

TIIVISTELMÄ

Tekijä(t): Hirviniemi Tiia & Limma Jonna

Työn nimi: Kajaanilaisten leikki-ikäisten lasten vanhempien ruoka- ja liikuntatottumukset

Tutkintonimike: Terveystieteiden (AMK)

Asiasanat: ravitsemus, liikunta, ruokatottumus, liikuntatottumus

Ravitsemus ja liikunta ovat merkittäviä tekijöitä elintapasairauksien ehkäisyssä. Terveellinen ruokavalio ja säännöllinen liikunta vähentävät riskiä sairastua moniin pitkäaikaissairauksiin. Pitkällä aikavälillä suomalaisten ruokatottumukset ovat parantuneet ja muuttuneet ravitsemussuositusten ohjaamaan suuntaan. Myös vapaa-ajan liikunnan määrä on lisääntynyt. Muutoksia huonompaan suuntaan on, esimerkiksi ylipaino on lisääntynyt.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata kajaanilaisten leikki-ikäisten lasten vanhempien liikunta- ja ruokatottumuksia. Tavoitteena oli tuottaa alueellista tietoa hoitotyön ammattilaisille leikki-ikäisten lasten vanhempien ruoka- ja liikuntatottumuksista terveysneuvonnan tueksi. Opinnäytetyössä etsittiin vastauksia seuraaviin tutkimuskysymyksiin: Millaiset ovat kajaanilaisten leikki-ikäisten lasten vanhempien ruoka- ja liikuntatottumukset sekä onko naisten ja miesten ruoka- ja liikuntatottumuksissa eroa?

Opinnäytetyömme tilaajana oli Kajaanin ammattikorkeakoulu, josta yhdyshenkilönä toimi sairaan- ja terveydenhoito -osaamisalueen koulutuspäällikkö Jaana Kempainen. Kajaanin ammattikorkeakoulu on ollut osallisena Lifelong Wellbeing -hankkeessa. Hankkeessa oli mukana myös Kajaanin kaupunki sekä viisi kajaanilaista päiväkotia. Hankkeen aikana päiväkotia käyvien lasten vanhemmille tehtiin kysely, josta opinnäytetyön aineisto muodostuu. Aineisto käsiteltiin ja analysoitiin SPSS-tilastointiohjelman avulla. Saatuja tuloksia verrattiin aikaisemmin tehtyihin tutkimuksiin ja teoretietoihin, jonka jälkeen tehtiin johtopäätökset.

Vanhemmista naiset söivät kokonaisuudessaan hieman terveellisemmin kuin miehet, mutta sattumien, eli niiden ruokien käyttö, jotka eivät kuulu päivittäiseen terveyttä edistävään ruokavalioon, oli myös hieman yleisempää naisilla kuin miehillä. Kajaanilaiset vanhemmat harrastivat liikuntaa, mutta liikunnan määrä ei täyttänyt suosituksia. Naiset söivät hieman miehiä terveellisemmin, mutta miehet harrastivat hengästyttävää liikuntaa naisia enemmän.

Jatkotutkimusaiheena voisi olla kostamuslaisten ja kajaanilaisten vanhempien ruoka- ja liikuntatottumusten erojen vertailu. Kostamuslaisille vanhemmille on toteutettu samanlainen kysely kuin kajaanilaisille vanhemmille, joten tällainen tutkimus olisi mahdollista. Valmiista aineistosta ei hyödynnetty kaikkia kysymyksiä eri terveystottumuksista, joten samasta aineistosta saisi vielä muitakin opinnäytetöitä.

ABSTRACT

Author(s): Hirviniemi Tiia & Limma Jonna

Title of the Publication: Eating and Physical Activity Habits of Preschoolers' Parents in Kajaani

Degree Title: Bachelor of Health Care, Public Health Nursing

Keywords: nutrition, exercise, eating habits, physical activity

Nutrition and physical activity are important factors in the prevention of diseases. Healthy diet and regular physical activity reduce the risk of developing many chronic diseases. In the long term, eating habits in Finland have improved and follow the nutritional recommendations more closely. The amount of casual physical activity has also increased, but, on the other hand, overweight has become more common.

The purpose of this thesis was to describe parents' eating and physical activity habits in Kajaani. The objective was to produce regional information on parents' eating and physical activity habits for nursing professionals to support health counselling. The research questions were the following: what kind of eating and physical activity habits did parents living in Kajaani have and were there any differences in eating and physical activity habits of women and men?

The commissioner of this thesis was Kajaani University of Applied Sciences with Jaana Kempainen as the contact person. Kajaani University of Applied Sciences has been involved in the Life-long Wellbeing project together with the Town of Kajaani and five day care centers located in Kajaani. During the project a survey was made among the parents of children who attended the day care centers, and this data was processed and analyzed using the SPSS statistical software for this thesis. The results were compared to previous research and theory-based information, and after that conclusions were drawn.

The results showed that women ate slightly more healthily than men but they had more sweets than men. Parents exercised but not enough. Men exercised more strenuously than women.

As a similar survey was also made in Kostomuksha (Russia), a follow-up study could compare the eating and physical activity habits of parents living in Kostomuksha and Kajaani. This thesis does not include all data on parents' health habits collected with the survey, and therefore future theses could focus on parents' other health habits.

SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	1
2 AIKUISVÄESTÖN RAVITSEMUS	3
2.1 Aikuisten ravitsemussuositukset.....	3
2.2 Ravintoaineiden jaottelu	5
2.3 Suomalaisten aikuisten ruokatottumukset	6
2.4 Vanhempien ruokatottumusten yhteys lasten ravitsemukseen.....	8
3 AIKUISVÄESTÖN LIIKUNTA	10
3.1 Aikuisten liikuntasuositukset.....	10
3.2 Suomalaisten aikuisten vapaa-ajan liikuntatottumukset	12
3.3 Vanhempien liikuntatottumusten yhteys lasten liikkumiseen	13
4 TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	15
5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	16
5.1 Opinnäytetyön aineisto	16
5.2 Aineiston käsittely ja tulosten analysointi	17
6 TULOKSET	19
6.1 Vastaajien taustatiedot	20
6.2 Vastaajien liikuntatottumukset	21
6.3 Vastaajien ruokatottumukset	23
6.4 Liikuntatottumusten erot sukupuolittain	33
6.5 Ruokatottumusten erot sukupuolittain	37
7 POHDINTA.....	55
7.1 Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset.....	55
7.2 Luotettavuus.....	58
7.3 Eettisyys.....	59
7.4 Ammatillinen kehittyminen.....	61
LÄHTEET	64

LITTEET

1 JOHDANTO

Epäterveellinen ruokavalio ja liikunnan puute ovat johtavia terveysriskejä koko maailmassa (Healthy diet 2015). Terveystottumusten merkitys on ollut hyvin pinnalla myös Suomessa viimeisten vuosien aikana. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos on toteuttanut ”Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys” -tutkimusta ja 6/2015 ilmestyneessä raportissa selviää, että pitkällä aikavälillä suomalaisten ruokatottumukset ovat parantuneet ja muuttuneet ravitsemussuositusten ohjaamaan suuntaan. Myös vapaa-ajan liikunnan määrä on lisääntynyt. Muutoksia huonompaankin suuntaan on: esimerkiksi ylipaino on lisääntynyt. Lisäksi tutkimuksen viimeisellä tutkimusjaksolla (2010–2014) ravitsemussuositusten mukaisien ruokatottumusten myönteinen kehitys lisääntyi lähes kaikilla tutkimusalueilla. Ravintotutkimuksia on tehty Suomessa vuodesta 1982 lähtien (Helldán, Raulio, Kosola, Tapanainen, Ovaskainen & Virtanen 2013). Opinnäytetyössämme tarkastellaan kajaanilaisten leikki-ikäisten lasten vanhempien liikunta- ja ruokatottumuksia.

Opiskelemme terveydenhoitajiksi ja opinnäytetyön aihe liittyy läheisesti alaamme. Uskomme, että opinnäytetyön teosta on hyötyä meille työelämää varten. Ajankohmainen tieto sekä ravitsemuksesta että liikunnasta on ammatillisesti tärkeää, jotta voimme esimerkiksi antaa ohjausta tuleville asiakkaillemme. Terveysneuvojan ammattitaitoon kuuluu yksilöiden, perheiden, työ- ja muiden yhteisöjen, väestön ja ympäristön terveyden ylläpitäminen ja sairauksien ehkäiseminen. Terveysneuvoja osaa vahvistaa asiakkaiden voimavaroja ja kykyä elää terveellisesti. (Haarala, Honkanen, Mellin & Tervekanto-Mäentausta 2015, 20.) Yhteiskunnallisen ja alueellisen tilanteen ymmärtäminen on tärkeää: tämä tietämys on vahvistunut opinnäytetyötä tehdessä, kun olemme perehtyneet tuoreisiin tutkimuksiin.

Opinnäytetyöstämme hyötyvät myös muut tahot: työstä saadaan alueellista tietoa vanhempien ruoka- ja liikuntatottumuksista ja siitä, onko sukupuolten välillä eroja. Näitä tietoja voidaan hyödyntää hoitotyön ammattilaisten työvälineeksi lapsiperheiden terveysneuvontaan ja ohjaukseen, terveyden edistämiseen sekä sairauksien ennaltaehkäisyyn. Terveyttä edistävien palvelujen (esimerkiksi lastenneuvo-

lan) avulla perheitä tuetaan terveellisiin elämäntapoihin ja niiden kautta voi vaikuttaa koko perheen terveystottumuksiin (Hyvinvointi ja terveystottumukset 2015). Ravitsemuksesta ja liikkumisesta keskusteleminen on tärkeä osa neuvolatyötä (Mäki, Wikström, Hakulinen-Viitanen & Laatikainen 2011). Esimerkiksi neuvolatoimintaa koskevan asetuksen (338/2011) mukaan ravitsemus ja painonhallinta tulee huomioida kaikessa terveysneuvonnassa.

Toimeksiantaja opinnäytetyöllemme on Kajaanin ammattikorkeakoulu ja sieltä lähihdyshenkilönämme toimii sairaan- ja terveydenhoito -osaamisalueen koulutuspäällikkö Jaana Kemppainen. Kajaanin ammattikorkeakoulu on ollut osallisena Lifelong Wellbeing -hankkeessa. Hankkeessa oli mukana myös Kajaanin ja Kostamuksen kaupungit ja niiden päiväkodit. Kajaanilaisista päiväkodeista mukana olivat viisi päiväkotia. Hankkeen tavoitteena oli lisätä yhteistyötä ja hyviä käytänteitä päiväkotien henkilöstöjen välillä ja edistää lapsiperheiden hyvinvointia. Hankkeen osatavoitteena oli kuvata vanhempien terveyskäyttäytymistä ja mahdollisia riskitekijöitä sekä lasten liikunta- ja terveyskäyttäytymistä.

Edellä mainitussa hankkeessa valmiiksi kerätystä aineistosta käsittelemme opinnäytetyössämme kajaanilaisten leikki-ikäisten lasten vanhempien ja ruoka- ja liikuntatottumuksia. Toimeksiantaja hyötyy opinnäytetyöstämme siten, että tutkimustuloksista saa alueellista tietoa lapsiperheiden vanhempien ravitsemuksesta ja liikkumisesta hoitotyön ammattilaisten työvälineeksi ja ohjauksessa käytettäväksi. Koko hankehenkilöstö ja toimeksiantaja hyötyvät siitä, että kerättyä aineistoa analysoidaan, eikä se jää käyttämättömäksi. Lisäksi toimeksiantaja toivoo tulevaisuudessa tuloksista koottavan myös lehtiartikkelin paikallisten ihmisten tiedoksi. Kirjoitamme artikkelin paikalliseen kajaanilaiseen lehteen kehittämistyönä myöhemmin opintojen loppupuolella. Artikkelissa kuvataan opinnäytetyömme keskeiset tulokset.

Rajasimme aihetta yhdessä toimeksiantajan ja ohjaavien opettajien kanssa. Alkuperäiseksi tavoitteeksi muodostui, että perehdymme vanhempien terveystottumuksiin. Rajasimme aihetta kuitenkin vielä niin, että käsittelemme terveystottumuksista vain ruoka- ja liikuntatottumuksia ja näiden eroja sukupuolten välillä. Opinnäytetyömme lähtökohtaolettamus on, että vanhempien ruoka- ja liikuntatottumuksissa on sukupuolten välisiä eroja.

2 AIKUISVÄESTÖN RAVITSEMUS

Ravitsemus on merkittävä osa elintapasairauksien ehkäisyä. Terveellinen ruokavalio on yksi tekijä, joka vähentää riskiä sairastua moniin sairauksiin, kuten sepelvaltimotautiin, tyypin 2 diabetekseen ja verenpainetautiin. (Ravitsemus ja terveys 2014: Terveyttä ruoasta! 2014, 11.) Terveellisessä ravitsemuksessa jokapäiväiset valinnat ratkaisevat pitkällä aikavälillä (Terveellinen ruokavalio 2014).

2.1 Aikuisten ravitsemussuositukset

Aikuisväestön suositeltu ravitsemus perustuu Valtion ravitsemusneuvottelukunnan tekemiin suomalaisiin ravitsemussuosituksiin. Suositukset perustuvat pohjoismaisiin suosituksiin, joiden takana on laaja asiantuntijaryhmä. Ravitsemussuositusten yksi pyrkimys on vaikuttaa kansanterveyteen. Ravitsemussuositukset ovat tarkoitettu terveille ja kohtuullisesti liikkuville ihmisille ja niissä on otettu huomioon ihmisten yksilöllinen tarve. (Terveyttä ruoasta! 2014, 5, 8.)

Terveyttä edistävään ruokavalioon kuuluu runsaasti kasvikunnan tuotteita, esimerkiksi kasviksia ja täysjyväviljaa. Terveyttä edistävä ruokavalio sisältää kalaa, kasviöljyä ja kasviöljypohjaisia levitteitä, pähkinöitä ja siemeniä. Siihen kuuluvat myös rasvattomat ja vähärasvaiset maitovalmisteet. (Terveyttä ruoasta! 2014, 11.)

Aikuisen ja lapsen aterian voi koota lautasmallin avulla (kuva 1). Puolet lautasesta täytetään kasviksilla. Esimerkiksi raasteet, kasviöljyllä kostutettu salaatti tai lämmin kasvislisäke ovat hyviä vaihtoehtoja. Noin neljäsosa lautasesta täytetään perunalla, täysjyväpastalla tai muulla täysjyväviljalisäkkeellä. Toinen neljännes lautasesta jää kala-, liha- tai munaruoalle tai vaihtoehtoisesti palkokasveja, pähkinöitä tai siemeniä sisältävälle kasvisruoalle. Ateriaan kuuluu lisäksi myös täysjyväleipää, joka on voideltu kasviöljypohjaisella rasvaveitteilä. Ruoanlaitossa suositeltava käyttämään kasviöljyä tai siitä tehtyjä margariineja tai kasviöljypohjaisia rasvaveitteitä, sillä ne sisältävät paljon tyydyttymätöntä rasvaa. Aterian täydentävät jälkiruokana olevat marjat tai hedelmät. Vesi on suositeltu janojuoma ja rasvatonta

maitoa tai piimää suositellaan ruokajuomaksi, sillä rasvaiset maitovalmisteet sisältävät runsaasti tyydyttynyttä rasvaa. (Terveyttä ruoasta! 2014, 20,22.) Tyydyttyneet rasvahapot ovat niin sanottuja kovia rasvoja, jotka suurentavat veren kolesterolipitoisuutta ja lisäävät sepelvaltimotaudin riskiä (Aro 2015b).



Kuva 1. Lautasmalli, joka näyttää suositeltavan kokonaisuuden yhdellä aterialla (Terveyttä ruoasta! 2014).

Ruokavalion kokonaisuus on ratkaisevaa: yksittäiset ruoka-aineet eivät edistä terveyttä tai heikennä sitä. Säännöllinen ateriaritmi on myös yksi avaintekijä ravitsemuksessa: se pitää veren glukoosipitoisuutta tasaisena ja hillitsee näläntunnetta. Päivittäiseen ateriaritmiin kuuluu aamupala, lounas, päivällinen sekä lisäksi tarvittaessa 1 - 2 välipalaa. (Terveyttä ruoasta! 2014, 12, 24.) Välipalojen laatu on olennaista. Välipalana voi syödä esimerkiksi leipää, puuroa, marjoja, hedelmiä, maitovalmisteita ja kasviksia. (Hasunen, Kalavainen, Keinonen, Lagström, Lyytikäinen, Nurttila, Peltola & Talvia 2004, 18 - 21.) Terveyttä edistävää ruokavaliota havainnollistetaan ruokakolmion avulla (kuva 2): alaosan ruoka-aineet kuuluvat jokapäiväiseen ruokavalioon, kun taas huipulla olevat sattumat eivät päivittäin käytettynä ole osa terveyttä edistävää ruokavaliota. Sattumilla tarkoitetaan ruoka-aineita, jotka eivät kuulu päivittäin käytettyinä terveyttä edistävään ruokavalioon. Tällaisia ruoka-aineita ovat esimerkiksi makkarat, pitsat, keksit, karkit ja energiajuomat. (Terveyttä ruoasta! 2014, 19).



Kuva 2. Ruokakolmio, joka havainnollistaa terveyttä edistävän ruokavalion kokonaisuutta (Terveyttä ruoasta! 2014).

Työssäkäyvien aikuisten olisi hyvä noudattaa säännöllistä ja terveellistä syömistä. Näin voi ennaltaehkäistä monia terveydellisiä haittoja, kuten esimerkiksi väsymystä, ylipainoa, vatsavaivoja ja sydän- ja verisuonisairauksia. (Terveyttä ruoasta! 2014, 24.)

2.2 Ravintoaineiden jaottelu

Päivittäiseen energiantarpeeseen vaikuttavat ikä, paino, sukupuoli ja päivittäinen fyysinen aktiivisuus (Lihavuus 2014). Ruoka sisältää pääsääntöisesti kolmenlaisia energiapitoisia ravintoaineita: hiilihydraatteja, rasvoja sekä valkuaisaineita eli proteiineja. Hiilihydraatit koostuvat lukumäärältään erilaisista sokeryyksiköistä. Glukoosi ja fruktoosi ovat yksinkertaisia sokereita ja niitä on esimerkiksi hedelmissä ja marjoissa. Tavallisin hiilihydraatti on tärkkelys. Tärkkelystä on viljassa, perunassa ja juureksissa. Hiilihydraateista saa energiaa nopeasti. Hiilihydraattivarastot ovat kuitenkin pieniä ja siksi hiilihydraattia sisältäviä ruokia tulisi nauttia säännölli-

sesti. (Aro 2015a.) Hiilihydraatteja tulisi saada mahdollisimman kuitupitoisista tuotteista, kuten marjoista, hedelmistä ja täysjyväviljasta. Liiallista sokerin saantia tulee välttää. (Terveyttä ruoasta! 2014, 25 - 26.)

Proteiinit koostuvat aminohapoista. Aminohappoja on 20 erilaista ja puolet niistä on välttämätön saada ravinnosta, koska elimistö ei pysty itse muodostamaan niitä. Proteiinit ovat kudosten rakennusaineita. Lisäksi ne ovat tärkeitä elintoimintoja säätelevien entsyymien rakenteita. (Aro 2015a.) Hyviä proteiinin lähteitä ovat esimerkiksi liha, kala ja kananmuna (Terveyttä ruoasta! 2014, 22).

Rasvat ovat pääosin glyserolin ja rasvahappojen estereitä. Monitydyttymättömät n-6- ja n-3 -rasvahapot ovat välttämättömiä ja niitä tarvitaan ravinnosta. Rasvat hajoavat osittain suolistossa ja rakentuvat uudelleen suolessa. Jos rasvaa saa liikaa, se varastoituu rasvakudokseen. Myös liiat hiilihydraatit ja proteiinit muuttuvat elimistössä rasvaksi ja kerääntyvät rasvakudokseen. (Aro 2015a.) Rasvan laatuun tulisi kiinnittää huomiota: leivän päällä, ruoanvalmistuksessa ja salaatikastikkeena tulisi käyttää kasviöljypohjaisia valmisteita ja levitteitä. Kasviöljypohjaisten levitteiden tulisi sisältää rasvaa vähintään 60 %. Lähes kaikki kasviöljyt ja kasviöljyistä tehdyt margariinit ja kasviöljypohjaiset rasvalevitteet sisältävät tyydyttymättömää rasvaa runsaasti. Siemenet, pähkinät ja rypsiöljy ovat terveellistä rasvaa sisältäviä tuotteita. (Terveyttä ruoasta! 2014, 22 - 26)

2.3 Suomalaisen aikuisen ruokatottumukset

Tottumus tarkoittaa omaksuttua, käytössä olevaa menettelytapaa tai toimintakaavaa (Sivistyssanakirja 2015). Suomalaisista aikuisista jopa vähintään puolet ovat ylipainoisia (Lihavuus 2014). Ravitsemussuositusten mukaan suomalaisten suurimmat ongelmat ravitsemuksessa ovat esimerkiksi hiilihydraattien ja rasvojen huono laatu.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos on tehnyt suomalaisten aikuisväestön ravitsemusta seuraavia Finravinto-tutkimuksia vuodesta 1982 lähtien. Viimeisin tutkimus

on vuodelta 2012. Tutkimukseen osallistui eri puolilla Suomea asuvia ihmisiä satunnaisotannalla. Tutkimusjoukkoon kuului 1708 henkilöä. (Helldán, Raulio, Kosola, Tapanainen, Ovaskainen & Virtanen 2013, 11, 13.)

Finravinto 2012 -tutkimuksen mukaan suomalaisten ruokatottumukset olivat kehittyneet sekä myönteiseen, että kielteiseen suuntaan. Tuloksista ilmeni, että lähes jokaisen ruokavalioon kuului viljavalmisteet, liharuoat, ravintorasvat ja maitovalmisteet. Tutkittavista alle puolet oli syönyt kalaa tutkimuspäivien aikana. Myönteistä oli, että kasvisten ja marjojen kulutus oli kasvanut: 80 % miehistä ja 95 % naisista käyttivät kasviksia tai juureksia. Myös kasviöljyn käyttö oli lisääntynyt positiiviseen suuntaan. Verrattuna viisi vuotta aikaisempaan, suomalaisten ruokavalioon sisältyi kuitenkin enemmän rasvaa ja tyydyttyneitä rasvahappoja. Työikäisten naisten keskuudessa rasvattoman maidon käyttö oli yleisintä. Suosituksena on, että käytettäisiin vähärasvaista tai rasvatonta maitoa ja että runsaasti maitorasvaa sisältäviä levitteitä ja juustoja tulisi käyttää harkitusti. Rasvattoman maidon käyttö oli kuitenkin vähentynyt lähes kaikissa ikäryhmissä.

