

KAARISILLAN YHTENÄISKOULUN 7. – 8.- LUOKKALAISTEN
RUOKAILUTOTTUMUKSET

Hanna Peltola
Opinnäytetyö, syksy 2015
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Hoitotyön suuntautumisvaihtoehto
Sairaanhoitaja (AMK)

OPINNÄYTETYÖN TIIVISTELMÄ

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Koulutusohjelma: Hoitotyön koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto: Sairaanhoidtaja (AMK)

Tekijä: Peltola, Hanna

Opinnäytetyön nimi: Kaarisillan yhtenäiskoulun 7.–8.-luokkalaisten ruokailutottumukset

Vuosi: syksy 2015

Sivumäärä:40+ 1 liite

Tämän opinnäytetyön tarkoitus oli selvittää nuorten ruokailutottumuksia Porissa sijaitsevassa Kaarisillan yhtenäiskoulussa. Tavoitteena oli edistää yläkoululaisten päivittäistä jaksamista ja terveellisten ruokailutottumusten huomioimista osana kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Opinnäytetyöni teoriaosuus sisälsi tietoa muun muassa yläkoululaisten ruokavaliosta, ateriarytmin tärkeydestä, kouluruokailusta, juomista ja nuorten painonhallinnasta. Suomalaiset ravitsemussuositukset, kouluruokailusuositukset, sekä aikaisemmat kouluterveyskyselyjen tulokset, yhdessä muiden lähteiden kanssa pohjustivat opinnäytetyön teoriaosuutta.

Opinnäytetyöni tutkimusosio koostui luomastani ravitsemusaiheisesta kyselystä, jossa kartoitettiin 7.–8.-luokkalaisten oppilaiden henkilökohtaisia ravitsemustottumuksia. Ravitsemusaiheinen kysely koostui pääasiassa monivalintakysymyksistä. 60 oppilasta vastasi kyselyyn. Käyttämäni tutkimusmenetelmä oli kvantitatiivinen ja tuloksien analysointiin käytin Excel-ohjelmaa.

Tuloksissa korostui yläkoululaisten ateriarytmin epäsäännöllisyys ja epäterveellisten välipalojen nauttiminen. Aamupalan syömättömyys oli yleistä. Oppilaat olivat melko tyytyväisiä kouluruokailuun. Virvoitusjuomia juotiin enemmän kuin energiajuomia. Nuoret toivoivat saavansa lisää tietoa painonhallintaan liittyvistä asioista.

Avainsanat: yläkoululainen, kouluruokailu, ruokailutottumukset, kyselytutkimus

ABSTRACT

Peltola, Hanna.

A survey of 7th and 8th graders' nutrition habits in the Kaarisilta comprehensive school.

40 p., 1 appendix. Language: Finnish. Autumn 2015.

Diaconia University of Applied Sciences.

Degree Programme in Nursing. Degree: Nurse

The purpose of this thesis was to survey nutrition habits among the pupils of junior high school teens in Kaarisillan yhtenäiskoulu which is a comprehensive school located in Pori. The aim was to create healthy eating habits, improve pupils' nutrition, daily vitality and overall wellbeing.

The research section of the thesis was built on a nutrition survey to assess young people's personal nutritional habits. The questionnaire mainly consisted of multiple-choice questions. The survey respondents were between 7 and 8 grader students. The survey was answered by 60 students. The used research method was quantitative.

The theory part consists of articles which are written by experts and based on scientific research. Sources were new and versatile. Finnish nutritional recommendations, recommendations for school meals, the results of past school health surveys, together with other sources paved the theoretical share of the thesis.

Keywords: young, nutrition, school catering, weight control

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO.....	5
2 YLÄKOULULAISTEN RAVITSEMUSSUOSITUKSET	6
2.1 Suomalaiset ravitsemussuositukset.....	6
2.2 Energia ja ravintoaineet	6
2.2.1 Hiilihydraatit	7
2.2.2 Proteiinit.....	7
2.2.3 Rasvat.....	8
2.3 Sokeri.....	8
2.4 Suola	10
2.5 Juomat	11
2.6 Ateriarytmi	12
3 KOULURUOKAILUN TOTEUTTAMINEN	14
3.1 Kouluruoan koostumus.....	14
4 NUORTEN PAINONHALLINNASTA	17
4.1 Painonhallinta	17
4.2 Pikaruokakulttuurin suosio.....	18
4.3 Energia- ja virvoitusjuomat	19
5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	21
5.1 Tutkimuksen eteneminen.....	21
5.2 Tutkimusaineiston analysointi.....	22
6 TULOKSET	24
6.1 Yläkoululaisten aamupalan syöminen	24
6.2 Kouluruokailu	25
6.3 Yläkoululaisten ateriarytmi	26
6.4 Energia- ja virvoitusjuomien nauttiminen.....	27
6.5 Yläkoululaisten makeisten ja suolaisten herkkujen kulutus.....	28
6.6 Yläkoululaisten ravitsemustiedon lisääminen	28
7 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS	29
7.1 Tutkimuksen eettisyys	29
7.2 Tutkimuksen luotettavuus.....	30
8 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET	32
8.1 Kyselytutkimuksesta syntyneitä kehitysideoita.....	33
8.1 Jatkotutkimukset.....	35
LÄHTEET	37
LIITE 1:Ravitsemuskysely	

1 JOHDANTO

Perusta terveellisille ruokailutottumuksille luodaan lapsuus- ja nuoruusiässä. Yläkouluikäiset nuoret ovat itsenäistymässä olevia murrosikäisiä, jotka ovat alttiita terveyskäyttäytymisen muutoksille. Tutkimustietoa tarvitaan nuorten ruokavaliosta ja etenkin keinoista vaikuttaa siihen. Nuorten ruokavalintoihin vaikuttavat vanhempien ja kavereiden ohella ruoan saatavuus, ympäristö, ruokailukokemus ja koettu palvelu. (Kannas 2004, 94–95; Kunttu, Komulainen, Makkonen, & Pynnönen 2011, 140–141; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2011, 190–191.)

Nuorten ruokakulttuuri perustuu nykyään välipalatyypin ruokailun suosimiseen ja sokeripitoisten juomien säännölliseen nauttimiseen. Hampurilaiset, pizzat, limsat, perunalastut ja karkit ovat osa suomalaisten nuorten valtakulttuuria ja niiden satunnainen syöminen kuuluu asiaan. Huolestuttavaa on kun nuoren koko ruokavalio painottuu runsaasti rasvaa ja sokeria tai suolaa sisältäviin ruokiin. (Kannas 2004, 94–95; Kunttu ym. 2011, 140–141; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2011, 190–191.)

Opinnäytetyöni koostuu 7.–8-luokkalaisten järjestämästä ravitsemuskyselystä, jossa selvitän nuorten ravitsemustottumuksia monivalintakysymysten avulla. Opinnäytetyön tarkoitus on edistää yläkoululaisten terveyttä ruokailutottumusten kautta.

Opinnäytetyön avulla halutaan kehittää yläkoululaisten ravitsemustietoisuutta, sekä ravitsemuskasvatuksen ja opetuksen toteuttamista Kaarisillan yhtenäiskoulussa. Terveystiedon- ja kotitalouden tunneilla voidaan käsitellä kyselytutkimuksessa esiin nousseita asioita. Lisäksi koulun terveydenhoitaja voi hyödyntää työssään saatuja vastauksia yläkoululaisten ruokailutottumuksista.

2 YLÄKOULULAISTEN RAVITSEMUSSUOSITUKSET

2.1 Suomalaiset ravitsemussuosituks

Ravitsemussuosituksien tavoite on väestön terveyden edistäminen ravitsemuksen kautta. Valtion ravitsemusneuvottelukunta julkaisi ensimmäiset suomalaiset ravitsemussuosituks

tukset vuonna 1987. Sen jälkeen ravitsemussuosituks

et on annettu vuosina 1998, 2005 ja 2014. Suositusten lähtökohtaisina periaatteina on, että energiansaanti on kulutukseen nähden tasapainossa, ravintoaineita saadaan riittävästi ja tasapainoisesti, kuitupitoisia hiilihydraatteja lisätään, puhdistetun sokerin, suolan ja kovien rasvojen saantia vähennetään, sekä alkoholin käyttö pidetään kohtuullisena. Hyvät ruokatottumukset yhdessä fyysisen aktiivisuuden kanssa edistävät kansanterveyttä ehkäisemällä lihavuutta ja sairauksien puhkeamista. (Taulu 2010, 36–37; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 8–12.)

2.2 Energia ja ravintoaineet

Perusaineenvaihdunta (PAV, englanniksi *Basal metabolic rate*, BMR) on se energiamäärä, joka kuluu välttämättömiin elintoimintoihin, kuten sydämen sykkeeseen ja hengittämiseen lepotilassa. Perusaineenvaihdunta kuluttaa valtaosan, noin 2/3 vuorokauden energiasta. Siihen vaikuttavat paino, sukupuoli, ikä ja lihaskudoksen määrä. Perusaineenvaihdunta yhdessä fyysisen aktiivisuuden kanssa määrittelevät nuoren päivittäisen kokonaisenergiantarpeen. Murrosiässä energian ja ravintoaineiden tarpeessa on suuria yksilöllisiä eroja erityisesti kasvun ja fyysisen aktiiviteetin määrän vuoksi. Poikien energiantarve on tyttöjä suurempi, sillä pojilla on enemmän rasvatonta kudosta. Päivittäinen energiansaannin viitearvo voidaan määrittellä kertomalla perusaineenvaihdunta ja fyysisen aktiivisuus keskenään. (Luukkainen 2010; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 25; Voutilainen, Fogelholm & Mutanen 2015, 84–85.)

Ravinnon sisältämä energiamäärä voidaan ilmoittaa joko kilojouleina(kJ) tai kilokaloreina(kcal). 1000 kJ= 240 kcal. Ruoan energia saadaan rasvasta, hiilihydraateista ja/ tai

proteiineista. Rasva on hyvin energiatiheää, sillä se sisältää sitä 38 kilojoulea yhtä grammaa kohden. Hiilihydraattien ja proteiinien energiamäärä on noin 17 kJ/g. Yläkouluikäisille suositellaan, että ravinnon energiasta 25- 40 prosenttia tulisi saada rasvoista, 45- 60 % hiilihydraateista ja 10- 20 % proteiinista. (Luukkainen 2010; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 47.)

2.2.1 Hiilihydraatit

Energiaravintoaineita ovat hiilihydraatit, proteiinit ja rasvat. Hiilihydraattien päätehtävä on toimia solujen energianlähteenä ja turvata verenkierron glukoositasapaino. Laadukkaita hiilihydraattilähteitä ovat täysjyvävilja, kasvikset, marjat, hedelmät, pähkinät ja siemenet. Ne sisältävät paljon ravintokuitua, vitamiineja, kivennäisaineita ja muita suojaravintoaineita. Hiilihydraatit kertyvät suomalaisille lähes 50 prosenttisesti viljavalmistuksista. Puhdistettua viljaa, sokeria, kuorittua riisiä ja valkoista pastaa kannattaa välttää tai korvata ne kuitupitoisemmilla hiilihydraatti vaihtoehdoilla. (THL 2014b; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 47; Voutilainen ym. 2015, 37.)

Ravintokuidun saantisuositus nuorilla on vähintään 25- 35 grammaa päivässä. Kuitu parantaa suolen toimintaa ja sillä on myönteisiä vaikutuksia niin kolesteroli- kuin sokeriaineenvaihduntaankin. Parhaita kuidun lähteitä ovat täysjyväleipä, puurot ja kasvikset. Myös muut viljatuotteet sekä marjat ja hedelmät sisältävät runsaasti kuituja (THL 2014b; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 47.)

