

**9. -LUOKKALAISTEN RUOKAILUTOTTUMUSTEN YHTEYS
PAINORYHMITÄIN KEHONKUVAAN
WHO-Koululaistutkimuksen tuloksia vuodelta 2018**

Raakel Rekola

Terveyskasvatuksen pro gradu -tutkielma
Liikuntatieteellinen tiedekunta
Jyväskylän yliopisto
Kevät 2023

TIIVISTELMÄ

Rekola, R. 2023. 9. -luokkalaisten ruokailutottumusten yhteys painoryhmittäin kehonkuvaan; WHO-Koululaistutkimuksen tuloksia vuodelta 2018. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, Terveyskasvatuksen pro gradu -tutkielma, 65 s., 1 liite.

Nuoruudessa kehoon liittyvät huolet ovat yleisiä. Kehonkuva on yhteydessä nuorten terveyteen ja hyvinvointiin. Kehotyytymättömyys saattaa esimerkiksi lisätä nuorten masennusoireilua ja monenlaista riskikäyttäytymistä. Lisäksi kehonkuva on tärkeä tekijä ruokailutottumusten muodostumisen ja syömishäiriöiden kehittymisen kannalta. Ruokailutottumusten ja kehonkuvan yhteys on kuitenkin riittämättömästi tutkittu aihe. Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää suomalaisten nuorten ruokailutottumusten yhteyttä kehonkuvaan painoryhmittäin.

Tutkimuksen aineistona käytettiin WHO-Koululaistutkimuksen vuoden 2018 suomalaisten 9. -luokkalaisten (N=1045) vastauksia. Nuoret luokiteltiin painoindeksin mukaan alipainoisiin, normaalipainoisiin ja ylipainoisiin/lihaviin. Kehonkuvaa arvioitiin Body Investment Scale (BIS)- mittarilla ja ruokailutottumusten osalta tarkasteltiin viiden ruoka-aineen saannin viikoittaisia frekvenssejä sekä aamiaisen syönnin ja perheen kanssa yhdessä aterioinnin säännöllisyyttä. Taustatekijöinä käytettiin koulumenestystä, koulutusorientaatiota ja perheen varallisuutta. Analyysit tehtiin SPSS 28-ohjelmalla. Analyysimenetelmänä käytettiin ristiintaulukointia ja binääristä logistista regressioanalyysia.

Pojilla oli parempi kehonkuva kuin tytöillä. Tytöillä paino oli yhteydessä kehonkuvaan, siten että normaalipainoisilla tytöillä oli parempi kehonkuva kuin ylipainoisilla ja lihavilla. Pojilla oli ylipainoa ja lihavuutta tyttöjä yleisemmin. Lisäksi pojat kuluttivat hedelmiä ja vihanneksia vähemmän ja sokeroituja limsoja ja energijuomia enemmän kuin tytöt. Säännöllinen perheen kanssa yhdessä ateriointi oli puolestaan pojilla yleisempää. Painoryhmittäisissä analyyseissä tilastollisesti merkitseviä tuloksia ruokailutottumusten ja kehonkuvan yhteyksistä havaittiin vain normaalipainoisilla. Normaalipainoisilla säännöllinen aamiaisen syöminen koulupäivinä ja säännöllinen perheen yhteinen ateriointi olivat yhteydessä myönteisempään kehonkuvaan. Taustatekijöistä korkea varallisuus ja hyvä koulumenestys olivat yhteydessä parempaan kehonkuvaan.

Tulosten perusteella nuorten kehonkuvan ja ruokailutottumusten edistämiseen tulisi panostaa, huomioiden sukupuolten väliset erityistarpeet. Huomiota tulisi kiinnittää erityisesti ylipainoisten tyttöjen kehonkuvan edistämiseen sekä poikien terveellisempien ruokailutottumusten edistämiseen. Lisäksi ylipainon ehkäisy tulisi olla keskeisessä roolissa nuorten terveyden edistämässä. Jatkossa nuorten kehonkuvan ja ruokailutottumusten yhteyttä painoryhmittäin tulisi tutkia vielä lisää otoksilla, jossa alipainoisten sekä ylipainoisten ja lihavien osuudet ovat suurempia. Ruokailutottumusten osalta tulisi tutkia etenkin eri aterioiden säännöllisen syömisen ja kehonkuvan yhteyttä.

Asiasanat: Kehonkuva, painoindeksi, ruokailutottumukset, nuoret

ABSTRACT

Rekola, R. 2023. The association between 9th graders eating habits and body image based on weight groups: Results of the HBSC-study 2018. Faculty of Sport and Health Sciences, University of Jyväskylä, Master's thesis, 65 pp.. 1 appendix.

Concerns about the body are common among adolescents. Body image is associated to health and well-being of adolescents. Body dissatisfaction may, for example, increase depressive symptoms and various forms of risky behavior among adolescents. Additionally, body image is an important factor in the formation of eating habits and the development of eating disorders. However, the connection between eating habits and body image has been insufficiently studied. The aim of this study was to examine the association between body image and eating habits among Finnish adolescents based on weight groups.

The data of the study was from the Finnish sample of the HBSC (Health Behaviour in School-aged Children) -study collected from Finnish 9th graders in 2018 (N=1045). The adolescents were classified into underweight, normal weight, and overweight/obese categories based on their body mass index. Body image was assessed using the Body Investment Scale (BIS), and eating habits were evaluated based on the weekly frequencies of consuming five food items, as well as the regularity of breakfast consumption and eating meals together with family. Family affluence, school achievement and educational orientation were used as background variables. The data was analyzed with the SPSS 28-software. Cross-tabulation and binary logistic regression analysis was used as the analysis method.

Boys had better body image than girls. Among girls, weight was associated to body image, with normal-weight girls having a better body image than overweight and obese girls. Boys had higher prevalence of overweight and obesity compared to girls. Additionally, boys consumed less fruits and vegetables and more sugary soft drinks and energy drinks than girls. Regular family meals were more common among boys. In the analyses by weight groups, statistically significant results regarding the associations between eating habits and body image were found only among normal-weight individuals. Among normal-weight adolescents' regular breakfast on school days and regular family meals were associated to a more positive body image. Regarding background variables, high family affluence and high school achievement were associated to a better body image.

Based on the results, efforts should be made to promote body image and healthy eating habits among adolescents, considering gender-specific needs. Attention should be paid particularly to promoting positive body image among overweight girls and improving healthier eating habits among boys. Furthermore, prevention of overweight should play a central role in promoting the health of adolescents. In the future, the association between eating habits and body image should be studied with larger samples that include higher proportions of underweight as well as overweight and obese individuals. Regarding eating habits, it would be beneficial to examine the connection between regular consumption of different meals and body image.

Key words: Body image, body mass index, eating habits, adolescents

KÄYTETYT LYHENTEET

BIS Body Investment Scale

FAS-III Family affluence scale

WHO World Health Organization, Maailman terveysjärjestö

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO.....	1
2	NUORTEN KEHONKUVA JA PAINO.....	3
2.1	Kehonkuvan määrittely ja mittaaminen.....	3
2.2	Nuorten paino	5
2.3	Kehonkuvan rakentuminen nuoruudessa.....	6
2.4	Kehonkuvan yhteys terveyteen.....	10
3	NUORTEN RUOKAILUTOTTUMUKSET.....	12
3.1	Kouluikäisten ravitsemussuositukset.....	12
3.2	Nuorten ruokailutottumukset suhteessa ravitsemussuosituksiin	15
3.3	Ruokailutottumusten yhteys kehonkuvaan.....	19
4	TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	21
5	TUTKIMUSAINEISTO JA -MENETELMÄT.....	22
5.1	Muuttajat	23
5.2	Aineiston analyysi	26
6	TULOKSET	27
6.1	9. -luokkalaisten nuorten kehonkuva ja painoindeksi	28
6.2	9. -luokkalaisten nuorten ruokailutottumukset	29
6.3	Ruokailutottumusten yhteys painoryhmittäin nuorten kehonkuvaan	31
6.4	Taustatekijöiden yhteys nuorten kehonkuvaan	34
7	POHDINTA.....	35
7.1	Tulosten tarkastelu.....	35
7.2	Tutkimuksen luotettavuus	40
7.3	Tutkimuksen eettisyys	41
7.4	Johtopäätökset ja jatkotutkimusehdotukset	42

LÄHTEET45

LIITTEET

Liite 1: BIS- mittarin yksittäiset väittämät 9. -luokkalaisilla sukupuolen mukaan.

1 JOHDANTO

Kehonkuva on merkittävä nuorten hyvinvointiin vaikuttava tekijä. Kielteinen kehonkuva ja kehotyytymättömyys on riskitekijä monille terveystoimille (esim. Añez ym. 2018; Lee & Lee 2016; Rohde ym. 2015; Sharpe ym. 2018), kun taas myönteinen kehonkuva on yhteydessä parempaan terveyteen (esim. Andrew ym. 2016b; Gillen 2015). Kehotyytymättömyys saattaa johtaa muun muassa masennusoireiluun (Ferreiro ym. 2012) ja sitä pidetään yhtenä merkittävimpänä tekijänä syömishäiriöiden kehittymisen kannalta (Rohde ym. 2015).

Nuoruutta pidetään kriittisenä aikana kehonkuvan kehityksen kannalta (Voelker ym. 2015). Kehonkuvalla tarkoitetaan kehoon liittyviä käsityksiä ja asenteita (Avalos ym. 2005; Cash 2004; Cash 2012, 334; Wertheim & Paxton 2012, 187). Monet tekijät nuorten elämässä luovat mielikuvaa tavoiteltavasta ihannevirtalosta ja ulkonäköpaineiden kokeminen on yleistä (Hargreaves & Tiggemann 2006; Lawler & Nixon 2011; McLean ym. 2013; Tiggemann & Miller 2010). Kehossa tapahtuvat muutokset saavat nuorten huomion myös kiinnittymään yhä enemmän omaan kehoonsa (Aalberg & Siimes 2007, 162; Voelker ym. 2015) ja kehotyytymättömyys on yleistä nuorilla (Dion ym. 2016). Oman kehon kokeminen hyväksi ja arvokkaaksi on keskeistä muun muassa ruokailutottumusten kehittymisen kannalta, sillä se vaikuttaa haluun pitää kehosta huolta (Häkkänen 2022). Kehoonsa tyytymättömillä nuorilla on pääasiassa epäterveellisemmät ruokailutottumukset kuin nuorilla, jotka ovat tyytyväisempiä kehoonsa (Balluck ym. 2016; Bibiloni ym. 2013a; Duarte ym. 2021; Jankauskiene & Baceviciene 2019; Neumark-Sztainer ym. 2006; Tebar ym. 2020; van Vliet ym. 2016).

Kehonkuvan ja ruokailutottumusten välisen yhteyden ymmärtäminen on tärkeää, sillä ruokailutottumukset luovat perustan nuorten hyvinvoinnille ja terveille kehitykselle (Lyytikäinen & Raulio 2020) ja niiden on todettu myös siirtyvän nuoruudesta aikuisuuteen (Lake ym. 2006; Pedersen ym. 2013). Epäterveelliset ruokailutottumukset ja heikko ravitsemus ovat muun muassa riskitekijöitä ylipainon ja lihavuuden sekä monien sairauksien kehittymiselle (esim. Cunha ym. 2018; Glanz ym. 2021; Kelishadi ym. 2018; Lundqvist ym. 2019; Malik ym. 2010). Yksilöllisten haittojen lisäksi sairauksista syntyvät yhteiskunnalliset kustannukset ovat merkittäviä (Scarborough ym. 2011).

Tutkimukset nuorten kehonkuvan ja syömiskäyttäytymisen yhteydestä ovat keskittyneet hyvin pitkälti häiriintyneeseen syömiskäyttäytymiseen ja syömishäiriöihin. Syömishäiriöihin liittymättömän syömiskäyttäytymisen ja kehonkuvan välinen yhteys on riittämättömästi tutkittu aihe (Duarte ym. 2021) eikä suomalaisten nuorten ruokailutottumusten ja kehonkuvan yhteydestä ole juurikaan näyttöä. Tutkimusnäyttö ruokailutottumusten yhteydestä kehonkuvaan eri painoryhmissä on myös hyvin vähäistä.

Tämän pro gradu -tutkielman tavoitteena on tarkastella nuorten ruokailutottumusten yhteyttä kehonkuvaan eri painoryhmissä. Aineistona tutkielmassa käytetään WHO-Koululaistutkimuksen aineistoa vuodelta 2018, jonka perusteella tarkastelun kohteeksi ruokailutottumuksista valikoitui aamiaisen syöminen koulupäivinä, perheen kanssa yhdessä ateriointi sekä hedelmien, vihannesten, kakkien, sokeroitujen limsojen ja energijuomien käyttö.

2 NUORTEN KEHONKUVA JA PAINO

Kehonkuva on merkittävä nuorten fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen vaikuttava tekijä. Myönteisen kehonkuvan omaavat tyypillisesti pitävät paremmin huolta kehostaan ja kuuntelevat kehonsa tarpeita kuin kehoonsa kielteisesti suhtautuvat (Tylka 2012, 658). Myönteisen kehonkuvan onkin todettu olevan yhteydessä parempaan terveyteen ja terveyttä edistävään käyttäytymiseen (esim. Andrew ym. 2016; Gillen ym. 2015). Kielteinen kehonkuva ja tyytymättömyys omaan kehoon on puolestaan yhteydessä heikompaan terveyteen ja sen on todettu lisäävän muun muassa masennuksen ja syömishäiriöiden riskiä (Lee & Lee 2016; Rohde ym. 2015; Sharpe ym. 2018) sekä terveydelle haitallista käyttäytymistä (Bornioli ym. 2019).

Nuoruuteen kuuluvan kehityksen myötä kehon muodossa, painossa ja ulkonäössä tapahtuu muutoksia, jotka muokkaavat nuorten kehonkuvaa (Aalberg & Siimes 2007, 162; Voelker ym. 2015). Muutoksien pohtiminen ja jopa häpeäminen tai pelkääminen on tavallista (Wertheim & Paxton 2012, 189). Nuoruudessa kehotyytymättömyys on hyvin yleistä ja tytöillä tyytymättömyyttä yleensä esiintyy poikia enemmän (Dion ym. 2016; Inchley ym. 2020). Yksi merkittävä nuorten kehotyytymättömyyden riskiä lisäävä tekijä on ylipaino ja pojilla myös alipaino (Calzo ym. 2012). On erityisen tärkeää, että puhuttaessa lasten ja nuorten kanssa painosta, kaikkia kehoja arvostetaan, ja korostetaan enemmän kehon toimintaa ja pystyvyyttä kuin muotoa ja painoa (Häkkänen 2022). Näin voidaan tukea ja ylläpitää nuorten tervettä kehosuhdetta ja siten myös hyvinvointia (Häkkänen 2022).

2.1 Kehonkuvan määrittely ja mittaaminen

Kehonkuvan nähdään olevan moniulotteinen käsite, joka koostuu kehoon liittyvistä käsityksistä ja asenteista sekä käsitysten paikkansapitävyydestä (Avalos ym. 2005; Cash 2004; Cash 2012, 334; Wertheim & Paxton 2012, 187). Käsitukset omasta kehosta liittyvät esimerkiksi siihen, millaisena näkee oman kehonsa koon tai muodon (Cash 2012, 334). Käsitysten ja asenteiden nähdään muodostuvan kehoon liittyvistä ajatuksista ja tunteista (Avalos ym. 2005; Cash 2004; Wertheim & Paxton 2012, 187). Kehoon liittyvät ajatukset tarkoittavat sitä, millä tavalla yksilö ajattelee omasta kehostaan, esimerkiksi pitääkö hän kehoaan liian isona, kun taas kehoon liittyvät tunteet voivat ilmetä esimerkiksi ylpeytenä tai häpeänä omasta kehosta (Wertheim & Paxton 2012, 187). Kehonkuvaan voidaan nähdä liittyvän myös käyttäytymisen elementti (Avalos

ym. 2005; Cash 2004), jolla tarkoitetaan yksilön ulkonäköön vaikuttavaa käyttäytymistä, kuten laihduttamista (Verplanken & Velsvik 2008).

Yksilö voi olla kehoonsa tyytyväinen tai tyytymätön (Cash 2012, 334; Dion ym. 2015). Jos tyytymättömyyttä herättää edes yksi kehonosa tai tyytymättömyys kohdistuu kokonaisuudessaan omaan fyysiseen ulkonäköön voidaan yksilön sanoa olevan tyytymätön kehoonsa (Frederick ym. 2012, 766). Kehotyytyväisyydellä puolestaan tarkoitetaan astetta, jolla yksilö on tyytyväinen kehoonsa ja sen kokoon ja muotoon (Holsen ym. 2012). Jos tyytymättömyys omaan kehoon on jatkuvaa ja muuttuu pysyväksi, voidaan kehonkuvaa pitää kielteisenä (Verplanken & Velsvik 2008). Kehonkuvaan liittyvä tutkimus on keskittynyt hyvin pitkälti kehonkuvan kielteisiin ulottuvuuksiin ja kehotyytymättömyyteen, mutta myös myönteinen kehonkuva on herättänyt kiinnostusta (Tylka 2012, 657; Wood-Barcalow ym. 2010).

Myönteinen ja kielteinen kehonkuva ovat kaksi eri ilmiötä. Myönteinen kehonkuva on enemmän kuin vain kehonkuvan kielteisten piirteiden poissaoloa eivätkä myönteinen ja kielteinen kehonkuva sijaitse saman jatkumon eri päissä (Tylka & Wood-Barcalow 2015). Myönteiselle kehonkuvalle tyypillistä on kehon arvostaminen, kehon virheiden hyväksyminen, kauneuden määrittely laajemmin kuin vain kulttuurille tyypillisen ihanteen mukaan ja kehoon liittyvien kommenttien tai median viestien suodattaminen (Tylka 2012, 658–659; Tylka & Wood-Barcalow 2015; Wood-Barcalow ym. 2010). On myös huomioitava, että tyytyväisyys omaan kehoon on vain yksi myönteisen kehonkuvan osa-alue, eli myönteisestä kehonkuvasta ei tulisi puhua pelkästään kehotyytyväisyytenä (Tylka & Wood-Barcalow 2015; Wood-Barcalow ym. 2010).

Kehonkuvan mittaamiseen on kehitetty useita menetelmiä, joilla voidaan arvioida kehonkuvan eri ulottuvuuksia (Mendelson ym. 2001; Ricciardelli 2012, 181; Smolak 2004; Tatangelo ym. 2015, 736). Yleisimmin arvioinnissa käytetään kuvia tai kyselyitä (Ricciardelli 2012, 181; Smolak 2004; Tatangelo ym. 2015, 736). Käytettäessä kuvia kehonkuvan arvioinnissa yksilölle näytetään kuvia erikokoisista ja -muotoisista vartaloista, joista yksilön tulee valita eniten hänen omaa vartaloaan ja ihannevartaloaan muistuttava vartalo (Tatangelo ym. 2015, 736). Vartaloiden välinen ero kertoo kehotyytymättömyyden asteesta.

Kuvilla ei voida kuitenkaan arvioida kattavasti kehonkuvan kaikkia ulottuvuuksia, joten on kehitetty kyselyitä arvioimaan kehonkuvaa kokonaisvaltaisemmin (Tatangelo ym. 2015, 736). Kyselyitä on kehitetty niin kielteisen kuin myönteisenkin kehonkuvan arviointiin (Avalos ym.

2005; Tatangelo ym. 2015, 736). Yksi kehonkuvan arviointiin tarkoitettu kysely on Body Investment Scale (BIS)-mittari, jossa 24 väittämän avulla arvioidaan yksilön kehoon liittyviä tunteita ja asenteita, omasta kehosta huolta pitämistä ja kehon suojelua sekä kuinka mukavana pitää kosketusta (Orbach & Mikulincer 1998).

Vaikka kehonkuvan mittaaminen on kehittynyt arvioimaan kehonkuvaa laajemmin, poikien ja miesten kehonkuvan arvioiminen on säilynyt haasteena (Ricciardelli 2012, 181). Tutkijat ovat muun muassa esittäneet, että poikien ja miesten kehonkuvan arviointia olisi syytä vielä kehittää niin, että arvioinnissa tulisi paremmin esille pojille ja miehille tyypilliset kehotytyymättömyyden piirteet, kuten tyytymättömyys lihaksiin, pituuteen ja kehon rasvan määrään (Ricciardelli 2012, 181). Kehonkuvan arvioinnissa onkin tärkeää huomioida, että käytettävä menetelmä on soveltuva kyseisen sukupuolen kehonkuvan arviointiin sekä myös ikäryhmään (Thompson ym. 2012, 518).

2.2 Nuorten paino

Lasten ja nuorten painon arviointi silmämääräisesti ei ole helppoa (Vuorela ym. 2010), joten painon arvioinnissa tulee käyttää painoa ja pituutta, jotka voidaan muuttaa painoindeksilukemaksi (Dunkel ym. 2020). Yleiset aikuisten painoindeksiluokkien rajat eivät kuitenkaan sellaisenaan sovi alle 18-vuotiaiden alipainon (Cole ym. 2007), ylipainon ja lihavuuden (Cole ym. 2000) rajoiksi. Lasten mittasuhteet muuttuvat iän ja kehityksen myötä eivätkä siten ole samankaltaisia kuin aikuisilla (Dunkel ym. 2020). Saari ym. (2011) ovatkin todenneet, että käyttämällä painoindeksiä, jossa ikä otetaan huomioon, voidaan muun muassa välttää normaalin kasvun virheellisiä luokituksia.

2–18-vuotiaiden painon arvioinnissa voidaan käyttää aikuista vastaavaa painoindeksiä (ISO-BMI), jossa painoindeksi lasketaan samalla tavalla kuin aikuisilla, mutta painoindeksi muutetaan iän- ja sukupuolenmukaisella kertoimella aikuista vastaavaksi (Dunkel ym. 2022). Tällöin painoindeksi luokitellaan samalla tavalla kuin aikuisilla. Cole & Lobstein (2012) ovat esittäneet myös alle 18-vuotiaille soveltuvan painoindeksin luokittelun ikäryhmittäin sukupuolen mukaan. Taulukossa 1 on esitetty 15-vuotiaiden poikien ja tyttöjen painoindeksin luokittelu alipainoon, normaalipainoon, ylipainoon ja lihavuuteen.

TAULUKKO 1. 15- vuotiaiden painoindeksin luokittelu sukupuolen mukaan (Cole & Lobstein 2012).

Painoindeksi	Poika	Tyttö
Alipaino	< 16,98	< 17,43
Normaalipaino	16,98–23,28	17,43–23,89
Ylipaino	23,29–28,32	23,90–29,01
Lihavuus	> 28,32	> 29,01

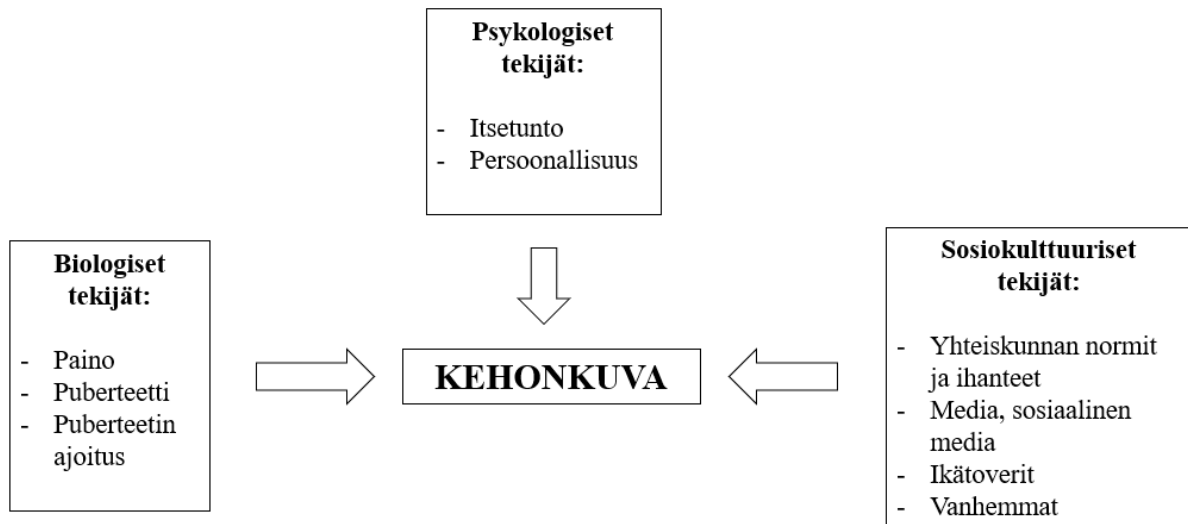
Lasten ja nuorten lihavuus on nykyään yksi merkittävimmistä maailmanlaajuisista ongelmista, sillä jopa 110 miljoonaa lasta voidaan luokitella ylipainoiseksi tai lihavaksi maailmanlaajuisesti (Cali & Caprio 2008). Suomalaisista yläasteikäisistä pojista noin 20 % ja tytöistä noin 14 % on vähintään ylipainoisia (Lihavuus (lapset, nuoret ja aikuiset): Käypä hoito -suositus 2021). Lapsilla lihavuus on yhteydessä muun muassa insuliiniresistanssiin, rasva-aineenvaihdunnan häiriöihin ja psyykkisiin ongelmiin (Lifshitz 2008) ja lihavilla lapsilla onkin suuri riski varhaiseen sairastumiseen (Cali & Caprio 2008).

