

**Peter Vallivaara**

**Viidesluokkalaisten ravitseminen-, liikunta- ja  
unitottumukset**

**Kasvatustieteen**

**pro gradu –tutkielma**

**Syyslukukausi 2016**

**Opettajankoulutuslaitos**

**Jyväskylän yliopisto**

# TIIVISTELMÄ

**Vallivaara, Peter. Viidesluokkalaisten ravitsemus-, liikunta- ja unitottumukset. Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopiston opettajankoulutuslaitos, 2016. 64 sivua. Julkaisematon.**

Tämän tutkimuksen kohteena olivat viidesluokkalaisten alakoululaisten ravitsemus-, liikunta- sekä unitottumukset. Halusin tietää millaisia ruokatottumuksia viidesluokkalaisilla on. Liikunnan osalta tarkasteltiin liikkuvatko lapset mielestään tarpeeksi, ja mitä liikuntalajeja he harrastavat ja unensaannin osalta, kokevatko viidesluokkalaiset nukkuvansa riittävästi sekä mihin aikaan he yleensä menevät nukkumaan.

Tutkimuksen aineisto kerättiin Jyväskylässä sijaitsevalta alakoululta lukuvuoden 2015 aikana. Tutkimukseen osallistujina oli 91 viidennen luokan oppilasta. Aineiston keräämiseen käytettiin kirjoitelmää, jossa oppilaita pyydettiin kirjoittamaan ruokailua, liikuntaa ja nukkumista koskevista tottumuksistaan. Taustatietoina lapsilta kysyttiin perherakennetta sekä sisarusten määrää. Aineisto analysoitiin käyttämällä sisällönanalyysejä ja kvantifiointia. Tutkimus edustaa lähtökohdiltaan lapsuustutkimusta, jossa pyritään tavoittamaan lasten omia, subjektiivisia näkemyksiä.

Kirjoitelmien mukaan viidesluokkalaiset suosivat erilaisia liharuokia, sekä juomana maitoa. Merkittävä enemmistö lapsista kertoi syövänsä mielestään terveellisesti. Suosituin epäterveellisenä pidetty ravinto oli limsa. Päivällä monet söivät kouluruoan. Hedelmiä, vihanneksia ja marjoja mainitsivat syövänsä vain muutamat vastaajista. Mieluisimpia sekä harrastetuimpia liikuntalajeja olivat poikien osalta jalkapallo ja tyttöjen osalta tanssi. Viidesluokkalaiset kertoivat nukkuvansa sekä liikkuvansa omasta mielestään riittävästi. Viikonloppuisin nukkumaanmenoajat olivat hieman arkea myöhäisempiä, ja niissä esiintyi enemmän vaihtelua. Kullakin osaluokalla oli pieni osuus lapsia, joiden vastaukset kertoivat puutteista ravinnon terveellisyydessä sekä liikunnan ja unen riittävytydessä.

Hakusanat: terveys, ravitsemustottumukset, liikuntatottumukset, unitottumukset, alakoululaiset

# SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	5
2 LASTEN TERVEYSTOTTUMUKSET .....	8
3 MONIPUOLINEN RUOKAVALIO, RIITTÄVÄ LIIKUNTA JA UNI.....	11
3.1 Terveellinen ruokavalio.....	11
3.2 Liikunnan harrastaminen ja aktiivisen liikunnan merkitys .....	13
3.3 Riittävä uni ja unen merkitys lapsille .....	16
4 TUTKIMUSKYSYMYKSET .....	19
5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN .....	21
5.1 Tutkimuksen lähestymistapa .....	21
5.2 Osallistujat.....	22
5.3 Kirjoitelma.....	23
5.4 Aineiston analyysi .....	25
5.5 Eettiset kysymykset.....	26
6 TULOKSET .....	28
6.1 Viidesluokkalaisten ravitsemustottumukset .....	28
6.1.1 Lempiruokat.....	28
6.1.2 Lempijuomat.....	30
6.1.3 Terveellinen ja epäterveellinen ruoka.....	31
6.1.4 Ruokavalio aamuisin, päivällä ja iltaisin .....	34
6.2 Viidesluokkalaisten liikunnan harrastaminen.....	37
6.2.1 Mieluisimmat liikuntalajit .....	38
6.2.2 Harrastetut liikuntalajit .....	39
6.2.3 Liikunnan riittävä määrä viidesluokkalaisten arvioimana .....	40
6.3 Viidesluokkalaisten unen määrä.....	42
6.3.1 Viidesluokkalaisten arviot unensa riittävydestä .....	42
6.3.2 Nukkumaanmenoajat arkisin .....	43

6.3.3 Nukkumaanmenoajat viikonloppuisin .....	44
7 POHDINTA .....	46
7.1 Tulosten tarkastelua.....	46
7.2 Luotettavuus .....	50
7.3 Yleistettävyys ja jatkotutkimusmahdollisuudet.....	51
LÄHTEET.....	53
LIITE. Kirjoitelma.....	63

# 1 JOHDANTO

Hyvä terveys on ensiarvoisen tärkeää. Terveys antaa edellytykset toimintakyvylle, ja pystymme sen avulla tavoittelemaan asettamiimme päämääriä (Pietilä 2010). Yksilön terveyskäyttäytymiseen nähdään vaikuttavan lukuisat henkilökohtaiset sekä ympäristöstä nousevat tekijät. Etenkin lähipiirillä on suuri merkitys lasten omaksumiin terveysvalintoihin. (Koivusilta 2011; Pietilä 2010; Sirviö 2010.) Lasten terveyteen voidaan vaikuttaa lisäämällä heidän tietämystään terveellisistä elämäntavoista, ja tähän pyritään terveystoimilla jo varhain. Yksi tärkeimmistä tavoitteista yhteiskunnassa on lisätä väestön terveitä elinvuosia. (Laverack 2007, 3-9; Rimpelä, Kuusela, Rigoff, Saaristo & Wiss 2008, 4; Sosiaali- ja terveysministeriö 2008, 17, 20.) Suomalaisten lasten terveys on tutkimusten mukaan kansainvälisesti hyvällä tasolla (Ottova et al. 2012). Suurin terveydellinen haitta lapsille on ylipaino, jolla on lukuisia epäsuotuisia vaikutuksia, ja joka altistaa erilaisille sairauksille (Laatikainen ym. 2012; Luukkainen 2016; Mäki 2012; Ray & Ilander 2008; Uusitupa 2012). On havaittu, että terveyshaitat kasautuvat pienelle osalle väestöä, jonka vaikutusmahdollisuudet oman asemansa parantamiseen heikentyvät (Koivusilta 2011; Lahelma, Martikainen, Pietiläinen & Tarkiainen 2012). Tämä kehitys on havaittavissa jo lapsuudessa, ja se on huolestuttavaa, sillä heikko terveys lisää riskiä yhteiskunnasta syrjäytymiselle (Aira, Hämylä, Kannas, Aula & Harju-Kivinen 2015, 177; Sosiaali- ja terveysministeriö 2008, 25). Inhimillisten menetysten lisäksi pysyvistä terveydellisistä syistä aiheutuvan syrjäytymisen kustannukset tulevat yhteiskunnalle merkittäväksi (Sosiaali- ja terveysministeriö 2008, 25-26).

Terveellisten elintapojen omaksumisella jo lapsuudessa on yksilön terveyden ja elämänsä kannalta kauaskantoisia vaikutuksia (Fogelholm 2011; Fogelholm, Paronen & Miettinen 2007, 22; Härmä & Sallinen 2004, 44-46, 52, 89; Kronholm 2011; Luukkainen 2016; Martikainen & Saarenpää-Heikkilä 2003; Sosiaali- ja terveysministeriö 2008, 20, 23-27, 31-32; Vehmas 2015; Vuori & Kannas 2008). Terveyttä edistäviin elintapoihin kuuluvat monipuolinen ravitsemus, säännöllinen liikunta ja riittävä uni, jotka ovat myös lasten ja nuorten hyvinvoinnin osatekijät (Heinonen ym. 2008; Koivusilta 2011; Koponen & Aromaa 2005; Nevanperä & Laitinen 2012). Ravitsemus, liikunta ja uni ovat myös yhteydessä toisiinsa; epäedulliset terveystottumukset jollain osa-alueella vaikuttavat kielteisesti muihin (Heinonen ym.

2008; Härmä & Sallinen 2000; Härmä & Sallinen 2004, 89; Nevanperä & Laitinen 2012; Partinen & Huovinen 2007, 27; Vuori & Kannas 2008). Riittävä uni, liikunta sekä terveellinen ravitsemus toimivat suojaavina tekijöinä erilaisille sairauksille ja parantavat toimintakykyä (Fogelholm ym. 2007, 4; Härmä & Sallinen 2000; Koivusilta 2011; Voutilainen, Fogelholm & Mutanen 2015, 31). Terveelliset elintavat suojaavat lasta ylipainolta (Jääskeläinen, Schwab, Laitinen 2012; Nevanperä & Laitinen 2012; Partinen & Huovinen 2007, 27; Stigman 2008a; Vaarno, Leppälä, Niinikoski, Aromaa & Lagström 2010).

Aikaisemmissa lasten ruoka-, uni- ja liikuntatottumuksia selvittävässä tutkimuksissa on tullut esille, että lasten elintavat ovat pääasiallisesti terveyttä edistäviä, mutta niissä esiintyy vaihtelua. Lasten ravitsemustutkimuksissa on tullut esille, että valtaosa 11-vuotiaista lapsista syövät säännöllisesti aamiaisen ja juovat vain vähän limsoja ja energijuomia ja sen sijaan juovat maitoa. Tutkimusten perusteella lasten tulisi lisätä kasvisten, vihannesten, marjojen ja hedelmien syöntiä. Hedelmien syönnistä ja makeiden juomien käytöstä on saatu ristiriitaisia tuloksia. Lapset ovat kertoneet syövänsä usein sokeripitoisia elintarvikkeita ja makeisia. (Freeman 2012; Kelly 2012; Laatikainen ym. 2012; Mäki & Laatikainen 2012; Vereecken 2012.) Lasten liikuntatutkimuksissa on tullut esille, että suuri osa 11-vuotiaista harrastaa aktiivisesti ja useita eri lajeja. Sukupuolen merkitys näkyy mieltymyksissä eri liikuntalajeihin. Lapset ovat kertoneet liikkuvansa vähintään tunnin päivässä, joka on suositeltava liikunnan vähimmäismäärä. (Aira, Kannas, Tynjälä, Villberg & Kokko 2013, 5, 18-20, 22-26, 76; Fogelholm 2007 ym. 3, 25; Heinonen ym. 2008; Husu, Paronen, Suni & Vasankari 2011, 20; Kansallinen liikuntatutkimus 2010, 5-7, 9; Mäenpää 2008; Nupponen, Halme, Parkkisenniemi, Pehkonen & Tammelin 2010, 5, 22, 25, 155–156, 161–162, 166.) Unitutkimuksissa alakoululaiset ovat kertoneet nukkuvansa riittävästi arkisin ja viikonloppuisin. Erilaisten laitteiden käyttö iltaisin siirtää kuitenkin erityisesti poikien nukkumaan menoa myöhemmäksi. (Nupponen ym. 2010, 161; Nuutinen, Rey & Roos 2013; Tynjälä & Kannas 2004.) Lasten elintapoja koskevia tutkimuksia on tehty jonkin verran aikaisemmin, ja niiden tutkiminen on aina ajankohtaista, koska lapsuudessa opitut elintavat vaikuttavat monesti vielä aikuisiällä (Martikainen & Saarenpää-Heikkilä 2003; Nevanperä & Laitinen 2012; Sosiaali- ja terveysministeriö 2008, 20, 23-27, 31-32; Tammelin & Telama 2008).

Tässä tutkimuksessa sovelletaan lapsuustutkimukselle ominaista tapaa kysyä lasten omia subjektiivisia näkemyksiä (James 2007). Tämän pro gradu -tutkielman tarkoituksena on selvittää viidesluokkalaisten alakoululaisten terveystottumuksia, ja niiden osalta erityisesti lasten ravitsemus-, ja liikunta- sekä unitottumuksia. Aineiston keräämiseen käytettiin kirjoitelmaa, jossa oppilaita pyydettiin kirjoittamaan ruokailua, liikuntaa ja nukkumista koskevista tottumuksistaan. Kirjoitelman ohjeistus sisälsi yleisen teeman (Millaiset elintavat sinulla on?) lisäksi apukysymyksiä alateemoista, joita lapsia pyydettiin kuvaamaan kirjoitelmassaan. Aineisto kerättiin vuonna 2015 kevät- ja syyslukukausien aikana neljältä eri luokalta Jyväskylässä sijaitsevalta alakoululta. Ensimmäinen tutkimuskysymykseni koski sitä, millaiset ruokatottumukset viidesluokkalaisilla on. Toisella tutkimuskysymyksellä halusin selvittää, miten viidesluokkalaiset harrastavat liikuntaa. Lisäksi halusin tietää, kokevatko viidesluokkalaiset nukkuvansa riittävästi.

## 2 LASTEN TERVEYSTOTTUMUKSET

Lasten ja nuorten hyvinvoinnin osatekijät koostuvat ravinnosta, liikunnasta ja levosta (Heinonen ym. 2008). Monipuolinen ravitseminen, riittävä unen saanti ja säännöllinen liikunnan harrastaminen ovat osa terveellisiä elintapoja (Härmä & Sallinen 2000; Koivusilta 2011; Koponen & Aromaa 2005; Nevanperä & Laitinen 2012). Terveystottumukset ovat tutkimusten mukaan yhteydessä toisiinsa. Epäedulliset tai myönteiset terveystottumukset jollain osa-alueella vaikuttavat myös muihin elintapoihin riippuen yksilön tekemistä terveystoimista. (Vuori & Kannas 2008.) On havaittu, että riittävä liikunta, sekä terveellinen ja monipuolinen ravitseminen yhdessä sosiaalisten suhteiden kanssa vaikuttavat myönteisesti uneen (Härmä & Sallinen 2004, 89). Sen sijaan univaje voi kasvattaa ruokahalua ja lisätä ruokailukertojen tiheyttä (Nevanperä & Laitinen 2012; Partinen & Huovinen 2007, 27). Ravitsemuksen ja riittävän unen saannin tulee olla kunnossa, jotta liikunnasta saa terveyden kannalta parhaan hyödyn irti. Lasten tulisi kuitenkin välttää rankkaa liikuntaa ennen nukkumaanmenoa, jottei se häiritsisi unen saantia. (Heinonen ym. 2008.)

Terveys ei ole käsitteenä yksiselitteinen. Se on osa hyvinvoinnin suurempaa kokonaisuutta, ja sitä voidaan määritellä monin eri tavoin. (Pietilä 2010; Reivinen 2012.) WHO:n (1948) määritelmän mukaan terveyttä on fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen hyvinvointi, eikä vain taudin tai sairauden puute. Terveys on ihmisen elämän merkityksellisimpiä tekijöitä. Terveys on toimintakykyä; mahdollisuuksia toteuttaa valitsemiaan päämääriä. Terve ihminen on oman elämänsä toimiva subjekti. (Pietilä 2010.) Ihmisten terveyteen pyritään vaikuttamaan erilaisilla terveyden edistämisen keinoilla. Terveystietä on tullut moninaisia terveystieteen asiantuntijoita opettajien rinnalle. Terveystieto –oppiaineena on tehokas tapa lisätä lasten tietämystä aiheesta. (Laverack 2007, 3-9; Rimpelä ym. 2008, 4.) Kouluikäisten terveyden edistämässä on esimerkiksi liikunnalla huomattava rooli (Vuori & Kannas 2008). Terveystieteen edistämisen mahdollisuudet määrittävät, ajan, arvostusten ja muiden yhteiskunnan muuttuvien tekijöiden puitteissa. Yksilön omaan terveystietämiseen vaikuttavat tieto, arvot, käsitykset ja motivaatio. (Pietilä 2010.) Yksilön henkilökohtaiset ominaisuudet, sosiaaliset suhteet sekä yhteiskunnan tarjoamat edellytykset luovat terveystietämiseen kasvualustan. Lapsilla ja nuorilla erityisesti kaverisuhteet



voivat vaikuttaa terveyskäyttäytymiseen. (Koivusilta 2011.) Lapsen vanhemmat ovat merkityksellisessä asemassa tämän terveyskäsitteen muotoutumiselle, ja erityisesti terveyttä kuluttavat elämäntavat siirtyvät herkästi eteenpäin (Koivusilta 2011; Sirviö 2010).

Terveys ei ilmene yhteiskunnassamme tasa-arvoisesti, vaan siihen vaikuttaa vahvasti yksilön sosioekonominen asema. Mitä heikommassa taloudellisessa asemassa henkilö on, sitä todennäköisempää on terveydellisten haittojen kasautuminen, ja sitä pienemmät ovat yksilön vaikutusmahdollisuudet oman asemansa parantamiseksi. (Koivusilta 2011; Lahelma ym. 2012.) Heikko terveys on yksi syrjäytymisen riskitekijöistä. Tähän pyritään vaikuttamaan muun muassa varhaisen puuttumisen keinoin jo lapsuudessa. Aktiivisella terveystoimituksella on tavoiteltu terveyserojen kaventumista Suomessa jo usean vuosikymmenen ajan. Tässä on osittain epäonnistuttu, ja erot terveydessä ovat päinvastoin jopa kasvaneet. Terveystoimituksen tähtäimessä on ollut yksilön elinvoimaisten vuosien lisääminen sekä ihmisten toimintakyvyn säilyttäminen mahdollisimman pitkälle vanhuuteen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2008, 3, 17, 20, 25.)

Tutkimuksissa lapset ja nuoret ovat arvioineet koetun terveytensä psyykkisen ja fyysisen terveytensä sekä toimintakykynsä mukaan. Tutkimuksissa on tullut esille, että suomalaisten lasten ja nuorten koettu terveys on kansainvälisesti hyvällä tasolla. (Ottova et al. 2012.) Suomalaisten lasten terveyden sekä hyvinvoinnin suunta on näyttäytynyt aiemmissa tutkimuksissa hyvänä. Polarisoituminen näkyy kuitenkin siten, että valtaosan voidessa hyvin kasautuu pahoinvointi pienelle joukolle. (Aira ym. 2015, 177; Välimaa 2004.) Lasten terveyttä koskien on tehty laaja LATE-hanke eli lasten terveysseurantatutkimus vuosina 2007-2008. LATE-hankkeessa ilmeni, että nykyään lasten terveyden suurin uhkaaja on ylipaino. (Laatikainen ym. 2012; Mäki 2012.) Ylipaino on riski, koska se heikentää kokonaisvaltaista hyvinvointia ja on yhteydessä muun muassa erilaisiin psykososiaalisiin ongelmiin ja liikunnallisiin rajoituksiin (Ray & Ilander 2008). Ylipaino aiheuttaa II-tyypin diabetesta sekä sydän- ja verisuonitauteja (Luukkainen 2016; Uusitupa 2012). Liian suuri energiansaanti on kiinteästi yhteydessä lihomiseen (Luukkainen 2016).

