

PERHEEN RUOKAILUUN LIITTYVIEN KÄYTÄNTÖJEN YHTEYS KASVISTEN
SYÖMISEEN 13- JA 15-VUOTIAILLA NUORILLA
WHO-KOULULAISTUTKIMUS

Riikka Elina Hämylä
Terveyskasvatuksen pro
gradu -tutkielma
Jyväskylän yliopisto
Terveystieteiden laitos
Syksy 2012

TIIVISTELMÄ

Perheen ruokailuun liittyvien käytäntöjen yhteys kasvisten syömiseen 13- ja 15-vuotiailla nuorilla. WHO-Koululaistutkimus.

Hämälä Riikka Elina

Terveyskasvatuksen pro gradu -tutkielma

Jyväskylän yliopisto, Liikuntatieteellinen tiedekunta, terveystieteiden laitos

2012

Sivuja 84, liitteitä 1

Nuorten ruokailutottumuksista, niiden muutoksista, ja niihin yhteydessä olevista tekijöistä on tärkeää saada tietoa, jotta voidaan kehittää nuorten ravitsemukseen kohdistuvaa terveyden edistämistä. Tässä pro gradu -tutkielmassa keskityttiin tarkastelemaan nuorten ravitsemusta rajaten näkökulma kasvisten syömiseen. Tarkoituksena oli selvittää, miten perheen ruokailuun liittyvät käytännöt ovat yhteydessä kasvisten syömiseen nuorilla. Lisäksi tutkimuksessa selvitettiin perheen taloudellisen tilanteen yhteyttä nuorten kasvisten syömiseen.

Aineistona oli WHO-Koululaistutkimuksen vuosien 2005/06 Suomen aineisto. 13- ja 15-vuotiaat nuoret (n=3378) vastasivat kouluaikana anonymisti kyselylomakkeeseen. Kasvisten syömisestä ja perheen ruokailuun liittyvien käytäntöjen yhteyttä tutkittiin ristiintaulukoinnilla. Yhteyksien tilastollista merkitsevyyttä selvitettiin khiin neliötestillä.

Joka koulupäivä aamiaisen syövät nuoret söivät muita nuoria yleisemmin kasviksia päivittäin. Myös päivittäinen perheen yhteinen ateriointi lisäsi nuorten todennäköisyyttä syödä kasviksia päivittäin. Perheen ruokailuun liittyvät käyttäytymissäännöt olivat yhteydessä nuorten päivittäiseen kasvisten syömiseen. Myös se, että lasten on syötävä tarjottua ruokaa, lisäsi nuorten todennäköisyyttä syödä kasviksia päivittäin.

Tässä tutkitut perheen ruokailuun liittyvät käytännöt olivat yhteydessä 13- ja 15-vuotiaiden nuorten yleisempään kasvisten syömiseen. Kotona on siis mahdollisuus vaikuttaa yläkouluikäisten nuorten kasvisten syömiseen. Tämä on hyvä ottaa huomioon perheiden ja nuorten terveyden edistämistyössä. Vanhempien on tärkeää olla tietoisia kotona yhdessä syötyjen aterioiden terveyttä edistävästä merkityksestä. Yläkouluikäisten nuorten perheissä on hyvä huomioida ruokailuun liittyvät käyttäytymissäännöt koko yläkoulun ajan, koska myös ne tukevat nuorten päivittäistä kasvisten syömistä.

Asiasanat: nuoret, terveyden edistäminen, ruokatottumukset, perhe

ABSTRACT

Association with family meal patterns and vegetable and fruit consumption among 13- and 15-year-old adolescents. The Health Behaviour in School-aged Children study.

Riikka Elina Hämylä

Master's thesis of health education

University of Jyväskylä, Faculty of Sport and Health Sciences, Department of Health Sciences

2012

Pages 84, appendixes 1

It is important to study about dietary habits and their associations on adolescents. Based on this knowledge the health promotion for adolescent dietary habits can be enhanced. The aim of this study was to investigate the consumption of vegetables and fruits among adolescents aged 13 and 15 years and its association with family meal patterns. In addition, the adolescent's interpretation of his/her family's financial situation was also included in this study.

The data was obtained from the Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study 2005/06 in Finland. The sample consisted of 3378 pupils, who answered anonymously to the questionnaire during a lesson. The frequency of vegetable and fruit consumption and the associations between vegetable and fruit consumption and family meal patterns were examined by cross-tabulations. Statistical significance of the differences was tested by chi-square. All analyses were conducted separately for 13- and 15-year-old boys and girls.

Only one in five boys and one in three girls reported that they ate both vegetables and fruits daily. Daily breakfast consumption and frequency of family meals were associated with consumption of vegetables and fruits. Those adolescents, who ate breakfast daily, were also more likely to consume vegetables and fruits daily. Also the rules in family meals were significantly related to vegetable and fruit consumption. For example the existence of the overall rules at mealtimes, and the importance of manners were associated with vegetable and fruit consumption. In addition, those boys and girls who were obliged to eat the food offered ate daily vegetables and fruits more commonly than other youngsters.

Many of the family meal patterns were associated with vegetable and fruit consumption of adolescents in this study. This indicates that home is an important field of health education for adolescents. Parents should know the importance of frequent family meals and the importance of rules at family meals. Also the the importance of eating breakfast daily is good to acknowledge.

Key words: adolescents, health promotion, dietary habits, family

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ	2
ABSTRACT	3
1. JOHDANTO	1
2. NUORTEN RUOKAILUTOTTUMUKSIIN YHTEYDESSÄ OLEVAT TEKIJÄT	3
2.1. Teoriaa.....	4
2.2. Makroympäristö, fyysinen ympäristö ja kaverit.....	6
2.3. Perhe.....	7
2.4. Yksilöön liittyvät tekijät.....	10
3. KASVISTEN SYÖMINEN	12
3.1. Suositus 400g päivässä.....	12
3.2. Kasvisten syöminen ja siihen liittyvä tutkimus	13
4. PERHETEKIJÖIDEN YHTEYS KASVISTEN SYÖMISEEN NUORILLA	16
4.1. Yhteiset ateriat ja aamiaisen syöminen	16
4.2. Ruokavalinnat ja saatavuus	19
4.3. Ruokailuun liittyvät säännöt.....	21
4.4. Koettu perheen taloudellinen tilanne ja ruuan riittävyys.....	22
4.5. Muut perheeseen liittyvät asiat.....	24
5. YHTEENVETO	26
6. TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	29
7. TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	30
7.1. WHO-Koululaistutkimus ja tutkimusaineisto	30
7.2. Mittarit.....	32
7.3. Tilastolliset analyysimenetelmät	36
8. TULOKSET	38
8.1. Kasvisten syöminen.....	38
8.2. Aamiaisen syöminen	40
8.3. Perheen yhteinen ateriointi.....	42
8.4. Ruokailuun liittyvät käyttäytymissäännöt	46
8.5. Perheen taloudellinen tilanne	54
9. POHDINTA	60
9.1. Tulosten tarkastelu	60
9.2. Tutkimuksen reliabiliteetti ja validiteetti	66
9.3. Tutkimuksen hyödyntäminen	72

9.4. Johtopäätökset	75
LÄHTEET	77
LIITTEET.....	1

1. JOHDANTO

Nuoruudessa tapahtuu monia fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia muutoksia (Dahl 2004, Forbes & Dahl 2010). Nuoren terveystietoisuuteen liittyvillä niin hyvillä kuin huonoillakin valinnoilla on välittömiä ja pidemmän ajan kuluttua ilmeneviä vaikutuksia nuorelle (Forbes & Dahl 2010, Due ym. 2011). Esimerkiksi nuorena omaksuttujen ruokailutottumusten on havaittu ainakin osittain säilyvän samana varhaisaikuisuuteen (Lien ym. 2001). Päätelmää ruokailutottumusten vakiintumisesta keskinuoruudessa tukee tutkimustulos, jonka mukaan ruokailutottumukset 15 vuoden iässä vaikuttavat ruokailutottumuksiin 21 vuoden iässä. Lisäksi vihannesten ja hedelmien kulutus 15 ja 21 vuoden iässä korreloivat keskenään (Lien ym. 2002). Koska nuoruuden ruokailutottumusten yhteys aikuisuuden ruokailutottumuksiin on havaittu (Lien ym. 2002), ja toisaalta, koska nuorten vihannesten ja hedelmien syömiseen on myös mahdollista vaikuttaa (Bere & Klepp 2005), on tärkeää tutkia tekijöitä, jotka ovat yhteydessä nuorten ruokailutottumuksiin (Roos & Koskinen 2007). Tutkimustietojen pohjalta voidaan kehittää nuorten ravitsemukseen kohdistuvaa terveyden edistämistä (Vereecken 2005b). Näiden tietojen pohjalta, voidaan vaikuttaa nuorten ruokailutottumuksiin ajoissa, ennen kuin ruokailutottumukset vakiintuvat (Roos & Koskinen 2007).

Yksi keskeinen ongelmakohta suomalaisnuorten ruokavaliossa on vähäinen vihannesten ja hedelmien syöminen (Hoppu ym. 2010). Tässä työssä keskityttiin tarkastelemaan nuorten ruokailutottumuksia rajaten näkökulma kasvien syömiseen. Käsitteeseen kasvikset sisältyvät niin vihannekset, hedelmät, marjat kuin sienetkin (Evira 2010, kasvikset.fi). Kasviksia tulisi syödä päivittäin viisi annosta yhteensä vähintään 400g (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 36). Koska tämän työn lähtökohtana oli terveyden edistäminen, kiinnostuksen kohteena oli erityisesti päivittäinen kasvien syöminen. Koska syötyjen kasvien määrää tai sitä, söikö nuori kasviksia viisi kertaa päivässä, ei voitu tämän aineiston pohjalta selvittää, päätettiin tarkastella nimenomaan päivittäistä kasvien syömistä tottumuksen ilmentäjänä.

Hopun ym. (2010) tutkimuksen mukaan kouluruoka kattaa noin viidesosan seitsemäsluokkalaisten suomalaisnuorten päivittäisestä energiansaannista. Samassa tutkimuksessa havaittiin myös, että koululounaan ravitsemuksellinen laatu oli parempi, kuin päivän muiden ruokahetkien (Hoppu ym. 2010). Koska nuori saa ison osan päivittäisestä energiastaan muualta kuin kouluruoasta (Hoppu ym. 2010), on tärkeää tutkia nuorten ruokailutottumuksiin yhteydessä olevia tekijöitä muuallakin kuin kouluympäristössä. Perhe

on yhteydessä nuorten ruokailutottumuksiin moni tavoin (mm. Gillman ym. 2000, Neumark-Sztainer ym. 2003b, Baranowski ym. 2008, Pearson ym. 2008, Kristjansdottir ym. 2009, Hammons & Fiese 2011). Tässä työssä selvitettiin, miten perheen ruokailuun liittyvät käytännöt ovat yhteydessä kasvien syömiseen nuorilla.

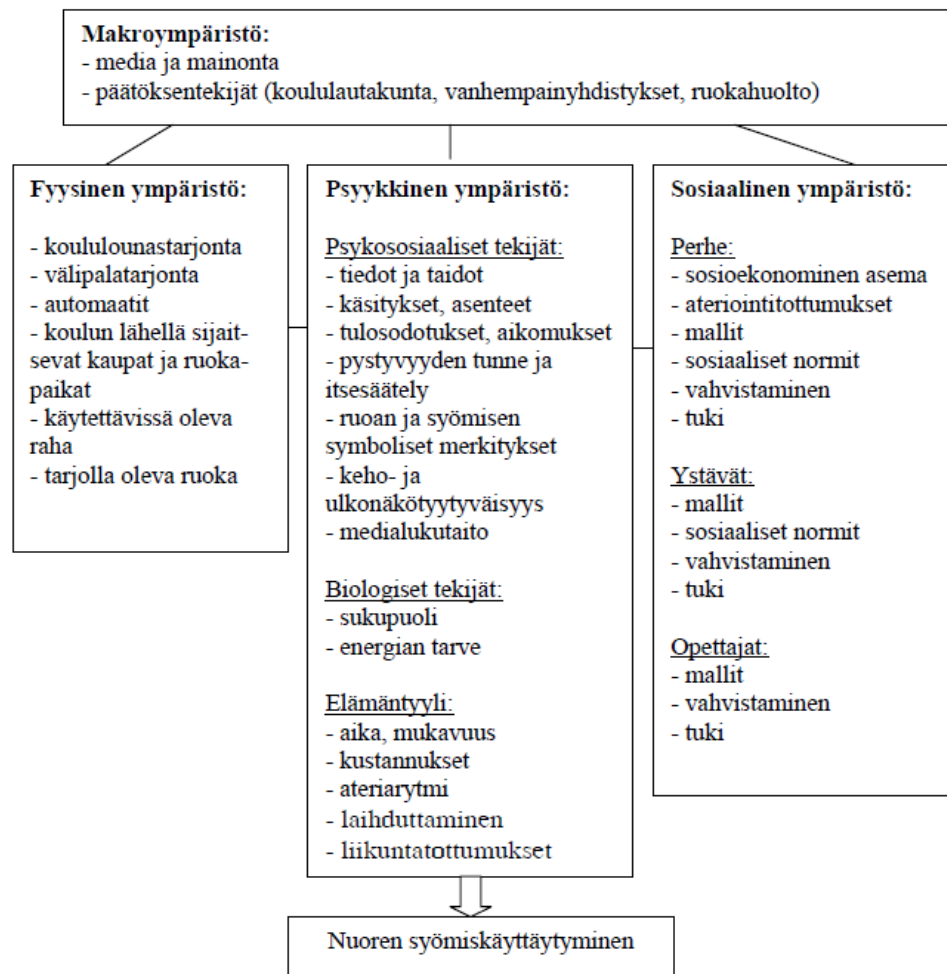
Kirjallisuusosion lähteiksi on valittu erityisesti niitä tutkimuksia, joissa selvitettiin kasvien syömisen ja perheeseen ruokailuun liittyvien tekijöiden yhteyttä Kirjallisuusosion aluksi kuvataan yleisemmin nuorten ruokailutottumuksiin yhteydessä olevia tekijöitä. Tämän jälkeen on selvitetty taustatiedoksi kasvien käytön yleisyyttä ja siinä tapahtuneita ajallisia muutoksia Suomessa. Tutkimusosiota mukaillen neljännessä luvussa kootaan aiemmin tehtyjen tutkimusten pohjalta tietoja siitä, miten eri tavoin perhe on yhteydessä nuorten kasvien syömiseen. Luvussa on nostettu esiin tutkimustuloksia perheen yhteisen aterioinnin (Gillman ym. 2000, Neumark-Sztainer ym. 2003b, Hammons & Fiese 2011), kasvien saatavuuden (Baranowski ym. 2008, Pearson ym. 2008), ruokailuun liittyvien sääntöjen sekä perheen sosioekonomisen aseman (Kristjansdottir ym. 2009) yhteydestä kasvien syömiseen nuorilla. Kirjallisuusosion loppuun on koottu yhteenveto näistä kasvien syömiseen yhteydessä olevista tekijöistä.

Aineistona tässä tutkimuksessa oli WHO-Koululaistutkimuksen vuosien 2005/06 aineisto. Aineistosta on valittu mukaan vain 13- ja 15-vuotiaat vastaajat. Tutkimuskysymyksenä oli, onko perheen ruokailuun liittyvillä käytännöillä yhteyttä kasvien syömiseen 13- ja 15-vuotiailla nuorilla. Kasvien muuttuja muodostettiin yhdistämällä vihannesten ja hedelmien käyttötiheyttä koskevien kysymysten vastaukset. Perheen ruokailuun liittyvillä käytännöillä tarkoitetaan tässä WHO-Koululaistutkimuksen aineistoon pohjautuen aamiaisen syömistä, perheen yhteistä ateriointia, sekä kodin ruokailuun liittyviä sääntöjä. Perheen käytäntöjen lisäksi tutkimuksessa selvitettiin kasvien syömisen yhteyttä nuoren kokemukseen perheen taloudellisesta tilanteesta ja ruuan riittävydestä.

2. NUORTEN RUOKAILUTOTTUMUKSIIN YHTEYDESSÄ OLEVAT TEKIJÄT

Ruokailutottumusten perusta muodostuu jo lapsuudessa ja nuoruudessa (Hoppu ym. 2008). Saatavilla ja tarjolla olevan ruuan lisäksi nuorten ruokailutottumuksiin ovat yhteydessä perhe, kaverit ja nuoren omat käsitykset. Samoin esimerkiksi mainonnalla ja ruuan symbolisilla merkityksillä on vaikutusta nuorten ruokailutottumuksiin (Hoppu ym. 2008). Sosiaaliset verkostot ja ruuan markkinointi ovat yhteydessä nuorten ruokailutottumuksiin enemmän kuin lapsuudessa (Huang ym. 2009). Nuoria kiinnostavat syömisen välittömät vaikutukset, eikä pitkántähtäimen vaikutuksia ehkä ajatella (Krølner ym. 2011).

Tässä luvussa on nostettu esiin yleisesti nuorten ruokailutottumuksiin yhteydessä olevia tekijöitä. Kappaleen rakenteen pohjalla on käytetty Hopun ym. (2008) tekemää kuviota (kuva 1), johon on koottu monipuolisesti nuorten syömiskäyttäytymiseen yhteydessä olevia tekijöitä Storyn ym. (2002) yhteenvetoartikkelista. Alaluvussa 2.1. on ensin esillä muutamia teorioita, jotka selittävät sosiaalisen ympäristön merkitystä nuorten ruokailutottumuksiin. Tämän jälkeen perehdytään tarkemmin sekä makroympäristön että fyysisen ympäristön merkitykseen suhteessa nuorten ruokailutottumuksiin. Alaluvussa 2.3. selvitetään, millä tavoin perhe on yhteydessä nuorten ruokailutottumuksiin. Viimeisimpänä tässä luvussa perehdytään yksilöön liittyviin tekijöihin, joihin sisältyy myös kuviossa mainittu psyykinen ympäristö.



Kuva 1. Nuorten syömiskäyttäytymiseen yhteydessä olevia tekijöitä (Hoppu ym. 2008, perustuu Story ym. 2002).

2.1. Teoriaa

Ravitsemukseen liittyvissä tutkimuksissa ja interventioissa on ollut pohjalla esimerkiksi sosiaalis-kognitiivinen teoria (Hoelscher ym. 2002, Story ym. 2002). Seuraavaksi käsitellään lyhyesti sosioekologista mallia ja sosiaalisen oppimisen teoriaa, koska perheen käytännöt liittyvät juuri sosiaaliseen ympäristöön, yksilön ja ympäristön vuorovaikutukseen, sekä sosiaaliseen oppimiseen. Lisäksi alaluvun lopussa keskitytään suunnitellun käyttäytymisen teoriaan, jota on myös hyödynnetty tutkittaessa nuorten ruokailutottumuksia (Blanchard ym. 2009, Eto ym. 2011).

Sosioekologisen mallin mukaan yksilön suunnitelmiin vaikuttavat sekä sisäiset että ulkoiset tekijät. Nämä ulkoiset tekijät, jotka säätelevät sekä edistävät tai estävät yksilön tavoitteita, muodostavat sosioekologisen kontekstin. Ulkoisia tekijöitä voivat olla esimerkiksi kulttuuri, sosiaaliset odotukset, sosiaaliset verkostot, organisaatiot, biologiset tekijät, talous ja historia. Sosioekologinen konteksti vaikuttaa omien suunnitelmien ja valintojen luonteeseen, muodostumiseen ja lopputulokseen (Little 2007). Ulkoisilla tekijöillä voikin olla joko edullisia tai haitallisia vaikutuksia yksilön kannalta (Salmela-Aro & Little 2007) Näiden ulkoisten tekijöiden vaikutus on tärkeää huomioida pohdittaessa syitä nuorten valinnoille ja käytökselle.

Myös sosiaalisen oppimisen teorian näkökulmasta ihmisen toiminta on jatkuvassa vuorovaikutuksessa kognitiivisten, behavioraalisten, eli käyttäytymiseen liittyvien, sekä ympäristötekijöiden kanssa. Ihmiset vaikuttavat jatkuvasti ympäristöönsä ja ympäristö vaikuttaa ihmisten toimintaan. Persoonalliset piirteet ja ympäristötekijät eivät siis toimi itsenäisinä tekijöinä, vaan ne määrittelevät toinen toisiaan. Sosiaalisen oppimisen teorian näkökulmasta ihmisen toiminta perustuu tähän vuorovaikutukseen, eikä toiminta näin ollen johdu pelkästään ulkoisista ärsykkeistä (Bandura 1977, 1–13).

Kun pyritään ymmärtämään ihmisten toimintaa, on oleellista huomioida myös toiminnan seuraukset ja seurauksien vaikutukset. Jatkuvat kielteiset seuraukset saavat ihmisen vähentämään kyseistä toimintaa, ja toisaalta myönteiset taas lisäämään sitä. Motivaatio toiminnan muutokseen lisääntyy, jos muutoksesta seuraa itselle hyödyllisiä asioita. Ristiriitaisuutta ilmenee, jos oma tulkinta toiminnan oikeudellisuudesta on erilainen, kuin mitä muut ihmiset antavat ymmärtää (Bandura 1977, 16–22, 96–158). Kasviksiin liittyen tämä voi olla esimerkiksi niin, että nuori ei itse näe kasvisten käyttöä hyödyllisenä, vaikka vanhemmat rohkaisevatkin syömään kasviksia.

Suunnitellun käyttäytymisen teoria (Theory of Planned Behavior, TPB) on Ajzenin kehittämä malli, joka pohjautuu hänen ja Fisbeinin kehittämään perustellun toiminnan teoriaan (Theory of Reasoned Action, TRA). Suunnitellun käyttäytymisen teorian mukaan käyttäytymisaikomus on keskeinen käyttäytymistä ennustava asia. Käyttäytymisaikomuksen taustalla taas vaikuttavat asenteet käyttäytymisen seurauksista ja sosiaaliset odotukset. Lisäksi suunnitellun käyttäytymisen teorian mukaan käyttäytymisaikokseen vaikuttaa koettu kontrolli, eli käsitys siitä, kuinka paljon estäviä tai edistäviä tekijöitä toiminnalle on olemassa ja kuinka paljon näillä tekijöillä on vaikutusta (Ajzen 1991). Suunnitellun käyttäytymisen teoriaa on

käytetty esimerkiksi tutkittaessa vihannesten ja hedelmien syömiseen (Blanchard ym. 2009) ja perheen yhteiseen ateriointiin (Eto ym. 2011) yhteydessä olevia tekijöitä. Aikomus syödä perheen yhteinen ateria oli Eton ym. (2011) tutkimuksessa yhteydessä sekä säännölliseen perheen yhteisen aamiaisen että päivällisen syömiseen. Aikomus edelsi käyttäytymistä, tässä tapauksessa opiskelijoiden vihannesten ja hedelmien syömistä, myös Blanchardin ym. (2009) tutkimuksessa. Asenne ja koettu kontrolli taas olivat yhteydessä aikomukseen (Blanchard ym. 2009). Myös subjektiivinen normi oli yhteydessä perheen yhteiseen ateriointiin. Vaikeus löytää aikaa perheen yhteiselle aterialle, oli negatiivisesti yhteydessä niin perheen yhteisen päivällisen kuin perheen yhteisen aamiaisenkin syömiseen. Muuttujien yhteydet ja yhteyksien voimakkuudet olivat erilaisia eri sukupuolilla ja eri ikäryhmillä. Esimerkiksi yläkouluikäiset nuoret suhtautuivat kielteisemmin perheen yhteiseen ateriointiin, kuin alakouluikäiset nuoret. Tytöt taas olivat motivoituneempia syömään perheen yhteisen aterian kuin pojat (Eto ym. 2011).

2.2. Makroympäristö, fyysinen ympäristö ja kaverit

Makroympäristöön kuuluvat esimerkiksi media, mainokset ja kulttuuriin liittyvät tavat ja normit (Story ym. 2002). Krølner ym. (2011) selvittivät, että suurin osa lapsista ei ollut nähnyt vihanneksiin ja hedelmiin liittyviä mainoksia. Media vaikuttaakin enemmän kielteisesti nuorten vihannesten ja hedelmien syömiseen, epäterveellisten ruokien mainonnan kautta (Krølner ym. 2011).

Ruokakauppojen ja kodin läheisyys ei ollut Ding'n ym. (2011) tutkimuksen mukaan yhteydessä vihannesten ja hedelmien syömiseen nuorilla. Skotlantilaisen tutkimuksen perusteella vihannesten ja hedelmien syöminen oli yleisempää yksityiskoulua käyvillä nuorilla, kuin julkisia kouluja käyvillä nuorilla (Levin ym. 2012c). Townsend ym. (2011) totesivat tutkimuksessaan, että kouluissa, joissa panostettiin promootioon terveellisten ruokailutottumusten puolesta, oppilaat söivät lähes kaksi kertaa todennäköisemmin vihanneksia ja hedelmiä, verrattuna oppilaisiin, joiden kouluissa panostettiin vähiten terveellisten ruokailutottumusten edistämiseen.

Kouluterveyskyselyn vuosien 2010/11 aineiston perusteella yläkouluikäiset nuoret söivät kouluaikana koululounaan lisäksi välipalana yleisimmin makeisia, virvoitusjuomia ja leipää

(Vikstedt ym. 2012). Pojat söivät koulussa yleisemmin epäterveellisiä välipaloja kuin tytöt (Luopa ym. 2010). Koulussa voi olla hankala syödä vihanneksia ja hedelmiä välitunnilla. Välitunnilla ei ehkä ole aikaa pestä tai kuoria hedelmiä ja hedelmät menevät helposti huonoksi laukussa. Epäterveelliset välipalat, kuten suklaapatukat, taas ovat helppoja ja nopeita syödä, niiden maku on tuttu, ja niitä on helppo kantaa mukana (Krølner ym. 2011). Virvoitusjuomien juominen kouluaikana oli nuorilla yhteydessä välipala-automaattien käyttämiseen. Samoin makeisten syöminen kouluaikana oli yleisempää niillä tytöillä, jotka käyttivät koulun välipala-automaatteja, kuin niillä tytöillä jotka eivät käyttäneet välipala-automaatteja. Pojilla välipalan hankkiminen koulun automaatista ei ollut yhteydessä makeisten syömiseen (Vikstedt ym. 2012).

Kavereilla ei ole havaittu olevan myönteistä vaikutusta nuorison vihannesten ja hedelmien syömiseen. Kaverit saattavat kannustaa epäterveellisiin ruokavalintoihin ja jopa kiusata terveellisten välipalojen vuoksi (Krølner ym. 2011). Pojat, joiden kaverit eivät rohkaisseet terveelliseen syömiseen, söivät yleisemmin säännöllisen aamiaisen, kuin ne pojat, joiden kaverit usein muistuttivat terveellisestä syömisestä (Hallström ym. 2011). Toisaalta Hallströmin ym. (2011) tutkimuksen mukaan tytöt, joiden kaverit syövät terveellisesti, söivät muita yleisemmin säännöllisen aamiaisen.

2.3. Perhe

Kuvassa 1 nuorten syömiskäyttäytymiseen yhteydessä olevista perheeseen liittyvistä asioista oli mainittu ensimmäisenä sosioekonominen asema. Sosioekonomisella asemalla tarkoitetaan väestön luokittelua sosiaalisten ja taloudellisten tekijöiden perusteella, joita ovat esimerkiksi koulutus, ammattiasema ja tulotaso (Karisto & Lahdelma 2005, Tilastokeskus 2010). Sosioekonomisen aseman luokituksessa keskeisiä tekijöitä ovat muun muassa henkilön elämänvaihe, ammattiasema, ammatti ja asumisolot. Näistä tärkeimpänä kriteerinä luokituksessa on ammattiasema. Usein nämä eri tekijät ovat yhteydessä toisiinsa. Esimerkiksi koulutus vaikuttaa ammattiin, ja ammatti taas vaikuttaa tuloihin. Toisaalta ammatti vaikuttaa myös työoloihin, ja hyvä koulutus taas lisää tietoja ja taitoja terveellisistä elämäntavoista (Karisto & Lahdelma 2005, Pitkänen & Jalovaara 2007). Nuorten sosioekonomisen aseman määrittäminen on hankalaa (Wardle ym. 2002, Due ym. 2011). Yleensä koululaisten

sosioekonomisen aseman määrittämiseen vanhempien sosioekonomisen aseman mukaan (Wardle ym. 2002, Pitkänen & Jalovaara 2007, Due ym. 2011). Nuoria koskevilla tutkimuksilla on käytetty perheen materiaalista tilannetta kuvaamaan myös FAS (family affluence scale) (Currie ym. 1997, Wardle ym. 2002) ja HASC (home affluence scale) -mittareita (Wardle ym. 2002). FAS -mittari sisältää tietoja perheen omistamien autojen ja puhelinten määrästä, sekä siitä, onko lapsella oma makuuhuone (Currie ym. 1997). Englannissa kehitettyyn HASC -mittariin sisältyy tietoja perheen omistamien autojen lukumäärästä, siitä omistaako perhe asuntoa ja tietokonetta, ja siitä onko oppilas oikeutettu ilmaiseen kouluruokaan (Wardle ym. 2002). Alhainen sosioekonominen asema on yhteydessä terveyden kannalta epäedullisiin elämäntapoihin nuorilla. Nämä terveyden ja terveyskäyttäytymisen kannalta epäedulliset vaikutukset jatkuvat monesti myös aikuisuuteen (Due ym. 2011).

Sosioekonomisen aseman on joissakin tutkimuksissa ollut yhteydessä nuorten ruokailutottumuksiin. Esimerkiksi WHO-Koululaistutkimuksen vuosien 2009/10 aineiston mukaan ne nuoret, joiden perheen taloudellinen tilanne oli hyvä, söivät muita nuoria yleisemmin aamiaisen (Currie ym. 2012, 108). Myös Hallström ym. (2011) havaitsivat, että tytöt, joiden äidit olivat korkeasti koulutettuja, söivät muita yleisemmin aamiaisen. Vähemmän koulutettujen äitien perheissä nuorten aamiaisvalinnoissa terveellisyys ja tapa/rutiini painottuivat enemmän, kuin korkeasti koulutettujen äitien perheissä. Toisaalta ne pojat ja tytöt, joiden isät olivat korkeasti koulutettuja, raportoivat yksilöön liittyvistä tekijöistä päivittäisen tavan/rutiinin vaikuttavan aamiaisvalintoihin yleisemmin kuin alemman koulutuksen saaneiden isien lapset (Hallström ym. 2011). Lisäksi korkeatuloisten perheiden kotona oli muita perheitä enemmän terveellistä ruokaa saatavilla (Ding ym. 2011). Sen sijaan perheen tuloilla ei Ding´n ym. (2011) San Diegossa, Bostonissa ja Cincinnatiassa tehdyssä tutkimuksessa ollut yhteyttä epäterveellisten ruokien saatavuuteen kotona. Myös aamiaisen syömisen ja perheen sosioekonomisen aseman yhteydestä on saatu monenlaisia tuloksia (Pearson ym. 2009c). Esimerkiksi Hallström ym. (2011) selvittivät tutkimuksessaan, että vähävaraisten perheiden pojat söivät yleisemmin säännöllisen aamiaisen kuin varakkaiden perheiden pojat. Sosioekonomisten tekijöiden yhteyttä vihannesten ja hedelmien syömiseen nuorilla käsitellään tarkemmin neljännessä luvussa.