2.2.2 Proteiinit

Proteiinit eli valkuaisaineet ovat ensisijaisesti suojaravintoaineita ja niiden tehtäviä elimistössä on solujen rakentaminen ja ylläpito, hormonien- ja vasta-aineiden rakentaminen, sekä entsyymien rakentaminen ja energianlähteenä toimiminen. Proteiinit koostuvat yhteensä 20 eri aminohaposta, joista kymmentä ihmisen elimistö ei pysty itse valmistamaan, vaan ne täytyy saada ruoasta. (Ventola, Haglund, Hakala- Lahtinen & Huupponen 2010, 41–42; THL 2014b.)

Proteiinin parhaat lähteet ovat kala, liha, siipikarjanliha, kananmuna, palkokasvit ja pähkinät. Ihmisen ravinnossa eläinperäinen proteiini on biologiselta arvoltaan parempi, kuin kasviproteiini. Kaikkien paras biologinen arvo on kananmunalla ja äidinmaidolla. Ylimääräinen nautittu proteiini ei varastoidu vaan muuttuu elimistössä rasvaksi. Alle 18-vuotiaiden nuorten proteiininsaantisuositus vuorokautta kohden on 1,1- 1,3 grammaa/ painokiloa kohti. (Ventola ym. 2010, 41–42; THL 2014b.)

2.2.3 Rasvat

Rasvat toimivat elimistön energialähteenä, sekä energiavarastona. Ravinnosta saadut rasvat ovat myös rasvaliukoisten vitamiinien ja rasvahappojen lähteitä. Näiden lisäksi rasvat ovat osa elimistön lämmöneristystä ja ne toimivat sisäelinten suojakerroksena. (Ventola ym. 2010, 40–41.)

Tärkeintä rasvojen saannissa on niiden laadun huomioiminen. Tyydyttymättömien rasvahappojen eli niin sanottujen pehmeiden ja hyvien rasvojen osuus tulisi olla vähintään kaksi kolmasosaa kokonaisrasvojen saannista. Tyydyttyneitä eli kovia rasvoja ei tulisi saada 10 % enempää päivittäisestä kokonaisenergiasta. Terveelliset rasvat ovat koostumukseltaan pehmeitä ja niitä saa esimerkiksi kasviöljyistä, pähkinöistä, siemenistä ja kalasta. Kovia rasvoja, joita saa voista, punaisesta lihasta, rasvaisista maitovalmisteista, juustoista ja leivonnaisista tulisi pyrkiä välttämään. (THL 2014b.)

2.3 Sokeri

Sokeri ja sokeria sisältäviä elintarvikkeita tulisi myös välttää, sillä nämä tuotteet lisäävät energian ja hiilihydraattien saantimäärää, mutta eivät sisällä yhtään suojaravintoainetta. Sokeri imeytyy elimistöön melko nopeasti ja nostaa veren sokeripitoisuutta. Se poistaa nälän, mutta vain hetkellisesti, sillä lisääntynyt insuliinineritys tasaa pian verensokerin. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 47; Ventola ym. 2010, 28–29.)

Lisättyjen sokerien saanti tulisi olla korkeintaan 10 % päivittäisestä kokonaisenergiasta. Käytännössä tämä tarkoittaa 50–60 grammaa sokeria päivässä, joka vastaa 22–23 sokeripalaa. Maailman terveysjärjestö WHO esittää, että lisättyä sokeria tulisi saada jatkossa korkeintaan 25 grammaa eli 5 teelusikallista tai 10 sokeripalaa päivässä, eli noin puolet nykyisistä sokerin saantisuosituksista. (THL 2015b; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 47.)

Pöytäsokeeria (sakkaroosi), rypälesokeria (glukoosi) ja hedelmäsokeeria (fruktoosi) lisätään ruokiin ja juomiin kotona, sekä teollisuudessa. Nämä ovat siis lisättyä sokeria. Lisättyihin sokereihin kuuluu myös hunaja, siirapit, hedelmämehut ja hedelmämehutiiivisteet. (THL 2015b; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 47.)

Suklaa, makeat leivonnaiset, makeiset, hillot, ja ketsupit sisältävät runsaasti lisättyä sokeria. Pahimpia piilosokeriansoja ovat myös tuoremehut, maustetut jogurtit ja rahkat sekä myslit ja murot. Käypähoito-suositusten mukaan sellaisia sokeripitoisia ruokia, joiden energiatiheys on suuri, mutta kuitu-, vitamiini- ja kivennäisainepitoisuus vähäinen (kuten karkit, valkoinen sokeri, keksit ja kakut) tulisi välttää tai nauttia vain harvoin. Monet juomat, kuten virvoitusjuomat ja makeat alkoholijuomat ovat myös runsas-sokerisia. Nuorten yleisempiä lisätyn sokerin lähteitä ovat makeiset ja erilaiset virvoitusjuomat. Sokeria sisältävien ruokien ja juomien välttäminen helpottaa painonhallinnassa ja edistää terveyttä. (Käypä hoito -suositus, 2013; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 47.)

Sokerin ja muun makean syöminen tuli rajoittaa aterioiden ja välipalojen yhteyteen, jotta verensokeri pysyisi mahdollisimman tasaisena, mieliteot vähenisivät ja makeanhimo helpottaisi. Makean syöminen ja juominen aterioiden välillä on haitallista myös hampaiden terveydelle. Sakkaroosi, fruktoosi ja muut suussa nopeasti hajoavat hiilihydraatit ovat usein nautittuina haitallisia suun ja hampaiden terveydelle. Hampaat reikiintyvät, kun suun happamuus lisääntyy ja hampaan kiille menettää mineraalejaan makean nauttimisen seurauksena. Hiilihydraattien lisäksi hampaiden kunto riippuu monista muistakin tekijöistä, kuten suuhygieniasta, fluorin käytöstä ja ateriointitiheydestä. (Borg 2012, 117–120; Mustajoki 2008, 50; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 47).

Sokerin saantiin on hyvä kiinnittää huomiota, mutta nuoria tulisi muistuttaa, että sokerilla on myös tärkeitä tehtäviä elimistössä, sillä esimerkiksi aivot tarvitsevat glukoosia toimiakseen. Yksittäinen elintarvike tai ravintotekijä ei sinällään selvästi heikennä tai paranna ruokavalion ravitsemuksellista laatua, vaan kokonaisuus ratkaisee. Jokapäiväiset valinnat ratkaisevat ruokavalion terveellisyyden. (Lahti- Koski 2009; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 47.)

2.4 Suola

Ruokasuolan eli natriumkloridin (=NaCl) sisältämä natrium on ihmiselle välttämätön kivennäisaine, jota elimistö tarvitsee muun muassa nestetasapainon ylläpitämiseen ja hermoston ja lihasten toimintaan. Suomessa aikuisten ja nuorten suolan saantisuositus vuorokaudessa on enintään viisi grammaa eli noin teelusikallinen. Noin 40 % päivän suolamäärästä saadaan lounasaterian yhteydessä. Suolan päivittäistä käyttöä tulisi vähentää ja runsassuolaisia elintarvikkeita tulisi välttää tai syödä vain harvoin. Suurin osa suolasta saadaan teollisista elintarvikkeista ja kodin ulkopuolella syödystä ruuasta. Leivät, viljavalmisteet, makkarat ja lihaleikkeleet valmisruokien ohella ovat merkittäviä suolan lähteitä. Myös juustot, mausteseokset, kastikkeet, sekä suolaiset naposteltavat ovat tyypillisiä piilosuolan lähteitä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 18, 29–30.)

Päivittäisessä käytössä kannattaa suosia vähäsuolaista leipää, juustoa ja leikkeleitä. Ruoan suolaisuutta saadaan vähennettyä, kun ruokalajeihin lisätään runsaasti kasviksia. Mieltymys suolaiseen ruokaan vähenee, kun tottuu vähäsuolaiseen ruokaan. Makuaste mukautuu vähäsuolaiseen ruokaan parissa viikossa. Suolan vähentäminen ei saa merkitä kuitenkaan sitä, että ruoasta tulee mautonta. Suolan makua voi ruoassa korvata suolattomilla mausteilla, yrteillä, pippurilla ja sipulilla. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 18, 29–30.)

Suolalla on monia haittavaikutuksia ja liiallisesti saatuna se rasittaa eniten sydäntä, verenkiertoelimistöä ja munuaisia. Runsaan suolan saannin ja kohonneen verenpaineen välillä on todettu olevan suora yhteys jo yläkouluikäisten keskuudessa. Suola sitoo ke-

hoon nestettä ja aiheuttaa turvotuksia. Lisäksi se lisää janon tunnetta, jota yleensä yritetään sammuttaa esimerkiksi sokeripitoisilla, runsasenergisillä juomilla. Näiden seurauksen kertyy turhaa energiaa, mikä vaikeuttaa painonhallintaa ja terveellisten ruokailutottumusten ylläpitämistä. Runsaasti käytettynä suola saattaa lisätä myös osteoporoosin ja mahasyövän vaaraa, sekä alttiutta astmalle. (Kela ja valtion ravitsemusneuvottelukunta 2011, 20–2; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 18, 29- 30)

2.5 Juomat

Nesteen tarve on yksilöllistä ja siihen vaikuttaa muun muassa fyysinen aktiivisuus, ikä ja ympäristön lämpötila. Tarvittavan nestemäärän saamiseksi ohjeellinen kaikkien juomien nautittu määrä päivittäin on 1- 1,5 litraa ruoan sisältämän nesteen lisäksi. Juomien valinnassa tulisi kiinnittää huomiota niiden sisältämään energiamäärään, sokereihin, happoihin, kofeiiniin, sekä rasvaan ja alkoholiin. (Kela ja valtion ravitsemusneuvottelukunta 2011, 36–37; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 23.)

Juomien osuus suomalaisten energiensaannista on 10–15 %. Paras janojuoma on vesi-johtovesi. Ruokajuomaksi suositellaan rasvatonta tai enintään 1 % rasvaa sisältävää maitoa tai piimää, vettä tai kivennäisvettä. Täysmehuja voi nauttia lasillisen päivässä mieluiten aterioinnin yhteydessä. Lisäksi kahvia ja teetä voi juoda päivittäin ilman sokeria sellaisenaan tai maidon kanssa. Sokeroitua juomia ei tulisi käyttää säännöllisesti. Myöskään happamia sokeroimattomia juomia ei suositella käytettävän säännöllisesti niiden aiheuttamien hammasongelmien vuoksi. Myös juomien alhainen pH vaikuttaa hampaiden kuntoon ja suun terveyteen. (Kela ja valtion ravitsemusneuvottelukunta 2011, 36–37; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 23.)

Kouluissa oppilaille tulee olla maksuton, hygieeninen ja helppo mahdollisuus juoda janoon puhdasta ja raikasta vettä. Näin oppilaiden ei tarvitse sammuttaa janoaan epäterveellisillä vaihtoehdoilla tai olla koulussa janoissaan. Esimerkiksi vesiautomaatit ja hygieeniset juomavesipisteet kertakäyttömukeineen ovat hyviä ratkaisuja. (Kunttu ym. 2011, 140–141.)

2.6 Ateriarytmi

Ateriat ja välipalat muodostavat yhdessä monipuolisen kokonaisuuden. Välipalat täydentävät päivän pääaterioita ja turvaavat säännöllisen ateriarytmin. Ateria- ja välipalakerroja ei päivän aikana tulisi olla enempää kuin 5-7 kertaa hampaille syntyvien happohyökkäysten vuoksi. (Kunttu ym. 2011, 140–141.)