Terveelliset elintavat ovat oleellisia terveyden ylläpitämisen kannalta. Elintavat voidaan jakaa kahteen ryhmään sen mukaan, kuluttavatko ne terveyttä, vai edistävätkö

ne sitä. Kuluttaviin elintapoihin kuuluvat muun muassa erilaisten päihteiden käyttö tai muunlainen riskikäyttäytyminen, ja terveyttä edistäviin elintapoihin luetaan puolestaan hyvä ravitsemus, riittävä liikunta ja uni. (Koivusilta 2011.) Seuraava luku käsittelee sitä, minkälainen vaikutus terveellisillä elintavoilla on ravitsemuksen, liikunnan ja unen kohdalla erityisesti lasten terveydelle.

## **3 MONIPUOLINEN RUOKAVALIO, RIITTÄVÄ LIIKUNTA JA UNI**

### **3.1 Terveellinen ruokavalio**

Terveellinen ja monipuolinen ruokavalio on avainasemassa lasten ja nuorten terveen kehityksen ja kasvun kannalta. Monipuolinen ruokavalio koostuu erilaisista ruokaryhmistä, jotka täydentävät toisiaan, ja sisältävät kukin oman erityisarvonsa. Ruoka-annos on hyvä koostaa eri ruokaryhmiä käyttäen, jotta hyvinvointia tukeva ravitsemus on turvattu. (Voutilainen ym. 2015, 31; Lahti-Koski & Rautavirta 2012.) Myös säännöllinen ateriarytmi voi osaltaan tukea terveyttä (Pethman & Ilander 2008b). Ruokavaliossa kokonaisuus on olennainen, ei niinkään yksittäiset ruoka-aineet. Yksipuolisuus tietyissä ruoka-aineissa voi johtaa kyseisten aineiden liialliseen saantiin. (Luukkainen 2016; Pethman & Ilander 2008b.) Puutteellisesta ruokavaliosta voi seurata esimerkiksi kasvun hidastuminen tai erilaisia puutosoireita. Lapsen ruokavaliota mietittäessä, on olennaista, että energiansaanti sekä kulutus ovat tasapainossa. (Luukkainen 2016.)

Ruoasta saatavat ravintoaineet, hiilihydraatit, proteiinit sekä rasvat sekä kivennäisaineet, vitamiinit ja vesi muodostavat elimistön solut ja kudokset aina molekyyalitasolle asti. Energiaa suovia ravinto-aineita ovat rasvat, proteiinit sekä hiilihydraatit. (Pethman & Ilander 2008b.) Pohjoismaisessa ruokavaliossa korostetaan nykyisten ravitsemussuositusten mukaista runsasta kasvisten ja pehmeiden, eli tyydyttämättömien rasvojen käyttöä. Nykyaikainen, terveellinen suomalainen ruokavalio muodostuu yhdistelmästä muun muassa seuraavia ruokatuotteita: täysjyväviljoja, marjoja, hedelmiä, kasviksia, kasviöljyjä, lihaa, kalaa ja kananmunia. (Erlund 2012; Pethman & Ilander 2008b.) Lisäksi hyvänä lisänä ruokavaliioon ovat pähkinät ja siemenet, jotka sisältävät hyviä rasvoja, ja toimivat erinomaisina antioksidanttien sekä suojaravintoaineiden lähteinä.

Viljatuotteista saadaan hiilihydraatteja ja jonkin verran proteiinia, jotka toimivat lihasten polttoaineena, sekä joitakin tärkeitä vitamiineja ja kivennäisaineita (Pethman & Ilander 2008b). Suositusten mukaan viljatuotteista on aina syytä valita

täysjyväversio. Suositeltavaa on syödä täysjyväviljatuotteita jokaisella aterialla. Näitä ovat täysjyväleipä, puuro, mysli sekä tumma pasta. Huonoa, kovaa rasvaa sisältäviä viljatuotteita sen sijaan ovat erilaiset leivonnaiset, keksit, pasteijat ja pullat. Kasvikset, marjat ja hedelmät sisältävät jonkin verran hiilihydraatteja sekä ravintokuituja, ja vain vähän energiaa ja rasvoja. Näitä nauttimalla suojaravintoaineiden sekä antioksidanttien saanti on turvattu, etenkin jos syödään tuoretta ja useasti päivässä. Maitovalmisteet sisältävät proteiinia lihaksille sekä kalsiumia luustolle. Kana, liha sekä kananmunat toimivat myös oivina proteiinin lähteinä. Kalassa puolestaan on terveellistä rasvaa sekä tarpeellista D-vitamiinia. Sokerien käyttöä tulisi välttää; ne sisältävät tyhjää energiaa. Sokeripitoisia tuotteita ovat muun muassa mehut, limsat, makeiset, suklaa, maustetut jogurtit sekä leivonnaiset. (Lahti-Koski & Rautavirta 2012; Pethman & Ilander 2008b.) Tyydyttynyt eli kova rasva esiintyy nykyään usein piilorasvana; erityisesti nuoret saavat sitä muun muassa pitsojen, hampurilaisten sekä suklaan syömisen kautta (Pethman & Ilander 2008a).

Lautasmalli on apuna hyvän aterian kokoamisessa. Lautasmallin mukaan puolet lautasesta täytetään kasviksilla, neljännes hiilihydraattipitoisella ruoka-aineella, ja viimeinen neljännes varataan liha-, kala- tai munaruualle, tai tarvittaessa kasvisruualle. Ruokajuomaksi käy maito, piimä tai vesi. (Lahti-Koski & Rautavirta 2012.) Säännölliset ruokailuajat päivän aikana ja terveellinen ruokavalio suojaavat lasta ylipainolta (Jääskeläinen ym. 2012; Vaarno ym. 2010). Lasten ja nuorten on suositeltavaa syödä viisi kertaa päivässä; aamiainen, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala (Heinonen ym. 2008). Ruokatottumuksiin vaikuttavat monet eri tekijät kuten taloudellinen tilanne, henkilökohtaiset mieltymykset sekä pyrkimys terveelliseen ruokavalioon. Ruokatottumuksilla on tendenssi pysyä samoina lapsuudesta aikuisuuteen. (Nevanperä & Laitinen 2012.) Ruoalla on energian tarpeen turvaamisen lisäksi myös hedonistinen, nautintoon tähtäävä puolensa (Erlund 2012).

Kansainvälisessä WHO-koululaistutkimuksessa (Freeman 2012; Kelly 2012; Vereecken 2012) kysyttiin 6600 suomalaisen 11-, 13- ja 15 –vuotiaan peruskoululaisen ruokailutottumuksia. Tutkimuksessa tuli esille, että 11-vuotiaat söivät säännöllisesti aamiaisen jokaisena kouluamuna. Yksitoistavuotiaat söivät hedelmiä muita ikäryhmiä enemmän. Kansainvälisessä vertailussa suomalaiset peruskoululaiset söivät vähemmän vihanneksia kuin muiden maiden vastaavan ikäiset. Suomalaiset peruskoululaiset joivat

muiden Pohjois-Euroopan maiden koululaisten tapaan päivittäin vain vähän limsoja ja energiajuomia. (Freeman 2012; Kelly 2012; Vereecken 2012.)

Lasten terveyttä selvittävässä LATE-hankkeessa , joka toteutettiin vuosina 2007-2008, tutkittiin lasten ravitsemustottumuksia (Laatikainen ym. 2012; Mäki & Laatikainen 2012.) Tutkimukseen osallistui yhteensä 1541 lasta puolivuotiaasta viisitoistavuotiaisiin. Tutkimuksen tuloksena oli, että kouluikäiset käyttivät tämän hetkisten ravintosuositusten mukaisesti leivän päällä pääasiassa kasvirasvaa ja joivat rasvatonta tai vähärasvaista maitoa. Kouluikäisten kasvisten syönti oli niukkaa. Kasvikset eivät kuuluneet jokaisen aterian yhteyteen. Tutkittavat lapset söivät paljon sokeripitoisia elintarvikkeita välipalalla ja iltapalalla. Lasten tulisi syödä jatkossa enemmän hedelmiä, kasviksia sekä marjoja niin kotona kuin koulussakin. Kolmannes kouluikäisistä nautti makeita juomia päivittäin ja kymmenesosa söi makeisia kolmesta viiteen kertaan viikossa. (Laatikainen ym. 2012; Mäki & Laatikainen 2012.)

### **3.2 Liikunnan harrastaminen ja aktiivisen liikunnan merkitys**

Liikunta on fyysistä toimintaa, jolla tähdätään esimerkiksi kunnan kohottamiseen, terveyden parantamiseen tai pelkästään liikunnan tuomaan hyvään oloon (Fogelholm ym. 2007, 21). Liikunnan harrastaminen määritellään vapaa-ajalla tapahtuvaksi henkilöä itseään kiinnostavaksi tarkoitukselliseksi ja toistuvaksi fyysiseksi toiminnaksi, joka tapahtuu vapaaehtoisesti (Vehmas 2015). Liikunnan tasoja on erilaisia, kuten huippu-urheilu, kilpaurheilu, kuntourheilu, kuntoliikunta, luontoliikunta, leikkiliikunta, arki- ja hyötyliikunta sekä fyysinen passiivisuus. Huippu-urheilu ja kilpaurheilu tähtäävät kilpailuun kansainvälisellä tai kansallisella tasolla. Kuntourheilu edellyttää johonkin urheilutapahtumaan osallistumista ja kuntoliikunta on henkilökohtaista suorittamista, jonka lajeina ovat esimerkiksi sauvakävely, hölkkä, uinti ja voimistelu. Luontoliikunta pitää sisällään erilaiset luonnossa liikkumisen tavat. Leikkiliikunnaksi lasketaan esimerkiksi skeittaaminen, mäenlasku pulkalla ja leikkilinjalla kiipeily. Arki- ja hyötyliikunta on kaikkea arkista toimintaa, kuten koulu- ja työmatkan kulkemista, kaupassa käyntiä ja siivoamista. Fyysisellä passiivisuudella tarkoitetaan liikkumattomuutta, kuten television katselua. (Fogelholm ym. 2007, 21.) Kouluikäisten olisi tärkeää harrastaa fyysisesti rasittavaa monipuolista liikuntaa 1-2 tuntia päivässä

(Fogelholm 2007 ym. 3, 25; Heinonen ym. 2008; Husu ym. 2011, 20). Asiantuntijoiden mielipide on, että lapsi voi harrastaa liikuntaa useita tunteja päivittäin, mutta liikuntaa voi olla liikaa, mikäli se on kovin yksipuolista tai raskasta. Lapsi tarvitsee myös riittävästi aikaa sekä unta palautuakseen rasituksesta. (Heinonen ym. 2008.) Jos lapsi harrastaa runsaasti liikuntaa, voi hänen energiantarpeensa olla keskimääräistä suurempi (Luukkainen 2016).

Liikunnan harrastamisella on suuri yhteiskunnallinen merkitys, koska vähäinen liikunta aiheuttaa merkittävät kansantaloudelliset tappiot runsaiden sairauspoissaolojen ja työn tuottavuuden heikkenemisen johdosta (Fogelholm ym. 2007, 4). Liikunnalla on suuri merkitys sairauksien ehkäisemiselle ja terveyden ylläpitämiselle (Fogelholm ym. 2007, 22; Fogelholm 2011; Vehmas 2015; Vuori & Kannas 2008). Lasten ja nuorten liikkumisen tarpeen merkitystä terveyden ylläpidolle ei tunneta vielä riittävän tarkasti (Fogelholm ym. 2007, 24). Liikunnan vaikutukset ovat yksilöllisiä, mutta sillä on nähty olevan lukuisia lasten hyvinvointia tukevia vaikutuksia, esimerkiksi mielenterveyden sekä itsetunnon kehityksen kannalta (Kantomaa & Lintunen 2008). Liikunta takaa lasten kasvulle ja kehitykselle parhaat mahdolliset edellytykset. Liikuntaa tarvitaan, jotta lasten elimistön fyysiset rakenteet vahvistuisivat, ja heidän motoriset, emotionaaliset, kognitiiviset ja sosiaaliset taitonsa saisivat harjoitusta. (Ahonen 2008; Hakkarainen 2008; Laakso 2008; Nupponen ym. 2010, 5, 22, 25, 155-156, 161-162, 166; Sääkslahti 2008; Tammelin 2016.) Etenkin kasvavan lapsen luut hyötyvät liikunnasta kehittyen vahvemmiksi ja kestävämmiksi (Fogelholm 2011; Stigman 2008b; Vuori 2005). Vaikka lapsen kehitys ja kasvu määräytyvät biologisesti, niiden nopeuteen vaikuttaa muun muassa aktiivinen liikunta (Hakkarainen 2008).

Tammelinin (2008a) mukaan lasten harrastamisen on nähty pysyneen ennallaan, mutta arkipäivään kuuluva liikunta ja fyysinen aktiivisuus ovat vähentyneet. Lasten ja nuorten fyysinen kunto on heikentynyt ja ylipaino lisääntynyt, mikä nähdään uhkana tulevien työkäisten työkyvylle ja kansanterveydelle. (Tammelin 2008a.) Erityisesti kestävyyskunto on lapsilla heikentynyt (Heinonen & Tammelin 2008). Liikunnalla on yhdessä terveellisen ruokavalion kanssa suuri rooli lasten lihavuuden ehkäisyssä (Stigman 2008a; Vaarno ym. 2010). Passiivisuus on kasvanut ja lapset viettävät paljon aikaa tietokoneiden ja television äärellä (Tammelin 2008a).

Lapset harrastavat nykyisin lukuisia erilaisia lajeja. Urheiluharrastukset ovat yleisiä kouluikäisten keskuudessa ja 11 -vuotiaat ovat kaikkein aktiivisin ikäryhmä, ja pojat osallistuvat hieman tyttöjä enemmän. Liikunnan harrastaminen urheiluseurassa tekee siitä monipuolisempaa ja tehokkaampaa. (Mäenpää 2008.) Monipuoliset liikuntataidot ja kehittynyt motoriikka mahdollistavat laaja-alaisen liikunnan harrastamisen koko elämän ajan (Sääkslahti 2008). Lasten liikunnan harrastamiseen vaikuttavat monet yksilölliset tekijät, kuten lapsen kokema arvostus liikkujana sekä ympäristö, esimerkiksi perheen ja lähipiirin antaman tuen muodossa (Tammelin 2008b). Koulu voi auttaa liikunnallisen tavan alkuun (Laine 2015). Liikunta vaikuttaa ihmiseen positiivisesti koko tämän elämän ajan. Liikunnan harrastaminen kouluikäisessä ennustaa tämän jatkuvan myös aikuisena. Päinvastainen tendenssi on vielä vahvempi – liikkumaton lapsi tai nuori on sitä mitä luultavimmin myös aikuisena. (Tammelin 2016; Tammelin & Telama 2008.)

Alle kouluikäisten ja alakoululaisten liikkumista on tarkasteltu Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö (LIKES) -tutkimuskeskuksen LAPS SUOMEN - tutkimuksessa (Nupponen ym., 2010). Aineisto kerättiin valtakunnallisesti vuosien 2001 ja 2003 välillä, ja siinä oli mukana yhteensä 3092 3-8-vuotiasta ja 2461 9-12-vuotiasta, jotka olivat syntyneet vuosina 1989–1999. Aineisto kerättiin kyselylomakkeella ja päiväkirjalla. Tutkimuksessa tuloksena oli, että valtaosa 3-12-vuotiaista lapsista liikkui vähintään tunnin päivässä. Merkittäviä muutoksia eri-ikäisten lasten välillä ei havaittu, mutta huomattiin kuitenkin, että 11–12-vuotiaat liikkuiivat hieman vähemmän kuin heitä nuoremmat lapset. Pojat liikkuiivat marginaalisesti enemmän kuin tytöt, mutta tutkimustulos ei ollut merkittävä. Tutkimuksessa selvitettiin myös mitä liikuntalajeja lapset harrastavat eniten. Lapsista 3-8-vuotiaat kertoivat harrastavansa erityisesti ulkoleikkejä, kävelyä, juoksua, hiihtoa, voimistelua ja musiikkiliikuntaa. Lapsista 9-12-vuotiaat harrastivat seuraavia liikuntalajeja: pyöräilyä, luistelua, ulkoleikkejä, kävelyä, hiihtoa, hölkkää, uintia ja jalkapalloa. Ylivoimaisesti suosituin laji urheiluseuraharrastuksissa oli jalkapallo. Pojat harrastivat tyttöjä enemmän jääkiekkoa, rullalautailua, jalkapalloa ja salibandya ja tytöt poikia enemmän ratsastusta ja kävelyä. (Nupponen ym. 2010, 5, 22, 25, 155–156, 161–162, 166.)

Kansallisessa liikuntatutkimuksessa 2009–2010 selvitettiin lasten ja nuorten liikunnan määrää ja lajikohtaista liikunnan harrastamista. Tutkimuksen aineisto kerättiin

puhelinhaastatteluina ja mukana oli 5505 lasta ja nuorta, iältään 3-18 vuotta. Tutkimuksen tuloksena oli, että 92 prosenttia vastaajista kertoi harrastavansa urheilua tai liikuntaa. Liikuntalajeista lasten suosiossa ovat erityisesti pyöräily ja jalkapallo. Muita suosittuja lajeja olivat hiihto, juoksu, uinti ja salibandy. Tytöt harrastivat poikia enemmän voimistelulajeja, ratsastusta, tanssia ja taitoluistelua. Pojat sen sijaan harrastivat tyttöjä aktiivisemmin jalkapalloa, salibandyä ja jääkiekkoa. (Kansallinen liikuntatutkimus 2010, 5-7, 9.) Airan (2013) ja kumppaneiden raportissa käsiteltiin WHO-koululaistutkimuksen aineistoa vuosilta 1986-2010, jossa oli tutkittu muun muassa 11-, 13- ja 15-vuotiaiden liikunta-aktiivisuutta. Tutkimuksessa tuli ilmi, että yksitoistavuotiaat olivat aktiivisia, mutta että liikunnan harrastaminen väheni voimakkaasti iän myötä. (Aira ym. 2013, 5, 18-20, 22-26, 76.)

### **3.3 Riittävä uni ja unen merkitys lapsille**

Ihminen ei tule toimeen ilman unta. Elimistön puolustusjärjestelmä heikentyy unen puutteen johdosta, johtaen lopulta terveyden romahtamiseen. (Partinen & Huovinen 2007, 18.) Unen päätehtävä on tukea aivojen palautumista, joka puolestaan vaikuttaa oleellisesti vireyteen sekä kognitiivisten toimintojen ylläpitoon (Härmä & Sallinen 2004, 18, 44; Partinen & Huovinen 2007, 18). Unessa ihminen prosessoi päivän aikana tapahtuneita asioita sekä oppimaansa, ja palautuu edellisen päivän rasituksesta (Dahl & Lewin 2002; Heinonen ym. 2008; Härmä & Sallinen 2004, 18, 57; Partinen & Huovinen 2007, 19). Riittävä unen saanti on yksi lapsen terveen kasvun edellytyksistä (Heinonen ym. 2008). Se on yhteydessä ihmisen hyvinvointiin sekä tärkeää ihmisen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen terveyden ja toimintakyvyn kannalta (Härmä & Sallinen 2004, 44-46, 52, 89; Kronholm 2011). Fyysisesti ja psyykkisesti terve ihminen nukkuu pääsääntöisesti hyvin (Härmä & Sallinen 2004, 89).