Tutkimuksessa, jossa selvitettiin eurooppalaisten nuorten fyysistä aktiivisuutta ja ruokailutottumuksia, havaittiin vanhempien koulutustason yhteys nuorten elintapoihin. Ne nuoret, joiden vanhempien, erityisesti äidin, koulutustaso oli matala, kuuluivat muita nuoria harvemmin terveellisesti syöviin ja vähän liikkuvien ryhmään sekä terveellisesti syöviin ja

paljon liikkuvien ryhmään. Toisaalta erityisesti koulutettujen perheiden poikia kuului vähän liikkuvien ryhmään (Ottevaere ym. 2011). Myös ruokailuhetkien on havaittu eroavan äidin koulutuksen mukaan. Australialaisessa tutkimuksessa selvitettiin, että perheissä, joissa äidillä oli korkea koulutus, nuoret raportoivat muita yleisemmin päivällisen olevan perheen yhdessä olon hetki. Samoin nämä nuoret olivat muita yleisemmin sitä mieltä, että päivällinen ei ollut koskaan epämiellyttävä tapahtuma. Vastaavasti ne nuoret, joiden äideillä oli matala koulutus, saivat katsoa muita yleisemmin televisiota ruoka-aikana. Muut ruokailuun liittyvät säännöt eivät kuitenkaan eronneet äidin koulutustason mukaan (MacFarlane ym. 2007).

Ne nuoret, joiden perheessä oli kaksi vanhempaa, söivät eri tutkimusten mukaan useammin aamiaisen, kuin nuoret, joiden perheessä oli vain yksi vanhempi (Pearson ym. 2009b, Pearson ym. 2009c, Vereecken ym. 2009, Levin ym. 2012a). Skotlannissa havaittiin myös, että vuosien 1994 ja 2010 välillä aamiaisen syöminen lisääntyi niillä nuorilla, joiden perheessä oli kaksi vanhempaa. Aamiaisen syöminen taas väheni niillä nuorilla, joiden perheessä oli vain yksi vanhempi (Levin ym. 2012a). Verrattuna kaikkiin muihin perhetyyppeihin, kahden vanhemman perheissä nuoret söivät yleisemmin perheen yhteisen aterian (Levin ym. 2012b). Perheen kiireiset aikataulut ja moninaiset asumisjärjestelyt voivat vaikuttaa siihen, että lapsilla on suurempi vapaus valita itse syömisiään ja syödä esimerkiksi epäterveellisiä välipaloja ruokien välissä (Vereecken 2005b).

Kasvatuksen myötä lapsi omaksuu perheen arvoja, jotka muotoutuvat usein osaksi omaa persoonallisuutta ja säilyvät myös aikuisiässä (Turunen 2005, 113–142). Terveelliseen syömiseen liittyvä sosiaalinen tuki oli yhteydessä vihannesten ja hedelmien saatavuuteen kotona (Neumark-Sztainer ym. 2003b). Ne pojat, joiden vanhemmat tukivat lapsiaan koulunkäynnissä (Haapasalo ym. 2012) tai rohkaisivat lapsiaan syömään terveellisesti (Hallström ym. 2011), jättivät muita harvemmin aamiaisen syömättä. Ne nuoret, joiden vanhemmat söivät aamiaisen, söivät yleensä myös itse aamiaisen (Pearson ym. 2009c). Vastaavasti se, että vanhemmat söivät epäsäännöllisen aamiaisen, oli yhteydessä heidän poikiensa epäsäännölliseen aamiaisen syömiseen (Hallström ym. 2011). Se, että lapsi oli vain vähän aikaa yksin kotona koulun jälkeen, oli seurantatutkimuksessa yhteydessä maltillisempaan virvoitusjuomien kulutuksen lisääntymiseen (Ray & Roos 2012). Perheen säännöllinen yhteinen ateriointi taas vähensi riskiä epäterveellisiin laihdutuskeinoihin nuorilla (Neumark-Sztainer ym. 2004). Näitä perheen käytäntöihin liittyviä tekijöitä käsitellään seuraavassa luvussa tarkemmin suhteessa vihannesten ja hedelmien syömiseen.

2.4. Yksilöön liittyvät tekijät

Aiemmalla vihannesten ja hedelmien syömisellä on havaittu yhteys nuoren tulevaan vihannesten ja hedelmien syömiseen (Lien ym. 2002). 4–12-vuotiailla alankomaalaislapsilla havaittiin, että tapa syödä vihanneksia ja hedelmiä oli yhteydessä vihannesten ja hedelmien syömiseen tutkimushetkellä. Tavalla tarkoitetaan tässä sitä, että lapsella on rutiinina syödä vihanneksia ja hedelmiä, vihannesten ja hedelmien syöminen sopii lapselle ja lapsi on syönyt vihanneksia ja hedelmiä pitkän aikaa (Reinaerts ym. 2007b).

Mieltymys vihanneksiin ja hedelmiin oli yhteydessä vihannesten ja hedelmien syömiseen (Granner & Evans 2011), ja lisäsi niiden kulutusta myös pidemmällä aikavälillä (Bere & Klepp 2005). Jos lapsi piti monenlaisista kasviksista, hän myös söi monipuolisemmin kasviksia (Krølner ym. 2011). Mieltymykseen vaikuttavat erityisesti vihannesten ja hedelmien maku, mutta myös maun tuttuus ja aikainen altistuminen maulle lapsuudessa. Myös muut vihannesten ja hedelmien ominaisuudet, kuten koostumus, ulkonäkö ja haju, vaikuttivat niiden syömiseen. Lisäksi erityisesti pojat olivat huolissaan siitä, etteivät vihannekset ja hedelmät täytä tarpeeksi (Krølner ym. 2011).

Eurooppalaisia nuoria koskevassa tutkimuksessa havaittiin, että pojat kuuluivat tyttöjä yleisemmin paljon liikkuvien, epäterveellisesti syövien ryhmään. Tytöt taas kuuluivat poikia useammin päinvastaiseen terveellisesti syövien, vähän liikkuvien ryhmään. Paljon liikkuvien, epäterveellisesti syövien sekä paljon liikkuvien, terveellisesti syövien ryhmiin kuulumisen oli yleisempää nuoremmassa, keskimäärin 13,8-vuotiaiden, ikäryhmässä kuin vanhemmassa, keskimäärin 16-vuotiaiden, ikäryhmässä (Ottevaere ym. 2011).

Sukupuolten välillä on havaittu eroa monissa muissakin terveystottumuksissa. Tytöt joivat poikia vähemmän virvoitusjuomia (Ray & Roos 2012) ja söivät koululounaalla salaattia yleisemmin kuin pojat. Pojat taas joivat tyttöjä yleisemmin maitoa koululounaalla (Hoppu ym. 2010). Pojat ovat raportoineet syövänsä koululounaan ja perheen yhteisen aterian yleisemmin kuin tytöt (Roos ym. 2001). Pojat söivät useammin myös aamiaisen, kuin tytöt (Pearson ym. 2009b, Hallström ym. 2011, Levin ym. 2012a). Tämä sukupuolten välinen ero aamiaisen syömisessä on havaittu monissa eri maissa (Currie ym. 2008, 85, Currie ym. 2012, 112), myös Suomessa (Hoppu ym. 2010). Tyttöjen on myös havaittu raportoivan poikia harvemmin epäterveellisten ruokien saatavuudesta ja yleisemmin terveellisten ruokien saatavuudesta kotona (Ding ym. 2011). Myös jotkut ruokailutottumuksiin yhteydessä olevat

tekijät ovat erilaisia eri sukupuolilla. Esimerkiksi aamiaisen ruokavalinnoissa vanhempien, terveellisuuden ja rutiinin merkitys oli tytöillä suurempi kuin pojilla. Pojilla taas se, että ruoka oli helposti saatavilla, oli tärkeämpi aamiaisen ruokavalintoihin vaikuttava tekijä kuin tytöillä (Hallström ym. 2011).

Myös ikä oli useissa tutkimuksissa yhteydessä nuorten ruokailutottumuksiin (Lien ym. 2001, Wardle ym. 2005, Hallström ym. 2011, Levin ym. 2012a). Vuosien 1994 ja 2010 välillä aamiaisen syöminen lisääntyi skotlantilaisnuorilla nuoremmassa ikäryhmässä, mutta väheni vanhemmassa ikäryhmässä (Levin ym. 2012a). Vanhempien ja lääketieteellisten syiden merkitys aamiaisen ruokavalinnoissa oli suurempi alle 15-vuotiailla nuorilla kuin tätä vanhemmilla nuorilla. Yli 15-vuotiailla nuorilla taas aamiaisen helppo valmistaminen oli aamiaisvalinnoissa tärkeämpi kriteeri kuin alle 15-vuotiailla nuorilla (Hallström ym. 2011). Ikäryhmän yhteyttä kasvien syömiseen selvitetään seuraavassa luvussa.

3. KASVISTEN SYÖMINEN

Tässä tutkimuksessa tarkastelun kohteeksi valittiin kasvien syöminen. Kasviksia ovat vihannekset, hedelmät, marjat ja sienet (Evira 2010, kasvikset.fi). Tässä luvussa keskitytään ensin kasvien syömiseen liittyviin suosituksiin. Tämän jälkeen on selvitetty kasvien kulutusta suomalaisilla nuorilla. Lisäksi tässä luvussa on kuvailtu myös suomalaisnuorten kasvien syömiseen liittyvää tutkimusta.

3.1. Suositus 400g päivässä

Kasvien syöminen kuuluu monipuoliseen ruokavalioon joka päivä, koska kasvikset sisältävät monia elimistölle välttämättömiä vitamiineja, kivennäisaineita ja hivenaineita (Hasunen 2005). Vihannekset, hedelmät ja marjat ovat ruokavalion tärkeimpiä C-vitamiinin lähteitä, minkä lisäksi niillä on merkitystä A-vitamiinin, monien antioksidanttien, foolihapon (Lahti-Koski 2005) ja liukoisen ravintokuidun lähteenä (Hasunen 2005, Lahti-Koski 2005). Kasvien syöminen vähentää myös monien yleisten sairauksien riskiä ja helpottaa painonhallintaa (Aro & Männistö 2005, U.S. Department of Health and Human Services 2008, Evira 2010).

Ravitsemussuositusten tavoitteena on täyttää ravintoaineiden tarve ja ylläpitää optimaalista ravitsemustilaa ja terveyttä (Hasunen 2005). Suomalaisten ravitsemussuositusten mukaan kasviksia tulee syödä ainakin viisi annosta päivässä, yhteensä vähintään 400 grammaa. Peruna ei kuitenkaan sisälly tähän suositukseen, vaan 400 grammaa pitää koostua muista kasviksista, hedelmistä, marjoista ja sienistä (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 36). Suomalaiset ravitsemussuositukset perustuvat pohjoismaisiin ravitsemussuosituksiin (Hasunen 2005).

Myös yhdysvaltalaisissa ravitsemussuosituksissa on esillä vihannesten ja hedelmien syöminen tärkeys ja merkitys terveydelle. Yhdysvaltalaisien suositusten mukaan vihanneksia tulisi syödä kaksi ja puoli kupillista ja hedelmiä kaksi kupillista joka päivä. Vihanneksia ja hedelmiä tulisi syödä monipuolisesti, ja päivittäiseen ruokavalioon olisi hyvä kuulua monia erivärisiä vihanneksia ja hedelmiä (U.S. Department of Health and Human Services 2008).

3.2. Kasvisten syöminen ja siihen liittyvä tutkimus

Vihannesten, hedelmien ja marjojen kulutus on lisääntynyt runsaasti 1980-luvulta lähtien. Vuonna 1980 vihanneksia kulutettiin 25 kiloa henkilöä kohden vuodessa, mutta vuonna 1990 vihanneksia ja juureksia kulutettiin 50 kiloa (Lahti-Koski 2005). Finravinto 2007-tutkimuksessa on selvitetty ruoka-aineiden syöntiä suomalaisilla 25–74-vuotiailla aikuisilla. Finravinto 2007 -tutkimuksen tulosten mukaan miehet söivät vuorokaudessa keskimäärin 116g ja naiset 161g kasviksia ja kasvisruokia. Lisäksi miehet söivät päivittäin keskimäärin 222 grammaa ja naiset 263 grammaa marjoja, hedelmiä ja hedelmä- ja marjaruokia (Korkalo ym. 2008).

Yläkoululaisten ravitsemus ja hyvinvointi -interventiotutkimuksessa (Hoppu ym. 2008) on kartoitettu kasvisten syömistä nuorilla yhteensä 12 koulussa Helsingissä, Mikkelissä ja Tampereella. Oppilaat ja huoltajat vastasivat kyselylomakkeisiin ja osa oppilaista osallistui myös ravintohaastatteluun. Vajaa puolet tytöistä söi päivittäin tuoreita kasviksia ja noin kolmasosa hedelmiä, pojista tuoreita kasviksia söi päivittäin kolmasosa ja hedelmiä noin viidesosa (Hoppu ym. 2008, Hoppu ym. 2010). Keskimääräisesti tytöt söivät kasviksia 350 grammaa ja pojat 300 grammaa päivässä (Hoppu ym. 2008), mikä on suositukseen verrattuna (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 36) liian vähän.

WHO-Koululaistutkimuksessa on selvitetty suomalaisten nuorten vihannesten ja hedelmien syömistä koko Suomen kattavan aineiston pohjalta (Villberg & Tynjälä 2004). WHO-Koululaistutkimuksen aineiston perusteella nuorten päivittäinen vihannesten ja hedelmien syöminen väheni vuosien 1986–1998 välillä. Vihannesten ja hedelmien syömiseen väheneminen jatkui varsinkin pojilla myös vuonna 2002. Vuonna 2002 tytöistä kuudesosa ja pojista neljäsosa söi vihanneksia joka päivä ja tytöistä alle puolet ja pojista kolmasosa vähintään viitenä päivänä viikossa. Päivittäinen hedelmien syöminen on vähentynyt vielä vihannesten syömistä enemmän, ja vuonna 2002 vain muutama prosentti nuorista ilmoitti syövänsä hedelmiä päivittäin (Ojala 2004). WHO-Koululaistutkimuksen vuosien 2005/06 aineiston mukaan pojista hieman noin viidesosa ja tytöistä noin kolmasosa söi vihanneksia päivittäin. Luvut ovat lähes samat myös hedelmien kohdalla, tosin hedelmien päivittäistä syömistä raportoivien osuus oli muutaman prosenttiyksikön pienempi päivittäiseen vihannesten syömiseen verrattuna molemmilla sukupuolilla. Päivittäinen hedelmien syöminen vaihteli maittain 19 prosentista 47 prosenttiin (Haug ym. 2009). WHO-Koululaistutkimuksen vuosien 2009/10 aineiston raportin mukaan 13-vuotiaista suomalaisista pojista 20 prosenttia ja

tytöistä 26 prosenttia ja 15-vuotiaista pojista 15 prosenttia ja tytöistä 29 prosenttia söi hedelmiä päivittäin (Currie ym. 2012, 113). Vihanneksia söi päivittäin 13-vuotiaista suomalaisista pojista 19 prosenttia ja tytöistä 26 prosenttia. 15-vuotiaista pojista 14 prosenttia ja tytöistä 35 prosenttia söi päivittäin vihanneksia (Currie ym. 2012, 235).

Kouluterveyskyselyn aineistoista on saatavissa tietoa nuorten vihannesten ja hedelmien syömisestä vuosilta 1996–1999 ja 2004–2010 (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2011). Esimerkiksi vuonna 2008 ja vuonna 2009 8- ja 9-luokkalaisista tytöistä viidesosa ja pojista kymmenesosa söi hedelmiä ja marjoja 6–7 kertaa viikossa. Vastaavasti 8- ja 9-luokkalaisista tytöistä noin kolmasosa ja pojista reilu kymmenesosa ilmoitti syövänsä tuoreita vihanneksia ja salaattia 6–7 päivänä viikossa (Kivelä 2012). Kouluterveyskyselyn tulosten pohjalta näyttää siltä, että tytöt söivät selvästi poikia enemmän sekä vihanneksia että hedelmiä ja marjoja. Kasvisten kulutusta on tärkeää edelleen lisätä myös suomalaisten keskuudessa (Hasunen 2005).

Myös muissa maissa vihannesten ja hedelmien syömisestä on havaittu olevan nuorilla vähäistä suositukseen verrattuna. Townsend ym. (2011) raportoivat WHO-Koululaistutkimuksen aineistoon pohjautuvassa tutkimuksessaan, että noin viidesosa walesilaisista 11–16-vuotiaista oppilaista söi sekä vihanneksia että hedelmiä päivittäin, ja yli puolet oppilaista söi vihanneksia ja hedelmiä harvemmin kuin päivittäin. Yhdysvalloissa Minnesotassa toteutetussa pitkittäistutkimuksessa saatiin selville, että nuorten päivittäinen vihannesten ja hedelmien syöminen väheni vuosina 1999–2004. Samoin tutkimuksesta kävi ilmi, että kasvisten syöminen väheni nuorilla iän mukana. Vihannesten ja hedelmien päivittäisen syömisestä havaittiin vähenevän varhaisnuoruudesta keskinuoruuteen ja edelleen keskinuoruudesta myöhäisnuoruuteen (Larson ym. 2007). Samoin Norjassa toteutetussa pitkittäistutkimuksessa havaittiin päivittäisen vihannesten ja hedelmien syömisestä vähenevän ikävuosien 14 ja 21 välillä (Lien ym. 2001). Pojilla suurin lasku päivittäisen vihannesten ja hedelmien syömisessä oli Lien'n ym. (2001) tutkimuksessa ikävuosien 15 ja 16 sekä ikävuosien 18 ja 21 välillä. Tyttöillä lasku päivittäisessä vihannesten ja hedelmien syömisessä oli suurinta ikävuosien 14 ja 15 ja ikävuosien 15 ja 18 välillä (Lien ym. 2001). WHO-Koululaistutkimuksen aineiston perusteella hedelmien syöminen oli 15-vuotiailla pojilla ja tyttöillä vähäisempää kuin 11-vuotiailla pojilla ja tyttöillä niin vuonna 2006 kuin vuonna 2010 (Currie ym. 2008, 89, Currie ym. 2012, 112). Vihannesten ja hedelmien syömisestä vähenevä iän mukana havaittiin myös WHO-Koululaistutkimuksen vuosien 2001/02 tanskalaisessa aineistossa (Pedersen ym. 2012). Toisaalta taas Personin ym. (2009b)

tutkimuksessa brittiläiset 15-vuotiaat nuoret söivät yleisemmin kasviksia kuin 13-vuotiaat nuoret. Raakojen ja keitettyjen vihannesten sekä hedelmien syöminen on tutkittu vähenevän iän mukana myös suomalaisessa seurantatutkimuksessa (Ray & Roos 2012).

Päivittäinen vihannesten (Roos ym. 2001, Verzeletti ym. 2010, Pedersen ym. 2012) ja hedelmien (Verzeletti ym. 2010, Pedersen ym. 2012) syöminen on ollut tytöillä yleisempää kuin pojilla. Tämä sukupuolten välinen ero on havaittu useassa eri maassa (Currie ym. 2008, 89, Haug ym. 2009). Wardle ym. (2005) selvittivät, että jo alle kouluikäisenä pojat söivät vihanneksia harvemmin kuin tytöt (Wardle ym. 2005). Dehghan ym. (2011) tutkimuksen mukaan taas aikuiset naiset söivät enemmän vihanneksia ja hedelmiä kuin miehet (Dehghan ym. 2011). Myös suomalaisissa tutkimuksissa on havaittu, että tytöt syövät yleisemmin kasviksia kuin pojat (Hoppu ym. 2008, Ray & Roos 2012). Toisaalta Grannerin ja Evansin (2011) tutkimuksessa vihannesten ja hedelmien syöminen ei eronnut sukupuolen tai iän mukaan.

WHO-Koululaistutkimuksen vuosien 2001/02 kansainvälisen aineiston (HBSC) perusteella harvimmin hedelmiä söivät grönlantilaiset nuoret. Vihanneksia söivät harvimmin Espanjassa ja Maltalla asuvat nuoret. Etelä-Euroopassa lisätään moniin ruokiin kasviksia. Tulosta voikin vääristää se, ettei nuori välttämättä osaa laskea näitä ruokiin sisältyviä kasviksia mukaan arvioidessaan omaa vihannesten syömistään (Vereecken ym. 2005a). WHO-Koululaistutkimuksen vuosien 2005/06 aineiston perusteella hedelmien syöminen oli Pohjois-Euroopan maissa hieman harvinaisempaa kuin muissa tutkimukseen osallistuneissa maissa (Currie ym. 2008, 89).

4. PERHETEKIJÖIDEN YHTEYS KASVISTEN SYÖMISEEN NUORILLA

Storyn ym. (2002) kirjoittamassa nuorten ruokailutottumuksiin yhteydessä olevia tekijöitä käsittelevässä katsausartikkelissa todettiin, että perhe vaikuttaa monin tavoin nuorten ruokailutottumuksiin. Perheessä tehdään tietynlaisia ruokia ja kaupasta ostetaan tiettyjä ruokia. Perheen kautta nuori myös omaksuu tapoja ja arvoja, jotka voivat säilyä myöhempään elämään (Story ym. 2002). Kodin merkitystä nuorten ruokailutottumuksiin vaikuttavana tekijänä ei siis ole syytä väheksyä. Tässä luvussa näkökulma on rajattu pelkästään kasvisten syömiseen yhteydessä oleviin perheeseen liittyviin tekijöihin.

4.1. Yhteiset ateriat ja aamiaisen syöminen

Suomalaisissa ravitsemussuosituksissa (Valtion Ravitsemusneuvottelukunta 2005, 39) suositellaan säännöllistä ateriarytmiä sisältäen muutaman ison aterian mahdollisine välipaloinen tai useita välipaloja suunnilleen samoihin aikoihin joka päivä. Yhdysvaltalaisessa tutkimuksessa havaittiin, että ne nuoret, joilla oli säännöllinen ateriarytmi, saivat ruoasta muita nuoria paremmin tärkeitä ravintoaineita, kuten kalsiumia, kuituja ja joitakin vitamiineja ja kivennäisaineita. Säännöllisesti päivällisen syövät nuoret söivät päivittäin myös enemmän vihanneksia ja hedelmiä (Gillman ym. 2000, Neumark-Sztainer ym. 2003a). Epäsäännöllisen aamiaisen, lounaan sekä päivällisen syöminen on havaittu olevan yhteydessä vähäiseen vihannesten ja hedelmien syömiseen (Pedersen ym. 2012). Ainoastaan päivällisen ja hedelmien syöminen välillä ei Pedersenin ym. (2012) tutkimuksessa ollut yhteyttä. Kun aineistoa tarkasteltiin sukupuolen mukaan, aamiaisen syöminen yhteys vähäiseen vihannesten ja hedelmien syömiseen ilmeni vain tytöillä. Epäsäännöllinen ateriointi oli riski vähäisempään vihannesten ja hedelmien syömiseen erityisesti 11-vuotiailla nuorilla, verrattuna 13- ja 15-vuotiaisiin nuoriin (Pedersen ym. 2012). Myös Roos ym. (2001) selvittivät tutkimuksessaan, että ne nuoret, joilla oli säännöllinen ateriarytmi, söivät muita nuoria yleisemmin raakoja vihanneksia.

Perheen yhteisellä aterioinnilla voidaan vaikuttaa myönteisesti nuorten ruokailutottumuksiin (Neumark-Sztainer ym. 2003a). Säännöllinen perheen yhteisen aterioinnin on tutkittu olevan yhteydessä lasten ja nuorten terveellisiin ruokailutottumuksiin, kuten runsaaseen vihannesten

ja hedelmien syömiseen (Granner & Evans 2011, Hammons & Fiese 2011), säännölliseen aamiaisen syömiseen ja vitamiinivalmisteiden syömiseen (Hammons & Fiese 2011), vähäisempään sokeristen ruokien syömiseen (Welsh ym. 2011), sekä yleisempään koululounaan syömiseen (Vikstedt ym. 2012). Niissä perheissä, joissa syötiin vähintään kolme perheen yhteistä ateriaa viikossa, nuorilla oli terveellisemmät ruokailutottumukset, kuin niillä nuorilla, joiden perheessä yhteinen ateria syötiin harvemmin kuin kerran viikossa (Hammons & Fiese 2011). Se, että perhe söi yhdessä vihanneksia, oli yhteydessä lasten vihannesten syömiseen (Kristjansdottir ym. 2009). Perheen yhteiset ateriat olivat yhteydessä myös yleisempään hedelmien, raakojen vihannesten ja kypsennettyjen vihannesten syömiseen viides ja kuudesluokkalaisilla lapsilla. Samoin niissä perheissä, joissa syötiin yleensä joko aamiainen tai päivällinen yhdessä perheen kanssa, raakojen ja lämpimien vihannesten syöminen väheni lapsilla kahden vuoden seuranta-aikana vähemmän, kuin niissä perheissä, joissa ei syöty yleensä ollenkaan perheen yhteistä ateriaa (Ray & Roos 2012). Säännöllinen perheen yhteinen ateria oli yhteydessä vihannesten ja hedelmien syömiseen myös aikuisilla (Welsh ym. 2011).

Aamiaisen syömisessä on monia etuja (Pearson ym. 2009c). Aamiaisen syöminen on tutkittu parantavan kognitiivisia toimintoja nuorilla. Aamiaisen syövät nuoret tunsivat itsensä myös kylläisemmiksi ja raportoivat olevansa virkeämpiä, kuin aamiaisen syömättä jättäneet nuoret (Cooper ym. 2011). Myös lapsilla aamiaisen syöminen oli yhteydessä vähäisempään näläntunteeseen ja suurempaan kylläisyyteen sekä suurempaan energian kulutukseen. Vastaavasti aamiaisen syömättä jättäminen oli yhteydessä janoisuuteen ja siihen, että lapsi tunsu voivansa syödä enemmän ruokaa ennen lounasta (Kral ym. 2011). Aamiaisen syöminen on tutkittu olevan yhteydessä myös nuorten vähäisempään ylipainoisuuteen (Haug ym. 2009). Nuorilla aamiaisen ruokavalintoihin vaikuttivat erityisesti nälkä, ruoan maku, aamiaisen terveellisyys ja vanhemmat (Hallström ym. 2011). Päivittäinen aamiaisen syöminen oli yhteydessä päivittäiseen vihannesten ja hedelmien syömiseen nuorilla (Vereecken ym. 2009). Vastaavasti aamiaisen väliin jättäminen oli yhteydessä vähäiseen vihannesten ja hedelmien syömiseen (Pedersen ym. 2012).

Alle puolet 7- ja 9-luokkalaisista pojista ja alle kolmasosa tytöistä söi säännöllisesti sekä aamiaisen, lounaan että iltaruuan joka arkipäivä (Ojala ym. 2006). Jokapäiväinen iltateria valmistettiin noin neljässä kymmenestä perheistä. Suunnilleen yhtä monessa perheessä valmistettiin päivittäin iltateria, joka myös syötiin yhdessä. Tytöistä neljäsosa ja pojista noin kolmasosa söi lounaalla sekä pääruuan, salaatin, leipää ja maitoa. Tytöt kuitenkin söivät

salaattia useammin kuin pojat (Hoppu ym. 2008). Korkeampi sosioekonominen asema oli nuorilla yhteydessä aamiaisen syömiseen (Koskinen & Roos 2007).

Hammons ja Fiese (2011) selvittivät systemaattisen kirjallisuuskatsauksen avulla kerätyn aineiston pohjalta, että noin puolessa perheistä syötiin yhteinen ateria viidestä seitsemään päivään viikossa. Noin kolmasosassa perheistä syötiin yhteinen ateria yhdestä neljään päivänä viikossa, ja vajaassa 15 prosentissa perheistä ei syöty yhteisiä aterioita (Hammons & Fiese 2011). Hoppun ym. (2010) tutkimuksen mukaan alle puolessa perheistä syötiin päivittäin yhteinen päivällinen. Vajaassa neljässä viidestä perheestä valmistettiin päivällinen päivittäin. Pojat raportoivat useammin tyttöjä, että perheessä valmistetaan päivällinen (Hoppu ym. 2010).

Vanhempien valvonta ja perheen yhteinen ateriointi olivat yhteydessä nuorten ateriarhythmiin. Sen sijaan perheen sosioekonomisen aseman ja nuorten ateriarhythmin välillä ei ollut yhteyttä. Ydinperheessä asuvilla 9-luokkalaisilla oli säännöllisempi ateriarhythmi, kuin muunlaisissa perhemuodoissa asuvilla. Muussa kuin ydinperheessä asumisen yhteys epäsäännölliseen ateriarhythmiin havaittiin 7-luokkalaisilla tytöillä (Ojalan ym. 2006). Säännöllinen perheen yhteinen ateriointi oli yleisintä niissä perheissä, joissa äiti ei käynyt töissä (Neumark-Sztainer ym. 2003a).

Eto ym. (2011) selvittivät yhdysvaltalaisessa tutkimuksessaan, että suurin osa 5–7-luokkalaisista nuorista suhtautui myönteisesti perheen yhteiseen ateriointiin. Kouluterveyskyselyn mukaan alle puolessa nuorten perheistä syötiin yhteinen ateria arki-iltaisina (Vikstedt ym. 2012). Säännöllisen perheen yhteisen aterioinnin on havaittu olevan yleisempää yläkouluikäisillä nuorilla verrattuna lukioikäisiin nuoriin (Neumark-Sztainer ym. 2003a). Perheen yhteisen aterioinnin useus ei eronnut sukupuolten välillä Verzelettin ym. (2010) tutkimuksessa. Sen sijaan Pedersenin ym. (2012) tutkimuksessa selvisi, että tytöt jättävät yleisemmin päivällisen syömättä, kuin pojat. Samassa tutkimuksessa havaittiin myös päivällisen syömisen vähenevän ikäryhmän mukana tytöillä (Pedersen ym. 2012). Lisäksi tytöt jättävät poikia yleisemmin myös aamiaisen syömättä (Pedersen ym. 2012, Jørgensen ym. 2011). Samansuuntainen sukupuolten välinen ero aamiaisen syömisessä havaittu monissa maissa (Haug ym. 2009, Vereecken ym. 2009).

Kouluterveyskyselyn vuosien 2010/11 aineiston mukaan 8 ja 9-luokkalaisista pojista 58 prosenttia ja tytöistä 53 prosenttia söi aamiaisen joka arki-aamu (Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin tutkimuskeskus 2012). Sekä pojilla että tytöillä niiden osuus, jotka eivät syö aamiaista joka arki-aamu,

on noussut tutkimusvuosien 2006/07 ja 2010/11 välillä (Terveystieteiden tutkimuskeskus ja Hyvinvoinnin tutkimuskeskus 2011). WHO-Koululaistutkimuksen aineistoon perusteella poikien ja tyttöjen aamiaisen syömisen useudessa oli eroa 13- ja 15-vuotiailla nuorilla, mutta ei 11-vuotiailla nuorilla. Suomessa sekä vuonna 2006 (Currie ym. 2008, 85) että 2010 (Currie ym. 2012, 108) suurin sukupuolten välinen ero aamiaisen syömisessä oli prosenttiosuuksien mukaan 13-vuotiailla nuorilla. Vuonna 2006 13-vuotiaista pojista 68 prosenttia ja tytöistä 60 prosenttia söi aamiaisen joka koulupäivä (Currie ym. 2008, 85). Vastaavat prosenttiosuudet olivat vuonna 2010 13-vuotiailla pojilla 69 prosentti ja tytöillä 62 prosenttia (Currie ym. 2012, 108).