Euroopassa lasten ja nuorten alipainon yleisyys on noin 8–9 % (Garrido-Miguel ym. 2021). Alipaino lapsuudessa saattaa johtaa normaalin kasvun ja kehityksen estymiseen ja alipaino on myös yhteydessä moniin muihin terveydellisiin ongelmiin, kuten heikentyneeseen immuunisysteemiin, anemiaan, hormonisäätelyn ongelmiin ja psyykkisiin ongelmiin (Uzogara 2016). Muun muassa nirso syöminen, jossa tyypillistä on epäterveellisten ruokien runsas kulutus ja terveellisten ruokien, kuten hedelmien ja vihannesten, vähäinen kulutus, lisää alipainon kehittymisen riskiä (Viljakainen ym. 2019). Alipainon taustalla saattaa olla myös häiriintynyttä syömiskäyttäytymistä ja syömishäiriöitä (Uzogara 2016).

2.3 Kehonkuvan rakentuminen nuoruudessa

Nuoruutta pidetään siirtymävaiheena lapsuudesta aikuisuuteen, jolloin fyysisessä, psyykkisessä ja sosiaalisessa kehityksessä tapahtuu useita muutoksia (Aalberg & Siimes 2007, 13–142; Nurmi ym. 2015, luku 4; Salmela-Aro 2011, 360). Kehonkuva alkaa kehittyä jo varhaislapsuudessa (Smolak 2012, 212), mutta nuoruuden katsotaan olevan kehonkuvan rakentumisen kan-

nalta kriittistä aikaa kehityksen tuomien muutosten takia (Voelker ym. 2015). Nuorten kehonkuvan rakentumiseen on tunnistettu vaikuttavan biologiset, psykologiset ja sosiokulttuuriset tekijät (Ricciardelli 2012, 182–185; Wertheim & Paxton 2012, 188–192). Näistä tekijöistä keskeisimmät, joita seuraavaksi käsitellään tarkemmin, on esitetty kuvassa 1.



KUVA 1. Keskeiset nuorten kehonkuvan rakentumiseen vaikuttavat tekijät (mukaiillen Wertheim & Paxton 2012).

Biologiset tekijät. Puberteetin, eli murrosiän, aikana nuori kehittyy fyysisesti ja biologisesti aikuiseksi (Aalberg & Siimes 2007, 15). Murrosiän aikana tytöillä muun muassa paino ja rasvamäärä lisääntyy ja lantio kasvaa, kun taas pojilla tyypillisiä muutoksia ovat muun muassa pituuskasvu, painon nousu ja hartioiden leveyden kasvu (Aalberg & Siimes 2007, 16–49; Ricciardelli 2012, 182). Tytöt tyypillisesti ovatkin huolissaan liikapainosta, vaikka paino olisi normaali, kun taas pojat ovat yleensä huolissaan alipainosta ja lihasten määrästä (Aalberg & Siimes 2007, 162; Ricciardelli 2012, 182).

Puberteetin tuomat muutokset kehoon usein suuntaavat nuorten huomiota enemmän omaan kehoon ja nuoruuden aikana kehoon liittyvät huolet tyypillisesti lisääntyvät (Inchley ym. 2016). Tytöt saattavat pitää puberteettiin kuuluvia muutoksia enemmän lihomisena, kuin normaalina naiseksi kehittymisenä (Wertheim & Paxton 2012, 189). Tytöt saattavat siten kokea, että muutokset vievät heitä kauemmas yhteiskunnassa vallitsevasta hoikasta vartaloihanteesta, joka saattaa johtaa kehotytyttömyyden kehittymiseen (Tatangelo ym. 2015, 736–738). Pojat puolestaan kokevat puberteettiin liittyvät muutokset kehossa usein myönteisinä, sillä muutokset vievät

poikia useimmiten lähemmäs pojille ja miehille tyypillistä lihaksikasta ja hoikkaa vartaloihan-
netta, joka saattaa suojata poikia kehoittymättömyyden kehittymiseltä (Ricciardelli 2012,
182; Tatangelo ym. 2015, 736).

Painon ja painoindeksin on todettu olevan yksi keskeisimmistä nuorten kehonkuvaan vaikutta-
vista tekijöistä (Ricciardelli 2012, 183; Tatangelo ym. 2015, 737; Wertheim & Paxton 2012,
188–189). Ylipainon ja korkean painoindeksin on todettu olevan yhteydessä lisääntyneeseen
kehoittymättömyyteen sekä tytöillä että pojilla (Calzo ym. 2012; McCabe ym. 2010). Calzon
ym. (2012) mukaan, pojilla kuitenkin myös alhainen painoindeksi saattaa olla riskitekijä keho-
ittymättömyyden kehittymiselle.

Myös puberteetin ajoitus voi vaikuttaa nuorten kehonkuvaan. Jos nuoren puberteetin kehitys-
vaihe poikkeaa ikätovereiden kehitysvaiheesta, saattaa se lisätä kehoon liittyviä huolia (Wert-
heim & Paxton 2012, 189). Myöhäisen puberteetin onkin havaittu lisäävän kehoittymättö-
myyden kehittymisen riskiä sekä tytöillä että pojilla ja tytöillä myös aikainen puberteetti saattaa
johtaa kehoittymättömyyden kehittymiseen (Ricciardelli 2012, 182; Wertheim & Paxton
2012, 189). Myös geneettiset tekijät, sairaudet ja lääkitykset voivat olla haitallisia nuorten ke-
honkuvalle, mikäli ne aiheuttavat ulkonäköön sosiaalisten normien mukaan epämiellyttäviä
piirteitä (Wertheim & Paxton 2012, 189).

Psykologiset tekijät. Keskeisimpiä kehonkuvaan rakentumiseen vaikuttavia psykologisia teki-
jöitä ovat itsetunto ja persoonallisuus. Hyvän itsetunnon on todettu olevan yhteydessä vähäi-
sempään kehoittymättömyyteen, kun taas huono itsetunto lisää tyytymättömyyttä (Mellor ym.
2010). Hyvä itsetunto mahdollisesti toimii suojana sellaisia tapahtumia vastaan, jotka voivat
vaikuttaa kehonkuvaan kielteisesti (O’Dea 2012, 142). Nuoruudessa tyttöjen ja poikien itse-
tunto on kuitenkin alhaisimmillaan (Robins ym. 2002), joka saattaakin selittää kehoittymät-
tömyyden yleisyyttä nuoruudessa.

Perfektionismi, jossa itsekriittisyys ja korkeat odotukset, muun muassa ulkonäköä kohtaan, ovat
tyypillisiä, on yksi merkittävimmistä kehoittymättömyyttä lisäävistä persoonallisuuden piir-
teistä (Dionne & Davis 2012, 138; Rasooli & Lavasani 2011; Tatangelo ym. 2015, 737–738).
Persoonallisuuden piirteistä myös neuroottisuus (Dionne & Davis 2012, 136; Rasooli & Lava-
sani 2011), tunnollisuus ja sovinnollisuus (Rasooli & Lavasani 2011) saattavat lisätä kehoity-
tymättömyyden kehittymisen riskiä.

Sosiokulttuuriset tekijät. Yhteiskunnan normit ja ihanteet ovat merkittäviä sosiokulttuurisia kehonkuvaan vaikuttavia tekijöitä (Tatangelo ym. 2015, 736–737; Wertheim & Paxton 2012, 190). Ulkonäkökeskeisyys on vahvasti esillä jokapäiväisessä elämässä (Tiggemann 2011, 12) ja ulkonäköpaineet ovat osa monen nuoren elämää (Hargreaves & Tiggemann 2006). Nuorten kehonkuvan kannalta tärkeää on se, kuinka merkittävänä nuori pitää vartaloihanteen saavuttamista (Wertheim & Paxton 2012, 190). Yhteiskunnan normit ja ihanteet välittyvät nuorille median, ikätovereiden ja vanhempien kautta ja nämä tekijät siten vaikuttavat nuorten käsitykseen vartaloihanteista ja niiden tärkeydestä ja ovat tärkeitä nuorten kehonkuvan kehittymiseen vaikuttavia tekijöitä (Tatangelo ym. 2015, 736–737; Wertheim & Paxton 2012, 190–191).

Mediaa, ja etenkin sosiaalista mediaa, pidetään nykyään yhtenä merkittävimmistä kehonkuvaan vaikuttavista tekijöistä. Mediassa ihannevartalon omaavia ihmisiä näkyy huomattavasti enemmän ja heihin yhdistetään myönteisempiä piirteitä kuin ihannevartalosta poikkeaviin (Tatangelo ym. 2015, 736–737). Pojilla median vaikutus kehonkuvaan ei välttämättä ole niin merkittävä kuin tytöillä, sillä pojat eivät välttämättä esimerkiksi sisäistä median viestejä, toisin kuin tytöt (Ricciardelli 2012, 183). Myös nuoret, joilla on hyvät medialukutaidot eivät välttämättä ole niin alttiita median vaikutuksille, sillä he esimerkiksi ymmärtävät paremmin, että mediassa esillä olevat mallit eivät välttämättä ole realistisia eivätkä koe, että heidän tulisi tavoitella samanlaista vartaloa (McLean ym. 2013).

Runsas sosiaalisen median käytön on todettu olevan yhteydessä korkeampaan kehotyytymättömyyteen (Halliwell 2013; McLean ym. 2013; Ricciardelli 2012, 183; Tiggemann & Miller 2010; Vuong ym. 2021). Kehonkuvan kannalta erittäin haitallisena nähdään ulkonäköön keskittyvän sosiaalisen median käyttö (Saiphoo & Vahedi 2019) ja visuaalisen sosiaalisen median käyttö, joka perustuu kuvien ja videoiden jakamiseen (Marengo ym. 2018). Sosiaalisessa mediassa kuvien muokkaaminen on hyvin yleistä ja tällaisille kuville altistumisen on todettu lisäävän kehotyytymättömyyttä (Kleemans ym. 2018; Meier & Gray 2014).

Nuoruudessa suhde vanhempiin muuttuu ja ikätovereiden merkitys lisääntyy (Aalberg & Siimes 2007, 71–74; Nurmi ym. 2015, luku 4). Ikätoverit ja heidän mielipiteensä ovatkin nuorille hyvin tärkeitä ja ikätoverit vaikuttavat myös nuorten kehonkuvan rakentumiseen (Wertheim & Paxton 2012, 191). Ikätovereiden vaikutus kehonkuvaan välittyy ulkonäköön liittyvien keskustelujen, sosiaalisen vertailun, suorien kommenttien sekä mallintamisen välityksellä (Tatangelo ym. 2015, 737). Lawlerin ja Nixonin (2011) tutkimuksessa ulkonäköön liittyvät keskustelut

ystävien kanssa sekä ikätovereilta saatu kritiikki ulkonäöstä olivat yhteydessä lisääntyneeseen kehotyytymättömyyteen.

Vaikka ikätovereiden merkitys nuoruudessa kasvaa, myös vanhemmat vaikuttavat nuorten kehonkuvan rakentumiseen. Vanhemmat esimerkiksi muokkaavat nuorten asenteita ja käyttäytymistä painoon ja ulkonäköön liittyen sekä antavat mallin painoon liittyvästä käyttäytymisestä, kuten liikunnasta ja ruokavaliosta (Tatangelo ym. 2015, 737). Esimerkiksi vanhempien kannustus painon tarkkailuun voi lisätä nuoren huolia omasta painostaan (Helfert & Warschburger 2011). Etenkin äideillä on merkittävä vaikutus nuorten kehonkuvaan. Äidin kokemat huolet omasta painosta ja syömisestä saattavat lisätä lapsen kehotyytymättömyyttä (van den Berg ym. 2010). Ricciardellin (2012, 184) mukaan tytöt myös saavat äideiltään enemmän kehoon liittyviä kommentteja ja kommentit ovat kielteisempiä kuin poikien saamat kommentit äideiltään. Äideiltä saadut myönteiset kommentit saattavatkin suojata poikia kehotyytymättömyyden kehittymiseltä, kun taas kielteiset kommentit voivat lisätä tyttöjen kehotyytymättömyyttä.

2.4 Kehonkuvan yhteys terveyteen

Kielteinen kehonkuva ja kehotyytymättömyys sekä myönteinen kehonkuva ovat yhteydessä nuorten fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen ja terveyskäyttäytymiseen. Kehotyytymättömyyden on todettu olevan yhteydessä muun muassa heikompaan itsearvioituun terveyteen (Meland ym. 2021; de Oliveira da Silva ym. 2018) ja sitä pidetään myös riskitekijänä tunne-elämän ongelmille sekä käyttäytymisen ongelmille (Ren ym. 2018). Kehotyytymättömyys on yhteydessä muun muassa alakuloisuuteen (Lee & Lee 2016) ja se on merkittävä riskitekijä masennusoireiden kehittymiselle (Ferreiro ym. 2012; McLean ym. 2022). Kehotyytymättömyys nuoruudessa saattaa ennustaa masennusoireiden kehittymistä aikuisuudessa (Bornioli ym. 2021; Sharpe ym. 2018). Pahimmillaan vääristynyt kehonkuva voi johtaa itsetuhoisiin ajatuksiin (Lee & Lee 2016). Myönteisen kehonkuvan on puolestaan todettu olevan yhteydessä vähäisempiin masennusoireisiin ja parempaan itsetuntoon (Gillen 2015). Lisäksi myönteistä kehonkuvaa pidetään myös yhtenä merkittävänä nuorten seksuaaliterveyttä edistävänä tekijänä (Schooler 2013).

Kehotyytymättömyyden on todettu myös ennustavan monenlaista riskikäyttäytymistä. Tyttöillä ja pojilla kehotyytymättömyyden on todettu ennustavan tupakointia ja tytöillä myös kannabiksen ja huumeiden käyttöä, itsensä vahingoittamista ja runsasta alkoholinkäyttöä (Bornioli ym.

2019). Myönteinen kehonkuva puolestaan on yhteydessä kehoa vahingoittavien toimien, kuten alkoholin käytön ja tupakoinnin, välttämiseen (Andrew ym. 2016a; Tylka 2012, 660) sekä terveyttä edistävään käyttäytymiseen, kuten auringolta suojautumiseen ja lisääntyneeseen todennäköisyyteen hakeutua lääkäriin tarvittaessa (Andrew ym. 2016b; Gillen 2015).

Kehotyytymättömyyden on todettu olevan yhteydessä vähäisempään fyysiseen aktiivisuuteen (Añez ym. 2018; de Oliveira da Silva ym. 2018), mutta toisaalta kehotyytymättömyyden on havaittu myös motivoivan liikkumaan, sillä liikunnalla pyritään parantamaan oman kehon ulkonäköä (Brudzynski & Ebben 2010). Myös myönteisen kehonkuvan on todettu olevan yhteydessä suurempaan fyysiseen aktiivisuuteen (Andrew ym. 2016a; Gillen 2015). Kehotyytymättömyys, joka ilmenee haluna olla lihaksikkaampi, saattaa johtaa myös pojilla anabolisten steroidien käyttöön (Wright ym. 2000).

Etenkin tytöillä kehotyytymättömyyden on todettu olevan merkittävä riskitekijä syömishäiriöiden kehittymisen kannalta (Rohde ym. 2015). Kielteisen kehonkuvan on todettu olevan yhteydessä syömishäiriöiden elementteihin, kuten ruokavalion rajoittamiseen ja ahmimiseen (Dakanalis ym. 2015). Lisäksi kehotyytymättömyys on yhteydessä runsaampaan epäterveellisten ruokien käyttöön (de Oliveira da Silva ym. 2018), kun taas myönteinen kehonkuva on yhteydessä vähäisempään laihduttamiseen ja epäterveellisiin ruokavalioihin (Andrew ym. 2016a; Gillen 2015). Myönteisen kehonkuvan onkin todettu suojaavan syömishäiriöiltä (Linardon 2021).

3 NUORTEN RUOKAILUTOTTUMUKSET

Nuoruudessa luodaan ruokailutottumuksia, joiden on todettu siirtyvän aikuisuuteen (Lake ym. 2006; Pedersen ym. 2013). Ruokailutottumukset luovat perustan nuorten terveydelle ja hyvinvoinnille (Lyytikäinen ja Raulio 2020) ja terveellisillä ruokailutottumuksilla voidaan muun muassa ehkäistä monia sairauksia (esim. Cunha ym. 2018; Glanz ym. 2021; Kelishadi ym. 2018; Lundqvist ym. 2019; Malik ym. 2010). Ruokavaliolla on myös merkittävä rooli lasten ja nuorten lihavuuden ehkäisemisessä ja hoidossa (Lihavuus (lapset, nuoret ja aikuiset): Käypä hoito -suositus 2021). Ruokailutottumukset ovat siten erittäin tärkeitä muun muassa terveellisen painonhallinnan ja normaalipainon edistämisen kannalta.

Nuorten terveyden ja hyvinvoinnin kannalta tärkeitä ruokailutottumuksia ovat muun muassa säännöllinen aamiaisen syönti ja perheen kanssa yhdessä ateriointi, hedelmien ja vihannesten päivittäinen saanti, karkkien ja sokeroitujen limsojen kohtuullinen käyttö ja energiajuomien välttäminen. Näissä ruokailutottumuksissa nuorilla on kuitenkin todettu olevan puutteita suhteessa ravitsemussuositukseen (esim. Diethelm ym. 2012; Lazzeri ym. 2016; Pomeranz ym. 2013; Raulio ym. 2018; Rosi ym. 2019).

3.1 Kouluikäisten ravitsemussuositukset

Ravitsemussuositusten tavoitteena on väestön terveyden edistäminen (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014). Koko väestöä koskevissa suomalaisissa ravitsemussuosituksissa ohjataan syömään ruokakolmion mukaisesti (Kuva 2). Päivittäisen ruokavalion perustan muodostavat ruokakolmion alaosassa olevat ruoka-aineet, eli kasvikset, hedelmät ja marjat. Näitä tulisi syödä päivässä vähintään 500 grammaa. Kolmion huipulla olevia ruoka-aineita ei suositella syötävän säännöllisesti eivätkä ne kuulu terveyttä edistävän ruokavalion päivittäiseen käyttöön. Ruokajuomaksi suositellaan vettä tai maitoa ja sokeroituja juomia ei suositella käytettävän säännöllisesti.



KUVA 2. Ruokakolmio (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014).

Koko väestöä koskevien ravitsemussuosittelujen pohjalta on annettu myös lapsia ja nuoria koskevat ravitsemussuosittelut. Tälle ikäryhmälle suosituksia esitetään kouluruokailusuosituksessa (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017) sekä lapsiperheiden ruokasuosituksissa (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2019). Lapsiperheiden ruokasuosituksissa korostetaan säännöllistä sekä monipuolista syömistä kasvun ja kehityksen tukemiseksi. Myös perheen yhdessä ateriointia pidetään tärkeänä koko perheen terveyden edistämisen kannalta (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2019).

Esimerkiksi säännöllinen aamiaisen syöminen (Chitra & Reddy 2007; Lee & Park 2017; Rodrigues ym. 2017) ja perheen kanssa yhdessä ateriointi (Dallacker ym. 2018; Hammons & Fiese 2011) ovat tärkeitä tekijöitä nuorten kokonaisvaltaisen ruokavalion terveellisyyden ja laadun kannalta. Epäsäännöllisesti aamiaista syövät ja harvemmin perheen kanssa yhdessä aterioivat nuoret yleensä syövät myös vähemmän hedelmiä ja vihanneksia (Glanz ym. 2021; Lazzeri ym. 2013; Robson ym. 2020; Rodrigues ym. 2017; Utter ym. 2007). Epäsäännöllinen aamiaisen syöminen on yhteydessä myös suurempaan makeisten ja virvoitusjuomien kulutukseen (Rampersaud ym. 2005; Utter ym. 2007). Energiajuomia käyttävien nuorten on puolestaan todettu jättävän aamiaisen syömättä useammin kuin nuorten, jotka eivät käytä energiajuomia (Puupponen ym. 2023).

Perheen yhteiset ateriat nuoruudessa saattavat ennustaa terveellisempiä ruokailutottumuksia aikuisuudessa, kuten säännöllistä aamiaisen syömistä ja vähäisempää virvoitusjuomien käyttöä (Larson ym. 2007). Perheen kanssa yhdessä ateriointi on myös yhteydessä nuorten parempaan psyykkiseen terveyteen (Harrison ym. 2015; Utter ym. 2017) ja sitä pidetään tärkeänä syömis-häiriöiltä suojaavana tekijänä (Glanz ym. 2021; Harrison ym. 2015; Loth ym. 2015). Robsonin ym. (2020) mukaan perheen yhdessä aterioinnilla on myös myönteinen yhteys koko perheen toimintaan, kuten yhteenkuuluvuuden tunteeseen ja perheen väliseen kommunikointiin.

Kouluruokailusuosituksen mukaan kouluissa tarjottava lounas sisältää lämpimän ruoan, jossa on kalaa, vaaleaa tai punaista lihaa, palkokasveja tai muna, kasvislisäkkeen ja salaatikastikkeen/öljyn, ruokajuomaa (maito/maitojuoma/piimä), täysjyväleipää ja margariinia. Suosituksen mukaan koululounaan tulisi kattaa noin kolmannes päivittäisestä energiantarpeesta. Kouluissa tarjottavien välipalojen tulisi myös olla terveellisiä ja ravitsevia. Runsaasti sokeria, suolaa tai tyydyttynyttä rasvaa sisältävien tuotteiden ei tulisi olla osa kouluissa tarjottavia välipaloja (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017).

Energiajuomien myynti suositellaan rajoitettavan yli 15- vuotiaisiin (THL 2020). Energiajuomat sisältävät yleensä runsaasti kofeiinia, johon lapset ja nuoret reagoivat voimakkaammin kuin aikuiset (THL 2020). Runsas energiajuomien käyttö saattaa johtaa kofeiinimyrkytykseen (Sankararaman ym. 2018), jonka oireita ovat levottomuus, vapina, sydämentykytys, pahoinvointi ja hermostuneisuus (Mustajoki 2022). Nuorilla energiajuomien suuri käyttö on yhdistetty myös stressiin, uniongelmiin ja heikkoon koulumenestykseen sekä psyykkisen terveyden ongelmiin, kuten ahdistukseen ja masennukseen (Sankararaman ym. 2018; Silva-Maldonado ym. 2022). Säännöllisesti energiajuomia käyttävät nuoret myös todennäköisemmin muun muassa tupakoivat, käyttävät nuuskaa ja kannabista, kuluttavat alkoholia ja arvioivat oman terveytensä alhaisemmaksi kuin nuoret, jotka eivät käytä energiajuomia (Puupponen ym. 2023).