Aivojen normaali toiminta edellyttää säännöllistä ja riittävää yöunta (Partinen & Huovinen 2007, 18). Säännöllinen unirytmii vaikuttaa unen laatuun myönteisesti, kuten myös unen riittävä pituus (Heinonen ym. 2008; Noland, Price, Dake & Telljohann 2009). Ihmisen elämästä noin kolmannes kuluu nukkuessa (Härmä & Sallinen 2004, 18). Unella on kaksi perusprosessia, joita säätelevät homeostaattinen ja sirkadiaaninen järjestelmä. Pitkään valvominen kasvattaa homeostaattista painetta nukkuu.



Sisäsyntyisen sirkadiaanisen järjestelmän ansiosta saamme helpommin unta pimeään tultua. Ihmisen unen voi jakaa kahteen eri vaiheeseen: perusuneen eli NONREM-uneen ja vilkeuneen eli REM-uneen. (Dahl & Lewin 2002; Härmä & Sallinen 2004, 26; Partinen & Huovinen 2007, 35; Saarenpää-Heikkilä 2009.) REM-lyhenne tulee sanoista rapid eye movement, tarkoittaen nopeita silmänliikkeitä. Perusuni jaotellaan torke uneksi, kevyeksi uneksi sekä syväksi uneksi. Torke ei vielä ole unta, vaan rentoutunut tila, jossa tietoisuus ympäristöstä heikkenee. (Härmä & Sallinen 2006; Härmä & Sallinen 2004, 26-27, 33.)

Yleisiä lasten unta häiritseviä tekijöitä ovat esimerkiksi television katselu, internetin käyttö ja tietokonepelien pelaaminen, jotka siirtävät lasten nukkumaanmenoa myöhemmäksi (Bixler 2009; Härmä & Sallinen 2006; Partinen & Huovinen 2007, 174). Koululaisten unirytmistä on oltu pitkään huolissaan, sillä oppilaat ovat usein väsyneitä koulussa (Pere, Riihiviita, Keskinen 2003; Saarenpää-Heikkilä 2001). Lasten unessa viettämä aika on lyhentynyt lasten mennessä liian myöhään nukkumaan. (Paavonen, Stenberg, Nieminen-von Wendt, von Wendt, Almqvist & Aronen 2008; Partinen & Huovinen 2007, 25.) Univaje vaikuttaa negatiivisesti peruskouluikäisten hyvinvointiin sekä koulunkäyntiin (Partinen & Huovinen 2007, 25; Saarenpää-Heikkilä 2009; Pere ym. 2003). Lyhyt yöuni voi aiheuttaa masentuneisuutta, ahdistuneisuutta ja epäsosiaalista käytöstä sekä käytöshäiriöitä (Dahl & Lewin 2002; Kelly & Mona 2014; Nordlund, Norberg, Lennernäs, Gillberg & Pernlern 2004, 2; Paavonen & Saarenpää-Heikkilä 2014). Varhainen herätys aamulla sekä yönen häiriintyminen johtavat lisääntyneisiin häiriötekijöihin oppitunneilla koulussa. Tämän vuoksi voisi olla hedelmällistä siirtää koulun aamutuntien alkamisen ajankohtaa. (Kocuglu & Tokur-Kesgin 2014.) Lapsuuden univaikeudet saattavat jatkua myös aikuisuudessa (Martikainen & Saarenpää-Heikkilä 2003).

Nuutisen, Rayn ja Roosin tutkimuksessa (2013) tutkittiin 10-11 -vuotiaiden lasten nukkumista. Tutkimustieto kerättiin kyselylomakkeella 27 eri koulussa vuosien 2006-2008 välisenä aikana. Tietokoneen käyttö sekä television katselu ennustivat voimakkaasti lyhentynyttä yöunta ja myöhäisempää nukkumaanmenoaikaa. Etenkin pojilla laitteiden käyttö ennen nukkumaan menoa aiheutti epäsäännöllisyyttä unitottumuksiin. Tutkimuksessa lapset kertoivat nukkuvansa yhdeksän tuntia koulupäivinä ja kymmenen tuntia viikonloppuisin. (Nuutinen et al. 2013.) WHO-koululaiskyselyssä, joka teetettiin vuosina 1984-2002, näkyi selkeä ero väsymyksessä

11-, 13- ja 15-vuotiaiden välillä, kahden vanhemman ikäryhmän ollessa väsyneempiä (Tynjälä & Kannas 2004).

Unen kuuluu taata seuraavaksi päiväksi riittävä toimintakyky, mutta sen tarve on kuitenkin yksilöllistä (Härmä & Sallinen 2004, 10; Paavonen ym. 2008; Partinen & Huovinen 2007, 18, 23). Ikä vaikuttaa unen tarpeeseen; lapsilla ja nuorilla sen tarve on suurempi kuin aikuisilla. Alakouluikäinen lapsi tarvitsee unta noin kymmenen tuntia yössä. (Heinonen ym. 2008; Härmä & Sallinen 2004, 10; Partinen & Huovinen 2007, 168.) Alle kouluikäisten ja alakoululaisten unen tarvetta on tarkasteltu Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö (LIKES) -tutkimuskeskuksen LAPS SUOMEN - tutkimuksessa. Aineisto kerättiin valtakunnallisesti vuosien 2001 ja 2003 välillä, ja siinä oli mukana yhteensä 2461 9-12-vuotiasta, jotka olivat syntyneet vuosina 1989–1999. Tutkimuksessa selvitettiin aikajanapäiväkirjojen avulla kuinka paljon 9-12-vuotiaat nukkuvat keskimäärin yön aikana. Tuloksena oli, että he nukkuvat keskimäärin 9 tuntia 55 minuuttia yössä. Iän myötä nukkumisen havaittiin vähenevän. (Nupponen ym. 2010, 161.)

## 4 TUTKIMUSKYSYMYKSET

Uni, ravinto ja liikunta muodostavat perustan terveellisille elämäntavoille (Härmä & Sallinen 2000). Riittävä uni, liikunta sekä terveellinen ruokavalio suojaavat erilaisilta sairauksilta ja edistävät toimintakykyä (Fogelholm ym. 2007, 4; Härmä & Sallinen 2000; Koivusilta 2011; Voutilainen ym. 2015, 31). Terveelliset elintavat näillä kolmella osa-alueella voidaan nähdä yhtä tärkeinä hyvinvoinnin ja terveyden kannalta (Koivusilta 2011; Heinonen ym. 2008; Härmä & Sallinen 2000; Härmä & Sallinen 2004, 89). Lasten elintapojen tutkiminen on ajankohtaista ja tärkeää, koska ne heijastuvat suoraan aikuisikään ja voimme arvioida niiden pohjalta aikuisten elintapoja. Liikuntaa kouluiässä harrastaneet liikkuvat todennäköisesti myös aikuisena, ja aikuisena käytetyt ruokailutottumukset opitaan usein jo lapsuudessa. Lapsuuden univaikeudet saattavat jatkua myös aikuisuudessa. (Martikainen & Saarenpää-Heikkilä 2003; Nevanperä & Laitinen 2012; Tammelin & Telama 2008.)

Lasten ruoka-, uni- ja liikuntatottumuksia koskevissa tutkimuksissa on tullut esille, että lasten elintavat ovat pääasiallisesti terveellisiä, mutta niissä esiintyy vaihtelua. Suomalaisten lasten liikunnan harrastamisesta on jonkin verran tutkimustietoa (Husu ym. 2011, 20). Sitä on tutkittu aiemmin muun muassa LAPS SUOMEN – tutkimuksessa, Kansallisessa liikuntatutkimuksessa 2009-2010 ja WHO-koululaistutkimuksessa vuosina 1986-2010 (Aira ym. 2013; Kansallinen liikuntatutkimus 2010; Nupponen ym. 2010). Näyttäisi siltä, että lasten unitutkimuksissa on oltu kiinnostuneista erityisesti alle kouluikäisten lasten univaikeuksista lasten univaikeuksista, joista on kysytty joissakin aiemmissa tutkimuksissa vain lasten vanhemmilta. Tutkimuksissa on oltu kiinnostuneita erityisesti alle kouluikäisten lasten univaikeuksista. (Kelly & Mona 2014; Ren, Wang, Phull & Zhang 2015; Sneddon, Peacock & Crowley 2013.) Vuosien 1984-2002 aikana toteutetussa WHO-koululaiskyselyssä (Tynjälä & Kannas 2004) 11-vuotiailta ei kysytty nukkumistottumuskyseksiä, jotka olisivat koskeneet oman tutkimukseni keskeisiä kiinnostuksen kohteita. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen teettämässä tutkimuksessa on keskitytty erityisesti yläkouluikäisten ruokatottumuksiin (Hoppu, Kujala, Lehtisalo, Tapanainen & Pietinen 2008, 6-7; Vikstedt, Raulio, Puusniekka & Prättälä 2012, 4, 7-8).

Terveellisiä elintapoja koskevan tiedon jakaminen voidaan nähdä keinona vaikuttaa ihmisten tekemiin terveysvalintoihin (Laverack 2007, 3-9; Rimpelä ym. 2008,

4). Tämän tutkielman tavoitteena on tuottaa ymmärrystä lasten terveystottumuksista heidän omasta näkökulmastaan. Tällaisen tiedon perusteella voidaan arvioida, pitäisikö lasten terveystietämystä kouluissa lisätä, ja tällä tavoin pyrkiä vaikuttamaan heidän terveyskäyttäytymiseensä. Tavoitteena oli erityisesti saada tietoa viidesluokkalaisten ruoka-, liikunta- sekä unitottumuksista heidän itsensä kokemana ja ilmaisemana kirjoitelmatehtävän kautta. Ensimmäinen tutkimuskysymykseni koskee sitä, millaisia olivat ruokatottumukset tutkimukseeni osallistuneiden (n = 91) viidesluokkalaisten keskuudessa. Toiseksi keräsin tietoa siitä, miten he harrastivat liikuntaa ja kolmanneksi millaisia olivat heidän unitottumuksensa. Jokaisen kolmen osa-alueen osalta pyydettiin vastaajia kirjoitelmassa myös arvioimaan tottumustensa terveellisyyttä.

Tutkimuskysymykseni olivat seuraavat:

1. Millaisia ovat viidesluokkalaisten ravitsemustottumukset?
2. Miten viidesluokkalaisten harrastavat liikuntaa?
3. Millaisia ovat viidesluokkalaisten unitottumukset?

## 5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

### 5.1 Tutkimuksen lähestymistapa

Tämä tutkimus sisältää lapsuustutkimukselle tyypillisiä piirteitä ja tiedonintressejä, koska siinä kysytään kirjoitelman muodossa lapsilta heidän omaa subjektiivista mielipidettä liittyen ravintoon, liikuntaan sekä uneen. Lapsuustutkimuksessa on olennaista nähdä lapset osallistujina sekä ympäröivän yhteiskunnan että yhteisöjen toiminnassa. Lapsuus itsessään on tärkeää nähdä osana muuttuvia yhteiskunnallisia rakenteita. (Alanen 2009.) Modernin lapsuustutkimuksen pääkohtia ovat se, miten lapsuus rakentuu sosiaalisesti, lasten oikeuksien ja aseman tunnustaminen tutkimuksen lähtökohtana, sekä se, miten lapsuustutkimus määrittyy aikuisten ja lasten välisistä suhteista, joissa usein aikuisilla on valta-asema (Woodhead 2009). Eri tieteenalat ovat tutkineet lapsuuden sosiaalista rakentumista. Niillä on erilaiset käsitykset siitä, mihin lapsuuden tutkimuksen tulisi keskittyä. Esimerkiksi sosiologiassa ja kulttuurin tutkimuksessa keskitytään lapsuuden käsitteen tutkimiseen, kun taas psykologiassa ja kasvatustieteissä kiinnostuksen kohteena on lapsi itsessään. (Kehily 2009.)

Lapsuustutkimuksessa pyritään antamaan lapsille mahdollisuus oman, yksilöllisen näkökulman esiin tuomiseen sekä aktiiviseen toimijuuteen sosiaalisessa todellisuudessa. Lasten kuuleminen ja heidän subjektiivisen näkökulmansa huomioiminen on noussut oleelliseen asemaan puhuttaessa hyvinvointivaltioiden arvoista. Lapset ovat entistä näkyvämpiä, ja voivat osallistua sekä tuoda esiin havaintojaan ympäröivästä maailmasta. Lasten näkökulman huomioon ottaminen auttaa meitä ymmärtämään paremmin lasten sosiaalista todellisuutta. Monesti lasten kokemukset pelkistetään yhdeksi kategoriaksi, vaikka nämä kokemukset ovat yhtä moninaisia kuin itse lapsetkin. Lapsuustutkimus pyrkii etsimään vastausta siihen, miten kuulla lapset yhtäaikaaisesti subjektiiviset kokemukset omaavina yksilöinä, sekä lapsuus-käsitteen rajaamassa taloudellisessa, sosiaalisessa, kulttuurisessa sekä poliittisessä todellisuudessa. (James 2007.)

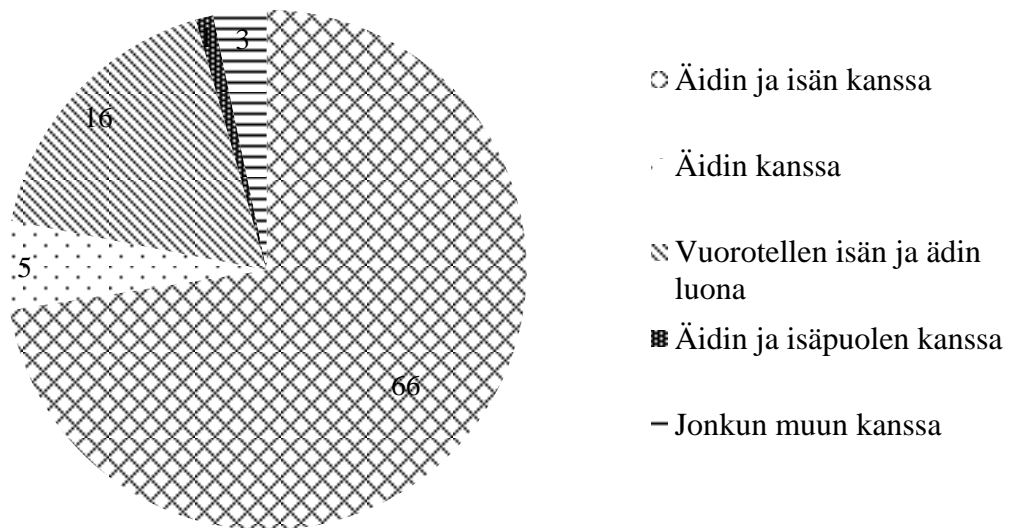
Olen halunnut tutkimuksessani kuulla aidosti lasten äänen ja olen aineistoa analysoidessani pyrkinyt siihen, että tulokset heijastaisivat mahdollisimman totuudenmukaisesti lasten mielipiteitä. Tutkimuksessani olen kuitenkin tehnyt omaa

subjektiivista tulkintaa siitä, mitä lasten vastauksia yhdistän saman kategorian alle. Tutkimuksessani lasten vastaukset olivat melko homogeenisiä, joten olen yhdistellyt vastauksia ja koonnut niistä yhteneviä luokitteluja ja kategorioita. Lapset saivat vastata kirjoitelmaan (Millaiset elintavat sinulla on?) vapaasti, mutta kirjoitelman ohjeistus sisälsi ohjaavia apukysymyksiä. Nämä rajasivat sitä, mihin lasten huomiota kohdennettiin ja mihin heidän toivottiin vastaavan kuvatessaan terveystottumuksiaan. Tämä toisaalta määritteli lapsille, mitä tarkoitettiin elintapojen käsitteellä, mutta johti osan kohdalla siihen, että kirjoitelmassa oppilaat eivät perustelleet omakohtaisia näkemyksiään laajemmin, vaan vastasivat suppeahkosti vain näihin kysymyksiin. Osa lapsista vastasi kuitenkin laajemmin, ja olen pyrkinyt tuloksia esitellessäni tuomaan esille nämä monipuolisemmat vastaukset. Lisäksi olen pyrkinyt edistämään tutkimuksen luotettavuutta esittämällä tulososassa lasten kirjoitelmista nostettua autenttisia sitaatteja.

## 5.2 Osallistujat

Tutkimukseen osallistui 91 viidesluokkalaista lasta Jyväskylässä sijaitsevasta alakoulusta, neljältä eri luokalta vuoden 2015 keväällä ja syksyllä. Luokkakoot olivat hyvin samankokoiset, luokissa oli keskimäärin 23 oppilasta. Tyttöjä oli yhteensä 46 ja poikia 45. Oppilaat olivat tutkimukseen osallistuessaan iältään 10–12-vuotiaita. Kahdeksan oppilaista oli tutkimuksen tekohetkellä 10-vuotiaita. Enemmistö, eli 69 oppilasta oli iältään 11-vuotiaita. Oppilaista neljätoista oli 12-vuotiaita.

Kysyin taustatietoina oppilaiden perhetilannetta ja sisarusten lukumäärää. Perhetilannetta selvittävässä kysymyksessä lapsia pyydettiin rastittamaan yksi kahdeksasta vaihtoehdosta, joka ilmaisi, asuivatko he yhdessä vanhempiansa kanssa ja minkälaisin järjestelyin. Vaihtoehdot olivat seuraavat: 1 äidin ja isän kanssa, 2 äidin kanssa, 3 isän kanssa, 4 vuorotellen isän ja äidin luona, 5 äidin ja isäpuolen kanssa, 6 isän ja äitipuolen kanssa, 7 sijaisperheessä tai koulukodissa ja 8 jonkun muun kanssa, kenen. Perhetilannetta koskevien vastausten jakauma näkyy kuviossa 1.



KUVIO 1. Lasten raportoima perheen asumismuoto (n = 91)

Vastauksia tuli kaikkiin muihin paitsi seuraaviin vaihtoehtoihin: isän kanssa, isän ja äitipuolen kanssa ja sijaisperheessä tai koulukodissa. Viidesluokkalaisten vallitseva asumismuoto oli asuminen yhdessä äidin ja isän kanssa. Yhteensä 66 vastasi elävänsä tässä asumismuodossa.

Kysyin lapsilta myös heidän sisarustensa lukumäärää. Yleisimmän vastauksen, 2 sisarusta, antoi yhteensä 31 osallistujaa. Seuraavaksi yleisimmän ryhmän (24 lasta) muodostivat ne, joilla oli 1 sisar. Kolmanneksi suurin ryhmä (10 oppilasta) koostui niistä, joilla oli 3 sisarusta. Yhdeksällä vastaajalla ei ollut ollenkaan sisaruksia. Neljä ja viisi sisarusta omaavia oli molempia 6 vastaajaa. Lisäksi 11 vastaajaa ilmoitti, että heillä oli kuusi sisarusta tai enemmän.