Vuosina 2006 ja 2010 monissa WHO-Koululaistutkimukseen osallistuneissa maissa aamiaisen syöminen oli vähäisempää 15-vuotiailla nuorilla kuin 11-vuotiailla nuorilla (Currie ym. 2008, 85, Currie ym. 2012, 206). Myös WHO-Koululaistutkimuksen vuosien 2001/02 tanskalaisen aineiston mukaan aamiaisen syöminen väheni ikäryhmän mukaan molemmilla sukupuolilla (Pedersen ym. 2012). Suomalaisen seuranta-tutkimuksen mukaan 4- ja 5-luokkalaisten lasten terveystottumusten muuttuivat epäedulliseen suuntaan puolentoista vuoden seurantaikana (Ray & Roos 2012). WHO-Koululaistutkimuksen vuosien 2009/10 aineiston perusteella virvoitusjuomien kulutus kasvoi ikäryhmien 11 ja 15 välillä (Currie ym. 2012, 206).

4.2. Ruokavalinnat ja saatavuus

Arkeen liittyvä kasvisten käyttöä edistävä asia on esimerkiksi kasvisten saatavuuden lisääminen kotona (O'Connor ym. 2010). Mitä monipuolisemmin kotona oli tarjolla vihanneksia ja hedelmiä, sitä monipuolisemmin nuoret myös söivät niitä (Krølner ym. 2011) Norjalaisessa seuranta-tutkimuksessa havaittiin, että lisäämällä vihannesten ja hedelmien saatavuutta niin kotona kuin koulussakin, voidaan vaikuttaa nuorten tulevaan vihannesten ja hedelmien syömiseen (Bere & Klepp 2005). Vihannesten ja hedelmien saatavuus oli yhteydessä niiden syömiseen 12–18-vuotiailla nuorilla (Pearson ym. 2008). Nuoret on todettu syövän enemmän kasviksia, jos niitä on kotona helposti saatavilla (Baranowski ym. 2008). Sama yhteys on havaittu muun muassa kuudes- (Kristjansdottir ym. 2009), seitsemäs- ja kahdeksaluokkalaissilla lapsilla ja nuorilla (Reinaerts ym. 2007a) sekä 5–11-vuotiailla lapsilla (Ding ym. 2011), 11–15-vuotiailla (Granner & Evans 2011) ja 12–18-vuotiailla nuorilla (Ding

ym. 2011). Toisaalta tutkimuksessa, jossa tarkasteltiin vihannesten ja hedelmien syömistä 4–12-vuotiailla alankomaalaisilla lapsilla, vihannesten saatavuus ja vihannesten syöminen eivät korreloineet keskenään. Hedelmien saatavuuden yhteys hedelmien syömiseen ilmeni kuitenkin myös tässä tutkimuksessa (Reinaerts ym. 2007b). Yhdysvalloissa Minnesotassa tehdyssä tutkimuksessa tarkoituksena oli selvittää vihannesten ja hedelmien syömiseen yhteydessä olevia tekijöitä nuorilla. Myös tässä tutkimuksessa havaittiin yhteys vihannesten ja hedelmien syömiseen, sekä kotona olevan saatavuuden välillä (Neumark-Sztainer ym. 2003b). Se, että vanhemmat pilkkovat vihanneksia ja hedelmiä lapselle valmiiksi, saattaa lisätä lasten vihannesten ja hedelmien syömistä. Tällainen yhteys on havaittu osassa aihetta käsittelevistä tutkimuksista (Pearson ym. 2008). Reinaerts ym. (2007a) havaitsivat tämän yhteyden vain suhteessa hedelmien syömiseen. Vihannesten ja hedelmien syöminen on havaittu olevan yhteydessä myös ylipäättänsä terveellisen ruuan saatavuuteen kotona (Ding ym. 2011).

Perhe vaikuttaa nuorten ruokailutottumuksiin valitsemalla, minkälaisia ruokia kotiin ostetaan (Neumark-Sztainer ym. 2003b, Roos ym. 2012) ja millaisia ruokia kotona arvostetaan (Roos ym. 2012). Nuorten ruokailutottumuksia voidaan parantaa muuttamalla kotiympäristöä niin, että terveellisten valintojen tekeminen on helppoa ja suositeltua (Hoppu ym. 2008). Interventiotutkimuksen mukaan neljässä viidestä nuorten kodista oli tarjolla hedelmiä joka päivä, ja vihanneksia oli tarjolla joka päivä vain alle puolessa kodeista. Vanhempien vastuulla on tarjota nuorelle mahdollisuuksia terveellisten valintojen tekemiseen myös kotona (Hoppu ym. 2008). Tästä syystä on oleellista selvittää, mitkä tekijät ovat yhteydessä kotona olevien vihannekset ja hedelmien saatavuuteen. Kun näitä tekijöitä on tiedossa, voidaan pyrkiä vaikuttamaan vihannesten ja hedelmien saatavuuteen, ja sitä kautta myös kulutukseen (Baranowski ym. 2008).

Baranowski ym. (2008) ovat tutkineet tekijöitä, jotka ovat yhteydessä hedelmien, vihannesten ja täysmehun saatavuuteen kotona. Tutkimusmenetelmänä he käyttivät haastatteluja kaupan pihassa, sekä lisänä puhelinhaastatteluja. Tutkimuksen perusteella perheen sosiaalisella tuella hedelmien hankintaan kohtaan oli yhteys hedelmien saatavuuteen kotona. Lisäksi perheen ostoskäytännöillä oli yhteys kasvien saatavuuteen kotona. Perheen sosiaalisella tuella tarkoitettiin tässä esimerkiksi sitä, että perheenjäsenet puhuivat vihannesten ja hedelmien ostamisesta yhdessä, tai että perhe osoitti hyväksyntää sille, jos joku osti kasviksia kotiin. Ostoskäytännöillä viitattiin esimerkiksi ostosten suunnitteluun etukäteen (Baranowski ym. 2008). Myös perheen yhteisen aterioinnin on tutkittu olevan yhteydessä kasvien saatavuuteen kotona (Neumark-Sztainer ym. 2003b). Suomalaisessa tutkimuksessa saatiin

selville, että terveellisyteen ja luonnollisuuteen sekä aisteihin liittyvät asiat, kuten maku, haju ja ulkonäkö, olivat tärkeimpiä kriteereitä perheen ruokaostoksiin liittyen. Harvimmin ruokaostosten valinnassa vaikuttivat eettiset syyt. Terveellisyys ja luonnollisuus sekä aisteihin liittyvät asiat ruokaostosten taustalla olivat myös positiivisesti yhteydessä ravintorikkaiden ruoka-aineiden, kuten erilaisten kasviksien ja ruisleivän, hankintaan. Harvimmin terveellisiä ruokia ostettiin niissä perheissä, joissa ruokaostoksen valittiin mukavuuden, kuten ruoanvalmistuksen helppouden ja nopeuden, perusteella (Roos ym. 2012).

4.3. Ruokailuun liittyvät säännöt

O'Connor ym. (2010) tutkivat kuudessa eri maassa poikittaistutkimuksella terveysalan ammattilaisten käsityksiä siitä, miten vanhemmat edistävät esikouluikäisten lasten kasvien syömistä. Vanhemmuus vaikutti siihen, miten paljon lapsen söivät kasviksia. Ulkopuolisen kontrollin, kuten pakottamisen ja painostamisen, todettiin olevan epäedullista kasvien syömisen kannalta. Ylikontrolloiva vanhemmuus vähensi lapsen omaa kontrollia omista ruokavalinnoistaan ja lisäsi ylipainoa. Kasvien syömistä taas edisti epäsuora kontrolli, kuten lasten rohkaiseminen kasvien syömiseen ja kasvien syömistä tukevien asioiden sisällyttäminen arkeen. Esimerkki epäsuorasta kontrollista on vaikkapa se, että lapsi saa valita itse, mitä kasviksia hän haluaa tänään syödä. Kasvien syömiseen voi rohkaista kertomalla kasvien terveellisistä ominaisuuksista ja hyvästä mausta, sekä kehumalla lapsia silloin, kun he syövät kasviksia (O'Connor ym. 2010).

Sen, että vanhemmat vaativat lasta syömään vihanneksia ja hedelmiä, ja sen että vanhemmat antavat lapsen syödä niin paljon vihanneksia ja hedelmiä kuin hän haluaa, on havaittu olevan yhteydessä suurempaan vihannesten ja hedelmien syömiseen (Pearson ym. 2008). Tiukempien sääntöjen on havaittu olevan positiivisesti yhteydessä vihannesten ja hedelmien syömiseen 11-vuotiailla lapsilla (Kristjansdottir ym. 2009). Toisaalta myös vastakkaissuuntaisia tutkimustuloksia on saatu (Pearson ym. 2008). Se, että vanhemmat aktiivisesti rohkaisivat lastaan syömään kasviksia, oli Kristjansdottir'n ym. (2009) tutkimuksessa kielteisesti yhteydessä vihannesten ja hedelmien syömiseen 11-vuotiailla lapsilla. Vanhempien pitämä tiukka kontrolli syömistilanteissa oli myös Wardlen ym. (2005)

tutkimuksen mukaan yhteydessä vähäiseen vihannesten ja hedelmien syömiseen 2–6-vuotiailla lapsilla.

Ray ja Roos (2012) selvittivät tutkimuksessaan, että yksi kymmenestä alakoululaisesta oli täysin samaa mieltä siitä, että perheessä on ruokailuun liittyviä sääntöjä, siitä, että ruoka pitää syödä pöydän ääressä, sekä siitä, että ruokaa pitää maistaa, vaikka ei siitä pitäisikään. Myös tässä tutkimuksessa perheen ruokailuun liittyvät säännöt olivat yhteydessä yleisempään hedelmien, raakojen vihannesten sekä kypsennettyjen vihannesten syömiseen. Tässä seurantatutkimuksessa havaittiin myös se, että hedelmien ja kypsennettyjen vihannesten syöminen laski vähemmän niillä lapsilla, joiden perheessä oli enemmän ruokailuun liittyviä käyttäytymissääntöjä (Ray & Roos 2012).

Auktoritatiivinen vanhemmuus oli yhteydessä hedelmien syömiseen. Pearson ym. (2009b) totesivat tutkimuksessaan, että nuoret, jotka raportoivat vanhempiansa olevan auktoritatiivisia, söivät enemmän hedelmiä päivässä ja useammin viikossa aamiaista, verrattuna nuoriin, jotka raportoivat vanhempiansa olevan välinpitämättömiä. Myös hemmotelevien vanhempien lapset söivät hedelmiä useammin, kuin välinpitämättömien vanhempien lapset. Auktoritatiivinen vanhemmuus oli yhteydessä myös aamiaisen syömisen useuteen. Ne nuoret, jotka raportoivat vanhempiansa olevan auktoritatiivisia, söivät aamiaisen useammin, kuin ne nuoret, jotka raportoivat vanhempiansa olevan hemmotelevia tai välinpitämättömiä (Person ym. 2009b). Subjektiiivinen normi, eli esimerkiksi se, uskooko lapsi vanhempien haluavan hänen syövän kasviksia, oli myös yhteydessä vihannesten ja hedelmien syömiseen nuorilla (Reinaerts ym. 2007a).

4.4. Koettu perheen taloudellinen tilanne ja ruuan riittävyys

Vanhempien koulutuksen ja kotitalouden tulojen yhteydestä nuorten vihannesten ja hedelmien syömiseen on saatu ristiriitaisia tuloksia (Pearson ym. 2008). Esimerkiksi Kristjansdottir ym. (2009) päätyivät tutkimuksessaan siihen, että perheissä, joissa oli korkea sosioekonominen asema, nuoret söivät enemmän kasviksia, kuin ne nuoret, joiden perheiden sosioekonominen asema oli matala. Toisaalta muutamissa tutkimuksissa saatiin tulokseksi, että sosioekonominen asema ja kotitalouden tulot eivät olleet yhteydessä kasvien syömiseen

lapsilla (Pearson ym. 2008). Myöskään Roos ym. (2012) eivät löytäneet yhteyttä ruokavalintojen ja hinnan välillä.

Lien ym. (2002) selvittivät tutkimuksessaan, että sosioekonominen asema oli yhteydessä vihannesten ja hedelmien syömiseen nuorilla. Ne nuoret, joiden sosioekonominen asema oli korkea, söivät useammin vihanneksia ja hedelmiä, kuin ne nuoret, joiden sosioekonominen asema luokiteltiin matalaksi (Lien ym. 2002). Ammatti- ja koulutusryhmien välillä oli eroa ruuan kulutuksessa ja ruokavalinnoissa (Lahti-Koski 2005). Korkeammalla sosioekonomisella asemalla oli yhteys koululaisten runsaampaan vihannesten ja hedelmien syömiseen (Neumark-Sztainer ym. 2003a, Koskinen & Roos 2007). Yhdysvalloissa tehdyssä tutkimuksessa todettiin, että sosioekonomisilla tekijöillä oli vaikutusta vihannesten ja hedelmien saatavuuteen kotona (Neumark-Sztainer ym. 2003b). Samoin australialaisessa tutkimuksessa havaittiin, että perheissä, joissa äidillä oli korkea koulutus, hedelmiä oli yleisemmin saatavilla aina, kuin perheissä, joissa äidin koulutus oli matalampi. Vastaavasti perheissä, joiden sosioekonominen asema oli matala, oli yleisemmin saatavilla epäterveellisiä ruokia, kuten urheilu- ja virvoitusjuomia, perunalastuja sekä leivoksia (MacFarlane ym. 2007). Aikuisilla matala koulutus ja heikko taloudellinen tilanne olivat yhteydessä vähäiseen vihannesten ja hedelmien syömiseen (Bihan ym. 2010).

Myös Suomessa korkean koulutuksen on havaittu olevan yhteydessä suurempaan vihannesten ja hedelmien syömiseen aikuisilla. Samassa tutkimuksessa havaittiin, että työssä käyvät söivät työttömiä yleisemmin vihanneksia (Paalanen ym. 2010). Työttömyyden ja taloudellisten vaikeuksien yhteydestä vähäiseen raakojen vihannesten kulutukseen on raportoitu myös aiemmin (Roos ym. 2001). Vastaavasti perheen hyvä taloudellinen tilanne on ollut yhteydessä säännöllisempään vihannesten ja hedelmien syömiseen nuorilla (Levin ym. 2012c).

Vanhempien tulot vaikuttavat perheen ruokavalintoihin, mutta koulutustaustalla on havaittu olevan vielä tuloja suurempi merkitys perheen ruokailutottumuksissa (Lahti-Koski 2005). Esimerkiksi Roos ym. (2001) havaitsivat, että perheen koulutustaso oli yhteydessä raakojen vihannesten syömiseen nuorilla. Toisaalta korkeasti koulutetuissa perheissä nuorten hyvällä koulumenestyksellä oli myönteinen vaikutus vihannesten ja hedelmien syömiseen (Roos ym. 2001). Vastaavasti ne tytöt, joiden koulumenestys oli heikkoa, jättivät muita tyttöjä useammin aamiaisen syömättä (Haapasalo ym. 2012). Vuonna 1992 vihanneksia, helmiä ja marjoja syötiin eniten ylemmissä koulutusryhmissä, mutta sen jälkeen kasvien syöminen on lisääntynyt kaikissa koulutusryhmissä (Lahti-Koski 2005). Vaikka ruokavalinnoissa ja

ravintoaineiden lähteissä on eroa, erot ravintoaineiden saannissa eivät ole kovin suuret eri sosioekonomisten ryhmien välillä (Lahti-Koski 2005).

4.5. Muut perheeseen liittyvät asiat

Kansanterveyslaitoksen raportin ”Yläkoululaisten ravitsemus ja hyvinvointi: Lähtötilanne ja lukuvuonna 2007–2008 toteutetun interventiotutkimuksen tulokset” (Hoppu ym. 2008) mukaan suurin osa nuorista oli sitä mieltä, että äiti rohkaisee heitä syömään terveellisesti. Äiti voikin vaikuttaa nuorten ruokailutottumuksiin kannustamalla terveelliseen syömiseen ja olemalla itse esimerkkinä (Hoppu ym. 2008). Se, että vanhemmat näyttivät mallia syömällä itse vihanneksia päivittäin, oli yhteydessä nuorten vihannesten syömiseen (Reinaerts ym. 2007a). Vanhempien näyttämä esimerkki oli yhteydessä myös suurempaan hedelmien ja hedelmärehujen kulutukseen (Pearson ym. 2008). Erityisesti sen, että isä söi hedelmiä, havaittiin olevan positiivisesti yhteydessä kuudesluokkalaisten lasten hedelmien syömiseen (Kristjansdottir ym. 2009). Samoin sen, että vanhemmat rohkaisevat lastaan syömään vihanneksia ja hedelmiä havaittiin ennakoivan lasten suurempaa vihannesten ja hedelmien syömistä (Pearson ym. 2008). Se, että vanhemmat syövät vihanneksia ja hedelmiä, oli yhteydessä suurempaan vihannesten ja hedelmien syömiseen myös nuoremmilla lapsilla (Reinaerts ym. 2007b).

Vanhempien antama fyysisen aktiivisuuden malli lisäsi tyttöjen todennäköisyyttä syödä kasviksia viisi tai useamman kerran päivässä verrattuna vähäisempään fyysisen aktiivisuuden malliin. Samoin vanhempien korkea aamiaisyömis malli lisäsi tyttöjen ja poikien todennäköisyyttä syödä vihanneksia ja hedelmiä viisi tai useamman kerran päivässä verrattuna vanhempien alempaan aamiaisyömis malliin (Pearson 2009a). Myös se, että nuori liikkuu vanhemman kanssa, oli yhteydessä nuoren suurempaan raakojen ja kypsien vihannesten sekä hedelmien syömiseen (Ray & Roos 2012).

Se, että lapset tuntevat ravitsemussuosituksen, oli positiivisesti yhteydessä myös vihannesten ja hedelmien syömiseen 11-vuotiailla lapsilla. Vanhempien ravitsemustietous ei kuitenkaan ollut suoraan yhteydessä lasten vihannesten ja hedelmien syömiseen (Kristjansdottir ym. 2009). Toisaalta Gibson ym. (1998) totesivat vuosia aiemmin päinvastoin, että äidin

ravitsemustietous ennusti lasten suurempaa hedelmien syömistä, kun taas 9–11-vuotiaiden lasten ravitsemustietous ei ollut yhteydessä heidän omaan vihannesten eikä hedelmien syömiseensä.

Vähäinen television katselu oli Verzeletti ym. (2010) tutkimuksessa yhteydessä päivittäiseen vihannesten ja hedelmien syömiseen nuorilla. Ne nuoret, jotka katsoivat paljon televisiota, söivät muita nuoria harvemmin vihanneksia ja hedelmiä. Sen sijaan television katsominen ruokaa syödessä ei ollut yhteydessä vihannesten ja hedelmien syömiseen (Verzeletti ym. 2010).

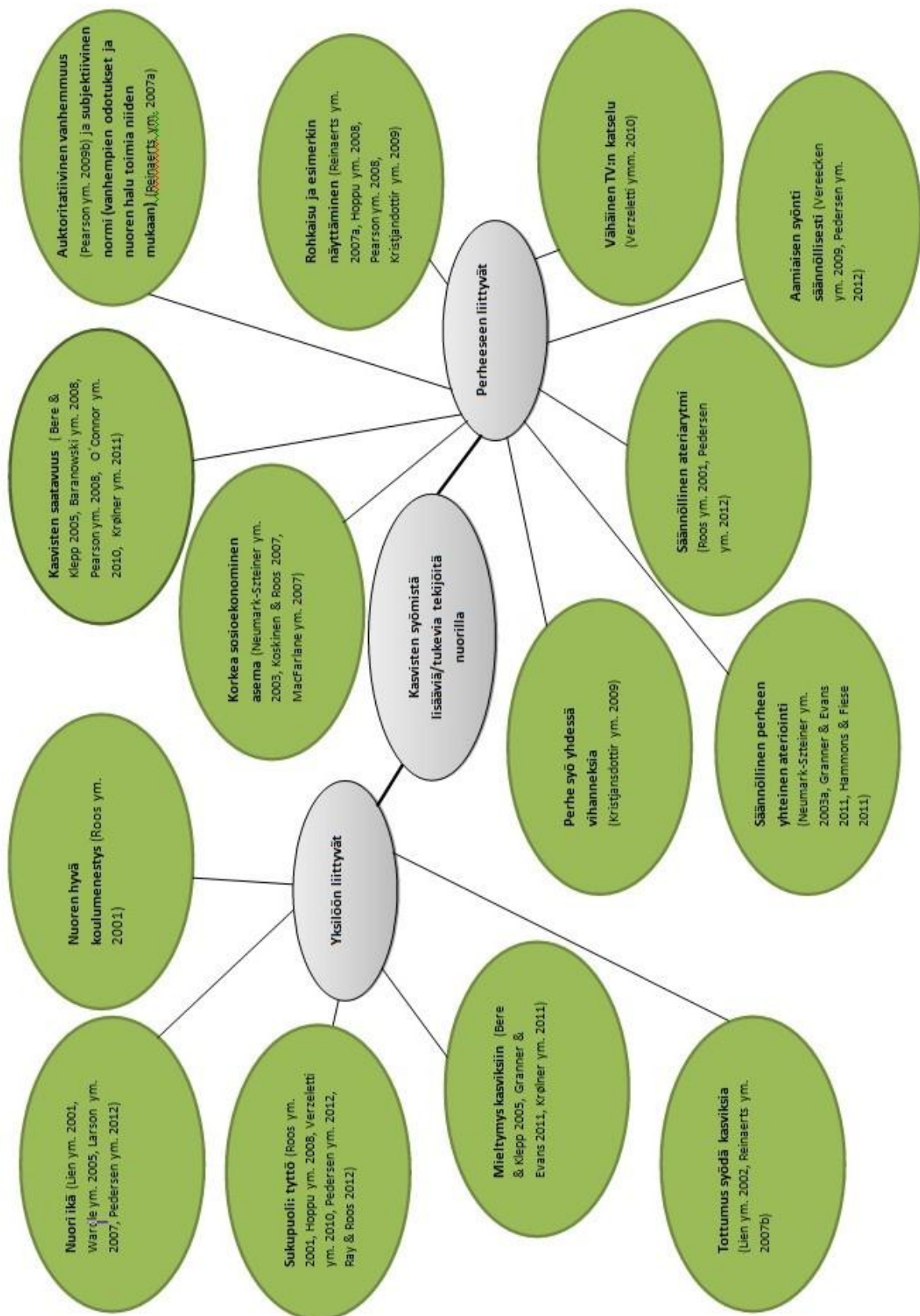
5. YHTEENVETO

Kasvisten syömisellä on monia terveydelle edullisia vaikutuksia (Aro & Männistö 2005, Hasunen 2005, Lahti-Koski 2005, U.S. Department of Health and Human Services 2008, Evira 2010). Suomalaiset nuoret muiden muassa syövät suosituksiin nähden liian vähän kasviksia (Hoppu ym. 2008). Kasvisten syöminen on nuorilla vähentynyt vuosina 1986–1998, vaikka 25–74-vuotiailla suomalaisilla kasvisten syöminen on lisääntynyt 1980-luvulta (Lahti-Koski 2005). Huomioitavaa on myös se, että pojat syövät vähemmän vihanneksia ja hedelmiä kuin tytöt (Roos ym. 2001, Hoppu ym. 2008, Haug ym. 2009, Verzeletti ym. 2010, Pedersen ym. 2012, Ray & Roos 2012). Kasvisten syöminen on tutkittu vähenevän myös lapsuudesta nuoruuteen siirryttäessä (Lien ym. 2001, Wardle ym. 2005, Larson ym. 2007, Pedersen ym. 2012). Nämä näkökulmat huomioiden on perusteltua selvittää lisää nuorten kasvisten syömiseen yhteydessä olevista tekijöistä. Näin on mahdollista kehittää myös nuorten kasvisten syömistä lisääviä terveyden edistämisen toimia. Nuoruuteen liittyvä terveyden edistämisen toiminta on tärkeää myös siksi, että nuoruuden ruokailutottumuksilla on vaikutusta myöhemmän elämän elintapoihin (Lien ym. 2002, Turunen 2005, Hoppu ym. 2008).

Ympäristö vaikuttaa jatkuvasti ihmisen toimintaan ja toisinpäin (Bandura 1977, 1–13). Perhe on nuorelle tärkeä ympäristö. Perheen korkeampi sosioekonominen asema oli yhteydessä nuorten suurempaan vihannesten ja hedelmien syömiseen (Koskinen & Roos 2007). Korkeampi sosioekonominen asema oli myös yhteydessä vihannesten ja hedelmien saatavuuteen kotona (Neumark-Sztainer ym. 2003b). Parempi saatavuus taas lisäsi vihannesten ja hedelmien syömistä nuorilla (Neumark-Sztainer ym. 2003b, Baranowski ym. 2008).

Säännöllinen ateriaritmi oli yhteydessä yleisempään vihannesten ja hedelmien syömiseen nuorilla (Roos ym. 2001, Pedersen ym. 2012). Samoin säännöllisesti aamiaisen syövät nuoret söivät muita yleisemmin kasviksia päivittäin (Gillman ym. 2000, Neumark-Sztainer ym. 2003a, Vereecken ym. 2009, Pedersen ym. 2012). Myös perheen yhteinen ateriointi (Neumark-Sztainer ym. 2003a, Granner & Evans 2011, Hammos & Fiese 2011) ja se, että perhe söi yhdessä vihanneksia (Kristjansdottir ym. 2009) lisäsivät nuorilla todennäköisyyttä syödä kasviksia päivittäin.

Toiminnan myönteiset seuraukset saavat ihmiset toistamaan palkittua käyttäytymistä (Bandura 1977, 16–22, 96–158). Vanhempien onkin perusteltua rohkaista nuorta syömään vihanneksia ja hedelmiä. Mallioppimisen merkitystä tukee myös sosiaalisen oppimisen teoria (Bandura 1977, 22, 46–47, 96–97, 106, 128–129). Vanhemmat voivat lisätä nuorison vihannesten ja hedelmien syömistä rohkaisemalla terveelliseen syömiseen (Hoppu ym. 2008, Pearson ym. 2008). Myös vanhempien näyttämä esimerkki lisäsi nuoren todennäköisyyttä syödä kasviksia päivittäin (Reinaerts ym. 2007a, Pearson ym. 2008, Kristjansdottir ym. 2009). Kuvassa 2. on yhteenveto näistä nuorison kasvien syöntiä tukevista tekijöistä.



Kuva 2. Kirjallisuuteen pohjautuva yhteenveto nuorison kasvien syöntiä tukevista tekijöistä.

6. TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää perheen ruokailuun liittyvien käytäntöjen yhteyttä kasvisten syömiseen 13- ja 15-vuotiailla nuorilla. Pää tutkimuskysymyksenä oli, onko perheen ruokailuun liittyvillä käytännöillä yhteyttä kasvisten syömiseen 13- ja 15-vuotiailla nuorilla. Tämä tutkimuskysymys jakautui seuraaviin osaongelmiin:

- Onko aamiaisen syömisellä yhteyttä kasvisten syömiseen 13- ja 15-vuotiailla nuorilla?
- Onko perheen yhteisellä aterioinnilla yhteyttä kasvisten syömiseen 13- ja 15-vuotiailla nuorilla?
- Onko kodin ruokailuun liittyvillä käyttäytymissäännöillä yhteyttä kasvisten syömiseen 13- ja 15-vuotiailla nuorilla?
- Onko perheen taloudellisella tilanteella yhteyttä kasvisten syömiseen 13- ja 15-vuotiailla nuorilla?

7. TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

WHO-Koululaistutkimus on WHO:n kanssa koordinoitu tutkimus, jonka tavoitteena on saada uutta tietoa lasten ja nuorten terveyden kokemisesta ja terveyskäyttäytymisestä, sekä näihin yhteydessä olevista tekijöistä (Villberg & Tynjälä 2004, Currie ym. 2008, 2). Tutkimuksen tarkoituksena on myös vertailla lasten ja nuorten koettua terveyttä ja terveyskäyttäytymistä kansainvälisesti (Villberg & Tynjälä 2004, Currie ym. 2008, 2). Lasten ja nuorten terveyttä ja terveyskäyttäytymistä pyritään ymmärtämään erityisesti suhteessa sosiaaliseen kontekstiin, jolloin tarkastelun kohteena ovat erityisesti sosiaalisen ympäristöön liittyvät tekijät (Roberts ym. 2007, Currie ym. 2009, Koller ym. 2009). Tutkimuksen tavoitteena on tukea lasten ja nuorten terveyden edistämistä ja terveystasvatusta. Tutkimustulosten avulla voidaan myös vaikuttaa terveystalitiikkaan (Roberts ym. 2007, Roberts ym. 2009). Tutkimuksen historiasta voi lukea tarkemmin Currie'n ym. (2009) artikkelista. Tässä luvussa kuvaillaan ensin tutkimuksessa käytettyä WHO-Koululaistutkimuksen vuosien 2005/06 aineistoa. Tutkimusaineiston kuvailun jälkeen perehdytään tutkimuksessa käytettyihin mittareihin, ja lopuksi avataan tutkimuksessa käytettyjä tilastollisia analyysimenetelmiä.

7.1. WHO-Koululaistutkimus ja tutkimusaineisto

WHO-Koululaistutkimus toteutettiin ensimmäisen kerran vuosina 1983/84, toisen kerran 1985/86, ja siitä lähtien neljän vuoden välein (Kannas 2004, Villberg & Tynjälä 2004, Currie ym. 2009). Vuosina 1983/84 tutkimuksessa oli Suomen lisäksi mukana vain neljä maata, mutta vuonna 2009 tutkimuksessa oli mukana yhteensä jo 43 maata ja aluetta (Roberts ym. 2007, Currie ym. 2009). Viimeisin aineistonkeräys on vuosilta 2009/10 (Currie ym. 2009, Terveyden edistämisen tutkimuskeskus). Tämän tutkimuksen aineistona oli WHO-Koululaistutkimuksen vuosien 2005/06 Suomen aineisto. Tutkimukseen valittiin vuosien 2005/06 aineisto, koska siinä on kattavammin ruokailuun liittyviä kysymyksiä. Tutkimusaineisto kerätään yleisopetukseen osallistuvilta 11-, 13-, ja 15-vuotiailta nuorilta (Kannas 2004, Villberg & Tynjälä 2004, Ojala ym. 2006, Ojala 2011, 51). Ikäryhmien valintaa perustellaan sillä, että nämä ikäryhmä edustavat sekä nuoruuden alkua että keskiosaa. Nuoruuden alussa tapahtuu paljon fyysisiä ja emotionaalisia muutoksia. Keskinuoruudessa

taas tehdään tärkeitä valintoja tulevaisuutta varten (Roberts ym. 2007, Currie ym. 2009, Roberts ym. 2009).

