämän vuoksi lukioita ei saatu mukaan yhteistyöhön. Tämän vuoksi haasteita olikin saada tarpeeksi vastauksia lukiossa opiskelevilta opiskelijoilta. Tutkimuksesta saadut tulokset eivät siis ole täysin yleistettävissä valtakunnan tasolla johtuen vinoutumista otosaineiston jakaumassa. Vilkan (2007, 110) mukaan Sivo-nen (2006) toteaa, että otoksen tulisikin vastata mahdollisimman hyvin perusjoukkoa. Mikäli saatu aineisto vinoutuu, on kyse otantavirheestä.

Kyselyssä olisi ollut hyvä kysyä myös asuinpaikkakuntaa, koska sillä saattaa olla myös merkitystä ruokavalintoihin. Tämä käy ilmi esimerkiksi kouluterveyskyselyn (2021) tuloksista. Aikaisempi tutkimustieto kuitenkin tukee suurelta osin tästä tutkimuksesta saatuja tuloksia usean taustamuuttujan osalta, joten sen perusteella voidaan arvioida tulosten olevan luotettavia.

## 7.2 Pohdintaa tuloksista

Aikaisemmat tutkimukset osoittavat, että terveellisyys ei näyttäisi olevan nuorten ruokavalintojen suhteen kovin merkityksellistä. Nuoret valitsevat mielellään houkuttelevia ruokia ja seikat kuten ulkonäkö, maku, tuoksu ja rakenne, ovatkin tärkeimpiä kriteerejä ruokavalintoja tehtäessä (Fitzgerald ym., 2010, s. 294). Tämän tutkimuksen tulosten perusteella voidaan todeta, että makua pidettiin tärkeimpänä kriteerinä ruokavalintoja tehtäessä. Sen sijaan terveellisyyttä ei pidetty yhtä tärkeänä mutta se ei ollut suinkaan täysin merkityksetöntä. Ruuan hinta nousi myös esille erittäin tärkeänä kriteerinä. Hinnan merkitys nuorille ruokavalintoja tehtäessä on varsin ymmärrettävää, ottaen huomioon sen, että he ovat opiskelijoita. Hinta tulee todennäköisesti näyttämään tulevaisuudessa yhä isompaa roolia ruokavalintoja tehtäessä, ottaen huomioon inflaation ja tulevaisuuden talousnäkymät.

Kun tarkastellaan, mitkä ulkoiset tekijät vaikuttavat eniten nuorten ruokavalintoihin, nousevat vahvasti esiin vanhemmat, sosiaalinen media ja kaverit (Ipsos 2020). Myös tämä tutkimus tuki aikaisempaa tutkimustietoa siitä, että vastaajat kokivat vanhempien ja lapsuudessa opittujen ruokailutapojen ohjaavan eniten heidän ruokavalintojaan. Stokin ym. (2013, 23) tutkimuksesta kävi ilmi, että kavereiden mallilla on merkitystä esimerkiksi nuorten herkkujen kulutukselle. Myös tässä tutkimuksessa kävi ilmi, että kavereilla ja sosiaalisella medially koettiin olevan vaikutusta, joskaan se ei ollut yhtä voimakasta kuin vanhempien ja kodin vaikutus. Kuten Rounsefell (2019, 11–40) toteaa, sosiaalinen media altistaa nuorta herkästi vertailemaan omia ruokavalintoja muiden valintoihin. Sosiaalisessa mediassa toteutettavia, ruokaan liittyviä kampanjoita suunniteltaessa olisikin tärkeää, että ne eivät lisäisi kehoon kohdistuvaa tyytymättömyyttä. (Rounsefell 2019, 11–40.)

Tämä tutkimus ei antanut tarkkoja määriä eri elintarvikkeiden käytöstä. Siihen olisi tarvittu perusteellisempaa, mahdollisesti myös kvalitatiivista tutkimusta. Näiden tulosten perusteella voitiin kuitenkin saada suuntaa antavaa tietoa eri elintarvikeryhmien käytöstä. Tutkimuksen tulokset tukivat näyttöä siitä, että kasvisten, hedelmien, marjojen ja juuresten kulutus jää usean vastaajan kohdalla liian alhaiseksi. Myös useiden muiden tutkimusten mukaan nuorten kasvisten kulutuksessa olisi parantamisen varaa. (Kouluterveyskyselyn tulokset 2021; Mizia ym. 2021, 11–16.) Erityisesti juuresten ja marjojen käyttö oli tämän tutkimuksen mukaan vähäistä.

Maitoa nuorista käytti arviolta noin kolmasosa suositusten mukaisen määrän. Saman kaltaisia tuloksia on saatu myös esimerkiksi kouluterveyskyselystä (2021). Maito näyttää edelleen olevan useiden nuorten ruokajuoma, joskin sen käyttö on ollut laskusuunnassa jo useiden vuosien ajan. (Maidon kulutus Suomessa 2018) Voin käyttö oli selvästi suositumpaa kuin kasvimargariinien. Tämä on rasvan laadun kannalta huolestuttavaa. Vastaajilta myös kysyttiin, valitsevatko he rasvattomia tai vähärasvaisia maitotaloustuotteita. Jonkin verran enemmän oli niitä, jotka vastasivat olevansa jokseenkin tai täysin eri mieltä. Tämän kysymyksen kohdalla saattoi olla myös hiukan vaikea arvioida, mitkä tuotteet ovat vähärasvaisia ja mitkä eivät.

Positiivista oli, että erilaisten, yleensä nuorten suosikeiksi miellettyjen tuotteiden käyttö näytti olevan maltillista. Tällaisia olivat esimerkiksi limsat, karkit, suklaa, sipsit ja erilaiset pikaruokatuotteet. Kaikkien näiden osalta suurin osa käytti niitä 1–2 kertaa viimeisen seitsemän päivän aikana. Energiajuomien kohdalla käyttö oli myös hyvin maltillista. Vajaa puolet vastaajista ei käyttänyt niitä ollenkaan viimeisen seitsemän päivän aikana ja vain 2 % useita kertoja päivässä. Kouluterveyskyselyn (2021) mukaan näiden tuotteiden käyttö näyttäisi olevan hiukan runsaampaa mutta kuitenkin melko kohtuullista.

Huolestuttavaa oli, että lähes puolet vastaajista eivät syöneet aamupalaa joka päivä. Aamupalan syömisellä päivittäin oli selvä yhteys useisiin terveellisiin ruokavalintoihin. Aamupalan syöneet söivät esimerkiksi todennäköisemmin ruisleipää, hedelmiä, marjoja ja tuoreita kasviksia. Myös muita päivän aterioita jätettiin väliin usein. Myös aikaisempi tutkimustieto tukee näyttöä siitä, että aamupala jätetään usein välistä. Kouluterveyskyselyn tulosten (2021) mukaan Ammattioppilaitoksessa opiskelevista yli puolet eli 51,4 % ilmoitti, että ei syö aamupalaa joka arki-aamu. Lukiolaisilla vastaava luku oli 34,7 %. Sekä Kosin ym. (2020), Mizian ym. (2021) sekä Salcudean ym. (2018) tutkimuksista käy ilmi, että aterioiden väliin jättämisellä on selvä yhteys epäterveellisiin ruokavalintoihin. Tämä tuli vahvasti esille kaikissa tutkimuksissa. Tutkimusten mukaan aterioiden väliin jättäminen johti usein siihen, että ruokaa napostellaan pitkin päivää. Nämä ruokavalinnat olivat usein heikompi laatuja kuin esimerkiksi valinnat lämpimän aterian koostamisen yhteydessä. (Kos ym. 2020, 30–38; Mizia ym. 2021, 11–16; Salcudean ym. 2018, 157–160.)

Tulosten mukaan koulutustaustalla ei juurikaan ollut tilastollisesti merkittävää eroa vastaajan ruokailutapoihin. Näytti kuitenkin siltä, että lukiossa opiskelevat söivät kautta linjan hiukan terveellisemmin mitä ammattioppilaitoksessa opiskelevat. Tämä käy ilmi prosenttilukuja tarkastelemalla. Aikaisempi tutkimustieto tukee vahvasti sitä, että koulutustaustalla on yhteyttä ruokavalintoihin. Esimerkiksi kouluterveyskyselyn tulosten perusteella voidaan selvästi huomata, että koulutustaustalla on vaikutusta nuorten ruokailutottumuksiin. Lukiossa opiskelevat opiskelijat syövät lähes poikkeuksetta hiukan terveellisemmin kuin ammattioppilaitoksessa opiskelevat. (Kouluterveyskyselyn tulokset 2021.)

## **7.2 Tulosten hyödynnettävyys asiakaskokemusten kehittämisessä ja jatkotutkimusajatuksia**

Tutkimuksesta saadut tulokset herättivät paljon ajatuksia, joiden pohjalta on mahdollista kehittää asiakaskokemuksia. Tulosten myötä tuli ilmi myös jatkotutkimusideoita. Tässä tutkimuksessa saatiin suuntaa antavia tuloksia mutta moni asia vaatisi ehdottomasti tarkempaa tarkastelua. Tutkimuksessa oli melko paljon tutkittavia asioita. Rajaus olisikin ollut syytä tehdä tarkemmin ja keskittyä hiukan pienempään osa-alueeseen kerrallaan. Tuloksissa nostettiin esille vain pääkohdat. Toisaalta tämän tutkimuksen pohjalta saatiin paljon tietoa, jonka perusteella nousi uusia ja mielenkiintoisia tutkimuksen aiheita.

Tutkimuksesta kävi selvästi ilmi, että nuoret haluavat tuotteita, jotka maistuvat ja näyttävät hyvälle. Hinta oli heille myös hyvin merkityksellinen tekijä tuotteen valinnassa. Nämä kriteerit on siis syytä ottaa huomioon esimerkiksi nuorille suunnattujen tuotteiden tuotekehityksessä ja markkinoinnissa. Tuotteiden maun merkitystä ei voida korostaa liikaa. Tässä tutkimuksessa 97 % oli samaa tai jokseenkin samaa mieltä siitä, että maku on tärkeä tekijä tuotteen valinnan suhteen. Kotimaisuus ja edullisuus olivat tutkimuksen mukaan tärkeämpiä tytöille kuin pojille. Saarijärvi & Puustinen (2020) toteavat, että kohderyhmän määrittely ja sen tunteminen on ensiarvoisen tärkeää. Mikäli siinä työssä epäonnistutaan, tuloksena voi olla kompromissi, joka on rakennettu kaikkien ehdoilla mutta ei palvele loppujen lopuksi ketään. Verhoef ym. (2009) toteaa, että prosessista, jossa asiakaskokemus muodostuu, on erotettavissa kolme vaihetta, jotka ovat ennakkokokemus, ydinkokemus ja jälkikokemus. Tärkeää onkin huomioida kohderyhmä prosessin joka vaiheessa, jotta asiakaskokemuksesta muodostuu mahdollisimman hyvä.

Tässä tutkimuksessa painotettiin myös tulosten tarkastelua Suomalaisten ravitsemussuositusten näkökulmasta. Tällä pyrittiin syventämään asiakastuntemusta, joka on Viitalan ym. (2019, 103–104) mukaan avain asiakaskokemusten kehittämisessä. Sitä, että yritys on kiinnostunut tuntemaan asiakkaansa, on iso merkitys myös asiakkaalle. Se, että asiakkaan tarpeet ja toiveet otetaan huomioon, viestii asiakkaalle, että hän on merkityksellinen. Tätä olisi syytä tuoda esille myös mainonnassa ja markkinoinnissa. Valiolle vastuullisuus on erittäin tärkeä arvo useasta näkökulmasta. Valio haluaa tarjota laadukkaita tuotteita, joiden avulla on myös mahdollista tukea terveellistä ravitsemusta. (Meijeri ja ruokatalo 2022.)