### 5.3 Kirjoitelma

Valitsin tutkimuksen aineistonkeruumenetelmäksi kirjoitelman. Kirjoitelma on laadullisen tutkimuksessa käytetty tutkimusmenetelmä. Laadullisten tutkimusmenetelmien mukaisessa aineistonkeruussa pääsevät tutkittavien näkökulmat ja oma ääni esille. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 164.) Laadullisessa tutkimuksessa

ollaan kiinnostuneita, mitä tutkimushenkilöillä on sanottavana ja mikä on heidän subjektiivinen näkökulmansa tutkittavaan asiaan. Usein kiinnostusta herättävät aineistosta esiin nousseet teemat. (Bryman 2004, 266, 270; Tuomi & Sarajärvi 2009, 20.) Kvalitatiivinen tutkimus voi olla hyvin vapaamuotoista, ja siinä tutkija voi jopa kehittää oman metodin (Hirsjärvi ym. 2009, 165).

Laadullisessa tutkimuksessa aineisto voidaan kerätä tekstimuodossa monesta eri lähteestä. (Eskola & Suoranta 2008, 15; Patton 2002, 4.) Kirjoitelman vahvuutena on se, että se on itseohjautuvampi tapa tuottaa aineistoa kuin esimerkiksi haastattelu. Kirjoitelma on aineistonkeruumenetelmänä vapaa ja itsenäinen; sitä ei ohjata mihinkään tiettyyn suuntaan. (Valkonen 2006, 29.) Kirjoitelman ongelmaksi saattaa kuitenkin muodostua se, ettei tutkija pääse syventämään sitä lisäkysymyksiä esittämällä. Yksi mahdollinen seuraus tästä on se, että kirjoitelma-aineistoa jää pinnallisemmaksi kuin haastatteluaineisto. Kirjoitelmaa voi verrata kyselylomakkeessa käytettyihin avoimiin kysymyksiin.

Tämän tutkimuksen kirjoitelmassa vastaajille esitettiin yksi laajempi kysymys, johon he saivat vastata avoimesti oman kantansa. Tämä kysymys oli: ”Millaiset elintavat sinulla on?”. Lisäksi ohjeistus sisälsi seitsemän apukysymystä: ”Mieti kirjoittaessasi seuraavia asioita”. Painotin tutkimustilanteessa viidesluokkalaisille, että he saavat vastata kirjoitelman pääkysymykseen vapaasti omin sanoin. Avointen kysymysten suunnittelussa on omat hankaluutensa. Aihe ei esimerkiksi saa olla liian rajaava. (Valli 2001.) Avoimissa kysymyksissä hyvänä puolena on kirjoitelmien tavoin myös se, että vastaajan mielipidettä ei ohjata. Toisaalta huonoina puolina voi olla se, että niihin jätetään helposti vastaamatta, tai että vastaukset ovat epätarkkoja. (Valli 2001.) Olin itse pääosin tyytyväinen saamiini kirjoitelmiin, niihin oli mielestäni vastattu suurelta osin tarpeeksi kattavasti. Tähän vaikutti keräämäni aineiston laajuus, kun vastaajia oli yhteensä 91. Kirjoitelmien pituudet vaihtelivat muutamasta lauseesta aina puolentoista sivun vastauksiin. Suppeammissakin vastauksissa lapset olivat pyrkineet kertomaan näkemyksensä koskien ravintoa, liikuntaa sekä unta.

Pääkysymyksen lisäksi annetut johdattelevat kysymykset tukivat hyvin kirjoitelmaa, koska tuloksia tarkastellessani huomasin, että viidesluokkalaisilla oli vaikeuksia vastata pääkysymykseen kattavasti. Ohjaavien kysymysten avulla sain kuitenkin vastaukset ravitsemusta, liikuntaa ja unta koskien. Kirjoitelmaa tukevat



johdattelevat kysymykseni olivat seuraavat: Mitkä ovat lempiruokasi ja juomasi? Syötkö mielestäsi terveellisesti? Millaista ruokaa syöt tavallisesti (aamuisin, päivällä ja iltaisin)? Mitä syömääsi ja juomaasi pidät epäterveellisenä? Mikä on sinulle mieluisin liikuntalaji? Mitä lajeja harrastat? Liikutko mielestäsi riittävästi? Nukutko mielestäsi riittävästi? Mihin aikaan menet yleensä nukkumaan arkisin? Entä viikonloppuisin?

## 5.4 Aineiston analyysi

Käytin kirjoitelmien analyysissä menetelmänä sisällönanalyysiä, joka sisälsi kvantifioivaa kuvausta. Valitsin lähtökohdaksi sisällönanalyysin, sillä se soveltuu hyvin kirjoitelmien analysoimistavaksi, muiden kirjalliseen muotoon saatettujen materiaalien tavoin (Tuomi & Sarajärvi 2009, 103). Tuomi ja Sarajärvi (2009, 103) sanovat, että sisällönanalyysi toimii strukturoimattoman aineiston analyysissä, ja että tällä menetelmällä saadaan aineisto tiivistettyä johtopäätösten tekoa varten. Päättökysymykseni mahdollistivat vastaajille avoimen vastaustyylin, mutta ohjaavat apukysymykset suuntasivat vastaajien huomiota tiettyihin osa-alueisiin. Sisällönanalyysi pyrkii kuvailemaan laadullista aineistoa johdonmukaisella tavalla. (Schreier 2012, 1-3.) Ongelmana tällaisessa menettelytavassa on se, että tutkija saattaa kuvata analyysia hyvinkin tarkasti, mutta johtopäätökset puuttuvat, ja tutkija esittelee aineistoa valmiina tuloksina (Tuomi & Sarajärvi 2009, 103).

Sisällönanalyysitapoja on kolmenlaisia: aineistolähtöinen, teorialähtöinen sekä teoriaohjaava (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108). Tämän tutkimuksen analyysi oli lähinnä teoriaohjaavaa sisällönanalyysiä, jossa tutkija tietää tutkimuksensa teoreettiset käsitteet, koska ne ovat esiintyneet jo aikaisemmassa tutkimuskirjallisuudessa (Tuomi & Sarajärvi 2009, 117). Tässä tutkimuksessa aineistossa esiintyvät jo aikaisemmasta tutkimuskirjallisuudesta muodostetut käsitteet ruokatottumus, liikunta sekä unitottumus. Tässä tutkimuksessa johdattelin vastaajia ohjaavilla kysymyksillä, ja vein tutkittavien huomiota tiettyyn suuntaan terveystottumusten tarkastelussa. Pyysin heitä pohtimaan ruokatottumuksia, liikuntaa ja unitottumuksia keräämissäni kirjoitelmissa. Tein johdattelevia kysymyksiä, koska halusin aineistostani laajemman ja näin lapset osasivat mielestäni vastata kirjoitelmiin kattavammin. Analysoinnin aluksi nostin aineistosta esiin kohtia, jotka vastasivat joltain osin tutkimuskysymyksiin. Kävin huolellisesti läpi kirjoitelmat ja keräsin tutkimukseni kannalta oleellisia vastauksia. Tämän jälkeen aloin

ryhmitellä kirjoitelmissa esiin tulleita ilmaisuja ja vastauksia eri osioihin. Kirjoitelmissa esiintyvät vastaukset voitiin jakaa kolmeen ryhmään: 1) ravitsemustottumukset, 2) liikunnan harrastaminen, ja 3) unen saanti.

Analysoin aineistoani lisäksi kvantifioimalla eli laskin, kuinka monta kertaa tietty ilmaisu esiintyi aineistoissa, sekä luokittelin aineistoa erilaisten tekijöiden perusteella eri luokkiin. Kvantifiointi on määrälliselle tutkimukselle ominainen aineistonkeruumenetelmä. (Eskola & Suoranta 2008, 164.) Kvantifiointi on luonteva tapa jatkaa sisällönanalyysiä (Tuomi & Sarajärvi 2009, 120). Koostin aineistostani myös kuvioita ja taulukoita, jotka tukevat aineiston tulososion tulkintaa.

## 5.5 Eettiset kysymykset

Tutkimushenkilöinäni toimivat viidesluokkalaiset. Sellaisen tutkimusaineiston hankinta, joka käsittelee lasten omaa näkökulmaa, sisältää aina erilaisia eettisiä kysymyksiä (Wyness 2006, 194-195). Lapset tulee ottaa tutkimusta tehdessä huomioon omana erityisenä ryhmänään, sillä lapset ovat lähtökohtaisesti heikommassa asemassa aikuisiin nähden jo kehitystasonsa vuoksi (Wyness 2006, 194-195). Lapset ovat historiallisesti olleet tutkijoille näkymättömissä. Tutkimusten lähtökohta on poikkeuksesta ollut aikuisten näkökulma lapsuuteen. Lasten oma totuus on näyttäytynyt eri aikuisten kautta erilaisena ja saanut vaihtelevia merkityksiä. Tämä on johtanut puutteellisiin tietoihin siitä, miten lapset itse kokevat ympäristönsä. (Alanen 2014; Kullman, Strandell & Haikkola 2012.) Lasten ollessa tutkimushenkilöinä on tärkeää varmistua siitä, että he tietävät mihin osallistuvat (Wyness 2006, 195). Ennen tutkimukseeni kuuluvan kirjoitelman tekemistä, lapset saivat tietää mitä tutkimukseni käsittelee, mikä tutkimukseni tarkoitus on, ja että he saavat vastata ja esittää oman näkemyksensä vapaasti.

Lapsia tutkiessa tulee aina pyytää erikseen tutkimuslupa, ja tämä olisi hyvä pyytää myös lapsilta itseltään (Eskola & Suoranta 2008, 52; Wyness 2006, 195). Varmistin ennen tutkimuksen tekemistä, että kaikilta oppilailta oli pyydetty tutkimuslupa. Tutkimuslupa oli pyydetty kirjallisena myös lasten vanhemmilta, ja lisäksi pyysin sitä luokkien opettajilta ja koulun rehtorilta. Tutkijan roolissa lasten suostumus tutkimukseen osallistumiseen tulee ottaa vastaan varauksella. Koulussa

opittu tottelun kulttuuri ja käytänteet ohjaavat lapsia tähän. (Wyness 2006, 196.) Oma tutkimukseni on tehty suomalaisessa alakoulussa lasten koulupäivän aikana. Itse tutkimustilanteessa lapset suhtautuivat tutkimukseen myönteisesti ja vastasivat kaikki kirjoitelmaan. Olisin voinut painottaa tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuutta itse tutkimustilanteessa. Tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuus on olennainen osa tutkimuksen eettisyyttä (Hirsjärvi ym. 2009, 25). Minun tuli ottaa huomioon tutkittavien anonymiteetti (Eskola & Suoranta 2008, 56–57). Tutkittavien tietojen käsittelyssä jätin mainitsematta joitakin henkilökohtaisia asioita, joita he mainitsivat kirjoitelmissa. Tulososiossa olen suojannut lasten anonymiteetin käyttämällä peitenimiä.

## 6 TULOKSET

Kirjoitelmissa esiintyvät vastaukset voidaan jakaa kolmeen ryhmään: 1) ruokatottumukset, 2) liikunnan harrastaminen, ja 3) riittävä uni. Vastaukset jakautuivat näihin ryhmiin tutkimuskysymysten pohjalta. Kirjoitelmissa viidesluokkalaiset saivat vastata avoimesti seuraavaan kysymykseen: Millaiset elintavat sinulla on? Tämän kysymyksen lisäksi kirjoitelma piti sisällään ohjaavia kysymyksiä, jotka koskivat ravitsemusta, liikuntaa ja unta. Tulososiossa olen jakanut oppilaiden vastaukset ryhmiin koskien näitä kolmea osiota. Nämä elintapoja koskevat alueet muodostivat myös tutkimuskysymykseni. Ensimmäinen tutkimuskysymykseni koski sitä, millaiset ravitsemustottumukset viidesluokkalaisilla on. Toisella tutkimuskysymyksellä halusin selvittää, miten viidesluokkalaiset harrastavat liikuntaa. Lisäksi halusin tietää, nukkuvatko viidesluokkalaiset riittävästi.

### 6.1 Viidesluokkalaisten ravitsemustottumukset

Aloitan tulosten esittelyn esittelemällä, millaisena viidesluokkalaisten ravitsemustottumukset näyttäytyivät aineistossani. Oppilaat kertoivat lempiruokseen ja juomikseen useita eri vaihtoehtoja, josta johtuen mainintoja on enemmän kuin tutkimukseen osallistujia. Kysyin tutkittavilta seuraavat ohjaavat kysymykset kirjoitelmassa ravitsemukseen liittyen: Mitkä ovat lempiruokasi ja juomasi? Syötkö mielestäsi terveellisesti? Millaista ruokaa syöt tavallisesti aamuisin, päivällä ja iltaisin? Mitä syömääsi ja juomaasi pidät epäterveellisenä?

#### 6.1.1 Lempiruokat

Ensimmäinen kysymykseni kirjoitelmassa koski lempiruokaa. Kolmetoista vastaajaa mainitsi kirjoitelmassa ainakin yhtenä lempiruokanaan tortillat. Toiseksi eniten mainintoja sai makaronilaatikko, joka mainittiin 6 kertaa. Muuten maininnat lempiruokien kesken hajaantuivat lukuisten eri ruokalajien kesken. Jaoin viidesluokkalaisten maininnoissa esiin tulleet lempiruokat eri kategorioihin seuraavasti: liharuoat, etninen ruoka, pikaruokat, lisukkeet, kalaruoat, perunaruokat, salaatit, kasvisruokat ja muut. Lisäksi yhtenä kategoriana oli, että oppilaalla ei ole lempiruokaa.

Eräällä tytöllä oli lukuisia erilaisia lempiruokia:

Lempiruokiani ovat muun muassa nokkosletut ja –keitto, kalakeitto, papukeitto, pitsa, höyrytetyt kasvikset, kala, kaalilaatikko ja pastaruuat. (Anna)

Vastaukset lempiruokaa koskien näkyvät taulukossa 1. Kysyessäni oppilailta mikä on heidän lempiruokansa, valtaosa vastauksista oli liharuokia. Liharuokia koskien tuli yhteensä 37 mainintaa. Oppilaat mainitsivat seuraavia liharuokia: lasagne, makaronilaatikko, kinkkukiusaus, uunimakkara, makkara, lihapullat, naudan sisäfilee, pihvi, makkara-keitto, mustamakkara, kana, jauhelihakastike, lihapata, nakkikeitto, lehtipihvi, lammas, kanakeitto ja tuliset kanasiivet. Yksi vastaajista kertoi lisäksi vain yleisesti pitävänsä erityisesti lihaisista ruoista.

TAULUKKO 1. Viidesluokkalaisten lempiruoka

Lempiruoka	Käyttäjien määrä (n=91)
Liharuokat	39
Etninen ruoka	25
Lisukkeet	24
Pikaruokat	19
Kalaruokat	14
Salaatit	7
Kasvisruokat	5
Muut	4
Ei lempiruokaa	4

Tutkimuksessa toiseksi suosituimmaksi kategoriaksi nousi etninen ruoka, jonka mainitsi 25 lasta. Etnisen ruoan kategoriaan sisällytin seuraavat oppilaiden mainitsemat ruokalajit: tortillat, kiinalainen ruoka, punainen curry, sushi, kebab, aasialainen ruoka, intialainen ruoka ja tacot. Eräs tyttö kertoi pitävänsä erityisesti aasialaisesta ruoasta:

Aasialainen ruoka, ja jäätee. (Matilda)

Kolmanneksi suosituin ruokakategoria oli pikaruokat, joka tuli esille 19 lapsen vastauksissa. Pikaruokaan kuuluivat tutkittavien mainitsemista ruoista seuraavat: pitsa, hampurilainen, patongit ja ranskalaiset.

Lisäksi kaksi muuta isoa ruokakategoriaa olivat erilaiset lisukkeet sekä kalaruoat. Erilaisista lisukkeista osana lempiruokaansa piti 24 vastaajaa. Näitä lisukkeita olivat peruna, joka oli isoin ryhmä kahdeksalla maininnalla, sekä pasta, spagetti, nuudeli, makaroni ja riisi. Kalaa sisältävät ruoat mainitsi lempiruokanaan 14 vastaajaa. Kalaruoka -kategoriaan sisältyivät seuraavat: lohi, kalakeitto, kala, kalakastike ja kalapuikot. Yksi vastaaja kertoi pitävänsä melkein kaikista kalaruoista lempiruokanaan. Muita vähemmän mainintoja saaneita lempiruoka kategorioita olivat: perunaruokat, salaattit ja kasvisruoat. Vastaajien mainitsemia salaatteja olivat tonnikalasalaatti, lohisalaatti ja kanasalaatti. Mainittuja kasvisruokia puolestaan olivat sienet, nokkosletut – ja keitto, höyrytetyt kasvikset, papukeitto, kasvissosekeitto sekä soijamakaronilaatikko. Tutkimukseen osallistuneista viidesluokkalaisista neljän mainitsema lempiruoka päätyi muut –kategoriaan. Näitä olivat: sunnuntailounas, katkarapuleipä ja keitot. Yksi mainitsi pitävänsä yleensä kaikesta terveellisestä. Neljällä tutkimukseen vastanneella ei ollut lempiruokaa.

### **6.1.2 Lempijuomat**

Viidesluokkalaiset mainitsivat lempijuomakseen yhdeksän erilaista vaihtoehtoa, jotka näkyvät taulukossa 2. Lempijuomista eniten mainintoja sai maito, joka mainittiin yhteensä 36 vastauksessa. Toiseksi eniten mainintoja keräsi limsat, joista kertoi pitävänsä 25 vastaajista. Vesi oli 18 maininnalla kolmanneksi suurin ryhmä, jonka viidesluokkalaiset mainitsivat lempijuomakseen. Neljäs, ja viimeinen suurempi ryhmä oli mehut, jotka saivat 14 mainintaa. Lisäksi muita hajanaisia mainintoja keränneitä lempijuoma –ryhmiä olivat tee/jäätee ja kaakao, jotka molemmat saivat 4 mainintaa. Vissyvesi mainittiin 3 kertaa, piimä 2 kertaa, ja kahvi kerran. Lisäksi neljä vastaajaa kertoi, ettei heillä ole ollenkaan lempijuomaa. Tutkimukseen osallistuneista kahdeksan ei vastannut kysymykseen.