Lapsiperheiden ruokasuosituksissa huomautetaan myös, että on tärkeää havaita nuorten huonot ruokailutottumukset ja puuttua niihin, sillä ne voivat muun muassa altistaa monille sairauksille (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2019). Runsas lisättyjen sokerien saanti ruokavaliossa on yhteydessä lisääntyneeseen metabolisen oireyhtymän (Kelishadi ym. 2018) ja tyypin 2 diabeteksen riskiin (Malik ym. 2010; Tahmassebi & BaniHani 2020; Vartanian ym. 2007) sekä heikompaan suun terveyteen (Tahmassebi & BaniHani 2020). Terveellisillä ruokailutottumuksilla voidaan puolestaan ehkäistä monia sairauksia. Säännöllinen aamiaisen syöminen nuoruudessa

on yhteydessä muun muassa vähäisempään sydän- ja verisuonitautien ja metabolisen oireyhtymän riskitekijöiden esiintymiseen (Lundqvist ym. 2019). Myös runsaan hedelmien ja vihannesten kulutuksen sekä paremman sydän- ja verisuoniterveyden välillä on todettu olevan yhteys (Collese ym. 2017) ja hedelmiä ja vihanneksia nuoruudessa syöville on todettu olevan vähemmän sydän- ja verisuonitautien riskitekijöitä aikuisuudessa (Moore ym. 2016).

Ruokailutottumukset ovat merkittävässä roolissa myös esimerkiksi ylipainon ja lihavuuden ehkäisemisessä. Epäsäännöllinen aamiaisen syöminen (Ma ym. 2020; Manios ym. 2015; de Souza ym. 2021; Viljakainen ym. 2019; Zakrzewski ym. 2015) ja vähäinen perheen kanssa yhdessä ateriointi (Dallacker ym. 2018; Glanz ym. 2021) ovat yhteydessä lisääntyneeseen ylipainon ja lihavuuden kehittymisen riskiin. Myös vähäinen hedelmien ja vihannesten kulutus (Collese ym. 2017; Slavin & Lloyd 2012) sekä runsas lisättyjen sokerien saanti, muun muassa karkeista ja sokeroiduista virvoitusjuomista, (Cunha ym. 2018; Kelishadi ym. 2018; Tahmassebi & BaniHani 2020) lisää ylipainon ja lihavuuden kehittymisen riskiä.

Lisäksi epäterveelliset ruokailutottumukset saattavat lisätä nuorten alkoholin käyttöä ja tupakointia (Harrison ym. 2015; Levin ym. 2012; Silva-Maldonado ym. 2022). Terveelliset ruokailutottumukset puolestaan ovat yhteydessä myös parempaan koulumenestykseen (Burrows ym. 2017; Glanz ym. 2021; Harrison ym. 2015; Kim ym. 2016; Lundqvist ym. 2019; Silva-Maldonado ym. 2022).

3.2 Nuorten ruokailutottumukset suhteessa ravitsemussuosituksiin

Kouluikäisten ravitsemussuosituksissa korostetaan säännöllisen syömisen tärkeyttä. Ojalan ym. (2006) mukaan kuitenkin vain alle puolet suomalaisista nuorista syö säännöllisesti kolme pääateriaa, aamiaisen, lounaan ja ilta-aterian. Hyvin moni nuori esimerkiksi jättää aamiaisen syömättä (Lazzeri ym. 2016). Aamiaisen syömättä jättäminen onkin yksi nuorten ruokailutottumusten merkittävimmistä huolenaiheista (Moreno ym. 2014). Tuoreimpien kouluterveyskyselyn tulosten mukaan suomalaisista 8. ja 9. luokkalaisista noin 40 % ei syö aamiaista joka arkipäivä (THL 2021). Yli puolet oppilaista myös jättää jonkin aterianosan lounaalla syömättä (Ovaskainen ym. 2012). Hoppu ym. (2008) ovat todenneet, että kouluruokailu kattaakin vain noin viidenneksen oppilaiden päivittäisestä energiantarpeesta, kun suosituksen mukaan sen tulisi kattaa kolmannes. Kouluterveyskyselyn mukaan suomalaisista 8. ja 9. luokkalaisista vain

noin 10 % söi kouluruoan kaikki aterianosat ja noin 35 % ei syönyt kouluruokaa päivittäin (THL 2021).

Välipalojen osuus nuorten päivittäisessä energiansaannissa on nykyään suuri, jolloin välipalojen laatuun tulisi kiinnittää huomiota (Lyytikäinen & Raulio 2020). Suomalaisnuorilla välipalat usein kuitenkin koostuvat esimerkiksi sokeroituista virvoitusjuomista tai karkeista ja suklaasta (Hoppu ym. 2010). Makeisia ja muita sokeria sisältäviä tuotteita, kuten sokeroituja limsoja, nuorten onkin todettu kuluttavan runsaasti verrattuna suosituksiin (Diethelm ym. 2012). Suomalaisnuorten on kuitenkin todettu kuluttavan vähemmän makeisia ja virvoitusjuomia kuin muut eurooppalaiset nuoret (Inchley ym. 2020; Zaborskis ym. 2021). Nuorten energiajuomien käyttö on myös noussut yhdeksi kansanterveydelliseksi huolenaiheeksi (Pomeranz ym. 2013) sen lisääntyneenä huomattavasti 2000-luvulla maailmanlaajuisesti (Burrows ym. 2013).

Suomalaisista 8. ja 9. luokkalaisista nuorista vuonna 2021 päivittäin tai lähes päivittäin karkkia, suklaata, sokeroitua limsaa tai mehua kulutti noin 14 % ja energiajuomia joi päivittäin noin 8 % (THL 2021). Suomalaisnuorten karkkien ja virvoitusjuomien kulutuksessa on ollut nähtävillä vähenemistä, sillä makeisten syönnin todettiin vähentyneen vuosien 2001 ja 2010 välisenä aikana (Fismen ym. 2016) ja sokeroitujen limsojen käyttö väheni vuosien 2002 ja 2018 välillä (Chatelan ym. 2022). Energiajuomien kulutus on ollut suomalaisilla nuorilla kasvussa vuodesta 2014 (Puupponen ym. 2021).

Hedelmiä ja vihanneksia nuorten on puolestaan todettu syövän saantisuosituksiin nähden vähän maailmanlaajuisesti (Diethelm ym. 2012; Rosi ym. 2019). Verrattuna muihin Euroopan maihin suomalaisten nuorten on todettu kuluttuvan hedelmiä ja vihanneksia vähäisesti (Inchley ym. 2020; Lynch ym. 2014; Zaborskis ym. 2021). Vuonna 2021 suomalaisista 8. ja 9. luokkalaisista hieman yli 30 % söi hedelmiä, marjoja ja kasviksia päivittäin tai lähes päivittäin (THL 2021).

Perheen kanssa yhdessä ateriointi on kouluruokailusuosituksen mukaan tärkeää. Janhosen ym. (2013) mukaan suomalaiset nuoret syövät harvemmin perheen kanssa kuin norjalaiset, tanskalaiset ja ruotsalaiset. Muissakin Euroopan maissa päivittäinen perheen kanssa yhdessä ateriointi on yleisempää kuin Suomessa (Inchley ym. 2020). Kouluterveyskyselyn mukaan vuonna 2021 noin 63 % 8. ja 9. luokkalaisista söi perheen kanssa yhdessä ilta-aterian vähintään kolmena arkipäivänä viikossa (THL 2021). Raulion ym. (2018) mukaan suomalaisista kahdeksaslukkalaisista päivittäin yhteisen ilta-aterian perheen kanssa söi vajaa kolmannes. Tyypillisimmin

kahdeksaluokkalaiset söivät perheen kanssa yhdessä ilta-aterian 3–4 kertaa viikossa (Raulio ym. 2018).

Tyypillisesti nuorilla, joiden muut elintavat ovat terveellisiä (Bibiloni ym. 2012; Lebacqz ym. 2020; Pearson & Biddle 2011), ja joilla on korkeat koulutukselliset tavoitteet (Hilsen ym. 2010) ruokailutottumukset ovat terveellisempiä. Nuorten ruokailutottumuksiin vaikuttavat kuitenkin useat yksilö-, yhteisö- ja yhteiskuntatasontekijät. Ruokailutottumuksissa on havaittu eroja esimerkiksi iän ja sukupuolen mukaan (esim. Bolton ym. 2016; Vereecken ym. 2015; Zaborskis ym. 2021). Pojilla säännöllinen aamiaisen syöminen (Bolton ym. 2016; Petrusauskiene ym. 2015; Raulio ym. 2018; THL 2021) ja perheen kanssa yhdessä ateriointi (Raulio ym. 2018; THL 2021) on yleisempää kuin tytöillä. Tytöt myös yleisemmin jättävät kouluruuan syömättä ja harvemmin syövät kaikki kouluruoan aterianosat (THL 2021).

Tytöt syövät tyypillisesti poikia enemmän hedelmiä ja vihanneksia (THL 2021; Vereecken ym. 2015). Kouluterveyskyselyssä makeisten kulutuksessa ei havaittu merkittäviä eroja tyttöjen poikien välillä (THL 2021), mutta Zaborskiksen ym. (2021) tutkimuksessa tytöillä makeisten syöminen oli yleisempää kuin pojilla. Poikien on puolestaan todettu kuluttuvan sokeroituja limsoja enemmän kuin tyttöjen (Bere ym. 2008a; Zaborskis ym. 2021). Pojilla myös energiajuomien käyttö on yleisempää (Puupponen ym. 2021; THL 2021).

Nuoruudessa iän myötä hedelmien ja vihannesten syönti yleensä vähenee (Vereecken ym. 2015; Zaborskis ym. 2021). Esimerkiksi Vereeckenin ym. (2015) tutkimuksessa 15- vuotiaiden päivittäinen hedelmien ja vihannesten syöminen oli epätodennäköisempää kuin 13- vuotiaiden. Makeisten, sokeroitujen limsojen (Zaborskis ym. 2021) ja energiajuomien (Puupponen ym. 2021) kulutuksessa on puolestaan havaittu lisääntymistä nuoruudessa iän myötä. Energiajuomien käyttöä saattaa lisätä myös nuoren heikko koulumenestys ja akateemisten koulutuspyrkimysten puute (Puupponen ym. 2021).

Muita merkittäviä nuorten ruokailutottumuksiin vaikuttavia tekijöitä ovat muun muassa nuoren ikätoverit ja vanhemmat sekä perheen sosioekonominen asema (esim. Hallström ym. 2012; Marcone ym. 2020; Story ym. 2002). Ikätovereiden vaikutus ruokailutottumuksiin välittyy muun muassa koettujen normien välityksellä (Rice & Klein 2019; Story ym. 2002) ja sen mu-

kaan, mitä pidetään hyväksyttävänä ikätovereiden kesken, joilta nuoruudessa tyypillisesti haetaan hyväksyntää (Story ym. 2002). Kavereiden kesken onkin havaittu olevan samankaltaisia ruokailutottumuksia (Bruening ym. 2012).

Myös vanhemmilla on tärkeä rooli nuorten ruokailutottumusten kannalta. Alhaisen perheen toimivuuden, jolla voidaan tarkoittaa esimerkiksi heikkoa kommunikaatiota, useita konflikteja ja heikkoa suhdetta nuoren ja vanhemman välillä, on todettu olevan yhteydessä epäsäännölliseen ateriaritmiin, hedelmien vähäiseen kulutukseen ja karkkien sekä energiajuomien runsaaseen kulutukseen (Haugland ym. 2019) sekä aamiaisen väliin jättämiseen (Pedersen ym. 2016). Myös terveelliseen syömiseen painostavan vanhemmuustyylin on todettu vähentävän nuorten hedelmien ja vihannesten syömistä (DeCosta ym. 2017). Vanhempien tarjoaman tuen terveelliseen syömiseen on puolestaan todettu vähentävän sokeroitujen tuotteiden kulutusta ja lisäävän hedelmien ja vihannesten syöntiä (Haidar ym. 2019).

Myös yksinhuoltajuus on yhteydessä nuorten vähäisempään aamiaisen syömiseen (Parikka ym. 2018; Vereecken ym. 2009) ja perheen kanssa yhdessä ateriointiin (Parikka ym. 2018). Perheen yhteistä ateriointia tyypillisesti estää myös muun muassa vanhempien aika- ja työongelmat sekä lisääntynyt teknologian käyttö kotona, kuten television katselu ruokailun yhteydessä ja älypuhelimien lisääntynyt käyttö (Jones 2018). Nuorten ruokailutottumuksiin vaikuttavat myös vanhempien asenteet (Marcone ym. 2020) ja vanhempien näyttämä malli (Scaglioni ym. 2011; Story ym. 2002).

Perheen sosioekonominen asema on yksi merkittävä nuorten ruokailutottumuksiin vaikuttava tekijä. Yleisesti ottaen alhainen sosioekonominen asema on yhteydessä epäterveellisempiin ruokailutottumuksiin (Hallström ym. 2012; dos Santos ym. 2020; Story ym. 2002). Vanhempien alhainen koulutus (Duplaga & Grsztar 2021; Manios ym. 2015; Scaglioni ym. 2018) ja perheen alhainen varallisuus (Duplaga & Grsztar 2021; Fismen ym. 2012; Vereecken ym. 2009; Zaborskis ym. 2021) ovat yhteydessä nuorten epäsäännölliseen aamiaisen syömiseen ja vähäiseen hedelmien ja vihannesten kulutukseen. Perheen alhaisen varallisuuden on lisäksi todettu olevan yhteydessä makeisten ja virvoitusjuomien (Zaborskis ym. 2021) ja tytöillä myös energiajuomien (Lebacqz ym. 2020) runsaaseen kulutukseen.

Nuorten ruokailutottumusten kannalta tärkeänä tekijänä voidaan pitää myös mediaa, sillä median markkinoinnin on todettu vaikuttavan etenkin nuoriin (Marccone ym. 2020) muokaten esimerkiksi ruokaan liittyvää tietämystä ja asenteita (Story ym. 2002). Myös koulut voivat vaikuttaa nuorten ruokailutottumuksiin esimerkiksi sitä kautta, mitä kouluissa on saatavilla (Story ym. 2002). Koulut voivat tehdä terveellisestä valinnasta ainoan valinnan (Hoppu ym. 2010) ja esimerkiksi tarjota ilmaisia hedelmiä ja vihanneksia, joka saattaa lisätä niiden syöntiä (DeCosta ym. 2017).

3.3 Ruokailutottumusten yhteys kehonkuvaan

Ruokailutottumusten ja kehonkuvan yhteydestä on osittain ristiriitaista tietoa. Yhtäältä kehoonsa tyytymättömillä nuorilla on todettu olevan epäterveellisemmät ruokailutottumukset kuin nuorilla, jotka ovat kehoonsa tyytyväisiä (Balluck ym. 2016; Bibiloni ym. 2013a; Duarte ym. 2021; Jankauskiene & Baceviciene 2019; Neumark-Sztainer ym. 2006; Tebar ym. 2020; van Vliet ym. 2016; Wawrzyniak ym. 2020). Toisaalta kehoonsa tyytymättömillä on todettu olevan myös terveellisempiä ruokailutottumuksia kuin kehoonsa tyytyväisillä nuorilla (Bibiloni ym. 2013a; Davaera ym. 2021; Ribeiro-Silva ym. 2018; Wawrzyniak ym. 2020).

Kehoonsa tyytymättömillä nuorilla aamiaisen väliin jättämisen on todettu olevan yleisempää, kuin kehoonsa tyytyväisillä nuorilla (Balluck ym. 2016; Bibiloni ym. 2013a; Jankauskiene & Baceviciene 2019; van Vliet ym. 2016; Wawrzyniak ym. 2020). Kehotyytymättömyys on yhteydessä myös muiden aterioiden väliin jättämiseen (Bibiloni ym. 2013a; Jankauskiene & Baceviciene 2019; van Vliet ym. 2016) sekä muun muassa runsaampaan naposteluun (Balluck ym. 2016).

Myös hedelmien ja vihannesten kulutus on vähäisempää nuorilla, jotka ovat tyytymättömiä kehoonsa (Balluck ym. 2016; Duarte ym. 2021; Tebar ym. 2020; van Vliet ym. 2016; Wawrzyniak ym. 2020). Kehotyytymättömyyden nuoruudessa on todettu olevan myös pitkällä aikavälillä yhteydessä vähäisempään hedelmien ja vihannesten kulutukseen (Neumark-Sztainer ym. 2006). Duarten ym. (2021) systemaattisen katsauksen mukaan on myös tutkimusnäyttöä, että hedelmien ja vihannesten riittämätön kulutus on yhtä todennäköistä kehoonsa tyytyväisillä kuin tyytymättömilläkin.

Kehoonsa tyytymättömien on kuitenkin todettu myös syövän vähemmän makeisia kuin kehoonsa tyytyväisten (Wawrzyniak ym. 2020). Vähäisen ja kohtalaisen kehotyytymättömyyden on todettu myös olevan yhteydessä vähäisempään länsimaiseen ruokavalioon, joka koostuu muun muassa makeisista, virvoitusjuomista, pikaruoasta ja lihasta, kun taas korkean kehotyytymättömyyden on todettu olevan yhteydessä ruokavalioon, joka koostuu muun muassa hedelmistä, vihanneksista ja juureksista (Ribeiro-Silva ym. 2018).

Kun ruokailutottumusten ja kehonkuvan välisen yhteyden tarkastelussa on otettu paino huomioon, on todettu, että ylipainoisilla kehoonsa tyytymättömillä aamiaisen syönti on vähäisempää kuin normaalipainoisilla (Bibiloni ym. 2013a; Wawrzyniak ym. 2020). Toisaalta ylipainoisten kehoonsa tyytymättömien on todettu kuluttavan enemmän hedelmiä ja vihanneksia (Wawrzyniak ym. 2020) ja vähemmän makeisia ja virvoitusjuomia (Bibiloni ym. 2013a; Wawrzyniak ym. 2020) kuin normaalipainoisten. Alipainoisten kehoonsa tyytymättömien on puolestaan todettu syövän vähemmän hedelmiä ja enemmän makeisia ja sokeroituja limsoja kuin normaalipainoisten (Wawrzyniak ym. 2020). Tutkimuksia, joissa olisi tarkasteltu ruokailutottumusten yhteyttä kehonkuvaan erikseen eri painoryhmissä, on hyvin vähän. Bibilonin ym. (2013a) mukaan ylipainoiset kehoonsa tyytymättömät pojat söivät useita ruokatuotteita, kuten karkkeja ja sokeroituja limsoja, vähemmän kuin kehoonsa tyytyväiset ylipainoiset pojat.

Useissa ruokailutottumusten ja kehonkuvan yhteyttä tarkastelevissa tutkimuksissa kehonkuvaa arvioitiin pääasiassa vain tutkittavien tyytyväisyytenä painoonsa tai kehonsa kokoon (Balluck ym. 2016; Bibiloni ym. 2013a; Devaera ym. 2021; Tebar ym. 2020; van Vliet ym. 2016; Wawrzyniak ym. 2020) ja arviointimenetelmät vaihtelivat tutkimuksissa. Kehonkuvaa ei siten arvioitu tutkimuksissa kokonaisvaltaisesti. Erot kehonkuvan arviointimenetelmissä saattavat myös selittää ruokailutottumusten ja kehonkuvan välisen yhteyden ristiriitaisia tuloksia. Tarvitaankin tutkimusta, jossa ruokailutottumusten ja kehonkuvan yhteyden tarkastelussa kehonkuvaa arvioidaan kokonaisvaltaisemmin. Ruokailutottumusten ja kehonkuvan välinen yhteys on myös riittämättömästi tutkittu aihe (Duarte ym. 2021), joten aiheesta tarvitaan lisää tietoa. Lisäksi eri painoryhmissä ilmenevistä ruokailutottumusten ja kehonkuvan välisistä yhteyksistä tiedetään hyvin vähän, joten tietoa aiheesta tarvitaan lisää.

4 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää suomalaisten 9. -luokkalaisten tyttöjen ja poikien ruokailutottumusten yhteyttä kehonkuvaan eri painoryhmissä. Ruokailutottumuksilla tässä tutkimuksessa tarkoitetaan aamiaisen syöntiä koulupäivinä, perheen kanssa yhdessä ateriointia sekä hedelmien, vihannesten, karkkien, sokeroitujen limsojen ja energijuomien käyttöä. Lisäksi tutkimuksen tavoitteena on tarkastella, ovatko koulutusorientaatio, koulumenestys ja perheen varallisuus yhteydessä 9. -luokkalaisten kehonkuvaan.

Keskeiset tutkimuskysymykset ovat:

1. Millainen on ruokailutottumusten yhteys 9. -luokkalaisten poikien ja tyttöjen kehonkuvaan eri painoryhmissä?
2. Ovatko koulutusorientaatio, koulumenestys ja perheen varallisuus yhteydessä 9. luokkalaisten kehonkuvaan?

5 TUTKIMUSAINEISTO JA -MENETELMÄT

Tutkimusaineistona käytetään WHO-Koululaistutkimuksen vuoden 2018 poikkileikkaustutkimuksen aineistoa. WHO-Koululaistutkimus on osa laajempaa kansainvälistä Health Behaviour in School-aged Children (HBSC)- tutkimusta, joka on Maailman terveysjärjestön (WHO) kanssa yhteistyössä toteutettava tutkimus (Roberts ym. 2009). Ensimmäinen kansainvälinen tiedonkeruu toteutettiin 1983/1984. Vuoden 1986 jälkeen aineistoa on kerätty neljän vuoden välein (Currie ym. 2009).

WHO-Koululaistutkimuksessa kerätään kansainvälisesti vertailukelpoista tietoa nuorten terveydestä ja hyvinvoinnista ja näiden ajallisista muutoksista (Currie ym. 2009; Ojala 2017). Aineiston keräämiseen käytetään strukturoituja kyselylomakkeita, joihin 11-, 13- ja 15- vuotiaat vastaavat nimettöminä koulupäivän aikana (Roberts ym. 2009). Tutkimusprotokollan mukaisesti kyselylomakkeessa on kaikille maille yhteisiä kysymyksiä ja lisäksi vapaavalintaisia kysymyksiä aiheista, jotka kukin maa kokee kansallisesti tärkeiksi (Roberts ym. 2009).

Otos vuoden 2018 WHO-Koululaistutkimukseen otettiin Suomen koulurekisteristä ryväso- tanalla, jotta varmistettiin kansallinen edustavuus (Lyyra ym. 2022). Vastausprosentti kouluta- solla oli 57 %. Oppilaat vastasivat verkkopohjaiseen kyselyyn oppitunnin aikana opettajan oh- jeistuksen mukaisesti. Vastaaminen oli vapaaehtoista ja kyselyyn vastattiin nimettöminä (Lyyra ym. 2022). Tämän tutkimuksen aineistossa ovat mukana kaikki kyselyyn vuonna 2018 vastan- neet suomalaiset 15- vuotiaat, eli 9. luokkalaiset, pojat ja tytöt (taulukko 2).

TAULUKKO 2. WHO-Koululaistutkimukseen vuonna 2018 vastanneet suomalaiset 9. -luok- kalaiset sukupuolen mukaan.

Sukupuoli	n	%
Poika	515	49,3
Tyttö	530	50,7
Yhteensä	1045	100,0

5.1 Muuttujat

Tutkimukseen valittiin muuttujiksi painoindeksi, kehonkuva ja ruokailutottumuksista aamiaisen syöminen koulupäivinä, perheen kanssa yhdessä ateriointi sekä hedelmien, vihannesten, kakkien, sokeroitujen limsojen ja energiajuomien kulutus. Taustamuuttujina käytettiin perheen varallisuutta, koulutusorientaatiota ja koulumenestystä.

Painoindeksi. WHO-Koululaistutkimuksessa nuoria pyydettiin ilmoittamaan painonsa kilogrammoina ja pituutensa senttimetreinä. Painoindeksi laskettiin jakamalla paino pituuden neliöllä. Nuoret luokiteltiin painindeksin mukaan uudelleen alipainoisiin, normaalipainoisiin, ylipainoisiin ja lihaviin. Luokittelussa käytettiin Colen & Lobsteinin (2012) esittämiä alle 18-vuotiaille pojille ja tytöille soveltuvia painoryhmien raja-arvoja, jotka on kuvattu taulukossa 1. Painoindeksi- muuttujan luokat olivat: 1=alipaino, 2=normaalipaino, 3=ylipaino ja 4=lihavuus. Ylipaino ja lihavuus -luokat lopulta vielä yhdistettiin yhdeksi luokaksi (ylipaino/lihavuus), sillä lihavien osuus aineistossa oli pieni (n=27, 2,7 %).