Sokerin käyttö puolestaan pysyi korkealla tasolla ja hiilihydraattien laatu oli muutenkin muuttunut huonommaksi. Tutkimuksen mukaan ylipainoisia, eli joiden painoindeksi on yli 25 kg/m², oli miehistä 66 % ja naisista 46 %. Työikäinen aikuinen söi keskimäärin kuusi ateriaa päivässä. (Helldán, Raulio, Kosola, Tapanainen, Ovaskainen & Virtanen 2013, 17, 122 - 126.) Finravinto 2012 -tutkimuksesta tehdyn tiivistelmän mukaan ravitsemussuositusten tavoitteiden mukainen ruokavalio toteutuu vain harvalla suomalaisella. Vaikka esimerkiksi kasvisten kulutus on kasvanut, silti suositellun määrän sitä käytti vain 17 % miehistä ja 23 % naisista. (Ovaskainen, Männistö, Tapanainen, Raulio, Virtanen & Peltonen 2015, 3.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos tekee vuosittain postin välityksellä Suomalaisen aikuisväestön terveystutkimuksia ja terveys -kyselytutkimuksia. Tutkimusten tavoitteena on kartoittaa elintavoissa tapahtuneita muutoksia. (Suomalaisen aikuisväestön terveystutkimus ja terveys 2016.) Vuonna 2014 2630 satunnaisotannalla valittua henkilöä vastasi kyselyyn. Tässä tutkimuksessa ilmeni, että ruokatottumukset ovat pitkän aikavälin kuluessa muuttuneet ravitsemussuositusten mukaiseen suuntaan. Ylipainoisten osuus on kuitenkin kasvanut. Vuonna 2014 naisista 43 % ja miehistä 60 % oli ylipainoisia, eli painoindeksi oli yli 25 kg/m².

Ylipainoisten määrä on muutaman prosenttiyksikön verran vähemmän, mitä Finravinto-tutkimuksessa kaksi vuotta aikaisemmin. Tuoreita kasviksia tässä tutkimuksessa ilmoitti syövänsä 34 % miehistä ja 51 % naisista. Rasvatonta maitoa käytti miehistä 39 % ja naisista 43 %. Vähintään 6 kappaletta leipää päivässä ilmoitti syövänsä miehistä 27 % ja vähintään viisi leipää päivässä ilmoitti syövänsä 18 % naisista. Leivän päällä käytetyssä rasvassa on tapahtunut muutoksia muutamassa vuodessa: vuonna 2011 kasvirasvavevitettä tai margariinia on ilmoittanut käyttävänsä 60 % vastaajista, kun taas vuonna 2014 tulos oli 51 % vastaajista. Voi-kasviöljyseoksen käyttö on sen sijaan yleistynyt: vuonna 2009 sitä käytti 16 % kun taas vuonna 2014 käyttäjien osuus oli 36 %. (Helldán & Helakorpi 2015, 10, 16, 21, 27.)

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos tekee myös alueellisia terveys- ja hyvinvointitutkimuksia. Näiden tutkimusten tavoitteena on luoda kunnille ja kuntayhtymille mahdollisuudet seurata esimerkiksi asukkaidensa terveyden ja hyvinvoinnin tilaa. Vuonna 2015 tutkimuksesta selvisi, että Kainuussa alle 4 % söi päivittäin suklaata ja muita makeisia. Kuitenkin lähes 15 % kainuulaisista söi päivittäin leivonnaisia, joka oli toiseksi yleisin tulos kahdeksastatoista maakunnasta. Voita tai voi-kasviöljyseosta käytti päivittäin yli 40 % kainuulaisista. 8 % ei käyttänyt kertaakaan hedelmiä ja marjoja viikon aikana. Muutenkin niukasti kasviksia ravinnossaan käyttävien osuus Kainuussa oli lähes 30 %.

2.4 Vanhempien ruokatottumusten yhteys lasten ravitsemukseen

Perheen ruokatottumuksilla on tärkeä vaikutus lasten ruokatottumusten kehittymiselle (Hendrie, Sohonpal, Lange & Golley 2013, 1). Elintavoille luodaan pohja lapsuudessa. Aikuiset voivat vaikuttaa siihen, mitä lapsille tarjotaan. Leikki-ikäisten ruokavaliossa tulisi kiinnittää huomiota samoihin asioihin kuin aikuisilla: kohtuullinen rasvan määrä ja pehmeiden rasvojen käyttö. Ruokavalioon tulisi kuulua paljon kasviksia, marjoja, hedelmiä ja täysjyvävalmisteita. Suolan ja sokerin käyttö tulisi olla vähäistä. (Hermanson 2007, 94,101.) Hyvän ja terveellisen ruokavalion voi

koostaa monella tapaa: yhtä hyvään lopputulokseen voi päästä valmisruokia käyttäen, puolivalmisteita hyödyntäen tai itse raaka-aineista ruokia valmistaen. (Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 11).

Ruoka ja syöminen voivat yhdistää perhettä. Perheen ravitseminen heijastuu koko elämäntilanteesta, ei pelkästään yksittäisistä ruokavalinnoista. Esimerkiksi kiire, taloudellinen tilanne, ruokamainonta ja päihdeongelmat ovat tekijöitä, jotka vaikuttavat perheiden elämäntapojen lisäksi ruokailuun ja ravitsemukseen. (Hasunen, Kalavainen, Keinonen, Lagström, Lyytikäinen, Nurttila, Peltola & Talvia 2004, 19.)

Lapsuuden opitut elinolot ja tottumukset vaikuttavat ihmiseen koko elämän ajan ja niiden vaikutusta on vaikea poistaa (Nuoret 2015). Lapset ottavat mallia aikuisten ruokatottumuksista (Hendrie ym. 2013, 8). Iästä riippumatta koko perheelle suositellaan terveyttä edistävää ruokavaliota. Perhe voi syödä samaa ruokaa, mutta annoskoko vaihtelee perheenjäsenen energiantarpeen mukaisesti. (Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 19.)

3 AIKUISVÄESTÖN LIIKUNTA

Liikunta on laajimmassa merkityksessään tahtoon perustuvaa, hermoston ohjaamaa lihasten toimintaa, joka aiheuttaa energiankulutuksen kasvua. Se on myös vapaa-aikaan tai reippailuun liittyvää liikkumista. Liikunnalla voi olla monenlaisia tavoitteita, kuten fyysisen kunnon ja terveyden parantaminen, painon pudottaminen tai virkistyminen. (Vuori 2013, 18.)

Liikunnalla on todettu olevan runsaasti erilaisia vaikutuksia terveyteen ja toimintakykyyn. Liikunnan avulla voidaan ennaltaehkäistä, kuntouttaa ja hoitaa monia pitkäaikaissairauksia, kuten sydän- ja verisuonisairauksia, 2 tyypin diabetesta sekä tuki- ja liikuntaelinsairauksia. (Terveysliikunta – kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua 2015; Physical activity 2016.) Liikunta parantaa myös aineenvaihduntaa, vahvistaa luustoa, alentaa kohonnutta verenpainetta ja kolesterolia, vaikuttaa painonhallintaan sekä stressinhallintaan. Erityisesti kestävyysliikunnalla on vaikutusta hengitys- ja verenkiertoelimistöön, koska niiden tehtävänä on kuljettaa happea lihaksille rasituksen aikana. Kestävyysliikunta kohentaa kuntoa, lisää energiankulutusta, alentaa tehokkaasti verenpainetta ja kolesterolia. (Terveysliikunta – kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua 2015.) Kestävyysliikunnan lisäksi lihaskuntoharjoittelulla on tärkeä merkitys. (Kuinka paljon liikuntaa tarvitaan? 2014.) Ihmisen lihasmassa alkaa heikentyä jo 30 ikävuoden jälkeen. Naisilla lihasvoima on tavallisestikin yli kolmasosan pienempi kuin miehillä. Voimaharjoittelu kasvattaa lihasvoimaa ja vaikuttaa myös osaltaan sydän- ja verisuoniterveyteen. (Saarikoski, Stolt, Liukkonen 2012.)

3.1 Aikuisten liikuntasuositukset

Vuonna 2008 Yhdysvaltojen terveysministeriö ja vuonna 2010 Maailman terveysjärjestö WHO ovat julkaisseet 18 - 64 -vuotiaiden aikuisten yleiset liikuntasuositukset. Suomalaisten liikuntasuositukset pohjautuvat näihin suosituksiin. Näiden liikuntasuosituksien mukaan kaikkien 18 - 64 -vuotiaiden tulisi harrastaa kohtuu-

kuormitteista kestävyysliikuntaa vähintään kaksi ja puoli tuntia viikossa tai rasittavaa liikuntaa yksi tunti ja 15 minuuttia viikossa, jossa hengästyy selvästi. Tämän lisäksi lihaskuntaa ja liikehallintaa tulisi harjoittaa vähintään kahtena päivänä viikossa. Nämä suositukset pohjautuvat tutkimusnäyttöön ja niitä voidaan pitää myös terveyttä edistävän liikunnan, terveysliikunnan suosituksina. (Liikunta 2016.)

Kestävyysliikunnalla tarkoitetaan esimerkiksi reipasta kävelyä ja rasittavalla liikunnalla esimerkiksi juoksua tai hölkkää. Lihaskuntaa on esimerkiksi kuntosaliharjoittelu ja liikehallintaa esimerkiksi venyttely. (Liikunta 2016.) Lihaskuntoharjoittelun tulisi sisältää 8 - 10 erilaista liikettä suurille lihasryhmille ja jokaista liikettä tulisi tehdä 8 - 12 kertaa (Husu, Paronen, Suni & Vasankari 2011, 17).

Liikkumisen tulisi olla säännöllistä ja monipuolista ja sitä olisi hyvä harjoittaa vähintään kolme kertaa viikossa. Liikunnan voi jakaa myös useammalle päivälle liikkumalla vähintään kymmenen minuuttia kerrallaan tai yhdistämällä kohtuukuormitteista ja rasittavaa liikuntaa. Suositusten mukaan vähäinkin säännöllinen liikkuminen on terveydelle parempi vaihtoehto kuin liikkumattomuus. (Liikunta 2016.) Liikuntapiirakkaa voidaan käyttää havainnollistamaan aikuisten liikuntasuosituksia (kuva 3). Se kertoo viikoittaisen kestävyysliikunnan minimimäärän ja antaa vinkkejä eri liikuntalajeista ja niiden tehosta. Siinä näkyy selkeä jaottelu reippaassa ja rasittavassa kestävyysliikunnassa sekä lihaskuntaa ja liikehallintaa kehittävästä lajeista. (Husu, Paronen, Suni & Vasankari 2011, 17).



Kuva 3. Liikuntapiirakka (Liikuntapiirakka 2015).

3.2 Suomalaisen aikuisväestön vapaa-ajan liikuntatottumukset

Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys 2014 toteutetun tutkimuksen mukaan miehistä 54 % ja naisista 60 % kertoi harrastavansa liikuntaa vapaa-aikanaan ainakin kolmesti viikossa. Näistä vähiten liikkuvat 35 - 44 -vuotiaiden ikäryhmä. Ainakin kaksi kertaa viikossa puolen tunnin ajan liikkui miehistä 70 % ja naisista 76 %. Noin kolmannes miehistä ja naisista liikkuu vähintään neljästi viikossa. (Helldán & Helakorpi 2015, 19.) Kun vertaa tuloksia edellisvuonna (2013) tehtyyn kyseiseen tutkimukseen tulokset ovat hyvin samansuuntaiset. Vuonna 2013 ainakin kolme kertaa viikossa liikkui 56 % naisista ja 53 % miehistä. Heistä vähiten liikkivat 45 - 54-vuotiaat miehet (49 %) ja 35 - 44 -vuotiaat naiset (53 %). Neljästi viikossa liikkui naisista 34 % ja miehistä 33 %. Kaksi kertaa viikossa vähintään puoli tuntia kerrallaan liikkui miehistä 69 % ja naisista 73 %.

Kansallisen FINRISKI-terveystutkimuksen mukaan vuonna 2012 suomalaisten vapaa-ajan liikkuminen on lisääntynyt vain hieman viimeisen viiden vuoden aikana. Vuonna 2012 25 - 64 -vuotiaista miehistä 79,9 % ja naisista 76,7 % liikkuu vapaa-aikanaan. Kuitenkin noin joka viides suomalainen ei liiku lainkaan vapaa-aikanaan.

Vuonna 2009 - 2010 tehdyn Kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan 19 - 65 -vuotiaista aikuisista yli puolet harrasti liikuntaa ainakin neljästi viikossa. Huomattavaa on kuitenkin, että vain 35 % harrasti liikuntaa 2 - 3 kertaa viikossa. Edellä mainittu tutkimus toteutettiin puhelimen välityksellä tapahtuvalla haastattelulla ja se toteutetaan tietyin väliajoin. Tutkimukseen osallistui n. 5588 aikuista. Naisten ja miesten välillä havaittiin eroja liikunnan määrissä. Naiset liikkivat enemmän kuin miehet. Naisista 45 % liikkui viisi kertaa viikossa ja 60 % liikkui neljä kertaa viikossa. Miehistä puolestaan 34 % liikkui viisi kertaa viikossa ja 49 % ainakin neljästi viikossa. Vähintään 2 - 3 kertaa viikossa liikkujia oli naisista 32 % ja miehistä 38 %. (Kansallinen liikuntatutkimus 2009 - 2010, 6.)

Liikuntaa harrastavista henkilöistä kaikkiaan 22 % harrasti voimaperäistä ja rasittavaa liikuntaa, jossa hengästyy ja hikoilee. Suurin osa (62 %) harrasti enimmäkseen ripeää ja reipasta liikuntaa. Loput 16 % liikkujista liikkui rauhallisesti tai verkkaaisesti. Miesten ja naisten välillä esiintyi jonkin verran eroja liikkumisen luonteessa. Miehet harrastavat enemmän voimaperäistä ja rasittavaa liikuntaa, kun

taas naiset harrastivat enemmän ripeää ja reipasta liikuntaa, jossa hengästyy ja hikoilee jonkin verran. Molempien keskuudessa on kuitenkin lisääntynyt voimape-
räinen ja rasittava liikkuminen ja rauhallinen ja verkkainen puolestaan vähentynyt
koko ajan. (Kansallinen liikuntatutkimus 2009 - 2010, 9.)

Saman tutkimuksen mukaan suosituimpia liikuntalajeja Suomessa vuosina 2009 -
2010 olivat kävely, pyöräily ja kuntosaliharjoittelu. Eniten suosiota olivat lisänneet
kuntosaliharjoittelu ja juoksu. (Kansallinen liikuntatutkimus 2009 - 2010.) Tutki-
muksessa kysyttiin liikuntaa harrastavien riittävydestä liikuntasuosittelun mu-
kaan. Niiden mukaan enemmistö aikuisista (66 %) liikkui terveyden kannalta riittä-
västi eli kolme kertaa viikossa. Naisten osuus oli miehiä hieman suurempi. (Kan-
sallinen liikuntatutkimus 2009 - 2010, 15.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen tekemän alueellisen terveys- ja hyvinvointitut-
kimuksen mukaan vuonna 2015 kajaanilaisista noin 12 % liikkui suositusten mu-
kaisesti. Vapaa-ajan liikuntaa harrastamattomia oli hieman yli 20 % kajaanilai-
sista. Säännöllisesti useita tunteja viikossa liikkui noin 22 % kajaanilaisista.

3.3 Vanhempien liikuntatottumusten yhteys lasten liikkumiseen

Kuten jo aiemmin todettiin, aikuisiän terveydelle luodaan perustaa lapsuudessa.
Vanhemmat ovat vastuussa myös lastensa liikuntakasvatuksesta. Koko perheen
yhteinen liikkuminen on mukavaa yhdessäoloa. Se miten perhe suhtautuu liikun-
taan, on hyvin merkityksellistä. Lasten kanssa tulisi leikkiä, pallotella, kiipeillä ja
harjoitella erilaisia taitoja. (Hermanson 2007, 94 - 95.)

Varhaiskasvatuksen liikuntasuosittelun mukaan alle kouluikäisten tulisi liikkua
reippaasti vähintään kaksi tuntia päivässä. Lapsuudessa fyysinen aktiivisuus tu-
kee terveellistä kasvua ja kehittymistä sekä vaikuttaa olennaisesti myös sosiaali-
seen ja psyykkiseen toimintakykyyn. (Mäkinen, Borodulin, Tammelin & Alapappila
2014, 155.)

Perheen yhdessä liikkuminen tukee lapsen liikuntatottumusten kehittymistä. Van-
hemmat voivat liikkua leikki-ikäisen lapsen kanssa monella tavalla, esimerkiksi

pyöräillä. Myös perheen kanssa yhdessä puuhastelu pihalla, metsässä tai leikki-
puistossa kehittää lapsen motorisia taitoja ja samalla vanhempikin saa hyötyliikun-
taa. (Lapsen liikunta 2016.)

4 TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata kajaanilaisten leikki-ikäisten lasten vanhempien liikunta- ja ruokatottumuksia. Tavoitteena on tuottaa alueellista tietoa hoitotyön ammattilaisille leikki-ikäisten lasten vanhempien ruoka- ja liikuntatottumuksista terveysneuvonnan tueksi. Tässä opinnäytetyössä etsitään vastauksia seuraaviin tutkimuskysymyksiin:

1. Millaiset ovat kajaanilaisten leikki-ikäisten lasten vanhempien ruoka- ja liikuntatottumukset?
2. Onko naisten ja miesten ruoka- ja liikuntatottumuksissa eroa?

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Tämän opinnäytetyön tutkimusmenetelmänä käytetään määrällistä tutkimusta. Kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimus pyrkii yleistämään asioita ja sen taustalla on valmiiksi tutkittua teoriaa (Kananen 2015, 73). Määrällinen tutkimus pyrkii löytämään säännönmukaisuuksia aineistosta (Vilkkä 2007, 25). Määrällisen tutkimuksen aineisto kerätään tilastojen tai kyselyiden avulla (Kananen 2015, 81).

5.1 Opinnäytetyön aineisto

Opinnäytetyössä on hyödynnetty valmista aineistoa. Aineistonkeruumenetelmänä käytettiin kyselylomaketta, jonka Lifelong Wellbeing -hankkeessa olleet henkilöt kokosivat yhdessä suomalaisten ja venäläisten päiväkotien henkilökunnan kanssa (Manninen & Mikkonen 2014, 106). Tämän opinnäytetyön aineisto muodostuu kyselylomakkeista saaduista tiedoista. Kyselylomake kohdistettiin hankkeessa mukana olleiden päiväkotien lasten vanhemmille ja siinä kysyttiin kysymyksiä heidän terveydentilasta, liikunnan harrastamisesta, ravitsemuksesta ja ruokatottumuksista, alkoholin käytöstä ja tupakoinnista. Kyselylomakkeista käsitellään tässä opinnäytetyössä vanhempien ruoka- ja liikuntatottumuksia.

Kysely toteutettiin helmikuussa 2014. Kyselylomakkeet palautettiin joko päiväkotiin tai hankehenkilöstölle. Yhden perheen tiedot numeroitiin ja säilytettiin kokonaisuutena. Kajaanilaisista vanhemmista 60 henkilöä palautti kyselyn. (Manninen & Mikkonen 2014, 106 - 107.)

Vanhemmille suunnatussa kyselylomakkeissa on käytetty strukturoituja kysymyksiä. Strukturoiduissa kysymyksissä vastausvaihtoehdot on valmiina ja vastaaja valitsee sopivimman vaihtoehdon (Kananen 2015, 235). Kyselylomakkeessa on myös sekamuotoisia kysymyksiä. Sekamuotoisessa kysymyksessä annetaan osa vastausvaihtoehdoista ja sen jälkeen voi olla esimerkiksi yksi avoin kysymys. Avoinmet kysymykset strukturoidaan ennen koodausta. Koodaus tarkoittaa sitä, että aineisto muutetaan numeraaliseen muotoon. (Vilkkä 2007, 68 - 69.) Joihinkin kysely-

lylomakkeiden kohtiin on pyydetty tarkennusta vastausvaihtoehdon perään. Esimerkiksi vanhempien liikunnan harrastamisesta kysyttiin strukturoituna kysymyksenä, harrastavatko he verkkaista tai rauhallista liikuntaa. Tämän jälkeen he saivat numeraalisesti kirjoittaa, monta kertaa viikossa he harrastivat sitä. Kyselylomakkeessa oli myös yksi avoin kysymys, jossa kysyttiin kolme tavallisinta liikunnanmuotoa, jota he ovat viime aikoina harrastaneet.

5.2 Aineiston käsittely ja tulosten analysointi

Tutkimustulosten analysointiin käytettiin apuna SPSS-ohjelmaa. SPSS-ohjelma on tilasto-ohjelma, joka sopii määrällisten tutkimusaineistojen käsittelyyn ja analysointiin (Heikkilä 2014, 118). Tilastollisen tarkastelun avulla todellisen tiedon löytäminen aineistosta on helpompaa ja tarkempaa kuin esimerkiksi taulukkolaskentaohjelmissa (IBM SPSS Statistics, 2011).

Yksi kirjekuori sisälsi yhden perheen lomakkeet. Perheen nimet oli muutettu yksityisyyden suojaamiseksi. Jokaisen perheen lomakkeet numeroitiin juoksevalla numeroinnilla. Tämän jälkeen lomakkeita alettiin syöttämään perhe kerrallaan SPSS-ohjelmaan. SPSS-ohjelmassa vaakarivillä oli yhden vastaajan tiedot ja pystysarakkeissa yhdessä sarakkeessa oli yhtä muuttujaa koskevat tiedot, eli yhden kysymyksen vastaus. Muuttujia olivat esimerkiksi ikä, sukupuoli, kiinnostus vapaaajan liikuntaan, leivän päällä käytetty rasva ja päivän aikana syötyjen aterioiden määrä.

Kun kaikki tiedot oli syötetty, aloitettiin tulosten kokoaminen. Tutkimustulokset esitetään suorien jakaumien ja ristiintaulukointien avulla, joiden avulla selvitetään muuttujien välisiä yhteyksiä (Kananen 2015, 286). Suorissa jakaumissa selvitetään yksittäisestä kysymyksestä seuranneita jakaumia suhteellisina lukuina. (Kananen 2015, 289 - 290). Suoran jakauman avulla saadaan siis muuttujan eri luokkien yleisyys aineistosta (Heikkilä 2014, 144). Esimerkiksi muuttujana on sukupuoli ja siitä saadaan kaksi jakaumaa, nainen ja mies. Suora jakauma kertoo, kuinka monta naista ja miestä tutkimukseen osallistui. Ristiintaulukoinnissa on

kyse kahden eri muuttujan välisestä jakaumasta (Kananen 2015, 289–290). Ristiintaulukoinnilla pyritään selvittämään muuttujien välisiä riippuvuuksia (Vilka 2007, 118). Opinnäytetyössä käytettiin ristiintaulukointia, kun haluttiin verrata sukupuolten välisiä eroja esimerkiksi hedelmien ja marjojen käytössä. Suorat jakaumat ja ristiintaulukoinnit ilmoitetaan aina prosentteina (Kananen 2015, 289–290).

