



**SAVONIA**

OPINNÄYTETYÖ - AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO  
MATKAILU-, RAVITSEMIS- JA TALOUSALA

# OPISKELIJOIDEN VÄLIPALA- KÄYTTÄYTYMINEN SAVONIA- AMMATTIKORKEAKOULUSSA

TEKIJÄ/T: Eerika Mäkinen

Koulutusala Matkailu-, ravitsemis- ja talousala	
Koulutusohjelma/Tutkinto-ohjelma Matkailu- ja ravitsemisalan tutkinto-ohjelma	
Työn tekijä(t) Eerika Mäkinen	
Työn nimi Opiskelijoiden välipalakäyttäytyminen Savonia-ammattikorkeakoulussa	
Päiväys	27.5.2020
Sivumäärä/Liitteet	52/2
Ohjaaja(t) Mari Vartiainen	
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t) Ei toimeksiantajaa/yhteistyökumppania	
<p>Tiivistelmä</p> <p>Opinnäytetyön aiheena oli Savonia ammattikorkeakoulun opiskelijoiden välipalakäyttäytyminen. Tavoitteena oli selvittää, mitä välipaloja opiskelijat syövät ja kuinka usein opiskeluaikana sekä, mitkä seikat vaikuttavat eniten välipalan valintaan. Haluttiin myös selvittää välipalakäyttäytymisen mahdollista muutosta sekä sitä, miten hybridikuluttaminen näkyy välipalakäyttäytymisessä. Lisäksi tutkimuksessa kysyttiin, mitä toiveita opiskelijoilla on Microkadun kampuksen tarjonnassa välipalatuotteita ja välipalapaalveluita koskien.</p> <p>Tutkimus oli kaksiosainen ja se koostui sähköisestä kyselystä sekä haastattelusta. Kyselyn välineinä käytettiin sähköistä kyselylomaketta, joka luotiin Webropol-kyselytyökalua hyödyntäen. Kysely lähetettiin sähköpostitse kaikille Microkadun kampuksen opiskelijoille, ja saatua aineistoa käsiteltiin Excelin ja Power Point-ohjelman avulla. Vastauksia tutkimuksessa saatiin yhteensä 539 kappaletta. Tutkimukseen osallistuneet koulutusalat olivat matkailu- ja ravitsemisala (n=74), sosiaali- ja terveysala (n=237), liiketalouden ala (n=103), tekniikan ala (n=114) ja kulttuuriala (n=11). Haastattelun kohteena olivat Microkadun kampuksella välipalaa myyvät tahot, joilta saatiin tutkimukseen toisenlaista näkökulmaa, samalla saatiin tietoa siitä, kuinka oppilaiden tarpeet ja kampuksen välipalatarjonta kohtaavat.</p> <p>Teoriaosuus selvittää yleisesti ravitsemuksen kannalta oikeanlaisen välipalan tunnuspiirteitä. Myös suomalaisten välipalakäyttäytymistä sekä yleisen ravitsemuksen laatua on avattu. Lisäksi korkeakouluopiskelijoiden opiskeluaikaiseen ruokailuun ja suosituksiin on myös perehdytty. Lopuksi käsitellään hybridikuluttamista terminä ja siihen liittyviä piirteitä yleisesti ja suomalaisittain.</p> <p>Opinnäytetyö on ensisijaisesti määrällinen eli kvantitatiivinen tutkimus, jossa tärkeää on riittävän suuri ja edustava otoskoko. Tutkimustuloksia pyritään yleistämään tilastollisen päättelyn avulla. Opinnäytetyössä on käytetty lisäksi laadullista eli kvalitatiivista tutkimusmenetelmää, joka auttoi selvittämään tutkittavan kohteen näkemyksiä perusteellisemmin.</p> <p>Tutkimuksesta selvisi, että opiskeluaikana 4,08 % söi välipalaa viikossa 6-7 kertaa ja enemmistö 37,5 % 2-3 kertaa viikossa. 11,5 % ei syönyt välipaloja lainkaan. Suosituin välipala oli kahvi tai tee (12,4 % vastaajista), toiseksi suosituin välipala oli leipä (6,3 % vastaajista) ja kolmanneksi suosituin välipala oli hedelmä (3,4 % vastaajista). Tärkeimmät välipalaan vaikuttavat tekijät ovat helppous ja nopeus, maku, hinta, terveellisyys ja tuoreus.</p> <p>Opiskelijoiden välipalakäyttäytyminen on menossa yhä terveellisempään suuntaan. Tämä näkyi tiettyjen välipalatuotteiden suurena suosiona; terveellisiä välipaloja toivottiin enemmän, epäterveellisiä pidettyjä välipaloja puolestaan vähemmän. Hybridikuluttaminen näkyy toiveena laajemmasta ja monipuolisemmasta välipalavalikoimasta sekä välipalojen soveltuvuudessa eri tilanteissa.</p>	

**Avainsanat**

Korkeakouluopiskelija, opiskelijavälipala, välipalakäyttäytyminen, välipalaistuminen, hybridikuluttaminen, tuotevalikoima

--

Field of Study Tourism, Catering and Domestic Services			
Degree Programme Degree Programme in Tourism and Hospitality Management			
Author(s) Eerika Mäkinen			
Title of Thesis Snacking behaviour of students in Savonia Applied Sciences			
Date	27.5.2020	Pages/Appendices	52/2
Supervisor(s) Mari Vartiainen			
Client Organisation/Partners No client organisations or partners			
<p>Abstract</p> <p>This thesis is about snacking behaviour of students in Savonia University of Applied Sciences. The aim of the thesis was to examine what snacks and how often students eat snacks while they are studying. The aim was also to find out what are the most important makers in the process of choosing a snack. The last purpose was to find out the possible change in snacking behaviour as well as how hybrid consumerism appears in snacking behaviour. Lastly, the students were asked to tell about their wishes regarding the selection of snacks and snack services on Mikrokatu Campus.</p> <p>The research consisted of two parts: an online questionnaire and an interview. The method used was an online inquiry, which was formed by using Webropol inquiry tool. The inquiry was sent via e-mail to all the students of Mikrokatu Campus. The data was processed with Excel and Power Point. Altogether 539 answers were collected in the inquiry. The education sectors which participated were tourism and hospitality (n=74), social and healthcare (n=237), business (n=103), engineering (n=114) and culture (n=11). In the interview, two food service companies at Mikrokatu Campus answered questions about snacks. This was to gain more precise information.</p> <p>The theoretical part consists of snacks that are nutritionally the right kind. Also, the thesis takes a look at subjects such as Finnish snack behaviour and the quality of Finns aliment, as well as university student's eating habits and recommendations for their meals. Finally, the term <i>hybrid consumerism</i> is explained: what it is about in general, and how it appears among Finnish people.</p> <p>This thesis is a quantitative research in which a large and representative sample is important. The results are also intended to be generalised by using statistical judgement. Also, some qualitative research has been used to find out the research subject's point of views more in-depth.</p> <p>In the research it was found that while studying 4,08 % of all participants ate snacks 6-7 times in a week. Majority 37,5% of the respondents ate 2-3 times in a week and the part that did not eat snacks at all was 11,5%. The most popular snack was coffee or tea (12,4 % of respondents), bread (6,3 % of respondents) and fruit (3,5 % of respondents).</p> <p>It was also found out that snacking behaviour is becoming healthier. This appeared in the popularity of certain snack products; more healthy snacks were desired, and snacks considered unhealthy in turn got less support. Hybrid consumerism in students' snacking behaviour shows as a desire of larger and diverse snack selection and as suitability of snacks in different situations. The most important makers in the process of choosing a snack are easiness and quickness, taste, price, healthiness, and freshness.</p>			
<p>Keywords Students of university of applied sciences, student snack, snacking behaviour, snackification, hybrid consumerism, product range</p>			

## SISÄLTÖ

1	JOHDANTO .....	6
2	VÄLIPALAT RAVITSEMUKSESSA .....	7
2.1	Hyvän välipalan tunnusmerkit .....	7
2.2	Suomalaisten välipalakäyttäytyminen .....	8
2.3	Suomalaisten ravitsemus .....	10
3	OPISKELUAIKAINEN RUOKAILU .....	11
3.1	Korkeakouluopiskelijoiden ruokailutottumukset .....	11
3.2	Ateriatuki korkeakouluissa .....	13
3.3	Korkeakouluruokasuositus .....	13
4	HYBRIDIKULUTTAMINEN .....	16
4.1	Suomalainen hybridikuluttaja .....	16
5	TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHTIA .....	19
5.1	Tutkimuksen tarkoitus ja tavoite .....	19
5.2	Välipalaa tarjoavat tahot Microkadun kampuksella .....	20
5.3	Tutkimusmenetelmät .....	21
6	TULOKSET .....	23
6.1	Vastaajien taustatiedot .....	23
6.2	Välipalakäyttäytyminen .....	24
6.3	Haastattelun tulokset .....	33
6.4	Tulosten yhteenveto ja päätelmät .....	34
6.5	Välipalakäyttämisen muutos .....	37
6.6	Hybridikuluttamisen näkökulma .....	38
6.7	Tutkimuksen luotettavuuden arviointi .....	39
7	POHDINTA .....	40
7.1	Oman onnistumisen arviointi .....	42
	LIITE 1: HAASTATTELUKYSYMYKSET .....	47
	LIITE 2: KYSELYLOMAKE .....	48

## 1 JOHDANTO

Tämä opinnäytetyö käsittelee Savonia-ammattikorkeakoulun opiskelijoiden välipalakäyttäytymistä. Välipalat ovat viime vuosina varsinkin ihmisten kiireisen elämän myötä nousseet kovaan suosioon. Tätä ilmiötä voi jokainen todistaa esimerkiksi kulkiessaan kaupan ruokahyllyjen väliä, sillä vaihtoehtoja valmiiksi pakatuista hedelmäsalaateista aina täytettyihin leipiin, tuorepuuroihin ja rahkoihin löytyy runsain määrin. Välipalaa syödään tänä päivänä monenlaisiin tarpeisiin, eri aikoihin ja eri paikoissa. Voidaan siis puhua todellisesta välipalaistumisesta tai jopa kulttuurista, eli snackifikaatiosta. Termin englanninkielinen versio *snackification* kertoo puolestaan siitä, että ilmiö on maailmanlaajuinen.

Suomalaisten ruokailutottumukset näkyvät välipalavalinnoissa, sen vuoksi tässä opinnäytetyössä on katsaus suomalaisten ravitsemukseen, josta kertoo FinRavinto -tutkimus vuodelta 2017. Tämän lisäksi on perehdytty yleisesti suomalaisten välipalakäyttäytymiseen. Opinnäytetyön oman tutkimuksen kohteena ovat Savonian opiskelijat, joten aihetta käsitellään tarkemmin myös heidän ja yleisesti korkeakouluopiskelijoiden vallitsevien ruokailutottumuksien näkökulmasta.

Tutkimuksessa pohditaan myös välipalakäyttäytymisen muutosta. Tässä kohtaa vertaillaan tuloksia hieman aiempaan Jenni Hukkasen vuonna 2011 julkaisemaan samasta aiheesta tehtyyn työhön. Lisäksi yhdeksi näkökulmaksi on valittu hybridikuluttaminen, joka on aiheena varsin ajankohtainen, sillä se on tänä päivänä hyvin yleinen kuluttamisen muoto.

Sekä aiempi tutkimus että hybridikuluttamisen näkökulma toimivat innoittajana tälle opinnäytetyölle. Tutkimustuloksista saadaan tarvittaessa tietoa Microkadun kampuksen välipalal palveluiden kehittämisessä. Myös opiskelijat saavat tietoa ravitsemuksellisesti oikeanlaisesta välipalasta.

## 2 VÄLIPALAT RAVITSEMUKSESSA

### 2.1 Hyvän välipalan tunnusmerkit

Välipaloja nautitaan lisäenergian saamiseksi pääaterioiden välissä, jotta nälkä ei pääsisi liian suureksi. Idealtaan ne ovat tavallisesti yksinkertaisia, nopeita ja helppoja koota. Hyviä välipalan aineksia ovat esimerkiksi leipä, pähkinät ja erilaiset maitotuotteet. Juomista suositeltavia ovat esimerkiksi rasvaton maito, vesi, kahvi tai tee. (Ruokatieto 2020.) Välipalat ovat osa säännöllistä ateriarytmiä. Päivittäin 1-2 kertaa nautittu välipala auttaa pitämään veren glukoosipitoisuuden tasaisena, hillitsee nälän tunnetta sekä suojaa hampaita reikiintymiseltä. Välipalat ehkäisevät osaltaan myös napostelun ja ahmimisen tarvetta ja pitävät ateriakoot kohtuullisina. On kuitenkin hyvä muistaa, että välipaloissa kuten muissakin aterioissa sekä niihin liittyvissä asioissa on kyse tottumuksista ja ne ovat pitkälti kulttuurisidonnaisia ja yksilöllisiä. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 24.)

Välipalan perustaksi sopii jokaisen aterian tavoin kasvikset ja täysjyvävilja. Tarpeen tullen täydennystä saadaan vähärasvaisilla maitotuotteilla, annoksella kalaa, lihaa tai palkokasveja. Jotta välttämättömien ravintoaineiden saanti ja monipuolisuus voidaan turvata tulisi huolehtia, että ruokavalion perusasiat ovat kunnossa ja kohtuullisuus säilyy. Ratkaisevassa asemassa ovat ruoasta saatavien energiaravintoaineiden, hiilihydraattien, proteiinin ja rasvan laatu. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019.)

Laadukkaiksi hiilihydraatin lähteiksi voidaan luokitella täysjyvävilja, kasvikset, marjat, hedelmät, pähkinät ja siemenet. Ne sisältävät runsaasti ravintokuitua, vitamiineja, kivennäisaineita ja muita suojaravintoaineita. Hyviä proteiinin lähteitä puolestaan ovat kala, siipikarjanliha, kananmuna, palkokasvit ja pähkinät. Terveyden kannalta parhaat rasvat ovat koostumukseltaan pehmeitä. Tällaisia ovat kasviöljyistä, pähkinöistä, siemenistä ja kalasta saatavat rasvat. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019.)

Suomalaisten ravitsemussuositusten (2014) mukaan ruokavalion tulisi olla monipuolinen ja vaihteleva sekä noudatettavan ruokavalion mukaan sisältää riittävästi ravintoa eri ruoka-aineryhmistä. Tarvittaessa tulisi huolehtia ravintoaineiden, kuten D-vitamiinin ja raudan riittävästä saannista käyttämällä täydennettyjä elintarvikkeita ja/tai ravintolisä.

Välipalojen koostamisessa voidaan soveltaa Lautasmalli-ideaa kiinnittäen huomiota välipalan ravitsemukseen ja kokoon (Pusa 2019). Kyseessä on suositeltava yhden aterian kokonaisuus ja se auttaa hyvän aterian kokoamisessa. Lautasmallissa kasvien osuus lautasesta on puolet, esimerkiksi raasteet tai salaattit, joissa on käytetty kasviöljypohjaisia kastikkeita tai kasviöljyä. Neljännes lautasesta on tarkoitettu perunalle, täysjyväpastalle tai muulle täysjyväviljalisäkkeelle. Toisen neljänneksen lautasesta täyttää kala-, liha- tai munaruoka. Tässä osiossa voi vaihtoehtoisesti olla myös palkokasveja, pähkinöitä tai siemeniä sisältävä kasvisruoka. Ruokajuomana suositellaan käytettäväksi rasvatonta maitoa tai piimää ja janojuomana vettä. Aterian osana on lisäksi täysjyväleipä, jonka levitteenä on kasviöljypohjainen rasvavete. Jälkiruoka täydentää aterian marjoilla tai hedelmillä. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 20.)

Ravitsemusterapeutti Kirsi Englundin mukaan hyvä välipala vastaa pientä ateriaa antaen keholle ja aivoille energiaa ja ravintoaineita, jotta niiden työkyky säilyisi. Välipalan sisällöstä riippuu luonnollisesti myös se, mitä ruokailun jälkeen tehdään sekä ruokien soveltuvuus itselle. Parhaimmillaan välipala voi täydentää päiväkohtaisten ravintoaineiden saantia. Mikäli joidenkin aineksien saanti jää muilla aterioilla vähäiseksi, olisi niitä hyvä nauttia välipalan aikaan. Laadukas ruokavalio, jossa energiansaanti on sopiva suhteessa kulutukseen, kestää välipalalla toisinaan myös pienen herkun vaikkapa makean syötävän muodossa. (Englund 2016.)

## 2.2 Suomalaisen välipalankäyttäytyminen

Erilaisia välipalavaihtoehtoja on nykypäivänä valittavissa laajasti. Muun muassa juomat, voileivät, salaattit ja patukat auttavat valitsemaan itselle sopivimman. Välipalan voi tietenkin halutessaan valmistaa myös itse tarjolla olevista raaka-aineista. Viime vuosina välipalasta on kehittynyt kulttuuri, snackifikaatio, joka edistää ja levittää välipalojen syömistä. Englanninkielinen sana tälle on *snackification* eli ilmiö on siten myös ulkomailla tuttu. Snackifikaation on pienemmällä ruoka-annoksillaan ja tiheämmillä syömiskerroillaan ajateltu rappauttavan perinteistä ruokakulttuuriamme, johon kuuluvat kunnan ateriat, aamiainen, lounas ja päivällinen. (Leiwo 2018.)

Ylen toimittaja Hanne Leiwo kertoo artikkelissaan professori Harri Luomalan yhdessä tutkimusryhmänsä kanssa tutkineen suomalaisten välipalankäyttäytymistä, eli niitä tilanteita, joissa välipalaa syödään. Luomalalla on kokemusta myös kuluttajakäyttäytymisestä erityisesti elintarvikealalla. Luomala kertoo artikkelissa, että pyrkimys on ollut ymmärtää välipalojen merkitystä arjessa ja niiden rutiinien keskellä. (Leiwo 2018.)



Leiwo raportoi Luomalan tutkimuksesta selviävän sen, että varsinkin nuoret, mutta myös monet aikuiset syövät välipalaa, joka perinteisesti ilmenee kahvikupillisen muodossa paikasta riippumatta. Luomala kertoo Leiwon pitämässä Ylen haastattelussa välipalan perusajatuksen olevan siinä, että sitä syödään liukuvasti monissa paikoissa. Suomalaista välipalakulttuuria leimaa paikattomuudesta huolimatta viisi tyypillistä välipalalohkoa ja ne ovat tunnistettavissa riippuen siitä missä, miten, kenen kanssa ja missä tilanteessa niitä syödään. Välipalaa syödään arkiaskareiden lomassa, ruudun ääressä, liikkeessä ollessa, liikuntasuorituksen osana sekä nautinnollisessa merkityksessä tavallisen arjen ulkopuolella. Usein välipalassa korostuu sen syömisen helppous ja nopeus esimerkiksi sopivan hedelmän tai rahkan muodossa, mutta pienellä ruokatauolla on mahdollisuus myös hetken rentoutumiseen ja arjesta irtautumiseen. Liikuntasuorituksiin saatetaan hakea energiaa niiden aikana tai palautumiseen ja syötävät ovat tällöin oman hyvinvoinnin kannalta tarkasti valittuna. Muulloin kuin arkena pidettävä välipalalohko palkitsee työntäyteisen viikon jälkeen sekä auttaa rentoutumaan ja unohtamaan kiireet pitemmäksi aikaa. (Leiwo 2018.)

Artikkelissa kerrotaan myös, että Luomalan mukaan suomalaiset syövät historiaan verraten terveellisemmin kuin koskaan, mutta parannettavaa on esimerkiksi terveellisten tuotteiden ja palveluiden paremmassa esiintuonnissa. Terveellisen välipalan koostaminen koetaan enemmän haasteellisempänä ja aikaa vievämpänä kuin epäterveellisen. Parempi tietous välipalojen kuluttamisesta ohjaisi terveellisempään suuntaan yhteiskunnallisellakin tasolla, sillä ongelmia löytyy esimerkiksi ylipainon ongelman ja tiettyjen sairauksien esiintymisen yleistymisen muodossa. Artikkelin mukaan Luomala uskoo myös, että tulevaisuuden välipalat ovat enemmän yksilöllisempiä, räätälöidympiä, elämyksellisempiä ja moniaistisempia. Ei-materiaaliset ominaisuudet ovat erottautumisen voima välipalamarkkinoilla, johon vaikuttaa trendit samoin kuin muunkin kuluttamisen kohdalla, siksi niihin kannattaa panostaa. (Leiwo 2018.)