Säännölliseen ateriarytmiin on tärkeä totutella jo lapsena, sillä nuorena opitut tavat luovat pohjan terveellisille ruokailutottumuksille myös aikuisiässä. Säännöllinen ruokailurytmi tarkoittaa aterioiden ja välipalojen syömistä noin 3-5 tunnin välein. Säännöllinen syöminen pitää veren glukoosipitoisuuden tasaisena, hillitsee nälän tunnetta, ehkäisee ahmimiskohtauksia, sekä suojaa hampaita reikiintymiseltä. Se auttaa syömään kohtuullisesti yksittäisillä aterioilla ja vähentää houkutusta napostella ruokaa. Lisäksi säännöllisesti syöminen auttaa pitämään annoskoot sopivan kokoisina, mikä helpottaa painonhallintaa. Aamupala, lounas, päivällinen, sekä tarvittaessa 1-2 välipalaa tukevat nuorten säännöllistä ateriarytmiä. (Kela ja valtion ravitsemusneuvottelukunta 2011, 37–38; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 24.)

Aamiainen on tärkeä ateria ja sen säännöllinen syöminen kannattaa opetella. Yön jäljiltä tyhjentyneet energiavarastot tulee täydentää, jotta päivä käynnistyy. Jos aamiainen ei maistu, kannattaa viimeistään aamupäivällä syödä pieni välipala, esimerkiksi banaani. Näin nälkä ei kasva liian suureksi lounasaikaan mennessä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014.)

Lounas on päivän tärkein ateria ja sillä tankataan energiavarastot iltapäivää varten. Kohutuullisen kokoinen lounas antaa energiaa iltapäivälle, eikä väsyttä liikaa. Iltapäivällä nautittu välipala virkistää väsymyksen hetkeä ja mahdollistaa liikunnan harrastamisen ennen jo ennen illan ruokailuja. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014.)

Päivällinen on päivän toinen lämmin ateria. Päivällinen on hyvä järjestää perheen aika-
tauluihin parhaiten sopivaksi. Yhteiset ruokahetket pöydän ääressä perheen kesken ovat monella tavalla tärkeitä. Ne ovat hyviä paikkoja jakaa kuulumisia ja nauttia perheen

yhteisestä ajasta. Päivällinen auttaa elimistöä palautumaan päivän työstä ja antaa energiaa illan puuhille ja harrastuksille. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014.)

Välipalat täydentävät ateriarytmiä. Terveellinen välipala on ravitseva ja monipuolinen. Hyvän välipalan perustan muodostavat kasvikset, hedelmät, marjat sekä kuitupitoiset viljavalmisteen, joita täydennetään muilla ruoka-aineryhmillä. Hyviä vaihtoehtoja välipaloiksi on esimerkiksi rahka, täytetty leipä ja hedelmä. Hyvät iltapalat ovat välipalojen kaltaisia. Iltapala auttaa täyttämään päivän aikana kuluneet energiavarastot ja saamaan rakennusaineita yön ajaksi. Päivän syömiset ovat olleet liian kevyitä, jos illalla on liian kova nälkä. Kevyt iltapala varmistaa levollisen yön. (Kela ja valtion ravitsemusneuvottelukunta 2011, 37–38; Kunttu ym. 2008.)

3 KOULURUOKAILUN TOTEUTTAMINEN

Suomessa kouluruokailun juuret sijoittuvat 1900-luvun alkuun. Suomessa on tarjottu maksuton, lakisääteinen kouluruokailu kaikille oppivelvollisuuskoulujen oppilaille vuodesta 1948. Nykyisin noin 900 000 koululaista ja opiskelijaa nauttii päivittäin maksuttoman kouluruoan. Kouluruokailu edistää oppilaiden hyvinvointia ja ylläpitää työvireyttä koulupäivän aikana. Ruokailu on olennainen osa lasten ja nuorten hyvinvointia ja kasvua. Kouluruokailussa oppilaille opetetaan terveyttä, ruokailutapoja sekä suomalaista ruokakulttuuria. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 5.)

Kouluaterian nautittavuuteen vaikuttavat ruoan tarjoilulämpötila, tarjollepano, ruokailuympäristö ja muut viihtyvyystekijät, kuten lautasliinat, somisteet sekä pienet yksityiskohdat. Ruoan ja ruokailun avulla nuorten ruoka- ja makutottumukset kehittyvät ja samalla vahvistetaan kansallista ja kansainvälistä ruoka- ja tapakulttuuria. Viihtyisässä, meluttomassa ja viipymiseen houkuttelevassa ruokailuympäristössä nuori oppii ymmärtämään ruokailun, ateriarhythmin ja yhdessäolon merkitystä ja tarkoitusta hyvinvointinsa edistäjänä. Koulussa järjestettyyn ateriointiin tulee olla varattu aikaa vähintään 30 minuuttia. (Kunttu ym. 2011, 139–140; Luopa ym. 2013; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 7)

3.1 Kouluruoan koostumus

Kouluruoan tulisi kattaa noin kolmannes nuoren päivittäisestä energiantarpeesta. Kouluruoan tulee sisältää energiaa keskimäärin 700-800kcal ja enintään 1000kcal. Ruoan tulisi myös olla maukasta, täysipainoista ja ravitsemussuositusten mukaista. Ruoan ravitsemuksellista laatua voidaan arvioida ravintoainetiheyteen perustuen. Aterioiden suositeltavat energiaravintoaineiden määrät kokonaisenergiamäärästä tulisi olla seuraavanlaiset: Rasvaa 25- 35 %, Proteiinia 10- 20 % ja hiilihydraatteja 50- 60 %. (Kela ja valtion ravitsemusneuvottelukunta 2011; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008.)

Kouluruoan annostelua ohjattaessa tulee huomioida nuorten energiantarpeen vaihtelut iän, koon, sukupuolen ja fyysisen aktiivisuuden mukaan. Oppilaiden energian tarve vaihtelee yleensä välillä 1420- 3310kcal siten, että se on vähäisin pienikokoisilla vähän liikkuvilla työillä ja suurin isokokoisilla runsaasti liikkuvilla pojilla. (Kela ja valtion ravitsemusneuvottelukunta 2011; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008.)

Täysipainoinen kouluateria koostetaan lautasmallin mukaisesti ja siihen sisältyy pääruoka leipä, levite, maito tai piimä sekä kasvislisäke tai salaatti. Puuro- ja keittoateria täydennetään leikkeleellä, sekä marjoilla, hedelmillä tai kasviksilla. Valtion ravitsemusneuvottelukunta pitää erittäin tärkeänä, että kaikki oppilaat syövät tarjotun kouluaterian sellaisena kokonaisuutena, kuin se on suunniteltu. Suurin osa oppilaista syö koulussa tarjotun pääruoan, mutta jättää aterian muita osia syömättä. Lisäksi epäterveellisten välipalojen syöminen on yleistä, mikä näkyy esimerkiksi ylipainon lisääntymisenä ja suun terveyden heikkenemisenä. Kouluruokailuun panostaminen on päivittäinen tilaisuus parantaa hyvinvointia ja edistää terveellisiä ruokailutottumuksia. (Kunttu ym. 2011; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 5,10.)

Nuorten hyvien ruokavalintojen tueksi voidaan kouluruokalaan laittaa esille niin sanottu malliateria. Se kootaan koululounaasta lautasmallin ja päivän ruokalistan mukaisesti. Malliateria sisältää kaikki aterian osat ja se sijoitetaan niin, että kaikki oppilaat näkevät sen ennen oman aterian kokoamista. Malliateria havainnollistaa oppilaita oman ateriakokonaisuuden järkevässä suunnittelussa ja toteuttamisessa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 10; Kela ja valtion ravitsemusneuvottelukunta 2011, 28–29.)

Koulussa tulisi oppilaille järjestää mahdollisuus terveelliseen ja ravitsevaan välipalaan, mikäli koulun oppitunnit jatkuvat pitempään kuin 3 tuntia koululounaan jälkeen. Vaihtoehtoja ovat koulusta saatava maksuton tai maksullinen välipala tai kotoa tuodut eväät. Koululounaan lisäksi myös tarjottava välipala on osa opetusta ja kouluaikaista ruokailua. Koululla on oltava suunnitelma välipalojen käytännön järjestämisestä, ohjauksesta ja valvonnasta. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008.)

Virvoitus-, energia- ja urheilujuomat, sokeroidut mehut, makeiset ja /tai muut runsaasti rasvaa, sokeria ja suolaa sisältävät tuotteet eivät ole kouluympäristöön soveltuvia väli-

paloja. Opetushallitus ja Kansanterveyslaitos suosittelevat, ettei näitä tuotteita myydä säännöllisesti kioskista, automaateista, oppilaskunnan kanttiinista tai kouluravintolasta. Välipala-automaateissa tai kioskeissa tulee tarjota terveellisiä tuotteita. (Kunttu ym. 2008.)

4 NUORTEN PAINONHALLINNASTA

4.1 Painonhallinta

Nuorten ylipainoisuus on lisääntynyt 2000-luvulla, mutta ei enää viime vuosina. Vuonna 2013 teetetyssä valtakunnallisen kouluterveyskyselyn mukaan peruskoulun 8.–9.-luokkalaisten pojista 20 % ja tytöistä 17 % oli ylipainoisia. Nuoren ylipainoon johtavia yleisimpiä syitä ovat epäterveelliset ruokailutottumukset, vähäinen liikunta, ja perinnölliset sairaudet. Ylipaino aiheuttaa nuorelle terveyttä heikentäviä haittoja, joista osalla voi olla pitkäkantoiset vaikutukset läpi elämän. Tämän vuoksi ylipainon ennaltaehkäisy ja painonhallinnan edistäminen terveellisiä elämäntapoja noudattamalla olisikin ensisijaisen tärkeää. (Jäppinen & Manninen 2013; Luopa ym. 2014, 32.)

Painonhallinta tarkoittaa painon nousun estoa ja jo saavutetun laihtumistuloksen ylläpitämistä. Painonhallinnalla voidaan ehkäistä lihavuuteen liittyviä sairauksia, sekä hidastaa jo puhjenneiden sairauksien etenemistä. Painonhallinnan pääperiaatteita on syömisen hallinta, säännöllinen ruokailu ja annoskokojen pienentäminen. Riittävä, mutta vähäisempi päivittäinen energiansaanti on painonhallinnassa tärkeää. Lisäksi on tärkeää kiinnittää huomiota säännöllisiin aamupaloihin, perheen yhteisiin ateriahetkiin, ateriarytmiin, sokeripitoisten juomien ja makeisten sekä pikaruokien vähentämiseen ja napostelun välttämiseen. Nuorten painonhallinnassa on tärkeää, että koko perhe sitoutuu ja osallistuu siihen, sillä koko perheen elintavoilla on vaikutusta nuoren lihavuuteen ja ravitsemustottumuksiin. Nuorten painonhallinnan tavoitteena on parantaa ruokavalion laatua, vähentää ruutuaikaa television, tietokoneen, pelikoneiden ja puhelimen äärellä, lisätä liikuntaa ja vähentää liikasyöntiä. (Jäppinen & Manninen 2013; Mustajoki 2008; THL 2015a.)

Kasviksia, marjoja ja hedelmiä kannattaa käyttää runsaasti ja monipuolisesti, jotta ruoan energiamäärä pienenee. Sokerin, runsasrasvaisten ruokien valkoisen viljan ja energiapitoisten (sokeri, alkoholi) juomia tulisi välttää, sillä ne sisältävät paljon energiaa, mutta vain vähän kuitua ja ravintoaineita. Tavoitteena on syödä täysjyvistä valmistettuja tuotteita kuten leipää, puuroa ja aamiaishiutaleita, koska hiilihydraatit imeytyvät niistä hitaasti. Kovien eli tyydyttyneitten rasvojen käyttöä tulisi ruokavalioissa vähentää ja nauttia niiden sijasta pehmeitä kasvispohjaisia tyytymättömiä rasvoja. Ruosta saatavasta

riittävästä proteiinin saannista tulee huolehtia, sillä se lisää kylläisyyden tunnetta ja auttaa painonhallinnassa. (Käypähoito-suositus, 2013; THL 2015a.)

