

## **POTKUA RUOKAILUUN KAMPANJAN KEINAIN**

**Jyväskylän yliopiston ensimmäisen vuoden opiskelijoiden ruokailu  
sekä heille toteutetun ruokailukampanjan havaittavuus ja vaikuttavuus**

**Kaisa Paajanen  
Tiina Partanen  
Terveyskasvatuksen  
pro gradu -työ  
Jyväskylän yliopisto  
Terveystieteiden laitos  
Kevät 2004**

## Tiivistelmä

### **Potkua ruokailuun kampanjan keinoin. Jyväskylän yliopiston ensimmäisen vuoden opiskelijoiden ruokailu sekä heille toteutetun ruokailukampanjan havaittavuus ja vaikuttavuus**

**Kaisa Paajanen ja Tiina Partanen**

**Terveyskasvatuksen pro gradu -tutkielma**

**Jyväskylän yliopisto, liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta, terveystieteiden laitos, kevät 2004**

**Sivuja 84, liitteitä 19**

**Ohjaaja: Terveystiedon yliassistentti, LitT Jorma Tynjälä**

---

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää Jyväskylän yliopiston ensimmäisen vuoden opiskelijoiden ruokailua ja heille toteutetun ruokailukampanjan havaitsemista ja kampanjan lyhytaikaisia vaikutuksia. Kiinnostuksemme kohteina olivat lounaan nauttiminen, yliopiston ravintoloissa aterioiminen ja ruokailukampanjan tiedotuskeinojen havaitseminen. Opiskelijoiden mielipiteitä tiedotuskeinoista kartoitettiin kuuden kriteerin kautta: huomiota herättävyys, tiedon antavuus, innostavuus, tarpeellisuus, ymmärrettävyys ja ärsyttävyys. Lisäksi tarkasteltiin kampanjan yhteyttä lounaan nauttimiseen ja yliopiston ravintoloissa aterioimiseen. Tutkimus nähtiin tarpeelliseksi toteuttaa, sillä aikaisemman, Jyväskylän yliopiston opiskelijoille vuonna 2002 toteutetun tutkimuksen (Krall ym. 2002) mukaan läheskään kaikki ensimmäisen vuoden opiskelijat eivät aterioi säännöllisesti opiskelijaravintolassa. Ruokailukampanjan kautta pyrittiin vaikuttamaan tähän tilanteeseen ja lisäämään opiskelijoiden kiinnostusta lounaan nauttimiseen opiskelupäivän aikana.

Opiskelijoille suunnattu ruokailukampanja toteutettiin syksyllä 2003. Sen kanavia olivat WWW-sivut, opiskelijakalenteri, tutorit, Ylioppilaiden Terveystieteiden YTHS, opiskelijaravintolaketju Sonaatti Oy ja opiskelijalehti. Toimimme yhteistyössä Sonaatti Oy:n ja YTHS:n kanssa. Kampanjan näkyvyyttä ja vaikuttavuutta selvitettiin kyselytutkimuksen avulla.

Tutkimus oli tilastollis-empiirinen ja aineiston keruu toteutettiin kyselylomakkeen avulla. Tutkimuksen perusjoukon muodostivat kaikki 1183 Jyväskylän yliopiston humanistisen, matemaattis-luonnontieteellisen ja informaatioteknologian tiedekunnan ensimmäisen vuoden opiskelijaa lukuvuonna 2003–2004. Näistä opiskelijoista poimittiin harkinnanvarainen näyte. Tutkimusjoukko koostui 206 opiskelijasta, joista naisia oli 142 ja miehiä 64. Näytteen koko oli siten 17 % perusjoukosta. Aineisto kerättiin loka-marraskuun 2003 aikana. Aineiston analyysimenetelminä käytettiin frekvenssi- ja prosenttijakaumia sekä ristiintaulukointia sukupuolen ja tiedekunnan mukaan.

Tutkimuksen tuloksista ilmeni, että 85 % opiskelijoista söi lounaan opiskelupäivän aikana päivittäin tai lähes päivittäin. Opiskelijoista 51 % aterioi vähintään kolme kertaa viikossa yliopiston ravintoloissa. Opiskelijoista 84 % havaitsi vähintään yhden kampanjan tiedotuskeinoista. Useimmiten opiskelijat havaitsivat kolme tiedotuskeinoa. Havaituin tiedotuskeinoista oli ruokaympyräjuliste, jonka oli havainnut 63 % vastaajista. Jylkkärikirjoitus täytti kaikista tiedotuskeinoista parhaiten annetut kriteerit. Kalenterisivu saavutti sen sijaan useimmat kriteerit heikoimmin. Kampanjan havainneista opiskelijoista 14 % lisäsi ilmoituksensa mukaan lounaan syömistä ainakin jonkin verran kampanjan seurauksena. Yliopistolla ateriointi lisääntyi ainakin jonkin verran 28 %:lla kampanjan havainneista.

Johtopäätöksenä voidaan todeta, että suurin osa opiskelijoista syö lounaan lähes joka päivä, mutta läheskään kaikki opiskelijat eivät nauti sitä yliopiston ravintoloissa. Kampanjan tiedotuskeinot olivat tavoittaneet suurimman osan opiskelijoista ja sillä oli myönteisiä vaikutuksia opiskelijoiden ruokailuun.

Avainsanat:

ravitseminen, ravitsemuskäyttäytyminen, opiskelijat, joukkoruokailu, viestintä, joukkoviestintä

# SISÄLLYS

<b>JOHDANTO</b> .....	<b>1</b>
<b>1 RAVITSEMUS TERVEYDEN PERUSTANA</b> .....	<b>3</b>
1.1 Ravinnon merkitys .....	3
1.2 Energiatasapaino .....	4
1.3 Ravintoaineet .....	5
<b>2 RAVITSEMUSSUOSITUKSET</b> .....	<b>6</b>
2.1 Ravitsemussuosituksen tavoitteet ja käytetyimpiä suosituksia.....	6
2.2 Suomalaiset ravitsemussuositukset .....	7
2.3 Ruokavaliomallit ja ateriat .....	7
2.4 Korkeakouluopiskelijoiden ravitsemussuositukset .....	9
<b>3 OPISKELIJOIDEN RUOKATOTTUMUKSIIN JA RUOKAVALINTOIHIIN YHTEYDESSÄ OLEVIA TEKIJÖITÄ</b> .....	<b>10</b>
3.1 Opiskelijan ruokailu .....	10
3.2 Nykyisin vallitsevia ravitsemustrendejä .....	11
3.3 Opiskelijoiden suhtautuminen ruokaan ja syömishäiriöiden yleisyys .....	12
<b>4 NUORTEN AIKUISTEN RAVITSEMUSKÄYTTÄYTYMISESTÄ TEHTYJÄ TUTKIMUKSIA</b> .....	<b>14</b>
4.1 Ravitsemustutkimusten merkitys .....	14
4.2 Uusimpia terveystutkimuksia .....	15
4.2.1 Suomalaisen aikuisväestön terveystutkimus .....	15
4.2.2 Jyväskylän aikuisväestön terveystutkimus ja terveys 2001 .....	15
4.2.3 Valtakunnallinen korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus.....	16
4.2.4 Turkualueen korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus .....	17
4.3 Yhteenvetoa ja pohdintaa tutkimustuloksista .....	18
<b>5 OPISKELIJARUOKAILU OSANA JOUKKORUOKAILUA</b> .....	<b>19</b>
5.1 Joukkoruokailu.....	19
5.2 Opiskelijaruokailu .....	19
5.2.1 Ateriatuki .....	20
5.2.2 Jyväskylän yliopiston ravintolapalvelut.....	21
5.3 Kyselytutkimus keväällä 2002 Jyväskylän yliopiston opiskelijoille .....	22
<b>6 RUOKAILUKAMPANJA OSANA TERVEYSVIESTINTÄÄ</b> .....	<b>25</b>
6.1 Terveysviestintä .....	25
6.1.1 Terveysvalistus .....	26
6.1.2 Terveysviestinnän perillemeno .....	28
6.2 Kampanja ja terveystutkimus .....	29
6.2.1 Pääpiirteet .....	29
6.2.2 Kampanjan tiedotuskeinot .....	30
<i>Internet</i> .....	30
<i>Juliste</i> .....	32
<i>Tutoreiden toteuttama tiedotus</i> .....	34
6.2.3 Kampanjan vaiheet .....	35
6.2.4 Kampanjan arviointi .....	37
6.3 Ravitsemukseen liittyviä kampanjoita .....	39
6.4 Jyväskylän yliopiston opiskelijoille toteutettu ruokailukampanja.....	40
6.4.1 Kampanjan lähtökohdat .....	40

6.4.2	Ruokailukampanjan tiedotuskeinot.....	42
6.4.3	Ruokailukampanjan vaiheet.....	44
	<i>Kampanjan menetelmien suunnittelu.....</i>	<i>44</i>
	<i>Kampanjan tiedotuskeinojen laatiminen ja käyttöön ottaminen sekä kampanjan arviointi.....</i>	<i>45</i>
<b>7</b>	<b>TUTKIMUSONGELMAT.....</b>	<b>46</b>
<b>8</b>	<b>TUTKIMUSMENETELMÄT JA TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN.....</b>	<b>47</b>
8.1	Perusjoukko ja tutkimusaineisto .....	47
8.2	Kyselylomake .....	48
8.3	Aineiston keruu .....	51
8.4	Analyysimenetelmät .....	51
<b>9</b>	<b>TUTKIMUKSEN TULOKSET JA NIIDEN ANALYSOINTI .....</b>	<b>53</b>
9.1	Tutkimukseen osallistuneiden taustatiedot .....	53
9.2	Vastaajien ruokailutottumukset .....	54
9.2.1	Lounaan nauttiminen .....	54
9.2.2	Ateriointi yliopistolla.....	55
9.2.3	Ateriointipaikka yliopistolla ja lounaan nauttiminen yliopistoravintolassa aterioinnin sijaan.....	56
9.3	Yliopistolla ruokailemista vähentävät tekijät ja aterian hinta.....	57
9.4	Kampanjan havaittavuus.....	58
9.4.1	Kampanjan havaittavuus kaikilla vastaajilla.....	58
9.4.2	Havaittujen tiedotuskeinojen lukumäärien osuudet ja eniten havaittujen tiedotuskeinojen yhdistelmiä .....	60
9.5	Kampanjan tiedotuskeinojen arviointi .....	61
9.6	Kampanjan yhteys asenteisiin, käyttäytymiseen ja terveystieteiden huomioimiseen lounaan osalta.....	64
9.6.1	Kampanjan yhteys asenteisiin lounaan nauttimiseen ja yliopiston ravintoloissa aterioimiseen.....	64
9.6.2	Kampanjan yhteys käyttäytymiseen lounaan nauttimisen ja yliopistolla aterioimisen osalta .....	65
9.6.3	Kampanjan yhteys terveystieteiden huomioimiseen lounaan osalta.....	66
9.7	Uskomien vastaavien kampanjoiden mahdollisuuksiin opiskelijoiden asenteiden ja käyttäytymisen muokkaajina.....	67
<b>10</b>	<b>POHDINTA.....</b>	<b>69</b>
10.1	Tutkimuksen validiteetti, yleistettävyys ja reliabiliteetti .....	69
10.1.1	Validiteetti ja yleistettävyys.....	69
10.1.2	Reliabiliteetti.....	71
10.2	Menetelmän arviointia .....	72
10.3	Tulosten arviointia .....	73
10.3.1	Vastaajien ruokailutottumukset .....	73
10.3.2	Kampanjan havaittavuus.....	75
10.3.3	Opiskelijoiden arviot kampanjan tiedotuskeinoista.....	77
	<i>Huomiota herättävyys .....</i>	<i>77</i>
	<i>Tiedon antavuus.....</i>	<i>78</i>
	<i>Innostavuus .....</i>	<i>78</i>
	<i>Tarpeellisuus.....</i>	<i>79</i>
	<i>Ymmärrettävyys.....</i>	<i>79</i>
	<i>Ärsyttävyys .....</i>	<i>79</i>

10.3.4	Kampanjan vaikutukset kohderyhmän asenteisiin, käyttäytymiseen ja terveysnäkökohtien huomioimiseen .....	80
10.3.5	Uskominen vastaavien kampanjoiden mahdollisuuksiin opiskelijoiden asenteiden ja käyttäytymisen muokkaajina.....	82
10.4	Kehittämissuhteita.....	82
10.5	Jatkotutkimusehdotuksia.....	84
<b>LÄHTEET</b>	.....	<b>85</b>
<b>LIITTEET</b>		

## JOHDANTO

Monipuolinen ja terveellinen ruokavalio mahdollistaa yksilön kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin, jokapäiväisen jaksamisen ja sairastumisriskin vähenemisen. Tämä toteutuu noudattamalla ravitsemussuosituksia, jotka määrittelevät eri ravintoaineiden päivittäisen tarpeen ja monipuolisen aterian koostamisen periaatteet. Suositusten mukainen ruokavalio takaa parhaan mahdollisen ravitsemustilan.

Ravintoaineiden riittävä saanti on tärkeää myös opiskelijan terveydelle ja tämä onnistuu huolehtimalla hyvän ravitsemustason säilyttämisestä opiskelupäivän aikana. Lämpimän aterian nauttiminen päivittäin opiskelijaravintolassa auttaa tämän tavoitteen toteutumisessa. Opiskelijalounas auttaa opiskelijoita ylläpitämään ruokailutottumusten terveellisyyttä ja säännöllisyyttä. Säännöllisen ruokailun myötä myös keskittymiskyky opiskelupäivän aikana paranee. Ruokailun myötä tarjoutuu myös mahdollisuus viettää hetki ystävien seurassa ja näin ylläpitää sosiaalista kanssakäymistä. Yliopiston ravintolassa tarjottavan lounaan valmistamisessa on otettu huomioon terveyttä ylläpitävän ja edistävän ruokavalion perusteet, jotka ovat monipuolisuus, nautittavuus, tasapainoisuus ja kohtuus. Monipuoliseen ateriointiin tottuminen opiskeluaikana auttaa noudattamaan monipuolista ruokavaliota myös siirtäessä työelämään.

Opiskelijat ovat oikeutettuja lounaaseen kuuluvaan ateriatukeen, joka mahdollistaa kohtuuhintaisen aterian nauttimisen opiskelijaravintoloissa. Kaikki korkeakouluopiskelijat eivät käytä hyväkseen ateriointimahdollisuutta opiskelijaravintolassa tästä edusta huolimatta. Tämä tulee ilmi korkeakouluopiskelijoille vuonna 2000 tehdystä terveystutkimuksesta. Tulokset osoittivat, että miehistä vain 61 % ja naisista 49 % aterioi päivittäin opiskelijaravintolassa. (Kunttu & Huttunen 2001, 122.) Jyväskylän yliopiston opiskelijoille tehtiin keväällä 2002 kyselytutkimus, jossa tiedusteltiin heidän lounaan nauttimistaan opiskelupäivän aikana. Tuloksista ilmeni, että vain 36 % opiskelijoista söi lämpimän aterian yliopiston ravintolassa usein, eli vähintään kolme kertaa viikossa. (Krall ym. 2002.) Kevään 2002 tutkimuksen tulosten pohjalta kiinnostuimme tarkastelemaan aihetta laajemmin tämän tutkimuksen kautta.

Jyväskylän yliopistossa keväällä 2002 tehdyn kyselytutkimuksen tulokset antoivat aihetta pyrkiä vaikuttamaan opiskelijoiden asenteisiin terveellistä lounasta ja yliopistoruokailua

kohtaan. Tästä syystä toteutimme syksyllä 2003 yhdessä Sonaatti Oy:n kanssa ruokailukampanjan Jyväskylän yliopistossa. Kampanja kohdistui pääosin yliopiston ensimmäisen vuoden opiskelijoihin, sillä heillä koko opiskeluaikaa ja myös myöhemmän elämän ruokailutottumuksia määrittävät ruokailumallit ovat vasta muodostumassa. Tavoitteena oli kampanjan kautta saada opiskelijat huomioimaan terveellisen lounaan merkitys opiskelupäivän aikana ja lisätä heidän kiinnostustaan lounaan nauttimiseen yliopiston ravintoloissa ja yliopiston ulkopuolella. Kampanjan jälkeen toteutimme kyselyn osalle yliopiston ensimmäisen vuoden opiskelijoista. Kyselyssä heitä pyydettiin arvioimaan kampanjaa ja sen merkitystä omiin ruokailutottumuksiin.

Tutkielman alkuosassa kerromme ruuan merkityksestä ihmisen terveydelle. Seuraavaksi tuomme esille ravitsemussuosituksen perusteita ja keskitymme erityisesti korkeakouluopiskelijoiden ravitsemussuosituksiin. Tämän jälkeen tarkastelemme opiskelijoiden ruokatottumuksiin ja ruokavalintoihin liittyviä tekijöitä. Luomme seuraavaksi katsauksen erilaisiin korkeakouluopiskelijoille ja nuorille aikuisille tehtyihin ruokailuun liittyviin terveystutkimuksiin. Tämän jälkeen kerromme opiskelijaruokailusta joukkoruokailun osana. Tässä osiossa kiinnitämme erityisesti huomiota Jyväskylän yliopiston ruokailumahdollisuuksiin. Tämän jälkeen keskitymme tarkastelemaan terveyttä edistävien kampanjoiden piirteitä ja esittelemme Jyväskylän yliopiston opiskelijoille suunnattua ruokailukampanjaa. Tutkimusosiossa käsittelemme kampanjan suunnittelua, tiedotuskeinojen laadintaa ja toteutusta. Tutkimusmenetelmien ja tutkimuksen toteuttamisen kuvauksen jälkeen arvioimme tutkimustulosten kautta kampanjan näkyvyyttä ja vaikuttavuutta.

# 1 RAVITSEMUS TERVEYDEN PERUSTANA

## 1.1 Ravinnon merkitys

Ravinto määritellään aineiksi, joita elävä olio käyttää hyväkseen normaalien elintoimintojensa ylläpitämiseksi. Arkikielessä ravinnosta käytetään yleensä ilmaisua ruoka. (Nyky-suomen sanakirja 1996:4, 784.) Ravinnolla on merkitystä ihmisen fyysiselle, psyykkiselle ja sosiaaliselle hyvinvoinnille. Ravinnosta ihminen saa tarvitsemansa energian ja suojaravintoaineet. Hyvä ruoka tarjoaa myös makuelämyksiä ja tuottaa mielihyvää. Täysipainoinen ravinto on yksi hyvinvoinnin perusedellytyksiä, sillä se turvaa yleensä riittävän ravintoaineiden saannin. Terveellisten ravitsemustottumusten omaksuminen jo varhaisella iällä auttaa ehkäisemään ja viivyttämään kroonisia sairauksia. (McGinnis & Nestle 1989; Parkkinen & Laakkonen 1996, 17; Anon 2002a.) Yksi hyvän ravitsemuksen pääperiaatteista on kokonaisuuden huomioiminen. Tällä tarkoitetaan sitä, että ruokavalion laadun ratkaisevat päivittäiset tai ainakin usein toistuvat valinnat. Roinisen (1998) mukaan terveelliseen ravitsemukseen kuuluvia osatekijöitä ovat koettu hyvinvointi sekä korkea ravitsemustiedon taso ja motivaatio ylläpitää terveellistä ravitsemusta. Näiden avulla voidaan muun muassa ehkäistä kroonisia sairauksia, pudottaa painoa ja ylläpitää terveyttä. (Roininen 1998; Fogelholm 1999, 37–38.)

Valtion ravitsemusneuvottelukunta on laatinut terveyttä ylläpitävän ja sitä edistävän ruokavalion kulmakivet, jotka ovat nautittavuus, monipuolisuus, tasapainoisuus ja kohtuus. Nautittavuus syntyy monista eri asioista, kuten ruuan mausta, tuoksusta, ulkonäöstä, lämpötilasta ja tarjolle panosta. Ruokavalio on tarpeeksi monipuolinen, kun se sisältää vaihtelevasti erilaisia elintarvikkeita. Monipuolisen ruokavalion koostamisessa on hyvä käyttää apuna ruokaympyrää (liite 3). Siinä elintarvikkeet on jaettu ravintosisällön perusteella kuuteen ryhmään: viljavalmisteet, peruna, kasvikset ja hedelmät sekä marjat, liha ja kala sekä muna, maitovalmisteet sekä ravintorasvat. Ravitsemuksellisesti tärkeää on valita elintarvikkeita vaihtelevasti ruokaympyrän kaikista lohkoista. (Haglund ym. 1991, 9–11; Karppinen 1994.)



Ruokavalio on riittävän tasapainoinen ruuan energiasisällön ja suojaravintoainepitoisuuden ollessa oikeissa suhteissa toisiinsa. Tasapainoon pääsemiseksi on tärkeää valita ruoka-aineita, joiden ravintotiheys on suuri eli ruoka-aineessa on suojaravintoaineita runsaasti energiayksikköä kohti. Täysjyväleipä ja -puuro, peruna, kasvikset, marjat, hedelmät, vähärasvainen liha, kala ja vähärasvaiset maitovalmisteet ovat tällaisia ruoka-aineita. Kohtuus ruuan nauttimisessa tarkoittaa, että ruoka-aineiksi valitaan niukasti energiaa sisältäviä elintarvikkeita ja että ruuasta saatava energia ja sen kulutus ovat oikeissa suhteissa toisiinsa. (Haglund ym. 1991, 10–11.)

## **1.2 Energiatasapaino**

Energiansaannin ja -kulutuksen välinen tasapaino on yksi tärkeimmistä ravitsemukseen kuuluvista kysymyksistä. Elimistö säätelee energiatasapainoa pitkällä aikavälillä. Jos ihminen esimerkiksi saa ravinnosta liikaa energiaa yhtenä päivänä, elimistön energiantarve on seuraavana päivänä vastaavasti pienempi ja ihminen syö tällöin vähemmän. (Parkkinen & Serti 1999, 30–39.)

Energiantarpeeseen vaikuttavat useat eri tekijät, kuten sukupuoli, ikä, paino ja liikunnan määrä. Verrattaessa samankokoisen miehen ja naisen energiantarvetta miehen energiantarve on suurempi. Tämä johtuu siitä, että mies on tavallisesti naista lihaksikkaampi ja lihaskudos kuluttaa enemmän energiaa, kuin muut kudokset. (Nordiska Ministerråd 1996, 49; Parkkinen & Serti 1999, 31.) Liiallinen energiansaanti voi aiheuttaa pitkän ajan kuluessa ylipainoa ja ylimääräisen rasvan kertymistä elimistöön. Liian vähäinen energiansaanti voi puolestaan johtaa lapsilla kasvun ja kehityksen aikana ilmeneviin häiriöihin sekä aikuisilla alipainoisuuteen ja elimistön proteiinivarastojen vähenemiseen. (Guyton & Hall 1996, 893; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 1998, 31.)

### 1.3 Ravintoaineet

Ruuan keskeinen tehtävä on tuottaa elimistön tarvitsemat ravintoaineet. Ne ovat kemiallisia aineita, alkuaineita tai yhdisteitä, joilla kullakin on oma tehtävänsä elimistössä. Elimistö tarvitsee ravintoaineita elintoimintojen ja fyysisen aktiivisuuden ylläpitämiseen. Ravintoaineiden tärkeä tehtävä on toimia kudosten rakennusaineina. Ihmisen kudokset koostuvat pääasiassa proteiineista ja kivennäisaineista, joita tulisi saada ravinnosta. Kudoksissa on myös paljon vettä, jonkin verran rasvaa ja hiukan hiilihydraatteja ja näiden riittävä päivittäinen saanti tulee myös turvata. Ihminen tarvitsee ravinnostaan noin 50 erilaista ravintoainetta. Ravintoaineet jaetaan energiaravintoaineisiin, joista elimistö saa tarvitsemansa energian ja suojaravintoaineisiin, jotka toimivat aineenvaihdunnan keskeisissä tehtävissä. (Koistinen 1991, 10; Parkkinen & Serti 1999, 7–9.)

Puutokset ravintoaineiden saannissa voivat johtaa erilaisiin sairauksiin. Suoraan ravitsemusvajeesta johtuvia sairauksia ovat varsinkin nuorilla ja nuorilla aikuisilla ilmenevä anemia sekä aikuisiässä havaittava, luuston huokoisuuden lisääntymisestä johtuva osteoporoosi. Liiallinen energiansaanti voi puolestaan aiheuttaa ylipainoa. Näiden sairauksien ennaltaehkäisyssä ja hoidossa tarvitaan ravitsemushoitoa ja ravintoaineiden tarpeen täyttämistä. Terveellinen ravitsemus on keskeistä myös diabeteksen ja ruuansulatuselimistön ongelmien hoidossa. (Parkkinen & Serti 1999, 10; Sullivan 2001, 126–131; Anon 2002a.) Eri ravintoaineista kerrotaan yksityiskohtaisesti liitteessä 1.

## 2 RAVITSEMUSSUOSITUKSET

### 2.1 Ravitsemussuositusten tavoitteet ja käytetyimpiä suosituksia

Ravitsemussuositusten tavoitteena on määritellä väestön ja väestöryhmien riittävä ravintoaineiden saanti ja siten pyrkiä edistämään väestön terveyttä. Lisäksi niiden tavoitteena on ravitsemuspohjaisten sairauksien ehkäisy. Suositusten mukaan ravinnon koostumuksen tulee olla sellainen, että siitä saadaan riittävästi kaikkia ravintoaineita elintoimintojen ja kasvun turvaamiseen. (Parkkinen & Serti 1999, 11.)

Ravitsemussuositukset ovat elintarvike- ja ravitsemuspolitiikan perusta. Ne ovat tarkoitettuja käytettäväksi joukkoruokailun suunnittelussa, ravitsemusopetuksen ja -kasvatuksen aineistona sekä viitteelliseksi ohjeistukseksi eri ryhmien ruuankäyttöön ja ravintoaineiden saannin arviointiin. Suositukset on laadittu väestötasolle ja terveille, kohtuullisen aktiivisille ihmisille. Suosituksia laadittaessa on huomioitu myös eräitä erityisryhmiä, kuten kasvisruokailijat ja laktoosi-intolerantit sekä eräitä erityistilanteita, kuten raskaus ja imetysaika. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 1998, 5.)

Maailmalla yleisimmin käytetty ravitsemussuositus on yhdysvaltalainen RDA eli Recommended Dietary Allowances. Sen on laatinut National Research Council. (Parkkinen & Laakkonen 1996, 44.) RDA on osa laajempaa DRI-ravitsemussuositusjärjestelmää (Dietary Reference Intakes) ja se tarkistetaan viiden vuoden välein. Yhdysvaltalaiset ravitsemussuositukset ovat hyväksytyjä useissa eri maissa. SFC eli Euroopan Unionin tieteellinen elintarvikekomitea on laatinut Euroopan väestölle omat ravitsemussuositukset, jotka keskittyvät eri ravintoaineiden suositeltavaan saantiin. (Anon 2002b; Anon 2002c; Aro 1996.) Pohjoismaiden Ministerineuvosto on laatinut Pohjoismaiden omat ravitsemussuositukset (PNUN 1989), joita voidaan soveltaa kansallisiin tarpeisiin. Ne tarkistetaan kahdeksan vuoden välein. (Aro 1996; Parkkinen & Laakkonen 1996, 44.)

## 2.2 Suomalaiset ravitsemussuositukset

Suomalaiset ravitsemussuositukset on tehty täydentämään pohjoismaisia suosituksia, ja ne on laatinut maa- ja metsätalousministeriön alainen Valtion ravitsemusneuvottelukunta. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 1998, 5). Kansallisia ravitsemussuosituksia tarvitaan, koska esimerkiksi elintarvikevalikoima, ruokatottumukset ja sairastavuus poikkeavat toisistaan eri maissa (Parkkinen & Serti 1999, 11).

Syksyllä 1998 julkaistiin komiteanmietintö ”Suomalaiset ravitsemussuositukset”, joka pohjautuu vuoden 1996 pohjoismaisiin suosituksiin. Suositusten taustalla on myös kansainvälisiä ravitsemussuosituksia, kuten yhdysvaltalaiset RDA -suositukset. Suomalaisissa ravitsemussuosituksissa on huomioitu väestömme tyypilliset terveysongelmat, joita ovat liiallinen energiansaanti kulutukseen verrattuna sekä runsas kovan rasvan ja suolan käyttö ruuassa. (Karppinen 1994; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 1998, 5; Parkkinen & Serti 1999, 11–12; Anon 2002c.)

Ravintoaineiden määriä ja niiden saantia arvioitaessa käytetään kolmea eri viitearvoa: pienin tarve, keskimääräinen tarve ja suositeltava saanti. Ravintoaineen pienin tarve vastaa sitä vähimmäismäärää, joka estää puutteen ravintoaineen saannissa. Keskimääräinen tarve puolestaan kuvaa väestön tai väestöryhmän keskimääräistä saantia. Tavoiteltavin taso on ravintoaineiden suositeltava saanti, joka takaa hyvän ravitsemustilan lähes kaikilla (98 %) terveillä ihmisillä ja takaa riittävän määrän ravintoaineita ravitsemuksessa. Suosituksia käytettäessä tulee ottaa myös huomioon ravintoaineiden epätäydellinen hyväksikäyttö ja ruuanvalmistuksessa tapahtuvat ravintoainetappiot. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 1998, 16–17.)

## 2.3 Ruokavaliomallit ja ateriat

Yleisimmin Suomessa käytettyjä ruokavaliomalleja ovat ruokaympyrä, ruokakolmio ja lautasmalli (liite 3). Ruokaympyrä kuvaa eri elintarvikeryhmien suhteellisia osuuksia ruokava-

liossa. Ruuan monipuolisuus toteutuu, kun valitaan päivittäin elintarvikkeita jokaisesta kuudesta lohkokosta. Ruokaympyrästä tulee valita päivittäin runsaasti viljavalmisteita, kasviksia ja hedelmiä, kohtuullisesti liha- ja kalavalmisteita, kananmunaa ja maitovalmisteita sekä vain vähän rasvaa. (Karppinen 1994; Ovaskainen 1996; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 1998, 11; Parkkinen & Serti 1999, 12.)

Ruokakolmio on jaettu neljään eri tasoon siten, että kolmion kannassa ovat ruuat, jotka muodostavat ruokavalion perustan ja huipulla ovat ruuat, joita tulee käyttää vähän tai ei ollenkaan. Kolmion kanta muodostuu viljavalmisteista ja perunasta, joita on hyvä syödä säännöllisesti joka aterialla. Kasvikset, hedelmät ja marjat kuuluvat kolmion toiseen tasoon, ja niitä on hyvä syödä päivittäin runsaasti. Kolmannella tasolla ovat liha- ja maitovalmisteet, joita valitessa on huomioitava kohtuullisuus ja vähärasvaisuus. Kolmion huipulla ovat paljon energiaa ja vähän suojaravintoaineita sisältävät valmisteet, kuten rasvat, virvoitusjuomat tai makeiset. Niitä tulee olla ravinnossa vain vähän. (Welsh ym. 1993, 31; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 1998, 12.)

Lautasmalli havainnollistaa ateriakokonaisuuden. Terveelliset näkökohdat huomioivassa ateriamallissa puolet lautasesta on täytetty kasviksilla, esimerkiksi raasteilla ja salaatilla. Yhteen neljännekseen voi valita perunaa, riisiä tai pastaa: toinen neljännes jää liha- tai kalaruuan osuudeksi. Aterian voi täydentää 1–2 palalla leipää, jonka päällä on sipaisu kevytlevitettä. Ruokajuomana voidaan nauttia rasvatonta tai vähärasvaista maitoa, piimää tai vettä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 1998, 13.)

Säännölliseen ateriaritmiin kuuluvat aamiainen, lounas, päivällinen sekä mahdolliset väli- ja iltapalat. Säännöllisiin ateriatikoihin tottuminen jo lapsuusiässä on perusta tasapainoiselle ja kohtuulliselle ruokailulle myös aikuisiässä. Säännöllisellä ateriaritmillä on tärkeä merkitys ihmiselle muun muassa veren tasaisen sokeritasapainon ja alhaisen seerumin kolesterolitason ylläpitämiseksi. Suomessa ei ole virallisia suosituksia ravinnonsaannin jakamisesta eri aterioille, ja pohjoismaista vain Ruotsissa on annettu suositukset eri aterioiden osuuksista päivittäisessä ravinnonsaannissa. Yleisesti kuitenkin suositellaan, että päivittäisen energiansaannin tulisi jakautua eri aterioille siten, että aamiaisen osuus olisi 20–25 %, lounaan 25–35 %, välipalan 10 %, päivällisen 25–35 % ja iltapalan osuus olisi 10 % kokonaisenergiansaannista. (Nordisk Ministerråd 1996, 211; Kleemola ym. 1997; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 1998, 60; Elintarvikevirasto 2002.)

## 2.4 Korkeakouluopiskelijoiden ravitsemussuositukset

Korkeakouluopiskelijoille laaditut ravitsemussuositukset ovat peräisin Valtion ravitsemusneuvottelukunnan mietinnöstä 1987:3. Ravitsemusneuvottelukunnan mietinnössä ei ole määritelty nuorten aikuisten energiantarvesuositusta, joten ne perustuvat pohjoismaisiin suosituksiin. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 1987, 75–82; Tainio 1994.) Opiskelijaravintolan lounaan vähimmäisenergia on 700–900 kaloria (kcal) ja sen tulee kattaa vähintään kolmannes opiskelijan päivittäisestä ravinnontarpeesta (Opetusministeriön työryhmien muistioita 1991, Liite 2).

Taulukossa 1 on esitetty 19–30-vuotiaan, kevyttä työtä tekevän ja kohtalaisesti liikkuvan nuoren aikuisen päivittäinen energiantarve sekä megajouleina (MJ) että kilokaloreina (kcal). Vaihteluväli kuvaa energian tarpeen erilaisuutta eri yksilöiden välillä (Hasunen 1999).

**Taulukko 1** Energian tarpeen viitearvot kohtalaisesti liikkuville nuorille aikuisille

	MJ/vrk	Vaihteluväli	kcal/vrk	Vaihteluväli
<b>Miehet</b>	<b>12,4</b>	<b>11,3–13,6</b>	<b>2980</b>	<b>2720–3260</b>
<b>Naiset</b>	<b>9,8</b>	<b>9,2–10,9</b>	<b>2350</b>	<b>2200–2610</b>

Lähde: Valtion ravitsemusneuvottelukunta 1998, 18.

Opiskelijoiden ravitsemussuositusten mukaan on tärkeää valita tuotteita kaikista elintarvike-ryhmistä, sillä näin pystytään takaamaan riittävä ravinnonsaanti opiskelijalle taloudellisella tavalla. Korkeakouluopiskelijan aterian koostamiselle on myös annettu suositukset. Niiden mukaan opiskelija voi ottaa perunaa, riisiä tai makaronia haluamansa määrän. Lihaa, kalaa tai kanaa tulee ateristiasta saada 90–100 grammaa ja tärkeää on, että kalaruokia syödään vähintään kaksi kertaa viikossa. Vihanneksia, juureksia, hedelmiä ja marjoja olisi suositeltavaa nauttia vähintään 100 grammaa päivässä. Opiskelija voi ottaa leipää haluamansa määrän, mutta rasvaa tulee käyttää kohtuullisesti eli vain noin 5–10 grammaa. Ruokajuomaksi tulee olla tarjolla vähärasvaisia tai rasvattomia maitovalmisteita, mehua, kotikaljaa tai vettä. (Tainio 1994, 56–57; Anon 2003a.)

### **3 OPISKELIJOIDEN RUOKATOTTUMUKSIIN JA RUOKAVALINTOIHIN YHTEYDESSÄ OLEVIA TEKIJÖITÄ**

#### **3.1 Opiskelijan ruokailu**

Opiskelijan elämään ja varhaisaikuisuuteen liittyy monia suuria muutoksia, kuten itsenäistyminen, ammatinvalinta, parisuhteen luominen sekä omien arvojen ja erilaisten käyttäytymismallien muodostuminen (Annala 2000). Nämä tekijät muokkaavat myös opiskelijan terveyskäyttäytymistä ja omaan terveyteen liittyviä valintoja. Nuorena omaksutut terveyskäyttäytymismallit ovat yleensä pohjana oman terveyden hoitamisessa koko loppuelämän ajan (Dinger 1999; Kunttu & Huttunen 2001, 12).

Monet eri tekijät voivat vaikuttaa opiskelijan ruokatottumuksiin, valintoihin ruokailun suhteen ja mahdollisuuksiin syödä terveellisesti ja monipuolisesti. Niitä ovat muun muassa sosiaaliset suhteet, taloudellinen tilanne ja opiskeluaikataulu. Nämä tekijät voivat joko edistää tai vähentää opiskelijan täysipainoisen ravitsemuksen toteutumista. (Krall ym. 2002, 8–21.) Myös ideologiset tekijät ja kulttuurissa vaikuttavat asenteet ja tottumukset muokkaavat osaltaan opiskelijan ruokakäyttäytymistä: nykyinen länsimaisessa kulttuurissa havaittava hoikkuuden ja syömisen kontrolloimisen ihannoiti ei voi olla vaikuttamatta myös opiskelijoihin (Counihan 1992; Roininen 1998).

Ihmissuhteet ja vuorovaikutussuhteet kuuluvat olennaisena osana opiskelijan elämään. Erittäin perheellä on tärkeä asema terveystottumusten muovaajana. Vanhempien esimerkki vaikuttaa yleensä nuorten terveystottumuksiin ja siten myös ruokailutottumuksiin. (Kunttu 1997, 14–15; Lempinen & Tiilikainen 2001, 45.) Myös ystävien ruokailuun liittyvät valinnat voivat olla osittain yhteydessä opiskelijan ruokailuun. Muita opiskelijan ruokavalintoihin vaikuttavia tekijöitä ovat esimerkiksi opettajat ja media (Counihan 1992).

Opintoetuudet, kuten opintoraha, asumislisä ja opintolaina ovat tärkeitä mahdollistavia tekijöitä opiskelijan täysipainoisen ravitsemuksen toteutumisen kannalta. Valtion myöntämien etuuksien lisäksi vanhempien antama taloudellinen tuki täydentää usein opiskelijan aineellista hyvinvointia. Näistä avustuksista huolimatta monet opiskelijat joutuvat käymään sivutyössä opintojensa ohella. (Saari 1994, 24–25; Gauffin 2000, 60; Lempinen & Tiilikainen 2001, 33–37.) Opiskelijan mahdollinen heikko taloudellinen tilanne voi yksipuolistaa ruokavaliota siten, että opiskelija joutuu ruokaa hankkiessaan valitsemaan vain sellaiset ruoka-aineet, joihin hänellä on varaa. Tämä ei riitä täysin turvaamaan monipuolista ruokavaliota ja kaikkien ravintoaineiden saantia.

Opiskeluaikataulu on tärkeä päivittäistä ateriointia ohjaava tekijä: esimerkiksi kiireinen päivärytmi saattaa rajoittaa ruokailutauon pitämistä (Krall ym. 2002, 11). Koska opiskeluaikataulut ovat usein valmiiksi laadittuja, yksittäisen opiskelijan voi olla vaikeaa vaikuttaa niihin. Tosin, jos opiskelija pystyy itse laatimaan oman aikataulunsa, ruokailun sisällyttäminen päivän ohjelmaan voi olla helpompaa.

### **3.2 Nykyisin vallitsevia ravitsemustrendejä**

Opiskelijoiden ravitsemukseen voi osaltaan vaikuttaa myös se, että kotona tehtyä ruokaa on yhä enemmän alettu korvaamaan pika- ja valmisruualla ja kodin ulkopuolella aterioidaan yhä useammin. Nämä suuntaukset voivat selittyä osittain ajankäytön resurssien vähäisyydellä ja yksilöllisillä mieltymyksillä. Pikaruokalajeja ovat esimerkiksi hampurilaiset, ranskalaiset perunat, makkarat ja pizzat. Valmisruoka on teollisesti valmistettua kotiruokaa. Tuotteet on tehty niin valmiiksi, että ne tarvitsee kotona vain lämmittää. Pika- ja valmisruoan käytön yleistymistä voidaan ajatella osana nuorten aikuisten elämäntyyliä ja kulttuuria. Pikaruoka-ateriat eivät usein täytä terveellisen aterian vaatimuksia, mikä johtuu osaltaan siitä, että niiden yhteydessä nautitaan usein makeita virvoitusjuomia, perunalastuja ja rasvaisia kastikkeita. Pikaruokien ja valmisruokien käytön lisääntymisestä huolimatta kotiruokaa pidetään terveellisempänä vaihtoehtona. (Lahti-Koski 1997, 33–38; Binkley ym. 2000; Pakeman 2000, 189; French ym. 2001; Rössner 2002, Anon 2004.)



Kiinnostus kasvisruokavaliota kohtaan on lisääntynyt erityisesti nuorten keskuudessa. Kasvisruokavalioon siirtyminen on yksilöllinen valinta, jolla viestitetään suhdetta ympäristöön, erottumista muista ihmisistä tai kuulumista johonkin ryhmään. Valinnan perusteina ovat yleensä terveys ja hyvinvointi, sillä kasvisruokaa pidetään terveellisenä. (Johnston ym. 1992; Mäkelä 2002, 28.)

Ruuan terveellisyys ja turvallisuus ovat alkaneet yhä enemmän kiinnostaa terveystietoisia kuluttajia, joihin voidaan ajatella myös osan opiskelijoista kuuluvan. Terveystietoisuuden kasvamisen myötä on syntynyt uusi ryhmä elintarvikkeita, joihin liitetään myönteisiä terveysvaikutuksia. Nämä niin kutsutut funktionaaliset elintarvikkeet ovat sellaisia jokapäiväiseen ruokavalioon kuuluvia elintarvikkeita, jotka joko sisältävät luonnostaan tai joihin on lisätty terveyttä edistäviä aineosia. Funktionaalsiin elintarvikkeisiin kuuluvat muun muassa vitamiinoidut tuotteet, runsaasti kuitua ja ruista sisältävät tuotteet, kolesterolia alentava margariini ja hapanmaitovalmisteet, joihin on lisätty maitohappobakteereja. (Lahti-Koski 1997, 33–38; Asp 1998; Howe 2000.)

### **3.3 Opiskelijoiden suhtautuminen ruokaan ja syömishäiriöiden yleisyys**

Opiskelijat suhtautuvat ruokaan yleensä ottaen positiivisesti. Ruoka nähdään etenkin mielihyvän tuottajana ja välttämättömänä tekijänä omalle hyvinvoinnille. Siihen liitetään myös tunnepitoisia asioita: esimerkiksi vaikeissa elämäntilanteissa ruoka voi toimia lohduttajana. Opiskelijat ovat yleensä tietoisia ruuan terveellisyydestä ja pitävät sitä hyvin tärkeänä asiana, mutta näistä seikoista huolimatta heidän ravitsemuksessaan on puutteita. Etenkin länsimaaisessa yhteiskunnassa vallitseva yksilöllisyyden ja autonomisuuden korostuminen näkyy myös opiskelijan elämässä. Ruokaan liittyvät arvot yhteiskunnassa saattavat heijastua opiskelijoiden asenteisiin ruokailua kohtaan: ruokaa on saatavissa riittävästi ja jopa yli tarpeen, mikä osaltaan mahdollistaa opiskelijoilla erilaisten ruokavalioiden toteuttamisen. He saattavat myös kontrolloida syömistään itse tehtyjen rajoitusten ja elämänkatsomuksensa mukaan. Tämä voi antaa opiskelijalle tunteen oman elämänsä hallitsemisesta. (Counihan 1992; Georgiou ym. 1997; Denson 1998.)

Erityisesti nuorilla naisilla esiintyvät syömishäiriöt, kuten anoreksia ja bulimia ovat lisääntyneet myös opiskelijoiden keskuudessa. Arviolta noin 2–10 % nuorista naisista kärsii jonkinasteisesta syömishäiriöstä. Tämä saattaa johtua siitä, että nuoret naiset kiinnittävät miehiä enemmän huomiota oman painonsa tarkkailuun, ruokaan ja sen terveellisyyteen. Syömishäiriöiden taustalla ovat usein omanarvontunnon ja elämönhallinnantunteen lisääminen sekä pyrkiminen ajankohtaisten, psyykkisesti kuormittavien ongelmien ratkaisemiseen. (Rock 1999; Marcos 2000; Oakes & Slotterback 2001; Rissanen 2001; Canady ym. 2002; Fairburn & Harrison 2003.)

## 4 NUORTEN AIKUISTEN RAVITSEMUSKÄYTTÄYTYMISESTÄ TEHTYJÄ TUTKIMUKSIA

### 4.1 Ravitsemustutkimusten merkitys

Väestölle ja eri väestöryhmille tehtävien ravitsemustutkimusten tavoitteena on kartoittaa ruuankäyttöä ja ravintoaineiden saantia. (Männistö ym. 2002, 1.) Ravitsemustutkimus on usein sisällytetty yhdeksi osa-alueeksi ihmisen koko terveyttä koskeviin tutkimuksiin ja pelkästään ravitsemusta käsitteleviä tutkimuksia on tehty vain muutamia viime vuosikymmeninä; tällaisia ovat esimerkiksi ravitsemuskertomukset.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta perusti vuonna 1995 kansallisen ravitsemuksen seurantajärjestelmän. Sen tarkoituksena on koota, yhdistää, jalostaa ja välittää edelleen sellaista tietoa suomalaisesta ravitsemuksesta, jonka avulla voidaan edistää ravitsemus- ja terveystoimittisia ohjelmia ja päätöksentekoa. Seurantajärjestelmän kohderyhminä ovat viranomaiset ja päättäjät, ravitsemuskasvatusta toteuttavat järjestöt, terveydenhuolto, ruoka-palveluita järjestävät tahot ja ravitsemusasiantuntijat. (Lahti-Koski & Kilkkinen 2001, 5.)

Kansanterveyslaitoksen Epidemiologian ja terveyden edistämisen osasto julkaisee joka toinen vuosi ravitsemuskertomuksen, joka antaa ajankohtaista tietoa suomalaisten ravinnon-saannista ja -kulutuksesta. Jokaisessa ravitsemuskertomuksessa on lisäksi säännöllisesti vaihtuva osa, joka sisältää tietoa ajankohtaisista teemoista. (Ravitsemuksen seurantajärjestelmän asiantuntijaryhmä 1996, 5.)

Erityisesti opiskelijoita koskevia ravitsemustutkimuksia on Suomessa tehty vain muutamia. Koululaisia ja aikuisväestöä on tutkittu paljon enemmän, mutta opiskelijoiden ruokailun tutkiminen on ollut vähäisempää. Opiskelijatutkimukset ovat kuitenkin tärkeitä, sillä muutokset opiskelijoiden terveystilassa saattavat ennakoita muutoksia koko väestössä. Tämä johtuu siitä, että koulutetut ihmiset omaksuvat uusia terveystottumuksia muita no-

peammin ja ovat siten suunnannäyttäjinä muille väestöryhmille. (Kunttu & Huttunen 2001, 11.)