Vuonna 2017 julkaistun FinRavinto-tutkimuksen mukaan, vähintään 80 % väestöstä syö välipalaa iästä riippumatta. Ikäryhmiin katsottuna sitä syö vähiten 18-24-vuotiaat miehet ja naiset. Naisten syövät välipalaa yleisesti hieman miehiä enemmän. Välipalan osuus 18-74-vuotiailla päivän energiasta oli molemmilla sukupuolilla yli 15 %, naisilla osuus oli isompi kuin miehillä. Päivän luonteella oli myös vaikutusta tässä, sillä vapaapäivinä välipalan energian osuus koko päivän saannista kasvoi sekä miehillä että naisilla. (Valsta, Kaartinen ym. 2018, 41, 42.)

## 2.3 Suomalaisen ravitsemus

Vuonna 2017 julkaistun FinRavinto -tutkimuksen mukaan suomalaisten ravitsemus ei ruokatottumuksien ja ravintoaineiden kohdalta ole ravintosuosituksen mukaista. Ongelmakohtat näkyvät kasvien, hedelmien ja marjojen liian vähäisenä syömisinä sekä punaisen ja prosessoidun lihan liiallisena kuluttamisena. Myös tiettyjen vitamiinien saanti viidesosalla väestöstä jää liian pieneksi. Huomioitavaa on myös se, että ruokavaliot miesten ja naisten välillä ovat yhä enemmän erilaisia. Hyviäkin piirteitä silti löytyy, sillä kuidun ja D-vitamiinin saanti on kasvanut, sakkaroosin saanti vähentynyt ja monia vitamiineja, kuten E- ja B12-vitamiinia, niasiinia sekä kivennäisaineita, kuten kaliumia, seleeniä ja sinkkiä saadaan tarpeeksi. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019.)

Naiset syövät yleisesti miehiä terveellisemmin, sillä heidän ravintoaineiden lähteet ovat tavallisemmin maitovalmisteet, kasvikset, hedelmät ja marjat sekä palkokasvit, pähkinät tai siemenet. Ruokavaliot sisältää miehiin verrattuna enemmän muun muassa hiilihydraatteja, kuitua, A-, E-, ja C-vitamiinia, folaattia, kaliumia ja magnesiumia. Miehillä ravintoaineiden lähteet ovat tavallisesti liha, lihavalmisteet, rasvat sekä viljavalmisteet sisältäen näin energiaan suhteutettuna enemmän rasvaa, tyydytynyttä rasvaa ja suolaa naisiin verrattuna. Ravitsemussuosituksen mukainen suositus 500 grammaa kasviksia toteutuu miesten kohdalla vain 14 % ja naisten kohdalla 22 %. Punaisen ja prosessoitujen lihojen suositus 500 grammaa viikossa puolestaan ylittyy miehillä 79 % ja naisilla 26 %. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019.)

Tutkimuksen (2017.) mukaan 35 prosenttia väestöstä saa ruokavaliostaan liikaa rasvaa. Hiilihydraattien ja kuidun saanti puolestaan on yli 70 prosentilla aikuisista liian vähäistä. Aikuisista 5 prosenttia saavuttaa tyydyttyneiden rasvahappojen saantisuosituksen, joka on alle 10 prosenttia päivän energiasta. Proteiinia saadaan riittävästi tai runsaasti ja sen saannista yli kaksi kolmasosaa on peräisin eläinproteiineista, kuten lihasta, kalasta ja maitovalmisteista. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019.)

Päivittäinen ateriarytmi aikuisilla kallistuu keskimäärin seitsemään kertaan, ja aamupalaa syövät väestöstä lähes kaikki. Työssä käyvät suosivat tavallisesti eväiden syöntiä ja henkilöstöravintoloiden tarjontaa hyödyntää noin 40 prosenttia niistä, joilla siihen on mahdollisuus. Henkilöstöravintoloita käyttävät sitä muita useammin korkeimmin koulutetut. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019.)

### 3 OPISKELUAIKAINEN RUOKAILU

#### 3.1 Korkeakouluopiskelijoiden ruokailutottumukset

Ruokavalintoja tarkasteltaessa täytyy ottaa huomioon niihin vaikuttavat monet seikat. Lapsuudesta opitut mallit, makumieltymykset, kulttuuritausta, valikoima ruoissa, aiemmat ruokailukokemukset, ruokailuympäristö ja koettu palvelu. Ruokavalintoihin voivat vaikuttaa lisäksi terveys-, laatu- ja ympäristötietoisuus sekä aterioiden hinta. Joillekin ruoka voi tarkoittaa nautinnon keinoa tai vain nälän tunteen poistamista. Suuri osa opiskelijoista vaikuttaa tietävän terveellisen ravitsemuksen periaatteista, silti kaikki eivät toimi niiden mukaan. Ravitsemukseen liittyen on myös voitu saada väärää tietoa. Näiden lisäksi ruokien valintoihin voivat vaikuttaa taloudelliset seikat. (Korkeakouluopiskelijoiden ruokailusuositus 2016, 45.)

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön toteuttama valtakunnallinen Korkeakouluopiskelijoiden terveys- tutkimus selvittää korkeakouluopiskelijoiden terveyttä ja hyvinvointia neljän vuoden välein. Vuoden 2016 tutkimuksen ruokatottumukset -osiossa on pyritty ottamaan selvää oppilaiden suhteesta opiskelija-ruokailuun. Yleisesti katsottuna 70 % opiskelijoista ajattelee ruokaa hankkiessaan sen terveellisyyttä. Jakauma sukupuolten välillä on seuraava: miehet 55 % ja naiset 78 %. Vastanneista 3,5 % kertoi, ettei ajattele terveellisyyttä koskaan tai vain todella harvoin. Opiskelijaravintoloiden palveluja hyödynsivät arkiviikolla päivittäin kolmannes oppilaista syömällä lounaan. Kolmannes 3-4 päivänä viikossa, viidennes ei juuri ollenkaan. Ahkerampia lounastajia olivat miehet. Opiskelijoista noin viidesosa jätti lounaan tai päivällisen väliin ainakin kolmena päivänä viikossa vedoten kiireeseen tai muuhun syyhyyn. (Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016, 52.)

Miehistä 53 % ja naisista 73 % nauttivat kasviksia päivittäin tai lähes päivittäin. Marjoja ja hedelmiä syötiin seuraavasti: miehet 27 % ja naiset 54 %. Kolmannes miehistä ilmoitti syövänsä hedelmiä tai marjoja enintään kaksi kertaa viikossa. Viidennes miehistä ja 30 % naisista nauttivat päivittäin kasviksia neljä annosta tai enemmän. Kasvisten ja hedelmien syönti kasvoi hieman vuodesta 2012, jolloin edellinen selvitys tehtiin. Ammattikorkeakouluopiskelijat söivät kasviksia vähemmän kuin yliopistossa opiskelevat. Jälkimmäisenä mainituista naisopiskelijat söivät enemmän myös hedelmiä. (Korkeakouluoppilaiden terveystutkimus 2016, 52, 53.)

Maidon ja nestemäisten maitovalmisteiden, kuten piimä, jogurtti tai viili, käyttö vähentyi vuoteen 2012 verrattuna. Sen sijaan niitä käyttämättömien osuus oli reilusti kolminkertaistunut. Erityisesti naisten keskuudessa kasvu oli huomattava (2,6 % ->11,5 %). Opiskelijoista lähes neljännes ei juo maitoa tai piimää lainkaan kaksinkertaistaen näin osuuden neljässä vuodessa. Käytetty maito tai piimä on tavallisemmin rasvatonta. (Korkeakouluoppilaiden terveystutkimus 2016, 53.)

Täysjyvävalmisteita, leipää, puuroa, mysläiä käyttivät miehet 58 % ja naiset 66 % lähes päivittäin. Suositukseen yltyi 42 % miehistä ja 25 % naisista. Keskimäärin miehet söivät leipää 3,1 viipaletta ja naiset 2,5 päivittäin. Pääsääntöisesti ruisleipää söivät 57 % ja täysjyväleipää 31 %. (Korkeakouluoppilaiden terveystutkimus 2016, 53.)

Opiskelijoista 47 % käytti leipälevitteenä yleisimmin voi-kasviöljyseosta, jonka osuus vuodesta 2012 oli hieman kasvanut. Tuolloin osuus oli 41 %. Toiseksi suosituin levite oli korkeintaan 40 % rasvaa sisältävän kasvirasvapohjainen levite. Tämän käyttö oli vähentynyt ollen nyt 16 %. Voita käytti 5 %. Opiskelijoista puolet käyttivät salaattinkastikkeita ja ne olivat yleensä öljypohjaisia. (Korkeakouluoppilaiden terveystutkimus 2016, 53.)

Kalaa syötiin keskimääräisesti 1,3 päivänä viikossa, alle suosituksen, eikä tuloksessa ollut muutosta edelliseen tutkimukseen. Miehistä 27 % söi kalaa harvemmin kuin kerran viikossa ja naisista 32 %. Opiskelijoista 12 % nauttivat kalaa vähintään kolme kertaa viikossa. (Korkeakouluoppilaiden terveystutkimus 2016, 53.)

Punaisen lihan ja kanaruokien syömistä tutkittiin ensimmäistä kertaa. 19 % miehistä ja 11 % naisista söi punaista lihaa viikon aikana melkein joka päivä. Punaista lihaa vältettiin enemmän naisten keskuudessa. Viidesosa, miehet 8 %, naiset 20 %, nauttivat sitä harvemmin kuin kerran viikossa. (Korkeakouluoppilaiden terveystutkimus 2016, 54.)

Sokeroitujen juomien käyttö päivittäin tai lähes päivittäin oli harvinaista. Vuodesta 2008 niiden käyttö oli vähentynyt miehillä joka kymmenestä 2,5 prosenttiin. Sokeroitujen juomien nauttimista välttelivät miehistä 45 % ja naisista 66 %. Miehet 3 % ja naiset 7 % söivät makeisia viikon aikana lähes joka päivä. Selviä muutoksia edellisiin tuloksiin ei ole. (Korkeakouluoppilaiden terveystutkimus 2016, 54.)

Ensimmäinen tutkimus Savonia-ammattikorkeakoulun oppilaiden välipalatottumuksista julkaistiin Jenni Hukkasen toimesta vuonna 2011. Kyseessä oli tutkimuksellinen opinnäytetyö, jonka tavoitteena oli selvittää, mitä välipaloja opiskelijat söivät ja kuinka usein sekä sitä, mikä vaikutti välipalan valintaan. Lisäksi ruokapalvelu Sodexon toimeksiantona selvitettiin, mitä välipalatuotteita oppilaat haluaisivat Opistotien ja Sairaalakadun kampuksien lounasravintoloiden valikoimaan sekä mahdollisia toiveita opiskelijaravintoloiden aukioloaikojen suhteen. Koulutusalat olivat matkailu- ja ravitsemisala, sosiaali- ja terveysala, liiketaloudenala ja tekniikanala. Tutkimukseen osallistui näiltä aloilta yhteensä 664 opiskelijaa. (Hukkanen 2011.)

Hukkasen (2011) opinnäytetyöstä selviää, että yleisesti sosiaali- ja terveystieteiden sekä tekniikan alan opiskelijat olivat aktiivisimpia vastaajia. Mikäli tarkastellaan vastausaktiivisuutta sukupuolittain, niin naiset osallistuivat tutkimukseen selkeästi miehiä enemmän. Ikäryhmistä puolestaan erityisesti 20-23-vuotiailta ja yli 31-vuotiailta saatiin eniten vastauksia. Yleisesti välipalaa syö oppilaista 49,5 %, vastaavasti 6,2 % ei syö ollenkaan. Välipaloista selkeästi suosituin oli kahvi, jota käytti 70 % vastaajista. Toiseksi suosituin oli hedelmät 58 % osuudella ja kolmanneksi jogurtti 37 % osuudella. Seuraavaksi suosituimpia välipaloja olivat leivät ja tee (28 % vastaajista). Viisi tärkeintä kriteeriä välipalan valinnassa olivat maku, helppous, terveellisyys, hinta ja tuoreus. Lisäksi selvisi, että Sodexolla [opiskelijatuettua] lounasta syödään viikkotasolla seuraavasti: 4-5 kertaa (54,4 %), 2-3 kertaa (23,9 %), kerran tai harvemmin (15,8 %), ei koskaan (5,9 %). Välipaloihin toivottiin yleisesti terveellisiä, tuoreita, proteiinipitoisia, vähärasvaisia ja edullisempia tuotteita. Valikoimaan haluttiin selvästi eniten hedelmiä ja jogurtteja. Kannatusta saivat paljon myös salaattit, rahat, itse koottavat voileivät, pastat ja paninit. Suklaata ja karkkia toivoivat vain muutama opiskelija. Lisäksi tuli yksittäisiä tai vain muutamia toiveita välipala-automaatista sekä aukioloaikojen pidentämisestä. (Hukkanen 2011.)

### 3.2 Ateriatuki korkeakouluissa

Korkeakouluopiskelijoilla on oikeus Kelan tukemaan yhteen lämpimään ateriaan päivässä. Ateriatuki on 1,94 euroa, jonka opiskelijaravintola vähentää aterian normaalista hinnasta. Alennus on mahdollista saada voimassa olevalla ja ateriatukeen oikeuttavalla opiskelijakortilla. Alennuksen mahdollistaa, opiskelijaravintoloiden Kelalta saama tuki myytyjen ateriatuettujen aterioiden määrän perusteella. Ateriatuen myöntämiseksi tarjottavan aterian on täytettävä sille määrätyt kriteerit, joita ohjaa Kelan ja Valtion ravitsemusneuvottelukunnan laatima opiskelijaruokasuositus. Ateriatuki on Suomen valtion säättämä ja ollut voimassa vuodesta 1979. Samassa muodossa olevaa käytäntöä ei ole muualla maailmassa. Ammattikorkeakoulun opiskelijoiden aterioita on tuettu vuodesta 1996 saakka. Ateriatuen piiriin kuuluvia opiskelijaravintoloita oli vuonna 2019 syyskuussa yhteensä 320 ja ne sijoittuvat kautta maan. (Linnasalmi 2019.)

### 3.3 Korkeakouluruokasuositus

Kuten muidenkin opiskelijoiden myös ammattikorkeakouluopiskelijoiden ruokailusuositukset tähtäävät oppilaiden hyvään ravitsemukseen, terveyteen ja opiskeluvireyteen. Samalla varmistetaan, että tarjottavien aterioiden laatu on tarpeeksi hyvä. Ruokailusuositusten toteutumista valvotaan Kelan toimesta, joka tekee tarkastuksia ateriatuettuihin ravintoloihin. Ruokailusuositus on myös laadittu kestävän kehityksen arvojen pohjalta. Tämä näkyy esimerkiksi opiskelijaravintoloissa tarjottavan ruoan ohjaamisena kasvispainotteiseksi sekä lisäämällä kasvis- ja kalaruokien tarjontaa. Suositus painottaa myös ruokahävikin vähentämisen tärkeyttä. (Linnasalmi 2019.)

Opiskelijaruokailulla on katsottu olevan monia hyviä vaikutuksia opiskelijoihin. Ateria vaikuttaa välittömästi siihen, miten opiskelija suoriutuu päivittäisistä opinnoista, sillä tarjottava suositusten mukainen ruoka sisältää energiaa sekä terveyden kannalta välttämättömiä ravintoaineita. Ruokatauko koulupäivän aikana mahdollistaa myös oppilaan pikaisen palautumisen levon ja virkistyneen muodossa, mitkä puolestaan edesauttavat jaksamaan ja pitämään yllä toimintakykyä päivittäin. Ruokailu on myös hyvä tapa olla sosiaalisessa kanssakäymisessä muiden opiskelijoiden kanssa vahvistaen yhteisöllisyyttä ja edistäen opiskelijan hyvinvointia ja jaksamista. Opiskeluvuosina nuoren aikuisen ruokattumukset muovautuvat, joten opiskelijaruokailu voi auttaa terveellisten ruokailutottumusten kehittymistä ja säilyttämistä myöhemmissäkin elämänvaiheissa. Lisäksi edullinen opiskelija-ateria tuo opiskelijalle merkittävää taloudellista tukea. (Korkeakouluopiskelijoiden ruokailusuositus 2016, 12.)

Osan opiskelijoista juomatottumuksissa on havaittu terveysongelmiin altistavia piirteitä. Sellaisia piirteitä ovat lihominen, hammaskaries ja -eroosio, kalsiumin riittämätön saanti sekä liiallisesta alkoholin käytöstä aiheutuvat haitat. Juomissa erityisen tärkeää on kiinnittää huomiota niiden energian, sokerin, happojen, kofeiinin, rasvaan ja alkoholin määrään. Satunnaisesti nautittavia juomia ovat muut makeat ja/tai happamat juomat, kuten mehut, virvoitusjuomat ja sokeroidut tai rasvaiset maito-, kahvi- ja teejuomat. Säännöllinen päivittäinen rytmi juomien nauttimisessa olisi myös suositeltavaa. Jotta sokeria ja/tai happoja sisältäviä juomia ei tulisi juotua liian usein, ne olisi hyvä nauttia muun syömisen yhteydessä, silloin myös ruoka vähentää happojen haitallisia vaikutuksia. Juomat, jotka sisältävät energiaa, tulisi pitää annoskooltaan kohtuullisena. Virvoitusjuomat (sokeroidut sekä keinotekoisesti makeutetut limsat, energia- ja urheilujuomat) eivät ole osa ateriatuettua opiskelija-ateriaa eivätkä myöskään ravitsemuksellisesti – lisäystä vitamiinista huolimatta - maidon ja piimän kaltaisia. Kyseiset juomat altistavat lisäksi hammaskiilteen eroosiolle. Kofeiini toimii juomissa piristävänä aineena ja sitä sisältävien juomia, kuten kahvia, teetä sekä kola- ja energiajuomia tulisi nauttia kohtuudella ja oman sietokyvyn mukaan, sillä ne voivat aiheuttaa esimerkiksi uni- ja keskittymisvaikeuksia sekä riippuvuutta. Mikäli nautitaan alkoholia, olisi hyvä noudattaa suositusten mukaisia annosmääriä, sillä liiallinen käyttö aiheuttaa monille opiskelijoille terveydellisiä ja sosiaalisia sekä opiskeluun liittyviä ongelmia. (Korkeakouluopiskelijoiden ruokailusuositus 2016, 57, 58, 59.)

Erilaiset muotidieetit, kuten vähähiilihydraattiset dieetit (VHH-dieetti) painon pudottamisen tavoitteena voivat kiinnostaa opiskelijoita. Huolimatta painon alentumisesta näyttöä VHH-dieetin hyödyistä ja turvallisuudesta pitkään noudatettuna ei ole ja uusimpien tutkimusten mukaan se voi olla jopa haitallinen jatkuvasti noudatettuna. Haitallisen siitä tekee runsas tyydyttyneen rasvan ja kolesterolin saanti sekä ravintokuidun ja joidenkin vitamiinien ja kivennäisaineiden, kuten folaatin, C-vitamiinin, raudan ja magnesiumin saannin niukentuminen. (Korkeakouluopiskelijoiden ruokailusuositus 2016, 60.)

Opiskelijoiden keskuudessa erityisesti nuorilla ja nuorilla aikuisilla naisilla on havaittu syömishäiriöitä, joista yleisimpiä ovat laihuushäiriö (anorexia nervosa), ahmimishäiriö (bulimia nervosa) ja ahmimishäiriö (binge eating disorder, BED). Syömishäiriöiden tunnistamisessa avainasemassa ovat sairastuneen lähipiiri ja opiskelijaterveydenhuolto. (Korkeakouluopiskelijoiden ruokailusuositus 2016, 61.)