Juomista on tullut yhä merkittävämpi energian lähde eikä tämä energia useinkaan korvaudu vähentyneenä muun ruoan syömisenä. Juomien merkitys välttämättömien ravintoaineiden lähteenä on maitojuomia lukuun ottamatta vähäinen. Energia- ja virvoitusjuomien nauttiminen on yhdistetty hammaskariekseen ja tyypin 2 diabeteksen lisäksi ylipainon lisääntyneeseen riskiin. Sokeripitoisista virvoitusjuomien sisältämästä sokerista kertyy helposti ylimääräistä energiaa, mikä vaikeuttavat nuoren painonhallintaa. Virvoitusjuomien sisältämä sokeri ja hapot aiheuttavat myös hampaiden eroosiota, eli vaurioitumista. Vesi, rasvaton maito ja kivennäisvedet ovat painonhallinnan kannalta hyviä ruokajuomia. Janoon kannattaa juoda vettä. (Borg, Heiskanen, Keskinen, Männistö, Rautio, Sarlio, Lähteenkorva, Kara, & Valsta 2008, 24–26; Kela ja valtion ravitsemusneuvottelukunta 2011, 36–37).

Painonhallinnassa tulisi muistaa, ettei ruokailuväli pääse kasvamaan liian suureksi, koska silloin seuraava annoskoko voi myös kasvaa liian suureksi. Sopivan annoskoon valitseminen on tärkeää, koska liian isosta annoskoosta tulee syötyä enemmän kuin normaalisti. (Käypähoito-suositus, THL 2015a.)

Nuorten ruokailutottumuksiin voidaan parhaiten vaikuttaa terveellisiä valintoja suosivassa ympäristössä. Koulumaailmassa säännöillä ja toimintatavoilla, esimerkiksi poistumiskiellolla koulun alueelta ja opettajien osallistumisella ruokailuun, voidaan vaikuttaa nuorten valintoihin. Kouluissa ei pitäisi myydä epäterveellisiä välipaloja ja terveellisten välipalojen tarjontaa tulisi lisätä sekä monipuolistaa. (THL 2015a.)

4.2 Pikaruokakulttuurin suosio

Nykyaikana terveellisen painon säilyttämiseen tarvitaan muutakin, kuin tahdonvoimaa ja vastuuntuntoa. Ruokaa on ympäristössä saatavilla jatkuvasti ja melkein joka paikassa ruoan voi syödä pikaisesti. Ruoan laittaminen kotona vaatii aikaa ja vaivaa. Perheet eivät enää syö säännöllisesti aterioitaan saman pöydän ääressä. Tasapainoisen kotona teh-

dyn aterian sijaan syödään eines- ja pikaruokia ja väliin jääneet ateriat korvataan välipaloilla. (Heller 2006, 16–18.)

Pikaruohan syöminen on kätevää sen nopean saatavuuden takia. Pikaruoka on usein myös halvempaa, kuin ravintoarvoiltaan parempi ruoka. Pikaruohan markkinointi aloitetaan jo nuorista lapsista, vaikka he eivät vielä pysty tekemään päätöksiä terveellisen ja epäterveellisen ruoan välillä. (Heller 2006, 16–18.)

Nuorten keskuudessa pikaruokien suosio on kasvussa mikä vaikuttaa muun muassa nuorten päivittäiseen energian saantiin. Pikaruoksi lasketaan kuuluviksi esimerkiksi pizzat, hampurilaiset ja ranskalaiset perunat. Pikaruoka sisältää runsaasti suolaa ja sen energiapitoisuus vaihtelee yleensä välillä 200- 350 kcal sataa grammaa kohti, riippuen annoksen koosta. Sen suuri energiapitoisuus johtuu runsaasta rasvasta ja kasvien vähäisestä määrästä. (Heller 2006, 16–18; Mustajoki 2008, 157.)

Pikaruoissa rasvan osuus energiasta on yleensä suositeltua suurempi ja hiilihydraattien osuus selvästi suosituksia niukempi. Esimerkiksi kebabissa ja makkaraperunoissa rasvan osuus on jopa 60–70 % energiasta. Monien pikaruokien rasvan laatu ei vastaa suosituksia vaan ne sisältävät liikaa tyydyttynyttä, eli kovaa rasvaa. Toisaalta on olemassa myös pikaruokia, joissa rasvan osuus on lähellä suosituksia, kuten esimerkiksi eineshampurilaiset ja -lihapiirakat salaattiannokset ja kasvispizza. Etenkin yläkouluikäisten keskuudessa pikaruokakulttuurin yleistymisen on johtanut ylipainon ja lihavuuden lisääntymiseen. (Mustajoki 2008, 157.)

4.3 Energia- ja virvoitusjuomat

Virvoitusjuomiksi lasketaan kuuluvaksi esimerkiksi kivennäisvedet, hedelmämehu- ja esanssilimonadit. Energiaa sisältävät virvoitusjuomat ovat veden, sokereiden, ja erilaisten maku-, säilytys- ja väriaineiden sekä hiilihapon ja/tai muiden happojen seoksia. Ne sisältävät energiaa, joka tulee sokereista, mutta ne eivät sisällä yleensä lainkaan suojaravintoaineita. Osassa virvoitusjuomista sokeri (sakkaroosi) on korvattu kokonaan tai osit-

tain hedelmäsokerilla, sekä lisääineellisilla makeuttajilla, kuten esim. aspartaamilla tai asesulfaami-K:lla. (Borg ym. 2008, 43; Hakala 2010; Käypähoito- suositus 2013.)

Energia-, urheilu- ja hyvinvointijuomat voidaan rinnastaa aikaisemmin mainittuihin virvoitusjuomiin. Energiajuomat ovat kofeiinia sisältäviä virvoitusjuomia, joita markkinoidaan erityisesti jaksamiseen ja piristymiseen. Energiajuomat eivät sisällä sen enempää energiaa eli sokeria kuin muutkaan tavalliset virvoitusjuomat, vaan juomien piristävä vaikutus perustuu niissä oleviin yhdisteisiin, kuten kofeiiniin, guaranaan, tauriiniin tai glukuronolaktoniin. Näiden lisäksi juomia täydennetään usein vaihtelevalla määrällä B-ryhmän vitamiineja, inositolia tai koliinia. Energiajuomia valmistetaan myös kevytjuomina, jotka makeutetaan lisääineellisilla makeuttajilla. Nuorten yleisimmät syyt energiajuomien nauttimiselle ovat juoman maun miellyttävyys, tarve saada energiaa ja tarve pysyä hereillä. Juomien käyttäjillä on usein univaikeuksia, väsymystä, päänsärkyä ja muita oireita. Suomessa energiajuomien käyttö on eurooppalaista keskitasoa. (Borg ym. 2008, 24–26; THL 2014a.)

Energia- ja virvoitusjuomien kulutusta tulisi rajoittaa terveydellisistä syistä. Yksi 0,33 litran energiajuomatölkki vastaa kofeiinimäärältään noin kahta desilitraa suodatinkahvia. Lisäksi se sisältää 14 palan verran sokeria. Puolen litran energiajuomapullossa on sokeria yli 20 palaa. Lisäksi energiajuomien katsotaan toimivan porttina humalahakuiseen käyttäytymiseen. Energiajuomat yhdistettynä alkoholiin aiheuttavat terveysriskejä erityisesti nuorten keskuudessa. (Borg ym. 2008, 43; Hakala 2010; Käypähoito- suositus 2013; THL 2014a.)

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

5.1 Tutkimuksen eteneminen

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää yläkouluikäisten nuorten ruokailutottumuksia, ja edistää yläkoululaisten päivittäistä jaksamista Porissa sijaitsevassa Kaarisillan yhtenäiskoulussa. Tarkoituksena oli kerätä tietoa terveydenhuollon ammattilaisille, opiskelijoille, sekä Kaarisillan yhtenäiskoulun henkilökunnalle yläkoululaisten ruokailutottumuksista, sekä niiden ongelmakohtista ja puutteista.

Kaarisillan yhtenäiskoulun terveydenhoitajan kanssa käydyn keskustelun pohjalta opinnäytetyöni aihe selkiintyi ja päätin tehdä yläkoululaisille ravitsemusaiheisen kyselyn. Kyselylomake on yleisemmin käytetty aineistonkeruumenetelmä kvantitatiivisissa tutkimuksissa. Kyselylomakkeen käyttäminen tutkimuksessa säästi aikaa ja vaivannäköä, sillä hyvin suunnitellun lomakkeen aineiston tallennus ja analysointi tietokoneella tapahtui nopeasti. Kyselylomakkeiden avulla pystyin myös keräämään laajan tutkimusaineiston.

Rajasin opinnäytetyöni aiheen vain ravitsemukseen liittyviin asioihin, jotta kyselytutkimuksesta ei muodostunut liian laaja ja moniulotteinen kokonaisuus. Opinnäytetyön teemoiksi nousivat yläkoululaisten ruokailutottumukset, kouluruokailu ja nuorten ravitsemussuositukset. Hahmottelin ravitsemusaiheiset kysymykset valmiiksi ja yhteistyössä koulun terveydenhoitajan ja rehtorin kanssa teimme kysymyksiin tarpeelliset muutokset.

Ravitsemusaiheinen kysely toteutettiin Kaarisillan yhtenäiskoulussa syyskuun lopussa vuonna 2015. Toimitin lomakkeet yhdessä saatekirjeen kanssa koulun terveydenhoitajalle, jonka toimesta koulun opettajat jakoivat ne luokissa oppilaiden täytettäväksi. Oppilaat vastasivat ravitsemusaiheisiin kysymyksiin anonyymisti. Kysymykset olivat selkeitä, sekä mahdollisimman lyhyitä ja tarkkoja. Täytetyt kyselylomakkeet hain koulun terveydenhoitajalta samalla viikolla, kun oppilaat olivat kyselyyn vastanneet.

Opinnäytetyöhöni sisältyvä ravitsemusaiheiseen kyselyyn osallistui Kaarisillan yhteiskoulun 7.–8.-luokkalaiset oppilaat. Kyselytutkimukseen osallistuneet nuoret olivat iältään pääosin 13–15-vuotiaita. Kyselyyn vastasi yhteensä 60 oppilasta. Sukupuolijakauma oli melko tasainen. Vastanneista 27 oli tyttöjä ja 33 poikia. 7.-luokkalaisten oppilaiden osuus vastaajista oli 52 % (=31 oppilasta) ja 8.-luokkalaisten oppilaiden osuus vastaajista 48 % (=29 oppilasta).

Tutkimusjoukon suuruus vaikuttaa merkittävästi tulosten tarkkuuteen ja yleistettävyyteen. Mitä suurempi tutkimusjoukko on, sitä luotettavimpia saadut tulokset ovat. Kyselyyn osallistuneen 60 oppilaan vastaukset antoivat tarvittavan määrän tietoa kartoittamaan yläkoululaisten ruokailutottumuksia. (Kankkunen & Vehviläinen- Julkunen 2009.)

Kyselylomake koostui 16 kysymyksestä, joista kaksi ensimmäistä oli taustamuuttujia selittäviä. Ne kartoittavat vastaajien sukupuolen ja iän. Sen lisäksi yksi ravitsemusaiheisista kysymyksistä oli avoin kysymys, jossa kysyttiin oppilaiden mielipidettä kouluruokailusta. Eli yhtä kysymystä lukuun ottamatta, kaikkiin kysymyksiin oli olemassa valmiit vastausvaihtoehdot, joista oppilaiden tuli ympyröidä sopivin vastausvaihtoehto. Monivalintakysymysten käytön johdosta nuorten ei tarvinnut käyttää aikaa vastauksen sanamuodon miettimiseen. (Kankkunen & Vehviläinen- Julkunen 2009.)