Kyselylomakkeen avoimessa kysymyksessä kysyttiin vanhemmilta kolme tavallista liikunnan muotoa, joita he olivat viime aikoina harrastaneet. Näistä saatiin tulokset keräämällä paperille eri liikuntalajit, joita vastaajat olivat ilmoittaneet ja tämän jälkeen samat vastaukset koottiin ja laskettiin yhteen. Muutamia lajeja ryhmiteltiin samankaltaisuuden vuoksi, esimerkiksi kävely ja lenkkeily. Lopuksi lukumäärien perusteella laskettiin myös prosentit.

6 TULOKSET

Esitämme opinnäytetyön tulokset tutkimustehtävittäin. Ensimmäinen tutkimustehtävä oli: Millaiset ovat kajaanilaisten leikki-ikäisten lasten vanhempien ruoka- ja liikuntatottumukset? Näitä tuloksia esitämme yksiulotteisen jakauman kuvailuna taulukoissa. Toinen tutkimustehtävä oli: Onko naisten ja miesten ruoka- ja liikuntatottumuksissa eroa? Näitä tuloksia esitämme kaksiulotteisen jakauman eli ristiintaulukointin avulla pylväskuvioina. Ristiintaulukointien tulokset esitetään myös taulukkomuodossa liitteissä.

Esitämme tulokset sekä prosenttien että lukumäärien avulla. Prosenttilukujen esittäminen on järkevää vasta tarpeeksi suuresta luvusta laskettuna (Heikkilä 2014, 78). Meidän aineistomme koostuu 60 vastaajasta, joten joissakin kysymyksissä vastauksen antaneiden osuus on pieni. Erityisesti näissä tapauksissa vastanneiden lukumäärien ilmoittaminen on enemmän totuudenmukaisempaa kuin prosentin ilmoittaminen. Prosentit kuitenkin kertovat nopeasti, missä suhteessa muuttujat ovat toisiinsa (Vilkkä 2007, 141). Prosentit olemme pyöristäneet yhden desimaalin tarkkuudella. Heikkilän (2014, 78) mukaan desimaalien käyttö on useimmiten turhaa, koska satunnaisvirheetkin voivat olla kokonaislukujen suuruisia. Pylväskuvioita käytämme havainnollistamaan sukupuolten välisiä eroja. Vertailu on usein havainnollisempaa kuvioiden kuin esimerkiksi taulukon avulla (Vilkkä 2007, 135).

6.1 Vastaajien taustatiedot

Kyselylomakkeisiin vastanneet vanhemmat olivat viidestä eri kajaanilaisesta päiväkodista. Vanhempia oli yhteensä 60, joista naisia oli 30 ja miehiä 30. (Taulukko 1.)

Taulukko 1. Vastaajien sukupuoli.

	Lukumäärä (fr)	Prosentti (%)
Nainen	30	50
Mies	30	50
Yhteensä	60	100

Vanhempien ikäjakauma oli 20 ikävuodesta yli 45 ikävuoteen. Suurin ikäryhmä oli 36 - 40 vuotiaat, joita oli 20 henkilöä (33 %) vastaajista. (Taulukko 2.)

Taulukko 2. Vastaajien ikä.

Ikä (v)	Lukumäärä (fr)	Prosentti (%)
20 - 25	2	3
26 - 30	11	18
31 - 35	18	30
36 - 40	20	33
41 - 45	6	10
yli 45	3	5
Yhteensä	60	100

6.2 Vastaajien liikuntatottumukset

Kyselyyn vastanneista vanhemmista 57 henkilöä (95 %) ilmoitti harrastaneensa liikuntaa vähintään 20 minuutin ajan viikoittain viimeisen kolmen kuukauden aikana. (Taulukko 3.)

Taulukko 3. Liikunnan harrastaminen.

	Lukumäärä (fr)	Prosentti (%)
Ei harrasta	3	5
Harrastaa	57	95
Yhteensä	60	100

Vastaajista 18 henkilöä raportoi harrastavansa verkkaista tai rauhallista liikuntaa. Heistä seitsemän henkilöä (39 %) ilmoitti harrastavansa verkkaista tai rauhallista liikuntaa kaksi kertaa viikossa. Vastaajista kolme henkilöä (17 %) harrasti verkkaista tai rauhallista liikuntaa kolme kertaa viikossa ja saman verran vastaajista ilmoitti harrastavansa kyseistä liikuntaa kerran viikossa. (Taulukko 4.) Lomakkeessa pyydettiin miettimään liikkumista viimeisen kolmen kuukauden ajalta. Kaikki sellainen vapaa-ajan fyysinen rasitus, joka on kestänyt kerrallaan vähintään 20 minuuttia, huomioitiin.

Taulukko 4. Verkkaisen/rauhallisen liikunnan määrä viikossa.

Liikuntakertojen määrä	Lukumäärä (fr)	Prosentti (%)
1,0	3	17
2,0	7	39
2,5	1	6
3,0	3	17
5,0	2	11
6,0	1	6
8,0	1	6
Yhteensä	18	100

Ripeää ja reipasta liikuntaa harrasti 47 henkilöä vastaajista. Heistä suurin ryhmä 17 henkilöä (36 %) harrasti ripeää ja reipasta liikuntaa kaksi kertaa viikossa. Aina-kin neljä kertaa viikossa ripeää ja reipasta liikuntaa harrasti 13 henkilöä (28 %) vastaajista. (Taulukko 5.) Lomakkeessa pyydettiin miettimään liikkumista viimeisen kolmen kuukauden ajalta. Kaikki sellainen vapaa-ajan fyysinen rasitus, joka on kestänyt kerrallaan vähintään 20 minuuttia, huomioitiin. Lisäksi lomakkeeseen oli määritelty, että liikunta on ripeää ja reipasta, kun se aiheuttaa jonkin verran hikoilua ja hengityksen kiihtymistä.

Taulukko 5. Ripeän/reippaan liikunnan määrä viikossa.

	Lukumäärä (fr)	Prosentti (%)
Kerran viikossa	6	13
Kaksi kertaa viikossa	17	36
Kolme kertaa viikossa	11	23
Ainakin neljä kertaa viikossa	13	28
Yhteensä	47	100

Vanhemmilta kysyttiin, kuinka kiinnostuneita he ovat vapaa-ajan liikunnasta. Vastaa-jaajista erittäin kiinnostuneita oli 35 henkilöä (58 %). Jonkin verran kiinnostuneita oli 24 henkilöä (40 %) ja ei lainkaan kiinnostuneita yksi vastaajista (2 %). (Taulukko 6.)

Taulukko 6. Kiinnostus vapaa-ajan liikuntaan.

	Lukumäärä (fr)	Prosentti (%)
En ole kiinnostunut	1	2
Jonkin verran kiinnostunut	24	40
Erittäin kiinnostunut	35	58
Yhteensä	60	100

6.3 Vastaajien ruokatottumukset

36 henkilöä vastasi ajattelevansa joskus ruoan terveellisyyttä. 23 henkilöä (38 %) vastasi ajattelevansa aina ruokaa ostaessa sen terveellisyyttä. Yksi vastaajista (2 %) ilmoitti, että ei ajattele koskaan ruoan terveellisyyttä ostoksia tehdessä. (Taulukko 7.)

Taulukko 7. Ruoan terveellisyyden ajattelevinen ostoksia tehdessä.

	Lukumäärä (fr)	Prosentti (%)
En koskaan	1	2
Joskus	36	60
Aina	23	38
Yhteensä	60	100

Vastaajista rasvatonta maitoa käytti 32 henkilöä (54 %). 13 henkilöä (22 %) käytti kevytmaitoa ja 14 henkilöä (24 %) ei juonut maitoa ollenkaan. (Taulukko 8.)

Taulukko 8. Maidon käyttö.

	Lukumäärä (fr)	Prosentti (%)
En juo maitoa	14	24
Rasvatonta maitoa	32	54
Kevytmaitoa	13	22
Yhteensä	59	100

Kyselyyn vastanneista 57 henkilöä ilmoitti käyttävänsä ruisleipää päivittäin. 13 henkilöä (23 %) ilmoitti syövänsä kaksi ruisleipää päivässä. 10 henkilöä (18 %) ilmoitti syövänsä kolme ruisleipää päivässä. (Taulukko 9.)

Taulukko 9. Ruisleipäviipaleiden määrä päivässä.

	Lukumäärä (fr)	Prosentti (%)
0,5	1	2
1,0	7	12
1,5	3	5
2,0	13	23
2,5	3	5
3,0	10	18
3,5	4	7
4,0	6	11
4,5	2	4
5,0	3	5
5,5	1	2
6,0	1	2
7,5	1	2
10,0	2	4
Yhteensä	57	100

Seka-, hiiva-, graham- ja kauraleipiä käytti päivittäin 42 henkilöä. 13 henkilöä (31 %) kertoi syövänsä päivittäin yhden tällaisen leivän. 11 henkilöä (26 %) söi kaksi ja 10 henkilöä (24 %) syö 1,5 seka-, hiiva-, graham- tai kauraleipää päivässä. (Taulukko 10.)

Taulukko 10. Seka-, hiiva-, graham- tai kauraleipäviipaleiden määrä päivässä.

	Lukumäärä (fr)	Prosentti (%)
0,5	3	7
1,0	13	31
1,5	10	24
2,0	11	26
2,5	1	2
3,0	3	7
3,5	1	2
Yhteensä	42	100

Vastaajista 29 henkilöä (50 %) ilmoitti käyttävänsä leivän päällä levitettä, jossa on enintään 60 % rasvaa. Toiseksi yleisin oli voi-kasviöljysekoite, jota käytti 13 henkilöä (22 %) vastaajista. Kolmanneksi yleisin oli levite, jossa on enintään 40 % rasvaa, ja tätä käytti 12 henkilöä (21 %) vastaajista. (Taulukko 11.)

Taulukko 11. Leivän päällä enimmäkseen käytetty rasva.

	Lukumäärä (fr)	Prosentti (%)
En mitään	1	2
Enintään 40 % rasvaa	12	21
Enintään 60 % rasvaa	29	50
Voi	1	2
Voi-kasviöljysekoite	13	22
En osaa sanoa	2	3
Yhteensä	58	100

Ruoan valmistuksessa yleisin käytetty rasva oli kasviöljy, jota käytti 26 henkilöä (51 %) vastaajista. Toiseksi yleisin rasva ruoassa oli voi, ja sitä käytti 10 henkilöä (20 %) vastaajista. Voi-kasviöljysekoitetta ja juoksevaa rasvavalmistetta käytti kumpaakin seitsemän henkilöä (14 %) vastaajista. (Taulukko 12.)

Taulukko 12. Ruoan valmistuksessa enimmäkseen käytetty rasva.

	Lukumäärä (fr)	Prosentti (%)
Juokseva rasvavalmiste	7	14
Margariini	1	2
Voi-kasviöljysekoite	7	14
Voi	10	20
Kasviöljy	26	51
Yhteensä	51	100

Riisiä/pastaa oli käytetty yleisimmin 1 - 2 päivänä viimeisen viikon aikana. Näin oli vastannut 41 henkilöä (72 %). 3 - 5 päivänä riisiä/pastaa oli käyttänyt 12 henkilöä (21 %). (Taulukko 13.)

Taulukko 13. Riisin/pastan käyttö viikon aikana.

	Lukumäärä (fr)	Prosentti (%)
Ei kertaakaan	4	7
1 - 2 päivänä	41	72
3 - 5 päivänä	12	21
Yhteensä	57	100

Viikon aikana 3 - 5 päivänä perunaa vastasi käyttäneensä 25 henkilöä (42 %). Myös 1 - 2 päivänä perunaa oli käyttänyt 25 henkilöä (42 %).

Taulukko 14. Perunan käyttö viikon aikana.

	Lukumäärä (fr)	Prosentti (%)
Ei kertaakaan	3	5
1 - 2 päivänä	25	42
3 - 5 päivänä	25	42
6 - 7 päivänä	6	10
Yhteensä	59	100

Vihanneksia ja juureksia käytti 6 - 7 päivänä viikossa 23 henkilöä (40 %) vastaajista. 3 - 5 päivänä viikossa näitä käytti 21 henkilöä (36 %) vastaajista ja 1 - 2 päivänä viikossa 11 henkilöä (19 %) vastaajista. Kolme henkilöä (5 %) vastaajista ei käyttänyt vihanneksia ja juureksia ollenkaan viikon aikana. (Taulukko 15.)

Taulukko 15. Vihannesten/juuresten käyttö viikon aikana.

	Lukumäärä (fr)	Prosentti (%)
Ei kertaakaan	3	5
1 - 2 päivänä	11	19
3 - 5 päivänä	21	36
6 - 7 päivänä	23	40
Yhteensä	58	100

Hedelmiä ja marjoja käytti 1 - 2 päivänä 19 henkilöä (33 %) vastaajista. 3 - 5 päivänä käytti hedelmiä ja marjoja 18 henkilöä (31 %) vastaajista ja samoin 6 - 7 päivänä viikossa. Kolme henkilöä (5 %) ei käyttänyt ollenkaan hedelmiä ja marjoja viikon aikana. (Taulukko 16.)

Taulukko 16. Hedelmien/marjojen käyttö viikon aikana.

	Lukumäärä (fr)	Prosentti (%)
Ei kertaakaan	3	5
1 - 2 päivänä	19	33
3 - 5 päivänä	18	31
6 - 7 päivänä	18	31
Yhteensä	58	100

Lihaa/kanaa käytti 34 henkilöä (59 %) vastaajista 3 - 5 päivänä viikon aikana. 6 - 7 päivänä lihaa/kanaa käytti 15 henkilöä (26 %) vastaajista. (Taulukko 17.)

Taulukko 17. Lihan/kanan käyttö viikon aikana.

	Lukumäärä (fr)	Prosentti (%)
1 - 2 päivänä	9	16
3 - 5 päivänä	34	59
6 - 7 päivänä	15	26
Yhteensä	58	100

39 henkilöä (67 %) vastaajista söi kalaa 1 - 2 päivänä viikon aikana. Kalaa ei syönyt kertaakaan viikon aikana 17 henkilöä (29 %) vastaajista. 3 - 5 päivänä kalaa käytti kaksi henkilöä (3 %) vastaajista. (Taulukko 18.)

Taulukko 18. Kalan syönti viikon aikana.

	Lukumäärä (fr)	Prosentti (%)
Ei kertaakaan	17	29
1 - 2 päivänä	39	67
3 - 5 päivänä	2	3
Yhteensä	58	100

Pikaruokaa (pitsaa, hampurilaisia..) oli käyttänyt 1 - 2 päivänä viikon aikana 35 henkilöä (60 %). Vastaajista 22 henkilöä (38 %) ei käyttänyt kertaakaan pikaruokaa viikon aikana. (Taulukko 19.)

Taulukko 19. Pikaruokan käyttö viikon aikana.

	Lukumäärä (fr)	Prosentti (%)
Ei kertaakaan	22	38
1 - 2 päivänä	35	60
3 - 5 päivänä	1	2
Yhteensä	58	100

Makeita leivonnaisia käytti 38 henkilöä (64 %) vastaajista 1 - 2 päivänä viikossa. Makeita leivonnaisia ei käyttänyt kertaakaan viikon aikana 11 henkilöä (19 %) vastaajista. 3 - 5 päivänä viikossa leivonnaisia oli käyttänyt 10 henkilöä (17 %) vastaajista. (Taulukko 20.)

Taulukko 20. Makeiden leivonnaisten käyttö viikon aikana.

	Lukumäärä (fr)	Prosentti (%)
Ei kertaakaan	11	19
1 - 2 päivänä	38	64
3 - 5 päivänä	10	17
Yhteensä	59	100

Suolaisia naposteltavia (perunalastut, suolapähkinät..) ei käyttänyt kertaakaan 36 henkilöä (61 %) vastaajista viikon aikana. 1 - 2 päivänä viikossa suolaisia naposteltavia käytti 22 henkilöä (37 %) vastaajista. (Taulukko 21.)

Taulukko 21. Suolaisten naposteltavien käyttö viikon aikana.

	Lukumäärä (fr)	Prosentti (%)
Ei kertaakaan	36	61
1 - 2 päivänä	22	37
3 - 5 päivänä	1	2
Yhteensä	59	100

Suklaita, karkkeja ja virvoitusjuomia käytti 1 - 2 päivänä viikossa 47 henkilöä (80 %) vastaajista. 3 - 5 päivänä käytti kuusi henkilöä (10 %) ja sama määrä vastaajista ei käyttänyt kertaakaan suklaita, karkkeja ja virvoitusjuomia viikon aikana. (Taulukko 22.)

Taulukko 22. Suklaan/karkin/virvoitusjuoman käyttö viikon aikana.

	Lukumäärä (fr)	Prosentti (%)
Ei kertaakaan	6	10
1 - 2 päivänä	47	80
3 - 5 päivänä	6	10
Yhteensä	59	100

Yleensä aamupalan ilmoitti syövänsä 50 henkilöä (83 %) vastaajista. 10 henkilöä (17 %) ilmoitti, että ei syö yleensä aamupalaa. (Taulukko 23.)

Taulukko 23. Aamupalan syönti yleensä.

	Lukumäärä (fr)	Prosentti (%)
En	10	17
Kyllä	50	83
Yhteensä	60	100

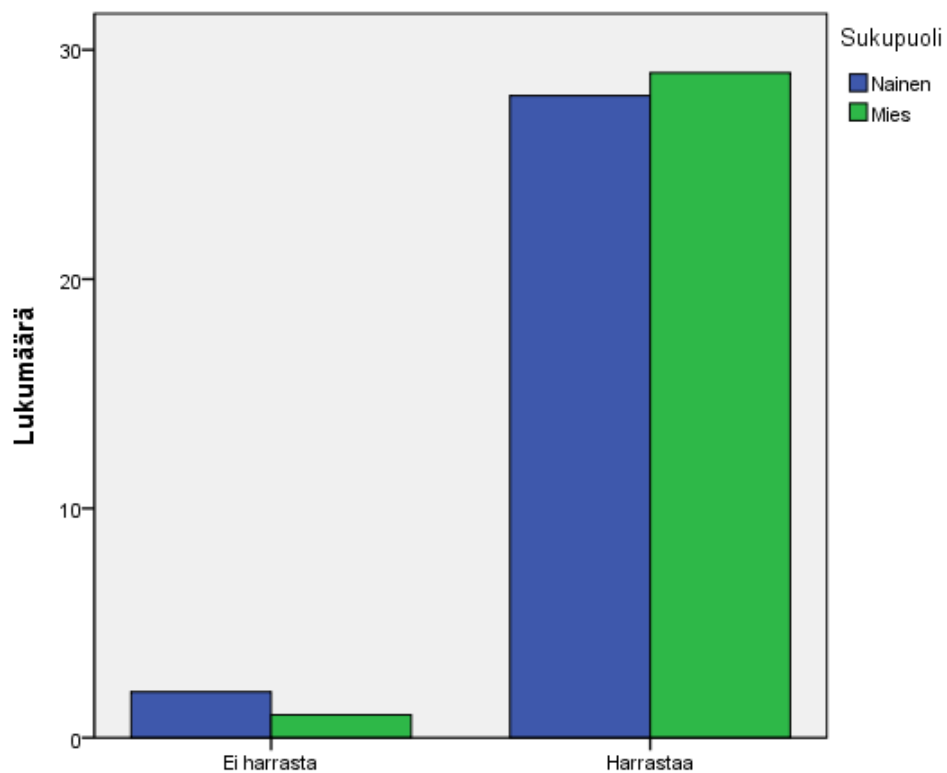
Päivittäisten aterioiden yleisin määrä oli viisi ateriaa, johon vastasi 17 henkilöä (28 %) vastaajista. Toiseksi yleisin määrä oli neljä ateriaa, johon vastasi 15 henkilöä (25 %). Vastaajista yhdeksän henkilöä (15 %) söi 4,5 ateriaa päivässä. seitsemän henkilöä (12 %) vastaajista söi kolme ateriaa päivässä. (Taulukko 24.) Lomakkeisiin oli tarkennettu, että aterioihin lasketaan myös aamu- ja välipalat.

Taulukko 24. Aterioiden määrä päivässä.

	Lukumäärä (fr)	Prosentti (%)
2,5	3	5
3,0	7	12
3,5	5	8
4,0	15	25
4,5	9	15
5,0	17	28
5,5	3	5
6,5	1	2
Yhteensä	60	100

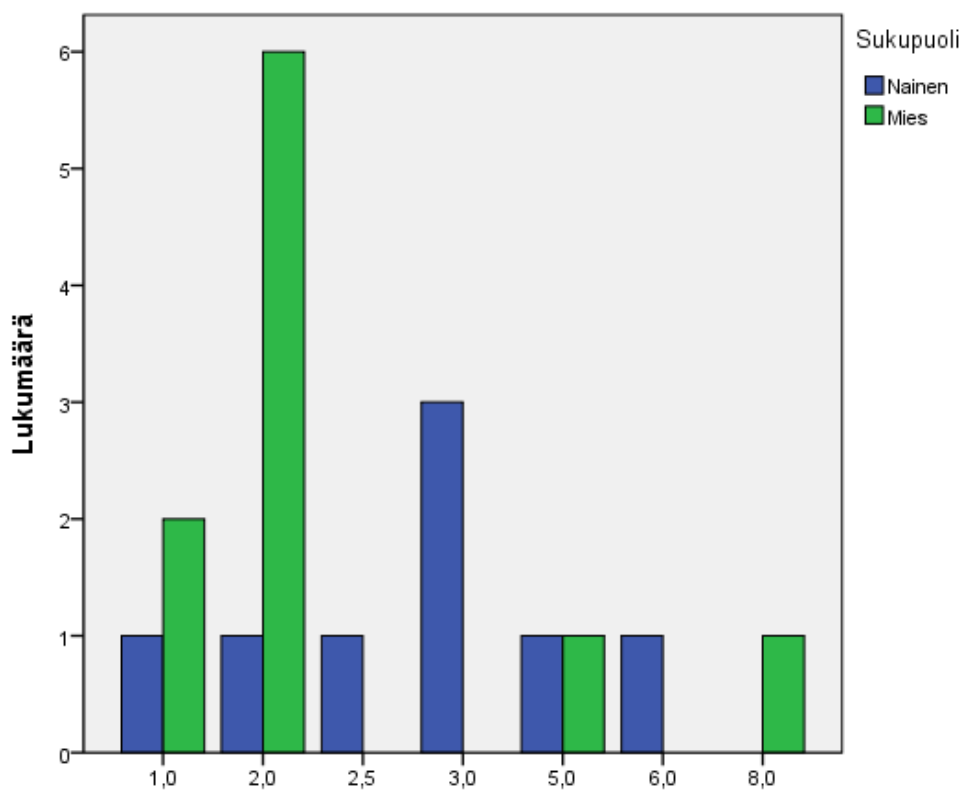
6.4 Liikuntatottumusten erot sukupuolittain

Kysymykseen liikunnan harrastamisesta vastasi 60 henkilöä, joista 30 oli naisia ja 30 miehiä. Miehistä 29 (97 %) ja naisista 28 (93 %) ilmoitti harrastaneensa liikuntaa vähintään 20 minuutin ajan viikoittain. Naisista kaksi ja miehistä yksi eivät harrastaneet liikuntaa. Lomakkeessa pyydettiin miettimään liikkumista viimeisen kolmen kuukauden ajalta. (Kuvio 1., Liite 1: Taulukko 28.)