Muun väestön tavoin myös opiskelijoiden on tärkeää pitää huolta D-vitamiinin ja folaatin riittävästä saannista. D-vitamiini on tärkeä erityisesti luuston kehittymisen ja kunnossa pysymisen kannalta. Folaattia tarvitaan solujen jakaantumiseen ja verisolujen muodostumiseen. (Korkeakouluopiskelijoiden ruokailusuositus 2016, 61, 62.)

Erilaiset tekijät ravinnossa voivat heikentää hammasterveyttä hammaskarieksen ja hammaskiilteen liukenemisen muodossa. Runsaasti sokeria sisältävä ruoka sekä riittämätön suuhygienia altistavat hammaskariekselle. Myös keinotekoiset makeutusaineet kuuluvat tähän joukkoon. Hammassairauksille altistuminen on mahdollista myös napostelun kaltaisen syömisen ollessa jokapäiväistä. Lisäksi makeisten sitkeys ja takertuvuus ovat haitallisia hampaille. Joissakin happamissa juomissa, kuten piimissä ei ole eroosiolle altistavia tekijöitä niiden sisältämän kalsiumin ansiosta. Myöskään pelkkää hiilihappoa sisältävät juomat eivät syövytä hampaita, koska ne eivät sisällä kiilteen mineraaleja sitovia happoja. (Korkeakouluopiskelijoiden ruokailusuositus 2016, 64, 65.)

Säännöllisen ateriarytmin pitäminen on tärkeää. Sillä tarkoitetaan aterioiden tai välipalojen syömistä noin 3-5 tunnin välein. Se mahdollistaa annoskokojen pitämisen kohtuullisina, mikä puolestaan edistää painonhallintaa ja ylläpitää vireyttä. Se on hyväksi myös hammasterveyden kannalta, sillä napostelutyyppinen syöminen vähenee. Sen ansiosta verensokeriarvot eivät notkahtele, mikä on tärkeää vireyden ja toimintakyvyn ylläpitämiseksi. Sopivan kokoiset ja ravitsevat ateriat, aamupala ja lounas antavat sopivasti energiaa eivätkä uuvuta koulupäivän aikana. Myös välipalaa on hyvä ottaa iltapäivällä virkistymiseen ja jaksamiseen seuraavaan isoon ateriaan asti. Päivällinen toimii palautuksena päivän työstä ja antaa energiaa illan tekemisiin. Kevyt iltapala puolestaan mahdollistaa levolliset yönunet. Unen aikana oppiminen syvenee ja aivojen energiavarastot täyttyvät. (Korkeakouluopiskelijoiden ruokailusuositus 2016, 59.)

## 4 HYBRIDIKULUTTAMINEN

Hybridikuluttamisella tarkoitetaan kulutuskäyttäytymismallia, jossa kuluttaja valitsee tietyn tuotteen kohdalla vaihtoehtoista esimerkiksi vain laadukkaimman tai eettisimmän, mutta on samaan aikaan hyvin tietoinen toisen tuotteen hinnasta. Ruoan suhteen tehtävät aiempaa tietoisemmat valinnat, panostus ruoan laatuun sekä kuluttajien kiinnostus yhä laajempiin valikoimiin kertovat kulutustottumuksien selkeästä muutoksesta. (Kesko.fi 2017.)

Tanskalaisen Rabobankin ruokasektorin asiantutija Martijn Rol erottaa kulutusmieltymyksissä viisi trendiä: läpinäkyvyys, terveys, soveltuvuus, kestävyys ja hybridikulutus. Halutaan tietää, mistä ruoka on peräisin, mitä se sisältää, kuinka terveellistä se on ja mikä sen vaikutus planeettaan on. Kun ostopäätöksen aika tulee, hinta ja käytettävyys astuvat kehiin vaikuttavina tekijöinä. Nämä ovat tekijöitä, jotka voivat joskus joutua ristiriitoihin kuluttajan muiden prioriteettien kanssa. (Rol 2019.)

Rolin mukaan huolimatta kuluttajien tuloista moni haluaa kuluttaa rahaa perustarpeisiinsa mahdollisimman vähän, mutta on samaan aikaan valmis maksamaan ainutlaatuisista asioista. Ruoka voidaan ostaa tavallisesta supermarketista alennuksineen ja silti on tavallista syödä illallista Michelin -tähdellä varustetussa ravintolassa. (Rol 2019.)

Palvelujen erilaistumista voidaan Rolin mukaan pitää taikasanana ja niiden soveltuvuutta isoimpana myyntivalttina. Ihmisten ollessa kiireisiä aikaa ruoanlaittoon jää vähemmän varsinkin arkipäivinä. Tämän vuoksi halutaan palveluita, jotka säästävät aikaa, kuten valmiiksi pilkottuja vihanneksia ja ruokia, joita ei tarvitse esivalmistella aina valmiisiin ruokiin ja kuljetuksiin. Työajat puolestaan ovat vaihtelevia ja joustavia, mikä vaikuttaa ihmisten kasvavaan haluun tehdä ostoksia ja syödä liikkeellä ollessaan tavallisten ruokailuaikojen ulkopuolella. Nämä muutokset on huomattu erityisesti Spar-kauppaketjussa, joka on vaihtanut isot markettinsa pienempiin kauppoihin rautatieasemilla, lounastiloihin isojen katujen varsilla sekä säädyllyisiin kauppoihin lomakeskuksissa. Tällä strategialla on ollut tuottoisat seuraukset. (Rol 2019.)

### 4.1 Suomalainen hybridikuluttaja

K-ryhmän teettämän ruoan kulutusta käsittelevän kansallisen kyselytutkimuksen mukaan jo lähes puolet suomalaisista on hybridikuluttajia ja heitä löytyy kaikista tuloluokista. Aiemmin tuttu hintatietoinen kuluttaja on siten saanut rinnalleen uudenlaisen kuluttajatyypin. Tutkimuksen mukaan kaksi kolmesta käyttäytymistään muuttaneesta suomalaisesta kertoo olevansa tietoisempia valinnoistaan. Useampi kuin kaksi viidestä puolestaan kiinnittää huomiota entistä enemmän laatuun. (Kesko.fi 2017.)



Suomalaisen toimintaa kaikessa ostamisessa uudesta kuluttajakäyttäytymisen muodosta huolimatta ohjaa säästeliäisyys ja järkevyyt. Näiden ominaisuuksien takana ovat kasvatus sekä kovalla työllä ansaittu raha. Kaksi kolmesta kokee olevansa säästeliäitä juuri saadun kasvatuksen vuoksi. Säästeliäisyydestä kertoo myös vahva "tee se itse" -kulttuuri, joka leimaa yli puolta väestöstä. Tällöin välteään turhaa ostamista tekemällä itse mahdollisimman paljon sekä korjaamalla rikki mennyt. Kolme neljästä puolestaan sanoo, että utterasta työnteosta ansaittu palkka on käytettävä mahdollisimman harkitusti. (Hybridikuluttajan aikakausi -raportti 2017, 5.)

Tämän päivän suomalainen kuluttaja on kiinnostunut tuotteen taustoista ja tarinasta, kertoo Media Planetin toimittaja Maria Puustinen artikkelissaan. Puustinen kirjoittaa myös, että Suomalaisen Työn Liiton toimitusjohtajan Tero Lausalan mukaan ostoksilla ollaan entistä tarkempia, sillä omat valinnat nähdään enenevässä määrin eettisinä päätösinä, joilla vaikutetaan konkreettisesti yhteiskuntaan ympärillämme. Samalla kerrotaan toisille omista arvoista ja asenteista. Erityisesti kotimaisen ja paikallisten tuotteiden suosio on suuri. Taustalla ovat huoli hiilijalanjäljen kasvamisesta sekä valmistajien inhimillisistä työoloista. Tärkeitä ovat myös aidot brändit sekä tuotteiden läpinäkyvyys. (Puustinen 2018.) Lisäksi Makery Oy:n vuonna 2016 toteuttaman tutkimuksen mukaan kotimaisen ostamista perustellaan maamme työllisyyden ja talouden tukemisella. Myös esimerkiksi ruoan puhtaus nähtiin tärkeänä tekijänä. Tutkimuksessa mitattiin kuluttajien arvoja ja asenteita sekä näkemyksiä elintarvikkeiden terveellisyydestä. (Makery Oy 2017)

Hybridikuluttaja toimii ostoksillaan tilannekohtaisesti. Hinta-laatusuhdetta arvioidaan siten, kuinka tuote koetaan arvokkaaksi itselleen. Tällä tavalla kuluttajasta on samanaikaisesti löydettävissä rationaalisuuden ja epärationaalisuuden piirteitä. Hybridikuluttaja on myös ekologinen ja mukavuudenhaluinen, mikä näkyy esimerkiksi sillä, että kuluttaja voi elää säästeliäästi suuren osan vuotta, jotta voisi kerran vuodessa lomailla tinkimättä mukavuuksista. (Puustinen 2018.)

Hybridikuluttaja on vaativa asiakas. Hänen toimintansa peilaa ympäristöön, omaan terveyteen, hyvinvointiin, identiteettiin sekä siihen, millainen hän haluaisi ihmisenä olla. Oman arvomaailman pohjalta ostetaan tuotteita, jotka ovat laadukkaita, lähellä tuotettuja, eettisiä tai terveellisiä. Ostapäätöksen tekeminen ja tyytyväisyys tuotetta kohtaan riippuu yksilöstä ja yllättäen myös tilanteesta. (Kesko.fi 2017.)

Kuluttajien tietoisuuden lisääntyessä valinnanvaran arvostus on kasvanut. Hybridikuluttamisen ilmiön yleistyessä ruokakauppojen valikoima onkin kasvanut ja monipuolistunut valtavasti. Kulutustutkimuksen mukaan jopa 84 % suomalaisista pitää arvossa ruokakauppojen suuria valikoimia. 67 % ilmoittaa kaipaavansa toisinaan jotain tavanomaisesta poikkeavaa, jolloin mukaan valikoituu tavallisesti kalliimpia tuotteita perusvalikoiman sijaan. (Kesko.fi 2017.)

Edellä mainittujen asioiden lisäksi asiointin mukavuus, helppous ja elämyksellisyys ovat tärkeitä arvoja suomalaiselle hybridikuluttajalle. Helppous näkyy esimerkiksi siinä, että pakkauksissa olevien tuotetietojen pitäisi olla ymmärrettäviä ja helposti löydettävissä. Puustinen kertoo vielä, että Lausalan mukaan tällainen toiminta haastaa yritykset ja verkkokaupat toimimaan tulevaisuudessa odotetulla tavalla. (Puustinen 2018.)

Kyselytutkimuksella (2017.) onnistuttiin tunnistamaan useampia suomalaisia kuluttajatyyppejä. Näissä kuluttajatyypeissä jakauduttiin pääasiallisesti hintaa painottaviin ja arvoa painottaviin. (Hybridikuluttajan aikakausi 2017, 15.)

Hybridikuluttamisen arvellaan muuttuvan ja kasvavan tulevina vuosina ja merkittävimpinä suunnan näyttäjinä pidetään milleniaaleja, jotka tutkimuksen (2017) mukaan arvostavat ostoksillaan laatua, laajaa valikoimaa, yksilöllisyyttä ja oikeaa hintatasoa. Kyseinen kuluttajaryhmä uskoo laadun löytyvän edullisesti, käyttää mielellään aikaa uusien vaihtoehtojen tutkimiseen sekä panostaa itseensä ja tulevaisuuteen - ei vain välttämättömään. Myös massasta erottuminen sekä rutiinien rikkominen ovat ominaista tälle kuluttajaryhmälle. (Hybridikuluttajan aikakausi 2017, 25.)

## 5 TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHTIA

### 5.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tavoite

Tämän tutkimuksen tavoitteena on selvittää Savonia-ammattikorkeakoulun opiskelijoiden välipalatuksia. Halutaan esimerkiksi tietää, mitä välipaloja oppilaat syövät ja kuinka usein opiskeluaikana sekä sitä, mitkä asiat vaikuttavat välipalan valintaan. Selvitetään myös, mitä mieltä opiskelijat ovat Microkadun kampuksella olevista välipalajärjestelyistä ja mitä välipalatuotteita he haluaisivat valikoimaan. Näiden kysymysten kohdalla pyritään lisäksi pohtimaan muutosta välipalakäyttäytymiseen vertailemalla osittain aiemman tutkimuksen (Hukkanen 2011) tuloksia nykyisiin. Lisäksi tutkimustuloksia pohditaan hybridikuluttamisen näkökulmasta. Kuinka tämä ilmiö näkyy oppilaiden välipalakäyttäytymisessä? Tutkimustulosten monipuolisuuden ja toisenlaisen näkökulman saamiseksi haastateltiin lyhyesti myös opiskelijaravintola Antell Roundin ja opiskelijakahvila Bar & cafeSAVOTTA:n henkilökuntaa.

Tutkimus rajattiin käytännön syistä koskemaan vain Microkadun kampuksen opiskelijoita, eli kaikkia opiskelijoita, joiden pääsääntöinen opiskelu tapahtuu kyseisellä kampuksella. Näin ollen kyselyn vastaanottaneita oli kaikkiaan noin 1500. Microkadun kampuksella opiskellaan viidellä eri koulutusalueella, jotka ovat kulttuuri, sosiaali- ja terveys, matkailu- ja ravitseminen, liiketalous ja tekniikka. Aloilla on opiskelijoita sekä päivä-, että monimuotototeutuksessa. Lisäksi on opiskelijoita, jotka suorittavat ylempää ammattikorkeakoulututkintoa. (Savonia-ammattikorkeakoulu 2020.)

Tutkimuksen tarkoituksena on myös tarjota tietoa varsinkin Microkadun kampuksen alueella toimiville opiskelijalounasta ja välipalal palveluja tarjoaville tahoille. Tämän vuoksi kysely sisälsi kysymyksiä liittyen näiden tahojen – erityisesti Bar & cafeSAVOTTA:n valikoimaan. Erillisillä haastatteluilla on myös pyritty saamaan näkemyksiä lounasta ja välipalaa myyviltä tahoilta. Tutkimukseen kuuluva kysely suoritettiin 11.-18.3.2020 välisenä aikana ja se osoitettiin kaikille Microkadun kampuksen opiskelijoille. Tutkimukseen vastasi kaikkiaan 539 oppilasta ja vastauksia tuli kaikilta opiskelualoilta. Huomioitavaa on kuitenkin se, että kokonaisvastaajamäärä muuttui kesken kyselyn, sillä tietyn vastausvaihtoehdon valitseminen kysymyksessä lopetti kyselyn. Viikon vastausaika riitti hyvin eikä uusintaviestiä ollut tarpeen lähettää. Tutkimuksen toteuttaminen ei vaatinut lainkaan rahallisia resursseja.

Tämän opinnäytetyön tarkoitus on selvittää, välipalikäyttäytymisen muutosta, siksi aiemman samasta aiheesta tehdyn tutkimuksen (Hukkanen 2011) tuloksia on tarkoitus verrata nykyisiin siltä osin kuin se on mahdollista. Vertausta haettiin kysymällä, kuinka usein oppilaat syövät välipalaa ja koululounasta viikkotasolla. Kysyttiin myös, mitä välipaloja oppilaat söivät ja kuinka usein sekä sitä, mikä välipalan valintaan vaikuttaa. Lopuksi kartoitettiin tarkemmin opiskelijoiden toiveita välipaloista avoimella kysymyskohdalla, jossa vastaaja sai vapaasti kirjoittaa tekstikenttään. Tutkimustulosten vertailu keskenään tapahtuu yleisellä tasolla, sillä kysymykset ovat erillä tavalla rakennetut. Vertailukelpoisuuteen vaikuttaa myös se, mistä lähtökohdista tutkimukset on tehty. Hukkanen (2011) tutki osittain Savonian opiskelijoiden välipalatottumuksia sekä ruokapalvelu Sodexon tarpeita Sairaalakadun ja Opistotien kampuksilla. Nykyisen tutkimuksen kohteena ovat Microkadun kampuksen opiskelijat sekä kampuksen ruokapalveluja tarjoavat toimitsijat Antell ja opiskelijakahvila SAVOTTA. Vertailukelpoisuuteen vaikutti myös kokonaisvastaajamäärän muutos nykyisessä kyselyssä.

Varsinaisten tutkimuskysymysten lisäksi tutkimuksessa selvitettiin opiskelijoiden taustatiedot, jotka olivat opiskeltava ala, ikä ja sukupuoli. Kyseisten tietojen avulla on mahdollista luokitella ja erotella vastauksia. Taustatietojen kysymisen tarpeellisuutta arvioitiin tarkasti, sillä ne ovat vastaajia yksilöiviä tietoja, ja niistä on mahdollista tunnistaa yksittäinen vastaaja. Tämän vuoksi taustatietojen kysyminen on rajoitettu tutkimuksen kannalta vain välttämättömiin. Tutkimuksessa ei myöskään ole tarkoitus tunnistaa yksittäisiä henkilöitä, siksi kaikki vastaukset käsitellään anonymieinä. Näin ollen ylempänä mainittu tietojen avulla tapahtuva luokittelu ja erottelu tapahtuu siten, että vastaajia ei tunnisteta. Tutkimus vastauksineen myös poistetaan heti tuloksien käsittelyn jälkeen. Tutkimusta varten on laadittu asianmukainen tietosuojailmoitus ja se on ollut jokaisen vastaajan saatavilla vastaamisen yhteydessä.

## 5.2 Välipalaa tarjoavat tahot Microkadun kampuksella

Bar & cafe SAVOTTA on syksyllä 2019 avattu Savonian opiskelijakunnan kahvila, joka sijaitsee Microkadun kampuksen tiloissa. Kahvilasta on saatavilla erilaisia välipalatuotteita opiskelijoille ystävällisin hinnoin. Kahvila palvelee myös erilaisissa opiskelua koskevissa asioissa myymällä esimerkiksi opiskelijalennuksiin oikeuttavia lukuvuositarroja opiskelijakortteihin. Bar & cafe SAVOTTA -kahvilalla on nimeen mukaisesti myös anniskeluoikeudet. (Savonia-ammattikorkeakoulun Opiskelijakunta 2020.)

Antell on suomalainen perheyritys vuodesta 1880 lähtien ja sen palveluita on mahdollista nauttia noin sadassa ravintolassa ja kahvilassa eri puolilla maata. Antell tarjoaa lisäksi kokouspalveluita. Yrityksessä työskentelee yli 500 henkilöä. Ravintoloista on mahdollista ostaa myös take away-tuotteita päivän eri ruokahetkiin, sillä tarjolla on aamiaista, lounasta ja välipalaa. Tähän valikoimaan kuuluu oma tuotesarja, Vietävän hyvää, jonka raaka-aineet ovat aina sesongin mukaiset, monipuoliset ja ravitsevat. Vietävän hyvää -tuotevalikoima vaihtelee ravintolan mukaan. Kuopion alueella toimii seitsemän Antell -ravintolaa, joista kolme sijaitsee Microkadulla, joko Savoia-ammattikorkeakoulun yhteydessä tai sen läheisyydessä. Koulun tiloissa sijaitsevissa kahdessa ravintolassa, Roundissa ja Log in Bistrossa opiskelija saa lounaan Kelan ateriatukikorvauksella hintaan 2,60 €. (Antell.fi.)

### 5.3 Tutkimusmenetelmät

Tämä opinnäytetyö on määrällinen eli kvantitatiivinen tutkimus. Siinä selvityksen kohteena ovat lukumääriin ja prosenttiosuuksiin liittyvät kysymykset. Tutkimusmenetelmään tarvitaan riittävän suuri ja edustava otoskoko. Aineiston kerääminen tapahtuu tavallisesti standardoiduilla tutkimuslomakkeilla, joissa on valmiita vastausvaihtoehtoja. Asioiden kuvaamista toteutetaan numeeristen suurteiden avulla ja tuloksien havainnollistaminen onnistuu taulukoita ja kuvioita apuna käyttäen. Myös eri asioiden välisiä riippuvuuksia tai tutkittavassa ilmiössä tapahtuneiden muutoksien selvittäminen on tavallista. Aineiston tuloksia pyritään yleistämään tutkittuja havaintoyksiköitä laajempaan joukkoon tilastollisen päättelyn avulla. Kvantitatiivinen tutkimus mahdollistaa yleensä käsityksen muodostamisen olemassa olevasta tilanteesta, asioiden syitä tosin ei voida riittävän tarkasti selvittää. (Heikkilä 2014, 15.)

