

**PERHEYMPÄRISTÖN YHTEYS AAMIAISEN SYÖMISEEN 13- JA 15-  
VUOTIAILLA NUORILLA**

**WHO-Koululaistutkimuksen tuloksia**

Kirsimarja Mäenanttila

Terveyskasvatuksen pro gradu -tutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2019

## TIIVISTELMÄ

Mäenanttila, K. 2019. Perheympäristön yhteys aamiaisen syömiseen 13- ja 15-vuotiailla nuorilla. WHO-Koululaistutkimus. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, terveystieteiden pro gradu -tutkielma, 56 s., 3 liitettä.

Säännöllinen aamiaisen syöminen on suotuisaa nuorten terveydelle ja hyvinvoinnille. Aamiainen on kuitenkin nuorilla useimmin syömättä jätetty ateria. Aamiainen syödään yleensä kotona ja tämän takia on tärkeää selvittää, miten perheympäristö on yhteydessä nuorten aamiaisen syömiseen. Perheympäristöllä tässä tutkimuksessa tarkoitetaan perheen kommunikaatiota, perheen antamaa tukea sekä sääntöjä ja valvontaa perheessä.

Tämä pro gradu -tutkielma koostuu kahdesta osasta: kirjallisuuskatsauksesta ja artikkelikäsitelmästä. Kirjallisuuskatsauksessa tarkasteltiin järjestelmälliseen tiedonhakuun perustuen aiempia tutkimuksia perheympäristön yhteydestä nuorten aamiaisen syömiseen. Mukaan valikoitiin alkuperäistutkimukset (n = 15), joissa käsiteltiin perheen kommunikaatiota, perheen antamaa tukea, sääntöjä, vanhempien valvontaa, perheen koheesiota, perheen toimivuutta sekä vanhemmuuden tyylejä. Tutkimukset osoittivat perheympäristön olevan yhteydessä nuorten aamiaisen syömiseen. Tutkimuksissa oli kuitenkin selvitetty eri tekijöitä ja käytetty eri mittareita, minkä vuoksi tulosten vertailu on vaikeaa. Ainoastaan perheen syömiseen liittyviä sääntöjä oli tutkittu useammassa tutkimuksessa, joista kuudessa kahdeksasta tutkimuksesta sääntöjen ja aamiaisen syömistä välillä havaittiin positiivinen yhteys. Yhtäkään tutkimusta, joka olisi sisältänyt niin perheen kommunikaation, tuen, sääntöjen kuin valvonnan tarkastelua yhdessä, ei järjestelmällisen tiedonhaun perusteella löytynyt.

Artikkelikäsitelmä on alkuperäistutkimus, jonka tarkoituksena oli selvittää, miten perheympäristö (kommunikaatio, perheen antama tuki, säännöt ja valvonta perheessä) on yhteydessä 13- ja 15-vuotiaiden nuorten päivittäiseen aamiaisen syömiseen. Tutkimusaineistona käytettiin kyselyvastauksia (n = 3853) Suomessa toteutetusta WHO-Koululaistutkimuksesta vuodelta 2014. Tilastollisina menetelminä olivat ristiintaulukointi,  $\chi^2$ -riippumattomuustesti ja binäärinen logistinen regressioanalyysi. Päivittäisen aamiaisen syömistä todennäköisyyttä lisäsivät äidin kanssa puhumisen helppous, vahva tuki perheeltä sekä runsas sääntöjen ja valvonnan määrä. Tutkimus osoittaa, että perheympäristön huomioiminen on tärkeää nuorten aamiaisen syömistä edistämässä ja vanhempia tulisi kannustaa keskustelemaan ilmapiirin luomiseen, nuorten tukemiseen sekä rajojen asettamiseen.

Asiasanat: aamiainen, nuoret, perhe, vanhemmat

## ABSTRACT

Mäenanttila, K. 2019. Associations between family environment and daily breakfast eating among 13- and 15-year-old adolescents. Health Behaviour in School-aged Children Study. Faculty of Sport and Health Sciences, University of Jyväskylä, Master's thesis, 56 pages, 3 appendices.