Kuvio 1. Liikunnan harrastaminen sukupuolittain (n=60)

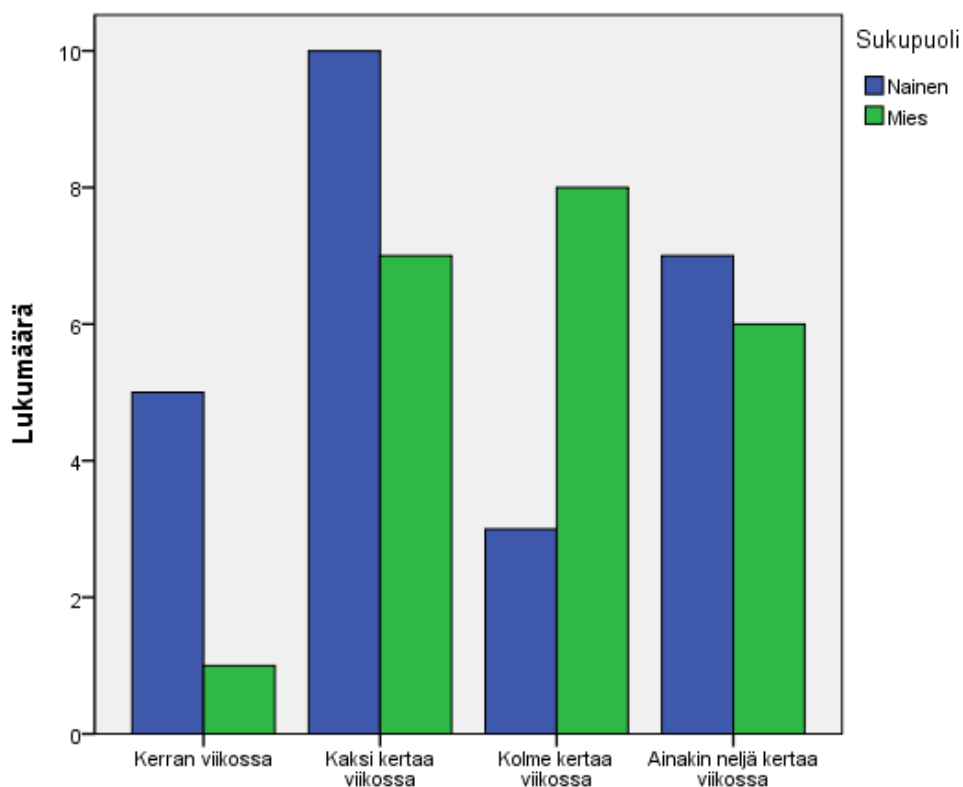
Verkkaisen/rauhallisen liikunnan harrastamiseen vastasi 18 henkilöä. Verkkaisista/rauhallista liikuntaa harrasti kahdeksan naista ja 10 miestä. Lomakkeessa pyydettiin miettimään liikunnan harrastamista viimeisen kolmen kuukauden ajalta. Mukaan ohjattiin laskemaan kaikki sellainen vapaa-ajan fyysinen rasitus, joka on kestänyt kerralla vähintään 20 minuuttia. Miehistä kuusi henkilöä (60 %) vastasi harrastavansa tätä liikuntaa kaksi kertaa viikossa. Naisista kolme henkilöä (38 %) vastasi harrastavansa verkkaisista/rauhallista liikuntaa kolme kertaa viikossa. (Kuvio 2., Liite 1: Taulukko 26.)



Kuvio 2. Verkkaisen/rauhallisen liikunnan määrä viikossa sukupuolittain (n=18)

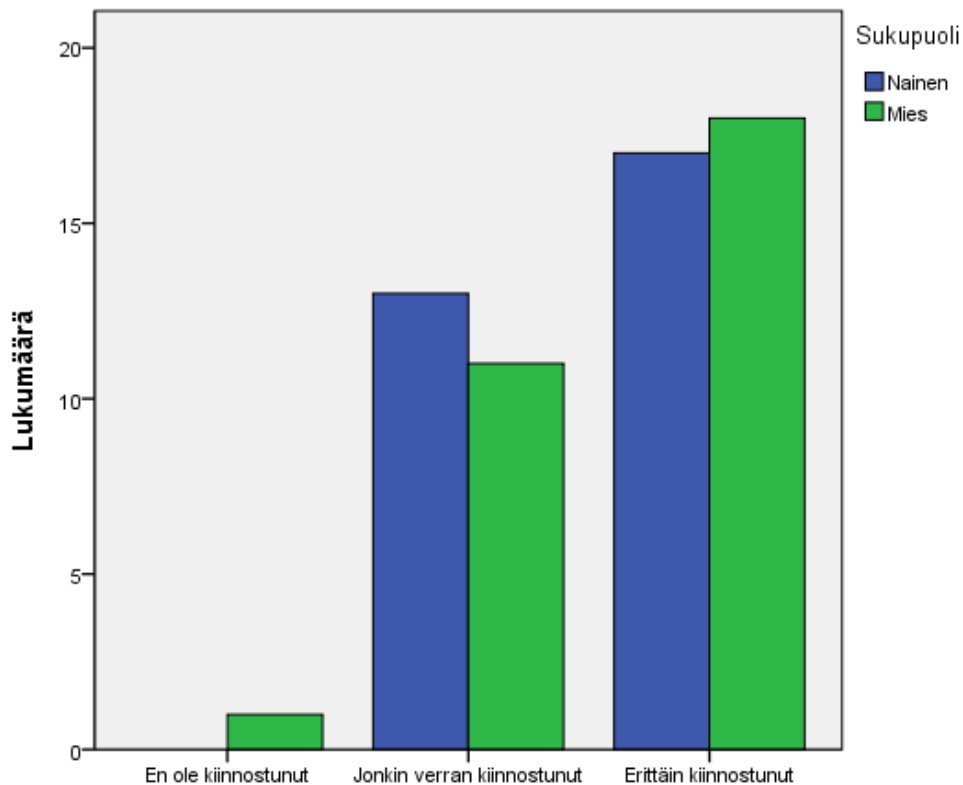
Ripeää/reipasta liikuntaa harrasti 47 henkilöä, joista 25 oli naisia ja 22 miehiä. Lomakkeessa pyydettiin miettimään liikunnan harrastamista viimeisen kolmen kuukauden ajalta. Mukaan ohjattiin laskemaan kaikki sellainen vapaa-ajan fyysinen rasitus, joka on kestänyt kerralla vähintään 20 minuuttia. Lisäksi lomakkeeseen oli määriteltä, että liikunta on ripeää ja reipasta, kun se aiheuttaa jonkin verran hikoilua ja hengityksen kiihtymistä.

Ainakin neljä kertaa viikossa ripeää/reipasta liikuntaa harrasti seitsemän naista (28 %) ja kuusi miestä (27 %). Kolme kertaa viikossa ripeää/reipasta liikuntaa harrasti kahdeksan miestä (36 %) ja kolme naista (12 %). Naisista 10 henkilöä (40 %) harrasti ripeää/reipasta liikuntaa kaksi kertaa viikossa. Miehistä vastaava luku oli seitsemän henkilöä (32 %). Viisi naista (20 %) harrasti ripeää/reipasta liikuntaa kerran viikossa. (Kuvio 3., Liite 1: Taulukko 27.)



Kuvio 3. Ripeän/reippaan liikunnan määrä viikossa sukupuolittain (n=47)

Vapaa-ajan liikunnan kiinnostukseen vastasi yhteensä 60 henkilöä, joista naisia oli 30 ja miehiä 30. Miehistä 18 henkilöä (60 %) ja naisista 17 henkilöä (57 %) ilmoittivat olevansa erittäin kiinnostuneita vapaa-ajan liikunnasta. Jonkin verran kiinnostuneita oli miehistä 11 henkilöä (37 %) ja naisista 13 henkilöä (43 %). (Kuvio 4., Liite 1: Taulukko 28.)



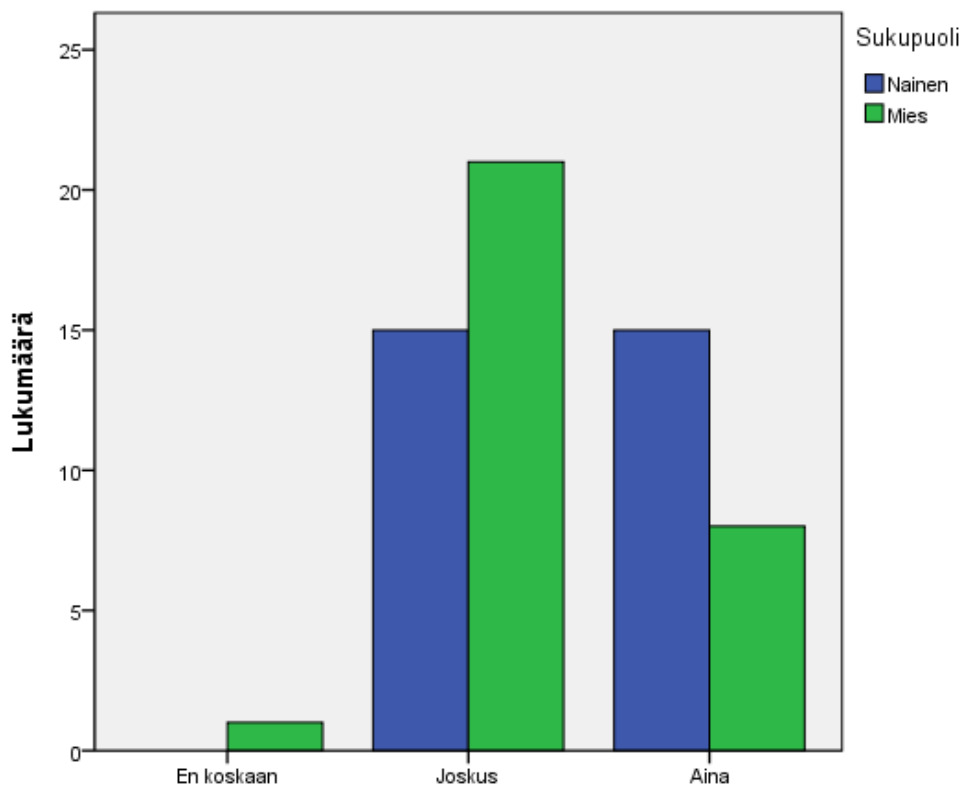
Kuvio 4. Kiinnostus vapaa-ajan liikuntaan sukupuolittain (n=60)

Naisten kolmesta tavallisimmasta liikunnan muodosta viime aikoina, tavallisin oli kävely/lenkkeily, jota oli harrastanut 15 henkilöä (50 %) kaikista naisista, sekä kuntosalilihasvoima/jumppa, jota oli harrastanut seitsemän henkilöä (23 %) vastaajista viime aikoina. Miesten kolmesta tavallisimmasta liikunnan muodosta viime aikoina tavallisimmat olivat kävely/lenkkeily, jota harrasti kahdeksan henkilöä (28 %) miehistä ja hiihto/luistelu, jota harrasti myös kahdeksan henkilöä (28 %) miehistä.

Näistä tuloksista ei ole kuvioita ja taulukoita, sillä vastaajat vastasivat tähän kysymykseen sanallisesti, eikä vastauksia ole analysoitu SPSS-ohjelman avulla.

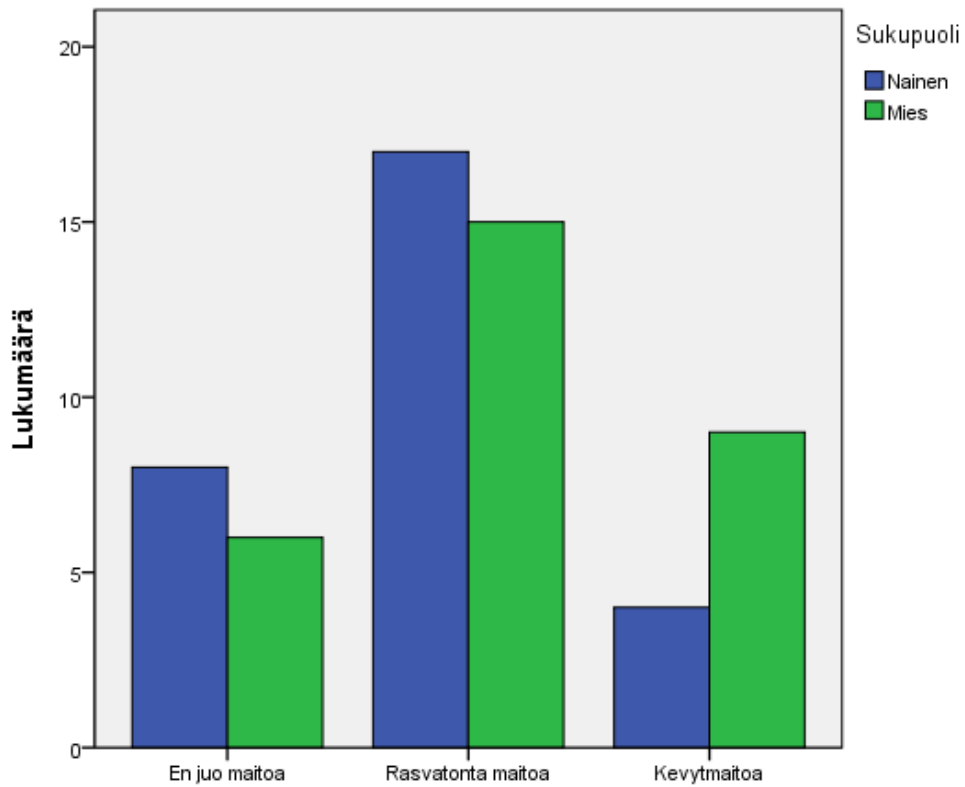
6.5 Ruokatottumusten erot sukupuolittain

Kysymyksestä ruoan terveellisyyden ajattelemisesta vastasi 60 henkilöä, joista naisia oli 30 ja miehiä 30. Joskus ruoan terveellisyyttä ostoksia tehdessä ajatteli miehistä 21 henkilöä (70 %) ja naisista 15 henkilöä (50 %). Ruoan terveellisyyttä sitä ostaessa ajatteli aina naisista 15 henkilöä (50 %) ja miehistä kahdeksan henkilöä (27 %). (Kuvio 5., Liite 1: Taulukko 29.)



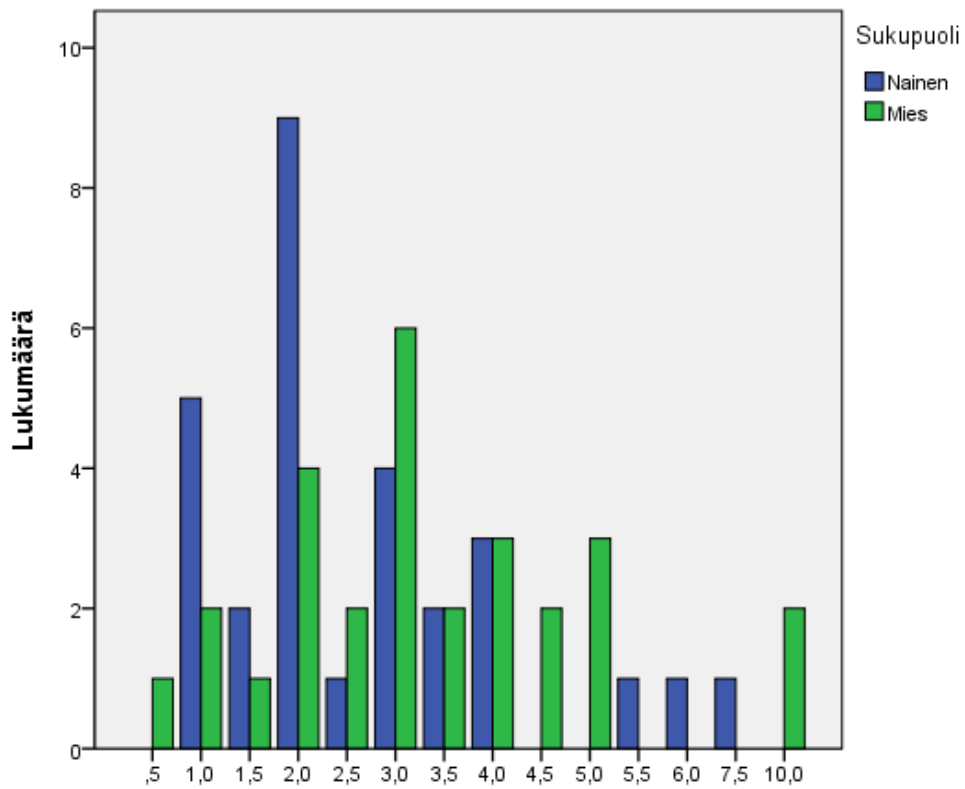
Kuvio 5. Ruoan terveellisyyden ajatteleminen ostoksia tehdessä sukupuolittain (n=60)

Maidon käyttöön vastasi 59 henkilöä, joista naisia oli 29 ja miehiä 30. Rasvatonta maitoa 17 naista (59 %) ja 15 miestä (50 %). Kevytmaitoa käytti yhdeksän miestä (30 %) ja neljä naista (14 %). Kahdeksan naista (28 %) ja kuusi miestä (20 %) ilmoitti, että ei juo maitoa ollenkaan. (Kuvio 6., Liite 1: Taulukko 30.)



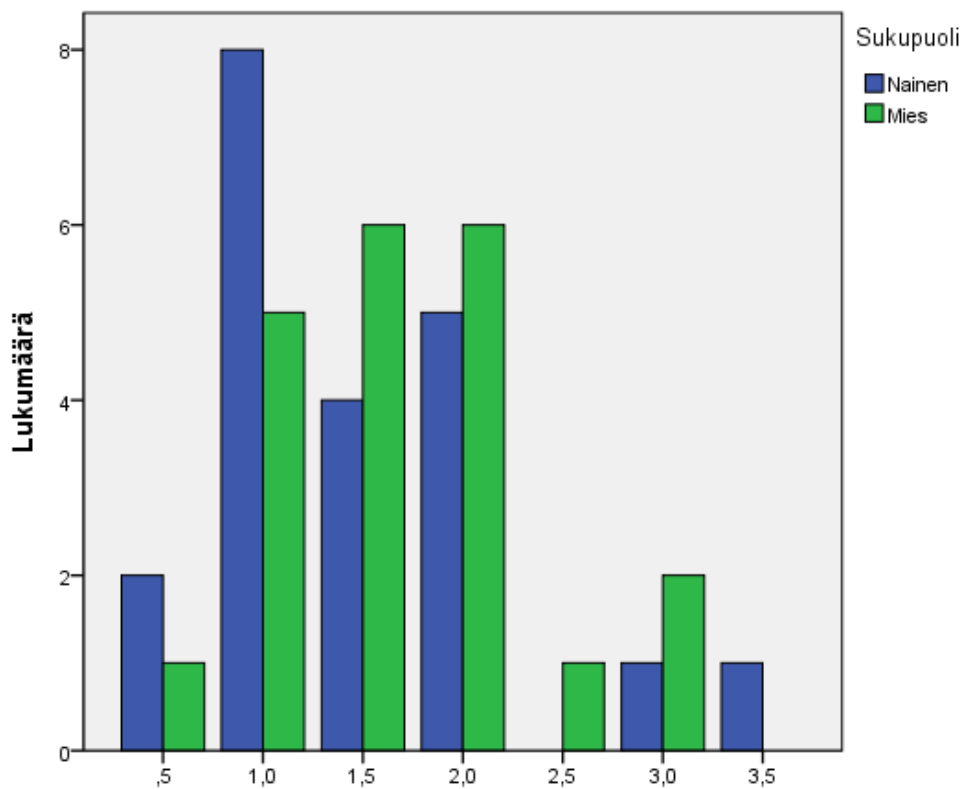
Kuvio 6. Maidon käyttö sukupuolittain (n=59)

Ruisleipää käytti 57 vastaajaa, joista 29 oli naisia ja 28 miehiä. Naisista yhdeksän henkilöä (31 %) söi kaksi ruisleipäviipaletta päivässä. Miehistä kuusi henkilöä (21 %) söi kolme ruisleipäviipaletta päivässä. (Kuvio 7., Liite 1: Taulukko 31.)



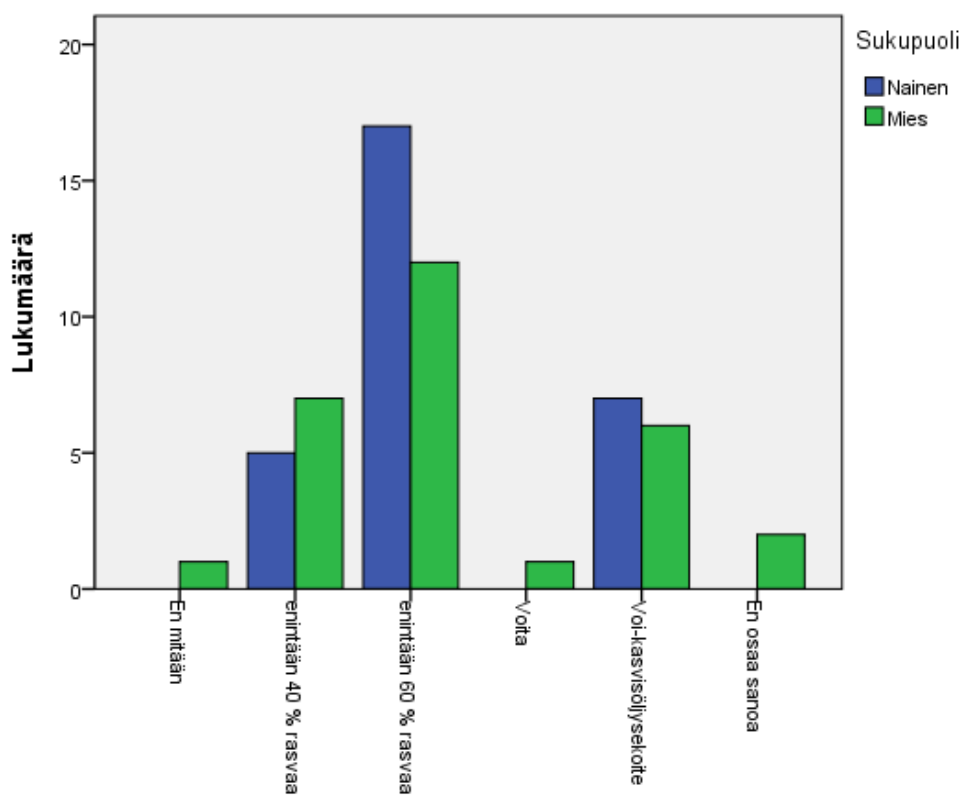
Kuvio 7. Ruisleipäviipaleiden määrä päivässä sukupuolittain (n=57)

Seka-, hiiva-, graham- tai kauraleipäviipaleita söi yhteensä 42 henkilöä, joista 21 oli naisia ja 21 miehiä. Naisista kahdeksan henkilöä (38 %) söi yhden seka-, hiiva-, graham- tai kauraleipäviipaleen päivässä. Miehistä kuusi henkilöä (29 %) söi kaksi seka-, hiiva-, graham- tai kauraleipäviipaleita päivässä. Saman verran miehistä söi yksi ja puoli seka-, hiiva-, graham- tai kauraleipäviipaleita päivässä. (Kuvio 8., Liite 1: Taulukko 32.)