Tuloksista nousi esimerkiksi esille se, että nuoret suosivat ilahduttavan paljon broileri-, kalkkunai- tai kanaruokia sekä kalaa. Näiden rasvakoostumus on punaista lihaa edullisempi ja näin ollen ravitsemuksen kannalta punaista lihaa terveellisempi valinta. Punaisen lihan kulutus vaikutti puolestaan olevan maltillista. Tätä tietoa voidaan hyödyntää tuotekehityksessä ja myös tarjota samalla punaista lihaa terveellisempiä vaihtoehtoja. Tämän tutkimuksen mukaan 67 % oli sitä täysin samaa tai jonkin verran samaa mieltä siitä, että tuotteen terveellisyys oli tärkeää ruokavalintoja tehtäessä. Terveellisyyttä on siis syytä myös korostaa markkinoinnissa.

Mielenkiintoinen ryhmä oli muun sukupuolisten vastaajien joukko. Heidä vastaajista tosin oli vain 4,7 %. Heidän keskuudessaan nousi esiin muutamia, selvästi muista vastaajista poikkeavia tutkimustuloksia. Yksi niistä oli kysymys ”lisään valmiiseen ruokaan suolaa”. 42,8 % muun sukupuolista vastasi lisäävänsä valmiiseen ruokaan aina suolaa, kun kaikkien vastaajien kohdalla vastaava luku oli 2,7 %. Tässä heräsi mm. mieleen kysymys siitä, onko heidän joukossaan tavallista enemmän kasvisruokailijoita ja selittäisikö se runsaan suolan lisäämistä ruokaan? Onko kasvisruuassa vähemmän ”makua” ja se vaatii runsaammin suolaa? Heikentääkö se mahdollisesti kasvisruuan terveellisyyttä?

Sukupuolekseen muun valinneet olivat myös vahvasti sitä mieltä, että kaverit eivät vaikuta heidän ruokailutapoihinsa. He eivät myöskään kokeneet lapsuudessa opittujen tapojen ohjaavan heidän ruokailuvalintojaan kovinkaan vahvasti. (Ks. Liite 12.) Tämä herätti myös paljon kysymyksiä. Mistä tämä ero heidän kohdallaan johtuu? Sukupuolivähemmistöt olisivatkin erittäin mielenkiintoinen vastaajien joukko jatkotutkimuksen kannalta. Heidän kohdallaan aikaisempaa tutkimustietoa on

saatavilla vielä melko vähän. Nykypäivänä halutaan yhä enenevässä määrin tuoda esille tasa-arvoa eri vähemmistöjen osalta. Suvaitsevaisuus ja erilaisten ihmisten huomioon ottaminen voisinkin olla yksi mahdollinen markkinointivaltti. Aihe on erityisesti monille nuorille hyvin tärkeä. Toisaalta se saattaa myös nostattaa tunteita puolesta ja vastaan.

Ateriarytmin säännöllisyys olisi tärkeä aihe jatkotutkimuksen kannalta. Esimerkiksi se, miksi aamupala jää usean vastaajan kohdalla syömättä? Voisiko oppilaitokset mahdollisesti toteuttaa useammin aamupalatarjoilua? Lisäisikö se nuorten aamupalan syöntiä? Terveellisiin ja maistuviin aamupalatuotteisiin satsaamista voisi myös markkinoida vastuullisuuden näkökulmasta. Tässä tutkimuksessa kävi ilmi, että ne, jotka syövät aamupalan tekevät myös useita muita sellaisia valintoja, jotka tukevat terveellistä ruokavaliota. Säännöllisen ateriarytmin edistäminen olisikin erittäin tärkeää.

## Lähteet

Aalberg, V. & Siimes, M. 2007. Lapsesta aikuiseksi. Helsinki: Nemo.

Ajankohtaista sokerista ja ravitsemuksesta. 2012. Perspektiivi. Viitattu 30.12.2022. [http://perspektiv.nu/files/Filer/PDF/perspektiivi1201\\_finsk.pdf](http://perspektiv.nu/files/Filer/PDF/perspektiivi1201_finsk.pdf)

Berry, L. & Carbone, L-P. 2007. Build Loyalty Through Experience Management. Quality Progress. 40, 9, 26-32. Viitattu 29.12.2022. [https://www.researchgate.net/profile/Lewis-Carbone/publication/297118577\\_Build\\_loyalty\\_through\\_experience\\_management/links/5f460d4ea6fdcccc43069685/Build-loyalty-through-experience-management.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Lewis-Carbone/publication/297118577_Build_loyalty_through_experience_management/links/5f460d4ea6fdcccc43069685/Build-loyalty-through-experience-management.pdf)

Brunson, C. 2016. Quantitative methods I: Reproducible research and quantitative geography. Progress in Human Geography, 40,5, 687–696. Viitattu 30.12.2022. <https://journals-sagepub-com.ezproxy.jamk.fi:2443/doi/pdf/10.1177/0309132515599625>.

Elintavat ja ravitsemus - tutkimukset ja hankkeet. 2021. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 30.12.2022. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/tutkimukset-ja-hankkeet-aiheittain/elintavat-ja-ravitsemus-tutkimukset-ja-hankkeet>

Fitzgerald, A., Heary, C., Nixon, E. & Kelly, C. 2010. Factors influencing the food choices of Irish children and adolescents: a qualitative investigation. Health Promotion International, 23, 3, 294. Viitattu 30.12.2022. <https://academic.oup.com/heapro/article/25/3/289/661258>

Gentile, C., Spiller, N., Noci, G. 2007. How to sustain the customer experience: An overview of experience components that co-create value with the customer. European Management Journal 25(5), 395-410. Viitattu 30.12.2022. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0263237307000886>

Giovanni, S., Velez-Argumento, C., Gomez, M. & Mora, C. 2018. College Students and Eating Habits: A Study Using An Ecological Model for Healthy Behavior. Nutrients, 10, 12. Viitattu 30.12.2022. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov.ezproxy.jamk.fi:2443/pmc/articles/PMC6315356/>

Heikkilä, T. 2014. Tilastollinen tutkimus. Verkkomateriaali. Viitattu 30.12.2021. <http://www.tilastollinentutkimus.fi/1.TUTKIMUSTUKI/KvantitatiivinenTutkimus.pdf>

Henkilötietolaki 1999/523. Annettu 1.6.1999. Viim. muutos 1.1.2016. Viitattu 30.12.2022. <https://www.finlex.fi/fi/laki/smur/1999/19990523?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=henkil%C3%B6tietolaki>

Hinnat ja kulutus. 2022. Tilastokeskus. Verkkojulkaisu. Viitattu 30.12.2022. [https://www.tilastokeskus.fi/tup/suoluk/suoluk\\_hinnat.html#kulutustietoja-asukasta-kohti](https://www.tilastokeskus.fi/tup/suoluk/suoluk_hinnat.html#kulutustietoja-asukasta-kohti)

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. p. Helsinki: Tammi.

Hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä ruokailusta 2019. Ruokailusuositus ammatillisiin oppilaitoksiin ja lukioihin. 2019. Helsinki: Valtion Ravitsemusneuvottelukunta. Viitattu: 30.12.2021. [https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/hyvinvointia\\_ja\\_yhteisollisyytta\\_ruokailusta.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/hyvinvointia_ja_yhteisollisyytta_ruokailusta.pdf)

Ipsos. 2020. Teenagers perceptions of dietary guidelines & sustainable diets- incl. dietary behaviour and influencers. Viitattu 30.12.2022. <https://www.arla.com/4ae317/globalassets/sustainability/pdfs/teenagers-perceptions-of-dietary-guidelines-and-sustainable-diets.pdf>

Johansson, B., Mäkelä, J., Roos, G., Hillen, S., Hansen, G., Jensen, T. & Huotilainen, A. 2009. Nordic Children's Foodscapes: Images and Reflections. *Food Culture and Society An International Journal of Multidisciplinary Research*, 12, 1, 26. Viitattu 30.12.2022. [https://www.researchgate.net/publication/233572903\\_Nordic\\_Children%27s\\_Foodscapes\\_Images\\_and\\_Reflections](https://www.researchgate.net/publication/233572903_Nordic_Children%27s_Foodscapes_Images_and_Reflections)

Kalan kulutus 2020. 2022. Luonnonvarakeskus. Verkkojulkaisu. Viitattu 30.12.2022. <https://www.luke.fi/fi/tilastot/kalan-kulutus/kalan-kulutus-2020>

Kansanterveystieteen ja kliinisen ravitsemustieteen tutkimus, 2021. Itäsuomen Yliopisto. Viitattu: 30.12.2022. <https://www.uef.fi/fi/yksikko/kansanterveystieteen-ja-kliinisen-ravitsemustieteen-yksikko/tutkimus#paragraph-10060>

Klink, R., Zhang, J.Q. & Athaide, G. 2020. Designing a Customer Experience Management Course. *Journal of marketing education*, 42, 2, 157-169. Viitattu 3.12.2022. <https://journals-sagepub-com.ezproxy.jamk.fi:2443/doi/epub/10.1177/0273475318818873>

Kos, M., Parfin, A., Drop, B., HerDa, J., Wdowiak, K., Witas, A., Drogon, J., Wojdan, W., & Kuszneruk, M. 2020. Lifestyle and eating habits of the high school students. *Chair and Department of Public Health*, 130, 30-38. Viitattu: 30.12.2022. [https://www.researchgate.net/publication/350741458\\_Lifestyle\\_and\\_eating\\_habits\\_of\\_the\\_high\\_school\\_students](https://www.researchgate.net/publication/350741458_Lifestyle_and_eating_habits_of_the_high_school_students)

Kouluterveyskysely 2006–2021. Indikaattori- ylipainoisuus, %. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu: 30.12.2022. [https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary\\_trendi?alue\\_0=87869&mittarit\\_0=200537&mittarit\\_1=199843&mittarit\\_2=200056&sukupuoli\\_0=143998#](https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_trendi?alue_0=87869&mittarit_0=200537&mittarit_1=199843&mittarit_2=200056&sukupuoli_0=143998#)

Laki ammatillisesta koulutuksesta 531/2017, 100 §. Annettu 1987. Viim. muutos 11.8.2017. Viitattu 24.10.2021. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2017/20170531>.

Laki viranomaisten toiminnan julkisuudesta 1999/621. Annettu 1.12.1999. Viim. muutos 17.7.2021. Viitattu 30.12.2022. <https://www.finlex.fi/fi/laki/smur/1999/19990621?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=laki%20viranomaisten%20toiminnan%20julkisuudesta>

Lihankulutus Suomessa. 2021. Lihätiedotusyhdistys ry. Verkkojulkaisu. Viitattu 30.12.2022. <https://www.lihatiedotus.fi/tilastotietoa/lihankulutus-suomessa.html>

