

Kaisa Alanko

OPISKELIJOIDEN RUOKAILUTOTTUMUKSET

Hoitotyön koulutusohjelma
Terveystyön suuntautumisvaihtoehto
2015

OPISKELIJOIDEN RUOKAILUTOTTUMUKSET

Alanko, Kaisa
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma
Toukokuu 2015
Ohjaaja: Mikkonen-Ojala, Tiina
Sivumäärä: 57
Liitteitä: 4

Asiasanat: ravitsemus, ravitsemussuositukset, ruokailutottumukset, ammattikorkeakouluopiskelija

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää Satakunnan ammattikorkeakoulun Tiedepuisto A:n liiketalouden opiskelijoiden ruokailutottumuksia. Keskeistä oli selvittää, mitä opiskelijat syövät ja milloin. Aineisto kerättiin käyttämällä strukturoitua kyselylomaketta. Kyselylomake lähetettiin kaikille Tiedepuisto A:ssa opiskeleville nuorisosteen liiketalouden opiskelijoille, joita oli yhteensä 267. Opiskelijoille lähetettiin sähköpostin välityksellä linkki kyselylomakkeeseen, joka oli tehty e-lomakesivustolla. Vastauksia saatiin 58 kappaletta, joten kokonaisvastausprosentiksi muodostui 21,7%. Tutkimuksen tilastollinen analysointi tapahtui Tixel tilasto-ohjelmalla.

Tutkimuksen mukaan opiskelijoiden ruokailutottumukset olivat samansuuntaisia aiemmin tehtyihin tutkimuksiin nähden. Suurin osa (59%) ajatteli ruoan terveellisyyttä usein sitä ostaessaan tai valitessaan. Kaikki opiskelijat söivät vähintään kaksi lämmintä ateriaa päivässä. Päivän pääateria syötiin useimmiten vanhempien luona tai ravintolassa. Kukaan opiskelijoista ei vastannut syövänsä päivän pääateriaa opiskelu- tai työpaikkaruokalassa. Ruokajuomana suurin osa joi vettä tai rasvatonta maitoa tai piimää. Suurin osa opiskelijoista söi tummaa leipää ja leivän päällä käytettiin voita tai rasvaseosta. Opiskelijat joivat suosituksia enemmän mehuja ja virvoitusjuomia. Erilaisia herkkuja, kuten karkkia, pullaa ja sipsiä syötiin viikoittain.

Tutkimuksessa saatiin tietoa opiskelijoiden ruokailutottumuksista ja tuloksia voidaan hyödyntää esimerkiksi terveydenhoitajan tarkastuksissa ja koulun ruokalista suunniteltaessa. Jatkotutkimuksena voisi tutkia muiden koulutusalojen opiskelijoiden ruokailutottumuksia. Tutkimuksen voisi myös toteuttaa eri menetelmällä, kuten haastattelulla tai ruokapäiväkirjaa täyttäen. Ruokailutottumuksia voisi tutkia myös laajemmin ja eri asioita painottaen. Aiheesta voisi jatkossa toteuttaa myös erilaisia toiminnallisia opinnäytetöitä. Koulun yleisiin tiloihin voisi tehdä ”näyttelyn” esimerkiksi erilaisista leivistä ja niiden sisältämistä kuitu- ja suolapitoisuuksista, jolloin opiskelijat saisivat konkreettista tietoa omista valinnoistaan.

EATING HABITS OF STUDENTS

Alanko, Kaisa

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Public Health Nursing

May 2015

Supervisor: Mikkonen-Ojala, Tiina

Number of pages: 57

Appendices: 4

Keywords: nutrition, nutrition recommendations, eating habits, student of University of Applied sciences

The purpose of this thesis was to find out about the eating habits of the Business Administration students of Satakunta University of Applied Sciences. The main point was to find out what the students eat and when. The data was collected using a structured questionnaire. The questionnaire was sent out to all of the Business Administration students in the campus of Tiedepuisto A. The total of questionnaires sent was 267. The students received a link to the questionnaire via email and the link was made in e-questionnaire web page. 58 answers were received making the total answering percentage 21.7%. The statistical analysis of this study was made via Tixel.

The study shows that the eating habits of students were consistent with previous studies. Most of the students (59%) thought about the wholesomeness of food while buying or choosing it. All of the students ate at least two warm meals a day. The main meal of the day was most commonly eaten at their parents' or at a restaurant. None of the students ate the main meal at the school restaurant or at the restaurant in the workplace. As a drink most of the students drank water, skimmed milk or sour milk. Most of the students ate dark bread with butter or margarine. The students drank more than the recommended daily amount of juices and sodas. Delicacies as candies, buns and chips were eaten on a weekly basis.

Information about eating habits of students was found in the research and the results can be used for example in health nurse's examinations and in planning the menu of the school restaurant. As a further research the eating habits of students from other fields of studies could be examined. The study could also be made in a different method using for example interviews or food journals. The eating habits could also be examined on a larger scale and having an emphasis on different matters. It could be also possible to make functional thesis of the subject. There could be an exhibition of for example breads and their nutrition information in the school facilities. Hereby the students would get concrete information of their own choices.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	RAVITSEMUS	6
2.1	Ravintoaineet	6
2.1.1	Hiilihydraatit.....	6
2.1.2	Proteiinit.....	8
2.1.3	Rasvat.....	8
2.1.4	Suojaravintoaineet	10
2.2	Ravitsemussuositukset	11
2.3	Ruokailutottumukset	12
2.4	Opiskelijoiden ravitsemus.....	13
3	AMMATTIKORKEAKOULUOPISKELU	14
3.1	Satakunnan ammattikorkeakoulu.....	15
3.2	Liiketalouden opiskelija.....	16
4	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	17
5	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN	17
5.1	Tutkimusmenetelmä.....	17
5.2	Aineistonkeruumenetelmän valinta ja mittarin laadinta	18
5.3	Kohderyhmän valinta ja tutkimusluvan hankinta	19
5.4	Aineiston keruu ja analysointi	19
6	TUTKIMUSTULOKSET	20
6.1	Taustatiedot.....	20
6.2	Ruokailutottumukset	21
6.3	Ravitsemus.....	25
7	JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA	38
7.1	Opiskelijoiden ruokailutottumukset.....	38
7.2	Opiskelijoiden ravitsemus.....	42
8	TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS.....	53
9	TUTKIMUSTULOSEN HYÖDYNNETTÄVYYS JA JATKOTUTKIMUSEHDOTUKSET	55
	LÄHTEET.....	56
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

Väestön ylipaino on kasvava ongelma. Yli puolet suomalaisista aikuisista on vähintään ylipainoisia ja joka viides voidaan luokitella lihavaksi. Lihavuus lisää riskiä sairastua muun muassa tyyppin 2 diabetekseen, sydän- ja verisuonisairauksiin, astmaan, tuki- ja liikuntaelinsairauksiin, dementiaan, masennukseen sekä useisiin syöpäsairauksiin. Lisäksi lihavuus ja siihen liittyvät sairaudet heikentävät terveyteen liittyvää elämänlaatua monin eri tavoin. (THL 2013, 19.)

Vuonna 2012 toteutetusta korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksesta käy ilmi, että opiskelijamiehistä 41 % ja naisista 23 % oli ylipainoisia. Naiset söivät yleisemmin päivittäin käytettäväksi suositeltuja terveellisiä ruokia, kuten hedelmiä, marjoja, kasviksia ja täysjyväviljavalmisteita. Ruoan terveellisyyden ajattelu oli lisääntynyt sekä naisilla että miehillä. (Kunttu & Pesonen 2012, 41-65.)

Uudet ravitsemussuositukset julkaistiin 23.1.2014. Pääpaino uusissa ravitsemussuosituksissa on terveyttä edistävän ruokavalion kokonaisuudessa. Oikein koottu ja terveellinen ruokavalio on tärkeä osa kokonaisvaltaista sairaanhoitoa ja terveyden ylläpitämistä. Asiakastyössä terveydenhoitajan tehtäviin kuuluu potilaan ruokavalion ja ravitsemustilan arvioiminen sekä ohjaaminen terveellisten ruokavalintojen tekoon. (Arffman, Partanen, Peltonen & Sinisalo 2009, 3.)

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää Satakunnan ammattikorkeakoulun liiketalouden opiskelijoiden ruokailutottumuksia. Keskeistä oli selvittää, mitä opiskelijat syövät ja milloin. Opinnäytetyön teoreettisessa osassa käsitellään ravitsemusta, ravitsemussuosituksia ja sitä, miten terveellinen ja monipuolinen ruokavalio rakentuu.

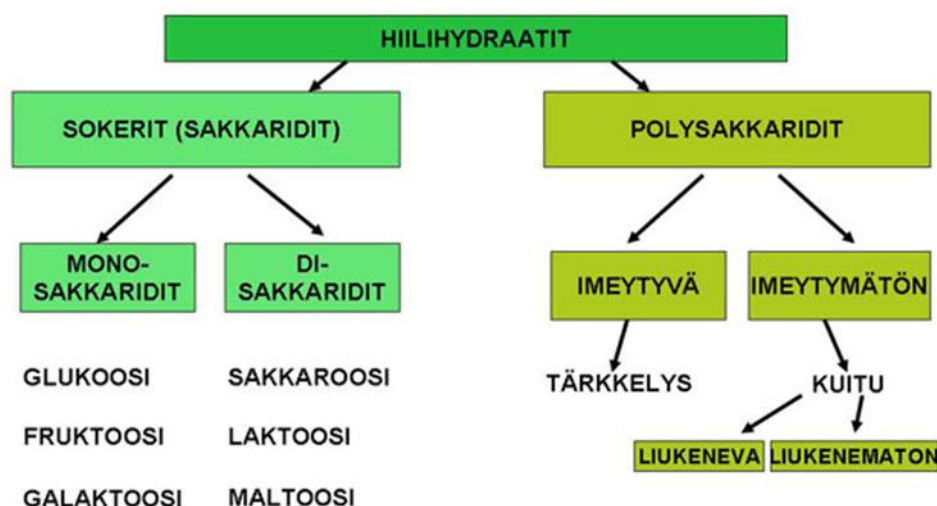
2 RAVITSEMUS

Ravinnon tärkein tehtävä on antaa energiaa elintoimintoihin. Energiaa tarvitaan paitsi lihastyöhön myös pakollisten elintoimintojen ylläpitämiseen. Energiaa antavia ravintoaineita ovat hiilihydraatit, proteiinit ja rasvat. Myös alkoholista saadaan energiaa ja sen vuoksi se lasketaan kuuluvan energiaravintoaineiksi. Se on kuitenkin energian lähteenä merkityksetön ja aiheuttaa väärinkäytettynä runsaasti terveyshaittoja. Hiilihydraatit ja rasvat toimivat pääasiallisesti ihmisen energianlähteenä, kun taas proteiineja tarvitaan erityisesti elimistön rakennusaineeksi. (Niemi 2006, 17-18.)

2.1 Ravintoaineet

2.1.1 Hiilihydraatit

Ravinnosta saadut hiilihydraatit ovat tärkeä energianlähde lihaksille, aivoille, hermostolle ja muille kudoksille (Borg, Fogelholm & Hiilloskorpi 2005, 34). Niiden tärkein tehtävä on toimia solujen energianlähteenä ja turvata verenkierron tasainen sokeritaso. Hiilihydraatit ovat erilaisia sokeriketjuja. Ruoasta saatavista hiilihydraateista merkittävimpiä ovat tärkkelys, sakkaroosi eli tavallinen sokeri, glukoosi eli rypälesokeri, fruktoosi eli hedelmäsokeri ja laktoosi eli maitosokeri. Sivulla seitsemän oleva kuva havainnollistaa hiilihydraattien jaottelua (Kuva 1). (Arffman ym. 2009, 18-19.)



Kuva 1. Hiilihydraattien rakenne (Pölönen 2010)

Hiilihydraatteja tulisi nauttia noin 50–60 % päivittäisestä kokonaisenergiasta. Liika hiilihydraattien saanti on haitaksi, koska samalla kokonaisenergiansaanti kasvaa ja ylimääräinen hiilihydraatti varastoituu rasvoina. Hiilihydraattien on ensin pilkkouduttava ennen kuin elimistö pystyy käyttämään niitä. Ravinnosta saadut monimutkaiset hiilihydraatit pilkkoutuvat suolistossa entsyymien vaikutuksesta yksinkertaisiksi sokeriksi, minkä jälkeen ne voivat imeytyä verenkiertoon. Kaikki hiilihydraatit eivät kuitenkaan imeydy, koska suoliston hiilihydraatteja pilkkovat entsyymit eivät pysty hajottamaan niiden sidoksia. Tällaisia hiilihydraatteja kutsutaan ravintokuiduiksi. Kuitujen merkitys terveydelle on opittu tuntemaan vasta viime vuosikymmenten aikana. Kuitupitoisella ruokavaliolla on monia terveysvaikutuksia. Yleensä runsaskuituinen ruokavalio sisältää sopivasti energiaa ja auttaa siten painonhallinnassa. Kuidun päivittäinen saantisuositus on 25-35g. Hiilihydraatteja saa viljavalmisteista, hedelmistä, marjoista ja kasviksista. Suomalaisten tärkein hiilihydraattien lähde on vilja. (Niemi 2006, 19–25.)

2.1.2 Proteiinit

Proteiinit muodostuvat aminohapoista. Aminohappoja on 20 erilaista, joista ihmiselle välttämättömiä on aikuisilla kahdeksan ja lapsilla kymmenen. Välttämättömiä aminohappoja elimistö ei pysty itse valmistamaan, vaan ne on saatava ruoasta. (Arffman ym. 2009, 18.) Ei-välttämättömiä aminohappoja elimistö pystyy sen sijaan valmistamaan muista aminohapoista tai glukoosin aineenvaihdunnan johdannaisista. Jo yhdenkin aminohapon puute vaikuttaa heikentävästi elintärkeään proteiinisynteesiin. Proteiinit ovat elimistön rakennusaineita. Niitä tarvitaan kudosten rakenne-, säätely- ja kuljetustehtäviin ja niitä käytetään myös energiaksi. Proteiinit ylläpitävät vahvaa immuunijärjestelmää. Lisäksi ne toimivat entsyymeinä ja hormoneina. Ne osallistuvat elimistön vesitasapainon säätelyyn ja toimivat verenkierrassa erilaisten yhdisteiden, kuten hemoglobiinin, vitamiinien, kivennäisaineiden sekä rasvojen kuljettajina. (Niemi 2006, 28–32.) Proteiinin päivittäinen saantisuositus on noin 10–20 % kokonaisenergian saannista (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 25). Proteiineja saadaan ruoasta yleensä riittävästi eikä sen puutetta esiinny juuri muilla kuin huonosti syöville vanhuk- silla tai pitkäaikaissairailta. Monipuolisesta eläin- ja kasviperäisestä ruoasta saadaan riittävästi proteiineja. Kasviksista puuttuu vain yksi välttämätön aminohappo. Lisää- mällä ruokavalioon riittävästi maitotuotteita tai palkokasveja, siemeniä ja pähkinöitä saadaan kaikkia tarvittavia aminohappoja. Suomalaisten tärkeimpiä proteiinin lähteitä ovat liha, maito- ja viljavalmisteet. (Niemi 2006, 28–32.)

2.1.3 Rasvat

Rasvat ovat veteen liukenemattomia yhdisteitä. Ne rakentuvat hiilestä, vedystä ja ha- pestä. Rasva on kaikkein energiapitoisin ravintoaine. Rasvat jaetaan rakenteensa pe- rusteella tyydyttyneisiin ja tyydyttymättömiin rasvahappoihin. (Niemi 2006, 32–33.) Rasvojen pääasiallinen tehtävä on toimia energianlähteenä ja – varastona. Rasvasolut voivat kasvaa kooltaan jopa kaksinkertaisiksi sekä lisääntyä lukumääräisesti. Laihtu- essa rasvasolut pienenevät ja niiden määrä vähenee. Ravinnon rasvat toimivat myös rasvaliukoisten vitamiinien lähteinä. Rasvojen mukana elimistöön kulkeutuu rasva- liukoisia A-, D-, E- ja K-vitamiineja. Rasvakudos suojaa herkkiä sisäelimiä ja toimii

lisäksi lämmöneristeenä. (Ilander, Borg, Laaksonen, Mursu, Ray, Pethman & Mar-niemi 2006, 96.)

Eri ruoka-aineiden rasvat sisältävät tyydyttyneitä ja tyydyttymättömiä rasvahappoja vaihtelevissa suhteissa. Tyydyttyneitä rasvoja saadaan erityisesti eläinperäisistä ruoka-aineista, kuten voista, maidosta ja lihasta. (Ilander ym. 2006, 93.) Tyydyttyneet rasvat ovat terveydelle haitallisia. Niiden runsas nauttiminen altistaa esimerkiksi kohonneelle kolesterolille, veri- ja sydäntaudeille sekä kakkostyypin diabetekselle. Tyydyttyneet rasvat ovat huoneenlämmössä kiinteitä, minkä vuoksi niistä käytetään nimitystä kovat rasvat. (Niemi 2006, 33.) Tyydyttymättömiä rasvahappoja kutsutaan pehmeiksi rasvoiksi. Pehmeitä rasvoja saadaan pääasiassa kasviöljyistä, kaloista, pähkinöistä ja manteleista. (Ilander ym. 2006, 99.)

Välttämättömiä rasvahappoja täytyy saada ravinnosta, koska elimistö ei pysty muodostamaan niitä muista rasvahapoista. Tällaisia ovat omega-6 ja omega-3 rasvahapot. Omega-3 rasvahappoja saadaan helpoimmin kalasta. Omega-6 rasvahappojen hyviä lähteitä taas ovat siemenet ja vihannekset. (Niemi 2006, 35.)

Kolesteroli on ihmisen elintoiminnoille välttämätön aine. Yleisestä käsityksestä huolimatta kolesteroli ei ole ainoastaan pahasta. (Niemi 2006, 36.) Kolesteroli on yksi solukalvojen pääasiallisista rakennusaineista. Sitä tarvitaan lisäksi tiettyjen hormonien ja D-vitamiinin sekä sappihappojen muodostamiseen. (Ilander ym. 2006, 106.) Kolesterolia muodostuu maksassa ja sitä saadaan myös syödystä ravinnosta (Niemi 2006, 36). Kolesterolia on eläinperäisissä ruoissa vaihtelevia määriä. Kasvikunnan tuotteissa sen sijaan ei esiinny kolesterolia. (Ilander ym. 2006, 106.) Vaikka perinnölliset tekijät vaikuttavat kolesteroliarvoihin, epäterveelliset elintavat ovat merkittävin kolesteroliarvoja nostava tekijä (Niemi 2006, 36).