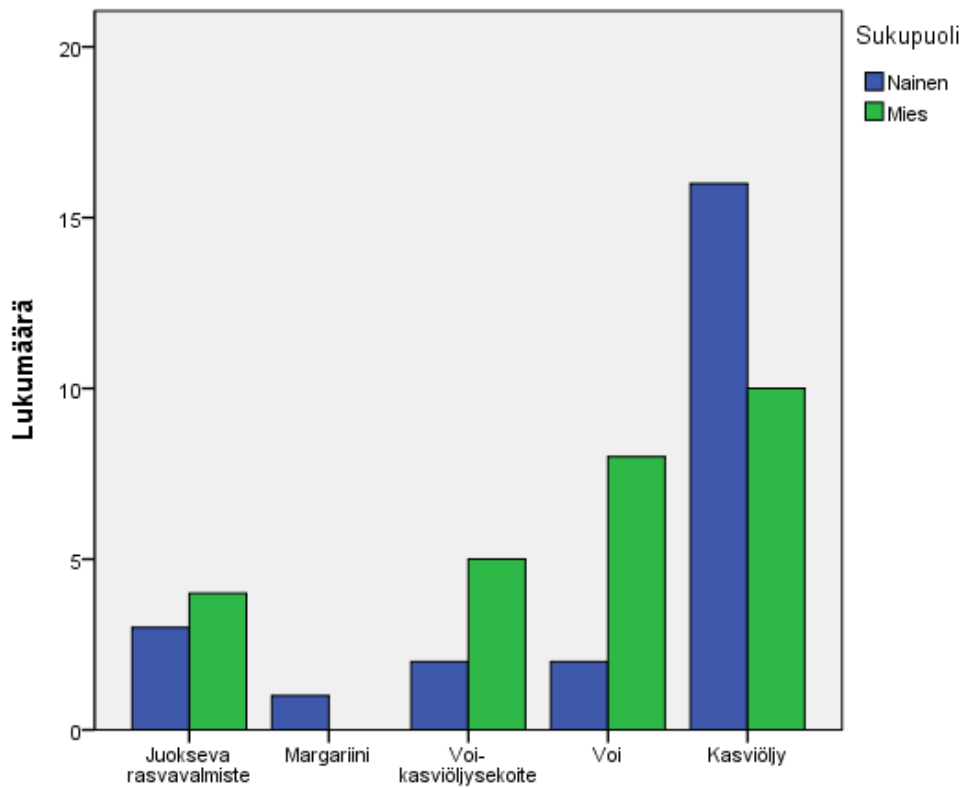
Kuvio 8. Seka-, hiiva-, graham- tai kauraleipäviipaleiden määrä päivässä sukupuolittain (n=42)

Kysymykseen leivän päällä käytetystä rasvasta vastasi 58 henkilöä, joista 29 oli naisia ja 29 miehiä. Vastanneista 29 henkilöä (50 %) ilmoitti käyttävänsä leivän päällä enimmäkseen enintään 60 % rasvaa sisältävää levitettä. Naisista näin oli vastannut 17 henkilöä (59 %) ja miehistä 12 henkilöä (41 %). Naisista seitsemän henkilöä (24 %) käytti voi-kasviöljysekoitetta leivän päällä. Miehistä tätä käytti kuusi henkilöä (21 %). Enintään 40 % rasvaa leivän päällä käytti miehistä seitsemän henkilöä (24 %) ja naisista viisi henkilöä (17 %). (Kuvio 9., Liite 1: Taulukko 33.)



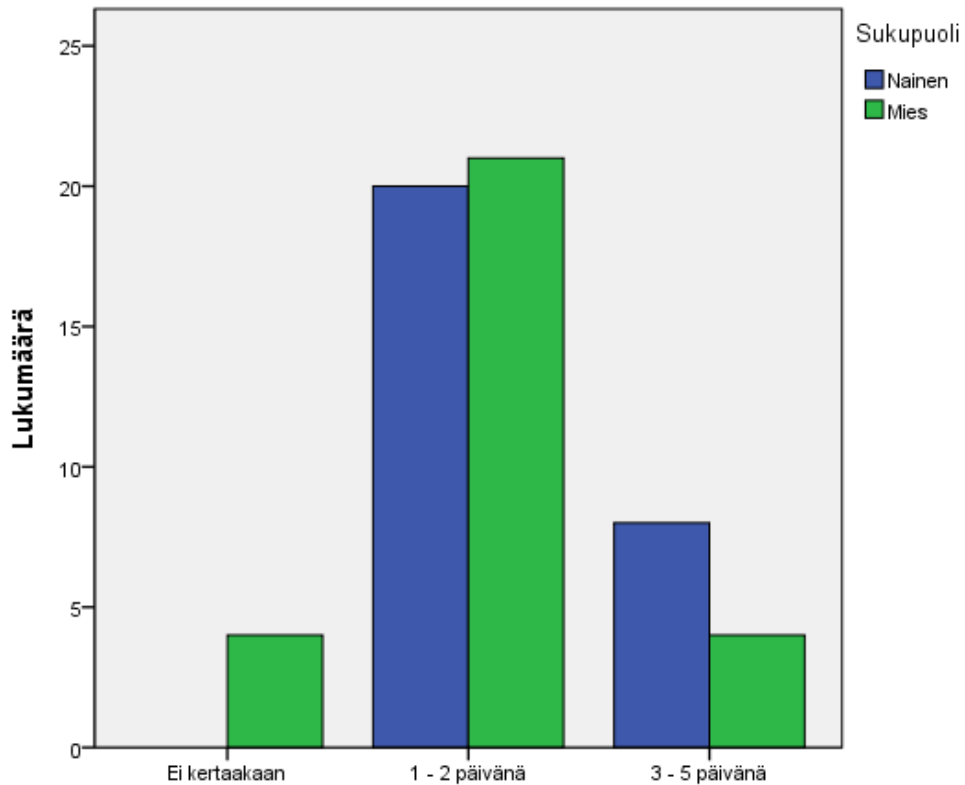
Kuvio 9. Leivän päällä enimmäkseen käytetty rasva sukupuolittain (n=58)

Kysymykseen ruoanlaitossa käytetystä rasvasta vastasi 51 henkilöä, joista naisia oli 24 ja miehiä 27. Ruoan valmistuksessa kasviöljyä naisista käytti 16 henkilöä (67 %). Miehistä 10 henkilöä (37 %) käytti kasviöljyä ruoan valmistuksessa. Miehistä kahdeksan henkilöä (30 %) ja naisista kaksi henkilöä (8 %) käytti voita ruoan valmistuksessa. (Kuvio 10., Liite 1: Taulukko 34.)



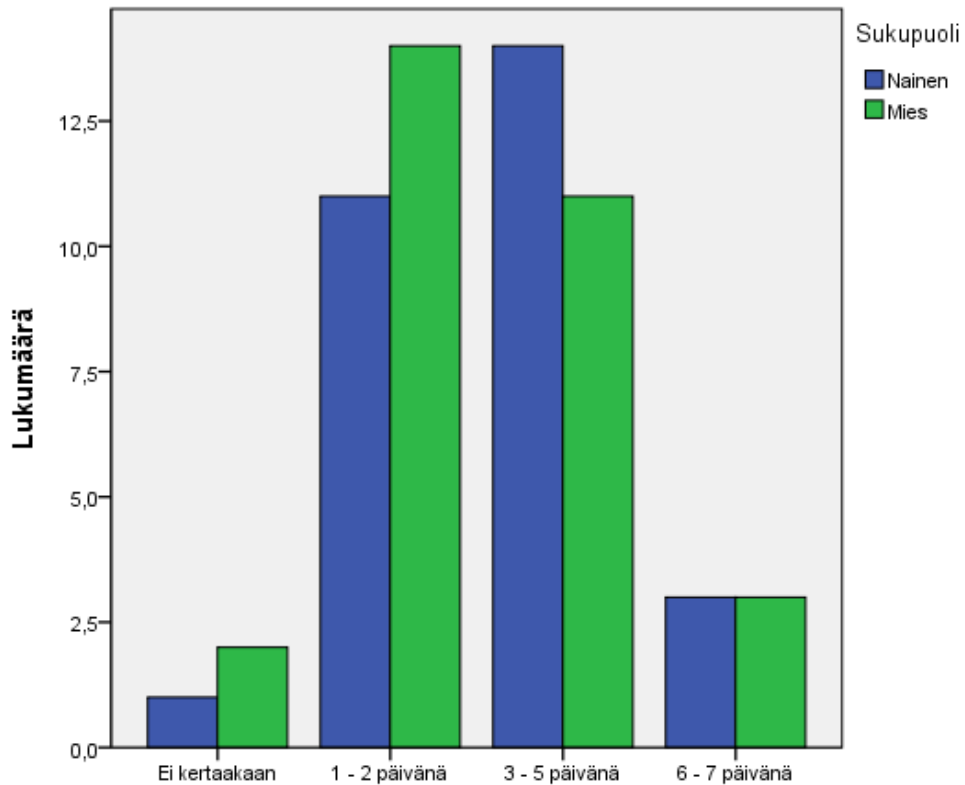
Kuvio 10. Ruoan valmistuksessa enimmäkseen käytetty rasva sukupuolittain (n=51)

Riisin/pastan käyttöön vastasi yhteensä 57 vastaajaa, joista 28 oli naista ja 29 miestä. Miehistä 21 henkilöä (72 %) ja naisista 20 henkilöä (71 %) käytti viikon aikana 1 - 2 päivänä riisiä/pastaa. 3 - 5 päivänä viikon aikana riisiä/pastaa käytti naisista kahdeksan henkilöä (29 %) ja miehistä neljä henkilöä (14 %). (Kuvio 11., Liite 1: Taulukko 35.)



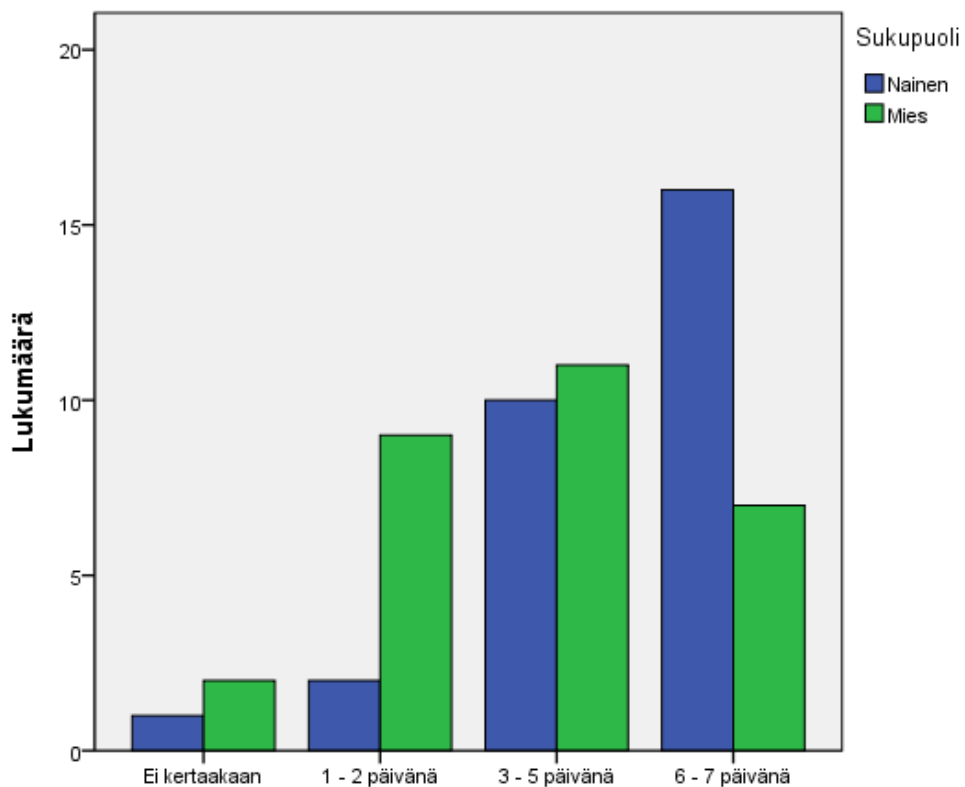
Kuvio 11. Riisin/pastan käyttö viikon aikana sukupuolittain (n=57)

Perunan käyttöön vastasi yhteensä 59 henkilöä, joista naisia oli 29 ja miehiä 30. Naisista 14 henkilöä (48 %) ja miehistä 11 henkilöä (37 %) käytti 3 - 5 päivänä viikon aikana perunaa. Miehistä 14 henkilöä (47 %) ja naisista 11 henkilöä (38 %) vastasi käyttäneensä perunaa 1 - 2 päivänä viikon aikana. (Kuvio 12., Liite 1: Taulukko 36.)



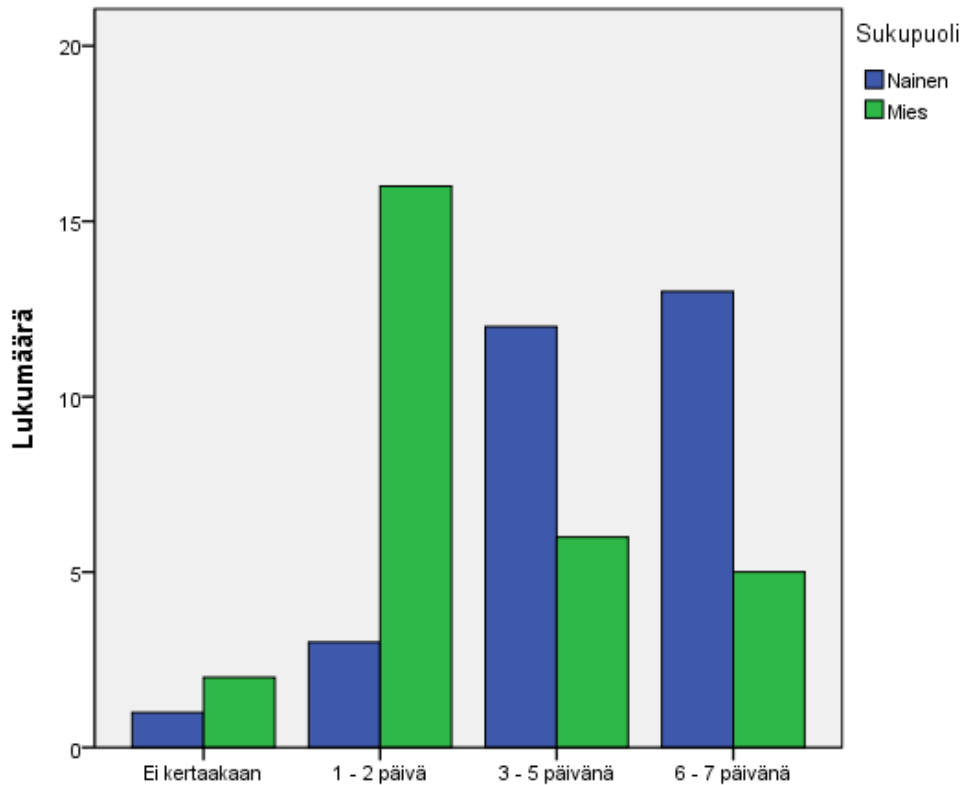
Kuvio 12. Perunan käyttö viikon aikana sukupuolittain (n=59)

Vihannesten/juuresten käyttöön vastasi 58 henkilöä, joista naisia oli 29 ja miehiä 29. Naisista 16 henkilöä (55 %) ja miehistä seitsemän henkilöä (24 %) vastasi käyttäneensä vihanneksia/juureksia viikon aikana 6 - 7 päivänä. Miehistä 11 henkilöä (38 %) ja naisista 10 henkilöä (35 %) käytti vihanneksia/juureksia 3 - 5 päivänä viikon aikana. 1 - 2 päivänä vihanneksia/juureksia käytti miehistä yhdeksän henkilöä (31 %). (Kuvio 13., Liite 1: Taulukko 37.)



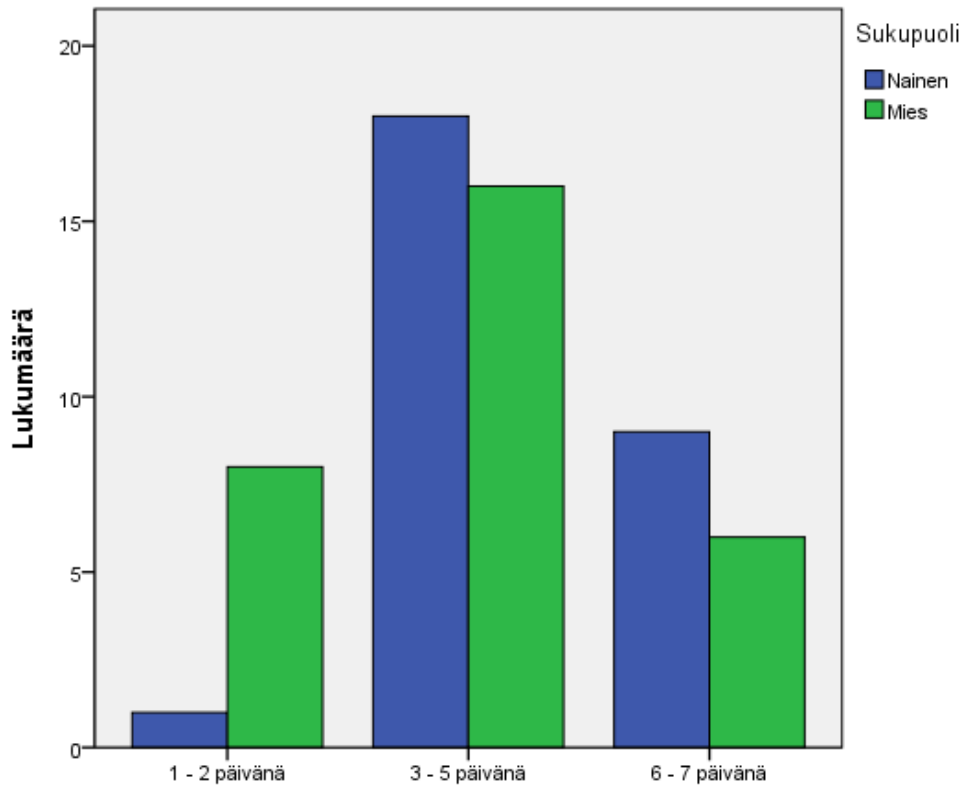
Kuvio 13. Vihannesten/juuresten käyttö viikon aikana sukupuolittain (n=58)

Hedelmien/marjojen käyttöön vastasi 58 henkilöä, joista naisia oli 29 ja miehiä 29. Naisista 13 henkilöä (45 %) käytti hedelmiä/marjoja 6 - 7 päivänä viikossa. 3 - 5 päivänä viikossa hedelmiä/marjoja käytti naisista 12 henkilöä (41 %). Miesten hedelmien/marjojen käytöstä yleisin tulos oli 1 - 2 päivänä viikossa, johon vastasi 16 henkilöä (55 %). (Kuvio 14., Liite 1: Taulukko 38.)



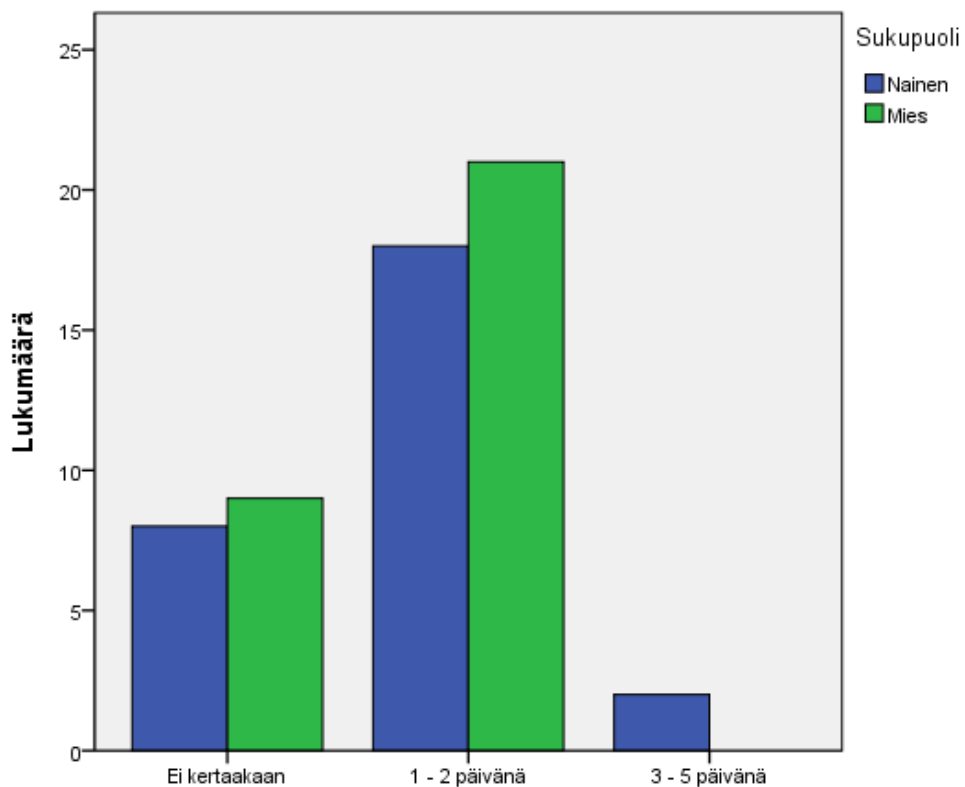
Kuvio 14. Hedelmien/marjojen käyttö viikon aikana sukupuolittain (n=58)

Lihan/kanan käyttöön vastasi yhteensä 58 henkilöä, joista 28 oli naisia ja 30 miehiä. Naisista 18 henkilöä (64 %) ja miehistä 16 henkilöä (53 %) vastasi käyttävänsä lihaa/kanaa 3 - 5 päivänä viikossa. Miehistä 1 - 2 päivänä lihaa/kanaa käytti kahdeksan henkilöä (27 %). Naisista yhdeksän henkilöä (32 %) käytti lihaa/kanaa 6 - 7 päivänä viikon aikana. (Kuvio 15., Liite 1: Taulukko 39.)