## **4.2 Uusimpia terveys- ja ravitsemustutkimuksia**

### **4.2.1 Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen -tutkimus**

Vuosittain toteutettava suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys - seurantatutkimus (AVTK) kuuluu Kansanterveyslaitoksen tekemiin tutkimuksiin. AVTK:n keskeisinä tavoitteina on seurata muutoksia terveyskäyttäytymisessä pitkällä aikavälillä ja arvioida ajankohtaisten tapahtumien ja terveyspoliittisten toimenpiteiden vaikutuksia väestön terveyskäyttäytymiseen. Vuoden 2001 raportissa tuodaan esille muun muassa väestön ruokatottumuksia, ylipainoa, liikunnan harrastamista, alkoholinkäyttöä ja tupakointia. Tutkimukseen osallistui 5000 vuosina 1937–1986 syntynyttä suomalaista. Tuloksia tarkasteltiin siviilisäädyittäin, koulutusvuosittain, asuinalueittain, kaupungistumisasteittain (kaupunki-maaseutu) ja ammattiteittain. (Helakorpi ym. 2001, 1.)

Tutkimuksen ravitsemusosiosta ilmeni, että 15–24-vuotiaista miehistä 17 % sekä naisista 26 % söi lounaan päivittäin. Lounaan yleisin ateriointipaikka sekä naisilla että miehillä oli työpaikka- ja opiskelijaravintola. Lämpimän aterian sekä lounaalla että päivällisellä syövien osuus vaihteli koulutuksen keston mukaan siten, että vähiten koulutetut söivät useammin kuin enemmän koulutusta saaneet. (Helakorpi ym. 2001, 82–86.)

### **4.2.2 Jyväskylän aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys 2001**

Kansanterveyslaitoksen Epidemiologian ja terveyden edistämisen osaston tutkimusyksikkö kartoitti vuonna 2001 Jyväskylän aikuisväestön terveyskäyttäytymistä. Tutkimus suoritettiin postikyselyinä, joka lähetettiin 1200:lle 20–74-vuotiaalle Jyväskylän alueella asuvalle suomalaiselle. Kyselyyn vastasi 846 henkilöä. Kyselylomakkeen avulla selvitettiin muun muassa henkilöiden terveydentilaa, tupakointia, ruokatottumuksia, liikuntaa ja alkoholin-

käyttöä. Näitä asioita tarkasteltiin henkilön siviilisäädyn, koulutuksen, työtilanteen, sosio-ekonomisen aseman, asuinalueen ja hänen käyttämänsä terveysaseman mukaan. (Nummela & Uutela 2002.)

Tulokset osoittivat, että 20–34-vuotiaista jyvaskyläläisistä miehistä vain 37 % ja naisista 49 % söivät lounaan päivittäin. Sekä lounaan että päivällisen söi miehistä 38 % ja naisista 25 %. Lounaan yleisin syöntipaikka oli miehillä työpaikka- ja opiskelijaravintola, kun taas naiset aterioivat useimmiten kotonaan. (Nummela & Uutela 2002.)

### **4.2.3 Valtakunnallinen korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus**

Kunttu ja Huttunen tutkivat vuonna 2000 korkeakouluopiskelijoiden terveyttä ja terveyskäyttäytymistä valtakunnan tasolla. Tutkimukseen osallistui 5000 tiede- ja taidekorkeakoulujen opiskelijaa, jotka kuuluivat Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön (YTHS) piiriin. Tutkittavat henkilöt valittiin YTHS:n asiakasrekisteristä ja heille lähetettiin postitse kyselylomake. Lomakkeessa tiedusteltiin muun muassa opiskelijoiden fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista terveydentilaa, keskeisiä terveyskäyttäytymisen piirteitä, terveyteen liittyviä asenteita ja terveystiedon lähteitä. Taustamuuttujina olivat sukupuoli, ikä, opiskelujen aloitusvuosi, opiskelupaikkakunta, opiskeluala ja äidinkieli. Kyselyn palautti 63 % lomakkeen saaneista opiskelijoista. (Kunttu & Huttunen 2001, 14–17.)

Kuntun ja Huttusen tekemän tutkimuksen mukaan pääasiassa opiskelijaravintoloissa aterioi 60 % opiskelijoista, joista miesten osuus on 61 % ja naisten 49 %. Omalla asunnolla aterioi 30 %. Eniten opiskelijaravintoloissa kävivät teknisten korkeakoulujen ja vähiten humanistisen ja yhteiskuntatieteellisen tiedekunnan opiskelijat. Tutkimuksesta kävi myös ilmi, että 2.–4. vuoden opiskelijat aterioivat opiskelijaravintoloissa useammin muihin opiskelijoihin verrattuna. (Kunttu & Huttunen 2001, 122.)

Tutkimuksessa kysyttiin ruoka-aineiden käytön lisäksi myös sitä, vaikuttavatko terveysasiat omiin ruokavalintoihin. Naiset ottivat ruuan terveellisyyden useammin huomioon kuin miehet: usein sitä ajatteli 65 % naisista ja 40 % miehistä. Miehistä 12 % ja naisista vain 2 % ei ajatellut koskaan ruuan terveellisyyttä aterialla kootessaan. (Kunttu & Huttunen 2001, 121.)

#### 4.2.4 Turkulaisten korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus

Kunttu selvitti vuonna 1997 turkulaisten opiskelijoiden terveystietämystä ja sosiaalisia suhteita. Tutkimus toteutettiin kyselylomakkeella, joka toimitettiin kaikille ensimmäisen vuoden opiskelijoille Turun yliopistossa, kauppakorkeakoulussa ja osalle Åbo Hemsjödslärarinstitut:ssa opiskelevalle. Otokoko tutkimuksessa oli 1991 opiskelijaa ja kyselyyn vastanneiden osuus oli 65 %. (Kunttu 1997, 61.)

Kuntun tutkimuksen tulokset ovat samansuuntaisia valtakunnallisen korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen tuloksiin verrattuna: keskimäärin 48 % opiskelijoista söi lounaan opiskelijaravintolassa. Useimmin opiskelijaravintolassa aterioivat kauppakorkeakoulun ja lääketieteellisen tiedekunnan ja vähiten matemaattis-luonnontieteellisen ja humanistisen tiedekunnan opiskelijat. (Kunttu 1997, 228.)

Tutkimuksessa tarkasteltiin myös ruokatottumusten keskinäisiä yhteyksiä. Opiskelijat luokiteltiin terveellisesti syöviin, väliryhmään ja epäterveellisesti syöviin ruokatottumusten yleismittarin avulla. Yleismittari piti sisällään leipälevitteen rasvan, makean käytön, suolan, kuidun ja kalsiumin saannin. Sekä miehistä että naisista ainoastaan 14 % kuului terveellisesti syöviin, kun taas epäterveellisesti söi miehistä jopa 38 % ja naisista 28 %. Suurin osa opiskelijoista kuului väliryhmään. (Kunttu 1997, 88–89.)

Tutkimuksessa selvitettiin myös ruuan terveellisyyden merkitystä opiskelijoiden ruokavalinnoissa. Tulokset olivat samansuuntaisia kuin valtakunnallisessa korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksessa: miehistä 31 % ja naisista 51 % ajatteli ruuan terveellisyyttä sitä valitessaan. Naisista 5 % ja miehistä jopa 18 % ei ajatellut juuri koskaan ruuan terveellisyyttä valintansa yhteydessä. (Kunttu 1997, 83–84.)

### 4.3 Yhteenvetoa ja pohdintaa tutkimustuloksista

Läheskään kaikki suomalaisista nuorista aikuisista ei syö lounasta päivittäin. Saattaa olla, että lounas korvataan usein pienillä välipaloilla, jotka eivät vastaa lounaasta saatavaa ravintoainemäärää. Kummastakin edellä mainitusta suomalaisille korkeakouluopiskelijoille suunnatuista tutkimuksista (Kunttu 1997; Kunttu & Huttunen 2001) käy ilmi, etteivät läheskään kaikki opiskelijat käy aterioimassa korkeakoulun ravintolassa opiskelupäivän aikana. Tämä voi johtua useista eri syistä: opiskelijat voivat esimerkiksi laittaa itse ruokaa asunnossaan tai käydä vanhempien luona syömässä. On myös mahdollista, että opiskelupäivän aikana ei löydy riittävän pitkää taukoa opiskelijaravintolassa käymiseen tai opiskelija ei käy joka päivä yliopistolla.

Kuntun ja Huttusen tutkimuksen (2001) mukaan opiskelijamiehet käyvät huomattavasti naisia useammin syömässä opiskelijaravintolassa. Jyväskylän aikuisväestölle tehdyn terveys-tutkimuksen (Nummela & Uutela 2002) tulokset vahvistavat tämän suuntauksen. Kyseinen ilmiö voi selittyä sillä, että naiset tekevät useammin ruokaa itse. He myös saattavat noudattaa jotakin erityisruokavaliota ja opiskelijaravintolassa ei välttämättä ole aina tarjolla heidän ruokavaliotaan vastaavaa ateriavaihtoehtoa.

Sekä valtakunnallisesta (Kunttu & Huttunen 2001) että turkulaisille korkeakouluopiskelijoille tehdystä terveystutkimuksesta (Kunttu 1997) voidaan havaita, että naiset kiinnittävät miehiin verrattuna paljon yleisemmin huomiota ruuan terveellisyyteen sitä valitessaan. Naisten ruokavalio oli yleisestikin miesten ruokavaliota terveellisempi (Kunttu 1997).

## **5 OPISKELIJARUOKAILU OSANA JOUKKORUOKAILUA**

### **5.1 Joukkoruokailu**

Joukkoruokailu on tärkeä osa suomalaista ravitsemuspolitiikkaa ja se on väestön ravitsemuksen kannalta avainasemassa (Aromaa ym. 1997, 38). Vuosittain suurkeittiöissä valmistetaan lähes 700 miljoonaa ateriaa ja arviolta 75 % väestöstämme on joukkoruokailun piirissä. Suurkeittiöt tarjoavat aterioita muun muassa päiväkodeissa, kouluissa, oppilaitoksissa, työpaikoilla, sairaaloissa, vanhainkodeissa ja puolustusvoimissa. (Parkkinen & Serti 1999, 6; Aromaa ym. 1997, 38.)

Kaikille suurkeittiöille on annettu ravitsemussuositukset, joiden noudattaminen takaa ravintoaineiden riittävän saannin. Joukkoruokailun ravitsemussuositukset perustuvat Valtion ravitsemusneuvottelukunnan laatimiin ravitsemussuosituksiin, joita jokainen joukkoruokailun piiriin kuuluva suurkeittiö voi soveltaa tarpeidensa mukaan. Suosituksissa eri joukkoruokailun tahoille annetaan tietoa ravintoaineiden saantisuosituksista sekä niiden käytännön toteutuksesta, kuten elintarvikkeiden valinnasta, ruuanvalmistusmenetelmistä ja ateria-ajoista. (Karppinen 1994; Packalén 1994.) Suurkeittiöt pitävät tarjottavan ruuan terveellisyyttä ja maittavuutta laadukkaan aterian kriteereinä. Koulu- ja henkilöstöruokailu muokkaa ruokamieltymyksiä ja ohjaa ruokatottumusten kehittymistä terveellisiksi. (Parkkinen & Serti 1999, 6.)

### **5.2 Opiskelijaruokailu**

Opiskelijaravintolan ateria on monille opiskelijoille päivän ainoa lämmin ateria. Sen tarkoituksena on ylläpitää ja edistää opiskelijoiden terveyttä ja henkistä vireyttä ja sitä kautta opiskelun tehokkuutta. Opiskelijaruokailulla on myönteisiä vaikutuksia ruokavalion terveel-



lisyyteen erityisesti sellaisilla opiskelijoilla, jotka eivät ole kiinnostuneita ruokavaliostaan. Hyvin järjestetyn opiskelijaruokailun avulla voidaan osittain vähentää kansanterveydellisiä ongelmia. Säännöllinen ruokailu auttaa keskittymään opiskeluun, ja tottuminen monipuoliseen ateriointiin opiskeluaikana auttaa noudattamaan monipuolista ruokailua myös siirryttäessä työelämään. Opiskelija-aterian tulee täyttää yleiset terveydelliset ja ravitsemukselliset vaatimukset ja sen tulee vastata henkilöstöruokailussa vaadittavaa tasoa. Opiskelijaravintoloiden tarjonnan tulee olla monipuolista ja joustavaa, jotta mahdollisimman monen opiskelijan ruokailu mahdollistuisi. (Tainio 1994; Koskinen 2001; Anon 2003a.) Opiskelijoiden energiantarve vaihtelee paljon, joten on tärkeää, että päivittäisellä lounaalla tarjotaan sekä kevyempiä että täyttävämpiä ateriavaihtoehtoja. Lounaalla tulee olla päivittäin tarjolla ainakin 2–3 pääruokavaihtoehtoa. Lounaalla tarjottavia pääruokalajeja voivat olla esimerkiksi laatikkoruuat, ruokaisat keitot, pastaruuat, lihakastikkeet, kana- ja kalaruuat, kasvisruuat sekä ruokaisat salaattit ja patongit. (Anon 2003a.)

Ruokailutoimikunnat valvovat opiskelijaruokailua ja niiden tehtävänä on seurata korkeakouluopiskelijoiden ravintoloiden toimintaa sekä huolehtia muun muassa terveellisten ruokailutottumusten tiedottamisesta. Ruokailutoimikunnan pysyvänä asiantuntijana toimii YTHS:n edustaja. Lisäksi sen toiminnassa vaikuttavat usein opiskelijaravintoloiden edustaja ja 6–10 korkeakoulujen edustajaa. Ruokailutoimikunnan perustaminen on aiemmin ollut pakollista, mutta vuoden 2000 alusta lähtien siitä on tullut vapaaehtoista. (Tainio 1994; Maijala 2003.)

### **5.2.1 Ateriatuki**

Ateriatuki on Kansaneläkelaitoksen (KELA) myöntämä etuus ravintoloiden pitäjille, ja ravintolan pitäjät vähentävät sen aterioiden enimmäishinnoista. Ateriatuen tavoitteena on tukea opiskelijan ruokailua ja edistää terveellisiä ruokailutottumuksia. Sen kautta opiskelija saa mahdollisuuden edulliseen ja ravitsevaan lounasateriaan kerran päivässä. Ateriatuki kattaa lounaan ja kevyen lounaan, joka sisältää energiaa enintään 70 % tavallisen lounaan energiamäärästä. (Tainio 1994; Kansaneläkelaitos 2002, 19.) Ateriatukeen oikeuttava ateriakokonaisuus opiskelijaravintolassa sisältää pääruuan ja sen lisäksi perunaa, riisiä tai pastaa. Siihen kuuluvat myös salaatti, leipä, levite ja juoma. Ateriatukea valvoo opetusministe-

riön asettama ruokailutukityöryhmä. (Opetusministeriö: korkeakouluopiskelijoiden ruokailutukityöryhmä 1991.)

Ateriatukeen ovat oikeutettuja alempien ja ylempien korkeakoulujen opiskelijat sekä ammattillisten ja erikoistumiskoulutus -ohjelmien piiriin kuuluvat opiskelijat. Opiskelija saa ateriatuen niissä ravintoloissa, jotka ovat ateriatuen piirissä. Ravintola saa oikeutuksen ateriatukeen täyttämällä tiettyjä edellytyksiä, kuten tarjoamalla terveelliset ja ravitsevukselliset vaatimukset täyttäviä aterioita. Lisäksi ravintolan asiakaskunnan tulee suurelta osin koostua opiskelijoista. KELA tekee säännöllisin väliajoin tarkastuksia opiskelijaravintoloissa ja valvoo siten ravintoloiden toimintaa. Opiskelijat saavat ateriatuen ruokaillessaan klo 10.30 ja 17.00 välisenä aikana; tarjoiluajat voivat vaihdella ravintoloiden mukaan. Ateriatuki oli vuonna 2003 1,27 euroa ja avustukseen oikeuttavan lounaan enimmäishinta oli 3,82 euroa. Opiskelijaravintoloissa voi nauttia myös erikoisannoksen, joka voi olla esimerkiksi kokolihapihvi ja -leikkeet, kappaleruuat tai annoskala. Erikoisannoksen alimman hinnan tulee olla noin 25 % peruslounaan hintaa korkeampi. Myös erikoisannos kuuluu opiskelijoiden ateriatuen piiriin. (Koskinen 2001a; Koskinen 2001b; Kansaneläkelaitos 2002, 19; Anon 2003a; Heikkilä 2003; Koskinen 2003.)

### **5.2.2 Jyväskylän yliopiston ravintolapalvelut**

Jyväskylän yliopisto tarjoaa useita eri ruokailumahdollisuuksia. Opiskelijat voivat syödä aterian viidessä eri opiskelijaravintolassa: Sonaatti Oy:n ravintoloista Lozzissa, Piatossa, Wilhelmiinassa ja Ylistöllä sekä kahviloista Kvarkissa, Musicassa ja Sykkeessä. Muita opiskelijaravintoloita ovat Jyväskylän yliopiston ylioppilaskunnan (JYY) omistama Ilokivi ja lisäksi Amica Ravintolat Oy:n omistama Media. Lounas tarjoillaan maanantaista torstaihin klo 11.00 ja 17.00 välisenä aikana; perjantaisin tarjoiluajat ovat joissakin ravintoloissa hieman lyhyemmät. Jotkut ravintolat ovat avoinna myös lauantaisin sinä päivänä järjestettävien kurssien ja tiedekuntien yleisten tenttipäivien mukaan. (Maijala 2003; Anon 2002d; Anon 2002e; Anon 2003b.)

Jokaisessa ravintolassa on tarjolla yleensä 3–5 pääruokavaihtoehtoa ja joissakin ravintoloissa vaihtoehtoja on vielä enemmän. Ateriovaihtoehtoista vähintään yksi on kasvisruoka. Eri-tyisruokavaliota (gluteeniton, vähälaktoosinen, laktoositon, maidoton ja vegaani) noudatta-

vat opiskelijat on myös pyritty ottamaan huomioon. KELA:n tukema ateria maksoi vuonna 2003 opiskelijalle 2,20–2,35 euroa. Opiskelijoilla on mahdollisuus valita myös kalliimpi ateriavaihtoehto, jonka hinta oli vuonna 2003 3,40–4,28 euroa. Ravintolat haluavat parantaa palvelujaan ja opiskelijoilla on mahdollisuus antaa palautetta sekä ravintoloissa että Internetissä olevien lomakkeiden kautta. (Maijala 2003; Anon 2002e, Anon 2003a.)

### **5.3 Kyselytutkimus keväällä 2002 Jyväskylän yliopiston opiskelijoille**

Keväällä 2002 teimme kartoittavan kyselytutkimuksen, jonka avulla pyrittiin selvittämään Jyväskylän yliopiston opiskelijoiden ruokailua yliopistolla ja sen ulkopuolella. Tutkimus käynnistyi Sonaatti Oy:n taholta. Sonaatti Oy:n omistamassa opiskelijaravintola Lozzissa tehtiin syksyllä 2001 kysely opiskelijoiden tyytyväisyydestä ravintolaan. Tuloksista kävi ilmi, että opiskelijoiden toiveet ja ravintolan tarjonta eivät kohdanneet. Huolestuttavaa oli myös alhainen kävijämäärä ravintola Lozzissa. Tämän johdosta Sonaatti Oy:n toimitusjohtaja otti yhteyttä terveystieteiden laitokseen ja ehdotti lisätutkimuksen tekoa opiskelijoiden ruokailutottumuksista ja yliopiston ravintoloissa aterioimisesta.

Yhteistyössä Sonaatti Oy:n kanssa päätimme toteuttaa kyselytutkimuksen Jyväskylän yliopiston opiskelijoille heidän ruokailutottumuksistaan. Toteutimme kyselyn lomakkeella, jonka opiskelijat saivat täyttää opintoihinsa kuuluvien kurssien luennoilla. Noudatimme aineiston keruussa harkinnanvaraista poimintaa. Valitsimme pääosin humanistisen ja matemaattis-luonnontieteellisen tiedekunnan opiskelijoita tutkimukseen. Humanistisen tiedekunnan opiskelijat valitsimme siksi, että Kuntun ja Huttusen (2001) korkeakouluopiskelijoille tekemän terveystutkimuksen tulokset osoittivat heidän aterioivan harvoin yliopiston ravintoloissa muiden tiedekuntien opiskelijoihin verrattuna. Matemaattis-luonnontieteellisen tiedekunnan opiskelijoita otettiin mukaan, jotta saisimme aineistosta monipuolisemman. Lomakkeessa tiedusteltiin seuraavia asioita: ateriointitiheyttä yliopiston ravintoloissa, päivittäisen lämpimän aterian nauttimista, syitä yliopistolounaan mahdolliseen väliin jättämiseen ja näkemyksiä ruokailun merkityksestä omalle terveydelle. (Krall ym. 2002.)

Kyselyyn vastasi yhteensä 180 opiskelijaa humanistisesta (54 %), matemaattis-luonnontieteellisestä (40 %), kasvatustieteiden (2 %), yhteiskuntatieteellisestä (1 %) ja liikunta- ja terveystieteiden tiedekunnasta (1 %); tyhjiä oli 2 % vastauksista. Kyselyyn vastasi siten myös muiden kuin humanistisen ja matemaattis-luonnontieteellisen tiedekunnan opiskelijoita. Tämä johtui siitä, että luennoilla oli myös muiden tiedekuntien opiskelijoita. Kyselyn vastausprosentti oli 98 %. Vastaajien keskimääräinen ikä oli 22 vuotta. Suurin osa vastaajista (56 %) oli vuonna 2001 opiskelunsa aloittaneita. Tutkimusjoukkoon valittiin vain ne opiskelijat, jotka aterioivat harvoin (0–2 krt/vko) yliopiston ravintoloissa; heitä oli yhteensä 116, joista naisia oli 99 ja miehiä 17. Tutkimusjoukon keski-ikä oli 21,6 vuotta ja eniten oli 20–vuotiaita (26 %). Suurin osa vastaajista (56 %) oli vuonna 2001 opiskelunsa aloittaneita. Aloittamisajankohta vaihteli vuodesta 1995 vuoteen 2002; kuusi opiskelijaa ei ilmoittanut sitä. Taustatekijöinä tutkimuksessa olivat sukupuoli, ikä, pääaine ja vuosikurssi. (Krall ym. 2002.) Tuloksista ilmeni, että vain 36 % kaikista vastaajista aterioi säännöllisesti (3 krt/vko) yliopiston ravintoloissa. Suurin osa (64 %) opiskelijoista aterioi harvoin tai ei koskaan yliopistolla. He muodostivat tutkimusjoukon ja vain heidän tuloksia analysoitiin.

Tutkimusjoukkoon kuuluvista opiskelijoista vain 75 % söi yleensä lämpimän aterian opiskelupäivän aikana, 12 % söi harvoin ja 13 % opiskelijoista ei syönyt ollenkaan lämmintä ateriaa päivittäin. Suurin osa opiskelijoista aterioi yliopistoravintolan sijasta kotona. (Krall ym. 2002.) Yleisimmin ilmoitettuja syitä vähäiseen opiskelijaravintolassa aterioimiseen olivat muun muassa pääruokavaihtoehtojen vähäisyys, pitkät jonot ravintolaan ja opiskelupäivän lyhyys yliopistolla. Vastaajista 78 % piti aterian hintaa yliopiston ravintolassa sopivana ja kalliina sitä piti 22 %. Ehdotuksia sopivaksi aterian hinnaksi tuli yhteensä 20; ehdotukset vaihtelivat 1 eurosta 2 euroon ja yleisin ehdotus oli 2 euroa.

Suuri osa opiskelijoista näki, että syömällä yliopiston ravintolassa pystyy edistämään terveyttä: ateria on monipuolinen ja riittävä sekä se antaa voimia opiskelupäivään. Opiskelijoiden mielestä erityisesti kasviksia ja salaattia tulee syötyä tavallista enemmän yliopiston ravintolassa. Osa opiskelijoista oli kuitenkin sitä mieltä, että yliopistoravintolan sijasta myös kotona voi syödä terveellisesti ja monipuolisesti.

Tutkimuksen tulokset olivat vain suuntaa antavia, mutta niistä voi kuitenkin havaita, että huolestuttavan pieni osa (36 %) kaikista kyselyyn vastanneista opiskelijoista aterioi säännöllisesti yliopiston ravintolassa. Kotona syöminen yliopistoravintolan sijaan oli opiskeli-

joilla huomattavan yleistä. On kuitenkin epävarmaa, syövätkö opiskelijat kotona yhtä monipuolisesti kuin opiskelijaravintolassa ja kiinnittävätkö opiskelijat tarpeeksi huomiota ruuan terveellisyyteen. Tätä olettamusta tukevat opiskelijoiden omat mielipiteet: heidän mielestään yliopistoravintolan ateria oli terveellisempi ja monipuolisempi heidän kotona nauttimaansa ateriaan verrattuna.

## 6 RUOKAILUKAMPANJA OSANA TERVEYSVIESTINTÄÄ

### 6.1 Terveysviestintä

Terveysviestinnälle on olemassa monta määritelmää. Se voidaan nähdä ohjaavana ja positiivisena terveyteen vaikuttamisena. Se voidaan ymmärtää myös kaikeksi sellaiseksi viestinnäksi, joka on yhteydessä terveyteen, sairauteen, terveydenhuoltoon tai lääketieteeseen. (Torkkola 2002.) Maailman terveysjärjestö WHO määrittelee terveysviestinnän seuraavalla tavalla: ”Terveysviestintä on keskeisin keino välittää yleisölle terveystietoa ja pitää yllä julkista keskustelua merkittävistä terveystieteellisistä. Kaikkia joukkoviestinnän muotoja, sekä uusia että vanhoja, voidaan käyttää levitettäessä yleisölle hyödyllistä terveystietoa sekä lisättäessä tietoisuutta niin yksilön kuin yhteisönkin terveyden merkityksestä kehitykseen.” (WHO 1998.)

Terveysviestinnän tavoitteena on terveyden edistäminen, sairauksien ehkäiseminen, sairauksien hoitaminen ja kuntoutuminen. Terveystyössä terveysviestintä on keskeinen väline. Väestölle pyritään viestimään tietoja ja taitoja elintapojen muuttamiseksi terveellisemmiksi. Avaintekijänä terveysviestinnässä on vaikuttaminen terveyden puolesta ja sairauksia vastaan, ja sillä tähdätään väestön terveystietoisuuden muutokseen. Terveysviestintä on siten tavoitteellista ja arvoihin sidottua viestintää. (Nupponen 1991; Wiio & Puska 1993, 16.)

Terveysviestintää koskevat viestinnän yleiset periaatteet. Puska ja Wiio (1993) jakavat viestinnän kahteen päätyyppiin: keskinäisviestintään ja yleisöviestintään. Keskinäisviestinnällä he tarkoittavat suoraa sanallista tai sanatonta viestintää ihmisten välillä, ja se voi olla esimerkiksi kahdenkeskinen keskustelu kasvokkain tai puhelimen välityksellä. Keskinäisviestintää tapahtuu myös pienryhmissä (esim. työryhmät), joissa ryhmän pienen koon takia tekniset apuvälineet ovat tarpeettomia ja osallistujien vuorovaikutus on välitöntä. Keskinäisviestinnän kautta mahdollistuu henkilökohtainen vuorovaikutus, mikä on tärkeää sanoman perillemenon ja ymmärtämisen kannalta. Henkilökohtaisen vuorovaikutuksen avulla palautetta voidaan antaa heti ja viestin perillemenon voi tarkistaa välittömästi. Keskinäisviestintä

on persoonallista viestintää, sillä viestintätapahtuma muuttuu siihen osallistuvien henkilöiden persoonallisten ominaisuuksien mukaan. Keskinäisviestinnän avulla voidaan vahvistaa kohderyhmän olemassa olevia asenteita ja käyttäytymistä sekä motivoida ihmisiä muuttamaan käyttäytymistään. (Wiio 1989, 160; Puska & Wiio 1993, 123; Kunelius 1998, 16; Purro 1998).

Yleisöviestinnässä sanoma välittyy yhdestä lähteestä usealle vastaanottajalle. Yleisöviestintää on julkinen puhe tai joukkoviestintä. Joukkoviestinnässä sanoma välitetään suurelle yleisölle. Se on luonteeltaan yksisuuntaista viestintää, ja siinä käytetään teknisiä apuvälineitä sanoman välittämisen keinona. Joukkoviestintä on yleensä viestintää ennalta rajaamattomalle yleisölle, mutta se voi olla myös niin sanottua kohdeviestintää, jossa yleisö on ennalta määritelty ja rajattu. Joukkoviestimiä voidaan käyttää tehokkaasti hyväksi terveystiedon välittämisessä. Niitä ovat televisio, radio, aikakaus- ja sanomalehdet, kirjat, näytökset, näyttelyt sekä esitteet, julisteet ja nykyisin myös Internet. Joukkoviestinnän yksi ulottuvuus on massamedia. Sen avulla sanoma välitetään sellaiselle yleisölle, jonka jäseniä ei voi yleisönä ryhmitellä johonkin tiettyyn ryhmään tai yhteiskuntaluokkaan. Massamedian kanavat ovat tehokkaimpia tiedon levittämisessä ja kohderyhmän tietoisuuden lisäämisessä. (Wiio 1989, 186–217; Wiio & Puska 1993, 34–35; Ewles & Simnett 1995, 242; Freimuth 1995; Kunelius 1998, 15–16; Tones & Tilford 2001, 338; Mustonen 2002.)

### **6.1.1 Terveysvalistus**

Terveysvalistus on yksi terveystiedon muodoista. Se on yksisuuntaista asiantiedon, tunnelman tai mielikuvien välittämistä kohderyhmälle. Sille on ominaista, että sen kohteena olevat ihmiset eivät etsi aktiivisesti terveystietoa. Terveysvalistus on luonteeltaan yksinkertaisempaa ja suppeampaa kuin esimerkiksi henkilökohtainen neuvonta. Sen kautta kerrotaan terveysongelmien luonteesta ja laajuudesta. Terveysvalistus nostaa suuren tietoisuuteen asioita, jotka vaikuttavat väestön terveyteen. Tavoitteena on luoda terveysasioille myönteinen mielipideilmasto ja auttaa kohteena olevia ihmisiä jäsentämään omaa elämäänsä ja terveyteen liittyviä kokemuksia ja uskomuksia. Välittöminä tavoitteina voidaan nähdä kohderyhmän huomion herättäminen, mielikuvien synnyttäminen, keskustelun virittäminen, ajattelumallien ja asenteiden vahvistaminen tai muuttaminen, tiedon lisääminen tai käyttäytymiseen vaikuttaminen. Terveysvalistuksen onnistumista ei kuitenkaan tule mitata pelkäs-

tään tarkastelemalla käyttäytymismuutoksia. Myös tietoisuuden ja asenteiden muutokset ovat tärkeitä, sillä terveysvalistuksen yksi päämääriä on ihmisten harkintakyvyn lisääminen. Terveysvalistukseen kuuluu muun muassa alkoholi-, tupakka-, ravitsemus-, liikunta-, tapaturmien ehkäisy- ja sukupuolivalistus. Sen toteuttajina voivat olla viranomaiset, joihin kuuluvat esimerkiksi terveys- ja opetustoimi, tiedotusvälineet, laitokset, yritykset ja kansalaisjärjestöt. (Nupponen 1989; Aarva 1991, 24–27.)

Ihmiset suhtautuvat terveysvalistukseen ristiriitaisesti, ja suhtautuminen on riippuvainen kunkin ihmisen asenteesta valistustyötä kohtaan. Myönteinen asennoituminen voi helpottaa sanoman välittymistä, kun taas kohdehenkilön kielteinen asenne valistusta kohtaan vaikeuttaa sanoman omaksumista. Terveysalan ammattilaiset suhtautuvat terveysvalistukseen usein negatiivisemmin kuin muu väestö. (Aarva 1991, 37–38).

Terveysvalistus voidaan jakaa eri muotoihin sen organisoimistavan mukaan. Yksi niistä on niin sanottu journalistinen käytäntö, joka tarkoittaa terveysteemojen ja terveysvalistuksen suosion määräytymistä vallitsevien journalististen periaatteiden mukaan. Vaikka journalismi ei pyri terveysvalistukseen, se on toiminnaltaan osittain terveysvalistuksen kaltaista, sillä ihmiset pitävät televisiota, radiota ja sanomalehtiä hyvinä terveystiedon lähteinä. (Lassila 1990, 74–89.)

Toinen terveysvalistuksen muoto on mainonta, joka liittyy terveyden ulottuvuuden erilaisiin kulutustavaroihin, kuten käsikauppalääkkeisiin. Mainoksissa terveellinen elämäntapa on usein yhdistetty muun muassa nuoruuteen, liikunnallisuuteen ja aktiiviseen elämäntapaan. Terveystuotteiden mainonta on tämän vuoksi nähty myönteisenä ja uudenaikaisena asiana. (Prättälä 1988.)

Terveysvalistusaineisto on kolmas terveysvalistuksen muodoista. Se pitää sisällään terveyskasvatuksen tukiaineiston, jota käytetään yleensä pienissä ryhmissä tapahtuvan vuorovaikutuksen ohessa. Terveysvalistusaineistoa voi olla valistuskampanjoihin liittyvä tai muu terveyskasvatuksessa käytetty aineisto, kuten julisteet, tarrat, lehtiset ja audiovisuaalinen aineisto. (Aarva 1991, 29.)

Neljäs terveysvalistuksen muodoista on terveysvalistuskampanja, joka on joukkoviestintää käyttävä viestintäohjelma. Terveysvalistuskampanjoilla on jokin tietty tema. Kampanjat



voivat sisältää joukkoviestinnän lisäksi henkilökohtaista neuvontaa, pienryhmätoimintaa, terveystarkastuksia ja päättäjiin suunnattua painostustoimintaa. Kampanjoinnin etuja ovat sen nopeus ja kyky tavoittaa suuria ihmisryhmiä. Terveysvalistuskampanjoiden haittoihin voidaan lukea kuuluvaksi niiden lyhytikäisyys sekä ihmisten väsyminen kampanjoihin niiden suuren määrän takia. (Aarva 1991, 29–30.)

### **6.1.2 Terveysviestinnän perillemeno**

Wiio ja Puska (1993) esittävät, että ihmisiin vaikuttaminen terveystieteen ja terveysvalistuksen kautta on monivaiheinen prosessi. Se voidaan jaotella seuraaviin vaiheisiin:

- sanoma tavoittaa vastaanottajan
- vastaanottaja havaitsee sanoman
- vastaanottaja ymmärtää sanoman
- vastaanottaja hyväksyy sanoman
- vastaanottaja päättää toimia sanoman mukaan
- vastaanottaja todella toimii sanoman mukaan
- vastaanottaja toimii pysyvästi sanoman mukaan

(Wiio & Puska 1993, 131–132.)

Kuten edellä kuvatuista vaiheista voidaan nähdä, pysyvä muutos terveystieteen käyttäytymisessä edellyttää monien edeltävien vaiheiden toteutumista. Myös Aarva (1991, 57) tuo esille terveystieteen käyttäytymiseen liittyvän vaikutusprosessin. Tämän prosessimallin mukaan muutos terveystieteen käyttäytymisessä etenee tietoisuuden tasolta vakuuttuneisuuden ja asenteiden muutoksen kautta pysyvään käyttäytymisen muutokseen. On myös esitetty, että muutos asenteissa voi tapahtua vasta käyttäytymismuutoksen jälkeen. (McGuire 1978, 47; Wiio 1984, 64; McGuire 1988; Thorson 1989, 327–398.)

## 6.2 Kampanja ja terveyskampanja

### 6.2.1 Pääpiirteet

Kampanja on etukäteen suunniteltu tietyn asian julkistaminen, jonka avulla pyritään suostuttelua käyttäen muuttamaan kohderyhmänä olevan yhteisön asenteita ja käyttäytymistä. Se saattaa olla lyhytaikainen ja paikallinen ohjelma tai pitkäaikainen kansallinen ohjelma. Kampanja yhtenä viestinnän muotona soveltuu sosiaalisesti ei-toivotun sekä yksilöille ja yhteisölle haitallisen käyttäytymisen ehkäisemiseen. (Flay & Cook 1981; Aarva 1986, 21; Rogers & Storey 1989; Wiio 1992, 222; Puska & Wiio 1993, 163; Ewles & Simnett 1995, 219; Högström 2002, 83.)

Kampanjalla on useita ominaispiirteitä. Ensinnäkin, sillä on aina jokin päämäärä, joka pyritään saavuttamaan sekä yksilö- että ryhmätason toiminnan kautta. Toiseksi, se suunnataan suurelle ihmisjoukolla ja sen laajuus vaihtelee muutamasta sadasta henkilöstä koko väestöä kattavaksi ohjelmaksi. Kolmanneksi, kampanja toteutetaan tietyllä aikavälillä alkaen ohjelman alullepanosta ja loppuen kampanjan vaikutusten arviointiin. Näiden ominaisuuksien lisäksi kampanjassa käytetään monia eri kanavia ja toimintamuotoja tavoitteiden saavuttamiseksi. (Rogers & Storey 1989.)

Terveyden edistämässä usein käytetty kampanjan muoto on informaatiokampanja. Informaatiokampanjan tehtävänä on tavoittaa sanoman kannalta oikeat ihmiset ja välittää sanoma oikeaan aikaan halutun vaikutuksen saamiseksi. (Oja 1995, 432; Solomon 1989, 91–103). Terveyden edistämistä koskevissa informaatiokampanjoissa on kyse sosiaalisesta markkinoinnista. Siinä käytetään hyväksi kaupallisen markkinoinnin periaatteita ja sääntöjä. Sosiaalinen markkinointi on yhdelle tai useammalle kohderyhmälle suunnattujen ohjelmien suunnittelua, toteuttamista ja arviointia. Tavoitteena sosiaalisella markkinoinnilla on saada kohderyhmän hyväksyntä uusien ideoiden ja käytännön soveltamiselle sekä sitä kautta käyttäytymismuutoksen saavuttaminen. Sosiaalista markkinointia hyödynnetään terveyden edistämässä esimerkiksi tupakan, alkoholin ja huumeiden käytön vastaisissa kampanjoissa sekä terveellisen ruokavalion ja fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi. (Egger ym. 1993, 32–34; Wiio & Puska 1993, 127; Young 2003.)

Terveyskampanja on yksi terveysviestinnän muodoista, joita eri tahot toteuttavat osana yhteisön terveysprojekteja. Suotuisissa olosuhteissa ja oikeita menetelmiä käyttämällä terveysviestintäkampanjoilla vaikutetaan ihmisten terveyskäyttäytymiseen. McGuiren (1984) mukaan terveyskampanjalla pyritään vakuuttamaan ihmisiä vastuunottamisen tärkeydestä oman terveyden ylläpitämiseksi. Tavoitteena on välittää median ja muiden viestintäkanavien kautta tietoa terveellisistä elämäntavoista ja terveyttä vaarantavista tekijöistä ja mahdollistaa siten muutos yksilöiden terveyskäyttäytymisessä. Tämän vuoksi on tärkeää, että kampanjat ja yhteisön tilanne tukevat toisiaan. Terveyskampanjoiden aikaansaamien muutosten pysyvyyden kannalta sanoman on oltava riittävän pitkäjänteinen. Sen tulee myös antaa myönteistä palautetta ja käsitellä muutoksen pysyvyyden tarpeita. (McGuire 1984; Puska & Wiio 1993, 130–134; Ewles & Simnett 1995, 199.)

## 6.2.2 Kampanjan tiedotuskeinot

Kampanjassa käytetään yleensä useita joukkoviestinnän muotoja, kuten televisiota, radiota, sanoma- ja aikakauslehtiä, Internetiä, julisteita, tiedotteita, kirjoja, näytöksiä ja näyttelyjä. Lisäksi kampanjoihin voidaan sisällyttää keskinäisviestintää, kuten henkilökohtaista neuvontaa ja pienryhmätoimintaa. (Aarva 1991, 29–30.) Käsittelemme seuraavaksi niitä joukko- ja keskinäisviestinnän muotoja, joita olemme käyttäneet toteuttamassamme kampanjassa (ks. 6.4).

### *Internet*

Internet on viestintäväline, jonka avulla tietoa voidaan välittää tekstin, grafiikan, äänen ja liikkuvan kuvan keinoin. Muista viestintävälineistä poiketen se on maailmanlaajuinen, julkinen ja kaikille avoin informaatioympäristö. Internetin tuomia mahdollisuuksia käytetään nykyisin yhä enemmän hyödyksi terveystiedon ja -palvelujen välittämisessä. Sen avulla kaikille ihmisille tarjoutuu mahdollisuus saada tietoa terveyteen liittyvistä asioista vaivatonta. Painettuun terveystiedon verrattuna Internetillä on useita etuja: se on hyvä ja tehokas terveystiedon julkaisukanava ja terveystiedon etsiminen Internetistä on nopeaa ja vaivatonta. Internet mahdollistaa myös monipuolisen esitystavan multimedialla: teksti, kuva, ääni ja liikkuva kuva välittävät sanoman monipuolisesti kohderyhmälle. (Kähärä ym. 1999, 8; Jussila & Leino 2001, 27; Bessell ym. 2002 )

Myös kansanterveysjärjestöt ovat hyödyntäneet Internetin tuomia mahdollisuuksia terveystiedon välittämisessä. Kahdeksan eri kansanterveysjärjestöä avasi Internetiin vuonna 1997 tupakka-aiheisen WWW-palvelun, Tupakkaverkon ([www.tupakka.org](http://www.tupakka.org)). Tavoitteena oli perustaa sähköinen tietopankki tupakoinnista ja vahvistaa kansalaisten terveyttä tukevien valintojen tekemistä, erityisesti tupakoinnin lopettamista. Hanketta arvioitiin tutkimalla Tupakkaverkon käyttäjien näkemyksiä (ulkoinen arviointi) sekä sen suunnittelussa ja toteutuksessa mukana olevien henkilöiden mielipiteitä (sisäinen arviointi) palvelusta. Tuloksista ilmeni, että noin 80 % Tupakkaverkon käyttäjistä oli sitä mieltä, että tietojen löytäminen oli helppoa, ja että sivut olivat selkeitä ja helppolukuisia. Käyttäjistä suurin osa (86 %) piti tiedon sisältöä erittäin monipuolisena ja 79 % oli sitä mieltä, että sivustoilla tuotiin olennaiset asiat esille tupakoinnista. Enemmistön mielestä (72 %) sivuilla oli sopiva määrä asiaa. Käyttäjistä vain 18 % oli sitä mieltä, että sivut sisälsivät paljon käyttökelpoista tietoa ja 61 %:n mielestä sivuista oli heille itselleen hyötyä. (Kähärä ym. 1999, 5–32.)

Internetissä jaetun tiedon tulee pohjautua tutkittuun tietoon. Internetissä on saatavilla useita erilaisia terveysasioihin liittyviä erityistietokantoja, joista löytyy paljon hyvää ja luotettavaa tietoa. Tärkeä tavoite Internet-sivujen kautta tapahtuvassa markkinoinnissa ja tiedottamisessa on saada kohderyhmä löytämään sivut. Tämä mahdollistuu Internetin sisäisen mainonnan ja tiedottamisen kautta eli sivuston linkittämisellä muille suosituille sivuille. Taloudellisten resurssien niukkuuden takia tämä ei ole usein mahdollista, vaan sivustot pystytään yleensä linkittämään ainoastaan kyseiseen aihealueeseen liittyvien sivujen sekä terveysalan Internet-sivujen yhteyteen. (Kähärä ym. 1999, 40–46.) Internetin tarjoamista palvelumuodoista erityisesti WWW-sivut mahdollistavat erityyppisten terveystietojen saamisen nopeasti ja helposti tiedonhakijan käyttöön (Mustonen 2002).

### *Sanomalehti ja aikakauslehti*

Sanomalehdet ja aikakauslehdet ovat osa joukkotiedotusta, ja niiden tavoitteena on tuottaa ajankohtaista, tosiasioihin perustuvaa tietoa. Journalismin tehtäviin kuuluvat tiedon välittäminen kansalaisille, yhteiskunnan kriittinen tarkkailu, yhteiskunnallisen vallankäytön valvonta sekä sananvapauden ja julkisen keskustelun edistäminen. Se määrittää, mitkä yhteiskunnan tapahtumat ja ilmiöt ovat tärkeitä ja mistä tulisi keskustella. (Hemánus 1989, 21; Hemánus 1990, 30.) Sanomalehtien ja aikakauslehtien etuna on, että ne tavoittavat suuren joukon ihmisiä nopeasti. Sanomalehtien ja aikakauslehtien kautta voidaan tiedottaa yhteis-

sölle myös terveyteen liittyvistä asioista. Saadakseen huomioarvoa sanomalehtijutun tulisi olla mielenkiintoinen, ajankohtainen, luettava ja asiantunteva. (Egger ym. 1993, 58–59; Wiio & Puska 1993, 156; Ewles & Simnett 1995, 242; Schooler ym. 1998; Tones & Tilford 2001, 340; Shinada ym. 2002; Torkkola 2002.)

Norjalaiset tutkijat Hafstad ja Aarø (1997) ovat tutkineet mediakampanjoiden lyhytaikaisia vaikutuksia 14–18-vuotiaiden nuorten tupakointiin. He arvioivat tutkimuksessaan survey-kyselyn avulla tupakanvastaiseen interventioon sisältyneitä kolmea mediakampanjaa, joiden keinoja olivat juliste, mainokset sanomalehdissä, televisiossa ja myös elokuvateatterissa ennen elokuvan alkamista. Kampanjoiden keinoja arvioitiin kyselylomakkeella. Postitettuun kyselyyn vastasi 2824 nuorta. Vastaajista puolet ilmoitti ainakin yhden kampanjan tiedotuskeinon tavoittaneen heidät ja näistä vastaajista yli puolet oli poikia. Pojista 43 % ja tytöistä 39 % oli havainnut sanomalehtimainokset. (Hafstad & Aarø 1997.) Muitakin tutkimuksia sanomalehden käyttämisestä terveyden edistämistyössä on tehty. Vordermark, Kolbl ja Flentje (2000) ovat tutkineet kyselyn avulla eri mediakanavien tärkeyttä terveystiedon välittämisessä. Tutkimus kohdistettiin syöpäpotilaisiin. Potilaille lähetettiin kysely, jossa heitä pyydettiin arvioimaan eri mediakanavia. Kaikkiaan 139 potilasta vastasi kyselyyn. Tuloksista ilmeni, että sanomalehteä pidettiin television ja tiedotteen ohella tärkeimpänä terveystiedon välittämisen kanavana. (Vordermark ym. 2000.)

### *Juliste*

Julisteet ovat käyttökuvia, jotka palvelevat jotakin tarkoitusta, kuten mainontaa ja valistusta, ja niillä on jokin sanoma. Julisteet ovat yleensä vain lyhyen aikaa esillä, mutta ne voivat olla myös pidempiaikaisia. Parkkisen (2003) mukaan juliste on sitä parempi, mitä vähemmän siinä on sanoja ja mitä enemmän siinä käytetään kuvia sanoman havainnollistajina. (Aarva 1991, 41–45; Ewles & Simnett 1995, 230; Parkkinen 2003.)