TAULUKKO 2. Viidesluokkalaisten lempijuomat

Lempijuoma	Käyttäjien määrä (n=91)
Maito	36
Limsat	25
Vesi	18
Mehut	14
Tee/jäätee	4
Kaakao	4
Vissyvesi	3
Piimä	2
Kahvi	1
Ei lempijuomaa	4
Ei vastausta	8

### 6.1.3 Terveellinen ja epäterveellinen ruoka

Kirjoitelmassa kysyttiin viidesluokkalaaisilta syövätkö he omasta mielestään terveellisesti. Vastaukset näkyvät kuviossa 2. Vastaajista enemmistö, eli 64, kertoi syövänsä terveellisesti. Eräs tyttö kertoi syövänsä terveellisesti, mutta hänen antamansa vastaus oli hieman ristiriitainen:

Syön terveellisesti. Viikonloppuisin 0,5kg karkkia. (Aava)

Kirjoitelman kysymykseen mitä syömääsi ja juomaasi pidät epäterveellisenä, vastasi yksi poika ytimekkäästi:

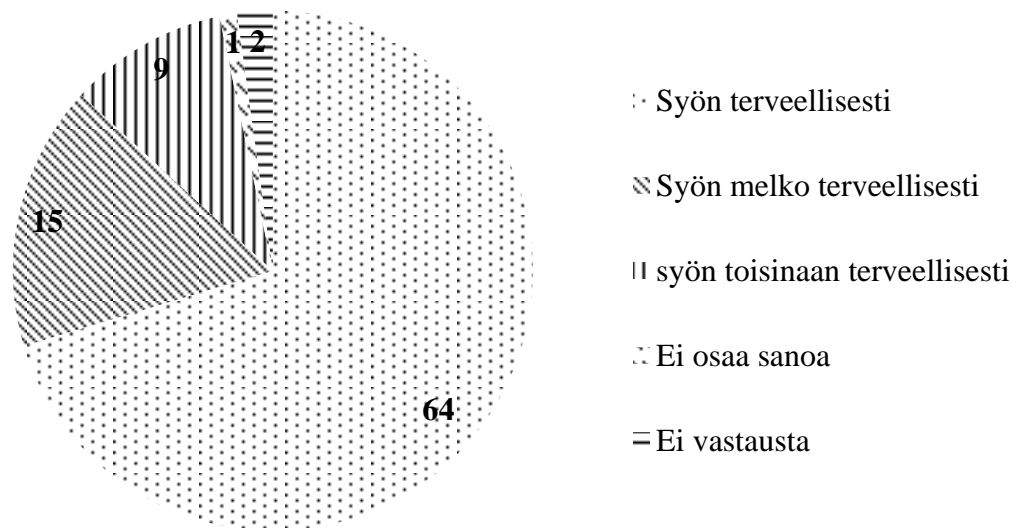
En syö sellaisia aineita. (Lauri)

Melko terveellisesti vastasi syövänsä 15 viidesluokkalaista. Vastaajista moni perusteli pyrkivänsä syömään terveellisesti, mutta että eivät aina välttämättä onnistu siinä. Muutama vastaaja kertoi syövänsä välillä herkkuja, hampurilaisia ja pitsaa. Yksi vastaaja kertoi vanhempiensa kiireen vaikuttavan siihen, ettei hän aina syö terveellisesti. Yhdeksän viidesluokkalaista mainitsi syövänsä terveellisesti vain toisinaan. Yksi vastaaja kertoi, ettei syö riittävän terveellisesti, ja että syö aika paljon herkkuja.

Ruokatottumuksiaan parantamaan pyrki kolme vastaajaa. Lisäksi yksi vastaaja kertoi pyrkivänsä syömään terveellisesti, mutta että se on hankalaa hänen perheestään johtuen. Eräällä toisella vastaajalla oli samantyyppisiä pulmia:

Mielestäni syön melko terveellisesti lähes aina. Mutten silloin kun äitillä, isäpuolella tai isällä on kiire ja laittavat pöytään valmisruokia tai ranskiksia, joista en kyllä tykkääkään, ja herkun syöntiä pitäisi vähentää. (Ida)

Yksi tutkimukseen osallistuneista ei osannut arvioida syömänsä ruoan terveellisyyttä. Kysymykseen jätti vastaamatta kaksi lasta.



KUVIO 2. Viidesluokkalaiset terveellinen syöminen (n=91)

Kirjoitelmassa kysyttiin myös sitä, mitä syömäänsä ja juomaansa vastaaja pitää epäterveellisenä. Viidesluokkalaiset osasivat luetella useita erilaisia epäterveellisinä pitämiään ruokia ja juomia. Näitä olivat runsaasti sokeria tai rasvaa sisältävät ravintoaineet. Lukuisat vastaajat osasivat myös perustella ruoka-aineen mainittuaan,



miksi se on heidän mielestään epäterveellinen. He osasivat mainita erityisesti sen, kun ravintoaine sisälsi runsaasti rasvaa. Kategorioita tuli yhteensä kuusitoista. Vastaukset näkyvät taulukossa 3. Eniten mainintoja keräsivät 43 maininnalla limsat. Pitsa sai toiseksi eniten, eli 27 mainintaa. Vastaajista 25 piti hampurilaisia epäterveellisenä. Yksi viidesluokkalainen kertoi syövänsä hampurilaisia kerran kuussa, ja yksi kertoi syövänsä ”roskaruokaa” muutenkin harvoin. Makeiset saivat 16 mainintaa. Kolme vastaajaa kertoi kirjoitelmassa myös sen, kuinka usein he syövät makeisia. Vastaajista yksi kertoi, että hänellä on karkkipäivä kerran viikossa.

TAULUKKO 3. Epäterveelliset ruoat sekä juomat

Ravinto	Käyttäjien määrä (n=91)
Limsa	43
Pitsa	27
Hampurilainen	25
Makeiset	16
Pika/roskaruoka	14
Sipsit	7
Mehu	6
Ranskalaiset	6
Herkut/leivonnaiset	5
Muut sokeripitoiset juomat	4
Kebab	3
Nugetit	3
Suklaa	3
Makkara	2
Ei mikään	5
Ei vastausta	6

Toinen vastaaja puolestaan mainitsi syövänsä makeisia silloin tällöin, ja kolmas vastaaja todella harvoin. Neljätoista vastaajaa mainitsi ytimekkäästi pitävänsä epäterveellisenä pika- ja/tai roskaruokaa. Muita rasvaa ja suolaa sisältäviä ravinto-aineita, joita viidesluokkalaiset mainitsivat, olivat muun muassa sipsit, ranskalaiset, nugetit ja makkara. Nämä mainittiin yhteensä 18 kertaa. Ruoista mainintoja sai lisäksi kebab, jonka mainitsi kolme viidesluokkalaista. Viisi vastaajaa kertoi pitävänsä syömiään herkkuja ja/tai leivonnaisia epäterveellisinä, ja kolme tutkittavista puolestaan suklaata. Yksi vastaaja kertoi syövänsä suklaata välillä viikonloppuisin. Juomista viidesluokkalaiset mainitsivat limsojen lisäksi mehut sekä muut sokeripitoiset juomat.

Mehuja kertoi juovansa kuusi vastaajaa. Näihin kuuluivat erilaiset mehut, kuten pillimehut ja tiivistemehut. Vastaajat osasivat kertoa että mehu on sokeripitoista, jonka vuoksi se on epäterveellistä. Muita sokeripitoisia juomia vastasi pitävänsä epäterveellisinä neljä viidesluokkalaista. Näitä juomia olivat pirtelö, energiajuoma sekä jäätee. Tässä kohdin kirjoitelmaa yksi vastaajista kertoi, ettei hän välitä syökö hän terveellisesti tai epäterveellisesti. Viisi tutkimukseen osallistuneista ei pitänyt mitään nauttimaansa epäterveellisenä. Lisäksi vastaajista kuusi ei vastannut kysymykseen.

#### 6.1.4 Ruokavalio aamuisin, päivällä ja iltaisin

Kirjoitelmassa oli kysymys: millaista ruokaa syöt tavallisesti, jonka jälkeen oli sulkeisiin merkitty: aamuisin, päivällä ja iltaisin. Kerron ensiksi mitä viidesluokkalaisten syövät ja juovat aamupalaksi. Vastaukset näkyvät taulukossa 4. Aamuisin tavanomaisin ruokalaji oli vastausten perusteella leipä, joka sai 57 mainintaa. Kolme vastaajaa eritteli millaista leipää he syövät aamupalaksi. Näitä olivat ruisleipä ja riisipiirakka.

TAULUKKO 4. Viidesluokkalaisten aamupala

Aamupala	Käyttäjien määrä (n=91)
Leipä	57
Jogurtti	26
Puuro	23
Murot	19
Maito	13
Hedelmiä	7
Smoothie	4
Marjoja	3
Mysliä	3
Mehua	3
Vettä	3
Kananmuna	2
Vaihtelevasti	4
Muut	6
Ei vastausta	3

Toiseksi yleisin aamuisin syöty ruokalaji oli jogurtti, jonka mainitsi 26 viidesluokkalaista. Heistä yksi kertoi syövänsä aamupalaksi maustamatonta jogurttia. Kolmanneksi eniten mainintoja sai puuro, jota söi aamupalaksi 23 vastaajista. Heistä kaksi täsmensi syövänsä kaurapuuroa, ja yksi puolestaan pikapuuroa. Murot saivat yhteensä 19 mainintaa. Yksi vastaaja kertoi syövänsä suklaamuroja. Tutkimukseen osallistuneista 13 mainitsi aamupalaansa kuuluvaksi maidon. Yksi vastaaja kertoi kirjoitelmassa nauttivansa maitoa aina aamupalalla jokaisena kouluaamuna arkisin, sekä niinä päivinä, kun hänellä oli urheilukisat. Lisäksi viidesluokkalaiset kertoivat nauttivansa aamuisin hedelmiä (7 vastaajaa), smoothien (4 vastaajaa), marjoja (3 vastaajaa), myslää (3 vastaajaa), mehua (3 vastaajaa), vettä (3 vastaajaa) sekä kananmunia (2 vastaajaa). Kaksi lapsista kertoi nauttivansa aamupalaksi itse tekemiään aamupala-annoksia, toinen itse tekemäänsä marjamehua ja toinen itse tekemäänsä myslää. Neljä tutkittavista ei osannut vastata kysymykseen muuta kuin kertomalla syövänsä vaihtelevasti eri ruoka-aineita aamupalalla. Kuuden kirjoitelmaan osallistuneiden vastaukset jaottelin muut –kategoriaan. He vastasivat nauttivansa aamupalalla jotain seuraavista: pellavarouhe, soppa, muffini, kaurajuoma ja perus kotiruokaa. Yksi vastaajista kertoi syövänsä aamupalalla terveellisesti. Kolme ei vastannut kysymykseen lainkaan.

Seuraavaksi esittelen, mitä viidesluokkalaiset kertoivat syövänsä ja juovansa päivällä. Vastaukset näkyvät taulukossa 5. Valtaosa viidesluokkalaisista kertoi syövänsä kouluruoan. Kouluruokaa syövien määrä oli yhteensä 30. Yksi vastaaja kertoi, että syö yleensä kouluruokaa, mutta toisinaan hän syö koulussa kuitenkin vain leipää, sillä kokee olevansa nirso. Eräs toinen vastaaja puolestaan mainitsi, että syö koulussa kasvisruoan. Tutkimukseen osallistuneista 23 kertoi syövänsä päivällä tavallista kotiruokaa. Vastaajat eivät eritelleet syömäänsä ruokaa sen tarkemmin, vaan mainitsivat syövänsä kotona päivisin kunnan ruokaa, kotiruokaa tai lämmintä ruokaa. Yksi vastaaja kertoi tavallisen kotiruoan lisäksi syövänsä toisinaan ravintolassa. Eräs vastaaja kertoi menevänsä toisinaan koulusta isovanhempiensa luokse syömään päivällistä. Eräs toinen vastaaja puolestaan tiesi ruokavalionsa monipuoliseksi; hän eritteli syövänsä kotonaan salaattia, erilaisia lihoja, perunaa, vihanneksia sekä hedelmiä. Useat tutkimukseen osallistuneista kertoivat syövänsä päivällä lihaa sisältäviä ruokia. Yhteensä 18 vastaajista söivät liharuokia, joita olivat kana, jauhelihakastike, lasagne, kinkkukiusaus ja makaronilaatikko. Viidesluokkalaisista 14 vastasi syövänsä niin vaihtelevasti, etteivät

he osanneet eritellä syömäänsä sen tarkemmin. Erilaiset lisukkeet saivat vastaajilta yhteensä 11 mainintaa. Kuusi kertoi syövänsä päivisin perunaa, kolme pastaa ja kaksi riisiä. Seitsemän vastaajaa mainitsi syövänsä päivällä leipää, samaten seitsemän tutkittavista mainitsi syövänsä hedelmiä tai vihanneksia. Yksi hedelmän syöjistä eritteli syövänsä banaania. Kuusi tutkittavista kertoivat syövänsä salaattia, ja lisäksi viisi vastasi juovansa päivisin limsaa, mehua, maitoa tai smoothien. Neljä viidesluokkalaista mainitsi syövänsä päivällä välipalan, joihin lukeutuivat jogurtti ja mustikkapiirakka. Tutkimukseen osallistuneista viisi ei vastannut kysymykseen.

TAULUKKO 5. Viidesluokkalaisten päivärुoka

Päivärुoka	Käyttäjien määrä (n=91)
Kouluruoka	30
Kotiruoka	23
Liharuokat	18
Vaihtelevasti	14
Lisukkeet	11
Leipä	7
Vihannekset ja hedelmät	7
Välipalat	4
Juomat	5
Salaatti	6
Ei vastausta	5

Kuvailen seuraavaksi kirjoitelmista nousevia havaintoja siitä, mitä viidesluokkalaisten syöväntilaisiin. Vastaukset kysymykseen näkyvät taulukossa 6. Kolmetoista vastaajista kertoi syövänsä samoja ruoka-aineita kuin aamuisin. He kertoivat syövänsä leipää, jogurttia, puuroa, muroja, maitoa, marjoja, hedelmiä ja yksi kertoi juovansa aamuisin sekä iltaisin smoothien. Iltaisin syödystä ruuasta eniten mainintoja keräsi leipä, joko sellaisenaan tai osana ateriana. Leipä mainittiin 40 kertaa. Yksi vastaaja eritteli syövänsä riisipiirakan. Toiseksi suurin ryhmä oli jogurtti, jota kertoi syövänsä iltaisin yhteensä 22 vastaajaa. Yksi vastaaja eritteli syövänsä maustamatonta jogurttia, ja toinen puolestaan rahkaa. Kolmanneksi suurin ryhmä oli murot, joita mainitsi syövänsä iltaisin 16 tutkittavaa. Lämpimän ruoan mainitsi 14 viidesluokkalaista. Lämpimään ruokaan kuului vastaajilla nuudeli, pinaatti- tai porkkanaletut, spagetti, keitto ja pasta. Lisäksi kaksi vastaajaa kertoi syövänsä lämpimän ruoan päälle vielä iltapalan. He eivät tarkentaneet

mitä lämmin ruoka tai iltapala pitää sisällään. Yksi vastaaja kertoi syövänsä ainoastaan tavallista kotiruokaa illalla. Kymmenen vastaajaa mainitsi juovansa iltaisin maitoa.

TAULUKKO 6. Viidesluokkalaisten iltapala

Iltapala	Käyttäjien määrä (n=91)
Leipä	40
Jogurtti	22
Murot	16
Lämmin ruoka	14
Maito	10
Hedelmät ja marjat	7
Muut juomat	7
Vaihtelevasti	7
Liharuokat	6
Salaatti	5
Puuro	3
Ei syö iltaisin	1
Ei vastausta	11

Viidesluokkalaisista seitsemän mainitsi syövänsä hedelmiä tai marjoja, ja samaten seitsemän mainitsi erilaiset juomat. Näitä olivat kaakao, mehu, tee ja vesi. Seitsemän vastaajaa kertoi myös syövänsä iltaisin vaihtelevasti. Tähän kategoriaan kuului sitä mitä jääkaapista löytyy, kaikkea monipuolista ruokaa, päivältä jäänyttä ruokaa sekä ruuan tähteitä. Kuusi puolestaan mainitsi syövänsä erilaisia liharuokia, joita olivat kana, lihapullat, pihvi sekä makaronilaatikko. Lisäksi viisi vastaajaa kertoi syövänsä iltaisin salaattia ja kolme puuroa. Yksin tutkittavista vastasi, ettei syö iltaisin mitään. Yksitoista jätti vastaamatta kysymykseen.

## 6.2 Viidesluokkalaisten liikunnan harrastaminen

Kysyin tutkittavilta seuraavat kysymykset liikuntaan liittyen: Mikä on sinulle mieluisin liikuntalaji? Mitä lajeja harrastat? Liikutko mielestäsi riittävästi? Nämä kysymykset toimivat ohjaavina kysymyksinä kirjoitelmassa. Käsitellessäni aineistoa huomasin sukupuolittuneisuutta liikuntalajien mieluisuudessa sekä niiden harrastamisessa. Halusin käsitellä eroavaisuuksia vastauksissa tyttöjen ja poikien välillä.

### 6.2.1 Mieluisimmat liikuntalajit

Kirjoitelmassa kysyin tutkittavilta heidän mieluisinta liikuntalajiaan. Vastaukset jakaantuivat useiden eri lajien kesken, ja monet vastaajista mainitsivat useita eri lajeja. Vastaukset näkyvät taulukossa 7. Erilaisia liikuntalajeja tuli yhteensä 31. Selkeästi suosituin laji oli jalkapallo, joka sai 28 mainintaa. Myös tanssi oli mieluisa laji, sen mainitsi 13 vastaajaa. Tässä tuli ilmi sukupuolittuneisuus lajien välillä. Enemmistö vastaajista, jotka pitivät mieluisimpana lajina jalkapalloa, olivat poikia, kun taas tanssia mieluisimpana pitävistä enemmistö oli tyttöjä. Eräs poika kertoi harrastavansa ahkerasti useita eri lajeja:

Pelaan sählyä ja jalkapalloa ja jääkiekkoa ahkerasti. Aina kun voi, pelaan jääkiekkoa. (Ari-Pekka)

Kolmanneksi suosituin laji oli yhdeksällä maininnalla uinti, josta pitivät erityisesti tytöt. Pesäpalloa mieluisimpana lajina pitävät jakoutuivat tasan sukupuolen mukaan; siitä pitivät yhtäläisesti neljä tyttöä ja neljä poikaa. Juoksemista mieluisimpana lajina piti kuusi tyttöä ja yksi poika, eli yhteensä seitsemän vastaajaa. Salibandya mieluisimpana lajina piti kuusi vastaajaa, jotka kaikki olivat poikia. Samaten jääkiekkoa sekä jääpalloa piti mieluisimpana kuusi poikaa. Telinevoimistelu sekä voimistelu osoittautuivat suosituimmaksi tyttöjen keskuudessa. Yhteensä viisi tyttöä sekä 1 poika kertoivat pitävänsä näistä lajeista. Sekä koripallo että yleisurheilu keräsivät molemmat neljä vastausta. Kolme mainintaa saaneita lajeja olivat pyöräily sekä laskettelu, johon lukeutuu myös yksi lumilautaileva tyttö. Muita lajeja oli yhteensä 17, jotka olivat seuraavat: seinäkiipeily, suunnistus, sulkapallo, akrobatia, polttopallo, trampoliinilla hyppely, judo ja aikido, kävely, tennis, vesipallo, koiran ulkoilutus, ja jousiammunta. Suunnistuksen maininnut vastaaja täsmensi pitävänsä siitä, koska saa silloin olla metsässä. Yksi tutkittavista mainitsi pitävänsä liikunnasta ylipäätään määrittelemättä lajeja. Samaten yksi vastaaja kertoi pitävänsä koulun liikunnan tunteista mainitsematta lajeja. Yksi viidesluokkalainen kertoi, ettei harrasta mitään, ja tarkensi ettei omasta mielestään liiku tarpeeksi. Seitsemän lasta jätti vastaamatta kysymykseen.