Monivalintakysymyksissä selvitettiin yläkoululaisten ateriarytmiä, aterioiden koostumusta, kouluruokailun merkitystä, sekä pikaruokan ja makeisten syömistä. Lisäksi kyselyssä tiedusteltiin halusivatko oppilaat lisätietoa jostain ravitsemukseen liittyvästä asiasta. Oppilailla oli mahdollisuus kertoa myös kouluruokailuun liittyvistä mielipiteistä ja ajatuksista kyselyn viimeisessä osassa, avoimessa vastauksessa.

5.2 Tutkimusaineiston analysointi

Opinnäytetyöni on tehty määrällistä tutkimusotetta käyttäen, tilastollista analysointia hyödyntäen. Määrällisellä analyysillä selvitetään syy-seuraussuhteita, ilmiöiden välisiä yhteyksiä tai ilmiöiden yleisyyttä ja esiintymistä numeroiden ja tilastojen avulla. Määrällisen aineiston analysoinnissa eli kvantitatiivisessa analysoinnissa käytin hyödyksi

Excel- ohjelmaa, jonka avulla tilastoin yläkoululaisten vastaukset heidän ravitsemustottumuksistaan. (Kohti tutkivaa ammattikäytäntöä 2010.)

Aloitin analysoinnin tilastoimalla monivalintakysymysten vastaukset jokaisesta vastatusta lomakkeesta Excel- ohjelmaan. Ohjelman avulla muutin saadut tulokset prosenteiksi. Sain selvitettyä tyttöjen ja poikien vastaukset, 7.–8.-luokkalaisten vastaukset, sekä 7–8.- luokkalaisten tyttöjen ja poikien vastaukset kaikista vastanneista. Näiden tulosten avulla pystyin selvittämään yläaseikäisten ravitsemustottumuksia. Opinnäytetyön tulososiossa olevat taulukot havainnollistavat saatuja tuloksia. Osassa monivalintakysymyksistä oppilailla oli mahdollisuus halutessaan täydentää vastauksia muutamalla sanalla. (Kohti tutkivaa ammattikäytäntöä 2010.)

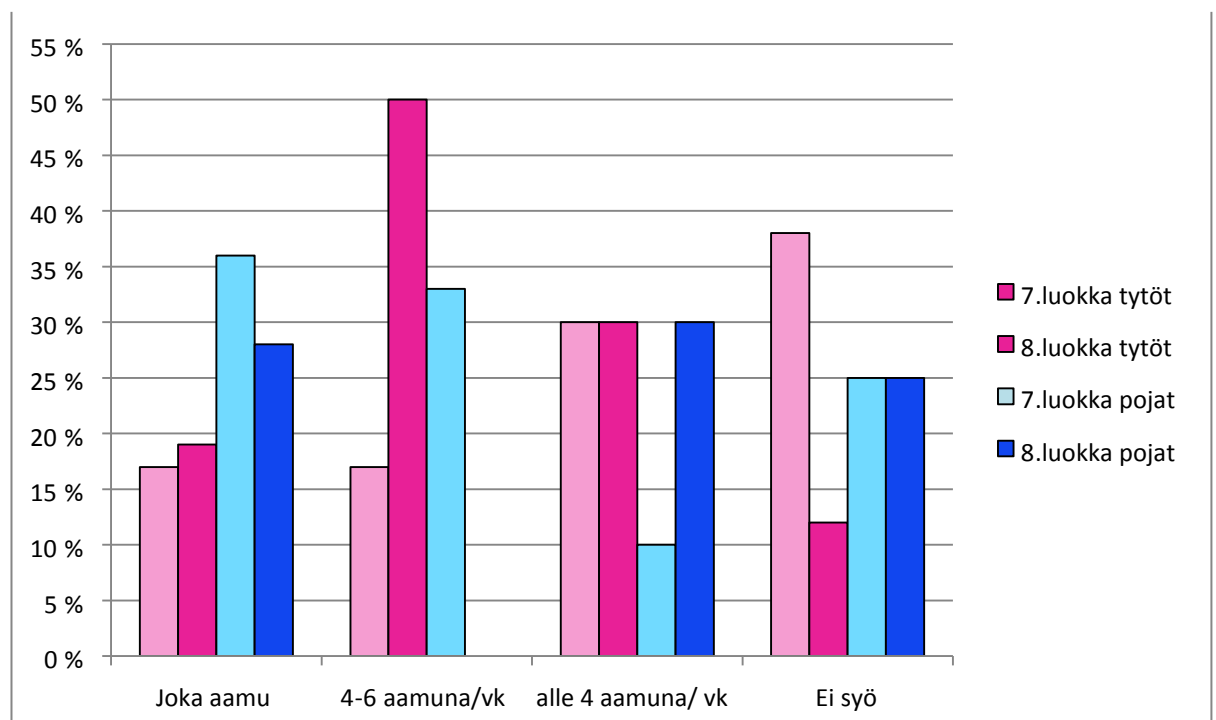
Avoimessa kysymyksessä oppilaat saivat kertoa mielipiteensä kouluruokailusta. Ryhmittelin avoimen kysymyksen vastaukset ja listasin ne kokonaisuudessaan paperille. Vastaukset olivat useita lähes samaa tarkoittavia, mutta eri vivahteisia. Jaoin avoimen kysymyksen vastaukset kolmeen eri luokkaan; hyvät, melko hyvät ja pahat. Vastaukset luokiteltiin hyväksi, jos arvioinnissa mainittiin vain hyviä ominaisuuksia. Melko hyväksi luokiteltiin ne vastukset, joissa esimerkkinä lause ”yleensä hyvää” sekä, jos arvio kuului ”pahaa ruokaa, välillä kuitenkin hyvää”. Vastaukset luokiteltiin pahaksi, jos ne sisälsivät pelkkiä negatiivisävytteisiä kommentteja, kuten ”yleensä tosi pahaa” tai ”en tykkää kouluruoasta”. Myös avoimessa kysymyksessä havainnollistin vastausten sisältöä ja vastaajien määrää prosenttien kautta.

6 TULOKSET

6.1 Yläkoululaisten aamupalan syöminen

Kaarisillan yhtenäiskoulun 7–8.- luokan oppilaista(=60) yli puolet(60 %) söi aamupalan joka aamu. Heistä tyttöjä oli 36 % ja poikia 64 %. 7.- luokkalaiset pojat söivät aamupalan säännöllisemmin joka aamu. (Taulukko 1.) Kyselyyn vastanneista oppilaista 8 (13 %) ei syönyt aamupalaa ollenkaan. Aamupalan syömättömyys oli yleisintä 7.- luokkalaisilla tytöillä. Aamupalan syömättömyyden syitä oli muun muassa jaksamattomuus, ajan puute, kiire, nälän tunteen puuttuminen ja aamupalan aiheuttama paha olo.

TAULUKKO 1. Yläkoululaisten aamupalan syöminen(%)



Aamupalaksi oppilaat söivät yleisimmin leipää. Oppilaista 50(83 %) kertoi aamupaalaansa sisältyvän leipää. 29 oppilasta(48 %) söi aamulla puuroa, muroja tai myslä. Oppilasta 22 nautti aamulla juustoa, makkaraa tai kinkkua. Viiliä, jogurttia tai rahkaa söi aamupalalla 22 oppilasta. Heistä 14(64 %) oli 7.- luokan oppilaita. Hedelmiä tai tuoremehua nautti 16(27 %) oppilasta. Vain 4 oppilasta söi aamupalalla vihanneksia. Puolet

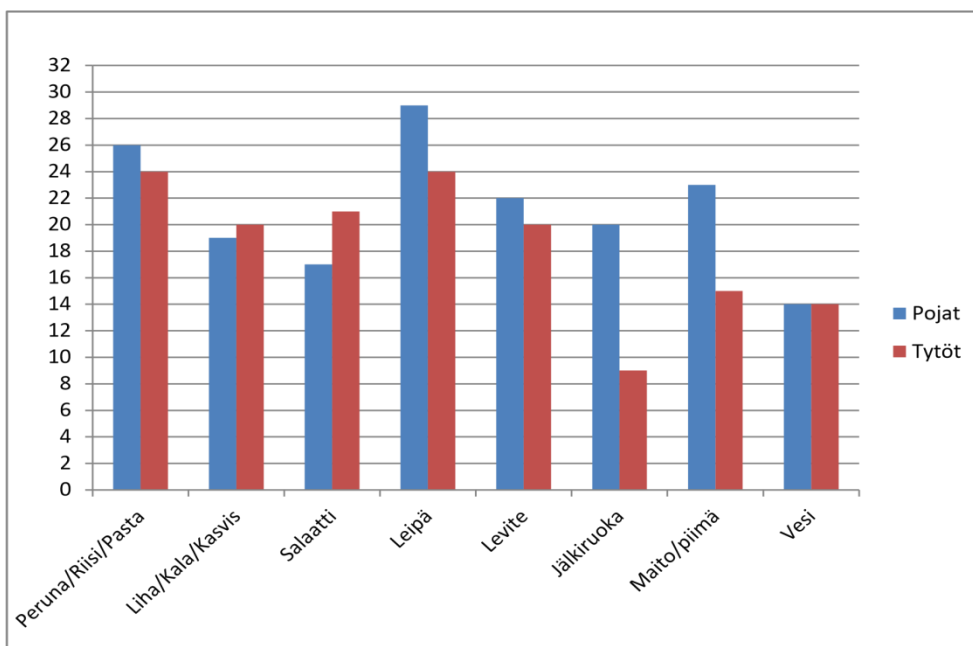
oppilaista(50 %) joi aamupalalla maitoa tai piimää. Lisäksi puolet oppilasista joi aamupalalla teetä, kahvia tai kaakaota.

6.2 Kouluruokailu

Ravitsemuskyselyyn vastanneista 7.–8.- luokan oppilaista 39(65 %) vastasi syövänsä koululounaan päivittäin. Loput 21(35 %)oppilasta kertoivat syövänsä koululounasta satunnaisesti. Tyttöjen ja poikien välillä ei tässä asiassa ollut mainittavia eroja.

Oppilaista 50(83 %) kertoi valitsevansa koululounaalla lautaselleen pääruokaa eli perunaa, riisiä tai pastaa. 39(65 %) oppilaan koululounaaseen sisältyi myös jokin proteiinipitoinen lisäke: liha, kala, leikkele, kananmuna tai kasvisruoka. Salaatti tai raaste kuului 38(63 %) oppilaan koululounaan sisältöön. Kouluruoan syöneistä oppilaista 53 söi koululounaalla leipää, mutta vain 42 oppilasta käytti leivän päällä levitettä (voi/margariini). Koulussa tarjottavaa jälkiruokaa söi 29(48 %)oppilaista. Heistä 9 oli tyttöjä ja 20 poikia. (Taulukko2.). Maito tai piimä kuului 38 oppilaan koululounaan sisältöön. Heistä 23 oli poikia ja loput 15 tyttöjä. Lähes puolet(47 %) oppilaista joi koululounaalla ruokajuomana vettä.

TAULUKKO 2. Yläkoululaisten kouluruoan syöminen



Oppilaat saivat kirjata kyselylomakkeen viimeiseen osioon omia mielipiteitä kouluruokailusta. Näitä avoimen kysymyksen vastauksia tuli 55 kappaletta. Oppilaista viisi ei kertonut mielipidettä kouluruokailusta.

Ruoka on hyvää tai melko hyvää enemmistön(60 %) mielestä. Pelkkiä moitteita antoi 40 % mielipiteensä kertoneista oppilaista. Kommenteissa oli enemmän positiivista palautetta, kuin moitteita. Ruoka sai monelta oppilaalta kehuja ja ruokaa pidettiin yleisesti ottaen hyvänä. Lisäksi oppilaat arvostivat, että tarjottu ruoka oli ilmaista. Kouluruokalan tiloja ja viihtyisyyttä kehuttiin. Tilavasta ruokalasta ja meluttomuudesta annettiin positiivista palautetta.