WHO-Koululaistutkimuksen vuosien 2005/06 aineiston tutkimusjoukko (N=5249) muodostui suomalaisista, yleisopetuksessa olevista 5-, 7- ja 9-luokkalaisista koululaisista (Villberg & Tynjälä 2004). Koko aineiston otoskoko, vastanneiden lukumäärä ja lopullinen aineistokoko on nähtävillä liitetaulukosta 1. Tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia kasvisten syömistä nimenomaan yläkouluikäisillä nuorilla, joten tutkimukseen valittiin mukaan vain 13- ja 15-vuotiaat vastaajat (N=3378). Aineiston rajaamista tuki myös valintojen tekemisen ajankohtaisuus tässä ikäryhmässä (Roberts ym. 2007, Roberts ym. 2009). Tutkimuksessa tarkasteltiin näitä kahta ikäryhmää erikseen, sillä sosiaalisten tekijöiden vaikutukset terveyskäyttäytymiseen vaihtelevat usein iän mukaan (Currie ym. 2009). Lisäksi monissa kysymyksissä vastaukset vaihtelivat iän mukaan. Myös sukupuolten välillä on havaittu usein eroja terveystottumuksissa (Currie ym. 2008, 85, 89, Haug ym. 2009, Pearson ym. 2009b, Verzeletti ym. 2010, Currie ym. 2012, 210), minkä vuoksi myös tässä tutkimuksessa huomioitiin pojat ja tytöt erikseen. Taulukossa 1 on tässä tutkimuksessa käytetty osa-aineisto sukupuolen ja iän mukaan jaettuna.

Taulukko 1. Osa-aineiston tapausten määrä sukupuolen ja ikäryhmän mukaan.

Sukupuoli	Ikäryhmä		
	13-vuotiaat (n)	15-vuotiaat (n)	Kaikki (n)
Pojat	818	790	1608
Tytöt	875	895	1770
Yhteensä	1693	1685	3378
Kouluja	94	99	

Otantamuoto ja aineiston tavoitekoko perustuivat WHO-Koululaistutkimuksen kansainväliseen tutkimusprotokollaan (Roberts ym. 2007). Otantamenetelmänä tutkimuksessa käytettiin kaksiosaista ositettua ryväotantaa (Villberg & Tynjälä 2004). Ensimmäisenä otantaperusteena oli aluejako pääkaupunkiseutuun, muuhun Etelä-Suomeen, Väli-Suomeen sekä Pohjois-Suomeen. Toinen otantaperuste oli kuntamuoto jakona kaupunki- ja maalaiskunnat (Villberg & Tynjälä 2004, Ojala ym. 2006). Tarkemmin aineiston muodostamisesta voi katsoa teoksesta Koululaisten terveys ja terveyskäyttäytyminen muutoksessa (Kannas 2004) luvusta WHO-Koululaistutkimuksen Suomen aineistot 1984–2002 (Villberg & Tynjälä 2004) tai tutkimusprotokollasta Currie ym. 2005 (Ojala ym. 2006).

Vastaajat poimittiin ensin valitsemalla ryväsoitannalla koulu ja sitten koulun sisällä satunnaisotannalla opetusryhmä (Villberg & Tynjälä 2004, Ojala 2011, 51). Otannan perusteena toimi vuoden 2004 oppilaitosrekisteri (Ojala 2011, 51). 13-vuotiaista oppilaista vastaajia oli 94 koulusta ja 15-vuotiaista vastaajia 99 koulusta (Ojala 2011, 55). Opettajat valvoivat vastaamista, tutkimuksesta oli mahdollista kieltäytyä ja kyselylomakkeisiin vastattiin nimettömänä (Villberg & Tynjälä 2004, Roberts ym. 2007, Roberts ym. 2009, Ojala 2011, 52). Aineisto kerättiin maaliskuu–toukokuussa vuonna 2006 (Currie ym. 2008, 11, Ojala 2011, 52).

7.2. Mittarit

Tutkimuksessa tarkasteltiin vihannesten ja hedelmien käyttöiheyttä (kysymykset 23, M7 ja M8). Lisäksi tutkimukseen valittiin WHO-Koululaistutkimuksen vuosien 2005/06 aineistosta perheen ruokailuun liittyviä kysymyksiä. Nämä olivat aamiaisen syöminen (kysymykset 22, M5 ja M6), perheen ateriointi (24 ja 25, FIN133 ja FIN134) ja ruokailuun liittyvät käyttäytymissäännöt (26, ED26-30). Tutkimuksessa käytettiin myös kahta kysymystä perheen taloudelliseen tilanteeseen liittyen. Toinen kysymys oli nuoren kokemus perheen taloudellisesta tilanteesta (61, M119), ja toinen oli ruuan riittävyys (30, M120). Lisäksi käytettiin tietoja sukupuolesta (kysymys 1, M1) ja ikäryhmästä (kysymykset 2, M4, 3, M3 ja 4 M4).

Vihannesten ja hedelmien syöminen

Ruokien käyttöiheyttä on WHO-Koululaistutkimuksessa kysytty vuosien 1985/86 tutkimuksesta lähtien. Vuosina 1985/86 ruokien käyttöiheyden kysymykseen kuuluivat vihannekset ja hedelmät. Vuosien 1989/90 ja 1993/94 tutkimuksissa vihannekset korvattiin kyselylomakkeessa raaoilla vihanneksilla ja vuosien 1997/98 kyselylomakkeeseen lisättiin myös keitetyt vihannekset. Vuosien 2001/02 kyselylomakkeesta lähtien vihannekset ja

hedelmät ovat olleet pakollisia vaihtoehtoja ruokien käyttöiheyttä koskevassa kysymyksessä (Vereecken 2005b).

Tutkimuslomakkeessa kasvien syömistä kysyttiin ruokafrekvenssikyselyssä kahdella kysymyksellä, joista toinen koski vihannesten ja toinen hedelmien syömistä. Kysymykset perustuivat frekvenssimenetelmään, eli niillä mitattiin keskimääräistä tiettyjen ruokien käyttöiheyttä (Ojala 2004). Vihannesten ja hedelmien syömistä selvitettiin sekä 13- että 15-vuotiaiden lomakkeissa kysymyksellä ”Kuinka usein juot tai syöt seuraavia? MERKITSE YKSI VAIHTOEHTO JOKAISEN RUOKA-AINEEN OSALTA”. Hedelmien ja vihannesten syömiseen vastausvaihtoehdot olivat: 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. Nämä vastausvaihtoehdot ovat olleet käytössä vuosien 2001/02 kyselylomakkeesta lähtien (Vereecken 2005b).

Jatkoanalyysija varten vihannekset ja hedelmät –muuttujien vastauskategoriat uudelleen luokiteltiin siten, että vastausvaihtoehdot Ei koskaan ja Harvemmin kuin kerran viikossa muodostivat luokan Harvemmin kuin kerran viikossa. Kerran viikossa; 2–4 päivänä viikossa ja 5–6 päivänä viikossa muodostivat luokan Kerran tai muutamia kertoja viikossa ja luokat Joka päivä, kerran päivässä ja Joka päivä, useamman kerran päivässä muodostivat luokan Päivittäin. Alkuperäisten vastausvaihtoehtojen jakaumat ovat nähtävillä liitetaulukosta 4. Vastausten uudelleen luokittelu perustui siihen, että kasviksia (vihannekset + hedelmät) tulisi syödä vähintään viisi annosta yhteensä 400 grammaa päivässä (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 36). Koska kyselylomakkeen kysymysten perusteella ei voi arvioida, paljonko kasviksia kerran päivässä kasviksia syövät määrällisesti syövät, yhdistettiin sekä kerran päivässä että useamman kerran päivässä syövät samaan ryhmään. Lisäksi koska tarkoituksena oli selvittää nuorten ruokailutottumuksia eikä ravitsemusta, vihannesten ja hedelmien syöminen yhteyttä perheen ruokailuun liittyviin käytäntöihin ei selvitetty erikseen. Tätä päätöstä tuki se, että vihannesten ja hedelmien päivittäisen syöminen välinen korrelaatio oli korkea 0,603 ($p < 0,01$) (ks. Metsämuuronen 2005, 346), ja se, että vastaukset jakautuivat ristiintaulukoinnissa samansuuntaisesti (liitetaulukko 3, liitetaulukko 4). Kasvien syöminen jakautuminen alkuperäisiin vastausvaihtoehtoihin, on nähtävillä liitetaulukosta 3.

Aamiaisen syöminen

Kysymys aamiaisen syömisestä oli ensimmäisen kerran mukana vuosien 2001/02 kyselylomakkeessa, minkä jälkeen aamiaisen syöminen on kuulunut pakollisena kyselylomakkeeseen (Vereecken 2005b). Aamiaisen syömistä selvitettiin kyselylomakkeessa erikseen koulupäiviltä ja viikonloputta kysymyksellä ”Kuinka usein syöt yleensä aamiaista (enemmän kuin vain lasin maitoa tai mehua)? MERKITSE YKSI VAIHTOEHTO KOULUPÄIVIEN JA YKSI VAIHTOEHTO VIIKONLOPUN OSALTA. Koulupäivinä vastausvaihtoehdot olivat: En koskaan syö aamiaista koulupäivänä; Yhtenä aamuna; Kahtena aamuna; Kolmena aamuna; Neljänä aamuna; Viitenä aamuna. Viikonloppun vastausvaihtoehdot olivat: En koskaan syö aamiaista viikonloppuna; Syön tavallisesti aamiaista vain yhtenä aamuna viikonloppuna (lauantai TAI sunnuntai); Syön tavallisesti aamiaista molempina aamuina viikonloppuna (lauantaina JA sunnuntaina).

Riippumattoman muuttujan aamiainen koulupäivinä vastausvaihtoehdot jaettiin kahteen luokkaan, jotka olivat Harvemmin kuin joka aamu ja Joka aamu. Näistä ensimmäinen sisälsi alkuperäisen luokittelun viisi ensimmäistä vastausvaihtoehtoa (En koskaan syö aamiaista koulupäivinä; Yhtenä aamuna; Kahtena aamuna; Kolmena aamuna; Neljänä aamuna) ja toinen luokka sisältää vain vastausvaihtoehdon Joka päivä. Uusi jako perustui siihen, että haluttiin tarkastella nimenomaan päivittäisiä tottumuksia samoin kuin kasvistenkin syömisessä. Toinen peruste uudelle jaolle oli se, että päivittäisen aamiaisen syömisestä on tutkittu olevan yhteydessä moniin muihin terveystottumuksiin (Vereecken ym. 2009). Lisäksi monet aamiaisen terveysvaikutukset ilmenevät jo saman päivän aikana (Cooper ym. 2011, Kral ym. 2011). Vastaavasti Kouluterveyskyselyssä aamiaisen joka päivä syöviin on luokiteltu vain viitenä koulupäivänä aamiaisen syövät (Vikstedt ym. 2012). Alkuperäisten vastausvaihtoehtojen jakaumat ovat liitetaulukossa 5. Muuttujan aamiainen viikonloppuna uudelleenluokittelu ei ollut tarpeellinen, koska vastausvaihtoehtoja oli alkuperäisestikin vain kolme.

Perheen yhteinen ateriointi

Myös perheen yhteistä ateriointia selvitettiin erikseen koulupäivien ja viikonlopun osalta seuraavilla kysymyksillä: ”Mikä seuraavista vaihtoehdoista parhaiten kuvaa PERHEESI ateriointia kotona KOULUPÄIVISIN?” ja ”Mikä seuraavista vaihtoehdoista parhaiten kuvaa PERHEESI ateriointia kotona VIIKONLOPPUISIN?” Vastausvaihtoehdot molempiin kysymyksiin olivat: Ei varsinaista ateriaa, vaan jokainen ottaa itselleen syötävää; Valmistetaan ateria, mutta koko perhe ei syö yhtä aikaa; Syömme yhteisen aterian, jolloin yleensä kaikki ovat ruokapöydässä.

Perheen ruokailuun liittyvät käyttäytymissäännöt

Perheen ruokailuun liittyviä käyttäytymissääntöjä (family food rules: structure/rules at family meals) kartoitettiin viiden eri väittämän avulla. Ohje vastaamiseen oli ”Seuraavassa on joukko väittämiä ruokailusta kotona. Merkitse, mitä mieltä olet väittämistä.” Väittämiä olivat: Perheessäni on ruokailuhetkiin liittyviä käyttäytymissääntöjä, joita meidän tulee noudattaa; Perheessäni lapset voivat syödä jotain muuta, jos he eivät pidä tarjotusta ruuasta; Perheessäni lasten on syötävä tarjottua ruokaa, vaikka he eivät siitä pitäisikään; Hyvät pöytätavat ovat perheessäni tärkeitä; Kaikkia aterioita ei perheessäni tarvitse syödä ruokapöydän ääressä. Vastausvaihtoehdot kaikkiin väittämiin olivat Täysin samaa mieltä; Samaa mieltä; Eri mieltä; Täysin eri mieltä. Koska väittämään ”Hyvät pöytätavat ovat perheessäni tärkeitä” vastanneiden lukumäärät olivat osassa vastauskategorioista pieniä, tämän väittämän kohdalla vastauskategoriat Täysin samaa mieltä ja Samaa mieltä yhdistettiin uudeksi kategoriaksi Samaa mieltä. Vastauskategoriat Täysin eri mieltä ja Eri mieltä yhdistettiin uudeksi kategoriaksi Eri mieltä. Ruokailuun liittyvien käyttäytymissääntöjen väittämät pohjautuivat Neumark-Sztainer’n ym. (2004) tutkimukseen (Vereecken 2005b), ja tämä kysymysosio on vapaa-valintainen osa WHO-Koululaistutkimuksen kyselylomaketta (Vereecken 2005b).

Perheen taloudellinen tilanne

Nuoren kokemusta perheen taloudellisesta tilanteesta selvitettiin kysymyksellä ”Mitä mieltä olet perheesi taloudellisesta tilanteesta?” Tähän kysymykseen vastausvaihtoehdot olivat Perheeni tulee erittäin hyvin toimeen taloudellisesti; Perheeni tulee melko hyvin toimeen taloudellisesti; Perheeni varakkuus on keskitasoa; Perheeni ei tule kovin hyvin toimeen taloudellisesti; Perheeni ei tule ollenkaan hyvin toimeen taloudellisesti. Vastausvaihtoehdot Perheeni ei tule kovin hyvin toimeen taloudellisesti ja Perheeni ei tule ollenkaan hyvin toimeen taloudellisesti yhdistettiin uudeksi luokaksi Perheeni ei tule kovin tai ollenkaan hyvin toimeen taloudellisesti.

Ruuan riittävyttä kotona selvitettiin yhdellä kysymyksellä ”Jotkut nuoret menevät kouluun tai nukkumaan nälkäisinä, koska heidän kotonaan ei ole tarpeeksi ruokaa. Kuinka usein näin tapahtuu sinulle? Vastausvaihtoehdot olivat Aina; Usein; Joskus; Ei koskaan. Vastausvaihtoehdot Aina, Joskus ja Usein yhdistettiin uudeksi luokaksi Vähintään joskus.

7.3. Tilastolliset analyysimenetelmät

Kasvisten syöminen oli tutkimuksessa selitettävä muuttuja ja perheen käytännöt ja muut taustatekijät olivat riippumattomia muuttuja (Hirsjärvi ym. 2007, 87). Vihannesten ja hedelmien syöminen yhteisvaihtelua selvitettiin korrelaatiokertoimien avulla (Nummenmaa 2009, 276–277), minkä jälkeen luotiin uusi kasvokset -muuttuja. Koska kaikki muuttujat olivat järjestysasteikollisia, yhteyksien tarkastelussa käytettiin epäparametrissa Spearmanin järjestyskorrelaatiokerrointa r_s (Nummenmaa 2009, 283). Korrelaatiokerroin 0,80–1,00 voidaan luokitella erittäin korkeaksi, 0,60–0,80 korkeaksi ja 0,40–0,60 kohtuulliseksi (Metsämuuronen 2005, 346). Korrelaation tilastollisen merkitsevyyden riskitasona käytettiin viittä prosenttia ($p < 0,005$) (Metsämuuronen 2005, 446).

Muuttujien välisiä yhteyksiä tutkittiin ristiintaulukoinnilla. Kasvisten syöminen sekä monet perheen ruokailuun liittyvät käyttäytymissäännöt erosivat tilastollisesti merkitsevästi jakaumiltaan sukupuolen ja ikäryhmän mukaan, joten myös muuttujien välisiä yhteyksiä

tarkasteltiin erikseen 13- ja 15-vuotiailla pojilla ja tytöillä (Ojala ym. 2006). Myös monissa aikaisemmissa tutkimuksissa on havaittu kasvisten syömisen eroavan sukupuolen (Currie ym. 2008, 89, Haug ym. 2009, Verzeletti ym. 2010) ja ikäryhmän (Lien ym. 2001, Wardle ym. 2005, Currie ym. 2008, 89, 112, Currie ym. 2012) mukaan. Ikäryhmien ja sukupuolen välisten erojen tilastollista merkitsevyyttä selvitettiin X^2 -riippumattomuustestillä. Riskitasona käytettiin viittä prosenttia ($p < 0,005$) (Metsämuuronen 2005, 335, 418, Nummenmaa 2009, 303, Ojala 2011, 62). X^2 -riippumattomuustestillä voidaan selvittää selitettävän muuttujan arvojen riippuvuutta selittävistä muuttujasta (Nummenmaa 2009, 305–308). X^2 -riippumattomuustestissä sekä selitettävän että selittävän muuttujan on oltava kategorisia. X^2 -riippumattomuustestin oletukset muuttujien kategorisuudesta, ja siitä että havaitut frekvenssit ovat suurempia kuin viisi täyttyivät tässä aineistossa (Metsämuuronen 2005, 333, 531, Nummenmaa 2009, 305–308,). Tilastolliset analyysit tehtiin PASW Statistics 18 -ohjelmistolla.

8. TULOKSET

Tulososan ensimmäisenä alaluvussa perehdytään vihannesten ja hedelmien syömiseen. Tämän jälkeen selvitetään aamiaisen syömisestä, perheen yhteisen aterioinnin, ruokailuun liittyvien käyttäytymissääntöjen sekä perheen yhteisen aterioinnin yhteyttä kasvisten syömiseen nuorilla. Luvun lopussa on tulosten pohjalta tehty yhteenveto niistä perheen ruokailuun liittyvistä käytännöistä, jotka tukevat poikien ja tyttöjen kasvisten syömistä (kuva 3, kuva 4).

8.1. Kasvisten syöminen

Prosenttiosuuksien mukaan vihannesten päivittäinen syöminen oli molemmilla sukupuolilla ja molemmilla ikäryhmillä yleisempää kuin hedelmien päivittäinen syöminen. Poikiin verrattuna tytöistä suurempi osa söi sekä vihanneksia että hedelmiä päivittäin. Vihannesten syöminen ei eronnut ikäryhmän mukaan kummallakaan sukupuolella. Sen sijaan hedelmiä nuoremmat pojat söivät vanhempia poikia yleisemmin päivittäin (taulukko 2).

Hedelmien syöminen oli yhteydessä vihannesten syömiseen. Ne nuoret, jotka söivät päivittäin hedelmiä, söivät muita yleisemmin vihanneksia. Yhteys oli merkitsevä molemmilla sukupuolilla ja molemmissa ikäryhmissä (liitetaulukko 3, liitetaulukko 4).

Taulukko 2. Vihannesten ja hedelmien syöminen sukupuolen mukaan (%).

	Vihannekset				Hedelmät			
	Pojat		Tytöt		Pojat		Tytöt	
	13-v %	15-v %	13-v %	15-v %	13-v %	15-v %	13-v %	15-v %
Päivittäin	18,8	18,3	29,5	31,1	18,3	14,0	27,7	27,7
Kerran/ muutamia kertoja vkossa	68,6	67,5	62,6	61,6	71,6	71,7	65,0	64,5
Harvemmin kuin kerran vkossa	12,6	14,2	7,9	7,3	10,2	14,3	7,3	7,7
Yhteensä (n)	100,0 (816)	100,0 (787)	100,0 (874)	100,0 (894)	100,0 (816)	100,0 (788)	100,0 (874)	100,0 (894)

p-arvo sukupuolen mukaan vihannesten syömisessä < 0,001

p-arvo sukupuolen mukaan hedelmien syömisessä < 0,001

p-arvo ikäryhmän mukaan vihannesten syömisessä **pojilla** = 0,639

p-arvo ikäryhmän mukaan vihannesten syömisessä **tyttöillä** = 0,721

p-arvo ikäryhmän mukaan hedelmien syömisessä **pojilla** = 0,006

p-arvo ikäryhmän mukaan hedelmien syömisessä **tyttöillä** = 0,948

Tytöt söivät kasviksia päivittäin yleisemmin kuin pojat. Tytöistä reilu kolmasosa ja pojista vain reilu viidesosa söi kasviksia päivittäin. Suurin osa sekä tytöistä että pojista söi kasviksia kerran tai muutamia kertoja viikossa. Pojista 13-vuotiaat söivät kasviksia päivittäin yleisemmin kuin 15-vuotiaat. Tyttöillä ei ilmennyt ikäryhmien välistä eroa (taulukko 3).

Taulukko 3. Kasvisten syöminen sukupuolen mukaan (%).

Kasvisten syöminen	Pojat		Tytöt	
	13-v %	15-v %	13-v %	15-v %
Päivittäin	26,3	22,3	38,4	39,3
Kerran/ muutamia kertoja vkossa	68,2	69,4	58,7	57,1
Harvemmin kuin kerran vkossa	5,5	8,2	2,9	3,6
Yhteensä (n)	100,0 (817)	100,0 (788)	100,0 (874)	100,0 (895)

p-arvo sukupuolen mukaan < 0,001

p-arvo ikäryhmän mukaan **pojilla** = 0,029

p-arvo ikäryhmän mukaan **tyttöillä** = 0,611

8.2. Aamiaisen syöminen

Suurin osa nuorista söi aamiaisen joka aamu koulupäivisin. Sekä 13- että 15-vuotiaat pojat söivät yleisemmin aamiaisen päivittäin, kuin samanikäiset tytöt. 15-vuotiaista pojista pienempi osa söi aamiaisen joka aamu koulupäivisin kuin 13-vuotiaista pojista (taulukko 4).

Taulukko 4. Aamiaisen syöminen koulupäivisin sukupuolen mukaan (%).

Aamiaisen syöminen koulupäivisin	Pojat		Tytöt	
	13-v %	15-v %	13-v %	15-v %
Joka aamu	68,1	59,3	59,9	57,7
Harvemmin kuin joka aamu	31,9	40,7	40,1	42,3
Yhteensä (n)	100,0 (812)	100,0 (786)	100,0 (871)	100,0 (894)

p-arvo sukupuolen mukaan = 0,004

p-arvo ikäryhmän mukaan **pojilla** < 0,001

p-arvo ikäryhmän mukaan **tyttöillä** = 0,345

Nuoret söivät aamiaisen yleisesti myös viikonloppuisin. Nuoremmat pojat ja tytöt söivät 15-vuotiaita yleisemmin aamiaisen molempina aamuina viikonloppuisin. Tytöt ja pojat söivät aamiaista yhtä yleisesti (taulukko 5).

Taulukko 5. Aamiaisen syöminen viikonloppuisin sukupuolen mukaan (%).

Aamiaisen syöminen vkl	Pojat		Tytöt	
	13-v %	15-v %	13-v %	15-v %
Molempina aamuina	82,2	75,4	81,3	75,6
Yhtenä aamuna	11,0	13,7	13,2	15,5
Ei syö	6,7	10,9	5,5	9,0
Yhteensä (n)	100,0 (816)	100,0 (788)	100,0 (872)	100,0 (893)

p-arvo sukupuolen mukaan = 0,081

p-arvo ikäryhmän mukaan **pojilla** = 0,002

p-arvo ikäryhmän mukaan **tyttöillä** = 0,005

Päivittäinen aamiaisen syöminen oli yhteydessä päivittäiseen kasvisten syömiseen. Ne nuoret, jotka söivät aamiaisen joka koulupäivä, söivät päivittäin kasviksia yleisemmin, kuin ne

nuoret, jotka eivät syöneet aamupalaa joka koulupäivä. Yhteys oli merkitsevä molemmilla sukupuolilla ja molemmissa ikäryhmissä (taulukko 6, taulukko 7).

Taulukko 6. Koulupäivien aamiaisen syömisen yhteys kasvisten syömiseen **pojilla** (%).

Kasvisten syöminen	Aamiaisen koulupäivisin			
	Joka päivä		Harvemmin kuin joka päivä	
	13-v %	15-v %	13-v %	15-v %
Päivittäin	29,7	26,5	19,3	16,6
Kerran/ muutamia kertoja vkossa	66,3	66,2	72,2	74,1
Harvemmin kuin kerran vkossa	4,0	7,3	8,5	9,4
Yhteensä (n)	100,0 (552)	100,0 (465)	100,0 (259)	100,0 (320)

p-arvo aamiaisen syömisen mukaan pojilla < 0,001

p-arvo aamiaisen syömisen mukaan **13-vuotiailla** pojilla = 0,001

p-arvo aamiaisen syömisen mukaan **15-vuotiailla** pojilla = 0,004

Taulukko 7. Koulupäivien aamiaisen syömisen yhteys kasvisten syömiseen **tyttöillä** (%).

Kasvisten syöminen	Aamiaisen koulupäivisin			
	Joka päivä		Harvemmin kuin joka päivä	
	13-v %	15-v %	13-v %	15-v %
Päivittäin	39,5	42,1	37,0	35,7
Kerran/ muutamia kertoja vkossa	58,9	55,4	58,2	59,3
Harvemmin kuin kerran vkossa	1,5	2,5	4,9	5,0
Yhteensä (n)	100,0 (521)	100,0 (516)	100,0 (349)	100,0 (378)

p-arvo aamiaisen syömisen mukaan tyttöillä = 0,001

p-arvo aamiaisen syömisen mukaan **13-vuotiailla** tyttöillä = 0,014

p-arvo aamiaisen syömisen mukaan **15-vuotiailla** tyttöillä = 0,037

Myös viikonlopun aamiaisen syöminen oli yhteydessä päivittäiseen kasvisten syömiseen molemmilla sukupuolilla (taulukko 8, taulukko 9). Sekä 13- että 15-vuotiaista pojista viikonloppuisin molempina aamuina aamiaisen syöneet pojat söivät yleisemmin kasviksia päivittäin, kuin ne pojat, jotka söivät aamiaisen harvemmin kuin molempina aamuina (taulukko 8). 13-vuotiaiden tyttöjen päivittäinen kasvisten syöminen ei eronnut sen mukaan, kuinka usein he söivät aamupalan. Sen sijaan 15-vuotiaista tytöistä ne, jotka söivät aamiaisen molempina aamuina, söivät muita yleisemmin myös kasviksia päivittäin (taulukko 9).

Taulukko 8. Viikonlopun aamiaisen syömisen yhteys kasvisten syömiseen **pojilla** (%).

Kasvisten syöminen	Molempina aamuina		Aamiainen vkl Yhtenä aamuna		Ei syö	
	13-v	15-v	13-v	15-v	13-v	15-v
	%	%	%	%	%	%
Päivittäin	29,4	26,3	12,2	10,2	12,7	10,5
Kerran/ muutamia kertoja vkossa	66,6	66,9	76,7	78,7	72,7	74,4
Harvemmin kuin kerran vkossa	4,0	6,7	11,1	11,1	14,5	15,1
Yhteensä (n)	100,0 (670)	100,0 (593)	100,0 (90)	100,0 (108)	100,0 (55)	100,0 (86)

p-arvo aamiaisen syömisen mukaan pojilla < 0,001

p-arvo aamiaisen syömisen mukaan **13-vuotiailla** pojilla < 0,001

p-arvo aamiaisen syömisen mukaan **15-vuotiailla** pojilla < 0,001

Taulukko 9. Viikonlopun aamiaisen syömisen yhteys kasvisten syömiseen **tyttöillä** (%).

Kasvisten syöminen	Molempina aamuina		Aamiainen vkl Yhtenä aamuna		Ei syö	
	13-v	15-v	13-v	15-v	13-v	15-v
	%	%	%	%	%	%
Päivittäin	38,1	42,1	39,5	30,4	39,6	31,3
Kerran/ muutamia kertoja vkossa	60,1	55,4	55,3	62,3	47,9	62,5
Harvemmin kuin kerran vkossa	1,8	2,5	5,3	7,2	12,5	6,3
Yhteensä (n)	100,0 (709)	100,0 (675)	100,0 (114)	100,0 (138)	100,0 (48)	100,0 (80)

p-arvo aamiaisen syömisen mukaan tyttöillä < 0,001

p-arvo aamiaisen syömisen mukaan **13-vuotiailla** tyttöillä < 0,001

p-arvo aamiaisen syömisen mukaan **15-vuotiailla** tyttöillä = 0,003

8.3. Perheen yhteinen ateriointi

Yli puolessa 13-vuotiaiden poikien perheistä valmistettiin kotona yhteinen ateria. 15-vuotiaiden poikien ja 13- ja 15-vuotiaiden tyttöjen kotona yhdessä syötävän aterian valmistaminen oli harvinaisempaa. Poikien kotona syötiin ateria yleisemmin yhdessä kuin tyttöjen kotona. Nuoremmat pojat ja tytöt raportoivat perheen aterioivan yhdessä yleisemmin kuin 15-vuotiaat ja aterian valmistaminen ilman yhteistä ruokailua taas oli yleisempää vanhimmassa ikäryhmissä (taulukko 10).

Taulukko 10. Perheen yhteinen ateriointi koulupäivisin sukupuolen mukaan (%).

Perheen ateriointi koulupäivisin	Pojat		Tytöt	
	13-v %	15-v %	13-v %	15-v %
Ateria, joka syödään yhdessä	53,2	42,9	42,4	36,5
Ateria, jota ei syödä yhdessä	39,3	47,5	49,5	48,7
Ei varsinaista aterialla	7,5	9,6	8,1	14,8
Yhteensä (n)	100,0 (812)	100,0 (781)	100,0 (866)	100,0 (892)

p-arvo sukupuolen mukaan < 0,001

p-arvo ikäryhmän mukaan **pojilla** < 0,001

p-arvo ikäryhmän mukaan **tyttöillä** < 0,001

Viikonloppuisin suurimmassa osassa perheistä valmistettiin ateria, joka syötiin yhdessä. Nuorempien poikien ja tyttöjen perheissä syötiin viikonloppuisin yhteinen ateria yleisemmin kuin vanhempien poikien ja tyttöjen perheissä. Arkipäivistä poiketen viikonloppuisin aterioinnissa ei ollut sukupuolten välillä eroa (taulukko 11).

Taulukko 11. Perheen yhteinen ateriointi viikonloppuisin sukupuolen mukaan (%).

Perheen ateriointi viikonloppuisin	Pojat		Tytöt	
	13-v %	15-v %	13-v %	15-v %
Ateria, joka syödään yhdessä	73,5	65,2	71,3	64,1
Ateria, jota ei syödä yhdessä	22,2	29,0	22,5	29,0
Ei varsinaista aterialla	4,2	5,8	6,2	6,9
Yhteensä (n)	100,0 (809)	100,0 (778)	100,0 (867)	100,0 (887)

p-arvo sukupuolen mukaan = 0,147

p-arvo ikäryhmän mukaan **pojilla** = 0,001

p-arvo ikäryhmän mukaan **tyttöillä** = 0,005

Perheen yhteisen aterian päivittäinen syöminen oli molemmilla sukupuolilla yhteydessä päivittäiseen kasvisten syömiseen. Ne nuoret, jotka söivät koulupäivisin aterian yhdessä perheen kanssa, söivät muita nuoria yleisemmin kasviksia päivittäin. Ikäryhmittäin tarkasteltuna yhteisen aterian päivittäinen syöminen oli yhteydessä päivittäiseen kasvisten syömiseen 15-vuotiailla pojilla ja 13- ja 15-vuotiailla tyttöillä (taulukko 12, taulukko 13).