- Lihavuus laskuun, Hyvinvointia ravinnosta ja liikunnasta. Kansallinen lihavuusohjelma 2012–2015, 2013. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 30.12.2022. [www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110503/URN\\_ISBN\\_978-952-245-948-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110503/URN_ISBN_978-952-245-948-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Löytänä, J. & Kortesoja, K. 2011. Asiakaskokemus: Palvelubisneksestä kokemusbisnekseen. Helsinki: Talentum. Viitattu 30.12.2022. <http://www.janet.finna.fi>, Ellibs.
- Maidon kulutus Suomessa 1950–2018 kg/hlö/vuosi. 2018. Verkkojulkaisu. Luonnonvarakeskus. Viitattu 31.12.2022. <https://www.maitotieto.fi/tietoa-maidosta/maitovalmisteiden-kulutus/maidon-kulutus-suomessa.html>.
- Meijeri ja ruokatalo, 2022. Verkkojulkaisu. Valio Oy. Viitattu 31.12.2022. <https://www.valio.fi/valio-yrityksena/>
- Mizia, S., Felinczak, A., Wlodarek, D. & Syrkiewich-Switla, M. 2021. Evaluation of Eating Habits and Their Impact on Health among Adolescents and Young Adults: A Cross-Sectional Study. International Journal of Environmental Research and Public Health, 18, 8, 11-16. Viitattu: 31.12.2022. <https://www.mdpi.com/1660-4601/18/8/3996>
- Metsämuuronen, J. 2011. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä: Opiskelijalaitos. Helsinki: International Methelp. Viitattu 7.11.2022. <http://www.janet.finna.fi>, Booky.
- Mäkelä, J., Palojoki, P. & Sillanpää, M. 2003. Ruisleivästä pestoon - näkökulmia muuttuvaan ruokakulttuuriin. Porvoo: WS Bookwell Oy.
- Nordic Nutrition Recommendations 2012. Copenhagen: Nordic Council of Ministers. Viitattu 31.12.2022. <http://norden.diva-portal.org/smash/get/diva2:704251/FULLTEXT01.pdf>
- Nuoret liikkuvat vähän. 2019. Nuorten arki - kouluterveyskysely 2019. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Tilastoraportti 4/2020. Viitattu: 4.10.2021. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/139328/Tilastoraportti\\_4\\_Nuorten\\_arkirytmii\\_Ungdomars\\_vardag.pdf?sequence=8&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/139328/Tilastoraportti_4_Nuorten_arkirytmii_Ungdomars_vardag.pdf?sequence=8&isAllowed=y)
- Nuorten ravitsemusseurannan esitutkimus. 2021. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 31.12.2022. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/nuorten-ravitsemusseurannan-esitutkimus?redirect=%2Ffi%2Ftutkimus-ja-kehittaminen%2Ftutkimukset-ja-hankkeet%2Ftutkimukset-ja-hankkeet-aiheittain%2Felintavat-ja-ravitsemus-tutkimukset-ja-hankkeet>
- Pajunen, T., Lehto, R., Ovaskainen, M.-J., Tapanainen, H., Hoppu, U. & Roos, E. 2012. Vanhempien koulutuksen ja perherakenteen yhteys yläkoululaisten ravinnonsaantiin ja ruoankäyttöön. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 49, 105–117.
- Rantala, E., Martikainen, J., Lakka, T., Vanhatalo, S., Heiskanen, J., Väistö, J., Leväsluoto, J., Hassinen, M., Eloranta, A.-M., Sigfrids, A. & Harjuma, M. 2020. Suomalaisten lasten ja nuorten ruokaympäristö ja toimenpide-ehdotukset sen kehittämiseen terveystä edistäväksi. Helsinki: Valtioneuvoston kanslia. Viitattu 31.12.2022. [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162156/VN\\_TEAS\\_19.pdf?sequence=1](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162156/VN_TEAS_19.pdf?sequence=1)

Rounsefell, K., Simone, G., McLean, S., Molenaar, A., Brennan PhD, L., Truby. & McCaffrey, T. 2019. Social media, body image and food choices in healthy young adults: A mixed methods systematic review. *Dietetics and Food*, 77, 19-40. Viitattu 31.12.2022. <https://janet.finna.fi/ExternalAuth/EzproxyLogin?url=ezp.2aHR0cHM6Ly93d3cubmNiaS5ubG0ub-mloLmdvdi9wdWJtZWQvMzE1ODM4Mzc->

Raulio, S., Tapanainen, H., Nelimarkka, K., Kuusipalo, H. & Virtanen, S. Kuudes- ja kahdeksaluokkalaisten ruoankäyttö. Koulujakelujärjestelmätuen alkukartoitus. Työpaperi p. 25. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 31.12.2022. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136807/URN\\_ISBN\\_978-952-343-150-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136807/URN_ISBN_978-952-343-150-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Saarijärvi, H. & Puustinen, P. 2020. Strategiana asiakaskokemus: Miksi, mitä, miten? Jyväskylä: Docendo.

Salcudean, M., Rus, V., Ruta, F., Dogar, C., Simion, L. & Nemes, L. 2018. Eating Behaviour and Food Preferences of Țirgu Mures High School Students. *Acta Medica Marisiensis*, 64,4 (4), 157-160. Viitattu: 31.12.2022. <https://actamedicamarisiensis.ro/wp-content/uploads/2018/09/amma-2018-0014.pdf>

Schmitt, B.H. 2003. *Customer Experience Management: A Revolutionary Approach to Connecting with Your Customers*. Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.

Sinikallio, S. 2019. *Terveiden psykologia*. Helsinki: PS-kustannus.

Stok, M., Ridder, D., Vet, E., Wit, J. & TEMPEST-tutkimuskonsortio. 2013. Keinoja nuorten terveellisten ruokailutottumusten tukemiseksi-Käsikirja TEMPEST-projektista. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu: 31.12.2022. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/103100/URN\\_ISBN\\_978-952-245-823-0.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/103100/URN_ISBN_978-952-245-823-0.pdf?sequence=1)

Syödään yhdessä-ruokasuositukset lapsiperheille. 2019. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu: 31.12.2022. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137459/URN\\_ISBN\\_978-952-343-254-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137459/URN_ISBN_978-952-343-254-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Terveyttä ruoasta. Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. Helsinki: Valtion Ravitsemusneuvottelukunta. Viitattu 31.12.2022. [https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuositukset\\_2014\\_fi\\_web\\_version\\_5.pdf](https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuositukset_2014_fi_web_version_5.pdf)

Valio ajan hermolla jo vuodesta 1905. 2013. Verkojulkaisu. Valio Oy. Viitattu 31.12.2022. <https://www.valio.fi/yritys/artikkelit/valio-ajan-hermolla-jo-vuodesta1905/>

Vastamäki, J. 2010. Kyselylomaketutkimus: Tutkimusasetelman ja mittareiden valinta. Teoksessa Aaltola J. & Valli R. (toim.) *Ikkunoita tutkimusmenetelmiin*. Jyväskylä: PS-kustannus, 128–140.

- Verhoef, P. C., Lemon, K. N., Parasuraman, A., Roggeveen, A., Tsiros, M., Schlesinger, L. A. 2009. Customer experience creation: Determinants, dynamics and management strategies. *Journal of Retailing* 85(1), 31-41. Viitattu 31.12.2022. [https://www.rug.nl/staff/p.c.verhoef/jr\\_customer\\_experience.pdf](https://www.rug.nl/staff/p.c.verhoef/jr_customer_experience.pdf)
- Verhoef, P. 2003. Understanding the Effect of Customer Relationship Management Efforts on Customer Retention and Customer Share Development. *Journal of Marketing*. 67, 30-45. Viitattu 29.12.2022. [file:///C:/Users/Markus%20Korvela/Downloads/Understanding\\_the\\_Effect\\_of\\_Customer\\_Relationship\\_.pdf](file:///C:/Users/Markus%20Korvela/Downloads/Understanding_the_Effect_of_Customer_Relationship_.pdf)
- Viitala, R. & Jylhä, E. 2019. Johtaminen: Keskeiset käsitteet, teorialat ja trendit. Helsinki: Edita. Viitattu 20.11.2022. <https://janet.finna.fi>, Ellibs.
- Vilkkä, H. 2007. Tutki ja mittaa: määrällisen tutkimuksen perusteet. Helsinki: Tammi. Viitattu 31.12.2022. [https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/98723/Tutki-ja-mittaa\\_2007.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/98723/Tutki-ja-mittaa_2007.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Wansink, B. & Sobal, J. 2007. Mindless eating: The 200 daily food decisions we owe look. *Environment and Behavior*, 39, 1, 106–123. Viitattu 31.12.2022. [https://janet.finna.fi/PrimoRecord/pci.cdi\\_proquest\\_miscellaneous\\_57160568](https://janet.finna.fi/PrimoRecord/pci.cdi_proquest_miscellaneous_57160568)
- Yleistietoa kansantaudeista, 2019. Terveystieteen ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 31.12.2021. <https://thl.fi/fi/web/kansantaudit/yleistietoa-kansantaudeista>

## **Liitteet**

### **Liite 1. Saatekirje kyselyyn ja kysely**

Hei, sinä 16–20-vuotias nuori. Tämä on kysely nuorten ruokavalinnoista ja niihin vaikuttavista tekijöistä. Toivoisin, että sinulta löytyisi hetki aikaa siihen vastaamiseen.

Aihe on ajankohtainen, koska kyseisen ikäryhmän ruokavalintoja on Suomessa tutkittu melko vähän. Kyselyn toimeksiantajana toimii Valio ja vastaamalla annat arvokasta tietoa, jota voidaan hyödyntää mm. nuorille tarjottavien tuotteiden tarjonnassa.

Vastaaminen vie aikaa vain noin 10–15 minuuttia. Vastaukset käsitellään anonyymisti eikä vastaajan henkilöllisyys tule ilmi. Olen Maria Korvela ja opiskelen Jyväskylän ammattikorkeakoulussa. Kysely on osa opinnäytetyötäni ja jokainen vastaus on erittäin tärkeä.

## Nuorten ravitseminen

 Pakolliset kysymykset merkitty tähdellä (\*)

### 1. Mikä on syntymävuotesi \*

Valitse 

### 2. Sukupuoli \*

- Tyttö
- Poika
- Muu



### 5. Miten mielestäsi yleensä syöt? Rastita sopivin vaihtoehto. \*

- Hyvin terveellisesti  
 Melko terveellisesti  
 En terveellisesti, mutta en epäterveellisestikään  
 Melko epäterveellisesti  
 Hyvin epäterveellisesti

### 6. Kuinka usein söit tai joit seuraavia ruokia tai juomia VIIME VIIKON (7vrk) aikana? Rastita sopivin vaihtoehto kultakin riviltä.

#### Maitovalmisteet, kasvismaitovalmisteet ja rasvat \*

	Useita kertoja päivässä	6-7 päivänä	3-5 päivänä	1-2 päivänä	En kertaakaan
Maito	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kasvimaito, kuten kauramaito, riisimaito tai soijamaito (esim. Alpro Soya tai Oatly)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jogurtti, viili, rahka tai vanukas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kasvijogurtti, kuten soijajogurtti tai kaurajogurtti (esim. Yosa)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Piimä	<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"/>
Juusto, raejuusto tai salaattijuusto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Maitovalmisteita kokonaisuutena eli jotakin edellä mainituista maitovalmisteista	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Voi (myös Oivariini, Ingvariini)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kasvimargariini (esim. Keini, Flora)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

#### 7. Vastaa seuraaviin väittämiin \*

	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä
Valitsen rasvattomia tai vähärasvaisia maitotuotteita	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Käytän ruoan paistamiseen voita, oivariinia tms. kovaa rasvaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Käytän ruoan paistamiseen rypsi,- rapsi- tai oliiviöljyjä tms. pehmeää rasvaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**8. Kuinka usein söit tai joit seuraavia ruokia tai juomia VIIME VIIKON (7vrk) aikana?  
Rastita sopivin vaihtoehto kultakin riviltä.**

**Hedelmät, marjat, kasvikset ja peruna \***

	Useita kertoja päivässä	6-7 päivänä	3-5 päivänä	1-2 päivänä	En kertaakaan
Tuoreet hedelmät	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Säilötyt hedelmät	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tuoreet tai pakastetut marjat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tuoreet kasvikset (esim. tomaatti, kurkku, salaatti, paprika, kaali jne. )	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kasvikset kypsennettynä ja ruoissa (esim. täytetyt paprikat, uunitomaatit, kaalikeitto, tomaattikeitto jne.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Juurekset tuoreena, (esim. raasteet, pilkotut juurestikut tai naposteluporkkanat) ei peruna/bataatti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Juurekset kypsennettynä ja ruoissa, (esim. uunijuurekset, höyrytetyt porkkanat, juuressosekeitto, kasvispihvit tai keittojuurekset) ei peruna/bataatti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hedelmiä, kasviksia ja juureksia kokonaisuutena, eli jotain yllämainituista	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Keitetty peruna tai bataatti, perunasose tai batattisose	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ranskalaiset, bataattiranskalaiset, paistetut perunat, bataattilohkot tai lohkoerunat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pavut, herneet, kikherneet tai linssit ja niistä tehdyt ruoat (esim.linssipata, hernekeitto tai falafel pyörökät)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Muut kasviproteiinit (esim. soijarouhe, tofu, soijasaukaleet, nyhtökaura, härkis tai seitan)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Siemenet ja pähkinät (ei suolattu)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**9. Kuinka usein söit tai joit seuraavia ruokia tai juomia VIIME VIIKON (7vrk) aikana?  
Rastita sopivin vaihtoehto kultakin riviltä.**