TAULUKKO 7. Viidesluokkalaisten mieluisimmat liikuntalajit

Lajit	Tytöt	Pojat	Yhteensä
Jalkapallo	7	21	28
Tanssi	12	1	13
Uinti	8	1	9
Pesäpallo	4	4	8
Juokseminen	6	1	7
Salibandy	0	6	6
Jääkiekko ja -pallo	0	6	6
Voimistelu	5	1	6
Koripallo	3	1	4
Yleisurheilu	1	3	4
Pyöräily	3	0	3
Laskettelu	2	1	3

### 6.2.2 Harrastetut liikuntalajit

Kirjoitelmassa kysyin lisäksi sitä, mitä lajeja vastaaja harrastaa. Harrastettavissa lajeissa oli paljon hajontaa, ja lukuisat eri lajit saivat joitakin mainintoja. Erilaisia lajeja mainittiin yhteensä 34, niistä kyselyyn osallistuneiden viidesluokkalaisten parissa suosituimmat näkyvät taulukossa 8. Suosituin laji oli jälleen jalkapallo, joka sai yhteensä 24 mainintaa. Erityisesti jalkapalloa harrastivat pojat, heitä oli vastaajista 20.

TAULUKKO 8. Viidesluokkalaisten harrastamat liikuntalajit

Lajit	Tytöt	Pojat	Yhteensä
Jalkapallo	4	20	24
Tanssi	16	2	18
Voimistelu	6	5	11
Yleisurheilu	3	4	7
Laskettelu	3	4	7
Jääkiekko ja -pallo	0	7	7
Sulkapallo	3	3	6
Uinti	4	2	6
Salibandy	1	3	4
Pesäpallo	3	1	4
Vesipallo	0	3	3
Koripallo	1	2	3
Golf	0	3	3
En harrasta liikuntaa	8	1	9

Toiseksi yleisimmin harrastettu laji oli tanssi, joka mainittiin yhteensä 18 kertaa. Tanssia harrastivat etenkin tytöt, joita oli vastaajista 16. Balettia kertoi harrastavansa neljä tyttöä ja streetdancea kaksi tyttöä. Lisäksi yksi tyttö kertoi harrastavansa hyvin monipuolisesti eri tanssimuotoja, joita olivat: nykytanssi, showtanssi, house-tanssi, jazz, streetjazz sekä kisaryhmätanssia. Voimistelu, telinevoimistelu ja joukkuevoimistelu olivat kolmanneksi eniten harrastettu liikuntamuoto. Voimistelua kertoi harrastavansa kolme tyttöä ja yksi poika, ja telinevoimistelua puolestaan yksi tyttö ja neljä poikaa, ja joukkuevoimistelua kaksi tyttöä. Seitsemän mainintaa keräsivät yleisurheilu sekä laskettelu, joiden harrastaminen jakautui melko tasan tyttöjen ja poikien kesken. Yksi tyttö kertoi harrastavansa lisäksi lumilautailua. Jääkiekkoa ja jääpalloa kertoi harrastavansa seitsemän poikaa. Sulkapallo keräsi vastaajilta kuusi mainintaa, jotka jakautuivat tasan tyttöjen ja poikien kesken. Uintia harrasti kuusi viidesluokkalaista, joista kolme tyttöä mainitsi harrastavansa kilpauintia. Salibandya ja pesäpalloa harrasti molempia lajeja neljä vastaajaa. Vesipalloa, koripalloa sekä golfia harrasti jokaista lajia kolme vastaajaa. Tutkittavista kahdeksan tyttöä sekä yksi poika kertoi, etteivät harrasta ollenkaan liikuntaa. Yksi tyttö muotoili vastauksensa liikuntaharrastusta kysyttäessä näin:

En harrasta vapaa-ajalla liikuntaa, vaan pidän enemmän taide-lajeista. (Pia)

Muita viidesluokkalaisten harrastamia lajeja olivat: seinäkiipeily, amerikkalainen jalkapallo, trampoliinilla hyppely, judo ja aikido, suunnistus, motocross, paini, koiran ulkoilutus, tennis, partio, ratsastus, jousiammunta, juokseminen, sirkus, hiihto, luistelu ja lentopallo.

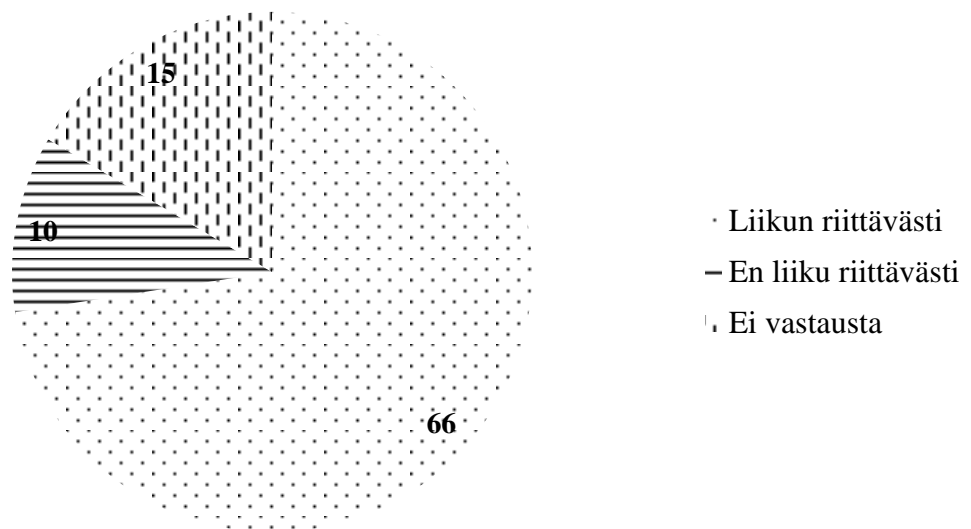
### **6.2.3 Liikunnan riittävä määrä viidesluokkalaisten arvioimana**

Viimeinen liikuntaa käsittelevä kysymys kirjoitelmassa koski vastaajien subjektiivista näkemystä liikunnan määrän riittävyydestä. Vastaukset näkyvät kuviossa 3. Vastaajista valtaosa, eli yhteensä 66, koki liikkuvansa riittävästi. Tutkittavista 15 jätti vastaamatta kysymykseen. Eräs vastaaja, joka kertoi liikkuvansa riittävästi, epäili liikkuvansa mahdollisesti liiankin paljon. Kymmenen vastaajaa kertoi, etteivät he liiku mielestään



tarpeeksi. Osa näin vastanneista viidesluokkalaista kertoi samalla, että heidän pitäisi liikkua enemmän, jotta liikunnan määrä olisi riittävää. Yksi vastaaja sanoi yrittävänsä korjata tilanteen lisäämällä liikunnan määrää:

Mielestäni en liiku riittävästi, mutta yritän korjata asian. (Pilvi)



KUVIO 3. Liikunnan riittävä määrä viidesluokkalaisten arvioimana (n=91)

### **6.3 Viidesluokkalaisten unen määrä**

Tiedustelin kirjoitelmassa tutkimukseen osallistujien kokemuksia unitottumuksista seuraavilla johdattelevilla kysymyksillä: Nukutko mielestäsi riittävästi? Mihin aikaan menet yleensä nukkumaan arkisin? Entä viikonloppuisin?

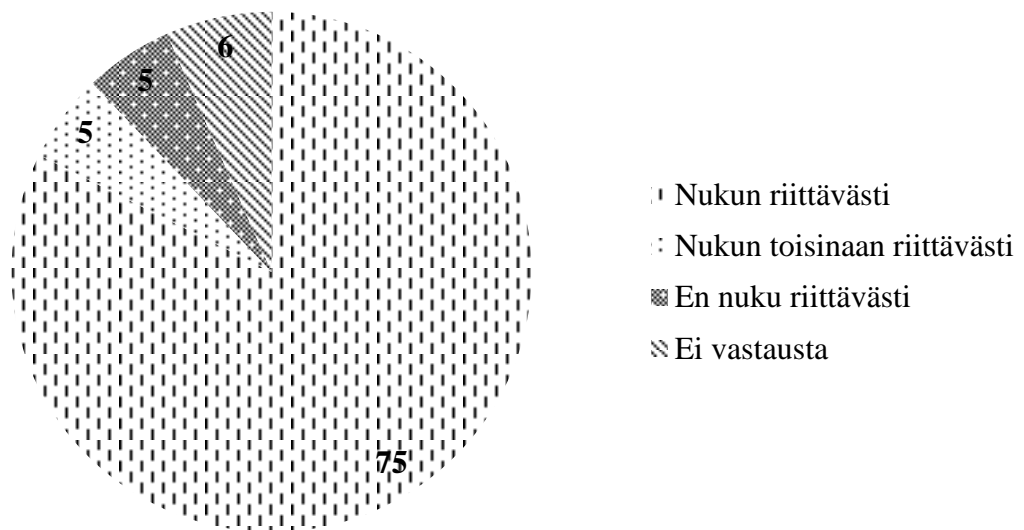
#### **6.3.1 Viidesluokkalaisten arviot unensa riittävydestä**

Kirjoitelmassa kysyttiin unen määrään liittyen tutkimukseen osallistujilta sitä, nukkuivatko he mielestään riittävästi. Vastaukset löytyvät kuviosta 4. Vastaajista 75, eli yli kaksi kolmannesta, vastasi nukkuvansa riittävästi. Yksi tyttö kertoi nukkuvansa arkisin riittävästi:

Nukun tarpeeksi. Mene arkisin nukkumaan noin 21-22 aikoihin ja herään 7:mältä. Minä en tunne itseäni väsyneeksi koulussa. (Helmi)

Viidesluokkalaisista kaksi kertoi nukkuvansa omasta mielestään paljon. Lisäksi toinen heistä täsmensi nukkuvansa 10 tuntia yön aikana, ja lisäsi, että se on hänen mielestään riittävä määrä. Tutkimukseen osallistuneista viidesluokkalaisista viisi vastasi nukkuvansa toisinaan riittävästi. Yksi poika vastasi nukkuvansa riittävästi, mutta liikuntaharrastus vähensi toisinaan yöunia:

Kyllä nukun. Joskus kun on pelireissu niin tulee nukuttua vähä. (Kaapo)



KUVIO 4. Viidesluokkalaisten arviot unensa riittävydestä (n=91)

Yksi vastaaja kertoi nukkuvansa melkein riittävästi, muttei ihan. Lisäksi vastauksia tähän oli: nukun vaihtelevasti ja nukun joskus riittävästi. Viisi osallistujista kertoi etteivät he nuku riittävästi. Vastaajat kertoivat nukkuvansa liian vähän, yksi kertoi nukkuvansa todella vähän, ja kaksi lisäsi nukkuvansa erityisen huonosti arkisin. Kuusi lasta jätti vastaamatta kysymykseen.

### 6.3.2 Nukkumaanmenoajat arkisin

Kirjoitelmien mukaan nukkumaanmenoajoissa ei arkisin ollut kovin suurta vaihtelua vastaajien välillä. Ylivoimaisesti suurimmaksi ryhmäksi valikoitui vastausten perusteella ne lapset, jotka kertoivat menevänsä nukkumaan illalla kello 21.00 ja kello 22.00 välillä. Tähän ryhmään kuuluvia vastaajia oli yhteensä 70. Lopuilla tutkimukseen vastanneilla lapsilla nukkumaanmeno aika vaihtelee vastausten perusteella kello 20.00 ja kello 02.00 välillä. Näitä lapsia oli yhteensä 17.

Vastaajista 54 osasi kertoa nukkumaanmeno aikansa tarkalleen. Heistä 16 kertoi menevänsä nukkumaan tasan kello 22.00. Kahdeksantoista kertoi menevänsä nukkumaan kello 21.00, ja 15 puolestaan kello 21.30. Kaksi kertoi menevänsä

nukkumaan kello 20.30, ja samaten kaksi kello 21.15. Yksi vastaaja osasi kertoa menevänsä nukkumaan kello 20.00.

Kello 22.00 jälkeen nukkumaan menevänsä kertoi yhteensä 12 lasta. Näistä vastaajista suurin osa menee kuitenkin nukkumaan ennen kello 23.00. Yksi lapsi vastasi menevänsä nukkumaan mahdollisesti vasta kello 02.00 yöllä. Hänen nukkumaanmenoaikansa on normaalistikin hyvin myöhäinen, sillä hän mainitsi menevänsä nukkumaan aikaisintaan kello 23.00. Neljä lasta jätti vastaamatta kysymykseen.

### **6.3.3 Nukkumaanmenoajat viikonloppuisin**

Viikonloppuisin nukkumaanmenoajoissa esiintyi enemmän hajaannusta arkeen verrattuna, ja myös useampi yksittäinen vastaaja mainitsi menevänsä nukkumaan mahdollisesti vasta keskiyön jälkeen.

Eräs poika vastasi nukkuvansa riittävästi, mutta että hänen nukkumaanmenoajoissaan on erityisesti viikonloppuisin suurta vaihtelua:

Nukun riittävästi. Arkisin 21-22. Viikonloppuisin 21-04. (Roni)

Valtaosa vastaajista eli 61, mainitsi menevänsä nukkumaan kello 21.00 ja 23.00 välisenä aikana viikonloppuisin. Lopuilla tutkimukseen vastanneilla lapsilla nukkumaanmenoaika vaihtelee vastausten perusteella kello 21.00 ja kello 04.00 välillä. Yhden vastaajan nukkumaanmenoaika vaihtelee jopa seitsemän tuntia, aikaisintaan hän menee nukkumaan viikonloppuisin kello 21.00 ja myöhäisimmillään kello 04.00. Näitä lapsia joiden nukkumaanmenoajat vaihtelivat kello 21.00 ja 04.00 välillä, oli yhteensä 22.

Neljäkymmentäkolme lasta kertoi tarkan ajan nukkumaanmenolleen; neljä kertoi menevänsä nukkumaan tasan kello 21.00, 20 kertoi menevänsä nukkumaan tasan kello 22.00, ja 12 puolestaan tasan kello 23.00. Lisäksi seitsemän muuta vastaajista osasi kertoa nukkumaanmenoaikansa tarkalleen. Kaksi vastaaja kertoi menevänsä

nukkumaan viikonloppuisin kello 21.30. Yksi vastaaja kertoi menevänsä nukkumaan kello 22.30 ja kolme vastaajaa kello 23.30. Lisäksi yksi vastaaja kertoi menevänsä nukkumaan puolen yön aikaan.

Kun arkisin nukkumaanmeno-aika oli kaikilla muilla paitsi kahdella vastaajalla viimeistään kello 23.00, niin viikonloppuisin yhteensä 20 vastaajaa mainitsi menevänsä nukkumaan mahdollisesti vasta kello 23.00 jälkeen. Kuusi heistä meni nukkumaan viimeistään kello 23.30. Yhdeksän kertoi menevänsä nukkumaan viimeistään tasan kello 00.00. Eräs viidesluokkalainen sanoi menevänsä nukkumaan viimeistään kello 01.00. Kaksi viidesluokkalaista kertoi menevänsä nukkumaan viimeistään kello 02.00 yöllä, ja kaksi viimeistään kello 04.00. Kahdeksan lasta jätti vastaamatta kysymykseen. Yksi lapsi ei osannut kertoa tarkemmin mihinkä aikaan hän menee nukkumaan, koska hänen nukkumaanmeno-aikansa vaihtelivat.

## 7 POHDINTA

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, millaisena viidesluokkalaisten terveystottumukset näyttäytyvät ja millaisia ovat heidän kokemuksensa ravitsemus-, liikunta- ja unitottumusten suhteen. Lasten terveystottumusten tutkiminen on tärkeää, koska terveelliset elintavat ovat oleellisia terveyden ylläpitämisen kannalta. Terveys on yksi perustavista asioista yksilön elämässä, ja myös yhteiskunnan kannalta edullista. (Koivusilta 2011; Pietilä 2010; Sosiaali- ja terveysministeriö 2008, 17, 20, 25-26.) Lasten terveystottumusten tutkiminen on aina ajankohtaista ja merkittävää, koska lapsuudessa opitut elintavat vaikuttavat monesti vielä aikuisiällä ja elintapavalinnoilla on usein suuri merkitys ihmisen elämäkululle (Martikainen & Saarenpää-Heikkilä 2003; Nevanperä & Laitinen 2012; Sosiaali- ja terveysministeriö 2008, 20, 23-27, 31-32; Tammelin & Telama 2008).

Viidesluokkalaisten terveystottumusten osalta olin kiinnostunut erityisesti lasten ravitsemus-, liikunta- sekä unitottumuksista. Nämä kolme ovat lasten ja nuorten hyvinvoinnin osatekijöitä ja ne ovat yhteydessä toisiinsa; epäedulliset terveystottumukset jollain osa-alueella vaikuttavat kielteisesti muihin (Heinonen ym. 2008; Härmä & Sallinen 2000; Härmä & Sallinen 2004, 89; Nevanperä & Laitinen 2012; Partinen & Huovinen 2007, 27; Vuori & Kannas 2008). Tässä tutkimuksessa selvitin viidesluokkalaisten terveyskäyttäytymistä ravitsemuksen, liikunnan ja unen osalta. Terveyskäyttäytymiseen nähdään vaikuttavan lukuisat henkilökohtaiset sekä ympäristöstä nousevat tekijät, lapsilla suuressa roolissa on etenkin lähipiiri (Koivusilta 2011; Pietilä 2010; Sirviö 2010). Ensimmäinen tutkimuskysymykseni koski sitä, millaiset ruokatottumukset viidesluokkalaisilla on ja syövätkö he terveellisesti. Toinen tutkimuskysymykseni käsitteli liikuntaa; mitä lajeja lapset harrastavat ja liikkuvatko he mielestään tarpeeksi. Lisäksi kysyin, kokevatko viidesluokkalaiset nukkuvansa riittävästi, sekä mihin aikaan he yleensä menevät nukkumaan.

### 7.1 Tulosten tarkastelua

Ensimmäinen tutkimuskysymykseni koski sitä, millaiset ravitsemustottumukset viidesluokkalaisilla on. Suositusten mukainen ruokavalio on monipuolinen ja säännöllinen (Lahti-Koski & Rautavirta 2012; Pethman & Ilander 2008b; Voutilainen

ym. 2015, 31). Viidesluokkalaisten lempiruokat olivat liharuokia ja lempijuomana oli maito. Tämä on tutkimustuloksena hyvä, sillä liha ja maito molemmat luokitellaan terveellisten ruoka-aineiden joukkoon, joita on hyvä saada säännöllisesti (Erlund 2012; Lahti-Koski & Rautavirta 2012; Pethman & Ilander 2008b). Aikaisemmin on tullut ilmi, että lapset käyttävät rasvatonta tai vähärasvaista maitoa (Laatikainen ym. 2012; Mäki & Laatikainen 2012). Huomion arvoista oli, että moni lapsista mainitsi lempiruokseen pikaruokat ja lempijuomakseen limsat. Aikaisemmissa tutkimustuloksissa on tullut esille eriäviä tuloksia sokeripitoisten juomien kulutusmäärästä. Limsoja ja energiajuomia kulutetaan näiden tutkimusten mukaan kansainvälisellä tasolla vähäisesti, mutta lasten terveyttä selvittävän LATE-hankkeen mukaan kolmannes kouluikäisistä nautti makeita juomia päivittäin. Pikaruokat eivät ole aikaisemmissa tutkimuksissa nousseet erityisesti esille, sokeripitoisten elintarvikkeiden kulutus sen sijaan on huomioitu. (Freeman 2012; Kelly 2012; Laatikainen ym. 2012; Mäki & Laatikainen 2012; Vereecken 2012.)