Terveyden edistämistyössä julisteita käytetään tuomaan tietoa terveydestä ja muokkaamaan ilmapiiriä terveysasioille myönteiseksi. Julisteet voivat saada ihmiset kiinnostumaan terveysasioista, ja ne voivat myös kyseenalaistaa heidän uskomuksiaan, asenteitaan ja käyttäytymistään. Terveysjulisteilla ei yleensä pyritä markkinoimaan jotakin tuotetta tai palvelua, vaan nostamaan katsojan tietoisuuteen jokin tärkeä terveyteen liittyvä asia. Terveysjulisteet

edustavat eräänlaista mainosjulisteiden ja taidejulisteiden välimuotoa. (Aarva 1991, 41–45; Ewles & Simnett 1995, 230.)

Edellä kuvatussa Hafstadin ja Aarøn (1997) tutkimuksessa arvioitiin myös julisteiden vaikutuksia nuorten tupakointiin. Tuloksista kävi ilmi, että tytöistä 32 % ja pojista 29 % oli havainnut tupakoinninvastaisen julisteen. Tarkasteltaessa erikseen tupakoivia ja ei-tupakoivia kävi ilmi, että tupakoitsijoista 35 % ja ei-tupakoivista 30 % oli havainnut julisteen. Tupakoitsijoista 3 % kertoi onnistuneensa lopettamaan tupakan polttamisen ja 17 % ilmoitti harkitsevansa lopettamista kampanjan seurauksena. Tupakoivista 6 % oli päättänyt lopettaa tupakoinnin. Tupakoivista 60 %:lla ei ilmennyt mitään muutosta tupakoinnin suhteen. Ei-tupakoivista nuorista 42 % päätti, ettei ikinä aloita tupakointia ja 58 % ilmoitti, että kampanjalla ei ollut ollut mitään vaikutusta heidän terveystietoisuutensa. (Hafstad & Aarø 1997.)

### *Tiedote*

Tiedotteeksi kutsutaan tiettyyn asiaan liittyvää lyhyttä kirjallista selostusta, joka lähetetään tietotoimistoille tai suoraan joukkoviestimien toimittajille. Tiedotteiden etuina voidaan pitää, että kohdehenkilö voi tutustua materiaaliin omaan tahtiinsa ja tiedotteen sisältämää informaatiota voidaan kerrata tarvittaessa myös jälkeempään. (Ewles & Simnett 1995, 229.) Vaikutus korostuu, kun tiedotteen jakamisen ohessa kohdehenkilölle tarjotaan mahdollisuus henkilökohtaiseen neuvontaan (Tones & Tilford 2001, 371–372). Tiedotteen tulee olla kieliasultaan selvä ja ymmärrettävä, ja sen on pitädyttävä tosiasioissa. Tärkeää on, että tiedote auttaa saavuttamaan asetetut tavoitteet ja että materiaali on sopivaa käyttötarkoitukseen. Tiedotteen käyttämisen suurimmat haasteet liittyvät kohderyhmän tavoitettavuuteen: tiedotteen tulee olla helposti saatavissa, vastaanottajan tulee lukea se ja kiinnittää huomiota sen pääsisältöön sekä tämän lisäksi muuttaa käyttäytymistään sanoman perusteella. (Wiio & Puska 1993, 158; Ewles & Simnett 1995, 229.)

Tiedotteita voidaan käyttää myös terveysasioiden välittämisessä: esimerkiksi ravitsemusasiantuntijat tuottavat ja käyttävät paljon erilaisia ravitsemustiedotteita ravitsemuskasvatuksen tukena (Perkins 2000). Jones ym. (1999) ovat tutkineet, miten nuoret ja lastenlääkärit arvioivat nuorille suunnattuja huumeista kertovia tiedotteita eri kriteerien mukaan, jotka olivat niiden vaikuttavuus, sisältö ja soveltuvuus nuorille. Tuloksista ilmeni, että nuoret suosivat asiapitoisia tiedotteita, joiden tiedonlaatu on korkea. Sen sijaan ammattilaiset arvioivat

nuorten suosivan tiedotteita, joissa on käytetty sarjakuvahahmoja; tällaisista tiedotteista nuoret eivät kuitenkaan itse pitäneet. (Jones ym. 2000.)

### *Tutoreiden toteuttama tiedotus*

Tutorit ovat aikaisemmin opiskelunsa aloittaneita opiskelijoita, jotka pyrkivät auttamaan uusien opiskelijoiden sopeutumista uuteen opiskeluympäristöön. Tutoritoiminta on sosiaalista pienryhmäohjausta: sen tärkeimpiä tavoitteita on tutustuttaa uudet opiskelijat toisiinsa. Opiskelun alkuvaiheessa uudet opiskelijat jaetaan tutorien vetämiin ryhmiin. Tutorit kertovat ryhmänsä opiskelijoille oman aineensa opiskelusta, tutustuttavat opiskelijat uuteen ympäristöön ja auttavat kunkin opiskelijan opintosuunnitelman laatimisessa. Tutorointi on yleisimmin käytetty uusien opiskelijoiden tutustuttamiskeino opiskeluihin, ja sitä järjestetään kaikissa Suomen korkeakouluissa. Tutorointi on opiskelijoiden mielestä suosituin yliopistoon sopeuttamisen muoto: Oulun yliopiston opiskelijoille tehdystä opiskelun vaikeuksia ja ohjausta koskevassa kyselytutkimuksesta kävi ilmi, että 89 % opiskelijoista pitää tutorointia tärkeimpänä yliopistoon sopeuttamisen toimenä. (Saunders 1992; Lehtinen & Jokinen 1996; 30–31; Annala 2000; Anon 2002f.)

Tutorin tehtävänä on toimia ohjattavan kuuntelijana ja vuorovaikutuksen tarjoajana. Vertaistutoroinnin etuna on, että vertaistutor kuuluu ohjattavan kanssa samaan kulttuuriin ja puhuu tämän kanssa samaa kieltä. Vertaistutor pystyy siten pääsemään opettajatuturiin verrattuna lähemmäksi ohjattavaansa ja hän saattaa huomata ohjattavalla mahdollisesti ilmenevät opiskeluongelmat opettajaa aiemmin. Tutorilla opiskelujen aloittamisesta on kulunut lyhyempi aika opettajaan nähden ja hänen on siten helpompi asettua uuden opiskelijan asemaan. (Lehtinen & Jokinen 1996, 106–107; Vanhala 1997.)

### *Terveysneuvonta*

Terveysneuvonta on yksi terveyskasvatuksen muoto. Se on vastavuoroista, kaksisuuntaista ja tavoitteellista keskustelua, jossa sekä neuvoja että neuvonnan kohde toimivat aktiivisesti. He ovat kumpikin samanaikaisesti sanoman vastaanottajia ja sen lähettäjiä. Vastavuoroisuus terveysneuvontatilanteessa tarkoittaa yhteistyötä, jossa keskustelun osapuolet täydentävät toisiaan. Vastavuoroisuus näkyy asiantuntijan ja asiakkaan välisessä neuvontatilanteessa siten, että he kehittelevät puheen sisällöllisen aineksen yhdessä. Neuvontakeskustelun ilmapiiri pyritään saamaan läheiseksi. Neuvontatilanne sisältää keskustelua arkipäiväi-

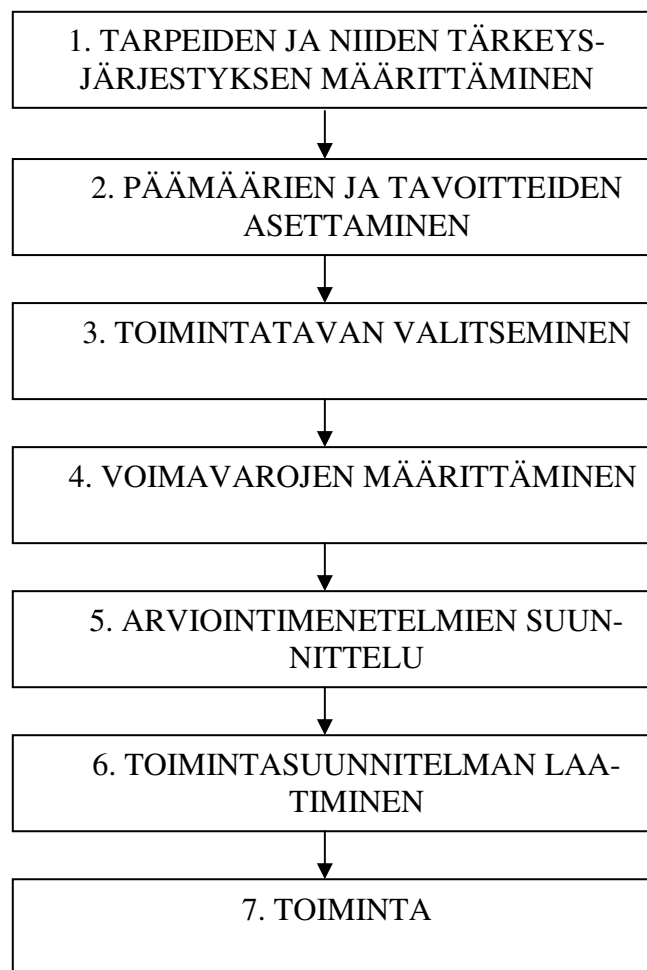
sistä teemoista sekä niin sanottuja tuntemuskysymyksiä, joiden avulla asiakas saa mahdollisuuden puhua kokemuksistaan ja tunteistaan. (Nupponen 1991; Kettunen ym. 1996, 53; Kettunen 2001, 33.)

Poskiparran (1997) mukaan terveysneuvonta on yksi terveyskasvatuksen työkaluista, ja se sisältää asiakkaan ja asiantuntijan välisen vuorovaikutuksen sekä tietojen ja psykososiaalisen tuen antamisen. Sen avulla pyritään vahvistamaan asiakkaan itsetuntemusta, elämänlaatua ja ongelmanratkaisukykyä. (Poskiparta 1997.) Perinteisesti tiedon jakaminen on terveysneuvonnassa mielletty pelkästään asiantuntijan tehtäväksi. Asiakkaiden rooli on sen sijaan ollut passiivinen. He ovat odottaneet saavansa tietoa ja ratkaisumalleja ongelmiinsa. Nykyisin terveysneuvontatilanteessa kuitenkin asiantuntijan lisäksi myös asiakas voi tuoda esille omia näkemyksiään. Asiakas nähdään ainoana henkilönä, joka tuntee elämänsä riittävän hyvin suunnitellakseen siihen muutoksia. Asiakkaan lähtökohdat, tarpeet ja voimavarat huomioivan terveysneuvonnan on havaittu edistävän terveyskäyttäytymisen muutoksia (Mustajoki 1998; Steptoe ym. 1999; Armitage & Conner 2001.)

### **6.2.3 Kampanjan vaiheet**

Kampanjan vaiheet on kuvattu kuviossa 1. Malli on koottu Brownin ja Einsiedelin (1990), Eggerin, Donovanin ja Sparkin (1993) sekä Åbergin (2000) kuvaamien kampanjan vaiheiden pohjalta.





**Kuvio 1 Kampanjan vaiheet**

Lähteet: Brown & Einsiedel 1990; Egger ym. 1993, 161–162; Åberg 2000, 196

Kampanjan alkuvaiheessa tutustutaan kohderyhmään eli vaikutettavaan yhteisöön ja määritellään sen tarpeet. Yhteisön jäseniä koskevat, oleelliset terveydentilaan liittyvät tiedot tulee kerätä sekä kunnan että terveysviranomaisilta. Hyödyllistä tietoa saa myös yhteisön jäseniltä ja työntekijöiltä, esimerkiksi sosiaalityöntekijältä. Alussa on myös tärkeää pohtia, millainen terveyst materiaali soveltuu parhaiten toivottujen terveysvaikutusten saavuttamiseksi. Kampanjan toisessa vaiheessa asetetaan päämäärät ja tavoitteet. Lähtökohtana ovat ne vaikutukset kohderyhmän tiedoissa, mielipiteissä, asenteissa ja käyttäytymisessä, jotka pyritään kampanjalla tavoittamaan. Tärkeää on myös määrittää aikarajat kampanjalle ja toivottuille vaikutuksille. Asetettujen tavoitteiden tulee olla realistisia ja myös joustavia, sillä osa tavoitteista voi muuttua kampanjan aikana. Seuraavaksi valitaan parhaat toimintatavat ja kanavat tavoitteiden ja päämäärien saavuttamiseksi; etenkin kanavien valinta on kampanjan suunnittelun ydinkysymys. (Brown & Einsiedel 1990; Egger ym. 1993, 161–162; Wiio &

Puska 1993, 168; Ewles & Simnett 1995, 198–199; Parkkunen ym. 2001, 11; Åberg 2000, 196–199.)

Neljänteen vaiheeseen kuuluu käytettävissä olevien voimavarojen määrittäminen. Kohderyhmään kuuluvat ihmiset ja toimintatilat ovat tässä avainasemassa. Yhteisön jäsenet voivat tehdä omia toimintaehdotuksiaan ja toimia siten yhteistyössä kampanjan vetäjien kanssa. Kampanjan vetäjien tulee huomioida myös toiminnan vaatimien tilojen, kuten kokoustilojen, tarpeellisuus sekä niiden sijainti. Tämän jälkeen laaditaan kampanjan arviointimenetelmät. Menetelmien laatimisessa keskitytään itse kampanjaan ja sen tuloksiin. Arviointiperusteiden tulee olla realistisia ja niissä tulee huomioida myös hitaasti tapahtuvat muutokset. (Brown & Einsiedel 1990; Egger ym. 1993, 161–162; Ewles & Simnett 1995, 201.)

Toiseksi viimeisessä vaiheessa laaditaan toimintasuunnitelma. Siihen kuuluu useita eri toimenpiteitä: päämäärät ja niiden tärkeysjärjestys tarkistetaan ja kohderyhmän mielipiteitä kampanjasta selvitetään säännöllisin väliajoin. Lisäksi perustetaan kampanjan kehittämiseksi ja erilaisista tehtävistä vastaava johtoryhmä ja laaditaan jokaisen työntekijän yksityiskohmainen toimenkuva. Kampanjan työntekijöille on myös järjestettävä tukipalveluita, kuten kampanjan työntekijöistä ja muiden projektien jäsenistä koostuvia verkostoja. Toimintasuunnitelman laatimiseen kuuluu myös virallisen projektiryhmän nimittäminen, jotta kampanjalle saadaan rahallista tukea ja tunnustusta. Viimeisessä vaiheessa kampanjasuunnitelma laitetaan käytäntöön. Tässä vaiheessa on tärkeää kannustaa kampanjan työntekijöitä, jotta kampanjan läpivieminen olisi heille mielekästä ja että he kokisivat sen tarpeelliseksi. (Brown & Einsiedel 1990; Egger ym. 1993, 161–162; Ewles & Simnett 1995, 94–98, 201–203.)

#### **6.2.4 Kampanjan arviointi**

Kampanjan arviointi koostuu kahdesta prosessista: vaikutusten havainnoinnista ja mittaamisesta sekä tulosten vertaamisesta yleisiin standardeihin ja kriteereihin, jotka määrittävät kampanjan onnistumisen ja vaikuttavuuden. Kampanjaa arvioidaan sekä sisäisesti että ulkoisesti. Kampanjan sisäiseen arviointiin osallistuvat sen suunnittelijat ja täytäntöön panijat sekä ulkoiseen arviointiin sen kohderyhmänä olevat henkilöt. Keskeisiä arviointimenetel-

miä ovat havaintojen tekeminen, kysymysten esittäminen, asioista keskusteleminen ja kyselytutkimusten tekeminen. (Hawe ym. 1990, 9; Kähärä ym. 1999, 11.)

Kampanjaa arvioitaessa tulee tarkastella sekä kampanjaa prosessina että sen tuloksia. Prosessiarvioinnissa on olennaista selvittää, mitä vaikutuksia halutaan mitata, millä metodeilla ja minkä vuoksi niitä mitataan. Siinä tarkastellaan kampanjalle altistuneiden määrää ja sitä, onko kaikki kampanjan kanavien kautta välitetty informaatio tavoittanut kohderyhmään kuuluvat henkilöt. Myös kohderyhmän mielipiteitä kampanjasta ja tyytyväisyyttä siihen tulee arvioida. Prosessiarviointiin liittyy myös kysymys siitä, onko kampanja toteutunut alkuperäisten suunnitelmien mukaan. Arvioitsijoiden tulee kiinnittää huomiota käytettyjen menetelmien sopivuuteen, tuotetun materiaalin laatuun ja siihen, kuinka vaikuttavalla tavalla menetelmiä ja materiaaleja on käytetty. Myös prosessin menetelmiin käytettyjen varojen suhdetta kampanjasta saatuihin hyötyihin tulee tarkastella. (Brown & Einsiedel 1990; Egger ym. 1993, 161–162; Ewles & Simnett 1995, 94–98, 203; Freimuth ym. 2001.)

Tulosten arvioinnissa on tärkeää arvioida kampanjan näkyvyyttä ja vaikuttavuutta, eli onko kampanja saavuttanut kohderyhmän ja onko asetetut tavoitteet saavutettu. Kampanjan näkyvyyteen liittyy sanoman havaittavuus, johon kuuluvat sanoman tunnistaminen ja mieleen palautuminen. Havaittavuuden arvioiminen on tärkeää, jotta voidaan arvioida myös muita kampanjan vaikutuksia. Havaittavuutta ei voida kuitenkaan pitää kampanjan tuloksena, vaan yleensä kampanjan arvioimiseksi tarvitaan muitakin kriteerejä. Näkyvyyttä voidaan arvioida myös sanoman perillemenon kautta: kuinka se on ymmärretty sekä kuinka paljon ja minkälaista tietoa sanoma antaa? Tähän liittyy myös sanoman helppolukuisuuden ja ulkoasun selkeyden arvioiminen. Ymmärrettävyyteen vaikuttaa sanoman sisältö, rakenne, ilmiäsu sekä sanoman aiheuttama mielenkiinto. Silloin kun sanoma tulee perille vastaanottajalle, se on ymmärrettävä (Wiio 1984, 62; Erholm 1986, 56; Brown & Einsiedel 1990; Aarva 1991, 30; Freimuth ym. 2001.)

Kampanjan vaikuttavuuteen liittyviä tavoitteita voivat olla muutokset terveystiedoissa, asenteissa, arvostuksissa ja uskomuksissa. Asenteiden kautta on mahdollista vaikuttaa mielipideilmastoon ja sitä kautta edesauttaa käyttäytymismuutosta. Vaikuttavuutta kuvaavat myös muutokset terveyskäyttäytymisessä, toimintaperiaatteissa, fyysisessä ympäristössä ja kohderyhmän terveydentilassa. (Brown & Einsiedel 1990; Aarva 1991, 30; Egger ym. 1993, 161–162; Ewles & Simnett 1995, 94–98, 203; Åberg 2000, 200; Freimuth ym. 2001.)

Kampanjan avulla aikaansaatuisten käyttäytymismuutosten mittaaminen on vaikeaa. Muutokset kohdehenkilön asenteissa ja käyttäytymisessä eivät aina ilmene välittömästi kampanjan sanoman vastaanottamisen jälkeen ja päätös muuttaa käyttäytymistä voi horjua eri aikoina. Mittaamisen vaikeus voi johtua myös siitä, että kampanjan sanoman rinnalla kilpailevat monet muut ärsykkeet ja viestit. (Åberg 2000, 200.)

Kampanjoiden vaikutusten kohderyhmän käyttäytymiseen on todettu olevan vähäisiä. Vähäinen vaikuttavuus voi johtua sekä kampanjan toteuttajista, sen keinoista tai kampanjan kohteena olevista henkilöistä. Kampanjan toteuttajiin ja keinoihin liittyviä syitä voivat olla esimerkiksi kampanjan ja sen keinojen huono suunnittelu, sanoman negatiivisuus sekä materiaalin riittämätön levitys ja sen epäonnistunut sijoittaminen kohderyhmän ulottuville. Kampanjan kohteesta johtuva syy voi olla se, että sanoma voidaan ymmärtää tahattomasti tai tahallisesti väärin, mikä saattaa aiheuttaa torjuntaa sanoman vastaanottajassa. Kampanjat ovat käyttäytymiseen vaikuttamisen sijaan tehokkaampia lisäämään ihmisten tietoisuutta kampanjan sanomasta ja sen esille tuomista asioista. Wiion (1984) mukaan viestinnän tarkastelua tulisikin suunnata käyttäytymismuutosten sijasta kohderyhmän ajattelun ja arvostusten muuttumisen tarkasteluun. (Wiio 1984, 62; Salmon 1989, 42–43; Brown & Einsiedel 1990; Gantz ym. 1990; Freimuth ym. 2001.)

### **6.3 Ravitsemukseen liittyviä kampanjoita**

Yksi kansainvälisesti tunnetuimpia terveyttä edistäviä kampanjoita on Pohjois-Karjala-projekti. Sen tavoitteena oli vähentää alueen asukkaiden riskiä sairastua sydän- ja verisuonitauteihin. Kampanja alkoi 1970-luvun alussa Maailman terveysjärjestön WHO:n ja Suomen Akatemian toimesta ja päättyi vuoden 1997 Finriski-tutkimukseen. Yhteistyökumppaneita olivat Kansanterveyslaitos, Suomen Sydäntautiliitto ja muita kansalaisjärjestöjä. Kansainvälisiä yhteistyötahoja olivat WHO:n CINDI-, InterHealth- ja Monica-ohjelmat. Kampanjan keinoina käytettiin joukkoviestintää (massamedia, terveystasvatusmateriaalit), terveyspalveluja (perusterveydenhuolto, muu terveydenhuolto, sosiaalipalvelut), työntekijöiden koulutusta (terveydenhuoltohenkilöstö, muut työntekijät, maallikkoavustajat), ympäristötekijöihin vaikuttamista ja seuranta. Pohjois-Karjala-projektin seurauksena 29–59-vuotiaiden

pohjois-karjalaisten kuolleisuus sydän- ja verisuonitauteihin väheni 55 %, ravinnon rasvan koostumus muuttui suurelta osalta tyydyttyneistä rasvoista kasvisrasvoihin, vihannesten ja kasvien käyttö lisääntyi, miesten tupakointi väheni lähes puoleen sekä verenpaine ja seerumin kolesteroli laskivat. (Wiio 1992, 223; Wiio & Puska 1993, 93–107; Vartiainen ym. 1994; Nissinen 1995; Puska 1995.)

Suomessa toteutettuihin ravitsemukseen liittyviin kampanjoihin kuuluu myös Suomi solakaksi – Miljoonan kilon keikka -kampanja. Sen avulla pyrittiin vähentämään suomalaisten ylipainoisuutta ja siitä johtuvia ongelmia. Kampanjan tavoite oli saada 200 000 suomalaista pudottamaan painostaan viisi kilogrammaa loppiaisen ja vapun välisenä aikana vuonna 1998. Wellmedia Oy käynnisti ja toteutti kampanjan ja sen yhteistyökumppaneita olivat muun muassa sosiaali- ja terveysministeriö, opetusministeriö, Kansanterveyslaitos, Terveystieteiden edistämisen keskus, TEHY ry, UKK-instituutti ja Unicef. 10 000 virallista kampanjahaastetta lähetettiin eri kuntiin ja jokaiselle kampanjaan osallistuvalla kunnalla asetettiin asukaslukuun perustuva kilometrimäärä. Miljoonan kilon keikka -kampanjan keinoihin sisältyivät muun muassa 20-osainen televisiosarja, lehtileikkeet, Internet-sivut, arpajaiset sekä osallistujille jaettava painonhallintaopas. Kampanjaa käsiteltiin lisäksi 80:ssä televisio- ja radio-ohjelmassa. Painonhallintakampanjaan rekisteröityi yli 20 000 henkilöä ja siihen osallistui myös suuri joukko ei-rekisteröityneitä henkilöitä. Kampanjaan osallistuneet pudottivat painostaan yhteensä 250 000 kilogrammaa eli noin neljänneksen tavoitteesta. (Helakorpi ym. 1999, 35; Anon 2003c.)

## **6.4 Jyväskylän yliopiston opiskelijoille toteutettu ruokailukampanja**

### **6.4.1 Kampanjan lähtökohdat**

Keväällä 2002 Jyväskylän yliopistossa tehdyn kyselytutkimuksen (Krall ym. 2002, ks. 5.3) sekä nuoria aikuisia ja opiskelijoita koskevien terveystutkimusten (Kunttu 1997; Kunttu & Huttunen 2001, ks. 4.2.3 ja 4.2.4) tulokset antoivat aiheita pyrkiä lisäämään opiskelijoiden tietoisuutta ruokailun ja erityisesti lounaan merkityksestä. Olisi myös tärkeää, että opiskelijat pohtisivat omakohtaisesti ravitsemuksensa riittävyttä ja terveellisyyttä, sillä muutos

terveellisempään ravitsemuskäyttäytymiseen lähtee heistä itsestään. Kyselytutkimuksen tulosten perusteella päätimme syksyllä 2002 jatkaa aiheen käsittelyä kandidaatintutkielmasamme. Keskustelimme opiskelijoiden ruokailutilanteen parantamisesta Sonaatti Oy:n sekä myös jyvaskyläläisen ravitsemusterapeutin, YTHS:n terveydenhoitajan ja johtavan lääkärin kanssa. Yhdessä Sonaatti Oy:n kanssa teimme päätöksen ruokailukampanjan toteuttamisesta Jyväskylän yliopistossa. Teimme syksyllä 2002 ruokailukampanjasuunnitelman, jonka päätimme toteuttaa pro gradu -tutkielmaamme liittyen kevään ja syksyn 2003 aikana. Haimme kampanjaa varten taustatietoa terveellisestä ravitsemuksesta ja aiemmin tehdyistä ravitsemustutkimuksista.

Kampanja toteutettiin syksyllä 2003 yhteistyönä Sonaatti Oy:n kanssa. Tarkoituksena oli pyrkiä sen kautta vaikuttamaan monin eri tavoin opiskelijoiden asenteisiin ja käyttäytymiseen ruokailun suhteen. Kampanjan kohderyhmä koostui kaikista Jyväskylän yliopiston syksyllä 2003 aloittaneista ensimmäisen vuosikurssin opiskelijoista, joita oli yhteensä 2113. Ensimmäisen vuoden opiskelijat valittiin kohderyhmäksi sen takia, että opiskelun alkuvaiheessa muodostuneet terveyskäyttäytymismallit ohjaavat opiskelijoita myöhemmissäkin elämänvaiheissa. Asetimme kampanjan tavoitteeksi, että vähintään 50 % kaikista ensimmäisen vuoden opiskelijoista havaitsisi vähintään yhden kampanjassa käytetyistä keinoista. Tavoitteena oli myös, että kampanjalla olisi vaikutusta asenteisiin ainakin 15 %:lla ensimmäisen vuoden opiskelijoista. Näiden lisäksi tavoitteena oli lisätä lounaan nauttimista, yliopiston ravintoloissa aterioimista ja terveystarkkohtien huomioimista ruokailussa 10 %:lla ensimmäisen vuoden opiskelijoista. Tämän kampanjan ominaispiirteiden (esim. laajuus, käytettyjen tiedotuskeinojen yhdistelmä) takia emme voineet tavoitteiden asettelussa käyttää muissa kampanjoissa asetettuja tavoitelukuja, joten tästä syystä muotoilimme tavoitteet tähän kampanjaan soveltuviksi.

Kampanjassa käytettiin monia eri kanavia, sillä useiden, kohderyhmälle tuttujen tiedotuskeinojen käyttämisen on todettu olevan tehokkainta. Kampanjan tiedotuskeinojen havaitseminen, niiden välittämän sanoman omaksuminen ja sanoman vaikutus terveyskäyttäytymiseen vaihtelee eri ihmisillä. Tämän vuoksi on tärkeää, että kampanjan sanomaa toistetaan monissa eri yhteyksissä, jotta se tavoittaa mahdollisimman monen kohderyhmään kuuluvan henkilön. (Wiio 1993, 114–115.) Kampanja haluttiin myös liittää osaksi sitä kontekstia, jossa yliopiston opiskelijat ovat. Laatiessamme tiedotuskeinojen lisäksi Sonaatti Oy toi ravitsemustietoa esille omien tiedotuskeinojensa kautta.

## 6.4.2 Ruokailukampanjan tiedotuskeinot

Ruokailukampanjassa käytetty viestintä voidaan jakaa eri kanavien mukaisesti joukko- ja keskinäisviestintään. Halusimme sisällyttää kampanjaan keskinäisviestinnän keinoja joukkoviestimien lisäksi. On todettu, että joukkoviestimien käyttö ei yksinään riitä muuttamaan käyttäytymistä, vaan myös keskinäisviestinnän keinojen käyttö on tarpeellista kampanjoissa. Joukko- ja keskinäisviestinnän samanaikainen käyttö kampanjassa lisää joissakin tapuksissa molempien viestinnän muotojen tehokkuutta. (McDivitt ym. 1997.)

### *Joukkoviestinnän keinot*

Sonaatti Oy:n Internet-sivuille laadittiin ruokailusta ja sen merkityksestä kertovat sivut (liite 6). Sivulla kerrotaan siitä, millainen on hyvä ja ravitseva, lautasmallin mukainen lounas. Niillä esitetään myös kevään 2002 Jyväskylän yliopiston opiskelijoille toteutetun kyselytutkimuksen tulokset. Sonaatti Oy:n Internet-sivut ovat kaikkien opiskelijoiden ulottuvilla ja ne ovat välineenä yliopistoruokailuun liittyvän tiedon etsimisessä.

Opiskelijat saavat syyslukukauden alussa käyttöönsä Jyväskylän yliopiston ylioppilaskunnan (JYY) kalenterin, joka sisältää hyödyllistä tietoa opiskeluun liittyvistä asioista. Lukuvouden 2003–2004 kalenteriin sisällytettiin sivu (liite 7), joka sisältää tietoa terveellisen lounaan tärkeydestä osana opiskelupäivää. Lisäksi kalenterisivulla kehoitetaan aterioimaan päivittäin yliopiston ravintoloissa. Ensimmäisen vuoden opiskelijat käyttävät kalenteria todennäköisesti runsaasti, ja näin ollen he saavat tietoa myös lounaan tärkeydestä.

Tutorit jakoivat ensimmäisen vuoden opiskelijoille Sonaatti Oy:n suunnitteleman tiedotteen (liite 10), jossa kerrotaan opiskelijaruokailun eduista ja ateriatuesta sekä vertaillaan opiskelijaravintolan aterian ja kaupasta ostettavan ruuan hintoja toisiinsa. Lisäksi tiedotteessa esitetään kartta, josta löytyvät Sonaatti Oy:n opiskelijaravintolat. YTHS:n terveydenhoitajat antavat jokaiselle ensimmäisen vuoden opiskelijalle laatimamme ravitsemustiedotteen (liite 9) terveystarkastuksen yhteydessä. Tiedotteessa annetaan perustietoa lounaan merkityksestä ja terveellisestä lounaasta.

Sonaatti Oy on laatinut julisteen (liite 11), jossa vertaillaan kahta erilaista ruokaympyrää. Ensimmäinen on ravitsemussuosituksen mukainen, monipuolinen ruokaympyrä ja toisessa

ympyrässä on kuvattu epäterveellisiä välipaloja, kuten makeisia, virvoitusjuomaa ja kahvia. Kummankin ympyrän alla on lyhyt teksti, joka selventää kuvan sanomaa. Julisteessa havainnollistetaan sitä, että yliopiston ravintoloissa voi nauttia monipuolisen lounaan epäterveellisten välipalojen sijasta.

JYY:n julkaisemaa järjestölehteä Jylkkäriä myös hyödynnettiin ruokailukampanjan toteuttamisessa. Lehden levikki on 10 000 kappaletta ja sitä jaetaan ympäri kaupunkia yli 30 jakelupisteessä, muun muassa ravintola Ilokivessä, yliopiston kirjastossa ja useissa yliopiston tiedekunnissa. Jylkkäri ilmestyy joka toinen viikko lukukausien aikana eli noin 15 kertaa vuodessa. Jylkkärin paperiversion lisäksi opiskelijat voivat lukea lehteä Internetissä sähköisessä muodossa. Lehdessä käsitellään opiskelijoiden elämään liittyviä asioita, ja se toimii hyvänä kanavana ajankohtaisten asioiden tiedottamisessa opiskelijoille. Ylioppilaslehden vakituiset toimittajat ovat suurimmaksi osaksi opiskelijoita ja lisäksi myös muut opiskelijat voivat kirjoittaa lehteen artikkeleita. (Anon 2003d.) Laadimme lehteen yhden sivun pituisen kirjoituksen (liite 8) ruokailun hyödyllisistä vaikutuksista terveydelle ja opiskeluissa jaksamiselle. Toimme kirjoituksessa esille myös haittavaikutuksia, jotka saattavat seurata aterioiden väliin jättämisestä, kevään 2002 kyselytutkimuksen tuloksia. Teimme myös pienimuotoisen mielipidehaastattelun ruokailuun liittyvistä asioista ja se liitettiin osaksi kirjoitusta.

### *Keskinäisviestinnän keinot*

Ruokailukampanjan sanomaa pyrittiin välittämään uusille opiskelijoille tutoreiden kautta. Tutoreita ohjeistettiin ruokailun merkityksestä osana opiskelupäivää, ja heitä kehoitettiin tiedottamaan siitä edelleen oman tutorryhmänsä opiskelijoille. Tutorien kautta tehtävän toiminnan sisällyttäminen kampanjaan nähtiin tarpeelliseksi sen takia, että suurin osa ensimmäisen vuoden opiskelijoista todennäköisesti osallistuu tutorien antamaan ohjaukseen opiskelujen alkuvaiheessa.

Jyväskylän Ylioppilaiden Terveydenhoitosäätiön (YTHS) terveydenhoitajien toteuttama terveysneuvonta ensimmäisen vuoden opiskelijoille tähtää opiskelijoiden asenteiden ja terveyskäyttäytymisen muuttumiseen oman ravitsemuksensa suhteen. Se myös antaa opiskelijoille mahdollisuuden keskustella ravitsemukseensa liittyvistä asioista.



### 6.4.3 Ruokailukampanjan vaiheet

#### *Kampanjan menetelmien suunnittelu*

Tammikuussa 2003 tapasimme Sonaatti Oy:n toimitusjohtajan ja keskustelimme hänen kanssaan kampanjan välineistä ja toteutuksesta. Tammi-huhtikuun aikana syvensimme kandidaatintutkielman teoriaosiota ja perehdyimme aikaisempiin kampanjatutkimuksiin. Helmikuussa tiedustelimme sähköpostitse (liite 4) JYY:n pääsihteeriltä mahdollisuutta saada ravitsemuskirjoitus Jylkkärin kahteen numeroon syksyllä 2003. Kysyimme myös, olisiko lukuvuoden 2003–2004 opiskelijakalenteriin mahdollista sisällyttää ruokailusta kertova sivu. Pääsihteeri pyysi meitä tiedustelemaan Jylkkäri-kirjoituksesta Jylkkärin päätoimittajalta. Laadimme maaliskuussa tekstin Sonaatti Oy:n Internet-sivuille terveellisestä ravitsemuksesta ja kevään 2002 kyselytutkimuksen tuloksista. Sivujen ulkoasusta vastasi Sivuprofiili Oy. Sivut otettiin käyttöön toukokuussa 2003.

Maaliskuussa neuvottelimme Ylioppilaslehti Jylkkärin päätoimittajan kanssa syksyn 2003 aikana lehdessä julkaistavista terveellistä ravitsemusta käsittelevistä artikkeleista. Päätoimittaja antoi meille alustavasti luvan laatia artikkelit elo- ja syyskuussa ilmestyviin numeroihin. Sovimme, että toimittaisimme elokuussa ensimmäisen artikkelin Jylkkäriin painettavaksi. Keskustelimme huhti- ja toukokuussa JYY:n pääsihteerin kanssa yliopiston opiskelijoille jaettavaan lukuvuoden 2003–2004 kalenteriin tulevasta ravitsemussivusta. Vielä silloin ei ollut varmaa, voisiko ravitsemussivun sisällyttää tulevan lukuvuoden kalenteriin. Huhtikuussa kysyimme sähköpostitse (liite 5) JYY:n korkeakoulupoliittiselta sihteeriltä tutorkoulutukseen liittyvistä asioista. Aikaisempi suunnitelmamme oli kertoa terveellisestä ravitsemuksesta toukokuun tutorkoulutuksessa. Sihteeri kuitenkin kertoi toukokuun tutorkoulutuksen ohjelman olevan täynnä, mutta hän antoi meille luvan ohjeistaa tutoreita ruokailun merkityksestä elokuussa toteutettavan toisen tutorkoulutuksen yhteydessä.

Kesäkuun alussa sovimme Sonaatti Oy:n toimitusjohtajan kanssa, että laatisimme YTHS:n kautta välitettävän ravitsemustiedotteen. Mikäli yhteistyö YTHS:n kanssa mahdollistuisi, terveydenhoitajat jakaisivat tiedotteen uusille opiskelijoille terveystarkastusten yhteydessä. Sovimme toimitusjohtajan kanssa myös siitä, että Sonaatti Oy:n Internet-sivuille laati-  
maamme Tutkimustuloksia -sivulle voisi lisätä kävijälaskurin. Kesäkuun alussa saimme tietää, että ravitsemussivun voisi sisällyttää kalenteriin.

*Kampanjan tiedotuskeinojen laatiminen ja käyttöön ottaminen sekä kampanjan arviointi*

Kesäkuun lopussa Jylkkärin päätoimittaja antoi kahden kirjoituksen sijasta luvan vain yhden laajemman kirjoituksen julkaisemiseen lehdessä. Heinäkuussa otimme yhteyttä YTHS:n terveydenhoitajaan. Hän piti suunnitelmamme ravitsemustiedotteen jakamisesta uusille opiskelijoille hyvänä ajatuksena ja kertoi, että YTHS tulisi mukaan yhteistyöhön.

Tapasimme elokuun puolivälissä Sonaatti Oy:n toimitusjohtajan ja sovimme hänen kanssaan elokuun lopussa olevassa tutorkoulutuspäivässä esitettävästä puheenvuorosta ja Jylkkäriin tulevan kirjoituksen sisällöstä. Elokuun lopussa esittelimme YTHS:n johtavalle lääkärille ja kahdelle terveydenhoitajalle laatimamme ravitsemustiedotteen ja he hyväksyivät sen. Sonaatti Oy lupasi huolehtia tiedotteiden painamisesta ja toimittamisesta YTHS:lle.

Elokuun lopussa pidimme puheen terveellisestä lounaasta tutorkoulutuksessa yliopiston päärakennuksessa. Toimme puheessamme esille yleisesti ruokailun merkityksen, kevään 2002 kyselytutkimuksen tuloksia ja kampanjamme pääpiirteitä. Korostimme lisäksi lounaan tärkeyttä, kerroimme aterioiden väliin jättämisestä seuraavista terveyshaitoista ja vetosimme tutoreita tiedottamaan oman tutorryhmänsä opiskelijoille yliopiston tarjoamista ruokailumahdollisuuksista. Puhe kesti noin 15 minuuttia.

Ravitsemustiedotteen jakaminen opiskelijoille aloitettiin syyskuun alussa terveystarkastuksissa. Syyskuun alussa laadimme ravitsemuskirjoituksen Jylkkäriin ja haastattelimme kirjoitusta varten neljää yliopiston opiskelijaa, jotka ruokailivat sinä päivänä Lozzissa ja Ilokiivessä. Ravitsemuskirjoituksemme julkaistiin Jylkkärissä syyskuun puolivälin jälkeen.

Kampanjan toteuttamisen jälkeen tehtiin osalle ensimmäisen vuoden opiskelijoista kysely, joka oli kampanjan ulkoista arviointia. Kyselylomakkeesta ja kyselyn toteuttamisesta kerrotaan kohdissa 8.2 ja 8.3. Ruokailukampanjan sisäistä arviointia ei pystytty tekemään siksi, että koska yhteistyötahoja oli vain kaksi (Sonaatti Oy ja YTHS), vastaajien yksityisyyttä ei olisi pystytty turvaamaan.

## 7 TUTKIMUSONGELMAT

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää Jyväskylän yliopiston ensimmäisen vuoden opiskelijoiden lounaan nauttimista sekä syksyllä 2003 Jyväskylän yliopistossa toteutetun ruokailukampanjan näkyvyyttä ja vaikuttavuutta. Kiinnostuksemme kohteina olivat humanistisen, matemaattis-luonnontieteellisen ja informaatioteknologian tiedekuntien opiskelijat. Tavoitteena oli kampanjan kautta saada opiskelijat huomioimaan terveellisen lounaan merkitys opiskelupäivän aikana ja lisätä heidän kiinnostustaan lounaan nauttimiseen yliopiston ravintoloissa ja yliopiston ulkopuolella. Tutkimuksen tuloksia tarkastellaan pääsääntöisesti sukupuolen ja tiedekunnan mukaan.

Tutkimuksessa pyritään saamaan vastaukset seuraaviin kysymyksiin:

1. Kuinka usein opiskelijat söivät lounaan opiskelupäivän lomassa viikkoa kohden?
2. Kuinka usein opiskelijat söivät lounaan yliopiston ravintolassa viikkoa kohden?
3. Tavoittiko ruokailukampanja ensimmäisen vuoden opiskelijat?
  - Minkä tiedotuskeinojen kautta kampanjan sisältö välittyi parhaiten opiskelijoille?
4. Millaisiksi opiskelijat olivat arvioineet ruokailukampanjan tiedotuskeinojen havaittavuuden, tiedon antavuuden, innostavuuden, tarpeellisuuden, ymmärrettävyyden ja ärsyttävyyden?
5. Oliko ruokailukampanjalla yhteyttä lämpimän aterian nauttimiseen yliopiston ulkopuolella?
6. Oliko ruokailukampanjalla yhteyttä aterioimistiheyteen yliopiston ravintolassa?

## 8 TUTKIMUSMENETELMÄT JA TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

### 8.1 Perusjoukko ja tutkimusaineisto

Tutkimuksen perusjoukkoon kuuluivat kaikki Jyväskylän yliopiston humanistisen, matemaattis-luonnontieteellisen ja informaatioteknologian tiedekunnan syksyllä 2003 aloittaneet ensimmäisen vuoden opiskelijat. Heitä on yhteensä 1183 opiskelijaa. Näiden opiskelijoiden osuudet jakautuvat seuraavasti: humanistisesta tiedekunnasta 505 (43 %), matemaattis-luonnontieteellisestä tiedekunnasta 454 (38 %) ja informaatioteknologian tiedekunnasta 224 opiskelijaa (19 %). Tutkimuksen tavoitteena oli saada 220 vastaajan näyte näistä tiedekunnista. Tiedonkeruussa noudatimme harkinnanvaraista poimintaa. Harkinnanvaraisessa poiminnassa tutkija valitsee tutkimuskohteet, kuten kotitaloudet, työyhteisöt tai opiskelijat omien perusteidensa mukaisesti, eikä kohteiden valintaa siten tehdä satunnaisesti, esimerkiksi satunnaislukujen avulla. Harkinnanvarainen näyte sopii hyvin esimerkiksi sosiologisiin tutkimuksiin. (Cohen ym. 2000, 103–104; Grönroos 2003, 8.)

Tutkimuksessa keskityttiin ensimmäisen vuoden opiskelijoihin siksi, että ruokailukampanja oli kohdistettu pääosin ensimmäisen vuoden opiskelijoille. Sonaatti Oy:n toivomuksesta valitsimme opiskelijat sellaisista tiedekunnista, joiden opiskelijoiden on todettu aterioivan harvoin yliopistolla (Kunttu & Huttunen 2001; Krall ym. 2002). Tämän perusteella tutkimukseen valikoitui kolme tiedekuntaa: humanistinen, informaatioteknologian ja matemaattis-luonnontieteellinen tiedekunta. Valitsimme humanistisen tiedekunnan opiskelijat tutkimukseen, koska korkeakouluopiskelijoille vuonna 2000 tehdyn valtakunnallisen terveystutkimuksen (Kunttu & Huttunen 2001) ja keväällä 2002 Jyväskylän yliopiston opiskelijoille tehdyn kyselytutkimuksen (Krall ym. 2002) tulokset osoittivat heidän aterioivan harvoin yliopiston ravintoloissa. Jyväskylän yliopiston opiskelijoille suunnatun kyselytutkimuksen tuloksista kävi lisäksi ilmi, että myös matemaattis-luonnontieteellisen tiedekunnan opiskelijat aterioivat harvoin yliopistolla. Informaatioteknologian tiedekunnan opiskelijat puolestaan valitsimme tutkimukseen sen takia, että toteutettuamme suurimman osan kyselyistä huomasimme tutkimusaineistomme jakautuneen sukupuolen perusteella epätasaisesti siten,

että naisia oli huomattavasti miehiä enemmän. Ennako-oletuksemme oli, että informaatio-tekniikan tiedekunnassa miesopiskelijoiden osuus olisi suuri, joten päätimme valita sen tiedekunnan opiskelijoita tutkimusjoukkoomme.

## 8.2 Kyselylomake

Kampanjan jälkeen annoimme harkinnanvaraisen poiminnan kautta valitsemillemme ensimmäisen vuoden opiskelijoille kurssien luennoilla täytettäväksi kyselylomakkeen, joka on esitetty liitteessä 12. Tutkimusongelmiin liittyvät kysymykset on liitteessä alleviivattu. Tutkimukseen soveltuvaa standardoitua kyselylomaketta ei ollut saatavissa, joten kokosimme lomakkeen kysymykset eri kyselytutkimusten ja teorioiden (Aarva 1991, 30–37; Kunttu 1997; Kunttu & Huttunen 2001; Parkkunen ym. 2001; Krall ym. 2002) pohjalta. Sonatti Oy vaikutti myös osaltaan lomakkeen sisältöön, sillä ravintolaketju halusi lomakkeen kautta saada opiskelijoilta palautetta ravintolatoiminnastaan ja omista tiedotuskeinoistaan. Kyselylomake soveltui hyvin tämän tutkimuksen mittariksi, sillä sen avulla pystytään tavoittamaan suuria ihmisryhmiä ja saamaan siten kattava otos. Kyselylomakkeella tehdyn kyselyn tulokset ovat myös nopeita ja helppoja koota ja analysoida. (Newell 1996; Hirsjärvi ym. 2000, 182.)

Opiskelijoille jaetussa kyselylomakkeessa oli suurelta osin strukturoituja kysymyksiä ja muutama avoin kysymys, joihin vastaajat saivat vapaasti kirjoittaa omia näkemyksiään. Strukturoidut kysymykset ovat yleensä monivalintakysymyksiä, joihin tutkija on antanut valmiit vastausvaihtoehdot. Niiden avulla vastaaja tunnistaa helposti kysyttävän asian, ja kysymyksiin vastaaminen on nopeaa. Niiden kautta on mahdollista saada vastauksia myös henkilökohtaisiin kysymyksiin (esim. ikä). Strukturoiduista kysymyksistä saatuja vastauksia on helppoa käsitellä ja analysoida tietokoneella, ja taloudelliset kustannukset ovat vähäisiä. (Neutens & Rubinson 2001, 117; Newell 1996; Hirsjärvi ym. 2000, 188.)