Kehonkuva. Nuorten kehonkuvan arvioinnissa käytettiin kuutta väittämää laajemmasta BIS-mittarista (Orbach & Mikulincer 1998). WHO-Koululaistutkimuksessa käytetyillä BIS-mittarin väittämällä voidaan arvioida kehoon liittyviä tunteita ja asenteita (Ojala ym. 2012). Väittämät olivat: ”olen turhautunut ulkonäkööni”, ”olen tyytyväinen ulkonäkööni”, ”inhoan vartaloni”, ”olen sinut vartaloni kanssa, oloni on mukava”, ”minulla on vihan tunteita vartaloni kohtaan”, ”pienistä puutteista huolimatta pidän ulkonäöstäni”. Vastausvaihtoehdot olivat Likertin asteikolla: ”täysin eri mieltä”, ”eri mieltä”, ”en samaa enkä eri mieltä”, ”samaa mieltä” ja ”täysin samaa mieltä”. Jatkoanalyysyä varten kolme väittämää pisteytettiin käänteisesti. Siten myönteinen suhtautuminen kehoon sai suurempia arvoja ja kielteinen suhtautuminen pienempiä arvoja.

Kehonkuvan arviointiin käytetyn BIS-mittarin sisäistä yhdenmukaisuutta tarkasteltiin Cronbachin alfa -kertoimella. Kehonkuvan Cronbachin alfa -kerroin oli 0.90, joka osoittaa erittäin korkeaa sisäistä yhdenmukaisuutta. Minkään mittarin osion poistaminen ei olisi nostanut kerrointa. Binääristä logistista regressioanalyysiä varten vastausvaihtoehdot ”samaa mieltä” ja ”täysin samaa mieltä” koodattiin samaan arvo 1 ja muut vaihtoehdot saivat arvon 0. Väittämistä muodostettiin summamuuttuja, joka jaettiin kuudella vaihteluvälillä säilyttämiseksi. Siten

summamuuttujasta arvon 1 saaneet nuoret kuuluivat myönteisen kehonkuvan luokkaan ja muita arvoja saaneet kuuluivat neutraalin/kielteisen kehonkuvan luokkaan.

Ruokailutottumukset. Ruokailutottumuksista tarkasteltiin aamiaisen syöntiä koulupäivinä, perheen kanssa yhdessä ateriointia sekä hedelmien, vihannesten, karkkien, cola-juomien tai muita sokeria sisältävien limsojen ja energiajuomien viikoittaista frekvenssiä. Karkeista kyselyssä annettiin esimerkkinä makeiset tai suklaa. Cola-juomista tai muista sokeria sisältävistä limsoista käytetään tässä tutkimuksessa lyhennettyä ilmaisua sokeroidut limsat. Ruokailutottumukset luokiteltiin uudelleen kaksiluokkaisiksi niin, että suositusten mukaisesti suotuisimmat vastausvaihtoehdot muodostivat yhden luokan ja muut vastausvaihtoehdot toisen luokan.

Aamiaisen syöntiä koulupäivinä selvitettiin kysymyksellä ” Kuinka usein syöt yleensä aamiaista (enemmän kuin vain lasin maitoa tai mehua)? Vastausvaihtoehdot olivat: ” En koskaan syö aamiaista koulupäivinä”, ”Yhtenä koulupäivänä”, ”Kahtena koulupäivänä”, ”Kolmena koulupäivänä”, ”Neljänä koulupäivänä” ja ”Viitenä koulupäivänä”. Aamiaisen syöminen koulupäivinä luokiteltiin uudelleen kaksiluokkaiseksi. Luokat olivat 1=Ei syö säännöllisesti aamiaista (En koskaan syö aamiaista koulupäivinä, 1-3 koulupäivänä) ja 2=Syö säännöllisesti aamiaista (4-5 koulupäivänä).

Perheen kanssa yhdessä ateriointia selvitettiin kysymyksellä: ” Kuinka usein tavallisesti aterioit yhdessä perheesi kanssa?” Vastausvaihtoehdot olivat: ”Päivittäin”, ”Lähes joka päivä”, ”Noin kerran viikossa”, ”Harvemmin” ja ”En koskaan”. Jatkoanalysejä varten muuttuja luokiteltiin kaksiluokkaiseksi: 1=Ei säännöllisesti (En koskaan, Harvemmin, Noin kerran viikossa) ja 2=Säännöllisesti (Lähes joka päivä, Päivittäin).

Hedelmien, vihannesten, karkkien, sokeroitujen limsojen ja energiajuomien viikoittaista frekvenssiä selvitettiin kysymällä ” Kuinka usein juot tai syöt seuraavia?”. Vastausvaihtoehdot olivat jokaisen ruoka-aineen kohdalla Likert-asteikolla: ”En koskaan”, ”Harvemmin kuin kerran viikossa”, ”Kerran viikossa”, ”2-4 päivänä viikossa”, ”5-6 päivänä viikossa”, ”Joka päivä, kerran päivässä”, ”Joka päivä, useammin kuin kerran”.

Hedelmien, vihannesten, karkkien, sokeroitujen limsojen ja energiajuomien kulutus luokiteltiin uudelleen kaksiluokkaiseksi. Hedelmien ja vihannesten muuttujien luokat olivat: 1=Ei päivittäin (En koskaan, Harvemmin kuin kerran viikossa, 1-6 päivänä viikossa) ja 2=Päivittäin (Joka

päivä kerran päivässä, Joka päivä, useammin kuin kerran). Karkkien ja sokeroitujen limsojen uudet luokat olivat: 1=Vähintään pari kertaa viikossa (2-6 päivänä viikossa, Joka päivä, kerran päivässä, Joka päivä, useammin kuin kerran) 2=Kohtuullisesti (Kerran viikossa, Harvemmin kuin kerran viikossa, En koskaan). Energiajuomien muuttujan uudet luokat olivat: 1=Kerran viikossa tai useammin (Kerran viikossa, 2–6 päivänä viikossa, Joka päivä kerran päivässä, Joka päivä useammin kuin kerran) ja 2=Harvoin/Ei koskaan (Ei koskaan, Harvemmin kuin kerran viikossa).

Perheen varallisuus. Perheen varallisuutta arvioitiin FAS-III (Family affluence scale) -mittarin avulla (Currie ym. 2008). Mittarissa on kuusi osiota, joilla selvitetään perheen auton, kylpyhuoneen, tietokoneen ja ulkomaille tehtyjen lomamatkojen lukumäärää sekä astianpesukoneen omistamista ja omaa huonetta (Torsheim ym. 2016). FAS-III-mittarin Cronbachin alfa -kerroin oli 0,46 eikä minkään osion poistaminen olisi nostanut kerrointa. Kuudesta osiosta muodostettiin summamuuttuja, joka sai arvoja väliltä 6–19. Summamuuttuja jaettiin kolmeen luokkaan maan prosentuaalisen jakauman mukaisesti, eli alin 20 % (matala varallisuus), 60 % (keskitasoinen varallisuus) ja 20 % (korkea varallisuus) (Inchley ym. 2020).

Koulutusorientaatio. Kysymyksellä: ”Mitä teet peruskoulun jälkeen” selvitettiin nuorten koulutusorientaatiota. Vastausvaihtoehdot olivat: ”Pyrin lukioon”, ”Pyrin ammattikouluun tai muuhun ammatilliseen koulutukseen”, ”Pyrin oppisopimuskoulutukseen”, ”Pyrin suorittamaan kaksoistutkintoa”, ”Menen töihin”, ”Jään työttömäksi” ja ”En osaa sanoa”. Koulutusorientaatio luokiteltiin kaksiluokkaiseksi. Luokat olivat: 1=Akateeminen (Pyrin lukioon, Pyrin suorittamaan kaksoistutkintoa) ja 2=Ei-akateeminen (muut vaihtoehdot).

Koulumenestys. Koulumenestystä arvioitiin kysymällä oppilaiden viimeisimmän todistuksen arvosanaa äidinkielessä tai pääasiallisessa opetuskielessä, matematiikassa ja terveystiedossa. Vastausvaihtoehtoina olivat kaikki arvosanat välillä 4–10 ja ”En ole vielä saanut arvosanaa”. Vastausvaihtoehto ”En ole vielä saanut arvosanaa” koodattiin puuttuvaksi tiedoksi. Koulumenestyksestä muodottiin summamuuttuja, joka jaettiin kolmella vaihteluvälillä 4–10 säilyttämiseksi. Muuttuja luokiteltiin kolmiluokkaiseksi, jossa alle 7,5 keskiarvo vastasi heikkoa koulumenestystä, 7,5–8,5 kohtalaista koulumenestystä ja yli 8,5 keskiarvo hyvää koulumenestystä (Paakkari ym. 2017). Summamuuttujan Cronbachin alfa -kerroin oli 0,82, joka osoittaa korkeaa sisäistä yhdenmukaisuutta. Minkään osion poistaminen ei olisi nostanut kerrointa.

5.2 Aineiston analyysi

Aineisto analysoitiin IBM SPSS Statistics 28- ohjelmalla. Tilastollisesti merkitsevänä p-arvon rajana pidettiin kaikissa analyyseissä $<0,050$ (Metsämuuronen 2009, 441). Muuttujien normaali-jakautuneisuutta tarkasteltiin Kolmogorov-Smirnovin testin, vinouden ja huipukkuuden sekä visuaalisten graafien avulla. Muuttujat olivat vinous ja huipukkuus arvojen perusteella normaalisti jakautuneita, mutta Kolmogorov-Smirnovin testien perusteella eivät.

Kehonkuvan, painoindeksin ja ruokailutottumusten kuvailevia tietoja sekä sukupuolten välisiä eroja tarkasteltiin ristiintaulukoinnilla. Ristiintaulukoinneissa prosentiosuuksille laskettiin 95 %:n luottamusvälit tilanteissa, joissa taulukossa jommassakummassa muuttujassa oli enemmän kuin kaksi vastausluokkaa. Sukupuolten välisten erojen tilastollinen merkitsevyys testattiin khiin neliö -testillä (χ^2 -testi). χ^2 -testissä huomioitiin testin käytön edellytykset, eli odotetuista frekvensseistä korkeintaan 20 % saa olla viittä pienempiä ja kaikkien odotettujen frekvenssien on oltava suurempia kuin yksi (Metsämuuronen 2009, 1054).

Kehonkuvan yhteyttä ruokailutottumuksiin painoryhmittäin sekä koulutusorientaation, koulu-menestyksen ja perheen varallisuuden yhteyttä kehonkuvaan tarkasteltiin binäärisellä logistisella regressioanalyysillä. Muuttujien jakauma ei ollut täysin normaalisti jakautunut ja tilastolliseen malliin haluttiin kategorisia muuttujia, joten kyseinen analyysimenetelmä oli soveltuva tähän tutkimukseen.

6 TULOKSET

Noin kolmasosalla nuorista oli myönteinen kehonkuva ja suurin osa nuorista oli normaalipainoisia. Ruokailutottumuksista etenkin hedelmien ja vihannesten kulutus oli vähäistä suositukseen nähden. Suurin osa nuorista menestyi hyvin koulussa ja suurimmalla osalla oli akateeminen koulutusorientaatio. Tutkimuksessa käytettyjen muuttujien tunnuslukuja on esitetty tarkemmin taulukossa 3.

TAULUKKO 3. Tutkimuksessa käytettyjen muuttujien kuvailevat tiedot.

		n	%
Kehonkuva	Kielteinen/neutraali	673	66,6
	Myönteinen	338	33,4
Painoindeksi	Alipaino	47	4,8
	Normaalipaino	747	75,8
	Ylipaino/lihavuus	192	19,5
Aamiaisen syöminen koulupäivinä	Ei säännöllisesti	332	31,8
	Säännöllisesti	712	68,2
Perheen kanssa yhdessä ateriointi	Ei säännöllisesti	351	33,8
	Säännöllisesti	688	66,2
Hedelmien kulutus	Ei päivittäin	846	81,2
	Päivittäin	196	18,8
Vihannesten kulutus	Ei päivittäin	721	69,2
	Päivittäin	321	30,8
Karkkien kulutus	Vähintään pari kertaa viikossa	535	51,3
	Kohtuullisesti	507	48,7
Sokeroitujen limsojen kulutus	Vähintään pari kertaa viikossa	410	39,3
	Kohtuullisesti	632	60,7
Energiajuomien kulutus	Kerran viikossa tai useammin	290	27,8
	Harvoin/ei koskaan	753	72,2
Perheen varallisuus	Matala	211	21,3
	Keskitaso	591	59,6
	Korkea	189	19,1
Koulumenestys	Heikko	305	30,7
	Kohtalainen	299	30,1
	Hyvä	390	39,2
Koulutusorientaatio	Akateeminen	684	65,5
	Ei-akateeminen	361	34,5

6.1 9. -luokkalaisten nuorten kehonkuva ja painoindeksi

Nuorten kehonkuva ja painoindeksiä tarkasteltiin sukupuolen mukaan. BIS- mittarin yksittäisten väittämien sukupuolittaiset vastaukset on esitetty liitteessä 1. Pojista ja tytöistä suurimmalla osalla oli kielteinen tai neutraali kehonkuva. Tyttöillä kielteinen/neutraali kehonkuva oli kuitenkin poikia yleisempää. Noin neljäsosalla tytöistä ja vajaalla puolilla pojista oli myönteinen kehonkuva. Sukupuolten välinen ero oli tilastollisesti merkitsevä ($p < 0,001$) (Taulukko 4).

TAULUKKO 4. 9. -luokkalaisten kehonkuva sukupuolen mukaan.

Kehonkuva	Pojat		Tytöt	
	%	n	%	n
Myönteinen kehonkuva	41,8	207	25,4	131
Kielteinen/neutraali kehonkuva	58,2	288	74,6	385
Yhteensä	100,0	495	100,0	516

p-arvo sukupuolten välillä: $< 0,001$

Painoindeksin keskiarvo oli pojilla 21,59 ja tyttöillä 21,23. Sekä pojista että tytöistä suurin osa oli normaalipainoisia. Tytöt olivat poikia yleisemmin alipainoisia, mutta molemmilla sukupuolilla alipainoisten osuus oli pieni. Pojista vain kaksi prosenttia oli alipainoisia ja tytöistä vajaa kymmenes. Useampi pojista oli vähintään ylipainoinen kuin tytöistä. Hieman yli viidennes pojista oli ylipainoisia/lihavia ja tytöistä vajaa viidennes. Luottamusvälien tarkastelu kuitenkin osoittaa, että pelkästään alipainoisten osuudessa poikien ja tyttöjen välinen ero on tilastollisesti merkitsevä (Taulukko 5).

TAULUKKO 5. 9. -luokkalaisten painoindeksi sukupuolen mukaan.

Painoindeksi	Pojat		Tytöt	
	% (95 % LV ¹⁾)	n	% (95 % LV)	n
Alipaino	2,0 (0,8–3,2)	10	7,6 (5,3–10,0)	37
Normaalipaino	75,8 (72,0–79,6)	376	75,7 (72,0–79,5)	371
Ylipaino/lihavuus	22,2 (18,5–25,9)	110	16,7 (13,4–20,0)	82
Yhteensä	100,0	496	100,0	490

p-arvo sukupuolten välillä $< 0,001$

1) Prosenttiosuukien luottamusväli

6.2 9. -luokkalaisten nuorten ruokailutottumukset

Ruokailutottumuksissa havaittiin eroja poikien ja tyttöjen välillä. Pojista noin kolmasosa ja tytöistä hieman vajaa kolmasosa ei syönyt aamiaista säännöllisesti koulupäivinä. Sukupuolten väliset erot aamiaisen syömisessä koulupäivinä eivät olleet kuitenkaan tilastollisesti merkitseviä. Säännöllinen perheen kanssa yhdessä ateriointi oli yleisempää pojilla kuin tytöillä. Tytöistä hieman yli kolmasosa ja pojista hieman vajaa kolmasosa ei aterioinut perheen kanssa yhdessä säännöllisesti. Sukupuolten väliset erot perheen kanssa yhdessä aterioinnissa olivat tilastollisesti merkitseviä ($p = 0,031$) (Taulukko 6).

TAULUKKO 6. 9. -luokkalaisten aamiaisen syöminen koulupäivinä ja perheen kanssa yhdessä ateriointi sukupuolen mukaan.

Ruokailutottumus	Frekvenssi	Pojat		Tytöt	
		%	n	%	n
Aamiaisen syöminen koulupäivinä	Ei säännöllisesti	33,4	172	30,2	160
	Säännöllisesti	66,6	343	69,8	369
Yhteensä		100,0	515	100,0	529
p-arvo sukupuolten välillä: 0,288					
Perheen kanssa yhdessä ateriointi	Ei säännöllisesti	30,5	156	36,9	195
	Säännöllisesti	69,5	355	63,1	333
Yhteensä		100,0	511	100,0	528
p-arvo sukupuolten välillä: 0,031					

Tytöillä hedelmien ja vihannesten päivittäinen kulutus oli yleisempää kuin pojilla. Tytöistä hedelmiä päivittäin söi neljännes ja vihanneksia yli kolmasosa. Pojista päivittäin hedelmiä söi vain noin kymmenesosa ja vihanneksia hieman yli viidennes. Sukupuolten väliset erot hedelmien ja vihannesten kulutuksessa olivat tilastollisesti merkitseviä ($p < 0,001$) (Taulukko 7).

Tytöistä hieman useampi söi karkkeja vähintään pari kertaa viikossa kuin pojista, mutta ero ei ollut tilastollisesti merkitsevä. Sokeroitujen limsojen kulutus vähintään pari kertaa viikossa ja energijuomien kulutus kerran viikossa tai useammin oli pojilla yleisempää kuin tytöillä. Pojista noin puolet ja tytöistä vajaa kolmannes kulutti limsoja vähintään pari kertaa viikossa. Energijuomia kerran viikossa tai useammin kulutti pojista yli kolmannes ja tytöistä vajaa viidennes.

Sukupuolten väliset erot sokeroitujen limsojen ja energiajuomien kulutuksessa olivat tilastollisesti merkitseviä ($p < 0,001$) (Taulukko 7).

TAULUKKO 7. 9. -luokkalaisten hedelmien, vihannesten, karkkien, sokeroitujen limsojen ja energiajuomien kulutus sukupuolen mukaan.

Ruoka-aineet ja -juomat	Frekvenssi	Pojat		Työt	
		%	n	%	n
Hedelmät	Ei päivittäin	88,5	454	74,1	392
	Päivittäin	11,5	59	25,9	137
Yhteensä		100,0	513	100,0	529
p-arvo sukupuolten välillä: <0,001					
Vihannekset	Ei päivittäin	76,2	391	62,4	330
	Päivittäin	23,8	122	37,6	199
Yhteensä		100,0	513	100,0	529
p-arvo sukupuolten välillä: <0,001					
Karkit	Vähintään pari kertaa viikossa	48,9	251	53,7	284
	Kohtuullisesti	51,1	262	46,3	245
Yhteensä		100,0	513	100,0	529
p-arvo sukupuolten välillä: 0,137					
Sokeroidut limsat	Vähintään pari kertaa viikossa	52,0	267	27,0	143
	Kohtuullisesti	48,0	246	73,0	386
Yhteensä		100,0	513	100,0	529
p-arvo sukupuolten välillä: <0,001					
Energiajuomat	Kerran viikossa tai useammin	37,4	192	18,5	98
	Harvoin/ei koskaan	62,6	322	81,5	431
Yhteensä		100,0	514	100,0	529
p-arvo sukupuolten välillä: <0,001					

6.3 Ruokailutottumusten yhteys painoryhmittäin nuorten kehonkuvaan

Nuorten myönteistä kehonkuvaa tarkasteltiin nuoren sukupuolen, painoindeksin, aamiaisen syömisen koulupäivinä, perheen kanssa yhdessä aterioinnin sekä hedelmien, vihannesten, karkkien, sokeroitujen limsojen ja energiajuomien kulutuksen mukaan. Lopullisessa mallissa sukupuoli oli tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä myönteiseen kehonkuvaan: pojilla oli tyttöjä yleisemmin myönteinen kehonkuva (OR 2,22). Normaalipainoisilla oli parempi kehonkuva kuin ylipainoisilla/lihavilla (OR 1,95). Alipainoiset eivät eronneet tilastollisesti merkitsevästi ylipainoisista/lihavista suhteessa myönteiseen kehonkuvaan. Nuorilla, jotka söivät säännöllisesti aamiaista koulupäivinä, oli yleisemmin myönteinen kehonkuva kuin nuorilla, jotka eivät syöneet aamiaista säännöllisesti (OR 1,53). Lisäksi perheen kanssa yhdessä säännöllisesti aterioivilla nuorilla oli parempi kehonkuva, kuin nuorilla, jotka eivät aterioineet perheen kanssa yhdessä säännöllisesti (OR 1,92). Saatu malli sopi hyvin aineistoon: $\chi^2(5) = 72,302$; $p < 0,001$ (Taulukko 8).

TAULUKKO 8. Nuorten myönteinen kehonkuva sukupuolen, painoindeksin, aamiaisen syönnin koulupäivinä ja perheen kanssa yhdessä aterioinnin mukaan.

		OR	95 % LV ¹⁾	p-arvo
Sukupuoli	Tyttö	1,00 ²⁾		
	Poika	2,22	1,62–2,86	<0,001
Painoindeksi	Ylipaino/lihavuus	1,00		
	Normaalipaino	1,95	1,33–2,86	<0,001
	Alipaino	1,18	0,54–2,60	0,674
Aamiaisen syöminen koulupäivinä	Ei syö säännöllisesti	1,00		
	Syö säännöllisesti	1,53	1,12–2,10	0,007
Perheen kanssa yhdessä ateriointi	Ei säännöllisesti	1,00		
	Säännöllisesti	1,92	1,41–2,62	<0,001

1) Ristitulosuhteen (OR) luottamusväli

2) Viiteryhmä on merkitty 1,00

Kun myönteistä kehonkuvaa tarkasteltiin erikseen tyttöjen ja poikien välillä, havaittiin, että pojilla vain perheen kanssa yhdessä ateriointi oli tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä myönteiseen kehonkuvaan. Pojilla, jotka aterioivat perheen kanssa yhdessä säännöllisesti, oli yleisemmin myönteinen kehonkuva kuin pojilla, jotka eivät aterioineet säännöllisesti perheen kanssa yhdessä (OR 1,72). Tyttöillä, jotka olivat normaalipainoisia, oli parempi kehonkuva kuin ylipainoisilla/lihavilla (OR 3,53). Alipainoiset eivät eronneet tilastollisesti merkitsevästi ylipainoisista/lihavista suhteessa myönteiseen kehonkuvaan. Lisäksi tyttöillä, jotka söivät säännöllisesti aamiaista koulupäivinä, oli parempi kehonkuva, kuin tyttöillä, jotka eivät syöneet säännöllisesti aamiaista (OR 2,23). Myös säännöllisesti perheen kanssa aterioivilla tyttöillä oli yleisemmin myönteinen kehonkuva kuin tyttöillä, jotka eivät aterioineet säännöllisesti perheensä kanssa (OR 2,46). Saatu malli sopi hyvin aineistoon: $\chi^2(4) = 39,480$; $p < 0,001$. (Taulukko 9).

TAULUKKO 9. 9. -luokkalaisten tyttöjen myönteinen kehonkuva painoindexsin, aamiaisen syönnin koulupäivinä ja perheen kanssa yhdessä aterioinnin mukaan.