Regular breakfast eating fosters health and well-being of adolescents. However, it is the most commonly skipped meal. Breakfast is usually eaten at home. Consequently, it is important to examine the association between family environment and adolescent's breakfast eating. In this study, the family environment includes family communication, family support, rules within the family as well as parental monitoring.

This Master's thesis is divided into two parts: a literature review and an article manuscript. The aim of the literature review was to conduct systematic literature search for previous studies of adolescent breakfast eating and its associations with family environment. Original studies concerning family communication, family support, family rules, parental monitoring, family cohesion, family functioning and parenting styles were included. Studies show that the family environment is associated with adolescent's breakfast eating. However, several variables and different measures have been used which limits the possibilities to draw firm conclusions. Only family rules were investigated in several studies. Food-related family rules were positively associated with breakfast consumption in six out of eight studies. None of the studies addressed measures of family communication, family support, rules and parental monitoring together.

The manuscript is an original study which aimed to investigate Finnish adolescents' daily breakfast eating and its associations with family environment (communication, family support, rules and parental monitoring). The data were obtained from the Finnish Health Behaviour in School-aged Children study. Adolescents aged 13 and 15 ( $n = 3853$ ) completed a questionnaire in 2014. Crosstabs, Chi square and binary logistic regression analysis were used as statistical methods in the study. Ease of communication with mother, high level of family support, high level of family rules and parental monitoring were associated with higher odds of eating breakfast daily. The study points out the importance of family environment in promoting breakfast eating among adolescents. Parents should be encouraged to foster an open atmosphere for discussions, to support adolescents and to set boundaries.

Key words: breakfast, adolescents, family, parent

# SISÄLLYS

## TIIVISTELMÄ

1	JOHDANTO.....	1
2	AAMIAINEN OSANA NUORTEN TERVEELLISIÄ TOTTUMUKSIA .....	4
2.1	Suosituksset nuorten ravitsemuksesta ja säännöllisestä syömisestä .....	4
2.2	Aamiaisen syömisestä yhteys terveyteen ja hyvinvointiin .....	5
3	NUOREN PERHEYMPÄRISTÖ.....	8
3.1	Perheen kommunikaatio .....	9
3.2	Perheen antama tuki.....	11
3.3	Perheen säännöt ja vanhempien valvonta.....	12
4	NUORTEN AAMIAISEN SYÖMINEN JA PERHEYMPÄRISTÖ .....	14
4.1	Perheympäristön yhteys nuorten aamiaisen syömiseen.....	16
4.2	Tutkimusten laadun arviointia .....	20
5	POHDINTA.....	23
	LÄHTEET .....	25
	LIITTEET	

# 1 JOHDANTO

Terveelliset ruokailutottumukset on tärkeä omaksua nuorena, sillä tavat siirtyvät usein nuoruudesta aikuisuuteen (Pedersen ym. 2013). Nuorille tasapainoinen ravitsemus on myös merkittävä, koska ikävaiheeseen kuuluu voimakasta kasvua ja kehitystä (Das ym. 2017). Storyn ym. (2002) mukaan muutokset nuoruuden aikana, niin fyysiset, psyykkiseen kehitykseen kuin sosiaalisiin suhteisiin liittyvät, voivat kuitenkin aiheuttaa muutoksia ruokailuun liittyvissä tavoissa ja totumuksissa. Näihin ruokailutottumuksiin liittyviin muutoksiin kuuluu tyypillisesti ruokailuiden väliin jättäminen (Story ym. 2002). Nuorten useimmin syömättä jättämä ateria on aamiainen (Ojala ym. 2006; Savige ym. 2007; Medin ym. 2019).