**Viljavalmistteet \***

	Useita kertoja päivässä	6-7 päivänä	3-5 päivänä	1-2 päivänä	En kertaakaan
Ruisleipä tai näkkileipä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sekaleipä tai vaalealeipä (esim. sämpylä, patonki, paahtoleipä)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Makeat leivonnaiset (esim. pulla, munkki, muffini, viineri tai keksit)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lihapiirakka, pasteija, pizza, hampurilainen, hot dog tai tortilla	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Täysjyvä/tumma riisi, pasta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vaalea riisi tai pasta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Muu viljalisuke (esim. ohra, bulgur tai kvinoa)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Puuro tai tuorepuuro	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mysli tai granola	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Murot	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**10. Kuinka usein söit tai joit seuraavia ruokia tai juomia VIIME VIIKON (7vrk) aikana?  
Rastita sopivin vaihtoehto kultakin riviltä.**

**Kala, kana, muu liha, kananmuna \***

	Useita kertoja päivässä	6-7 päivänä	3-5 päivänä	1-2 päivänä	En kertaakaan
Kalaruoka (esim. uunilohi tai kalapuikot)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Broileri-, kalkkuna- tai kanaruoka	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nakki-, makkara- tai pekoniruoka	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Muu liharuoka, possu/nauta tms. punainen liha (esim. lihapyörykät, jauhelihakastike, lihakeitto)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lihaleikkele (esim. palvikinkku, keittokinkku)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Broiler- tai kalkkunaleikkele	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Makkaraleikkele (esim. lauantaimakkara, gotler, maksamakkara)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**11. Kuinka usein söit tai joit seuraavia ruokia tai juomia VIIME VIIKON (7vrk) aikana?  
Rastita sopivin vaihtoehto kultakin riviltä.**

**Juomat \***

	Useita kertoja päivässä	6-7 päivänä	3-5 päivänä	1-2 päivänä	En kertaakaan
Kahvi tai 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"/>
Täysmehu (tuoremehu, ei lisättyä sokeria, esim. Tropic, God Morgon tai Marli natur)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sokeroitu mehu, jäätee, kuplamehu tai mehukivennäisvesi (esim. Juissi, Trip tai hörppy)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kotitekoinen mehu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Light-mehu, light-jäätee tai light-kuplamehu (esim. Juissi sokeriton tai Hörppy sokeriton)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sokeroitu limsa (esim. Pepsi, Jaffa tai Sprite)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Light-limsa (esim. Pepsi Max, Jaffa light tai Sprite Zero)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Maustettu kivennäisvesi, makuvesi tai vitamiinivesi (esim. Kevyt Olo tai Vitamin Well)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Maustamaton kivennäisvesi tai hiilihapotettu vesi (esim. Vichy)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Energiajuoma (esim. RedBull, Battery, Megaforce)	<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"/>
Alkoholijuomat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**12. Naposteltavat \***

	Useita kertoja päivässä	6-7 päivänä	3-5 päivänä	1-2 päivänä	En kertaakaan
Xylitol-purukumi tai xylitol-pastilli	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Karkkia (esim. irtokarkit, tikkari tai lakritsipatukka) tai suklaata	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sipsit tai nachot	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Muut suolaiset naposteltavat (esim. suolapähkinät tai popcornit)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rusinat tai kuivatut hedelmät	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Välipalapatukat (esim. myslipatukka tai proteiinipatukka)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**13. Kuinka monena päivänä söit EDELLISELLÄ VIIKOLLA (7 vrk) seuraavia aterioita?  
Rastita sopivin vaihtoehto kultakin riviltä. \***

	Kaikkina päivinä	6-5 päivänä	4-3 päivänä	1-2 päivänä	En yhtenäkkään
Aamupala	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lounas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Välipala	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Päivällinen/illallinen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Iltapala	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**14. Lisään valmiiseen ruokaan suolaa \***

- Aina
- Lähes aina
- Silloin tällöin
- En koskaan

**15. Minulle on tärkeää, että ruokani... \***

	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä
On heti valmista syötäväksi tai helppoa valmistaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
On terveellistä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
On hinnaltaan edullista	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
On luomua	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
On helposti saatavilla	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Maistuu hyvältä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tuoksuu hyvältä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Näyttää hyvältä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
On vähäkalorista	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
On kotimaista	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**16. Vastaa seuraaviin väittämiin \***

	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä
Valitsen usein ruokia, joita olen oppinut syömään lapsuudessani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valitsen usein ruokia, joita olen nähnyt sosiaalisessa mediassa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valitsen usein ruokia, joita kaverinikin syövät	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**17. Vastaa seuraaviin väittämiin. \***

	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä
Syön kouluaterian joka päivä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kouluruoka maistuu hyvältä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kouluruoka näyttää hyvältä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**18. Mikä ruokavaliossasi tai ruokailutavoissasi on mielestäsi terveellisintä?**

**19. Mitä kehitettävää ruokavaliossasi tai ruokailutavoissasi mielestäsi on?**

**jamk** | Jyväskylän ammattikorkeakoulu  
University of Applied Sciences

Kiitos vastauksesta!



Kysely luotu Webropolilla  
Klikkaa tästä ja lue lisää

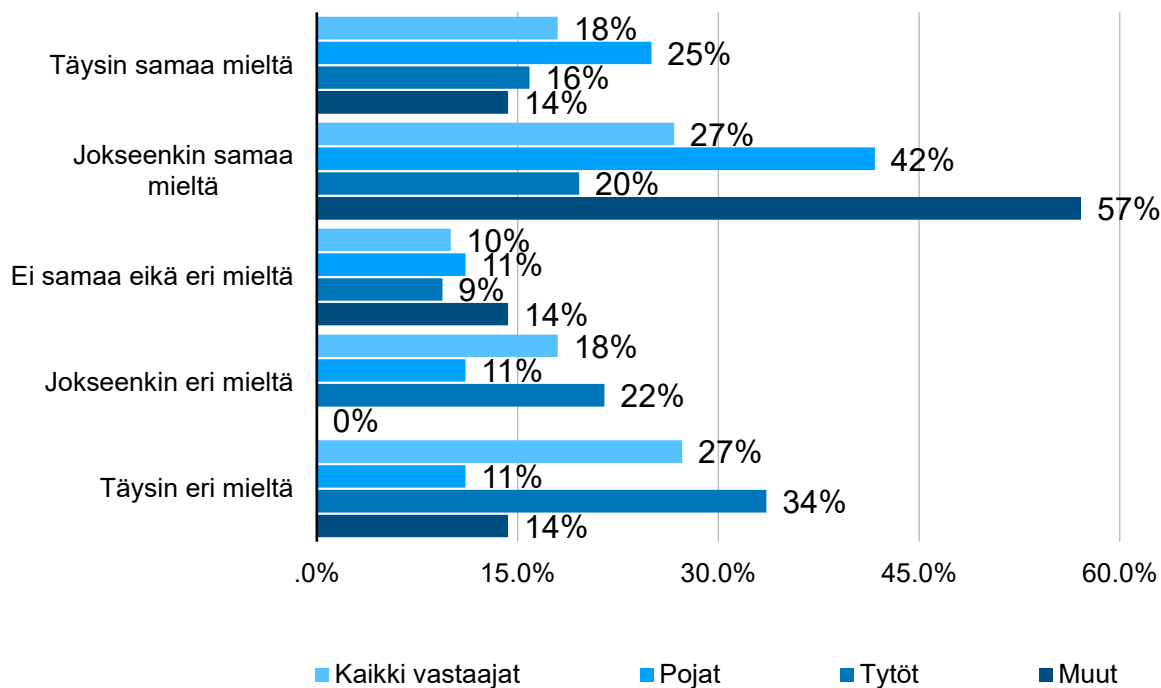
## Liite 2. Maitotaloustuotteiden käyttö (kaikki vastaajat)

### Maitotaloustuotteiden käyttö/kaikki vastaajat

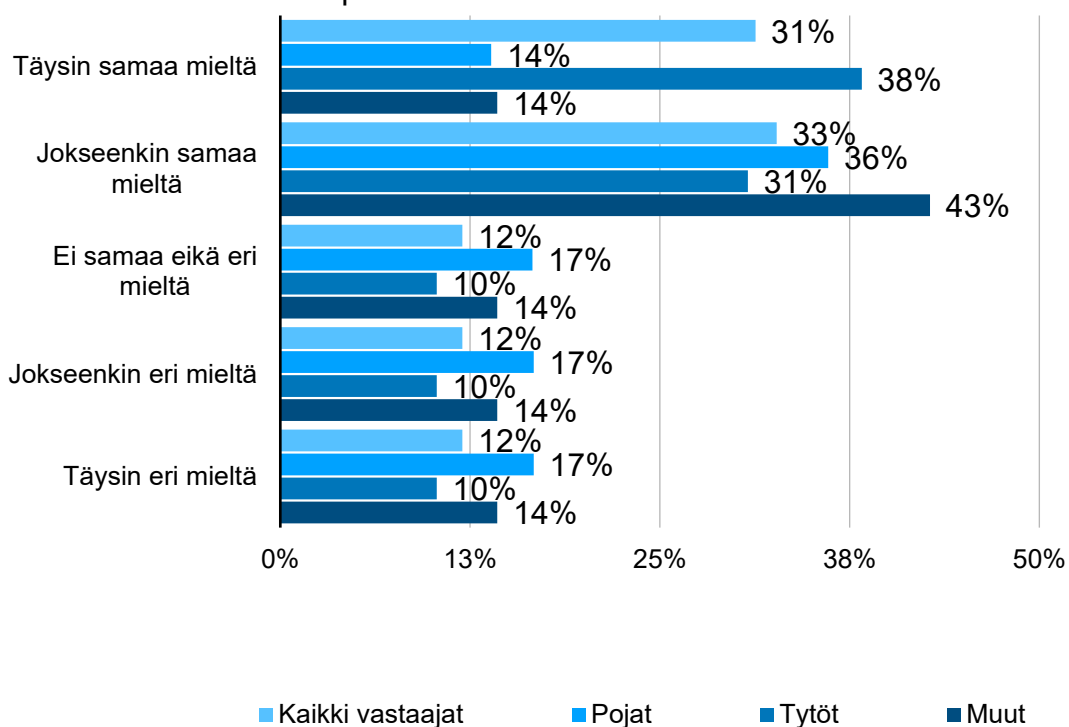
	Useita kertoja päivässä	6-7 päivänä	3-5 päivänä	1-2 päivänä	En kertaakaan
Maito	27,3%	19,3%	12,0%	22,7%	18,7%
Kasvimaito, kuten kauramaito, riisimaito tai soijamaito (esim. Alpro Soya tai Oatly)	3,3%	,7%	6,0%	10,0%	80,0%
Jogurtti, viili, rahka tai vanukas	2,0%	9,3%	28,0%	39,3%	21,4%
Kasvijogurtti, kuten soijajogurtti tai kaurajogurtti (esim. Yosa)	,0%	,0%	1,4%	9,3%	89,3%
Piimä	2,0%	,7%	,0%	,7%	96,7%
Jäätelö	,7%	,7%	12,7%	66,6%	19,3%
Juusto, raejuusto tai salaattijuusto	12,0%	24,6%	36,0%	18,7%	8,7%
Maitovalmisteita kokonaisuutena eli jotta-kin edellä mainituista maitovalmisteista	32,0%	23,3%	26,7%	12,7%	5,3%
Voi (myös Oivariini, Ingmariini)	28,0%	24,0%	20,7%	17,3%	10,0%
Kasvimargariini (esim. Keiju, Flora)	8,0%	5,3%	9,3%	10,7%	66,7%
Salaatinkastike	,7%	1,3%	12,0%	25,3%	60,7%