		OR	95 % LV	p-arvo
Painoindeksi	Ylipaino/lihavuus	1,00		
	Normaalipaino	3,53	1,62–7,69	0,001
	Alipaino	2,31	0,77–6,91	0,135
Aamiaisen syöminen koulupäivinä	Ei syö säännöllisesti	1,00		
	Syö säännöllisesti	2,23	1,33–3,73	0,002
Perheen kanssa yhdessä ateriointi	Ei säännöllisesti	1,00		
	Säännöllisesti	2,46	1,52–3,98	<0,001

Ruokailutottumusten yhteyttä myönteiseen kehonkuvaan tarkasteltiin lisäksi erikseen alipainoisilla, normaalipainoisilla ja ylipainoisilla/lihavilla nuorilla. Alipainoisilla tai ylipainoisilla/lihavilla nuorilla ruokailutottumukset eivät olleet tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä myönteiseen kehonkuvaan. Normaalipainoisilla aamiaisen syöminen koulupäivinä oli tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä myönteiseen kehonkuvaan; säännöllisesti aamiaista syöville normaalipainoisilla nuorilla oli yleisemmin myönteinen kehonkuva kuin nuorilla, jotka eivät syöneet säännöllisesti aamiaista (OR 1,44). Myös säännöllisesti perheen kanssa yhdessä aterioivilla normaalipainoisilla nuorilla oli yleisemmin myönteinen kehonkuva kuin nuorilla, jotka eivät aterioineet säännöllisesti perheen kanssa (OR 2,25). Lisäksi normaalipainoisilla nuorilla, jotka eivät syöneet päivittäin hedelmiä, oli parempi kehonkuva, kuin päivittäin hedelmiä syöville (OR 1,51). Saatu malli sopi hyvin aineistoon: $\chi^2(3) = 30,26$; $p < 0,001$. (Taulukko 10).

TAULUKKO 10. Normaalipainoisten 9. -luokkalaisten myönteinen kehonkuva, aamiaisen syönnin koulupäivinä, perheen kanssa yhdessä aterioinnin ja hedelmien kulutuksen mukaan.

		OR	95 % LV	p-arvo
Aamiaisen syöminen koulupäivinä	Ei syö säännöllisesti	1,00		
	Syö säännöllisesti	1,44	1,02–2,04	0,040
Perheen kanssa yhdessä ateriointi	Ei syö säännöllisesti	1,00		
	Syö säännöllisesti	2,25	1,59–3,17	<0,001
Hedelmien kulutus	Päivittäin	1,00		
	Ei päivittäin	1,51	1,02–2,24	0,041

Kun ruokailutottumusten yhteyttä myönteiseen kehonkuvaan tarkasteltiin painoryhmittäin erikseen pojilla ja tytöillä havaittiin, että alipainoisilla ja ylipainoisilla/lihavilla pojilla ruokailutottumukset eivät olleet tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä myönteiseen kehonkuvaan. Normaalipainoisilla pojilla perheen kanssa yhdessä ateriointi oli tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä myönteiseen kehonkuvaan. Säännöllisesti perheen kanssa yhdessä aterioivilla normaalipainoisilla pojilla oli yleisemmin myönteinen kehonkuva kuin pojilla, jotka eivät aterioineet säännöllisesti perheen kanssa (OR 1,98).

Alipainoisilla tai ylipainoisilla/lihavilla tytöillä ruokailutottumukset eivät olleet tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä myönteiseen kehonkuvaan. Normaalipainoisilla tytöillä aamiaisen syöminen koulupäivinä oli yhteydessä myönteiseen kehonkuvaan. Säännöllisesti aamiaista syöville normaalipainoisilla tytöillä oli yleisemmin myönteinen kehonkuva kuin tytöillä, jotka eivät syöneet säännöllisesti aamiaista (OR 1,95). Myös säännöllisesti perheen kanssa yhdessä aterioivilla normaalipainoisilla tytöillä oli parempi kehonkuva kuin tytöillä, jotka eivät aterioineet säännöllisesti perheen kanssa (OR 2,55). Saatu malli sopi hyvin aineistoon: $\chi^2(2) = 19,57$; $p < 0,001$ (Taulukko 11).

TAULUKKO 11. Normaalipainoisten 9. -luokkalaisten tyttöjen myönteinen kehonkuva, aamiaisen syönnin koulupäivinä ja perheen kanssa yhdessä aterioinnin mukaan.

		OR	95 % LV	p-arvo
Aamiaisen syöminen koulupäivinä	Ei syö säännöllisesti	1,00		
	Syö säännöllisesti	1,95	1,13–3,37	0,016
Perheen kanssa yhdessä ateriointi	Ei syö säännöllisesti	1,00		
	Syö säännöllisesti	2,55	1,51–4,29	<0,001

6.4 Taustatekijöiden yhteys nuorten kehonkuvaan

Nuorten myönteistä kehonkuvaa tarkasteltiin lisäksi koulutusorientaation, koulumenestyksen ja perheen varallisuuden mukaan. Nuorilla, jotka kuuluivat korkean varallisuuden luokkaan, oli yleisemmin myönteinen kehonkuva kuin nuorilla, jotka kuuluivat matalan varallisuuden luokkaan (OR 1,70). Nuoret, jotka kuuluivat keskitasoisen varallisuuden luokkaan eivät eronneet tilastollisesti merkitsevästi matalan varallisuuden luokkaan kuuluvista nuorista. Myös koulumenestys oli tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä nuorten myönteiseen kehonkuvaan. Nuorilla, jotka menestyivät hyvin koulussa, oli yleisemmin myönteinen kehonkuva kuin nuorilla, jotka menestyivät koulussa heikosti (OR 1,55). Kohtalaisesti koulussa menestyvät eivät eronneet tilastollisesti merkitsevästi heikosti koulussa menestyvistä nuorista suhteessa myönteiseen kehonkuvaan. Saatu malli sopi hyvin aineistoon: $\chi^2(4) = 13,53$; $p=0,009$. (Taulukko 13).

TAULUKKO 12. 9. -luokkalaisten myönteinen kehonkuva perheen varallisuuden ja koulumenestyksen mukaan.

		OR	95 % LV	p-arvo
Perheen varallisuus	Matala	1,00		
	Keskitasoinen	1,42	0,98–2,06	0,064
	Korkea	1,70	1,09–2,64	0,019
Koulumenestys	Heikko	1,00		
	Kohtalainen	1,34	0,93–1,92	0,119
	Hyvä	1,55	1,10–2,18	0,012

7 POHDINTA

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää suomalaisten 9. -luokkalaisten poikien ja tyttöjen ruokailutottumusten yhteyttä kehonkuvaan eri painoryhmissä. Lisäksi selvitettiin koulumenestyksen, koulutusorientaation ja perheen varallisuuden yhteyttä nuorten kehonkuvaan.

Pojilla oli parempi kehonkuva kuin tytöillä. Painon todettiin olevan yhteydessä tyttöjen kehonkuvaan. Ylipainoisilla ja lihavilla tytöillä oli heikompi kehonkuva kuin normaalipainoisilla tytöillä. Pojilla oli heikommat ruokailutottumukset kuin tytöillä ja pojilla ylipaino ja lihavuus oli yleisempää. Ruokailutottumusten ja kehonkuvan yhteydestä löydettiin tässä tutkimuksessa merkitseviä tuloksia pelkästään normaalipainoisilla. Myönteinen kehonkuva oli yleisempää normaalipainoisilla nuorilla, jotka söivät säännöllisesti aamiaista koulupäivinä sekä yhdessä perheen kanssa. Taustatekijöiden osalta korkean perheen varallisuuden ja hyvän koulumenestyksen todettiin olevan yhteydessä parempaan kehonkuvaan.

7.1 Tulosten tarkastelu

Nuorten kehonkuvassa havaittiin merkitsevä ero poikien ja tyttöjen välillä. Pojilla oli parempi kehonkuva kuin tytöillä. Tulos on yhteneväinen aiempien tutkimusten kanssa (Calzo ym. 2012; Dion ym. 2016). Tyttöjen heikompa kehonkuvaa saattaa selittää se, että nuoruuteen kuuluvat kehon muutokset saattavat lisätä tyttöjen huolia omasta kehosta, kun taas pojat kokevat muutokset yleensä myönteisinä (Ricciardelli 2012, 182; Tatangelo ym. 2015, 736–738). Tyttöillä oman vartalon vertaileminen muihin on myös yleisempää kuin pojilla (Ricciardelli 2012, 184). On kuitenkin huomioitava, että poikien kehottymättömyyden havaitseminen voi olla haastavampaa kuin tyttöjen ja usein poikien kehoon liittyviä huolia on aliarvioitu (Ricciardelli 2012, 181–182).

Suurin osa pojista ja tytöistä oli normaalipainoisia ja alipainoisia oli vain pieni osuus. Tyttöillä alipainoisuus oli hieman poikia yleisempää, mikä vahvistaa aiempia löydöksiä (Garrido-Miguel ym. 2021; Kantanista ym. 2017). Tyttöjen yleisempää alipainoisuutta saattaa selittää se, että tytöillä ihannevartalo on tyypillisesti hoikka, kun taas pojilla ihannevartalo on lihaksikas (Ricciardelli 2012, 182; Tatangelo ym. 2015, 736–738). Tällöin tytöillä saattaa olla suurempi sosi-

aalinen paine näyttää hoikalta, joka saattaa johtaa alipainoon, kun taas pojat tavoittelevat enemmän isompaa ja lihaksikkaampaa vartaloa kuin hyvin hoikkaa. Lievästä alipainosta ei kuitenkaan ole aina syytä huolestua (Dunkel ym. 2020). Olisi silti tärkeää, että alipainoisten nuorten painon kehitystä seurataan ja tarvittaessa tarjotaan tukea painon nostamiseen, jotta voidaan edistää nuorten tervettä kasvua ja kehitystä.

Ylipaino/lihavuus oli puolestaan pojilla yleisempää (n=110, 22,2 %) kuin tytöillä (n=82, 16,7 %), mikä vahvistaa aiempien tutkimusten löydöksiä (Bibiloni ym. 2013b; Fogelholm ym. 2008; Mazidi ym. 2018; Välimaa & Ojala 2004). Tyttöjen vähäisempää ylipainoisten osuutta saattaa selittää tyttöjen yleisempi taipumus painonhallintaan ja laihduttamiseen (Ojala ym. 2012; Zaborskis ym. 2008) ja tyttöjen kokemat etenkin liikapainoon kohdistuvat, ulkonäköpaineet (Aalberg & Siimes 2007, 162; Ricciardelli 2012, 182).

Vaikka vuoden 2018 WHO-Koululaistutkimuksessa ylipainoisten ja lihavien osuus ei lisääntynyt vuodesta 2014 (Inchley ym. 2016), vuodesta 2010 ylipainoisten ja lihavien osuus oli kasvanut (Currie ym. 2012). Suomalaisten nuorten ylipaino ja lihavuus säilyykin edelleen merkittävänä kansanterveydellisenä haasteena, jonka ehkäisyyn ja hoitoon tarvittaisiin entistä vaikuttavampia menetelmiä ja tehokkaampaa perheen, koulun ja yhteiskunnan tukea. Nuorten ylipainon arvioinnissa on kuitenkin huomioitava, että ikäisekseen pitkällä ja lihaksikkailla painoindeksi saattaa olla ylipainoa vastaavissa lukemissa, vaikka rasvaprosentti olisi normaali (Dunkel ym. 2020). Onkin tärkeää, että painon kehitystä seurataan, jotta nähdään mihin suuntaan paino muuttuu (Dunkel ym. 2020).

Tämän tutkimuksen tulosten perusteella pojilla näyttäisi olevan heikommat ruokailutottumukset kuin tytöillä. Pojat kuluttivat vähemmän hedelmiä ja vihanneksia sekä enemmän sokeroituja limsoja ja energijuomia kuin tytöt. Pojat kuitenkin söivät säännöllisemmin perheen kanssa yhdessä kuin tytöt. Tulokset vahvistavat aiempia löydöksiä nuorten ruokailutottumusten sukupuolten välisistä eroista (Bere ym. 2008a; Puupponen ym. 2021; Raulio ym. 2018; THL 2021; Vereecken ym. 2015; Zaborskis ym. 2021).

Aiemmissä tutkimuksissa poikien säännöllisen aamiaisen syömisen on todettu olevan yleisempää kuin tytöillä (Bolton ym. 2016; Petrusauskiene ym. 2015; Raulio ym. 2018; THL 2021), mutta tässä tutkimuksessa sukupuolten välillä ei ollut merkitsevää eroa. Aamiaisen väliin jättämisen on todettu olevan aiempien tutkimusten perusteella yksi nuorten ruokailutottumusten

keskeisimmistä haasteista (Moreno ym. 2014). Tässä tutkimuksessa vajaa kolmasosa pojista ja tytöistä ei syönyt aamiaista säännöllisesti. Noin kolmasosa nuorista ei myöskään syönyt säännöllisesti perheen kanssa yhdessä. Sekä aamiaisen että yhteisen perheaterian säännöllistä syömistä olisikin syytä edistää, sillä ne ovat tärkeitä tekijöitä muun muassa normaalipainon edistämisen (Dallacker ym. 2018; Glanz ym. 2021; Ma ym. 2020; Manios ym. 2015; de Souza ym. 2021; Viljakainen ym. 2019; Zakrzewski ym. 2015) ja kokonaisvaltaisen ruokavalion terveellisyyden kannalta (Chitra & Reddy 2007; Dallacker ym. 2018; Hammons ym. 2011; Lee & Park 2017; Rodrigues ym. 2017). Etenkin tytöillä perheen kanssa yhdessä aterioinnilla on todettu olevan myös syömishäiriöiltä suojaava vaikutus (Neumark-Sztainer ym. 2008; Loth ym. 2015), joten yhteisten perheaterioiden edistämisen toimintaa tulisi kohdistaa erityisesti tyttöihin.

Vaikka tytöt kuluttivat poikia enemmän hedelmiä ja vihanneksia näiden päivittäinen kulutus oli tytöilläkin vähäistä. Nuorten vähäisen hedelmien ja vihannesten kulutuksen on todettu aiemmissakin tutkimuksissa olevan yksi nuorten ruokailutottumusten keskeisistä haasteista (Diethelm ym. 2012; Rosi ym. 2019). Poikien vähäisempää hedelmien ja vihannesten kulutusta saattaa selittää se, että hedelmiä ja vihanneksia pidetään enemmän naisten ruokana (Ojala 2004). Beren ym. (2008b) mukaan poikien vähäisempää hedelmien ja vihannesten kulutusta selittää myös se, että pojat pitävät hedelmien ja vihannesten mausta vähemmän kuin tytöt. Tulosten perusteella kaikkien nuorten, mutta erityisesti poikien, hedelmien ja vihannesten kulutusta pitäisi pyrkiä lisäämään huomattavasti.

Noin puolet tytöistä ja pojista söivät karkkeja kohtuullisesti eikä sukupuolten välillä ollut merkitsevää eroa. Aiempien tutkimusten mukaan tyttöjen ja poikien karkkien syönnistä on hieman ristiriitaista tietoa. Tyttöjen on todettu syövän poikia enemmän karkkeja (Zaborskis ym. 2021), mutta on myös näyttöä, että sukupuolten välillä ei ole eroja (THL 2021). Kun tarkastellaan nuorten karkkien ja sokeroitujen juomien kulutusta on myös tärkeä huomioida, että näiden satunnainen käyttö kuuluu asiaan eikä kohtuullisesta käytöstä ole vielä syytä huolestua (Ojala 2004). Tärkeää olisi tunnistaa nuoret, joilla karkit ja sokerijuomat muodostavat ruokavalion perustan ja pyrkiä vähentämään heidän karkkien ja sokerijuomien kulutusta. Vaikka moni nuorista myös kulutti energiajuomia harvoin tai ei koskaan pojista yli kolmasosa kulutti energiajuomia kuitenkin vähintään kerran viikossa. Tulosten perusteella varsinkin poikien energiajuomien kulutusta tulisi pyrkiä vähentämään.

Tässä tutkimuksessa löydetty puutteet nuorten ruokailutottumuksissa saattavat selittää ylipainoisten nuorten suurta osuutta. Ylipainon ehkäisyn ja hoidon kannalta näyttäisi olevan tärkeää keskittyä etenkin nuorten säännölliseen aamiaiseen syöntiin, hedelmien ja vihannesten huomattavasti runsaampaan kulutukseen sekä poikien vähäisempään sokeroitujen juomien kulutukseen. Nuoret syövät usein välipaloina muun muassa karkkeja ja sokeroituja juomia (Hoppu ym. 2010), jolloin lisäämällä hedelmiä ja vihanneksia nuorten välipaloihin voitaisiin mahdollisesti vähentää nuorten karkkien ja sokeroitujen juomien kulutusta, jolla mahdollisesti olisi myönteinen vaikutus myös nuorten painoon.

Tässä tutkimuksessa havaittiin, että normaalipainoisilla tytöillä oli ylipainoisia/lihavia yleisemmin myönteinen kehonkuva. Alipainoiset eivät eronneet merkittävästi ylipainoisista/lihavista suhteesta myönteiseen kehonkuvaan. Aiemmissä tutkimuksissa on todettu, että ylipaino ja lihavuus ovat merkittäviä sekä poikien että tyttöjen kehotyymättömyyttä lisääviä tekijöitä ja pojilla myös alipaino lisää kehotyymättömyyden riskiä (Calzo ym. 2012). Tulokset painoindeksin ja kehonkuvan yhteydestä ovatkin poikien osalta hieman ristiriitaisia suhteessa aiempaan tutkimukseen, sillä tässä tutkimuksessa painoindeksi ei ollut pojilla merkittävästi yhteydessä kehonkuvaan. On kuitenkin huomioitava, että aineistossa alipainoisten poikien osuus oli erittäin pieni, joten tuloksia ei voi yleistää laajempaan joukkoon.

Painoryhmittäisissä analyyseissä ruokailutottumusten yhteydestä kehonkuvaan havaittiin merkitseviä tuloksia vain normaalipainoisilla. Säännöllisesti aamiaista koulupäivinä syöville normaalipainoisilla tytöillä ja säännöllisesti perheen kanssa yhdessä aterioivilla normaalipainoisilla pojilla ja tytöillä oli yleisemmin myönteinen kehonkuva. Lisäksi havaittiin, että normaalipainoisilla päivittäin hedelmiä kuluttavilla nuorilla oli heikompi kehonkuva kuin nuorilla, jotka eivät kuluttaneet hedelmiä päivittäin. Yhteys ei kuitenkaan ollut merkitsevä, kun analyysi tehtiin erikseen pojille ja tytöille.

Aiemmissä tutkimuksissa säännöllisesti aamiaista syöville nuorilla on todettu olevan parempi kehonkuva (Balluck ym. 2016; Bibiloni ym. 2013a; Jankauskiene & Baceviciene 2019; van Vliet ym. 2016; Wawrzyniak ym. 2020), joten tämän tutkimuksen tulokset ovat yhteneväisiä aamiaisen syönnin osalta. Aiemmissä tutkimuksissa nuorten, joilla on parempi kehonkuva, on todettu myös syövän enemmän karkkeja, hedelmiä ja vihanneksia kuin nuorten, jotka eivät ole kehoonsa tyytyväisiä (Balluck ym. 2016; Duarte ym. 2021; Tebar ym. 2020; van Vliet ym.

2016; Wawrzyniak ym. 2020). Tämän tutkimuksen tulokset eivät vahvista näitä löydöksiä. Perheen kanssa yhdessä aterioinnin ja sokeroitujen limsojen ja energiajuomien kulutuksen ja kehonkuvan yhteydestä ei ole juurikaan aiempaa tutkimusnäyttöä, joten näiden ruokailutottumusten osalta tämän tutkimuksen tuloksia ei voida vertailla aiempiin tutkimuksiin.

Aiempiä tutkimuksia, joissa ruokailutottumusten ja kehonkuvan yhteyttä olisi tarkasteltu painoryhmittäin on niukasti, joten tämän tutkimusten tulosten vertailu aiempaan tutkimukseen on haastavaa. Bibilonin ym. (2013a) tutkimuksessa kuitenkin havaittiin, että ylipainoiset kehoonsa tyytymättömät pojat kuluttivat useita ruokatuotteita, kuten limsoja ja karkkeja, vähemmän kuin ylipainoiset kehoonsa tyytyväiset pojat. Tässä tutkimuksessa painoryhmittäisissä analyyseissä löydettyjä merkitseviä tuloksia pelkästään normaalipainoisilla saattaa selittää normaalipainoisien huomattavan suuri osuus verrattuna alipainoisiin ja ylipainoisiin/lihaviin.

Tämän tutkimuksen ruokailutottumusten ja kehonkuvan välisten yhteyksien tulosten perusteella olisi tärkeää edistää etenkin nuorten aamiaisen syömistä ja perheen kanssa yhdessä ateriointia. Myönteinen kehonkuva oli yleisempää säännöllisesti aamiaista syöville tytöillä, joka saattaa kertoa siitä, että kielteisen kehonkuvan omaavat tytöt pyrkivät aamiaisen väliin jättämisellä laihduttamaan, jotta olisivat tyytyväisempiä vartaloonsa. Nuorten tietämystä säännöllisen aamiaisen syömisestä tärkeystään painonhallinnassa tulisi lisätä, jotta tyytymättömyys omaan kehoon ei johtaisi aterioiden väliin jättämiseen. Lisäksi kehonkuvaan merkitsevästi yhteydessä olevia tekijöitä löydettiin enemmän tytöillä, joka saattaa kertoa siitä, että tyttöjen elämässä on useampia kehonkuvaan vaikuttavia tekijöitä kuin poikien, joka tulisi myös huomioida nuorten kehonkuvan edistämiseksi.

Taustatekijöiden osalta tutkimuksessa todettiin, että korkean varallisuuden luokkaan kuuluvilla nuorilla oli yleisemmin myönteinen kehonkuva kuin matalan varallisuuden luokkaan kuuluvilla. Lisäksi hyvin koulussa menestyvillä nuorilla oli yleisemmin myönteinen kehonkuva kuin heikosti koulussa menestyvillä. Perheen matalan sosioekonomisen aseman on todettu olevan yhteydessä lasten heikompaan fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen (Vukojević ym. 2017), joka saattaa selittää myös matalan varallisuuden luokkaan kuuluvien nuorten kehonkuvan haasteita. Matala varallisuus on myös yhteydessä epäterveellisempiin ruokailutottumuksiin (Duplaga & Grsztar 2021; Fismen ym. 2012; Lebacqz ym. 2020; Vereecken ym. 2009; Zaborskis ym. 2021), joka saattaa johtaa muun muassa nuoren ylipainoon ja siten kielteisempään kehonkuvaan. Nuorilla, jotka kuuluvat korkean varallisuuden luokkaan saattaa olla myös esimerkiksi paremmat

mahdollisuudet harrastaa liikuntaa. Liikunnan harrastamisen on todettu vaikuttavan myönteisesti nuorten kehonkuvaan (Hausenblas & Fallon 2006), joka saattaa osittain selittää korkean varallisuuden luokkaan kuuluvien nuorten yleisempää myönteistä kehonkuvaa.

7.2 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksen aineisto oli osa WHO-Koululaistutkimuksen vuoden 2018 aineistoa. Aineistonkeruu on toteutettu kansainvälisen HBSC-tutkimusprotokollan mukaisesti (Roberts ym. 2009). Aineistonkeruussa käytettiin ryväotantaa, jolla voidaan varmistaa otoksen kansallinen edustavuus (Lyyra ym. 2022). Vuoden 2018 aineiston otoskoko oli suuri (N=1045) ja kansallisesti edustava. Myös molemmat sukupuolet olivat aineistossa tasaisesti edustettuina. Voidaan siis olettaa, että otos edustaa perusjoukkoa hyvin, joka lisää tutkimuksen luotettavuutta.

HBSC-tutkimuksen mittarit ovat validoituja ja niiden validiteettia arvioidaan jatkuvasti, jotta voidaan taata tutkimuksen laatu (Currie ym. 2014). Tässä tutkimuksessa kehonkuvan, perheen varallisuuden ja koulumenestyksen muuttujien sisäistä yhdenmukaisuutta arvioitiin Cronbachin alfa -kertoimien avulla. Kehonkuvan ja koulumenestyksen Cronbachin alfa -kerroin oli korkea, mutta perheen varallisuuden kerroin jäi matalaksi (0,46). WHO-Koululaistutkimuksessa perheen varallisuuden arviointiin käytetyn FAS-III-mittarin on kuitenkin todettu olevan validi ja reliabeli mittari, ja olevan yhteydessä perheen tulotasoon (Torsheim ym. 2016).