Säännöllinen aamiaisen syöminen on yhteydessä moniin nuoren terveydelle ja hyvinvoinnille suotuisiin tekijöihin. Nuorilla aamiaisen syöminen indikoi terveellisiä elintapoja (Rampersaud ym. 2005) ja aamiaisen syömistä selvittämällä voidaan tunnistaa epäterveellisille totumuksille riskissä olevat nuoret (Vereecken ym. 2009a). Säännöllisesti aamiaista syövien nuorten ravitsemuksen laatu on parempi (Barr ym. 2014; Medin ym. 2019) ja heidän ylipainon sekä lihavuuden riskinsä on pienempi (Deshmukh-Taskar ym. 2010; Szajewska & Ruszczyński 2010). Myös sydän- ja verisuonitautien sekä tyypin 2 diabeteksen riskitekijät ovat pienemmät kuin niillä, jotka eivät syö aamiaista (Hallström ym. 2013; Marlatt ym. 2016). Lisäksi aamiaisen syömisestä on hyötyä nuorelle jo lyhyellä aikavälillä; esimerkiksi koulussa pärjäämisen on havaittu olevan parempaa aamiaisen syöville nuorilla (Rampersaud ym. 2005; Lien 2007; Hoyland ym. 2009; Adolphus ym. 2013).

Aamiainen syödään yleensä kotona ja tämän takia perheen huomioiminen aamiaisen syömisessä edistämiseksi on tärkeää. Vaikka nuoruuden aikana itsenäisyys ja päätöksenteko lisääntyvät, perheen tiedetään vaikuttavan nuorten ruokailutottumuksiin (Pearson ym. 2009b). Aiemmat tutkimukset ovat osoittaneet perhetekijöiden olevan yhteydessä nuorten aamiaisen syömiseen. Näitä ovat perhetyyppi (Hallström ym. 2012; Levin & Kirby 2012; Lazzeri ym. 2016), perheen sosioekonominen asema (Fismen ym. 2012; Hallström ym. 2012; Lazzeri ym. 2014; Lazzeri ym. 2016), perheen yhteinen ateriointi (Utter ym. 2013; Berge ym. 2014; Berge ym. 2015) ja vanhempien aamiaisen syöminen (Pearson ym. 2009a). Pearsonin ym. (2009a) ja Verloignen ym. (2012) mukaan tutkimus perheen suhteiden, tapojen ja käyttäytymisen merkityksestä nuorten aamiaisen syömiseen on kuitenkin vielä vähäistä. Tässä tutkimuksessa perehdytään

perheen kommunikaatioon, perheen antamaan tukeen, sääntöihin sekä valvontaan ja selvitetään niiden yhteyttä nuorten aamiaisen syömiseen.

Pro gradu -tutkielma koostuu kahdesta osasta. Ensimmäinen osa on järjestelmällinen kirjallisuuskatsaus. Siinä selvitettiin, mitkä perheympäristön tekijät ovat yhteydessä nuorten aamiaisen syömiseen ja miten niitä on aiemmin tutkittu. Mukaan valikoitiin järjestelmällisen tiedonhaun tuloksena alkuperäistutkimukset, joissa käsiteltiin perheen kommunikaatiota, perheen antamaa tukea, sääntöjä, valvontaa, koheesiota, toimivuutta sekä vanhemmuuden tyyliä. Toinen osa on suomenkielinen artikkelikäsitelmä. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, miten perheympäristö on yhteydessä 13- ja 15-vuotiaiden nuorten päivittäiseen aamiaisen syömiseen. Perheympäristön tekijöinä tarkasteltiin kommunikaatiota, perheen antamaa tukea sekä sääntöjä ja valvontaa perheessä. Tutkimus liittyi kansainväliseen Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) -tutkimukseen, josta Suomessa käytetään nimitystä WHO-Koululaistutkimus. Aineistona käytettiin tutkimuksen Suomessa kerättyä aineistoa vuodelta 2014. Kyseessä on koululaisten terveyttä ja terveystottumuksia koskeva kyselytutkimus.