Työssä on hyödynnetty lisäksi laadullista eli kvalitatiivista tutkimusmenetelmää. Se auttaa tutkimuskohteen ymmärtämistä ja käyttäytymisen ja päätösten syiden selittämistä. Kooltaan pienestä ja harvituksi valitusta tutkimuskohteesta saadut tulokset pyritään analysoimaan mahdollisimman tarkasti eikä tilastollisia yleistyksiä tehdä. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa aineiston keruu on vähemmän strukturoitua kuin kvantitatiivisessa tutkimuksessa. Aineisto on yleensä tekstimuotoista. (Heikkilä 2014, 15.)

Tutkimuksen aineisto kerättiin Webropol-nimisellä online-kyselytutkimustyökalulla. Kysely oli kaikille opiskelijoille samanlainen ja sen tavoitteena oli tutkia Savonian opiskelijoiden välipalikäyttäytymistä itsenäisillä kysymyksillä sekä välipalikäyttäytymisen muutoksen ja hybridikuluttamisen kautta.

Tutkimusta varten haastateltiin kahta Microkadun kampuksella ja sen yhteydessä välipalatuotteita tarjoavaa tahoa, ravintola Antell Roundia, joka tarjoaa myös opiskelijatuettua lounasta sekä opiskelijakahvila Bar & cafe SAVOTTA:a. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa aineisto voi olla myös tutkimusta varten kerättyä äänimateriaalia. Tietoja voidaan kerätä esimerkiksi tiettyyn aihealueeseen keskittyvillä teemahaastatteluilta. Haastatteluissa tyypillistä on, että molemmat osapuolet vaikuttavat toisiinsa. (Heikkilä 2014, 16.)

Haastattelut suoritettiin siten, että ne äänitettiin kokonaisuudessaan matkapuhelimen äänityssovelluksella. Äänittämiseen pyydettiin etukäteen molemmilta haastateltavilta luvat. Ravintola Roundin haastattelu suoritettiin 20.2.2020 ja Bar & cafe SAVOTTA:n 24.2.2020. Kummassakin haastattelussa haastateltavia henkilöitä oli yksi, ja he edustavat mainittuja tahoja ravintolapäällikön ja kahvilapäällikön ominaisuudessa.

Haastattelujen jälkeen vuorossa oli litterointi. Haastattelun litterointi tarkoittaa tekstiksi muuttamista ja se aloittaa haastatteluaineiston analyysin. Tekstiksi puretut ääni- tai kuvatallenteet muodostavat haastattelututkimuksen tutkimusaineiston. (Ruusuvuori ja Nikander 2017, luku 21.)

Äänitys kuunneltiin vielä kertaalleen läpi mahdollisten virheellisyyksien tai unohduksien välttämiseksi. Kun haastattelu oli kokonaisuudessaan kirjoitettuna, oli aika pohtia tarkemmin sen tarjoamaa sisältöä merkityksineen. Koska haastatteluissa esiintyi valtavaa paljon piirteitä, jotka vaikuttavat valmiin litteroinnin selkeyteen ja ymmärrettävyyteen, koettiin litteroinnin muokkaaminen tarpeelliseksi. Keskeinen seikka litteroinnin tarkkuustasoa määritettäessä on tutkimuskysymys. Tutkittaessa esimerkiksi sitä, mitä eri asiantuntijat kertovat kaupungin raitiotien suunnitteluprosessista, huomio kiinnittyy puheen sisältöön, ei niinkään tapaan, jolla asiantuntija sitä tuottaa. Silloin esimerkiksi huokauksia, taukoja tai äänenpainoja ei ole tarpeen litteroida. (Ruusuvuori ja Nikander 2017, luku 21.)

Haastattelun kysymykset on laadittu tukemaan opiskelijoilta sähköisellä lomakkeella saatuja vastauksia. Tarkoituksena oli saada tutkimustuloksia mahdollisimman monipuolisesti sekä selvittää haastatteleamalla välipalaa ja opiskelijalounasta tarjoavia tahoja kysynnän ja tarjonnan sekä toiveiden kohtaamista erityisesti välipalatuotteissa. Esitetyt kysymykset pyrittiin pitämään samanlaisina, toisaalta, muutamia eriäviäkin kysymyksiä esitettiin, jotta tietoa saataisiin paikkakohtaisemmin.

## 6 TULOKSET

### 6.1 Vastaajien taustatiedot

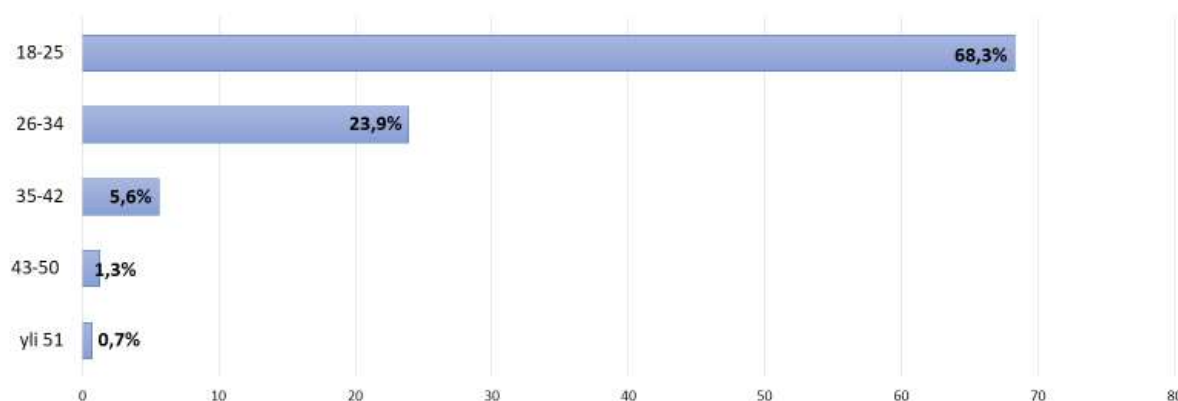
Taustatietoina kysyttiin opiskelijoiden koulutusala, ikää ja sukupuolta. Aiemmasta tutkimuksesta poiketen opintojen aloitusvuotta ei kysytty, sillä tätä tietoa ei nähty välttämättömäksi. Kyselyn vastaajien kokonaismäärä oli 539 Savonia-ammattikorkeakoulun Kuopion Microkadun kampuksen opiskelijaa viideltä koulutusosalta. Edellisen tutkimuksen tapaan, myös tässä sosiaali- ja terveysalan sekä tekniikanalan opiskelijat olivat aktiivisimpia vastaajia yhteisellä osuudellaan 65,1 %. Muutoksena edelliseen tutkimukseen myös kulttuurialaa opiskelevat vastasivat tähän kyselyyn, heidän osuutensa oli 2,04 %. (taulukko 1). On kuitenkin tärkeää huomioida, että kokonaisvastaajamäärä muuttui kyselyn aikana, sillä kysely päättyi muita vastaajia aiemmin kysymyksessä ”Syötkö välipalaa opiskeluaikana?” niiden henkilöiden osalta, jotka valitsivat vaihtoehdon ”En syö välipalaa”. Vastaajamäärä oli tämän kysymyksen jälkeen yhteensä 477 kappaletta. Näin ollen taustatietoja koskevia tuloksia ei voida yhdistää muuttuneeseen vastaajamäärään.

TAULUKKO 1. Vastaajien opiskelualojen jakauma (n=539) ja prosentuaalinen osuus (%)

<b>Vastaajan opiskelualue</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Matkailu ja ravitsemisala	74	13,7
Sosiaali- ja terveysala	237	44
Liiketalous	103	19,1
Tekniikka	114	21,2
Kulttuuri	11	2
Yhteensä	539 (477) *	100

\*kokonaisvastaajamäärä muutoksen jälkeen

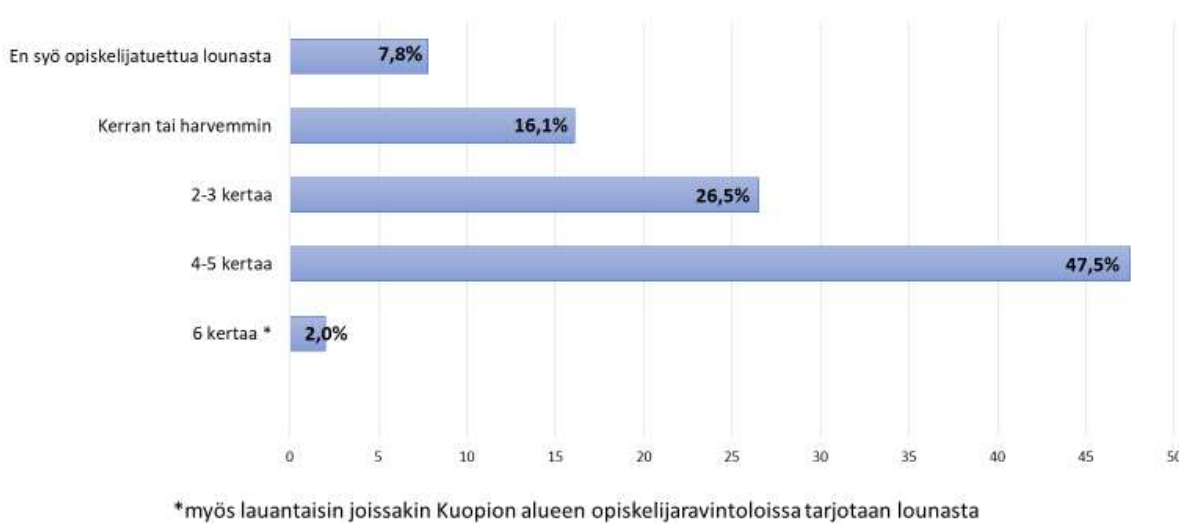
Tutkimuksessa vastaajista aktiivisempia olivat naiset 73,1 % (n=394) lähes kolminkertaisella osallistujamäärällään miehiin 25 % (n=134) verrattuna. Kyselyssä oli myös vastausvaihtoehto, joka oli mahdollista valita, mikäli ei tahtonut ilmoittaa sukupuoltansa, tämän kohdan valitsi 2 % (n=11). Ikää kysyttiin kategorioittain, ja sen jakauma oli asetettu 18-vuotiaista 51+-vuotiaisiin. Eniten vastanneita 68,3 % oli ikäryhmässä 18-25 vuotta ja vähiten ryhmässä yli 51 vuotta 0,7 %. (kuvio 1).



KUVIO 1. Vastanneiden iät kategorioittain sekä niihin jakautuneiden vastauksien määrä (=539) ja prosentuaaliset osuudet (%)

## 6.2 Välipalikäyttäytyminen

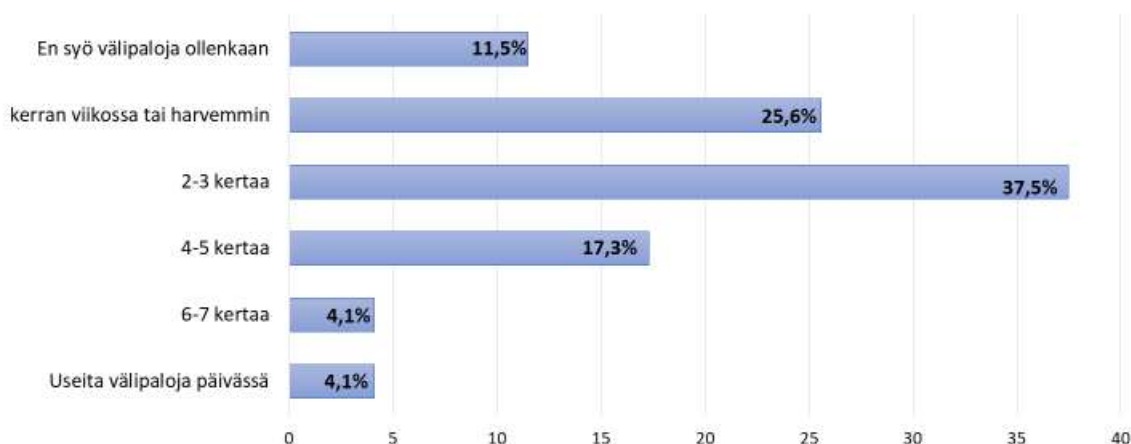
Ensimmäinen kysymys selvitti syövätkö opiskelijat kouluaikoina opiskelijatuettua lounasta. Lounasta syöviä, pyydettiin vastaamaan valitsemalla vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa itseään. Suurin osa vastaajista 47,5 % syö opiskelijatuettua lounaan 4-5 kertaa viikossa. Seuraavaksi eniten 26,5 % syö 2-3 kertaa viikossa. Kerran tai harvemmin viikossa lounasta puolestaan syö 16,1 %. Vain 8 % ei syö lounasta ollenkaan. Kysymyksessä selvitettiin myös lauantaisin joissakin Kuopion alueen opiskelijaravintoloissa tarjottavan lounaan suosiota. Tässä kohdassa 2 % ilmoitti syövänsä myös lauantaisin. (kuvio 2).



KUVIO 2. Opiskelijatuettua lounaan suosio. Vastanneet (=539) jakautuvat prosentuaalisesti (%).

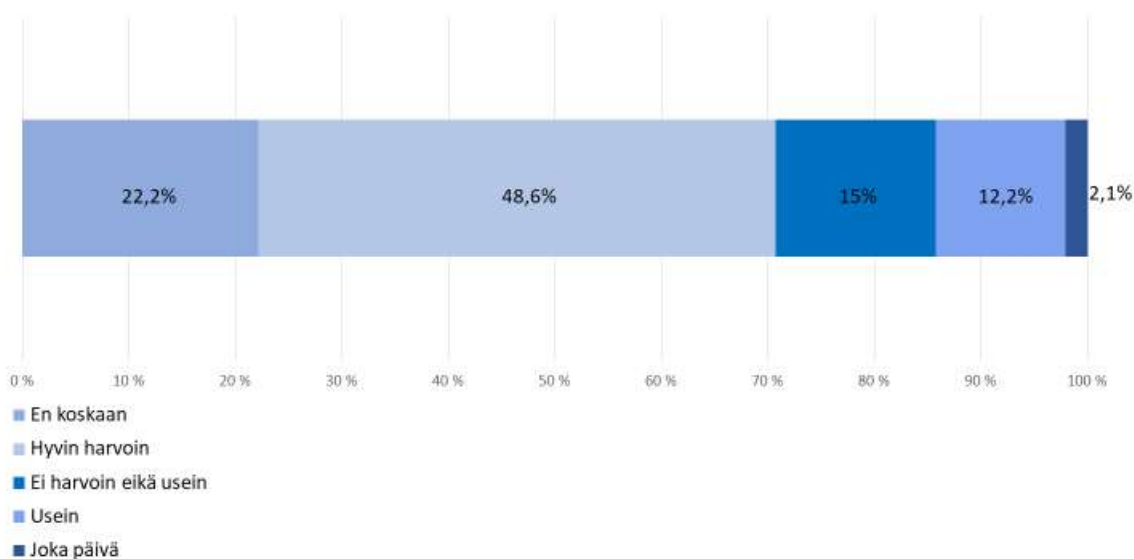


Seuraavaksi haluttiin tietää, miten usein opiskelijat syövät välipaloja opiskeluaikana viikossa. Vastausvaihtoehdon "En syö välipalaa" valitseminen lopetti kyselyn. Vastajaa pyydettiin valikoimaan itseään parhaiten kuvaava vaihtoehto. Enemmistö vastaajista 37,5 % ilmoitti syövänsä välipalaa 2-3 kertaa viikossa. Seuraavaksi eniten 25,6 % vastauksia sai kohta "kerran viikossa tai harvemmin". Välipalaa 6-7 kertaa viikossa tai useita välipaloja päivässä syöviä oli 4 %. Vastanneista 12 % ei syö välipalaa lainkaan. (kuvio 3).



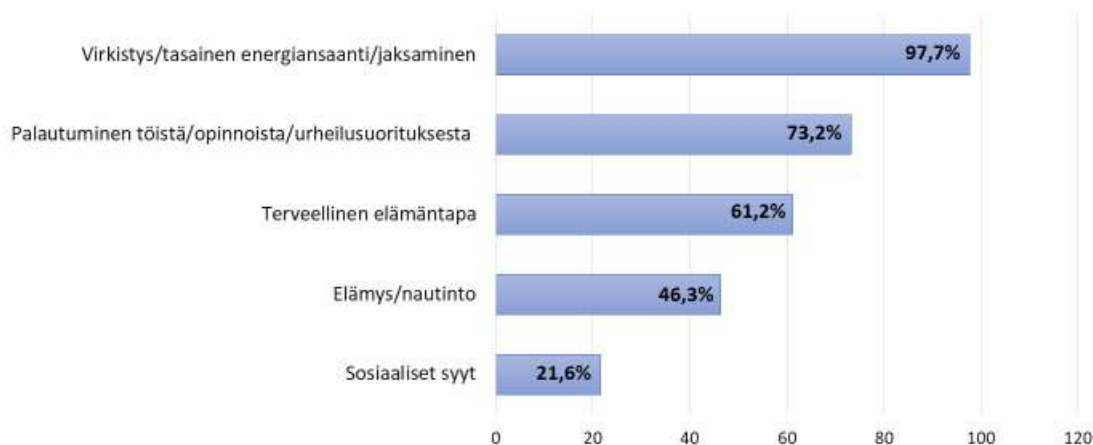
KUVIO 3. Välipalojen syöminen prosentuaalisesti (%) viikkotasolla. Vastajat (=539)

Oppilailta kysyttiin myös, jättävätkö he oikeita aterioita välistä syödäkseen välipaloja. "Oikealla aterialla" tarkoitetaan tässä esimerkiksi opiskelijalounaan kaltaista lämmintä ateriaa. Enemmistö 48,6 % jättää aterioita väliin hyvin harvoin. 22,2 % ei korvaa aterioita välipaloilla koskaan. 2,1 % ilmoitti päivittäisestä aterioiden väliin jättämisestä. (kuvio 4). Tästä kysymyksestä alkaen kokonaisvastaajamäärä oli 477 kappaletta, sillä edellisessä kysymyksessä "En syö välipalaa"-vaihtoehdon valitseminen lopetti kyselyn. Poisjääneiden vastaajien osuus oli 11,5 % (n=62).



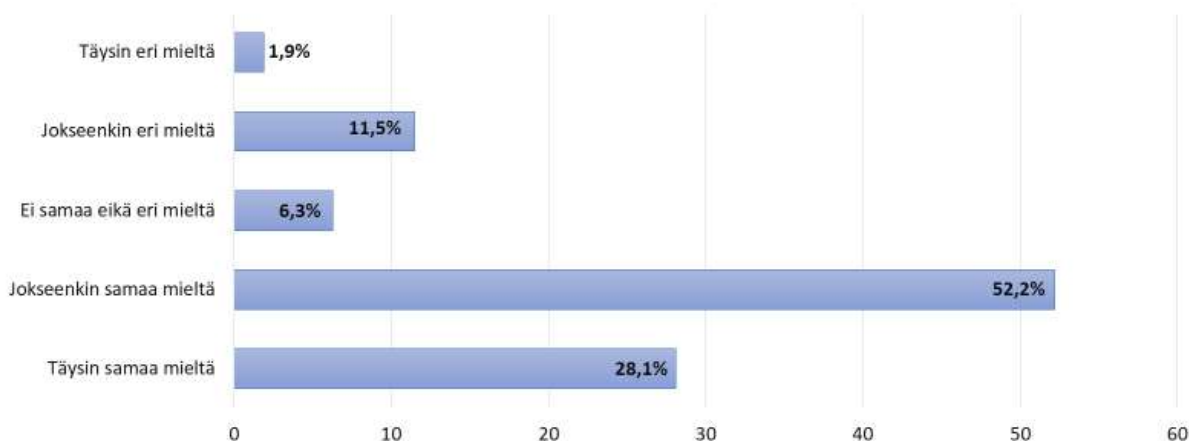
KUVIO 4. Oikeiden aterioiden väliin jättäminen ja niiden korvaaminen välipaloilla prosenttilukemin (%) ilmoitettuna, vastaajat (=477)

Kyselyssä selvitettiin kolme tärkeintä merkitystä välipalan syömiselle. Reilu enemmistö 97,7 % valitsi yleisestä voinnista ja vireystilasta huolehtimisen. Toiseksi suurimmaksi syyksi ilmoitettiin palautuminen päivän suorituksista, kuten opiskelusta, tämän valinnan osuus on 73,2 %. Kolmanneksi tärkein, 61,2 % on terveellisen elämäntavan ylläpito. (kuvio 5).