Selvä enemmistö lapsista kertoi syövänsä terveellisesti tai melko terveellisesti. Pieni osa vastaajista mainitsi syövänsä terveellisesti vain toisinaan. Eniten mainintoja epäterveellisenä ravintoaineena keräsi limsa. Lisäksi erilaiset pikaruokat eli pizza sekä hampurilainen keräsivät lukuisia mainintoja viidesluokkalaisilta. Nämä ravintoaineet sisältävät muun muassa huonoja rasvoja tai sokeria, joiden nauttiminen ei ole hyväksi terveydelle (Lahti-Koski & Rautavirta 2012; Pethman & Ilander 2008a; Pethman & Ilander 2008b). Lasten on suositeltavaa syödä noin viidesti päivässä, koska säännöllinen ateriaritmi suojaa ylipainolta (Heinonen ym. 2008; Jääskeläinen ym. 2012; Vaarno ym. 2010). Aamuisin lapset kertoivat syövänsä selvästi eniten leipää, jonka lisäksi useita mainintoja keräsivät jogurtti ja puuro. Ravitsemussuosittelujen mukaan täysjyväviljapitoinen leipä sekä puuro ovat hyviä energian ja vitamiinien lähteitä, mutta sokeroituja jogurtteja tulisi välttää (Erlund 2012; Lahti-Koski & Rautavirta 2012; Pethman & Ilander 2008b). WHO-koululaistutkimuksessa tuli esille, että 11-vuotiaat söivät säännöllisesti aamiaisen koulupäivinä (Freeman 2012; Kelly 2012; Vereecken 2012).

Tutkimukseen osallistujista iso osa kertoi syövänsä päivällä kouluruoan. Tässä kohdin huomasin, että olisin voinut eritellä mitä viidesluokkalaiset syövät koulussa ja kotona, sekä tehdä eron lounaan ja päivällisen välille. Lisäksi olisin voinut koko kysymystä ajatellen erotella arjen ja viikonlopun. Kouluruoan lisäksi iso osa lapsista kertoi syövänsä päivällä kotiruokaa. Myös liharuokat erottuivat selkeästi päiväruekana.

Iltaruokan suhteen useat vastaajat mainitsivat leivän tyypillisenä iltaruokana ja jogurtti ja murot saivat myös runsaasti mainintoja. Tässä kohdin olisi voinut olla tarpeellista täsmentää, mitä iltaruokalla tarkoitetaan, sillä osalta vastaajilta tuli mainintoja, jotka sopivat illalliselle, kuten lämmin ruoka tai liharuoka ja osa vastasi kuvaamalla iltapalaa. Merkittävänä tutkimustuloksena tuli ilmi, että vain muutamat lapset söivät aamuisin, päiväisin tai iltaisin hedelmiä, vihanneksia ja marjoja, jotka tuoreina sisältävät ihmisen hyvinvoinnin kannalta tärkeitä suojaravintoaineita sekä antioksidantteja (Lahti-Koski & Rautavirta 2012; Pethman & Ilander 2008b). Aikaisemmissa tutkimuksissa on tullut esille, että peruskouluikäiset syövät vain vähäisesti hedelmiä ja kasviksia. Tutkimaani ikäryhmää koskien tästä on kuitenkin olemassa vaihtelevia tuloksia, sillä WHO-koululaistutkimuksessa 11-vuotiaat söivät hedelmiä muita ikäryhmiä enemmän. (Freeman 2012; Kelly 2012; Laatikainen ym. 2012; Mäki & Laatikainen 2012; Vereecken 2012.)

Toinen tutkimuskysymykseni koski viidesluokkalaisten liikunnan harrastamista. Kysyin lapsilta, mistä liikuntalajeista he pitävät, mitä liikuntalajeja he harrastavat, sekä liikkuvatko he mielestään riittävästi. Lasten riittävä liikunnan harrastaminen on tärkeää, koska sillä on lukuisia lasten terveydelle edullisia vaikutuksia (Ahonen 2008; Fogelholm 2011; Hakkarainen 2008; Kantomaa & Lintunen 2008; Laakso 2008; Stigman 2008b; Sääkslahti 2008; Tammelin 2016; Vuori 2005). Käsitellessäni aineistoa huomasin sukupuolittuneisuutta sekä liikuntalajien mieluisuudessa että niiden harrastamisessa. Halusin käsitellä eroavaisuuksia vastauksissa tyttöjen ja poikien välillä. Mieluisia liikuntalajeja mainittiin kymmenittäin. Kaikista lajeista kaksi mieluisinta olivat jalkapallo sekä tanssi. Vastaukset erosivat sukupuolen mukaan niin, että useimmin mainintoja tyttöjen keskuudessa sai tanssi (12 vastaajaa) ja poikien keskuudessa useimmin mainittiin mieluisena lajina jalkapallo (21 vastaajaa). Kysyttäessä liikuntalajia, jota harrastaa, olivat vastaukset samansuuntaisia kuin mieluisinta lajia kysyttäessä. Jalkapallo ja tanssi olivat eniten harrastetut lajit, ja sukupuolittuneisuus ilmeni tässäkin siten, että tytöt tyypillisemmin suosivat tanssia ja pojat puolestaan jalkapalloa. Myös aiemmissa tutkimuksissa on jalkapallo noussut suosituimmaksi lajiksi poikien harrastaessa sitä tyttöjä enemmän. Tässä tutkimuksessa tuli ilmi, että tytöt harrastavat etenkin tanssia poikia enemmän. (Kansallinen liikuntatutkimus 2010, 5-7, 9; Nupponen ym. 2010, 161–162, 166.) Lasten vastauksista tuli ilmi, että he harrastavat monipuolisesti eri lajeja. Liikuntaa koskien kysyin vielä



lapsilta, liikkuvatko he mielestään riittävästi. Lasten liikunnan harrastamiselle riittävä päivittäinen määrä on 1-2 tuntia (Fogelholm 2007 ym. 3, 25; Heinonen ym. 2008; Husu ym. 2011, 20). Vastaukset liikunnan määrää koskevaan kysymykseen jakoutuivat hyvin selkeästi kahteen ryhmään. Yli kaksi kolmannesta kaikista vastanneista kertoi liikkuvansa riittävästi, vain muutaman todetessa etteivät liiku riittävästi. Aikaisemmissa tutkimuksissa on tullut esille, että erityisesti 11-vuotiaat harrastavat aktiivisesti liikuntaa (Aira ym. 2013, 5, 22-27, 76; Kansallinen liikuntatutkimus 2010, 5-7, 9; Mäenpää 2008; Nupponen ym. 2010, 161–162, 166).

Kolmas tutkimuskysymyksenä käsiteltiin viidesluokkalaisten riittävää unen saantia sekä nukkumistottumuksia. Riittävä unen määrä on lapsen terveydelle tärkeää (Heinonen ym. 2008). Viidesluokkalaisista selvä enemmistö kertoi nukkuvansa riittävästi. Niitä, jotka eivät mielestään nuku riittävästi tai nukkuvat vain toisinaan riittävästi, oli otoksessa vain muutamia. Aikaisemmissa tutkimuksissa lapset ovat kertoneet nukkuvansa noin 10 tuntia yössä, joka on riittävä ja suositusten mukainen määrä unta kouluikäiselle (Heinonen ym. 2008; Härmä & Sallinen 2004, 10; Nupponen ym. 2010, 161; Nuutinen et al. 2013; Partinen & Huovinen 2007, 168; Tynjälä & Kannas 2004). Viidesluokkalaisista valtaosa meni nukkumaan arkisin kello 21.00 ja 22.00 välisenä aikana. Pienehkö osa lapsista kertoi menevänsä nukkumaan kello 22.00 jälkeen, mutta heistäkin enemmistö meni nukkumaan ennen kello 23.00. Lasten varhainen nukkumaanmeno on oleellista, koska riittämätön uni näyttäytyy käytöshäiriöinä koulussa ja asettaa esteitä oppimiselle (Dahl & Lewin 2002; Kelly & Mona 2014; Kocuglu & Tokur-Kesgin 2014; Nordlund et al. 2004, 2; Paavonen & Saarenpää-Heikkilä 2014; Partinen & Huovinen 2007, 25; Pere ym. 2003; Saarenpää-Heikkilä 2009). Viikonloppuisin oli nukkumaanmenoajoissa hajontaa arkea enemmän; lapset menivät viikonloppuisin myöhemmin nukkumaan. Enemmistö vastaajista meni nukkumaan viikonloppuisin kello 21.00 ja 23.00 välisenä aikana. Kuitenkin iso osa lapsista kertoi menevänsä nukkumaan vasta kello 23.00 jälkeen. Heistä osa meni nukkumaan viimeistään keskiyöllä. 11-vuotiaat lapset ovat aikaisempien tutkimusten mukaan nukkuneet riittävästi arkisin sekä viikonloppuisin. Erityisesti poikien nukkumaanmenon on nähty kuitenkin siirtyvän myöhemmäksi erilaisten laitteiden, kuten tietokoneen käytön seurauksena. (Nupponen ym. 2010, 161; Nuutinen et al. 2013; Tynjälä & Kannas 2004.)

Kaiken kaikkiaan tässä tutkimuksessa suurin osa lapsista kertoi, että heillä on omasta mielestään terveelliset elintavat. Aiemmissa tutkimuksissa on tullut esille, että lapset kokevat terveytensä hyvänä ja heidän elintapansa ovat pääasiallisesti terveellisiä, mutta niissä esiintyy vaihtelua (Aira ym. 2013, 22-27, 76; Fogelholm 2007 ym. 3; Freeman 2012; Heinonen ym. 2008; Husu ym. 2011, 20; Kansallinen liikuntatutkimus 2010, 5-7; Kelly 2012; Laatikainen ym. 2012; Mäenpää 2008; Mäki & Laatikainen 2012; Nupponen ym. 2010, 5, 155-156, 161-162, 166; Nuutinen et al. 2013; Ottova et al. 2012; Tynjälä & Kannas 2004; Vereecken 2012). Tutkimuksessa kysytyjen elintapojen osalta erottui pieni ryhmä lapsia, joiden vastaukset kertoivat puutteista ravinnon terveellisyydessä, sekä liikunnan ja unen riittävydessä. Myös aiemmissa tutkimuksissa on tullut esille, että lapsista pieni osa voi huonosti ja pahoinvointi kasautuu heille (Aira ym. 2015, 177; Välimaa 2004).

## 7.2 Luotettavuus

Laadullisessa tutkimuksessa ei sovelleta reliabiliteetin ja validiteetin käsitteet määrällisen tutkimuksen tavoin (Tuomi & Sarajärvi 2009, 136–137). Laadullisessa tutkimuksessa tärkeää on raportoida mahdollisimman tarkkaan tutkimuksen kulku (Tuomi & Sarajärvi 2009, 140–141). Olen pyrkinyt lisäämään oman tutkimukseni luotettavuutta kertomalla yksityiskohtaisesti tutkimukseni toteutuksesta.

Käytin aineiston analysoinnissa kahta eri menetelmää, laadulliselle tutkimukselle ominaista aineistolähtöistä sisällönanalyysia ja määrälliseen tutkimukseen sisältyvää kvantifiointia (Eskola & Suoranta 2008, 164; Schreier 2012, 3). Tutkimuksessani on siten hyödynnetty kahden tai useamman tutkimusmenetelmän yhteiskäyttöä (Hirsjärvi ym. 2009, 233), jonka on nähty lisäävän tutkimuksen luotettavuutta (Patton 2002, 247; Tuomi & Sarajärvi 2009, 142–143). Aineistokeruumenetelmänä toimi kirjoitelma. Kirjoitelmien keräämisen lisäksi vastaajia olisi voinut haastatella, joka olisi syventänyt aineistoa ja sen luotettavuutta. Kirjoitelman yhtenä ongelmana onkin nähty se, että tutkija ei pääse syventämään sitä lisäkysymyksillä tutkimushetkellä. Kirjoitelmaa voi verrata avoimiin kysymyksiin, ja avoimet kysymykset saattavat heikentää omalta osaltaan tutkimuksen luotettavuutta sillä, että niihin jätetään helposti vastaamatta perusteellisemmin. (Valli 2001.)

Tutkimushenkilöinä toimivat viidesluokkalaiset. Lasten vastauksia läpi käydessäni olen pyrkinyt pitämään oman tulkintani vähäisenä. Vastaukset olivat kuitenkin melko yhteneväisiä ja lapset vastasivat ensisijaisesti ohjaaviin kysymyksiin. Ohjaavat kysymykset saattoivat mielestäni rajoittaa lasten perusteluja kirjoitelmassa, mutta ilman näitä johdattelevia kysymyksiä en olisi todennäköisesti kuitenkaan saanut lapsilta yhtä laajoja vastauksia kirjoitelmaani. Huomasin, että osa lapsista piti kirjoitelmaan vastaamista työläänä tai vaikeana, koska pieni osa vastauksista jäi suppeiksi. Tutkimuksen luotettavuuden kannalta olisi hyvä, että osallistujia saataisiin useista eri kouluista ja mahdollisesti myös eri puolilta Suomea.

### **7.3 Yleistettävyyys ja jatkotutkimusmahdollisuudet**

Tämä tutkimus antoi tietoa viidesluokkalaisten terveystottumuksista ravinnon, liikunnan ja unen osalta. Näytti siltä, että enemmistöllä osallistujilla terveystottumukset olivat pääosin kunnossa. Tutkimuksessa löytyi kuitenkin jokaisen tutkimani osa-alueen kohdalla pieni ryhmä, jolla oli parannettavaa elintavoissaan. Nämä tutkimustulokset paljastavat tiettyjä epäkohtia viidesluokkalaisten terveystottumuksista, joihin luokanopettaja voi työssään puuttua. Lisäämällä oppilaiden tietämystä terveellisistä elintavoista opettaja voi edesauttaa myös omaa työtään, saadessaan lapset virkeinä ja hyvinvoivina kouluun. Vaikka kirjoitelmat osoittivat, että mukaan enemmistö viidesluokkalaista koki terveystottumustensa olevan myönteisiä, on tärkeää, että pienen epäterveellisiä elintapoja omaavan ryhmän terveystottumuksiin puututtaisiin esimerkiksi kertaamalla koulussa monipuolisen ravitsemuksen, sekä riittävän liikunnan ja unen merkityksen terveydelle.

Mietin tutkimuksen alussa, että olisin tutkinut sukupuolen, sisarusten määrän tai perherakenteen merkitystä lasten elintavoille. Huomasin kuitenkin aineistoa tarkastellessani, että merkittäviä tutkimustuloksia ei tullut esille. Tämän vuoksi jätin nämä käsittelemättä tutkimuksessani laajemmin. Otin kuitenkin sukupuolen tarkasteluun kysyessäni lapsilta sekä mieluisia liikuntalajeja että heidän harrastamiaan liikuntalajeja, koska huomasin tässä kohtaa merkittäviä eroja sukupuolen mukaan. Jatkotutkimuksia mietittäessä voisikin harkita, että tutkittaisiin perherakenteen merkitystä lasten elintavoille laajemmassa aineistossa.

Tutkimuksen otos oli iso laadulliseen tutkimukseen, mutta aineiston koko olisi voinut olla vielä isompi, jotta kvantitatiivisen lähestymistavan mukaisia yleistyksiä olisi voinut tehdä. Tutkimusta olisi voinut syventää kysymällä oppilailta vielä tarkemmin millainen heidän perhetilanteensa on, sekä millaisena heidän perhesuhteensa näyttäytyvät. Olisin voinut lisätä kirjoitelmaan erilliset kysymykset, joissa olisin pyytännyt oppilaita vastaamaan onnellisuutta, ystävyyttä ja perhetilannetta koskeviin kysymyksiin. Jatkotutkimusideanani minua kiinnostaisi digitaalisten laitteiden käyttö ja sen vaikutus terveystottumuksiin, kuten unen määrään. Tämä aineisto kosketti vain yhtä ikäryhmää eli alakoulun viidesluokkalaisia. Jatkossa mielenkiintoista olisi tutkia useampia ikäryhmiä ja tehdä vertailua esimerkiksi alakouluikäisten ja yläkoululaisten välillä.

## LÄHTEET

- Ahonen, T. 2008. Kognitiivinen kehitys. Teoksessa T. Tammelin & J. Karvinen (toim.) *Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille*. Helsinki: Reprotalo Lauttasaari Oy, 59-60.
- Aira, T., Hämylä, R., Kannas, L., Aula, M. K. & Harju-Kivinen, R. 2015. Lasten hyvinvoinnin tila kansallisten indikaattoreiden kuvaamana. Vaasa: Waasa Graphics Oy.
- Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kokko, S. 2013. HIIPUVA LIIKUNTA NUORUUSIÄSSÄ Drop off - ilmiön aikatrendejä ja kansainvälistä vertailua WHO-Koululaistutkimuksen (HBSC-Study) aineistoilla 1986–2010. Jyväskylä: Jyväskylän Yliopisto.
- Alanen, L. 2009. Johdatus lapsuustutkimukseen. Teoksessa L. Alanen & K. Karila (toim.) *Lapsuus, lapsuuden instituutiot ja lasten toiminta*. Tallinna Raamatutrükikoda, 9.
- Alanen, L. 2014. Lapsuus yhteiskunnallisena ilmiönä. Sosiologia ja sukupuoli järjestys. Teoksessa A. Sankari & J. Jyrkämä (toim.) *Lapsuudesta vanhuuteen – iän sosiologiaa*. Vantaa: Hansaprint Oy, 168-169.
- Bixler, E. 2009. Sleep and society: An epidemiological perspective. *Sleep Medicine* 10, S3-S6.
- Bryman, A. 2004. *Social Research methods*. Oxford: University press.
- Dahl, R.E. & Lewin, D. S. 2002. Pathways to adolescent health: sleep regulation and behavior. *Journal of Adolescent Health* 31, 175-184.
- Erlund, I. 2012. Herukoita herkkusuille – ruokavalio ja hyvinvointi. Teoksessa J. Reivinen & L. Vähäkylä (toim.) *Kansan terveys, yksilön hyvinvointi*. Tallinna: Raamatutrükikoda, 141, 145-146.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2008. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

- Fogelholm, M., Paronen, O. & Miettinen, M. 2007. Liikunta – hyvinvointipoliittinen mahdollisuus. Suomalaisen terveystieteiden tutkimuskeskuksen tutkimusraportti 2006. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 1. Helsinki.
- Fogelholm, M. 2011. Lapset ja nuoret. Teoksessa M. Fogelholm., I. Vuori., T. Vasankari (toim.) Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy, 82-84.
- Freeman, J. 2012. Fruit consumption. Teoksessa C., Currie, C. Zanotti., A. Morgan., D. Currie., M. de Looze., C. Roberts., O. Samdal., O.R.F. Smith. & V. Barnekow (toim.) Social determinants of health and well-being among young people. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2009/2010 survey. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe, 111-112, 119.
- Hakkarainen, H. 2008. Fyysinen kasvu ja kehitys. Teoksessa T. Tammelin & J. Karvinen (toim.) Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. Helsinki: Reprotalo Lauttasaari Oy, 55-58.
- Heinonen, O. J., Kantomaa, M., Karvinen, J., Laakso, L., Lähdesmäki, L., Pekkarinen, H., Stigman, S., Sääkslahti, A., Tammelin, T., Vasankari, T. & Mäenpää, P. 2008. Osa 1. Suositukset. Teoksessa T. Tammelin & J. Karvinen (toim.) Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. Helsinki: Reprotalo Lauttasaari Oy, 18-19, 25-26, 28.
- Heinonen, O. J. & Tammelin, T. 2008. Kestävyyskunto. Teoksessa T. Tammelin & J. Karvinen (toim.) Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. Helsinki: Reprotalo Lauttasaari Oy, 67.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Hämeenlinna: Kariston kirjapaino Oy
- Hoppu, U., Kujala, J., Lehtisalo, J., Tapanainen, H. & Pietinen, P. 2008. Yläkoululaisten ravitsemus ja hyvinvointi. Lähtötilanne ja lukuvuonna 2007-2008 toteutetun interventiotutkimuksen tulokset. Kansanterveyslaitoksen julkaisu B 30. Helsinki: Kansanterveyslaitos.