Summamuuttujia muodostaessa huomioitiin puuttuva tieto ja analyysiin otettiin mukaan ainoastaan ne, jotka olivat vastanneet kaikkiin mittarin väittämiin. Tämän tutkimuksen luotettavuutta lisää myös kehonkuvan luokittelu. Mikäli kehonkuvan mittarista olisi tehty summamuuttuja ja tarkasteltu kehonkuvaa kolmanneksittain, vastausvaihtoehdon ”en samaa enkä eri mieltä” vastanneet olisivat sijoittuneet kehonkuvan keskikolmannekseen. Tämä olisi saattanut vääristää tuloksia, sillä ei voida sanoa, onko vaihtoehdon ”en samaa enkä eri mieltä” vastanneilla todellisuudessa neutraali kehonkuva, vai eivätkö he ole osanneet tai halunneet ottaa kantaa näihin väittämiin. Jos vastausvaihtoehdon ”en samaa enkä eri mieltä” olisi puolestaan koodannut puuttuvaksi tiedoksi, huomattava osa dataa olisi menetetty.

WHO-Koululaistutkimuksessa nuorten vastaukset perustuvat itseraportoituihin vastauksiin (Currie ym. 2014), jolloin vastauksiin saattaa vaikuttaa muun muassa se, mitä ajatellaan olevan

sosiaalisesti hyväksyttävää vastata (Vereecken ym. 2015). Tämä saattaa vaikuttaa tulosten luotettavuuteen. Esimerkiksi oman pituuden ja painon raportointi saattaa olla haastavaa, mikäli nuorella ei ole ajantasaista tietoa näistä tai hän ei muista painoaan ja pituuttaan. Eri ruokien käytöstä kysyttiin myös pelkästään frekvenssit, jolloin ei tiedetä, kuinka paljon nuoret kerralla eri ruokia kuluttavat. Vaikka ruokafrekvenssikyselyiden on todettu olevan luotettava mittari (Vereecken & Maes 2003), on myös huomioitava, että ruokafrekvenssikyselyssä vastaajat saattavat ali- tai yliarvioida ruokien ja juomien käyttöään (Vereecken & Maes 2003; Vereecken ym. 2008). Lisäksi aamiaisen ja perheen kanssa yhdessä syödyn aterian osalta tiedetään vain niiden säännöllisyys eikä tarkemmin aterioiden sisältöä.

Tämä tutkimus antaa ajankohtaista tietoa nuorten kehonkuvasta, painosta ja ruokailutottumuksista, sillä tutkimuksessa käytettiin vuoden 2018 aineistoa. Viimeisin WHO-Koululaistutkimuksen aineistonkeruu on toteutettu vuonna 2022, mutta tämän vuoden aineisto ei ollut vielä saatavilla. WHO-Koululaistutkimus on tutkimusasetelmaltaan poikkileikkaustutkimus, joten tämän tutkimuksen tulosten perusteella ei voida tehdä päätelmiä syy-seuraussuhteista. Lisäksi on huomioitava, että tässä tutkimuksessa lähteinä käytetyt aiemmat tutkimukset esimerkiksi ruokailutottumusten ja kehonkuvan yhteydestä on toteutettu hyvin erilaisissa maissa ja kulttuureissa. Siten niiden tulosten yleistäminen suomalaiseen kulttuuriin tai tässä tutkimuksessa saatujen tulosten vertaaminen näihin aiempiin tutkimuksiin ei välttämättä ole tarkoituksenmukaista.

7.3 Tutkimuksen eettisyys

Osallistuminen WHO-Koululaistutkimukseen on vapaaehtoista ja tutkimukseen vastataan nimettömänä (Lyyra ym. 2022). Luvan osallistua tutkimukseen antoi koulujen rehtorit (Puupponen ym. 2021). Lisäksi vuonna 2018 osa kouluista vaati myös vanhempien suostumuksen tutkimukseen osallistumisesta (Puupponen ym. 2021).

Tutkimuksen tekemisessä on noudatettu hyvää tieteellistä käytäntöä (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012). Rehellisyyttä, avoimuutta, huolellisuutta, tarkkuutta ja vastuullisuutta on noudatettu tutkimuksen teon kaikissa vaiheissa, kuten tutkimuksen suunnittelussa, aineiston analysoinnissa ja tulosten raportoinnissa. Myös aiheen valinnassa huomiottiin eettiset näkökohdat.

Tutkimuksen aihe on ajankohtainen ja riittämättömästi tutkittu aihe. Lisäksi tutkimusta tehdessä on noudatettu asianmukaisia viittauskäytäntöjä.

Tutkimuksen aineisto pyydettiin aineistonpyyntölomakkeella, jonka yhteydessä allekirjoitettiin aineiston käyttösitoumus ennen aineiston luovuttamista. Aineisto luovutettiin ainoastaan niistä osioista, jotka olivat tarpeellisia tämän tutkimuksen tutkimuskysymysten kannalta. Aineisto luovutettiin tunnisteteettomassa muodossa eikä saadusta aineistosta ollut mahdollista tunnistaa yksittäisiä henkilöitä. Aineistoa on käytetty vain aineiston käyttösitoumuksessa ilmoitettuun käyttötarkoitukseen. Aineiston säilyttämisessä ja käsittelyssä on huolehdittu tietoturvallisuudesta ja aineisto on poistettu ilmoitettuun päivämäärään mennessä.

7.4 Johtopäätökset ja jatkotutkimusehdotukset

Tämän tutkimuksen tulosten perusteella nuorten ruokailutottumuksia ja kehonkuvaa tulisi edistää. Lisäksi ylipainoisten ja lihaviin nuorten osuuden vähentäminen ja ylipainon ehkäisy näyttäisi olevan keskeistä nuorten terveyden edistämiseksi. Myönteinen kehonkuva oli yleisempää normaalipainoisilla ja säännöllisesti aamiaista syöville sekä yhdessä perheen kanssa aterioivilla. Lisäksi korkea varallisuus ja hyvä koulumenestys oli yhteydessä nuorten parempaan kehonkuvaan.

Painossa ja kehonkuvassa löydettiin sukupuolten välillä tilastollisesti merkitseviä eroja. Tulosten perusteella huomioita tulisi kiinnittää etenkin poikien ylipainon ehkäisyyn sekä tyttöjen myönteisen kehonkuvan edistämiseen. Vaikka pojilla oli tässä tutkimuksessa huomattavasti yleisemmin myönteinen kehonkuva kuin tytöillä, tulisi jatkossa kiinnittää erityistä huomiota siihen, että saataisiin pojat vielä paremmin ilmaisemaan heidän kehoonsa liittyviä huolia ja tutkimuksissa käytettäisiin sellaisia menetelmiä, joilla saadaan esiin pojille tyypilliset kehonkuvan haasteet. Myönteisen kehonkuvan edistämiseksi huomiota tulisi kiinnittää lisäksi nuoriin, jotka menestyvät koulussa heikosti ja joiden perheen sosioekonominen asema on matala. Myönteisen kehonkuvan edistämiseksi olisi myös tärkeää muistaa, että myönteinen kehonkuva muodostuu useista ulottuvuuksista ja esimerkiksi tyytyväisyys omaan kehoon on vain yksi myönteisen kehonkuvan ulottuvuus. Edistämällä kaikkia myönteiseen kehonkuvaan kuuluvia ominaisuuksia ja ulottuvuuksia, voitaisiin kehonkuvaa edistää kokonaisvaltaisemmin.

Tutkimuksen tulosten perusteella ylipaino ja lihavuus näyttäisivät lisäävän tyttöjen kehoon liittyviä huolia. Tyttöjen kehonkuvan edistämiseksi tulisi kiinnittää huomiota erityisesti ylipainoisiin ja lihaviin. Ylipainoisten ja lihaviin tyttöjen kehonkuvan edistäminen vaatisi muutosta yhteiskunnan normeissa ja ihanteissa, jotta tytöt kokisivat, että kaikki kehot ovat arvokkaita ja hyväksyttäviä. Yhteiskunnan normit ja ihanteet asettavat tytöille merkittäviä ulkonäköpaineita, joka saattaa helposti johtaa kehonkuvan haasteisiin, mikäli oma vartalo ei vastaa täysin yhteiskunnan ihanteita. Ylipainoisten ja lihaviin kehonkuvan edistämisen kannalta tärkeää olisi myös huomioida, miten nuorten kanssa puhutaan painosta. Vaikka ylipainoisten nuorten painon kehitys on tärkeää saada kohti normaalipainoa ja on tärkeää ehkäistä painon nousu, tulisi painosta puhuttaessa huomioida, että ylipainosta huolimatta keho hyväksytään ja sitä arvostetaan. Kun nuori pitää kehoaan hyvänä ja arvokkaana, hän myös todennäköisemmin haluaa pitää siitä huolta, joka tukee myös painon kehittymistä oikeaan suuntaan (Lihavuus (lapset, nuoret ja aikuiset): Käypä hoito -suositus 2021).

Ruokailutottumuksissa löydettyjen sukupuolittaisten erojen perusteella olisi keskeistä edistää poikien runsaampaa hedelmien ja vihannesten kulutusta ja vähäisempää sokeroitujen limsojen ja energiajuomien kulutusta sekä tyttöjen säännöllisempää perheen kanssa yhdessä ateriointia. Vaikka tytöt söivät poikia enemmän hedelmiä ja vihanneksia, myös tyttöjen hedelmien ja vihannesten syöntiä tulisi lisätä, sillä päivittäinen kulutus oli tyttöilläkin vähäistä. Hedelmien ja vihannesten syönnin edistämiseksi kouluissa voitaisiin esimerkiksi tarjota vielä enemmän makсутta hedelmiä ja vihanneksia välipaloina ja koululounaan yhteydessä, joka saattaisi lisätä niiden syömistä.

Tulosten perusteella nuorten myönteisen kehonkuvan kannalta keskeisiä ruokailutottumuksia ovat säännöllinen aamiainen syöminen ja perheen kanssa yhdessä ateriointi. Aamiaisen syöminen edistämiseksi tulisi lisätä nuorten tietoisuutta aamiaisen syömisestä terveyteen ja hyvinvointiin, jotta yhä useampi nuori kokisi aamiaisen syöminen tärkeäksi, eikä jättäisi sitä väliin. Lisäksi pitäisi lisätä nuorten tietoisuutta hyvästä ja ravitsevasta aamiaisesta, jotta aamiaista ei korvattaisi esimerkiksi energiajuomalla. Moni nuori saattaa myös jättää aamiaisen syömättä, sillä he eivät jaksakaan herätä niin aikaisin, että ehtisivät syödä aamiaisen ennen kouluun lähtöä. Nuorten aikaisempaa nukkumaanmenoa tulisikin edistää, jotta nuoret jaksaisivat herätä paremmin aamulla ja ehtisivät syödä aamiaisen. Nuoria voisi myös kehottaa esimerkiksi teke-

mään aamiaisen valmiiksi jo illalla, jotta sen valmistamiseen ei menee aamulla aikaa. 15- vuotiaat saattavat tarvita myös vielä vanhempien tukea muuttaakseen ruokailutottumuksiaan, ja vanhemmat voivat muun muassa omalla esimerkillään edistää lastensa ruokailutottumuksia.

Perheen yhdessä aterioinnin edistämisen kannalta tulisi korostaa sen myönteisiä vaikutuksia myös nuorten kehonkuvaan muiden terveyshyötyjen lisäksi. Jotta nuorten perheen kanssa yhdessä ateriointia voitaisiin edistää, tulisi lisätä vanhempien tietoisuutta yhdessä syömisen merkityksestä nuorten hyvinvoinnille ja terveydelle. Lisäksi tulisi lisätä vanhempien taitoja valmistaa laadukas, ravitseva ja hyvä ateria, jolloin nuoret mahdollisesti valitsevat ennemmin perheen kanssa yhdessä syömisen kuin esimerkiksi kavereiden kanssa pikaruokan syömisen. Perheiden yhteisten aterioiden lisääminen vaatisi myös varmasti muun muassa työkaluttuurin muutosta, jotta vanhemmilla olisi paremmin aikaa valmistaa ateria ja syödä yhdessä perheen kanssa.

Ruokailutottumusten ja kehonkuvan välisestä yhteydestä tarvittaisiin kuitenkin vielä lisää tutkimusta, sillä aihetta on tutkittu vähäisesti. Tämän tutkimuksen tulosten perusteella etenkin eri aterioiden säännöllisen syömisen ja aterioiden väliin jättämisen sekä kehonkuvan yhteydestä tarvittaisiin lisää tietoa. Aamiaisen ja yhteisen perheaterian lisäksi olisi syytä tutkia muun muassa koululounaan syömisen ja kehonkuvan yhteyttä. Kvantitatiivisen tutkimuksen lisäksi tarvittaisiin kvalitatiivista tutkimusta, jotta voitaisiin paremmin ymmärtää, miten nuoret kokevat kehonkuvan vaikuttavan heidän syömiseensä. Kvalitatiivisella tutkimuksella voitaisiin myös paremmin ymmärtää syitä, miksi nuoret esimerkiksi jättävät aamiaisen syömättä.

Tässä tutkimuksessa ruokailutottumusten ja myönteisen kehonkuvan välillä löydettiin merkitseviä yhteyksiä vain normaalipainoisilla. Aihetta tulisi kuitenkin tutkia lisää sellaisilla otoksilla, joissa alipainoisten ja ylipainoisten osuudet ovat suurempia. Tässä tutkimuksessa etenkin alipainoisten osuus oli erittäin pieni. Kehonkuvan ja ruokailutottumusten yhteyttä olisi syytä tutkia myös muissa ikäryhmissä, sillä kehonkuvan haasteita esiintyy myös 15- vuotiaita nuoremmilla ja vanhemmilla. Lisäksi tarvittaisiin pitkittäistutkimusta, jotta tiedettäisiin paremmin kehonkuvan ja ruokailutottumusten välisistä syy-seuraussuhteista sekä esimerkiksi kehonkuvan pitkäaikaisista vaikutuksista syömiseen. Tarvittaisiin myös tutkimuksia, joissa nuorten myönteisen kehonkuvan taustalla olevia tekijöitä tutkittaisiin laajemmin, jotta voitaisiin tunnistaa ryhmät, joissa kehonkuvan haasteet ovat kaikkein tyypillisimpiä ja ymmärrettäisiin paremmin, mihin tekijöihin vaikuttamalla nuorten myönteistä kehonkuvaa voitaisiin edistää tehokkaimmin.

LÄHTEET

- Aalberg, V. & Siimes, M. A. (2007). *Lapsesta aikuiseksi. Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi*. 2. painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Nemo.
- Andrew, R., Tiggemann, M. & Clark, L. (2016a). Predictors and Health-Related Outcomes of Positive Body Image in Adolescent Girls: A Prospective Study. *Developmental Psychology* 52 (3), 463–474. doi:10.1037/dev0000095.
- Andrew, R., Tiggemann, M. & Clark, L. (2016b). Positive body image and young women's health: Implications for sun protection, cancer screening, weight loss and alcohol consumption behaviours. *Journal of Health Psychology* 21(1), 28–39. doi:10.1177/1359105314520814.
- Añez, E., Fornieles-Deu, A., Fauquet-Ars, J., López-Guimerà, G., Puntí-Vidal, J. & Sánchez-Carracedo, D. (2018). Body image dissatisfaction, physical activity and screen-time in spanish adolescents. *Journal of Health Psychology* 23 (1), 36-47. doi:10.1177/1359105316664134.
- Avalos, L., Tylka, T. L. & Wood-Barcalow, N. (2005). The body appreciation scale: Development and psychometric evaluation. *Body Image* 2 (3), 285-297. doi:10.1016/j.bodyim.2005.06.002.
- Balluck, G., Toorabally, B. Z. & Hosenally, M. (2016). Association Between Body Image Dissatisfaction and Body Mass Index, Eating Habits and Weight Control Practices among Mauritian Adolescents. *Malaysian Journal of Nutrition* 22 (3), 389-401.
- Bere, E., Sørli Glomnes, E., te Velde, S. J. & Klepp, K. (2008a). Determinants of adolescents' soft drink consumption. *Public health nutrition*, 11 (1), 49-56. doi:10.1017/S1368980007000122.
- Bere, E., Brug, J. & Klepp, K. (2008b). Why do boys eat less fruit and vegetables than girls? *Public health nutrition*, 11 (3), 321-325. doi:10.1017/S1368980007000729.
- Bibiloni, M. d. M., Pich, J., Córdova, A., Pons, A. & Tur, J. A. (2012). Association between sedentary behaviour and socioeconomic factors, diet and lifestyle among the Balearic Islands adolescents. *BMC public health* 12 (1), 718. doi:10.1186/1471-2458-12-718
- Bibiloni, M. d. M., Pich, J., Pons, A. & Tur, J. A. (2013a). Body image and eating patterns among adolescents. *BMC public health* 13 (1), 1104. doi:10.1186/1471-2458-13-1104.
- Bibiloni, M. d. M., Pons, A. & Tur, J. A. (2013b). Prevalence of Overweight and Obesity in Adolescents: A Systematic Review. *ISRN obesity*, 2013, 392747-14. doi:10.1155/2013/392747.

- Bolton, K. A., Jacka, F., Allender, S., Kremer, P., Gibbs, L., Waters, E. & de Silva, A. (2016). The association between self-reported diet quality and health-related quality of life in rural and urban Australian adolescents. *The Australian Journal of Rural Health* 24 (5), 317–325. doi:10.1111/ajr.12275.
- Bornioli, A., Lewis-Smith, H., Slater, A. & Bray, I. (2021). Body dissatisfaction predicts the onset of depression among adolescent females and males: A prospective study. *Journal of epidemiology and community health* (1979), 75(4), 343-348. doi:10.1136/jech-2019-213033
- Bornioli, A., Lewis-Smith, H., Smith, A., Slater, A. & Bray, I. (2019). Adolescent body dissatisfaction and disordered eating: Predictors of later risky health behaviours. *Social science & medicine* (1982) 238, 112458. doi:10.1016/j.socscimed.2019.112458
- Brudzynski, L. & Ebben, W. P. (2010). Body Image as a Motivator and Barrier to Exercise Participation. *International Journal of Exercise Science* 3 (1), 14-24.
- Burrows, T., Goldman, S., Pursey, K. & Lim, R. (2017). Is there an association between dietary intake and academic achievement: A systematic review. *Journal of human nutrition and dietetics* 30 (2), 117-140. doi:10.1111/jhn.12407.
- Burrows, T., Pursey, K., Neve, M. & Stanwell, P. (2013). What are the health implications associated with the consumption of energy drinks? A systematic review. *Nutrition reviews* 71 (3), 135-148. doi:10.1111/nure.12005.
- Bruening, M., Eisenberg, M., MacLehose, R., Nanney, M. S., Story, M. & Neumark-Sztainer, D. (2012). Relationship between adolescents' and their friends' eating behaviors: breakfast, fruit, vegetable, whole-grain, and dairy intake. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics* 112 (10), 1608–1613. doi:10.1016/j.jand.2012.07.008.
- Cali, A. M. G. & Caprio, S. (2008). Obesity in Children and Adolescents. *The journal of clinical endocrinology and metabolism* 93, 31-36. doi:10.1210/jc.2008-1363
- Calzo, J. P., Sonnevile, K. R., Haines, J., Blood, E. A., Field, A. E. & Austin, S. B. (2012). The Development of Associations Among Body Mass Index, Body Dissatisfaction, and Weight and Shape Concern in Adolescent Boys and Girls. *Journal of adolescent health* 51 (5), 517-523. doi:10.1016/j.jadohealth.2012.02.021
- Cash, T. F. (2004). Body image: past, present, and future. *Body Image* 1 (1), 1-5. doi:10.1016/S1740-1445(03)00011-1.
- Cash, T. F. (2012). Cognitive-Behavioral Perspectives on Body Image. Teoksessa T. Cash (toim.) *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*. London: Academic Press, 334-342.

- Chatelan, A., Lebacqz, T., Rouche, M., Kelly, C., Fismen, A. S., Kalman, M., Dzielska, A. & Castetbon, K. (2022). Long-term trends in the consumption of sugary and diet soft drinks among adolescents: a cross-national survey in 21 European countries. *European journal of nutrition* 61 (5), 2799-2813. doi:10.1007/s00394-022-02851-w.
- Chitra, U. & Reddy, C. R. (2007). The role of breakfast in nutrient intake of urban schoolchildren. *Public Health Nutrition* 10 (1), 55–58. doi:10.1017/S1368980007219640.
- Cole, T. J., Bellizzi, M. C., Flegal, K. M. & Dietz, W. H. (2000). Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide: International survey. *BMJ* 320 (7244), 1240-1243. doi:10.1136/bmj.320.7244.1240.
- Cole, T. J., Flegal, K. M., Nicholls, D. & Jackson, A. A. (2007). Body mass index cut offs to define thinness in children and adolescents: International survey. *BMJ* 335 (7612), 194-197. doi:10.1136/bmj.39238.399444.55.
- Cole, T.J. & Lobstein, T. (2012). Extended international (IOTF) body mass index cut-offs for thinness, overweight and obesity. *Pediatric Obesity* 7 (4), 284–294. doi:10.1111/j.2047-6310.2012.00064.x.
- Collese, T. S., Nascimento-Ferreira, M. V., de Moraes, A., Rendo-Urteaga, T., Bel-Serrat, S., Moreno, L. A. & Carvalho, H. B. (2017). Role of fruits and vegetables in adolescent cardiovascular health: a systematic review. *Nutrition reviews* 75 (5), 339–349. doi: 10.1093/nutrit/nux002.
- Cunha, C., Costa, P., De Oliveira, L., Queiroz, V., Pitangueira, J. & Oliveira, A. (2018). Dietary patterns and cardiometabolic risk factors among adolescents: Systematic review and meta-analysis. *British Journal of Nutrition* 119 (8), 859–879. doi:10.1017/S0007114518000533.
- Currie, C., Molcho, M., Boyce, W., Holstein, B., Torsheim, T. & Richter, M. (2008). Researching health inequalities in adolescents: the development of the Health Behaviour in School-Aged Children (HBSC) family affluence scale. *Social science & medicine* 66 (6), 1429–1436. doi:10.1016/j.socscimed.2007.11.024.
- Currie, C., Nic Gabhainn, S. & Godeau, E. (2009). The Health Behaviour in School-aged Children: WHO Collaborative Cross-National (HBSC) Study: origins, concept, history and development 1982–2008. *International Journal of Public Health* 54, 131–139. doi: 10.1007/s00038-009-5404-x.
- Currie, D., Zanotti, C., Morgan, A., Currie, D., de Looze, M., Roberts, C., Samdal, O., Smith, O. & Barnekow, V. (2012). Social determinants of health and well-being among young

- people. Health behaviour in school-aged children (HBSC) study: International Report from the 2009/2010 Survey. WHO Regional Office for Europe.
- Currie, D., Torsheim, T. & the Methodology Development Group. (2014). Survey Methodology. Teoksessa Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) Study Protocol: back-ground, methodology and mandatory items for the 2013/14 survey. C. Currie, J. Inchley, M. Molcho, M. Lenzi, Z. Veselska & F. Wild (toim.). St Andrews: CAHRU.
- Dakanalis, A., Carrà, G., Calogero, R., Fida, R., Clerici, M., Zanetti, M. A. & Riva, G. (2015). The developmental effects of media-ideal internalization and self-objectification processes on adolescents' negative body-feelings, dietary restraint, and binge eating. *European Child & Adolescent Psychiatry* 24 (8), 997-1010. doi:10.1007/s00787-014-0649-1
- Dallacker, M., Hertwig, R. & Mata, J. (2018). The frequency of family meals and nutritional health in children: A meta-analysis. *Obesity reviews* 19 (5), 638-653. doi:10.1111/obr.12659.
- DeCosta, P., Møller, P., Frøst, M. B. & Olsen, A. (2017). Changing children's eating behaviour -A review of experimental research. *Appetite* 113, 327–357. doi:10.1016/j.appet.2017.03.004.
- Devaera, Y., Nasution, K. & Medise, B. (2021). Body image dissatisfaction and its impact on healthy eating habits in adolescents in Jakarta, Indonesia. *International journal of child and adolescent health* 14 (3), 309-317.
- de Oliveira da Silva, P., Miguez Nery Guimarães, J., Härter Griep, R., Caetano Prates Melo, E., Maria Alvim Matos, S., del Carmem Molina, M., Maria Barreto, S. & de Jesus Mendes da Fonseca, M. (2018). Association between body image dissatisfaction and self-rated health, as mediated by physical activity and eating habits: Structural equation modelling in ELSA-brasil. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 15 (4), 790. doi:10.3390/ijerph15040790.
- de Souza, M. R., Neves, M. E. A., Souza, A. d. M., Muraro, A. P., Pereira, R. A., Ferreira, M. G. & Rodrigues, P. R. M. (2021). Skipping breakfast is associated with the presence of cardiometabolic risk factors in adolescents: Study of Cardiovascular Risks in Adolescents – ERICA. *British journal of nutrition* 126 (2), 276-284. doi:10.1017/S0007114520003992.
- Diethelm, K., Jankovic, N., Moreno, L. A., Huybrechts, I., De Henauw, S., De Vriendt, T., González-Gross, M., Leclercq, C., Gottrand, F., Gilbert, C. C., Dallongeville, J.,