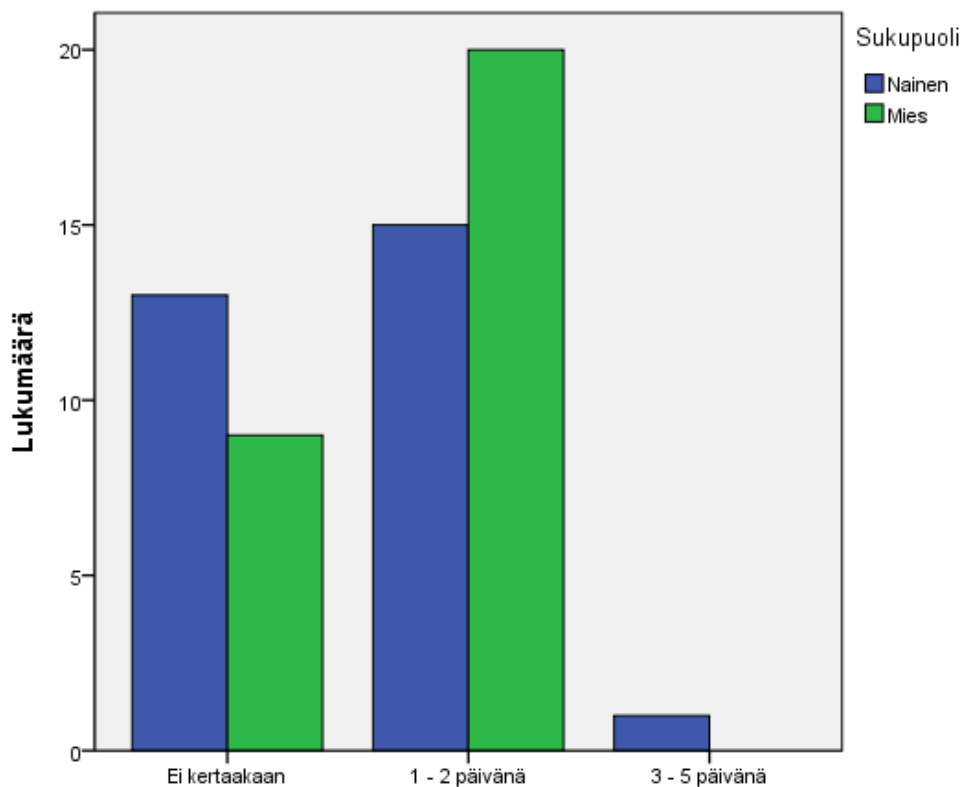
Kuvio 15. Lihan/kanan käyttö viikon aikana sukupuolittain (n=58)

Kalan käyttöön vastasi 58 henkilöä, joista 28 oli naisia ja 30 miehiä. Miehillä yleisintä oli syödä kalaa 1 - 2 päivänä viikossa, johon oli vastannut 21 henkilöä (70 %). Naisilla yleisintä oli syödä kalaa 1 - 2 päivänä viikossa, johon oli vastannut 18 henkilöä (64 %). Kalaa ei syönyt ollenkaan viikon aikana miehistä yhdeksän henkilöä (30 %) ja naisista kahdeksan henkilöä (29 %). (Kuvio 16., Liite 1: Taulukko 40.)



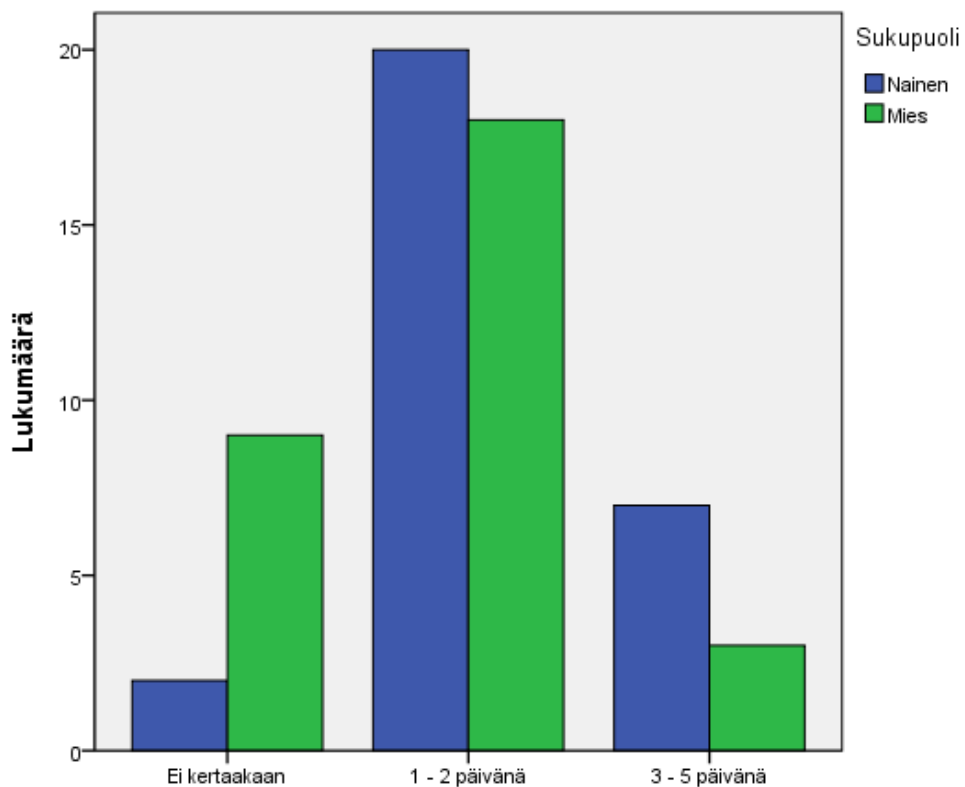
Kuvio 16. Kalan syönti viikon aikana sukupuolittain (n=58)

Pikaruonan (pitsa, hampurilaiset..) käyttöön vastasi 58 henkilöä, joista 29 oli naisia ja saman verran miehiä. Miehillä yleisintä oli pikaruonan käyttö 1 - 2 päivänä viikon aikana, johon vastasi 20 henkilöä (69 %). Myös naisilla pikaruonan käyttö oli yleisintä 1 - 2 päivänä viikon aikana, johon oli vastannut 15 henkilöä (52 %). Naisista 13 henkilöä (45 %) ja miehistä yhdeksän henkilöä (31 %) ei käyttänyt viikon aikana ollenkaan pikaruokaa. (Kuvio 17., Liite 1: Taulukko 41.)



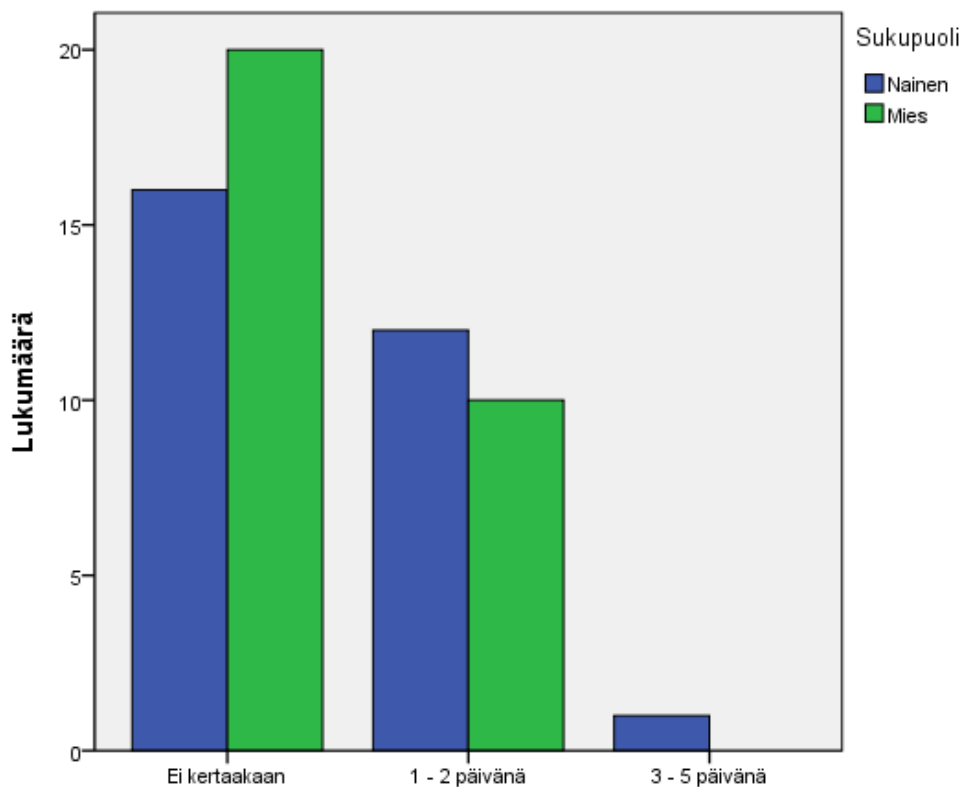
Kuvio 17. Pikaruonan käyttö viikon aikana sukupuolittain (n=58)

Makeiden leivonnaisten käyttöön vastasi 59 henkilöä, joista 29 oli naisia ja 30 miehiä. Yleisintä naisilla ja miehillä oli käyttää makeita leivonnaisia 1 - 2 päivänä viikossa, johon vastasi naisista 20 henkilöä (69 %) ja miehistä 18 henkilöä (60 %). Miehistä yhdeksän henkilöä (30 %) ei käyttänyt makeita leivonnaisia kertaakaan viikon aikana. Naisista seitsemän henkilöä (24 %) käytti makeita leivonnaisia 3 - 5 päivänä viikon aikana. (Kuvio 18., Liite 1: Taulukko 42.)



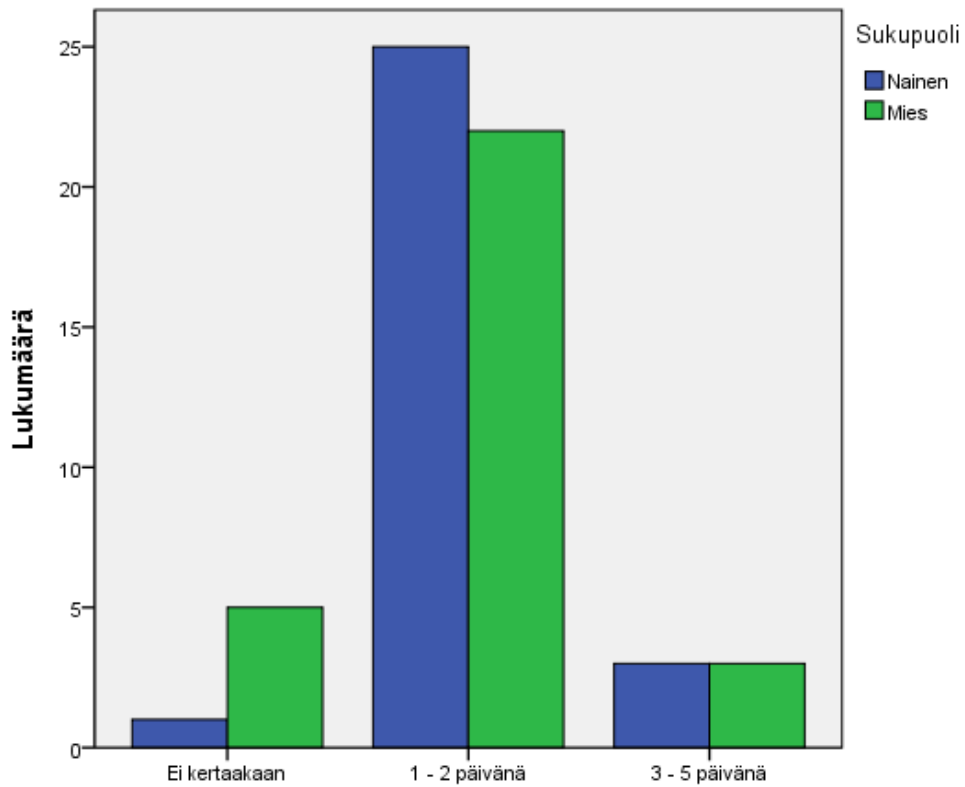
Kuvio 18. Makeiden leivonnaisten käyttö viikon aikana sukupuolittain (n=59)

Suolaisten naposteltavien (perunalastut, suolapähkinät..) käyttöön vastasi 59 henkilöä, joista naisia oli 29 ja miehiä 30. Yleisintä naisilla ja miehillä oli, että suolaisia naposteltavia ei käytetty kertaakaan viikon aikana. Näin vastasi miehistä 20 henkilöä (67 %) ja naisista 16 henkilöä (55 %). Naisista 12 henkilöä (41 %) ja miehistä 10 henkilöä (33 %) käytti suolaisia naposteltavia 1 - 2 päivänä viikon aikana. (Kuvio 19., Liite 1: Taulukko 43.)



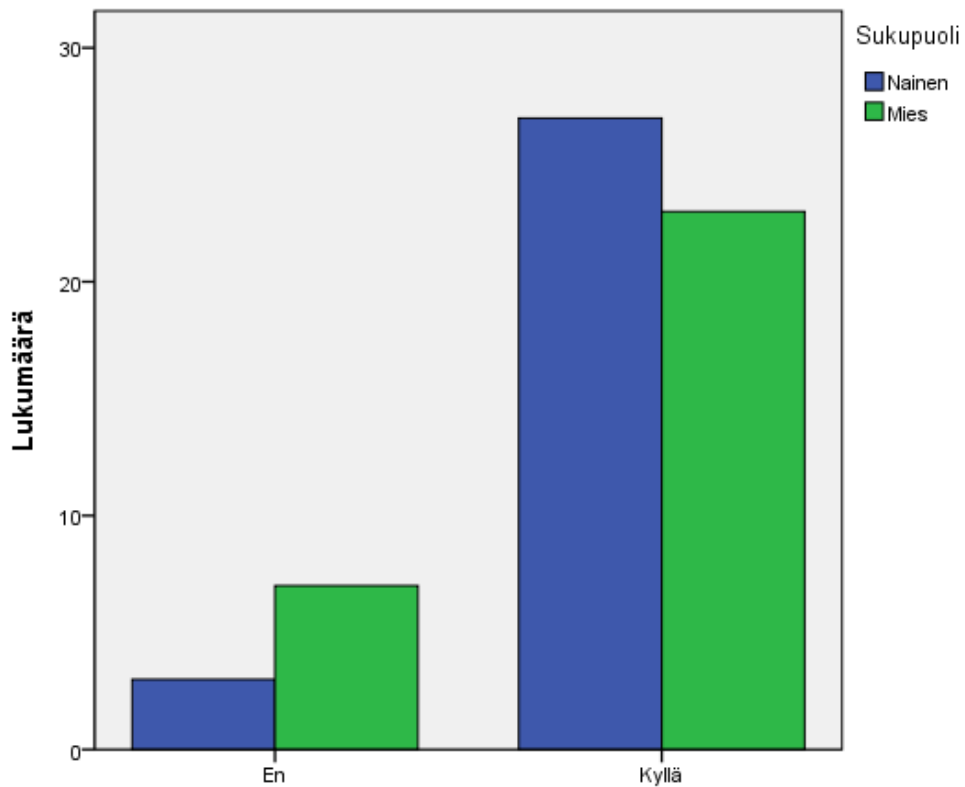
Kuvio 19. Suolaisten naposteltavien käyttö viikon aikana sukupuolittain (n=59)

Suklaiden/karkkien/virvoitusjuomien käyttöön vastasi 59 henkilöä, joista naisia oli 29 ja miehiä 30. Yleisintä molemmilla sukupuolilla oli suklaiden/karkkien/virvoitusjuomien käyttö 1 - 2 päivänä viikossa. Tähän vastasi naisista 25 henkilöä (86 %) ja miehistä 22 henkilöä (73 %). (Kuvio 20., Liite 1: Taulukko 44.)



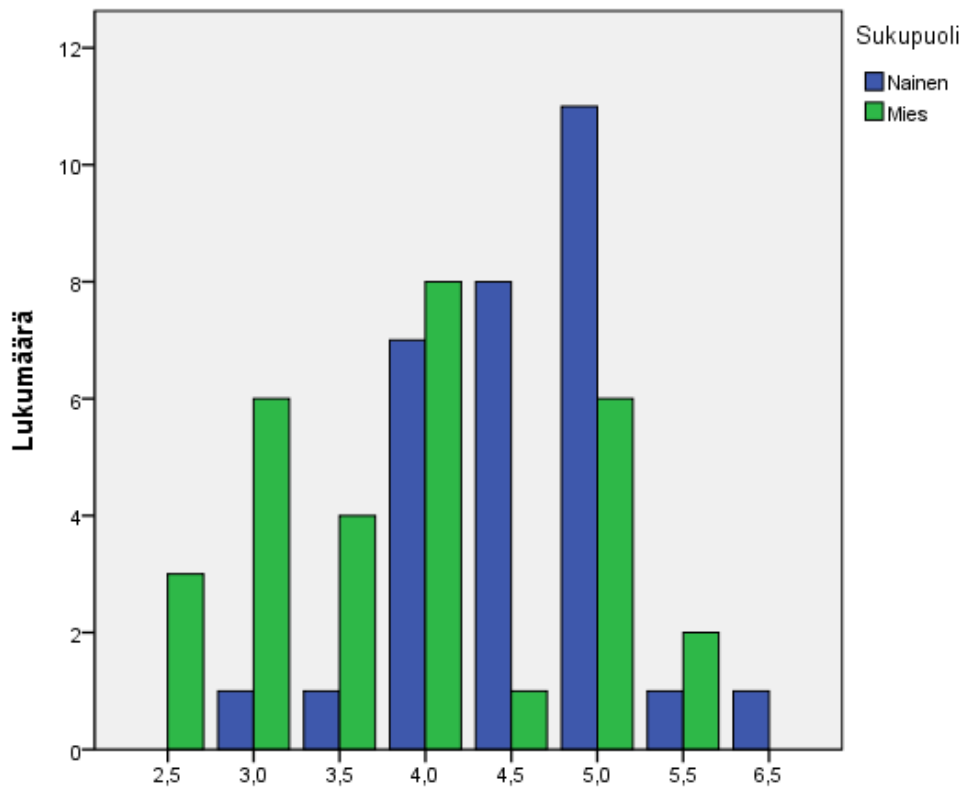
Kuvio 20. Suklaan/karkin/virvoitusjuoman käyttö viikon aikana sukupuolittain (n=59)

Aamupalan syötiin vastasi kaikki 60 henkilöä, joista naisia oli 30 ja miehiä 30. Naisista 27 henkilöä (90 %) ja miehistä 23 henkilöä (77 %) vastasi syövänsä yleensä aamupalan. Miehistä seitsemän henkilöä (23 %) ja naisista kolme henkilöä (10 %) vastasi, että ei yleensä syö aamupalaa. (Kuvio 21., Liite 1: Taulukko 45.)



Kuvio 21. Aamupalan syönti yleensä sukupuolittain (n=60)

Päivittäisten aterioiden määrään (mukaan luettuna aamu- ja välipalat) vastasi 60 henkilöä, joista naisia oli 30 ja miehiä 30. Naisilla yleisintä oli syödä viisi ateriaa päivässä, johon vastasi 11 naista (37 %). Naisilla toiseksi yleisintä oli syödä neljä ja puoli ateriaa päivässä, johon vastasi kahdeksan henkilöä (27 %). Kolmanneksi yleisintä naisilla oli syödä neljä ateriaa ja tähän vastasi seitsemän henkilöä (23 %). Miehillä yleisintä oli syödä neljä ateriaa päivässä, johon vastasi kahdeksan henkilöä (27 %). Toiseksi yleisintä miehillä oli syödä kolme tai viisi ateriaa päivässä, joihin molempiin oli vastannut kuusi henkilöä (20 %). (Kuvio 22., Liite 1: Taulukko 46.)



Kuvio 22. Aterioiden määrä päivässä sukupuolittain (n=60)

7 POHDINTA

Olemme olleet aiheen valintaamme tyytyväisiä. Ravitseminen ja liikunta herättävät paljon keskustelua ja ne ovat suuressa osassa terveydenhoitajan työtä kaikilla terveydenhoitajan toimintakentillä. Ravitsemusta ja liikuntaa käsitteleviä tutkimuksia, joita olemme opinnäytetyötä varten löytäneet, ilmenee erilaisia tuloksia. Yhteistä niille on ollut se, että ruoka- ja liikuntatottumuksissa on suomalaisilla parannettavaa ja hoitotyön ammattilaisen tehtävänä on puuttua näihin ongelmiin ja edistää ihmisten terveyttä. Ravitsemus- ja liikuntaneuvontaa on haasteellista antaa ja niihin puuttuminen on vaikeaa, koska opituista tottumuksista on vaikea päästä eroon. Vanhempien malli on lapselle tärkeä, koska lapsuudessa opitut tavat säilyvät ihmisellä ja niitä on vaikea muuttaa. Tämän vuoksi vanhemmille kohdistettu neuvonta edistää koko perheen terveyttä.

Tässä luvussa pohdimme opinnäytetyömme tuloksia ja niistä syntyneitä johtopäätöksiä. Lisäksi pohdimme opinnäytetyömme luotettavuutta ja eettisyyttä sekä ammatillista kehittymistä. Lopuksi käsittelemme opinnäytetyön aikana syntyneet jatkotutkimusideat.

7.1 Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset

Opinnäytetyöstä saatujen tulosten mukaan kajaanilaisista vanhemmista lähes kaikki harrastivat jonkinlaista liikuntaa viikoittain vähintään 20 minuutin ajan. Kansallisen FINRISKI -terveystutkimuksen (2012) mukaan joka viides suomalainen ei liiku vapaa-aikanaan. Samankaltainen tulos on saatu myös vuonna 2015 alueellisessa terveys- ja hyvinvointitutkimuksessa, jossa ilmeni, että joka viides kajaanilainen ei harrasta vapaa-ajan liikuntaa. Näihin tuloksiin verrattuna kajaanilaisten leikki-ikäisten lasten vanhempien liikkuminen oli aktiivisempaa. Ripeän/reippaan liikunnan harrastaminen oli yleisempää kuin verkkaisen/rauhallisen liikunnan harrastaminen. Hieman yli puolet harrastivat ripeää/reipasta liikuntaa vähintään kolme kertaa viikossa vähintään 60 minuutin ajan. Suositusten mukaan rasittavaa

liikuntaa tulisi harrastaa vähintään yksi tunti ja 15 minuuttia viikossa, joten vähimmäissuositus on näiden kohdalla lähellä toteutua. Tästä joukosta miehet harrastivat useammin suositusten mukaista ripeää/reipasta liikuntaa kuin naiset. Naiset puolestaan harrastivat enemmän verkkaista/rauhallista liikuntaa.

Yli puolet vanhemmista käyttivät rasvatonta maitoa, joka on ravitsemussuosituksen mukaista. Rasvattoman maidon käyttö oli yleisintä sekä miehillä että naisilla. Naiset käyttivät rasvatonta maitoa hieman enemmän kuin miehet. Miehet käyttivät naisia useammin kevytmaitoa. Finravinto 2012 -tutkimuksessa ja Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys (2014) -kyselyissä rasvattoman maidon käyttö oli myös yleisempää naisilla kuin miehillä.