- Husu, P., Paronen, O., Suni, J. & Vasankari, T. 2011. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010. Terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö.
- Härmä, M. & Sallinen, M. 2000. Univaje terveystörkinä. *Duodecim* 116(20), 2267-2273.
- Härmä, M. & Sallinen, M. 2004. Hyvä uni – hyvä työ. Vammala: Vammalan kirjapaino Oy.
- Härmä, M. & Sallinen, M. 2006. Uni, terveys ja toimintakyky. Pitäisikö unen vähimmäispituudesta antaa kansallinen suositus? *Duodecim* 122, 1705-1706.
- James, A. 2007. Giving Voice to Children's Voices: Practices and Problems, Pitfalls and Potentials. *American Anthropologist* 109(2), 261-272.
- Jääskeläinen, A., Schwab, U. & Laitinen, J. 2012. Nuorten ylipainon syitä jäljittämässä. Teoksessa J. Reivinen & L. Vähäkylä (toim.) *Kansan terveys, yksilön hyvinvointi*. Tallinna: Raamatutrukikoda, 70.
- Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010. 2010. Lapset ja nuoret. Helsinki: Nuori Suomi. SLU:n julkaisusarja 7.
- Kantomaa, M. & Lintunen, T. 2008. Henkinen hyvinvointi ja oppiminen. Teoksessa T. Tammelin & J. Karvinen (toim.) *Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille*. Helsinki: Reprotalo Lauttasaari Oy, 79-80.
- Kehily, M. J. 2009. Understanding childhood. An introduction to some key themes and issues. Teoksessa M. J. Kehily (toim.) *An Introduction to Childhood Studies*. New York: Open University Press, 1.
- Kelly, C. 2012. Breakfast consumption. Teoksessa C., Currie, C. Zanotti., A. Morgan., D. Currie., M. de Looze., C. Roberts., O. Samdal., O.R.F. Smith. & V. Barnekow (toim.) *Social determinants of health and well-being among young people. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2009/2010 survey*. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe, 107-108, 119.

- Kelly, R. J. & Mona, E-S. 2014. Reciprocal Relations Between Children's Sleep and Their Adjustment Over Time. *Developmental Psychology* 50 (4), 1137-1147.
- Kocuglu, D. & Tokur-Kesgin, M. 2014. Sleep habits of children aged 9–11 and the relationship between sleep habits and negative behaviors in the classroom. *Sleep and Biological Rhythms* 12, 37-45.
- Koivusilta, L. 2011. Terveyskäyttäytyminen. Teoksessa M. Laaksonen & K. Silventoinen (toim.) *Sosiaalepidemiologia. Väestön terveyserot ja terveyteen vaikuttavat sosiaaliset tekijät*. *Gaudeamus*, 123, 126-131, 141.
- Koponen, P. & Aromaa, A. 2005. Suomalaisten terveys kansainvälisissä vertailussa. Teoksessa A. Aromaa., J. Huttunen., S. Koskinen. & Teperi, J (toim.) *Suomalaisten terveys*. Saarijärvi: Saarijärven Offset Oy, 278-279.
- Kronholm, E. 2011. Uniongelmien ja unen keston epidemiologia ja yhteiskunnallinen merkitys. *Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti* 48, 114-122.
- Kullman, K., Strandell, H. & Haikkola, L. 2012. Lapsuuden muuttuvat tilat. Näkökulmia lapsuuteen 2000-luvulla. Teoksessa H. Strandell., L. Haikkola. & K. Kullman (toim.) *Lapsuuden muuttuvat tilat*. Jyväskylä: Bookwell Oy, 9-10.
- Laakso, L. 2008. Sosiaalinen ja eettinen kehitys. Teoksessa T. Tammelin & J. Karvinen (toim.) *Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille*. Helsinki: Reprotalo Lauttasaari Oy, 64-65.
- Laatikainen, T., Mäki, P., Hakulinen-Viitanen, T., Kaikkonen, R., Koponen, P., Markkula, J., Ovaskainen, M-L., Råback, M. & Virtanen, S. 2012. Tulosten tarkastelua ja johtopäätökset. Teoksessa P. Mäki., T. Hakulinen-Viitanen., R. Kaikkonen., P. Koponen., M-L. Ovaskainen., R. Sippola., S. Virtanen., T. Laatikainen (toim.) *Lasten terveys LATE-tutkimuksen perustulokset lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä, terveystottumuksista ja kasvuympäristöstä*, 144, 146-149.
- Lahelma, E., Martikainen, P., Pietiläinen, O. & Tarkiainen, L. 2012. Teoksessa J. Reivinen & L. Vähäkylä (toim.) *Kansan terveys, yksilön hyvinvointi*. Tallinna: Raamatutrükikoda, 21-23.



- Lahti-Koski, M. & Rautavirta, K. 2012. Suomalainen ravitseminen ja sen kehitys. Teoksessa A. Aro., M. Mutanen., M. Uusitupa (toim.) Ravitsemustiede. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy, 236-242.
- Laine, A. 2015. Koulut liikuttajina. Teoksessa H. Itkonen. & A. Laine (toim.) Liikunta yhteiskunnallisena ilmiönä. Jyväskylä: Yliopistopaino, 133.
- Laverack, G. 2007. Health Promotion Practice. Building Empowered Communities. Berkshire: Open University Press.
- Luukkainen. P. 2016. Ravinto. Teoksessa J. Rajantie., M. Heikinheimo., M. Renko (toim.) Lastentaudit. Tallinna: Priton Trükikoda, 52-53.
- Martikainen, K. & Saarenpää-Heikkilä, O. 2003. Jatkuuko lapsuuden unihäiriö aikuisiällä? Suomen lääkirilehti 46(58), 4693-4697.
- Mäenpää, P. 2008. Suositukset ja urheilun harrastaminen. Teoksessa T. Tammelin & J. Karvinen (toim.) Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. Helsinki: Reprotalo Lauttasaari Oy, 43.
- Mäki, P. 2012. Tutkimuksen tausta ja tavoitteet. Teoksessa P. Mäki., T. Hakulinen-Viitanen., R. Kaikkonen., P. Koponen., M-L. Ovaskainen., R. Sippola., S. Virtanen., T. Laatikainen (toim.) Lasten terveys LATE-tutkimuksen perustulokset lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä, terveystottumuksista ja kasvuympäristöstä, 15.
- Mäki, P. & Laatikainen, T. 2012. Aineisto ja menetelmät. Teoksessa P. Mäki., T. Hakulinen-Viitanen., R. Kaikkonen., P. Koponen., M-L. Ovaskainen., R. Sippola., S. Virtanen., T. Laatikainen (toim.) Lasten terveys LATE-tutkimuksen perustulokset lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä, terveystottumuksista ja kasvuympäristöstä, 19-20.
- Nevanperä, N. & Laitinen, J. 2012. Elintapamuutoksen avaimia. Teoksessa J. Reivinen & L. Vähäkylä (toim.) Kansan terveys, yksilön hyvinvointi. Tallinna: Raamatutrükikoda, 131, 138.
- Noland, H., Price, J.H., Dake, J. & Telljohann, S.K. 2009. Adolescents' sleep behaviors and perceptions of sleep. Journal of School Health 79(5), 224-230.

- Nordlund, G., Norberg, H., Lennernäs, M., Gillberg, M. & Pernlern, H. 2004. Dygnsrhythmi och skolarbete. Umeå universitet, Pedagogiska institutionen 74.
- Nupponen, H., Halme, T., Parkkisenniemi, S., Pehkonen, M. & Tammelin, T. 2010. LAPS SUOMEN –tutkimus: 3-12-vuotiaiden lasten liikunta-aktiivisuus. Yhteenveto vuosien 2001-2003 menetelmistä ja tuloksista. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 239. Jyväskylä: Paino Kopi-Jyvä Oy.
- Nuutinen, T., Rey, C. & Roos, E. 2013. Do computer use, TV viewing, and the presence of the media in the bedroom predict school-aged children's sleep habits in a longitudinal study? *BMC Public Health* 13, 1-8.
- Ottova, V., Valverde, P. R., Mazur, J., Gobina, I., Jericek, H., Gaspar, T., Valimaa, R., van Dosselaer, S., Ravens-Sieberer, U. & the HBSC Positive Health Focus Group. 2012. Self-rated health. Teoksessa C., Currie, C. Zanotti., A. Morgan., D. Currie., M. de Looze., C. Roberts., O. Samdal., O.R.F. Smith. & V. Barnekow (toim.) Social determinants of health and well-being among young people. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2009/2010 survey. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe, 67-69.
- Paavonen, E. J., Stenberg, T., Nieminen-von Wendt, T., von Wendt, L., Almqvist, F. & Aronen, E.T. 2008. Aiheuttaako lasten univaje psyykkisiä oireita? *Suomen Lääkärilehti* 63, 1393-1398.
- Paavonen, E. J. & Saarenpää-Heikkilä, O. 2014. Lapsuuden unihäiriöiden arviointi kliinisessä työssä. *Suomen Lääkärilehti* 40, 11-17.
- Partinen, M. & Huovinen, M. 2007. Terve uni. Helsinki: WSOY.
- Patton, M. Q. 2002. *Qualitative Research & Evaluation Methods*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Pere, V., Riihiviita, E. & Keskinen, S. 2003. Väsymys ja sen yhteys kouluruokailuun ja nukkumistottumuksiin peruskoulun kuudesluokkalaisilla. *Suomen Lääkärilehti* 40, 3987-3991.

- Pethman, K. & Ilander, O. 2008a. Suomalaisten ruokailutottumukset ja ravitsemussuositukset. Teoksessa O. Ilander., P. Borg., M. Laaksonen., J. Mursu., C. Ray., K. Pethman., A. Marniemi (toim.) Liikuntaravitseminen. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 8-9.
- Pethman, K. & Ilander, O. 2008b. Ruoka ja ruokavalion koostaminen. Teoksessa O. Ilander., P. Borg., M. Laaksonen., J. Mursu., C. Ray., K. Pethman., A. Marniemi (toim.) Liikuntaravitseminen. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 20-33.
- Pietilä, A-M. 2010. Terveyden edistämisen lähtökohtia – katsaus kirjan ydinsisältöihin. Teoksessa A-M. Pietilä. Terveyden edistäminen. Teoriasta toimintaan. Helsinki: WSOYpro Oy, 10-12.
- Ray, C. & Ilander, O. 2008. Urheilevan lapsen ja nuoren ravitseminen. Teoksessa O. Ilander., O. Borg., M. Laaksonen., J. Mursu., C. Ray., K. Pethman. & A. Marniemi. Liikuntaravitseminen. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 235.
- Reivinen, J. 2012. Terveyttä ja hyvää elämää kaikille. Teoksessa J. Reivinen & L. Vähäkylä (toim.) Kansan terveys, yksilön hyvinvointi. Tallinna: Raamatutrukikoda, 9-10.
- Ren, F., Wang, G., Phull, G. & Zhang, J. 2015. Taxometric analysis of the Children's Sleep Habits Questionnaire. *Sleep and Biological Rhythms* 13, 261–270.
- Rimpelä, M., Kuusela, J., Rigoff, A-M., Saaristo, V. & Wiss, K. 2008. Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen peruskouluissa 2 – peruseräraportti kyselystä 1.-6. vuosiluokkien kouluille. Vammala: Vammalan Kirjapaino Oy.
- Saarenpää-Heikkilä, O. 2001. Nykyajan unettomat ja päivisin väsyneet lapset. *Duodecim* 117, 1086-1092.
- Saarenpää-Heikkilä, O. 2009. Koululaisten uniongelmia voidaan ehkäistä ennalta. *Suomen Lääkärilehti* 64, 35-41.
- Schreier, M. 2012. *Qualitative content analysis in practice*. London: Sage.

- Sirviö, K. 2010. Lapsiperheiden terveyden edistäminen – osallistamista ja ennakointia. Teoksessa A-M. Pietilä. Terveyden edistäminen. Teoriasta toimintaan. Helsinki: WSOYpro Oy, 130-133.
- Sneddon, P., Peacock, G. G. & Crowley, S. L. 2013. Assessment of Sleep Problems in Preschool Aged Children: An Adaptation of the Children's Sleep Habits Questionnaire. *Behavioral Sleep Medicine* 11, 283–296.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2008. Kansallinen terveyserojen kaventamisen toimintaohjelma 2008-2011. Helsinki: Yliopistopaino.
- Stigman, S. 2008a. Lihavuus. Teoksessa T. Tammelin & J. Karvinen (toim.) *Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille*. Helsinki: Reprotalo Lauttasaari Oy, 69.
- Stigman, S. 2008b. Luusto. Teoksessa T. Tammelin & J. Karvinen (toim.) *Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille*. Helsinki: Reprotalo Lauttasaari Oy, 75.
- Sääkslahti, A. 2008. Motorinen kehitys. Teoksessa T. Tammelin & J. Karvinen (toim.) *Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille*. Helsinki: Reprotalo Lauttasaari Oy, 62-63.
- Tammelin, T. 2008a. Johdatus suomalaisten kouluikäisten fyysiseen aktiivisuuteen. Teoksessa T. Tammelin & J. Karvinen (toim.) *Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille*. Helsinki: Reprotalo Lauttasaari Oy, 12-14.
- Tammelin, T. 2008b. Osa 3. Perustelut. Teoksessa T. Tammelin & J. Karvinen (toim.) *Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille*. Helsinki: Reprotalo Lauttasaari Oy, 46-49.
- Tammelin, T. & Telama, R. 2008. Tuleeko liikkuvasta ja terveestä koululaisesta liikkuva ja terve aikuinen? Teoksessa T. Tammelin & J. Karvinen (toim.) *Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille*. Helsinki: Reprotalo Lauttasaari Oy, 51-52.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

- Tammelin, T. 2016. Liikunta. Teoksessa J. Rajantie., M. Heikinheimo., M. Renko (toim.) Lastentaudit. Tallinna: Printon Trükikoda, 60-63.
- Tynjälä, J. & Kannas, L. 2004. Koululaisten nukkumistottumukset, unen laatu ja väsyneisyys vuosina 1984–2002. Teoksessa L. Kannas (toim.) Koululaisten terveys ja terveystyytyminen muutoksessa. WHO-Koululaistutkimus 20 vuotta. Jyväskylä: Domus-Offset Oy, 143, 149-151, 162-163.
- Uusitupa, M. 2012. Lihavuuden, tyypin 2 diabeteksen ja metabolisen oireyhtymän ehkäisy. Teoksessa A. Aro., M. Mutanen., M. Uusitupa (toim.) Ravitsemustiede. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy, 307-308.
- Vaarno, J., Leppälä, J., Niinikoski, H., Aromaa, M. & Lagström, H. 2010. Lasten ja nuorten ylipainoepidemia on pysäytettävä – mutta miten? Suomen lääkärilehti 47(65), 3883-3888.
- Valkonen, L. 2006. Millainen on hyvä äiti tai isä? Viides- ja kuudesluokkalaisten lasten vanhemmuuskäsitykset. Jyväskylän Yliopisto. Kasvatustieteen laitos. Väitöskirja.
- Valli, R. 2001. Kyselylomaketutkimus. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin. Metodien valinta ja aineistonkeruu: Virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 110–111.
- Vehmas, H. 2015. Liikunnan ja urheilun harrastaminen. Teoksessa H. Itkonen & A. Laine (toim.) Liikunta yhteiskunnallisena ilmiönä. Jyväskylä: Yliopistopaino, 185–187.
- Vereecken, C. 2012. Soft-drinks consumption. Teoksessa C., Currie, C. Zanotti., A. Morgan., D. Currie., M. de Looze., C. Roberts., O. Samdal., O.R.F. Smith. & V. Barnekow (toim.) Social determinants of health and well-being among young people. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2009/2010 survey. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe, 113-116, 119.
- Vikstedt, T., Raulio, S., Puusniekka, R. & Prättälä, R. 2012. Suomalaisnuorten kouluikäinen ateriointi. Ruokapalveluiden seurantaraportti 5. Helsinki: Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos.

- Voutilainen, E., Fogelholm, M. & Mutanen, M. 2015. Ravitsemustaito. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Vuori, I. 2005. Liikunta lapsena ja nuorena. Teoksessa I. Vuori., S. Taimela. & U. Kujala (toim.) Liikuntalääketiede. Hämeenlinna: Karisto Oy:n Kirjapaino, 149-150.
- Vuori, M. & Kannas, L. 2008. Liikunta-aktiivisuuden yhteydet muihin terveystottumuksiin. Teoksessa T. Tammelin & J. Karvinen (toim.) Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. Helsinki: Reprotalo Lauttasaari Oy, 85.
- Välimaa, R. 2004. Nuorten itsearvioitu terveys ja toistuva oireilu. 1984-2002. Teoksessa L. Kannas (toim.) Koululaisten terveys ja terveyskäyttäytyminen muutoksessa. WHO-Koululaistutkimus 20 vuotta. Jyväskylä: Domus-Offset Oy, 19-26.
- World Health Organization. 1948.  
[http://www.who.int/healthsystems/Glossary\\_January2011.pdf](http://www.who.int/healthsystems/Glossary_January2011.pdf) Luettu 27.6.2016
- Woodhead, M. 2009. Childhood studies. Past, present and future. Teoksessa M. J. Kehily (toim.) An Introduction to Childhood Studies. New York: Open University Press, 19-25.
- Wyness, M. 2006. Childhood and society: An introduction to the Sociology of childhood. New York: Palgrave MacMillan.