Avointen kysymysten etuihin kuuluu muun muassa se, että vastaaja voi vapaasti tuoda esille omia näkemyksiään ilman, että tutkija antaa valmiita vastausvaihtoehtoja. Avointen kysymysten avulla saaduista vastauksista voidaan saada selville keskeiset asiat vastaajan ajatte-

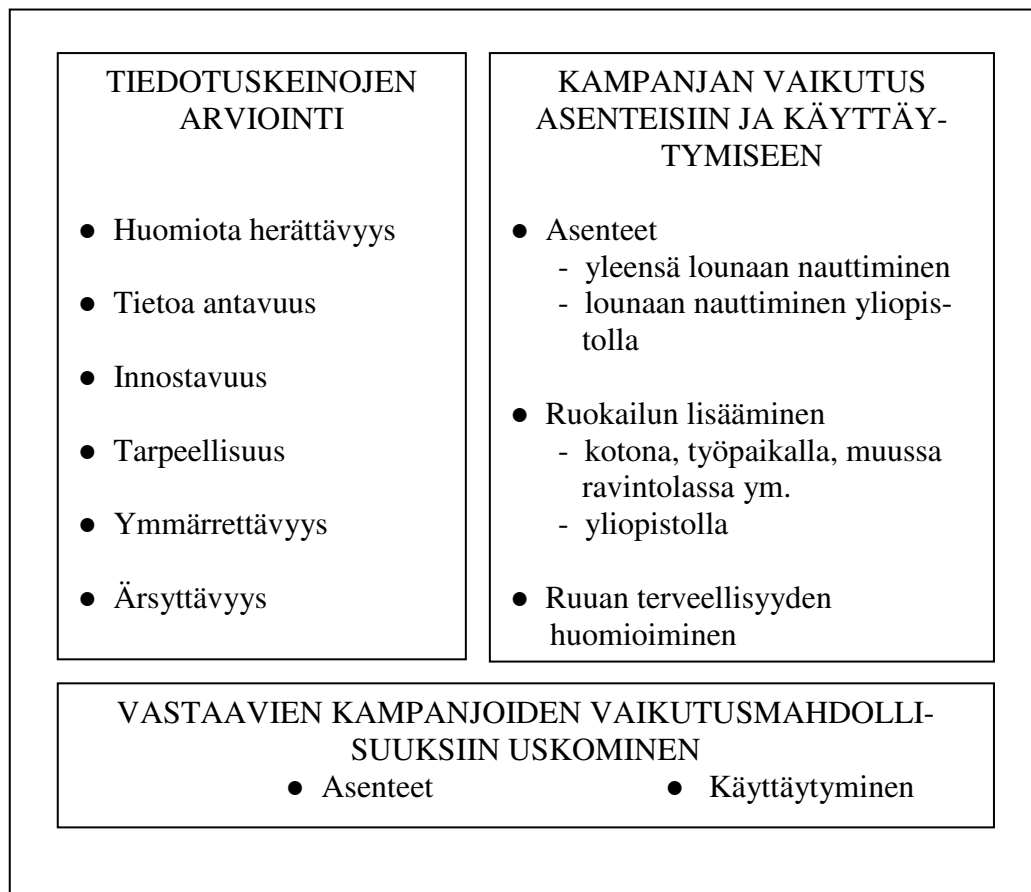
lussa ja hänen tunteidensa voimakkuus. Lisäksi ne auttavat selventämään monivalintakysymysten poikkeavia vastauksia. Tässä tutkimuksessa käytetyssä kyselylomakkeessa oli myös strukturoitujen ja avointen kysymysten välimuotoja: strukturoitujen kysymysten yhteydessä vastaajat saivat vapaasti myös tuoda esille haluamansa vaihtoehdon tai selittää valitsemaansa vaihtoehtoa. (Neutens & Rubinson 2001, 117; Newell 1996; Hirsjärvi ym. 2000, 188.)

Kyselylomakkeessa esitietojen (kysymykset 1–4) jälkeen opiskelijoilta kysyttiin heidän lounaan nauttimisestaan (5–8). Kysymykset ”Syötkö yleensä lounaan/ lämpimän aterian opiskelupäivän aikana (esim. kotona tai työpaikalla)” (5) ja ”Kuinka usein aterioit yliopiston ravintolassa?” (6) kuuluivat tutkimusongelmiin. Sonaatti Oy:n toivomuksesta lomakkeessa tiedusteltiin myös yliopistoruokailua vähentävistä tekijöistä (9) ja aterian hinnan sopivuudesta (10).

Kampanjaa koskevat kysymykset (10–18) liittyivät myös tutkimusongelmiin. Kyselylomakkeessa tiedusteltiin, ovatko opiskelijat havainneet kampanjan tiedotuskeinoja (10). Mikäli opiskelija ei ollut havainnut ainuttakaan tiedotuskeinoa, hänen tuli jättää tiedotuskeinoja koskeva arviointi väliin ja siirtyä suoraan lomakkeen viimeiseen kysymykseen (18). Sonaatti Oy:n toivomuksesta lisäsimme arvioitaviksi keinoiksi myös tutoreiden kautta jaetun lehtisen ja ruokaympyräjulisteen, jotka Sonaatti Oy oli tuottanut. Lomakkeeseen ei sisällytetty arviointia YTHS:n terveydenhoitajien toteuttamasta suullisesta terveysneuvonnasta. Tämä johtui siitä, että suullinen neuvontatapa vaihtelee eri terveydenhoitajilla, mikä vaikeuttaisi tämän keinon vaikuttavuuden arviointia. Olisi myös mahdotonta päästä seuraamaan ja arvioimaan jokaista neuvontatilannetta terveystarkastuksissa. Opiskelijat arvioivat havaitsemiaan kampanjan keinoja annettujen kriteerien mukaan: huomiota herättävyys, tiedon antavuus, innostavuus, tarpeellisuus, ymmärrettävyys ja ärsyttävyys (12). Nämä muuttujat olivat 3-luokkaisia: ”kyllä, paljon”, ”jonkin verran” ja ”ei lainkaan”.

Ruokailukampanjan vaikutusta opiskelijan asenteisiin lounaan nauttimista ja ruokailua kohtaan yliopistolla kysyttiin siten, että opiskelijan vastatessa myöntävästi hän sai kuvailla, millä tavoin kampanja oli vaikuttanut (13–14). Kampanjan vaikutusta lounaan nauttimiseen sekä yliopistolla että sen ulkopuolella tiedusteltiin 3-luokkaisella muuttujalla: ”kyllä, ruokailemiseni on lisääntynyt yliopistolla paljon”, ”kyllä, ruokailemiseni on lisääntynyt yliopistolla jonkin verran” ja ”ei lainkaan” (15–16).

Lomakkeessa kysyttiin myös terveystietokohdan huomioimista ruokailussa kampanjan seurauksena (17). Tällä kysymyksellä tarkoitettiin sitä, oliko opiskelija kampanjan seurauksena kiinnittänyt aikaisempaa enemmän huomiota terveellisiin valintoihin ruuan ja ruokailun suhteen. Myös tässä kysymyksessä vastaaja sai myöntävästi vastatessaan täsmentää vastaustaan. Vastaajalta tiedusteltiin mielipidettä siitä, voisiko opiskelijoille toteutetun kampanjan tyyppisellä kampanjalla olla vaikutusta opiskelijoiden asenteisiin ja käyttäytymiseen (18). Tämä kysymys oli 3-luokkainen, ja sen vaihtoehdot olivat ”kyllä, paljon”, ”kyllä, vähän” ja ”en usko”. Opiskelija sai myös tuoda esille muita mielipiteitään ja näkemyksiään kampanjasta ja kyselystä avoimen vastauksen muodossa. Lomakkeen lopussa kerrottiin mahdollisuudesta osallistua Sonaatti Oy:n ravintolapalvelujen kehittämissäryhmään ja tätä tarkoitusta varten opiskelijat saivat halutessaan jättää yhteystietonsa. Opiskelijoiden arvioimat asiat kampanjasta on kuvattu kuviossa 2.



**Kuvio 2 Opiskelijoiden arvioimat asiat ruokailukampanjasta**

Kyselylomakkeen esitestauksen suoritti neljä Jyväskylän yliopiston opiskelijaa, joista kaksi oli terveystietokohdan opiskelijaa, yksi suomen kielen ja yksi yhteiskuntapolitiikan opiskelija. Esitestaajia pyydettiin arvioimaan kysymysten tarpeellisuutta, sisältöä ja selkeyttä sekä

kyselyä kokonaisuutena. Heille annettiin kaksi päivää aikaa arvioida lomaketta ennen palautteen antamista. Esitestaajat antoivat hyödyllisiä muutosehdotuksia lomakkeeseen. Heidän palautteensa pohjalta osaa kysymyksistä muokattiin uudelleen ja oikeinkirjoitusta tarkistettiin.

### **8.3 Aineiston keruu**

Päädymme toteuttamaan kyselyn luennoilla, sillä olimme todenneet kevään 2002 kyselyä toteuttaessamme sen sopivaksi menetelmäksi korkean vastanneiden osuuden takia. Kysyimme syyskuussa 2003 kurssien luennoitsijoilta sähköpostin kautta lupaa suorittaa kysely luentojen alussa, ja he antoivat meille luvan toteuttaa sen. Liitteessä 13 on runko sähköpostista, jonka lähetimme luennoitsijoille. Sonaatti Oy huolehti kyselylomakkeiden painamisesta.

Aineisto kerättiin viidellä eri luennolla: ruotsin kielen Kirjallisuuskurssi 1 -kurssilla, biologian Eliökunnan rakenne, toiminta ja kehitys -kurssilla, englannin kielen Contemporary culture -kurssilla, Taiteen historia -kurssilla ja tietotekniikan Ohjelmointi 1 -kurssilla. Pidimme luentojen alussa lyhyen alustuksen kyselystä ja siihen vastaamisesta. Kyselyn täyttämiseen meni opiskelijoilta aikaa keskimäärin 10 minuuttia. Keräsimme täytetyt lomakkeet välittömästi vastaamisen jälkeen.

### **8.4 Analyysimenetelmät**

Kyselylomakkeen tulokset analysoitiin SPSS 11.0 for Windows -ohjelmalla. Jokaisen muuttujan prosentti- ja frekvenssijakaumia tarkasteltiin erikseen sukupuolen ja tiedekunnan mukaan ristiintaulukoituina. Muuttujien välisiä yhteyksiä testattiin khiin-neliötestillä ( $\chi^2$ ) sellaisten muuttujien kohdalla, joissa oli tarpeeksi havaintoja testin suorittamiseksi. Tilastollinen merkitsevyys on ilmoitettu p-arvoina kolmen desimaalin tarkkuudella (p .05=ei merkitsevä, p<.05= melkein merkitsevä, p<.01 = merkitsevä ja p<.001=erittäin merkitsevä).



Tulosten analysointivaiheessa joitakin muuttujia luokiteltiin uudelleen. Pääainemuuttujasta (kysymys 3) muodostettiin tiedekuntamuuttuja, johon kuului kolme luokkaa: humanistinen, matemaattis-luonnontieteellinen ja informaatioteknologian tiedekunta. Kysymys ”Syötkö yleensä lounaan/ lämpimän aterian opiskelupäivän aikana (esim. kotona tai työpaikalla)?” (5) muutettiin tulosten analysointivaiheessa 3-luokkaisesta 2-luokkaiseksi muuttujaksi siten, että uudet luokat olivat ”päivittäin/ lähes päivittäin” ja ”harvemmin/ ei koskaan”. Kysymykset 15 ja 16 muutettiin 3-luokkaisesta 2-luokkaiseksi muuttujiksi. Uudet luokat olivat ”lisääntynyt ainakin jonkin verran” ja ”ei vaikutusta”. Kysymys 18 luokiteltiin 2-luokkaiseksi: uudet luokat olivat nimeltään ”kyllä, ainakin jonkin verran” ja ”en usko”.

Avoimista kysymyksistä saatuja vastauksia analysoitiin laadulliseen tutkimukseen liittyvän teemoittelun kautta. Teemoittelun avulla pystytään löytämään ja erottamaan tutkimusongelman kannalta olennaiset aiheet tekstistä (Eskola & Suoranta 1998, 175–176). Avoimista kysymyksistä saatu aineisto luokiteltiin lomakkeen kysymyksistä esille tuleviin valmiisiin teemoihin. Yksittäiset maininnat sijoitettiin näiden teemojen alle. Myös eri mainintojen esiintymistiheydet laskettiin ja niitä verrattiin toisiinsa. Tuloksissa käsitellään eniten toistuneita mainintoja.

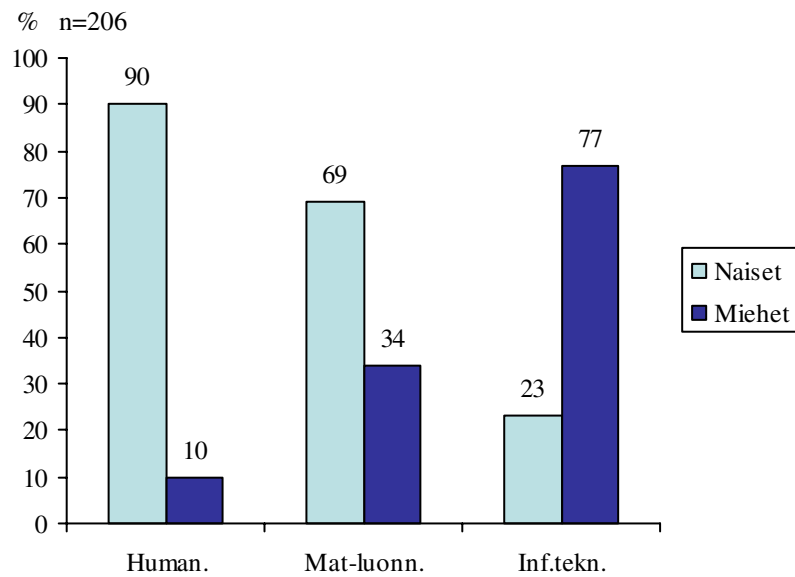
## 9 TUTKIMUKSEN TULOKSET JA NIIDEN ANALYSOINTI

### 9.1 Tutkimukseen osallistuneiden taustatiedot

Näytteen osuus perusjoukosta oli 17 % ja sen koko oli 220 opiskelijaa. Kaikki näytteen opiskelijat vastasivat kyselyyn, joten kyselyn vastausprosentti oli 100 %. Jouduimme kuitenkin jättämään osan vastanneista pois tutkimuksestamme eri kriteerien takia. Kyselyyn vastanneista 11 opiskelijaa oli aloittanut opiskelunsa jo aikaisemmin, eivätkä he siten olleet ensimmäisen vuoden opiskelijoita. Tästä syystä emme ottaneet heitä mukaan tutkimukseen. Humanistisen, matemaattis-luonnontieteellisen ja informaatioteknologian tiedekunnan opiskelijoiden lisäksi myös muiden tiedekuntien opiskelijoita osallistui kyselyyn. Tällaisia vastaajia, joita oli yhteensä kolme, emme voineet ottaa mukaan tutkimukseen. Lopullinen tutkimusaineiston vastaajien määrä oli 206 opiskelijaa eli 94 % alkuperäisestä näytteestä.

Vastaajista naisia oli 142, ja heidän osuutensa lopullisessa tutkimusaineistossa oli 69 %. Vastaajista oli miehiä 64, ja heidän osuutensa oli 31 %. Vastaajien iän keskiarvo oli 20,5 vuotta ja iän keskihajonta oli 2,7 vuotta. Suurin osa vastaajista oli 19-vuotiaita (35 %) tai 20-vuotiaita (32 %). Yksi (0,5 %) opiskelijoista ei halunnut ilmoittaa ikäänsä. Opiskelijat jakautuivat tiedekunnittain siten, että vastaajista 42 % oli humanistisesta, 39 % matemaattis-luonnontieteellisestä ja 18 % oli informaatioteknologian tiedekunnasta. Pääaineiden osuudet on esitetty liitteessä 14. Vastaajien jakautuminen sukupuolen ja tiedekunnan mukaan on esitetty kuviossa 3.

Lomakkeen kysymysten 9, 13, 14 ja 17 ohessa oleviin avoimiin kysymyksiin sekä kaikkien kysymysten jälkeen tulevaan kohtaan, jossa sai antaa palautetta kampanjasta ja kyselystä, tuli vastauksia yhteensä 69 opiskelijalta. Kaikki avoimiin kysymyksiin tulleet maininnat on esitetty liitteessä 19. Käsittelemme osaa näistä vastauksista jokaisen avoimen kysymyksen kohdalla.

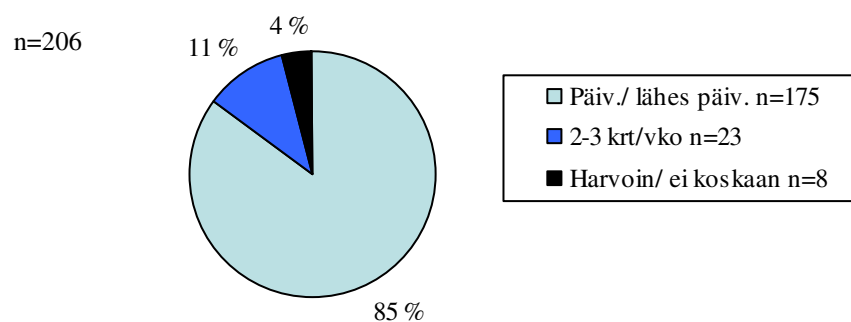


**Kuvio 3 Vastaajien jakautuminen sukupuolen ja tiedekunnan mukaan (%)**

## 9.2 Vastaajien ruokailutottumukset

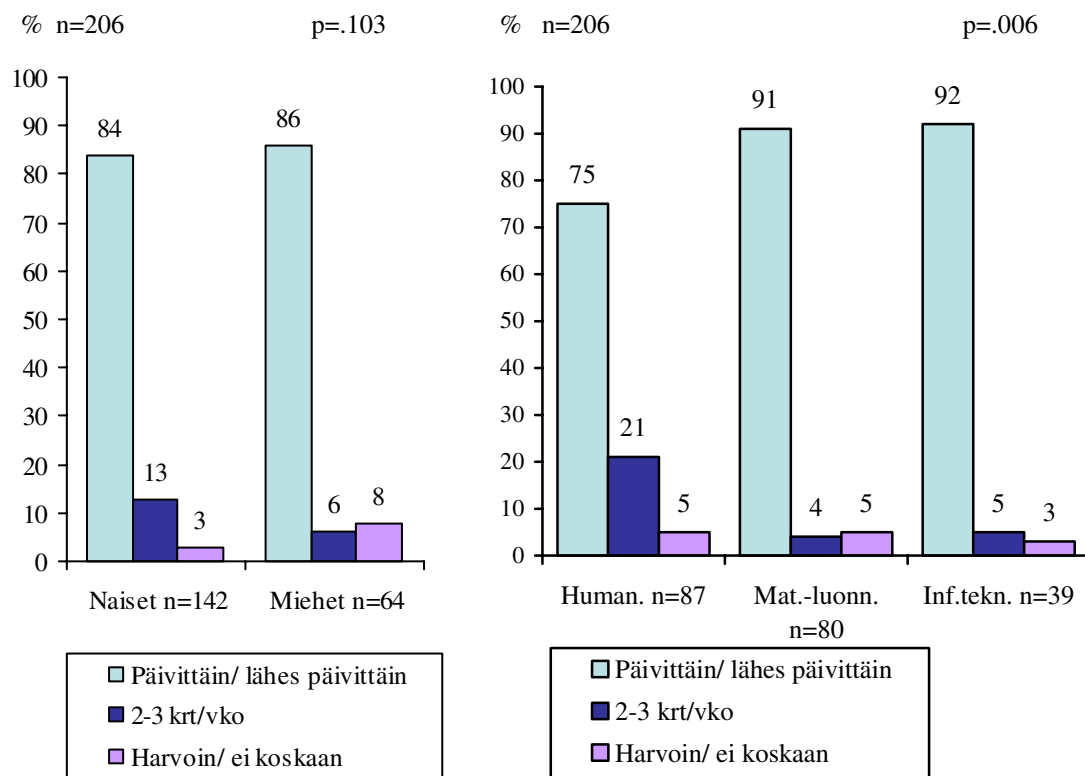
### 9.2.1 Lounaan nauttiminen

Suurin osa kaikista vastaajista (85 %) söi lämpimän aterian lounasaikaan päivittäin tai lähes päivittäin, kun taas vain 4 % vastaajista söi harvoin tai ei koskaan lämpimän aterian (kuvio 4).



**Kuvio 4 Lounaan nauttiminen kaikilla vastaajilla (%)**

Sukupuolten välillä ei ollut eroa lounaan nauttimistiheydessä (kuvio 5). Matemaattis-luonnontieteellisen ja informaatioteknologian tiedekunnan opiskelijat söivät lounaan yleisemmin päivittäin tai lähes päivittäin kuin humanistisen tiedekunnan opiskelijat. Humanistisen tiedekunnan opiskelijat söivät lounaan muiden tiedekuntien opiskelijoita useammin 2–3 kertaa viikossa; kyseisessä luokassa olevat lukumäärät ovat tosin pieniä.

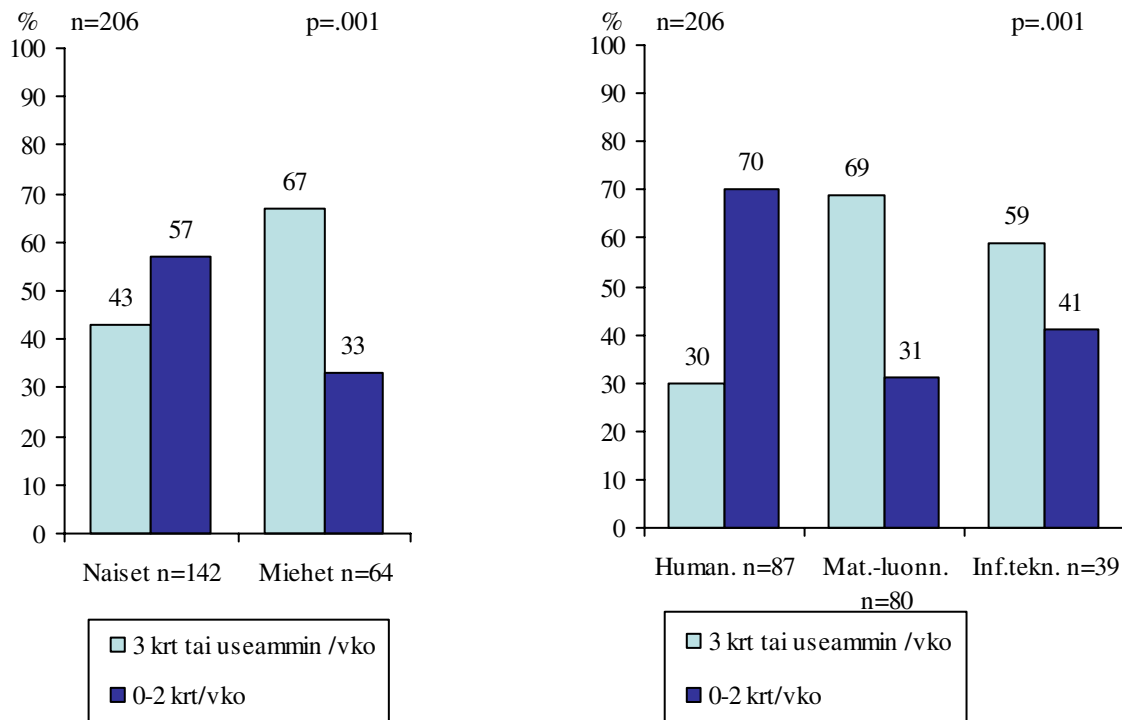


**Kuvio 5 Lounaan nauttimistiheys sukupuolen ja tiedekunnan mukaan (%)**

### 9.2.2 Ateriointi yliopistolla

Kaikista vastaajista noin puolet eli 51 % (n=104) aterioi yliopistolla vähintään kolme kertaa viikossa, kun taas toinen puoli heistä eli vajaat 50 % (n=102) aterioi siellä korkeintaan kaksi kertaa viikossa. Yliopistolla ateriointi vaihteli paljon naisten ja miesten välillä. Miehet aterioivat selvästi naisia yleisemmin (3 krt/vko) yliopiston ravintoloissa (p=.001). Tarkasteltaessa aterioimista yliopistolla tiedekunnan mukaan (kuvio 6) ilmenee, että matemaattis-luonnontieteellisessä tiedekunnassa opiskelevat söivät säännöllisesti (3 krt/vko) yliopiston ravintoloissa yleisemmin kuin muiden tiedekuntien opiskelijat; usein aterioivien osuus kyseisessä tiedekunnassa oli 69 %. Myös suurin osa (59 %) informaatioteknologian tiedekunnan opiskelijoista aterioi usein yliopistolla. Humanistisen tiedekunnan opiskelijat söivät

vastaajista vähiten säännöllisesti yliopistolla, ja heidän osuutensa oli yli puolet pienempi kuin matemaattis-luonnontieteellisen tiedekunnan opiskelijoilla. Kuvion 6 tulokset humanistisen tiedekunnan opiskelijoiden osalta ovat siten samansuuntaisia kuin lounaan nauttimisen osalta (kuvio 5). Ero ateriointitiheydessä tiedekuntien välillä on suuri ( $p=.001$ ).



**Kuvio 6 Ateriointitiheys yliopistolla sukupuolen mukaan (vasen kuvio) ja tiedekunnan mukaan (oikea kuvio) (%)**

### 9.2.3 Ateriointipaikka yliopistolla ja lounaan nauttiminen yliopistoravintolassa aterioinnin sijaan

Miesten ja naisten osuudet yliopiston eri ravintoloissa aterioimisessa vaihtelivat suuresti. Nämä tulokset on esitetty liitteessä 15. Suurin osa kaikista opiskelijoista (77 %) söivät lounaan kotona silloin, kun eivät aterioineet yliopiston ravintoloissa (taulukko 2). ”En syö lainkaan” -vastanneiden osuus oli melko suuri (11 %).

**Taulukko 2 Lounaan nauttiminen yliopistoravintolan sijaan (%)**

<b>Lounaan nauttiminen yliopistoravintolan sijaan</b>	<b>%</b>	<b>(n)</b>
Koti	77	158
Työpaikka	0,5	1
Muu ravintola	2	4
Omat eväät	2	5
Ei syö lainkaan	11	23
Yhteensä	100	206

### 9.3 Yliopistolla ruokailemista vähentävät tekijät ja aterian hinta

Opiskelijoiden mukaan eniten yliopistolla ruokailemista vähentävä tekijä oli yliopistolla vietetyn opiskelupäivän lyhyys. Vastaajista 65 % piti tätä vaihtoehtoa tärkeimpänä tekijänä. Puolet vastaajista (50 %) koki, että liian pitkä jonotusaika yliopiston ravintoloihin vähentää yliopistolla ruokailemista. Opiskelijoista 37 % piti ateriavaihtoehtojen vähäisyyttä yhtenä ruokailemista vähentävänä tekijänä ja 35 % oli sitä mieltä, että tauot opiskelupäivän aikana ovat liian lyhyitä yliopiston ravintolassa aterioimiseen. Liitteessä 16 oleva kuvio havainnollistaa kaikki vastaajien ilmoittamat yliopistolla ruokailemista vähentävät syyt ja niiden frekvenssit. Tähän kysymykseen opiskelijat saivat myös vapaasti kirjoittaa sellaisia yliopistolla aterioimista vähentäviä tekijöitä, jotka eivät tulleet esille valmiista vastausvaihtoehdoista. Tällaisia vastauksia tuli kaikkiaan 18; suurin osa niistä koski kotona aterioimisen etuja.

*”Teen ruokaa asuinkumppanini kanssa, joka ei ole opiskelija, eikä näin saa alennettua hintaa opiskelijaravintoloissa. Tulee edullisemmaksi, siis.” (nainen, humanistinen tiedekunta)*

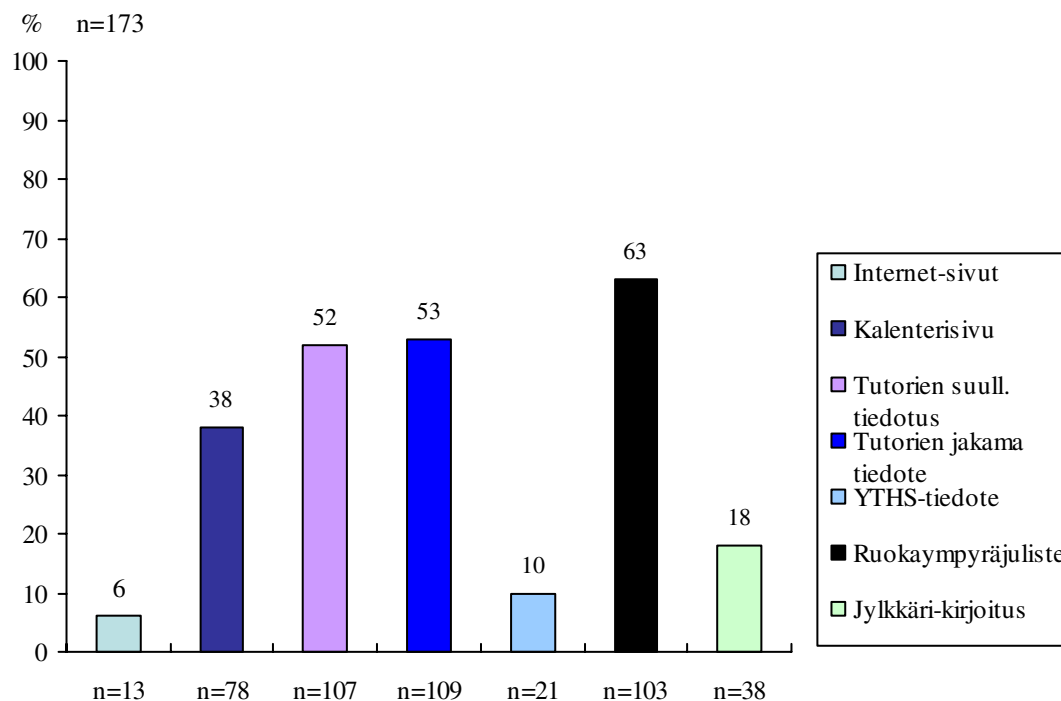
Vastaajista 68 % piti yliopistoravintoloiden aterian hintaa sopivana, kun taas 32 % vastaajista oli sitä mieltä, että hinta on liian korkea. Vastaajien mielipiteiden jakautuminen aterian hinnan sopivuudesta on kuvattu liitteessä 17. Samasta liitteestä on nähtävissä, että selvä enemmistö eli 60 % niistä vastaajista, jotka pitivät aterian hintaa liian korkeana, ehdotti aterian hinnaksi 2 euroa. Ruuan hintaan tyytymättömistä vastaajista 11 % piti 2,20 euron hintaista ateriaa ja 9 % piti 2,30 euron hintaista ateriaa sopivana. Pieni osa opiskelijoista ehdotti aterian hinnaksi korkeamman hinnan, kuin minkä hintainen yliopistoravintoloiden opiske-

lija-ateria on, eli noin 2,35 . Hintaehtotusten keskiarvo oli 2,00 euroa ja keskihajonta oli 0,25 euroa.

## 9.4 Kampanjan havaittavuus

### 9.4.1 Kampanjan havaittavuus kaikilla vastaajilla

Suurin osa (84 % eli 173 opiskelijaa) kyselyyn vastanneista oli havainnut ainakin yhden kampanjan tiedotuskeinoista (kuvio 7). Opiskelijoista 33 eli 16 % ei ollut havainnut yhtään tiedotuskeinoa. Havaituimmat tiedotuskeinot olivat ruokaympyräjuliste (63 %) ja tutorien jakama tiedote (53 %). Seuraavaksi eniten opiskelijat tavoittanut tiedotuskeino oli tutorien suullisesti antama tiedotus ruokailusta (52 %). Vähiten opiskelijat olivat havainneet Internet-sivut (6 %) ja YTHS-tiedotteen (10 %).



**Kuvio 7 Kampanjan tiedotuskeinojen havaitseminen kaikkien vastaajien mukaan (%)**

Seuraavissa taulukoissa on esitetty tiedotuskeinojen havaitseminen sukupuolen (taulukko 3) ja tiedekunnan (taulukko 4) mukaan. Luvut ilmaisevat osuuksia koko näytteestä (n=206).

Tiedotuskeinojen havaitsemisessa ei pystytä tekemään sukupuolten ja tiedekuntien sisäisiä vertailuja, koska vertailtavat osuudet ovat pieniä.

Taulukosta 3 ilmenee, että naiset havaitsivat lähes kaikki kampanjan tiedotuskeinot yleisemmin kuin miehet. Tämä ero on melkein merkitsevä tutorien suullisen tiedotuksen ( $p=.042$ ) ja Jylkkäri-kirjoituksen osalta ( $p=.044$ ).

**Taulukko 3 Kampanjan tiedotuskeinojen havaitseminen sukupuolen mukaan (%)**

<b>Tiedotuskeinojen havaitseminen</b>	<b>Inter-net-sivu</b>	<b>Kalenterisivu</b>	<b>Tutorien suull. tiedotus</b>	<b>Tutorien jakama tiedote</b>	<b>YTHS-tiedote</b>	<b>Ruokaympyräjuliste</b>	<b>Jylkkäri-kirjoitus</b>
	<i>%</i>	<i>%</i>	<i>%</i>	<i>%</i>	<i>%</i>	<i>%</i>	<i>%</i>
Naiset	5	39	56	55	6	66	22
Miehet	9	36	42	48	19	58	11
(n)	(13)	(78)	(107)	(109)	(21)	(130)	(38)
p (sukupuolten välillä)			.042				.044

Tiedekuntien välinen vertailu (taulukko 4) osoittaa, että informaatioteknologisessa tiedekunnassa opiskelevat havaitsivat ruokaympyräjulisteen (74 %) muita tiedekuntia yleisemmin. Kalenterisivun olivat havainneet parhaiten humanistisen (46 %) ja informaatioteknologian (41 %) tiedekunnan opiskelijat ( $p=.044$ ). Suuria tiedekuntakohtaisia eroja ei ollut tutorien suullisen tiedotuksen, tutorien jakaman tiedotteen ja Jylkkäri-kirjoituksen havaitsemisessa.

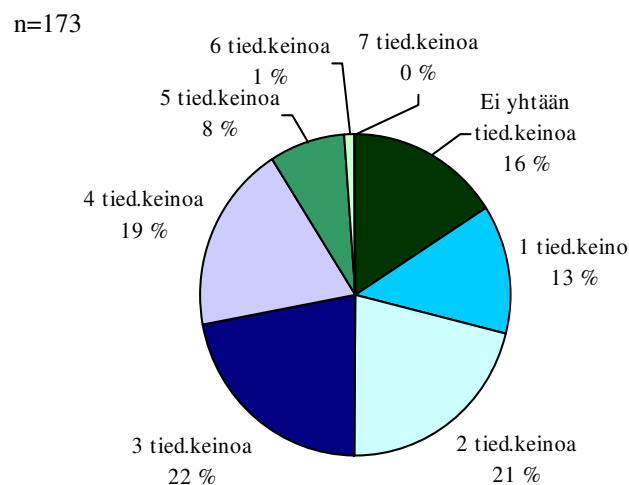


**Taulukko 4 Kampanjan tiedotuskeinojen havaitseminen tiedekunnan mukaan (%)**

Tiedotus- keinojen havaitse- minen	Inter- net-sivu	Kalente- risivu	Tutorien suull. tiedotus	Tutorien jakama tiedote	YTHS- tiedote	Ruoka- ympy- räjuliste	Jylkkä- ri-kirjoi- tus
	%	%	%	%	%	%	%
Humanist.	6	46	56	53	5	54	16
Mat.luonn.	4	28	53	54	11	68	23
Inf.tekn.	13	41	41	51	21	74	15
(n)	(13)	(78)	(107)	(109)	(21)	(130)	(38)
p (tiedekun- tien välillä)		.044					

#### 9.4.2 Havaittujen tiedotuskeinojen lukumäärien osuudet ja eniten havaittujen tiedotuskeinojen yhdistelmiä

Kuviossa 8 on esitetty opiskelijoiden havaitsemien tiedotuskeinojen lukumäärien osuudet. Useimmiten opiskelijat olivat havainneet kolme (22 %) tiedotuskeinoa. Opiskelijoista 1 % oli havainnut kuusi tiedotuskeinoa. Joukossa ei ollut yhtään kaikkien seitsemän tiedotuskeinoon havainneita. Vastaajista 16 % ei ollut havainnut yhtään tiedotuskeinoa.

**Kuvio 8 Havaittujen tiedotuskeinojen lukumäärien osuudet kaikilla vastaajilla (%)**

Useimmat opiskelijat olivat havainneet useamman kuin yhden tiedotuskeinon ja havaituista keinoista muodostettiin yhdistelmiä. Yhdistelmien perusteella tarkasteltiin, mitä tiedotuskeinojen yhdistelmiä esiintyi eniten, eli millä yhdistelmällä oli paras huomioarvo. Taulukkoon 5 on koottu useimmiten esiintyneet yhdistelmät. Siitä tulee esille, että opiskelijat olivat havainneet useimmin kalenterisivun, tutorien suullisen tiedotuksen, tutorien jakaman tiedotteen ruokailusta sekä ruokaympyräjulistein yhdistelmän. Taulukossa 5 olevat tiedotuskeinot ovat myös havaituimpia tiedotuskeinoja kampanjassa (ks. kuvio 7).

#### **Taulukko 5 Eniten esiintyneet yhdistelmät havaituista tiedotuskeinoista**

<b>Havaittujen tiedotuskeinojen yhdistelmät</b>	<b>(n)</b>
Kalenterisivu - tutorien suullinen tiedotus -tutorien tiedote - ruokaympyräjuliste	(19)
Tutorien suullinen tiedotus - tutorien tiedote - ruokaympyräjuliste	(16)
Ruokaympyräjuliste	(14)
Tutorien tiedote - ruokaympyräjuliste	(11)
Tutorien suull. tiedotus - tutorien tiedote	(8)

### **9.5 Kampanjan tiedotuskeinojen arviointi**

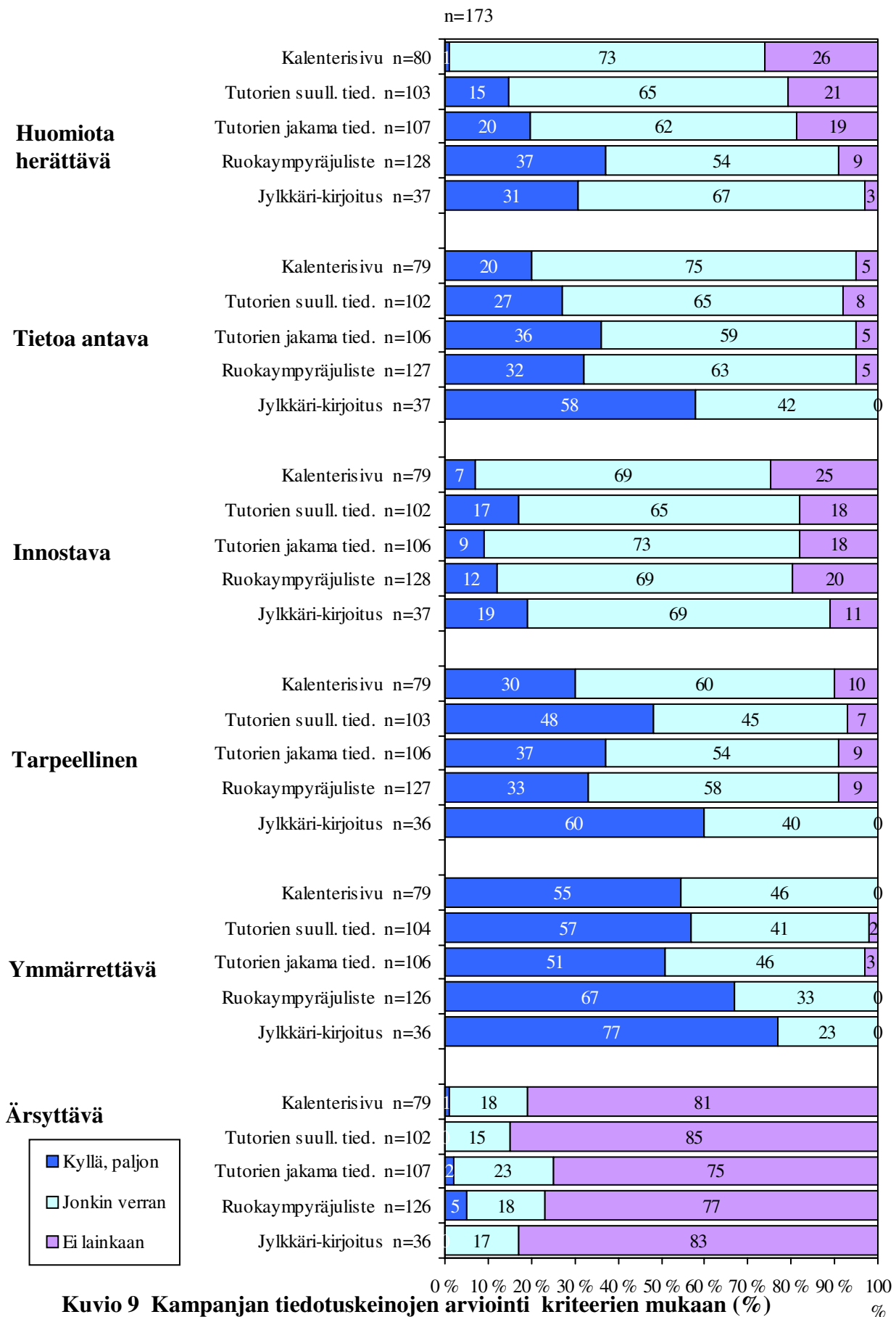
Kuviossa 9 on esitetty kampanjan tiedotuskeinoja havainneiden opiskelijoiden mielipiteitä havaitsemistaan tiedotuskeinoista jokaisen kyselyssä esitetyn kriteerin mukaan: huomiota herättävyys, tiedon antavuus, innostavuus, tarpeellisuus, ymmärrettävyys ja ärsyttävyys. Tarkastelemme tässä kaikkia tiedotuskeinoja lukuun ottamatta Internet-sivuja ja YTHS-tiedotetta, koska edellä on tullut ilmi (kuvio 7), että ne havainneiden opiskelijoiden lukumäärät ovat pieniä.

Opiskelijoiden mielestä tarkasteltavat tiedotuskeinot (kalenterisivu, tutorien suullinen tiedotus, tutorien jakama tiedote, ruokaympyräjuliste, Jylkkäri-kirjoitus) olivat eniten jonkin verran huomiota herättäviä (”jonkin verran” -vaihtoehto). Tiedotuskeinoista eniten (”kyllä, paljon”) huomiota herättäviä olivat ruokaympyräjuliste (37 %) ja Jylkkäri-kirjoitus (31 %), kun taas ”ei lainkaan” -vastauksia huomiota herättävyyden suhteen tuli eniten kalenterisi-

vun osalle (26 %). Ruokaympyräjulisteen ja tutorien jakaman tiedotteen saama korkea ”kyllä, paljon” -vastausten määrä huomiota herättävyyden osalta on tuloksena samansuuntainen aikaisempien, tiedotuskeinojen havaittavuuteen liittyvien tulosten (ks. kuvio 7) kanssa.

Opiskelijoiden mielestä useimmiten paljon tietoa antavia tiedotuskeinoja olivat Jylkkäri-kirjoitus (58 %) ja tutorien jakama tiedote (36 %), kun taas sellainen tiedotuskeino, joka ei opiskelijoiden mielestä ollut lainkaan tietoa antava oli useimmiten tutorien suullinen tiedotus (8 %). Tiedotuskeinojen innostavuutta arvioitaessa ”kyllä, paljon” -vastauksia tuli vähän. Eniten niitä tuli Jylkkäri-kirjoituksen (19 %) kohdalla. ”Ei lainkaan” -vastauksia tuli eniten kalenterisivun (25 %) kohdalla. Tiedotuskeinoista hyvin tarpeellinen oli osan opiskelijoista mielestä Jylkkäri-kirjoitus (60 %), tutorien suullinen tiedotus (48 %) ja tutorien jakama tiedote (37 %). Useat opiskelijat arvioivat havaitsemansa tiedotuskeinot hyvin ymmärrettäviksi. Jokaisen tiedotuskeinon kohdalla yli puolet sen havainneista piti sitä hyvin (”kyllä, paljon”) ymmärrettävänä. Tarkasteltaessa tiedotuskeinojen ärsyttävyyttä voidaan nähdä, että useimmiten opiskelijat eivät pitäneet yhtään niistä lainkaan ärsyttävänä.

Tiedotuskeinojen arviointi osoittaa, että Jylkkäri-kirjoitus täytti tiedotuskeinoista parhaiten annetut kriteerit. Kalenterisivu saavutti sen sijaan useimmat kriteerit heikoimmin lukuun ottamatta ymmärrettävyys-kriteeriä; yli puolet (55 %) kalenterisivun havainneista piti sitä hyvin (”kyllä, paljon”) ymmärrettävänä.



## 9.6 Kampanjan yhteys asenteisiin, käyttäytymiseen ja terveystietokohdienten huomioimiseen lounaan osalta

### 9.6.1 Kampanjan yhteys asenteisiin lounaan nauttimiseen ja yliopiston ravintoloissa aterioimiseen

Kampanjalla ei ollut yhteyttä useimpien vastaajien asenteisiin lounaan nauttimista kohtaan (90 %), kun taas kampanja oli vaikuttanut asenteisiin 10 %:lla tiedotuskeinoja havainneista opiskelijoista (taulukko 6).

**Taulukko 6 Kampanjan yhteys asenteisiin lounaan nauttimista kohtaan (%)**

<b>Asenne lounaan nauttimista kohtaan</b>	<b>%</b>	<b>(n)</b>
Kampanja on vaikuttanut myönteisesti	10	(17)
Kampanja ei ole vaikuttanut myönteisesti	90	(150)
Yhteensä	100	167

Avoimia vastauksia tässä kohdassa on yhteensä 15. Niissä tuotiin useimmiten esille ruuan monipuolisuuden lisäämistä omassa ravitsemuksessa.

*”Pisti miettimään miten hyvin (huonosti...) tulee syötyä, esim. kasviksia/salaattia jossei käy syömässä kämpän ulkopuolella.” (nainen, humanistinen tiedekunta)*

Kampanjan vaikutus asenteisiin näkyi myös aikomuksena muuttaa omaa ruokailua lounaan osalta.

*”Yritän tehdä monipuolisempaa ruokaa kotonakin. (nainen, humanistinen tiedekunta)*

Suurin osa vastaajista näki, että kampanjalla ei ollut ollut vaikutusta yliopistoruokailua koskeviin asenteisiin (taulukko 7). Tämä tulos on samansuuntainen kuin tulokset kampanjan vaikutuksista lounaan nauttimista koskeviin asenteisiin (ks. taulukko 6). Opiskelijat ilmoittivat kuitenkin hieman useammin kampanjan vaikuttaneen myönteisesti heidän asenteisiinsa yliopistolla ruokailemista kohtaan kuin asenteisiin lounaan nauttimista kohtaan.