Taulukko 12. Perheen yhteisen aterioinnin yhteys kasvisten syömiseen **pojilla** koulupäivisin (%).

Kasvisten syöminen	Perheen ateriointi koulupäivisin					
	Ateria, joka syödään yhdessä		Ateria, jota ei syödä yhdessä		Ei varsinaista ateriala	
	13-v %	15-v %	13-v %	15-v %	13-v %	15-v %
Päivittäin	28,2	28,1	24,8	20,2	19,7	6,7
Kerran/ muutamia kertoja vkossa	67,4	63,0	69,6	73,3	68,9	78,7
Harvemmin kuin kerran vkossa	4,4	9,0	5,6	6,5	11,5	14,7
Yhteensä (n)	100,0 (432)	100,0 (335)	100,0 (319)	100,0 (371)	100,0 (61)	100,0 (75)

p-arvo perheen yhteisen aterioinnin mukaan pojilla < 0,001

p-arvo perheen yhteisen aterioinnin mukaan **13-vuotiailla** pojilla = 0,133

p-arvo perheen yhteisen aterioinnin mukaan **15-vuotiailla** pojilla < 0,001

Taulukko 13. Perheen yhteisen aterioinnin yhteys kasvisten syömiseen **tyttöillä** koulupäivisin (%).

Kasvisten syöminen	Perheen ateriointi koulupäivisin					
	Ateria, joka syödään yhdessä		Ateria, jota ei syödä yhdessä		Ei varsinaista ateriala	
	13-v %	15-v %	13-v %	15-v %	13-v %	15-v %
Päivittäin	41,3	45,4	36,1	36,2	37,1	35,6
Kerran/ muutamia kertoja vkossa	56,0	53,7	61,8	60,1	54,3	54,5
Harvemmin kuin kerran vkossa	2,7	0,9	2,1	3,7	8,6	9,8
Yhteensä (n)	100,0 (366)	100,0 (326)	100,0 (429)	100,0 (434)	100,0 (70)	100,0 (132)

p-arvo perheen yhteisen aterioinnin mukaan tytöillä < 0,001

p-arvo perheen yhteisen aterioinnin mukaan **13-vuotiailla** tytöillä = 0,021

p-arvo perheen yhteisen aterioinnin mukaan **15-vuotiailla** tytöillä < 0,001

Perheen yhteinen ateriointi viikonloppuisin oli yhteydessä sekä poikien että tyttöjen päivittäiseen kasvisten syömiseen. Ne nuoret, jotka söivät perheen kanssa yhteisen aterian viikonloppuisin, söivät muita yleisemmin kasviksia päivittäin. 15-vuotiaiden poikien ja sekä 13- että 15-vuotiaiden tyttöjen kasvisten syöminen vaihteli perheen yhteisen aterioinnin mukaan, kun taas 13-vuotiailla pojilla eroa ei ollut (taulukko 14, taulukko 15).

Taulukko 14. Perheen yhteisen aterioinnin yhteys kasvisten syömiseen **pojilla** viikonloppuisin (%).

Kasvisten syöminen	Perheen ateriointi vkl					
	Ateria, joka syödään yhdessä		Ateria, jota ei syödä yhdessä		Ei varsinaista ateriala	
	13-v %	15-v %	13-v %	15-v %	13-v %	15-v %
Päivittäin	27,9	24,7	22,8	20,4	17,6	4,5
Kerran/ muutamia kertoja vkossa	67,8	67,3	69,4	72,6	70,6	79,5
Harvemmin kuin kerran vkossa	4,2	8,1	7,8	7,1	11,8	15,9
Yhteensä (n)	100,0 (594)	100,0 (507)	100,0 (180)	100,0 (226)	100,0 (34)	100,0 (44)

p-arvo perheen yhteisen aterioinnin mukaan pojilla = 0,001

p-arvo perheen yhteisen aterioinnin mukaan **13-vuotiailla** pojilla = 0,073

p-arvo perheen yhteisen aterioinnin mukaan **15-vuotiailla** pojilla = 0,013

Taulukko 15. Perheen viikonloppujen yhteisen aterioinnin yhteys kasvisten syömiseen **tyttöillä** (%).

Kasvisten syöminen	Perheen ateriointi vkl					
	Ateria, joka syödään yhdessä		Ateria, jota ei syödä yhdessä		Ei varsinaista ateriala	
	13-v %	15-v %	13-v %	15-v %	13-v %	15-v %
Päivittäin	42,1	43,1	29,7	36,2	27,8	18,0
Kerran/ muutamia kertoja vkossa	56,1	54,3	64,6	60,3	66,7	68,9
Harvemmin kuin kerran vkossa	1,8	2,6	5,6	3,5	5,6	13,1
Yhteensä (n)	100,0 (617)	100,0 (569)	100,0 (195)	100,0 (257)	100,0 (54)	100,0 (61)

p-arvo perheen yhteisen aterioinnin mukaan tyttöillä < 0,001

p-arvo perheen yhteisen aterioinnin mukaan **13-vuotiailla** tyttöillä = 0,001

p-arvo perheen yhteisen aterioinnin mukaan **15-vuotiailla** tyttöillä < 0,001

8.4. Ruokailuun liittyvät käyttäytymissäännöt

Suurimmassa osassa perheistä oli ruokailuhetkiin liittyviä käyttäytymissääntöjä. Poikien perheissä sääntöjä oli yleisemmin kuin tyttöjen perheissä. 13-vuotiaiden nuorten perheissä ruokailuun liittyvät käyttäytymissäännöt olivat yleisempiä, kuin 15-vuotiaiden nuorten perheissä.

Taulukko 16. Ruokailuun liittyvät käyttäytymissäännöt sukupuolen mukaan (%).

Perheessäni on ruokailuun liittyviä käyttäytymissääntöjä	Pojat		Tytöt	
	13-v %	15-v %	13-v %	15-v %
Täysin samaa mieltä	17,0	10,7	12,2	10,2
Samaa mieltä	58,6	54,3	54,6	45,9
Eri mieltä	20,6	27,8	29,2	34,9
Täysin eri mieltä	3,8	7,1	3,9	9,0
Yhteensä (n)	100,0 (811)	100,0 (784)	100,0 (866)	100,0 (891)

p-arvo sukupuolen mukaan < 0,001

p-arvo ikäryhmän mukaan **pojilla** < 0,001

p-arvo ikäryhmän mukaan **tyttöillä** < 0,001

Perheen ruokailuun liittyvät käyttäytymissäännöt olivat yhteydessä nuorten päivittäiseen kasvisten syömiseen. Ne nuoret, jotka olivat täysin samaa mieltä siitä, että perheessä oli ruokailuun liittyviä käyttäytymissääntöjä, söivät muita yleisemmin kasviksia päivittäin. Sen sijaan väittämän kanssa samaa mieltä olevat nuoret eivät syöneet kasviksia päivittäin sen yleisemmin, kuin väittämän kanssa eri mieltä olevat nuoret (taulukko 17, taulukko 18).

Taulukko 17. Käyttäytymissääntöjen yhteys kasvisten syömiseen **pojilla** (%).

Kasvisten syöminen	On ruokailuun liittyviä käyttäytymissääntöjä							
	Täysin samaa mieltä		Samaa mieltä		Eri mieltä		Täysin eri mieltä	
	13-v %	15-v %	13-v %	15-v %	13-v %	15-v %	13-v %	15-v %
Päivittäin	41,3	34,5	24,5	23,9	21,0	18,8	19,4	21,4
Kerran/ muutamia kertoja vkossa	56,5	61,9	70,5	68,5	71,3	72,9	64,5	73,2
Harvemmin kuin kerran vkossa	2,2	3,6	5,1	7,5	7,8	8,3	16,1	5,4
Yhteensä (n)	100,0 (138)	100,0 (84)	100,0 (474)	100,0 (426)	100,0 (167)	100,0 (218)	100,0 (31)	100,0 (56)

p-arvo perheen yhteisen aterioinnin mukaan pojilla < 0,001

p-arvo perheen yhteisen aterioinnin mukaan **13-vuotiailla** pojilla < 0,001

p-arvo perheen yhteisen aterioinnin mukaan **15-vuotiailla** pojilla < 0,001

Taulukko 18. Käyttäytymissääntöjen yhteys kasvisten syömiseen **tyttöillä** (%).

Kasvisten syöminen	On ruokailuun liittyviä käyttäytymissääntöjä							
	Täysin samaa mieltä		Samaa mieltä		Eri mieltä		Täysin eri mieltä	
	13-v %	15-v %	13-v %	15-v %	13-v %	15-v %	13-v %	15-v %
Päivittäin	53,8	48,4	37,1	40,8	35,2	37,0	29,4	28,8
Kerran/ muutamia kertoja vkossa	44,3	51,6	60,6	56,0	60,5	59,5	67,6	61,3
Harvemmin kuin kerran vkossa	1,9	0,0	2,3	3,2	4,3	3,5	2,9	10,0
Yhteensä (n)	100,0 (106)	100,0 (91)	100,0 (472)	100,0 (409)	100,0 (253)	100,0 (311)	100,0 (34)	100,0 (80)

p-arvo perheen yhteisen aterioinnin mukaan tyttöillä < 0,001

p-arvo perheen yhteisen aterioinnin mukaan **13-vuotiailla** tytöillä = 0,017

p-arvo perheen yhteisen aterioinnin mukaan **15-vuotiailla** tytöillä = 0,005

Noin kaksi kolmasosaa nuorista oli sitä mieltä, että kotona lapset eivät voi syödä muuta, jos he eivät pidä tarjotusta ruuasta. Poikien ja tyttöjen mielipiteet eivät eronneet toisistaan, eikä ikäryhmienkään välillä ollut eroa mielipiteissä (taulukko 19).

Taulukko 19. Vastaukset väittämään ”Lapset voivat syödä jotain muuta, jos he eivät pidä tarjotusta ruuasta” sukupuolen mukaan (%).

Perheessäni lapset voivat syödä jotain muuta	Pojat		Tytöt	
	13-v %	15-v %	13-v %	15-v %
Täysin samaa mieltä	7,8	7,4	6,4	7,0
Samaa mieltä	31,5	33,1	29,9	33,6
Eri mieltä	42,3	44,0	46,3	42,0
Täysin eri mieltä	18,4	15,5	17,3	17,4
Yhteensä (n)	100,0 (810)	100,0 (782)	100,0 (859)	100,0 (889)

p-arvo sukupuolen mukaan = 0,748

p-arvo ikäryhmän mukaan **pojilla** = 0,449

p-arvo ikäryhmän mukaan **tyttöillä** = 0,261

Päivittäinen kasvisten syöminen ei eronnut pojilla johdonmukaisesti sen mukaan, oliko kotona mahdollisuus syödä muuta, kuin tarjottua ruokaa. 13-vuotiailla pojilla päivittäinen kasvisten syöminen oli yleisempää niillä, jotka olivat täysin samaa mieltä tai täysin eri mieltä siitä, että perheessä lapsilla oli mahdollisuus syödä jotain muuta, kuin tarjottua ruokaa. 15-vuotiailla pojilla kasvisten syöminen ei vaihdellut sen mukaan, saako lapsi syödä muuta kuin tarjottua ruokaa. (taulukko 20).

Taulukko 20. Väittämän ”Perheessäni lapset voivat syödä jotain muuta, jos he eivät pidä tarjotusta ruuasta” yhteys kasvisten syömiseen **pojilla** (%).

Kasvisten syöminen	Lapset voivat syödä jotain muuta							
	Täysin samaa mieltä		Samaa mieltä		Eri mieltä		Täysin eri mieltä	
	13-v %	15-v %	13-v %	15-v %	13-v %	15-v %	13-v %	15-v %
Päivittäin	31,7	17,2	21,3	19,0	26,5	22,4	33,6	32,2
Kerran/ muutamia kertoja vkossa	54,0	69,0	72,8	71,7	69,1	70,3	63,1	61,2
Harvemmin kuin kerran vkossa	14,3	13,8	5,9	9,3	4,4	7,3	3,4	6,6
Yhteensä (n)	100,0 (63)	100,0 (58)	100,0 (254)	100,0 (258)	100,0 (343)	100,0 (344)	100,0 (149)	100,0 (121)

p-arvo perheen yhteisen aterioinnin mukaan pojilla < 0,001

p-arvo perheen yhteisen aterioinnin mukaan **13-vuotiailla** pojilla = 0,002

p-arvo perheen yhteisen aterioinnin mukaan **15-vuotiailla** pojilla = 0,063

Tyttöillä päivittäinen kasvisten syöminen oli yhteydessä siihen, että kotona lapset eivät voineet syödä muuta, kuin tarjottua ruokaa. Tytöt, jotka olivat sitä mieltä, että kotona lapset eivät voi syödä muuta, jos he eivät pidä tarjotusta ruuasta, söivät muita todennäköisemmin kasviksia

päivittäin. Ikäryhmittäin tarkasteltuna tämä yhteys oli selkeä erityisesti 15-vuotiailla tytöillä. Sen sijaan 13-vuotiailla tytöillä erot olivat pieniä (taulukko 21).

Taulukko 21. Väittämän ”Perheessäni lapset voivat syödä jotain muuta, jos he eivät pidä tarjotusta ruuasta” yhteys kasvisten syömiseen” **tytöillä** (%).

Kasvisten syöminen	Lapset voivat syödä jotain muuta							
	Täysin samaa mieltä		Samaa mieltä		Eri mieltä		Täysin eri mieltä	
	13-v %	15-v %	13-v %	15-v %	13-v %	15-v %	13-v %	15-v %
Päivittäin	35,2	29,0	37,0	34,4	39,7	41,6	38,9	46,5
Kerran tai muutamia kertoja vkossa	55,6	66,1	59,1	59,5	59,0	56,6	57,7	51,0
Harvemmin kuin kerran vkossa	9,3	4,8	3,9	6,0	1,3	1,9	3,4	2,6
Yhteensä (n)	100,0 (54)	100,0 (62)	100,0 (257)	100,0 (299)	100,0 (398)	100,0 (373)	100,0 (149)	100,0 (155)

p-arvo perheen yhteisen aterioinnin mukaan tytöillä = 0,001

p-arvo perheen yhteisen aterioinnin mukaan **13-vuotiailla** tytöillä = 0,047

p-arvo perheen yhteisen aterioinnin mukaan **15-vuotiailla** tytöillä = 0,010

Noin puolessa perheistä oli syötävä tarjottua ruokaa. Tyttöjen ja poikien mielipiteet eivät eronneet toisistaan. Vastauksissa ei ollut eroa myöskään ikäryhmien välillä (taulukko 22).

Taulukko 22. Vastaukset väittämään ”Perheessäni lasten on syötävä tarjottua ruokaa, vaikka he eivät siitä pitäisikään” sukupuolen mukaan (%).

Perheessäni on syötävä tarjottua ruokaa	Pojat		Työt	
	13-v %	15-v %	13-v %	15-v %
Täysin samaa mieltä	11,5	8,8	8,8	8,5
Samaa mieltä	41,1	39,5	40,4	36,2
Eri mieltä	38,4	40,7	41,8	43,6
Täysin eri mieltä	8,9	11,0	8,9	11,7
Yhteensä (n)	100,0 (807)	100,0 (782)	100,0 (861)	100,0 (887)

p-arvo sukupuolen mukaan = 0,120

p-arvo ikäryhmän mukaan **pojilla** = 0,149

p-arvo ikäryhmän mukaan **tytöillä** = 0,126

15-vuotiailla pojilla kasvisten päivittäinen syöminen oli yleisintä niillä, jotka olivat sitä mieltä, että kotona on syötävä tarjottua ruokaa. 13-vuotiaiden poikien vastaukset eivät eronneet tilastollisesti merkitsevästi (taulukko 23).

Taulukko 23. Väittämän ”Perheessäni lasten on syötävä tarjottua ruokaa, vaikka he eivät siitä pitäisikään” yhteys kasvien syömiseen **pojilla** (%).

Kasvien syöminen	On syötävä tarjottua ruokaa							
	Täysin samaa mieltä		Samaa mieltä		Eri mieltä		Täysin eri mieltä	
	13-v %	15-v %	13-v %	15-v %	13-v %	15-v %	13-v %	15-v %
Päivittäin	33,7	30,4	27,7	19,4	23,2	24,2	25,0	20,9
Kerran/ muutamia kertoja vkossa	60,9	65,2	67,8	73,8	71,3	68,6	65,3	59,3
Harvemmin kuin kerran vkossa	5,4	4,3	4,5	6,8	5,5	7,2	9,7	19,8
Yhteensä (n)	100,0 (92)	100,0 (69)	100,0 (332)	100,0 (309)	100,0 (310)	100,0 (318)	100,0 (72)	100,0 (86)

p-arvo perheen yhteisen ateriointin mukaan pojilla < 0,001

p-arvo perheen yhteisen ateriointin mukaan **13-vuotiailla** pojilla = 0,277

p-arvo perheen yhteisen ateriointin mukaan **15-vuotiailla** pojilla = 0,001

Samoin kuin pojilla, ne 15-vuotiaat tytöt, jotka olivat sitä mieltä, että perheessä lasten on syötävä tarjottua ruokaa kanssa, söivät muita yleisemmin kasviksia päivittäin. 13-vuotiaiden tyttöjen kasvien syömien ei vaihdellut sen mukaan, oliko lasten syötävä tarjottua ruokaa (taulukko 24).

Taulukko 24. Väittämän: ”Perheessäni lasten on syötävä tarjottua ruokaa, vaikka he eivät siitä pitäisikään”, yhteys kasvien syömiseen **tyttöillä** (%).

Kasvien syöminen	On syötävä tarjottua ruokaa							
	Täysin samaa mieltä		Samaa mieltä		Eri mieltä		Täysin eri mieltä	
	13-v %	15-v %	13-v %	15-v %	13-v %	15-v %	13-v %	15-v %
Päivittäin	40,8	46,7	38,5	42,4	37,0	36,4	41,6	34,6
Kerran/ muutamia kertoja vkossa	55,3	53,3	59,8	56,1	60,2	59,7	50,6	54,8
Harvemmin kuin kerran vkossa	3,9	0,0	1,7	1,6	2,8	3,9	7,8	10,6
Yhteensä (n)	100,0 (76)	100,0 (75)	100,0 (348)	100,0 (321)	100,0 (359)	100,0 (387)	100,0 (77)	100,0 (104)

p-arvo perheen yhteisen ateriointin mukaan tyttöillä < 0,001

p-arvo perheen yhteisen ateriointin mukaan **13-vuotiailla** tytöillä = 0,125

p-arvo perheen yhteisen ateriointin mukaan **15-vuotiailla** tytöillä < 0,001

Suurin osa nuorista arvioi, että pöytätavat ovat heidän perheessään tärkeitä. 13-vuotiaat nuoret olivat 15-vuotiaita nuoria yleisemmin sitä mieltä, että pöytätavat ovat heidän perheessään tärkeitä. Sen sijaan poikien ja tyttöjen mielipiteet eivät eronneet toisistaan (taulukko 25).

Taulukko 25. Vastaukset väittämään ”Hyvät pöytätavat ovat perheessäni tärkeitä” sukupuolen mukaan (%).

Hyvät pöytätavat ovat perheessäni tärkeitä	Pojat		Tytöt	
	13-v %	15-v %	13-v %	15-v %
Täysin samaa mieltä	22,2	15,8	21,1	16,0
Samaa mieltä	61,8	62,2	60,4	63,1
Eri mieltä	14,3	18,9	17,4	18,1
Täysin eri mieltä	1,6	3,1	1,0	2,8
Yhteensä (n)	100,0 (802)	100,0 (778)	100,0 (861)	100,0 (884)

p-arvo sukupuolen mukaan = 0,643

p-arvo ikäryhmän mukaan **pojilla** = 0,001

p-arvo ikäryhmän mukaan **tyttöillä** = 0,003

Jos hyvät pöytätavat olivat perheessä tärkeitä, pojat söivät selvästi muita yleisemmin kasviksia päivittäin. Hyvät pöytätavat olivat yhteydessä kasvien syömiseen sekä 13- että 15-vuotiailla pojilla (taulukko 26).

Taulukko 26. Väittämän ”Hyvät pöytätavat ovat perheessäni tärkeitä” yhteys kasvien syömiseen **pojilla** (%).

Kasvien syöminen	Hyvät pöytätavat ovat perheessäni tärkeitä			
	Samaa mieltä		Eri mieltä	
	13-v %	15-v %	13-v %	15-v %
Päivittäin	28,2	24,5	18,8	14,0
Kerran/ muutamia kertoja viikossa	67,4	69,0	72,7	71,3
Harvemmin kuin kerran viikossa	4,5	6,4	8,6	14,6
Yhteensä (n)	100,0 (674)	100,0 (607)	100,0 (128)	100,0 (171)

p-arvo pöytätapojen mukaan **pojilla** < 0,001

p-arvo pöytätapojen mukaan **13-vuotiailla** pojilla = 0,022

p-arvo pöytätapojen mukaan **15-vuotiailla** pojilla < 0,001

Myös tyttöillä hyvät pöytätavat olivat yhteydessä päivittäiseen kasvien syömiseen. Päivittäinen kasvien syöminen oli yleisintä niillä tyttöillä, jotka sitä mieltä siitä, että hyvät pöytätavat olivat perheessä tärkeitä. Kun yhteyksiä tarkasteltiin erikseen 13- ja 15-vuotiailla tyttöillä, hyvät pöytätavat eivät olleet yhteydessä kasvien syömiseen (taulukko 27).

Taulukko 27. Väittämän ”Hyvät pöytätavat ovat perheessänne tärkeitä” yhteys kasvisten syömiseen **tyttöillä** (%).

Kasvisten syöminen	Hyvät pöytätavat ovat perheessänne tärkeitä			
	Samaa mieltä		Eri mieltä	
	13-v %	15-v %	13-v %	15-v %
Päivittäin	39,1	40,3	35,2	35,1
Kerran/ muutamia kertoja viikossa	58,6	56,7	59,7	58,9
Harvemmin kuin kerran viikossa	2,3	3,0	5,0	5,9
Yhteensä (n)	100,0 (701)	100,0 (699)	100,0 (159)	100,0 (185)

p-arvo pöytätapojen mukaan tytöillä = 0,012

p-arvo pöytätapojen mukaan **13-vuotiailla** tytöillä = 0,133

p-arvo pöytätapojen mukaan **15-vuotiailla** tytöillä = 0,098

Reilusti yli puolessa perheistä kaikkia aterioita ei tarvinnut syödä ruokapöydän ääressä. Vapaus syödä muualla kuin pöydän ääressä kasvoi nuoremasta ikäryhmästä vanhempaan. 15-vuotiaat nuoret olivat 13-vuotiaita nuoria useammin samaa tai täysin samaa mieltä siitä, ettei kaikkia aterioita tarvitse syödä ruokapöydän ääressä. Poikien ja tyttöjen vastaukset eivät eronneet toisistaan (taulukko 28).

Taulukko 28. Vastaukset väittämään ”Kaikkia aterioita ei perheessänne tarvitse syödä ruokapöydän ääressä, sukupuolen mukaan (%).

Ei tarvitse syödä pöydän ääressä	Pojat		Tytöt	
	13-v %	15-v %	13-v %	15-v %
Täysin samaa mieltä	15,7	19,5	13,9	20,5
Samaa mieltä	45,1	53,7	47,6	53,2
Eri mieltä	29,0	21,0	29,0	21,2
Täysin eri mieltä	10,2	5,7	9,4	5,2
Yhteensä (n)	100,0 (811)	100,0 (784)	100,0 (869)	100,0 (888)

p-arvo sukupuolen mukaan = 0,748

p-arvo ikäryhmän mukaan **pojilla** < 0,001

p-arvo ikäryhmän mukaan **tyttöillä** < 0,001

Ne nuoret, joiden kotona ateriat piti syödä ruokapöydän ääressä, söivät muita yleisemmin kasviksia päivittäin. Ne pojat, jotka olivat eri tai täysin eri mieltä sen kanssa, että kaikkia aterioita ei tarvitse syödä pöydän ääressä, söivät muita poikia yleisemmin kasviksia päivittäin. Kun ikäryhmiä tarkasteltiin erikseen, ei yhteyttä kasvisten syönnin ja sen, ettei kaikkia aterioita tarvitse syödä pöydän ääressä ollut (taulukko 29).

Taulukko 29. Väittämän ”Kaikkia aterioita ei perheessäni tarvitse syödä ruokapöydän ääressä” yhteys kasvisten syömiseen **pojilla** (%).

Kasvisten syöminen	Ei tarvitse syödä pöydän ääressä							
	Täysin samaa mieltä		Samaa mieltä		Eri mieltä		Täysin eri mieltä	
	13-v %	15-v %	13-v %	15-v %	13-v %	15-v %	13-v %	15-v %
Päivittäin	20,5	20,3	23,8	21,6	29,8	25,5	37,3	24,4
Kerran/ muutamia kertoja vkossa	70,9	67,3	70,8	71,7	66,0	67,9	57,8	62,2
Harvemmin kuin kerran vkossa	8,7	12,4	5,5	6,7	4,3	6,7	4,8	13,3
Yhteensä (n)	100,0 (127)	100,0 (153)	100,0 (366)	100,0 (421)	100,0 (235)	100,0 (165)	100,0 (83)	100,0 (45)

p-arvo perheen pöydän ääressä syömiseen mukaan pojilla = 0,003

p-arvo pöydän ääressä syömiseen mukaan **13-vuotiailla** pojilla = 0,053

p-arvo pöydän ääressä syömiseen mukaan **15-vuotiailla** pojilla = 0,203

Tytöillä kasvisten päivittäinen syöminen ei eronnut 15-vuotiailla tytöillä sen mukaan, oliko kaikki ateriat syötävä pöydän ääressä. 13-vuotiailla tytöillä kasvisten päivittäinen syöminen oli yleisempää niillä, joiden kotona ruoka piti syödä pöydän ääressä, kuin niillä, joiden kotona kaikkia aterioita ei tarvitse syödä pöydän ääressä (taulukko 30).

Taulukko 30. Väittämän ”Kaikkia aterioita ei perheessäni tarvitse syödä ruokapöydän ääressä” yhteys kasvisten syömiseen **tyttöillä** (%).

Kasvisten syöminen	Ei tarvitse syödä pöydän ääressä							
	Täysin samaa mieltä		Samaa mieltä		Eri mieltä		Täysin eri mieltä	
	13-v %	15-v %	13-v %	15-v %	13-v %	15-v %	13-v %	15-v %
Päivittäin	37,5	33,0	34,1	39,0	44,8	44,7	45,1	45,7
Kerran/ muutamia kertoja vkossa	56,7	61,5	63,5	58,3	53,2	52,1	51,2	50,0
Harvemmin kuin kerran vkossa	5,8	5,5	2,4	2,8	2,0	3,2	3,7	4,3
Yhteensä (n)	100,0 (120)	100,0 (182)	100,0 (414)	100,0 (472)	100,0 (252)	100,0 (188)	100,0 (82)	100,0 (46)

p-arvo perheen pöydän ääressä syömiseen mukaan tytöillä = 0,003

p-arvo pöydän ääressä syömiseen mukaan **13-vuotiailla** tytöillä = 0,026

p-arvo pöydän ääressä syömiseen mukaan **15-vuotiailla** tytöillä = 0,194

8.5. Perheen taloudellinen tilanne

Suurin osa pojista ja 13-vuotiaista tytöistä piti perheen taloudellista tilannetta erittäin hyvänä tai melko hyvänä. Pojat pitivät perheen taloutta erittäin hyvänä tai melko hyvänä yleisemmin kuin tytöt. Nuoremmat tytöt pitivät perheen taloutta yleisemmin hyvänä kuin vanhemmat tytöt. Pojilla ei ollut ikäryhmien välistä eroa taloudellisen tilanteen kokemisessa (taulukko 34).

Taulukko 34. **Perheen koettu taloudellinen tilanne sukupuolen mukaan (%).**

Taloudellinen tilanne	Pojat		Tytöt	
	13-v %	15-v %	13-v %	15-v %
Erittäin hyvä	38,5	32,3	33,0	26,9
Melko hyvä	35,3	38,5	38,8	32,2
Keskitasoa	22,3	25,5	24,9	35,9
Ei kovin hyvä	3,6	3,0	3,2	4,5
Ei ollenkaan hyvä	0,2	0,6	0,0	0,4
Yhteensä (n)	100,0 (801)	100,0 (779)	100,0 (863)	100,0 (891)

p-arvo sukupuolen mukaan < 0,001

p-arvo ikäryhmän mukaan **pojilla** = 0,066

p-arvo ikäryhmän mukaan **tyttöillä** < 0,001

Perheissä, joiden taloudellisen tilanteen nuori arvioi hyväksi, 15-vuotiaat pojat ja 15-vuotiaat tytöt söivät muita yleisemmin kasviksia. Kasvisten syöminen oli 15-vuotiailla pojilla harvinaisempaa sen mukaan, mitä heikompi koettu taloudellinen tilanne oli. 15-vuotiaista tyttöillä erot eivät olleet näin johdonmukaisia. 13-vuotiailla nuorilla perheen koettu taloudellinen tilanne ei ollut yhteydessä kasvisten syömiseen (taulukko 35, taulukko 36).

Taulukko 35. Perheen koetun taloudellisen tilanteen yhteys kasvien syömiseen **pojilla** (%).

Kasvien syöminen	Perheen taloudellinen tilanne							
	Erittäin hyvä		Melko hyvä		Keskitasoa		Ei kovin tai ollenkaan hyvä	
	13-v %	15-v %	13-v %	15-v %	13-v %	15-v %	13-v %	15-v %
Päivittäin	29,6	29,0	27,2	22,1	17,9	16,6	35,5	14,3
Kerran/ muutamia kertoja viikossa	65,5	62,3	68,2	70,1	74,9	75,9	58,1	71,4
Harvemmin kuin kerran viikossa	4,9	8,7	4,6	7,7	7,3	7,5	6,5	14,3
Yhteensä (n)	100,0 (307)	100,0 (252)	100,0 (283)	100,0 (298)	100,0 (179)	100,0 (199)	100,0 (31)	100,0 (28)

p-arvo taloudellisen tilanteen mukaan pojilla = 0,004

p-arvo taloudellisen tilanteen mukaan **13-vuotiailla** pojilla = 0,093

p-arvo taloudellisen tilanteen mukaan **15-vuotiailla** pojilla = 0,040

Taulukko 36. Perheen koetun taloudellisen tilanteen yhteys kasvien syömiseen **tyttöillä** (%).