Nuorten aamiaisen syömisestä ja siihen yhteydessä olevista tekijöistä tarvitaan lisää tietoa, koska tavat ovat yhteydessä terveyteen ja ne siirtyvät mukana aikuisuuteen. Tutkimus antaa mahdollisuuden tarkastella useampia tekijöitä perheympäristössä. Tuloksia voidaan hyödyntää terveyden edistämistyössä koskien nuorten aamiaisen syömistä. Tieto perheympäristön tekijöistä, jotka ovat yhteydessä nuorten ruokailutottumuksiin, voi auttaa kehittämään ja kohdentamaan sisältöjä koko perhettä koskevissa laajoissa terveystarkastuksissa neuvolassa ja kouluterveydenhuollossa.

OSA I

KIRJALLISUUSKATSAUS

## **2 AAMIAINEN OSANA NUORTEN TERVEELLISIÄ TOTTUMUKSIA**

Nuoruus elämänvaiheena sijoittuu 10–19 ikävuoden välille (WHO s.a.). Dahlin (2004) mukaan se on jakso elämässä, joka alkaa varhaisessa puberteetissa ja päättyy siihen, kun nuori saavuttaa aikuisen roolin ja vastuunoton. Kasvun ja kehityksen takia nuoret tarvitsevat monipuolista ruokaa säännöllisesti (Hoppu ym. 2008). Tähän tutkimukseen on valittu nuorten ruokailutottumuksista tarkasteltavaksi aamiaisen syöminen. Tässä luvussa keskitytään nuorten ravitsemussuositukseen sekä käydään läpi tutkimustuloksia aamiaisen syömisen yhteydestä nuorten terveyteen ja hyvinvointiin.

### **2.1 Suositukset nuorten ravitsemuksesta ja säännöllisestä syömisestä**

Nuorten energian ja ravinnon tarve vaihtelee yksilöllisesti muun muassa kasvuvaiheen, sukupuolen ja fyysisen aktiivisuuden mukaan (Das ym. 2017). Yksilöllisyyden vuoksi tarkkoja yleisiä ohjeita ravinnon määrästä ei voida siis antaa, mutta väestötason suosituksia voidaan soveltaa myös nuorille (Terveyttä ruoasta – Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. 2014). Lisäksi nuorten ravitsemukseen liittyviä suosituksia antaa Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille (2016). Kyseisen suosituksen mukaan ruokavalion tulisi olla monipuolinen ja ruoka-aineiden ravintoainetiheydeltään hyviä, jolloin ravinnosta saadaan sopivassa suhteessa hiilihydraatteja, proteiineja ja rasvoja. Lisäksi monipuolisuus ja hyvä ravintoainetiheys takaavat riittävän kuidun, vitamiinien ja kivennäisaineiden saannin (Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille 2016).

Monipuolisen syömisen lisäksi Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille (2016) ohjeistaa pitämään annoskoot kohtuullisina. Monipuolisuus ja kohtuullisuus tukevat nuorten normaalia kasvua ja terveyttä. Tätä terveellistä tapaa on mahdollista pitää yllä syömällä säännöllisesti. Suositeltava ateriarytmi on 3–4 tunnin välein syöminen, jolloin aterioita päivässä on 4–6 (Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille 2016). Terveyttä ruoasta – Suomalaisissa ravitsemussuosituksissa (2014) mainitaan useita hyötyjä säännölliselle ateriarytmille. Se on keino pitää veren glukoosipitoisuus tasaisena ja näläntunne hallinnassa. Tällöin yksittäisillä aterioilla annoskoko on helpompi pitää kohtuullisena ja napostelu jää vähemmälle. Näin voidaan siis myös tukea painonhallintaa ja suojata hampaita reikiintymiseltä. Säännöllistä ateriarytmiä voidaan ylläpitää aloittamalla päivä aamiaisella (Terveyttä ruoasta – Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. 2014).