### Liite 3. Paistamiseen käytettävän rasvan laatu

Käytän ruoan paistamiseen voita, oivariinia tms. kovaa rasvaa



Käytän ruoan paistamiseen rypsi-, rapsi- tai oliiviöljyä tms. pehmeää rasvaa



## Liite 4. Hedelmien, marjojen, kasvien ja perunan käyttö/kaikki vastaajat

### Hedelmien, marjojen, kasvien ja perunan käyttö/kaikki vastaajat

	Useita kertoja päivässä	6-7 päivänä	3-5 päivänä	1-2 päivänä	En kertaakaan
Tuoreet hedelmät	10,7%	14,7%	32,6%	28,0%	14,0%
Säilötty hedelmät	,7%	3,3%	9,3%	28,0%	58,7%
Tuoreet tai pakastetut marjat	1,3%	8,0%	16,0%	35,4%	39,3%
Tuoreet kasvikset (esim. tomaatti, kurkku, salaatti, paprika, kaali jne. )	14,7%	27,3%	36,0%	16,7%	5,3%
Kasvikset kypsennettynä ja ruoissa (esim. täytetyt paprikat, uunitomaatit, kaalikeitto, tomaattikeitto jne.)	2,0%	8,7%	29,3%	30,7%	29,3%
Juurekset tuoreena, (esim. raasteet, pilkotut juurestikut tai naposteluporkkanat) ei peruna/bataatti	1,3%	3,3%	17,4%	32,7%	45,3%
Juurekset kypsennettynä ja ruoissa, (esim. uunijuurekset, höyrytettyt porkkanat, juuressekeitto, kasvispihvit tai keittojuurekset) ei peruna/bataatti	1,3%	2,0%	23,3%	30,7%	42,7%
Hedelmiä, kasviksia ja juureksia kokonaisuutena, eli jotain yllämainituista	14,7%	23,3%	26,0%	26,7%	9,3%
Keitetty peruna tai bataatti, perunasose tai batattisose	2,0%	7,3%	47,4%	29,3%	14,0%
Ranskalaiset, bataattiranskalaiset, paistetut perunat, bataattilohkot tai lohkoperunat	,0%	2,0%	20,0%	46,0%	32,0%
Pavut, herneet, kikherneet tai linsit ja niistä tehdyt ruoat (esim.linsipata, hernekeitto tai falafel pyörykät)	,7%	,0%	4,0%	30,0%	65,3%

## Hedelmien, marjojen, kasvien ja perunan käyttö/kaikki vastaajat

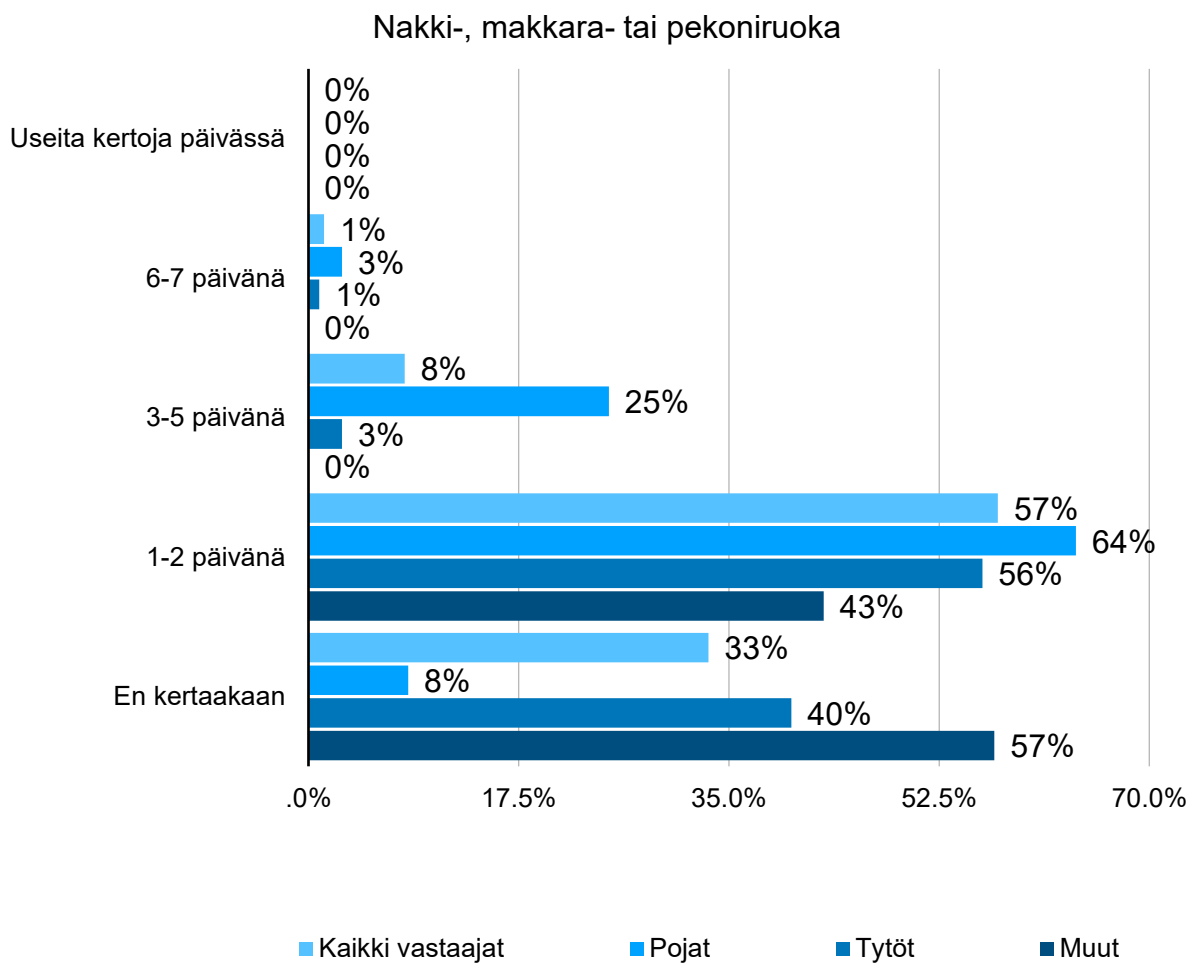
	Useita kertoja päivässä	6-7 päivänä	3-5 päivänä	1-2 päivänä	En kertaakaan
Muut kasviproteiinit (esim. soijarouhe, tofu, soijasuikeet, nyhtö- kaura, härkis tai seitan)	,0%	2,0%	4,6%	8,7%	84,7%
Siemenet ja pähkinät (ei suolattu)	1,3%	,7%	7,3%	24,7%	66,0%

## Liite 5. Viljavalmisteen käyttö (kaikki vastaajat)

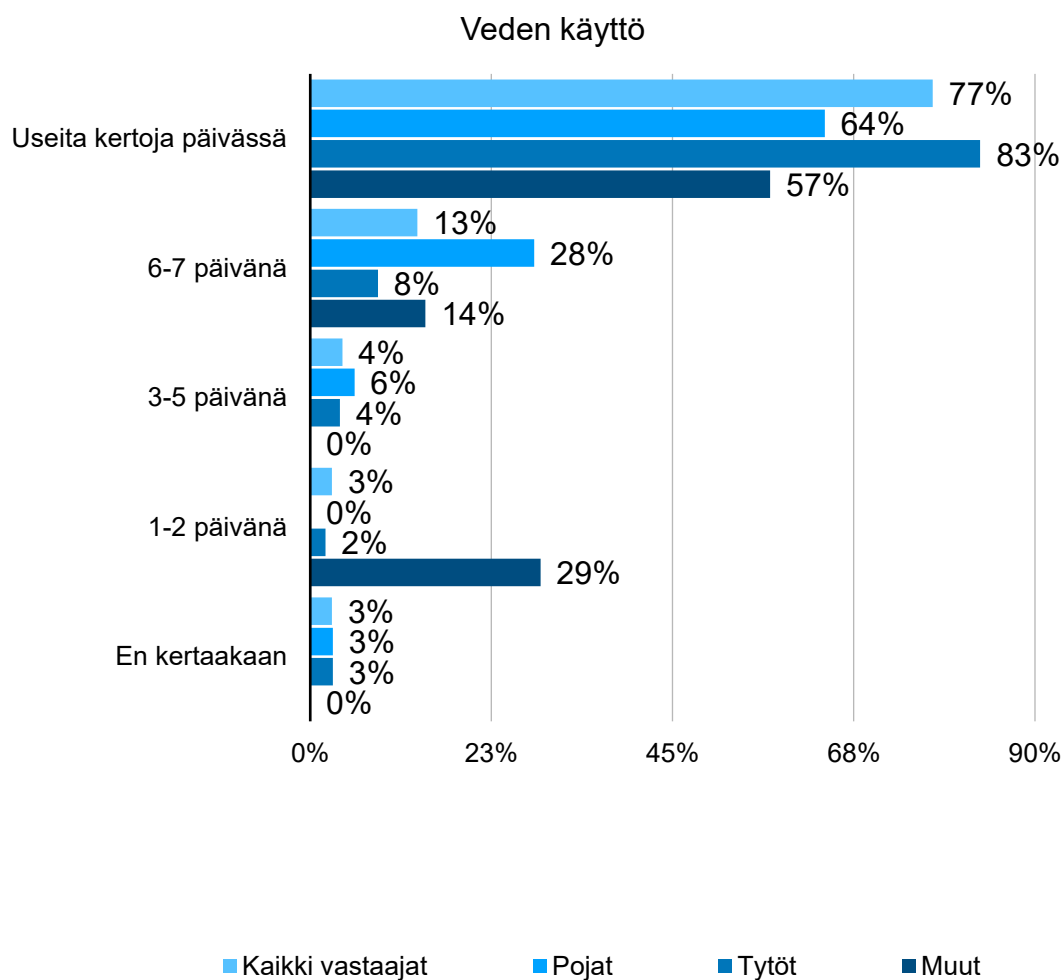
### Viljavalmisteen käyttö/kaikki vastaajat

	Useita kertoja päivässä	6-7 päivänä	3-5 päivänä	1-2 päivänä	En kertaakaan
Ruisleipä tai näkilleipä	14,0%	16,7%	30,0%	19,3%	20,0%
Sekaleipä tai vaalealeipä (esim. sämpylä, patonki, paahtoleipä)	7,3%	22,0%	26,0%	32,7%	12,0%
Makeat leivonnaiset (esim. pulla, munkki, muffini, viineri tai keksit)	,0%	6,0%	17,3%	53,4%	23,3%
Lihapiirakka, pasteija, pizza, hampurilainen, hot dog tai tortilla	,0%	,7%	16,7%	51,3%	31,3%
Täysjyvä/tumma riisi, pasta	,0%	1,3%	22,7%	30,0%	46,0%
Vaalea riisi tai pasta	,7%	2,0%	23,3%	46,0%	28,0%
Muu viljalisuke (esim. ohra, bulgur tai kvinoa)	,0%	,0%	2,6%	12,7%	84,7%
Puuro tai tuorepuuro	1,3%	8,7%	13,3%	31,4%	45,3%
Mysli tai granola	,7%	1,3%	4,0%	17,3%	76,7%
Murot	,0%	2,0%	7,3%	20,7%	70,0%