Veressä on sekä ”huonoa” että ”hyvää” kolesterolia. HDL (high density lipoproteins) on hyvää kolesterolia. Se kuljettaa kolesterolia pois verisuonten seinästä maksaan poistettavaksi. Se pitää valtimot auki ja pienentää näin sepelvaltimotaudin riskiä. Hyvää HDL-kolesterolia tulisi suositusten mukaan veressä olla yli 1mmol/l. LDL (low density lipoproteins) taas on huonoa kolesterolia. Se kuljettaa kolesterolia kudoksiin ja verisuonten seinämiin muodostaen niihin pesäkkeitä, jotka ovat alku niin sanotulle

rasvakovettumistaudille eli ateroskleroosille. Tämän vuoksi LDL lisää riskiä sairastua sepelvaltimotautiin. LDL-kolesterolia tulisi olla veressä alle 3mmol/l. Terveellinen ruokavalio on kohonneen kolesterolin tärkein hoitomuoto. (Niemi 2006, 36–37.)

2.1.4 Suojaravintoaineet

Suojaravintoaineet eli vitamiinit ja kivennäisaineet ovat elimistölle välttämättömiä ainesosia, joita tarvitaan välikappaleina monenlaisissa toiminnoissa. Suojaravintoaineiden keskeinen piirre on, ettei elimistö pysty valmistamaan niitä itse, ainakaan riittävässä määrin ja siksi niitä on saatava ravinnosta. (Borg ym. 2005, 66.) Jo hyvin pienet päivittäiset saantimäärät riittävät ehkäisemään puutosoireiden syntymistä (Ilander ym. 2006, 114).

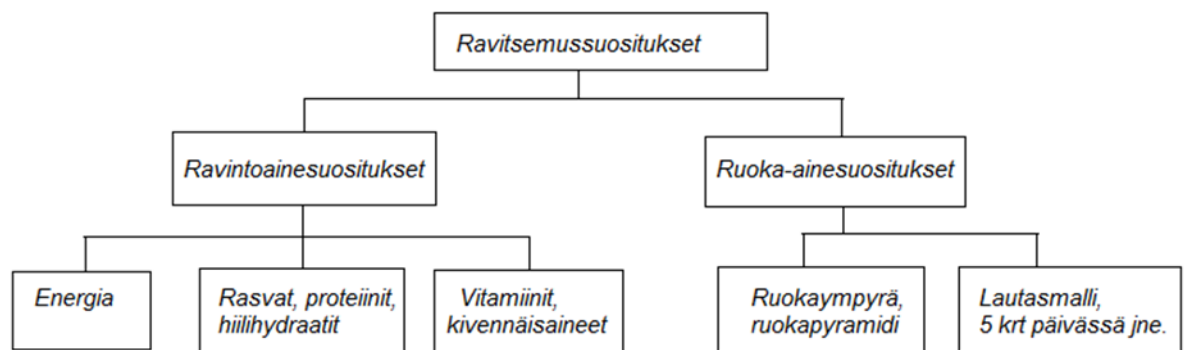
Vitamiinit luokitellaan pääsääntöisesti liukoisuutensa perusteella vesiliukoisiin ja rasvaliukoisiin vitamiineihin. Vesiliukoisia vitamiineja ovat B- ja C-vitamiinit. Rasvaliukoisia taas ovat A-, D-, E- ja K-vitamiinit. Rasvaliukoiset vitamiinit varastoituvat tehokkaasti maksaan ja rasvakudokseen, mistä niitä voidaan vapauttaa tarvittaessa. Täydet varastot voivat riittää jopa vuodeksi, joten näiden vitamiinien kohdalla puutos syntyy vasta, kun saanti on ollut jo pitkään hyvin vähäistä. Varastoinnin ansiosta näitä vitamiineja ei välttämättä tarvitse saada päivittäin. Toisaalta tehokas varastointi lisää rasvaliukoisten vitamiinien liikasaannin riskejä. Vesiliukoiset vitamiinit varastoituvat vaihtelevalla tehokkuudella. Ne eivät varastoidu kuitenkaan läheskään yhtä hyvin kuin rasvaliukoiset vitamiinit, joten niitä ei voi syödä varastoon. Tämän vuoksi vesiliukoisten vitamiinien liikasaannin riski on pieni, sillä vesiliukoisuus takaa sen, että suuret ylimäärät eritetään tehokkaasti. Tämän vuoksi näiden päivittäinen saanti on suositeltavaa. (Ilander ym. 2006, 114.)

Ravinnon mukana saadaan lukuisia alkuaineita, joista 12 on välttämättömiä. Näitä välttämättömiä kivennäisaineita tarvitaan aineenvaihdunnassa ja happo-emästasapainon säätelyssä sekä hermoston, lihasten ja sisäelinten toiminnassa. Lisäksi ne toimivat luuston rakentamis- ja hajoamisprosessissa sekä elimistön vesitasapainon säätelyssä. Päivittäinen kivennäis- ja hivenaineiden tarve tyydyttyä nauttimalla monipuolista ra-

vintoa. Kaikkia välttämättömiä kivennäisaineita tarvitaan ja ne ovat kaikki yhtä tärkeitä. Kuten kaikkien ravintoaineiden kohdalla, liian niukasta saannista seuraa ajan mittaan puutosoireita ja liian suuri saanti johtaa pahimmillaan myrkytysoireisiin. Natriumin liikasaannista aiheutuva kohonnut verenpaine ja raudan puutteesta syntyvä anemia ovat esimerkkejä kivennäisaineiden liian suuren ja pienen saannin aiheuttamista haitoista. (Niemi 2006, 57.)

2.2 Ravitsemussuositukset

Ravinnon ja terveyden yhteyksissä puhuttaessa törmätään jatkuvasti erilaisiin suosituksiin, jotka koskevat syömistä tai joidenkin tiettyjen ravintoaineiden saantia. Suositukset voivat olla koti- tai ulkomaisia. Niitä tehdään koko kansalle ja erityisryhmille. Alla oleva kuva (kuva 2) havainnollistaa, mitä kaikkea käsite ravitsemussuositukset pitää sisällään. (Borg ym. 2005, 96.)



Kuva 2. Ravitsemussuositukset (Borg ym. 2005)

Suomalaisten ravitsemussuositusten lähtökohtana on suomalaisten terveys ja kansallinen ruokakulttuuri. Ravitsemussuosituksissa esitetyt luvut kuvaavat tärkeimpien ravintoaineiden, kuten rasvojen, proteiinien, vitamiinien ja kivennäisaineiden suositeltavaa saantia. (Valtion ravitsemusneuvottelukunnan www-sivut 2014.) Ravintosuositukset on laadittu terveille, kohtalaisesti liikkuville henkilöille. Suositukset toimivat suuntaa-antavana ohjenuorana hyvän ruokavalion koostamiselle, mutta sellaisenaan niitä ei ole viisasta käyttää yksilön ruokavalion suunnitteluun tai ravintoaineiden saannin riittävyyden arviointiin. Yksilöiden ravinnontarve vaihtelee suuresti riippuen muun muassa terveydentilasta, sukupuolesta, iästä, kehon koostumuksesta sekä liikun-

nan määrästä. (Ilander, 2006, 12.) Ravitsemussuosituksilla pyritään vaikuttamaan kansanterveyteen ja ne ovat ruoka- ja ravitsemuspolitiikan perusta. Suositukset on tarkoitettu käytettäväksi joukkoruokailun suunnitteluun, elintarvikkeiden kehitystyössä, ravitsemusopetuksen ja -kasvatuksen perusaineistona sekä vertailukohteena arvioitaessa eri väestöryhmien ruoankäyttöä ja eri ravintoaineiden saantia. Ruokatason suositukset korostavat terveyttä edistävän ruokavalion kokonaisuutta ja säännöllisten, jokapäiväisten valintojen merkitystä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunnan www-sivut 2014.)

2.3 Ruokailutottumukset

Ruokailutottumuksilla tarkoitetaan ruokavalion koostamista ja ateriarytmiä (Valtion ravitsemusneuvottelukunnan www-sivut 2014). Terveellinen ruokavalio perustuu monipuoliseen ja säännölliseen ateriarytmiin. Säännöllisen ateriarytmin avulla energian saanti on tasaista eikä nälkä ehdi kasvaa liian suureksi. Tämä ehkäisee myöskin jatkuvaa napostelua ja hampaiden reikiintymistä sekä auttaa painonhallinnassa. (Ilander ym. 2006, 22.) Sopivaa ateriamäärää on mahdotonta määritellä tarkasti. Yleisesti kuitenkin suositellaan syötävän noin 3-4 tunnin välein. Käytännössä tämä siis tarkoittaa noin 4-6 aterialla päivässä. Oleellisinta on noudattaa tasapainoista ruokavaliota, jossa syödään päivittäin suunnilleen saman kokoisia aterioita samaan aikaan päivästä. (Niemi 2006, 132-133.)

Terveellisen ruokavalion voi koostaa monella eri tavalla. On kuitenkin tiettyjä periaatteita, joita on tärkeää noudattaa koottaessa terveellistä ruokavaliota. Valitsemalla vaihtelevasti erilaisia ruoka-aineita voidaan turvata välttämättömien ravintoaineiden saanti ja välttyä samalla epätasapainoilta ravintoaineiden saannissa. Yksipuolinen ruokavalio voikin johtaa toisten ravintoaineiden liialliseen saantiin ja toisten niukkaan saantiin. On hyvä muistaa, että kohtuus kaikessa pätee myös ruokavalion koostamiseen. Yksittäisiäkään terveellisiä ruoka-aineita ei pidä syödä liioiteltuja määriä. (Ilander ym. 2006, 20-21.) Terveellistä ruokavaliota koottaessa on tärkeää huomioida myöskin ruoan ravintoainetiheys. Ravintoaineiden määrää tiettyä energiayksikköä (yleensä 1 000 kcal) kohti kutsutaan ravintoainetiheydeksi (Niskanen 2011). Jos elintarvikkeella on huono ravintoainetiheys, sen sanotaan sisältävän tyhjää energiaa tai tyhjiä kaloreita. Tämä tarkoittaa siis sitä, että elintarvike sisältää runsaasti energiaa, mutta vain vähän

ravintoaineita. Elintarvikkeet, joilla on hyvä ravintoainetiheys, sisältävät riittävästi ravintoaineita ilman, että energiansaanti ylittää tarpeen. (Ilander ym. 2006, 21.)

2.4 Opiskelijoiden ravitsemus

Ravinnolla on merkittävä vaikutus ihmisen terveyteen kaikissa elämänvaiheissa. Tämä koskee myös opiskeluvaihetta. Terveellinen ja monipuolinen ruokavalio tukee opiskelijoiden terveyttä ja hyvinvointia sekä pitää yllä opiskeluvireyttä. (Kela ja Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2011, 6.) Vuonna 2012 suoritetusta korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksesta käy ilmi, että opiskelijoista 84 % koki terveytensä hyväksi ja 3 % huonoksi. Opiskelijamiehistä 41 % ja naisista 23 % oli ylipainoisia. Merkittävää ylipainoa (BMI 30 kg/m² tai yli) oli miehistä 8 %:lla ja naisista 6,5 %:lla. (Kunttu & Pesonen 2012, 41-49.) Fysiologinen energiantarve vähenee 25 ikävuoden jälkeen noin 10-15 prosenttia kutakin elettyä kymmentä ikävuotta kohden. Tämän vuoksi monen nuoren aikuisen paino nousee, kun energian tarve vähenee, mutta ruokavaliota ei osata tai haluta muuttaa sen mukaiseksi. (Arffman ym. 2009, 96.) Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen suorittamista kouluterveyskyselyistä käy kuitenkin ilmi, että ylipainoisten määrä on noussut myös kaikissa eri toisen asteen oppilaitoksissa. (THL:n www-sivut 2014.)

Ruokakulttuuri on muuttunut viimeisten vuosikymmenten aikana. Napostelu on yleistynyt ja makeisten sekä virvoitusjuomien myynti on kasvanut. (THL:n www-sivut 2014.) Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen mukaan naiset söivät enemmän päivittäin käytettäväksi suositeltuja terveellisiä ruokia (hedelmiä, marjoja, kasviksia ja täysjyväviljavalmisteita) kuin miehet. (Kunttu & Pesonen 2012, 41-49.) Hanne Halonen on opinnäytetyössään tutkinut Mikkelin ammattikorkeakoulun opiskelijoiden opiskelupäivien aikaista ruokailua. Tutkimuksen mukaan opiskelijoiden välipalat koostuvat yleensä kahvista tai teestä sekä suolaisesta sämpylästä tai patongista. (Halonen 2011, 2.) Mari Jääskeläinen ja Hanna Makkonen ovat opinnäytetyössään tutkinut sairaanhoitajaopiskelijoiden ravintotottumuksia koulutuksen ensimmäisellä ja viimeisellä lukukaudella. Kaikista kyselyyn vastanneista sairaanhoitajaopiskelijoista

lähes puolet (n=21) oli syönyt pikaruokaa (pitsaa, hampurilaisia ym.) viimeksi kuluneen viikon aikana. Makeita leivonnaisia oli syönyt valtaosa (n=33) opiskelijoista viimeksi kuluneen viikon aikana. (Jääskeläinen & Makkonen 2011, 35).

Suomalaisen aikuisväestön terveystietoisuus ja terveys, kevät 2013 – tutkimuksessa selvitettiin muun muassa työikäisten (15-64v) ruokailutottumuksia. Ruokailutottumuksista oli kysytty erityisesti maitotuotteiden, leivän ja rasvan käyttöä. Rasvattoman maidon käyttö ruokajuomana oli yleistä. Miehistä 38 % ja naisista 42 % joi rasvatonta maitoa. Leivän käyttö oli edelleen laskussa. Miehistä 30 % ilmoitti syövänsä vähintään kuusi viipaletta leipää päivässä ja naisista 23 % kertoi syövänsä vähintään viisi viipaletta leipää päivässä. Leipä on jo pitkään voideltu yleisimmin kasvirasvaviljällä tai margariinilla. Vastaajista 51 % kertoi käyttävänsä leivällä kasvirasvaviljettä tai margariinia. (Helldan, Helakorpi, Virtanen & Uutela 2013.)

Tiina Hämäläinen on opinnäytetyössään vuonna 2008 tutkinut Satakunnan ammattikorkeakoulun hoitotyön opiskelijoiden elintapoja. Tutkimuksessa perehdyttiin ruokailu- ja liikunta-tottumuksiin, alkoholin käyttöön sekä tupakointiin. Tulosten mukaan 72 % opiskelijoista ajatteli usein ruuan terveellisyyttä sitä valitessaan. 83 % vastaajista söi päivän pääaterian opiskelijaravintolassa. Kasvien, marjojen ja hedelmien syönti jäi 7 % opiskelijoista alle suositusten. Ainoastaan 8 % vastanneista lisäsi pöydässä suolaa ruokaansa. (Hämäläinen 2008, 2)

3 AMMATTIKORKEAKOULUOPISKELU

Ammattikorkeakouluun haetaan valtakunnallisessa yhteishaussa, joka on kaksi kertaa vuodessa, keväällä ja syksyllä. Lähes kaikkiin ammattikorkeakoulujen koulutusohjelmiin kuuluu valintakoe. Ammattikorkeakouluissa voidaan suorittaa ammattikorkeakoulututkintoja ja ylempiä ammattikorkeakoulututkintoja. Tutkintoon tähtäävät opinnot kestävät 3,5–4,5 vuotta. Opintoja mitataan opintopisteillä. Itsenäisen opiskelun osuus ammattikorkeakoulussa on usein suurta. Opinnot koostuvat perusopinnoista,

ammattiopinnoista, työharjoittelusta ja opinnäyteydestä. Opiskelu koostuu opintojaksoista, joista osa on mahdollista suorittaa verkko-opintoina. Osa ammattiopinnoista on pakollisia ja osa vaihtoehtoisia. Opintojen edetessä opiskelijalla on mahdollisuus suorittaa osa opinnoista kansainvälisessä vaihdossa. (Ammattikorkeakouluopintojen www-sivut 2015).

3.1 Satakunnan ammattikorkeakoulu

Satakunnan ammattikorkeakoulu (SAMK) on 6097 opiskelijan ja 343 asiantuntijan monialainen ja kansainvälisesti suuntautunut korkeakoulu. Koulutusta on neljällä eri paikkakunnalla: Porissa, Raumalla, Kankaanpäässä ja Huittisissa. SAMK tarjoaa tutkintoon johtavaa koulutusta sekä täydennyskoulutusta. Satakunnan ammattikorkeakoulu Oy on kuntien ja elinkeinoelämän järjestöjen omistama osakeyhtiö. (Satakunnan ammattikorkeakoulun vuoden 2013 yleisesite.)

Satakunnan ammattikorkeakoulussa on kuusi eri osaamisaluetta, joita ovat hyvinvointi, terveys, palveluliiketoiminta, energia ja rakentaminen, logistiikka ja meriteknologia sekä informaatioteknologia. Osaamisalueiden tehtäviin kuuluvat opetus, tutkimus ja osaamisen myynti. (Satakunnan ammattikorkeakoulun www-sivut 2014.)

Hyvinvoinnin osaamisalue tarjoaa fysioterapeutin, geronomin, kuvataiteilijan, kuntoutuksen ohjaajan ja sosionomin AMK-tutkintoja sekä kuntoutuksen ja sosiaalialan ylempiä AMK-tutkintoja. Fysioterapian koulutusta on sekä suomeksi että englanniksi. Terveys-osaamisalueelle kuuluvat sairaanhoitajan ja terveydenhoitajan AMK-tutkinnot sekä ylemmistä AMK-tutkinnoista terveyden edistäminen ja hyvinvointiteknologia. Palveluliiketoiminnan osaamisalue kouluttaa tradenomeja. Tutkintoon liittyvät ydinalueet ovat talous ja rahoitus, myynti ja markkinointi, yritysviestintä, yritys juridiikka ja julkishallinto. Matkailun opinnot johtavat restonomin tutkintoon. Ylemmän AMK-tutkinnon voi suorittaa yrittäjyyden ja liiketoimintaosaamisen ohjelmassa. Logistiikka ja meriteknologia -osaamisalue keskittyy kansainväliseen liiketoimintaan, logistiikkaan, tuotantotalouteen, merenkulkuun sekä kone- ja tuotantotekniikkaan. Osaamisalueelta valmistuu tradenomeja, insinöörejä ja merikapteeneja. Energia ja ra-

kentaminen -osaamisalue tarjoaa insinöörin tutkintoon johtavaa koulutusta automaatiotekniikassa, kemiantekniikassa, rakennustekniikassa, sähkötekniikassa sekä englannin kielellä ympäristötekniikassa. Informaatioteknologian osaamisalue tarjoaa insinöörin tutkintoja tietotekniikassa, tradenomin tutkintoja tietojenkäsittelyssä sekä ylempiä ammattikorkeakoulututkintoja hyvinvointiteknologiassa. (Satakunnan ammattikorkeakoulun www-sivut 2014.)