- Cuenca-Garcia, M., Manios, Y., Kafatos, A., Plada, M. & Kersting, M. (2012). Food intake of European adolescents in the light of different food-based dietary guidelines: results of the HELENA (Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in Adolescence) Study. *Public health nutrition* 15 (3), 386–398. doi:10.1017/S1368980011001935.
- Dion, J., Blackburn, M-E., Auclair, J., Laberge, L., Veillette, S., Gaudreault, M., Vachon, P., Perron, M. & Touchette, E. (2015). Development and aetiology of body dissatisfaction in adolescent boys and girls. *International Journal of Adolescence and Youth* 20 (2), 151–166. doi:10.1080/02673843.2014.985320.
- Dion, J., Hains, J., Vachon, P., Plouffe, J., Laberge, L., Perron, M., McDuff, P., Kalinova, E. & Leone, M. (2016). Correlates of body dissatisfaction in children. *The Journal of Pediatrics* 171, 202–207. doi:10.1016/j.jpeds.2015.12.045.
- Dionne, M. M. & Davis, C. (2012). Body Image and Personality. Teoksessa Cash, T. F. (toim.) *Encyclopedia of body image and human appearance*. London: Academic Press, 135-140.
- dos Santos, C. S., Picoito, J., Loureiro, I. & Nunes, C. (2020). Clustering of health-related behaviours and its relationship with individual and contextual factors in Portuguese adolescents: results from a cross-sectional study. *BMC pediatrics* 20 (1), 247. doi:10.1186/s12887-020-02057-1.
- Duarte, L. S., Palombo, C. N. T., Solis-Cordero, K., Kurihayashi, A. Y., Steen, M., Borges, A. L. V. & Fujimori, E. (2021). The association between body weight dissatisfaction with unhealthy eating behaviors and lack of physical activity in adolescents: A systematic review. *Journal of child health care* 25(1), 44-68. doi:10.1177/1367493520904914
- Dunkel, L., Saarelma, O. & Mustajoki, P. (2020). Lasten painoindeksi (ISO-BMI). *Lääkärikirja Duodecim*. Viitattu 29.11.2022. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01073>.
- Duplaga, M. & Grysztar, M. (2021). Nutritional Behaviors, Health Literacy, and Health Locus of Control of Secondary Schoolers in Southern Poland: A Cross-Sectional Study. *Nutrients* 13 (12), 4323. doi:10.3390/nu13124323.
- Ferreiro, F., Seoane, G. & Senra, C. (2012). Gender-related Risk and Protective Factors for Depressive Symptoms and Disordered Eating in Adolescence: A 4-year Longitudinal Study. *Journal of youth and adolescence* 41 (5), 607-622. doi:10.1007/s10964-011-9718-7.
- Fischetti, F., Latino, F., Cataldi, S. & Greco, G. (2020). Gender differences in body image dissatisfaction: The role of physical education and sport. *Journal of human sport and exercise* 15 (2), 241-250. doi:10.14198/jhse.2020.152.01

- Fismen, A. S., Samdal, O. & Torsheim, T. (2012). Family affluence and cultural capital as indicators of social inequalities in adolescent's eating behaviours: a population-based survey. *BMC public health* 12, 1036. doi:10.1186/1471-2458-12-1036.
- Fismen, A. S., Smith, O. R., Torsheim, T., Rasmussen, M., Pedersen Pagh, T., Augustine, L., Ojala, K. & Samdal, O. (2016). Trends in Food Habits and Their Relation to Socioeconomic Status among Nordic Adolescents 2001/2002-2009/2010. *PloS one* 11 (2), e0148541.. doi:10.1371/journal.pone.0148541.
- Fogelholm, M., Stigman, S., Huisman, T. & Metsämuuronen, J. (2008). Physical fitness in adolescents with normal weight and overweight. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in sports*. 18 (2), 162–170. doi:10.1111/j.1600-0838.2007.00685.x.
- Frederick, D. A., Jafary, A. M., Gruys, K. & Daniels, E. A. (2012). Surveys and the Epidemiology of Body Image Dissatisfaction. Teoksessa T. Cash (toim.) *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*. London: Academic Press, 766-774.
- Garrido-Miguel, M., Martínez-Vizcaíno, V., Oliveira, A., Martínez-Andrés, M., Sequí-Domínguez, I., Hernández-Castillejo, L. E. & Cavero-Redondo, I. (2021). Prevalence and trends of underweight in European children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *European journal of nutrition* 60 (7), 3611-3624. doi:10.1007/s00394-021-02540-0.
- Gillen, M. M. (2015). Associations between positive body image and indicators of men's and women's mental and physical health. *Body Image* 13, 67-74. doi:10.1016/j.bodyim.2015.01.002.
- Glanz, K., Metcalfe, J. J., Folta, S. C., Brown, A. & Fiese, B. (2021). Diet and Health Benefits Associated with In-Home Eating and Sharing Meals at Home: A Systematic Review. *International journal of environmental research and public health* 18 (4), 1577. doi:10.3390/ijerph18041577.
- Haidar, A., Ranjit, N., Saxton, D. & Hoelscher, D. M. (2019). Perceived Parental and Peer Social Support Is Associated With Healthier Diets in Adolescents. *Journal of nutrition education and behavior* 51 (1), 23–31. doi:10.1016/j.jneb.2018.10.003.
- Hammons, A. J. & Fiese, B. H. (2011). Is frequency of shared family meals related to the nutritional health of children and adolescents? *Pediatrics* 127 (6), 1565–1574. doi:10.1542/peds.2010-1440.
- Halliwell, E. (2013). The impact of thin idealized media images on body satisfaction: Does body appreciation protect women from negative effects? *Body Image* 10 (4), 509-514. doi:10.1016/j.bodyim.2013.07.004.

- Hallström, L., Vereecken, C., Labayen, I., Ruiz, J., Le Donne, C., García, M., Gilbert, C.C., Martinez, S.G., Grammatikaki, E., Huybrechts, I., Kafatos, A., Kersting, M., Manios, Y., Molnar, D., Patterson, E., Widhalm, K., De Vriendt, T., Moreno, L.A. & Sjöström, M. (2012). Breakfast habits among European adolescents and their association with sociodemographic factors: The HELENA (Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in Adolescence) study. *Public Health Nutrition* 15 (10), 1879–1889. doi:10.1017/S1368980012000341.
- Hargreaves, D. A. & Tiggemann, M. (2006). Body Image is for Girls: A Qualitative Study of Boys' Body Image. *Journal of health psychology*, 11 (4), 567-576. doi:10.1177/1359105306065017.
- Harrison, M. E., Norris, M. L., Obeid, N., Fu, M., Weinstangel, H. & Sampson, M. (2015). Systematic review of the effects of family meal frequency on psychosocial outcomes in youth. *Canadian family physician Medecin de famille canadien* 61 (2), e96–106.
- Haugland, S. H., Coombes, L. & Stea, T. H. (2019). Associations between parenting and substance use, meal pattern and food choices: A cross-sectional survey of 13,269 Norwegian adolescents. *Preventive medicine reports* 14, 100862. doi:10.1016/j.pmedr.2019.100862.
- Hausenblas, H. A. & Fallon, E. A. (2006). Exercise and body image: A meta-analysis. *Psychology & Health* 21 (1), 33-47. doi:10.1080/14768320500105270.
- Helfert, S. & Warschburger, P. (2011). A prospective study on the impact of peer and parental pressure on body dissatisfaction in adolescent girls and boys. *Body Image* 8 (2), 101-109. doi:10.1016/j.bodyim.2011.01.004.
- Hilsen, M., Eikemo, T. & Bere, E. (2010). Healthy and unhealthy eating at lower secondary school in Norway. *Scandinavian journal of public health* 38, 7-12. doi:10.1177/1403494810376560.
- Holsen, I., Jones, D. C. & Birkeland, M. S. (2012). Body image satisfaction among Norwegian adolescents and young adults: A longitudinal study of the influence of interpersonal relationships and BMI. *Body image* 9 (2), 201-208. doi:10.1016/j.bodyim.2012.01.006.
- Hoppu, U., Kujala, J., Lehtisalo, J., Tapanainen, H. & Pietinen, P. (2008). Yläkoululaisten ravitsemus ja hyvinvointi. Lähtötilanne ja lukuvuonna 2007-2008 toteutetun interventiotutkimuksen tulokset. *Kansanterveyslaitoksen julkaisuja 2008; B30*.
- Hoppu, U., Lehtisalo, J., Tapanainen, H. & Pietinen, P. (2010). Dietary habits and nutrient intake of Finnish adolescents. *Public Health Nutrition* 13 (6A), 965–972. doi:10.1017/S1368980010001175.

- Häkkinen, P. (2022). Lasten ja nuorten ylipaino ja lihavuus. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 7.11.2022. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00443/lasten-ja-nuorten-ylipaino-ja-lihavuus>.
- Inchley, J, Currie, D., Young, T., Samdal, O., Torsheim, T., Augustson, L., Mathison, F., Aleman-Diaz, A., Molcho, M., Weber, M. & Barnekow, V. (2016). Growing up unequal: gender and socioeconomic differences in young people's health and well-being: health behaviour in school-aged children (HBSC) study: International Report from the 2013/2014 Survey. WHO Regional Office for Europe, Copenhagen.
- Inchley, J, Currie, D., Budisavljevic, S., Torsheim, T., Jåstad, A., Cosma, A., Kelly, C., Arnarsson, Á. & Samdal, O. (2020). Spotlight on adolescent health and well-being. Findings from the 2017/2018 Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) survey in Europe and Canada. International report. Volume 2. Key data. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.
- Janhonen, K., Benn, J., Fjellström, C., Mäkelä, J. & Palojoki, P. (2013), Meals and Nordic adolescents. *International Journal of Consumer Studies* 37, 587–595. doi:10.1111/ijcs.12026.
- Jankauskiene, R. & Baceviciene, M. (2019). Body Image Concerns and Body Weight Overestimation Do Not Promote Healthy Behaviour: Evidence from Adolescents in Lithuania. *International journal of environmental research and public health* 16(5), 864. doi:10.3390/ijerph16050864
- Jones B. L. (2018). Making time for family meals: Parental influences, home eating environments, barriers and protective factors. *Physiology & behavior* 193 (Pt B), 248–251. doi:10.1016/j.physbeh.2018.03.035.
- Kantanista, A., Król-Zielińska, M., Borowiec, J. & Osinski, W. (2017). Is Underweight Associated with more Positive Body Image? Results of a Cross-Sectional Study in Adolescent Girls and Boys. *The Spanish journal of psychology*, 20, E8. doi:10.1017/sjp.2017.4.
- Kelishadi, R., Heshmat, R., Mansourian, M., Motlagh, M. E., Ziaodini, H., Taheri, M., Ahadi, Z., Aminae, T., Goodarzi, A., Mansourian, M., Qorbani, M. & Mozafarian, N. (2018). Association of dietary patterns with continuous metabolic syndrome in children and adolescents; a nationwide propensity score-matched analysis: the CASPIAN-V study. *Diabetology & metabolic syndrome* 10, 52. doi:10.1186/s13098-018-0352-3.

- Kim, S. Y., Sim, S., Park, B., Kong, I. G., Kim, J. & Choi, H. G. (2016). Dietary Habits Are Associated With School Performance in Adolescents. *Medicine (Baltimore)* 95 (12), e3096. doi:10.1097/MD.0000000000003096.
- Kleemans, M., Daalmans, S., Carbaat, I. & Anschütz, D. (2018). Picture perfect: The direct effect of manipulated instagram photos on body image in adolescent girls. *Media Psychology* 21 (1), 93-110. doi:10.1080/15213269.2016.1257392.
- Lake, A. A., Mathers, J. C., Rugg-Gunn, A. J. & Adamson, A. J. (2006). Longitudinal change in food habits between adolescence (11–12 years) and adulthood (32–33 years): The ASH30 Study. *Journal of public health (Oxford, England)* 28 (1), 10-16. doi:10.1093/pubmed/fdi082.
- Larson, N. I., Neumark-Sztainer, D., Hannan, P. J. & Story, M. (2007). Family Meals during Adolescence Are Associated with Higher Diet Quality and Healthful Meal Patterns during Young Adulthood. *Journal of the American Dietetic Association* 107 (9), 1502–1510. doi:10.1016/j.jada.2007.06.012.
- Lawler, M. & Nixon, E. (2011). Body dissatisfaction among adolescent boys and girls: The effects of body mass, peer appearance culture and internalization of appearance ideals. *Journal of Youth and Adolescence* 40 (1), 59-71. doi:10.1007/s10964-009-9500-2.
- Lazzeri, G., Pammolli, A., Azzolini, E., Simi, R., Meoni, V., de Wet, D. R. & Giacchi, M. V. (2013). Association between fruits and vegetables intake and frequency of breakfast and snacks consumption: a cross-sectional study. *Nutrition journal* 12, 123. doi:10.1186/1475-2891-12-123.
- Lazzeri, G., Ahluwalia, N., Niclasen, B., Pammolli, A., Vereecken, C., Rasmussen, M., Pedersen, T. P. & Kelly, C. (2016). Trends from 2002 to 2010 in Daily Breakfast Consumption and its Socio-Demographic Correlates in Adolescents across 31 Countries Participating in the HBSC Study. *PloS one* 11 (3), e0151052. doi:10.1371/journal.pone.0151052.
- Lebacqz, T., Desnouck, V., Dujeu, M., Holmberg, E., Pedroni, C. & Castetbon, K. (2020). Determinants of energy drink consumption in adolescents: Identification of sex-specific patterns. *Public health (London)* 185, 182-188. doi:10.1016/j.puhe.2020.05.040.
- Lee, J. & Lee, Y. (2016). The association of body image distortion with weight control behaviors, diet behaviors, physical activity, sadness, and suicidal ideation among Korean high school students: A cross-sectional study. *BMC Public Health* 16 (1), 39. doi:10.1186/s12889-016-2703-z.

- Lee, H. A. & Park, H. (2017). The mediation effect of individual eating behaviours on the relationship between socioeconomic status and dietary quality in children: the Korean National Health and Nutrition Examination Survey. *European Journal of Nutrition* 56 (3), 1339–1346. doi:10.1007/s00394-016-1184-2.
- Levin, K. A., Kirby, J. & Currie, C. (2012). Adolescent risk behaviours and mealtime routines: does family meal frequency alter the association between family structure and risk behaviour? *Health education research* 27 (1), 24–35. doi:10.1093/her/cyr084.
- Lifshitz, F. (2011). Obesity in Children. *Journal of clinical research in pediatric endocrinology* 1 (2), 53-60. doi:10.4008/jcrpe.v1i2.35.
- Lihavuus (lapset, nuoret ja aikuiset). Käypä hoito -suositus 2021. (2021). Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Lihavuustutkijat ry:n ja Suomen Lastenlääkäriyhdistys ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, viitattu 29.11.2022 www.kaypahoito.fi.
- Linardon, J. (2021). Positive body image, intuitive eating, and self-compassion protect against the onset of the core symptoms of eating disorders: A prospective study. *The International journal of eating disorders*, 54 (11), 1967-1977. doi:10.1002/eat.23623.
- Loth, K., Wall, M., Choi, C. W., Bucchianeri, M., Quick, V., Larson, N. & Neumark-Sztainer, D. (2015). Family meals and disordered eating in adolescents: are the benefits the same for everyone? *The International journal of eating disorders* 48 (1), 100–110. doi:10.1002/eat.22339.
- Lundqvist, M., Vogel, N. E. & Levin, L. (2019). Effects of eating breakfast on children and adolescents: A systematic review of potentially relevant outcomes in economic evaluations. *Food & nutrition research* 63, 1-15. doi:10.29219/fnr.v63.1618.
- Lynch, C., Kristjansdottir, A. G., te Velde, S. J., Lien, N., Roos, E., Thorsdottir, I., Krawinkel, M., Almeida, M. D. de, Papadaki, A., Hlastan Ribic, C., Petrova, S., Ehrenblad, B., Halldorsson, T. I., Poortvliet, E. & Yngve, A. (2014). Fruit and vegetable consumption in a sample of 11-year-old children in ten European countries – the PRO GREENS cross-sectional survey. *Public health nutrition* 17 (11): 2436–2444. doi:10.1017/S1368980014001347.
- Lyyra, N., Junttila, N., Gustafsson, J., Lahti, H. & Paakkari, L. (2022). Adolescents' online communication and well-being: Findings from the 2018 health behavior in school-aged children (HBSC) study. *Front. Psychiatry* 13:976404. doi: 10.3389/fpsy.2022.976404

- Lyytikäinen, A. & Raulio, S. (2020). Koululaisten ja opiskelijoiden ravitsemus. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 20.10.2022 <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01274>.
- Ma, X., Chen, Q., Pu, Y., Guo, M., Jiang, Z., Huang, W., Long, Y. & Xu, Y. (2020). Skipping breakfast is associated with overweight and obesity: A systematic review and meta-analysis. *Obesity research & clinical practice* 14 (1), 1-8. doi:10.1016/j.orcp.2019.12.002.
- Mazidi, M., Banach, M. & Kengne, A. P. (2018). Prevalence of childhood and adolescent overweight and obesity in Asian countries: A systematic review and meta-analysis. *Archives of medical science*, 14 (6), 1185-1203. doi:10.5114/aoms.2018.79001.
- Malik, V. S., Popkin, B. M., Bray, G. A., Despres, J. & Hu, F. B. (2010). Sugar-Sweetened Beverages, Obesity, Type 2 Diabetes Mellitus, and Cardiovascular Disease Risk. *Circulation (New York, N.Y.)* 121 (11), 1356-1364. doi:10.1161/CIRCULATIONAHA.109.876185.
- Manios, Y., Moschonis, G., Androutsos, O., Filippou, C., Van Lippevelde, W., Vik, F., te Velde, S. J., Jan, N., Dössegger, A. & Brug, J. (2015). Family sociodemographic characteristics as correlates of children's breakfast habits and weight status in eight European countries. The ENERGY (European Energy balance Research to prevent excessive weight Gain among Youth) project. *Public Health Nutrition* 18 (5), 774–783. doi:10.1017/S1368980014001219.
- Marcone, M. F., Madan, P. & Grodzinski, B. (2020). An Overview of the Sociological and Environmental Factors Influencing Eating Food Behavior in Canada. *Frontiers in nutrition (Lausanne)* 7, 77. doi:10.3389/fnut.2020.00077.
- Marengo, D., Longobardi, C., Fabris, M. A. & Settanni, M. (2018). Highly-visual social media and internalizing symptoms in adolescence: The mediating role of body image concerns. *Computers in Human Behaviour* 82, 63–69. doi:10.1016/j.chb.2018.01.003.
- McCabe, M. P., Ricciardelli, L. A. & Holt, K. (2010). Are there different sociocultural influences on body image and body change strategies for overweight adolescent boys and girls? *Eating Behaviors: An International Journal* 11 (3), 156-163. doi:10.1016/j.eatbeh.2010.01.005.
- McLean, S. A., Paxton, S. J. & Wertheim, E. H. (2013). Mediators of the relationship between media literacy and body dissatisfaction in early adolescent girls: Implications for prevention. *Body Image* 10 (3), 282-289. doi:10.1016/j.bodyim.2013.01.009.

- McLean, S. A., Rodgers, R. F., Slater, A., Jarman, H. K., Gordon, C. S. & Paxton, S. J. (2022). Clinically significant body dissatisfaction: Prevalence and association with depressive symptoms in adolescent boys and girls. *European child & adolescent psychiatry*, 31(12), 1921-1932. doi:10.1007/s00787-021-01824-4.
- Meier, E. P. & Gray, J. (2014). Facebook photo activity associated with body image disturbance in adolescent girls. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking* 17 (4), 199-206. doi:10.1089/cyber.2013.0305.
- Meland, E., Breidablik, H. J., Thuen, F. & Samdal, G. B. (2021). How body concerns, body mass, self-rated health and self-esteem are mutually impacted in early adolescence: A longitudinal cohort study. *BMC public health*, 21(1), 496. doi:10.1186/s12889-021-10553-x.
- Mellor, D., Fuller-Tyszkiewicz, M., McCabe, M. & Ricciardelli, L. (2010). Body image and self-esteem across age and gender: A short-term longitudinal study. *Sex Roles* 63 (9), 672-681. doi:10.1007/s11199-010-9813-3.
- Mendelson, B. K., Mendelson, M. J. & White, D. R. (2001). Body-esteem scale for adolescents and adults. *Journal of Personality Assessment* 76 (1), 90-106. doi:10.1207/S15327752JPA7601_6.
- Moore, L. L., Singer, M. R., Bradlee, M. L. & Daniels, S. R. (2016). Adolescent dietary intakes predict cardiometabolic risk clustering. *European journal of nutrition* 55 (2), 461–468. doi:10.1007/s00394-015-0863-8.
- Moreno, L. A., Gottrand, F., Huybrechts, I., Ruiz, J. R., González-Gross, M. & DeHenauw, S. (2014). Nutrition and lifestyle in european adolescents: the HELENA (Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in Adolescence) study. *Advances in nutrition* 5 (5), 615–623. doi:10.3945/an.113.005678.
- Mustajoki, P. (2022). Kofeiini ja terveys. *Lääkärikirja Duodecim*. Viitattu 7.11.2022. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01123>.
- Neumark-Sztainer, D., Eisenberg, M. E., Fulkerson, J. A., Story, M. & Larson, N. I. (2008). Family Meals and Disordered Eating in Adolescents: Longitudinal Findings From Project EAT. *Archives of pediatrics & adolescent medicine*, 162 (1), 17-22. doi:10.1001/archpediatrics.2007.9.
- Neumark-Sztainer, D., Paxton, S. J., Hannan, P. J., Haines, J. & Story, M. (2006). Does Body Satisfaction Matter? Five-year Longitudinal Associations between Body Satisfaction and Health Behaviors in Adolescent Females and Males. *Journal of adolescent health* 39 (2), 244-251. doi:10.1016/j.jadohealth.2005.12.001.