Moitteita ja parannusehdotuksia tuli muun muassa tarjottavista salaateista. Salaatteihin haluttiin lisää vaihtelua ja monipuolisuutta, sekä toivottiin, että salaatit voisi koota itse. Myös ruoan lämpötilasta ja koostumuksesta tuli moitteita. Joidenkin oppilaiden mielestä ruoka oli usein joko liian kylmää, tai liian kuumaa. Ruoan ulkonäköön toivottiin myös enemmän panostusta. Oppilaat toivoivat, että pehmeää leipää tarjottaisiin useammin. Kahdessa lomakkeessa mainittiin ruoasta löytyvistä hiuksista, jotka oppilaat kokivat häiritseviksi. Lisäksi vastauksissa toivottiin että ruoasta tehtäisiin maistuvampaa esimerkiksi mausteita lisäämällä.

Suurin osa (63 %)oppilaista ei syönyt koululounaan lisäksi mitään muuta koulussa koulupäivän aikana. 11 oppilasta kertoi juovansa koulupäivän aikana virvoitusjuomia, 5 oppilasta kertoi syövänsä hedelmiä ja 8 oppilasta sanoi nauttivansa koulussa karkkia, suklaata tai makeisia. Oppilaiden muita nauttimia välipaloja koulussa olivat energiajuomat, välipalakeksit, keksit, leivät (etenkin patongit) ja purkat. Kukaan oppilaista ei kertonut nauttivansa koulupäivän aikana pullaa, munkkia tai muita makeita leivonnaisia. Oppilaiden välipaloihin koulussa ei myöskään kuulunut jäätelö tai jogurtti.

6.3 Yläkoululaisten ateriarytmi

Koulupäivän jälkeen kotona lämpimän aterian tai päivällisen nautti oppilaista joka päivä 35(58 %). Heistä 15 oli tyttöjä ja 20 poikia. 4-6 päivänä viikossa päivällistä nautti

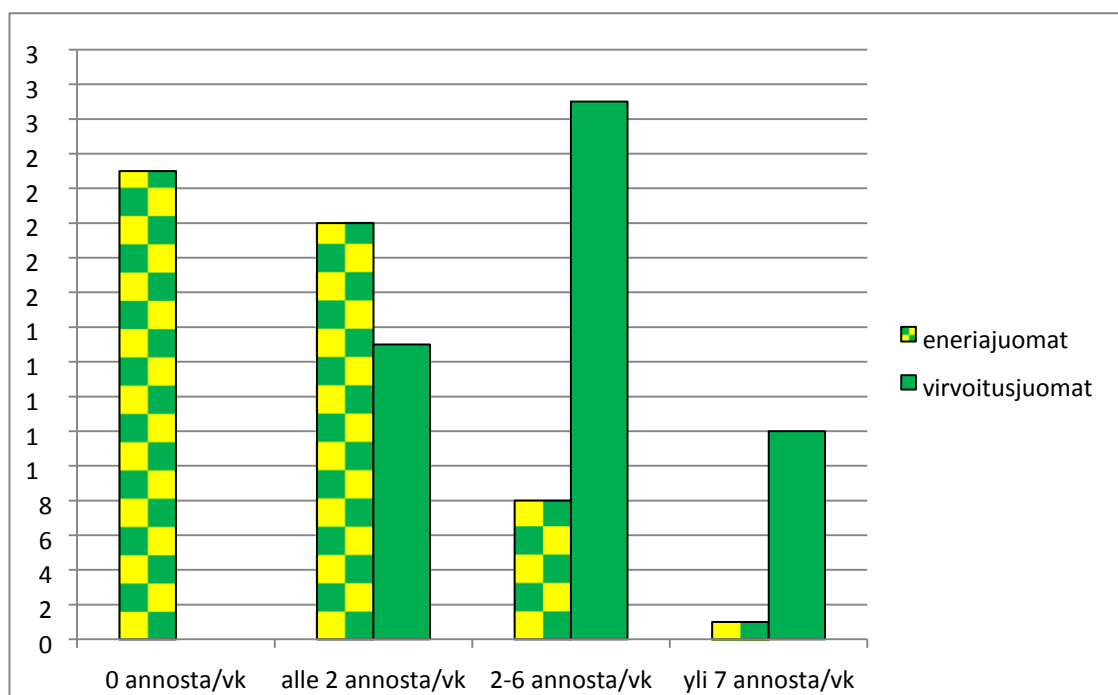
14(23 %) oppilasta. 2-3 kertaa viikossa tai sitä harvemmin päivällistä nautti 9(15 %)oppilasta. Kaksi oppilasta kertoi, ettei syö lämmintä ateriaa tai päivällistä koskaan kotona.

7.-8.- luokkalaiset oppilaat saivat itse arvioida ateriarytmensä säännöllisyyttä. Oppilaista 22 arvioi syövänsä säännöllisesti usein. Melko usein säännöllistä ateriarytmiä noudattavia oppilaita oli 25. Oppilaista 13 kertoi ateriarytmin olevan säännöllinen harvoin tai ei koskaan.

6.4 Energia- ja virvoitusjuomien nauttiminen

Oppilaista 27(45 %) kertoi, ettei juo energiajuomia koskaan. Alle kaksi energiajuomaa viikossa juovia oppilaita oli 24 (40 %). Alle kaksi virvoitusjuomaa viikossa juovia oli 17(28 %). Energiajuomia 2-6 annosta viikossa juovia oppilaita oli 8. Virvoitusjuomia 2-6 annosta viikossa juovia oppilaita oli 31. Oppilaista yksi sanoi juovansa energiajuomia yli 7 annosta viikossa, kun taas virvoitusjuomia yli 7 annosta viikossa juovia oli 12 henkilöä. Näistä 12 oppilaasta 9 oli poikia ja loput 3 tyttöjä. (Taulukko 3.)

TAULUKKO 3. Yläkoululaisten energia-virvoitusjuomien viikoittainen kulutus



(Yksi annos vastaa lasillista eli on n.2dl.)

6.5 Yläkoululaisten makeisten ja suolaisten herkkujen kulutus

Päivittäin makeisia tai suklaata söi kaksi oppilasta. Oppilaista 7(12 %) kertoi syövänsä makeisia tai suklaata 4-6 kertaa viikossa. Heistä yli puolet(72 %) oli 7.- luokkalaaisia. Oppilaista 27(45 %) söi makeisia tai suklaata 2-3 kertaa viikossa. Heistä 14 oli poikia ja 13 tyttöjä. Kerran viikossa tai harvemmin, kuin kerran viikossa makeisia tai suklaata syöviä oppilaita oli 24(40 %).

Hampurilaisia, pizzoja, kebabia ja muita pikaruokia syöviä oli eniten yläkouluikäisten poikien keskuudessa. Myös muiden suolaisten herkkujen (sipsit, popcornit, yms.) syöminen oli yleisintä poikien keskuudessa. 8 oppilasta ilmoitti syövänsä pika/ roskaruokaa 2-3 kertaa viikossa. Heistä 7 oli poikia ja yksi oli tyttö. Oppilaista 50(83%) kertoi nauttivansa pikaruokaa kerran viikossa tai harvemmin. Yli puolet oppilaista, eli 38(63 %) söi muita suolaisia herkuja kerran viikossa tai harvemmin. Oppilaista 20(33 %) söi 2-3-kertaa viikossa muita suolaisia herkuja. Heistä 15 oli poikia ja 5 tyttöjä. Kaksi oppilasta söi suolaisia herkuja lähes päivittäin, eli 4-6 päivänä viikossa.

6.6 Yläkoululaisten ravitsemustiedon lisääminen

Oppilailta kysyttiin lomakkeessa, minkälaisista ravitsemukseen liittyvistä asioista he haluaisivat saada lisätietoa. 22 oppilasta oli kiinnostunut painonhallintaan liittyvistä asioista. Oppilaista 12 oli halukkaita saamaan lisää tietoa energian- ja ravintoaineiden saantisuosituksista. Oppilaista 6 halusi lisätietoa syömishäiriöistä ja lähi- ja luomuruoasta kiinnostuneita oppilaita oli 5. Erityisruokavalioista ja etenkin kasvisruokavaliosta kiinnostuneita oppilaita oli 4. Oppilaista yksi toivoi saavansa lisätietoa energiajuomista.

7 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

7.1 Tutkimuksen eettisyys

Tutkimuksissa esiintyvät eettiset ongelmat liittyvät yleisemmin tiedonhankintaan, tutkimusjoukon henkilöllisyyden suojaan tai saatujen tulosten julkistamiseen. Tutkimuksen tehtävänä on tuottaa tutkittavasta aiheesta luotettavaa informaatiota. Lisäksi tutkimuksesta tulee ilmetä näkökulma, josta asiaa tarkastellaan. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 172–184.)

Käytän opinnäytetyössäni monipuolisesti luotettavia lähteitä ja olen suhtautunut tarjolla olevaan tietoon kriittisesti. Opinnäytetyön teoriaviitekehys koostuu muun muassa ravitsemusneuvottelukunnan laatimista ajantasaisimmista suomalaisista ravitsemussuosituksista. Lisäksi olen tutustunut aihealueeseen liittyviin tutkimuksiin ja hyödyntänyt niitä soveltuvien osien opinnäytetyössäni. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 182–183; Karjalainen, Launis, Pelkonen & Pietarinen 2002, 59.)

Opinnäytetyötäni tehdessä vältän kaikenlaista epärehellisyyttä ja vilpillisyyttä. Vilpillisyyttä ovat esimerkiksi plagiointi, tulosten sepittäminen, manipulointi sekä tulosten väärentäminen. (Karjalainen ym. 2002, 59.)

Tiedon tuottamisen lisäksi välitän saatuja tuloksia eteenpäin, ensisijaisesti Kaarisillan yhtenäiskouluun, jossa tutkimuksen tuloksia hyödynnetään nuorten ruokailutottumusten edistämiseksi. Tutkimuksesta saatujen tulosten raportoinnin perustana on saatujen tulosten avoin ja rehellinen julkistaminen. Myös kielteisten tulosten ja tutkimuksen puutteiden raportointi on välttämätöntä eettisyyden takaamiseksi. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 182–183; Karjalainen ym. 2002, 59.)

Tutkimukseen osallistuminen on aina vapaaehtoista ja osallistuvien henkilöiden anonymiteetin säilyminen turvataan koko tutkimuksen keston ajan. Tutkimus ei myöskään saa aiheuttaa tutkittaville henkilöille fyysistä, psyykkistä eikä sosiaalista haittaa. Opinnäytetyöni ravitsemusaiheiseen kyselyyn osallistuvien oppilaiden henkilöllisyys ei

tule ilmi missään vaiheessa tutkimusta ja osallistuminen oli oppilaille vapaaehtoista. Eettisyyden varmistamiseksi hain tutkimusaineiston keräämiseen tutkimusluvan. Sain suullisen luvan Kaarisillan yhtenäiskoulun rehtorilta, sekä terveydenhoitajalta. Lisäksi Porin kaupungin sivistyskeskuksen sivistysjohtaja myönsi opinnäytetyön tekemiselle ja ravitsemusaiheisen kyselyn järjestämiselle kirjallisen luvan. (Kankkunen & Vehviläinen- Julkunen 2009 172–184).