3.2 Liiketalouden opiskelija

Satakunnan ammattikorkeakoulu kouluttaa tradenomeja kolmessa eri kaupungissa. Raumalla on mahdollista opiskella kansainvälistä kauppaa sekä suomen- että englanninkielisessä koulutusohjelmassa. Porissa voi opiskella taloushallintoa, myyntiä ja markkinointia, yritysviestintää sekä tietojenkäsittelyä. Huittisissa taas koulutetaan aikuisopiskelijoita. Lisäksi Porissa on mahdollista opiskella liiketalouden ylempi ammattikorkeakoulututkinto. Tutkinon laajuus on 210 opintopistettä ja se kestää noin 3,5 vuotta. Ylempi liiketalouden ammattikorkeakoulututkinto taas on laajuudeltaan 90 opintopistettä. (Satakunnan ammattikorkeakoulun hakijanopas 2014.)

Opiskelujen aikana perehdytään yrityksen ja yhteisön liiketoimintaan laaja-alaisesti. Monipuolisessa oppimisympäristössä yhdistyvät vuorovaikutus ohjaavan opettajan ja ryhmän kanssa. Osa opinnoista suoritetaan verkko-opintoina sekä yhteistyöprojekteina yritysten kanssa. Käytännön työtehtäviin tutustutaan viiden kuukauden harjoittelujaksolla, jonka voi suorittaa kotimaassa tai ulkomailla. Harjoittelujaksot jakautuvat kevät ja syyslukukausille. Osa opinnoista suoritetaan englannin kielellä. (Satakunnan ammattikorkeakoulun hakijanopas 2014.)

4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää Satakunnan ammattikorkeakoulun Tiedepuisto A:n liiketalouden opiskelijoiden ruokailutottumuksia. Keskeistä oli selvittää, mitä opiskelijat syövät ja milloin.

Opinnäytetyön tavoitteena on, että nuorten aikuisten tietämys oikeanlaisesta ruokavaliosta lisääntyy ja että opiskelijat motivoituvat syömään entistä terveellisemmin. Tutkimustuloksia voidaan hyödyntää terveydenhoitajan tarkastuksissa ja esimerkiksi koulun ravintolan ruokalistaa suunniteltaessa.

Tutkimuskysymykset olivat:

1. Miten opiskelijat kuvaavat ruokailutottumuksiaan?
2. Miten monipuolisesti ja terveellisesti opiskelijat mielestään syövät?

5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN

5.1 Tutkimusmenetelmä

Tässä opinnäytetyö oli määrällinen eli kvantitatiivinen. Kvantitatiiviseen tutkimukseen päädyttiin, sillä tutkimusongelmat ovat selkeästi mitattavissa. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa mitataan eri muuttujia ja tarkastellaan niiden välisiä yhteyksiä tilastollisin menetelmin. Kvantitatiivisen tutkimuksen ominaispiirteitä ovat objektiivisuus, numeerinen mittaaminen, yleispätevyyden tavoittelu ja johtopäätösten perustuminen aiempiin tutkimuksiin. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 55, 62.) Kvantitatiivinen tutkimus vastaa muun muassa kysymyksiin Mikä? Missä? ja Kuinka usein? Kvantitatiivinen tutkimus edellyttää riittävän suurta ja edustavaa otosta. (Heikkilä 2008, 16-17.)

5.2 Aineistonkeruumenetelmän valinta ja mittarin laadinta

Aineisto kerättiin käyttämällä strukturoitua kyselylomaketta (liite 2). Kyselylomake on kvantitatiivisen tutkimuksen yleisin aineistonkeruumenetelmä. Kyselytutkimuksen etuna pidetään yleensä sitä, että sen avulla voidaan kerätä laaja tutkimusaineisto. Tutkimukseen voidaan saada paljon henkilöitä ja henkilöiltä voidaan kysyä monia asioita. Kysely on tehokas, sillä se säästää tutkijan aikaa ja vaivannäköä. (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2009, 195.) Hyvä kyselylomake on selkeä, looginen ja kysymykset on ryhmitelty aihealueittain. Lomake ei saa olla liian pitkä, joten jokaisen kysymyksen tarpeellisuus tulee harkita tarkkaan. Kyselylomakkeessa tulee olla selkeät ja yksiselitteiset vastausohjeet. (Heikkilä 2008, 48–51.)

Kyselytutkimukseen liittyy kuitenkin myös heikkouksia. Aineistoa pidetään tavallisimmin pinnallisena ja tutkimuksia teoreettisesti vaatimattomina. Haittoina pidetään myös sitä, että ei ole mahdollista varmistua, miten vakavasti vastaajat ovat suhtautuneet tutkimukseen, ovatko he vastanneet huolellisesti ja rehellisesti. Ei ole myöskään selvää, miten onnistuneita annetut vastausvaihtoehdot ovat vastaajan näkökulmasta. Kato voi nousta kyselytutkimuksessa suureksi. (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2009, 195.)

Tutkimuksen tavoite on oltava täysin selvillä, ennen kuin kyselylomakkeen laatiminen aloitetaan. Tutkijan täytyy tietää, mihin kysymyksiin hän haluaa vastauksia. On tärkeää varmistaa, että tutkittava asia saadaan selvitettyä tutkimuslomakkeen kysymysten avulla. Strukturoiduissa eli suljetuissa kysymyksissä vastausvaihtoehdot ovat valmiina. Ne ovat tarkoituksenmukaisia silloin, kun selvästi rajatut vaihtoehdot tiedetään etukäteen ja niitä on rajoitetusti. Suljetuissa kysymyksissä vastausten käsittely on yksinkertaista ja tiettyjä virheitä voidaan välttää. Kun vastaajille annetaan valmiit vaihtoehdot, ei vastaaminen esty kielivaikkeuksien vuoksi ja vastaajan on helpompi antaa myös moittivia ja arvostelevia vastauksia. Suljetuissa kysymyksissä vaihtoehtojen lukumäärä ei saa olla kovin suuri ja kaikille vastaajille täytyy löytyä sopiva vaihtoehto. Vastausvaihtoehtojen tulee olla toistensa poissulkevia ja valittavien vaihtoehtojen lukumäärä on ilmoitettava selkeästi. Vaikka lomake tehdään kuinka huolellisesti, se tulee kuitenkin aina esitettäväksi. Testaamisen jälkeen tehdään lomakkeeseen tarpeelliset muutokset. (Heikkilä 2008, 47–51, 61.)

Ennen kyselylomakkeen laadintaa perehdyttiin aihetta käsittelevään kirjallisuuteen ja aiempiin tutkimuksiin. Kysymykset pohjautuvat tutkimusongelmiin, aiempiin tutkimuksiin ja teorian tietoon. Kyselyssä hyödynnettiin vuoden 2012 korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimusta ja kevään 2012 suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytymisen ja terveys -tutkimusta. Osaa kysymyksistä muokattiin ja muutama kysymyksistä keksittiin itse. Kyselylomake koostuu 20 kysymyksestä. Kyselylomakkeen neljä ensimmäistä kysymystä koskevat vastaajan taustatietoja. Kysymykset 5-10 koskevat opiskelijoiden ruokailutottumuksia ja kysymykset 11-20 ravitsemusta, pohjautuen tutkimuskysymykseen. Kyselylomakkeesta tehtiin sähköinen e-lomake, joka lähetettiin opiskelijoille sähköpostin välityksellä. Kyselylomakkeen mukana opiskelijat saivat saatekirjeen (Liite 1), jossa kerrottiin, minkä vuoksi tietoja kerätään. Kyselylomake esiteltiin ennen kyselyn lähettämistä 15 opiskelijalla ja tämän pohjalta tehtiin kysymyksiin 1 ja 20 sanamuotoihin muutokset.

5.3 Kohderyhmän valinta ja tutkimusluvan hankinta

Kyselyn kohteena olivat Satakunnan ammattikorkeakoulussa, Tiedepuisto A:ssa opiskelevat liiketalouden opiskelijat kolmelta eri vuosikurssilta. Liiketalouden opiskelijoihin päädyttiin se vuoksi, että heitä on hyvässä suhteessa sekä naisia että miehiä. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa on tärkeää käyttää riittävän suurta ja edustavaa otosta (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 79). Tavoitteena on, että otoksesta saataisiin samat tulokset kuin koko perusjoukosta (Heikkilä 2008, 41). Tässä tapauksessa perusjoukko on ammattikorkeakouluopiskelijat ja otoksena liiketalouden opiskelijat. Tavoitteena oli saada mahdollisimman yleistettäviä tuloksia (Hirsijärvi ym. 2009, 180).

Tutkimuslupaa (Liite 4) anottiin Satakunnan ammattikorkeakoulun tutkimuspäälliköltä lokakuussa 2014. Tutkimuslupa saatiin marraskuussa 2014.

5.4 Aineiston keruu ja analysointi

Kyselylomake lähetettiin kaikille Tiedepuisto A:ssa opiskeleville nuorisosaasteen liiketalouden opiskelijoille, joita oli yhteensä 267. Opiskelijoille lähetettiin sähköpostin

välityksellä linkki kyselylomakkeeseen, joka oli tehty e-lomakesivustolla. Sähköpostiviestissä oli mukana saatekirje (liite 1). Vastaaminen tapahtui 11.1–25.1.2015 välisenä aikana. Sähköisen kyselyn etuja ovat taloudellisuus, nopeus ja helppous. Verkko-kyselyn välityksellä saadaan helposti tavoitettua laaja kohdejoukko. Haasteina ovat kuitenkin riittävän vastausprosentin saaminen ja kyselyn tekninen toimintavarmuus. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 92.)

Tutkimuksen tilastollinen analysointi tapahtui Tixel tilasto-ohjelmalla.

6 TUTKIMUSTULOKSET

Kysely lähetettiin tammikuussa 2015 kaikille Tiedepuisto A:ssa opiskeleville nuori-soasteen liiketalouden opiskelijoille, joita oli yhteensä 267. Vastauksia saatiin 58 kappaletta, joten kokonaisvastausprosentiksi muodostui 21,7%.

6.1 Taustatiedot

Kysymykset 1-4 koskivat vastaajien taustatietoja. Vastaajista 84% oli naisia (n=49) ja 16% miehiä (n=9). Vastaajista suurin osa oli 20-25 vuotiaita (86%). Kolme prosenttia vastaajista oli alle 20 vuotiaita ja 10% 26-35 vuotiaita (Taulukko 1).

Ikä	<i>n</i>	%
alle 20v	2	3
20-25v	50	86
26-35v	6	10
36v tai yli	0	0
Yht.	58	100

Taulukko 1. Vastanneiden ikä

Vastaajista 48% asui puoliso kanssa ja 38% yksin. Vanhempien luona asui 9% ja 5% vastaajista ilmoitti asumismuodokseen jonkin muun (Taulukko 2).

Asumismuoto		
	<i>n</i>	%
yksin	22	38
vanhempien luona	5	9
puolison kanssa	28	48
jokin muu	3	5
Yht.	58	100

Taulukko 2. Vastanneiden asumismuoto

Vastanneista 48% oli toisen vuoden opiskelijoita. Ensimmäisen vuoden opiskelijoita oli 33% ja viimeisen eli kolmannen vuoden opiskelijoita 19% (Taulukko 3).

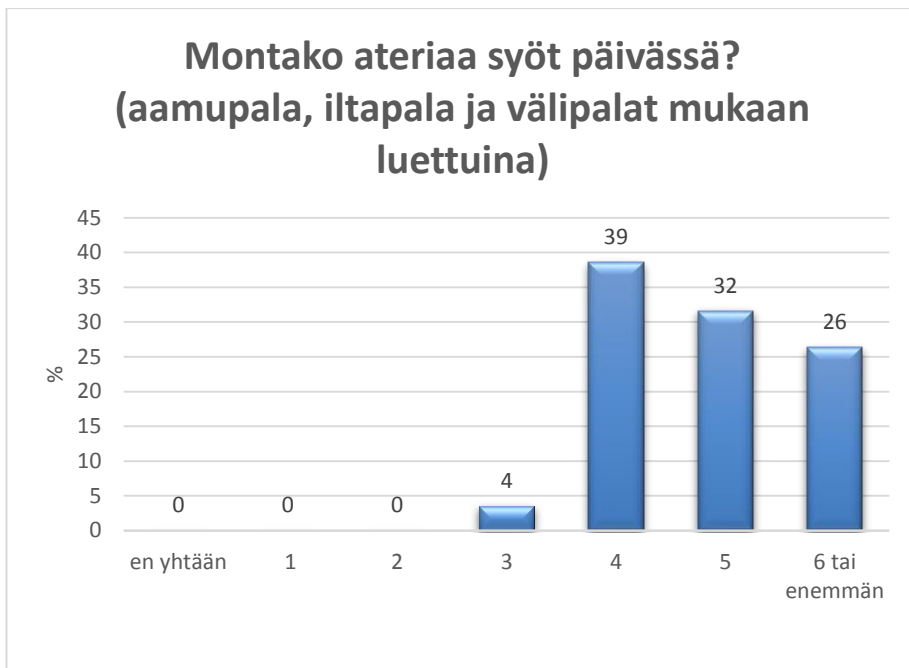
Vuosikurssi		
	<i>n</i>	%
1. vuoden opiskelija	19	33
2. vuoden opiskelija	28	48
3. vuoden opiskelija	11	19
Yht.	58	100

Taulukko 3. Vastanneiden vuosikurssi

6.2 Ruokailutottumukset

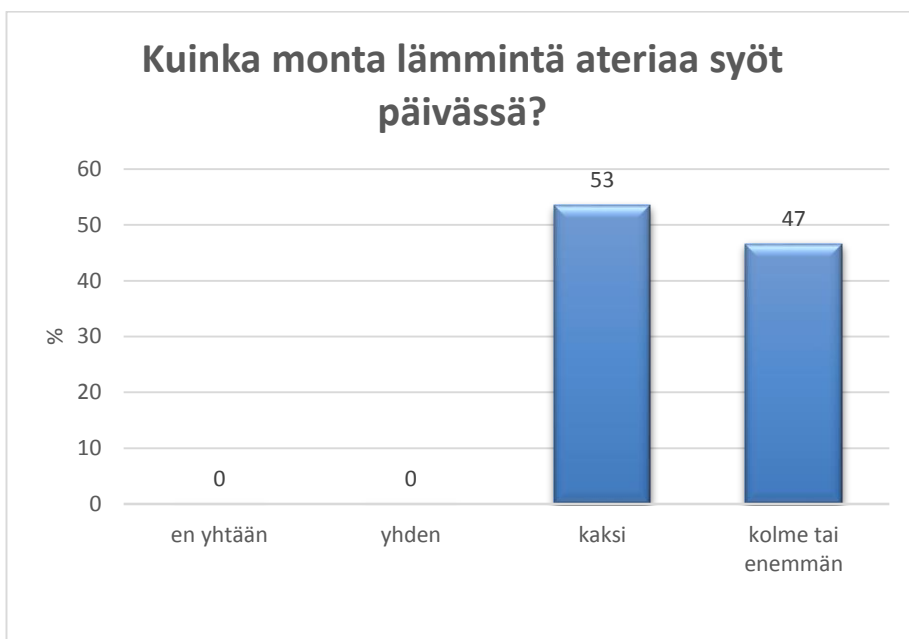
Kysymykset 5-10 koskivat opiskelijoiden ruokailutottumuksia. Kysymyksellä viisi haluttiin selvittää, kuinka moni opiskelijoista syö aamupalan. Opiskelijoista 83% (n=48) vastasi syövänsä aamupalan ja 17% (n=10) vastanneista taas ei syönyt aamupalaa.

Kysymyksellä kuusi haluttiin selvittää, kuinka monta ateriaa opiskelijat syövät päivässä. Vastajista 39% (n=22) kertoi syövänsä neljä ateriaa päivässä. 32% (n=18) söi päivän aikana viisi ateriaa ja 26% (n=15) kuusi ateriaa tai enemmän. Neljä prosenttia (n=2) vastanneista söi ainoastaan kolme ateriaa päivän aikana (Kuvio 1).



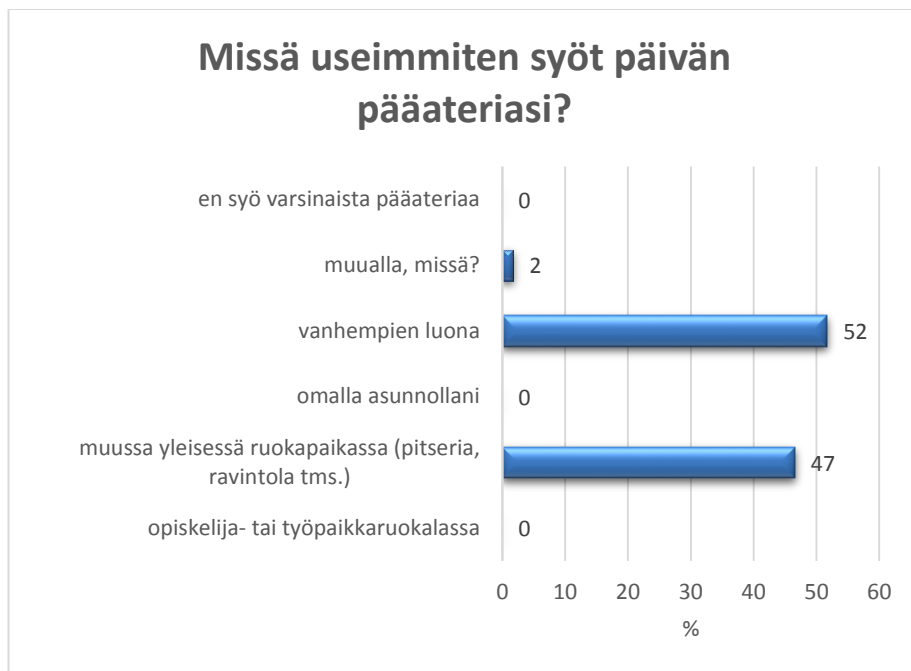
Kuvio 1. Päivittäisten aterioiden määrä

Kysymyksellä seitsemän haluttiin selvittää, kuinka monta lämmintä ateriaa opiskelijat syövät päivässä. Vastaajista 53% (n=31) söi päivän aikana kaksi lämmintä ateriaa ja 47% (n=27) kolme lämmintä ateriaa tai enemmän. Kukaan vastanneista ei ilmoittanut syövänsä yhtä lämmintä ateriaa tai ei yhtäkään lämmintä ateriaa päivän aikana (Kuvio 2).