**Taulukko 7 Kampanjan yhteys asenteisiin yliopistolla aterioimista kohtaan (%)**

<b>Asenne yliopistolla aterioimista kohtaan</b>	<b>%</b>	<b>(n)</b>
Kampanja on vaikuttanut myönteisesti	19	(33)
Kampanja ei ole vaikuttanut myönteisesti	81	(138)
Yhteensä	100	(171)

Osa myöntävästi vastanneista opiskelijoista kuvasi asenteiden muuttumista lounaan nauttimisen suhteen avoimessa kysymyksessä. Heitä oli 19 % vastaajista. Monet heistä kertoivat pyrkivänsä syömään useammin yliopistolla.

*” ehkä useammin yrittänyt käydä yliopistolla syömässä.” (nainen, humanistinen tiedekunta)*

### **9.6.2 Kampanjan yhteys käyttäytymiseen lounaan nauttimisen ja yliopistolla aterioimisen osalta**

Kampanja ei ollut suuresti vaikuttanut myöskään lounaan nauttimiseen (taulukko 8). 14 % kampanjan havainneista opiskelijoista kuitenkin ilmoitti lounaan nauttimisen lisääntyneen ainakin jonkin verran.

**Taulukko 8 Kampanjan yhteys lounaan nauttimiseen kampanjan seurauksena (%)**

<b>Lounaan nauttiminen</b>	<b>%</b>	<b>(n)</b>
Lisääntynyt ainakin jonkin verran	14	(23)
Ei vaikutusta	87	(148)
Yhteensä	100	(171)

Kampanjan havainneista opiskelijoista 28 % ilmoitti yliopistolla aterioinnin lisääntyneen ainakin jonkin verran (taulukko 9).

**Taulukko 9 Kampanjan yhteys aterioimiseen yliopistolla (%)**

<b>Kampanjan yhteys aterioimiseen yliopistolla</b>	<b>%</b>	<b>(n)</b>
Lisääntynyt ainakin jonkin verran	28	(48)
Ei vaikutusta	72	(123)
<b>Yhteensä</b>	<b>100</b>	<b>171</b>

### 9.6.3 Kampanjan yhteys terveystieteiden huomioimiseen lounaan osalta

Suurimmalla osalla (85 %) vastaajista terveellisten näkökohtien huomioiminen ruokailussa ei ollut lisääntynyt merkittävästi kampanjan myötä. Kuitenkin vastaajista 15 % eli 26 vastaajaa näki kampanjan vaikuttaneen terveystieteiden huomioimiseen ruokailussa (taulukko 10).

**Taulukko 10 Kampanjan yhteys ruuan terveellisuuden huomioimiseen (%)**

<b>Kampanjan yhteys ruuan terveellisuuden huomioimiseen</b>	<b>%</b>	<b>(n)</b>
Kyllä	15	(26)
Ei lainkaan	85	(143)
<b>Yhteensä</b>	<b>100</b>	<b>(169)</b>

Avoimia vastauksia tähän kohtaan tuli yhteensä 27. Eniten vastaajat mainitsivat kiinnostavansa enemmän huomiota ruuan monipuolisuuteen ja syövänsä salaattia enemmän kampanjan seurauksena.

*”Monipuolisuutta ja salaattia arvostaa enemmän.” (mies, informaatioteknologian tiedekunta)*

*”Olen huomannut kuinka monipuolinen yliopiston tarjoama lounas on.” (mies, informaatioteknologian tiedekunta)*

## 9.7 Uskominen vastaavien kampanjoiden mahdollisuuksiin opiskelijoiden asenteiden ja käyttäytymisen muokkaajina

Kaikista vastaajista suurin osa (90 %) näki, että vastaavan tyyppisillä ruokailukampanjoilla olisi mahdollista vaikuttaa ainakin jonkin verran opiskelijoiden ruokailua koskeviin asenteisiin (taulukko 11).

**Taulukko 11 Uskominen vastaavien kampanjoiden mahdollisuuksiin opiskelijoiden asenteiden muokkaajina (%)**

<b>”Uskotko, että yleensä tämän tyyppisellä kampanjalla voisi olla vaikutusta opiskelijoiden asenteisiin?”</b>	<b>%</b>	<b>(n)</b>
Kyllä, uskon ainakin jonkin verran	90	(151)
En usko	10	(16)
Yhteensä	100	(167)

Kysyttäessä kaikilta opiskelijoilta vastaavien kampanjoiden vaikutusmahdollisuuksista opiskelijoiden käyttäytymiseen suurin osa (85 %) heistä näki, että kampanjoilla voisi olla ainakin jonkin verran vaikuttamismahdollisuuksia (taulukko 12).

**Taulukko 12 Uskominen vastaavien kampanjoiden mahdollisuuksiin opiskelijoiden käyttäytymisen muokkaajana (%)**

<b>”Uskotko, että yleensä tämän tyyppisellä kampanjalla voisi olla vaikutusta opiskelijoiden käyttäytymiseen?”</b>	<b>%</b>	<b>(n)</b>
Kyllä, ainakin jonkin verran	85	(142)
Ei usko	16	(26)
Yhteensä	100	(168)

Kyselyn lopussa opiskelijat saivat tuoda esille mielipiteitä kampanjasta ja kyselystä. Yhteensä 13 opiskelijaa toi tässä kohdassa esille omia näkemyksiään. Suurin osa vastauksista koski parannusehdotuksia kampanjasta ja sen näkyvyydestä yliopistolla.

*”Asiaa voisi tuoda hauskemmin esiin. Jakaa esim. flyereitä opiskelijoille joissa lyhyt tietosku ja vaikka jonkin kevyen, maukkaan ja helpon ruoan valmistusohje.” (nainen, humanistinen tiedekunta)*



*”Kampanjaa voisi tuoda näkyvämmiin esille tai ainakin tiedottaa opiskelijoita enemmän (esim. julisteet, tiedotustilaisuudet...)”. (nainen, humanistinen tiedekunta)*

## 10 POHDINTA

### 10.1 Tutkimuksen validiteetti, yleistettävyys ja reliabiliteetti

#### 10.1.1 Validiteetti ja yleistettävyys

Tutkimuksen validiteetti tarkoittaa tutkimuksen yleistä luotettavuutta ja pätevyyttä. Validiteetti kuvaa tutkimusmenetelmän kykyä mitata sitä, mitä sillä on tarkoitus mitata. Koimme kyselylomakkeen hyväksi tiedonkeruumenetelmäksi tätä tutkimusta ajatellen. Saimme lomakkeen avulla ne tiedot, joita oli alun perin tavoitteena saada selville. (Nummenmaa ym. 1997, 203–205; Cohen ym. 2000, 105; Metsämuuronen 2003, 87–91.)

Validiteetti voidaan jakaa sisäiseen ja ulkoiseen validiteettiin. Sisäisellä validiteetilla tarkoitetaan sitä, vastaavatko mittaukset tutkimuksen teoriaosassa esitettyjä käsitteitä. Sisäinen validiteetti voidaan jakaa kolmeen tyyppiin: sisältö-, rakenne- ja kriteerisuuntautuneeseen validiteettiin. Sisältö- eli aineistovaliditeetti kuvaa käsitteiden operationalisointia eli käsitteiden määrittelemistä sellaisiksi analyttisiksi käsitteiksi, joita voidaan mitata. Sisältövaliditeetti ilmaisee myös mittausvälineen riittävyyden, eli miten mittarit edustavat mitattavaa sisältöaluetta. Rakennevaliditeetti kertoo, missä määrin muuttuja on rakenteeltaan tarkasteltavana olevan ilmiön rakenteen mukainen. Aineistosta tulisi pystyä löytämään tukea ilmiölle, jos ilmiö todella noudattaa jotakin teoriaa tai mallia. Kriteerivalidiudella voidaan verrata tutkimuksessa käytetyllä mittarilla saatua arvoa johonkin arvoon, joka on validiuden kriteeri. (Nummenmaa ym. 1997, 203–205; Cohen ym. 2000, 105–108; Metsämuuronen 2003, 87–91.) Keskitymme sisäisen validiteetin arvioimisessa sisältö- eli aineistovaliditeettiin. Sisältövaliditeettia pyrittiin lisäämään myös muotoilemalla kysymykset mahdollisimman yksiselitteisiksi ja selkeiksi.

Ulkoinen validiteetti tarkoittaa tutkimustulosten yleistettävyttä, johon kvantitatiivisessa tutkimuksessa pyritään. Yleistettävyys tarkoittaa, missä määrin tutkimuksen oletukset ja

käsitteet ovat yleistettävissä ja missä määrin ne on mahdollista siirtää toiseen tilanteeseen tai toisia ryhmiä koskeviksi. Jyväskylän yliopiston opiskelijoille toteutettavassa tutkimuksessa tutkimusjoukon valinta perustuu harkinnanvaraiseen näytteeseen, joten sen tulokset voidaan yleistää vain tutkittavaan joukkoon eli Jyväskylän yliopiston humanistisen, matemaattis-luonnontieteellisen ja informaatioteknologian tiedekunnan ensimmäisen vuoden opiskelijoihin lukuvuonna 2003–2004. Näytteen koko oli 17 % perusjoukosta, joten yleistettävyys toteutui kaikkiin syksyllä 2003 aloittaneisiin opiskelijoihin näistä kolmesta tiedekunnasta. Ulkoisesti validissa tutkimuksessa myös muut tutkijat tulkitsevat kyseiset tutkimustulokset samoin, kuin tutkimuksessa on esitetty. Aineiston ulkoinen validiteetti osoittaa sen vastaavuuden empiiriseen todellisuuteen. Sisäisen validiuden kohotessa myös ulkoinen validius paranee. Havaintotieto on ulkoisesti validia silloin, kun tutkija on tulkinut havainnot oikein ja haastattelusta tai keskustelusta saatu tieto on ulkoisesti validia, mikäli tiedon antajat ovat olleet rehellisiä. (Nummenmaa ym. 1997, 203–205; Cohen ym. 2000, 109–112; Metsämuuronen 2003, 87–91.)

Kyselytutkimuksissa validiteettiongelma liittyy usein tilanteisiin, joissa yritetään selvittää, mitä ihmiset ajattelevat. Tällöin saattaa ongelmaksi muodostua se, että vastaaja vastaa sillä tavalla, kuin hän olettaa haastattelijan haluavan, tai antaa vastauksia, jotka hän kokee sosiaalisesti hyväksyttäväksi. Toinen ongelma saattaa muodostua siitä, että ilmauksilla ja ajatuksilla on eroa, eli henkilön sanat eivät vastaakaan hänen ajatuksiaan. (Jyrinki 1976, 129–130; Grönfors 1982, 174; Newell 1996; Hirsjärvi ym. 2000, 182.) Näitä kyselytutkimukseen liittyviä ongelmia tuli esille myös opiskelijoille tehtävässä kyselyssä. Valitsimme kyselylomakkeen kuitenkin tutkimuksemme mittariksi, sillä sen avulla pystytään esimerkiksi haastattelututkimusta paremmin välttämään tutkimuksen tekijästä johtuvaa mahdollista harhaa ja mielipiteiden muokkautumista.

Kysymykseen ”Huomioitko ruuan terveellisyyden aikaisempaa enemmän kampanjan seurauksena?” liittyy validiteettiongelma. Terveellisyyden huomioimisen lisääntymistä on vaikeaa mitata, koska ruokailutottumukset on laaja käsite ja yhden ruokavalion osa-alueen muuttaminen terveelliseksi ei välttämättä riitä muuttamaan koko ruokavaliota terveelliseksi. Opiskelijoilla ei ollut käytössään mittaria, jonka avulla voisi määritellä ruokavaliomuutoksen riittävyyttä terveellisen ruokavalion toteutumiseksi.

Validiteettia heikentää myös se, että kampanjassa käytettyjen keinojen havaitsemiseen ja arviointiin liittyvät kysymykset (11 ja 12) pohjautuivat tiedotuskeinojen muistamiseen: opiskelijat olivat saattaneet havaita eri tiedotuskeinoja, mutta eivät välttämättä kyselyn toteuttamishetkellä muistaneet havainneensa niitä ja niiden sisällön mieleen palauttaminen saattoi olla vaikeaa. Tätä validiteettiin liittyvää ongelmaa pyrittiin vähentämään toteuttamalla kysely jo vajaan kuukauden kuluttua kaikkien tiedotuskeinojen käyttöönotosta. Validiutta heikensi myös se, että kampanjalla ei ollut nimeä, mikä saattoi vaikeuttaa kampanjan tiedotuskeinojen mieleen palauttamista.

Eräs luotettavuutta heikentävä tekijä liittyy tutorien suullisen tiedotuksen sisäiseen arviointiin. Kampanjan toteuttajat eivät voineet osallistua mihinkään niistä tilanteista, joissa tutorit kertoivat opiskelijoille ruokailumahdollisuuksista yliopistolla. Tutorit saattoivat kertoa eri tavoin yliopistoruokailusta, ja jotkut tutoreista eivät välttämättä kertoneet siitä ollenkaan. Tulee kuitenkin ottaa huomioon, että tutorien suullinen tiedotus oli yksi havaituimpia tiedotuskeinoja ja siten siis käyttökelpoinen informaation välittämisessä. Tulimme siihen tulokseen, että tutorien suullista tiedottamista voisi myös jatkossa käyttää vastaavanlaisissa kampanjoissa, mutta sen arvioiminen saattaa olla mahdotonta valvonnan hankaluuden takia.

### **10.1.2 Reliabiliteetti**

Tutkimuksen reliabiliteetilla eli pätevyydellä viitataan käytetyn tutkimusmenetelmän kykyyn antaa ei-sattumanvaraisia tuloksia. Reliabiliteetti ilmaisee sen, miten luotettavasti käytetty mittari mittaa haluttua ilmiötä. Kun reliabiliteetti on kunnossa, mittauksen tulos vaihtelee siksi, että siinä asiassa, jota halutaan mitata, on todellisia eroja. Reliabiliteetti voidaan tarkistaa kolmella eri tavalla: vaihtamalla indikaattorit, tekemällä useampia havaintokertoja ja käyttämällä useampaa havainnoitsijaa. (Nummenmaa ym. 1997, 202–203; Eskola 1999, 214; Heikkilä 1999, 179; Cohen ym. 2000, 117–119.)

Reliabiliteetti voidaan jakaa sisäiseen ja ulkoiseen reliabiliteettiin. Sisäinen reliabiliteetti tarkoittaa, että mitattaessa samaa ilmiötä useaan kertaan saadaan aina samat mittaustulokset. Ulkoinen reliabiliteetti tarkoittaa mittauksen toistettavuutta myös muissa tutkimuksissa ja olosuhteissa. (Nummenmaa ym. 1997, 202–203; Heikkilä 1999, 179; Cohen ym. 2000, 117–119.)

Arvioimme tämän tutkimuksen reliabiliteettia tarkastelemalla sitä, olivatko erot sukupuolen ja tiedekunnan välillä todellisia vai johtuvatko ne sattumasta. Tulimme siihen tulokseen, että yleistettävyyden perusjoukkoon toteutuu useimpien tulosten kohdalla, mutta vastaajia olisi kuitenkin voinut olla vielä enemmän reliabiliteetin lisäämiseksi.

## 10.2 Menetelmän arviointia

Kyselylomakkeen käyttämisen etuja tässä tutkimuksessa oli, että sen kautta pystyimme saamaan tietoa suurelta opiskelijamäärältä. Olisi ollut hyvä, jos olisimme voineet käyttää tutkimuksessa standardoitua kyselylomaketta ja valmista vertailuaineistoa. Tämä olisi ollut kuitenkin lähes mahdotonta toteuttaa, sillä Sonaatti Oy vaikutti osaltaan siihen, mitä kysymyksiä lomakkeeseen sisällytettäisiin. Kyselylomakkeen sisältöön vaikutti myös se, että kampanjassa oli useita, keskenään hyvin erilaisia tiedotuskeinoja, ja vastaavaa tiedotuskeinojen yhdistelmää on vaikeaa löytää muista terveystiedotuskampanjoista. Jouduimme sen vuoksi yhdistelemään tässä kyselyssä käytettyyn lomakkeeseen osia eri kampanjatutkimusten kyselylomakkeista.

Strukturoitujen monivalintakysymysten käyttäminen nopeutti kyselyyn vastaamista. Monivalintakysymykset ja valmiit vastausvaihtoehdot saattoivat kuitenkin rajoittaa opiskelijoilla omien näkemysten esille tuomista. Tästä syystä avointen kysymysten sisällyttäminen kyselyyn oli tarpeellista, sillä tiedusteltaessa yliopistoruokailua vähentäviä syitä (kysymys 9) valmiiden vastausvaihtoehtojen lisäksi tähän kohtaan saatiin paljon avoimia vastauksia. Monet opiskelijat toivat esille mielipiteitään lomakkeen viimeisessä kohdassa, jossa opiskelijat saivat vapaasti kirjoittaa näkemyksistään kampanjasta ja kyselystä.

Keskityimme tiedotuskeinojen arvioinnissa vain kuuteen kriteeriin. Emme pyytäneet opiskelijoita arvioimaan lomakkeessa yksityiskohtaisesti tiedotuskeinojen käytettävyyteen ja ulkonäköön liittyviä kriteereitä, kuten Internet-sivujen kohdalla sivujen helppokäyttöisyyttä tai kaikkien kampanjan keinojen kohdalla värien ja grafiikan käyttöä. Tiedotuskeinojen tarkastelu useampien ja tarkempien kriteerien valossa olisi rikastuttanut tiedotuskeinoista

saatua tietoa, mutta tämä olisi lisännyt lomakkeen sivumäärää ja lomakkeen täyttäminen luentojen alussa olisi siten vienyt kohtuuttoman paljon aikaa.

Kyselyn toteuttaminen luentojen alussa osoittautui hyväksi tiedonkeruutavaksi, koska sen avulla mahdollistui korkea kyselyyn vastanneiden osuus. Kyselyn ajoittaminen nimenomaan luentojen alkuun todettiin hyödylliseksi, koska opiskelijat ovat todennäköisesti motivoituneempia ja virkeämpiä luennon alussa verrattuna luennon loppuvaiheeseen. Olimme luennoilla paikalla lomakkeen koko täyttämisen ajan, mistä oli paljon hyötyä: pystyimme antamaan opiskelijoille kyselyjen alussa ohjeita lomakkeen täyttämiseen ja tarvittaessa neuvomaan heitä myös sen täyttämisen aikana. Haittaavana tekijänä kyselyn toteuttamisessa luennoilla saattoi olla, että kyselyn täyttämiseen varattu aika oli rajallinen. Tämän seurauksena osa opiskelijoista saattoi täyttää lomakkeen tarpeettoman nopeasti keskittymättä välttämättä tarkemmin kysymyksiin ja niihin vastaamiseen. Toisena mahdollisena haittapuolena kyselyn toteuttamisessa luennoilla oli se, että tämä menetelmä vei aikaa varsinaisesta luento-opetuksesta.

### **10.3 Tulosten arviointia**

#### **10.3.1 Vastaajien ruokailutottumukset**

Kaikista vastaajista 85 % ilmoitti syövänsä lämpimän aterian päivittäin tai lähes päivittäin. Vastaajista 11 % söi 2–3 kertaa viikossa lämpimän aterian lounasaikaan, kun taas vain 4 % söi harvoin tai ei koskaan lounasaikaan opiskelupäivän aikana. Vaikka usein syövien osuus oli melko korkea, niin on huolestuttavaa, että jopa 15 % söi lounaan opiskelupäivän aikana vain korkeintaan kolme kertaa viikossa. Lounaan yleisesti suositeltu osuus päivittäisestä energiansaannista on 25–35 % (Elintarvikevirasto 2002), joten harvoin lounaan syövien opiskelijoiden päivittäinen energiantarve ei välttämättä täyty. Sjöbergin ym. (2003) mukaan lounaan väliin jättäminen on yhteydessä jopa joidenkin ravintoaineiden puutteeseen ja lisäksi epäterveellisiin ruokavalintoihin. Opiskelijat saattavat lounaan väliin jättäessään korvata sen useilla epäterveellisillä välipaloilla (esim. makeiset), jotka eivät välttämättä riitä vastaamaan lounaasta saatavaa energiaa ja suojaravintoaineita.

Miehet söivät naisiin verrattuna hieman useammin lounaan päivittäin tai lähes päivittäin. Myös Kuntun ja Huttusen korkeakouluopiskelijoille tekemässä terveystutkimuksessa (Kunttu & Huttunen 2001) miesten osuudet olivat lounaan nauttimisen osalta naisten osuuksia suuremmat. Heidän tutkimuksessaan sukupuolten välinen ero oli suurempi, kuin tässä tutkimuksessa. Myös tiedekuntakohtaisen vertailun tulokset lounaan nauttimisessa ovat osittain yhteneväisiä Kuntun ja Huttusen tutkimuksen kanssa: molemmissa tutkimuksissa humanistisen tiedekunnan opiskelijat nauttivat muiden tiedekuntien opiskelijoita harvemmin lounaan päivittäin tai lähes päivittäin. Tässä tutkimuksessa tämä asetelma toistui myös yliopistoravintoloissa aterioinnin osalta. Näiden kolmen tutkimuksen tulokset herättivät pohdintaan, mitä syitä voisi olla tiedekuntakohtaisten erojen taustalla: voisiko esimerkiksi eri tiedekuntien opiskelijoiden elämäntyylien välillä olla eroja?

Vastaajista 51 % aterioi kolme kertaa tai useammin viikossa yliopiston ravintoloissa, ja 0–2 kertaa viikossa aterioivia oli 50 % eli lähes saman verran. Usein aterioivien osuus tässä tutkimuksessa on suurempi, kuin kevään 2002 (Krall ym.) tutkimuksessa, jonka mukaan vain 36 % opiskelijoista aterioi yliopistolla usein (3 krt/vko). Erot näiden kahden tutkimuksen välillä yliopistoravintolassa aterioimisessa ovat suuret ja voidaan pohtia, johtuvatko nämä erot esimerkiksi näiden kahden tutkimusjoukon erilaisuudesta. Se ei kuitenkaan selitä tutkimusten välisiä eroja, sillä tämän tutkimuksen ja kevään 2002 tutkimuksen kyselyyn vastanneiden opiskelijoiden osuudet tiedekunnittain olivat lähes samanlaiset. Suuret erot saattavat selittyä sen sijaan kyselyjen toteuttamisella eri lukukausina: opiskelurytmissä saattaa olla syys- ja kevätlukukausina vaihtelua luento-opetuksen ja itsenäisen työskentelyn suhteen ja se voi osaltaan vaikuttaa näiden kahden tutkimuksen tuloksiin.

Erot sukupuolten ja tiedekuntien välillä yliopiston ravintoloissa aterioimisen osalta olivat erittäin merkitseviä. Miehet söivät lounaan yliopistolla huomattavasti yleisemmin kuin naiset. Se, että naiset aterioivat yliopistolla harvemmin saattaa selittyä esimerkiksi sillä, että he mahdollisesti tekevät useammin ruokaa kotona kuin miehet. Humanistisessa ja matemaattisluonnontieteellisessä tiedekunnassa naisten osuus on miesten osuuteen verrattuna suurempi, kun taas informaatioteknologian tiedekunnassa osuudet ovat päinvastaiset. Tulokset sukupuolten mukaan tarkasteltuna määrittävät osaltaan myös tiedekuntakohtaisia tuloksia.

Sukupuolten ja tiedekuntien väliset erot olivat suuret sen osalta, missä yliopiston ravintolassa opiskelijat aterioivat (liite 15). Tiedekuntien väliset erot selittyvät todennäköisesti sillä, että ruokailemispaikka yliopistolla määräytynee sen mukaan, mikä ravintola on lähinnä sitä rakennusta, jossa opiskelija kulloinkin työskentelee. Yleensä opiskelu tapahtuu tiedekuntien laitoksilla, joten opiskelijat todennäköisesti aterioivat siinä ravintolassa, joka on lähinnä kyseistä laitosta. Tästä saattaa johtua se, että humanistisen tiedekunnan opiskelijat söivät useimmiten heidän laitoksiaan lähellä olevissa Ilokivessä ja Lozzissa, kun taas informaatio-tekniikan opiskelijat aterioivat useimmiten Piatossa, joka sijaitsee lähellä kyseisen tiedekunnan laitoksia. Sukupuolten epätasainen jakautuminen eri ravintoloissa aterioimisessa johtuu todennäköisesti tiedekuntien epätasaisesta sukupuolijakaumasta. Tämä näkyy naisten suurena osuutena Ilokivessä ja Lozzissa aterioimisessa, koska esimerkiksi humanistisessa tiedekunnassa naisopiskelijoiden osuus on suuri.

Tutkimuksemme mukaan suurin osa (77 %) kaikista vastaajista söi kotona silloin, kun ei aterioinut yliopiston ravintolassa. Tämä on mielestämme hyvä asia sen kannalta, että opiskelijat ovat kiinnostuneita tekemään ruokaa myös itse. Voidaan kuitenkin pohtia, syövätkö opiskelijat kotona yhtä monipuolisesti kuin olisi mahdollista syödä yliopiston ravintoloissa.

Pieni osa yliopiston ravintoloissa tarjottavan aterian hintaan tyytymättömistä opiskelijoista ehdotti opiskelijaravintolan lounaan perushintaa korkeamman hinnan. Lähempi tarkastelu osoitti, että suurin osa näistä opiskelijoista aterioi harvoin tai ei koskaan yliopiston ravintoloissa. On siten mahdollista, että nämä opiskelijat eivät lomaketta täyttäessään välttämättä tienneet tai muistaneet opiskelija-aterian perushintaa. Lomakkeessa tämän kysymyksen yhteydessä olisi ollut hyvä kertoa opiskelijoille opiskelija-aterian perushinta.

### **10.3.2 Kampanjan havaittavuus**

Opiskelijoista 84 % oli havainnut ainakin yhden kampanjan tiedotuskeinoista, eli alkupe-  
räinen tavoitteemme, 50 %:n havaittavuus toteutui. Tulosta voidaan pitää hyvänä verrattuna esimerkiksi Hafstadin ja Aarøen (1997) kampanjatutkimuksen tuloksiin, joiden mukaan vain noin puolet vastaajista oli havainnut vähintään yhden tiedotuskeinoon. Tutkimuksemme tulos kampanjan havaittavuuden osalta on hyvä myös sen kannalta, että kampanjan vaikutusaika oli eri tiedotuskeinojen käyttöönottamisen ajankohdat huomioon ottaen vain noin 1–2 kuu-



kautta. Monien tiedotuskeinojen kohdalla opiskelijoita ei erityisemmin ohjeistettu tutustumaan niihin, joten sitäkin ajatellen kampanjan havaittavuus oli hyvä.

Tämän tutkimuksen tulosten mukaan havaituin tiedotuskeino oli ruokaympyräjuliste: sen oli havainnut 63 % vastaajista. Hafstadin ja Aarøn (1997) tutkimuksessa julisteen oli sen sijaan havainnut 31 % vastaajista. Vaikka nämä kampanjat ovat keskenään erilaiset ja niitä on siten vaikeaa verrata toisiinsa, voidaan ruokaympyräjulisteen havaittavuutta pitää hyvänä. Ruokaympyräjulisteen hyvä havaittavuus saattaa selittyä sillä, että se oli esillä useassa ravintolassa, tiedekunnassa sekä myös useissa Jylkkärin numeroissa. Toinen havaittavuutta selittävä tekijä on, että juliste on edelleen opiskelijoiden nähtävillä. Sekä tutorien jakama tiedote että heidän antamansa suullinen tiedotus olivat seuraavaksi havaituimmat tiedotuskeinot. Tutorien suullisen tiedotuksen hyvä havaittavuus voi selittyä sillä, että kampanjan sanoma välittyi keskinäisviestinnän avulla, eli suoraan tutorilta opiskelijalle. Tutorointia voisi mahdollisesti käyttää myös muissa kampanjoissa, joissa pyritään edistämään opiskelijoiden terveyttä.

Kampanjan vähiten havaittu tiedotuskeino oli Internet-sivut, jonka oli havainnut vain 6 % opiskelijoista. Havainneiden pienen osuuden voidaan olettaa johtuvan siitä, että Internet-sivuille oli todennäköisesti vaikeaa löytää, koska ne eivät olleet linkitetyt Jyväskylän yliopiston vaan Sonaatti Oy:n sivuille. On mahdollista, että Internet-sivut havainneet opiskelijat ovat yleensä kiinnostuneita yliopistoruokailusta ja tästä johtuen ruokailusta vähemmän kiinnostuneet opiskelijat eivät välttämättä olleet hakeutuneet sivuille.

YTHS-tiedotteen havainneiden osuus oli myös pieni (10 % vastaajista) ja tämä voi johtua siitä, että suurin osa vastaajista ei ollut kyselyn toteuttamisajankohtaan mennessä käynyt terveystarkastuksessa ja ei siten ollut saanut tiedotetta. Jos kysely olisi toteutettu esimerkiksi muutamaa kuukautta myöhemmin, tiedotteen havainneiden osuus olisi ollut todennäköisesti suurempi. Tiedotteen havainneiden pieni määrä herättää pohtimaan, mikä voi olla syytä tiedotteen vähäiseen havaittavuuteen. Saattaa olla, että opiskelijat saavat opiskeluihin kuuluvaa painettua materiaalia niin runsaasti, että vaikka he ovat vastaanottaneet YTHS-tiedotteen, se ei ole jäänyt heille mieleen.

Opiskelijat olivat useimmiten havainneet 2–4 tiedotuskeinoa. Tämä tulos oli mielestämme hyvä siihen nähden, että alkuperäinen tavoitteemme oli saada opiskelijoista 50 % havaitse-

maan ainakin yhden tiedotuskeinon. Naiset olivat havainneet lähes jokaisen keinon miehiä useammin. Vaikka tämän tutkimuksen tulokset osoittavat naisten nauttineen lounaan ja aterioineen yliopistolla miehiä harvemmin, on kuitenkin todettu, että naiset ovat miehiä kiinnostuneempia terveyteen liittyvistä asioista (Below & Patrikainen 2003, 28). Eniten havaittujen tiedotuskeinojen yhdistelmistä yleisin oli kalenterisivun, tutorien suullisen tiedottamisen, tutorien jakaman tiedotteen ja ruokaympyräjulisteiden yhdistelmä. Vaikka tämän yhdistelmän havainneiden lukumäärä (n=19) oli pieni, tätä tietoa voitaneen käyttää hyväksi suunniteltaessa mahdollisia tulevia kampanjoita opiskelijoille.

Vaikka kampanjan havaittavuus oli mielestämme hyvä, tulisi silti kiinnittää entistä enemmän huomiota siihen, että se tavoittaisi mahdollisimman paljon opiskelijoita. Tämä asia tuli esille myös opiskelijoiden kampanjasta antamissa palautteissa:

*”Vähä menny kyllä ohi koko juttu...” (mies, humanistinen tiedekunta)*

*”Kampanjan näkyvyyteen voisi kiinnittää huomiota esim. julisteilla, koska itse en huomannut minkään kampan olemmassa olostani (lukuun ottamatta jylkkäriä).” (nainen, informaatioteknologian tiedekunta)*

### **10.3.3 Opiskelijoiden arviot kampanjan tiedotuskeinoista**

#### *Huomiota herättävyys*

Kampanjan havainneiden opiskelijoiden mielestä tiedotuskeinoista huomiota herättävin oli ruokaympyräjuliste. Tähän on voinut vaikuttaa julisteen ulkonäkö, sillä siinä oli käytetty värejä monipuolisesti. Myös julisteen sanoma oli tuotu esille humoristisella tavalla, ja julisteessa kuvattujen kahden ruokaympyrän vastakkaisuus saattoi kiinnittää hyvin opiskelijan huomion. Ruokaympyräjulisteet herättivät paljon huomiota mahdollisesti myös sen takia, että ne oli sijoitettu tiedekuntien ja ravintoloiden ilmoitustaululle ja olivat siten monien opiskelijoiden nähtävillä. Vaikka tämä ei suoraan liity ruokaympyräjulisteiden ominaisuuksiin, julisteen sijoittaminen näkyvälle paikalle lisäsi mahdollisesti sen huomiota herättävyyttä.

Huomiota herättävyyden osalta ”ei lainkaan” -vastausten osuudet olivat kalenterisivun kohdalla suuret. Kalenterin vähäiseen huomiota herättävyyteen on löydettävissä monia syitä.

Kuten on tullut tässä työssä aiemmin ilmi kampanjoiden arvioinnin perusteita käsitellessämme, kampanjan sanoman rinnalla voi kilpailla monia, myös kampanjalle vastakkaisia sanomia. Näiden sanomien vaikutuksesta varsinainen kampanjan sanoma saattaa jäädä vähemmälle huomiolle. (Gantz 1990.) JYY:n kalenterissa on useita kymmeniä mainoksia ja yleistä tietoa opiskeluun liittyvistä asioista, joten on mahdollista, että ruokailusta kertova sivu ei sen takia erotu muiden ilmoitusten joukosta. Ruokailusta kertova sivu on mustavalkoinen ja hieman epäselkeä, ja nämä seikat voivat myös osaltaan vähentää sivun huomiota herättävyyttä. Sivua ei voinut kuitenkaan esittää värillisenä, sillä kalenterin kaikki sivut painetaan mustavalkoisiksi.

### *Tiedon antavuus*

Tiedotuskeinot Jylkkäri-kirjoitusta lukuun ottamatta olivat useimpien opiskelijoiden mielestä jonkin verran tietoa antavia. ”Kyllä, paljon” -vastausten määrä oli tässä kohdassa kuitenkin hyvin vähäinen. Tämä näkyi erityisesti kalenterisivun kohdalla: vain pieni osa (20 %) opiskelijoista piti sitä paljon tietoa antavana. Tavoitteenamme oli kampanjan kautta nimenomaan välittää tietoa lounaan merkityksestä, ja pyrimme saamaan tiedotuskeinoista mahdollisimman informatiivisia. Tiedotuskeinojen sisältöä suunnitellessamme pyrimme huomioimaan kuitenkin sen, että opiskelijat saattoivat olla useimpien tiedotuskeinojen läheisyydessä vain vähän aikaa, ja siten tiedotuskeinojen tulisi kiinnittää opiskelijan huomio nopeasti kampanjan sanomaan. Jylkkäri-kirjoitusta lukuun ottamatta emme sen vuoksi nähneet tarpeellisenä sisällyttää kaikkiin tiedotuskeinoihin suurta määrää tekstiä, vaan sen sijaan pyrimme herättämään myös kuvien kautta opiskelijoiden mielenkiinnon sanomaa kohtaan. Tiedotuskeinoista yleisimmin paljon tietoa antava (”kyllä, paljon”) oli Jylkkäri-kirjoitus. Tämä tulos oli odotettavissa, sillä tarkoituksemme oli tuoda juuri sanomalehtikirjoituksessa esille yksityiskohtaista tietoa lounaan merkityksestä opiskelijan terveydelle.

### *Innostavuus*

Kampanjan tiedotuskeinoja havainneet opiskelijat pitivät tiedotuskeinoja enimmäkseen jonkin verran innostavina. ”Kyllä, paljon” -vastauksia tuli jokaisen tiedotuskeinon kohdalla vähän. On mahdollista, että saatavilla olevan terveystieteiden materiaalin suuren määrän takia ihmiset eivät välttämättä ole vastaanottavaisia entuudestaan tutulle tiedolle. Näkemys on, että uuden terveystieteiden materiaalin ja sen esittämistavan tulisi poiketa positiivisella tavalla aikaisemmin totutuista välitystavoista, jotta opiskelijat motivoituisivat muuttamaan ruokailutottumuksiaan terveellisemmiksi. Toisaalta on myös mahdollista, että

opiskelijoiden mielipiteet tiedotuskeinojen vähäisestä innostavuudesta johtuvat heistä itseltään ja haluttomuudesta muuttaa omia terveystottumuksia. Huolimatta tästä mahdollisuudesta tulisi tiedotuskeinojen suunnittelussa kiinnittää asiasisällön lisäksi huomiota myös sanoman esitystapoihin.

### *Tarpeellisuus*

Hieman yli puolet Jylkkäri-kirjoituksen havainneista opiskelijoista kuvasi sitä hyvin tarpeelliseksi (”kyllä, paljon”). Tämän tiedotuskeino tarpeelliseksi kokeminen voi olla yhteydessä siihen, että opiskelijoiden mukaan se oli myös paljon tietoa antava. Myös tutorien suullinen tiedotus nähtiin tarpeellisena. Tämä voi johtua siitä, että ensimmäisen vuoden opiskelijat mahdollisesti pitävät tutorien kautta välittyvää tiedotusta itselleen tärkeänä (Lehtinen & Jokinen 1996, 106–107; Vanhala 1997). Yliopistoruokailua koskevan tiedon liittäminen osaksi muuta opiskeluun kuuluvaa ohjausta voi auttaa opiskelijaa näkemään ruokailun omaan opiskeluun olennaisesti liittyvänä asiana.

### *Ymmärrettävyys*

Yli puolet tiedotuskeinoja havainneista pitivät niitä hyvin (”kyllä, paljon”) ymmärrettävinä, joten tämän kriteerin voidaan sanoa toteutuneen hyvin. Tiedotuskeinoja suunnitellessamme kiinnitimme erityisesti huomiota niiden selkeään rakenteeseen ja yksinkertaiseen ulkoasuun, jotta tiedotuskeinojen varsinaisen sanoman pääkohdat tulisivat hyvin esille. Voidaan kuitenkin pohtia, korostimmeko liian paljon tiedotuskeinojen ymmärrettävyyttä, jolloin tiedotuskeinoista saattoi tulla liian yksinkertaisia ja niiden sisällön soveltuvuus kohderyhmälle saattoi jäädä vähemmälle huomiolle. Näkisimme, että yliopisto-opiskelijat ovat kohderyhmänä haastavia, sillä he ovat tottuneita käsittelemään suuria määriä tietoa ja saattavat suhtautua siihen kriittisesti ja valikoivasti. Tämä tulisi huomioida myös kampanjan suunnittelussa.

### *Ärsyttävyys*

Tiedotuskeinot eivät olleet lainkaan ärsyttäviä suurimman osan niitä havainneiden opiskelijoiden mielestä. Tulosta voidaan pitää hyvänä, mutta voidaan silti kysyä, olisiko kampanja voinut olla hieman radikaalimpi ja ehkä myös provokatiivisempi. Hafstad ja Aarø (1997) näkevät, että provosoivalla ja tunteita herättävällä viestinnällä voidaan lisätä sanoman vai-

kuttavuutta. Samansuuntaisia ajatuksia oli myös eräällä kyselyymme vastanneella opiskelijalla.

*”Vaikuttaisi enemmän, jos olisi näkyvämpi. Kampanja oli aika ’löysä’, radikaalisuutta olisi saanut olla enemmän!” (mies, informaatioteknologian tiedekunta)*

#### **10.3.4 Kampanjan vaikutukset kohderyhmän asenteisiin, käyttäytymiseen ja terveysnäkökohtien huomioimiseen**

Kampanjalla oli jonkin verran vaikutusta opiskelijoiden lounasta (vaikutti 10 %:iin tiedotuskeinoja havainneista) ja yliopistoruokailua (19 %) koskeviin asenteisiin. Tavoitteemme, eli 15 %:n vaikutus asenteisiin, ei siten toteutunut täysin lounaan kohdalla, kun taas yliopistoruokailuun liittyvien asenteiden osalta tavoitteemme toteutui. Tulosta voidaan pitää kohtalaisen hyvänä, mutta kampanjan vaikutukset asenteisiin olisivat silti voineet olla suurempia. Tässä tulee kuitenkin muistaa, että asenteet ovat ihmisillä yleensä pitkäaikaisia ja niihin vaikuttaminen on vaativaa. Muutokset tiedoissa tapahtuvat yleensä hitaasti ja asenteiden muutos voi joissakin tapauksissa tapahtua vasta käyttäytymismuutoksen jälkeen (Ray 1978; Wiio 1984, 64; Arndt 1985, 18). Vaikutukset yliopistoruokailuun liittyviin asenteisiin olivat hieman suuremmat kuin vaikutukset lounaan nauttimiseen yleensä. Tähän voi olla luonnollisena selityksenä se, että vaikka toimme kampanjassa esille lounaan merkitystä, pääpaino oli kuitenkin yliopistoruokailun etujen tiedottamisessa.

Kampanjalla oli jonkin verran vaikutusta lounaan nauttimiseen (vaikutti 14 %:iin tiedotuskeinoja havainneista). Lähes kolmannes (28 %) opiskelijoista ilmoitti yliopistolla aterioimisen lisääntyneen ainakin jonkin verran kampanjan seurauksena. Tavoite eli kampanjan vaikutus 10 %:iin opiskelijoista saavutettiin siten sekä lounaan nauttimisen että yliopistoruokailun osalta. Tulokset ovat samansuuntaisia kuin asenteiden muuttumisessa: kampanjalla oli suurempi vaikutus yliopistolla aterioimiseen kuin lounaan nauttimiseen yleensä.

Tuloksista voidaan nähdä, että kampanjalla oli enemmän vaikutusta käyttäytymiseen kuin asenteisiin. Syynä tähän voi olla se, että käyttäytymisen muutos saattaa edeltää asenteiden muuttumista, mistä mainitsimme jo aiemmin (Ray 1978; Wiio 1984, 64; Arndt 1985, 18).

Terveysnäkökohtien huomioiminen lisääntyi 15 %:lla tiedotuskeinoja havainneista opiskelijoista, ja tavoitteemme eli vaikutus 10 %:iin opiskelijoista toteutui. On kuitenkin syytä pohdita, kuvaavatko tulokset todellista muutosta vai antoivatko jotkut opiskelijoista sellaisia vastauksia, joita he arvelivat meidän haluavan heiltä. Tähän viittasimme aiemmin arvioidessamme tutkimuksemme validiutta.

Tuloksiin kampanjan vaikuttavuudesta voidaan olla tyytyväisiä, mutta vaikutusten kesto voidaan kuitenkin kyseenalaistaa. On todettu, että monilla lyhytaikaisilla kampanjoilla ei välttämättä ole saavutettu pysyvää käyttäytymisen muutosta. Myös tämän kampanjan vaikutusaika jäi lyhyeksi, mikä on saattanut vähentää vaikutusten voimakkuutta ja niiden kestoa. Kampanjoiden vaikuttavuutta on lisäksi vaikeaa tutkia siksi, että niiden vaikutuksia on arvioitu jo niiden toteuttamisen aikana tai pian sen jälkeen ja pitkäaikainen vaikutusten seuraaminen on jäänyt vähäiseksi (Salmon 1989, 42–43). Seurannan puuttuminen vaikeuttaa myös tässä tutkimuksessa kampanjan arviointia pitkällä aikavälillä. Kampanjamme vaikutusaikaa saattaa kuitenkin pidentää se, että suuri osa tiedotuskeinoista, eli kalenterisivu, ruokaympyräjuliste, YTHS-tiedote ja Internet-sivut, on edelleen opiskelijoiden ulottuvilla. Nämä tiedotuskeinot saattavat siten vaikuttaa opiskelijoihin myös varsinaisen kampanjan jälkeen.

Kampanjan vaikutuksia koskevien tulosten luotettavuutta saattaa heikentää se, että kampanja ja kysely toteutettiin melko pian sen jälkeen, kun ensimmäisen vuoden opiskelijat olivat aloittaneet opiskelunsa. Heille ei todennäköisesti ollut siihen mennessä ehtinyt kehittyä vakiintuneita tottumuksia yliopistoruokailusta. Tästä syystä opiskelijoiden oli mahdollisesti vaikeaa arvioida kampanjan vaikutuksia lounaan nauttimiseen ja sitä koskeviin asenteisiin, koska heillä ei ollut vertailupohjana kampanjaa edeltävää opiskeluaikana tapahtuvaa ateriointia ja siihen liittyviä asenteita. Kampanjan ajoittamista opiskelujen alkuvaiheeseen voidaan kuitenkin perustella sillä, että opiskelijoiden tietoisuuteen lounaan merkityksestä ja siten heidän ruokailutottumuksiinsa kannattaa pyrkiä vaikuttamaan opiskelujen alkuvaiheessa, jolloin suurin osa koko opiskelua määrittävistä käyttäytymismalleista muodostuu. Kampanjan ajoittaminen opiskelujen alkuvaiheeseen oli perusteltua myös siksi, että opiskelijoille ei ollut mahdollisesti ehtinyt myöskään kehittyä yliopistoruokailua kohtaan vakiintuneita negatiivisia asenteita, joihin olisi voinut olla vaikeaa vaikuttaa. Tavoitteena oli saada uudet opiskelijat omaksumaan yliopistolla aterioiminen opiskelupäivään olennaisesti

kuuluvana asiana, joten päädyimme yhdessä Sonaatti Oy:n kanssa toteuttamaan kampanjan jo alkusyksystä.

Tuloksia kampanjan vaikuttavuudesta voidaan kyseenalaistaa myös siten, että opiskelijoiden asenteiden ja käyttäytymisen ei voida varmuudella sanoa muuttuneen nimenomaan kampanjan vaikutuksesta. Ihmisen asenteet ja käyttäytyminen ovat yhteydessä moniin ihmisestä itsestään ja hänen ympäristöstään tuleviin ärsykkeisiin, ja asenne- ja käyttäytymismuutokset ovat siten usein monimutkaisen prosessin seurausta (Sawa & Sawa 1987, Kasl & Serxner 1992). Viestinnän vaikutukset saattavat myös olla pitkään näkymättömissä ja saada merkityksensä vasta myöhemmissä elämäntilanteissa (Höijer 1990).

### **10.3.5 Uskominen vastaavien kampanjoiden mahdollisuuksiin opiskelijoiden asenteiden ja käyttäytymisen muokkaajina**

Suurin osa (90 %) vastaajista uskoi, että vastaavat kampanjat voivat ainakin jonkin verran vaikuttaa opiskelijoiden asenteisiin, mikä on positiivinen tulos. Lähes sama osuus (85 %) vastanneista näki vastaavilla kampanjoilla voivan olla vaikutusta lounaan nauttimiseen opiskelijoilla. Tulokset ovat kuitenkin yllättäviä siinä mielessä, että opiskelijat vastasivat huomattavasti harvemmin kampanjan vaikuttaneen lounaaseen ja yliopistolla ruokailemiseen liittyviin asenteisiin ja käyttäytymiseen. Tämän voi ajatella johtuvan osittain siitä, että opiskelijat mahdollisesti pitivät kampanjaamme ja sen tiedotuskeinoja käyttökelpoisina, mutta kokivat, että sen sanoma ei kosketanut heitä itseään.

## **10.4 Kehittämisehdotuksia**

Voimme olla kampanjaamme ja sen tuloksiin tyytyväisiä: opiskelijat havaitsivat tiedotuskeinoja hyvin ja heidän mielipiteensä niistä olivat pääosin myönteisiä. Kampanjalla oli myös vaikutusta opiskelijoiden asenteisiin ja käyttäytymiseen, mikä on kampanjan mittasuhteisiin nähden positiivinen asia.

Kampanjan suunnittelu ja toteuttaminen oli laaja prosessi. Tarkastellessamme jälkepäin kampanjaa ja sen eri vaiheita löysimme useita kehittämisalueita. Ensiksikin, kampanjan tunnettavuuteen yliopistolla olisi tullut panostaa huomattavasti enemmän ja opiskelijoita olisi voinut ohjata enemmän tiedotuskeinojen lähettyville. Eräänä keinona voisi olla esimerkiksi esittelyn laatiminen kampanjasta ja sen linkittäminen yliopiston WWW-sivujen pääsivulle kampanjan käynnistysvaiheessa. Toiseksi, nimen antaminen kampanjalle olisi voinut lisätä opiskelijoiden tietoisuutta kampanjan olemassaolosta yliopistolla ja auttaa opiskelijoita eri tiedotuskeinojen mieleen palauttamisessa kyselyn aikana.