## Liite 6. Nakki-, makkara- tai pekoniruokien käyttö



## Liite 7. Veden käyttö



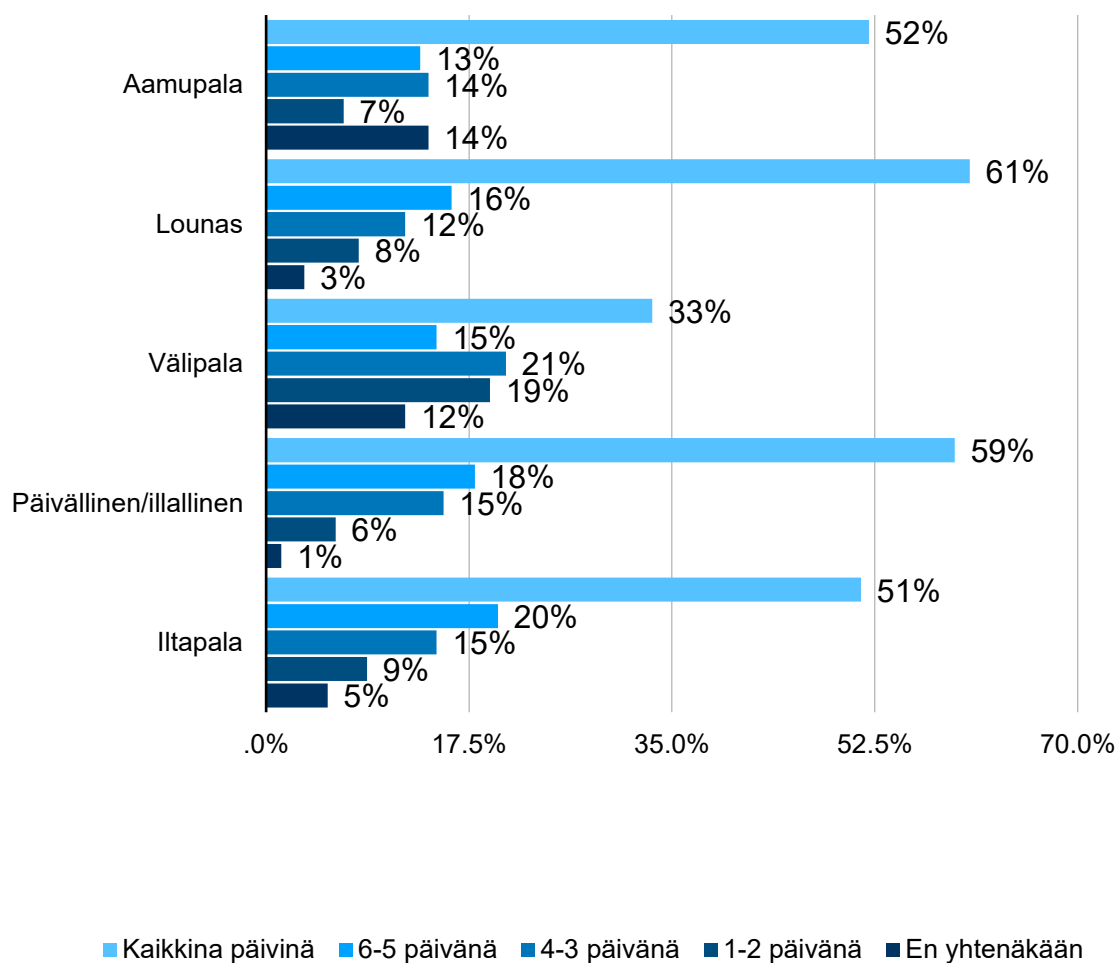
## Liite 8. Juomien käyttö (kaikki vastaajat)

### Juomat (kaikki vastaajat)

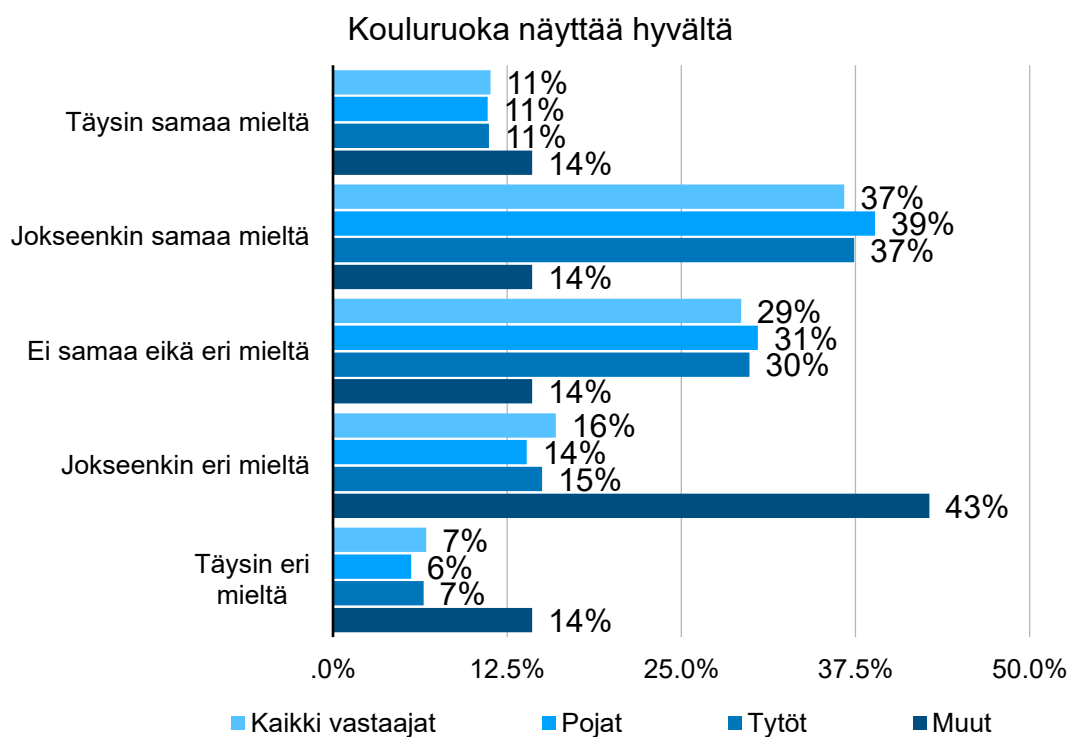
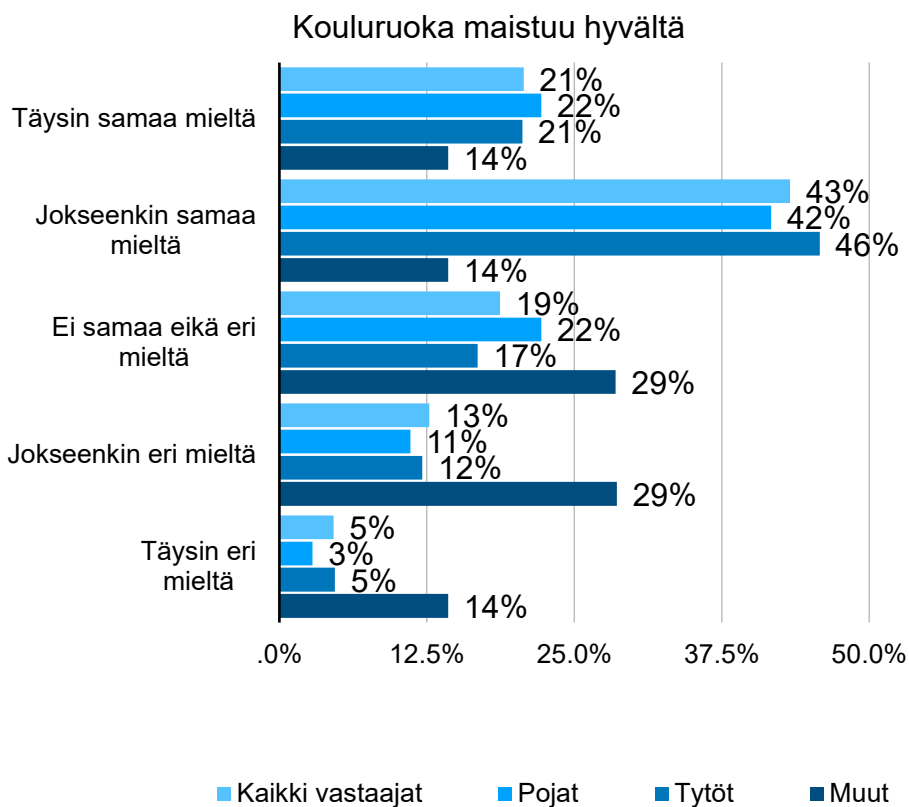
	Useita kertoja päivässä	6-7 päivänä	3-5 päivänä	1-2 päivänä	En kertaakaan
Kahvi tai tee	25,3%	10,0%	14,7%	18,7%	31,3%
Kaakao	,7%	2,7%	10,0%	21,3%	65,3%
Täysmehu (tuoremehu, ei lisättyä sokeria, esim. Tropic, God Morgon tai Marli natur)	2,0%	4,0%	16,0%	28,7%	49,3%
Sokeroitu mehu, jäätee, kuplamehu tai mehukivennäisvesi (esim. Juissi, Trip tai hörppy)	1,3%	3,3%	16,7%	22,7%	56,0%
Kotitekoinen mehu	,7%	1,3%	3,3%	20,7%	74,0%
Light-mehu, light-jäätee tai light-kuplamehu (esim. Juissi sokeriton tai Hörppy sokeriton)	,7%	,0%	4,7%	6,0%	88,7%
Sokeroitu limsa (esim. Pepsi, Jaffa tai Sprite)	1,3%	,7%	17,3%	35,4%	45,3%
Light-limsa (esim. Pepsi Max, Jaffa light tai Sprite Zero)	2,7%	3,3%	12,0%	17,3%	64,7%
Maustettu kivennäisvesi, makuvesi tai vitamiinivesi (esim. Kevyt Olo tai Vitamin Well)	,7%	1,3%	6,0%	30,0%	62,0%
Maustamaton kivennäisvesi tai hiilihapotettu vesi (esim. Vichy)	,7%	2,0%	2,7%	12,7%	82,0%
Energijuoma (esim. RedBull, Battery, Megaforce)	2,0%	10,7%	16,0%	24,7%	46,6%
Vesi	77,3%	13,3%	4,0%	2,7%	2,7%
Alkoholijuomat	,7%	,0%	,7%	30,0%	68,7%