Kuvio 2. Päivittäisten lämpimien aterioiden määrä.

Kysymyksellä kahdeksan selvitettiin, missä opiskelijat useimmiten syövät päivän pääateriansa. Vastanneista 52% (n=30) kertoi syövänsä päivän pääaterian vanhempien luona ja 47% (n=27) yleisessä ruokapaikassa, kuten esimerkiksi ravintolassa tai pizzeriaissa. Yksi vastanneista oli ilmoittanut syövänsä päivän pääaterian jossain muualla kuin annetuissa vaihtoehdoissa, mutta ei ollut kuitenkaan tarkentanut vastaustaan, että missä. Kukaan vastanneista ei syönyt pääateriaa opiskelija- tai työpaikkaruokalassa tai omalla asunnolla (Kuvio 3).



Kuvio 3. Paikka, jossa opiskelijat syövät päivän pääaterian

Kysymys yhdeksän koski aterioiden korvaamista herkuilla. 47% (n=27) vastanneista kertoi korvaavansa aterioita herkuilla hyvin harvoin tai ei koskaan. 2-3 kertaa kuukaudessa aterioita korvasi herkuilla 21% (n=12) ja kerran viikossa 24% (n=24). 9% (n=5) vastanneista korvasi aterioita herkuilla useamman kerran viikossa. Kukaan vastaajista ei kuitenkaan päivittäin (Kuvio 4).



Kuvio 4. Aterioiden korvaaminen herkuilla

Kysymyksellä 10 haluttiin selvittää, kuinka usein opiskelijat käyvät ulkona syömässä. Suurin osa vastanneista, 45% (n=26) kertoi syövänsä ulkona 2-3 kertaa kuukaudessa. 21% (n=12) söi ulkona kerran kuukaudessa ja 12% (n=7) vielä harvemmin kuin kerran kuukaudessa. Vastanneista 17% (n=10) kertoi syövänsä ulkona kerran viikossa ja 5% (n=3) vielä useammin kuin kerran viikossa (Kuvio 5).



Kuvio 5. Kuinka usein opiskelijat syövät ulkona

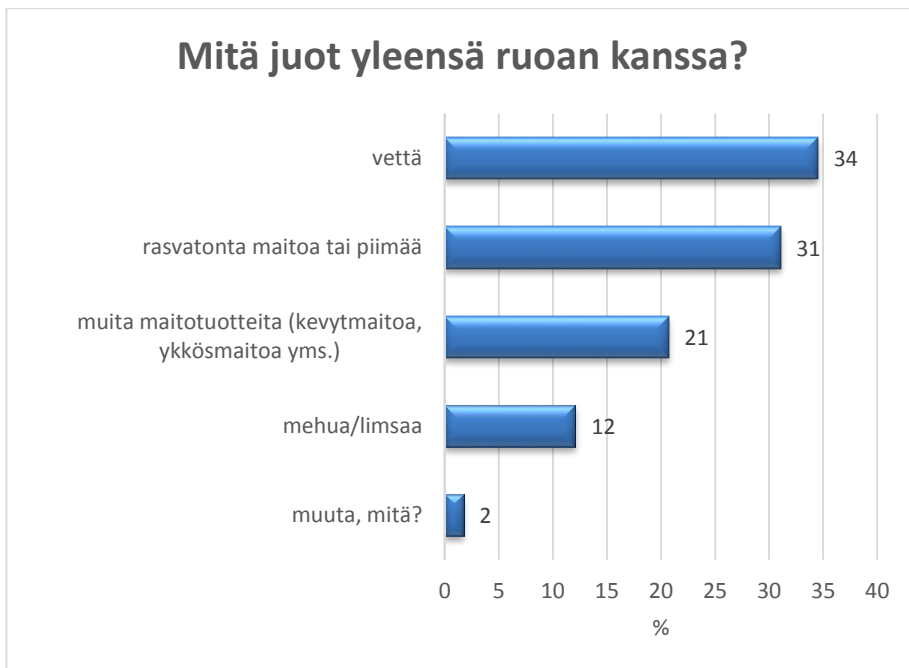
6.3 Ravitsemus

Kysymykset 11-20 koskivat opiskelijoiden ravitsemusta. Kysymyksellä 11 haluttiin saada selville, kuinka usein opiskelijat ajattelevat ruoan terveellisyyttä sitä ostaessaan tai valitessaan. Suurin osa, 59% (n=34) ilmoitti ajattelevansa ruoan terveellisyyttä usein ja 41% (n=24) joskus sitä ostaessaan tai valitessaan. Kukaan ei vastannut, että ajattelisi ruoan terveellisyyttä hyvin harvoin tai ei koskaan (Kuvio 6).



Kuvio 6. Kuinka usein opiskelijat ajattelevat ruoan terveellisyyttä

Kysymyksellä 12 haluttiin selvittää, mitä opiskelijat juovat ruoan kanssa. Vastanneista 34% (n=20) kertoi juovansa ruoan kanssa vettä. 31% (n=18) joi ruoan kanssa rasvaton maitoa tai piimää ja 21% (n=12) vastaajista rasvaisempia maitotuotteita, kuten kevytmaitoa tai ykkösmaitoa. Mehua tai limsaa ruoan kanssa joi vastaajista 12% (n=7). Kysymykseen oli mahdollista kirjoittaa avoimeen tilaan, jos joi ruoan kanssa jotain muuta kuin annetuissa vaihtoehdoissa oli (Liite 3). Yksi vastaajista ilmoitti, ettei juo ruoan kanssa yleensä mitään (Kuvio 7).



Kuvio 7. Ruokajuoma

Kysymykset 13-15 koskivat leivänsyöntitottumuksia. Kysymyksellä 13 selvitettiin, kuinka monta leipäviipaletta opiskelijat syövät päivässä. Suurin osa, 64% (n=37) ilmoitti syövänsä päivän aikana 1-2 leipäviipaletta. 28% (n=16) vastanneista söi päivän aikana 3-4 viipaletta leipää ja 2% (n=1) 5-6 viipaletta. Kukaan vastanneista ei syönyt seitsemää viipaletta tai enempää leipää päivän aikana. Vastaajista 7% (n=4) ei syö lainkaan leipää (Kuvio 8).



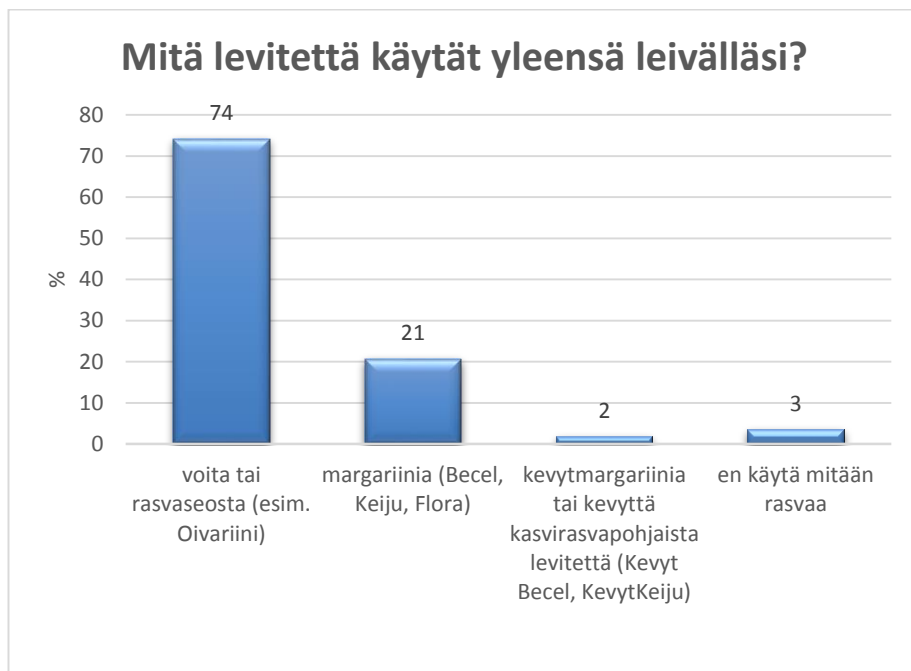
Kuvio 8. Päivittäinen leivän syönti

Kysymys 14 koski leivän laatua. Vastaajista 66% (n=38) kertoi syövänsä tummaa leipää. Seka-, hiiva-, graham- tai kauraleipää söi 31% (n=18). Ainoastaan 3% (n=2) vastaajista söi vaaleaa leipää (Kuvio 9).



Kuvio 9. Leivän laatu

Kysymyksellä 15 selvitettiin, millaista levitettä vastaajat käyttävät leivän päällä. Vastaa-
taajista 74% (n=43) käytti leivän päällä voita tai rasvaseosta, kuten Oivariinia. 21%
(n=12) kertoi käyttävänsä leivän päällä margariinia, esimerkiksi Keijua tai Floraa. Ke-
vytmargariinia tai kevyitä kasvirasvapohjaisia levitteitä käytti vastaajista 2% (n=1).
3% (n=2) vastaajista ei käytä leivän päällä mitään rasvaa (Kuvio 10).



Kuvio 10. Leivällä käytetty levite

Kysymys 16 liittyi suolan käyttöön. Opiskeliijoista 79% (n=46) vastasi, ettei lisää ruo-
kaan juuri koskaan suolaa pöydässä. 17% (n=10) vastasi lisäävänsä pöydässä suolaa
ruokaansa kerran viikossa tai harvemmin ja 3% (n=2) muutaman kerran viikossa. Ku-
kaan vastanneista ei lisännyt suolaa pöydässä joka päivä ruokaansa (Kuvio 11).



Kuvio 11. Suolan käyttö

Kysymykset 17 ja 18 liittyivät ravintolisien ja lisäravinteiden käyttöön. Vastanneista 55% (n=32) kertoi käyttävänsä jotain ravintolisää. Kysymykseen vastatessa oli mahdollisuus kirjoittaa, mitä ravintolisää vastaajat käyttivät (Liite 3). Suurin osa kertoi syövänsä jotain vitamiinilisää. Yleisimmät olivat monivitamiini sekä C- ja D-vitamiinit. Lisäksi useampi kertoi syövänsä omega-3 rasvahappoja, magnesiumia ja kalkkia. Muutama oli kertonut käyttävänsä lisäksi sinkkiä, rautaa, seleeniä, maitohappobakteereita, biotiinia ja spirulinaa. Vastanneista 45% (n=26) ei käyttänyt mitään ravintolisää.

Kysymyksellä 18 haluttiin selvittää lisäravinteiden, kuten ateriankorvikkeiden ja proteiini-/energialisien käyttöä. Vastanneista 69% (n=40) ilmoitti, ettei käytä lisäravinteita. 31% (n=18) taas kertoi käyttävänsä lisäravinteita. Kysymykseen vastatessa oli mahdollisuus kirjoittaa, mitä lisäravinteita vastaajat käyttivät (Liite 3). Suurin osa kertoi käyttävänsä erilaisia proteiini- ja palautusjuomia. Muutama kertoi syövänsä esimerkiksi töissä eväänä proteiinipatukoita. Muutama oli vastannut käyttävänsä ateriankorvikkeita, esimerkiksi Nutrilett-ateriankorvikkeita. Muutama vastaaja ilmoitti lisäksi käyttävänsä kreatiinia ja aminohappoja.

Kysymyksellä 19 kysyttiin opiskelijoiden omaa mielipidettä siitä, syövätkö he mielestään monipuolisesti ja terveellisesti. Opiskelijoista 55% (n=32) oli sitä mieltä, että he syövät terveellisesti ja monipuolisesti. Vastanneista 26% (n=15) ei osannut sanoa syövätkö he terveellisesti ja monipuolisesti. 19% (n=11) vastanneista ilmoitti, etteivät syö monipuolisesti ja terveellisesti mielestään (Kuvio 12).



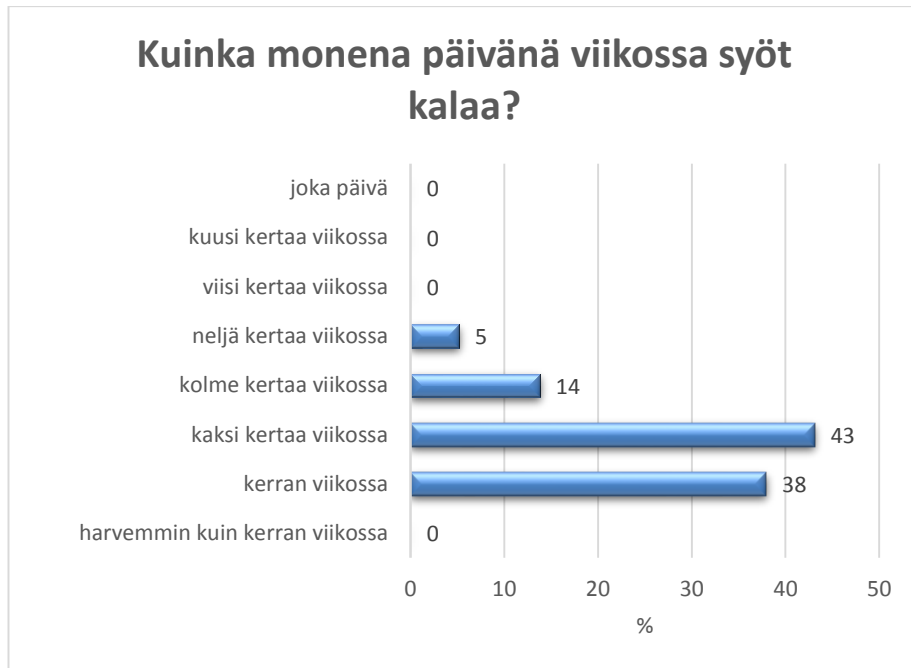
Kuvio 12. Syötkö monipuolisesti ja terveellisesti?

Kysymyksessä 20 kysyttiin, kuinka monena päivänä viikossa opiskelijat syövät erilaisia ruoka-aineita. Ensimmäisenä kysyttiin, kuinka monena päivänä viikossa opiskelijat syövät täysjyväviljavalmisteita, esimerkiksi leipää tai puuroa. Suurin osa, 37% (n=11) kertoi syövänsä kuutena päivänä viikossa täysjyväviljavalmisteita. Viitenä päivänä viikossa söi 23% (n=7) ja joka päivä söi 20% (n=6). Kolme ja kaksi kertaa viikossa täysjyväviljavalmisteita söi yhteensä 14% (n=4). Neljä kertaa viikossa ja kerran viikossa viljavalmisteita oli vastannut syövänsä yhteensä 6% (n=2). Kukaan ei ollut vastannut ettei söisi täysjyväviljavalmisteita kertaakaan viikon aikana (Kuvio 13).



Kuvio 13. Täysjyväviljavalmisteen syönti

Seuraavassa kohdassa kysyttiin, kuinka monena päivänä viikossa opiskelijat syövät kalaa. Kalan syönti oli jakautunut neljän eri vastausvaihtoehdon välillä. Vastanneista 43% (n=25) kertoi syövänsä kalaa kaksi kertaa viikossa. Opiskelijoista 38% (n=22) vastasi syövänsä kalaa kerran viikossa. 14% (n=8) kertoi syövänsä kalaa kolme kertaa viikossa ja 5% (n=3) neljä kertaa viikossa (Kuvio 14).



Kuvio 14. Kalan syönti

Seuraava kysymys käsitteli maitovalmisteiden, kuten maidon, piimän, jogurtin ja rahkan käyttöä viikon aikana. Tässä kysymyksessä vastaukset jakautuvat seitsemän eri vastausvaihtoehdon välillä. Opiskelijoista 22% (n=5) kertoi nauttivansa joka päivä nestemäisiä maitovalmisteita. 17% (n=4) vastanneista nautti maitovalmisteita kolme kertaa viikossa ja 9% (n=2) kaksi kertaa viikossa. Loput vastanneista olivat jakautuneet tasaisesti siten, että kuutena, viitenä ja neljänä päivänä sekä kerran viikossa vastausvaihtoehdoissa oli kaikissa sama määrä vastanneita eli 13% (n=3). Vastanneista kaikki käyttivät maitovalmisteita viikon aikana. Kukaan ei siis vastannut, että käyttäisi maitovalmisteita harvemmin kuin kerran viikossa (Kuvio 15).



Kuvio 15. Maitovalmisteiden käyttö

Seuraava kysymys käsitteli kasvisten syöntiä. Tässäkin kysymyksessä vastaukset jakautuivat seitsemän eri vastausvaihtoehdon välillä. 38% (n=13) vastanneista kertoi syövänsä kasviksia kuusi kertaa viikossa. Joka päivä ja viisi kertaa viikossa -vastausvaihtoehdoilla oli molemmilla sama määrä vastauksia eli 21% (n=7). Kolme kertaa viikossa kasviksia söi 9% (n=3) ja neljä kertaa viikossa 6% (n=2). Vaihtoehdoilla kerran viikossa ja kaksi kertaa viikossa oli molemmilla sama määrä vastauksia eli 3% (n=1) (Kuvio 16).



Kuvio 16. Kasvisten syönti.

Seuraavassa kohdassa kysyttiin, kuinka usein opiskelijat syövät hedelmiä ja marjoja. Myös tässä kysymyksessä vastaukset jakautuivat seitsemän eri vaihtoehdon välillä. Eniten vastauksia, 22% (n=11) oli saanut vaihtoehto kuusi kertaa viikossa. Seuraavaksi eniten, 20% (n=10) vaihtoehto viisi kertaa viikossa. Vaihtoehdoissa joka päivä ja kolme kertaa viikossa oli sama määrä vastauksia, eli kussakin 16% (n=8). Vastanneista 8% (n=4) kertoi syövänsä hedelmiä ja marjoja kaksi kertaa viikossa ja 4% (n=2) kerran viikossa (Kuvio 17).