Kasvien syöminen	Perheen taloudellinen tilanne							
	Erittäin hyvä		Melko hyvä		Keskitasoa		Ei kovin tai ollenkaan hyvä	
	13-v %	15-v %	13-v %	15-v %	13-v %	15-v %	13-v %	15-v %
Päivittäin	39,3	48,3	42,5	35,5	33,5	37,5	21,4	25,0
Kerran/ muutamia kertoja viikossa	58,2	48,3	54,8	61,0	63,3	58,4	71,4	72,7
Harvemmin kuin kerran viikossa	2,5	3,3	2,7	3,5	3,3	4,1	7,1	2,3
Yhteensä (n)	100,0 (285)	100,0 (240)	100,0 (334)	100,0 (287)	100,0 (215)	100,0 (320)	100,0 (28)	100,0 (44)

p-arvo taloudellisen tilanteen mukaan tyttöillä = 0,032

p-arvo taloudellisen tilanteen mukaan **13-vuotiailla** tyttöillä = 0,150

p-arvo taloudellisen tilanteen mukaan **15-vuotiailla** tyttöillä = 0,020

Suurin osa nuorista ei mennyt koskaan nälkäisenä kouluun tai nukkumaan. Noin joka viides ilmoitti menevänsä joskus nälkäisenä kouluun tai nukkumaan. Pojat menivät yleisemmin nälkäisenä kouluun tai nukkumaan kuin tytöt. Pojilla myös ikäryhmällä oli merkitystä. 15-vuotiaat pojat menivät 13-vuotiaita poikia yleisemmin usein tai aina nälkäisenä kouluun tai nukkumaan. Tyttöillä ei ollut ikäryhmien välistä eroa (taulukko 31).

Taulukko 31. Nälkäisenä kouluun tai nukkumaan meno, koska kotona ei ole tarpeeksi ruokaa, sukupuolen mukaan (%).

Nälkäisenä nukkumaan	Pojat		Tytöt	
	13-v %	15-v %	13-v %	15-v %
Ei koskaan	76,3	74,7	79,7	78,1
Joskus	21,8	20,7	18,2	20,2
Usein	1,4	3,1	1,9	1,6
Aina	0,5	1,5	0,2	0,1
Yhteensä (n)	100,0 (798)	100,0 (783)	100,0 (859)	100,0 (892)

p-arvo sukupuolen mukaan = 0,002

p-arvo ikäryhmän mukaan **pojilla** = 0,022

p-arvo ikäryhmän mukaan **tyttöillä** = 0,645

Nälkäisenä kouluun tai nukkumaan meno ei ollut pojilla eikä 15-vuotiailla tytöillä yhteydessä kasvisten syömiseen (taulukko 32). 13-vuotiaista tytöistä ne, jotka menivät ainakin joskus nälkäisenä kouluun tai nukkumaan, söivät epätodennäköisemmin kasviksia päivittäin, kuin ne tytöt, jotka eivät menneet koskaan nälkäisenä kouluun tai nukkumaan (taulukko 33).

Taulukko 32. Nälkäisenä kouluun tai nukkumaan menon yhteys kasvisten syömiseen **pojilla** (%).

Kasvisten syöminen	Nälkäisenä nukkumaan			
	Ei koskaan		Vähintään joskus	
	13-v %	15-v %	13-v %	15-v %
Päivittäin	26,9	24,3	25,4	17,3
Kerran/ muutamia kertoja viikossa	68,0	67,4	67,7	74,5
Harvemmin kuin kerran viikossa	5,1	8,4	6,9	8,2
Yhteensä (n)	100,0 (609)	100,0 (585)	100,0 (189)	100,0 (196)

p-arvo nälkäisenä nukkumaan menon mukaan pojilla = 0,265

p-arvo nälkäisenä nukkumaan menon mukaan **13-vuotiailla** pojilla = 0,617

p-arvo nälkäisenä nukkumaan menon mukaan **15-vuotiailla** pojilla = 0,121

Taulukko 33. Nälkäisenä kouluun tai nukkumaan menon yhteys kasvisten syömiseen **tyttöillä** (%).

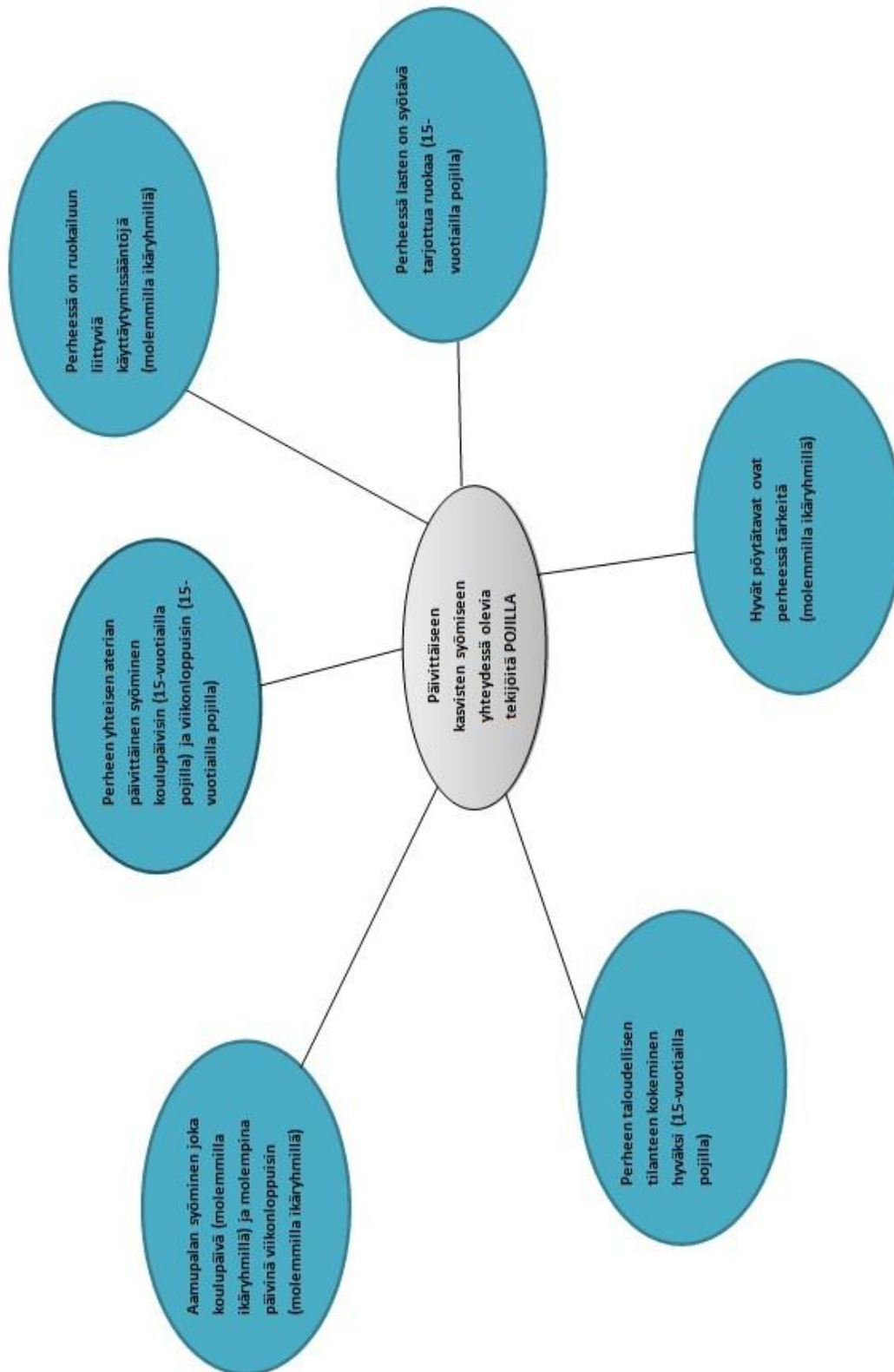
Kasvisten syöminen	Nälkäisenä nukkumaan			
	Ei koskaan		Vähintään joskus	
	13-v %	15-v %	13-v %	15-v %
Päivittäin	39,6	41,5	33,3	31,8
Kerran/ muutamia kertoja viikossa	58,3	55,1	60,9	64,1
Harvemmin kuin kerran viikossa	2,0	3,4	5,7	4,1
Yhteensä (n)	100,0 (684)	100,0 (697)	100,0 (174)	100,0 (195)

p-arvo nälkäisenä nukkumaan menon mukaan tytöillä = 0,004

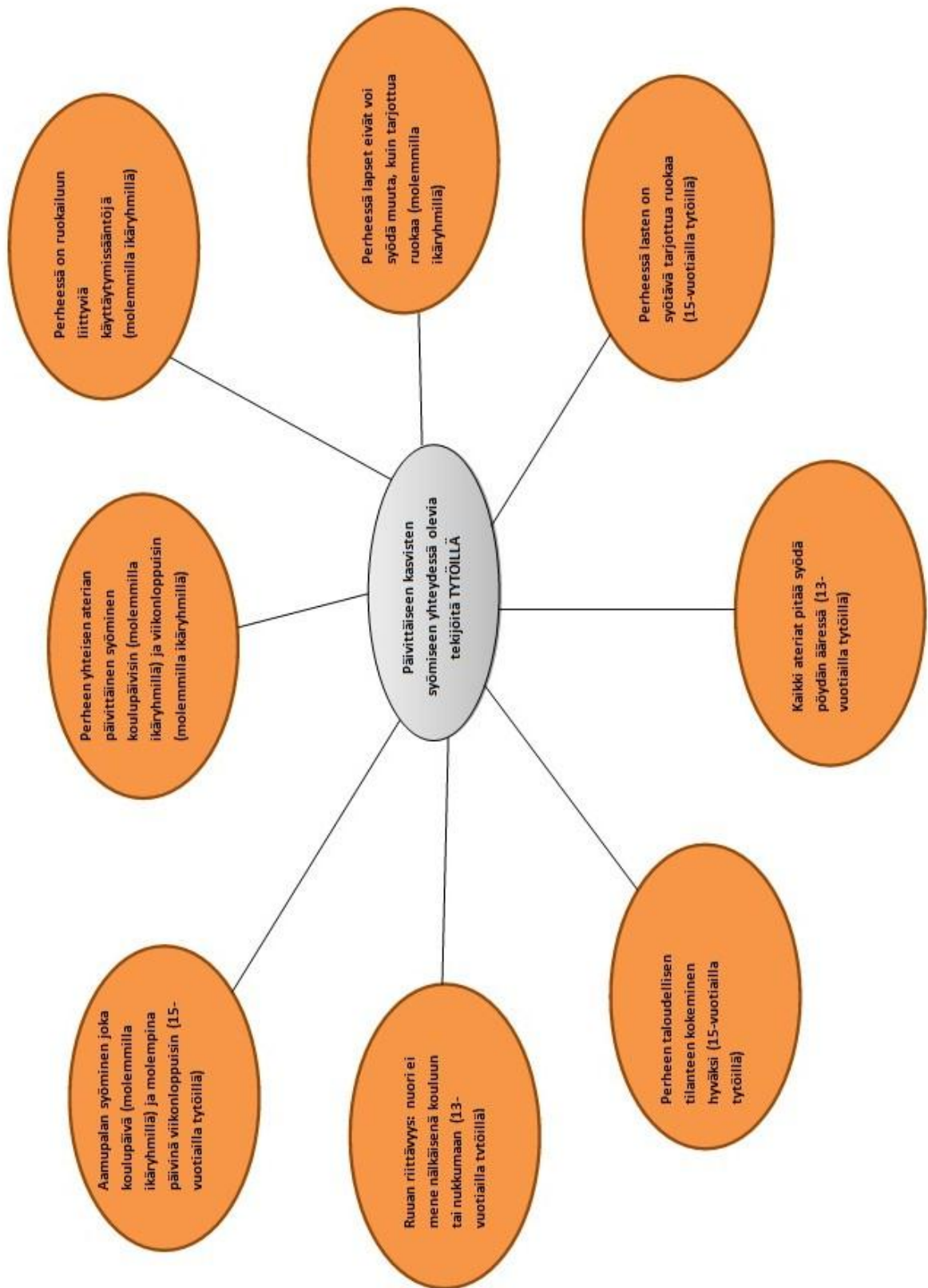
p-arvo nälkäisenä nukkumaan menon mukaan **13-vuotiailla** tytöillä = 0,015

p-arvo nälkäisenä nukkumaan menon mukaan **15-vuotiailla** tytöillä = 0,050

Keskeisimmistä tuloksista on koottu yhteenvedoksi kuviot, jotka ovat seuraavilla sivuilla. Kuvassa 3 on keskeisimmät tekijät, jotka ovat yhteydessä päivittäiseen kasvisten syömiseen pojilla. Kuvaan 4 on koottu keskeisimmät kasvisten syömiseen yhteydessä olevat tekijät tytöillä.



Kuva 3. Yhteenvedo tuloksista: kasvien syömiseen yhteydessä olevia tekijöitä pojilla.



Kuva 4. Yhteenvedo tuloksista: kasvisen syömiseen yhteydessä olevia tekijöitä tytöillä.

9. POHDINTA

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää perheen ruokailuun liittyvien käytäntöjen yhteyttä kasvisten syömiseen 13- ja 15-vuotiailla nuorilla. Tutkimuksessa tarkasteltiin aamiaisen syömistä, perheen yhteisen aterioinnin sekä kodin ruokailuun liittyvien käyttäytymissääntöjen yhteyttä kasvisten syömiseen nuorilla. Lisäksi huomioitiin nuoren kokemus perheen taloudellisesta tilanteesta ja se, meneekö nuori nälkäisenä nukkumaan. Tässä pohdintaosuudessa tarkastellaan ensin tärkeimpiä saatuja tuloksia suhteessa kirjallisuuteen. Tämän jälkeen pohditaan tutkimuksen luotettavuutta. Pohdinnan loppupuolella arvioidaan tutkimuksen hyötyjä suhteessa terveyden edistämiseen. Viimeisimpänä pohdinnassa on ehdotettu muutamia jatkotutkimusaiheita.

9.1. Tulosten tarkastelu

Kasvisten syöminen

Tämän tutkimuksen pohjalta voidaan todeta, että nuoret söivät kasviksia yleisimmin kerran tai muutamia kertoja viikossa. Sukupuolten välinen ero kasvisten syömisessä oli selkeä. Tytöt söivät poikia yleisemmin sekä vihanneksia että hedelmiä. Samanlainen ero on havaittu myös muissa tutkimuksissa (Verzeletti ym. 2010). Myös kansainvälisessä vuosien 2005/06 WHO-Koululaistutkimuksen aineistossa havaittiin sukupuolten välinen ero vihannesten ja hedelmien syömisessä. Tytöt söivät poikia yleisemmin vihanneksia ja hedelmiä lähes kaikissa tutkimukseen osallistuneissa maissa (Haug, ym. 2009). Syitä sukupuolten väliseen eroon voivat olla esimerkiksi sukupuoliroolit ja kavereiden painostus. Vihannesten ja hedelmien syömistä voi myös olla tytöille ja pojille erilainen (Krølner ym. 2011).

Tässä tutkimuksessa havaittiin ero kasvisten syömistä yleisyydessä pojilla myös ikäryhmien välillä. Nuoremmat pojat söivät kasviksia päivittäin yleisemmin kuin 15-vuotiaat pojat. Kun tarkasteltiin erikseen vihannesten ja hedelmien syömistä, ikäryhmien mukaan pojilla oli eroa hedelmien syömisessä, mutta ei vihannesten syömisessä. Samansuuntaista eroa sekä

vihannesten että hedelmien syömisessä on havaittu aiemmin ikäryhmien 14 ja 21 välillä kummallakin sukupuolella (Lien ym. 2001). Syynä ikäryhmien väliseen eroon voi olla se, että vanhemmat eivät valvo niin paljon vanhempien lastensa syömisää, eivätkä enää esimerkiksi kuori hedelmiä valmiiksi lapselle (Krølner ym. 2011).

Vihannesten syöminen ja hedelmien syöminen olivat tässä tutkimuksessa yhteydessä toisiinsa. Niistä muodostettiin summamuuttuja, jota käytettiin tarkastelussa. Myös Levinin ym. (2012c) tutkimuksessa vihannesten ja hedelmien syöminen oli nuorilla yhteydessä toisiinsa. Bihan ym. (2010) taas käyttivät vihanneksista ja hedelmistä yhdistettyä muuttujaa aikuisten miesten ja naisten kasvisten syömistä koskevassa tutkimuksessaan. Joissain tutkimuksissa (Wardle ym. 2005) vihannesten ja hedelmien syömiseen yhteydessä olevat tekijät ovat vaihdelleet sen mukaan, onko vihannesten ja hedelmien syömistä tarkasteltu yhdessä vai erikseen. Samoin vihannesten ja hedelmien syömiseen yhteydessä olevien perheeseen liittyvien tekijöiden on havaittu eroavan jonkin verran toisistaan. Esimerkiksi altistus, eli se, että lapsi on maistanut vihanneksia tai hedelmiä, lisäsi todennäköisyyttä syödä vihanneksia, mutta ei hedelmiä (Reinaerts ym. 2007a). Tässä tutkimuksessa pojilla oli ikäryhmien välistä eroa hedelmien syömisessä, mutta ei vihannesten syömisessä. Näiden tutkimustulosten pohjalta voisi päätellä, että vihannesten syömistä ja hedelmien syömistä olisi ollut hyvä tarkastella erikseen. Myös Krølner ym. (2011) ja Pedersen ym. (2012) tulivat tutkimuksissaan siihen tulokseen, että vihannesten syömistä ja hedelmien syömistä on hyvä tarkastella erikseen. Erikseen tarkastelua tukee myös se, että hedelmiä syödään usein välipalana tai jälkiruokana (Verzeletti ym. 2010), kun taas vihannekset ovat vain aterian osa (Verzeletti ym. 2010, Pedersen ym. 2012). Nuoret mieltävät vihannekset kuuluvaksi aterian yhteyteen, kun taas hedelmiä voi syödä eri tilanteissa (Krølner ym. 2011). Esimerkiksi perheen yhteinen ateriointi voisikin olla merkittävämpi tekijä vihannesten kuin hedelmien syömisestä kannalta (Verzeletti ym. 2010). Napostelukulttuuri voi osaltaan selittää vihannesten ja hedelmien erilaista kulutusta, sillä vain harva yläkouluikäinen nuori syö vihanneksia naposteltavana (Reinaerts ym. 2007a), kun taas hedelmiä syödään nimenomaan naposteltavana (Krølner ym. 2011).

Aamiaisen syöminen

Suurin osa nuorista söi aamiaisen joka aamu koulupäivisin. Kuten kasvisten syömisessä, myös koulupäivien aamiaisen syömisessä oli eroa sukupuolten välillä, mutta ero oli päinvastainen. Sekä 13- että 15-vuotiaat pojat söivät yleisemmin aamiaisen päivittäin kuin samanikäiset tytöt. Tämä tutkimustulos tukee muissa tutkimuksissa saatuja tuloksia (Haug ym. 2009, Pearson ym. 2009b, Vereecken ym. 2009, Hoppu ym. 2010, Hallström ym. 2011, Jørgensen ym. 2011, Levin ym. 2012a). Tässä tutkimuksessa ei kuitenkaan havaittu sukupuolen välistä eroa viikonlopun aamiaisen syömisessä yleisyydessä.

WHO-Koululaistutkimuksen vuosien 2005/06 kansainvälisen aineiston perusteella on havaittu päivittäisen aamiaisen syömisessä vähenevän nuorilla iän myötä (Vereecken ym. 2009). Tässä tutkimuksessa ikäryhmien välistä eroa ilmeni koulupäivien aamiaisen syömisessä osalta vain pojilla. 13-vuotiaat pojat söivät aamiaisen yleisemmin kuin 15-vuotiaat pojat. Viikonlopun aamiaisen syöminen oli vanhemmassa ikäryhmässä harvinaisempaa kuin nuoremmassa ikäryhmässä kummallakin sukupuolella.

Aamiaisen syöminen koulupäivisin lisäsi nuorten todennäköisyyttä syödä myös kasviksia päivittäin. Samoin viikonlopun aamiaisen syöminen oli yhteydessä kasvisten syömiseen. Tämä tulos on samansuuntainen Vereeckenin ym. (2009) ja Pedersenin ym. (2012) tutkimustulosten kanssa.

Perheen yhteinen ateriointi

Suurimmassa osassa perheistä valmistettiin koulupäivisin ateria, ja noin puolessa perheistä ateria myös syötiin yhdessä. Myös Hoppu ym. (2010) selvittivät tutkimuksessaan, että hieman alle puolessa suomalaisperheistä syötiin perheen yhteinen päivällinen. Viikonloppuisin syötiin selvästi yleisemmin ateria yhdessä.

Pedersen ym. (2012) selvittivät tanskalaisessa tutkimuksessaan, että tytöt jättävät yleisemmin päivällisen syömättä, kuin pojat. Hoppu ym. (2010) taas saivat selville, että poikien perheissä

valmistetaan yleisemmin perheen yhteinen ateria kuin tyttöjen perheissä. Hopun ym. (2010) tutkimustulos on erilainen kuin tämän tutkimuksen tulos, sillä tämän tutkimuksen perusteella 13-vuotiaiden tyttöjen kotona valmistettiin yleisemmin arkipäivisin ateria, jota ei syöty yhdessä, kuin 13-vuotiaiden poikien kotona. Tässä tutkimuksessa selvisi myös, että perheen yhteinen ateriointi koulupäivisin oli yleisempää poikien perheissä kuin tyttöjen perheissä. Perheen yhteisessä aterioinnissa viikonloppuisin ei sen sijaan ollut eroa sukupuolen mukaan. Verzelettin ym. (2010) Belgiassa ja Italiassa toteutetussa tutkimuksessa ei ollut sukupuolten välistä eroa perheen yhteisen aterioinnin useudessa.

Myös iällä oli merkitystä, kun tarkasteltiin perheen yhteistä ateriointia. Perheen yhteinen ateriointi niin arkipäivisin kuin viikonloppuisinkin oli 13-vuotiaiden poikien ja tyttöjen perheissä yleisempää kuin 15-vuotiaiden poikien ja tyttöjen perheissä. Myös Neumark-Sztainer ym. (2003a) havaitsivat, että perheen yhteinen ateriointi on yleisempää yläkouluikäisillä nuorilla kuin lukioikäisillä nuorilla.

Perheen yhteisten aterioinnin yhteys sekä vihannesten että hedelmien syömiseen on nostettu esille monissa tutkimuksissa (Gillman ym. 2000, Neumark-Sztainer ym. 2003a, Verzeletti ym. 2010, Granner & Evans 2011, Hammons & Fiese 2011, Ray & Roos 2012). Tässä tutkimuksessa havaittiin, että perheen yhteinen ateriointi niin koulupäivisin kuin viikonloppuisinkin oli yhteydessä kasvisten syömiseen sekä tytöillä että pojilla. Kasvisten syöminen oli yleisempää niillä nuorilla, jotka söivät aterian yhdessä perheen kanssa. Ikäryhmittäin tarkasteltuna samanlainen yhteys havaittiin muissa ryhmissä, paitsi 13-vuotiailla pojilla.

Tässä tutkimuksessa perheen yhteistä ateriointia koskevissa kahdessa kysymyksessä ei ole määritelty sitä, ketä perheeseen kuuluu tai mitä perheellä tarkoitetaan. Myöskään sitä ei ole määritelty, pitääkö kaikkien perheenjäsenten olla mukana syömässä samaan aikaan. Neumark-Sztainer ym. (2004) käyttivät tutkimuksessaan samantyylistä kysymystä perheen yhteisestä aterioinnista, mutta kysymyksessä oli määritelty perhettä hieman enemmän: ”During the past seven days, how many times did all, or most, of your family living in your house eat a meal together?” Perheen yhteistä ateriointia tutkittaessa olisikin hyvä selvittää myös se, ketä perheeseen kuuluu tai ketä on läsnä silloin, kun syödään perheen yhteinen ateria (Hammons & Fiese 2011). Näin voitaisiin tutkia, on sillä merkitystä, keitä perheen yhteisellä aterialla on läsnä. Selvittämättä jää se, olisiko perheen tarkemmalla määrittelyllä ollut merkitystä tässä tutkimuksessa.

Tämän tutkimuksen perusteella ei voida tietää niitä mekanismeja, joiden kautta perheen yhteinen ateriointi on yhteydessä vihannesten ja hedelmien syömiseen nuorilla. Welsh ym. selvittivät tutkimuksessaan, että säännöllisellä perheen yhteisellä aterioinnilla on yhteys perheen suurempaan koheesioon/yhteenkuuluvuuteen. Perheen yhteenkuuluvuus oli yhteydessä myös nuorten vähäisempään makeisten syömiseen, mutta ei aikuisten ruokailutottumuksiin (Welsh ym. 2011). Welsh ym. (2011) päätyivät kuitenkin tutkimuksessaan siihen tulokseen, ettei yhteenkuuluvuus itsessään selitä yhteyttä perheen yhteisen aterioinnin ja yksilön ruokailutottumusten välillä. Muista mahdollisista perheen yhteisen aterioinnin ja yksilön ruokailutottumusten yhteyttä selittävästä tekijöistä olisi hyvä saada lisää tietoa (Welsh ym. 2011).

Ruokailuun liittyvät käyttäytymissäännöt

Suurimmassa osassa perheistä oli ruokailuhetkiin liittyviä käyttäytymissääntöjä. Sitä, mitä tai millaisia nämä säännöt olivat, ei ole erikseen tarkennettu. Yksittäisistä ruokailuhetkiin liittyvistä käyttäytymissäännöistä erityisesti hyviä pöytätapoja pidettiin yleisesti tärkeänä. Käyttäytymissääntöjen puuttumiseen liittyen yli puolet nuorista oli sitä mieltä, ettei kaikkia aterioita tarvinnut syödä pöydän ääressä. Noin puolessa perheistä oli syötävä tarjottua ruokaa. Jopa kaksi kolmasosaa nuorista taas oli sitä mieltä, että kotona lapset voivat syödä muuta, jos he eivät pidä tarjotusta ruuasta.

Perheen ruokailuun liittyvät käyttäytymissäännöt olivat tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä kasvisten syömiseen nuorilla molemmilla sukupuolilla ja molemmissa ikäryhmissä. Päivittäinen kasvisten syöminen oli molemmissa ikäryhmissä yleisintä niillä nuorilla, joiden perheissä oli ruokailuun liittyviä käyttäytymissääntöjä. Tämä tutkimustulos tukee aiemman tutkimuksen tulosta (Verzeletti ym. 2010). Käyttäytymissääntöjen yhteys vihannesten ja hedelmien syömiseen on havaittu aiemmin myös alakouluikäisillä lapsilla (Ray & Roos 2012). Se, voiko lapset syödä muuta kuin tarjottua ruokaa, oli yhteydessä kasvisten syömiseen tyttöillä ja 13-vuotiailla pojilla. Hyvät pöytätavat olivat yhteydessä erityisesti poikien kasvisten syömiseen. Myös se, että ateriat piti syödä ruokapöydän ääressä, oli yhteydessä poikien ja tyttöjen kasvisten syömiseen.

Sosiaalinen ympäristö vaihtelee nuoren iän, sukupuolen ja sosioekonomisen aseman mukaan (Currie ym. 2012, 5). Tässä tutkimuksessa myös eri väittämien yhteys kasvisten syömiseen vaihteli myös jonkin verran ikäryhmän ja sukupuolen mukaan. Seuraavaksi avataan hieman näitä yhteyksiä.

Tässä tutkimuksessa havaittiin sukupuolten välinen ero käyttäytymissäännöissä. Pojat olivat useammin sitä mieltä, että perheessä oli ruokailuun liittyviä käyttäytymissäntöjä. Muissa väittämässä poikien ja tyttöjen vastaukset eivät eronneet toisistaan. Verzelettin ym. (2010) tutkimuksessa taas ei havaittu ruokailuun liittyvissä säännöissä tilastollisesti merkittäviä eroja sukupuolten välillä. Tässä tutkimuksessa hyvät pöytätavat olivat yhteydessä kasvisten syömiseen sekä 13- ja 15-vuotiailla pojilla, mutta ei 13- ja 15-vuotiailla tytöillä.

Ikäryhmien välillä oli eroa käyttäytymissäännöissä ja monet säännöt olivat yleisempiä nimenomaan nuoremmilla pojilla ja tytöillä. Myös käyttäytymissäntöjen ja kasvisten syömisestä yhteydet vaihtelivat eri ikäryhmissä. Se, että kotona oli syötävä tarjottua ruokaa, oli yhteydessä päivittäiseen kasvisten syömiseen sekä pojilla että tytöillä. Ikäryhmittäin tarkasteltuna yhteys oli merkitsevä vain 13-vuotiailla tytöillä ja pojilla.

Koettu perheen taloudellinen tilanne ja ruuan riittävyys

Perheen taloutta pidettiin yleensä hyvänä. Suurin osa nuorista ei mennyt koskaan nälkäisenä kouluun tai nukkumaan. Pojat menivät yleisemmin nälkäisenä kouluun tai nukkumaan kuin tytöt. Toisaalta pojat arvioivat perheen taloudellisen tilanteen erittäin hyväksi tai melko hyväksi tyttöjä yleisemmin. 15-vuotiaat pojat menivät yleisemmin nälkäisenä kouluun tai nukkumaan kuin 13-vuotiaat pojat. Tytöillä ei ilmennyt ikäryhmien välistä eroa nälkäisenä kouluun tai nukkumaan menemisessä. Pojilla taas ei ollut ikäryhmien välistä eroa perheen koetussa taloudellisessa tilanteessa. Sen sijaan nuoremmat tytöt pitivät perheen taloutta yleisemmin hyvänä kuin vanhemmat tytöt.

Tässä tutkimuksessa ei havaittu johdonmukaisesti yhteyttä koetun perheen taloudellisen tilanteen ja kasvisten syömisestä välillä. Myös aiempien tutkimusten pohjalta vaikuttaa siltä, ettei perheen taloudellinen tilanne ole yhteydessä nuorten kasvisten syömiseen (Pearson ym.

2008). Tässä tutkimuksessa ainoastaan 15-vuotiailla nuorilla hyvä perheen taloudellisen tilanteen kokeminen hyväksi lisäsi todennäköisyyttä syödä kasviksia päivittäin.

Vain pieni osa nuorista kertoi menevänsä aina nälkäisenä kouluun tai nukkumaan ja joskus nälkäisenä kouluun tai nukkumaan menosta raportoi keskimäärin pari prosenttia nuorista. Ongelma ei siis vaikuta kovin yleiseltä. Tulosta, jonka mukaan noin viidesosa nuorista meni joskus nälkäisenä kouluun tai nukkumaan, ei kuitenkaan voi sivuuttaa. Nälkäisenä kouluun tai nukkumaan meno oli yhteydessä vähäisempään kasvisten syömiseen vain 13-vuotiailla tytöillä. Syitä nälkäisenä kouluun tai nukkumaan menon ja 13-vuotiaiden tyttöjen kasvisten syömiseen yhteydelle ei voida tämän tutkimuksen pohjalta tietää. Yksi syy voi olla ruuan riittävyys. Sen, onko kotona tarpeeksi ruokaa, on havaittu olevan yhteydessä myös siihen, onko kotona vihanneksia ja hedelmiä saatavilla (Neumark-Sztainer ym. 2003b).