## Liite 9. Kuinka monena päivänä söit EDELLISELLÄ VIIKOLLA (7 vrk) seuraavia ateri- oita? (kaikki vastaajat)

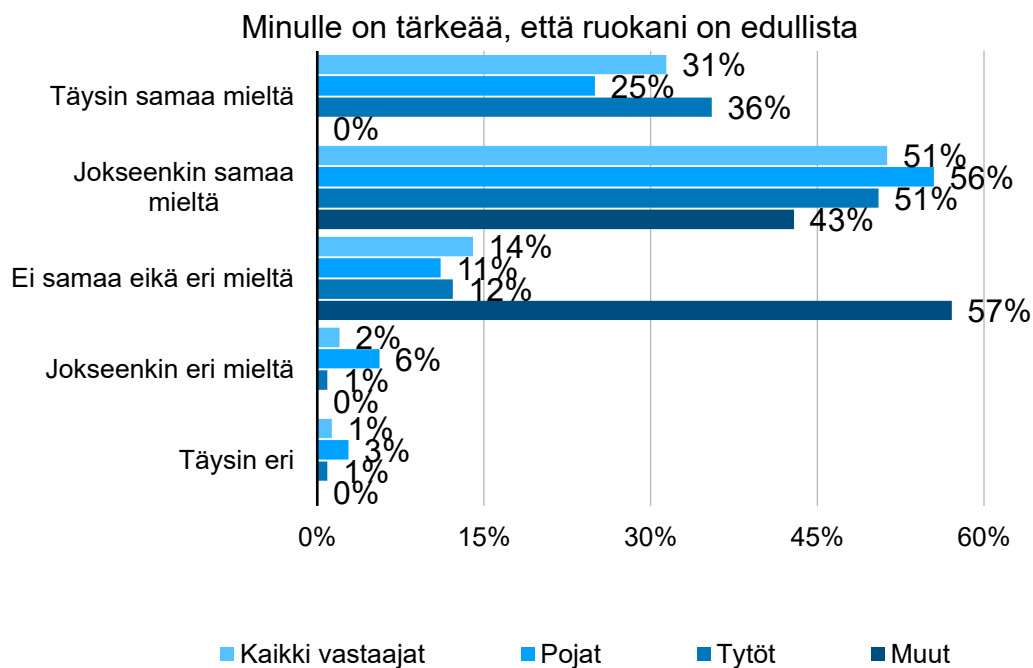
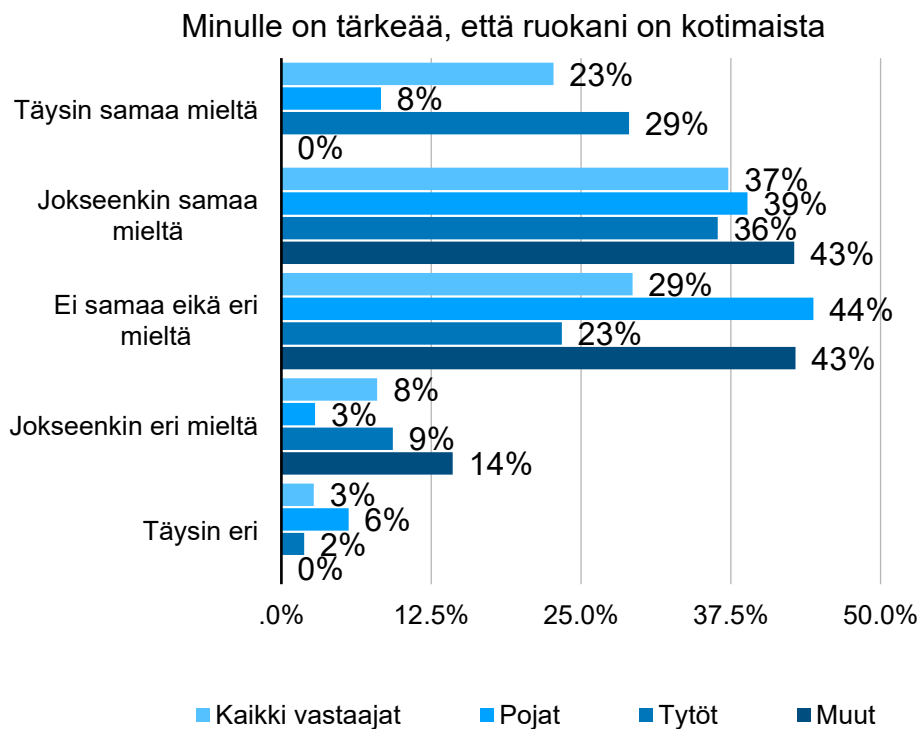
Kuinka monena päivänä söit EDELLISELLÄ VIIKOLLA (7 vrk)  
seuraavia aterioita? (kaikki vastaajat)



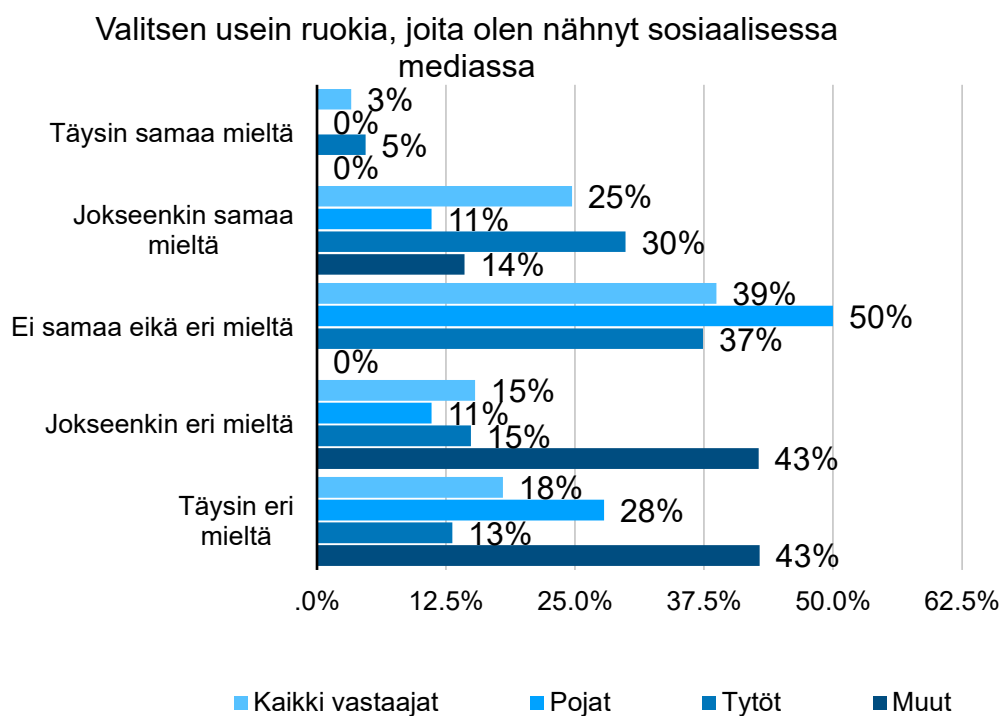
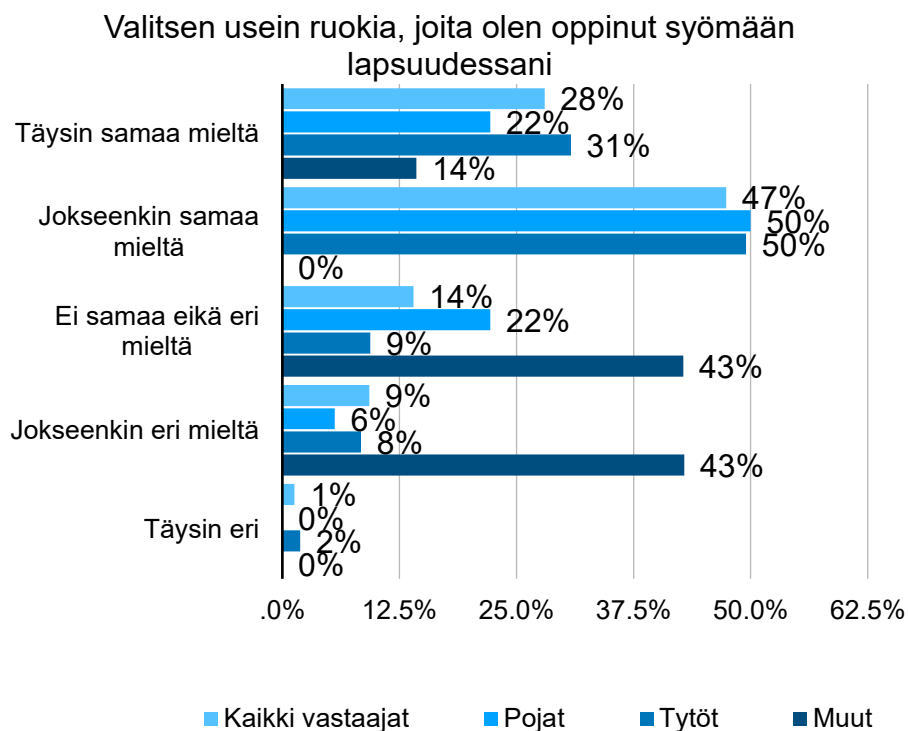
## Liite 10. Kouluruoan maku ja ulkonäkö



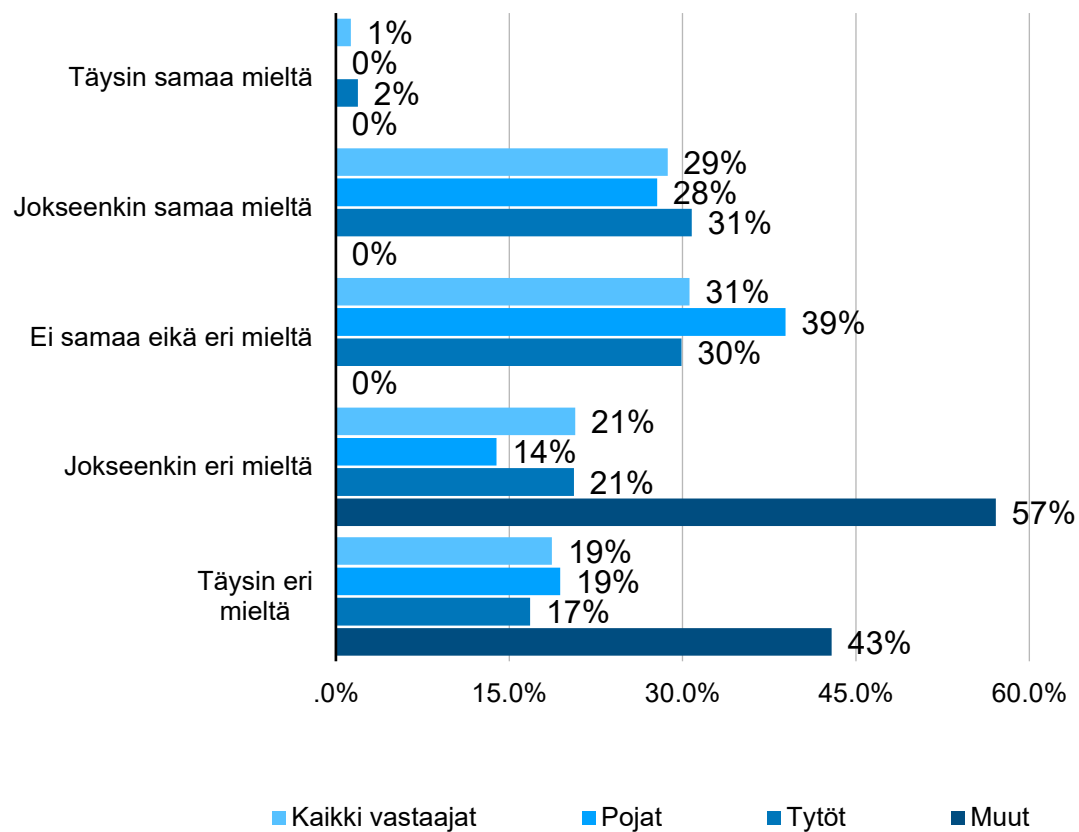
## Liite 11. Minulle on tärkeää, että ruokani on....