KUVIO 5. Merkittävyyksien kokeminen välipalan syönnissä prosentuaalisesti (%), vastaajat (=477)

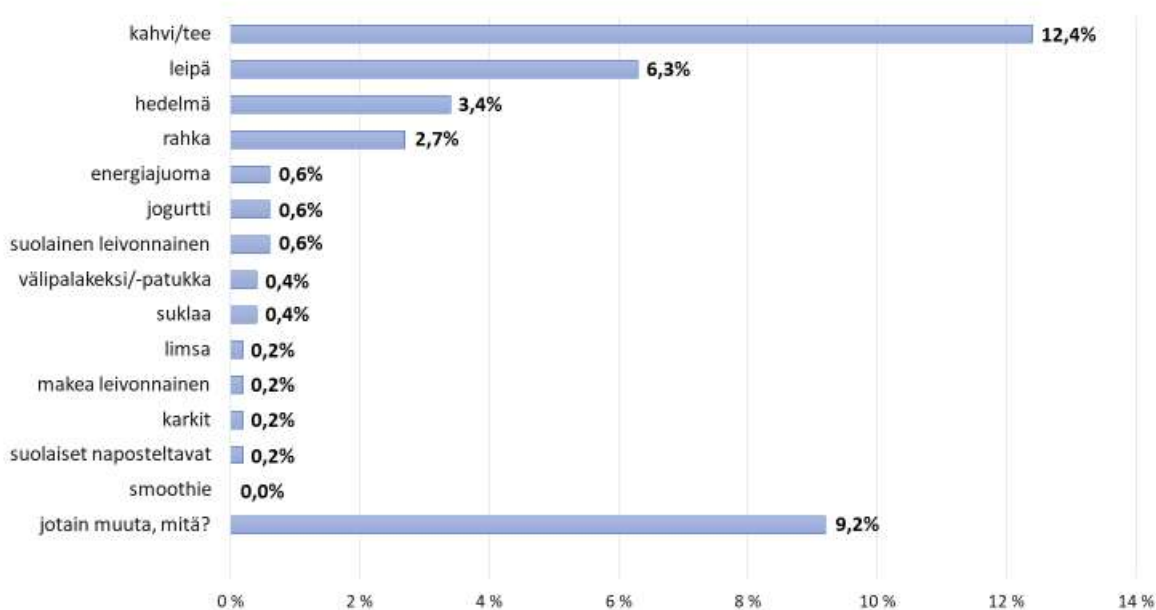
Seuraava kysymys käsitteli opiskelijoiden kykyä löytää itselleen välipalaa. Kysymys esitettiin väitteen muodossa ja siihen vastattiin valitsemalla vaihtoehto, joka parhaiten kuvasi omaa mielipidettä. 52,2 % vastanneista ilmoitti olevansa jokseenkin samaa mieltä siitä, että välipalaa löytyy helposti. 28,1 % on täysin sitä mieltä, että välipala löytyy helposti. 6,3 % vastaajista ei ollut samaa eikä eri mieltä. (kuvio 6).



KUVIO 6. Prosentuaalinen (%) jakauma vastaajien (=477) mielipiteistä välipalan löytämisen helpouteen.

Kysyttiin myös, mitä oppilaat syövät välipalaksi ja kuinka usein. Kysymysmuoto oli monivalinta, ja siinä jokaisen listalla valmiiksi nimetyn tuotteen kohdalle tuli valita itseään parhaiten kuvaava väite. Välipalan suosittuus tässä kysymyksessä perustui vaihtoehdon ”aina kun syön välipalaa” lukemien suuruuksiin. Tuloksien mukaan kahvi ja tee ovat suosituin välipala, sillä 12,4 % vastaajista juo niitä aina välipaloillaan. Toiseksi suosituimmaksi välipalaksi sijoittui vastaavasti leipä 6,3 % osuudellaan. Kolmanneksi suosituin oli hedelmä, niitä söi vastaajista 3,4 %. Smoothieita ei ilmoittanut käyttävänsä kukaan jokaisella välipalakerralla, joten ne olivat sillä perusteella vähiten suosittuja välipaloja. Muita vähiten suosittuja välipaloja olivat limsa, makea leivonnainen, karkit ja suolaiset naposteltavat samalla käyttäjäprosentillaan 0,2. (kuvio 7).

Kysymyksessä oli myös mahdollista ilmoittaa jokin muu välipala, mikäli sellaista ei ollut valmiiksi listattuna. Tuloksien mukaan kaikkiaan 9,2 % (n=44) vastanneista ilmoitti syövänsä joka välipalakerrollaan jotain muuta. (kuvio 7). Ei ole tiedossa, mitä välipaloja ”jotain muuta, mitä?” -kohdassa syödään jokaisella välipalalla. Kuitenkin tämä kohta sai kaikkiaan useita kymmeniä vastauksia ja selvästi muita eniten mainintoja oli proteiinipitoisista välipaloista kuten rahkat ja proteiinijuomat 15 (kpl) ja pähkinöissä sellaisenaan 12 (kpl). Muutamia mainintoja saivat myös salaattit ja tuoreet kasvikset ja vihannekset.



KUVIO 7. Eri välipalojen käyttö prosenteissa (%) vastaajien (=477) kesken.

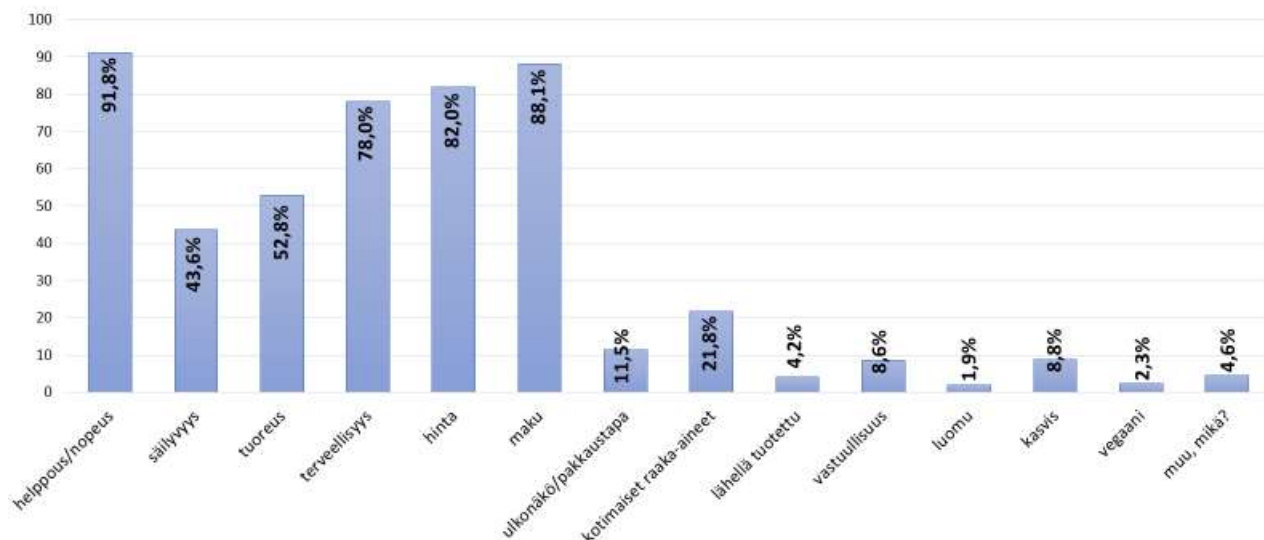
Alla olevasta taulukosta (taulukko 2) näkyy kaikkien välipalojen käytön yleisyys myös muilla määreillä mitattuna. Ne olivat "ei koskaan", "harvoin", "ei harvoin eikä usein" ja "usein". Vihreällä merkityt välipalat ovat suosituimmat, punaisella merkityt ovat vähiten suosittuja. Tulosten mukaan smootchieita ei ilmoittanut juovansa kukaan jokaisella välipalakerralla, sen sijaan niitä nauttii 15,3 % vastaajista usein. Suosituimpien välipalatuotteiden käyttäjämäärät ovat myös määreellä "usein" korkeimpia. Lisäksi suosituimpien välipalojen järjestys pysyy samana. Tulosten mukaan vastaajista 67,3 % ei käytä koskaan energiajuomia välipalanaan. Vastaavasti 56,2 % ei nauti limsaa ja 47 % ei käytä välipalanaan koskaan karkkia. (taulukko 2).

TAULUKKO 2. Eri välipalojen syömisen yleisyys prosentteina (%), vastaajat (=477)

	Ei koskaan	Harvoin	Ei harvoin eikä usein	Usein	Aina kun syön välipalaa
Kahvi/tee	11,9 %	15,1 %	10,3 %	50,3 %	12,4 %
Smoothie	23,9 %	42,6 %	18,2 %	15,3 %	0,0 %
Limsa	56,2 %	32,1 %	6,7 %	4,8 %	0,2 %
Energiajuoma	67,3 %	16,8 %	6,7 %	8,6 %	0,6 %
Välipalakeksi/-patukka	18,7 %	34,4 %	23,7 %	22,9 %	0,4 %
Hedelmä	7,3 %	19,1 %	19,5 %	50,7 %	3,4 %
Jogurtti	23,9 %	30,4 %	20,3 %	24,7 %	0,6 %
Rahka	22,9 %	23,5 %	17,6 %	33,3 %	2,7 %
Leipä	2,7 %	8,8 %	17,2 %	65,0 %	6,3 %
Suolainen leivonnainen	15,3 %	40,9 %	20,5 %	22,6 %	0,6 %
Makea leivonnainen	33,5 %	50,7 %	10,5 %	5,0 %	0,2 %
Karkit	47,0 %	34,4 %	11,3 %	7,1 %	0,2 %
Suklaa	34,6 %	40,5 %	14,5 %	10,1 %	0,4 %
Suolaiset naposteltavat	39,0 %	39,2 %	14,7 %	6,9 %	0,2 %
Jotain muuta, mitä?	36,1 %	5,0 %	13,4 %	36,1 %	9,2 %

Asioita, jotka koetaan tärkeiksi välipalan valinnassa, selvitettiin seuraavaksi monivalintakysymyksellä, jossa tuli valita viisi itselleen tärkeintä kriteeriä. Nämä kriteerit järjestyksessä tärkeimmästä alkaen olivat **helppous** ja **nopeus** 91,8 %, **maku** 88,1 %, **hinta** 82,0 %, **terveellisyys** 78,0 % sekä **tuoreus** 52,8 %.

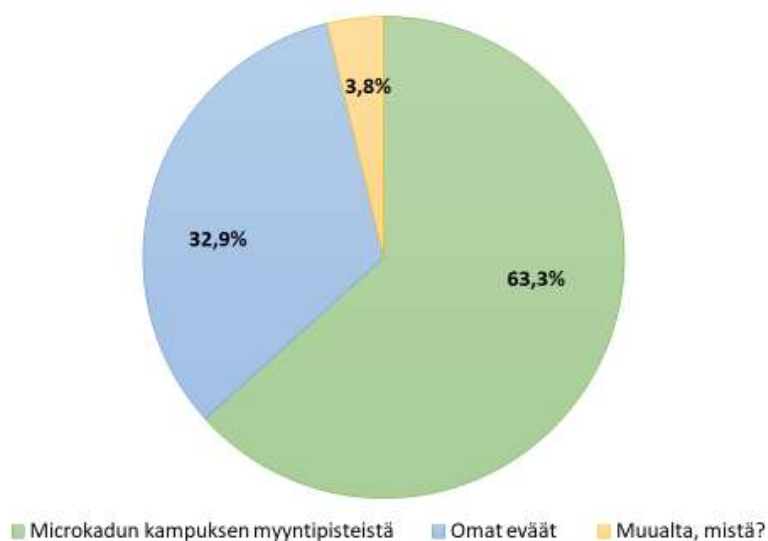
Myös säilyvyys nousi selkeästi muiden vaihtoehtojen joukosta lukemalla 43,6 %. Kolme vähiten valitua ominaisuutta olivat luomu 1,9 %, vegaani 2,3 % ja lähellä tuotettu 4,2 %. Vastaajien oli myös mahdollista nimetä jokin muu mielestään tärkeä ominaisuus ja kirjoittaa se avoimeen tekstikenttään. Tämän vaihtoehdon valitsi 4,6 % (n=22) vastaajista. Näistä erikseen mainituista ominaisuuksista selkeimmin esille nousi välipalan kyky pitää nälkää (5 kpl), soveltuvuus ruokavalioon (5 kpl) proteiinipitoisuus (4 kpl) sekä energiapitoisuus (3kpl). (kuvio 8).



KUVIO 8. Eri seikkojen tärkeys prosentteina (%) välipalaa valittaessa, vastaajat (=477)

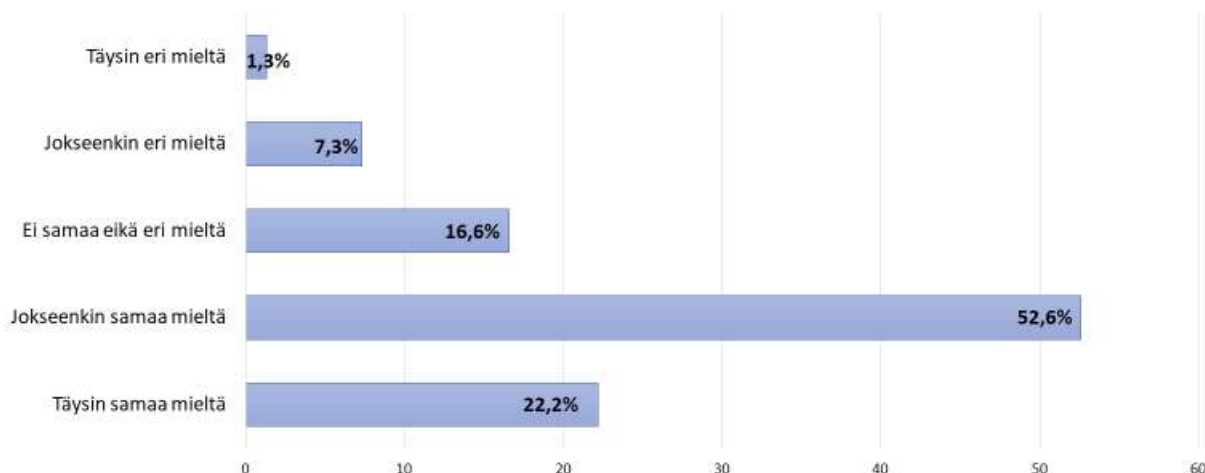
Välipalojen hankinta tapahtuu tulosten perusteella pääsääntöisesti Microkadun kampuksen myyntipisteistä, Antell Roundista tai Bar & cafeSAVOTTA:sta, vastaajien osuus on 63,3 %. Omia eväitä ilmoitti syövänsä 32,9 % ja muualta välipalan hankkii 3,8 % (kuvio 9).

Muualta, mistä? -kohdan valinnoita pyydettiin vielä tarkemmin kertomaan välipalojensa hankintapaikan. Tämä tapahtui kirjoittamalla avoimeen tekstikenttään. Tähän vastausvaihtoehtoon saatiin yhteensä 18 (kpl) vastauksia ja ne jakautuivat pääasiassa kahteen vastaukseen, joista ensimmäinen oli lähikauppa tai kauppa 6 (kpl). Toisena vastauksena oli ilmoitettu, että välipalaa hankitaan tasaisesti sekä kaupasta että Microkadun myyntipisteistä. Tämä vaihtoehto sai 5 (kpl) vastauksia.



KUVIO 9. Jakauma prosentteina (%) välipalojen hankintapaikoissa vastanneiden (=477) kesken.

Seuraavalla kysymyksellä haluttiin tietää, mitä mieltä oltiin Microkadun kampuksen välipalatarjonnasta yleisesti. Tähän väittämämuotoiseen kysymykseen, ”Välipalatarjonta Microkadun kampuksella on mielestäni hyvä” hieman yli puolet, 52,6 % vastasi olevansa jokseenkin samaa mieltä. 22,2 % vastanneista puolsi väittämää täysin. Alle viidesosa, 16,6 % ei sanonut olevansa samaa eikä eri mieltä, ja 1,3 % oli täysin eri mieltä. (kuvio 10).



KUVIO 10. Vastanneiden (=477) mielipide prosenttimääräisesti (%) väitemuotoiseen kysymykseen ”välipalatarjonta Microkadun kampuksella on mielestäni hyvä”.

Kysyttiin myös, mitä välipalatuotteita Savonian opiskelijat toivoisivat Microkadun kampuksen myyntipisteisiin. Tähän avoimeen kysymykseen saatiin kaikkiaan 176 käyttökelpoista vastausta. Vastanneista 22 ei ollut välipalatoiveita, mikä ilmeni tyytyväisyytenä jo olemassa olevaa valikoimaa kohtaan, epävarmuutena, miten valikoimaa voisi kehittää sekä tyhjäksi jätetyllä vastauskentällä. Vastauksissa toistui usein sanat ”terveellinen”, ”edullisempi”, ”proteiinipitoinen” ja ”tuore”. Näitä ominaisuuksia oppilaat siis toivoivat välipaloilta yleisesti.

Yleisesti välipaloihin toivottiin monipuolisempaa ja runsaampaa valikoimaa, mutta tietyt välipalakategoriat, kuten valmisleivät saivat paljon huomiota. Valikoimaan toivottiin erityisesti enemmän täysjyvä-, ruis- ja kauraleipää. Täytteistä kasvis- ja vegaanivaihtoehtoja kaivattiin eniten. Tämän lisäksi myös erikoisruokavalioita noudattavat toivoivat, gluteenitonta, maidotonta ja soijatonta vaihtoehtoa. Oppilaat kaipasivat myös kooltaan sekä pieniä että isoja leipiä. Vaihtoehtojen lisäksi leipiä haluttiin määrällisesti enemmän, sillä ne loppuvat monien mielestä koulupäivien aikana kesken.

Näiden lisäksi toivottiin monipuolisemmin tuoreita hedelmiä ja marjoja tai niitä sisältäviä tuotteita, kuten hedelmäsalaatteja. Yksi vastaajista toivoi hedelmäsalaattibaaria. Myös tuoreita kasviksia tai niitä sisältäviä tuotteita, kuten eritaytteisiä salaatteja toivottiin. Lisäksi paljon toiveita tuli proteiinipitoisista välipaloista, erityisesti erimakuisista patukoista. Suosituttuja olivat myös erimakuiset smoothiet. Leipien tapaan samat erityisruokavaliotouvet tulivat esille myös näissä mainituissa välipalatuotteissa. Oppilaista moni oli kiinnostunut myös sokeroimattomista tuotteista ja tuotteista, joihin ei ole lisätty sokeria tai makeutusaineita, kuten välipalapatukat. Välipalatuotteita toivottiin lisäksi valmistettavan mahdollisimman paljon paikan päällä. Yksi maininta tuli myös hävikkiruoasta valmistettavista välipaloista. Alla oleva taulukko (taulukko 3) näyttää edellä mainittujen lisäksi muut toivotut tuotteet.