Kampanjan suunnittelussa ja toteuttamisessa olisi voinut olla mukana useampia yhteistyötahoja, mikä olisi voinut lisätä kampanjan painoarvoa. Tässä kampanjassa mukana olleista tahoista YTHS:n osuutta olisi voinut lisätä pyytämällä heitä mukaan jo kampanjan suunnitteluvaiheeseen. Tämä ei olisi kuitenkaan välttämättä mahdollista, sillä YTHS:n resurssit saattavat olla rajalliset tällaiseen kampanjaan osallistumiseen. Kampanjan toteuttaminen enemmän tiimityönä olisi voinut merkittäväällä tavalla rikastuttaa kampanjaa, jolloin erilaisia ideoita ja niiden monipuolisempia toteuttamistapoja olisi voinut tulla paremmin esille. Tiimityön kautta myös voimavarat ja tiimin eri jäsenten osaaminen voisi jakautua tasaisemmin. Eräs kehittämiseen liittyvä asia olisi myös selkeän käynnistämisen ja lopettamisajankohdan määrittäminen kampanjalle jo sitä suunniteltaessa, mikä jäi osittain toteutumatta tässä kampanjassa.

Eri tiedotuskeinojen kehittämiseen voisi jatkossa kiinnittää enemmän huomiota. Erityisesti Internet-sivujen sisältöä tulisi muokata siten, että ne herättäisivät paremmin lukijan mielenkiinnon. Sivujen ulkonäköä voisi kehittää kiinnostavammaksi esimerkiksi lisäämällä kuvia ja vähentämällä tekstin määrää. Internet-sivuille voisi myös lisätä esimerkiksi testin, jossa kävijät voisivat testata oman ravitsemuksensa terveellisyyttä, riittävyttä ja monipuolisuutta. Internet-sivun ja myös kalenterisivun kehittämistä vaikeuttaa niiden vähäinen havaittavuus kampanjassamme, minkä takia emme voi hyödyntää niiden arvioinnista saatua tietoa tiedotuskeinojen kehittämisessä.

Kampanjamme päätarkoitus oli jakaa tietoa lounaan ja yliopistoruokailun merkityksestä erilaisten välineiden ja materiaalien kautta. Henkilökohtaisen vuorovaikutuksen hyödyntäminen oli siten melko vähäistä lukuun ottamatta tutorien ja YTHS:n terveydenhoitajien antama ohjausta. Viestinnän eri muotojen vaikutukset vaihtelevat yksilöiden välillä: osa koh-



deryhmään kuuluvista saattaa muuttaa terveyskäyttäytymistään joukkoviestinnän vaikutuksesta, kun taas osa ihmisistä tarvitsee henkilökohtaista tukea ja neuvontaa muutosta avustamaan (Wiio 1993, 114–115). Henkilökohtaisen neuvonnan ja tuen tarjoaminen opiskelijoille suunnatussa kampanjassa edellyttäisi terveydenhuollon ammattilaisten tai esimerkiksi terveysjärjestöjen työpanosta.

Tässä tutkimuksessa keskityttiin tarkastelemaan ruokailukampanjan lyhytaikaisia vaikutuksia, eikä pidempiaikaista seuranta sisällytetty tutkimukseen. Emme myöskään kartoittaneet alkutilannetta eli opiskelijoiden ruokailua koskevia asenteita ja käyttäytymistä ennen kampanjan toteuttamista. Tulevaisuutta ajatellen seuranta olisi tarpeellista, jotta myös kampanjoiden pitkäaikaisia vaikutuksia voisi saada selville. Tällöin loppumittaukseen osallistuisivat samat opiskelijat, kuin joita tutkittiin alkutilanteessa. Käytettävissämme olevan ajan ja resurssien vähäisyyden takia alku- ja lopputilanteen vertailua ei ollut mahdollista sisällyttää tähän tutkimukseen.

## **10.5 Jatkotutkimusehdotuksia**

Opiskelijoille toteutettu ruokailukampanja ja sen vaikutusten tutkiminen avasi mahdollisuuksia syventää tietoa moniin opiskelijoiden ruokailutottumusten osa-alueisiin. Tutkimuksemme pohjalta heräsi kiinnostus kartoittaa opiskelijoiden ruokailua kotona. Tutkimuksemme vastanneissa oli useita sellaisia opiskelijoita, jotka nauttivat lounaan yliopistoravintolan sijaan kotona. Olisi mielenkiintoista selvittää opiskelijoiden kotona nauttiman ruuan määrää ja terveellisyyttä. Tutkimuksessamme ilmeni joitakin tiedekuntaakohtaisia eroja ruokailussa, ja näitä eroja voisi tarkastella myös tutkittaessa opiskelijoiden ruokailua kotona. Olisi kiinnostavaa tutkia myös, kuinka henkilökohtaisen vuorovaikutuksen lisääminen kampanjassa esimerkiksi terveysneuvonnan muodossa vaikuttaisi opiskelijoiden ruokailuun, ja lisäisikö se muiden tiedotuskeinojen tehokkuutta. Seuranta-asetelman lisääminen tällaiseen tutkimukseen toisi sille huomattavaa lisäarvoa.

## LÄHTEET

Aarva P. 1986. Terveyskasvatuksen viestintäilmasto: Terveysteemat aikuisväestön arkikeskusteluissa. Lääkintöhallituksen julkaisuja. Helsinki: Valtion painatuskeskus.

Aarva P. 1991. Terveysvalistuksen kuvia ja mielikuvia. Tutkimus terveysjulisteiden vastaanotosta. Väitöskirja. Tampereen yliopiston tiedotusopin laitos.

Annala H. 2000. Yliopisto-opiskelun alkuvaihe opiskelijoiden kokemana – opiskeluvaikeudet ja ohjaus. Teoksessa: J Luukkonen, H Liuska (toim.) 2000. Yliopisto-opiskelu ja opiskelijan työ. Oulun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunnan opetusmonisteita ja selosteita 81/2000, 39–62.

Anon 2002a. Valio: Ravitsemus ja hyvinvointi. Päivitetty 4.11.2002. [viitattu 15.10.2002] <http://www.valio.fi>.

Anon 2002b. Dietary Reference Intakes (DRI) and Recommendation of Dietary Allowances. Päivitetty 10/2002. [viitattu 28.11.2002] [http://www.nal.usda.gov/fnic\\_](http://www.nal.usda.gov/fnic_)

Anon 2002c. Recommendation of Dietary Allowances (RDA). Päivitetty 28.11.2002. [viitattu 28.11.2002] [http://www.time-to-run.com/nutrition\\_](http://www.time-to-run.com/nutrition_)

Anon 2002d. Jyväskylän yliopiston ylioppilaskunta: Jäsenedut. Päivitetty 6.11.2002. [viitattu 15.10.2002]. <http://www.jyy.fi>.

Anon 2002e. Sonaatti. Päivitetty 2.9.2002. [viitattu 15.10.2002] <http://www.sonaatti.fi>.

Anon 2002f. VOpas – Vaihtoehtoinen Opinto-opas 2002. Tutortoiminta. Päivitetty 1.1.2002. [viitattu 22.12.2003]. <http://www.ynna.fi/opiskelu/vopas/tutorit.html>

Anon 2003a. Korkeakouluruokailun periaatteita koskeva suositus: muistio 19.6.2003.

Anon 2003b. Opiskelijaruokailu. Päivitetty 7.2.2003. [viitattu 7.2.2003]. <http://www.jyu.fi/tdk/hallinto/op/hakuportaali/opiskelijaelama/ruokailu.html>

Anon 2003c. Miljoonan kilon keikka. Päivitetty 2.5.2003. [viitattu 2.5.2003]. <http://www.1000000kg.fi>

Anon 2003d. Jyväskylän Ylioppilaslehti 15, 2.

Anon 2004. Valmisruoka – Mikä se valmisruoka on? Päivitetty 4.2.2004. [viitattu 4.2.2004]. <http://www.finfood.fi/finfood/liha.nsf/ws/>

Aro A. 1996. Ravitsemussuositukset. *Kansanterveyslehti* 5, 4–5.

Aromaa A, Koskinen S, Huttunen J. 1997. *Suomalaisten terveys 1996*. 2. painos. Helsinki: Oy Edita Ab.

Armitage C, Conner M. 2001. Efficacy of a minimal intervention to reduce fat intake. *Social Science and Medicine* 52, 1517–1524.

Arndt J. 1985. Mainonnan tutkimus käytäntöä hyödyttäväksi. *Markkinointi-instituutin tutkimussarja*. Julkaisuja 1. Helsinki.

Asp N-G. 1998. Funktional Foods – framtidshopp att förvalta eller förfuska? *Scandinavian Journal of Nutrition* 3, 116.

Below S, Patrikainen A. 2003. Tiedontarvetta terveydestä. 15–69-vuotiaiden suomalaisten kokema terveystiedon tarve ja sitä selittävät sosiodemografiset tekijät. *Jyväskylän yliopisto: terveystiedon tutkimuksen pro gradu -työ*.

Bessell TL, McDonald S, Silagy CA, Anderson JN, Hiller JE, Sansom LN. 2002. Do Internet interventions for consumers cause more harm than good? A systematic review. *Health Expectations* 5, 28–37.

Binkley JK, Eales J, Jekanowski M. The relation between dietary change and rising US obesity. *International Journal of Obesity* 24, 1032–1039.

Brown JD, Einsiedel EF. 1990. *Public Health Campaigns: Mass Media Strategies*. Teoksessa: EB Ray, L Donohew (toim.) 1990. *Communication and Health: Systems and Applications*. Hillsdale, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates Inc., 154–166.

Chaffee SH. 1982. Mass media and interpersonal channels: competitive, convergent or complementary? Teoksessa: J Gumbert, R Cathcart (toim.) 1982. *Inter/Media*. New York: Oxford University Press, 57–75.

Cohen L, Manion L, Morrison K. 2000. *Research methods in education*. 5. painos. London, New York: RoutledgeFalmer.

Counihan CM. 1992. Food rules in the United States: individualism, control and hierarchy. *Anthropological Quarterly* 65, 55–66.

Denson CR 1998. Measures of healthful dietary practices of college. *Consumer Interests Annual* 44, 153.

Dinger MK. 1999. Physical activity and dietary intake among college students. *American Journal of Health Studies* 15, 139.

Egger G, Donovan R, Spark R. 1993. *Health and the Media. Principles and practices for health promotion.* Sydney: McPhersons' Printing Pty Limited.

Elintarvikevirasto 2002. Kalvosarja elintarvikkeiden terveystarpeista. Päivitetty 14.5.2002. . [viitattu 3.2.2004] <http://www.elintarvikevirasto.fi/kuluttajalle/30>

Erholm E. 1986. Johdatus viestintään. Helsingin yliopisto, Lahden tutkimus- ja koulutuskeskus. Oppimateriaaleja 3. Yliopistopaino.

Eskola J, Suoranta J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.

Ewles L, Simnett I. 1995. *Terveyden edistämisen opas. Sairaanhoidtajien koulutussäätiö.* 2. painos. Keuruu: Kustannusosakeyhtiö Otavan painolaitokset.

Fairburn CG, Harrison PJ. 2003. Eating disorders. *Lancet* 361, 407–416.

Flay BR, Cook TD. 1981. Evaluation of mass media prevention campaigns. Teoksessa: RE Rice, WJ Paisley (toim.) 1981. *Public communication campaigns.* 2. painos. Beverly Hills, California: Sage.

Fogelholm M. 1999. *Syö ja liiku mielelläsi: onnellisen ihmisen valinnat.* Porvoo-Helsinki-Juva: WSOY.

Freimuth VS. 1995. Mass media strategies and channels: A review of the use of media in breast and cervical cancers screening programs. *Wellness Perspectives* 11, 79–106.

Freimuth VS, Galen C, Kirby SD. 2001. Issues in evaluating mass-media health communication campaigns. Teoksessa: I Rootman, M Goodstadt, B Hyndman, DV McQueen, L Potvin, J Springett, E Ziglio (toim.) 2001. *Evaluation in health promotion. Principles and perspectives.* WHO Regional Publications, European Series 92, 475–489.

French SA, Story M, Neumark-Sztainer D, Fulkerson JA, Hannan P. 2001. Fast food restaurant use among adolescents: associations with nutrient intake, food choices and behavioral and psychosocial variables. *International Journal of Obesity* 25, 1823–1833.

Gantz W, Fitzmaurice M, Yoo E. 1990. Seat Belt Campaigns and buckling up: do the media make a difference? *Health Communication* 2, 1–12.

Gauffin, K. 2000. Opiskelen – siis työskentelen: tutkimus Jyväskylän yliopistossa opiskelevien toimeentulosta, asumisesta ja työssäkäynnistä. Jyväskylän yliopisto. Yhteiskuntatieteiden pro gradu -työ.

Georgiou CC, Betts NM, Hoerr SL, Keim K, Peters PK, Stewart B, Voichick J. 1997. Among young adults, college students and graduates practiced more healthful habits and made more healthful food choices than did nonstudents. Department of Nutrition and Food Management, Oregon State University. *Journal of American Dietetic Association* 97, 754–759.

Grönfors M. 1982. Kvalitatiiviset kenttätömenetelmät. Porvoo, Helsinki, Juva: WSOY.

Grönroos M. 2003. Johdatus tilastotieteeseen. Kuvailu, mallit ja päättely. Helsinki: Oy Finn Lectura Ab.

Guyton AC, Hall JE. 1996. *Textbook of Medical Physiology*. Philadelphia: W.B. Saunders Company.

Hafstad A, Aarø LE. 1997. Activating interpersonal influence through provocative appeals: evaluation of a mass media-based antismoking campaign targeting adolescents. *Health Communication* 9, 253–272.

Haglund B, Huupponen T, Ventola A-L, Hakala-Lahtinen P. 1991. Ravinto – ihmisen terveydeksi. Helsinki-Porvoo-Juva: WSOY:n graafiset laitokset.

Hasunen K. 1999. Ravinnontarve ja ravintoainesuosituksset. Teoksessa: A Aro, M Mutanen, M Uusitupa. (toim.) 1999. Ravitsemustiede. Hämeenlinna: Karisto Oy, 46–57.

Hawe P, Degeling D, Hall, J. 1990. *Evaluating health promotion*. Sydney: MacLennan & Petty Ltd.

Heikkilä J. 2003. Opiskelijoiden ateriatuki. Suullinen tiedonanto 12.2.2003 Jyväskylässä.

Heikkilä T. 1999. Tilastollinen tutkimus. Helsinki: Oy Edita Ab.

Helakorpi S, Patja K, Prättälä R, Uutela A. 2001. Suomalaisen aikuisväestön terveystäytyminen ja terveys, kevät 2001. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja. Helsinki: Haka-paino Oy.

Hemánus P. 1989. Viestinnän ja joukkotiedotuksen perusteet. Johdatusta tiedotusoppiin 1. Helsinki: Yliopistopaino.

Hemánus P. 1990. Viestinnän ja joukkotiedotuksen perusteet. Johdatusta tiedotusoppiin 1. Helsinki: Yliopistopaino.

Hirsjärvi S, Remes P, Sajavaara P. 2000. Tutki ja kirjoita. 6. uudistettu painos. Vantaa: Tummavuoren kirjapaino Oy.

Howe PRC. 2000. What makes a functional food functional? *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition* 9, 108–109.

Högström A. 2002. Yhteiskunnallinen viestintä. Tiedottamisesta tavoitteelliseen viestintään. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Höijer B. 1990. Studying viewers' reception of television programmes: Theoretical and methodological considerations. *European Journal of Communication* 5, 29–56.

Johnston PK, Haddad E, Sabate J. 1992. The Vegetarian Adolescent. *Adolescent Medicine* 3, 417–418.

Jones R, Finlay F, Crouch V, Anderson S. 2000. Drug information leaflets: adolescent and professional perspectives. *Child Care, Health & Development* 26, 41–48.

Jussila M, Leino A. 2001. Net. Verkkoviestinnän käsikirja. Hämeenlinna: Karisto Oy.

Jyrinki E. 1976. Kysely ja haastattelu tutkimuksessa. Hämeenlinna: Oy Gaudeamus Ab.

Kansaneläkelaitos 2002. Kela 2002–2003 Opintotuki. Opintoraha, asumislisä, opintolainan valtioneuvoston taksat ja korkoavustus, koulumatkatuki. Forssa: Painotalo Auranen Oy.

Karppinen M. 1994. Ravitsemussuosittelujen seurantamenetelmät – arviointi ja kehittäminen. Elintarvikevirasto: Tutkimuksia 6/1994. Helsinki: Painatuskeskus, 2–3.

Kasl SV, Serxner S. 1992. Health promotion on at the work site. Teoksessa: S Maes, H Leventhal, M Johnston (toim.) 1992. International review of health psychology 1. Chichester: John Wiley, 111–142.

Kettunen T, Liimatainen L, Poskiparta M. 1996. Terveyskasvatus arjen neuvontatyössä. Tampere: Tammerpaino Oy.

Kettunen, T. 2001. Neuvontakeskustelu. Tutkimus potilaan osallistumisesta sairaalan terveysneuvonnassa. Väitöskirja. Jyväskylän yliopiston liikunta- ja terveystieteiden laitos.

Kleemola P, Roos E, Prättälä R. 1997. Päivän tärkein ateria - aterioiden koostumus vuonna 1992. Suomen Lääkärilehti 52, 1027–1028.

Koistinen P. 1991. Ravinto-oppi. Urheilulääketiede 1991. TUL:n julkaisuja. Helsinki.

Korpelainen V, Nummela O, Helakorpi S, Kuosmanen P, Uutela A, Puska P. 1999. Tautien ehkäisy ja terveyden edistäminen Pohjois-Karjalassa. Terveyskäyttäytymisen ja prosessitekkijöiden muutoksia vuosina 1978–1998. Helsinki: Hakapaino Oy.

Koskinen L. 2001a. Ehdotus valtioneuvoston asetukseksi korkeakouluopiskelijoiden ruokailun tukemisen perusteista. Opetusministeriön muistio 27.11.2001.

Koskinen L. 2001b. Valtioneuvoston asetus korkeakouluopiskelijoiden ruokailun tukemisen perusteista 12.12.2001.

Koskinen L. 2003. Valtioneuvoston asetus korkeakouluopiskelijoiden ruokailun tukemisen perusteista 18.6.2003.

Krall S, Paajanen K, Vuorinen T. 2002. Opiskelija, miksi et syö yliopistolla? Kartoittava kyselytutkimus Jyväskylän yliopisto-opiskelijoiden ruokailukäyttäytymisestä. Jyväskylä, 12–17.

Kunelius R. 1998. Viestinnän vallassa. Juva: WSOY.

Kunttu K. 1997. Korkeakouluopiskelijoiden terveyskäyttäytyminen ja sosiaaliset suhteet. KELA: Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksia 28. Helsinki: Hakapaino Oy.

Kunttu K, Huttunen T. 2001. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2000. KELA: Sosiaali- ja terveysturvan katsauksia 45. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Kähärä M-L, Koskinen-Ollonqvist P, Vertio H. 1999. Tupakkaverkon arviointi: [www.tupakka.org](http://www.tupakka.org) 1999. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus.

Lahti-Koski M. 1997. Ravitsemuskertomus 1996. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja. Helsinki: Hakapaino Oy.

Lahti-Koski M. 1999. Ravitsemuskertomus 1998. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja. Helsinki: Hakapaino Oy.

Lahti-Koski M, Kilkkinen A. 2001. Ravitsemuskertomus 2000. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja. Helsinki: Hakapaino Oy.

Lassila S. 1990. Vääreennettyjä helmiä aidoille sioille. Tutkielma tupakkakirjoittelusta sanomalehdissä. Tampereen yliopisto. Tiedotusopin pro gradu -tutkielma.

Lefebvre RC, Rochlin L. 1996. Social marketing. Teoksessa: K Glanz, FM Lewis, BK Rimer (toim.) 1996. Health behavior and health education. Theory, research and practice. San Francisco: Jossey-Bass Publishers, 384–440.

Lehtinen E, Jokinen T. 1996. Tutor. Itsenäistyvän oppijan ohjaaja. Juva: WSOY.

Lempinen P, Tiilikainen A. 2001. Opiskelijatutkimus 2000. Helsinki: Yliopistopaino.

Maijala A. 2001. Opiskelijoiden ruokailu. Suullinen tiedonanto vuosina 2001–2003.

Marcos A. 2000. Eating disorders: a situation of malnutrition with peculiar changes in the immune system. *European Journal of Clinical Nutrition* 54, 61.

McDivitt JA, Zimicki S, Hornick RC. 1997. Explaining the impact of a communication campaign to change vaccination knowledge and coverage in the Philippines. *Health Communication* 9, 95–118.

McGinnis JM, Nestle N. 1989. The surgeon general's report on nutrition and health: policy implications and implementation strategies. *American Journal of Clinical Nutrition* 49, 23–28.

McGuire WJ. 1978. An information-processing model of advertising effectiveness. Teoksessa: HL Davis, AJ Silk (toim.) 1978. Behavioral and management science in marketing. New York: John Wiley & Sons, 47–48.



McGuire WJ. 1984. Public communication as a strategy for inducing health-promoting behavior change. *Preventive Medicine* 13, 299–319.

McGuire WJ. 1988. Theoretical foundations of campaigns. Teoksessa: RE Rice, WJ Paisley (toim.) 1988. *Public communication campaigns*. 7. painos. Beverly Hills: Sage, 41–70.

Meagher EA, Barry OP, Lawson JA, Rokach J, Fitzgerald GA, Garret A. 2001. Effects of vitamin E on lipid peroxidation in healthy persons. *Journal of American Medical Association* 285, 1178–1182.

Metsämuuronen J. 2003. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. 2. painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Mustajoki, P. 1998. Elämäntapojen muuttaminen terveellisemmiksi – miten autan potilasta? *Duodecim* 114, 531–538.

Mustonen M. 2002. Terveystieto Internetissä. Teoksessa: S Torkkola (toim.) 2002. *Terveysviestintä*. Vammala: Kirjoittajat ja Kustannusosakeyhtiö Tammi, 150–162.

Mäkelä J. 2002. Syömisrakenteen ja kulttuurin vaihtelu. Kuluttajatutkimuskeskus. Kauhava: Kauhavan kirjapaino.

Männistö S, Ovaskainen M-L, Valsta L. (toim.) 2002. *Finravinto 2002 -tutkimus*. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B3/2003. Kansanterveyslaitos, Ravitsemusyksikkö. Helsinki: Hakapaino Oy.

Neutens JJ, Rubinson L. 2001. *Research Techniques for the Health Sciences*. 3. painos. San Francisco: Benjamin Cummings.

Newell R. 1996. Questionnaires. Teoksessa: N Gilbert (toim.) 1996. *Researching social life*. Lontoo, Thousand Oaks, New Delhi: Sage Publications Inc., 94–115.

Nissinen A. 1995. International collaboration in the North Karelia Project. Teoksessa: P Puska, J Tuomilehto, A Nissinen, E Vartiainen (toim.) 1995. *The North Karelia Project. 20 Year Results and Experiences*. Kansanterveyslaitos. Helsinki: Helsinki University Printing House, 327–329.

Nordisk Ministerråd 1996. *Nordiska näringsrekommendationer 1996*. Köpenhamn: AKA-print.

Nummela O, Uutela A. 2002. Jyväskylän aikuisväestön terveystietäytyminen ja terveys 2001. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja. Helsinki.

Nummenmaa T, Konttinen R, Kuusinen J, Leskinen E. 1997. Tutkimusaineiston analyysi. Porvoo: WSOY.

Nupponen R. 1989. Valistus, veljeys, tasa-arvo. Status 11, 23–27.

Nupponen R. 1991. Aikuisten terveystietäytyminen- ja neuvontakäynnit terveydenhoitajien kuvaamina. Teoksessa: H Urponen, P Aarva, R Nupponen (toim.) 1991. Terveystietäytymistutkimuksen vuosikirja 1991. Sosiaali- ja terveyshallitus: Tutkimuksia 2/1991. Tampere: Kirjapaino R.K. Virtanen, 91–104.

Nupponen R, Aarva P, Laitakari R, Miilunpalo S, Paronen O, Urponen H. 1991. Terveystietäytyksen taustakäsitykset ja vaikuttavuuden tutkiminen. Teoksessa: H Urponen, P Aarva, R Nupponen (toim.). Terveystietäytymistutkimuksen vuosikirja 1991. Sosiaali- ja terveyshallitus: Tutkimuksia 2/1991. Tampere: Kirjapaino R.K. Virtanen, 11–25.

Nykysuomen sanakirja 4.1996. Juva:WSOY:n graafiset laitokset.

Oakes ME, Slotterback CS. 2001. Nutritional habits and motivations to eat after a palatable pre-load. Current Psychology 19, 329–337.

Oja P. 1995. Yhteisön liikunnan edistäminen. Teoksessa: I Vuori, S Taimela (toim.) 1995. Liikuntalääketiede. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 429–438.

Opetusministeriö: korkeakouluopiskelijoiden ruokailututkimusryhmä. 1991. Opetusministeriön työryhmien muistioita 1991. Helsinki: Tabloid Oy, 13.

Ovaskainen M-L. 1996. Ruokavalio – enemmän kuin ravintoaineidensa summa. Kansanterveys 5, 7–8.

Packalén L. 1994. Joukkoruokailun ravitsemussuositukset. Teoksessa: L Airaksinen, P Hakala-Lahtinen, K Hasunen, A Jäntti, M Karppinen, L Peltosaari, A Schauman, R Seppänen, R Tainio, L Vainio, L Packalén (toim.) 1994. Joukkoruokailun ravitsemussuositukset. 2. painos. Helsinki: Painatuskeskus Oy, 5.

Pakeman S. 2000. Terveellisen ravinnon aakkoset. Uusinta tietoa suomalaiselta ravintoterapeutilta. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Parkkinen K, Laakkonen E. (toim.) 1996. Ravitseminen ja ruokavaliot. Vammala: Vammalan Kirjapaino Oy.

Parkkinen K, Serti P. 1999. Ruoka ja ravitseminen. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Parkkinen M. 2003. Luotetaan liikaa sanoihin: Julisteissa annetaan liian vähän tilaa visuaalisuudelle. Kampanja Nettilehti. <http://www.kampanja.net/julkaisu345.htm>.

Parkkinen N, Vertio H, Koskinen-Ollonqvist P. 2001. Terveysaineiston suunnittelun ja arvioinnin opas. Terveystieteiden keskuksen julkaisuja -sarja 7/2001. Helsinki: Trio-offset.

Perkins L. 2000. Developing a tool for health professionals involved in producing and evaluating nutrition education leaflets. *Journal of Human Nutrition and Dietetics* 13, 41–49.

Poskiparta, M. 1997. Terveysneuvonta, oppimaan oppimista. Videotallenteet hoitajien terveystieteiden ilmentäjänä ja vuorovaikutustaitojen kehittämismenetelmänä. Väitöskirja. Jyväskylän yliopiston liikunta- ja terveystieteiden laitos.

Prouty AM, Protinsky HO, Canady D. 2002. College women: eating behaviors and help-seeking preferences. *Adolescence* 37, 353–364.

Prättälä R. 1988. Urheileva nuori elintarvikemarkkinassa ja ravintovalituksessa. *Liikunta ja tiede* 25, 26–27.

Puro JP. 1998. Yksilöiden välillä. Keskinäisviestinnän tutkimus ja sen haasteita. Teoksessa: U Kivikuru, R Kunelius. (toim.) 1998. Viestinnän jäljillä. Näkökulmia uuden ajan ilmiöön. Juva: WSOY, 103–116.

Puska P. 1995. General principles and intervention strategies. Teoksessa: P Puska, J Tuomi-lehto, A Nissinen, E Vartiainen (toim.) 1995. The North Karelia Project. 20 Year Results and Experiences. Kansanterveyslaitos. Helsinki: Helsinki University Printing House, 31–56.

Ravitsemuksen seuranta- ja tutkimusjärjestelmän asiantuntijaryhmä 1996. Ravitsemuskertomus 1995. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja. Helsinki: Hakapaino Oy.

Ray ML. 1978. The present and potential linkage between the microtheoretical notions of behavioral science and the problems of advertising: A proposal for a research system.

Teoksessa: HL Davis, AJ Silk. (toim.) 1978. Behavioral and management science in marketing. New York: Wiley, 110–111.

Rissanen A. 2001. Syömishäiriöt – kulttuurimme kasvava ongelma. *Duodecim* 117, 859–860.

Rock CL. 1999. Nutritional and Medical Assessment and Management of Eating Disorders. *Nutrition in Clinical Care* 2, 332–343.

Rogers EM, Storey JD. 1989. Communication campaigns. Teoksessa: CR Berger, SH Chaffee (toim.) 1989. Handbook of communication science. 2. painos. Newbury Park, California: Sage Publications Inc., 817–821.

Roininen K. 1998. Evaluation of food choice behavior: Development and validation of health and taste attitudes scales. *Food quality and preference* 10, 357–365.

Rössner S. 2002. Snabbmat nyttig vinnare. *Svenska Dagbladet* 8.9.2002.

Saari H. 1994. Korkeakouluopiskelijoiden taloudellinen tilanne syyslukukaudella 1992. Jyväskylän yliopisto. Sosiologian pro gradu -työ.

Salmon CT. 1989. Information campaigns: balancing social values and social change. Newbury Park: Sage Publications Inc.

Saunders, D. 1992. Peer tutoring in higher education. *Studies in Higher Education* 17, 211–218.

Sawa SL, Sawa GH. 1987. The value confrontation approach to enduring behavior modification. *Journal of Social Psychology* 128, 207–215.

Schooler C, Chaffee SH, Flora JA, Roser C. 1998. Health campaign channels: tradeoffs among reach, specificity, and impact. *Human Communication Research* 24, 410–432.

Shinada K, Ariake M, Abe S, Kawaguchi Y. 2002. Health information on nutrition in newspaper articles. *Kokubyo Gakkai Zasshi* 69, 202–206.

Sjöberg A, Hallberg L, Höglund D, Hulthen L. 2003. Meal pattern, food choice, nutrient intake and lifestyle factors in The Goteborg Adolescence Study. *European Journal of Clinical Nutrition* 57, 1569–1578.

Soliah L, Walter JM, Erickson JS. 2000. Physical activity and affinity for food of high school and college students. *American Journal of Health Behavior* 24, 444–446.

Steptoe A, Doherty S, Rink E, Kerry S, Kendrick T, Hilton S. 1999. Behavioural counselling in general practice for the promotion of healthy behaviour among adults at increased risk of coronary heart disease: randomised trial. *British Medical Journal* 319, 943–947.

Sullivan K. 2001. Tie terveyteen: vitamiinit ja kivennäisaineet. San Mauro: Stige S.p.A.

Tainio R. 1994. Korkeakouluopiskelijoiden ruokailu. Teoksessa: L Airaksinen, P Hakala-Lahtinen, K Hasunen, A Jäntti, M Karppinen, L Peltosaari, A Schauman, R Seppänen, R Tainio, L Vainio, L Packalén (toim.) 1994. Joukkoruokailun ravitsemussuositukset. Helsinki: Painatuskeskus Oy, 55–58.

Thomas MK, Lloyd-Jones DM, Thadhani RI, Shaw AC, Deraska DJ, Kitch BT, Vamvakas EC, Dick IM, Prince RL, Finkelstein JS. 1998. Hypovitaminosis D in medical inpatients. *New England Journal of Medicine* 338, 777–783.

Thorson E. 1989. Processing television commercials. Teoksessa B Dervin, L Grossberg, BJ Keefe, E Wartella (toim.) 1989. Rethinking communication. Newbury Park: Sage, 397–410.

Tones K, Tilford S. 2001. Health Promotion. Effectiveness, efficiency and equity. 3. painos. Cheltenham: Nelson Thornes Ltd.

Torkkola S. 2002. Johdanto: Näkökulmia terveystiedotukseen. Teoksessa S Torkkola (toim.) 2002. Terveystiedotus. Vammala: Kirjoittajat ja Kustannusosakeyhtiö Tammi, 5–12.

Torkkola S. 2002. Journalistista terveyttä – näkökulmia terveystiedotukseen. Teoksessa S Torkkola (toim.) 2002. Terveystiedotus. Vammala: Kirjoittajat ja Kustannusosakeyhtiö Tammi, 71–88.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 1987. Suositukset kansanravitsemuksen kehittämiseksi. Komiteamietintö 1987:3. Helsinki: Valtion painatuskeskus.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 1998. Komiteamietintö 1998. Suomalaiset ravitsemussuositukset. 3. painos. Helsinki: Oy Edita Ab.

Vanhala M. 1997. Tutoroinnin kokemuksia kartoitettu korkeakouluista. *Peda forum. Korkeakoulupedagoginen tiedotuslehti* 1, 7–8.

Vartiainen E, Puska P, Jousilahti P, Korhonen HJ, Tuomilehto J, Nissinen A. 1994. Twenty-year trends in coronary risk factors in north Karelia and in other areas of Finland. *International Journal of Epidemiology* 23, 495–504.

Vordermark D, Kolbl O, Flentje M. 2000. The Internet as a source of medical information. Investigation in a mixed cohort of radiotherapy patients. *Strahlenther Onkol.* 176, 532–535.

Welsh SO, Davis C, Shaw A. 1993. *USDA's Food Guide: Background and Development*. U.S. Department of Agriculture. Nutrition Education Division. Maryland: Hyattsville.

WHO: Health Promotion Glossary 1998. [viitattu 1.12.2003] <http://www.ldb.org/vl/top/glossary.pdf>.

Wiio J. 1984. *Televisio ja arkikäyttäytyminen. Tutkimus mahdollisuuksista vaikuttaa television avulla kansalaisten terveyteen liittyviin elintapoihin*. Espoo: Weilin+Göös kirjapaino.

Wiio OA, 1989. *Viestinnän perusteet. 5. uudistettu painos*. Espoo: Weilin+Göös kirjapaino.

Wiio OA, 1992. *Viestinnän tutkimussuuntia*. Helsinki: Yliopistopaino.

Wiio OA, Puska P. 1993. *Terveysviestinnän opas*. Keuruu: Kustannusosakeyhtiö Otavan painolaitokset.

Young, Eric. *Social Marketing: Where it's Come From; Where it's Going*. [WWW-dokumentti]. Päivitetty 11.7.2003 [viitattu 3.10.2003]. [http://www.hc-sc.gc.ca/english/socialmarketing/social\\_marketing/whatis.html](http://www.hc-sc.gc.ca/english/socialmarketing/social_marketing/whatis.html)

Åberg L. 2000. *Viestinnän johtaminen*. Helsinki: Inforviestintä Oy.

## **LIITTEET**

### **Laatimamme katsaus ravintoaineista**

Liite 1

## **1 Energiaravintoaineet**

### **1.1 Hiilihydraatit**

Energiaravintoaineista hiilihydraatit jaetaan sokereihin, tärkkelykseen ja ravintokuituun (Parkkinen & Serti 1999, 50). Rasvojen aineenvaihdunnassa tarvitaan hiilihydraatteja. Niiden riittävä saanti ravinnosta on tärkeää, sillä elimistö käyttää niitä ensisijaisena energianlähteenä turvatakseen proteiinivarastojen säästymisen. (McArdle ym. 2001, 14; Haglund ym. 1998, 26.)

Sokereista glukoosi eli rypälesokeri on ravinnon yleisin hiilihydraatti. Sellaisenaan sitä on ravinnossa vähän, sillä se toimii useimpien muiden hiilihydraattien rakenneosana. Verensokeri on glukoosia ja verensokerin lasku päivän aikana johtuukin juuri glukoositason alenemisesta. Glukoosia esiintyy marjoissa, hedelmissä, monissa juureksissa ja kasviksissa sekä hunajassa. (Koistinen 1991, 11–12; Haglund ym. 1998, 28; Peltosaari & Raukola 1998, 46.) Fruktoosi eli hedelmäsokeri on tavallisen sokerin rakenneosana ja sitä valmistetaankin tavallisesta sokerista. Myös fruktoosia saadaan hedelmistä, marjoista ja kasviksista. (Koistinen 1991, 11; Parkkinen & Serti 1999, 51; Rothenberg 2000, 90–91.)

Tavallista sokeria eli sakkaroosia käytetään yleisimmin makeutusaineena. Sitä valmistetaan sokerijuurikkaasta ja -ruo'osta; luonnosta sitä saa myös marjoista, hedelmistä ja kasviksista. (Koistinen 1991, 11; Parkkinen & Serti 1999, 51.) Laktoosia eli maitosokeria on maidossa ja maitovalmisteissa. Laktoosin rakenneosana on galaktoosi, jota on vain vähälaktoosisissa elintarvikkeissa. Niitä käyttävät laktoosi-intoleranssista kärsivät ihmiset. Maltoosia eli mallassokeria käytetään mallasjuomissa ja imelleytyissä ruuissa. (Koistinen 1991, 11; Peltosaari & Raukola 1998, 47; Rothenberg 2000, 90–91.)

Tärkkelys on keskeinen energianlähde ravinnossa. Se hajoaa elimistössä erilaisten välivaiheiden kautta glukoosiksi. (Abrahamsson 1990, 15–16; Valtion ravitsemusneuvotte-

lukunta 1998, 34.) Tärkkelystä muodostuu kasveissa, erityisesti viljoissa, perunassa ja muissa tärkkelyskasveissa (Parkkinen & Serti 1999, 53).

Ravintokuidulla tarkoitetaan sellaisia hiilihydraatteja, joita ihmisen ruuansulatusnesteet ja entsyymit eivät pysty hajottamaan (Koistinen 1991, 18; Haglund ym. 1998, 30). Kuidulla on tärkeä vaikutus ummetuksen sekä monien yleisimpien länsimaissa esiintyvien sairauksien ennaltaehkäisyssä. Tällaisia sairauksia ovat muun muassa sepelvaltimotauti, diabetes, paksusuolen syöpä ja sappikivitauti. (Mutanen & Voutilainen 1999, 109–110.) Ravintokuitu voidaan jakaa veteen liukenemattomiin kuituihin eli geelitymättömiin kuituihin, jotka pitävät yllä suoliston terveyttä sekä liukeneviin eli geelityyviin kuituihin, jotka säätelevät glukoosi- ja rasva-aineenvaihduntaa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 1998, 34.) Tärkeimpiä liukenemattomien kuitujen lähteitä ovat leseet, täysjyväviljavalmisteet ja juurekset. Veteen liukenevia kuituja saa puolestaan hedelmistä, marjoista, palkokasveista, kaurasta ja kauraleseistä. (Koistinen 1991, 18; Haglund ym. 1998, 30.)

## 1.2 Rasvat

Ruuan ja elimistön rasvat ovat valtaosin triglyseridityypistä rasvaa, jonka kemialliset perusosat ovat glyseroli ja rasvahapot. Ravinnon sisältämät rasvahapot voidaan jakaa tyydyttyneisiin, kertatyydyttymättömiin ja monityydyttymättömiin rasvahappoihin. Tyydyttyneitä rasvahappoja sisältäviä eläinkunnan rasvoja, kuten voita, kookosrasvaa ja maitorasvaa kutsutaan koviksi rasvoiksi. Pehmeät rasvat sisältävät monityydyttymättömiä rasvahappoja ja niitä ovat esimerkiksi kasvikunnan tuotteissa olevat öljyt. (Haglund ym. 1998, 35; Parkkinen & Serti 1998, 66; McArdle ym. 2001, 19–21.) Rasvat osallistuvat moniin tärkeisiin tehtäviin elimistössä, kuten lämmönsäätelyyn ja rasvaliukoisten vitamiinien ja kalsiumin kuljetukseen ja imeytymiseen elimistössä. Niitä tarvitaan solukalvojen ja hormonien rakentamiseen, lujittamaan solun seinämiä ja suojelemaan arkoja sisäelimiä. (Pakeman 2000, 72–73.)

LDL- ja HDL-nimiset lipoproteiinit kuljettavat veressä kolesterolia. LDL-proteiiniin kiinnittynyt kolesteroli on pahanlaatuista, koska se kuormittaa elimistöä kertymällä verisuonten seinämiin. HDL-kolesterolia kutsutaan hyväksi kolesteroliksi, koska se kuljettaa pahanlaatuista LDL-kolesterolia pois verisuonista. (Haglund 1998, 34.) Kovat eli



tyydyttyneet rasvat kohottavat seerumin LDL-kolesterolipitoisuutta, mikä on sydän- ja verisuonitautien vaaratekijä. Monityydyttymättömät rasvahapot ja HDL-kolesteroli puolestaan laskevat seerumin LDL-kolesterolipitoisuutta. Liiallinen tyydyttyneiden rasvojen saanti lisää ylipainoisuutta, sydän- ja verisuonitautien ja sepelvaltimotaudin riskiä, jotka ovat merkittäviä kansansairauksiamme. (Hu ym. 1997; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 1998, 37; McArdle ym. 2001, 26–27; Lu ym. 2003.)

### **1.3 Proteiinit**

Proteiinien eli valkuaisaineiden merkitys elimistössä on elintärkeä, koska niitä tarvitaan kudoksissa uusien solujen rakenteen muodostumiseen ja vanhojen uusiutumiseen. Lisäksi ne muodostavat entsyymejä ja hormoneja sekä kuljettavat veressä rasva-aineita lipoproteiineina. Proteiineja tarvitaan myös nestetasapainon säätelyssä. (Parkkinen & Sertti 1999, 80; McArdle ym. 2001, 36) Sekä kasvi- että eläinkunnan proteiinit rakentuvat yhteensä 20 aminohaposta, joista yhdeksää on välttämätöntä saada ravinnosta. Puutteellinen proteiinien saanti ja energian puute hidastavat kasvua ja kehitystä, altistavat infektioitaudeille sekä vähentävät rasva- ja lihaskudoksen määrää (Haglund ym. 1998, 43; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 1998, 39.) Yleisimmät proteiinien lähteet ovat eläinkunnan tuotteet, kuten liha, maito, sisäelimet, kala ja kananmuna. Kasviproteiinin parhaita lähteitä ovat palkokasvit ja sitä saadaan myös soijasta, riisistä, perunoista ja pähkinöistä. (Guyton & Hall 1996, 889–890; Haglund ym. 1998, 43; Pakeman 2000, 69.)

## **2 Suojaravintoaineet**

Suojaravintoaineisiin kuuluvat vitamiinit ja kivennäisaineet. Niiden avulla elimistö pystyy hyödyntämään hiilihydraatteja, rasvoja ja proteiineja. Energiaravintoaineisiin verrattuna suojaravintoaineita tarvitaan pienempiä määriä, ja sen takia niitä kutsutaan usein mikroravintoaineiksi. (Pakeman 2000, 8.)

### **2.1 Vitamiinit**

Vitamiinit ovat orgaanisten aineiden ryhmään kuuluvia ravintoaineita; tällä hetkellä niitä tunnetaan 13. Vitamiineja tarvitaan muun muassa säätelemään lukuisia aineen-

vaihdunnan tapahtumia. Ne ovat välttämättömiä elimistön normaalin fysiologian kannalta (kasvu, kehitys, ylläpito, lisääntyminen). Vitamiinit voidaan jakaa rasvaliukoisiin vitamiineihin (A-, D-, E- ja K-vitamiinit), jotka eivät liukene ruoka-aineiden ja elimistön veteen vaan ainoastaan rasvaan ja vesiliukoisiin vitamiineihin (B-ryhmän vitamiinit ja C-vitamiini), jotka liukenevat helposti ruuan ja elimistön nesteisiin. (Peltosaari & Raukola 1998, 117; Mutanen & Voutilainen 1999; Parkkinen & Sertti 1999, 86–87; McArdle ym. 2001, 48–49.)

Rasvaliukoisista vitamiineista A-vitamiinia on valmiiksi muodostuneena vitamiinina eli retinolina eläinkunnan rasvoissa. Kasveissa se esiintyy esiasteinaan karoteeneina, joita retinoliin verrattuna tarvitaan kuusinkertainen määrä saman vitamiinivaikutuksen aikaansaamiseksi. A-vitamiinia tarvitaan muun muassa lasten normaaliin kehitykseen ja kasvuun, hämärässä näkemiseen sekä lisäämään ihon ja limakalvojen vastustuskykyä infektioita vastaan. A-vitamiinin tärkeimmät lähteet ovat rasvaiset maitovalmisteet, rasvaiset kalat, maksa ja vitaminoidut margariinit. (Ross ym. 1999; Kylliäinen & Lintunen 2001, 41.)

D-vitamiinin pääasiallinen tehtävä elimistössä on ylläpitää elimistön kalsium- ja fosfaattitasapainoa. Sitä tarvitaan myös luuston muodostumisessa, hampaiden mineralisoinnissa, veren kalsiumtason pysyttämisessä normaalina sekä parantamaan kalsiumin imeytymistä. Auringon ultraviolettisäteet muuttavat ihmisen iholla olevan D-vitamiinin esiasteen toimivaksi D-vitamiiniksi. Tästä johtuen erityisesti pohjoismaissa sen saanti on turvattava etenkin pimeänä vuodenaikana, jolloin aurinko paistaa matalalla. D-vitamiinia saadaan rasvaisista kaloista, kananmunasta, voista, maksasta, juustosta sekä vitaminoiduista margariineista. (Peltosaari & Raukola 1998, 125; Mutanen & Voutilainen 1999; Kylliäinen & Lintunen 2001, 42–43; Rothacker & Ellis 2002.) E-vitamiini toimii ihmisen elimistössä rasvojen hapettumista eli härskiintymistä ehkäisevästi: mitä enemmän ravinto sisältää monityydyttymättömiä rasvahappoja, sitä enemmän tarvitaan E-vitamiinia. E-vitamiinia saadaan runsaasti muun muassa kasviöljyistä, vehnänalkioista, täysjyväviljavalmisteista, pähkinöistä sekä tuoreista vihanneksista ja kasviksista. (Kylliäinen & Lintunen 2001, 44.)

K-vitamiinia tarvitaan veren hyytymisessä sekä veren, luukudoksen ja munuaisten proteiinien muodostuksessa. Tummanvihreät kasvikset, kuten pinaatti, ruusu- ja parsakaali,

muut kaalit, salaattit, herne ja kiivi ovat K-vitamiinin lähteitä. (Nordisk Ministerråd 1996, 113-114; Weber 2001.) Vesiliukoisiin vitamiineihin kuuluvia B-ryhmän vitamiineja tunnetaan 14, joista kahdeksaa on tutkittu tarkemmin. B-ryhmän vitamiineista erityisesti tiamiini, riboflaviini, niasiini, pantoteenihappo ja biotiini ovat keskeisiä kaikkien solujen toiminnalle, sillä ne ottavat osaa solun energia-aineenvaihduntaan. Tehtävänsä mukaisesti B-ryhmän vitamiinit jaetaan energia-aineenvaihduntaan osallistuviin ja verisolujen muodostamiseen osallistuviin vitamiineihin. B-ryhmän vitamiinien tärkeimpiä lähteitä ovat muun muassa täysjyvävilja, sisäelimet ja kananmuna. (Haglund ym. 1998, 50–57.) C-vitamiinia tarvitaan muun muassa kollageenin sekä useiden entsyymien muodostamisessa, raudan imeytymisessä sekä vasta-aineiden muodostumisessa. C-vitamiinia saadaan kaikista kasviksista, kuten paprikasta ja kaalista, marjoista ja hedelmistä (Nordisk Ministerråd 1996, 143; Kylliäinen & Lintunen 2001, 48; Hemilä 1999.)