7.2 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksissa keskeisimmäksi kysymykseksi nousee yleensä aina sen luotettavuus. Kvantitatiivisen eli määrällisen tutkimuksen luotettavuutta arvioidaan tarkastelemalla tutkimuksen validiteettia ja reliabiliteettia. Validiteetti viittaa siihen, onko tutkimuksessa mitattu juuri sitä, mitä oli tarkoitus mitata. Kyselylomakkeen laadinnassa pohdin tarkasti mitattavia asioita ja niistä saatujen vastausten hyödyllisyyttä. Validiteettia pidetään ensisijaisen tärkeänä mittauksen luotettavuuden kannalta. (Kankkunen & Vehviläinen- Julkunen 2009, 152–153)

Reliabiliteetti viittaa tulosten pysyvyyteen ja tarkkuuteen. Käytännössä se kuvaa sitä, kuinka tarkasti mittarilla pystytään mittaamaan kiinnostuksen kohdetta. Opinnäytetyöni tutkimuksen reliabiliteetti toteutuu, sillä kyselylomakkeen kysymykset ovat selkeitä ja helposti ymmärrettävissä. Aihe on rajattu vain ruokailutottumuksia koskeviin asioihin, jotta mittarin tarkkuus säilyy mahdollisimman hyvänä. Käyttämäni mittari on myös jatkotutkimuksiin sopiva ja jopa suositeltava siihen käytettäväksi. (Kankkunen & Vehviläinen- Julkunen 2009, 152–153)

Opinnäytetyössäni käyttämä tutkimuksen mittari on ravitsemuskysely, joka koostuu pääosin monivalintakysymyksistä. Kyselylomakkeiden laatimisessa katsoin aikaisempien kouluterveyskyselyiden mittareiden rakennetta ja sovelsin niitä opinnäytetyöni kyselylomakkeeseen. Osassa kysymyksistä oli tilaa perustella vastausvaihtoehtoja, mutta tuloksia tarkastellessa huomasi, että jossain kysymyksistä oli kuitenkin liian suppeat vastausvaihtoehdot. Oppilaat olivat olleet omatoimisia ja lisänneet muun muassa energiajuomia käsittelevään kysymykseen vastausvaihtoehdon: en juo energiajuomia ollen-

kaan. Huomioin nämä vastaukset tutkimuksen analysoinnissa, mutta asialla on kuitenkin vaikutusta tulosten luotettavuuteen. On mahdollista että osa oppilaista valitsi vastausvaihtoehdon satunnaisesti, jos ei löytänyt sopivaa vaihtoehtoa monivalintakysymysten valmiiksi annetuista vastauksista. (Kankkunen & Vehviläinen- Julkunen 2009, 152–153)

Huolimatta pienistä puutteista käyttämässäni mittarissa, sain selville asioita, joita minun oli tarkoituskin selvittää. Täten arvioin mittarin validiteetin olleen tarkoitukseen riittävä. Pääpiirteittäin tutkimustulokset olivat samansuuntaisia kuin opinnäytetyössä sovellettujen aiempien tutkimusten tulokset. Pienistä puutteista huolimatta olen tyytyväinen suorittamaani ravitsemuskyselyyn, joka täydentää opinnäytetyötä ja antaa arvokasta tietoa nuorten ruokailutottumuksista.

8 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Oppinnäytetyön kautta kerätyn tiedon pohjalta pyritään edistämään yläkoululaisten(7.–8-luokkalaisten) oppilaiden ruokailutottumuksia, päivittäistä jaksamista ja kokonaisvaltaista hyvinvointia. Tarkoitus on lisätä oppilaiden omia kykyjä huomioida ravitsemus osana terveellisiä elämäntapoja ja hyvinvointia.

Kyselymme lopullinen vastausten määrä (yhteensä 60 vastausta) oli suunnitellun mukainen koulun aktiivisen yhteistyön ansiota. Tämä määrä on otantana melko pieni kvantitatiiviseen tutkimukseen, josta johtuen saadut johtopäätökset eivät ole yleistettävällä tasolla, vaan ne olivat suuntaa-antavia ja palvelevat tarkoitustaan Kaarisillan yhtenäiskoulun nuorten terveellisten ruokailutottumusten edistämässä.(Kohti tutkivaa ammatikäytäntöä 2010.)

Yli puolet(60 %) Kaarisillan yhtenäiskoulun oppilaista söi aamupalan säännöllisesti joka aamu. Oppilaista kuitenkin 24 jätti aamupalan useamman kerran viikossa syömättä, tai ei syönyt aamupalaa ollenkaan. Aamupala on yksi päivän tärkeimmistä aterioista, ja sen syöminen muodostaa päivän ateriarytmille järkevän pohjan. (Aro 2015.)

Valtakunnallisessa Kouluterveyskyselyssä vuonna 2013 noin 70 % 8.- ja 9.- luokkien oppilaista ilmoitti syövänsä koululounaan päivittäin. Kaarisillan yhtenäiskoulun oppilaista vain hieman yli puolet(65 %) söi kouluruoan päivittäin. Tämä on yllättävä ja melko huolestuttava tieto. Lisäksi mietteitä aiheutti myös se, että koululounaalla leipää söi 53 oppilasta, mutta heistä vain 42 oppilasta käytti leivän päällä levitettä. Leipärasva on välttämätöntä kasvavalle nuorelle eikä sitä saisi karsia ruokavaliosta. Liian vähäinen rasvan määrä ruokavaliosta haittaa etenkin murrosikäisten tyttöjen hormonaalista kehitystä. Kasvisrasvalla sipaistu leipä on rasvan laadultaan parempi kuin pelkällä leikkeleellä tai juustolla päällystetty leipä. (Aro 2015; Luopa ym. 2014; Prättälä, Puusniekka, Raulio & Vikstedt 2012.)

Valtakunnallisessa kouluterveyskyselyssä vuonna 2013 yli puolet oppilaista söi koulussa koululounaan lisäksi välipaloja. Välipalojen käyttöä selvitettäessä huomattiin, että ne

nuoret, jotka söivät kouluaterian säännöllisesti, nauttivat kouluaikana muita harvemmin epäterveellisiä välipaloja. Kaarisillan yhtenäiskoulun oppilaista yli puolet(63 %) vastasi, että koululounaan lisäksi he eivät syö mitään muuta koulussa koulupäivän aikana. Mielestäni tämä tieto on huolestuttava, sillä oletettavasti koulupäivät jatkuvat vielä useamman tunnin koululounaan tarjoilun jälkeen. (Prättälä 2012; THL 2013 24–25; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014.)

Valtakunnallisen kouluterveyskyselyn mukaan vuonna 2013 yläkouluikäisistä pojista runsas 30 % ja tytöistä 15 % nautti viikoittain sokeroituja virvoitusjuomia. Pojat joivat myös energiajuomia huomattavasti yleisemmin kuin tytöt. Myös Kaarisillan yhtenäiskoulussa pojat nauttivat tyttöjä enemmän sekä virvoitusjuomia, että energiajuomia. Virvoitusjuomien käyttö oli huomattavasti korkeampaa verrattuna energiajuomien kulutukseen. Oletin, suurempi joukko oppilaita olisi juonut energiajuomia päivittäin. Tavoitteena on kuitenkin, että energiajuomien, sokeristen juomien ja muiden runsaasti sokeria sisältävien elintarvikkeiden käyttöä vähennettäisiin entisestään, sillä niiden nauttiminen altistaa useille terveysongelmille, kuten lihomiselle, hammaskarieksen- ja eroosion lisääntymiselle sekä kalsiumin riittämättömälle saannille. (Kela ja valtion ravitsemusneuvottelukunta 2011, 36–37; Luopa ym. 2013; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 23.)

8.1 Kyselytutkimuksesta syntyneitä kehitysideoita

Ravitsemusaiheisen kyselyn tuloksia voidaan hyödyntää muun muassa kotitalouden, ravitsemuskasvatuksen ja terveystiedon opetuksen suunnittelussa ja toteutuksessa, sekä tukena ravitsemuskasvatuksen ja opetuksen ajoittamisessa Kaarisillan yhtenäiskoulussa. Koulun omat käytännöt ja opetus tarjoavat mahdollisuuden tukea ja kehittää oppilaiden terveellisiä valintoja.

Oppilaille tulisi luoda mahdollisuus aamupalan syömiseen koulussa esimerkiksi aamuntuntien aikana, sillä moni oppilaista kertoi, että heti herättyään aamupala ei maistu. Omien eväiden mukana tuominen olisi yksi vaihtoehto. Lisäksi kotitaloustunneilla voidaan harjoitella terveellisen aamupalan tekemistä ja tarjota erilaisia vaihtoehtoja sen nauttimiseen. Esimerkiksi smoothie-tyyppiset aamupalat voivat maistua myös niille oppilaille, jotka yleensä jättävät aamupalan syömättä. Niitä on helppo ja nopea valmis-

taa terveellisistä ja itselle mieluista aineksista. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014.)

Koulussa voidaan terveystiedon tunnilla havainnollistaa juomien sisältämiä sokerimääriä mittaamalla niiden sisältämä sokeri lautasille tai mukeihin. Tämä havainnollistaa sokerin osuutta juomissa ja on halpa tapa herätellä nuorten ajatuksia terveyteen liittyvistä asioista. Vastaavia havainnollistamisia voidaan tehdä myös suolan käytöstä pika- ja roskaruokien käyttöön liittyen. (THL 2013, 24–25.)

Kouluikäisessä ruokailussa pehmeän leivän, kasvien ja hedelmien tarjontaa tulisi lisätä ja täten kannustaa nuoria syömään koululounaan kaikki osat. Koululounaiden salaattivalikoimaa ja välipalojen hedelmä- ja kasvistarjontaa voisi monipuolistaa. Osa oppilaista ei ollut tyytyväisiä kouluruoan makuun ja sitä pidettiin jopa mauttomana. Oppilaille tulisi luoda mahdollisuus itse maustaa ruokaa mieltymystensä mukaisesti, ilman runsasta suolan käyttöä. Koulun ruokalassa voisi olla tarjolla erilaisia mausteita, jotta ruokaan voisi lisätä itse makua. (Kunttu ym. 2011; Prättälä ym. 2012.)

Välipalan syömisen tärkeyttä tulisi korostaa yläkouluikäisten keskuudessa ja myös tarjota heille vaihtoehtoja terveelliseen välipalaan. Makeisten, runsasrasvaisten- ja sokeristen ruokien, sekä virvoitusjuomien käyttöä voidaan vähentää kouluajalla, kun oppilaille tarjotaan välipalaksi kasviksia, hedelmiä, leipää ja maitovalmisteita. On varmistettava, että kaikissa kouluissa on saatavilla monipuolisia suositusten mukaisia välipaloja ilmaiseksi tai pientä maksua vastaan. (Prättälä ym. 2012; THL 2013 24–25; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014.)

Kyselyyn osallistuneiden oppilaiden toiveesta myös tiedonsaantia tulisi lisätä etenkin painonhallinnasta energia- ja ravintoaineiden saannista. Terveyskasvatuksessa tulisi ottaa huomioon, että nuoret saivat mahdollisimman luotettavaa ja ajanmukaista tietoa. Itsenäisessä tiedonetsinnässä nuorille tulee painottaa medianlukutaidon tärkeyttä ja sitä voisi käytännössä myös opettaa oppilaille. Oppilaiden kanssa voidaan esimerkiksi terveystiedon tunnilla käydä läpi luotettavia terveyteen liittyviä internet-sivustoja. Ravitsemuksen liittyvistä asioista löytyy jatkuvasti uutta tietoa, ja ilman kriittistä tarkastelua tiedot voivat johtaa nuoria harhaan ja olla jopa haitallisia.

Opinnäytetyöni avulla koulussa voidaan opetuksen ja muun toiminnan kautta parantaa nuorten ruokailutottumuksia. Nuoret voivat tehdä valintoja elintapojensa suhteen, mutta vaihtoehtojen tarjoaminen on pääosin aikuisten vastuulla. Opettajat voivat hyödyntää terveystieteen ammattilaisia, sekä alan opiskelijoita vierailijoina ja yhteistyökumppaneina myös yläkoululaisten opetuksessa. Luokkatilanteissa voidaan jakaa ravitsemusohjeita esimerkiksi yhteisen ryhmäneuvonnan kautta. Näitä tietoja voidaan tietysti välittää yksilöllisesti myös kouluterveydenhuollossa terveystarkastusten yhteydessä.