O’Neilin ym. (2014) mukaan aamiaisen on ensimmäinen ateria yleensä yöaikaan sijoittuneen paaston jälkeen. Se sisältää ruokia tai juomia ainakin yhdestä ruoka-aineryhmästä ja voidaan nauttia kahdesta kolmeen tuntiin heräämisen jälkeen missä tahansa paikassa (O’Neil ym. 2014). Ravitsemussuosituksissa ei anneta tarkkoja suosituksia aamiaisen syömisestä (Terveyttä ruoasta – Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. 2014), mutta oikeilla valinnoilla aamiaisesta pystytään muodostamaan terveellinen ateria, joka auttaa ylläpitämään suositusten mukaista ravintoaineiden saantia ja ruokaryhmien käyttöä (Rampersaud 2009). Agostoni ja Brighenti (2010) ovat esittäneet lapsille ja nuorille sopivan tasapainoisen aamiaisen mallin, joka on jaettu kolmeen eri osa-alueeseen. Ensimmäiseksi aamiaisen tulisi sopia paikallisiin ruokatottumuksiin, koska tämä tukee tasapainoista ravintoaineiden saantia. Toiseksi aamiaisesta tulisi saada tarvittava määrä hiilihydraatteja, mieluiten runsaskuituisista ja matalan glykeemisen indeksin lähteistä. Kolmanneksi aamiaisen energiatihyden tulisi olla rajallinen. Nämä tasapainoisen aamiaisen mallin osa-alueet yleensä täyttyvät, jos aamiaisen koostetaan kolmesta eri tuotteesta, joista jokainen on yhdestä eri ruoka-aineryhmästä: maitovalmiste, viljavalmiste ja hedelmä (Agostoni & Brighenti 2010).

## **2.2 Aamiaisen syömisestä yhteys terveyteen ja hyvinvointiin**

Aamiaisen syömisestä on havaittu olevan yhteydessä moniin nuorten terveydelle ja toimintakyvylle suotuisiin tekijöihin. Se on yhteydessä parempaan ravitsemuksen laatuun (Barr ym. 2014; Medin ym. 2019). Muun muassa napostelun (Savige ym. 2007) ja runsasenergisestä ruoan syömisestä on havaittu olevan vähäisempää (Deshmukh-Taskar ym. 2010). Aamiaista syöville nuorilla ravintokuidun saanti on yleensä hyvällä tasolla (Rampersaud ym. 2005) ja he syövät säännöllisemmin hedelmiä ja kasviksia (Vereecken ym. 2009a). Lisäksi heidän mikroravintoaineiden saantinsa on paremmalla tasolla kuin niillä, jotka eivät syö aamulla (Deshmukh-Taskar ym. 2010).

Lapsilla ja nuorilla, jotka syövät aamiaisen, on myös pienempi ylipainon tai lihavuuden riski (Deshmukh-Taskar ym. 2010; Szajewska & Ruszczyński 2010) ja vyötärönympäryys (Deshmukh-Taskar ym. 2010; Hallström ym. 2013) verrattuna niihin, jotka eivät syö aamiaista. Kehon rasvakudoksen määrä on taas suotuisampi aamiaisen syöville (Hallström ym. 2013; Moreno ym. 2014; Marlatt ym. 2016). Useiden havaintotutkimusten mukaan painoindeksi on pienempi aamiaisen syöville nuorilla (Timlin ym. 2008; Deshmukh-Taskar ym. 2010; Marlatt

ym. 2016), vaikkakaan lapsille ja aikuisille suunnatuissa satunnaistetuissa kontrolloiduissa tutkimuksissa suhteen kausaalisuutta ei ole voitu vahvistaa (Casazza ym. 2015).