Ravitsemussuositusten mukaan leivän päällä käytetyn rasvan tulisi olla vähintään 60 % rasvaa sisältävää rasvavevitettä. Vanhemmista puolet ilmoittivat käyttävänsä tätä rasvaa ja naiset käyttivät sitä miehiä useammin. Myös aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys -tutkimuksen (2014) mukaan puolet vastaajista oli vastannut käyttävänsä suositeltuja rasvavevitteitä, joten kajaanilaisten vanhempien tulos on samankaltainen kuin valtakunnallisesti. Ravitsemussuosituksissa ruoan valmistuksessa suositellaan käyttämään kasviöljyä tai niistä tehtyjä margariineja tai kasviöljypohjaisia rasvavevitteitä. Molemmilla sukupuolilla kasviöljyn käyttö oli yleisintä. Naiset käyttivät kasviöljyä kuitenkin miehiä enemmän. Myös voin käyttö ruoan valmistuksessa oli miehillä yleistä.

Naisista yli puolet käyttivät vihanneksia/juureksia 6 - 7 päivänä viikon aikana. Miehistä tämä toteutui vain lähes neljäsosan kohdalla, joten naisten vihannesten ja juuresten käyttö on selvästi yleisempää kuin miehillä. Ravitsemussuositusten mukaan vihanneksia ja juureksia tulisi nauttia päivittäin, joten suositus jää toteutumatta reilusti yli puolilla. Myös hedelmien ja marjojen käyttö oli naisilla yleisempää, mutta naisistakin vain alle puolet käytti niitä 6 - 7 päivänä. Ravitsemussuositusten mukaan myös hedelmiä ja marjoja tulisi käyttää päivittäin. Suurin osa vastanneista käytti viikon aikana vihanneksia, juureksia, hedelmiä ja marjoja, mutta ei suositeltua määrää. Finravinto 2012 -tutkimuksen tulos oli samankaltainen.

Lähes kolmasosa eivät syöneet kalaa ollenkaan viikon aikana. Suosituksen mukaan kalaa tulisi syödä 2 - 3 kertaa viikossa, joten kalan syönti on liian vähäistä. Sukupuolten välillä ei ollut juurikaan eroja kalan syönnissä.

Pikaruonan, makeiden leivonnaisten ja suklaiden/karkkien/virvoitusjuomien käyttö oli yleisintä yhtenä tai kahtena päivänä viikossa molemmilla sukupuolilla. Miehillä pikaruonan käyttö oli yleisempää kuin naisilla. Naiset käyttivät puolestaan enemmän makeita leivonnaisia, suklaita/karkkeja/virvoitusjuomia sekä suolaisia naposteltavia kuin miehet. Pikaruoka, makeat leivonnaiset, suklaa/karkit/virvoitusjuomat ja suolaiset naposteltavat eivät kuulu ravitsemussuositusten mukaan päivittäin käytettynä terveelliseen ruokavalioon, vaan ne ovat silloin tällöin nautittavia sattumia. Kukaan vastaajista ei käyttänyt mitään kyseistä sattumaa päivittäin, mikä on hyvä tulos.

Reilusti yli puolet vanhemmista söi neljästä viiteen ateriaa päivässä. Ravitsemussuositusten mukaan päivittäin olisi hyvä syödä säännöllisesti aamupala, lounas, päivällinen ja tarvittaessa yksi tai kaksi välipalaa ja tämä toteutuu suurimman osan kohdalla. Finravinto 2012 -tutkimuksen mukaan työikäinen aikuinen söi keskimäärin kuusi ateriaa päivässä, joten kajaanilaisten vanhempien ateriamäärä päivässä on pienempi, joka on enemmän suositusten mukaisempi.

Näiden tulosten mukaan teimme seuraavat johtopäätökset:

1. Kajaanilaisilla leikki-ikäisten lasten vanhemmilla on parannettavaa ruoka- ja liikuntatottumuksissa.
2. Naiset söivät kokonaisuudessaan hieman terveellisemmin kuin miehet.
3. Sattumien käyttö oli hieman yleisempää naisilla kuin miehillä.
4. Vanhemmat harrastivat liikuntaa, mutta liikunnan määrä ei täyttänyt suosituksia.
5. Miehet harrastivat hengästyttävää liikuntaa naisia enemmän.

7.2 Luotettavuus

Määrällisen tutkimuksen luotettavuutta tarkastellaan reliabiliteetin ja validiteetin kautta (Kananen 2015, 345; Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 152). Reliabiliteetti tarkoittaa kykyä antaa tuloksista ei-sattumanvaraisia (Hirsjärvi, Remes, Sajavaara 2009, 231). Samat tulokset saataisiin edelleenkin uusittaessa tutkimus (Kananen 2015, 349). Määrällisen tutkimuksen luotettavuuden tutkimisesta merkittävin on yleistettävyyden eli ulkoinen validiteetti. Tämä tarkoittaa sitä, kuinka tulokset ovat paikkaansa pitäviä käytännössä ja suuremmissa joukoissa myös tutkimuksen ulkopuolella. (Kananen 2015, 345 - 347.) Kajaanissa toimii yhteensä 32 päiväkotia (Päiväkodit 2016). Meidän aineistomme on kerätty viidestä kajaanilaisesta päiväkodista. Yleistettävyyden tarkoituksena on opinnäytetyössämme kohdalla sitä, että jos sama tutkimus tehtäisiin esimerkiksi muissa kajaanilaisissa päiväkodeissa, saataisiin samankaltaiset tulokset, kuin tässäkin työssä. Huomioitavaa olisi, että tutkittava joukko olisi samankaltainen ja heillä olisi samankaltainen ympäristö ja mahdollisuus muun muassa ruoan ostamiseen ja liikunnan harrastamiseen suhteen.

Validiteetti eli pätevyys tarkoittaa mittarin tai tutkimusmenetelmän kykyä mitata sitä, mitä tarkoituksena on mitata. Kyselylomakkeisiin vastatessa vastaajat saattavat käsittää kysymykset väärin ja tutkija käsittelee tulokset kuitenkin oman ajattelutapansa mukaan. (Hirsjärvi, Remes, Sajavaara 2009, 232.) Emme ole itse voineet vaikuttaa kyselylomakkeeseen. Vastaajilla on ollut käytössään pääsääntöisesti strukturoituja kysymyksiä. Vastausvaihtoehdot eivät ole välttämättä olleet täsmällisiä vastaajalle, vaan hän on joutunut valitsemaan itseään lähinnä olevan vaihtoehdon. Näin tulokset eivät anna välttämättä täysin totuudenmukaista kuvaa vanhempien ruoka- ja liikuntatottumuksista.

Vilkan (2007, 153) mukaan systemaattiset virheet voivat johtaa vääristyneisiin tuloksiin ja heikentää tutkimuksen luotettavuutta. Esimerkiksi vastaajan vastausten kaunisteleminen tai valehtelevä vastaus voi johtaa virheeseen ja virheellisiin tuloksiin. Strukturoiduissa kysymyksissä vastaajat olivat saattaneet vastata useampaan kohtaan rengastamalla monta vaihtoehtoa yhden sijaan. Opinnäytetyössämme tarkasteltiin yleisyyttä, joten useat rengastetut vaihtoehdot yhdessä kysymyksessä jouduttiin jättämään pois analysoinnista, koska emme voineet itse valita mukaan

otettavaa vaihtoehtoa. Kyselylomakkeen tekijä olisi voinut painottaa ohjeissa, että vastaajien täytyy valita vain yksi vaihtoehto.

Emme ole huomioineet tulosten analysoinnissa allergioiden ja erikoisruokavalioiden mahdollisuutta. Nämäkin voivat heikentää tulosten luotettavuutta. Jotkut vanhemmat olivat jättäneet tyhjäksi joitakin vastausvaihtoehtoja. Tyhjäksi jääneistä kohdista ei voi päätellä, ovatko ne jätetty tyhjäksi tarkoituksella vai vahingossa. Mahdollisuutena on myös se, että vastaaja ei esimerkiksi käytä kyseistä ruokaainetta ja on jättänyt siksi vastaamatta kysymykseen. Tyhjäksi jätetyt kohdat vaikuttavat myös siihen, että vastaajia on vähemmän ja aineisto on pienempi. Aineiston analysoinnissa vastaajien määrä vaihtelee kysymyskohtaisesti hylättyjen ja tyhjäksi jätetyiden vastausten vuoksi. On myös muistettava, että esimerkiksi tietynlaisten ruokien ja juomien käyttöä kysyttiin vain viikon ajalta. Tutkittavat ovat saattaneet muuttaa ruoka- ja liikuntatottumuksiaan tutkimusviikon ajaksi, tai syöminen ja liikkuminen on ollut erilaista esimerkiksi sairastumisen vuoksi. Luotettavuutta paransi se, että useimmissa kohdissa kysyttiin käyttäytymistä pidemmältä ajalta, kuten kolmen viimeisen kuukauden ajalta. Tutkimuksen ja sen tulosten luotettavuutta parantaa se, että tuloksia verrataan myös aikaisempien tutkimusten tuloksiin.

Vilka (2007, 152) esittelee teoksessaan tekijöitä, joilla voi parantaa tutkimuksen luotettavuutta koko tutkimusprosessin ajan. Hän nostaa esille esimerkiksi kohderyhmän valintaan ja lomakkeiden käyttökelpoisuuteen liittyviä asioita. Nämä tekijät ovat sellaisia, joihin valmiin aineiston vuoksi emme ole voineet vaikuttaa. Vilkan (2007, 153) mukaan tietojen huolellinen syöttäminen ja tarkistaminen ennen tallennusta sekä tutkimusprosessin toteuttaminen huolellisesti ja rehellisesti ovat tärkeitä kokonaisluotettavuuden parantamisessa. Näihin asioihin olemme voineet kiinnittää huomioita valmiista aineistosta huolimatta.

7.3 Eettisyys

Tutkimuksen eettisyys on ydinasia kaikessa tieteellisessä toiminnassa (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 172). Tutkimuksen tekemiseen ja eri vaiheisiin

liittyy eettisiä kysymyksiä, joita tutkijan tulee pohtia. Tutkimus on silloin eettisesti hyvä, kun siinä on noudatettu hyvää tieteellistä käytäntöä. Opetusministeriön asettama tutkimuseettinen neuvottelukunta on yksi julkinen elin, joka ohjaa ja valvoo tutkimusten eettisyyttä. Sen mukaan hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu esimerkiksi se, että tutkijat noudattavat rehellisyyttä, huolellisuutta ja tarkkuutta työssään, tulosten tallentamisessa, esittämisessä ja arvioinnissa. Myös plagiointia täytyy välttää. (Hirsjärvi, Remes, Sajavaara 2009, 23 - 26.) Opinnäytetyömme aineiston syöttäminen tilastointiohjelmaan tehtiin huolellisesti. Syötetyt tiedot tarkistettiin useaan kertaan, jotta virheiltä ja tulosten vääristymiseltä vältyttäisiin. Tulokset on ilmoitettu samassa muodossa kuin ne on taulukoista saatu ja ne ovat raportoitu puolueettomasti.

Hyvän tieteellisen käytännön mukaan tutkittavat, kuten yksilöt ja ryhmät säilyvät tuntemattomina. (Vilka 2007, 164). Sekä tämän, että toimeksiantajan toiveen vuoksi, jätimme mainitsematta hankkeessa mukana olleiden päiväkotien nimet. Tutkimusaineistoa ei saa luoda tyhjästä tai sitä ei saa väärentää (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 173). Tutkijan tulee välttää tulosten kirjoituksessa sellaisia ilmaisutapoja, jotka loukkaavat tai ovat epäkunnioittavia tutkimuskohdetta kohtaan. (Vilka 2007, 164.) Tulosten sepittäminen tarkoittaa sitä, että saadut tulokset ovat tekaistuja, ja tutkijalla ei ole esimerkiksi aineistoa tulostensa perusteeksi tai hän kaunistelee ja muuttaa saamiaan tuloksiaan. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 182; Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 26). Emme ole muokanneet tutkimusaineistoa, vaan olemme käyttäneet sitä siinä muodossa kuin se on ollut. Kuitenkin joidenkin henkilöiden kohdalla olemme joutuneet jättämään kokonaan huomioimatta tietyn vastauksen, esimerkiksi jos vastaaja on rengastanut useamman vaihtoehdon. Olisi ollut eettisesti arveluttavaa meiltä opinnäytetyön tekijöiltä valita oman mieleemme mukaan jompikumpi vaihtoehdoista mukaan aineiston analysointiin.

Hyvään tieteelliseen tapaan kuuluu myös kunnioitus toisten töitä kohtaan. Tästä esimerkki on ulkopuolisten lähteiden käyttö asiallisesti. Sekä verkkotekstiin että painettuihin julkaisuihin viitataan samalla tarkkuudella. (Vilka 2007, 165.) Olemme noudattaneet lähteiden käytössä tarkkuutta. Olemme käyttäneet työs-

sämme sekä painettuja että verkkojulkaisuja. Olemme pyrkineet huomioimaan tiedonhaussa ajankohtaisia ja tuoreita lähteitä. Ruoka- ja liikuntakäyttäytyminen on muuttuvaa, joten olemme halunneet käyttää vain mahdollisimman tuoreita tutkimuksia. Olemme käyttäneet säännöllisesti, pitkällä aikavälillä tehtyjä tutkimuksia, jotta muutosten kehittyminen näkyisi selkeästi.

Kokonaisuudessaan koko tutkimusraportista tulisi selvittää tutkimuksen lähtökohdat, aineiston keruu, laatu ja analysointi, tulokset, tulkinta ja johtopäätökset. Raportti kirjoitetaan luottamuksellisesti ihmisarvoa, muita tutkijoita, tutkittavia sekä ammatti- ja tieteenaloja kunnioittaen. (Vilka 2007, 166.) Olemme työstäneet opinnäytetyötämme tutkimusrakenteen vaatimusten mukaisesti.

Vapaaehtoisuus on erityisen tärkeää tutkimukseen osallistumisessa (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2007, 177). Kun Lifelong Wellbeing -hankkeen jäsenet toivat tutkimusta, siihen osallistuminen oli vapaaehtoista (Manninen 2014, 118). Anonymiteetti tarkoittaa, että tutkimustietoja ei luovuteta ulkopuoliselle. Aineisto säilytetään lukitussa paikassa ja tiedot ovat tietokoneella salasanalla suojattuna. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 179.) Opinnäytetyö on tehty nämä eettiset vaatimukset huomioiden. Tutkimusaineisto on ollut pelkästään opinnäytetyön tekijöiden käsiteltävissä ja aineisto on säilytetty salassapitovelvollisuutta noudattaen. Tutkimusaineistoa on käsitelty opinnäytetyön toimeksiantajan, ohjaavan opettajan ja SPSS-ohjelman kanssa avustaneen opettajan kanssa.

7.4 Ammatillinen kehittyminen

Työelämävalmiudet eli kompetenssit tarkoittavat valmiuksia, joita ammattikorkeakouluopiskelijan tulisi omata ammattiin valmistuessaan (Yhteiset työelämävalmiudet eli kompetenssit 2016). Sairaanhoidajan asiantuntijuus muodostuu seuraavista osaamisista: eettinen toiminta, terveyden edistäminen, hoitotyön päätöksenteko, ohjaus ja opetus, yhteistyö, tutkimus- ja kehittämistyö sekä johtaminen ja monikulttuurinen hoitotyö (Ammattikorkeakoulusta terveydenhuoltoon 2006, 63).

Eettisen osaamisen kompetenssin mukaan sairaanhoitaja vastaa omasta ammatillisesta kehitymisestään (Ammattikorkeakoulusta terveydenhuoltoon 2006, 64).

Hoitotyön opiskelijana ja tulevaisuudessa työelämässä olemme vastuussa omasta ammatillisesta kehittymisestä, ajantasaisesta näyttöön perustuvasta tiedosta. Tämä on yksi osa hoitajan eettistä toimintaa. Olemme etsineet opinnäytetyöhön ajantasaista näyttöön perustuvaa tietoa eri tutkimuksista ja suosituksista. Olemme itsekin hyötäneet niistä saaduista tiedoista.

Terveyden edistämisen kompetenssin mukaan sairaanhoitajan toiminta perustuu terveyden edistämiseen (Ammattikorkeakoulusta terveydenhuoltoon 2006, 64). Tuotamme työssämme alueellista tietoa kajaanilaisten vanhempien ruoka- ja liikuntatottumuksista, jota voi käyttää hyödyksi terveyden edistämässä. Meidän oma tietämys terveellisistä elämäntavoista on kasvanut ja osaamme tunnistaa uhkia ihmisten terveystottumuksissa. Näitä tietoja hyödyntäen voimme itsekin antaa ravitsemus- ja liikuntaohjausta tulevaisuudessa.

Päätöksenteko-osaamista olemme tarvinneet koko opinnäytetyöprosessin ajan. Päätöksenteko on tarkoittanut esimerkiksi aiheenvalintaa ja -rajausta, teoreettisen tutkimustiedon kriittistä valitsemista ja johtopäätösten tekemistä. Näihin olemme tarvinneet kriittistä ajattelua ja ongelmanratkaisutaitoja. Olemme käyttäneet opinnäytetyössämme näyttöön perustuvaa ajantasaista tietoa ja näyttöön perustuvia suosituksia.

Sairaanhoitajan työ edellyttää yhteistyötä asiakkaan, hänen läheistensä, työkaveiden sekä moniammatillisten tiimien kanssa (Ammattikorkeakoulusta terveydenhuoltoon 2006, 66). Opinnäytetyössä olemme tehneet monenlaista yhteistyötä. Olemme olleet yhteydessä toimeksiantajaan, ohjaavaan opettajaan, vertaisiin sekä muihin opinnäytetyössä auttaneisiin henkilöihin. Olemme tehneet jatkuvaa yhteistyötä toistemme kanssa ja olleet asiantuntijan osassa omassa opinnäytetyössämme. Yhteistyö on kehittänyt vuorovaikutustaitoja, konsultointitaitoa ja vertaistyöskentelyä.

Kiinnostava jatkotutkimusaihe olisi mielestämme vertailla kostamuslaisten ja kajaanilaisten vanhempien ruoka- ja liikuntatottumusten eroja. Kostamuslaisille vanhemmille on toteutettu samanlainen kysely kuin kajaanilaisille vanhemmille. Olisi mielenkiintoista tietää, minkälaisia tuloksia samasta kyselystä on saatu kahden eri valtion kaupunkien välillä.

Alkuperäinen tavoite oli, että analysoimme kyselylomakkeesta neljää eri terveystottumusta: liikuntaa, ravitsemusta, alkoholin käyttöä ja tupakointia. Rajasimme aiheemme kuitenkin vain ruoka- ja liikuntatottumuksiin, joten myös näiden poisjääneiden terveystottumusten tutkiminen olisi mielenkiintoista. Olisi kiinnostavaa tietää, olisiko esimerkiksi tupakoinnilla yhteyttä ruoka- ja liikuntatottumuksiin. Lisäksi lomakkeeseen jäi myös terveydentilaa koskevia kysymyksiä, joita voisi hyödyntää opinnäytetyön aiheena.

LÄHTEET

A 6.4. 338/2011. Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskelu-terveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta. <http://www.finlex.fi>, säädökset alkuperäisinä

Ammattikorkeakoulusta terveydenhuoltoon 2006. Koulutuksesta valmistautuvien ammatillinen osaaminen, keskeiset opinnot ja vähimmäisopintopisteet. Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2006:24. Viitattu 30.3.2016. <http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2006/liitteet/tr24.pdf>

Aro, A. 2015a. Ravintoaineet. 100 kysymystä ravinnosta. Viitattu 6.3.2016. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=skr00001

Aro, A. 2015b. Tyydyttyneet- ja tyydyttymättömät rasvahapot. 100 kysymystä ravinnosta. Viitattu 7.3.2016. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=skr00003

ATH-tilastokuviot 2015. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 9.3.2016. http://www.terveytemme.fi/ath/2013-2015/graph/theme.php?teema=ath_theme17&alue1=ath_1001

Borodulin K, Jousilahti P. 2012. Liikunta vapaa-ajalla, työssä ja työmatkalla 1972 - 2012. Tutkimuksesta tiiviisti 5/2012. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-245-793-6>

Haarala, P., Honkanen, H., Mellin, O-K., Tervaskanto-Mäentausta, T. Terveydenhoitajan osaaminen. Porvoo: Edita Publishing Oy

Hasunen, K., Kalavainen, M., Keinonen, H., Lagström, H., Lyytikäinen, A., Nurttila, A., Peltola, T. & Talvia, S. 2004. Lapsi, perhe ja ruoka. Imeväis- ja leikki-ikäisten lasten, odottavien ja imettävien äitien ravitsemussuositus. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2004:11. Viitattu 4.6.2016. <http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/lapsi.perhe.ruoka.pdf>

Healthy diet. 2015. World Health Organization. Viitattu 25.4.2016.
<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/en/>

Heikkilä, T. 2014. Tilastollinen tutkimus. Porvoo: Edita Publishing Oy

Helldán, A. & Helakorpi, S. 2015. Suomalaisen aikuisväestön terveystottumusten ja terveys, kevät 2014. Health Behaviour and Health among the Finnish Adult Population, Spring 2014. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, raportti 6/2015.
<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-447-2>

Helldán, A., Helakorpi S., Virtanen, S. & Uutela, A. 2013. Suomalaisen aikuisväestön terveystottumusten ja terveys 2013. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, raportti 21/2013. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-051-1>

Helldán, A., Raulio, S., Kosola, M., Tapanainen, H., Ovaskainen, M-L. & Virtanen, S. 2013. Finravinto 2012 -tutkimus. Terveyden ja hyvinvoinnin raportti 16/2013.
<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-245-951-0>

Hendrie, G., Sohonpal, G., Lange, K. & Golley, R. 2013. Change in the family food environment is associated with positive dietary change in children. International Journal of Behavioural Nutrition and Physical Activity. doi:10.1186/1479-5868-10-4

Hermanson, E. 2007. Lapsiperheen oma kirja - Terveys syntymästä kouluikään. Helsinki: Duodecim

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Hämeenlinna: Tammi

Husu P., Paronen O., Suni J., Vasankari T. 2011. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:15. Viitattu 7.3.2016. <http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2011/liitteet/OKM15.pdf>

Hyvinvointi ja terveystottumukset. 2015. Lastenneuvolakäsikirja. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 13.3.2016. <https://www.thl.fi/fi/web/lastenneuvolakasikirja/ohjeet-ja-tukimateriaali/menetelmat/hyvinvointi-ja-terveystottumukset>

IBM SPSS Statistics. 2011. SPSS Finland Oy. Viitattu 5.6.2016.
<http://www.spss.fi/ohjelmistot-a-ratkaisut/11-pasw-statistics>