TAULUKKO 3. Oppilaiden toivomat välipalatuotteet Microkadun kampuksen myyntipisteisiin (n=176)

tuoreita hedelmiä
hedelmäsalaatteja
tuoreita marjoja
vihanneksia
salaatteja
vähähiihihydraattisia välipaloja
tuorepuuroja
itsevalmistettuja välipaloja
smoothieita
fruitieita
välipalakeksejä
välipalapatukoita
granolapatukoita
riisi- ja maissikakkuja (avokadotäytteellä)
valmisleipiä (vegaaninen, kasvis, liha, kala, juusto, kananmuna)
täytettyjä täysjyväleipiä (eri täytteillä)
täytettyjä ruisleipiä (eri täytteillä)
täytettyjä kauraleipiä (eri täytteillä)
näkkileipiä (juurestahnalla)
siemenleipiä (juurestahnalla)
panineja
puuroa (kaura tai ruis)
jogurtteja
soijattomia välipaloja
smoothierahkoja
proteiinipatukoita
rahkaa (maustettu ja maustamaton)
proteiinivanukkaita
proteiinijuomia (Nocco -juomia ja Puhdistamon tuotteita)
proteiinishakeja
maidottomia välipaloja
suolaisia piirakoita
karjalanpiirakoita (munavoilla ja ilman)
croissantteja (täytettyjä ja täyttämättömiä)
suolaisia leivoksia
fetajuustokolmioita
makeita leivoksia
pitsaa (pikkupitsoja)
gluteenittomia välipaloja
pähkinöitä

munakasta
erikoiskahveja
mehuja
tuoremehuja
tuorepuristettuja mehuja
sokeroimattomia välipaloja
vähäsokerisia välipaloja
vegaanisia välipaloja

Viimeisenä kysymyksenä tutkimuksessa tiedusteltiin vielä muita mahdollisia ideoita, joilla Microkadun välipalatarjontaa voitaisiin kehittää. Tähän kysymykseen saatiin yhteensä 82 käyttökelpoista vastausta ja niissä oli sisällöllisesti paljon samaa edellisen kysymyksen vastauksien kanssa. 28 henkilöllä ei ollut kehittämideoita ja tämä ilmeni tyhjäksi jätetyllä vastauskentällä, kirjoittamalla tekstikenttään "ei ole" tms. tai epävarmuutena, miten välipalatarjontaa voitaisiin kehittää.

Edellisen kysymyksen tapaan otettiin kantaa välipalojen hintoihin, riittävyteen, terveellisyyteen ja valikoiman monipuolisuuteen. Toisaalta tähän kysymykseen saatiin osittain perustellumpia vastauksia. Tarjolla olevien välipalojen hintoja tulisi muuttaa sopivammaksi, koska esimerkiksi epäterveellisenä pidettyjen tuotteiden, kuten karkkien hinta on alhaisempi kuin terveellisten. Välipalojen, kuten leipien hintoja verrattiin opiskelijalounaan hintaan ja todettiin, että varsinkin pitemmällä aikavälillä välipalojen ostaminen käy kalliiksi. Yksi vastaajista ehdotti, että välipala-aikaan voisi olla tarjous, jossa esimerkiksi kahvin tai teen ja hedelmän saisi ostettua yhdessä edullisempaan hintaan. Samalla opiskelijoiden terveellisiä välipalavalintoja voitaisiin tukea. Kampukselle toivottiin myös pientä kauppa, josta välipaloja saisi edullisemmin. Myös opiskelijalounaan yhteyteen ehdotettiin opiskelijahintaisen kahvin vaihtoehdoksi edullista välipalaa.

Eryteisesti Bar & cafeSAVOTTA:n kohdalla kommentteja tuli välipalojen riittävydestä. Tietyissä tuotteissa, kuten leivissä ja niiden täytevalikoimassa kerrottiin olevan puutteita erityisesti iltapäivisin, sillä suosituimmat vaihtoehdot, kuten kanakolmioleivät loppuvat kesken. Eryteisesti vegaanisia mutta myös gluteenittomia leipiä kaivattiin. Lisäksi jälleen toivottiin monipuolisempaa valikoimaa hedelmiin ja kasviksiin. Parempi varautuminen suuriin asiakasmääriin takaisi monen mielestä välipalatuotteiden riittävyden. Yksi vastaajista ehdotti omaa smoothie-, hedelmä- ja salaattibaaria.

Myös opiskelijalounaaseen ja siihen liittyviin järjestelyihin otettiin kantaa. Ruuhkia lounasaikoina toivottiin hajautettavan. Myös uuden myyntipisteen järjestämistä ehdotettiin kiireisimpien aikojen taasaamiseksi. Opiskelijalounaille yksi vastaajista toivoi enemmän "perusruokia". Opiskelijakahvilaan puolestaan kaivattiin valmiiksi haudutettua teetä, sillä teepussit koetaan hankalina. Lisäksi oikeaoppiseen roskien lajitteluun opiskelijoiden keskuudessa pyydettiin kiinnittämään huomiota. Opiskelijakahvilan aukioloaikojen pidennystä puolestaan toivottiin, jotta opiskelu koululla voisi jatkua pitempään.



### 6.3 Haastattelun tulokset

Sekä ravintola Antell Roundin että Bar & cafe SAVOTTA:n haastateltavilta kysyttiin, minkälaisia välipalatuotteita heidän välipalavalikoimastaan löytyy. Molemmat haastateltavat kertoivat valikoimastaan löytyvän täytettyjä leipiä, rahkoja ja muita proteiinituotteita sekä välipalakeksejä. Edellä mainitut sekä erilaiset smoothiet ja satunnaisemmin tuorepuurot kuuluvat erityisesti Antellin omaan Vietävän hyvää välipalakonseptiin. Pääosin sama valikoima löytyy Roundin ravintolapäällikön mukaan myös ravintola Log in Bistrost. SAVOTTA:n valikoimasta löytyy kahvilapäällikön mukaan lisäksi energiajuomia.

Suosituimmat välipalatuotteet tuntuivat olevan pitkälti samat kuin ylempänä mainitut. Roundissa suosiossa ovat smoothiet ja proteiinipitoiset välipalat – varsinkin rahkat. Myös SAVOTTA:ssa proteiinipitoiset rahkat tekevät hyvin kauppansa. Yhtä suosittuja ovat lisäksi sämpylät, välipalakeksit ja energiajuomat.

Antell Roundin haastattelussa kysyttiin, onko heidän tarjoamansa opiskelijalounas suosittu. Ravintola Antell Roundin mukaan lounas käy kaupaksi hyvin ja ravintola täyttyy kouluruokaa syövästä opiskelijoista joka päivä. Kelan myöntämää päivittäistä lounastukea arvostetaan, mikä näkyy siinä, että syö-mässä käydään, vaikka oppitunteja ei olisikaan.

Cafe SAVOTTA:lta kysyttiin erityisesti vastamyönnettyjen A-oikeuksien vaikutuksista välipalojen menekkiin sekä toiveista kahvilan aukioloaikojen pidentämiseen. Alkoholin myynnillä ei ole kahvilapäällikön mukaan juurikaan merkitystä, sillä niiden myynti on melko vähäistä oppilaiden keskuudessa. Myöskään toiveita aukioloaikojen pidennyksestä ei ole hänen korviinsa kantautunut. Sen sijaan asiasta on ollut puhetta henkilökunnan kesken. Myös toisen kahvilan aukeamisella kampukselle myöhemmin tulevana syksynä voi olla vaikutusta aukioloihin: ”Kunhan saadaan kunnolla käynnistettyä tämä, ja ensi syksynä, kun aukeaa tuo toinenkin kahvila, niin sinnekin tarvitaan henkilökuntaa. Mahdollisesti samassa yhteydessä sitten pidennetään täällä aukioloaikaa –”.

Moni opiskelija tuntui olevan tyytyväinen tämänhetkiseen välipalatarjontaan, mutta palautteissa tulee myös välipaloihin liittyviä toiveita. Antellin ravintoloissa palaute koskee pääasiassa tarjottavaa lounasta, tosin yksittäisiä toiveita erimakuista smoothieista ja tuorepuuroista ravintolapäällikön mukaan saadaan. Haastateltava totesi, että näitä toiveita toteutetaan aina parhaan kyvyn mukaan. SAVOTTA:ssa puolestaan valikoimaan kaivattaisiin erityisesti erimakuista proteiinituotteita sekä tuorepuuroja, joita kahvilapäällikön mukaan valmistettiin aiemmin kahvilan toimiessa eri tiloissa. Valikoimaan kaivataan myös puuroa sekä sokerittomia välipalatuotteita. Haastateltavan mukaan kaikki palaute on tervetullutta ja toiveisiin pyritään vastaamaan mahdollisuuksien mukaan. Pyrkimys on kehittää jatkuvasti sellaisia tuotteita, joita opiskelijoiden on helppo ottaa mukaansa.

#### 6.4 Tulosten yhteenveto ja päätelmät

Tämän tutkimuksen tarkoitus oli selvittää Savonia-ammattikorkeakoulun opiskelijoiden välipalikäyttäytymistä. Haluttiin tietää, mitä välipaloja oppilaat syövät ja kuinka usein opiskeluaikana. Lisäksi selvitettiin syitä välipalan valinnalle ja niiden syömiselle. Pyrittiin myös selvittämään välipalikäyttämisen mahdollista muutosta. Tämä tapahtui vertailemalla osaa tuloksista aiempaan tutkimukseen (Hukkanen 2011). Välipalikäyttäytymistä oli tarkoitus pohtia myös hybridikuluttamisen näkökulmasta. Lopuksi pyydettiin sekä konkreettisia välipalatoiveita että muita kehitysideoita välipaloihin liittyen Microkadun kampuksella toimiviin myyntipisteisiin.

Kyselyyn osallistui Microkadun kampuksen opiskelijoita kulttuuri-, matkailu, ja ravitsemis-, sosiaali- ja terveys-, liiketalouden ja tekniikan alalta. Tutkimus rajattiin mahdollisimman ison otannan saamiseksi koskemaan Microkadun kampuksen opiskelijoita. Tutkimukseen osallistuneiden määrä oli riittävä, sillä vastauksia saatiin yhteensä 539 kappaletta. Eniten vastauksia tuli sosiaali- ja terveysalan sekä tekniikan alan opiskelijoilta.

Tarkasteltaessa aktiivisimpia vastaajia ikäjakaumien osalta 18-25-vuotiaat asettuivat kärkeen, heidän osuutensa oli vastaajista 68,3 %. Seuraavaksi eniten vastauksia saatiin 26-34-vuotiailta reilun viidenneksen vastaajamäärällä. Kaikista vähiten vastauksia tuli yli 51-vuotiailta. Naiset olivat aktiivisempia vastaajia, heidän osuutensa oli 73,1 %, miesten puolestaan 24,9 %. Vastaajista 2 % ei halunnut ilmoittaa sukupuoltaan.

Kyselyyn vastanneista opiskelijoista 47,5 % syö opiskelijatuettua lounasta 4-5 kertaa viikon aikana. Kerran tai harvemmin viikossa syövien osuus on 16,1 % ja aterian väliin jättäviä on 7,8 %. Vastaajista 37,5 % söi opiskeluaikana viikossa 2-3 kertaa välipalaa. Kerran viikossa tai harvemmin syövien osuus oli 25,6 %. Puolestaan 11,5 % ei syö välipaloja lainkaan.

Enemmistö 48,6 % jättää oikeita aterioita välistä hyvin harvoin, 22,2 % ei koskaan. 2,1 % puolestaan ilmoitti korvaavansa aterioita välipaloilla päivittäin. Tästä kysymyksestä alkaen kokonaisvastaajamäärä oli 477 kappaletta, sillä edellisessä kysymyksessä "En syö välipalaa"-vaihtoehdon valitseminen lopetti kyselyn. Poisjääneiden vastaajien osuus on 12 %.

Tulosten mukaan kolme tärkeintä syytä välipalan syömiselle tärkeimmästä alkaen on virkeyden, taasisen energiansaannin sekä jaksamisen ylläpitäminen. Tämä vaihtoehto valittiin lähes yksimielisesti. Seuraavaksi tärkeimmäksi syyksi valittiin palautuminen päivän eri tekemisistä, kuten opiskelusta. Kolmanneksi opiskelijat valitsivat terveellisen elämäntavan. Vähiten välipaloja syödään sosiaalisista syistä. Opiskelijoista hieman yli puolet ilmoitti olevansa jokseenkin samaa mieltä siitä, että välipalan löytäminen on helppoa. 28,1 % oli väitteen kanssa täysin samaa mieltä. Täysin eri mieltä väitteestä oli 1,9 % vastaajista.

Suosituin välipala oli kahvi tai tee, niitä nauttivat jokaisella välipalakerrallaan kaikkiaan 12,4 % opiskelijoista. Toiseksi suosituin välipala oli leipä 6,3 % ja kolmanneksi suosituin hedelmät 3,4 %. Vähiten suosituimpia välipaloja olivat smoothiet, niitä ei ilmoittanut nauttivansa jokaisella välipalakerrallaan kukaan. Muita vähiten suosittuja välipaloja 0,2 % osuudellaan olivat limsat, makeat leivonnaiset, karkit ja suolaiset naposteltavat.

Tutkimustuloksien perusteella viisi tärkeintä välipalaan vaikuttavaa seikkaa järjestyksessä tärkeimmästä alkaen ovat helppous ja nopeus, maku, hinta, terveellisyys ja tuoreus. Vähiten tärkeimmäksi seikaksi osoittautui luomu.

Lähtökohtaisesti välipalaa hankitaan eniten Savonian kampuksen myyntipisteistä. Vastaajista 32,9 % söi omia eväitä ja 3,8 % hankki välipalaa joko lähikaupasta tai tasaisesti sekä kampukselta että lähikaupasta. Oppilaista hieman reilusti puolet ovat jokseenkin samaa mieltä siitä, että Microkadun kampuksen välipalatarjonta on hyvä. Hieman reilu viidesosa on täysin samaa mieltä. 16,6 % ei osannut sanoa mielipidettään ja 1,3 % oli väitteestä täysin eri mieltä.

Välipalatoiveissa esiin nousivat erityisesti terveelliset, edulliset, proteiinipitoiset ja tuoreet tuotteet. Toivottiin lisäksi runsaampaa ja monipuolisempaa valikoimaa, jossa huomioitaisiin paremmin erityyppiset erikoisruokavaliot, kuten gluteeniton, maidoton ja vegaaninen. Tulosten mukaan oppilaat kaipaavat eniten erilaisia ja eritaytteisiä leipiä, erityisesti ruisleipiä kasvis- ja vegaanitaytteillä. Myös tuoreita hedelmiä ja marjoja sekä niistä valmistettuja hedelmäsalaatteja, proteiinituotteita ja smoothieita toivottiin. Muina kehitysideoina opiskelijat mainitsivat pitkälti samoja asioita kuin edelliseen tutkimuskysymykseen. Kantaa otettiin kuitenkin paikoin perustellummin välipalojen hintoihin, riittävyyteen, terveellisyyteen ja valikoiman monipuolisuuteen.

Ravintola Antell Roundin ja Bar & cafe SAVOTTA:n haastatteluista selvisi, että oppilaat ostavat eniten smoothieita, proteiinipitoisia välipaloja – erityisesti rahkoja, sämpylöitä, välipalakeksejä ja energiajuomia. Kyseessä ovat pitkälti samat välipalat, joita haastateltavat kertoivat heidän valikoimistaan löytyvän.

Opiskelijaravintola Antell Roundissa oltiin sitä mieltä, että heidän tarjoama lounas on opiskelijoiden keskuudessa suosittu, sillä ravintola on täynnä syöviä opiskelijoita joka kerta, vaikka oppitunteja ei olisikaan.

Alkoholin myyntioikeuksilla ei ollut SAVOTTA:n kahvilapäällikön mukaan vaikutusta välipalojen menekkiin oppilaiden keskuudessa, sillä myynti on vähäistä. Myöskään toivomuksia aukioloajoista ei ole ollut.

Ravintola Roundin palaute liittyy pitkälti lounaisiin, tosin toiveita erimakuisista smoothieista ja tuorepuuroista on ravintolapäällikön mukaan ollut. Toiveita pyritään toteuttamaan parhaan mahdollisen kyvyn mukaan. CafeSAVOTTA:n valikoimaan on kahvilapäällikön mukaan toivottu erimakuista proteiinituotteita, kuten rahkoja ja patukoita sekä tuorepuuroja. Oppilaiden toiveita arvostetaan ja mahdollisuudet niiden toteuttamiseen selvitetään. Pyrkimys on oppilaiden take away -tuotteiden jatkuvaan kehittämiseen.

Taustakysymyksiä koskevien vastausten perusteella sosiaali- ja terveystieteiden sekä tekniikan alan opiskelijoita osallistui kyselyyn eniten. Myös aiemman tutkimuksen (Hukkanen 2011) aktiivisimmat osallistujat tulivat mainituilta aloilta. Ylivoimaisesti eniten molempiin kyselyihin vastasivat naiset. Vastavasti eniten osallistujia tuli nykyisessä tutkimuksessa ikäryhmästä 18-25-vuotta, vähiten yli 51-vuotiailta. Hukkanen (2011) tutkimuksessa eniten vastasivat 20-23-vuotiaat sekä yli 31-vuotiaat. Näiden vertailujen perusteella voidaan todeta, että tuloksissa ei ole tapahtunut merkittäviä muutoksia.

Opiskelijatuettua lounasta söi 4-5 kertaa viikossa 47,5 % vastaajista. 2-3 kertaa viikossa syövien osuus oli 26,5 %, kerran tai harvemmin osuus puolestaan 16,1 %. Vastaajista 7,8 % ei syö opiskelijalounasta ollenkaan. Vuonna 2011 Sodexon [opiskelijatuettua] lounasta söi 4-5 kertaa viikossa 54,4 % vastaajista. Kerran tai harvemmin söi 15,8 % ja aterian välistä jättäneiden osuus oli 5,9 %. Lähes päivittäin ja päivittäin syövien osuus on laskenut alle puoleen. Vastavasti kerran viikossa tai harvemmin syövien sekä lounaan väliin jättäneiden määrät ovat kasvaneet hieman.

Tässä kysymyksessä kokonaisvastaajamäärä (n=539) muuttui, sillä kyselystä jäivät pois ne, jotka eivät syö välipalaa. Uusi vastaajamäärä oli 477. Vastaajista 22,2 % ei jätä välistä aterioita koskaan, enemmistö 48,6 % hyvin harvoin. Päivittäin aterioita jättää välistä 2,1 % vastaajista. Tulosten perusteella on todettavaa, että kunnon aterian syöminen välipalan sijaan on yleisempää

Suosituimpia välipaloja olivat, kahvi tai tee, leipä ja hedelmä. Vuonna 2011 suosituimpia välipaloja olivat kahvi, hedelmä, jogurtti, leivät ja tee. Suosituimpien välipalojen selvittämiseksi käytettiin tutkimuksissa toisistaan eriäviä mittaustapoja, näin ollen täydellistä vertausta ei voida tehdä, mutta karkeasti vertailemalla voidaan tehdä päätellä, että suosikkivälipalat ovat osittain pysyneet samoina.

Aiemmassa tutkimuksessa (2011) samat tekijät olivat viiden parhaan joukossa mutta eri järjestyksessä. Vastaava järjestys vuonna 2011 oli maku, helppous, terveellisyys, hinta ja tuoreus. Tuoreemmassa tutkimuksessa järjestys oli helppous ja nopeus, maku, hinta, terveellisyys ja tuoreus. Tämä tutkimuskysymys oli tutkimuksissa eri tavalla rakennettu, joten vähiten tärkeimmät tekijät välipalan valinnassa eivät ole keskenään vertailukelpoiset. Toisaalta, jos vertaillaan keskenään vain samoja tekijöitä, on säilyvyys silloin vähiten tärkeä molemmissa tutkimuksissa. Nykyisessä tutkimuksessa vastausvaihtoehtoja oli useampia ja yksi niistä oli vastuullisuus, koska sillä ajateltiin tämän päivän kulutustottumuksiin katsoen olevan merkittävää painoarvoa.