Paremmen ravitsemuksen laadun ja suotuisamman kehonkoostumuksen lisäksi aamiaisen syöminen on yhteydessä erilaisiin terveyshyötyihin. Hallströmin ym. (2013) mukaan aamiaista syöville nuorilla, erityisesti pojilla, sydän- ja verisuonitautien riskitekijät, kuten kohonnut verenpaine ja korkea veren kolesterolipitoisuus, ovat alhaisemmalla tasolla kuin niillä, jotka eivät syö aamiaista. Säännöllinen aamiaisen syöminen on myös yhteydessä parempaan verenkierto- ja hengityselimistöön kuntoon (Hallström ym. 2013). Tyypin 2 diabeteksen riskitekijöihin kuuluva metabolinen oireyhtymä on taas todennäköisempää aamiaisen syömättä jättäneillä (Marlatt ym. 2016). Lisäksi on havaittu, että säännöllisen aamiaisen syöville nuorilla psyykkisten ongelmien määrä on vähäisempi, vaikkakaan tutkimuksen poikittaisasetelmasta johtuen yhteyden suuntaa ei ole voitu vahvistaa (Lien 2007).

Aamiaisen syömisen yhteyttä koulussa pärjäämiseen on selvitetty katsauksissa (Hoyland ym. 2009; Adolphus ym. 2013; Babaeer & Wraith 2018). Babaeerin ja Wraithin (2018) katsauksessa oli mukana 12 nuoria koskevaa tutkimusta. Kahdeksassa näistä tutkimuksista aamiaista syöville nuorilla kouluarvosanat olivat paremmalla tasolla kuin niillä, jotka eivät syöneet aamulla. Neljässä tutkimuksessa taas ryhmien välillä ei ollut eroa (Babaeer & Wraith 2018). Hoylandin ym. (2009) ja Adolphuksen ym. (2013) katsauksissa mukana olivat lapsille ja nuorille suunnatut tutkimukset. Näissä aamiaisen syömisellä raportoitiin olevan positiivinen yhteys kognitiiviseen suorituskyykyyn (Hoyland ym. 2009), koulumenestykseen sekä kyykyyn suorittaa tehtäviä luokkatilassa (Adolphus ym. 2013).

Erityisesti verensokerin tasaisena pitäviä ruoka-aineita sisältävä eli matalan glykeemisen indeksin aamiainen on suotuisa nuorten muistin ja tarkkaavaisuuden kannalta (Cooper ym. 2012). Aamiaisen sisältö huomioitiin myös Ferrer-Cascalesin ym. (2018) tutkimuksessa. Hyvälaatuinen aamiainen on yhteydessä parempaan terveyteen liittyvään elämänlaatuun sekä vähäisempään stressin ja masennuksen määrään. Toisaalta huonolaatuisen aamiaisen syöville nuorilla heikompi terveyteen liittyvä elämänlaatu sekä stressi ja masennus oli yleisempää kuin niillä, jotka eivät syöneet aamiaista lainkaan (Ferrer-Cascales ym. 2018).

Aamiaisen syömisellä on yhteys myös muihin elintapoihin. Kapantaisin ym. (2011) mukaan aamiaisen syömättä jättäminen on yleisempää tupakoivilla nuorilla. Vereeckenin ym. (2009a) tutkimuksessa 41 maasta kävi ilmi myös, että tupakoijat söivät epätodennäköisemmin

aamiaisen. Keski-Rahkonen ym. (2003) arvioivat tämän johtuvan pienentyneestä ruokahalusta ja toisaalta tupakointi voi myös viedä aikaa aamulla, joten sitä jää syömislle vähemmän. Suurimmassa osassa Vereeckenin ym. (2009a) tutkimukseen osallistuneista maista nuoret, jotka olivat käyttäneet alkoholia, söivät epätodennäköisemmin aamiaisen. Lisäksi fyysinen aktiivisuus oli positiivisesti ja runsas television katselu negatiivisesti yhteydessä aamiaisen syömiseen (Vereecken ym. 2009a). Fernandez de Grado ym. (2018) taas raportoivat, että aamiaisen syövät nuoret pesivät hampaansa todennäköisemmin vähintään kerran päivässä kuin ne, jotka eivät syöneet aamiaista.