Kananen, J. 2015. Opinnäytetyön kirjoittajan opas. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2009. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: WSOYpro Oy

Kansallinen liikuntatutkimus 2009 - 2010. 2010. SLU:n julkaisusarja 6/2010. Viitattu 8.3.2016. http://www.sport.fi/system/resources/W1siZilsljIwMT-MvMTEvMjkgvMTNfNDRfMzJfMjQ2X0xpaWt1bnRhdHV0a2ltdXNfYWlrdWlzZXRF-MjAwOV8yMDEwLnBkZiJdXQ/Liikuntatutkimus_aikuiset_2009_2010.pdf

Kuinka paljon liikuntaa tarvitaan? Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2014. Viitattu 7.3.2016. <https://www.thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitseminen/liikunta/kuinka-paljon-liikuntaa-tarvitaan->

Lapsen liikunta. 2016. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Viitattu 31.3.2016.
<http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/lapsen-liikunta/>

Lihavuus. 2014. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 7.3.2016.
<https://www.thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitseminen/lihavuus>

Liikunta. 2016. Käypä hoito -suositus. Viitattu 7.3.2016. <http://www.kaypa-hoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=hoi50075>

Liikuntapiirakka. 2015. UKK-instituutti. Viitattu 23.3.2016. <http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka>

Manninen, V. & Mikkonen, K. 2014. Teoksessa Mikkonen, K. (toim.) Mistä on pienten tyttöjen ja poikien päivä tehty? Lifelong Wellbeing -hankkeen tuloksia ja hyviä käytänteitä Kajaanin ja Kostamuksen päiväkodeissa. Kajaanin ammattikorkeakoulun julkaisusarja B. Raportteja ja selvityksiä 26. Kajaani: Kajaanin ammattikorkeakoulu

Manninen, V. 2014. Teoksessa Mikkonen, K. (toim.) Mistä on pienten tyttöjen ja poikien päivä tehty? Lifelong Wellbeing -hankkeen tuloksia ja hyviä käytänteitä Kajaanin ja Kostamuksen päiväkodeissa. Kajaanin ammattikorkeakoulun julkaisusarja B. Raportteja ja selvityksiä 26. Kajaani: Kajaanin ammattikorkeakoulu

Mäki, P., Wikström, K., Hakulinen-Viitanen, T., Laatikainen, T. (2011). Teoksessa Mäki, P., Wikström, K., Hakulinen-Viitanen, T., Laatikainen, T. (toim.) Terveystarvikset lastenneuvolassa ja kouluterveydenhuollossa: Menetelmäkäsikirja. Tampere: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

Mäkinen, T., Borodulin, K., Tammelin, T. & Alapappila, A. 2014. Fyysinen aktiivisuus. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 4.6.2016. <https://www.thl.fi/fi/web/lastenneuvolakasikirja/ohjeet-ja-tukimateriaali/menetelmat/hyvinvointi-ja-terveystottumukset/fyysinen-aktiivisuus>

Nuoret. 2015. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 5.3.2016. <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/elamankulku/nuoret>

Ovaskainen M-L, Männistö S, Tapanainen H, Raulio S, Virtanen S, Peltonen M. Aikuisten ruokavaliossa tarvitaan terveyttä edistäviä muutoksia. Tutkimuksesta tiiviisti 35, marraskuu 2015. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-570-7>

Physical activity. 2016. World Health Organization. Viitattu 21.4.2016. http://www.who.int/topics/physical_activity/en/

Päiväkodit. 2016. Varhaiskasvatus. Viitattu 11.5.2016. <http://www.kajaani.fi/palvelut/paivakodit>

Ravitsemus ja terveyst. 2014. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 8.3.2016. <https://www.thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/ravitsemus-ja-terveys>

Saarikoski, R., Stolt, M. & Liukkonen, I. 2012. Terveyskirjasto. Lihaskunnan merkitys. Viitattu 7.3.2016. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=jal00033

Sivistyssanakirja. 2015. Suomisanakirja. Viitattu 13.3.2016. <http://www.suomisanakirja.fi/tottumus>

Suomalaisen aikuisväestön terveystietäytyminen ja terveys. 2016. Viitattu 5.3.2016. <https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/vaestotutkimukset/aikuis-ten-terveys-hyvinvointi-ja-palvelututkimus-ath/aiemmat-tutkimukset/suomalaisen-aikuisvaeston-terveyskayttaytyminen-ja-terveys-avtk>

Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille. 2016. Terveystieteiden tutkimuskeskus ja Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Tampere: Terveystieteiden tutkimuskeskus ja Valtion ravitsemusneuvottelukunta

Terveellinen ruokavalio. 2016. Terveystieteiden tutkimuskeskus ja Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Viitattu 5.3.2016. <https://www.thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/ravitsemus-ja-terveys/terveellinen-ruokavalio>

Terveystieteiden tutkimuskeskus – kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua. Terveystieteiden tutkimuskeskus. 2015. Viitattu 7.3.2016. http://www.terveystieteiden.fi/terveystieteiden/tk.koti?p_artikkeli=dlk00934

Terveyttä ruoasta! 2014. Suomalaiset ravitsemussuositukset. Helsinki: Valtion ravitsemusneuvottelukunta

Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet. Helsinki: Tammi

Vuori, I. 2013. Teoksessa Kujala, U., Taimela, S. & Vuori, I. (toim.) Liikuntalääketiede. Vantaa: Duodecim

Yhteiset työelämävalmiudet eli kompetenssit. 2016. Kajaanin ammattikorkeakoulu. Viitattu 20.3.2016. <https://www.kamk.fi/fi/Opiskelijalle/Opetustarjonta/Ammattitaitovaatimukset>

Taulukko 25. Liikunnan harrastaminen sukupuolittain.

		Sukupuoli		Yhteensä
		Nainen	Mies	
Ei harrasta	Lukumäärä (fr)	2	1	3
	Prosentti (%)	6,7 %	3,3 %	5,0 %
Harrastaa	Lukumäärä (fr)	28	29	57
	Prosentti (%)	93,3 %	96,7 %	95,0 %
Yhteensä	Lukumäärä (fr)	30	30	60
	Prosentti (%)	100,0 %	100,0 %	100,0 %

Taulukko 26. Verkkaisten/rauhallisen liikunnan määrä viikossa sukupuolittain.

1,0	Lukumäärä (fr)	1	2	3
	Prosentti (%)	12,5 %	20,0 %	16,7 %
2,0	Lukumäärä (fr)	1	6	7
	Prosentti (%)	12,5 %	60,0 %	38,9 %
2,5	Lukumäärä (fr)	1	0	1
	Prosentti (%)	12,5 %	0,0 %	5,6 %
3,0	Lukumäärä (fr)	3	0	3
	Prosentti (%)	37,5 %	0,0 %	16,7 %
5,0	Lukumäärä (fr)	1	1	2
	Prosentti (%)	12,5 %	10,0 %	11,1 %
6,0	Lukumäärä (fr)	1	0	1
	Prosentti (%)	12,5 %	0,0 %	5,6 %
8,0	Lukumäärä (fr)	0	1	1
	Prosentti (%)	0,0 %	10,0 %	5,6 %
Yhteensä	Lukumäärä (fr)	8	10	18
	Prosentti (%)	100,0 %	100,0 %	100,0 %

Taulukko 27. Ripeän/reippaan liikunnan määrä viikossa sukupuolittain.

		Sukupuoli		Yhteensä
		Nainen	Mies	
Kerran viikossa	Lukumäärä (fr)	5	1	6
	Prosentti (%)	20,0 %	4,5 %	12,8 %
Kaksi kertaa viikossa	Lukumäärä (fr)	10	7	17
	Prosentti (%)	40,0 %	31,8 %	36,2 %
Kolme kertaa viikossa	Lukumäärä (fr)	3	8	11
	Prosentti (%)	12,0 %	36,4 %	23,4 %
Ainakin neljä kertaa viikossa	Lukumäärä (fr)	7	6	13
	Prosentti (%)	28,0 %	27,3 %	27,7 %
Yhteensä	Lukumäärä (fr)	25	22	47
	Prosentti (%)	100,0 %	100,0 %	100,0 %

Taulukko 28. Kiinnostus vapaa-ajan liikuntaan sukupuolittain.

		Sukupuoli		Yhteensä
		Nainen	Mies	
En ole kiinnostunut	Lukumäärä (fr)	0	1	1
	Prosentti (%)	0,0 %	3,3 %	1,7 %
Jonkin verran kiinnostunut	Lukumäärä (fr)	13	11	24
	Prosentti (%)	43,3 %	36,7 %	40,0 %
Erittäin kiinnostunut	Lukumäärä (fr)	17	18	35
	Prosentti (%)	56,7 %	60,0 %	58,3 %
Yhteensä	Lukumäärä (fr)	30	30	60
	Prosentti (%)	100,0 %	100,0 %	100,0 %

Taulukko 31. Ruisleipäviipaleiden käyttö päivässä sukupuolittain.

		Sukupuoli		Yhteensä
		Nainen	Mies	
0,5	Lukumäärä (fr)	0	1	1
	Prosentti (%)	0,0 %	3,6 %	1,8 %
1,0	Lukumäärä (fr)	5	2	7
	Prosentti (%)	17,2 %	7,1 %	12,3 %
1,5	Lukumäärä (fr)	2	1	3
	Prosentti (%)	6,9 %	3,6 %	5,3 %
2,0	Lukumäärä (fr)	9	4	13
	Prosentti (%)	31,0 %	14,3 %	22,8 %
2,5	Lukumäärä (fr)	1	2	3
	Prosentti (%)	3,4 %	7,1 %	5,3 %
3,0	Lukumäärä (fr)	4	6	10
	Prosentti (%)	13,8 %	21,4 %	17,5 %
3,5	Lukumäärä (fr)	2	2	4
	Prosentti (%)	6,9 %	7,1 %	7,0 %
4,0	Lukumäärä (fr)	3	3	6
	Prosentti (%)	10,3 %	10,7 %	10,5 %
4,5	Lukumäärä (fr)	0	2	2
	Prosentti (%)	0,0 %	7,1 %	3,5 %
5,0	Lukumäärä (fr)	0	3	3
	Prosentti (%)	0,0 %	10,7 %	5,3 %
5,5	Lukumäärä (fr)	1	0	1
	Prosentti (%)	3,4 %	0,0 %	1,8 %
6,0	Lukumäärä (fr)	1	0	1
	Prosentti (%)	3,4 %	0,0 %	1,8 %
7,5	Lukumäärä (fr)	1	0	1
	Prosentti (%)	3,4 %	0,0 %	1,8 %
10,0	Lukumäärä (fr)	0	2	2
	Prosentti (%)	0,0 %	7,1 %	3,5 %
Yhteensä	Lukumäärä (fr)	29	28	57
	Prosentti (%)	100,0 %	100,0 %	100,0 %

Taulukko 32. Seka-, hiiva-, graham- tai kauraleipäviipaleiden käyttö päivässä sukupuolittain.

		Sukupuoli		Yhteensä
		Nainen	Mies	
0,5	Lukumäärä (fr)	2	1	3
	Prosentti (%)	9,5 %	4,8 %	7,1 %
1,0	Lukumäärä (fr)	8	5	13
	Prosentti (%)	38,1 %	23,8 %	31,0 %
1,5	Lukumäärä (fr)	4	6	10
	Prosentti (%)	19,0 %	28,6 %	23,8 %
2,0	Lukumäärä (fr)	5	6	11
	Prosentti (%)	23,8 %	28,6 %	26,2 %
2,5	Lukumäärä (fr)	0	1	1
	Prosentti (%)	0,0 %	4,8 %	2,4 %
3,0	Lukumäärä (fr)	1	2	3
	Prosentti (%)	4,8 %	9,5 %	7,1 %
3,5	Lukumäärä (fr)	1	0	1
	Prosentti (%)	4,8 %	0,0 %	2,4 %
Yh-	Count	21	21	42
teensä	% within Sukupuoli	100,0 %	100,0 %	100,0 %

Taulukko 33. Leivän päällä enimmäkseen käytetty rasva sukupuolittain.

		Sukupuoli		Yhteensä
		Nainen	Mies	
En mitään	Lukumäärä (fr)	0	1	1
	Prosentti (%)	0,0 %	3,4 %	1,7 %
40 % rasvaa	Lukumäärä (fr)	5	7	12
	Prosentti (%)	17,2 %	24,1 %	20,7 %
60 % rasvaa	Lukumäärä (fr)	17	12	29
	Prosentti (%)	58,6 %	41,4 %	50,0 %
Voi	Lukumäärä (fr)	0	1	1
	Prosentti (%)	0,0 %	3,4 %	1,7 %
Voi-kasviöljysekoite	Lukumäärä (fr)	7	6	13
	Prosentti (%)	24,1 %	20,7 %	22,4 %
En osaa sanoa	Lukumäärä (fr)	0	2	2
	Prosentti (%)	0,0 %	6,9 %	3,4 %
Yhteensä	Lukumäärä (fr)	29	29	58
	Prosentti (%)	100,0 %	100,0 %	100,0 %

Taulukko 34. Ruoan valmistuksessa enimmäkseen käytetty rasva sukupuolittain.

		Sukupuoli		Yhteensä
		Nainen	Mies	
Juokseva rasvavalmiste	Lukumäärä (fr)	3	4	7
	Prosentti (%)	12,5 %	14,8 %	13,7 %
Margariini	Lukumäärä (fr)	1	0	1
	Prosentti (%)	4,2 %	0,0 %	2,0 %
Voi-kasviöljysekoite	Lukumäärä (fr)	2	5	7
	Prosentti (%)	8,3 %	18,5 %	13,7 %
Voi	Lukumäärä (fr)	2	8	10
	Prosentti (%)	8,3 %	29,6 %	19,6 %
Kasviöljy	Lukumäärä (fr)	16	10	26
	Prosentti (%)	66,7 %	37,0 %	51,0 %
Yhteensä	Lukumäärä (fr)	24	27	51
	Prosentti (%)	100,0 %	100,0 %	100,0 %

Taulukko 35. Riisin/pastan käyttö viikon aikana sukupuolittain.

		Sukupuoli		Yhteensä
		Nainen	Mies	
Ei kertaakaan	Lukumäärä (fr)	0	4	4
	Prosentti (%)	0,0 %	13,8 %	7,0 %
1 - 2 päivänä	Lukumäärä (fr)	20	21	41
	Prosentti (%)	71,4 %	72,4 %	71,9 %
3 - 5 päivänä	Lukumäärä (fr)	8	4	12
	Prosentti (%)	28,6 %	13,8 %	21,1 %
Yhteensä	Lukumäärä (fr)	28	29	57
	Prosentti (%)	100,0 %	100,0 %	100,0 %

Taulukko 36. Perunan käyttö viikon aikana sukupuolittain.

		Sukupuoli		Yhteensä
		Nainen	Mies	
Ei kertaakaan	Lukumäärä (fr)	1	2	3
	Prosentti (%)	3,4 %	6,7 %	5,1 %
1 - 2 päivänä	Lukumäärä (fr)	11	14	25
	Prosentti (%)	37,9 %	46,7 %	42,4 %
3 - 5 päivänä	Lukumäärä (fr)	14	11	25
	Prosentti (%)	48,3 %	36,7 %	42,4 %
6 - 7 päivänä	Lukumäärä (fr)	3	3	6
	Prosentti (%)	10,3 %	10,0 %	10,2 %
Yhteensä	Lukumäärä (fr)	29	30	59
	Prosentti (%)	100,0 %	100,0 %	100,0 %

Taulukko 37. Vihannesten/juuresten käyttö viikon aikana sukupuolittain.

		Sukupuoli		Yhteensä
		Nainen	Mies	
Ei kertaakaan	Lukumäärä (fr)	1	2	3
	Prosentti (%)	3,4 %	6,9 %	5,2 %
1 - 2 päivä	Lukumäärä (fr)	2	9	11
	Prosentti (%)	6,9 %	31,0 %	19,0 %
3 - 5 päivänä	Lukumäärä (fr)	10	11	21
	Prosentti (%)	34,5 %	37,9 %	36,2 %
6 - 7 päivänä	Lukumäärä (fr)	16	7	23
	Prosentti (%)	55,2 %	24,1 %	39,7 %
Yhteensä	Lukumäärä (fr)	29	29	58
	Prosentti (%)	100,0 %	100,0 %	100,0 %

Taulukko 38. Hedelmien/marjojen käyttö viikon aikana sukupuolittain.

		Sukupuoli		Yhteensä
		Nainen	Mies	
Ei kertaakaan	Lukumäärä (fr)	1	2	3
	Prosentti (%)	3,4 %	6,9 %	5,2 %
1 - 2 päivänä	Lukumäärä (fr)	3	16	19
	Prosentti (%)	10,3 %	55,2 %	32,8 %
3 - 5 päivänä	Lukumäärä (fr)	12	6	18
	Prosentti (%)	41,4 %	20,7 %	31,0 %
6 - 7 päivänä	Lukumäärä (fr)	13	5	18
	Prosentti (%)	44,8 %	17,2 %	31,0 %
Yhteensä	Lukumäärä (fr)	29	29	58
	Prosentti (%)	100,0 %	100,0 %	100,0 %

Taulukko 39. Lihan/kanan käyttö viikon aikana sukupuolittain.

		Sukupuoli		Yhteensä
		Nainen	Mies	
1 - 2 päivänä	Lukumäärä (fr)	1	8	9
	Prosentti (%)	3,6 %	26,7 %	15,5 %
3 - 5 päivänä	Lukumäärä (fr)	18	16	34
	Prosentti (%)	64,3 %	53,3 %	58,6 %
6 - 7 päivänä	Lukumäärä (fr)	9	6	15
	Prosentti (%)	32,1 %	20,0 %	25,9 %
Yhteensä	Lukumäärä (fr)	28	30	58
	Prosentti (%)	100,0 %	100,0 %	100,0 %

Taulukko 40. Kalan syönti viikon aikana sukupuolittain.

		Sukupuoli		Yhteensä
		Nainen	Mies	
Ei kertaakaan	Lukumäärä (fr)	8	9	17
	Prosentti (%)	28,6 %	30,0 %	29,3 %
1 - 2 päivänä	Lukumäärä (fr)	18	21	39
	Prosentti (%)	64,3 %	70,0 %	67,2 %
3 - 5 päivänä	Lukumäärä (fr)	2	0	2
	Prosentti (%)	7,1 %	0,0 %	3,4 %
Yhteensä	Lukumäärä (fr)	28	30	58
	Prosentti (%)	100,0 %	100,0 %	100,0 %

Taulukko 41. Pikaruonan käyttö viikon aikana sukupuolittain.

		Sukupuoli		Yhteensä
		Nainen	Mies	
Ei kertaakaan	Lukumäärä (fr)	13	9	22
	Prosentti (%)	44,8 %	31,0 %	37,9 %
1 - 2 päivänä	Lukumäärä (fr)	15	20	35
	Prosentti (%)	51,7 %	69,0 %	60,3 %
3 - 5 päivänä	Lukumäärä (fr)	1	0	1
	Prosentti (%)	3,4 %	0,0 %	1,7 %
Yhteensä	Lukumäärä (fr)	29	29	58
	Prosentti (%)	100,0 %	100,0 %	100,0 %

Taulukko 42. Makeiden leivonnaisten käyttö viikon aikana sukupuolittain.

		Sukupuoli		Yhteensä
		Nainen	Mies	
Ei kertaakaan	Lukumäärä (fr)	2	9	11
	Prosentti (%)	6,9 %	30,0 %	18,6 %
1 - 2 päivänä	Lukumäärä (fr)	20	18	38
	Prosentti (%)	69,0 %	60,0 %	64,4 %
3 - 5 päivänä	Lukumäärä (fr)	7	3	10
	Prosentti (%)	24,1 %	10,0 %	16,9 %
Yhteensä	Lukumäärä (fr)	29	30	59
	Prosentti (%)	100,0 %	100,0 %	100,0 %

Taulukko 43. Suolaisten naposteltavien käyttö viikon aikana sukupuolittain.

		Sukupuoli		Yhteensä
		Nainen	Mies	
Ei kertaakaan	Lukumäärä (fr)	16	20	36
	Prosentti (%)	55,2 %	66,7 %	61,0 %
1 - 2 päivänä	Lukumäärä (fr)	12	10	22
	Prosentti (%)	41,4 %	33,3 %	37,3 %
3 - 5 päivänä	Lukumäärä (fr)	1	0	1
	Prosentti (%)	3,4 %	0,0 %	1,7 %
Yhteensä	Lukumäärä (fr)	29	30	59
	Prosentti (%)	100,0 %	100,0 %	100,0 %

Taulukko 44. Suklaan/karkin/virvoitusjuoman käyttö viikon aikana sukupuolittain.

		Sukupuoli		Yhteensä
		Nainen	Mies	
Ei kertaakaan	Lukumäärä (fr)	1	5	6
	Prosentti (%)	3,4 %	16,7 %	10,2 %
1 - 2 päivänä	Lukumäärä (fr)	25	22	47
	Prosentti (%)	86,2 %	73,3 %	79,7 %
3 - 5 päivänä	Lukumäärä (fr)	3	3	6
	Prosentti (%)	10,3 %	10,0 %	10,2 %
Yhteensä	Lukumäärä (fr)	29	30	59
	Prosentti (%)	100,0 %	100,0 %	100,0 %

Taulukko 45. Aamupalan syönti yleensä sukupuolittain.

		Sukupuoli		Yhteensä
		Nainen	Mies	
En	Lukumäärä (fr)	3	7	10
	Prosentti (%)	10,0 %	23,3 %	16,7 %
Kyllä	Lukumäärä (fr)	27	23	50
	Prosentti (%)	90,0 %	76,7 %	83,3 %
Yhteensä	Lukumäärä (fr)	30	30	60
	Prosentti (%)	100,0 %	100,0 %	100,0 %

Taulukko 46. Aterioiden määrä päivässä sukupuolittain.

		Sukupuoli		Yhteensä
		Nainen	Mies	
2,5	Lukumäärä (fr)	0	3	3
	Prosentti (%)	0,0 %	10,0 %	5,0 %
3,0	Lukumäärä (fr)	1	6	7
	Prosentti (%)	3,3 %	20,0 %	11,7 %
3,5	Lukumäärä (fr)	1	4	5
	Prosentti (%)	3,3 %	13,3 %	8,3 %
4,0	Lukumäärä (fr)	7	8	15
	Prosentti (%)	23,3 %	26,7 %	25,0 %
4,5	Lukumäärä (fr)	8	1	9
	Prosentti (%)	26,7 %	3,3 %	15,0 %
5,0	Lukumäärä (fr)	11	6	17
	Prosentti (%)	36,7 %	20,0 %	28,3 %
5,5	Lukumäärä (fr)	1	2	3
	Prosentti (%)	3,3 %	6,7 %	5,0 %
6,5	Lukumäärä (fr)	1	0	1
	Prosentti (%)	3,3 %	0,0 %	1,7 %
Yh- teensä	Lukumäärä (fr)	30	30	60
	Prosentti (%)	100,0 %	100,0 %	100,0 %