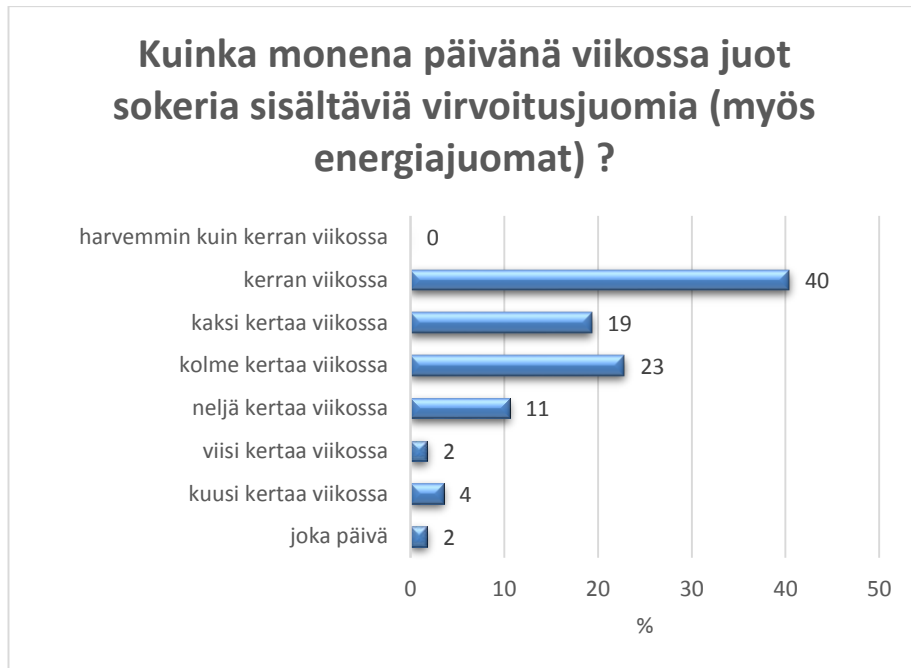
Kuvio 17. Hedelmien ja marjojen syönti

Seuraavalla kysymyksellä haluttiin selvittää, kuinka monena päivänä viikossa opiskelijat juovat hedelmä- ja marjamehuja. Vastaukset jakautuivat seitsemän eri vaihtoehdon välillä. Suuri osa, 38% (n=20) oli vastannut juovansa mehuja kerran viikossa. 17% (n=9) vastanneista ilmoitti juovansa mehuja viisi kertaa viikossa ja 15% (n=8) kaksi kertaa viikossa. Kolmena päivänä viikossa mehuja joi 11% (n=6) ja neljänä päivänä 9% (n=5). Joka päivä mehuja kertoi juovansa 6% (n=3) vastanneista ja kuutena päivänä viikossa 4% (n=2) vastanneista. Kukaan ei ollut vastannut juovansa mehuja harvemmin kuin kerran viikossa (Kuvio 18).



Kuvio 18. Hedelmä- ja marjamehujen juonti

Seuraavalla kysymyksellä haluttiin selvittää, kuinka monena päivänä viikossa opiskelijat juovat sokeria sisältäviä virvoitusjuomia. Vastaukset jakautuivat jälleen seitsemän eri vaihtoehdon välillä. Suurin osa vastanneista, 40% (n= 23) kertoi juovansa virvoitusjuomia kerran viikossa. Kolme kertaa viikossa virvoitusjuomia joi 23% (n=13) ja kaksi kertaa viikossa 19% (n=11). Vastanneista 11% (n=6) kertoi juovansa virvoitusjuomia neljä kertaa viikossa ja 4% (n=2) kuusi kertaa viikossa. Vaihtoehdot joka päivä ja viisi kertaa viikossa olivat saaneet molemmat vastauksia 2% (n=1). Kukaan ei ollut vastannut, että juo virvoitusjuomia harvemmin kuin kerran viikossa (Kuvio 19).



Kuvio 19. Virvoitusjuomien juonti

Viimeisellä kysymyksellä haluttiin tutkia, kuinka monta kertaa viikossa opiskelijat syövät herkkuja, esimerkiksi karkkia, leivonnaisia ja sipsejä. Tässä kysymyksessä vastaukset jakautuivat kuuden eri vaihtoehdon välillä. Suurin osa opiskelijoista, 39% (n=22) kertoi syövänsä herkkuja kaksi kertaa viikossa. 21% (n=12) vastanneista kertoi syövänsä herkkuja kolme kertaa viikossa ja 14% (n=8) neljä kertaa viikossa. 12% (n=7) vastanneista söi herkkuja kerran viikossa. Vaihtoehdot viisi ja kuusi kertaa olivat saaneet molemmat saman määrän vastauksia. Molemmissa vaihtoehdoissa vastauksia oli 7% (n=4). Kukaan ei ollut vastannut syövänsä herkkuja joka päivä, eikä myöskään harvemmin kuin kerran viikossa (Kuvio 20).



Kuvio 20. Herkkujen syönti

7 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää Satakunnan ammattikorkeakoulun liiketalouden opiskelijoiden ruokailutottumuksia. Tutkimuksessa keskityttiin siihen, mitä opiskelijat syövät ja milloin. Tavoitteena oli, että nuorten aikuisten tietämys terveellisestä ja monipuolisesta ruokavaliosta lisääntyy ja että opiskelijat motivoituvat syömään terveellisemmin. Opiskelijoiden ruokailutottumukset olivat samansuuntaisia aiempiin tutkimuksiin nähden ja ne olivat pitkälti Valtion ravitsemusneuvottelukunnan laatimien ravitsemussuosittelujen mukaisia.

7.1 Opiskelijoiden ruokailutottumukset

Päivittäin on tärkeää syödä säännöllisin väliajoin, noin 3-4 tunnin välein terveellinen ateria. Säännöllinen ateriarytmi pitää veren sokeripitoisuuden tasaisena ja hillitsee nälän tunnetta (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 24). Aamupalaa pidetään usein

päivän tärkeimpänä ateriaana ja terveellinen sekä täyttävä aamupala antaa energiaa opiskeluun ja työpäivään. Kyselyn tuloksista käy ilmi, että opiskelijoista suurin osa syö aamupalan, ainoastaan alle viidennes jättää aamupalan syömättä. Tiina Hämäläinen oli opinnäytetyössään tutkinut Satakunnan ammattikorkeakoulun hoitotyön opiskelijoiden elintapoja ja tutkimuksen tuloksista käy ilmi, että vastaajista 89% söi päivittäin aamupalan. (Hämäläinen 2008, 29.) Mari Jääskeläisen ja Hanna Makkosen opinnäytetyöstä käy ilmi, että sairaanhoitajaopiskelijoista 94% syö päivittäin aamupalan (Jääskeläinen & Makkonen 2011, 31). Aiempien tutkimusten tulokset ovat melko samaa luokkaa kuin tässä tutkimuksessa saadut tulokset.

Suosittelujen mukaan päivittäin tulisi syödä noin 3-4 tunnin välein, mikä tarkoittaa noin 4-6 ateriaa päivässä. Tulosten perusteella opiskelijat syövät hyvin usein 4-6 ateriaa päivässä. Muihin tutkimuksiin verrattuna tässä tutkimuksessa useampi oli vastannut syövänsä päivän aikana kuusi ateriaa tai enemmän.. Hanne Halosen tutkimuksessa on tutkittu opiskelijoiden koulupäivän aikaista ruokailua. Tulosten mukaan lähes puolet opiskelijoista syö neljä ateriaa päivän aikana. (Halonen 2011, 25.) Jääskeläisen ja Makkosen tutkimuksen mukaan suuri osa opiskelijoista söi 4-5 ateriaa päivässä (Jääskeläinen & Makkonen 2011, 32).

Päivän aikana tulisi syödä ainakin kaksi lämmintä ateriaa, lounas ja päivällinen sekä näiden lisäksi riittävä määrä pienempiä välipaloja. Kaikki kyselyyn vastanneet opiskelijat kertoivat syövänsä päivän aikana kaksi tai kolme lämmintä ateriaa. Kukaan vastanneista ei ilmoittanut syövänsä ainoastaan yhtä lämmintä ateriaa tai ei yhtäkään lämmintä ateriaa päivän aikana. Kyselyn tulokset ovat hyvin positiivisia, sillä näiden mukaan opiskelijat syövät riittävän monta lämmintä ateriaa päivässä. Tämän kysymyksen tulokset myös hieman hämmästyttivät itseäni, sillä olin etukäteen melko varma, että useampikin olisi vastannut syövänsä yhden lämpimän aterian päivässä. Itse olen opiskeluiden aikana havainnut, että moni opiskelija saattaa syödä vain yhden lämpimän aterian päivässä. Monella on päivän aikana opiskeluiden ja töiden vuoksi niin kiire, että kunnan ateriat saattavat jäädä väliin ja syödään ainoastaan pikaisia välipaloja. Hieman alle puolet vastasi syövänsä kolme lämmintä ateriaa päivässä. Tämä sai itseni miettimään onko mahdollista, että vastaajat ovat tulkinneet kysymyksen väärin. Joku on saattanut esimerkiksi laskea aamupalaksi syövänsä puuron lämpimäksi ateriaksi. Lomakkeen esitestausvaiheessa ei tämän kysymyksen kohdalla havaittu tulkinna-

eroja. Jälkeenpäin mietin, olisiko esimerkiksi termi ”pääateria” ollut parempi vaihtoehto. Hämmäläisen tutkimuksessa oli kysytty, kuinka monta ateriaa opiskelijat syövät päivässä. Vastaajista 89 % söi aamupalan päivittäin, 90 % söi lounaan päivittäin, 77 % söi välipalan päivittäin, 72% söi päivällisen päivittäin ja 93% söi iltapalan päivittäin. (Hämäläinen 2008, 29.) Näiden tulosten perusteella suurin osa söi siis vähintään kaksi lämmintä ateriaa päivässä. Tältä osin tulokset ovat samaa luokkaa.

Tutkimuksessa haluttiin selvittää, missä opiskelijat useimmiten syövät päivän pääateriansa. Vastanneista hieman yli puolet kertoi syövänsä päivän pääaterian vanhempien luona ja hieman alle puolet yleisessä ruokapaikassa, kuten esimerkiksi ravintolassa tai pitseriassa. Yksi vastanneista oli ilmoittanut syövänsä päivän pääaterian jossain muualla kuin annetuissa vaihtoehtoissa, mutta ei ollut kuitenkaan tarkentanut vastaustaan, että missä. Kukaan vastanneista ei syönyt pääateriaa opiskelija- tai työpaikkaruokalassa tai omalla asunnollaan. Tulokset ovat hyvin poikkeavia muihin tutkimuksiin verrattuna. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen mukaan hieman yli puolet opiskelijoista nautti päivän pääaterian opiskelija- tai työpaikkaruokalassa (Kunttu & Pesonen 2012, 64). Hämmäläisen tutkimuksessa 83 % vastasi syövänsä pääateriansa opiskelija- tai työpaikkaruokalassa. Vastaajista 42 % söi pääaterian omalla asunnollaan ja 8 % söi sen vanhempiensa luona. (Hämäläinen 2008, 31.) Molemmissa tutkimuksissa selkeästi suurin osa opiskelijoista söi päivän pääaterian opiskelija- tai työpaikkaruokalassa. Tässä tutkimuksessa kukaan ei ollut ilmoittanut syövänsä pääaterian opiskelu- tai työpaikkaruokalassa. Suurin osa vastasi tässä tutkimuksessa syövänsä pääaterian vanhempien luona. Kuitenkin vain 9% vastaajista kertoi asuvansa vanhempien luona. Hieman alle puolet vastanneista ilmoitti syövänsä pääaterian muussa yleisessä ruokapaikassa, kuten pitseriassa tai ravintolassa. Tästä voisi päätellä, että lähes puolet opiskelijoista syövät siis melkein päivittäin ulkona. Ainoastaan 5% vastanneista oli kuitenkin kertonut syövänsä ulkona useammin kuin kerran viikossa. Lähes puolet vastaajista kertoi syövänsä ulkona 2-3 kertaa kuukaudessa. Tuloksissa on siis hieman ristiriitaa. Itseäni hämmästytti kovin, että kukaan ei ollut ilmoittanut syövänsä päivän pääateriaa opiskelu- tai työpaikkaruokalassa. Onko siis mahdollista, että opiskelijat eivät syö koulussa? Ovatko koulupäivät esimerkiksi niin lyhyitä, että ei ole tarvetta syödä koululla? Vai onko heillä niin paljon opetuksettomia päiviä, etteivät he ole fyysisesti läsnä koululla? Vai voiko selityksenä olla, että monella opiskelijalla on esimer-

kiksi koulussa mukana omat eväät? Pitäisikö kouluruokailun merkitystä alkaa nostamaan enemmän esiin myös ylempien asteiden koulutuksissa? Vaarana on, että jos tällainen ilmiö yleistyy, saattaa opiskeluravintoloiden ateriavaihtoehdot muuttua suppeammaksi ja esimerkiksi aukioloajat lyhentyä. Pienemmillä kampuksilla saattaisi olla vaarana, että opiskeluravintolat suljettaisiin kokonaan tai niistä olisi jatkossa mahdollista ostaa ainoastaan kahvilatuotteita.

Liiketalouden opiskelijoilla on myös opintojen aikana harjoitteluita, jolloin he eivät myöskään ole koululla. Voisiko tämä selittää tuloksia? Vai ovatko opiskelijat mahdollisesti ajatelleet, että koululla syötävä lounas ei ole pääateria, vaan mieltävät pääateriaksi myöhemmin syötävän päivällisen. Hämmästyttävää oli se, että kukaan ei ollut myöskään vastannut syövänsä pääateriaa omalla asunnollaan. Voiko tästä siis päätellä, että opiskelijat eivät juurikaan laita itse ruokaa?

Tutkimuksessa kysyttiin, kuinka usein opiskelijat korvaavat aterioita herkuilla, esimerkiksi karkeilla, sipseillä tai leivonnaisilla. Jos aterioita korvataan herkuilla, saattavat ateriavälit kasvaa pitkiksi ja veren sokeritasapaino heitellä kovasti. Tällöin myös päivittäisten ravintoaineiden saanti saattaa jäädä vajaaksi. Vastanneista hieman alle puolet kertoi korvaavansa aterioita herkuilla hyvin harvoin tai ei koskaan. Neljännes korvasi aterioita herkuilla kerran viikossa. Kukaan vastaajista ei kuitenkaan päivittäin. Positiivista on, että lähes puolet opiskelijoista eivät korvaa aterioita herkuilla koskaan tai hyvin harvoin. Kysymyksestä ei käy ilmi, mitä aterioita he herkuilla korvaavat. Syökö joku esimerkiksi välipalan tilalla pullaa vai korvaako joku jopa päivän pääaterioita herkuilla? Moni saattaa esimerkiksi koulupäivän aikana hakea kahvilasta kahvin seuraksi pullan tai karkkia ja syödä sen välipalana. Itse olen huomannut, että tämä on hyvin yleistä omassa koulussani. Johtuuko tämä esimerkiksi siitä, että terveellisiä välipaloja on vähemmän tarjolla, vai onko pulla tai muu herkku vain mieleisempi vaihtoehto. Moni saattaa ajatella, että ”piristää” pitkää koulupäivää ostamalla herkkuja, jotka motivoivat jaksamaan koulupäivän loppuun asti. Koulun kahviloiden ja ravintoloiden olisi hyvä panostaa entistä enemmän terveellisiin välipalavaihtoehtoihin. Toki jokainen tekee itse valintansa ja saattaa valita epäterveellisemmän vaihtoehdon siitä huolimatta vaikka terveellisiä välipaloja olisi miten hyvä valikoima tahansa.

Viimeisenä kysymyksenä ruokailutottumus –osiossa kysyttiin, kuinka usein opiskelijat syövät ulkona. Hieman alle puolet vastaajista kertoi syövänsä ulkona 2-3 kertaa kuukaudessa. Vastanneista 17% kertoi syövänsä ulkona kerran viikossa ja 5% vielä useammin kuin kerran viikossa. Kuten aiemmin mainittiin, on vastauksissa hieman ristiriitaa, koska lähes puolet vastanneista kertoi syövänsä päivän pääaterian yleisessä ruokapaikassa, kuten ravintolassa tai pizzeriaissa. Tässä kysymyksessä kuitenkin suurin osa vastasi syövänsä ulkona ainoastaan 2-3 kertaa kuukaudessa. Johtuvatko ristiriitaiset tulokset esimerkiksi siitä, että opiskelijat eivät ole vastanneet täysin rehellisesti kysymyksiin? Mieleeni tuli, että jos opiskelijat syövät päivän pääateriansa esimerkiksi erilaisissa lounasravintolassa, onko mahdollista, että he eivät ajattele sitä niinkään ”ulkona syömisenä”. Kysymyksessä 10 oli mainittuna sulkeissa esimerkkinä pizzeria ja hampurilaisravintola. Tästä saattaisi johtua, että opiskelijat ovat ajatelleet, että erilaiset lounasravintolat ja –kahvilat, joissa mahdollisesti päivän pääaterian syövät, ei tämän vuoksi olisi ”ulkona syömistä”.

7.2 Opiskelijoiden ravitseminen

Terveyttä edistävä ja ylläpitävä ruokavalio sisältää runsaasti kasviksia, marjoja, hedelmiä, palkokasveja ja täysjyväviljaa. Se sisältää myös kalaa, kasviöljyä, pähkinöitä ja siemeniä sekä rasvattomia ja vähärasvaisia maitovalmisteita. Yksittäiset ruoka-aineet eivät edistä tai heikennä terveyttä, vaan ruokavalion kokonaisuus ratkaisee. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 11-12.)

Tutkimuksessa kysyttiin, kuinka usein opiskelijat ajattelevat ruoan terveellisyttä sitä valitessaan/ostaessaan. Yli puolet ilmoitti ajattelevansa ruoan terveellisyttä usein ja hieman alle puolet joskus sitä ostaessaan tai valitessaan. Kukaan ei vastannut, että ajattelisi ruoan terveellisyttä hyvin harvoin tai ei koskaan. Jääskeläisen ja Makkosen tutkimuksesta käy ilmi, että kyselyyn vastanneista opiskelijoista kaikki ajattelivat ruokaa ostaessaan ainakin joskus sen terveellisyttä. ”Ei koskaan” -vastauksia ei tullut yhtään kappaletta. Suurin osa vastasi ajattelevansa ruoan terveellisyttä ostohetkellä useimmiten. (Jääskeläinen & Makkonen 2011, 30-31.) Hämäläisen tutkimuksen mukaan yli puolet opiskelijoista ajatteli ruoan terveellisyttä usein (Hämäläinen 2008, 29). Tutki-

mustulokset ovat melko yhteneviä. Tuloksista voidaan päätellä, että suurin osa opiskelijoista ajattelee ruoan terveellisyyttä usein. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksesta käy ilmi, että ruoan terveellisuuden ajattelu on yleistynyt sekä miesten, että naisten keskuudessa vuosien saatossa. Naiset kuitenkin ajattelevat ruoan terveellisyyttä hieman miehiä enemmän. Terveellisen syömisen yhtenä peruskysymyksenä voidaan pitää sitä, ajatteleeko henkilö ruoan terveellisyyttä jo sen ostohetkellä. (Kunttu & Pesonen 2012, 63.)