## **2.2 Kivennäisaineet**

Kivennäisaineita on ihmisessä useita kymmeniä lajeja, ja niistä 20 on ihmiselle välttämättömiä. Kivennäisaineet voidaan jakaa elimistön tarpeen ja sen sisältämän määrän mukaan makrokivennäisaineisiin ja mikrokivennäisaineisiin eli hivenaineisiin. (Raukola & Peltosaari 1998, 155–178; Rothenberg 2000, 92.) Kivennäisaineet ovat rakenneosana kudosten muodostumisessa ja elimistön elintärkeiden yhdisteiden rakentumisessa. Ne ovat myös mukana hemoglobiinin, entsyymien ja vitamiinien toiminnassa, sekä tärkeänä osana ihmisen elintoimintojen säätelyä. Eniten elimistössä on kalsiumia, mutta myös natriumia, kaliumia, fosforia, magnesiumia ja rautaa. (Raukola & Peltosaari 1998, 155–178.)

Kalsiumin tärkein tehtävä on toimia päärakennusaineena luustolle ja hampaille. Sillä on tärkeä merkitys myös sydänlihaksen toiminnalle, veren hyytymisprosessille, hermoimpulssien toiminnalle ja verenpaineen säätelylle (Rothacker & Ellis 2002.) Sen hyviä lähteitä ovat maito ja maitotuotteet, soijapavut, pähkinät ja vihannekset. Fosfori täydentää kalsiumin toimintaa ja sen tehtävät elimistössä ovat hyvin samankaltaisia kuin kalsiumilla: se toimii toisena päärakennusaineena luustossa ja hampaissa sekä on myös mukana solujen kasvussa ja aineenvaihdunnassa. Fosforia saa lihasta, kalasta, kanan-

munasta, täysjyväviljasta, vehnänalkioista, pähkinöistä ja siemenistä. (Pakeman 2000, 113–115.)

Natrium ja kalium esiintyvät elimistössä solunulkoisissa ja -sisäisissä nesteissä. Ne toimivat keskenään yhteistyössä hermojen ja lihasten ärtyvyyden, nestetasapainon ja veren happo-emäs -tasapainon säätelijöinä. Natriumilla on lisäksi hikoilua edistävä ja siten elimistön ylikuumentumista estävä vaikutus. Natriumia saa parhaiten suolasta, mutta myös lihasta ja juureksista, etenkin porkkanasta. (Pakeman 2000, 115–117.) Runsaalla suolansaannilla on haitallisia vaikutuksia, kuten verenpaineen nousu, sydänlihaksen paksuuntuminen sekä aivohalvauksen ja sydäninfarktin riskin kasvaminen (Kylliäinen & Lintunen 2001, 58; Vollmer 2001; Suter ym. 2002). Kaliumilla on tärkeä osuus munuaisten toiminnan stimuloimisessa ja insuliinin erittymisessä. Kaliumtasapainoa voi ylläpitää nauttimalla sitrushedelmiä, banaania, perunaa, tomaattia ja vihreitä vihanneksia. (Pakeman 2000, 115-117; Doorenbos & Vermeij 2003.)

Hivenaineista rautaa esiintyy eniten elimistössä. Se on sitoutuneena veren hemoglobiiniin, lihasten myoglobiiniin ja kaikkien solujen hengitysentsyymeihin. Raudan tärkein tehtävä on toimia veren punasolujen rakenneosana ja hemoglobiiniin kiinnittyneenä osallistua hapen ja hiilidioksidin kuljettamiseen. Miehillä raudanpuutos on harvinaista, mutta naiset menettävät sitä paljon kuukautisvuodon myötä. Raudan puute ilmenee anemiana, joka aiheuttaa väsymystä, infektioherkkyyden kasvua, haavaumina suussa ja hengästymistä kevyessäkin fyysisessä rasituksessa. Veren rautavarastoja voi täydentää sisällyttämällä ruokavalioon täysjyväviljaa ja sisäelimestä tehtyä ruokaa. (Raukola & Peltosaari 1998, 169–174; Arstila ym. 1999, 390–391; Eichner 2002.) Magnesiumilla on monia vaikutuksia elintoimintoihin: se säännöstelee sydämenlyöntejä, rentouttaa lihaksia ja ehkäisee lihaskrampeja. Se on tärkeä tekijä korkean verenpaineen, selkävaivojen, niskan jäykkyyden ja kuukautiskipujen hoidossa. Magnesiumia saa täysjyväviljasta, palkokasveista, pähkinöistä ja tummanvihreistä vihanneksista. (Simons-Morton & Obarzanek 1997; Pakeman 2000, 117–118.)

### **3 Vesi ja nestetasapaino**

Vesi on välttämätön elimistölle, sillä ihminen kestää vedenpuutetta vain muutaman päivän. Kaikissa ihmisen kudoksissa on vettä, ja elimistön vesipitoisuus on iästä ja suku-

puolesta riippuen noin 60–70 % ihmisen painosta. Vesi ylläpitää solujen kimmoisuutta ja muotoa. Lisäksi se osallistuu ruuansulatukseen, aineenvaihduntaan, ravintoaineiden imeytymiseen ja kuljetukseen. Vesi huolehtii myös kuona-aineiden kuljetuksesta ja erityksestä, solujen osmoottisen paineen säätelystä ja elimistön lämmönsäätelystä. Se suojaa sisäelimiä vahingoittumiselta toimimalla nivelten ja silmänesteen voiteluaineena. (Fogelholm 1993, 74–75; Kylliäinen & Lintunen 2001, 64.)

Hyvä nestetasapaino on tärkeää elintoimintojen toiminnan ja fyysisen suorituskyvyn kannalta. Ihminen menettää vuorokaudessa noin kaksi litraa nesteitä sekä virtsan ja ulosteen erittymisen kautta että hikoilun ja hengityksen yhteydessä. Myös fyysinen rasitus lisää nestehukkaa. Nestevaje synnyttää janon tunteen, ja voimakas nestevaje ilmenee lämmönsäätelyn heikkenemisenä, verenkierron heikkenemisenä ja lihasten energiantuoton vähenemisenä. Ihminen saa päivittäin tarvitsemansa vesimäärän aterioihin kuuluvista juomista, kuten maidosta, kahvista, teestä ja mehuista, mutta myös kiinteässä ruuassa on suuri määrä nestettä. (Fogelholm 1993, 74–75; Raukola & Peltosaari 1998, 194; Suhayda & Walton 2002.)

#### LÄHTEET:

Abrahamsson L, Andersson I, Aschan-Åberg K, Becker W, Gustafsson IB, Göranson H, Hagren B, Häglin L, Jonsson I, Nilsson, G. 1990. *Näringslära för högskolan*. Uppsala: Almqvist & Wicksell.

Arstila A, Björqvist ST, Hänninen O, Nienstedt W. 1999. 12. painos. *Ihmisen fysiologia ja anatomia*. Porvoo: WSOY- Kirjapainoyksikkö.

Doorenbos CJ, Vermeij CG. 2003. Danger of salt substitutes that contain potassium in patients with renal failure. *British Medical Journal* 326, 35-36.

Eichner ER. 2002. Anemia Pointers for Diagnosis and Treatment. *Physician & Sportsmedicine* 30, 29–36.

Fogelholm M. 1993. *Ravitsemus, liikunta ja terveys*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Guyton AC, Hall JE. 1996. *Textbook of Medical Physiology*. Philadelphia: W.B. Saunders Company.

Haglund B, Hakala-Lahtinen P, Huupponen T, Ventola A-L. 1998. *Ihmisen ravitsemus*. Porvoo: WSOY - Kirjapainoyksikkö.

Hemilä H. 1999. Health effects of vitamin C in epidemiologic studies. Teoksessa: T Westermarck, E Anttila, F Atroshi, (toim.) 1999. *Biologisen lääketieteen suuntauksia XI: Antioksidanttien, rasvahappojen, fytoestrogenien, hivenaineiden ja vitamiinien merkityksestä ihmisen terveydelle*. Vantaa: TAMRO-house, 40.

Hu FB, Stampfer MJ, Colditz GA, Hennekens CH, Manson JE, Rimm E, Rosner BA, Willett WC. 1997. Dietary Fat Intake and the Risk of Coronary Heart Disease in Women. *The New England Journal of Medicine* 337, 1491–1499.

Koistinen P. 1991. Ravinto-oppi. *Urheilulääketiede* 1991. TUL:n julkaisuja. Helsinki.

Kylliäinen S, Lintunen M. 2001. Ravitseminen ja terveys. Porvoo: WS Bookwell Oy.

Lu W, Resnick HE, Jablonski KA, Jones KL, Jain AK, Howard JWm, Robbins DC, Howard BV. 2003. Non-HDL cholesterol as a Predictor of Cardiovascular Disease in Type 2 Diabetes. *Diabetes Care* 26, 16–23.

McArdle WD, Katch FI, Katch VL. 2001. *Exercise Physiology: Energy, Nutrition and Human Performance*. 5. painos. Baltimore, Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.

Mutanen M, Voutilainen E. 1999. Vitamiinit ja kivennäisaineet. Teoksessa: A Aro, M Mutanen, M Uusi-tupa. (toim.) 1999. *Ravitsemustiede*. Hämeenlinna: Karisto Oy, 138–150.

Nordisk Ministerråd 1996. *Nordiska näringsrekommendationer* 1996. Köpenhamn: AKA-print.

Parkkinen K, Sertti P. 1999. *Ruoka ja ravitseminen*. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Peltosaari L, Raukola H. 1998. *Ravitsemustieto*. Helsinki: Otava.

Pakeman S. 2000. *Terveellisen ravinnon aakkoset*. Uusinta tietoa suomalaiselta ravintoterapeutilta. 2. painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Ross, CA 1999. Vitamin A and retinoids. Teoksessa: ME Shils, JA Olson, M Shike, CA Ross (toim.) 1999. *Modern Nutrition in Health and Disease*. 9. painos. Baltimore: Williams & Wilkins, 305–328.

Rothacker DQ, Ellis PK. 2002. Elevated intakes of calcium and vitamin D without added calories and fat in overweight adults: a crossover study in Wisconsin. *Current Therapeutic Research* 63, 507–512.

Rothenberg E. 2000. *Näringsproblem i vård och omsorg: prevention och behandling*. SoS-rapport 2000, 11.

Simons-Morton DG, Obarzanek E. 1997. Diet and blood pressure in children and adolescents. *Pediatric Nephrology* 11, 244–249.

Suhayda R, Walton JC. 2002. Preventing and Managing Dehydration. *MEDSURG Nursing* 11, 267–279.

Suter PM, Sierro C, Vetter W. 2002. Nutritional Factors in the Control of Blood Pressure and Hypertension. *Nutrition in Clinical Care* 5, 9–19.

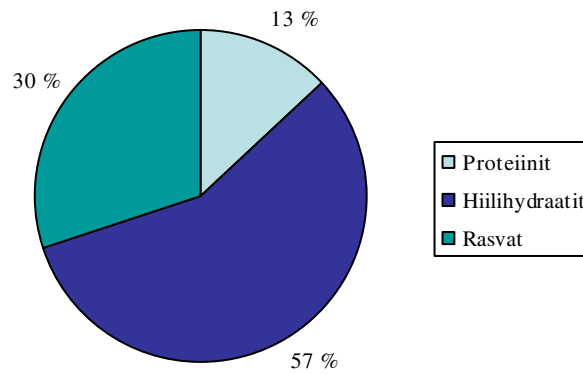
Valtion ravitsemusneuvottelukunta 1998. *Komiteanmietintö* 1998. Suomalaisen ravitsemussuositukset. 3. painos. Helsinki: Oy Edita Ab.

Vollmer WM, Sacks FM, Ard J, Appel LJ, Bray GA, Simons-Morton DG, Conlin PR, Svetkey LP, Erlinger TP, Moore TJ, Karanja N. 2001. Effects of Diet and Sodium Intake on Blood Pressure in DASH. *Annals of Internal Medicine* 135, 1025–1026.

Weber P. 2001. Vitamine K and bone health. *Nutrition* 17, 880–887

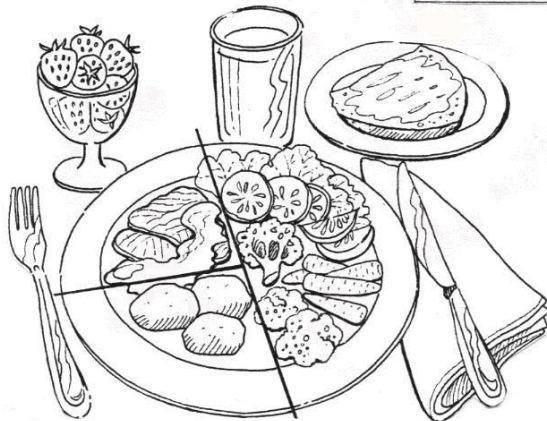
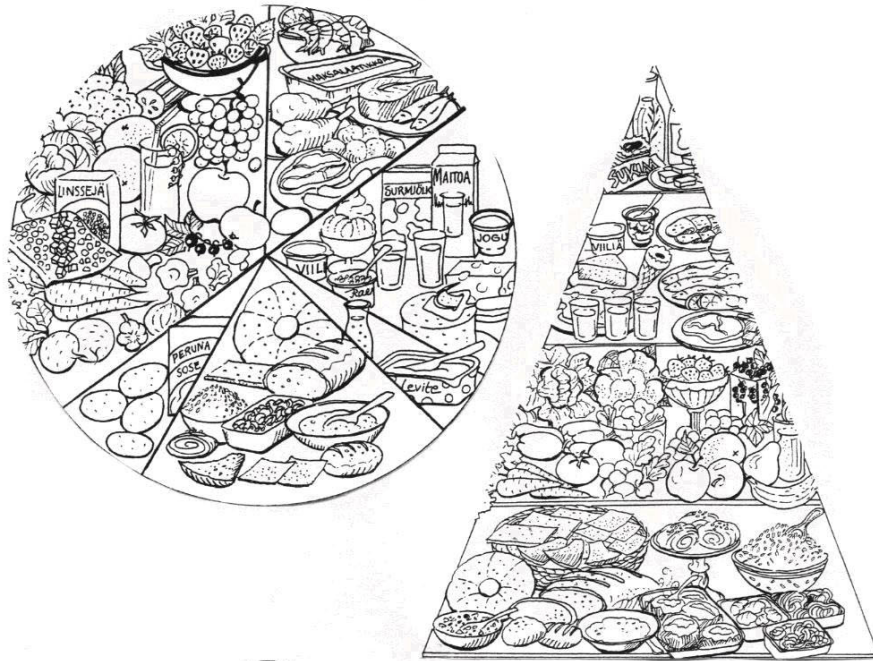
## Energiaravintoaineiden osuudet ruokavaliossa

Liite 2



Lähde: Valtion ravitsemusneuvottelukunta 1998

Suosituksen mukaan tyydyttyneen rasvan osuus tulisi olla enintään 10 % kokonaisenergiansaannista ja suurin osa kokonaisrasvansaannista tulisi koostua tyydyttymättömistä rasvoista. Tämä suositus varmistaa myös kolesterolitason pysymisen kohtuullisena.





**JYY:n pääsihteerille 25.2.2003 lähetetty sähköposti Jylkkäriin  
kirjoitettavasta ravitsemuskirjoituksesta ja opiskelijakalenteriin  
sisällytettävästä ruokailusivusta**

Liite 4

Olemme terveystieteiden pääaineopiskelijoita terveystieteiden laitokselta. Teemme parhaillaan gradua yliopistomme opiskelijoiden ruokailukäyttäytymisestä. Teemme yhteistyötä Sonaatti Oy:n kanssa. Tarkoituksenamme on toteuttaa ensi syksyn aikana kampanja, jolla pyritään parantamaan opiskelijoiden ruokailua yliopistolla. Kampanjan yhtenä osana olemme suunnitelleet kirjoittaa kirjoituksen/kirjoituksia Jylkkäriin syksyn numeroihin, joka käsittelee mm. yliopistoravintoloiden tarjontaa ja yliopistoruokailun etuja. Lisäksi olemme ajatelleet, että ensimmäisen vuoden opiskelijoille jaettavaan ohjevihkoon/kalenteriin voisi sisällyttää yhden yliopistoruokailun etuja ja tarjontaa käsittelevän sivun. Kysyisimmekin nyt sinulta, voisimmeko toteuttaa esittelemämme suunnitelman.

Terveisin Tiina Vuorinen  
[tlvuorin@cc.jyu.fi](mailto:tlvuorin@cc.jyu.fi)  
puh.044-5359805

Kaisa Paajanen  
[kmpaajan@cc.jyu.fi](mailto:kmpaajan@cc.jyu.fi)  
puh.050-5440977

**JYY:n korkeakoulupoliittiselle sihteerille 17.4.2003 lähetetty  
sähköposti tutorien ohjeistamisesta ruokailusta**

Liite 5

Hei!

Olemme terveystieteiden pääaineopiskelijoita ja teemme parhaillaan gradua yliopisto-opiskelijoiden ruokailukäyttäytymisestä erityisesti yliopiston ravintoloissa. Tarkoituksenamme on toteuttaa ensi syksyn aikana kampanja, joka kohdistuu erityisesti ensimmäisen vuoden opiskelijoille.

Kampanjan yhtenä osana on tutoreiden kautta tapahtuva tiedottaminen ruokailun tärkeydestä osana opiskelupäivää. Kysymmekin nyt sinulta, milloin tutorkoulutus toukokuussa järjestetään ja olisiko mahdollista, että tulisimme pitämään sinne tiedotustuokion ruokailusta.

Terveisin, Kaisa Paajanen  
[kmpaajan@cc.jyu.fi](mailto:kmpaajan@cc.jyu.fi)  
p.050-5440977

Tiina Vuorinen  
[tlvuorin@cc.jyu.fi](mailto:tlvuorin@cc.jyu.fi)  
p.044-5359805

## Ruokailun puolestapuhujat

Yliopiston ravintolat pyrkivät tarjoamaan monipuolisen ja terveellisen aterian lukuvuoden jokaisena arkipäivänä. Ravintoloita on runsaasti, ja niissä jokaisessa on tarjolla useita ateriavaihtoehtoja ottaen huomioon myös erityisruokavalioita noudattavien toiveet. KELA:n antama ateriatuki mahdollistaa sen, että ateria on opiskelijoille kohtuuhintainen. Ruokailun myötä tarjoutuu myös tilaisuus viettää hetki ystävien seurassa ja näin ylläpitää sosiaalista kanssakäymistä.

Osa Jyväskylän yliopiston opiskelijoista ei kuitenkaan käytä tätä mahdollisuutta hyväkseen. Terveyskasvatuksen opiskelijat Kaisa Paajanen ja Tiina Vuorinen Jyväskylän yliopistosta ovat perehtyneet opiskelijoiden ruokailutilanteeseen yliopiston ravintoloissa. He toteuttivat yhdessä opiskelijatoverinsa Susanna Krallin kanssa keväällä 2002 kyselyn yliopiston opiskelijoille heidän ruokailutottumuksistaan. Kyselyyn vastasi 180 opiskelijaa ja tuloksista ilmeni, että vain 35,6 % opiskelijoista syö lämpimän aterian yliopiston ravintolassa usein, eli vähintään kolme kertaa viikossa.

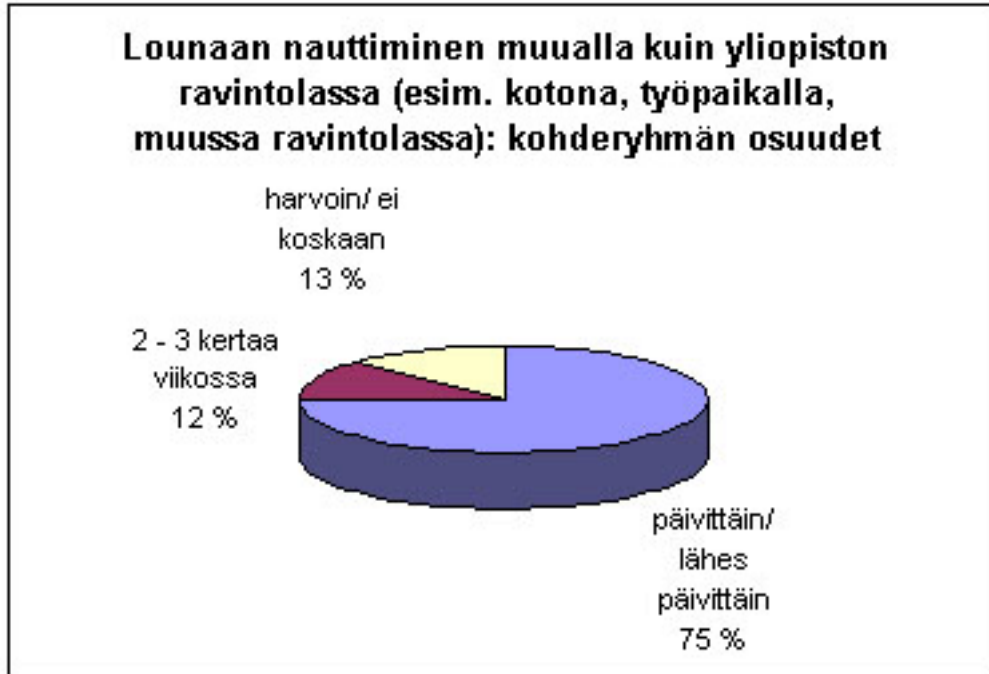
## Kyselyn tulokset

Kyselyyn vastasi 180 opiskelijaa, joista naisia oli 154 ja miehiä 26. Vastaajien keski-ikä oli 21,7 vuotta ja eniten oli 21 -vuotiaita. Vuonna 2001 opiskelunsa aloittaneita oli eniten (53,9 %); opiskelun aloittamisvuodet vaihtelivat vuodesta 1995 vuoteen 2002. Opiskelijoita oli viidestä eri tiedekunnasta: humanistisesta (53,9 %), matemaattisluonnontieteellisestä (40 %), kasvatustieteiden (1,7 %), yhteiskuntatieteellistä (1,1 %) ja liikunta- ja terveystieteiden tiedekunnasta (1,1 %).

Kohderyhmä koostui niistä opiskelijoista, jotka aterioivat harvoin (0-2 krt/vko) yliopiston ravintolassa. Heitä oli yhteensä 116, joista naisia oli 99 ja miehiä 17. Ensimmäisestä kaaviosta voidaan havaita säännöllisesti ja harvoin yliopiston ravintoloissa syövien osuudet. Kaavion mukaan vain noin 1/3 opiskelijoista aterioi vähintään kolme kertaa viikossa yliopistolla.



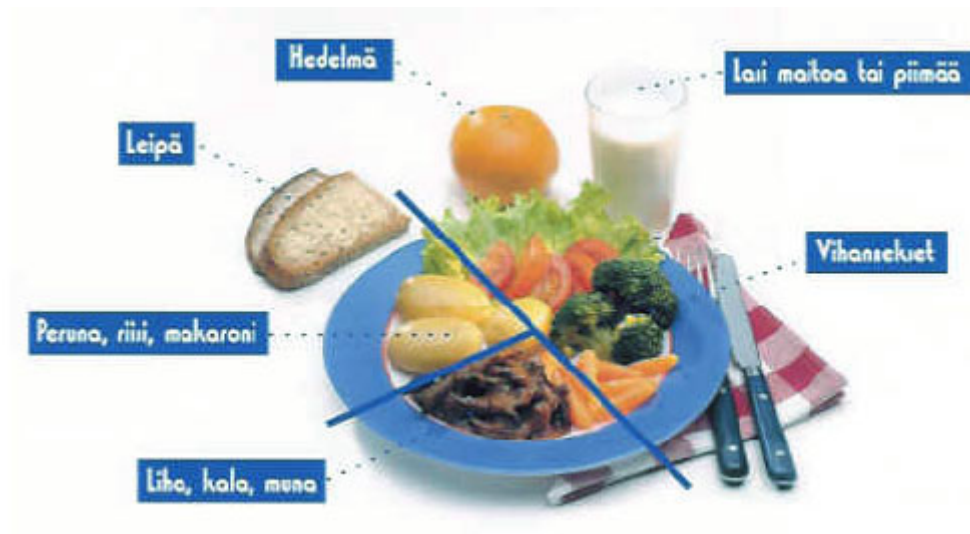
Allaoleva kaavio kuvaa lämpimän aterian nauttimista yliopiston ulkopuolella kohderyhmän (harvemmin kuin kolme krt/vko yliopistolla aterioivat) osalta. Päivittäin tai lähes päivittäin lämpimän aterian nauttineita oli vain 75 % ja harvoin tai ei koskaan syövien osuus oli jopa 13 % kohderyhmästä.



Näistä kuvioista voidaan päätellä, että opiskelijoiden ruokailukäyttäytymisessä on huolestuttavia piirteitä. Voidaankin pohtia, tuleeko ravinnontarve tyydyttyksi varsinkin harvoin lämpimän aterian syövien opiskelijoiden kohdalla. Kuitenkin lounaan nauttiminen päivittäin auttaa osaltaan turvaamaan ravintoaineiden saannin ja antamaan energiaa opiskelupäivään. Yliopiston ravintoloissa tarjottavat ateriat ovat riittävän monipuolisia ja terveellisiä täyttämään tämän tarpeen. On siis tärkeää miettiä, onko opiskelijoiden esimerkiksi kotona syövä lounas yhtä monipuolinen yliopistolounaaseen verrattuna.

Kyselyssä kartoitettiin myös syitä, joiden vuoksi opiskelijat useimmin jättävät ruokailun yliopistolla väliin. Tärkeimpinä ravintoloiden ruokaan liittyvinä syinä opiskelijat pitivät vaihtoehtojen vähäisyyttä. Ravintoloihin liittyvistä syistä päällimmäiseksi nousi se, että jonot ravintoloihin ovat liian pitkät. Myös opiskelijoiden ruokavalioiden yhteyttä vähäiseen opiskelijaravintolassa aterioimiseen selvitettiin ja tärkeimmäksi vaikuttavaksi tekijäksi vastaajat mainitsivat erilaiset ruoka-aineallergiat.

## Millainen on hyvä lounas?



Hyvä lounas on monipuolinen ja värikäs ja se kattaa 1/3 päivän energiantarpeesta. Lautasmallin mukaan puolet lautasesta täytetään kasviksilla. Yhteen neljännekseen voi valita perunaa, riisiä tai makaronia; toinen neljännes jää liha- tai kalaruuan osuudeksi. Ateriaa voidaan täydentää 1-2 viipaleella leipää ja ruokajuomaksi voi nauttia lasillisen maitoa tai piimää. Jälkiruokaksi voi ottaa esimerkiksi hedelmiä tai marjoja.

## Syksyn 2003 ravitsemuskampanja

Syksyllä 2003 toteutetaan kampanja, jonka tarkoituksena on monin eri tavoin välittää opiskelijoille tietoa terveellisestä ravitsemuksesta ja yliopiston tarjoamista ruokailumahdollisuuksista. Kampanja kohdistetaan pääasiassa Jyväskylän yliopiston ensimmäisen vuoden opiskelijoille. Opiskelijat saavat tietoa ylioppilaslehti Jylkkärin, tutoreiden tiedottamisen ja opiskelijoille jaettavan kalenterin kautta. Myös nämä Sonaatti Oy:n internetsivujen yhteydessä olevat, kyselyn tutkimustuloksista kertovat sivut ovat osa kampanjaa. Kampanjan toteuttamisen jälkeen Jyväskylän yliopiston opiskelijoille tehdään sama kysely kuin keväällä 2002, jonka jälkeen siitä saatavia tuloksia ja kampanjan vaikuttavuutta verrataan kevään 2002 kyselyn tuloksiin. Syksyn 2003 kyselyn tuloksista raportoidaan näillä sivuilla vuoden loppupuolella.

## Yhteystietomme:

**Kaisa Paajanen**

[kmpaajan@cc.jyu.fi](mailto:kmpaajan@cc.jyu.fi)

puh. 050-5440977

**Tiina Vuorinen**

[tlvuorin@cc.jyu.fi](mailto:tlvuorin@cc.jyu.fi)

puh. 044-5359805

## RUUASTA HYVÄÄ OLOA OPISKELUUN

Näyttäähän ruokalautasesi tältä?



terveellinen lounas sisältää:

- runsaasti kasviksia
- liha-, kala- tai kasvisruokaa
- perunaa, riisiä tai pastaa
- leipää ja kasvimargariinia
- maitoa, piimää tai vettä

Aterioi monipuolisesti, niin saat voimia ja hyvää oloa opiskelupäivään.

Yliopiston ravintoloissa voit nauttia terveellisen, edullisen ja maukkaan lounaan.

Katso lisää:

[www.sonaatti.fi/info/tutkimustuloksia](http://www.sonaatti.fi/info/tutkimustuloksia)



[www.sonaatti.fi](http://www.sonaatti.fi)

**ilokivi**  
JYVÄSKYLÄN YLIOPISTON YLIOPPILASKUNTA  
[www.jyy.fi](http://www.jyy.fi)

Jyväskylän Yliopilaslehti 10/2003

# KURNIVA VATSA – OPISKELUN UHKA

TEKSTIT: KAISA PAAJANEN JA TIINA VUORINEN  
 KUVAT: MIIRA RAUHAKKI (ATERIA) JA TUUEKA RÖNÖKÖ



## FAKTA SYÖMISESTÄ

- Suomessa noin 8-9 %:lla on arvioitu olevan jonkinasteinen ylipaino.
- Suomalainen aikuisväestö on huomattavasti ylipainoisempaa kuin esimerkiksi japanilaiset.
- Opiskelijanruokassa noin 8-9 %:lla on arvioitu olevan jonkinasteinen ylipaino.
- Alle 25-vuotiaista nuorista on noin 15% alipainoisia (BMI alle 19).
- Säätöliikenne aterioita suosii sekä ylipainoisia että ylipainoisuutta.
- Terveellisen ruuan valitsee voi aiheuttaa suojaavintaiteiden puutteesta, jotka eivät näy päällelpin.

## KOMMENTTI

### PIHISTELETKÖ SYÖMISESTÄSI?

Hyväksykö usein kahvia lounaan sijasta? Ja sitten vielä ihmettele, että väsymys ja pilkkurien hämähä. Herää, Puhvi!

Pieni virhikki olisi kokehtamiseksi: kerää lisää, nosta aterioita, harkitse ruokintaa ruokinta lähimpään opiskelijaravintolaan (pyydä kaverin tarvitsemia taluttamassa) ja täytä maunava mahasi kaverin ruoalla.

Ja välttämättä ruokien opiskelijaravintolien löytyy On Laitista, Bikkisä, Piato ja Wilhelmian. Täällä niistä ei ole pelkkää vettä ja leipää, vaan ruokailaja on vaivannäköinen mofoni. Alkio hoo! Valikoa potaas ei kuulu laan ruokavaliosta tai viikko ihmetele: maito- tai viljanasteista: sinäkin kyllä huomiosidun.

**TIESITHÄN MYÖS, ETTÄ KELA** on maksanut 1,27 euroa jokaisesta opiskelijaravintolassa syönnästä aterialla ja tämä summa on siten osa opintotukia. Kun syöt opiskelijalounaan jokaisesta arkipäivästä, käytännössä nuku on viikossa 6,35 e ja kuukaudessa jopa 25,4 e.

Aterian laatu on väkensä väkensä, sillä se pyöri yleensä 2-3 euron luokilla. Mieti, missä muualla saat yhtä monipuolisen aterian ruokien laatuun?

**LOUNAAN VÄLIIN JÄTTÄMINEN** lauke väestöasiasta, koska sen seurauksena verensokerin loppuun alkaneista. Aterian keppaamisen kustannus näin tunnetta ja helkottuissa ja jollain helposti yllensyntyiseen seurauksiin aterialla.

Kahvin ja sokkaan ruuokelu nostaa verensokeria van väkensä, joten sitä turvattu lounaakaan pelkätään näihin.

Kirjallisuus  
 Fogelholm, M. & Rönkä, S. 1995. Ravitsemus, ikästä ja terveys. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.  
 Fogelholm, M. 1999. Syö ja lähi nälkäsi: onnellinen ihminen sulmaa. Porvoo-Helsinki-Juus: WSOT.  
 Raatta K, Hämmälä T. 2001. Korkeakoulupoikien terveyskäyttäminen 2000. KEIJA: Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisu 93. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.  
 Pahlman, T. 1998. Opiskelijan ruokien ateriatuista vuosista 1987-1997. Yliopillisen terveystieteiden osaston julkaisu 34. Helsinki: YTHS.  
 Rönkä, S. 1997. Terveys ja ikäni. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

**KYSELIMME HILJATTAIN** terveystieteiden asiantuntijien luvun Jyväskylän yliopiston opiskelijoiden ruokailukäyttäytymisestä ja mielipiteistä ruokailuun. Kyselyyn vastasi yhteensä 180 opiskelijaa viidessä eri tiedekunnassa, ja he olivat pääosin ensimmäisen vuoden opiskelijoita.

Tulokset olivat hälyttävät: vain 35,6% Jyväskylän yliopiston opiskelijoista aterioi säännöllisesti, eli vähintään kolme kertaa viikossa, opiskelijaravintolassa. Suurin osa (64,4%) opiskelijoista aterioi harvoin tai ei koskaan yliopistolla. Näistä opiskelijoista vain 7% syö yleensä lämpimän aterian opiskelija-aikana, 12,1% syö harvoin ja 12,9% opiskelijoita ei syö ollenkaan lämpimää ateriaa päivittäin. Suurin osa opiskelijoista aterioi yliopistoravintolan sijasta kotona.

Tutkimuksen tulokset ovat vain suuntaa antavia, mutta niistä voi kuitenkin havaita hälyttävän suuntauksen: opiskelijoiden vähäisestä aterioimisesta yliopiston ravintolassa ja lämpimän aterian todennäköisestä väliin jättämisestä.

**KOTONA SYÖMINEN** yliopistoravintolan sijaan oli opiskelijoilla huomattavan yleistä. Ei ole kuitenkaan varmaa, tuleeko kotona syötyä yhtä monipuolisesti kuin opiskelijaravintolassa, ja kimmittävätkö opiskelijat täpöselä huomiota ruuan terveellisyteen.

Tätä olettamusta tukevat opiskelijoiden omat mielipiteet. Heidän mielestään yliopistoravintolan ateria on terveellisempi ja monipuolisempi kuin kotona nautittuun ateriaan verrattuna. •

## Lämmin ateria jää liian usein väliin



Tuomas

**TEIMME PIENEN** gallupin Laitista ja Ilkoveissä ruokailutottumuksista opiskelijoilla. Kysymme seuraavia asioita:

1. Kuinka usein aterioit yliopiston ravintolassa?
2. Milloin aterioit ruokaa?
3. Missä ruokailossa aterioit useimmiten?
4. Vaikuttavako terveysneulat valitessasi ruuan ja ruokailun väliin?

**Elina, sukun kirei ja koluun:**

1. Noin kaksi kertaa viikossa.
2. Pitkä päivä, jaksaminen, nälkä.
3. Laitissa.
4. Joskus verrat.



Elina



Joonas

**Tuomas, tietojärjestelmä:**

1. Viisi kertaa viikossa.
2. En jaksais itse tehdä ruokaa.
3. Agrossa.
4. Ei.

**Joonas, liikuntapedagogikka:**

1. Viisi kertaa viikossa.
2. Ruoka on hyvää.
3. Ilkoveissä.
4. Joskus.



Eerika

**Eerika, folkloisistikka:**

1. Melkein päivittäin.
2. Helppoa, hyvää ja halpaa ruokaa.
3. Ilkoveissä.
4. Vaikuttavat, eli niistä kotona tehtyä salveista, mutta niillä ei-ä.

## **Kurniva vatsa - opiskelun uhka**

**Kyselimme hiljattain** terveystieteiden aineopintoihin liittyen Jyväskylän yliopiston opiskelijoiden ruokailukäyttäytymisestä ja mielipiteistä ruokailua kohtaan. Kyselyyn vastasi yhteensä 180 opiskelijaa viidestä eri tiedekunnasta, ja he olivat pääosin ensimmäisen vuoden opiskelijoita.

Tulokset olivat huolestuttavia: vain 35,6% Jyväskylän yliopiston opiskelijoista aterioi säännöllisesti, eli vähintään kolme kertaa viikossa, opiskelijaravintoloissa. Suurin osa (64,4%) opiskelijoista aterioi harvoin tai ei koskaan yliopistolla. Näistä opiskelijoista vain 7% syö yleensä lämpimän aterian opiskelupäivän aikana, 12,1% syö harvoin ja 12,9% opiskelijoista ei syö ollenkaan lämmintä ateriaa päivittäin. Suurin osa opiskelijoista aterioi yliopistoravintolan sijasta kotona.

Tutkimuksen tulokset ovat vain suuntaa antavia, mutta niistä voi kuitenkin havaita huolestuttavan suuntauksen opiskelijoiden vähäisestä aterioimisesta yliopiston ravintolassa ja lämpimän aterian todennäköisestä väliin jättämisestä.

**Kotona syöminen** yliopistoravintolan sijaan oli opiskelijoilla huomattavan yleistä. Ei ole kuitenkaan varmaa, tuleeko kotona syötyä yhtä monipuolisesti kuin opiskelijaravintolassa, ja kiinnostävätkö opiskelijat tarpeeksi huomiota ruuan terveellisyteen.

Tätä olettamusta tukevat opiskelijoiden omat mielipiteet. Heidän mielestään yliopistoravintolan ateria on terveellisempi ja monipuolisempi heidän kotona nauttimaansa ateriaan verrattuna.

---

## **Lämmin ateria jää liian usein väliin**

**Teimme pienen** gallupin Lozissa ja Ilokivessä ruokaileville opiskelijoille. Kysyimme seuraavia asioita:

1. Kuinka usein aterioit yliopiston ravintoloissa?
2. Miksi aterioit niissä?
3. Missä ravintolassa aterioit useimmiten?
4. Vaikuttavatko terveysseikat valintoihisi ruuan ja ruokailun suhteen?

**Elina, saksan kieli ja kulttuuri:**

1. Noin kaksi kertaa viikossa.
2. Pitkä päivä; jaksaminen, nälkä.
3. Lozissa.
4. Jonkin verran.

**Tuomas, tietojärjestelmätiede:**

1. Viisi kertaa viikossa.
2. En jaksa itse tehdä ruokaa.
3. Agorassa.
4. Ei.

**Joonas, liikuntapedagogiikka:**

1. Viisi kertaa viikossa.
2. Ruoka on hyvää.
3. Ilokivessä.
4. Joskus.

**Eerika, folkloristiikka:**

1. Melkein päivittäin.
  2. Helppoa, hyvää ja halpaa ruokaa.
  3. Ilokivessä.
  4. Vaikuttavat. Ei tulisi kotona tehtyä salaattia, mutta täällä sitä saa.
-



## Kommentti

**Pihisteletkö syömisestäsi?** Ryystätkö usein kahvia lounaan sijasta? Ja sitten vielä ihmettelet, että väsyttää ja pilkit luennolla. Herää, Pahvi! Pieni vinkki olosi kohentamiseksi: kerää luusi, nosta ahterisi, heivaa riutunut ruumiisi lähimpään opiskelijaravintolaan (pyydä kaverisi tarvittaessa taluttamaan) ja täytä mouruava mahasi kunnan ruualla.

Ja valinnan varaahan opiskelijaravintoloissa löytyy: On Lozzia, Ilokiveä, Piatoa ja Wilhelmiinaa... Tarjolla niissä ei ole pelkkää vettä ja leipää, vaan ruokalajeja on vaativampaankin makuun. Äläkä huoli, vaikka porsas ei kuulukaan ruokavalioosi tai vatsasi irvistelee maito- tai viljatuotteista: sinutkin kyllä huomioidaan.

**Tiesithän myös, että KELA** on maksanut 1,27 euroa jokaisesta opiskelijaravintolassa syömästäsi ateriasta ja tämä summa on siten osa opintotukeasi. Kun syöt opiskelijalounaan jokaisena arkipäivänä, käyttämäsi tuki on viikossa 6,35 e ja kuukaudessa jopa 25,4 e.

Aterian hinnasta on vaikeaa valittaa, sillä se pyörii yleensä 2-3 euron hujakoilla. Mietipä, missä muualla saat yhtä monipuolisen aterian tuohon hintaan!

**Lounaan väliin jättäminen** laskee vireystasoasi, koska sen seurauksena verensokerisi kieppuu alalukemissa. Aterioiden skippaaminen kostautuu nälän tunteena ja heikotuksena ja johtaa helposti ylensyömiseen seuraavalla aterialla.

Kahvin ja suklaan nautiskelu nostaa verensokeria vain väliaikaisesti, joten älä turvaudu lounasaikaan pelkästään niihin.

---

## Faktaa syömisestä:

- Lounaan tulisi täyttää 1/3 päivän energiantarpeesta.
  - Aterioiden väliin jättäminen voi heikentää opiskelumenestystä.
  - Opiskelijanaisista noin 8-9 %:lla on arvioitu olevan jonkinasteinen syömishäiriö.
  - Alle 25-vuotiaista naisista on noin 15% alipainoisia (BMI alle 19).
  - Säännöllinen ateriointi suojaa sekä syömishäiriöiltä että ylipainoisuudelta.
- Terveellisen ruuan välttely voi aiheuttaa suojaravintoaineiden puutoksia, jotka eivät näy päällepäin.

## Kirjallisuutta:

- Fogelholm, M; Rehunen, S. 1993. Ravitsemus, liikunta ja terveys. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Fogelholm, M. 1999. Syö ja liiku mielelläsi: onnellisen ihmisen valinnat. Porvoo-Helsinki-Juva: WSOY.
- Kunttu K, Huttunen T. 2001. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2000. KELA: Sosiaali- ja terveysturvan katsauksia 45. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Pahkinen, T. 1998. Opiskelijoiden psyykinen oirehdinta vuosina 1987 1997. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 34. Helsinki: YTHS.
- Rehunen, S. 1997. Terveys ja liikunta. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Tekstit: Kaisa Paajanen ja Tiina Vuorinen

# HEI OPISKELIJA!

Miten täytät vatsasi lounasaikaan?



Hörpitskö vain kahvia...

...vai nautitko kunnon

aterian?


Lounaan tulee täyttää 1/3 päivittäisestä energiantarpeestasi. Se turvaa jaksamisesi opiskelupäivän aikana.


Monipuolisen lounaan saat nauttimalla:


- runsaasti kasviksia
- liha-, kala- tai kasvisruokaa
- perunaa, riisiä tai pastaa
- leipää ja kasvimargariinia
- maitoa, piimää tai vettä




Lisää tietoa opiskelusta:  
[www.sonaatti.fi](http://www.sonaatti.fi)









### MIKSI OPISKELJARUOKAILU?

**Miksi opiskeljaruokailu?**  
 Ruokailu on pakollista opiskelijana ja se on mahdollisimman turvallinen. Valitsemme ruokailun tarjoajaksi on tällä opiskelijatuella ja viikko vuorot.

**Opiskeljaruokailu on opiskelijan etu.**  
 Ruokailu on pakollista opiskelijana ja se on mahdollisimman turvallinen. Valitsemme ruokailun tarjoajaksi on tällä opiskelijatuella ja viikko vuorot.

**Opiskelun ja ruokailun yhdistäminen on mahdollista.**  
 Opiskelun ja ruokailun yhdistäminen on mahdollista. Opiskelun ja ruokailun yhdistäminen on mahdollista. Opiskelun ja ruokailun yhdistäminen on mahdollista.

**Opiskelun ja ruokailun yhdistäminen on mahdollista.**  
 Opiskelun ja ruokailun yhdistäminen on mahdollista. Opiskelun ja ruokailun yhdistäminen on mahdollista. Opiskelun ja ruokailun yhdistäminen on mahdollista.

**Opiskelun ja ruokailun yhdistäminen on mahdollista.**  
 Opiskelun ja ruokailun yhdistäminen on mahdollista. Opiskelun ja ruokailun yhdistäminen on mahdollista. Opiskelun ja ruokailun yhdistäminen on mahdollista.

**Opiskelun ja ruokailun yhdistäminen on mahdollista.**  
 Opiskelun ja ruokailun yhdistäminen on mahdollista. Opiskelun ja ruokailun yhdistäminen on mahdollista. Opiskelun ja ruokailun yhdistäminen on mahdollista.

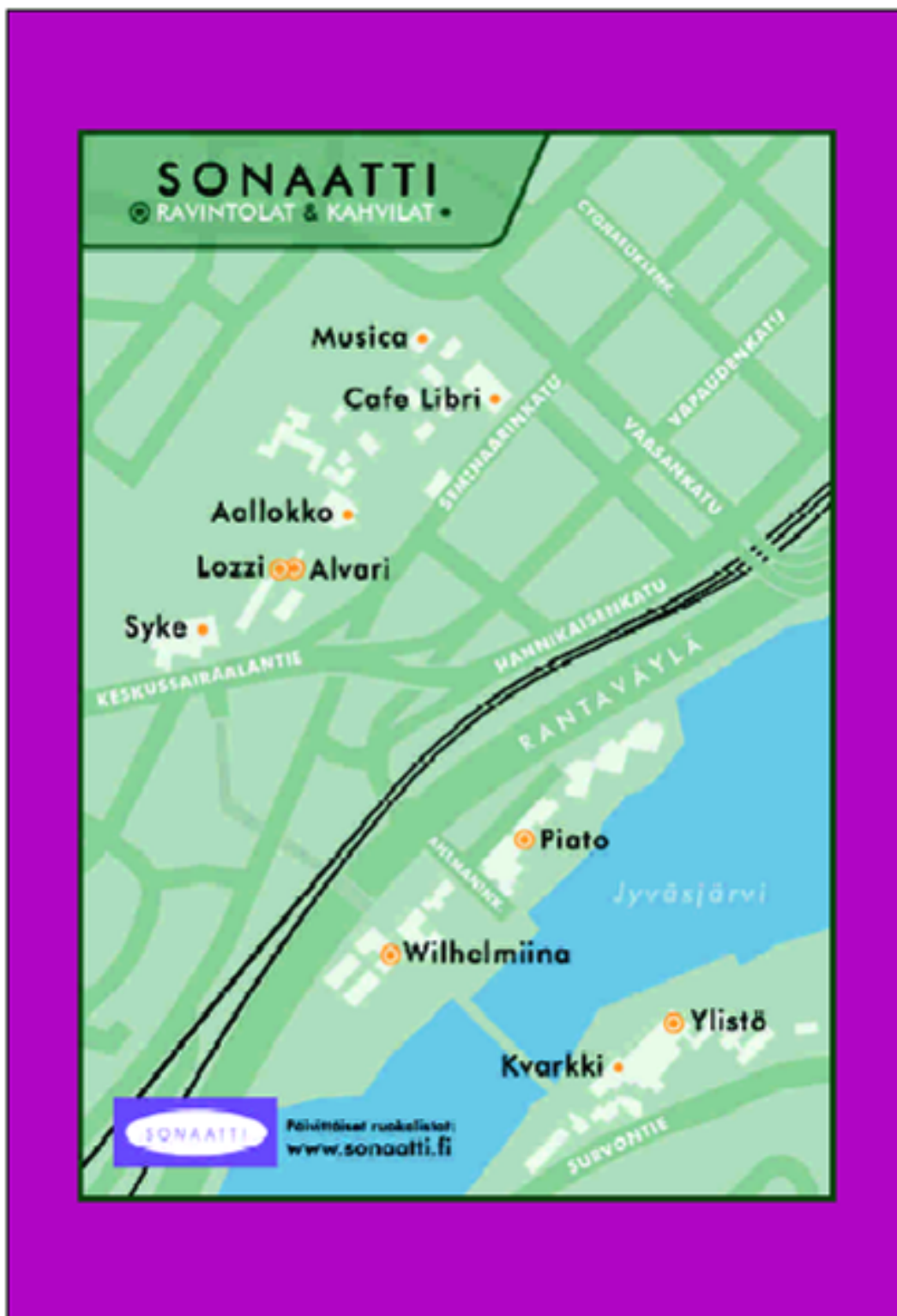
**Opiskelun ja ruokailun yhdistäminen on mahdollista.**  
 Opiskelun ja ruokailun yhdistäminen on mahdollista. Opiskelun ja ruokailun yhdistäminen on mahdollista. Opiskelun ja ruokailun yhdistäminen on mahdollista.