9.2. Tutkimuksen reliabiliteetti ja validiteetti

Validiteetin ja reliabiliteetin käsitteet liittyvät tutkimuksen luotettavuuteen (Metsämuuronen 2005, 64). Validiteetilla viitataan siihen, että tutkimuksessa tutkitaan juuri sitä asiaa, mitä alun perinkin on haluttu tutkimuksessa selvittää. Sisäisen validiteetin arvioinnissa huomioidaan käytetyt käsitteet, teoriat, mittarit ja mittaustilanteet. Ulkoisella validiteetilla tarkoitetaan sitä, onko tutkimus yleistettävissä johonkin muuhun ryhmään tai ryhmiin (Metsämuuronen 2005, 57). Reliabiliteetilla taas tarkoitetaan sitä, olisiko tutkimus mahdollista toistaa samanlaisin tuloksin (Metsämuuronen 2005, 64).

WHO-Koululaistutkimus on laaja, kansainvälinen ja pitkään kestänyt tutkimus (Ojala ym. 2006), jonka toteuttaminen on suunniteltu huolellisesti. Tutkimusprotokollassa (Currie ym. 2005) on tarkat ohjeet tutkimuksen toteuttamisesta jokaiseen kysymykseen (Currie ym. 2009, Roberts ym. 2007). Nämä tarkat ohjeet pitävät tutkimuksen laadun hyvänä (Currie ym. 2009). Koska otos oli kansallisesti edustava, tulokset ovat yleistettävissä perusjoukkoon (Roberts ym. 2007, Pedersen ym. 2012).

Koska tutkimukseen vastattiin anonyymisti, ei voida tietää sitä, ketkä eivät ole vastanneet kyselylomakkeeseen, ja onko mahdollisesta kadosta aiheutunut virhettä tulosten luotettavuuteen (Pedersen ym. 2012). Tässä tutkimuksessa vastausprosentti oli 88,2%. Pojilla

vastausprosentti oli 87,3% ja tytöillä 89,1% (Kämppi ym. 2012). Nämä vastausprosentit ovat suurempia, kuin esimerkiksi Nuorten terveystapatutkimuksessa vuonna 2011, jolloin vastausprosentti oli 47% (Raisamo ym. 2011). Kouluterveyskyselyn vastausprosentit taas ovat vaihdelleet 90 prosentin ja 92 prosentin välillä eri tutkimusvuosina (Raitasalo & Simonen 2011).

Jos vastaaja ei ollut varma vastauksestaan tai, jos hän ei täysin ymmärtänyt kysymystä, hän saattoi helposti jättää vastaamatta kysymykseen tai valita jonkun neutraalin vaihtoehdon (KvantiMOTV 2011). Jotta voitaisiin varmistua paremmin siitä, että vastaajat ymmärtävät kysymykset samoin, kuin tutkija on tarkoittanut, kyselylomake on hyvä testata etukäteen (Pahkinen 2009). Toisaalta Pahkinen (2009) väittää, ettei esitutkimus kuitenkaan yleensä auta kysymysten sisältöongelmiin, kuten vastaajien kokemuksiin vastaamisvaikeuksiin. Myös ennen WHO-Koululaistutkimuksen 2005/06 aineiston keräystä toteutettiin vuonna 2005 Itä- ja Länsi-Suomen lääneissä esitutkimus, jossa oli mukana kysymyksiä ruokailutottumuksista (Vuori ym. 2005, Ojala ym. 2005, Ojala 2011, 51). Esitutkimuksen otos ei ollut kansallisesti kattava (Ojala ym. 2005). Esitutkimuksen perusteella kyselylomakkeesta jätettiin pois kysymykset, jotka eivät soveltuneet Suomessa käytettäviksi (Ojala 2012).

Ruoka-aineiden käyttötiheyttä mittaavien kysymysten pohjalta saadaan tieto ryhmien välisistä eroista näiden ruoka-aineiden käytössä (Vereecken ym. 2005a). Ruokafrekvenssikyselyssä päivittäisellä syömisen vaihtelulla ei ole yhtä suurta vaikutusta vastauksiin, kuin esimerkiksi ruokapäiväkirjoissa (Ojala 2004). Ruoka-aineiden käyttötiheyttä mittaava kysymys onkin todettu olevan luotettava väline arvioitaessa ruoka-aineiden käyttötiheyksiä (Vereecken & Maes 2003).

Kasvien syömisen tutkimiseen haastetta tuo niiden määrittelyn vaihtelevuus. Esimerkiksi Roosin ja Koskisen (2007) tutkimuksessa selvitettiin kasvien ja hedelmien syöntiä. Eviran (2010) määritelmän mukaan jo käsitteeseen kasvikset sisältyvät vihannesten lisäksi hedelmät marjat ja sienet. Määrittelyn monimuotoisuuden lisäksi tuloksia voi vääristää se, miten vastaajat tulkitsevat nämä käsitteet. Vastaajan voi myös olla hankala itse määrittellä omassa ruokavaliossaan kasviksia. Laskeako mukaan kuivatut banaanit, joita söi eilen elokuvaa katsellessa? Entä sisältyvätkö sokeriliemeen säilötyt säilykemandariinit tai pakastetut vihanneksiin ja hedelmiin?

Kirjallisuusosassa esillä olleissa kasvien syömiseen liittyvissä tutkimuksissa kysyttiin pääosin nimenomaan kasvien syömisen tiheyttä (Roos ym. 2001, Verzeletti ym. 2009,

Hoppu ym. 2010, Granner & Evans 2011). Näin onkin selkeää ja käytännöllistä kysyä, koska kasvien syömisen määrällinen arviointi varsinkin ilman ruokapäiväkirjan pitoa on hankalaa. Hedelmistä valmistetaan myös juomia ja smoothieita. Juomista on hankala arvioida, montako hedelmää tai marjaa juoma sisältää. On myös eri asia, jos toinen syö jokaisella aterialla vihanneksia ja hedelmiä, ja vielä lounaalla ison salaatin, jos toinen syö kerran päivässä leivän päällä kurkkua. Kuitenkin nämä molemmat henkilöt syövät vastausten mukaan kasviksia joka päivä. Se, kuinka merkittävä ja oleellinen tällainen arviointiin liittyvä asia on, riippuu tutkimuksen tarkoituksesta. Onhan jo päivittäinen kurkkuviipaleiden syöminen eroa siihen, jos joku muu syö kasviksia tai hedelmiä vain kerran viikossa. Jotta voitaisiin arvioida sitä, kuinka terveellisesti nuori syö, pitäisi kasvien syömisen määrää kysyä tarkemmin. Arviointiin voisi käyttää esimerkiksi ruokapäiväkirjaa tai 24 tunnin ruoankäyttöhaastattelua. Nämä ruoankäytön tutkimusmenetelmät olisivat kuitenkin kalliita, aikaa vieviä ja vaivalloisia. Näin tarkka kasvien syömisen määrällinen selvitys ei myöskään kuulu WHO-Koululaistutkimuksen tarkoitukseen (Vereecken 2005b, Vereecken ym. 2005a).

Myös ruokafrekvenssikyselyn vastausvaihtoehtojen luotettavuutta on selvitetty. Tämän tutkimuksen kyselylomakkeessa olleet vastausvaihtoehdot ovat olleet käytössä vuosien 2001–2002 tutkimuksesta lähtien. Aiemmin vastauskategorioissa oli vaihtoehto kerran viikossa vaihtoehtojen 2–4 päivänä viikossa ja 5–6 päivänä viikossa tilalla, ja harvemmin kuin kerran viikossa vaihtoehdon tilalla oli vaihtoehto harvemmin. Nykyiset vaihtoehdot on havaittu aiempia luotettavimmiksi, koska niiden vastaajien, jotka söivät vihanneksia ja hedelmiä 5–6 päivänä viikossa, oli hankala valita aiemmista vaihtoehdoista itselleen sopivaa (Vereecken 2005b).

Syötyjen kasvien määrää ei voi tämän aineiston pohjalta tietää, joten tutkimuksessa selvitettiin kasvien syömistä ruokailutottumuksena ravitsemuksellisen näkökulman sijaan (Ojala ym. 2006). Tutkimuksessa yhdistettiin sekä kerran päivässä että useamman kerran päivässä syövät samaan ryhmään. Pearson ym. (2009a) tutkivat vanhempien antaman mallin ja tuen yhteyttä lasten fyysiseen aktiivisuuteen sekä vihannesten ja hedelmien syömiseen. He jakoivat tutkimuksessaan vihannesten ja hedelmien syömisen kaksiluokkaisesti harvemmin kuin viisi kertaa päivässä kasviksia syöviin ja viisi tai yli viisi kertaa päivässä kasviksia syöviin perustuen australialaisnuorille tarkoitettuihin suosituksiin. Tällainen jako sopisi paremmin myös tähän tutkimukseen suhteessa suomalaisiin ravitsemussuosituksiin (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005).

Tämän tutkimuksen pohjalta ei voida tietää myöskään sitä, miten nuori ymmärtää hedelmien ja vihannesten käsitteet. Se, ottaako nuori huomioon ruoka-annoksiin sisältyvät kasvikset, voi vaihdella. Ruoka-annoksiin sisältyvien kasvien merkitys riippuu ruokakulttuurista ja siitä, mistä ruokalajit koostuvat (Vereecken ym. 2005a). Toinen vastaamista vaikeuttava tekijä voi olla annoskokojen arviointi (Vereecken ym. 2005a, Verzeletti ym. 2010). Tässä kyselylomakkeessa ei määritellä annoskokoja ollenkaan, joten nuori saa itse päättää, mitkä annokset hän laskee mukaan arviointiin (Vereecken ym. 2005a). Siitä, vaikuttaako annoskokojen tarkentaminen vastausten luotettavuutta, on olemassa erisuuntaisia tutkimuksia (Vereecken 2005).

Nuorten ruokailutottumuksien kehittymistä on tutkittu monesti kyselylomakkeilla ja tutkimuksissa on usein ollut laaja tutkimusjoukko. Ruokailutottumuksiin liittyviä asioita on yleisemmin verrattu eri sukupuolten välillä, eri-ikäisten tai eri koululuokilla olevien välillä sekä tarkasteltu tutkimusvuosien välillä ilmeneviä muutoksia (Ojala 2004, Hoppu ym. 2008). WHO-Koululaistutkimuksessa on tarkasteltu erikseen vihannesten ja hedelmien syömistä (Ojala 2004). Kouluterveyskyselyssä kysytään hedelmien ja marjojen syömistä samassa kysymyksessä, jonka lisäksi on kysymys vihannesten ja salaatin syömisestä. Yläkoululaisten ravitsemus ja hyvinvointi -interventiotutkimuksessa jako on tehty kahdesta edellisestä poiketen kasviksiin ja hedelmiin, eikä vihanneksiin ja hedelmiin (Hoppu ym. 2008). Kristjansdóttir ym. (2009) tutkimuksessa taas kysyttiin erikseen tuoreiden hedelmien, salaatin tai raasteiden syömisestä, muiden tuoreiden vihannesten syömisestä, sekä kypsennettyjen vihannesten syömisestä. Kaikissa edellä mainituissa tutkimuksissa tarkastelun kohteena oli kasvien syömisestä, eikä määrä (Ojala 2004, Hoppu ym. 2008, Kristjansdóttir ym. 2009).

Yksilön ravitsemusta selvitettäessä tarkastelun kohteena voivat olla esimerkiksi ikä, sukupuoli, sosioekonomien tausta tai asuinpaikka (Friedman 2004, 64–71). Tämän kirjallisuuskatsauksen pohjalta näyttää siltä, että kasvien syömistä on tutkittu usein suhteessa sukupuoleen (Ojala 2004, Hoppu ym. 2008, Korkalo ym. 2008). Muuttujia voidaan verrata myös suhteessa aikaan tai paikkaan, kuten eri kaupunkeihin tai maihin (Friedman 2004, 72–88). Näistä muuttujista kasvien syömistä on verrattu usein suhteessa aikaan (Lien ym. 2001, Ojala 2004, Lahti-Koski 2005, Larson ym. 2007).

Myös muut WHO-Koululaistutkimuksen kysymykset on tarkoin mietitty etukäteen (Roberts ym. 2007, Currie ym. 2009). Esimerkiksi väittämät ”Perheessäni lapset voivat syödä jotain

muuta, jos he eivät pidä tarjotusta ruuasta” ja ”Perheessäni lasten on syötävä tarjottua ruokaa, vaikka he eivät siitä pitäisikään” ovat toisilleen vastakkaisia väittämiä. Toisilleen vastakkaisilla väittämillä voidaan vähentää sitä, että vastaaja vastaisi kaikkiin kohtiin olevansa samaa mieltä väittämän kanssa (Roininen 2001).

Ruoka-aineiden syömisen yleisyyttä arvioitaessa on kuitenkin tärkeää huomioida se, että omaa syömistä saatetaan yliarvioida (Vereecken & Maes 2003). Kyselylomakkeen vastaukset perustuvat vastaajien omaan arvioon, mikä on voinut aiheuttaa ongelmia (Ojala ym. 2006). Koska kysymyksiin vastattiin oman arvioin mukaan raportoiden, voi olla, etteivät vastaukset kuvasta todellista toimintaa (Townsend ym. 2011). Kasvisten syömisen useuteen on voinut olla vaikeaa vastata, jos kasvisten syöminen vaihtelee esimerkiksi viikoittain tai kuukausittain tai on esimerkiksi kesällä selvästi yleisempää kuin talvella (ks. Pahkinen 2009). Koska tässä tutkimuksessa huomio kiinnitettiin keskeisimmin kasvisten päivittäiseen syömiseen, vastaajien mahdollinen vaikeus arvioida omaa kasvisten syömistään tuskin vaikutti merkittävästi koko aineiston jakaumiin. Myös se, että vastausvaihtoehdot ovat valmiiksi annettuja, on voinut vaikeuttaa vastaamista (Pahkinen 2009). Kun vaihtoehtoja on ollut tietty määrä, on voinut olla niin, että vastaajan todellinen vastaus olisi sopinut selkeimmin kahden vaihtoehdon väliin. Tällöin vastaaja on joutunut valitsemaan kahdesta huonosta vaihtoehdosta toisen. Esimerkiksi ruokailuun liittyviä käyttäytymissäantöjä koskevissa väittämissä vastausvaihtoehtoja on vain neljä, ja vastaajan on pitänyt päättää, onko hän samaa vai eri mieltä. Tämä voi myös heikentää vastaamista (KvantiMOTV 2011).

On voinut olla myös niin, että nuori on valinnut sosiaalisesti hyväksytyin vastausvaihtoehdon (Vereecken ym. 2005a). Vastauksia voi vääristää se, että vastaaja haluaa antaa tutkijalle todellisuutta paremman kuvan itsestään (Pahkinen 2009). Esimerkiksi koska kasvisten syöminen on suositeltua (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 36), nuori on saattanut liioitella omaa kasvisten syömistään. Jos kaikki nuoret liioittelisivat omaa kasvisten syömistään, voisi olla, etteivät tulokset kasvisten syömiseen yhteydessä olevista tekijöistä vääristyisi. Ongelma on suurempi silloin, jos osa nuorista liioittelee omaa kasvisten syömistään ja osa ei. Tällöin myös muuttujien väliset yhteydet voivat muuttua virheellisiksi (Roos ym. 2012).

Reinaertsin ym. (2007a) tutkimuksessa nuoret raportoivat oman vihannesten kulutuksena suuremmaksi, kuin mitä vanhemmat arvioivat heidän vihannesten kulutuksen olevan. Hedelmien syömisen arvioinnissa ei ollut eroa nuorten ja heidän vanhempien välillä

(Reinaerts ym. 2007a). Kristjansdottir ym. (2009) havaitsivat tutkimuksessaan, että lapset raportoivat vihannesten ja hedelmien saatavuuden kotona pienemmäksi kuin vanhemmat. Myös Reinaerts ym. (2007a) päätyivät tutkimuksessaan samanlaiseen tulokseen.

Voi olla heikkous, että lapset vastaavat sekä perhettä että ruokailutottumuksia koskeviin kysymyksiin itse. Lapsi saattaa vastata samalla tyyllillä molempiin kysymyksiin, mikä voisi vaikuttaa näitten muuttujien väliseen yhteyteen (Ray & Roos 2012). Toisaalta siinä, että lapset vastaavat itse, on se etu, että saadaan lasten oma näkemys selville (Ray & Roos 2012). Voi olla että lasten ja vanhempien näkemykset esimerkiksi kotona olevista säännöistä eroavat toisistaan (Verzeletti ym. 2010). Lisäksi on havaittu, että vanhemmat raportoivat monista perheeseen liittyvistä käytännöistä myönteisemmin kuin lapset (Reinaerts ym. 2007a). Lasten ja nuorten näkökulman löytämiseksi onkin siis hyvä, että lapset vastaavat itse myös kotioloihin liittyviin kysymyksiin (Kristjansdottir ym. 2009).

Aineisto on jo kuusi vuotta vanha, minkä vuoksi tulokset eivät ehkä kuvasta kasvisten syömisen tämän hetkistä tilaa. Molemmilla sukupuolilla ja molemmissa ikäryhmissä päivittäisen hedelmien syömisen prosenttiosuudet olivat tässä tutkimuksessa (liitetaulukko 2) suurempia, kuin WHO-Koululaistutkimuksen vuosien 2009/10 Suomen aineistossa (Currie ym. 2012, 113). Aamiaisen syömisessä joka koulupäivä ei ollut prosenttiosuuksien mukaan suurta eroa tämän tutkimuksen (liitetaulukko 6) ja vuosien 2009/10 Suomen aineiston välillä (Currie ym. 2012, 109).

Tässä tutkimuksessa tarkasteltiin muuttujien välisiä yhteyksiä. Koska kyseessä oli poikittaistutkimus, syy-seuraus suhteita ei voida tutkia. Syy- ja seuraus suhteiden selvittämiseen tarvittaisiin pitkittäistutkimusta (Granner & Evans 2011, Pedersen ym. 2012).

Tekijät, joita ei tässä tutkimuksessa voitu ottaa huomioon, voivat vääristää tuloksia ja tulkintoja (Verzeletti ym. 2010). Esimerkiksi ainakin yhden vanhemman ylipaino oli Lytlen ym. (2011) tutkimuksessa yhteydessä muun muassa vähäisiin ruokailuun liittyviin sääntöihin ja kiireisiin aikatauluihin. Perheissä, joissa vähintään yksi vanhempi oli ylipainoinen, oli myös vähemmän myönteisiä ruokailuhetkiin liittyviä käytäntöjä, kuten yhteisiä aterioita, kuin normaalipainoisten vanhempien perheissä (Lytle ym. 2011). Terveystottumuksia tutkitaan usein yksitellen erikseen (Ottevaere ym. 2011). Myös ruokailutottumuksiin liittyen olisi kuitenkin hyvä tietää, miten eri terveystottumukset ovat yhteydessä toisiinsa. Näin saataisiin lisätietoa siitä, millä kaikilla tekijöillä yhteyttä voi selittää.

9.3. Tutkimuksen hyödyntäminen

Tämän tutkimuksen mukaan seitsemäsluokkalaisilla oli paremmat ruokailutottumukset kuin yhdeksäsluokkalaisilla. Seitsemäsluokkalaisten nuoret söivät aamiaisen joka päivä yleisemmin kuin yhdeksäsluokkalaisten nuoret. Myös hedelmien syöminen oli seitsemäsluokkalaisilla nuorilla yleisempää kuin yhdeksäsluokkalaisilla nuorilla. Perheen ruokailuun liittyvät säännöt ovat seitsemäsluokkalaisilla pohjilla yleisempiä kuin yhdeksäsluokkalaisilla pojilla. Yhdeksäsluokkalaisten pojat taas menevät yleisemmin nälkäisenä nukkumaan kuin seitsemäsluokkalaisten pojat. Vaikuttaako perheen sääntöjen löystyminen ruokailutottumuksiin heikentävästi? Mitä voitaisiin tehdä, että saataisiin terveelliset ruokailutottumukset säilytettyä koko yläkoulun ajan?

Nuoret eivät välttämättä ole motivoituneita muuttamaan ruokailutottumuksiaan, varsinkaan, kun tulevaisuus saatetaan nähdä kaukaisena asiana (Story ym. 2002). Tästä syystä nuoriin kohdistuva terveyden edistämisen pitää suunnitella hyvin ja kohderyhmä huomioiden. Tärkeä lähtökohta terveyden edistämiseksi on kohderyhmää ja asiaa koskeva tieto (Hoelscher ym. 2002). Tutkimustulosten pohjalta saadaan esiin nuorten näkökulmaa (Currie ym. 2012, 4), jota voidaan hyödyntää terveyden edistämisen toiminnan pohjalla (Vereecken & Maes 2003, Currie ym. 2012, 4).

Terveyden edistämisen toimintoja pitää suunnitella huomioiden nuorten ikä, sukupuoli sekä taloudelliset tekijät, jotta voidaan tarjota kaikille tasapuolisemmat mahdollisuudet omasta terveydestä ja hyvinvoinnista huolehtimiseen (Currie ym. 2012, 120, 218). Tässä tutkimuksessa esiin tulleet ikäryhmien väliset erot voivat viitata siihen, että terveyden edistäminen kannattaa suunnitella erikseen eri ikäryhmille. Toisaalta tulos kertoo myös siitä, että juuri ikävuosien 13 ja 15 välillä tapahtuu muutoksia ruokailutottumuksissa ja tähän muutokseen on hyvä pyrkiä vaikuttamaan.

Myös sukupuolten välillä oli eroa kasvisten syömisessä ja siihen vaikuttavissa tekijöissä. Se, että perheessä lapset eivät voi syödä muuta kuin tarjottua ruokaa, oli yhteydessä kasvisten syömiseen vain 15-vuotiailla tytöillä. Vain tytöillä ikäryhmällä oli merkitystä siihen, oliko aamiaisen syöminen yhteydessä kasvisten syömiseen. Pojilla taas ikäryhmällä oli merkitystä siihen, oliko perheen yhteinen ateriointi viikonloppuisin yhteydessä kasvisten syömiseen.

Kasvisten syömisen lisäämiseen tähtäävä terveyden edistäminen onkin hyvä suunnitella erikseen tytöille ja pojille (Pearson 2009a, Haapasalo ym. 2012, Pedersen ym. 2012).

Ottawan asiakirjan mukaan terveyden edistämisen toiminta-alueisiin kuuluvat terveellinen yhteiskuntapolitiikka (build healthy public policy), terveyttä tukevat ympäristöt (create supportive environments), terveyttä tukevat yhteisöllinen toiminta (strengthen community actions), henkilökohtaisten taitojen kehittäminen (develop personal skills) ja terveyspalvelujen kehittäminen (reorient health services) (WHO 2012). Tämän tutkimuksen pohjalta voidaan kehittää erityisesti terveyttä tukeviin ympäristöihin, terveyttä tukevaan yhteiskunnalliseen toimintaan ja henkilökohtaisten taitojen kehittämiseen kohdistuvaa terveyden edistämistä. Yhteiskuntapoliittisesti voidaan vaikuttaa lähinnä kasvisten saatavuuteen esimerkiksi hintojen kautta.

Ympäristön huomioiminen on tärkeää, kun halutaan vaikuttaa nuorten ruokailutottumuksiin. Tehokkaita toimintoja ovat ne, joissa muutetaan myös ympäristöä (Hoelscher ym. 2002). Hyvä keino voisi olla se, että pyritäisiin luomaan mahdollisimman tasapuoliset mahdollisuudet terveellisten elämäntapojen toteuttamiseen ympäristön kautta. Nuorille ajankohtaisia terveydenedistämisen ympäristöjä ovat kodin lisäksi esimerkiksi koulu ja harrastusryhmät (Roos & Koskinen 2007). Terveyden edistämisen toimintoja voi suunnitella myös leireille, kirjastoihin ja muihin paikkoihin, joissa nuoret käyvät ja kokoontuvat (Hoelscher ym. 2002).

Tämän tutkimuksen tulosten pohjalta voidaan todeta, että koti on tärkeä terveyden edistämisen ympäristö. Tälle päätelmälle saa tukea myös esimerkiksi MacFarlane ym. (2007) tutkimuksesta. Kodin voidaan ajatella liittyvän myös Ottawan asiakirjassa (WHO 2012) mainittuun terveyttä edistävään yhteisölliseen toimintaan. Vanhempien on hyvä olla tietoisia perheen yhteisen aterian yhteydestä kasvisten syömiseen (Hammons & Fiese 2011). Myös ruokailuun liittyvien sääntöjen ja perheen yhteisen aterioinnin tärkeys on hyvä tiedostaa (Verzeletti ym. 2010). Pearson ym. (2010) totesivat perheeseen keskittyvän, tiedotuslehtiin perustuvan intervention totuttamiskelpoiseksi ja hyödylliseksi keinoksi edistää nuorison vihannesten ja hedelmien syömistä.

Olisi myös hyvä miettiä keinoja, joiden avulla esimerkiksi perheen yhteisen aterian toteuttaminen helpottuisi. Säännöllisen perheen yhteisen aterian toteuttaminen voi olla hankalaa esimerkiksi vanhempien vuorotyön tai perheenjäsenten harrastusten vuoksi.

Terveyden edistämisen toimintoja suunniteltaessa on hyvä huomioida erikseen vihannesten syöminen ja hedelmien syöminen, sekä niihin vaikuttavat tekijät (Reinaerts ym. 2007b).

Tämän tutkimuksen pohjalta Ottawan asiakirjassa mainitun henkilökohtaisten taitojen kehittämisen voidaan ajatella koskevan sekä vanhempia että heidän lapsiaan. Vanhempien pitää tarjota nuorelle mahdollisuuksia terveellisten valintojen tekemiseen (Hoppu ym. 2008). Siksi vanhempien tiedot ja taidot terveellisistä ruokailutottumuksista ovat tärkeitä myös nuoren ruokailutottumuksia ajatellen. Tähän tutkimukseen perustuen vanhempien pitäisi tiedostaa aamiaisen syömisestä, perheen yhteisen aterioinnin ja ruokailuun liittyvien käyttäytymissääntöjen tärkeys. Aamiaisen syöntiin voi kannustaa (ks. Hoppu ym. 2008, Pearson ym. 2008) ja kotiin voi hankkia ruoka-aineita niin, että terveellisten valintojen tekeminen onnistuu (Hoppu ym. 2008). Kirjallisuuskatsauksen perusteella kasvisten saatavuus oli yhteydessä niiden syömiseen nuorilla (Neumark-Sztainer ym. 2003b, Baranowski ym. 2008). Tässä tutkimuksessa taas ruuan riittävyys, eli se meneekö nuori nukkumaan nälkäisenä, oli yhteydessä kasvisten syömiseen 13-vuotiailla tytöillä.

Kasvisten syömiseen kannustaminen on hyödyllistä, koska nuorten ruokailutottumukset alkavat vakiintua jo lapsuudessa (Mikkilä ym. 2005). Nuorison kasvisten syömistä tukee esimerkiksi se, että vanhemmat näyttävät itse esimerkkiä syömällä kasviksia (Reinaerts ym. 2007a, Person ym. 2008, Kristjansdottir ym. 2009). Toisaalta taas suunnitellun käyttäytymisen teoriaan viitaten (ks. Ajzen 1991) myös nuoren oma asenne vaikuttaa siihen, syökö nuori kasviksia. Siksi on tärkeää myös vahvistaa nuoren omia tietoja ja myönteisiä asenteita terveellisiä ruokailutottumuksia kohtaan.

Ravitsemukseen liittyvä terveyden edistäminen kannattaa suunnata suoraan käyttäytymiseen. Tehokasta voi olla kohdentaa ravitsemukseen liittyvä terveyden edistäminen laajemmin koskemaan muita elintapoja. Ravitsemukseen liittyvä interventio voidaan yhdistää esimerkiksi liikuntaan liittyvään interventioon. Toisaalta on myös tärkeää asettaa tarkka tavoite, jolloin toiminnan suunnittelussa keskitytään tiettyihin ruokiin ja tilanteisiin (Hoelscher ym. 2002).

9.4. Johtopäätökset

Johtopäätöksenä voidaan todeta, että nuorten kasvisten syömisen edistämisen kannalta koti on tärkeä terveyden edistämisen ympäristö. Säännöllinen aamiaisen ja perheen yhteisten aterioiden syöminen, ruokailuun liittyvät käyttäytymissäännöt, hyvien pöytätapojen tärkeys, kotona tarjotun aterian syöminen ja perheen taloudellisen tilanteen kokeminen hyväksi olivat yhteydessä nuorten päivittäiseen kasvisten syömiseen. Terveyden edistämisen toiminnassa on tärkeää ottaa huomioon nuoren ikä ja sukupuoli, sillä sukupuolten ja ikäryhmien välillä oli eroa kasvisten syömisen yleisyydessä ja tässä tutkimuksessa kasvisten syömiseen yhteydessä olevissa tekijöissä.

WHO-Koululaistutkimuksen aineistoon perustuvat tutkimukset ovat hyvä pohja nuoria koskevan terveystutkimuksen kehittämiseksi (Roberts ym. 2009). Tämän tutkimuksen pohjalta voisi esimerkiksi muokata WHO-Koululaistutkimuksen kyselylomakkeen ruokailuun liittyviä kysymyksiä. Kirjallisuuskatsauksen perusteella pakottamien ja painostaminen ovat yhteydessä kasvisten syöntiin lapsilla (O'Connor ym. 2010). Se, että vanhemmat rohkaisevat lastaan terveelliseen syömiseen, oli kirjallisuuskatsauksen perusteella yhteydessä nuorten päivittäiseen kasvisten syömiseen (Reinaerts ym. 2007a, Pearson ym. 2008, Kristjansdottir ym. 2009). Kodin ruokailua koskeviin väittämiin voi lisätä väitteen siitä, että kotona rohkaistaan kasvisten syömiseen.

Myös kasvisten saatavuus oli kirjallisuuskatsauksen perusteella yhteydessä kasvisten syömiseen nuorilla (Neumark-Sztainer ym. 2003b, Baranowski ym. 2008). Tässä tutkimuksessa ruuan riittävyttä selvitettiin sen kautta, menikö nuori nukkumaan nälkäisenä. Se, että nuori meni edes joskus nukkumaan nälkäisenä, oli melko harvinaista. Siksi kasvisten tai muidenkin terveellisenä pidettyjen ruokien saatavuudesta voisi kysyä myös suuremmin. Kasvisten saatavuudesta kotona voisi olla erillinen kysymys. Uutta tutkimusta suunniteltaessa voisi kysyä myös, onko salaattia ja raasteita kotona tarjolla päivällisen yhteydessä.

Jatkossa olisi hyvä tutkia myös, miten perheen liittyvät käytännöt ovat yhteydessä toisiinsa ja millä mekanismeilla esimerkiksi perheen yhteinen ateriointi, aamiaisen syöminen tai ruokailuun liittyvät säännöt ovat yhteydessä kasvisten syömiseen nuorilla. Näin voidaan kehittää kasvisten syömiseen kohdistuvaa terveyden edistämisen toimintaa edelleen.

Muissa tutkimuksissa aihetta voisi tutkia myös laadullisella tutkimuksella. Nuorilta voisi kysyä itseltään mielipidettä siitä, mitkä asiat kotona vaikuttavat kasvisten syömiseen. Toisaalta myös vanhemmilta voisi kysyä heidän näkökulmaansa samasta asiasta. Näin saataisiin ehkä selville uusia tekijöitä, joiden yhteyttä kasvisten syömiseen voisi alkaa tutkia määrällisillä tutkimuksilla.