Vuoden 2014 ravitsemussuosituksissa suositellaan ruokajuomaksi rasvatonta tai enintään 1% rasvaa sisältävää maitoa tai piimää, vettä tai kivennäisvettä (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 23). Tutkimuksessa selvitettiin, mitä opiskelijat yleensä ruoan kanssa juovat. Vastanneista noin kolmasosa kertoi juovansa ruoan kanssa vettä. Rasvatonta maitoa tai piimää joi myös noin kolmasosa. Mehua tai limsaa ruoan kanssa joi vastaajista 12%. Yksi vastaajista ilmoitti, ettei juo ruoan kanssa yleensä mitään. Tuloksista käy ilmi, että pääsääntöisesti opiskelijoiden ruokajuomat ovat suositusten mukaisia. Suositusten mukaan täysmehuja (100% mehua) voi juoda yhden lasillisen päivässä aterian yhteydessä (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 23). Lisättyä sokeria sisältävät mehut ja virvoitusjuomat eivät kuulu jokapäiväiseen terveelliseen ruokavalioon. Sokeri lisää juomien energiapitoisuutta ja näin ollen päivän energiansaantisuositukset saattavat ylittyä huomaamatta hyvinkin paljon. Niissä ei ole myöskään lainkaan tarvittavia ravintoaineita. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2015, 6.) Esimerkiksi 100ml appelsiinimehua sisältää 10 grammaa sokeria, eli litrassa mehua on noin 40 palaa sokeria (yksi sokerinpala painaa noin 2,5 grammaa). Hämääläisen tutkimuksessa vastanneista yli puolet ilmoitti juovansa rasvatonta maitoa tai piimää, yli kolmas osa joi vettä, muutama joi rasvaisempia maitotuotteita tai jotain muuta (Hämäläinen 2008, 33). Oman tutkimukseni tulokset ovat melko samaa luokkaa. Suurin osa opiskelijoista molemmissa tutkimuksissa kertoi juovansa ruoan kanssa vettä tai rasvatonta maitoa tai piimää. Omassa tutkimuksessani 12% vastanneista joi mehua tai limsaa ruoan kanssa, Hämääläisen tutkimuksessa taas kukaan vastanneista ei juonut kyseisiä juomia ruoan kanssa.

Uusissa, vuoden 2014 ravitsemussuosituksissa on kuva lautasmallista, jonka on tarkoitus antaa apua hyvän aterian koostamiseen. Ateriaan kuuluu täysjyväleipä. Täysjyväleivällä tarkoitetaan leipää, jonka valmistuksessa käytetystä viljasta vähintään 50%

on täysjyväviljaa. Täysjyväviljassa on mukana kaikki jyvän osat, näin ollen kuitu, vitamiinit ja kivennäisaineet ovat tallella. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 7, 20.) Tutkimukseen vastanneista opiskelijoista yli puolet ilmoitti syövänsä päivän aikana 1-2 leipäviipaleita. Hieman alle kolmannes vastanneista söi päivän aikana 3-4 viipaleita leipää. Vastaajista 7% ei syö lainkaan leipää. Suurin osa opiskelijoista syö leipää suositusten mukaisen määrän. On kuitenkin hyvin suuri merkitys millaista leipä on. Ravitsemussuositusten mukaan tulisi syödä täysjyväleipää, sillä valkoisesta viljasta valmistetut leivät sisältävät muun muassa 80% vähemmän kuitua (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 7). Vaalea leipä sisältää paljon nopeita hiilihydraatteja, joka aiheuttaa veren sokeripitoisuuden heilahtelua. Tutkimuksessa haluttiin selvittää, millaista leipää opiskelijat syövät. Vastaajista yli puolet kertoi syövänsä tummaa leipää. Seka-, hiiva-, graham- tai kauraleipää söi kolmannes. Ainoastaan 3% vastaajista söi vaaleaa leipää. Suurin osa opiskelijoista syö siis oikeanlaista leipää. Leivän valintaan saattaa vaikuttaa monella se, että usein vaalea leipä on monelle mieluisamman makuista kuin tumma leipä. Olen myös huomannut, että monesti yleisissä ruokapainoissa, kuten opiskelu- ja työpaikkaruokaloissa sekä ravintoloissa on panostettu enemmän vaalean leivän ja erilaisten sekaleipien tarjontaan verrattuna tummaan leipään. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen mukaan miehet söivät keskimäärin 3,3 viipaleita ja naiset 2,6 viipaleita päivässä. 60 % opiskelijoista vastasi syövänsä pääsääntöisesti ruisleipää ja 30 % täysjyväleipää. (Kunttu & Pesonen 2012, 65.) Myös Hämmäläisen tutkimuksen tulokset ovat hyvin samaa luokkaa. Tummaa leipää söi 75 % vastaajista, seka-, hiiva-, graham- tai kauraleipää söi 24 % vastaajista ja vaaleaa vehnäleipää 1 % (Hämmäläinen 2008, 33). Oman tutkimukseni tulokset ovat hyvin pitkälti samansuuntaisia edellä mainittujen kanssa.

Leipärasvana tulisi ravitsemussuositusten mukaan käyttää vähintään 60% rasvaa sisältävää kasviöljypohjaista rasvaveitettä (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 22). Tutkimuksen mukaan noin kaksi kolmesta vastaajasta käytti leivän päällä voita tai rasvaseosta, kuten Oivariinia. Joka viidennes kertoi käyttävänsä leivän päällä margariinia, esimerkiksi Keijua tai Floraa. Suomalaisen aikuisväestön terveystutkimuksen ja terveys – tutkimukseen vastanneista 51 % kertoi käyttävänsä leivällä kasvirasvaveitettä tai margariinia. Miehistä 6 % ja naisista 5 % ilmoitti käyttävänsä enimmäkseen voita leivällä. Voikasviöljyseoksen käytöstä kertoi 33 % miehistä ja 38 % naisista (Helldan ym. 2013, 16.) Hämmäläisen tutkimuksen mukaan 32 % opiskelijoista käytti

kevytmargariinia, 27 % margariinia, 20 % voita tai rasvaseosta, 11 % käytti kevyttä rasvaseosta (Hämäläinen 2008, 32). Tämän tutkimuksen tulokset eroavat jonkin verran edellä mainittuihin. Tässä tutkimuksessa suurin osa vastaajista käytti leivällään voita tai rasvaseosta. Voin käyttö taas oli huomattavasti vähäisempää muissa tutkimuksissa. Voisiko tähän olla selityksenä esimerkiksi se, että opiskelijat syövät päivän pääateriansa suurimmaksi osaksi vanhempien luona ja yleisissä ruokapaikoissa, joten onko taustalla se, että näissä paikoissa ei välttämättä ole eri vaihtoehtoja leivitteistä, vaan on laitettava sitä, mitä tarjolla on. Myös maku saattaa vaikuttaa monella valintaan. Yksi mahdollinen vaikuttava tekijä saattaa olla tämän hetkiset ”ruokatrendit”. Esimerkiksi karppauksen ollessa suurimassa suosiossaan, tyhjenivät kauppojen hyllyiltä voi-paketit hetkessä.

Tutkimuksessa selvitettiin myös opiskelijoiden suolan käyttöä. Suolan saantisuositus on aikuisilla enintään 5g päivässä ravitsemussuosituksen mukaan (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 30). Kyselyyn vastanneista lähes 80% vastasi, ettei lisää ruokaan juuri koskaan suolaa pöydässä. Opiskelijat lisäävät pöydässä suolaa ruokaansa hyvin harvoin, mikä on positiivista. Suolan lisääminen ruokaan on kuitenkin vain harvoin syy sille, että suolaa saadaan liikaa. Suurin osa suolasta saadaan erilaisista valmisruoista. Tällaista suolaa kutsutaankin piilo-suolaksi. Rungas suolan käyttö on yhteydessä korkeaan verenpaineeseen, mikä taas lisää monien muiden sairauksien riskiä. (U.S Food and Drug Administration www-sivut 2014.) Suolan saantitavoitteeseen pääsee valitsemalla vähäsuolaisia tuotteita ja käyttämällä suolaa mahdollisimman vähän ruoan valmistuksessa. Erityisesti kannattaa kiinnittää huomiota suolan määrään valitessaan esimerkiksi leipää, levitettä ja erilaisia lihavalmisteita. (Suomen sydänliiton www-sivut 2012.) Jääskeläisen ja Makkosen tutkimuksen mukaan kukaan vastanneista opiskelijoista ei lisännyt valmiiseen tai kouluruokalan ruokaan suolaa (Jääskeläinen & Makkonen 2011, 33). Myös Hämäläisen tutkimuksen tulokset ovat samaa luokkaa. 83% vastanneista ilmoitti, ettei juuri koskaan lisää suolaa ruokaansa. (Hämäläinen 2008, 31.) Tulosten perusteella opiskelijat eivät siis lisää ruokaansa suolaa pöydässä juuri koskaan.

Tutkimuksessa haluttiin selvittää, käyttävätkö opiskelijat erilaisia ravintolisiä ja lisäravinteita. Vastanneista hieman yli puolet kertoi käyttävänsä jotain ravintolisiä. Ravintolisiksi luokitellaan muun muassa vitamiinit, mineraalit, entsyymit, aminohapot

sekä erilaiset yrtit ja kasvikunnan tuotteet. Ravintolisät voivat olla monessa eri muodossa, tabletteina, kapseleina ja esimerkiksi jauheena. Ravintolisien käytössä tulee olla tarkkaavainen erityisesti raskauden ja imetyksen aikana ja jos niitä antaa lapsille. (National Institute of Health www-sivut 2011.) Tutkimuksen mukaan yleisimmät käytetyt ravintolisät olivat monivitamiini sekä C- ja D-vitamiinit. Lisäksi useampi kertoi syövänsä omega-3 rasvahappoja, magnesiumia ja kalkkia. Muutama oli kertonut käyttävänsä lisäksi sinkkiä, rautaa, seleeniä, maitohappobakteereita, biotiinia ja spirulinaa. Ruokavalion jäädessä joltain osin yksipuoliseksi on ravintolisistä apua, jotta saavutetaan päivittäiset tärkeät ravintoaineet. Mitkään ravintolisät eivät kuitenkaan korvaa monipuolista ruokavaliota, vaan toimivat ainoastaan sen tukena. (National Institute of Health www-sivut 2011.) Uusissa ravitsemussuosituksissa on D-vitamiinin saantisuositusta nostettu tietyissä ikäryhmissä. Uusi D-vitamiinin saantisuositus on 10 mikrogrammaa vuorokaudessa yli kaksi vuotiailla lapsilla, nuorilla ja aikuisilla. Ikääntyneille (yli 75 vuotiaille) suositellaan 20 mikrogrammaa vuorokaudessa. Aikuisilla on mahdollista saavuttaa tavoitetaso ilman vitamiinilisää. Heille suositellaan vitamiinilisää ainoastaan talvikuukausiksi (loka-marraskuu), jos he eivät käytä päivittäin D-vitamiinoituja maitovalmisteita (5dl) ja rasvalevitteitä sekä kalaa 2-3 kertaa viikossa. Raskauden ja imetyksen aikana, lapsille, nuorille sekä yli 60 vuotiaille suositellaan D-vitamiinilisää ympäri vuoden. Yli 20 mikrogramman vuorokausiannoksesta ei ole havaittu olevan hyötyä ja tätä huomattavasti suuremmat annokset saattavat olla jopa haitallisia pitkään käytettynä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 27-28.) Jääskeläisen ja Makkosen tutkimuksessa vastaajista 58% kertoi käyttävänsä ravintolisiä. Suosituimpia näistä olivat erilaiset monivitamiini- ja D-vitamiinivalmisteet. (Jääskeläinen & Makkonen 2011, 34.) Tulokset ovat hyvin samaa luokkaa tämän opinnäytetyön tulosten kanssa.

Lisäravinteita, kuten ateriankorvikkeita ja proteiini-/energialisiä kertoi käyttävänsä noin kolmannes. Suurin osa kertoi käyttävänsä erilaisia proteiini- ja palautusjuomia. Muutama kertoi syövänsä esimerkiksi töissä eväänä proteiinipatukoita. Muutama oli vastannut käyttävänsä ateriankorvikkeita, esimerkiksi Nutrilett-ateriankorvikkeita. Muutama vastaaja ilmoitti lisäksi käyttävänsä kreatiinia ja aminohappoja. Jääskeläisen ja Makkosen tutkimuksessa lisäravinteita käytti 13 % vastaajista. Näistä eniten mainittuja olivat urheilusta palautumiseen käytettävät juomat sekä proteiinipatukat. (Jääskeläinen & Makkonen 2011, 34.) Luku on hieman pienempi kuin tässä tutkimuksessa.

Asiaa voi selittää se, että kuntosaliharrastus on lisääntynyt muutaman viime vuoden aikana todella paljon, erityisesti naisten keskuudessa. Tämän myötä erilaisten palautusjuomien käyttö on lisääntynyt huomattavasti. Lisäksi erilaisten lisäravinteiden tarjonta on kasvanut huomattavasti. Nykyisin ruokakaupoissa on omat hyllyt lisäravinteille, joissa on laaja valikoima erilaisia palautusjuomia, proteiinipatukoita ja -juomia. Lisäksi löytyy esimerkiksi proteiinivanukasta ja proteiinipannukakkuja. Tällaista ei vielä muutama vuosi sitten ollut, joten tämän vuoksi lisäravinteiden käyttö on saattanut nousta ja uskoisin, että tulee nousemaan vielä lisää tulevaisuudessa. Erilaiset fitness- ja kehonrakennuslajit ovat tällä hetkellä kovassa nosteessa ja kiinnostus omaa hyvinvointia ja ruokavaliota kohtaan on lisääntynyt. Uskon tällä olevan suuri vaikutus erilaisten lisäravinteiden ja ravintolisien käytön lisääntymiseen.

Tutkimuksessa selvitettiin, kuinka monena päivänä viikossa opiskelijat syövät täysjyväviljavalmisteita, esimerkiksi leipää tai puuroa. Hieman yli kolmasosa kertoi syövänsä kuutena päivänä viikossa täysjyväviljavalmisteita. Viitenä päivänä viikossa ja joka päivä täysjyväviljavalmisteita söi noin viidennes. Kukaan ei ollut vastannut ettei söisi täysjyväviljavalmisteita kertaakaan viikon aikana. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen mukaan miesopiskelijoista 61 % ja naisista 69 % söi täysjyvävalmisteita suunnilleen joka päivä (Kunttu & Pesonen 2012, 65). Suositusten mukaan viljavalmisteita tulisi syödä miesten yhdeksän annosta ja naisten kuusi annosta päivässä. Näistä puolet tulisi olla täysjyväviljavalmisteita. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 21.) Tämän tutkimuksen tulosten perusteella opiskelijat voisivat syödä siis enemmänkin täysjyväviljavalmisteita. Mielenkiintoista on se, kun kysymyksessä 13 kysyttiin, kuinka monta leipäviipaletta opiskelijat söivät päivän aikana. Vastaajista ainoastaan 7% ilmoitti ettei syö lainkaan leipää päivän aikana. Suurin osa opiskelijoista syö siis vähintään yhden viipaleen leipää päivässä. Seuraavassa kohdassa kysyttiin, millaista leipää opiskelijat syövät ja 66% kertoi syövänsä tummaa leipää. Näiden edellä mainittujen tulosten perusteella opiskelijat söisivät siis useammin täysjyväviljavalmisteita kuin mitä he vastasivat. Voiko tähän olla syynä esimerkiksi se, että heille ei ole aivan selvää, mikä tuote on täysjyväviljaa ja mikä ei. Onko mahdollista, että he eivät ole esimerkiksi ymmärtäneet kysymystä aivan oikein? Olisiko kysymystä tehdessä pitänyt esimerkiksi antaa tarkempia esimerkkejä tuotteista, jotka ovat täysjyväviljavalmisteita? Jatkossa voisi olla mielenkiintoinen ja hyödyllinen idea toteuttaa esi-

merkiksi opinnäytetyöprojekti, jossa koulun yleisiin tiloihin voisi tehdä leivistä ”näytelyn”, jossa voisi kuvata erilaisten leipien kuitu- ja suolapitoisuudet ja tätä kautta opiskelijat saisivat konkreettisempia käsityksiä omista valinnoistaan ja tulisivat tietoisiksi millainen leipä luetaan täysjyväviljatuotteeksi. Jos taas ajatellaan muita täysjyväviljavalmisteita kuin leipää, täytyy miettiä, miksi opiskelijat eivät niitä syö. Onko syy näiden syömättömyyteen esimerkiksi maku? Moni saattaa olla sitä mieltä, että esimerkiksi tavallinen valkoinen riisi on paremman makuista kuin täysjyväriisi.

Suosituksen mukaan kalaa tulisi syödä 2-3 kertaa viikossa eri kalalajeja vaihdellen (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 22). Kala on suositeltavaa ravintoa, sillä se on erityisen hyvä omega-3 rasvahappojen ja D-vitamiinin lähde (Elintarviketurvallisuusvirasto Eviran www-sivut 2015). Tutkimukseen vastanneista hieman alle puolet kertoi syövänsä kalaa kaksi kertaa viikossa ja reilu kolmannes vastasi syövänsä kalaa kerran viikossa. Näiden tulosten perusteella opiskelijat syövät siis kalaa melko hyvin ja suosituksen mukaan. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksessa oli laskettu keskiarvo sille, kuinka monena päivänä viikossa opiskelijat syövät kalaa. Keskiarvoksi oli saatu 1,3 päivänä viikossa. (Kunttu & Pesonen 2012, 65.) Jääskeläisen ja Makkosen tutkimuksessa opiskelijoista yli puolet oli syönyt kalaa 1-2 päivänä viimeksi kuluneen viikon aikana, mutta kolmasosa kaikista opiskelijoista ei ollut syönyt kalaa ollenkaan (Jääskeläinen & Makkonen 2011, 35). Kaikki opiskelijat eivät kuitenkaan syö kalaa riittävän usein. Onko syy esimerkiksi se, että he eivät tykkää kalasta? Itselläni henkilökohtaisesti syy siihen, miksi kalaa ei aina riittävän usein tule syötyä, on hinta. Tuore kala on melko kallista. Toki säilykkeitä ja pakasteita saa halvemmalla, mutta omalla kohdallani suosin mielelläni tuoretta kalaa.

Maitovalmisteet ovat hyviä proteiinin, jodin, kalsiumin ja monien vitamiinien lähteitä. 5-6 desilitraa nestemäisiä maitovalmisteita ja 2-3 viipaleta juustoa kattaa päivittäisen kalsiumin tarpeen. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 22.) Tutkimukseen vastanneista opiskelijoista reilu viidennes kertoi nauttivansa joka päivä nestemäisiä maitovalmisteita. Loput vastanneista olivat jakautuneet melko tasaisesti muiden vaihtoehtojen kesken. Tutkimuksen tulosten mukaan maitovalmisteita käytetään mielestäni yllättävän vähän. Olisin ajatellut, että useampi olisi kertonut nauttivansa nestemäisiä maitovalmisteita päivittäin. Aiemmin kun opiskelijoilta kysyttiin, mitä he juovat ruoan kanssa, hieman yli puolet vastasi kuitenkin juovansa ruoan kanssa maitoa tai piimää.