Aamiaisen syöminen on yhteydessä moniin tekijöihin, jotka tukevat nuorten jaksamista ja terveyttä. Tutkimukset kuitenkin osoittavat, että useat nuoret eivät syö säännöllisesti aamiaista: Kansainvälisen Health Behaviour in School-aged Children -tutkimuksen mukaan 13-vuotiaista 62 % syö aamiaisen päivittäin ja 15-vuotiaista vain enää 57 % (WHO 2016). Suomessa toteutetussa Kouluterveyskyselyssä selvisi, että kahdeksannen ja yhdeksannen luokan oppilaista 62 % syö aamiaisen joka koulupäivä (THL 2017a). Tytöt jättävät aamiaisen todennäköisemmin syömättä kuin pojat (WHO 2016; THL 2017a) ja säännöllisen aamiaisen syöminen vähenee iän kasvaessa (WHO 2016).

Nuorten mainitsemia syitä aamiaisen syömättä jättämiselle ovat ajanpuute ja kiireisyys (Bruening ym. 2011; Mullan ym. 2014), näläntunteen puuttuminen aamulla ja se, ettei nauti aamiaisen syömisestä (Mullan ym. 2014). Myös huoli omasta painosta (Bruening ym. 2011) ja halu pudottaa painoa erityisesti tytöillä (Rampersaud 2009), ovat yhteydessä aamiaisen syömättä jättämiseen.

### 3 NUOREN PERHEMPÄRISTÖ

Kirkevoldin (2003) mukaan kaikilla on oma intuitiivinen käsityksensä siitä, mitä perhe on. Käsitys muodostuu omien perheeseen liittyvien kokemusten perusteella ja siitä, miten perhe ympäröivässä yhteiskunnassa määritetään (Kirkevold 2003). Yhtä ainoaa määritelmää perheelle ei ole, mutta Segrinin ja Floranin (2005, 5) mukaan perhe voidaan määritellä kolmella tavalla: perheen rakenteen, perheen suorittamien tehtävien ja vuorovaikutuksen perusteella (kuvio 1).

KUVIO 1. Perheen kolme määritelmä: perheen rakenteeseen, perheen suorittamiin tehtäviin ja vuorovaikutukseen perustuva määritelmä (Segrin & Floran 2005).

perheen rakenne	perheen tehtävät	vuorovaikutus
Perheessä asuvat henkilöt	Keskeiset tehtävät: hoiva ja kontrolli	Perheen tehtäviä suoritetaan perheenjäsenten kesken vuorovaikutuksen avulla

Perheen rakenteen huomioivassa määritelmässä otetaan huomioon siinä asuvat henkilöt: parisuhteessa olevat aikuiset sekä mahdollisesti lapsia tai yksi aikuinen lapsineen (Tilastokeskus s.a.). Tehtäväsuuntautuneessa määritelmässä keskitytään perhe-elämän tehtäviin. Le Poiren (2006, 10–17) mukaan perheen keskeisiä tehtäviä ovat hoiva ja kontrolli. Hoivalla tarkoitetaan kaikkea tukea, jota perhe tarjoaa jäsenilleen. Perheenjäsenet myös luovat myös rajoja, kontrolloivat toisiaan. Kontrolli voi olla muun muassa ohjaamista, toisiin vaikuttamista ja sääntöjen laatimista perheessä. Perhe suorittaa näitä tehtäviä täyttääkseen sekä yksilön että yhteiskunnan tarpeet ja vaatimukset niin huolenpidon kuin sosiaalisten taitojen oppimisen näkökulmasta (Le Poire 2006, 10–17). Segrinin ja Floranin (2005, 9) mukaan kolmannessa, vuorovaikutukseen keskittyvässä perheen määritelmässä, keskeistä on kommunikaatio. Määritelmä täydentää tehtäväsuuntautunutta määritelmää sillä, että siinä huomioidaan perheen tehtävien suorittamisen tapahtuvan kommunikaation avulla perheen jäsenten kesken (Segrin & Floran 2005, 9; Le Poire 2006, 11). Tämä taas tuottaa tunnesiteen ja tunteen yhteenkuuluvuudesta (Segrin & Floran 2005, 9) (kuvio 1).