Jotta nuorten ruokailutottumuksiin osataan puuttua ja heitä ohjata oikeaan suuntaan, tulee kasvattajilla olla tietoa oikeista menetelmistä tavoittaa nuoret. Terveystieteen ja hyvinvoinnin laitoksen kansallisen lihavuusohjelman tavoitteena onkin vahvistaa kouluorganisaatioissa nuorten liikunnan, terveystiedon ja kotitalouden opetuksen asemaa. Lisäksi ohjelman tavoitteena on lisätä opettajien koulutukseen terveyden edistämisen sisältöä ja vahvistaa ravintola- ja suurkeittiöhenkilöstön ravitsemusosaamista. Näiden toimien seurauksena pystytään edistämään yläkoululaisten terveellisiä ruokailutottumuksia ja päivittäistä jaksamista. (THL 2013, 29–31.)

8.1 Jatkotutkimukset

Opinnäytetyön kautta vahvistin omaa ammatillisuuttani ihmisten, ja etenkin nuorten ravitsemukseen ja ruokailutottumuksiin liittyvissä asioissa. Kyselytutkimuksen toteuttaminen vaati uusien asioiden opettelua kyselylomakkeen laatimisesta lähtien. Teoriaosuuden kokoaminen auttoi kyselylomakkeen suunnittelussa ja laatimisessa. Vastuu ruokailutottumusten terveellisyydestä ulottuu nuorten, vanhempien ja muiden kasvattajien lisäksi myös yhteiskunnalliselle tasolle; markkinointi, ruoan hinta ja ruoan saataavuus ovat esimerkkejä, joihin voidaan vaikuttaa yhteiskunnallisella tasolla. Ruokailutottumusten kartoitus on perusta hoitotyön tekemiselle ja haluankin huomioida ruokailutottumukset oleellisena osana ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Kaarisillan yhtenäiskoulussa toivotaan, että nuorten ruokailutottumuksia, sekä muita terveyteen liittyviä tottumuksia kartoitetaan myös tulevaisuudessa, mahdollisesti jopa

vuosittain Kaarisillan yhtenäiskoulussa. Terveysalan opiskelijoiden toivotaan jatkossakin tekevän lisätutkimuksia nuorten terveyteen liittyvistä asioista Kaarisillan yhtenäiskouluun.

Saatujen tulosten avulla pyritään seuraamaan nuorten ruokailutottumuksia, muuttamaan ongelmakohtia, kehittämään terveystasvatusta ja näiden kautta edistämään nuorten hyvinvointia ja terveyttä. Mielestäni terveystasvatuksessa tulisi painottua käytännöllisyys ja toiminnallisuus ja nuorten toiveet ja tarpeet tulisi huomioida. Tulevaisuudessa terveystalan opiskelijat voisivat esimerkiksi suunnitella terveyttä edistävää toimintaa nuorten kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemiseksi yläkoululaisten keskuudessa.

LÄHTEET

Aro, Antti 2015. Ravinnon rasvat – laatu määrää tärkeämpi.

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01074. Luettu 24.10.2015.

Aro, Antti; Mutanen, Marja & Uusitupa, Matti(toim.) 2012. Ravitsemustiede. 4. uusitetu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Borg, Patrik; Heiskanen, Seppo; Keskinen, Helinä; Männistö, Satu; Rautio, Taina; Sario- Lähteenkorva, Sirpa; Kara, Raija & Valsta, Liisa 2008. Juomat ravitsemuksessa. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan raportti.

Hakala, Paula 2010. Käypähoito. Sokerin ja sokeripitoisten juomien vaikutus painoon. <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus?id=nak02849#R1>. Luettu 24.10.2015.

Heller, Tania 2006. Painonhallinta. Opas nuorille ja heidän vanhemmilleen. Helsinki: Perhemediat Oy.

Jäppinen, Emmi & Manninen, Silja 2013. Nuorten ylipaino. Opas painonhallinnasta nuorelle. Opinnäytetyö. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/70119/Jappinen_Manninen.pdf?sequence=1. Luettu 24.10.2015.

Kankkunen, Päivi & Vehviläinen- Julkunen, Katri 2009. Tutkimus hoitotieteessä. 1. painos. Helsinki: WSOY.

Kannas, Lasse 2004. Koululaisten terveys ja terveystyytyminen muutoksessa. WHO- Koululaistutkimus 20 vuotta. 2. julkaisu. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto

Karjalainen, S., Launis, V., Pelkonen, R. & Pietarinen, J. 2002. Tutkijan eettiset valinnat. Helsinki: Glaudeamus.

Kela ja valtion ravitsemusneuvottelukunta 2011. Suositus korkeakouluruokailun periaatteiksi. Helsinki: Kela.

Kohti tutkivaa ammattikäytäntöä 2010. Opas Diakoniammattikorkeakoulun opinnäytteitä varten. 5. painos. Diakonia- ammattikorkeakoulu.

Kuntu, Kristina; Komulainen, Anne; Makkonen, Katri & Pynnönen, Päivi 2011. Opiskeluterveys. Helsinki: Duodecim.

Käypä hoito –suositus 2013. Lihavuus(lapset).

<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=hoi50034>. Luettu 24.10.2015.

Lahti-Koski Marjaana 2009. Terveyskirjasto: Terveellinen ravinto.

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.kotip_artikkeli=seh00150&p_haku=suola. Luettu 22.10.2015.

Luopa, Pauliina; Kivimäki, Hanne; Matikka, Anni; Vilkki, Suvi; Jokela, Jukka; Laukkarinen, Essi & Paananen, Reija 2014. Nuorten hyvinvointi Suomessa 2000-2013. Kouluterveyskyselyn tulokset. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.

Luukkainen, Päivi 2010. Ravinnontarve.

http://terveysportti.fi/dtk/oppi/avaa?p_artikkeli=lta00061. Luettu 7.7.2015.

Mustajoki, Pertti 2008. Ylipaino. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Voutilainen, Eeva; Fogelholm, Mikael & Mutanen, Marja 2015. Ravitsemustaito. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Prättälä, Ritva; Puusniekka, Riikka; Raulio, Susanna & Vikstedt, Tiina 2012.

Suomalaisnuorten kouluaikainen ateriointi. Ruokapalveluiden seurantaraportti 2.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.

http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90852/URN_ISBN_978-952-245-6205.pdf?sequence=1. Luettu 24.10.2015

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008. Kouluruokailusuositus 2008.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014. Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014.
Helsinki: Juvenes Oy.

Ventola, Anna-Liisa; Haglund, Berit; Hakala-Lahtinen, Pirjo & Huupponen, Terttu
2010. Ihmisen ravitsemus.10. uudistettu painos. Helsinki: WSOY.

Voutilainen, Eeva; Fogelholm, Mikael & Mutanen, Marja 2015. Ravitsemustaito.
Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Taalu, Anne 2010. Pienryhmämuotoinen ravitsemus- ja liikuntainterventio lasten ylipainon ja lihavuuden ehkäisyssä. Tampere: Tampereen yliopistopaino Oy.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL 2013. Lihavuus laskuun. Hyvinvointia ravinnosta ja liikunnasta. Kansallinen lihavuusohjelma 2012- 2015. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos(THL).

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, THL 2014a. Energiajuomat.
<https://www.thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/ravitsemus-jaterveys/energiajuomat>. Luettu 20.10.2015.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, THL 2014b. Terveellinen ruokavalio.
<https://www.thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/ravitsemus-jaterveys/terveellinen-ruokavalio>. Luettu 13.10.2015.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, THL 2015a. Apua nuorelle painonhallintaan.
<https://www.thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/keinojamielenterveyden-edistamiseen/time-out-aikalisa-elamaraiteilleen/aikalisaohjaajienmateriaalipaketti/ravitsemus/apua-nuorelle-painonhallintaan>.
Luettu 21.10.2015

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, THL 2015b.WHO haastaa jäsenmaat vähentämään sokeria. <https://www.thl.fi/fi/-/who-haastaa-jasenmaat-vahentamaan-soker-1>. Luettu 20.10.2015

Olen tyttö poika

Olen 7.luokalla 8.luokalla

1. Syötkö aamupalaa?

- Joka aamu
 - 4-6 aamuna viikossa
 - harvemmin kuin neljänä aamuna viikossa
 - en syö aamupalaa. Minkä takia e syö?
-

2. Aamupalalla syön: (voit valita useamman vaihtoehdon)

- Maitoa/piimää
 - Viiliä/jogurttia/rahkaa
 - Puuroa/muroja/mysliä
 - Teetä/kahvia/kaakaota
 - Hedelmiä/tuoremehua
 - Vihanneksia
 - Leipää
 - Juustoa
 - Makkaraa/kinkkua
 - Muuta, mitä?
-

3. Syötkö koulussa kouluruoan?

- aina
- satunnaisesti
- en koskaan

4. Rastita, mistä koululounaasi useimmiten koostuu. (voit valita useamman vaihtoehdon)

- Peruna/riisi/pasta
- Liha/kala/leikkele/kananmuna/kasvisruoka
- Salaatti/raaste
- Leipä
- Levite (margariini/voi)
- Jälkiruoka
- Maito/piimä
- vesi

5. Mitä muuta syöt koulupäivän aikana koululounaan lisäksi? (voit valita useamman vaihtoehdon)

- En muuta
- Karkkia/suklaata/muita makeisia
- Hedelmiä
- Pullaa/munkkia/muita makeita leivonnaisia
- Lihapiirakkaa/pasteijaa/pizzaa
- Jäätelöä/jogurttia
- Virvoitusjuomaa
- Jotain muuta, mitä? _____

6. Säännöllinen ateriarytmi (aamupala, lounas, päivällinen, iltapala ja 1-2 välipalaa) auttaa jaksamisessa ja edistää terveyttä. Syötkö mielestäsi säännöllisesti?

- Usein
- Melko usein
- Harvoin
- En koskaan

7. Syötkö koulun jälkeen lämpimän aterian/päivällisen kotona?

- joka päivä
- 4-6 kertaa viikossa
- 2-3 kertaa viikossa
- kerran viikossa tai harvemmin
- en koskaan

8. Kuinka monta annosta energiajuomaa juot viikossa? (Yksi annos on yksi lasillinen eli n. 2dl)

- enemmän kuin 7
- 2-6
- vähemmän kuin kaksi

9. Kuinka monta annosta virvoitusjuomaa (esim. limsat, urheilujuomat, sokeroidut mehut) juot viikossa? (Yksi annos on yksi lasillinen eli n. 2dl)

- enemmän kuin 7
- 2-6
- vähemmän kuin kaksi

10. Kuinka usein syöt makeisia/suklaata?

- joka päivä
- 4-6 kertaa viikossa
- 2-3 kertaa viikossa
- kerran viikossa tai harvemmin

11. Kuinka usein syöt pikaruokaa/ roskaruokaa (hampurilaiset, pizzat, kebab, ranskalaiset ym.)

- joka päivä
- 4-6 kertaa viikossa
- 2-3 kertaa viikossa
- kerran viikossa tai harvemmin

12. Kuinka usein napostelet suolaisia herkuja (sipsit, popcornit, suolapähkinät ym.)

- joka päivä
- 4-6 kertaa viikossa
- 2-3 kertaa viikossa
- kerran viikossa tai harvemmin

13. Mistä ravitsemukseen liittyvästä asiasta haluaisit saada lisää tietoa? (voit valita useamman vaihtoehdon)

- Painonhallinta
- Energian- ja ravintoaineiden saantisuositukset
- Syömishäiriöt
- Erityisruokavaliot
- Lähi- tai/ja luomuruoka
- Jostain muusta, mistä? _____

14. Kerro mielipiteesi kouluruokailusta:

Kiitos vastauksestasi!