Tämän perusteella ajattelisin siis, että useampi olisi vastannut juovansa maitovalmisteita päivittäin. Kysymyksessä oli tarkennettu esimerkein, mitä sanalla nestemäinen maitovalmiste tarkoitetaan, joten en usko, että kysymyksessä on tullut tulkinnallisia virheitäkään.

Kasviksia tulisi syödä päivittäin puoli kiloa. Ne sisältävät runsaasti kuitua, vitamiineja ja kivennäisaineita. Palkokasvit eroavat muista siten, että niissä on paljon proteiinia. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 21.) Kasvikset ovat oiva apuväline painonhallintaan, sillä kasvikset sisältävät vain vähän energiaa, merkityksettömän määrän rasvaa, eivätkä yhtään suolaa tai kolesterolia. Kasvikset sisältävät kuitua ja vettä, jotka täyttävät vatsaa ja antavat kylläisyyden tunteen. (Suomen Sydänliiton www-sivut 2014.) Kyselyyn vastanneista suurin osa söi kasviksia 5-7 päivänä viikossa. Moni siis syö kasviksia lähes joka päivä, mutta kuitenkin on myös yllättävän monta, jotka eivät kasviksia riittävästi syö. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen mukaan ammattikorkeakoulujen miesopiskelijoista 45 % söi kasviksia 6-7 päivänä viikossa, yliopistojen miesopiskelijoista taas 56 %. Samansuuntaisia eroja oli myös naisopiskelijoilla. (Kunttu & Pesonen 2012, 65.) Tuoreita kasviksia päivittäin kertoi syövänsä miehistä 35 % ja naisista 50% Suomalaisen aikuisväestön terveystutkimuksen ja terveys -tutkimuksen mukaan (Helldan ym. 2013, 16). Oman tutkimukseni tulokset ovat hyvin samansuuntaisia edellä mainittujen kanssa. Kaikista käy ilmi, että vain noin puolet vastanneista syövät kasviksia 6-7 päivänä viikossa. Tutkimuksessa ei selvitetty, kuinka paljon opiskelijat kasviksia syövät, niinä päivinä kun niitä syövät. Mielenkiintoista olisikin tietää kuinka moni todella syö suositellun puoli kiloa päivässä. Minkä vuoksi kasviksia ei sitten syödä? Eikö niiden mausta esimerkiksi pidetä tai koetaanko niiden valmistus esimerkiksi hankalaksi? Kasviksia tulee käyttää monipuolisesti. Kun lisää lautaselle vihanneksia ja juureksia, syö jälkiruokana sekä välipalana vaikkapa hedelmiä, tulee puoli kiloa nopeasti täyteen.

Tutkimuksessa kysyttiin erikseen hedelmien ja marjojen syönnistä, vaikka ne kuuluvatkin kasviksiin. Tämä sen vuoksi, jotta nähtäisiin selkeämmin paljonko opiskelijat syövät hedelmiä ja marjoja ja kuinka paljon juureksia ja vihanneksia. Tähän päädyin, koska ajattelisin opiskelijoiden syövän enemmän hedelmiä ja marjoja, kun taas juuresten sekä vihannesten syönnin jäävän vähemmälle. Suositeltu puoli kiloa päivässä tulisi kuitenkin koota monipuolisesti juureksista, vihanneksista, hedelmistä ja marjoista.

Noin puolet opiskelijoista söi hedelmiä ja marjoja 5-7 päivänä viikossa. Tulosten perusteella hedelmiä ja marjoja syödään kuitenkin vähemmän kuin muita kasviksia. Tulos yllätti itseni, sillä ajattelisin että on mieluisampaa syödä hedelmiä ja marjoja kuin muita kasviksia. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksessa on kuitenkin saatu samanlaisia tuloksia siitä, että hedelmiä ja marjoja syödään vähemmän kuin muita kasviksia. Ammattikorkeakoulujen miesopiskelijoista 21 % söi hedelmiä tai marjoja 6–7 päivänä viikossa, yliopistojen miesopiskelijoista taas 25 %. Samansuuntaisia eroja oli myös naisopiskelijoilla. (Kunttu & Pesonen 2012, 65.)

Tutkimuksella haluttiin selvittää opiskelijoiden mehujen ja virvoitusjuomien juontia. Täysmehuja voi nauttia yhden lasillisen päivässä, sokeroituja juomia ei tule käyttää säännöllisesti (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 23). Reilu kolmannes opiskelijoista oli vastannut juovansa mehuja kerran viikossa. Lähes viidennes vastanneista ilmoitti juovansa mehuja viisi kertaa viikossa. Kukaan ei ollut vastannut juovansa mehuja harvemmin kuin kerran viikossa. Tulokset ovat jakautuneet melko tasaisesti. On heitä, jotka juovat mehuja vain muutamia kertoja viikossa ja heitä, jotka juovat hyvin monena päivänä. Kyselystä ei selviä, kuinka paljon he mehuja juovat päivän aikana, joten vaikka moni juo mehuja lähes päivittäin ei se vielä ole suositusten vastaista, mikäli mehua juodaan lasi päivässä. Toki kyselystä ei myöskään selviä, juovatko opiskelijat täysmehuja vai sokeroituja mehuja. Jos moni vastanneista joisi esimerkiksi sokeroituja mehuja, olisi se runsaasti yli suositusten. Myös erilaisista mehuista ja virvoitusjuomista voisi koulun yleisiin tiloihin tehdä ”näyttelyn”, jossa kunkin juoman kohdalla olisi sen sisältämä sokerin määrä sokeripaloina. Tämä voisi herättää ajatuksia monessa, sillä harva tulee välttämättä edes ajatelleeksi kuinka paljon esimerkiksi tuoremehussa on sokeria. Tästä voisi tehdä projektimuotoisen opinnäytetyön.

Virvoitusjuomia ei tulisi juoda säännöllisesti niiden sisältämän sokerin vuoksi. Happamia sokeroituja juomia ei tulisi käyttää usein myöskään hammasterveyden kannalta. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 23.) Tutkimukseen osallistuneista hieman alle puolet kertoi juovansa virvoitusjuomia kerran viikossa. Tulokset yllättivät itseni positiivisesti, sillä olisin ajatellut että virvoitusjuomia juodaan enemmän. Itse olen huomannut, että luonnoilla ollessa melkein pä puolella on pöydällään jokin virvoitusjuomapullo tai – tölkki ja hyvin monella se on energiajuoma. Mielenkiintoista olisi ollut kysyä esimerkiksi erikseen energiajuomien juomisesta. Jääskeläisen ja Makkosen

tutkimuksessa opiskelijoista puolet vastasi juoneensa virvoitusjuomia viimeksi kuluneen viikon aikana. Energiajuomien käyttö oli kaikkien vastaajien keskuudessa vähäisempää. (Jääskeläinen & Makkonen 2011, 35.) Tutkimusten mukaan opiskelijat siis juovat virvoitusjuomia viikoittain, mutta kovinkaan suuri osa ei silti juo monena päivänä viikossa. Viime aikoina on kuitenkin puhuttu paljon juuri energiajuomien runsaasta käytöstä ja sen lisääntymisestä. Onko käyttö kuitenkin runsaampaa esimerkiksi hieman nuoremmilla, kuten toisen asteen opiskelijoilla, muttei enää niinkään ylemmillä asteilla?

Virvoitusjuomien ja mehujen juonnin lisäksi tutkimuksessa kysyttiin kuinka monta kertaa viikossa opiskelijat syövät herkkuja, esimerkiksi karkkia, leivonnaisia ja sipsejä. Reilu kolmannes opiskelijoista kertoi syövänsä herkkuja kaksi kertaa viikossa. Kukaan ei ollut vastannut syövänsä herkkuja joka päivä, eikä myöskään harvemmin kuin kerran viikossa. Herkkuja siis syödään viikoittain, mutta harva kuitenkaan syö joka päivä. Jääskeläisen ja Makkosen tutkimukseen osallistuneista makeita leivonnaisia oli syönyt valtaosa opiskelijoista viimeksi kuluneen viikon aikana. Suurin osa vastasi syöneensä makeita leivonnaisia 1- 2 päivänä. Suolaisia naposteltavia oli syönyt kaikista opiskelijoista noin puolet. Lähes kaikki vastaajat olivat syöneet suklaata tai karkkia viimeksi kuluneen viikon aikana. (Jääskeläinen & Makkonen 2011, 35.) Myös tästä tutkimuksesta käy ilmi, että opiskelijat syövät erilaisia herkkuja viikoittain. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen mukaan miehistä 4% ja naisista n. 9,5% söivät makeisia 6-7 päivänä viikossa (Kunttu & Pesonen 2012, 64). Tässä tutkimuksessa eikä edellä mainituissa käy ilmi, kuinka paljon herkkuja kerralla syödään. On siis eri asia syödäkö neljänä päivänä viikossa pala suklaata vai pussillinen karkkia. Luonnollisesti on liikaa syödä viikossa neljä karkkipussia, mutta neljällä suklaanpalalla viikossa ei ole juurikaan merkitystä, jos ruokailutottumukset ovat muuten kunnossa. Miksi opiskelijat sitten syövät herkkuja? Moni syö varmasti siksi, että ne ovat hyviä ja niitä tekee mieli. Moni saattaa palkita itseään herkuilla tai vaihtoehtoisesti lohduttaa. Erilaisia herkkuja on nykyisin saatavilla lähes joka paikassa ja vaihtoehtoja on paljon. Usein esimerkiksi opiskelu- ja työpaikkaruokaloissa on valitettavasti parempi valikoima herkkuja kuin terveellisiä vaihtoehtoja. Moni saattaa siis kiireisen ja raskaan opiskelupäivän aikana palkita itseään herkuilla. Itse olen huomannut, että luennoilla monella on mukana esimerkiksi karkkipussi tai tauolla haetaan vaikkapa kahvia ja pullaa.

Tutkimuksessa kysyttiin opiskelijoiden omaa mielipidettä siitä, syövätkö he mielestään monipuolisesti ja terveellisesti. Opiskelijoista yli puolet oli sitä mieltä, että he syövät terveellisesti ja monipuolisesti. Noin viidesosa ei syö mielestään monipuolisesti ja terveellisesti. Hämmästyttävää on, että ainoastaan hieman yli puolet syö mielestään terveellisesti ja lähes 20% myöntää, ettei syö terveellisesti. Hämäläinen oli tutkimuksessaan saanut samansuuntaisia tuloksia. Opiskelijoista 66 % söi mielestään terveellisesti. 17 % opiskelijoista oli sitä mieltä, ettei syönyt terveellisesti ja 17 % ei osannut sanoa. (Hämäläinen 2008, 33.) Opiskelijat siis tiedostavat että eivät syö terveellisesti, mutta miksi he eivät sitten muuta ruokailutottumuksiaan? En usko, että kyse olisi ainakaan tiedon puutteesta. Televisiosta tulee päivittäin erilaisia laihdutus- ja ruokaohjelmia ja internet on pullollaan erilaisia blogeja ja sivustoja, jotka käsittelevät terveellistä ravitsemusta. Tietoa on siis runsaasti ja helposti saatavilla. Toki pitää huomioida lähdekritiikki.

Vaikuttaako esimerkiksi raha opiskelijoiden ruokavalintoihin? Sanna Rajapolvi oli opinnäytetyössään selvittänyt onko ravitsemussuosituksia noudattava terveellisesti koottu ruokavalio kalliimpaa kuin epäterveellisesti koottu ruokavalio. Tutkimuksen perusteella ravitsemussuosituksia noudattava ruokavalio tulee kalliimmaksi kuin epäterveellinen ruokavalio. Epäterveellinen ruokakori oli noin 35 % edullisempi kuin terveellinen ruokakori. (Rajapolvi 2011, 3.) Monella pienituloisella opiskelijalla ruoan hinta saattaa siis olla merkittävä tekijä ruokaa valitessa/ostettaessa. Yli puolet opiskelijoista ilmoitti kuitenkin ajattelevansa ruuan terveellisyyttä usein sitä ostaessaan tai valitessaan. Opiskelijat siis ajattelevat ruoan terveellisyyttä, mutta onko niin, että valitsevat siitä huolimatta epäterveellisemmän vaihtoehdon?

Syynä saattaa olla myös kiire. On nopeampaa napata suklaapatukka ja syödä se matkalla kuin alkaa tekemään ruokaa. Moni yksin asuva saattaa ajatella, ettei viitsi tehdä pelkästään itselleen ruokaa ja tämän vuoksi menee ulos syömään, jolloin tulee usein valittua hieman epäterveellisempiä vaihtoehtoja. Monella syynä saattaa olla myös motivaation puute. Ei yksinkertaisesti haluta tarpeeksi muuttaa ruokailutottumuksia terveellisempään suuntaan.

8 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS

Tutkimuksissa pyritään aina välttämään virheiden syntymistä, mutta silti tulosten luotettavuus ja pätevyys voivat vaihdella. Tämän vuoksi tutkimuksessa pyritään arvioimaan tutkimuksen luotettavuutta. Perinteisesti luotettavuutta on arvioitu tutkimuksen reliabiliteetilla ja validiteetilla. Reliabiliteetilla tarkoitetaan mittaustulosten toistettavuutta, eli tutkimuksen kykyä antaa ei-sattumanvaraista tietoa. Reliabiliteetti voidaan todeta, jos esimerkiksi kaksi arvioijaa päätyy samaan tulokseen. Validiteetti taas tarkoittaa mittarin tai tutkimusmenetelmän kykyä mitata juuri sitä, mitä on tarkoituskin. Mittarit ja menetelmät eivät välttämättä aina vastaa sitä, mitä tutkija on kuvitellut. Esimerkiksi kyselylomaketta täyttäessään vastaajat ovat saattaneet käsittää monet kysymykset aivan eri tavalla kuin tutkija on ajatellut. (Hirsjärvi ym. 2009, 231–232.)

Tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttaa vastaajien määrä ja vastausprosentti. Tässä tutkimuksessa vastausprosentti jäi kovin pieneksi (21,7%). Pieni vastausprosentti laskee tutkimuksen luotettavuutta. Suurin osa tuloksista oli kuitenkin samansuuntaisia aiempiin tutkimuksiin nähden, joten mielestäni tutkimustulokset ovat suuntaa antavia liikelatouden opiskelijoiden ruokailutottumuksista. Syynä vastaajien vähäisyyteen saattaa olla esimerkiksi se, että opiskelijat eivät ole lukeneet sähköpostiaan. Erilaisia kyselyitä tulee opiskelijoiden sähköpostiin melko paljon, joten kaikki eivät ole välttämättä jaksaneet juuri tähän kyselyyn vastata. Vastausprosentti olisi saattanut olla korkeampi, mikäli kyselyssä olisi ollut jokin kannustin. Tutkimukseen osallistuneiden kesken olisi voinut esimerkiksi arpoa pienen palkinnon. Tämä olisi kuitenkin johtanut siihen, että kyselyyn ei olisi pystynyt vastaamaan täysin anonyymisti, vaan vastaajien nimet olisi- vat tulleet tutkijan tietoon. Vastausprosentti olisi saattanut nousta korkeammaksi, jos opiskelijoille olisi lähetetty muistutusviesti ennen vastausajan päättymistä. Muistutusviestiä ei kuitenkaan lähetetty, sillä omien opiskelukiireiden vuoksi unohdin sen täysin. Toki vastausprosentti olisi saattanut jäädä pieneksi muistutusviestistä huolimatta.

Kyselylomake laadittiin teoretiedon ja aiempien tutkimusten pohjalta, luotettavuuden lisäämiseksi. Kyselylomakkeesta pyrittiin tekemään mahdollisimman selkeä ja ymmärrettävä. Lisäksi tutkimuksen luotettavuuden varmistamiseksi kyselylomake esites-

tattiin 15 opiskelijalla. Esitestauksen perusteella muutama kysymykseen tehtiin pieniä muutoksia sanamuotoihin. Esitestausvaiheessa ei havaittu tulkinnallisia eroja ja esitestaajien mielestä kysely oli selkeä, ymmärrettävä ja vastausvaihtoehtoja oli riittävästi. Aina on kuitenkin mahdollista, että joku vastaajista on saattanut tulkita jonkin kysymyksen toisin kuin se on tarkoitettu. Tutkimuksen luotettavuutta lisää se, että kyselyyn vastataan rehellisesti. Tähän pyrittiin sillä, että tutkimus ei sisällä arkaluontoisia kysymyksiä.

Tutkimuksen tekoon liittyy monia eettisiä kysymyksiä, jotka tutkijan on otettava huomioon. Tiedon hankintaan ja julkistamiseen liittyvät tutkimuseettiset periaatteet ovat yleisesti hyväksytyjä. Periaatteiden tunteminen ja niitä noudattaminen on jokaisen tutkijan omalla vastuulla. Eettisesti hyvä tutkimus edellyttää, että tutkimuksenteossa noudatetaan hyvää tieteellistä käytäntöä. (Hirsjärvi ym. 2009, 23.)

Hyvää tieteellistä käytäntöä voidaan loukata monin eri tavoin. Lähtökohtana tutkimuksessa tulee olla ihmisarvon kunnioittaminen. Erityisesti tiedonhankintatavat aiheuttavat ihmistieteissä eettisiä ongelmia. Itsemääräämisoikeutta pyritään kunnioittamaan antamalla mahdollisuus päättää, haluavatko tutkittavat osallistua tutkimukseen. Epärehellisyyttä on vältettävä tutkimustyön kaikissa vaiheissa. Erityisesti tulee kiinnittää huomiota siihen, että toisten tekstiä ei plagioida. Tutkija ei saa myöskään plagioida omaa tekstiään. Tuloksia ei yleistetä kritiikittömästi, eikä raportointi saa olla harhaanjohtavaa tai puutteellista. Myös internetin käyttö tutkimuksen aineistona tuo uusia eettisiä kysymyksiä. (Hirsjärvi ym. 2009, 25-27.)

Kysely lähetettiin opiskelijoille sähköisesti ja mukana oli saatekirje, jossa kerrottiin, että kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista ja tapahtuu anonyymisti. Kyselylomake laadittiin siten, että siinä ei ollut liikaa muuttujia, joista olisi voinut päätellä henkilöllisyyden. Miesten osuus (16%) vastanneista oli huomattavasti pienempi kuin naisten (84%). Tämän vuoksi tuloksissa ei ole erikseen eroteltu sukupuolten välisiä eroja, jotta tuloksista ei kenenkään yksittäisiä vastauksia voisi tunnistaa. Tutkimukseen osallistuneille opiskelijoille ei aiheutunut tutkimuksesta vahinkoa eikä rahallisia menetyksiä.