- Nurmi, J-E, Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. (2015). Ihmisen psykologinen kehitys. 5. uudistettu painos. E-kirja. Jyväskylä: PS-kustannus. Viitattu 30.10.2022.
- O’Dea, J. A. (2012). Body Image and Self-Esteem. Teoksessa T. F. Cash (toim.) *Encyclopedia of body image and human appearance*. London: Academic Press, 141-147.
- Ojala, K. (2004). Nuorten ruokatottumusten muutoksia 1986–2002. Teoksessa L. Kannas (toim.) *Koululaisten terveys ja terveystäytyminen muutoksessa. WHO-Koululaistutkimus 20 vuotta*. Jyväskylän yliopisto: Terveystieteiden tutkimuskeskus, 79–112.
- Ojala, K., Välimaa, R., Villberg, J., Kannas, L. & Tynjälä, J. (2006). Nuorten ateriarytmi: Kuka syö koulupäivinä säännöllisesti? *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti*, 43, 60-71.
- Ojala, K., Tynjälä, J., Välimaa, R., Villberg, J. & Kannas, L. (2012). Overweight Adolescents' Self-Perceived Weight and Weight Control Behaviour: HBSC Study in Finland 1994-2010. *Journal of obesity* 180176. doi:10.1155/2012/180176.
- Orbach, I. & Mikulincer, M. (1998). The Body Investment Scale: Construction and validation of a body experience scale. *Psychological Assessment* 10 (4), 415–425. doi:10.1037/1040-3590.10.4.415.
- Ovaskainen, M-L., Wikström, K. & Virtanen, S. (2012). Ateriointi ja ruokatottumukset. Teoksessa R. Kaikkonen, P. Mäki, T. Hakulinen-Viitanen, J. Markkula, K. Wikström, M-L. Ovaskainen, S. Virtanen & T. Laatikainen (toim.) *Lasten ja lapsiperheiden terveys- ja hyvinvointierot. Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos, Raportti 16/2012*. Tampere: Juvenes Print, 119–127.
- Paakkari, L., Kokko, S., Villberg, J., Paakkari, O. & Tynjälä, J. (2017). Health literacy and participation in sports club activities among adolescents. *Scandinavian Journal of Public Health* 45 (8), 854–860. doi:10.1177/1403494817714189.
- Parikka, S., Levälähti, E., Martelin, T. & Laatikainen, Tiina. (2018). Single-parenthood and perceived income insufficiency as challenges for meal patterns in childhood. *Appetite* 127, 10–20. doi:10.1016/j.appet.2018.04.005.
- Pearson, N. & Biddle, S. J. (2011). Sedentary behavior and dietary intake in children, adolescents, and adults. A systematic review. *American journal of preventive medicine* 41 (2), 178–188. doi:10.1016/j.amepre.2011.05.002
- Pedersen, T., Holstein, B., Damsgaard, M. & Rasmussen, M. (2016). Breakfast frequency among adolescents: Associations with measures of family functioning. *Public Health Nutrition* 19 (9), 1552–1564. doi:10.1017/S1368980016000112.

- Pedersen, T. P., Holstein, B. E., Flachs, E. M. & Rasmussen, M. (2013). Meal frequencies in early adolescence predict meal frequencies in late adolescence and early adulthood. *BMC public health*, 13 (1), 445. doi:10.1186/1471-2458-13-445.
- Petrauskiene, A., Zaltauske, V. & Albaviciute, E. (2015). Family socioeconomic status and nutrition habits of 7-8 year old children: cross-sectional Lithuanian COSI study. *Italian journal of pediatrics* 41 (1), 34. doi:10.1186/s13052-015-0139-1.
- Pomeranz, J. L., Munsell, C. R. & Harris, J. L. (2013). Energy drinks: An emerging public health hazard for youth. *Journal of public health policy* 34 (2), 254-271. doi:10.1057/jphp.2013.6.
- Puupponen, M., Tynjälä, J., Tolvanen, A., Välimaa, R. & Paakkari, L. (2021). Energy Drink Consumption Among Finnish Adolescents: Prevalence, Associated Background Factors, Individual Resources, and Family Factors. *International Journal of Public Health* 66. doi:10.3389/ijph.2021.62026.
- Puupponen, M., Tynjälä, J., Välimaa, R. & Paakkari, L. (2023). Associations between adolescents' energy drink consumption frequency and several negative health indicators. *BMC public health*, 23 (1), 258. doi:10.1186/s12889-023-15055-6.
- Rampersaud, G. C., Pereira, M. A., Girard, B. L., Adams, J. & Metz, J. D. (2005). Breakfast Habits, Nutritional Status, Body Weight, and Academic Performance in Children and Adolescents. *Journal of the American Dietetic Association* 105 (5), 743-760. doi:10.1016/j.jada.2005.02.007.
- Rasooli, S. S. & Lavasani, M. G. (2011). Relationship between personality and perfectionism with body image. *Procedia, Social and Behavioral Sciences* 15, 1015-1019. doi:10.1016/j.sbspro.2011.03.231.
- Raulio, S., Tapanainen, H., Nelimarkka, K., Kuusipalo, H. & Virtanen, S. (2018). Kuudes- ja kahdeksaluokkalaisten ruoankäyttö. Koulujärjestelmätuen alkukartoitus. Terveystieteiden tutkimuskeskus (THL). Työpaperi 25/2018. Helsinki. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-150-8>.
- Ren, L., Xu, Y., Guo, X., Zhang, J., Wang, H., Lou, X., Liang, J. & Tao, F. (2018). Body image as risk factor for emotional and behavioral problems among Chinese adolescents. *BMC Public Health* 18 (1), 1179. doi:10.1186/s12889-018-6079-0.
- Ribeiro-Silva, R. d. C., Fiaccone, R. L., Conceição-Machado, M. E. P. d., Ruiz, A. S., Barreto, M. L. & Santana, M. L. P. (2018). Body image dissatisfaction and dietary patterns according to nutritional status in adolescents. *Jornal de pediatria* 94 (2), 155-161. doi:10.1016/j.jpmed.2017.05.005.

- Ricciardelli, L. A. (2012). Body image development - adolescent boys. Teoksessa T. F. Cash (toim.) *Encyclopedia of body image and human appearance*. London: Academic Press, 180-186.
- Rice, E. L. & Klein, W. (2019). Interactions among perceived norms and attitudes about health-related behaviors in U.S. adolescents. *Health psychology: official journal of the Division of Health Psychology, American Psychological Association* 38 (3), 268–275. doi:10.1037/hea0000722.
- Roberts, C., Freeman, J., Samdal, O., Schnohr, C. W., de Looze M. E., Nic Gabhainn, S., Iannotti, R. & Rasmussen, M. (2009). The Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: methodological developments and current tensions. *International Journal of Public Health* 54, 140–150. doi: 10.1007/s00038-009-5405-9.
- Robins, R. W., Trzesniewski, K. H., Tracy, J. L., Gosling, S. D. & Potter, J. (2002). Global self-esteem across the life span. *Psychology and Aging* 17 (3), 423-434.
- Robson, S. M., McCullough, M. B., Rex, S., Munafò, M. R. & Taylor, G. (2020). Family Meal Frequency, Diet, and Family Functioning: A Systematic Review With Meta-analyses. *Journal of nutrition education and behavior* 52 (5), 553–564. doi:10.1016/j.jneb.2019.12.012.
- Rodrigues, P., Luiz, R. R., Monteiro, L. S., Ferreira, M. G., Gonçalves-Silva, R. & Pereira, R. A. (2017). Adolescents' unhealthy eating habits are associated with meal skipping. *Nutrition* 42, 114–120. doi:10.1016/j.nut.2017.03.011
- Rohde, P., Stice, E. & Marti, C. N. (2015). Development and predictive effects of eating disorder risk factors during adolescence: Implications for prevention efforts. *The International Journal of Eating Disorders* 48 (2), 187-198. doi:10.1002/eat.22270.
- Rosi, A., Paolella, G., Biasini, B. & Scazzina, F. (2019). Dietary habits of adolescents living in North America, Europe or Oceania: A review on fruit, vegetable and legume consumption, sodium intake, and adherence to the Mediterranean Diet. *Nutrition, metabolism, and cardiovascular diseases: NMCD* 29 (6), 544–560. doi:10.1016/j.numecd.2019.03.003
- Ruokavirasto. (2021). Turvallisen käytön ohjeet. Viitattu 6.11.2022. <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/ohjeita-kuluttajille/turvallisen-kayton-ohjeet/>
- Saari, A., Sankilampi, U., Hannila, M., Kiviniemi, V., Kesseli, K. & Dunkel, L. (2011). New Finnish growth references for children and adolescents aged 0 to 20 years:

- Length/height-for-age, weight-for-length/height, and body mass index-for-age. *Annals of medicine (Helsinki)* 43 (3), 235-248. doi:10.3109/07853890.2010.515603
- Saiphoo, A. N. & Vahedi, Z. (2019). A meta-analytic review of the relationship between social media use and body image disturbance. *Computers in human behavior* 101, 259-275. doi:10.1016/j.chb.2019.07.028.
- Salmela-Aro, K. (2011). Stages of Adolescence. Teoksessa B. B. Brown & M. J. Prinstein (toim.) *Encyclopedia of Adolescence*. Berlin: Elsevier, 360-368.
- Sankararaman, S., Syed, W., Medici, V. & Sferra, T. J. (2018). Impact of Energy Drinks on Health and Well-being. *Current nutrition reports* 7 (3), 121-130. doi:10.1007/s13668-018-0231-4.
- Scaglioni, S., Arrizza, C., Vecchi, F. & Tedeschi, S. (2011). Determinants of children's eating behavior. *The American journal of clinical nutrition* 94 (6S), 2006S-2011S. doi:10.3945/ajcn.110.001685.
- Scaglioni, S., De Cosmi, V., Ciappolino, V., Parazzini, F., Brambilla, P. & Agostoni, C. (2018). Factors Influencing Children's Eating Behaviours. *Nutrients* 10 (6), 706. doi:10.3390/nu10060706.
- Scarborough, P., Bhatnagar, P., Wickramasinghe, K. K., Allender, S., Foster, C. & Rayner, M. (2011). The economic burden of ill health due to diet, physical inactivity, smoking, alcohol and obesity in the UK: an update to 2006-07 NHS costs. *Journal of public health (Oxford, England)* 33 (4), 527-535. doi:10.1093/pubmed/fdr033.
- Schooler, D. (2013). Early Adolescent Body Image Predicts Subsequent Condom Use Behavior Among Girls. *Sexuality research & social policy* 10 (1), 52-61. doi:10.1007/s13178-012-0099-9.
- Sharpe, H., Patalay, P., Choo, T., Wall, M., Mason, S. M., Goldschmidt, A. B. & Neumark-Sztainer, D. (2018). Bidirectional associations between body dissatisfaction and depressive symptoms from adolescence through early adulthood. *Development and Psychopathology* 30 (4), 1447-1458. doi:10.1017/S0954579417001663.
- Silva-Maldonado, P., Arias-Rico, J., Romero-Palencia, A., Román-Gutiérrez, A. D., Ojeda-Ramírez, D. & Ramírez-Moreno, E. (2022). Consumption Patterns of Energy Drinks in Adolescents and Their Effects on Behavior and Mental Health: A Systematic Review. *Journal of psychosocial nursing and mental health services* 60 (2), 41-47. doi:10.3928/02793695-20210818-04.

- Slavin, J. L. & Lloyd, B. (2012). Health Benefits of Fruits and Vegetables. *Advances in nutrition. American Society for Nutrition. Adv. Nutr.* 3 (4), 506-516. doi:10.3945/an.112.002154.
- Smolak, L. (2004). Body image in children and adolescents: Where do we go from here? *Body Image* 1 (1), 15-28. doi:10.1016/S1740-1445(03)00008-1.
- Smolak, L. (2012). Physical appearance changes in childhood and adolescence: Girls. Teoksessa T. Cash (toim.) *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*. London: Academic press, 615–621.
- Story, M., Neumark-Sztainer, D. & French, S. (2002). Individual and Environmental Influences on Adolescent Eating Behaviors. *Journal of the American Dietetic Association* 102 (3), 40-51. doi:10.1016/S0002-8223(02)90421-9.
- Tahmassebi, J. F. & BaniHani, A. (2020). Impact of soft drinks to health and economy: A critical review. *European archives of paediatric dentistry* 21 (1), 109-117. doi:10.1007/s40368-019-00458-0.
- Tatangelo, G. L., McCabe, M. P. & Ricciardelli, L. A. (2015). Body Image. Teoksessa N. J. Smelser & P. B. Baltes (toim.) *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences*. 2. painos. Amsterdam: New York: Elsevier, 735-740.
- Tebar, W. R., Gil, F. C. S., Scarabottolo, C. C., Codogno, J. S., Fernandes, R. A. & Christofaro, D. G. D. (2020). Body size dissatisfaction associated with dietary pattern, overweight, and physical activity in adolescents: A cross-sectional study. *Nursing & health sciences* 22 (3), 749-757. doi:10.1111/nhs.12751
- THL. (2020). *Energiajuomat*. Viitattu 31.1.2022. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-jaravitsemus/ravitsemus/ravitsemussuosituksset/energiajuomat>
- THL. (2021). *Kouluterveyskysely 2006–2021. Aikasarja perusopetus 8.- ja 9.-lk, lukio, ammatillinen oppilaitos 2006–2021*. Viitattu 7.11.2022. https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_trendi2
- Thompson, J. K., Burke, N. L. & Krawczyk, R. (2012). Measurement of body image in adolescence and adulthood. Teoksessa T. Cash (toim.) *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*. London: Academic press, 512–520.
- Tiggemann, M. (2011). *Sociocultural Perspectives on Human Appearance and Body Image*. Teoksessa T. F. Cash & L. Smolak (toim.) *Body image: a handbook of science, practice, and prevention*. 2. painos. New York: The Guilford Press, 12–19.
- Tiggemann, M. & Miller, J. (2010). The internet and adolescent girls' weight satisfaction and drive for thinness. *Sex Roles* 63 (1-2), 79-90. doi:10.1007/s11199-010-9789-z.

- Torsheim, T., Cavallo, F., Levin, K. A., Schnohr, C., Mazur, J., Niclasen, B. & Currie, C. (2016). Psychometric Validation of the Revised Family Affluence Scale: a Latent Variable Approach. *Child indicators research* 9, 771–784. doi:10.1007/s12187-015-9339-x.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2012). Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsittelyminen Suomessa. Viitattu 24.3.2023. https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf.
- Tylka, T. L. (2012). Positive psychology perspectives on body image. Teoksessa T. Cash (toim.) *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*. London: Academic press, 657–663.
- Tylka, T. L. & Wood-Barcalow, N. L. (2015). What is and what is not positive body image? conceptual foundations and construct definition. *Body Image* 14, 118-129. doi:10.1016/j.bodyim.2015.04.001.
- Utter, J., Scragg, R., Mhurchu, C. N. & Schaaf, D. (2007). At-Home Breakfast Consumption among New Zealand Children: Associations with Body Mass Index and Related Nutrition Behaviors. *Journal of the American Dietetic Association* 107 (4), 570-576. doi:10.1016/j.jada.2007.01.010.
- Utter, J., Denny, S., Peiris-John, R., Moselen, E., Dyson, B. & Clark, T. (2017). Family Meals and Adolescent Emotional Well-Being: Findings From a National Study. *Journal of nutrition education and behavior* 49 (1), 67–72. doi:10.1016/j.jneb.2016.09.002.
- Utter, J., Larson, N., Berge, J. M., Eisenberg, M. E., Fulkerson, J. A. & Neumark-Sztainer, D. (2018). Family meals among parents: Associations with nutritional, social and emotional wellbeing. *Preventive medicine* 113, 7–12. doi:10.1016/j.ypmed.2018.05.006.
- Uzogara, S. G. (2016). Underweight, the Less Discussed Type of Unhealthy Weight and Its Implications: A Review. *American Journal of Food Science and Nutrition Research* 3 (5), 126-142.
- van den Berg, Patricia A, Keery, H., Eisenberg, M. & Neumark-Sztainer, D. (2010). Maternal and adolescent report of mothers' weight-related concerns and behaviors: Longitudinal associations with adolescent body dissatisfaction and weight control practices. *Journal of Pediatric Psychology* 35 (10), 1093-1102. doi:10.1093/jpepsy/jsq042.
- van Vliet, J. S., Gustafsson, P. A. & Nelson, N. (2016). Feeling 'too fat' rather than being 'too fat' increases unhealthy eating habits among adolescents - even in boys. *Food & nutrition research* 60 (1), 29530-7. doi:10.3402/fnr.v60.29530

- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. (2014). *Terveyttä ruoasta – Suomalaiset ravitsemussuosituks* 2014. Helsinki: Punamusta Oy.
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. (2017). *Kouluruokailusuositus. Syödään ja opitaan yhdessä*. Helsinki: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy.
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. (2019). *Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille*. Helsinki: Punamusta Oy.
- Vartanian, L. R., Schwartz, M. B. & Brownell, K. D. (2007). Effects of Soft Drink Consumption on Nutrition and Health: A Systematic Review and Meta-Analysis. *American journal of public health* (1971) 97 (4), 667-675. doi:10.2105/AJPH.2005.083782.
- Vereecken, C., Dupuy, M., Rasmussen, M., Kelly, C., Nansel, T. R., Al Sabbah, H., Baldassari, D., Jordan, M. D., Maes, L., Niclasen, B. V. & Ahluwalia, N. (2009). Breakfast consumption and its socio-demographic and lifestyle correlates in schoolchildren in 41 countries participating in the HBSC study. *International journal of public health* 54 (2), 180–190. doi:10.1007/s00038-009-5409-5.
- Vereecken, C. A., & Maes, L. (2003). A Belgian study on the reliability and relative validity of the Health Behaviour in School-Aged Children food-frequency questionnaire. *Public health nutrition* 6 (6), 581–588. doi:10.1079/phn2003466.
- Vereecken, C., Pedersen, T. P., Ojala, K., Krølner, R., Dzielska, A., Ahluwalia, N., Giacchi, M. & Kelly, C. (2015). Fruit and vegetable consumption trends among adolescents from 2002 to 2010 in 33 countries, *European Journal of Public Health* 25, (2), 16–19, doi:10.1093/eurpub/ckv012.
- Vereecken, C. A., Rossi, S., Giacchi, M. V. & Maes, L. (2008). Comparison of a short food-frequency questionnaire and derived indices with a seven-day diet record in Belgian and Italian children. *International Journal of Public Health*, 53 (6), 297-305. doi:10.1007/s00038-008-7101-6.
- Verplanken, B. & Velsvik, R. (2008). Habitual negative body image thinking as psychological risk factor in adolescents. *Body image* 5 (2), 133-140. doi:10.1016/j.bodyim.2007.11.001.
- Viljakainen, J., Figueiredo, R., Viljakainen, H., Roos, E., Weiderpass, E. & Rounge, T. (2019). Eating habits and weight status in Finnish adolescents. *Public Health Nutrition* 22 (14), 2617-2624. doi:10.1017/S1368980019001447.
- Voelker, D., Reel, J. & Greenleaf, C. (2015). Weight status and body image perceptions in adolescents: Current perspectives. *Adolescent Health, Medicine and Therapeutics* 6, 149-158. doi:10.2147/AHMT.S68344.

- Vukojević, M., Zovko, A., Talić, I., Tanović, M., Rešić, B., Vrdoljak, I. & Splavski, B. (2017). Parental Socioeconomic Status as a Predictor of Physical and Mental Health Outcomes in Children - Literature Review. *Acta clinica Croatica (Tisak)*, 56 (4), 742-748. doi:10.20471/acc.2017.56.04.23.
- Vuong, A. T., Jarman, H. K., Doley, J. R. & McLean, S. A. (2021). Social Media Use and Body Dissatisfaction in Adolescents: The Moderating Role of Thin- and Muscular-Ideal Internalisation. *International journal of environmental research and public health* 18 (24), 13222. doi:10.3390/ijerph182413222.
- Vuorela, N., Saha, M. & Salo, M. K. (2010). Parents underestimate their child's overweight. *Acta Pædiatrica* 99 (9), 1374-1379. doi:10.1111/j.1651-2227.2010.01829.x.
- Välimaa, R. & Ojala, K. (2004). Nuorten paino, laihduttaminen ja painon kokeminen 1984–2002. Teoksessa L. Kannas (toim.) *Koululaisten terveys ja terveystäyttyminen muutoksessa. WHO-koululaistutkimus 20-vuotta. Jyväskylän yliopisto. Terveysten edistämisen tutkimuskeskus*, 55–78.
- Wawrzyniak, A., Myszkowska-Ryciak, J., Harton, A., Lange, E., Laskowski, W., Hamulka, J. & Gajewska, D. (2020). Dissatisfaction with Body Weight among Polish Adolescents Is Related to Unhealthy Dietary Behaviors. *Nutrients* 12(9), 2658. <https://doi.org/10.3390/nu12092658>.
- Wertheim, E. H. & Paxton, S. J. (2012). Body image development - adolescent girls. Teoksessa T. F. Cash (toim.) *Encyclopedia of body image and human appearance*. London: Academic Press, 187–193.
- Wood-Barcalow, N., Tylka, T. & Augustus-Horvath, C. (2010). “But I like my body”: Positive body image characteristics and a holistic model for young-adult women. *Body Image* 7 (2) 106–116. doi:10.1016/j.bodyim.2010.01.001.
- Wright, S., Grogan, S. & Hunter, G. (2000). Motivations for Anabolic Steroid use Among Bodybuilders. *Journal of health psychology* 5 (4), 566-571. doi:10.1177/135910530000500413.
- Zaborskis, A., Grincaitė, M., Kavaliauskienė, A. & Tesler, R. (2021). Family structure and affluence in adolescent eating behaviour: A cross-national study in forty-one countries. *Public Health Nutrition* 24 (9), 2521–2532. doi: 10.1017/S1368980020003584.
- Zaborskis, A., Petronyte, G., Sumska, L., Kuzman, M. & Iannotti, R. J. (2008). Body image and weight control among adolescents in Lithuania, Croatia, and the United States in the context of global obesity. *Croatian medical journal*, 49 (2), 233-242. doi:10.3325/cmj.2008.2.233.

Zakrzewski, J. K., Gillison, F. B., Cumming, S., Church, T. S., Katzmarzyk, P. T., Broyles, S. T., Champagne, C. M., Chaput, J-P., Denstel, K. D., Fogelholm, M., Hu, G., Kuriyan, R., Kurpad, A., Lambert, E. V., Maher, C., Maia, J., Matsudo, V., Mire, E. F., Olds, T., Onywera, V., Sarmiento, O. L., Tremblay, M. S., Tudor-Locke, C., Zhao, P. & Standage, M. (2015). Associations between breakfast frequency and adiposity indicators in children from 12 countries. *International Journal of Obesity Supplements* 5 (2), 80–88. doi:10.1038/ijosup.2015.24.

LIITE 1. BIS- mittarin yksittäiset väittämät 9. -luokkalaisilla sukupuolen mukaan.

Väittämä	Vastausvaihtoehdot	Pojat		Tytöt	
		%	n	%	n
Olen turhautunut ulkonäkööni	Täysin samaa mieltä	3,4	17	7,8	41
	Samaa mieltä	6,7	34	19,6	103
	Ei samaa eikä eri mieltä	21,9	111	34,7	182
	Eri mieltä	38,1	193	27,4	144
	Täysin eri mieltä	29,8	151	10,5	55
p-arvo sukupuolen mukaan: <0.001					
Olen tyytyväinen ulkonäkööni	Täysin samaa mieltä	16,2	82	8,8	46
	Samaa mieltä	45,3	229	34,3	180
	Ei samaa eikä eri mieltä	25,5	129	31,8	167
	Eri mieltä	7,5	38	18,9	99
	Täysin eri mieltä	5,5	28	6,3	33
p-arvo sukupuolen mukaan: <0.001					
Inhoan vartaloani	Täysin samaa mieltä	2,8	14	6,3	33
	Samaa mieltä	3,4	17	12,6	66
	Ei samaa eikä eri mieltä	20,2	102	30,7	160
	Eri mieltä	34,5	174	30,5	159
	Täysin eri mieltä	39,2	198	19,9	104
p-arvo sukupuolen mukaan: <0.001					
Olen sinut vartaloni kanssa, oloni on mukava	Täysin samaa mieltä	20,1	101	10,3	54
	Samaa mieltä	42,4	213	32,7	171
	Ei samaa eikä eri mieltä	24,3	122	32,5	170
	Eri mieltä	6,8	34	17,4	91
	Täysin eri mieltä	6,4	32	7,1	37
p-arvo sukupuolen mukaan: <0.001					
Minulla on vihan tunteita vartaloani kohtaan	Täysin samaa mieltä	2,8	14	5,8	30
	Samaa mieltä	4,8	24	11,1	58
	Ei samaa eikä eri mieltä	17,3	87	29,4	153
	Eri mieltä	29,6	149	27,6	144
	Täysin eri mieltä	45,6	230	26,1	136
p-arvo sukupuolen mukaan: <0.001					

Pienistä puuteista huolimatta, pidän vartalostani	Täysin samaa mieltä	26,9	136	20,2	106
	Samaa mieltä	40,9	207	35,9	188
	Ei samaa eikä eri mieltä	18,0	91	30,2	158
	Eri mieltä	7,3	37	9,4	49
	Täysin eri mieltä	6,9	35	4,4	23
p-arvo sukupuolen mukaan: <0.001					
pojat n=502-506, tytöt n=521-525					