Vuonna 2011 välipaloilta toivottiin samoja asioita (terveellisyys, edullisuus, proteiinipitoisuus ja tuoreus) kuin uudemmassa tutkimuksessa. Aiemmassa tutkimuksessa eniten valikoimaan toivottiin myös erilaisia täytettyjä voileipiä, tuoreita hedelmiä ja rahkoja (proteiinituote). Näiden lisäksi toivottiin myös salaatteja, jogurtteja, pasteijoita ja panineja. Suklaata ja karkkia toivoivat vain muutama oppilas. Tuoreemmassa tutkimuksessa opiskelijat toivoivat yleisesti laajempaa ja monipuolisempaa valikoimaa, joka koskisi myös tiettyjä välipalakategorioita, kuten leipiä, hedelmiä, smoothieita ja proteiinipitoisia tuotteita. Lisäksi toivottiin, että erityisruokavalioihin sopivia välipaloja olisi enemmän. Tässä tutkimuksessa oppilaat toivoivat herkkujen, kuten karkkien vähentämistä valikoimasta. Molemmissa tutkimuksissa tuli esille myös yksittäisiä toiveita välipala-automaatista, hedelmäsalaatti- ja salaattibaarista sekä pienestä kampuskaupasta (Sale) välipalajärjestelyiden sulavoittamiseksi. Aukioloajoista puolestaan oli vain harvoja tai muutamia mainintoja.

## 6.5 Välipalikäyttäytymisen muutos

Tutkimuksien tuloksista on löydettävissä paljon samankaltaisuuksia, mikä kertoo siitä, että merkittäviä muutoksia ei välipalikäyttäytymisessä havaittu. Myöskään muutoksia negatiivisempaan suuntaan ei löytynyt. Yleisesti voidaan todeta, että oppilaiden välipalikäytöksessä korostuu tietoisuus käytettyjen välipalojen terveellisyydestä sekä välipalojen merkityksestä terveydelle. Varsinainen muutos on se, että välipalikäyttäytyminen on mennyt ja on menossa yhä terveellisempään suuntaan.

Jo aikaisemmassa tutkimuksessa (Hukkanen 2011) esimerkiksi proteiinipitoisten välipalojen toiveet olivat yleisiä ja tuoreemmassa tutkimuksessa niitä toivottiin valikoimaan paitsi laajemmin mutta myös monipuolisemmin. Tämä mahdollisesti siksi, että proteiinipitoiset välipalat yhdistetään vahvasti terveelliseen ruokavalioon. Välipalan valinnassa helppous ja maku ovat edelleen tärkeimmät seikat ja esimerkiksi rahat vaikuttavat toiveiden perusteella täyttävän molemmat kriteerit. Karkkia ja suklaata toivoi valikoimaan Hukkasen (2011) tutkimuksessa vain muutama. Tuoreemmassa tutkimuksessa toivottiin, että herkkuja, joita tavallisesti pidetään epäterveellisinä välipaloina, olisi valikoimassa vähemmän. Tässäkin välipalojen terveellisyyden korostaminen tulee esille. Aiemmassa tutkimuksessa yhden oppilaan kerrottiin toivoneen koulun tiloihin välipala-automaattia. Myöhemmässä tutkimuksessa tämän tyylisiä ideoita välipalapalveluiden jouhevampaan toimintaan olivat pieni kampus Sale, hedelmäsalaatti- ja salaattibaari. Lisäksi toivottiin itse koottavia leipiä. Tämän tyyppisten ideoiden esittäminen olisi myös sysäys välipalapalveluiden monipuolistamiseen Microkadun kampuksella.

## 6.6 Hybridikuluttamisen näkökulma

Yksi tämän opinnäytetyön lähtökohdista oli hybridikuluttamisen näkökulma ja sen sisällyttäminen työhön tuntui tärkeältä, sillä tutkimuksen kohde, Savonia-ammattikorkeakoulun opiskelijat ainakin osittain kuuluvat siihen sukupolveen eli milleniaaleihin, joiden on aiemmin tehdyssä tutkimuksessa (Hybridikuluttajan aikakausi 2017 2017) sanottu toimivan suunnannäyttäjinä. Hybridikuluttaminen ei välttämättä näy parhaiten juuri Microkadun kampuksen välipalapesteillä, mutta tämän tutkimuksen tuloksista sitä voidaan pohtimalla löytää.

Tutkimustuloksista kävi ilmi, että opiskelijat toivoivat välipalavaihtoihin yleisesti enemmän vaihtoehtoja ja monipuolisuutta. Toivottiin esimerkiksi enemmän erityyppisiä (kaura, ruis, täysjyvä ym.) leipiä erilaisilla täytteillä (vegaani, kasvis, kananmuna ym.), unohtamatta erityisruokavalioiden (gluteeniton, laktoositon ym.). Hybridikuluttajan aikakausi -tutkimuksen (2017) mukaan 84 % suomalaisista ja heistä erityisesti milleniaalit tehdessään ostopäätöksiä, arvostavat laajoja valikoimia. Myös Microkadun kampuksen opiskelijoista enemmistö oli jokseenkin samaa mieltä siitä, että valikoima kyseisellä kampuksella on hyvä. Vähän reilu viidesosan puolsi tätä mielipidettä täysin. Tyytyväisyydestä laajaa tarjontaa kohtaan saattaa kertoa sekin tutkimustulos, että suurin osa ilmoitti myös hankkivansa välipalansa kampuksen myyntipisteistä.

Opiskelijat toivoivat enemmän edullisia hintoja sekä terveellisiä välipalavaihtoehtoja, mikä kertoo siitä, että omaa terveyttä (siinä missä itseäänkin) arvostetaan, ja laatua (tässä tapauksessa terveellisiä välipaloja) on mahdollista ostaa edullisestikin. Hinta sijoittui tutkimuksessa myös välipalan valinnan kriteerinä kolmen parhaan joukkoon.

Myös elämäntyylin muutoksella on merkitystä kulutustottumuksiin ja sitä kautta hybridikulutuksen yleistymiseen. Kiireisyys on laittanut ruokapalveluja tarjoavat tahot, kuten kaupat muokkaamaan palvelujaan, niin että tarjolla olisi nopeita ja aikaa säästäviä ateriatkaisuja. Ruokapalveluiden erilaistuminen ja sitä kautta niiden soveltuvuus paitsi kiireiseen elämäntyyliin mutta myös muissa tilanteissa on ruokasektorin asiantuntijan Rolin (2019) mukaan ollut ratkaisevaa. Haastattelusta selvisi, että myös Microkadun kampuksen valikoimassa on erilaisia nopeita välipalatarjontia tukemaan energian saantia pitkinä koulupäivinä oppituntien välissä. Tutkimuksesta puolestaan selvisi, että välipaloja syödään eniten virkistykseen, tasaiseen energiansaantiin ja jaksamiseen.

Tutkimusaineisto antoi laajasti tietoa, niin vertailun kuin omien asettamieni tutkimuskysymysten näkökulmasta. Opiskelijoiden vastausaktiivisuus sekä vastauksien informatiivisuus helpotti tulosten käsittelyä ja yleisen käsityksen syntymistä opiskelijoiden välipalakäyttäytymisestä.

## 6.7 Tutkimuksen luotettavuuden arviointi

Luotettavuutta arvioidaan tiedeyhteisössä periaatteessa kahdella eri tavalla. Ensiksi on järkevää kysyä, miten hyvin kokoamat tiedot kuvaavat juuri niitä asioita ja sitä ilmiötä, johon oli tarkoitus tutkielmassa perehtyä. Tällä tarkoitetaan aineiston sisäistä luotettavuutta. Toisaalta tutkijan tulisi jo etukäteen pohtia, onko käytetyllä menetelmällä koottujen tietojen pohjalta mahdollista tehdä päätelmiä yleisellä tasolla. Tätä kutsutaan aineiston ulkoiseksi luotettavuudeksi. Mikäli sisäinen luotettavuus on huono, ei ulkoisella luotettavuudellakaan ole juuri merkitystä. (Hakala 2018, Osa 1, 11, 12.)

Validius eli pätevyys tarkoittaa yleisesti systemaattisen virheen puuttumista. Tutkimuksessa täytyy mitata sitä, mitä on tarkoituksena selvittää. Tavoitteet tutkimukselle kannattaa asettaa tarkoin, sillä ilman niitä tutkitaan helposti vääriä asioita. Myös mitattavat käsitteet ja muuttujat tulisi määritellä huolellisesti, sillä se vaikuttaa mittaustuloksien validiuteen. Tutkimuslomakkeen laadinnassa kysymykset tulee muotoilla niin, että ne mittaavat oikeita asioita yksiselitteisesti ja että ne kattavat koko tutkimusongelman. Pätevyyden saavuttamista auttavat myös tarkka määrittely perusjoukossa, edustava otos ja korkea vastausprosentti. (Heikkilä 2014, 27.)

Reliabiliteetti eli luotettavuus tarkoittaa tulosten tarkkuutta. Tutkimuksen tulee olla toistettavissa uudestaan samanlaisin tuloksin. Tulosten luotettavuuteen vaikuttavat negatiivisesti liian pieni otoskoko ja sen edustavuus sekä virheiden sattuminen esimerkiksi tietoja kerätessä ja tuloksien tulkinnaissa. Tutkijalta vaaditaan tarkkuutta ja kriittisyyttä koko tutkimusprosessin ajan. (Heikkilä 2014, 28.)

Objektiivisuudella eli puolueettomuudella tarkoitetaan sitä, että tutkimuksen tulokset eivät ole riippuvaisia tutkijasta. Tahattomia virheitä voi syntyä, mutta esimerkiksi tahallinen tulosten vääristely on anteeksiantamatonta. Myöskään tutkijan omat poliittiset tai moraaliset vakaumukset eivät saa vaikuttaa tutkimusprosessissa. (Heikkilä 2014, 29.)

Työn tutkimusmenetelmiksi valittiin kaksi menetelmää perusteellisempien sekä luotettavampien tuloksien saamiseksi. Työlle asetettuja tavoitteita pyrittiin noudattamaan työsuunnitelman mukaisesti. Työn kohderyhmää rajattiin tutkimuksen selkeyttämiseksi sekä sen tarpeettoman laajuuden ehkäisemiseksi vain yhteen Savonian kampuksista tavoitellen siten samalla suurinta vastausmäärää. Lisäksi haastattelumateriaalin hankkiminen tutkimusta varten juuri kyseisen kampuksen alueella toimivilta tahoilta oli tässä tapauksessa perusteltua. Vastauksia saatiin kaikilta viideltä opiskelualalta yhteensä 539 kappaletta ja niitä on analysoitu pääasiassa prosentuaalisesti.

Tutkimustuloksia on käsitelty perusteellisesti ja monipuolisesti. Analysoinnissa ei ole huomioitu epä-määräisiä vastauksia, jotka eivät vastanneet esitettyihin kysymyksiin. Tutkimustulokset on käsitelty siten, ettei niistä ole mahdollista päätellä tutkijan mielipidettä eivätkä tulokset myöskään ole johdeltavissa tutkijan haluamaan suuntaan. Kaikki vastaukset on analysoitu taulukoiden ja virallisten vastausten pohjalta.

## 7 POHDINTA

Tämä opinnäytetyö tutki Savonia -ammattikorkeakoulun opiskelijoiden välipalakäyttäytymistä. Tavoitteena oli selvittää esimerkiksi, mitä välipalatuotteita opiskelijat kuluttavat ja kuinka usein opiske-  
luaikana sekä ottaa selvää millaiset seikat vaikuttavat välipalan valintaan. Tavoitteena oli myös tutkia muutosta välipalakäyttäytymisessä vertailemalla joitakin tuloksia aiempaan (Hukkanen 2011) samasta aiheesta tehtyyn työhön. Tavoitteena oli lisäksi pohtia, miten hybridikuluttaminen näkyy opiskelijoiden välipalakäyttäytymisessä. Lopuksi selvitettiin, mitä välipalatuotteita oppilaat haluaisivat Microkadun kampuksen valikoimaan. Opinnäytetyö pyrkii tarjoamaan tietoa ravitsemuksellisesti oikeanlaisesta välipalasta ja hybridikuluttamisesta. Tutkimuksen osalta se pyrkii tarjoamaan tietoa oppilaiden välipalakäyttäytymisestä ja sen muutoksesta. Samalla se antaa tietoa Microkadun kampuksella välipaloja myyville tahoille, siitä, millaisia välipaloja ja niihin liittyviä palveluita kaivataan.

Taustatietoina otettiin selville opiskelijan koulutusala, ikä ja sukupuoli, jotta mahdollisia eroavaisuuksia välipalakäyttäytymisessä oli mahdollista tarkastella paremmin. Kyseiset tiedot auttoivat myös vertailun tekemisessä aiempaan tutkimukseen.

Merkittävin osa vastaajista oli 18-25-vuotiaita, eikä tilanne ollut juuri muuttunut edellisestä tutkimuksesta. Tilannetta selittää todennäköisesti se, että suurin osa Savonia-ammattikorkeakoulun oppilaista kuuluu mainittuun ikäryhmään ja, että ravintoon liittyvät asiat kiinnostavat nuoria.

Lauantaina tarjottavan opiskelijalounaan pientä suosiota selittää todennäköisesti se, että juuri Microkadun kampuksen ravintoloissa ei ole lounastarjoilua tuona päivänä. Tämä puolestaan voi vaikuttaa siihen, ettei kyseisellä kampuksella opiskella lauantaisin, toisin kuin esimerkiksi Itä-Suomen yliopistossa, jossa lounasta on tarjolla kuutena päivänä viikossa.

Kuten aiemmassakin tutkimuksessa on pohdittu, osa tuotteista saattaa olla sesonkikohtaisia ja tämä tulee ottaa huomioon vastauksissa. Kesällä suositaan varmasti enemmän tuoreita vihanneksia ja marjoja. Joulun aikaan välipaloissa on todennäköisesti enemmän suklaata ja makeita leivoksia, kuten joulutorttuja.

Tutkimustuloksiin saattaa vaikuttaa sen aikana vallinneet olosuhteet. Aikana, jolloin kyselytutkimukseen kerättiin vastauksia, koulut suljettiin puhjenneen koronakriisin vuoksi ja siirryttiin etäopiskeluun. Tällä saattoi olla vaikutusta kyselyn vastaajamääriin. Poikkeusolosuhteet ja etäopiskelu puolestaan saattavat vaikuttaa opiskelijoiden välipalakäyttäytymiseen yleisesti, sillä samanlaisia rutiineja ei ole. Tapahtumien vuoksi myös välipalan myynti Microkadun kampuksella loppui hetkessä. Tapahtumaa ennen opiskelijamäärät kampuksen välipalapisteillä oletettavasti vähenivät.



Tuotteiden vastuullisuutta voidaan tutkimuksen (2017) mukaan pitää yhtenä hybridikulutuksen kriteereistä. Vastuullisuus ei kuitenkaan tutkimuksessa ollut millään tavalla iso tekijä välipalojen valinnassa. Syynä saattaa olla se, että kauppojen välipalavalikoimassa hyödynnetään paljon kotimaisia raaka-aineita, mikä on usein vastuullisuuden tae. Toisaalta tietoja varsinkin kampukselta ostettavien välipalojen raaka-aineiden alkuperästä ei tuoda esille eikä vastuullisuuteen tällöin kiinnitetä huomiota.

Opiskelijatuettun lounaan asema opiskeluaikaisessa ruokailussa tuloksien perusteella tuntuu edelleen olevan varsin merkittävä. Tuloksien perusteella sitä syö edelleen lähes puolet 4-5 päivänä viikossa, vaikka luku on hieman laskenut edellisestä tutkimuksesta. Lisäksi opiskelijaravintola Roundin ravintolapäällikön mukaan opiskelija-aterioita syödään muinakin kuin koulupäivinä. Koululounaan suosiota selittää todennäköisesti sen edullinen hinta. Korkeakouluopiskelijoiden ruokailusuosituksen (2016, 12) mukaan edullisen opiskelija-aterian tuki opiskelijalle on merkittävä taloudellisesti.

Tutkimustuloksia vertailemalla saatiin selville, että välipalan valintaan vaikuttavien seikkojen tärkeysjärjestys on muuttunut. Aiemmin tärkeimpänä pidettiin makua, seuraavaksi tärkein oli helppous, kolmanneksi terveellisyys, neljänneksi hinta ja viidenneksi tuoreus. Nyt vastaava järjestys on helppous ja nopeus, maku, hinta, terveellisyys ja tuoreus. Eniten tärkeimpien seikkojen muuttumista voisi selittää kiireisen elämäntavan yleistymisellä, välipalan tulisi tällöin olla mahdollisimman helposti ja nopeasti saatavilla. Tutkimuksen perusteella myös erilaisten ruokaisten välipalojen, kuten täytettyjen leipien ja proteiinipitoisten tuotteiden, kuten rahkojen käyttö ja kysyntä näyttää olevan suurta. Tällaiset runsaat ja täyttävät mutta toisaalta nopeat välipalat ovat nopeita ja helppoja kuljettaa mukana.

Oppilaat arvostavat selvästi terveellisiä välipaloja, sillä niitä toivottiin tutkimuksessa paljon. Näin ollen Microkadun kampuksen välipalapisteissä tällaisten välipalojen valikoimaa voisi laajentaa sekä samalla tuoda terveellisyyttä enemmän esille. Yleisesti terveellisyyden käyttäminen myyntikeinona (oletuksena, että välipalat myös ovat terveellisiä) auttaisi opiskelijoita valitsemaan ravitsemuksellisesti laadukkaita välipaloja.

Kysely lähetettiin Microkadun kampuksen opiskelijoille sähköpostiin liitetyn linkin kautta ja saatteena kerrottiin kyselyn aihe ja tarkoitus sekä aika, mihin mennessä tutkimukseen pitäisi vastata. Suurin osa vastauksista tuli kahden ensimmäisen päivän aikana, jolloin viikon vastausaika oli riittävä.

Kyselytutkimus oli oikea tutkimusmenetelmä tässä työssä, sillä tarkoituksena oli suuren otoskoon tutkiminen halutulta kohderyhmältä. Päätökseen vaikutti myös kyselylomakkeen rakenne, koska siinä oli useampi avoin vastauskenttä, johon oli mahdollista vapaasti perustella vastauksensa. Nämä vastaukset auttoivat tarkempien tuloksien saamisessa sekä analysoinnissa.

## 7.1 Oman onnistumisen arviointi

Tutkimuksen haastattelumateriaalin kerääminen onnistui mielestäni hyvin, sillä molemmat haastatellut antoivat runsaasti hyödyllistä tietoa. Sekä ravintola Antell Roundin että Bar & cafe SAVOTTAN toiminnasta saatiin kattava kuva haastateltavien kertomana.

Kysymys, jossa selvitettiin, mitä välipaloja oppilaat syövät, suosituinta välipalaa selvitettiin määreellä "aina kun syön välipalaa". Kysymys ei kuitenkaan tutkinut sitä, kuinka moni ylipäänsä käytti listassa olleita välipaloja, mikä olisi selvittänyt niiden yleisen käyttöasteen. Lisäksi olisi pitänyt selvittää numeerisesti se, kuinka monta kertaa mitäkin tuotetta käytetään tietyn ajan aikana. Käyttökerroista olisi voitu muodostaa keskiarvo jokaisen välipalan kohdalla ja sitä kautta luotettava tulos käytön yleisyydestä. Lisäksi osallistujamäärän muutos kesken tutkimuksen vaikutti tuloksen luotettavuuteen. Tässä tutkimuksessa suosituimpien välipalojen selvitys ei yllä kerrottujen seikkojen vuoksi ole täysin luotettava. Saatujen tuloksien pohjalta voidaan kuitenkin saada viitteellistä tietoa.