Tutkimuksen tulokset on pyritty kirjoittamaan auki mahdollisimman selkeästi ja tarkasti, jotta lukija ymmärtäisi, millaisia tuloksia aineistosta on saatu. Tutkimustulokset

on kirjoitettu auki ja lähes kaikista vastauksista on tehty kuvaaja. Työn lopussa on liite, jossa on alkuperäiset vastaukset avoimiin kysymyksiin. Tutkimustuloksia käsiteltiin luottamuksellisesti ja ne hävitettiin asianmukaisesti tutkimuksen valmistuttua. Tutkimusaiheeseen on perehdytty huolella ja tutkimusta tehdessä on huomioitu lähdekritiikki.

9 TUTKIMUSTULOSTEN HYÖDYNNETTÄVYYS JA JATKOTUTKIMUSEHDOTUKSET

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää Satakunnan ammattikorkeakoulun opiskelijoiden ruokailutottumuksia. Keskeistä oli selvittää, mitä opiskelijat syövät ja milloin. Pienestä vastausprosentista huolimatta tutkimus antaa suuntaa liiketalouden opiskelijoiden ruokailutottumuksista. Tutkimustuloksista voi mahdollisesti olla apua opiskeluterveydenhuollolle ja terveydenhoitajalle. Opinnäytetyön tavoitteena on, että nuorten aikuisten tietämys oikeanlaisesta ruokavaliosta lisääntyy ja että opiskelijat heräisivät miettimään omia ruokailutottumuksiaan ja motivoituvat syömään entistä terveellisemmin. Opinnäytetyöstä voivat jatkossa hyötyä opiskelijat, jotka tekevät opinnäytetyön samasta aiheesta.

Jatkotutkimuksena voisi tutkia muiden koulutusalojen opiskelijoiden ruokailutottumuksia. Ruokailutottumuksia voisi tutkia myös laajemmin ja eri asioita painottaen. Jotain tiettyä ilmiötä voisi tutkia, kuten erilaisia ruokavaliota ja vallitsevia trendejä. Tutkimuksen voisi myös laajentaa koskemaan opiskelijoiden terveystottumuksia, kuten päihteiden käyttöä, liikuntatottumuksia tai seksuaaliterveyttä. Tutkimuksen voisi myös toteuttaa eri menetelmällä, kuten haastattelulla tai ruokapäiväkirjaa täyttäen. Kuten aiemmin todettiin, voisi jatkossa toteuttaa erilaisia projektimuotoisia opinnäytetöitä aiheeseen liittyen. Esimerkiksi leivistä ja niiden sisältämistä kuitu- ja suolapitoisuuksista tai virvoitusjuomien sisältämän sokerin määrästä voisi koulun yleisiin tiloihin tehdä ”näyttelyitä”. Vastaavasti ravitsemukseen liittyen voisi tehdä tietoisuustyypisiä postereita eri aiheista, jotka olisivat koulussa nähtävillä.

LÄHTEET

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

Ammattikorkeakouluopintojen www-sivut. 2015. Viitattu 27.3.2015. <http://www.ammattikorkeakouluopinnot.fi>

Borg, P., Fogelholm, M. & Hiilloskorpi, H. 2005. Liikkujan ravitseminen –teoriasta käytäntöön. Helsinki: Edita.

Elintarviketurvallisuusvirasto Eviran www-sivut. 2015. Viitattu 24.3.2015. <http://www.evira.fi>

Halonen, H. 2011. Tutkimus Mikkelin ammattikorkeakoulun Kasarmin kampuksen opiskelijoiden opiskelupäivien aikaisesta ruokailusta. AMK-opinnäytetyö. Mikkelin ammattikorkeakoulu.

Heikkilä, T. 2008. Tilastollinen tutkimus. 7. uud. p. Helsinki: Edita.

Helldan, A., Helakorpi, S., Virtanen, S. & Uutela, A. 2013. Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys, kevät 2013 –tutkimus. Viitattu 21.3.2014. <http://www.julkari.fi>

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

Hämäläinen, T. 2008. Satakunnan ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan Porin toimipisteen hoitotyön opiskelijoiden elintavat. AMK-opinnäytetyö. Satakunnan ammattikorkeakoulu.

Ilander, O., Borg, P., Laaksonen, M., Mursu, J., Ray, C., Pethman, K. & Marniemi, A. 2006. Liikuntaravitseminen. Lahti: VK-Kustannus Oy.

Jääskeläinen, M. & Makkonen, H. 2011. Sairaanhoidajaopiskelijoiden ravintotottumukset koulutuksen ensimmäisellä ja viimeisellä lukukaudella. AMK-opinnäytettyö. Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulu.

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. 3. uud. p. Helsinki: Sanoma Pro Oy

Kunttu, K. & Pesonen, T. 2012. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2012. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 47. Viitattu 18.4.2014. <http://yths.fi>

Kela ja Valtion ravitseminen neuvottelukunta. 2011. Suositus korkeakouluruokailun periaatteiksi. Viitattu 27.10.2014. <http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi>

National Institute of Health www-sivut. 2011. Viitattu 1.4.2015. <http://www.ods.od.nih.gov>

Niemi, A. 2006. Ravitseminen kuntoon. Jyväskylä: WSOY.

Niskanen, L. 2011. Ravintoainetiheys, kivennäisaineet ja vitamiinit. Viitattu 5.2.2014. <http://www.ebm-guidelines.com>

Pölonen, P. 2010. Hiilihydraattien rakenne. Viitattu 6.2.2014. <http://www.koulut.tampere.fi>

Rajapolvi, S. 2011. Pienituloisen mahdollisuus ravitsemussuosittelun mukaisen ruokavalion noudattamiseen – Terveellisen ja epäterveellisen ruokavalion hintavertailu. AMK-opinnäytetyö. Savonia-ammattikorkeakoulu.

Satakunnan ammattikorkeakoulun hakijanopas 2014. Viitattu 5.2.2014. <http://www.samkhakuopas.wordpress.com>

Satakunnan ammattikorkeakoulun vuoden 2013 yleisesite. Viitattu 28.1.2014. <http://www.issuu.com>

Satakunnan ammattikorkeakoulun www-sivut. 2014. Viitattu 5.2.2014. <http://samk.fi>

Suomen Sydänliitto ry:n www-sivut. 2012. Viitattu 13.3.2015. <http://www.sydanliitto.fi>

THL. 2013. Lihavuus laskuun - Hyvinvointia ravinnosta ja liikunnasta - Kansallinen lihavuushjelma 2012-2015. Viitattu 21.3.2014. <http://www.julkari.fi>

THL:n www-sivut.2014. Viitattu 10.2.2014. <http://www.thl.fi>

U.S Food and Drug Administration www-sivut. 2014. Viitattu 1.4.2015. <http://www.fda.gov>

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2015. Juomilla on väliä – harkitse, mitä juot. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan juomasuosittelut lapsille ja nuorille, aikuisille sekä ikääntyneille. Viitattu 13.2.2015. <http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi>

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2014. Terveyttä ruosta - Suomalaiset ravitsemussuosittelut 2014. Viitattu 24.4.2014. <http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi>

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan www-sivut. 2014. Viitattu 28.1.2014. <http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi>

Saatekirje opiskelijoille

Hei

Opiskelen terveydenhoitajaksi Satakunnan ammattikorkeakoulussa. Teen opintoihini kuuluvaa opinnäytetyötä opiskelijoiden ruokailutottumuksista. Opinnäytetyöni tarkoituksena on selvittää liiketalouden opiskelijoiden ruokailutottumuksia. Keskeistä on selvittää, mitä opiskelijat syövät ja milloin.

Vastaathan oheiseen kyselyyn, joka aukeaa alla olevasta linkistä. Kyselyyn vastaaminen vie vain muutaman minuutin. Vastaaminen on vapaaehtoista ja se tapahtuu nimettömästi. Kyselyn tulokset sijoitetaan opiskelijaintra Oivaan, hyvinvointi -sivustolle opinnäytetyön valmistuttua.

Vastauksesi on minulle tärkeä joten ethän jätä vastaamatta!

Terveisin

Kaisa Alanko

LIITE 2

Kysely

Rastita mielestäsi sopivin vaihtoehto ja kirjoita mahdollinen vastauksesi sille varattuun tilaan.

Taustatiedot

1. Ikä

- a) alle 20v
- b) 20-25v
- c) 26-35v
- d) 36v tai yli

2. Sukupuoli

- a) nainen
- b) mies

3. Asumismuoto

- a) yksin
- b) vanhempien luona
- c) puolison kanssa
- d) jokin muu

4. Vuosikurssi

- a) 1.vuoden opiskelija
- b) 2. vuoden opiskelija
- c) 3.vuoden opiskelija

Ruokailutottumukset

5. Syötkö yleensä aamupalaa? (muutakin kuin kahvia, mehua tai muita juomia)

a) kyllä

b) en

6. Montako ateriaa syöt päivässä? (aamupala ja välipalat mukaan luettuina)

0

1

2

3

4

5

6 tai enemmän

7. Kuinka monta lämmintä ateriaa syöt päivässä?

0

1

2

3 tai enemmän

8. Missä useimmiten syöt pääateriasi?

a) opiskelija- tai työpaikkaruokalassa

b) muussa yleisessä ruokapaikassa (pizzeria, ravintola tms.)

c) omalla asunnollani

d) vanhempien luona

e) muualla, missä?

f) en syö varsinaista pääateriaa

9. Kuinka usein korvaat aterioita herkuilla? (karkit, leivokset, sipsit ym.)

- a) hyvin harvoin tai en koskaan
- b) 2-3 kertaa kuukaudessa
- c) kerran viikossa
- d) useamman kerran viikossa
- e) päivittäin

10. Kuinka usein käyt ulkona syömässä? (pitseriassa, hampurilaisravintolassa tms.)

- a) useammin kuin kerran viikossa
- b) kerran viikossa
- c) 2-3 kertaa kuukaudessa
- d) kerran kuukaudessa
- e) harvemmin

Ravitsemus

11. Miten usein ajattelet ruoan terveellisyyttä sitä valitessasi/ostaessasi?

- a) usein
- b) joskus
- c) hyvin harvoin tai en koskaan

12. Mitä juot yleensä ruoan kanssa?

- a) vettä
- b) rasvatonta maitoa tai piimää
- c) muita maitotuotteita (kevytmaitoa, ykkösmaitoa yms.)
- d) mehua/limsaa
- e) muuta, mitä?

13. Montako leipäviipaleutta syöt tavallisesti päivässä?

- a) 1-2
- b) 3-4
- c) 5-6
- d) 7 tai enemmän
- e) en syö lainkaan leipää

14. Millaista leipää yleensä syöt?

- a) tummaa leipää (ruisleipä, näkkileipä)
- b) seka-, hiiva-, graham- tai kauraleipää
- c) vaaleaa leipää (vehnäleipää, esim. patonki, ranskanleipä)

15. Mitä levitettä käytät yleensä leivälläsi?

- a) voita tai rasvaseosta (esim. Oivariini)
- b) margariinia (Becel, Keiju, Flora)
- c) kevytmargariinia tai kevyttä kasvirasvapohjaista levitettä (Kevyt Becel, Kevyt-Keiju)
- d) en käytä mitään rasvaa

16. Kuinka usein lisäät pöydässä suolaa ruokaasi?

- a) en juuri koskaan
- b) kerran viikossa tai harvemmin
- c) muutaman kerran viikossa
- d) joka päivä

17. Käytätkö ravintolisiä (esim. vitamiini- ja kivennäisainelisiä)?

- a) en
- b) kyllä, mitä?

18. Käytätkö lisäravinteita (esim. ateriankorvikkeet, proteiini-/energialisät)?

- a) en
- b) kyllä, mitä?

19. Syötkö mielestäsi monipuolisesti ja terveellisesti?

- a) Kyllä
- b) En
- c) En osaa sanoa

20. Kuinka monena päivänä viikossa...?

Rastita sopivin vaihtoehto

0 = harvemmin kuin kerran viikossa, 1= kerran viikossa, 2= kaksi kertaa viikossa ... 7= joka päivä

syöt täysjyväviljavalmisteita (esim. leipä, puuro, mysli)	0 1 2 3 4 5 6 7
syöt kalaa	0 1 2 3 4 5 6 7
nautit nestemäisiä maitovalmisteita (esim. maito, piimä, maitojuoma, jogurtti, viili)	0 1 2 3 4 5 6 7
syöt kasviksia (muuta kuin perunaa)	0 1 2 3 4 5 6 7
syöt hedelmiä tai marjoja	0 1 2 3 4 5 6 7
juot hedelmä- ja marjamehuja	0 1 2 3 4 5 6 7
juot sokeria sisältäviä virvoitusjuomia (myös energiajuomat)	0 1 2 3 4 5 6 7
syöt herkkuja (karkit, leivonnaiset, sipsit jne.)	0 1 2 3 4 5 6 7

Avoimien kysymysten vastaukset

12. Mitä juot yleensä ruoan kanssa?

-En yleensä juo ruoan kanssa mitään

17. Käytätkö ravintolisiä? (esim. vitamiini- ja kivennäisaineliset)

-Monivitamiini, omega3, magnesium

-D, C, B12, Omega 3, 6 ja 9

-monivitamiini, c-vitamiini, magnesium, d-vitamiini

-Vitamiineja

-D-vitamiinia, monivitamiinia ja Biotiinia

-d-vitamiini

-D-vitamiinilisä talvisin

-C, b, kalaöljy, d, kalkki, e

-kalkki, d-vitamiini, magnesium, kalaöljy

-D-vitamiini

-omega 3,6 ja multivitamiineja

-monivitamiini, c- ja d-vitamiini, kalanmaksaöljy, kalkkitabletit, sinkki

-B,c,d,a,e. Kalanmaksaöljy, sinkki, entsyymit, magnesium, spirulinajauhe,

-d-vitamiinia

-B- ja C-vitamiinit, magnesium

-D

-piimax c + biotiini

-d-vitamiini, magnesium

-d-vitamiini ja kalkkilisä

-Monivitamiiniporetabletti

-c-,b-vitamiineja, sinkki, seleeni, rauta, omega 3

-D-vitamiini

-magnesiumia, multivitaa

-b-, d- ja c-vitamiinit, magnesium, sinkki

-Only one regular Tabletti fitnessstukusta, sisältää monia vitamiineja ja mineraaleja

-C,D, kalkki

-vitamiinit

-Monivitamiini, Omega3 ja Maitohappobakteeri

-sinkkiä

-kalsium ja magnesium tabuja

-c- ja d-vitamiini

18. Käytätkö lisäravinteita? (esim. ateriankorvikkeet, proteiini-/energialisät)

- Satunnaisesti proteiinijauheita tai -patukoita*
- proteiinit*
- Palautusjuoma*
- Proteiini juomia*
- Liikunnan jälkeen proteiini palautusjuomaa*
- nutrilet*
- Proteiinipatukat, yleensä töissä eväänä näitä*
- ateriankorvikkeet*
- proteiinilisä treenin jälkeen*
- Bcaa, proteiinijuoma jauhe maitoon tai veteen*
- Proteiinivalmiste urheilussa palautumiseen*
- joskus proteiinipatukka välipalaksi*
- kreatiini, proteiinijauhe, palautusjuomajauhe*
- Heraproteiini palautumiseen*
- palautusjuoma, kreatiini, aminohapot*
- Proteiinijauheita*
- proteiini*



SATAKUNNAN AMMATTIKORKEAKOULU
SATAKUNTA UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

OP21A

SAMK / Tutkimuslupa-anomus

Opinnäytetöille ja muille tutkimuksille, jotka kohdistuvat Satakunnan ammattikorkeakouluun.

Liitä anomukseen ohjaajan hyväksymä tutkimussuunnitelma. Lähetä anomus SAMKin tutkimuspäällikölle hyvissä ajoin ennen tutkimuksen suunniteltua toteuttamisajankohtaa (ME71110). Älä aloita tutkimusta / opinnäytetyön tekemistä ennen kuin olet saanut tutkimusluvan.

Tutkimuksen/opinnäytetyön tekijä(t):

Kaisa Alanko

Tekijän/tekijöiden osoite:

Mikonkatu 12 as 28, 28100 Pori

Sähköposti: kaisa.alanko@student.samk.fi

(Työ)nimi/aihe:

Opistelijoiden ruokailutottumukset

Toteutuksen suunniteltu ajankohta: kysely toteutetaan marraskuussa 2014. opinnäytetyö valmis
toukokuu 2015

Tekijän koulutusohjelma: Hoitotyön koulutusohjelma

Oppilaitos, jos muu kuin SAMK:

Kerätäänkö tutkimuksessa henkilötietoja ja kootaanko niistä henkilötietorekisteri*? kyllä ei

* Henkilötietojen keräämisellä ja tietojen rekisteröinnillä tarkoitetaan yksilöintitietojen (kuten nimi, henkilötunnus, syntymäaika) ja tutkimustietojen kokoamista rekisteriin. (Lisätietoja www.tietosuoja.fi). Tutkimuksen päätyttyä tutkimusrekisteri joko hävitetään tai arkistoidaan ilman tunnistetietoja.

Ohjaaja(t): Tiina Mäkeläinen-Ojala

Puolto ohjaajalta: Tiina Mäkeläinen-Ojala

Puoltolauseet: Ajankohtainen aihe (etuu. Kuorinka & Huhtinen 2013).
Aineisto kerätään e-lomakkeella - saadaan kattava otos,
josta voidaan tehdä luotettavia johtopäätelmiä tällä aineis-
tolla. Tulosten luotettavuuden: opistelijoiden huollossa ter-
veyskeskustelujen avulla, opistelijalle Oivaan hyvinvointivertailulle.

Ohjaajan allekirjoitus

Päiväys 29.10.2014

Luvan hakijan allekirjoitus

Kaisa Alanko

Tutkimuspäällikön päätös

Päätösnumero

- tutkimuslupa myönnetään
 tutkimuslupa myönnetään ehdollisesti
 tutkimuslupaa ei myönnetä

Perustelut, jos lupaa ei myönnetä tai lupa myönnetään ehdollisena:

4.11.2014

Päiväys



TUUKKA KÄKKI

Tutkimuspäällikkö

Päätösno
846/019

Päätös tiedotetaan opiskelijoille, ohjaajille ja SAMKin yhteyshenkilölle.

Tiina Mikkonen -öjala

Timo Mattila tiedoksi
keskiryhmästä
Liiketalouden
opiskelijoita

Sisältövastaava: Tutkimuspäällikkö

Tarkistettu viimeksi: 8.5.2013

Muutettu viimeksi: 8.5.2013