## Liite 12. Valitsen usein ruokia...



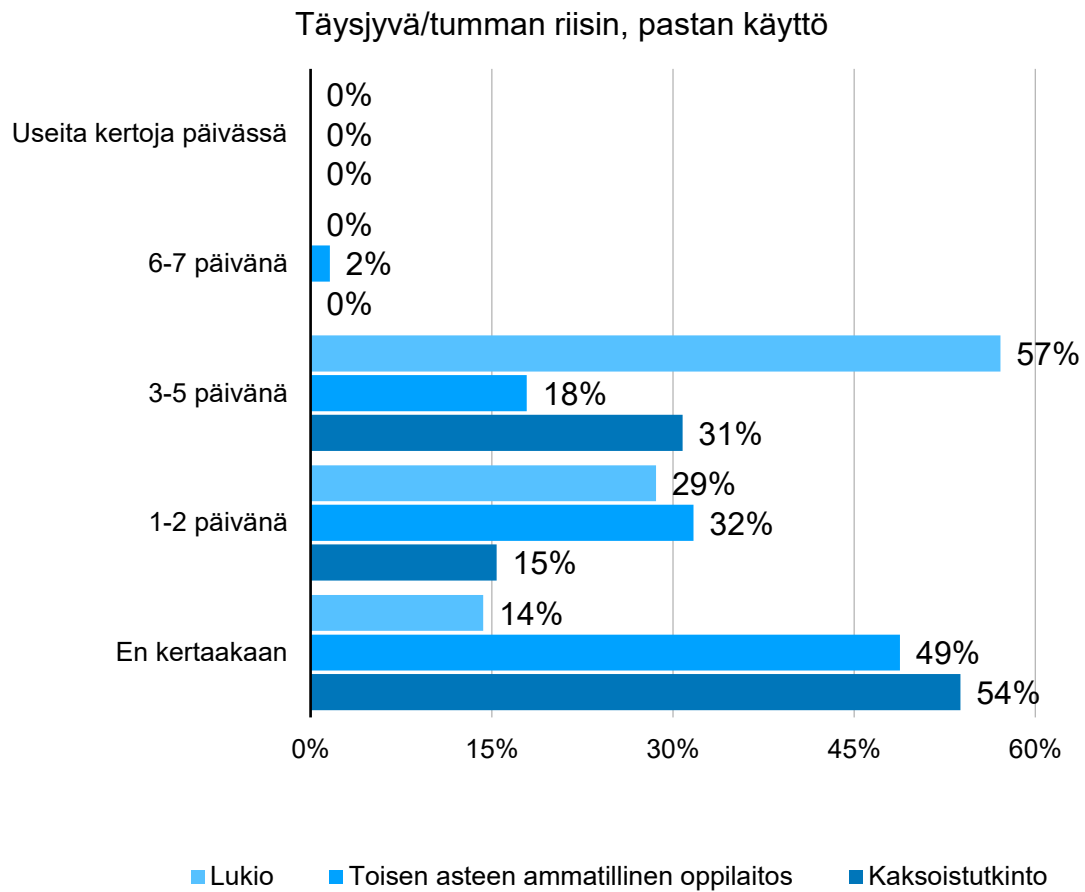
### Valitsen usein ruokia, joita kaverinikin syövät



### Liite 13. Syön aamupalan päivittäin (riippuvuudet)

72. Kuinka monena päivänä söit EDELLISELLÄ VII-KOLLA (7 vrk) seuraavia aterioita? Rastita sopivin vaihtoehto kultakin riviltä.: Välipala	0,46	0
74. Kuinka monena päivänä söit EDELLISELLÄ VII-KOLLA (7 vrk) seuraavia aterioita? Rastita sopivin vaihtoehto kultakin riviltä.: Iltapala	0,41	0
41. Kuinka usein söit tai joit seuraavia ruokia tai juomia VIIIME VIIKON (7vrk) aikana? Rastita sopivin vaihtoehto kultakin riviltä. Viljavalmistet: Puuro tai tuorepuuro	0,36	0
73. Kuinka monena päivänä söit EDELLISELLÄ VII-KOLLA (7 vrk) seuraavia aterioita? Rastita sopivin vaihtoehto kultakin riviltä.: Päivällinen/illallinen	0,35	0
21. Kuinka usein söit tai joit seuraavia ruokia tai juomia VIIIME VIIKON (7vrk) aikana? Rastita sopivin vaihtoehto kultakin riviltä. Hedelmät, marjat, kasvikset ja peruna: Tuoreet hedelmät	0,34	0
34. Kuinka usein söit tai joit seuraavia ruokia tai juomia VIIIME VIIKON (7vrk) aikana? Rastita sopivin vaihtoehto kultakin riviltä. Viljavalmistet: Ruisleipä tai näkkileipä	0,33	0
71. Kuinka monena päivänä söit EDELLISELLÄ VII-KOLLA (7 vrk) seuraavia aterioita? Rastita sopivin vaihtoehto kultakin riviltä.: Lounas	0,33	0
7. Kuinka usein söit tai joit seuraavia ruokia tai juomia VIIIME VIIKON (7vrk) aikana? Rastita sopivin vaihtoehto kultakin riviltä. Maitovalmistet, kasvismaitovalmistet ja rasvat: Maito	0,29	0
9. Kuinka usein söit tai joit seuraavia ruokia tai juomia VIIIME VIIKON (7vrk) aikana? Rastita sopivin vaihtoehto kultakin riviltä. Maitovalmistet, kasvismaitovalmistet ja rasvat: Jogurtti, viili, rahka tai vanukas	0,29	0
66. Naposteltavat: Sipsit tai nachot	-0,27	0
6. Miten mielestäsi yleensä syöt? Rastita sopivin vaihtoehto.	0,27	0
23. Kuinka usein söit tai joit seuraavia ruokia tai juomia VIIIME VIIKON (7vrk) aikana? Rastita sopivin vaihtoehto kultakin riviltä. Hedelmät, marjat, kasvikset ja peruna: Tuoreet tai pakastetut marjat	0,26	0
63. Kuinka usein söit tai joit seuraavia ruokia tai juomia VIIIME VIIKON (7vrk) aikana? Rastita sopivin vaihtoehto kultakin riviltä. Juomat: Alkoholijuomat	-0,26	0
86. Vastaa seuraaviin väittämiin: Valitsen usein ruokia, joita olen oppinut syömään lapsuudessani	0,24	0
13. Kuinka usein söit tai joit seuraavia ruokia tai juomia VIIIME VIIKON (7vrk) aikana? Rastita sopivin vaihtoehto kultakin riviltä. Maitovalmistet, kasvismaitovalmistet ja	0,24	0

## Liite 14. Koulutustaustan vaikutus täysjyvä/tumman riisin, pastan käyttöön



## Liite 15. Koulutustaustan vaikutus ruokavalintoihin

### Miten mielestäsi yleensä syöt

Koulutustausta	Hyvin terveellisesti	Melko terveellisesti	Ei terveellisesti mutta ei epäterveellisestikään	Melko epäterveellisesti	Hyvin epäterveellisesti
Lukio	7,1 %	64,3 %	28,6 %	0 %	0 %
Toisen asteen ammatillinen oppilaitos	4,1 %	35 %	47,1 %	13,8 %	0 %

### Maidon käyttö

Koulutustausta	Useita kertoja päivässä	6-7 päivänä	3-5 päivänä	1-2 päivänä	En kertaakaan
Lukio	50 %	21,4 %	14,3 %	7,2 %	7,1 %
Toisen asteen ammatillinen oppilaitos	24,4 %	19,5 %	11,4 %	25,4 %	19,5 %

### Hedelmien, kasvien ja juuresten käyttö kokonaisuutena

Koulutustausta	Useita kertoja päivässä	6-7 päivänä	3-5 päivänä	1-2 päivänä	En kertaakaan
Lukio	7,1 %	64,3 %	14,3 %	14,3 %	0 %
Toisen asteen ammatillinen oppilaitos	14,6 %	18,7 %	26,8 %	28,5 %	11,4 %

### Karkin tai suklaan käyttö

Koulutustausta	Useita kertoja päivässä	6-7 päivänä	3-5 päivänä	1-2 päivänä	En kertaakaan
Lukio	0 %	0 %	14,3 %	78,6 %	7,1 %
Toisen asteen ammatillinen oppilaitos	2,4 %	5,7 %	25,2 %	55,3 %	11,4 %

## Koulutustaustan vaikutus ruokavalintoihin

### Punaisesta lihasta (nauta, possu tms.) valmistettujen ruokien käyttö

Koulutustausta	Useita kertoja päivässä	6-7 päivänä	3-5 päivänä	1-2 päivänä	En kertaakaan
Lukio	0 %	0 %	57,1 %	35,7 %	7,2 %
Toisen asteen ammatillinen oppilaitos	0,8 %	9,8 %	32,5 %	45,5 %	11,4 %

### Energiajuomien käyttö

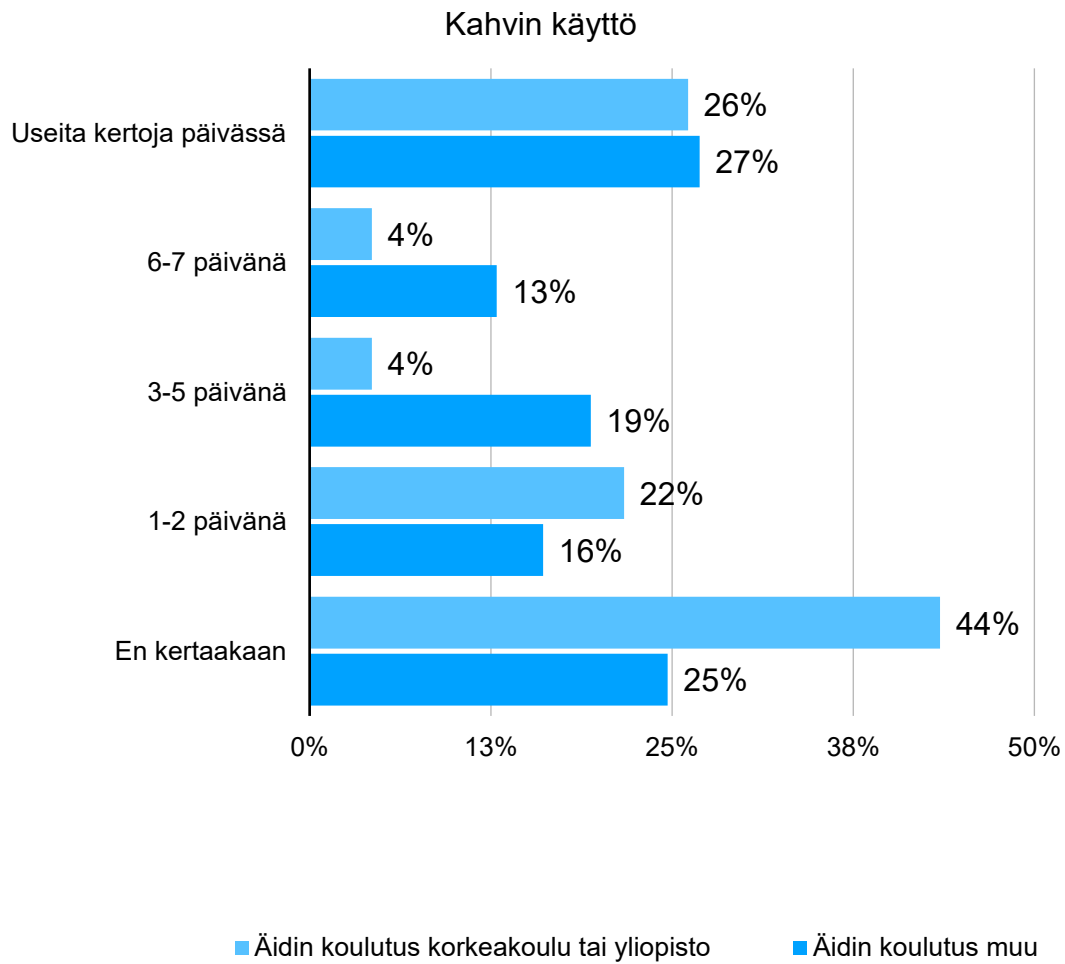
Koulutustausta	Useita kertoja päivässä	6-7 päivänä	3-5 päivänä	1-2 päivänä	En kertaakaan
Lukio	0 %	7,2 %	7,1 %	28,6 %	57,1 %
Toisen asteen ammatillinen oppilaitos	2,4 %	11,4 %	16,3 %	24,4 %	45,5 %

### Söin aamupalan

Koulutustausta	Kaikkina päivinä	6-5 päivänä	4-3 päivänä	1-2 päivänä	En yhtenäkkään
Lukio	71,4 %	21,4 %	7,2 %	0 %	0 %
Toisen asteen ammatillinen oppilaitos	48,8 %	13 %	14,6 %	7,3 %	16,3 %

### Syön kouluaterian joka päivä

Koulutustausta	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä
Lukio	78,6 %	0 %	7,1 %	14,3 %	0 %
Toisen asteen ammatillinen oppilaitos	56,9 %	22,8 %	4,1 %	8,1 %	8,1 %

**Liite 16. Äidin koulutustaustan vaikutus kahvin käyttöön**

**Liite 17. Minulle on tärkeää, että ruokani on vähäkalorista. (äidin koulutustaustan vaikutus)**