Osallistujamäärän muutos tietyssä kohdassa tutkimusta vaikuttaa tuloksien luotettavuuteen yleisesti. Tutkimuksen alussa kysytyjä taustatietoja ei voida täysin yhdistää vastaajiin esimerkiksi kysymyksessä, jossa selvitettiin, mitä välipaloja oppilaat syövät. Muutoksen vastaajamäärässä aiheutti toiminto kysymyksessä "Syötkö välipaloja opiskeluaikana? Jos kyllä niin keskimäärin kuinka monta kertaa viikon aikana?" ja sen vastausvaihtoehdossa "en syö välipaloja ollenkaan". Kyseisen vastausvaihtoehdon valitseminen lopetti kyselyn. Karsinta niiden kohdalla, jotka eivät syöneet välipalaa ollenkaan olisi pitänyt tapahtua kyselyssä ennen taustakysymyksiä, toisaalta vasta kysymyksen "Syötkö opiskelijatuettua lounasta? Jos kyllä, niin keskimäärin kuinka usein viikon aikana? -jälkeen. Karsivan kysymyksen yhteydessä olisi voitu selvittää välipaloja syövien osuus yleensä. Selvittämättä jäi lisäksi se, kuinka moni syö välipalaa muulloin kuin opiskeluaikana. Kyselyssä olisi pitänyt esittää kaksi eri kysymystä välipalojen syömiseen liittyen osittain eri tavalla ja eri järjestyksessä, esimerkiksi näin:

1. "Syötkö opiskelijatuettua lounasta? Jos kyllä, niin keskimäärin kuinka monta kertaa viikon aikana?", jossa vastausvaihtoehdot "kyllä" ja "en syö opiskelijatuettua lounasta". Lisäksi "kyllä" -vaihtoehdon valinneille jo olemassa olleet, varsinaisia syöntikertoja ilmaisevat vastausvaihtoehdot.
2. "Syötkö välipalaa?", jossa vastausvaihtoehdot: "kyllä" ja "en syö". Tässä kohtaa kysely olisi lopunut niiden kohdalta, jotka eivät syö välipalaa.
3. Tässä kohtaa olisi selvitetty taustatiedot niin kuin ne olivat kyselyssä.
4. "Syötkö välipaloja opiskeluaikana? Jos kyllä, niin keskimäärin kuinka monta kertaa kyseisenä aikana?", jossa vastausvaihtoehdot "kyllä" ja "en syö välipaloja opiskeluaikana". Lisäksi "kyllä" vaihtoehdon valinneille osittain jo olemassa olleet, varsinaisia syöntikertoja ilmaisevat vastausvaihtoehdot, "1-2 kertaa", "3-4 kertaa", "5 kertaa" ja "useammin kuin 5 kertaa".

Yllä oleva kysymysjärjestys ei olisi sotkenut vastaajien taustatietoja suhteessa seuraaviin kysymyksiin. Toisaalta tässä tapauksessa taustatietoja ei olisi voinut yhdistää ensimmäisestä kysymyksestä saatuihin vastauksiin. Mikäli kysymykset olisi esitetty kuten ylempänä, ne olisivat tuoneet tietoa esimerkiksi yleisellä tasolla, kuten sen, mikä on välipalaa syövien osuus. "Useammin kuin 5 kertaa" -vaihtoehto olisi ollut riittävä ilmaisemaan enintään välipalojen syöntikertaa, sillä se ylittää opiskeluaikaisen ajan ja tarkkaa ylimenevää osaa ei olisi tarvittu. Toisaalta kysymys ei selvittänyt sitä, kuinka monta välipalakertaa on päivätasolla. Nämä seikat huomioon ottaen kysymys, joka tässä tutkimuksessa karsi vastaajia, ei ole validi.

Tutkimus ei täysin onnistunut sille asetetuissa tavoitteissa aiempina mainittujen seikkojen vuoksi. Virheet opettivat kuitenkin paljon täsmällisyydestä ja johdonmukaisuudesta kyselyn laadinnassa. Lisäksi opinnäytetyöprosessi oli yleisesti opettavainen kokemus, sillä koin kehittyväni sen monilla osaluilla, kuten lähdekriittisyydessä. Opin myös kirjoittamisen taitoja erityisesti tekstin sujuvan tuottamisen, referoimisen sekä tuloksien raportoimisen muodossa. Muita opittuja asioita olivat ajan hallinta ja asioiden priorisointi. Haasteellisinta opinnäytetyöprosessissa oli juuri siihen liittyneen tutkimuksen kyselyn laatiminen, tässä erityisesti kysymystavan valitseminen oikeanlaisten tuloksien saamiseksi sekä joidenkin kysymysten muotoilu ja niiden täsmentäminen. Onnistumisen kokemuksiakin tuli, sillä välipalatoiveiden ja muiden kehittämisehdotusten osalta vastauksia saatiin runsaasti ja ne olivat paikoin todella informatiivisia. Olen tyytyväinen myös tutkimuksen otantaan ottaen huomioon vallinneet olosuhteet. Lisäksi erityisen miellyttävää oli käsitellä välipalakäyttäytymistä hybridikuluttamisen kautta.

Tutkimuksesta saatuja tuloksia ja niistä saatua tietoa voidaan hyödyntää Microkadun kampuksen välipalatarjonnan kehittämisessä. Työ tarjoaa tietoa myös ravitsemuksellisesti oikeanlaisesta välipalasta ja välipalan koostamisesta sekä sen merkityksestä terveyden ja hyvinvoinnin kannalta. Tätä tietoa voivat hyödyntää erityisesti opiskelijat, sillä työssä on käsitelty asioita juuri heidän näkökulmastaan. Lisäksi työ tarjoaa tietoa hybridikuluttamisesta.

## LÄHTEET

Antell julkaisuaika tuntematon. Antell. Verkkojulkaisu. <https://www.antell.fi/antell/>. Viitattu 21.1.2020.

Antell julkaisuaika tuntematon. Vietävän hyvän eväät päivällesi. Verkkojulkaisu. <https://www.antell.fi/osta-mukaan/>. Viitattu 21.1.2020.

Eerola, Kukka & Santavuori Hanna 2017. Hybridikuluttajan aikakausi. Pdf-tiedosto. Julkaistu 2017. <https://www.kesko.fi/media/uutiset-ja-tiedotteet/uutiset/2017/kulutuskayttaytyminen-ruokaostoksilla-muuttunut-hintatietoisuutta-suurempi-ilmio-on-hybridikuluttaminen/>. Viitattu 16.1.2020.

Englund, Kirsi 2016-08-16. Välipala-aika! Millainen on hyvä välipala ja miksi? Toimivaa arkiruokablogi. 16.8.2016. <http://www.toimivaaarkiruokaa.fi/energiaa-paivaan/millainen-hyva-valipala/>. Viitattu 11.2.2020.

Hakala, Juha T. 2018. Toimivan tutkimusmenetelmän löytäminen. Teoksessa Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1 – Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. E-kirja. Savonian kirjasto- ja tietopalvelut. <https://www.ellibrary.com/book/978-952-451-516-0> . Viitattu 3.5.2020

Heikkilä, Tarja 2014. Tilastollinen tutkimus. E-kirja. Savonian kirjasto- ja tietopalvelut. <https://www.ellibrary.com/book/978-951-37-6495-1>. Viitattu 15.5.2020.

Hukkanen, Jenni 2011. Terveellisempi välipala, Savonia-ammattikorkeakoulun opiskelijoiden välipalikäyttäytyminen. Opinnäytetyö. Hotelli- ja ravintola-alan koulutusohjelma. Savonia-ammattikorkeakoulu. <https://www.theseus.fi/handle/10024/30328> Viitattu 24.3.2020.

Hyvärinen, Matti, Nikander, Pirjo ja Ruusuvuori, Johanna. 2017. Haastatteluaineiston litterointi. Teoksessa Tutkimushaastattelun käsikirja. E-kirja. Savonian kirjasto- ja tietopalvelut. <https://www.ellibrary.com/fi/book/9789517686112> . Viitattu 19.4.2020.

Kela ja valtion ravitsemusneuvottelukunta 2016. Korkeakouluopiskelijoiden ruokasuositus 2016, terveyttä ruoasta. Pdf-tiedosto. Julkaistu 2016. <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/159824>. Viitattu 23.1.2020.

Kesko 2017. Kulutuskäyttäytyminen ruokaostoksilla on muuttunut: hintatietoisuutta suurempi ilmiö on hybridikuluttaminen. Kesko.fi verkkopalvelu K-ryhmän uutisille. Päivitetty 24.5.2017. <https://www.kesko.fi/media/uutiset-ja-tiedotteet/uutiset/2017/kulutuskayttaytyminen-ruokaostoksilla-muuttunut-hintatietoisuutta-suurempi-ilmio-on-hybridikuluttaminen/>. Viitattu 16.1.2020.

Kunttu, Kristina, Pesonen, Tommi & Saari, Juhani 2016. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 48, Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016. Pdf-tiedosto. Julkaistu 2016. <https://www.yths.fi/yths/tutkimus-ja-julkaisut/korkeakouluopiskelijoiden-terveystutkimus/>. Viitattu 22.1.2020.

Puustinen, Maria 2018. Hybridikuluttaja surffaa tilanteen mukaan. Verkkojulkaisu. Ilmastomuutosinfo.fi verkkopalvelu sisältömarkkinointiin erikoistuneen Mediaplanet-yrityksen tuottamaa oivaltavaa ja koulutuksellista sisältöä lukijoilleen. Päivitetty 21.9.2018. <https://www.ilmastomuutosinfo.fi/vastuullinenkuluttaja/hybridikuluttaja-surffaa-tilanteen-mukaan/>. Viitattu 17.1.2020.

Leiwo, Hanne 2018. Uusi tutkimus listaa suomalaisten viisi eri tapaa syödä välipalaa – mihin ryhmään sinä kuulut?. Verkkojulkaisu. Yle.fi verkkopalvelu ajankohtaisille uutisille. Päivitetty 4.1.2018. <https://yle.fi/uutiset/3-10002398>. Viitattu 7.2.2020.

Linnasalmi, Marjo 2017. Tiesitkö, että Kela piffaa osan opiskelijaruoastasi? Verkkojulkaisu. Elamassa.fi. Kansaneläkelaitoksen verkkopalvelu Media Kelan asiakkaille. Päivitetty 23.9.2019. <https://elamassa.fi/opiskelu/ateriatuki-kela-maksaa-osan-opiskelijaruoasta/>. Viitattu 21.1.2020.

Makery Oy 2017. Kotimaan työllisyyden ja talouden tukeminen ovat tärkeimpiä syitä ostaa kotimaisia elintarvikkeita. Verkkojulkaisu. STT-info.fi verkkopalvelu STT Viestintäpalveluiden julkaisemista eri organisaatioiden tiedotteista. Päivitetty 28.4.2017. <https://www.sttinfo.fi/tiedote/kotimaan-tyollisyyden-ja-talouden-tukeminen-ovat-tarkeimpia-syita-ostaa-kotimaisia-elintarvikkeita?publishId=57918567&releaseId=59630742>. Viitattu 5.2.2020.

Pusa, Tuija 2019. Terveellinen välipala. Verkkojulkaisu. Sydän.fi verkkopalvelu tarjoaa tietoa terveydestä ja hyvinvoinnista. Päivitetty 5.6.2019. <https://sydan.fi/fakta/terveellinen-valipala/>. Viitattu 9.5.2020.

Rol, Martijn 2019. The rise of the hybrid consumer. Verkkojulkaisu. Rabobank.com verkkopalvelu talouteen liittyvien asioiden uutisointiin. Päivitetty 10.10.2019. <https://www.rabobank.com/en/raboworld/articles/the-rise-of-the-hybrid-consumer.html>. Viitattu 16.1.2020.

Savonia-ammattikorkeakoulu 2020. Kampuskaupungit. Verkkojulkaisu. Portal.Savonia.fi verkkopalvelu Savonia-ammattikorkeakoulua koskevalle tiedolle. Päivitetty 2020. <https://portal.savonia.fi/amk/fi/tutustu-savoniaan/kampuskaupungit>. Viitattu 27.3.2020.

Savonia-ammattikorkeakoulun Opiskelijakunta 2020. Bar & cafeSAVOTTA. Verkkojulkaisu. Opiskelijakuntasavotta.fi verkkopalvelu Savonia-ammattikorkeakoulun opiskelijakunnan palveluista. Päivitetty 2020. <https://opiskelijakuntasavotta.fi/palvelut/barcafesavotta/>. Viitattu 21.1.2020.

Savonia-ammattikorkeakoulun Opiskelijakunta. 2020. cafeSAVOTTA. Verkkojulkaisu. Opiskelijakuntasavotta.fi verkkopalvelu Savonia-ammattikorkeakoulun opiskelijakunnan palveluista. Päivitetty 2020. <https://opiskelijakuntasavotta.fi/palvelut/cafesavotta/>. Viitattu 21.1.2020.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2019. Terveellinen ruokavalio. Verkkojulkaisu. Thl.fi verkkopalvelu väestön hyvinvointiin ja terveyteen liittyvän tiedon saantiin. Päivitetty 25.2.2019. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/ravitsemus-ja-terveys/terveellinen-ruokavalio>. Viitattu 9.5.2020.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019. Aikuisten ruokavalio on kaukana suositeltavasta. Verkkojulkaisu. Thl.fi verkkopalvelu väestön hyvinvointiin ja terveyteen liittyvän tiedon saantiin. Päivitetty 9.1.2019. <https://thl.fi/fi/-/aikuisten-ruokavalio-on-kaukana-suositeltavasta>. Viitattu: 29.1.2020.

Valsta, Liisa, Kaartinen, Niina, Tapaninen, Heli, Männistö, Satu, Sääksjärvi, Katri 2018. Ravitsemus Suomessa, FinRavinto 2017 -tutkimus. Pdf-tiedosto. Julkaistu 2018. <http://www.julkari.fi/handle/10024/137433>. Viitattu 6.5.2020.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014. Terveyttä ruoasta, Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. Pdf-tiedosto. Julkaistu 2018 (5. korjattu painos). <https://www.ruokavirasto.fi/vrn/ravitsemussuositukset>. Viitattu 9.5.2020.

## LIITE 1: HAASTATTELUKYSYMYKSET

Haastattelussa esitetyt yhteiset ja paikkakohtaiset kysymykset:

yhteiset kysymykset:

- Millaisia välipalatuotteita teillä on tarjolla?
- Saatteko yleisesti paljon palautetta opiskelijoilta?
- Onko jotain sellaisia tuotteita, joita on erityisesti kysytty tai pyydetty valikoimaanne?
- Onko teillä jotain ideoita siitä, miten haluaisitte muuttaa/kehittää valikoimaanne tällä hetkellä?

Ravintola Antell Roundille esitetyt kysymykset:

- Kuinka lanseeraamanne välipalatuote *Vietävän hyvää* käy kaupaksi?
- Ostavatko oppilaat välipalatuotteitanne? Jos kyllä, niin mitä välipalatuotteita ostetaan ja mikä on suosituin tuote?
- Onko tarjoamanne opiskelijalounas suosittu?

Bar & cafeSAVOTTA:lle esitetyt kysymykset:

- Mitä välipalatuotteita oppilaat ostavat eniten?
- Nyt kun Bar & cafeSAVOTTA:lla on uudet modernit tilat ja opiskelijoilla monella tapaa ideaalit järjestelyt opiskelun suhteen, niin toivotaanko opiskelijakahvilalle pitempiä aukioloaikoja?
- Oletteko huomanneet A-oikeuksien vaikuttavan välipalan menekkiin jollain tapaa? Ostavatko oppilaat ylipäänsä teiltä alkoholituotteita?

## LIITE 2: KYSELYLOMAKE

**Savonian opiskelijoiden välipalikäyttäytyminen****1. Opiskelemasi ala \***

- Kulttuuriala
- Liiketalouden ala
- Matkailu ja ravitsemisala
- Sosiaali- ja terveysala
- Tekniikan ala

**2. Ikäsi \***

- 18-25
- 26-34
- 35-42
- 43-50
- yli 51

**3. Sukupuolesi \***

- Mies
- Nainen
- En halua kertoa

**4. Syötkö opiskelijatuettua lounasta? Jos kyllä, niin keskimäärin kuinka usein viikon aikana? \***

- Kerran tai harvemmin
- 2-3 kertaa
- 4-5 kertaa
- 6 kertaa (myös lauantaisin joissakin Kuopion alueen opiskelijaravintoloissa tarjottavan lounaan)
- En syö opiskelijatuettua lounasta



5. Syötkö välipaloja opiskeluaikana? Jos kyllä, niin keskimäärin kuinka usein viikon aikana? \*

- Kerran viikossa tai harvemmin
- 2-3 kertaa
- 4-5 kertaa
- 6-7 kertaa
- Useita välipaloja päivässä
- En syö välipaloja ollenkaan

Kysymyksen säännöt

Syötkö välipaloja opiskeluaikana? Jos kyllä, niin keskimäärin kuinka usein viikon aikana?

**Kerran viikossa tai harvemmin**

Ei vaihtoehdon sääntöjä

**2-3 kertaa**

Ei vaihtoehdon sääntöjä

**4-5 kertaa**

Ei vaihtoehdon sääntöjä

**6-7 kertaa**

Ei vaihtoehdon sääntöjä

**Useita välipaloja päivässä**

Ei vaihtoehdon sääntöjä

**En syö välipaloja ollenkaan**

Sääntö: Lopeta kysely

Jos vaihtoehto on valittu Lopeta kysely ja ohjaa vastaaja kiitossivulle.

6. Jätätkö välistä oikeita aterioita (aamupala, lounas, päivällinen) ja syöt niiden sijasta välipaloja?

\*

- En koskaan
- Hyvin harvoin
- Ei harvoin eikä usein
- Usein

Joka päivä

**7. Millä tavalla koet, että välipalan syömisellä on sinulle merkitystä (valitse 3 tärkeintä syytä)? \***

- Virkistys / tasainen energiansaanti / jaksaminen
- Elämys / nautinto
- Sosiaaliset syyt
- Palautuminen töistä / opiskelusta / urheilusuorituksesta
- Terveellinen elämäntapa

**8. Minun on helppo löytää itselleni välipalaa \***

- Täysin samaa mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- Ei samaa eikä eri mieltä
- Jokseenkin eri mieltä
- Täysin eri mieltä

**9. Mitä seuraavista syöt välipalaksi? Valitse jokaisen vaihtoehdon kohdalla väite, joka kuvaa itseäsi parhaiten.**

	Ei koskaan	Harvoin	Ei harvoin eikä usein	Usein	Aina kun syön välipalaa
Kahvi/tee *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Smoothie *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Limsa *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Energijuoma *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Välipalakeksi/-patukka *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hedelmä *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jogurtti *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rahka *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Leipä *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	Ei koskaan	Harvoin	Ei harvoin eikä usein	Usein	Aina kun syön välipalaa
Suolainen leivonnainen (esim. karjalanpiirakka tai croissant) *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Makea leivonnainen (esim. muffinssi tai pulla) *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Karkit *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Suklaa *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Suolaiset naposteltavat (esim. perunalastut tai pähkinät) *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jotain muuta, mitä? <input type="text"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**10. Mitkä asiat ovat mielestäsi tärkeitä välipalassa ja sen valinnassa (valitse 5 tärkeintä)? \***

- Helppous/nopeus
- Säilyvyys
- Tuoreus
- Terveellisyys
- Hinta
- Maku
- Ulkonäkö/pakkaustapa
- Kotimaiset raaka-aineet
- Lähellä tuotettu
- Vastuullisuus
- Luomu
- Kasvis
- Vegaani
- Muu, mikä?

**11. Mistä lähtökohtaisesti hankit välipalasi opiskeluaikana? \***

- Savonian kampuksen myyntipisteistä
- Omat eväät

Muualta, mistä?

**12. Välipalatarjonta Microkadun kampuksella on mielestäni hyvä \***

- Täysin samaa mieltä  
 Jokseenkin samaa mieltä  
 Ei samaa eikä eri mieltä  
 Jokseenkin eri mieltä  
 Täysin eri mieltä

**13. Mitä välipalatuotteita toivoisit Microkadun kampuksen myyntipisteiden valikoimasta löytyvän?**


**14. Onko mielessäsi muita kehitysideoita Microkadun kampuksen välipalatarjonnan kehittämiseksi?**