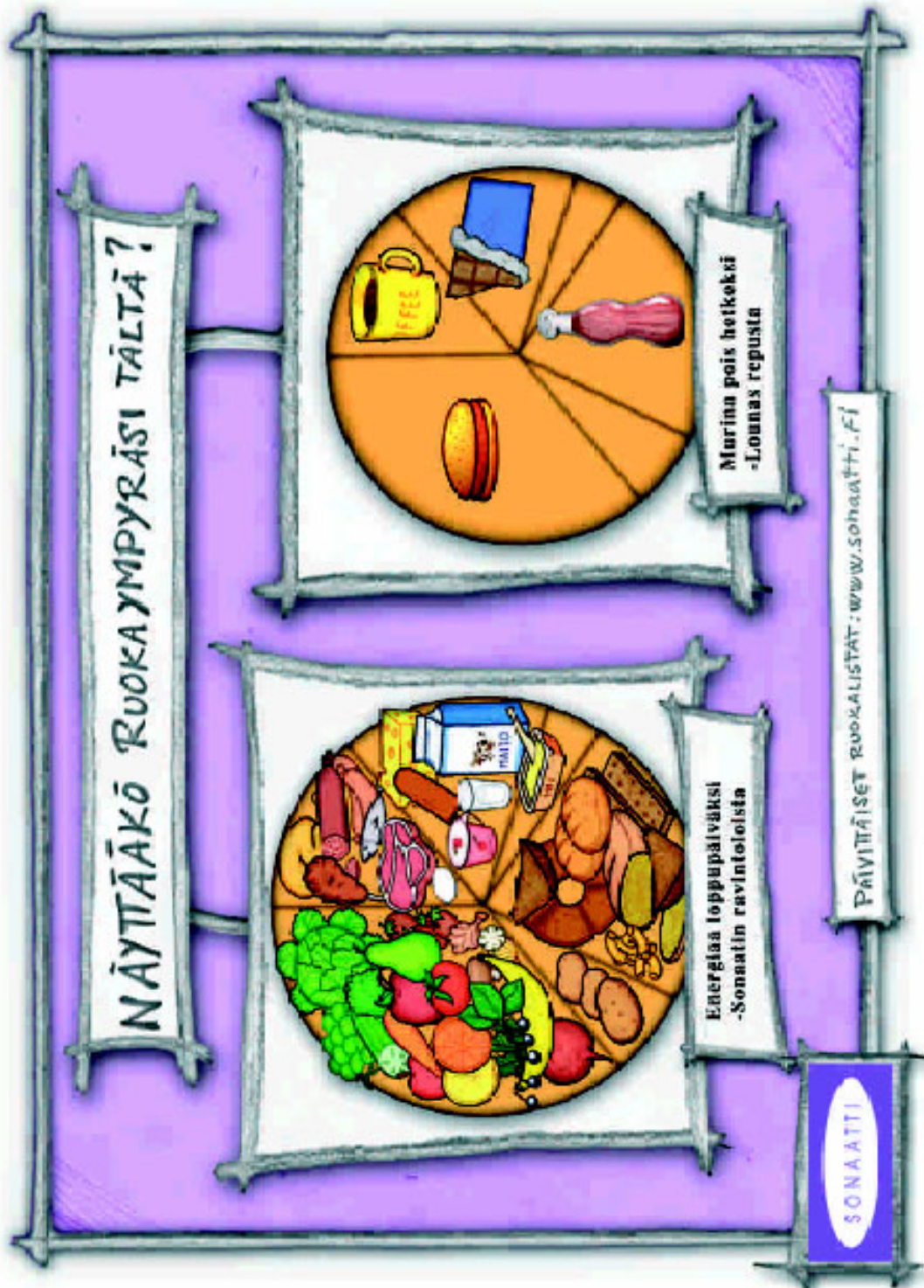
**Opiskelun ja ruokailun yhdistäminen on mahdollista.**  
 Opiskelun ja ruokailun yhdistäminen on mahdollista. Opiskelun ja ruokailun yhdistäminen on mahdollista. Opiskelun ja ruokailun yhdistäminen on mahdollista.

**Opiskelun ja ruokailun yhdistäminen on mahdollista.**  
 Opiskelun ja ruokailun yhdistäminen on mahdollista. Opiskelun ja ruokailun yhdistäminen on mahdollista. Opiskelun ja ruokailun yhdistäminen on mahdollista.

**Opiskelun ja ruokailun yhdistäminen on mahdollista.**  
 Opiskelun ja ruokailun yhdistäminen on mahdollista. Opiskelun ja ruokailun yhdistäminen on mahdollista. Opiskelun ja ruokailun yhdistäminen on mahdollista.

**SONAATTI**





Hei!

Päivittäinen lämmin ateria on osa hyvinvointiasi ja antaa sinulle energiaa opiskelupäivääsi. Yliopiston ravintolat pyrkivät tarjoamaan joka päivä terveellisen, monipuolisen ja riittävän aterian juuri opiskelijoita varten. Uusimpien tutkimusten mukaan kaikki yliopisto- ja korkeakouluopiskelijat eivät kuitenkaan aterioi yliopiston ravintoloissa.

Olemme terveyskasvatuksen pääaineopiskelijoita terveystieteiden laitokselta ja tämä kysely on osa pro gradu -tutkielmaamme. Olemme toteuttaneet syksyn 2003 aikana yliopistossamme ravitsemuskampanjan, jonka tarkoituksena on lisätä opiskelijoiden tietoa terveellisestä lounaasta. Toimimme yhteistyössä Sonaatti Oy:n ravintoloiden toimitusjohtajan Arto Maijalan, Jyväskylän yliopiston ylioppilaskunnan (JYY) ja Ylioppilaiden Terveystieteiden Yhteistyöryhmän (YTHS) kanssa. Tämän kyselyn tarkoituksena on kartoittaa Sinun ruokailukäyttämistäsi ja saada selville mielipiteesi ruokailusta yliopistolla sekä kampanjamme näkyvyydestä. Vastauksesi on tärkeä, jotta saisimme uutta tietoa yliopistomme opiskelijoiden ruokailukäyttymisestä ja jotta Sonaatti Oy:n ravintolapalveluja voisi kehittää entistä paremmin vastaamaan Sinun toiveitasi.

Terveyskasvatuksen opiskelijat

Kaisa Paajanen [kmpaajan@cc.jyu.fi](mailto:kmpaajan@cc.jyu.fi)

Tiina Partanen [tlvuorin@cc.jyu.fi](mailto:tlvuorin@cc.jyu.fi)

## ESITIEDOT VASTAAJASTA JA RUOKAILUKÄYTTÄYTYMISESTÄ

Voit vastata kyselyyn nimettömänä.

Vaihtoehtokysymyksissä ympyröi sopivin vaihtoehto.

**1. Sukupuoli** a) nainen b) mies

**2. Ikä** \_\_\_\_\_ vuotta

**3. Pääaine** \_\_\_\_\_

**4. Vuosikurssi** \_\_\_\_\_

**5. Syötkö yleensä lounaan/ lämpimän aterian opiskelupäivän aikana (esim. kotona tai työpaikalla)?**

- a) päivittäin tai lähes päivittäin
- b) 2–3 krt/vko
- c) harvoin tai en koskaan

**6. Kuinka usein aterioit yliopiston ravintolassa?**

- a) 0–2 krt/vko
- b) 3 krt tai useammin /vko

**7. Missä yliopiston ravintolassa syöt useimmiten?** Valitse vain yksi ravintola.

- a) Ilokivi (Ylioppilastalo) e) Musica (M-rakennus)  
b) Kvarkki (YK-rakennus) f) Piato (Agora)  
c) Lozzi (P-rakennus) g) Wilhelmiina (MaA-rakennus)  
d) Media (Tourula) h) Ylistö (YFL- rakennus)

**8. Missä syöt yliopistoravintolan sijasta lämpimän aterian lounasaikaan?**

- a) kotona  
b) työpaikalla  
c) muussa ravintolassa  
d) muualla, missä? \_\_\_\_\_  
e) syön omia eväitäni  
f) en syö lainkaan lämmintä ateriala lounasaikaan

**MIELIPITEET YLIOPISTOLLA RUOKAILEMISESTA**

**9. Mitkä tekijät vähentävät ruokailuasi yliopiston ravintoloissa?**

Lue ensin kaikki vaihtoehdot läpi ja valitse sen jälkeen vain ne tekijät, jotka **eniten** vaikuttavat valintaasi. Ympyröi enintään kolme tekijää.

• **Ravintolaan liittyvät tekijät**

Arvioi sitä ravintolaa, jossa aterioit useimmiten.

- a) ravintola ei ole mielestäni viihtyisä  
b) ravintolatilat ovat ahtaat  
c) palvelu ei vastaa odotuksiani  
d) jonot ravintolaan ovat liian pitkiä  
e) aterian hinta on liian kallis  
f) ruokalistalta ei löydy mieleistäni ruokalajia  
g) ruuan ulkonäkö ei miellytä  
h) ruuan maku ei miellytä  
i) ruoka ei ole riittävän terveellistä

• **Henkilökohtaiset tekijät:**

- j) olen vain lyhyen aikaa päivittäin yliopistolla tai en käy joka päivä yliopistolla  
k) tauot opiskelupäivän lomassa ovat liian lyhyitä ehtiäkseni käydä syömässä  
l) kaverini eivät aterioi yliopistolla, enkä halua käydä yksin syömässä  
m) nautin lounaan työpaikallani  
n) olen laihdutuskuurilla  
o) noudatan erityisruokavaliota (esim. ruoka-aineallergiani, kasvisruokavaliota, uskontoni tai elämäntapamukseni takia)

Jos edellä mainituista vaihtoehdoista ei löydy Sinulle sopivaa vaihtoehtoa ja jotkin muut tekijät vähentävät ruokailuasi yliopistolla, kirjoita ne tähän:

---

---

---

**10. Onko aterian hinta mielestäsi sopiva?**

- a) kyllä b) ei; enimmäishinta olisi mielestäni \_\_\_\_\_

## KAMPANJAN ARVIOINTI

Olemme toteuttaneet syksyn 2003 aikana ravitsemuskampanjan. Sen kanavia ovat Sonaatti Oy:n internetsivuilla oleva Tutkimustuloksia- osiomme ja terveellisestä lounaasta kertova sivu opiskelukalenterissasi. Tutorit ovat antaneet Sinulle suullisesti tietoa lounaan merkityksestä ja jakaneet tiedotteen Sonaatti Oy:n tarjoamista ruokailumahdollisuuksista yliopistolla ja opiskelijaravintoloissa ruokailemisen eduista. Lisäksi YTHS:n terveydenhoitajat antavat ravitsemusneuvontaa ja jakavat terveellisestä lounaasta kertovan tiedotteen terveystarkastuksessa. Sonaatti Oy:n ruokaympyräjuliste on myös esillä yliopiston alueen eri kohteissa. Jyväskylän ylioppilaslehden Jylkkärin numerossa 10 (ilm. 17.9) oli kirjoitus lounaan merkityksestä opiskelupäivän aikana.

### **11. Oletko havainnut kampanjan kanavia?**

- |  |          |       |
|--|----------|-------|
| a) internetsivu                                | 1) kyllä | 2) ei |
| b) opiskelukalenterin sivu                     | 1) kyllä | 2) ei |
| c) tutorien antama suullinen tieto ruokailusta | 1) kyllä | 2) ei |
| d) tutorien jakama tiedote ruokailusta         | 1) kyllä | 2) ei |
| e) YTHS:n ravitsemustiedote                    | 1) kyllä | 2) ei |
| f) ruokaympyräjuliste                          | 1) kyllä | 2) ei |
| g) Jylkkärin ravitsemuskirjoitus               | 1) kyllä | 2) ei |

Mikäli et ole havainnut **ainuttakaan** kampanjan kanavaa, siirry kysymykseen 18.

### **12. Mitä mieltä olet niistä kampanjan kanavista, jotka olet havainnut?**

Arvioi **havaitsemiasi** kanavia seuraavien kriteerien (huomiota herättävä, tietoa antava, innostava, tarpeellinen, ymmärrettävä, ärsyttävä) mukaan ja ympyröi jokin vaihtoehtoista 1–3. Jos et ole havainnut jotakin kanavaa, älä arvioi sitä. Käy läpi havaitsemiesi kanavien kohdalla **kaikki** kriteerit.

#### a) internetsivu

- |                    |                  |                  |                |
|--------------------|------------------|------------------|----------------|
| huomiota herättävä | 1) kyllä, paljon | 2) jonkin verran | 3) ei lainkaan |
| tietoa antava      | 1) kyllä, paljon | 2) jonkin verran | 3) ei lainkaan |
| innostava          | 1) kyllä, paljon | 2) jonkin verran | 3) ei lainkaan |
| tarpeellinen       | 1) kyllä, paljon | 2) jonkin verran | 3) ei lainkaan |
| ymmärrettävä       | 1) kyllä, paljon | 2) jonkin verran | 3) ei lainkaan |
| ärsyttävä          | 1) kyllä, paljon | 2) jonkin verran | 3) ei lainkaan |

#### b) opiskelukalenterin sivu

- |                    |                  |                  |                |
|--------------------|------------------|------------------|----------------|
| huomiota herättävä | 1) kyllä, paljon | 2) jonkin verran | 3) ei lainkaan |
| tietoa antava      | 1) kyllä, paljon | 2) jonkin verran | 3) ei lainkaan |
| innostava          | 1) kyllä, paljon | 2) jonkin verran | 3) ei lainkaan |
| tarpeellinen       | 1) kyllä, paljon | 2) jonkin verran | 3) ei lainkaan |
| ymmärrettävä       | 1) kyllä, paljon | 2) jonkin verran | 3) ei lainkaan |
| ärsyttävä          | 1) kyllä, paljon | 2) jonkin verran | 3) ei lainkaan |



c) tutorien antama suullinen tieto ruokailusta

huomiota herättävä	1) kyllä, paljon	2) jonkin verran	3) ei lainkaan
tietoa antava	1) kyllä, paljon	2) jonkin verran	3) ei lainkaan
innostava	1) kyllä, paljon	2) jonkin verran	3) ei lainkaan
tarpeellinen	1) kyllä, paljon	2) jonkin verran	3) ei lainkaan
ymmärrettävä	1) kyllä, paljon	2) jonkin verran	3) ei lainkaan
ärsyttävä	1) kyllä, paljon	2) jonkin verran	3) ei lainkaan

d) tutorien jakama tiedote ruokailusta

huomiota herättävä	1) kyllä, paljon	2) jonkin verran	3) ei lainkaan
tietoa antava	1) kyllä, paljon	2) jonkin verran	3) ei lainkaan
innostava	1) kyllä, paljon	2) jonkin verran	3) ei lainkaan
tarpeellinen	1) kyllä, paljon	2) jonkin verran	3) ei lainkaan
ymmärrettävä	1) kyllä, paljon	2) jonkin verran	3) ei lainkaan
ärsyttävä	1) kyllä, paljon	2) jonkin verran	3) ei lainkaan

e) YTHS:n ravitsemustiedote

huomiota herättävä	1) kyllä, paljon	2) jonkin verran	3) ei lainkaan
tietoa antava	1) kyllä, paljon	2) jonkin verran	3) ei lainkaan
innostava	1) kyllä, paljon	2) jonkin verran	3) ei lainkaan
tarpeellinen	1) kyllä, paljon	2) jonkin verran	3) ei lainkaan
ymmärrettävä	1) kyllä, paljon	2) jonkin verran	3) ei lainkaan
ärsyttävä	1) kyllä, paljon	2) jonkin verran	3) ei lainkaan

f) ruokaympyräjuliste

huomiota herättävä	1) kyllä, paljon	2) jonkin verran	3) ei lainkaan
tietoa antava	1) kyllä, paljon	2) jonkin verran	3) ei lainkaan
innostava	1) kyllä, paljon	2) jonkin verran	3) ei lainkaan
tarpeellinen	1) kyllä, paljon	2) jonkin verran	3) ei lainkaan
ymmärrettävä	1) kyllä, paljon	2) jonkin verran	3) ei lainkaan
ärsyttävä	1) kyllä, paljon	2) jonkin verran	3) ei lainkaan

g) Jylkkärin ravitsemuskirjoitus

huomiota herättävä	1) kyllä, paljon	2) jonkin verran	3) ei lainkaan
tietoa antava	1) kyllä, paljon	2) jonkin verran	3) ei lainkaan
innostava	1) kyllä, paljon	2) jonkin verran	3) ei lainkaan
tarpeellinen	1) kyllä, paljon	2) jonkin verran	3) ei lainkaan
ymmärrettävä	1) kyllä, paljon	2) jonkin verran	3) ei lainkaan
ärsyttävä	1) kyllä, paljon	2) jonkin verran	3) ei lainkaan

**13. Onko ravitsemuskampanjalla ollut vaikutusta asenteisiisi lounaan nauttimiseen (esim. kotona tai työpaikalla)?**

a) kyllä, millä tavalla? \_\_\_\_\_

b) ei lainkaan \_\_\_\_\_

**14. Onko ravitsemuskampanjalla ollut vaikutusta asenteisiin ruokailemiseen yliopistolla?**

- a) kyllä, millä tavalla? \_\_\_\_\_  
b) ei lainkaan

**15. Onko ravitsemuskampanjalla ollut vaikutusta ruokailemiseesi yliopiston ravintoloissa?**

- a) kyllä, ruokailemiseni on lisääntynyt yliopistolla paljon  
b) kyllä, ruokailemiseni on lisääntynyt yliopistolla jonkin verran  
c) ei lainkaan

**16. Onko ravitsemuskampanjalla ollut vaikutusta lounaan nauttimiseesi (esim. kotona tai työpaikalla)?**

- a) kyllä, lounaan nauttiminen on lisääntynyt jonkin verran  
b) kyllä, lounaan nauttiminen on lisääntynyt paljon  
c) ei lainkaan

**17. Huomioitko ruuan terveellisuuden aikaisempaa enemmän kampanjan seurauksena?**

- a) kyllä, millä tavalla? \_\_\_\_\_  
b) en lainkaan

**18. Uskotko, että yleensä tämän tyyppisellä kampanjalla voisi olla vaikutusta opiskelijoiden**

- |                       |                            |
|-----------------------|----------------------------|
| <b>a) asenteisiin</b> | <b>b) käyttäytymiseen?</b> |
| 1) kyllä, paljon      | 1) kyllä, paljon           |
| 2) kyllä, vähän       | 2) kyllä, vähän            |
| 3) en usko            | 3) en usko                 |

Jos haluat tuoda esille muita mielipiteitäsi ja näkemyksiäsi kampanjastamme ja tästä kyselystä, voit kirjoittaa tähän. Jatka tarvittaessa lomakkeen kääntöpuolelle.

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Haluatko vaikuttaa Sonaatti Oy:n ravintolapalveluihin?**

Sonaatti Oy on kiinnostunut perustamaan tämän kyselyn pohjalta ruokailun kehittämiss ryhmän, joka yhdessä Sonaatti Oy:n henkilökunnan kanssa osallistuu ravintolapalvelujen kehittämiseen. Jos olet kiinnostunut osallistumisesta tällaiseen ryhmään, voit jättää tähän sähköpostiosoitteesi ja puhelinnumerosi. Yhteystietosi jäävät vain meille ja Sonaatti Oy:lle.

**nimi:** \_\_\_\_\_  
**e-mail:** \_\_\_\_\_  
**puh.nro:** \_\_\_\_\_

Kiitos vastauksestasi ja menestystä opiskeluusi!

**Esimerkki yhdelle luennoitsijoista 6.10.2003 lähetetystä sähköpostista  
kyselyn toteuttamista varten**

Liite 13

Hei!

Olemme terveyskasvatuksen pääaineopiskelijoita ja teemme parhaillaan gradua aiheesta korkeakouluopiskelijoiden ruokailukäyttäytyminen. Teimme keväällä 2002 kyselytutkimuksen Jyväskylän yliopiston eri tiedekuntien ensimmäisen vuoden opiskelijoille aiheeseen liittyen. Suoritimme kyselyn luentojen alussa, lomakkeen täyttämiseen meni aikaa n.15 minuuttia. Tämän jälkeen keräsimme lomakkeet. Otimme kyselyyn mukaan myös ruotsin kielen opiskelijoita.

Teemme nyt graduun sisältyen vertailevan tutkimuksen, joka vastaa kevään 2002 tutkimusta. Tarkoituksenamme on suorittaa sama kysely lokakuun lopussa-marraskuun alussa ja ottaa siihen eri tiedekuntien opiskelijoita samassa suhteessa kuin keväällä 2002. Voisimmeko tulla esimerkiksi Kirjallisuuskurssi 1. -kurssin luennolle toteuttamaan kyselyn? Meille kävisi esim. keskiviikkona 23.10. klo 16.15. Tulisimme heti luennon alussa ja poistuisimme tehtyämme kyselyn.

Terveisin, Kaisa Paajanen  
[kmpaajan@cc.jyu.fi](mailto:kmpaajan@cc.jyu.fi)  
puh.050-5440977

Tiina Vuorinen  
[tlvuorin@cc.jyu.fi](mailto:tlvuorin@cc.jyu.fi)  
puh.044-5359805

**Vastaajien jakautuminen pääaineittain**

Liite 14

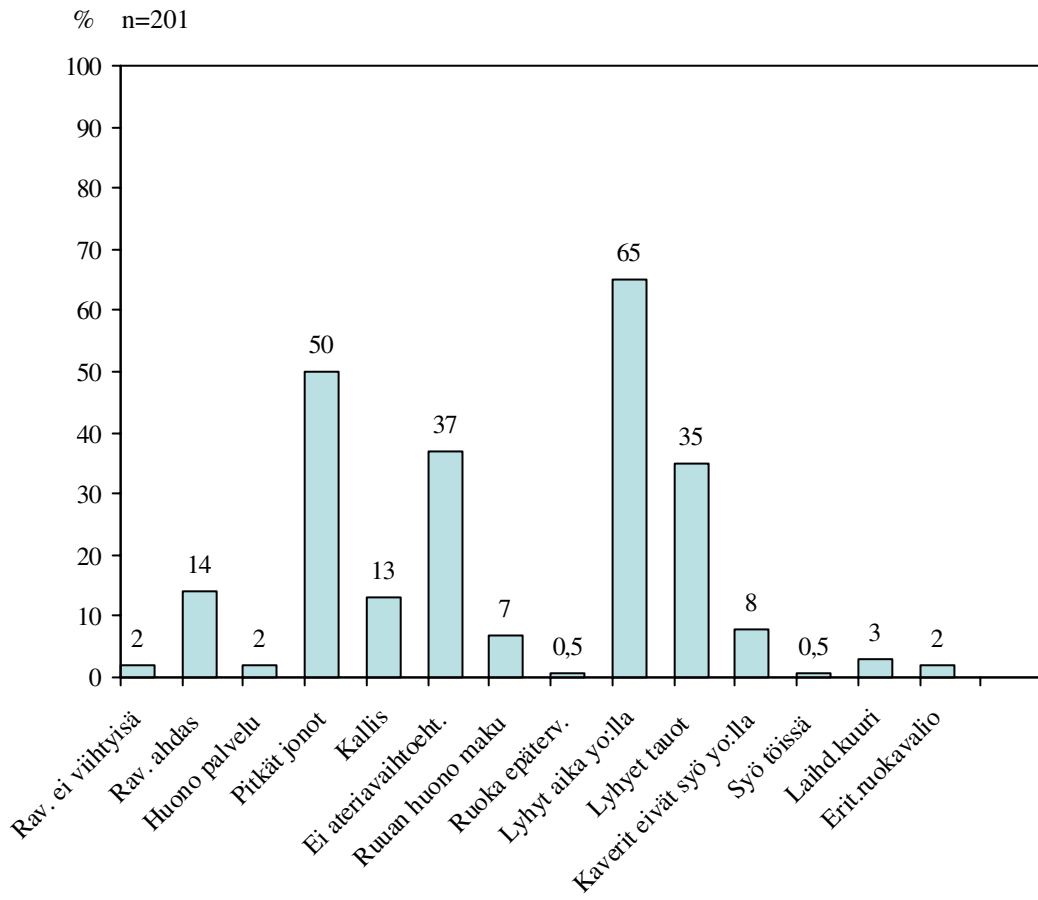
<b>Tiedekunta</b>	<b>Pääaine</b>	<b>%</b>	<b>(n)</b>
Humanistinen	Englannin kieli	18	(38)
	Ruotsin kieli	16	(33)
	Taideaineet	6	(13)
	Venäjän kieli ja kirjallisuus	2	(3)
Matemaattis-luonnon- tieteellinen	Biologia	26	(54)
	Fysiikka	2	(3)
	Kemia	9	(18)
	Matematiikka	3	(6)
Informaatioteknologia	Tietotekniikka	19	(39)
Yhteensä		100	(206)

**Ateriointipaikka yliopistolla sukupuolen (ylempi taulukko) ja tiedekunnan mukaan (alempi taulukko)**

Liite 15

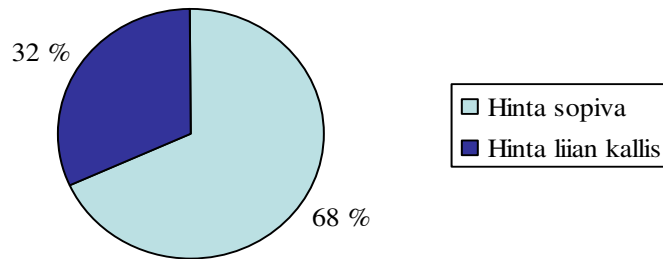
<b>Ravintola</b>	<b>Naiset %</b>	<b>Miehet %</b>
Ilokivi	19	2
Lozzi	36	13
Piato	10	45
Wilhelmiina	33	31
Ylistö	2	10
Yhteensä	100	100
(n)	(135)	(62)

<b>Ravintola</b>	<b>Human. %</b>	<b>Mat.-luonn. %</b>	<b>Inf.tekn. %</b>
Ilokivi	32	3	0
Lozzi	66	6	0
Piato	3	5	92
Wilhelmiina	0	75	8
Ylistö	0	11	0
Yhteensä	100	100	100
(n)	79	80	38

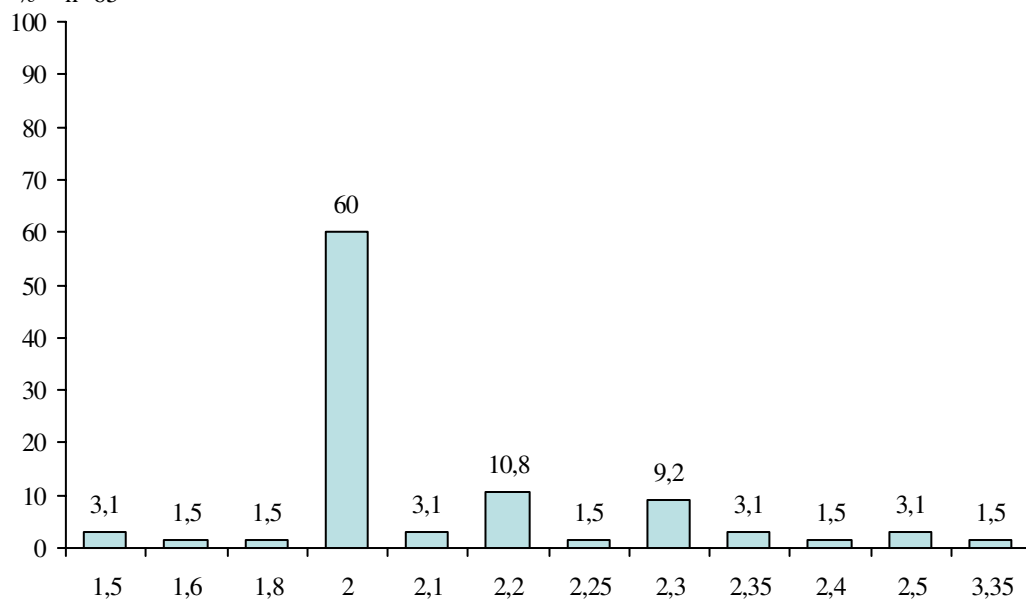


**Aterian hinnan arviointi (ylempi kuvio) ja hintaehdotukset euroina (alempi kuvio)**

n=204



% n=65



Kanavien arviointi kri- teerien mukaan		Huo- miota herätt.		Tietoa antava		Innos- tava		Tar- peelli- nen		Ym- märret- tävä		Ärsyt- tävä	
		%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n
<b>Internet- sivut</b>	kyllä, paljon	0	0	54	7	15	2	39	5	69	9	0	0
	jonkin verran	77	10	46	6	54	7	54	7	31	4	8	1
	ei lainkaan	23	3	0	0	31	4	8	1	0	0	92	12
Yhteensä		100	13	100	13	100	13	100	13	100	13	100	13
<b>Kalen- terisivu</b>	kyllä, paljon	1	1	20	16	7	5	30	24	55	44	1	1
	jonkin verran	73	59	75	59	69	24	60	47	46	35	18	14
	ei lainkaan	26	20	5	4	25	20	10	8	0	0	81	64
Yhteensä		100	80	100	79	100	79	100	79	100	79	100	79
<b>Tutorien suullinen tiedotus</b>	kyllä, paljon	15	15	27	27	17	18	48	49	57	59	0	0
	jonkin verran	65	67	65	67	65	66	45	47	41	43	15	15
	ei lainkaan	21	21	8	8	18	18	7	7	2	2	85	87
Yhteensä		100	103	100	102	100	102	100	103	100	104	100	102
<b>Tutorien jakama tiedote</b>	kyllä, paljon	20	21	36	38	9	10	37	39	51	54	2	2
	jonkin verran	62	66	59	63	54	77	54	57	46	49	23	25
	ei lainkaan	19	20	5	5	9	19	9	10	3	3	75	80
Yhteensä		100	107	100	106	100	106	100	106	100	106	100	107
<b>YTHS- tiedote</b>	kyllä, paljon	10	2	50	11	10	2	40	9	65	14	5	1
	jonkin verran	75	15	50	11	75	16	55	12	35	8	20	5
	ei lainkaan	15	5	0	0	15	4	5	1	0	0	75	16
Yhteensä		100	22	100	22	100	22	100	22	100	22	100	22
<b>Ruoka- ympyrä- juliste</b>	kyllä, paljon	37	47	33	41	12	15	33	42	67	84	5	6
	jonkin verran	54	70	63	80	69	87	58	74	33	42	18	23
	ei lainkaan	9	11	5	6	20	26	9	11	0	0	77	97
Yhteensä		100	128	100	127	100	128	100	127	100	126	100	126
<b>Jylkkäri- kirjoitus</b>	kyllä, paljon	31	11	58	21	19	7	60	21	77	27	0	0
	jonkin verran	67	25	42	16	69	26	40	15	23	9	17	7
	ei lainkaan	3	1	0	0	11	4	0	0	0	0	83	29
Yhteensä		100	37	100	37	100	37	100	36	100	36	100	36



**9. Mitkä tekijät vähentävät ruokailuasi yliopiston ravintoloissa?**

7. Syön kotona avomieheni kanssa yhdessä, liian kallista syödä sekä yliopistolla että kotona. (nainen, matemaattis-luonnontieteellinen tiedekunta)
28. Surkeat salaattit! Pelkkä kaali tai kiinankaali on pahaa! Lisäksi tomaatit ym. yleensä nuutuneita. (nainen, matemaattis-luonnontieteellinen tiedekunta)
34. Syön mieluummin yksin kotona, kuin että muut tuijottaisivat syömistäni. (nainen, matemaattis-luonnontieteellinen tiedekunta)
41. Lämmin ateria aloitetaan tarjoilemaan myöhään. (nainen, matemaattis-luonnontieteellinen tiedekunta)
49. Myyjät valittavat kun ottaa liikaa ruokaa, kauha rajoitukset pois. (mies, matemaattis-luonnontieteellinen tiedekunta)
54. Annosten kokoa voisi kasvattaa, iso mies ei tule kylläiseksi 7:stä lihapullasta. (mies, matemaattis-luonnontieteellinen tiedekunta)
58. Olen kasvissyöjä ja usein tarjolla on pelkkä sosekeitto tai pelkät porkkana-tms. letut ilman sen kummempia lisäkkeitä. Ruoka ei ole tarpeeksi täyttävää / maittava. Ja lisäksi siitä pyydetään sama hinta kuin liharuusta. (nainen, matemaattis-luonnontieteellinen tiedekunta)
63. Mieheni tekee minulle usein kotona ruokaa, joten silloin ei ole tarvis syödä opistolla. (nainen, matemaattis-luonnontieteellinen tiedekunta)
69. Monet raaka-aineet ovat epäekologisia (tuonti, kasvihuone). (mies, matemaattis-luonnontieteellinen tiedekunta)
78. Yleinen tilojen siisteys, esim. ruokailupöydät, ”jono”-tila, ruuan esillelaitto. (nainen, humanistinen tiedekunta)
101. Ehdin käydä kotona syömässä usein! Teen itse mielelläni ruokaa! (nainen, humanistinen tiedekunta)
102. Laitan joka tapauksessa kotona avopuolisolle ruokaa, joten on yleensä helpompaa syödä sitten myöh yhdessä. (nainen, humanistinen tiedekunta)
124. Teen ruokaa asuinkumppanini kanssa, joka ei ole opiskelija, eikä näin saa alennettua hintaa opiskelijaravintoloissa. Tulee edullisemmaksi, siis. (nainen, humanistinen tiedekunta)
125. Haluan ruokailu omassa rauhassani ja tietää tarkalleen, mitä ruokani sisältää. En myöskään pidä siitä, että ruokaa ei saa itse annostella, vaan keittäjät vyöryttävät sitä lautaselle hirveitä kasoja. (nainen, humanistinen tiedekunta)
144. Varsinkin loppukuusta on tiukka budjetti... (nainen, humanistinen tiedekunta)
150. En muutenkaan syö kuin aamulla ja illalla. (mies, humanistinen tiedekunta)

**13. Onko ravitsemuskampanjalla ollut vaikutusta asenteisiisi lounaan nauttimiseen (esim. kotona tai työpaikalla?)**

Kyllä, millä tavalla? -vastaukset

5. Lounaan nauttiminen on alkanut tuntua olennaisemmalta ja järkevämmältä. (nainen, matemaattis-luonnontieteellinen tiedekunta)
10. Yritän käydä mahdollisimman usein syömässä koulupäivän aikana. (nainen, matemaattis-luonnontieteellinen tiedekunta)
69. Syön joka tapauksessa. (mies, matemaattis-luonnontieteellinen tiedekunta)
78. Kiinnittää huomiota aterian monipuolisuuteen. (nainen, humanistinen tiedekunta)
89. Yritän syödä terveellisemmin (kasviksia ja hedelmiä karkkien sijaan). (nainen, humanistinen tiedekunta)

103. Lounaan monipuolisuuteen pyrkii kiinnittämään enemmän huomiota. (nainen, humanistinen tiedekunta)
104. Syön yleensä yliopistolla. (nainen, humanistinen tiedekunta)
107. Olen alkanut arvostaa sitä, että saa hyvän lämpöisen aterian yliopistolla kohtuu hintaan, enemmän. (nainen, humanistinen tiedekunta)
117. Pyrin syömään enemmän vihanneksia. (nainen, humanistinen tiedekunta)
140. Yksi lämmin ateria päivässä tärkeä. (nainen, humanistinen tiedekunta)
143. Yritän tehdä monipuolisempaa ruokaa kotonakin. (nainen, humanistinen tiedekunta)
158. Pisti miettimään miten hyvin (huonosti...) tulee syötyä, esim. kasviksia / salaattia jossei käy syömässä kämpän ulkopuolella. (nainen, humanistinen tiedekunta)
166. Ruokailun monipuolisuus. (mies, informaatioteknologian tiedekunta)
169. Syön useammin piatossa. (mies, informaatioteknologian tiedekunta)
178. Syön ehkä hieman monipuolisemmin. (mies, informaatioteknologian tiedekunta)
201. Saatan syödä koulussa, jos en kerkiä kotiin. (mies, matemaattis-luonnontieteellinen tiedekunta)
207. Monipuolisuuden tärkeys. (mies, informaatioteknologian tiedekunta)

#### **14. Onko ravitsemuskampanjalla ollut vaikutusta asenteisiin ruokailemiseen yliopistolla?**

Kyllä, millä tavalla? -vastaukset

1. Käyn melko usein syömässä, koska ruoka on monipuolista. (nainen, humanistinen tiedekunta)
3. Tajuaa, että se on helppo ja monipuolinen. (nainen, matemaattis-luonnontieteellinen tiedekunta)
5. Ateriointi yliopistolla lähentelee itsestäänselvyyttä, koska sen hyödyllisyyttä ja taloudellisuutta on alkanut miettiä. (nainen, matemaattis-luonnontieteellinen tiedekunta)
10. Käyn useammin syömässä yliopistolla. (nainen, matemaattis-luonnontieteellinen tiedekunta)
18. Olen huomannut miten hyvä vaihtoehto yliopistoravintola on. (mies, matemaattis-luonnontieteellinen tiedekunta)
19. Ruoan tarpeellisuus on tullut selymmäksi. (mies, matemaattis-luonnontieteellinen tiedekunta)
26. Terveellinen ruoka. (nainen, matemaattis-luonnontieteellinen tiedekunta)
35. Olen huomannut ravintoloiden monipuolisuuden... (nainen, matemaattis-luonnontieteellinen tiedekunta)
48. Olen ruvennut syömään yliopistolla aina kun mahdollista. (mies, matemaattis-luonnontieteellinen tiedekunta)
69. Mielikuva Sonaatista parani. (mies, matemaattis-luonnontieteellinen tiedekunta)
78. Käyn mielummin, useammin. (nainen, humanistinen tiedekunta)
94. Kehoituksesta ajattelen ruoan hinta/hyötysuhdetta. (nainen, humanistinen tiedekunta)
103. Syön siellä useammin kuin kotona. (nainen, humanistinen tiedekunta)
104. Syön usein yliopistolla. (nainen, humanistinen tiedekunta)
105. Haluan syödä yliopistolla mahdollisimman usein, koska kokonaisen aterian saa halvemmalla kuin esim. kotona. (nainen, humanistinen tiedekunta)
113. Ymmärrän ruoan merkityksen ja halvan hinnan, mutta kun aikaa ei ole, niin sitä ei ole... (nainen, humanistinen tiedekunta)
124. Luotan ruoan terveellisyyteen, kun sitä on mainostettu. (nainen, humanistinen tiedekunta)
127. Kannattaa, koska pienellä hinnalla saa hyvin paljon monipuolista ruokaa. (nainen, humanistinen tiedekunta)

134. Värikäs, houkutteleva juliste ”kutsuu” ruokailemaan edes kerran, pari viikossa. (nainen, humanistinen tiedekunta)
140. Antanut tietoa yliopiston ruokaloiden aterioiden monipuolisuudesta. (nainen, humanistinen tiedekunta)
143. Käyn useammin yliopiston ruokailussa. (nainen, humanistinen tiedekunta)
147. Pysin ruokailemaan yliopistolla. (nainen, humanistinen tiedekunta)
158. Ehkä useammin yrittänyt käydä yliopistolla syömässä. (nainen, humanistinen tiedekunta)
166. Kannustanut. (mies, informaatioteknologian tiedekunta)
169. Positiivista. (mies, informaatioteknologian tiedekunta)
178. Syön koululla hieman useammin. (mies, informaatioteknologian tiedekunta)
179. Monipuolista ruokaa arvostaa enemmän. (mies, informaatioteknologian tiedekunta)
199. On tullut syötyä piatossa. (nainen, informaatioteknologian tiedekunta)
209. Tuli kokeiltua ruokailua mainostuksen ansiosta, ja hyvähän se oli. (nainen, informaatioteknologian tiedekunta)

### **17. Huomioitko ruuan terveellisyden aikaisempaa enemmän kampanjan seurauksena?**

Kyllä, millä tavalla? -vastaukset

24. Yritän noudattaa enemmän ruokaympyrää. (nainen, matemaattis-luonnontieteellinen tiedekunta)
26. Ei rasvaisia ruokia, jos muuta tarjolla. (nainen, humanistinen tiedekunta)
35. Kampanja tuo esille ravintoloiden ruuan terveellisyden. (nainen, matemaattis-luonnontieteellinen tiedekunta)
48. Syön enemmän salaattia ja olen vaihtanut mutenkin vähärasvaisempaan ruokaan. (mies, matemaattis-luonnontieteellinen tiedekunta)
78. Monipuolisuus, kokonaisuus (=aterian). (nainen, humanistinen tiedekunta)
82. Pitää syödä, että jaksaa olla koulussa. (nainen, humanistinen tiedekunta)
90. Pysin ottamaan myös salaattia. (aiempaa enemmän) (nainen, humanistinen tiedekunta)
103. Enemmän kasviksia yms. (nainen, humanistinen tiedekunta)
104. Enemmän salaatteja. (nainen, humanistinen tiedekunta)
105. Siinä mielessä kyllä, että syön mieluummin kunnon ”kotiruokaa” yliopistolla kuin kalliin roskaruoka-aterian muualla. (nainen, humanistinen tiedekunta)
106. Kyllähän se ympyrä muistuttaa oikeasta ruokavaliosta. (nainen, humanistinen tiedekunta)
107. Kermakastikkeet jäi vähemmälle. (nainen, humanistinen tiedekunta)
117. Pysin syömään mahdollisimman monipuolisesti. (nainen, humanistinen tiedekunta)
143. Monipuolisempaa, maitoa & vihanneksia lisää... (nainen, humanistinen tiedekunta)
154. Syön mieluummin yliopistolla kuin kotona, koska saan salaatin ja leivän aterian hintaan. (mies, humanistinen tiedekunta)
158. ”Puoli kiloa päivässä” ei vielä toteudu. mutta myöhemmin ehkä.. (nainen, humanistinen tiedekunta)
166. Monipuolisuus. (mies, informaatioteknologian tiedekunta)
173. Olen huomannut kuinka monipuolinen yliopiston lounas on. (mies, informaatioteknologian tiedekunta)
178. Syön hieman monipuolisemmin. (mies, informaatioteknologian tiedekunta)
179. Monipuolisuutta ja salaattia arvostaa enemmän. (mies, informaatioteknologian tiedekunta)
187. Vihanneksia enemmän. (mies, informaatioteknologian tiedekunta)

207. Monipuolisempaa. (mies, informaatioteknologian tiedekunta)

208. Monipuolisuus. (mies, informaatioteknologian tiedekunta)

**18. Jos haluat tuoda esille muita mielipiteitäsi ja näkemyksiäsi kampanjastamme ja tästä kyselystä, voit kirjoittaa tähän.**

2. Entisessä koulussani (Pohjois-Savon AMK) ruoka maksoi vain 1,23 ja joka 10. lipun sai ilmaiseksi, kun liput osti nipussa. Tämä innosti syömään aina koululla. Jos täälläkin myytäisiin lippunippuja, jotka kävisivät kaikissa Sonaatin ravintoloissa ja jotka tulisivat yksittäisiä lippuja halvemmiksi, ruokailu yo:lla lisääntyisi ja helpottuisi. (nainen, matemaattis-luonnontieteellinen tiedekunta)

23. Ei julisteilla kerätä nykyään huomiota! Ne lanttupalojen jakajat olivat kivoja setiä! Konkreettisuus kunniaan! Porkkanan muotoiset tyypit hyppimään teiden varsille. (nainen, matemaattis-luonnontieteellinen tiedekunta)

45. Olen ennenkin käynyt lähes joka päivä syömässä yliopistolla ja syönyt yhdestä kahteen lämmintä ateriaa päivässä. Kampanja on kuitenkin mielestäni tarpeellinen, sillä monet eivät niin tee. Jatkaa vain! (nainen, matemaattis-luonnontieteellinen tiedekunta)

66. Näkyvyyttä kampanjaan! Miettikää MITEN TAVOITTA KOHDERYHMÄN! (nainen, matemaattis-luonnontieteellinen tiedekunta)

79. Ruokaa mainostetaan hyvin, mutta kun menee syömään saa jotain liisteriä muistuttavaa mömmöä ja jäisiä paprikoita (Lozzi) ei houkuta kovin syömään Mattilanniemessä on hyvää ruokaa. (nainen, humanistinen tiedekunta)

105. Lozzi voisi kehittää kalaruokiaan: RUODOT POIS! (nainen, humanistinen tiedekunta)

123. Kampanja voisi tuoda näkyvämmiin esille tai ainakin tiedottaa opiskelijoita enemmän (esim. julisteet, tiedotustilaisuudet). (nainen, humanistinen tiedekunta)

124. Kivaa! Lisää vain tällaisia kampanjoita. Pikaruokailijoiden asenteet ojennukseen! (nainen, humanistinen tiedekunta)

136. Asiaa voisi tuoda hauskemmin esiin. Jakaa esim. flyereitä opiskelijoille joissa lyhyt tietoisuus ja vaikka jonkin kevyen, maukkaan ja helpon ruoan valmistuohje. (nainen, humanistinen tiedekunta)

152. Vähä menny ohi koko juttu... (mies, humanistinen tiedekunta)

171. Kampanjan näkyvyyteen voisi kiinnittää huomiota esim. julisteilla, koska itse en huomannut minäkään kampan olemmassa olostani (lukuun ottamatta jylkkäriä). (nainen, informaatioteknologian tiedekunta)

172. Pyyntö.brainlez.org. (mies, matemaattis-luonnontieteellinen tiedekunta)

178. Kysely oli onnistunut. Jos mahdollista julkaiskaa tulos -> tavoite ateriatuen nostaminen. (mies, informaatioteknologian tiedekunta)

182. Vaikuttaisi enemmän, jos olisi näkyvämpi. Kampanja oli aika ”löysä”, radikaalisuutta olisi saanut olla enemmän! (mies, informaatioteknologian tiedekunta)