LÄHTEET

- Ajzen I. The theory of planned behavior. *Organ Behav Hum Dec* 1991;50:179–211.
- Aro A, Männistö S. Ravitsemus kansansairauksien ehkäisyssä. Teoksessa Aro A, Mutanen M, Uusitupa M. (toim.) Ravitsemustiede. 2. uudistettu painos. Jyväskylä: Duodecim, 2005:15–23.
- Bandura A. *Social learning theory*. New Jersey: Prentice-Hall, 1977.
- Baranowski T, Watson K, Missaghian M, Broadfoot A, Cullen K, Nicklas T, Fisher J, Baranowski J, O'Donnell S. Social support is a primary influence on home fruit, 100% juice, and vegetable availability. *J Am Diet Assoc* 2008;108(7):1231–5.
- Bere E, Klepp K-I. Changes in accessibility and preferences predict children's future fruit and vegetable intake. *Int J Behav Nutr Phys Act* 2005;2:15.
- Bihan H, Castetbon K, Mejean C, Peneau S, Pelabon L, Jellouli F, Le Clesiau H, Hercberg S. Sociodemographic factors and attitudes toward food affordability and health are associated with fruit and vegetable consumption in a low-income french population. *J Nutr* 2010;140:823–30.
- Blanchard CM, Fisher J, Sparling PB, Shanks TH, Nehl E, Rhodes RE, Courneya KS, Baker F. Understanding adherence to 5 servings of fruit and vegetables per day: a theory of planned behavior perspective. *J Nutr Educ Behav* 2009;41:3–10.
- Cooper SB, Bandelow S, Nevill ME. Breakfast consumption and cognitive function in adolescent schoolchildren. *Physiol Behav* 2011;103:431–9.
- Currie CE, Elton RA, Todd J, Platt S. Indicators of socioeconomic status for adolescents: the WHO Health Behaviour in School-aged Children Survey. *Health Educ Res* 1997;12(3):385–97.
- Currie C, Samdal O, Boyce W, Smith B. (toim.) *Health Behaviour in School-aged Children: a World Health Organisation cross-national study. Research protocol for the 2001/02 survey*. University of Edinburgh:2005b.
- Currie CE, Gabhainn SN, Godeau E, Roberts C, Smith R, Currie D, Pickett W, Richter M, Morgan A, Barnekow V. Inequalities in young people's health: HBSC International report from the 2005/2006 survey. WHO policy series: health policy for children and adolescents, No. 5. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe, 2008.
- Currie CE, Gabhainn SN, Godeau E, the International HBSC Network Coordinating Committee. The Health Behaviour in School-aged Children: WHO collaborative cross-national (HBSC) study: origins, concept, history and development 1982–2008. *Int J Public Health* 2009;54:131–9.
- Currie CE, Zanotti C, Morgan A, Currie D, de Looze M, Roberts C, Samdal O, Smith ORF, Barnekow V. Social determinant of health and well-being among young people. HBSC international report from 2009/2010 survey. WHO policy series: health policy for children and adolescents, No. 6. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe, 2012.

- Dahl RE. Adolescent brain development : A period of vulnerabilities and opportunities. *Ann. N.Y. Acad. Sci.* 2004;1021:1–22.
- Dehghan M, Akhtar-Danesh N, Merchant AT. Factors associated with fruit and vegetable consumption among adults. *J Hum Nutr Diet* 2011;24:128–34.
- Ding D, Sallis JF, Norman GJ, Brian E, Saelens BE, Harris SK, Kerr J, Rosenberg D, Durant N, Glanz K. Community food environment, home food environment, and fruit and vegetable intake of children and adolescents. *J Nutr Educ Behav* 2011:1–5.
- Due P, Krølner R, Rasmussen M, Andersen A, Damsgaard MT, Graham H, Holstein BE. Pathways and mechanisms in adolescence contribute to adult health inequalities. *Scand J Public Health* 2011;39(6):62–78.
- Eto K, Koch P, Contento IR, Adachi M. Variables of the theory of planned behavior are associated with family meal frequency among adolescents. *J Nutr Educ Behav* 2011;43:525–30.
- Evira. Kasvikset. [www-dokumentti] päivitetty 28.9.2010 [haettu 23.4.2012]
http://www.evira.fi/portal/fi/elintarvikkeet/valmistus_ja_myynti/kasvikset/
- Friedman GD. *Primer of epidemiology*. 5. painos. The McGraw-Hill Companies, 2004.
- Forbes EE, Dahl RE. Pubertal development and behavior: Hormonal activation of social and motivational tendencies. *Brain Cognition* 2010;72:66–72.
- Gibson EL, Wardle J, Watts CJ. Fruit and vegetable consumption, nutritional knowledge and beliefs in mothers and children. *Appetite* 1998;31:205–28.
- Gillman MW, Rifas-Shiman SL, Frazier AL, Rockett HRH, Camargo CA, Field AE, Berkey CS, Colditz GA. Family dinner and diet quality among older children and adolescents. *Arch Fam Med* 2000;9:235–40.
- Granner ML, Evans AE. Variables associated with fruit and vegetable intake in adolescents. *Am J Health Behav* 2011;35(5):591–602.
- Haapasalo I, Välimaa R, Kannas L. Associations between Finnish 9th grade students' school perceptions, health behaviors, and family factors. *Health Education* 2012;112(3):256–71.
- Hallström L, Vereecken CA, Ruiz JR, Patterson E, Gilbert CC, Catasta G, Díaz L-E, Gómez-Martínez S, Gross MG, Gottrand F, Hegyi A, Lehoux C, Mouratidou T, Widham K, Åström A, Moreno LA, Sjöström M. Breakfast habits and factors influencing food choices at breakfast in relation to socio-demographic and family factors among European adolescents. The HELENA Study. *Appetite* 2011;56:649–57.
- Hammons AJ, Fiese BH. Is frequency of shared family meals related to the nutritional health of children and adolescents? *Pediatrics* 2011;127(6):1565–1573.
- Hasunen K. Ravinnontarve ja ravintoainesuositukset. Teoksessa Aro A, Mutanen M, Uusitupa M. (toim.) *Ravitsemustiede*. 2. uudistettu painos. Jyväskylä: Duodecim, 2005:47–62.
- Haug E, Rasmussen M, Samdal O, Iannotti R, Kelly C, Borraccino A, Vereecken C, Melkevik O, Lazzeri G, Giacchi M, Ercan O, Due P, Ravens-Sieber U, Currie C, Morgan A, Ahluwalia N, the HBSC Obesity Writing Group. Overweight in school-aged children and its relationship

with demographic and lifestyle factors: result from the WHO-Collaborative Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) Study. *Int Public Health* 2009;54:167–79.

Hirsjärvi S, Remes P, Sajavaara. Tutki ja kirjoita. Keuruu: Otava kirjapaino Oy, 2007.

Hoelscher DM, Evans A, Parcel GS, Kelder SH. Designing effective nutrition interventions for adolescents. *Supplement to the Journal of J Am Diet Assoc* 2002;102(3):52–63.

Hoppu U, Kujala J, Lehtisalo J, Tapanainen H, Pietinen P (toim.). Yläkoululaisten ravitsemus ja hyvinvointi. Lähtötilanne ja lukuvuonna 2007–2008 toteutetun interventiotutkimuksen tulokset. *Kansanterveyslaitoksen julkaisuja* 2008; B30.

Hoppu U, Lehtisalo J, Tapanainen H, Pietinen P. Dietary habits and nutrient intake of Finnish adolescents. *Public Health Nutr* 2010;13(6A):965–72.

Huang TT, Esposito L, Fisher JO, Mennella JA, Hoelscher DM. Developmental perspectives on nutrition and obesity from gestation to adolescence. *Prev Chronic Dis* 2009;6(3):A94.

Jørgensen A, Pedersen TP, Meilstrup CR, Rasmussen M. The influence of family structure on breakfast habits among adolescents. *Dan Med Bull* 2011;58(5):A4262.

Kannas L. Esipuhe. Teoksessa Kannas L. (toim.) Koululaisten terveys ja terveystietäytyminen muutoksessa. WHO-Koululaistutkimus 20 vuotta. Jyväskylän yliopisto. Terveystietäytymisen tutkimuskeskus. *Julkaisuja* 2. 2004.

Karisto A, Lahelma E. Sosiaalinen ympäristö ja kulttuuriympäristö. Teoksessa Aromaa A, Huttunen J, Koskinen S, Teperi J (toim.). *Suomalaisten terveys*. Saarijärvi: Duodecim, 2005:50–53.

Kasvikset.fi. Kasvisten määrittely. [www-dokumentti] [haettu 21.9.2010]
<http://www.kasvikset.fi/WebRoot/1033640/Oletussivu.aspx?id=1047888>

Kivelä H. Kouluterveyskysely 2008–2009. Henkilökohtainen tiedonanto 1.11.2012.

Koller T, Morgan A, Guerreiro A, Currie C, Ziglio E, the International HBSC study group. Addressing the socioeconomic determinants of adolescent health: experiences from the WHO/HBSC Forum 2007. *Int J Public Health* 2009;54:278–84.

Korkalo L, Tapanainen H, Reinivuo H, Ovaskainen M-L. Ruokavalion koostumus. Teoksessa *Finravinto 2007 –tutkimus. The National FINDIET 2007 Survey*. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja 2008;B23:33–46.

Koskinen S, Roos E. Sosioekonomisten tekijöiden vaikutus suomalaisten koululaisten ruokailutottumuksiin. *Suomen Lääkärilehti*. 2007;62:20–21.

Kral TVE, Whiteford LM, Heo M, Faith MS. Effects of eating breakfast compared with skipping breakfast on ratings of appetite and intake at subsequent meals in 8- to 10-y-old children. *Am J Clin Nutr* 2011;93:284–91.

Kristjansdottir AG, De Bourdeaudhuij I, Klepp K-I, Thorsdottir I. Children's and parent's perceptions of the determinants of children's fruit and vegetable intake in a low-intake population. *Public Health Nutr* 2009;12(8):1224–33.

Krølner R, Rasmussen M, Brug J, Klepp K-I, Wind M, Due P. Determinants of fruit and vegetable consumption among children and adolescents: a review of the literature. Part II: qualitative studies. *Int J Behav Nutr Phy* 2011;8:112.

KvantiMOTV. Postikyselyaineiston kokoaminen. [www-dokumentti] 2.9.2011 [haettu 19.7.2012] <http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/postikysely/postikysely.html>

Kämppi K., Välimaa R., Ojala K., Tynjälä J., Haapasalo I., Villberg J., Kannas L. Koulukokemusten kansainvälistä vertailua 2010 sekä muutokset Suomessa ja Pohjoismaissa 1994–2010 – WHO-Koululaistutkimus. Opetushallitus. Koulutuksen seurantaraportti 2012:8.

Lahti-Koski M. Suomalainen ravinto. Teoksessa Aro A, Mutanen M, Uusitupa M. (toim.) Ravitsemustiede. 2. uudistettu painos. Jyväskylä: Duodecim, 2005:25–37.

Larson NI, Neumark-Sztainer D, Hannan PJ, Story M. Trends in adolescent fruit and vegetable consumption, 1999–2004. Project EAT. *Am J Prev Med* 2007;32(2):147–50.

Levin KA, Kirby J, Currie C. Family structure and breakfast consumption of 11–15 year old boys and girls in Scotland, 1994–2010: a repeated cross-sectional study. *BMC Public Health* 2012a;12:228.

Levin KA, Kirby J, Currie C. Adolescent risk behaviours and mealtime routines: does family meal frequency alter the association between family structure and risk behavior? *Health Educ Res* 2012b;27(1):24–35.

Levin KA, Kirby J, Currie C, Inchley J. Trends in adolescent eating behavior: a multilevel cross-sectional study of 11 – 15 year olds in Scotland, 2002 – 2010. *J Public Health* 2012c; March 19:1–9.

Lien N, Lytle LA, Klepp K-I. Stability in consumption of fruit, vegetables, and sugary foods in a cohort from age 14 to age 21. *Prev Med* 2001;33:217–26.

Lien N, Jacobs DR, Klepp K-I. Exploring predictors of eating behaviour among adolescents by gender and socio-economic status. *Public Health Nutr* 2002;5(5):671–81.

Little BR. Prompt and circumstance: the generative contexts of personal projects analysis. Teoksessa Little BR, Salmela-Aro K, Phillips SD. Personal project pursuit: goals, action, and human flourishing. Mahwah NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 2007:3–49.

Luopa P, Lommi A, Kinnunen T, Jokela J. Nuorten hyvinvointi Suomessa 2000-luvulla. Kouluterveyskysely 2000-2009. Helsinki: Yliopistopaino 2010.

Lytle LA, Hearst MO, Fulkerson J, Murray DM, Martinson B, Klein E, Pasch K, Samuelson A. Examining the relationship between family meal practices, family stressors, and the weight of youth in the family. *Ann Behav Med* 2011;41:353–62.

MacFarlane A, Crawford D, Ball K, Savidge G, Worsley A. Adolescent home food environments and socioeconomic position. *Asia Pac J Clin Nutr* 2007;16(4):748–56.

Metsämuuronen J. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. 3. laitos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy 2005.

Mikkilä V, Räsänen OT, Raitakari P, Pietinen P, Viikari J. Consistent dietary patterns identified from childhood to adulthood: The cardiovascular risk in young Finns study. *Brit J Nutr* 2005;93(6):923–31.

Neumark-Sztainer D, Hannan PJ, Story M, Croll J, Perry C. Family meal patterns: associations with sociodemographic characteristics and improved dietary intake among adolescents. *J Am Diet Assoc* 2003a;103:317–22.

Neumark-Sztainer D, Wall M, Perry C, Story M. Correlates of fruit and vegetable intake among adolescents. Findings from project EAT. *Prev Med* 2003b;37:198–208.

Neumark-Sztainer D, Wall M, Story M, Fulkerson JA. Are family meal patterns associated with disordered eating behaviors among adolescents? *J Adolescent Health* 2004;35:350–9.

Nummenmaa L. Käyttäytymistieteiden tilastolliset menetelmät. Keuruu: Tammi, 2009.

O'Connor T, Watson K, Hughes S, Beltran A, Hingle M, Baranowski J, Campbell K, Canal DJ, Lizaur ABP, Zacarías I, González D, Nicklas T, Baranowski T. Health professionals' and dietetics practitioners' perceived effectiveness of fruit and vegetable parenting practices across six countries. *J Am Diet Assoc* 2010;110:1065–71.

Ojala K. Nuorten ruokatottumusten muutoksia 1986-2002. Teoksessa Koululaisten terveys ja terveystäyttyminen muutoksessa. WHO-Koululaistutkimus 20 vuotta. Lasse Kannas (toim.) Terveystieteiden tutkimuskeskus. Jyväskylän yliopisto. 2004:79–111.

Ojala K, Vuori M, Välimaa R, Villberg J, Tynjälä J, Kannas L. Reasons for exercise inventory koulukyselyssä: mittarin reliabiliteetti- ja rakennevaliditeettitarkastelua. *Liikunta & Tiede* 2005;42(6):30–8.

Ojala K, Välimaa R, Villberg J, Kannas L, Tynjälä J. Nuorten ateriarytmi: Kuka syö koulupäivinä säännöllisesti? *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 2006;43:60–71.

Ojala K. Nuorten painon kokeminen ja laihduttaminen. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study ja WHO-Koululaistutkimus. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, 2011.

Ottevaere C, Huybrechts I, Benser J, De Bourdeaudhuij I, Cuenca-Garcia M, Dallongeville J, Zaccaria M, Gottrand F, Kersting M, Rey-López JP, Manios Y, Molnar D, Moreno LA, Smpokos E, Widhalm K, De Henauw S. Clustering patterns of physical activity, sedentary and dietary behavior among European adolescents: The HELENA study. *BMC Public Health* 2011;11:328.

Paalanen L, Prättälä R, Palosuo H, Laatikainen T. Socio-economic differences in the consumption of vegetables, fruit and berries in Russian and Finnish Karelia: 1992–2007. *Eur J Public Health* 2010;21(1),35–42.

Pahkinen E. Kyselytutkimusten metodiikka. Teoksessa Högmander H, Kankainen A, Kärkkäinen S, Leskinen E, Lyyra A-L, Nissinen K, Pahkinen E. Tilastolliset analyysimenetelmät Osa II. TILP450 Tilastomenetelmien jatkokurssi. Kesä 2009. Jyväskylän yliopisto, Matematiikan ja tilastotieteen laitos, 2009.

- Pearson N, Biddle SJH, Gorely T. Family correlates of fruit and vegetable consumption in children and adolescents: a systematic review. *Public Health Nutr* 2008;12(2):267–83.
- Pearson N, Timperio A, Salmon J, Crawford D, Biddle SJH. Family influences on children's physical activity and fruit and vegetable consumption. *Int J Behav Nutr Phy* 2009a;6:34.
- Pearson N, Atkin AJ, Biddle SJH, Gorely T, Edwardson C. Parenting styles, family structure and adolescent dietary behaviour. *Public Health Nutr* 2009b;13(8):1245–53.
- Pearson N, Biddle SJH, Gorely T. Family correlates of breakfast consumption among children and adolescents. A systematic review. *Appetite* 2009c;52(1):1–7.
- Pearson N, Atkin AJ, Biddle SJH, Gorely T. A family-based intervention to increase fruit and vegetable consumption in adolescents: a pilot study. *Public Health Nutr* 2010; 13(6):876–85.
- Pedersen TP, Meilstrup C, Holstein BE, Rasmussen M. Fruit and vegetable intake is associated with frequency of breakfast, lunch and evening meal: cross-sectional study of 11-, 13-, and 15-years-olds. *Int J Behav Nutr Phy* 2012;9:9.
- Pitkänen K, Jalovaara M. Perheet ja perheenmuodostus. Teoksessa Koskinen S, Martelin T, Notkola I-L, Notkola V, Pitkänen K, Jalovaara M, Mäenpää E, Ruokolainen A, Ryyänen M, Söderling I. (toim.) Suomen väestö. 2. uudistettu laitos. Helsinki: Gaudeamus, 2007:115–67.
- Raisamo S., Pere L., Lindfors P, Tiirikainen M., Rimpelä A. Nuorten terveystapatutkimus 2011. Nuorten tupakkatuotteiden ja päihteiden käyttö 1997–2011. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen raportteja ja muistioita 2011:10.
- Raitasalo K., Simonen J. Alaikäiset juovat entistä vähemmän, mutta nuorten aikuisten juominen lisääntyy. *Yhteiskuntapolitiikka* 2011;76(1):17–29.
- Ray C, Roos E. Family characteristics predicting favourable changes in 10 and 11-year-old children's lifestyle-related health behaviours during an 18-month follow-up. *Appetite* 2012;58:326–32.
- Reinaerts E, de Nooijer J, de Vries NK. Parental versus child reporting of fruit and vegetable consumption. *Int J Behav Nutr Phy* 2007a;4:33.
- Reinaerts E, de Nooijer J, Candel M, de Vries N. Explaining school children's fruit and vegetable consumption: The contributions of availability, accessibility, exposure, parental consumption and habit in addition to psychosocial factors. *Appetite* 2007b;48:248–58.
- Roberts C, Currie C, Samdal O, Currie D, Smith R, Maes L. Measuring the health and health behaviours of adolescents through cross-national survey research: recent developments in the Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study. *J Public Health* 2007;15: 179–86.
- Roberts C, Freeman J, Samdal O, Schnohr CW, de Looze ME, Gabhainn N, Iannotti R, Rasmussen M, the International HBSC Study Group. The Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: methodological developments and current tensions. *Int J Public Health* 2009;54:140–50.

Roininen K. Evaluation of food choice behavior: development and validation of health and taste attitude scales. Helsingin yliopisto. Elintarviketeknologian laitos. EKT-sarja 1234. Helsinki, 2001.

Roos EB, Hirvonen T, Mikkilä V, Karvonen S, Rimpelä M. Household educational level as a determinant of consumption of raw vegetables among male and female adolescents. *Prev Med* 2001;33:282–91.

Roos E, Koskinen S. Sosioekonomisten tekijöiden vaikutus suomalaisten koululaisten ruokatottumuksiin. *Suomen Lääkärilehti* 2007;20-21:2051–6.

Roos E, Lehto R, Ray C. Parental family food choice motives and children's food intake. *Food Qual Prefer* 2012;24:85–91.

Salmela-Aro K, Little BR. Relational aspects of project pursuit. Teoksessa Little BR, Salmela-Aro K, Phillips SD. Personal project pursuit: goals, action, and human flourishing. Mahwah NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 2007:199–219.

Story M, Neumark-Sztainer D, French S. Individual and environmental influences on adolescent eating behaviors. *J Am Diet Assoc* 2002;102(3):40–51.

Terveyden edistämisen tutkimuskeskus. WHO-Koululaistutkimus. [www-dokumentti] [haettu 12.6.2012] <https://www.jyu.fi/sport/laitokset/tutkimusyksikot/tetk/projektit/who1>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Kyselylomakkeet. [www-dokumentti] 29.6.2011 [päivitetty 1.7.2011] [haettu 1.11.2012] <http://info.stakes.fi/kouluterveyskysely/FI/toteuttaminen/kyselylomakkeet/index.htm>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Tulokset. [www-dokumentti] 16.1.2006 [päivitetty 31.5.2012] [haettu 1.11.2012] <http://info.stakes.fi/kouluterveyskysely/FI/tulokset/index.htm>.

Tilastokeskus. Sosioekonomisen aseman luokitus. [www-dokumentti] 6.5.2010 [haettu 21.9.2010] http://www.stat.fi/meta/luokitukset/luokitusopas2004.html#_Toc528134764

Townsend N, Murphy S, Moore L. The more schools do to promote healthy eating, the healthier the dietary choices by students. *J Epidemiol Commun H* 2011;65:889–895.

Turunen KE. Ikävaiheiden kriisit. Jyväskylä: Atena, 2005.

U.S. Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans 2005. Chapter 5 Food groups to encourage. [www-dokumentti] päivitetty 9.7.2008 [haettu 6.11.2010] <http://www.health.gov/dietaryguidelines/dga2005/document/html/chapter5.htm>

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Suomalaiset ravitsemussuosituksset –ravinto ja liikunta tasapainoon. Helsinki: Edita Publishing Oy, 2005.

Vereecken CA, Maes L. A Belgian study on the reliability and relative validity of the Health Behaviour in School-Aged Children food-frequency questionnaire. *Public Health Nutr* 2003;6(6):581–588.

Vereecken CA, De Henauw S, Maes L. Adolescents' food habits: results of the Health Behaviour in School-aged Children survey. *Brit J Nutr* 2005a;94:423–31.

Vereecken CA. Eating habits. Teoksessa Currie C, Samdal O, Boyce W, Smith B. (toim.) *Health Behaviour in School-aged Children: a World Health Organisation cross-national study. Research protocol for the 2001/02 survey.* University of Edinburgh:2005b.

Vereecken CA, Dupuy M, Rasmussen M, Kelly C, Nansel TR, Al Sabbah H, Baldassari D, Jordan MD, Maes L, Niclasen BVL, Ahluwalia N, the HBSC Eating and Dieting Focus Group. Breakfast consumption and its socio-demographic and lifestyle correlates in schoolchildren in 41 countries participating in the HBSC study. *Int J Public Health* 2009;54:180–90.

Verzeletti C, Maes L, Santinello M, Baldassari D, Vereecken CA. Food-related family lifestyle associated with fruit and vegetable consumption among young adolescents in Belgium Flanders and the Veneto Region of Italy. *Appetite* 2010;54:394–7.

Vikstedt T, Raulio S, Puusniekka R, Prättälä R. *Suomalaisnuorten kouluaikainen ateriointi. Ruokapalveluiden seurantaraportti 5. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos: Helsinki, 2012.*

Villberg J, Tynjälä J. WHO-Koululaistutkimuksen Suomen aineistot 1984-2002. Teoksessa *Koululaisten terveys ja terveyskäyttäytyminen muutoksessa.* Lasse Kannas (toim.) *WHO-Koululaistutkimus 20 vuotta. Terveysten edistämisen tutkimuskeskus. Jyväskylän yliopisto.* 2004:239–246.

Vuori M, Ojala K, Tynjälä J, Villberg J, Välimaa R, Kannas L. Liikunta-aktiivisuutta koskevien kysymysten stabiliteetti WHO-Koululaistutkimuksessa. *Liikunta & Tiede* 2005;42(6):39–46.

Wardle J, Robb K, Johnson F. Assessing socioeconomic status in adolescents: the validity of a home affluence scale. *J Epidemiol Commun H* 2002;56:595–9.

Wardle J, Carnell S, Cooke L. Parental control over feeding and children's fruit and vegetable intake: How are they related? *J Am Diet Assoc* 2005;105:227–32.

Welsh EM, French SA, Wall M. Examining the relationship between family meal frequency and individual dietary intake: Does family cohesion play a role? *J Nutr Educ Behav* 2011;43(4):229–35.

WHO. The Ottawa charter for health promotion. First international conference on health promotion, Ottawa 21 November 1986. [www-dokumentti] 2012 [haettu 4.11.2012]. <http://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/ottawa/en/index1.html>

Julkaisemattomat lähteet:

Ojala K. Suullinen tiedonanto 4.10.2012

LIITTEET

Liitetaulukko 1. WHO-Koululaistutkimuksen vuosien 2005/06 aineiston otoskoko, vastanneiden lukumäärä ja lopullinen aineistokoko sukupuolen ja ikäryhmän mukaan.

ikä	pojat			tytöt			yhteensä		
	otoskoko (n)	vastanneet (n)	aineisto (n)	otoskoko (n)	vastanneet (n)	aineisto (n)	otoskoko (n)	vastanneet (n)	aineisto (n)
11	1046	906	884	1111	963	960	2157	1867	1844
13	1010	864	845	1008	895	890	2018	1757	1735
15	970	811	781	1054	901	889	2024	1710	1670
yhteensä	3026	2581	2510	3173	2759	2739	6199	5334	5249

Liitetaulukko 2. Vihannesten ja hedelmien syöminen sukupuolen mukaan (%).

	Vihannekset				Hedelmät			
	Pojat		Tytöt		Pojat		Tytöt	
	13-v %	15-v %	13-v %	15-v %	13-v %	15-v %	13-v %	15-v %
Joka päivä, useammin kuin kerran	5,8	5,8	12,2	13,3	8,2	5,6	14,1	14,3
Joka päivä, kerran päivässä	13,0	12,5	17,3	17,8	10,0	8,4	13,6	13,4
5–6 päivänä vkossa	18,8	16,4	19,1	21,7	17,3	12,6	18,4	16,6
2–4 päivänä vkossa	34,4	32,0	28,9	27,6	37,4	37,7	33,8	33,7
Kerran vkossa	15,4	19,1	14,5	12,3	16,9	21,4	12,8	14,3
Harvemmin kuin kerran vkossa	9,6	10,5	6,2	5,3	8,5	12,3	5,9	6,6
En koskaan	3,1	3,7	1,7	2,0	1,7	2,0	1,4	1,1
Yhteensä (n)	100,0 (816)	100,0 (787)	100,0 (874)	100,0 (894)	100,0 (816)	100,0 (788)	100,0 (874)	100,0 (894)

p-arvo sukupuolen mukaan vihannesten syömisessä < 0,001

p-arvo sukupuolen mukaan hedelmien syömisessä < 0,001

p-arvo ikäryhmän mukaan vihannesten syömisessä **pojilla** = 0,428

p-arvo ikäryhmän mukaan vihannesten syömisessä **tyttöillä** = 0,585

p-arvo ikäryhmän mukaan hedelmien syömisessä **pojilla** = 0,002

p-arvo ikäryhmän mukaan hedelmien syömisessä **tyttöillä** = 0,903

Liitetaulukko 3. Hedelmien syömisen yhteys vihannesten syömiseen **pojilla** (%).

Vihannekset	Hedelmät					
	Päivittäin		Kerran/ muutamia kertoja vkossa		Harvemmin kuin kerran vkossa	
	13-v %	15-v %	13-v %	15-v %	13-v %	15-v %
Päivittäin	58,8	70,9	10,8	11,0	3,6	3,6
Kerran/ muutamia kertoja vkossa	39,2	26,4	79,8	81,1	42,2	39,3
Harvemmin kuin kerran vkossa	2,0	2,7	9,4	8,0	54,2	57,1
Yhteensä	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
(n)	(148)	(110)	(584)	(565)	(83)	(112)

p-arvo hedelmien syömisen mukaan pojilla < 0,001

p-arvo hedelmien syömisen mukaan **13-vuotiailla** pojilla < 0,001

p-arvo hedelmien syömisen mukaan **15-vuotiailla** pojilla < 0,001

Liitetaulukko 4. Hedelmien syömisen yhteys vihannesten syömiseen **tytöillä** (%).

Vihannekset	Hedelmät					
	Päivittäin		Kerran/ muutamia kertoja vkossa		Harvemmin kuin kerran vkossa	
	13-v %	15-v %	13-v %	15-v %	13-v %	15-v %
Päivittäin	67,8	70,2	16,2	17,2	3,1	7,2
Kerran/ muutamia kertoja vkossa	30,2	27,0	76,9	78,3	57,8	46,4
Harvemmin kuin kerran vkossa	2,1	2,8	6,9	4,5	39,1	46,4
Yhteensä	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
(n)	(242)	(248)	(568)	(576)	(64)	(69)

p-arvo hedelmien syömisen mukana tytöillä < 0,001

p-arvo hedelmien syömisen mukaan **13-vuotiailla** tytöillä < 0,001

p-arvo hedelmien syömisen mukaan **15-vuotiailla** tytöillä < 0,001

Liitetaulukko 5. Kasvisten syöminen sukupuolen mukaan (%).

Kasvisten syöminen	Pojat		Työt	
	13-v %	15-v %	13-v %	15-v %
Joka päivä, useammin kuin kerran	10,3	9,0	20,4	21,0
Joka päivä, kerran päivässä	16,0	13,3	18,1	18,3
5–6 päivänä vkossa	23,5	20,2	22,4	23,2
2–4 päivänä vkossa	32,8	34,1	28,6	26,5
Kerran vkossa	11,9	15,1	7,7	7,4
Harvemmin kuin kerran vkossa	4,4	6,9	2,5	2,9
En koskaan	1,1	1,4	0,3	0,7
Yhteensä (n)	100,0 (817)	100,0 (788)	100,0 (874)	100,0 (895)

p-arvo sukupuolen mukaan < 0,001

p-arvo ikäryhmän mukaan **pojilla** = 0,050p-arvo ikäryhmän mukaan **tyttöillä** = 0,902**Liitetaulukko 6.** Aamiaisen syöminen koulupäivisin sukupuolen mukaan (%).

Aamiaisen syöminen koulupäivisin	Pojat		Työt	
	13-v %	15-v %	13-v %	15-v %
Viitenä aamuna	68,1	59,3	59,9	57,7
Neljänä aamuna	8,7	6,1	11,1	8,5
Kolmena aamuna	5,7	8,1	8,4	8,5
Kahtena aamuna	4,2	6,4	5,9	5,6
Yhtenä aamuna	4,7	5,9	5,9	6,2
En koskaan syö aamiaista koulupäivänä	8,6	14,2	8,8	13,5
Yhteensä (n)	100,0 (812)	100,00 (786)	100,0 (871)	100,0 (894)

p-arvo sukupuolen mukaan = 0,031

p-arvo ikäryhmän mukaan **pojilla** < 0,001p-arvo ikäryhmän mukaan **tyttöillä** = 0,031