Perhesysteemitheorian mukaan perhe tulee aina nähdä kokonaisuutena, yksilöistä ja heidän suhteistaan muodostuneena järjestelmänä (Pinquart & Silbereisen 2005). Whitchurchin ja Constantinen (1993) mukaan perheessä tapahtuva vuorovaikutus on aina vastavuoroista. Perheenjäsenten käyttäytyminen ja toiminta muokkaa toisten perheenjäsenten käyttäytymistä ja toimintaa (Whitchurch & Constantine 1993). Muutokset perhesysteemissä, niin lapsissa kuin aikuisissa, voivat saada aikaan muutoksia toisissa perheenjäsenissä (Pinquart & Silbereisen 2005). Perhesysteemissä pyritään pitämään yllä tasapaino ja se muuntuu vastauksena perheenjäsenten muuttuviin tarpeisiin (Steinberg & Silk 2002).

Steinberg ja Silk (2002) kuvaavat nuoruutta perhesysteemin tasapainoa horjuttavana ajankohtana. Muutokset nuorena, niin fyysiset kuin kehitykseen liittyvät, muuttavat hänen käytöstään vanhempia kohtaan. Vanhemmat myös muuttavat toimintaansa ja käyttäytymistään. Muutokset voivat aiheuttaa etäännyttämistä tunnetasolla vanhempien ja nuorten välillä. Päätöksenteossa tapahtuu myös muutoksia, kun nuori kehittää kognitiivisissa taidoissa ja pyrkii itsenäistymään. Nuori alkaa lisäksi enemmän kyseenalaistamaan perheen käytänteitä ja kaveripiiriin vaikutus vahvistuu. Uudet tilanteet voivat aiheuttaa konflikteja perheenjäsenten välillä. Perheessä vaaditaan tasapainoilua nuoren itsenäistymishalujen ja vanhempien kontrolloinnin välillä (Steinberg & Silk 2002). Lisäksi sisarusten välisissä suhteissa voi tapahtua muutoksia, kun perheessä on nuoria (Shanahan ym. 2012) ja muiden sisarusten ja vanhempien välit voivat muuttua, kun ensimmäisenä syntynyt siirtyy nuoruuteen (Branje ym. 2013). Vaikka nuoruus ajankohtana tuo muutoksia, nuori tarvitsee perheensä läheisyyttä ja perhe vaikuttaa nuoren käyttäytymiseen sekä päätöksentekoon edelleen (Steinberg & Silk 2002; Shanahan ym. 2012). Noller (1995) pitää tärkeänä, että perheympäristössä on tasapaino läheisyyden ja tuen antamisen sekä vanhempien kontrollin välillä, koska nuori tarvitsee näitä molempia itsenäistyessään. Tukea tarjoava ilmapiiri, selkeät rajat sekä mahdollisuus keskusteluun ja neuvotteluun perheenjäsenten välillä voivat auttaa koko perhettä nuoruuden tuomissa muutoksissa (Moscatelli & Rubini 2009).

### **3.1 Perheen kommunikaatio**

Perheen kommunikaatio voidaan määritellä perheenjäsenten keinoksi ilmaista tunteita, haluja ja tarpeita (Barnes & Olson 1985; Olson 2000). Se avulla vaihdetaan tietoa, pyritään vaikuttamaan toisten käytökseen ja ratkaistaan ongelmia (Blechman 1990). Kommunikaatio tapahtuu vuorovaikutuksessa, jossa osalliset ilmaisevat itseään sanoin, elein ja ilmein (Galvin

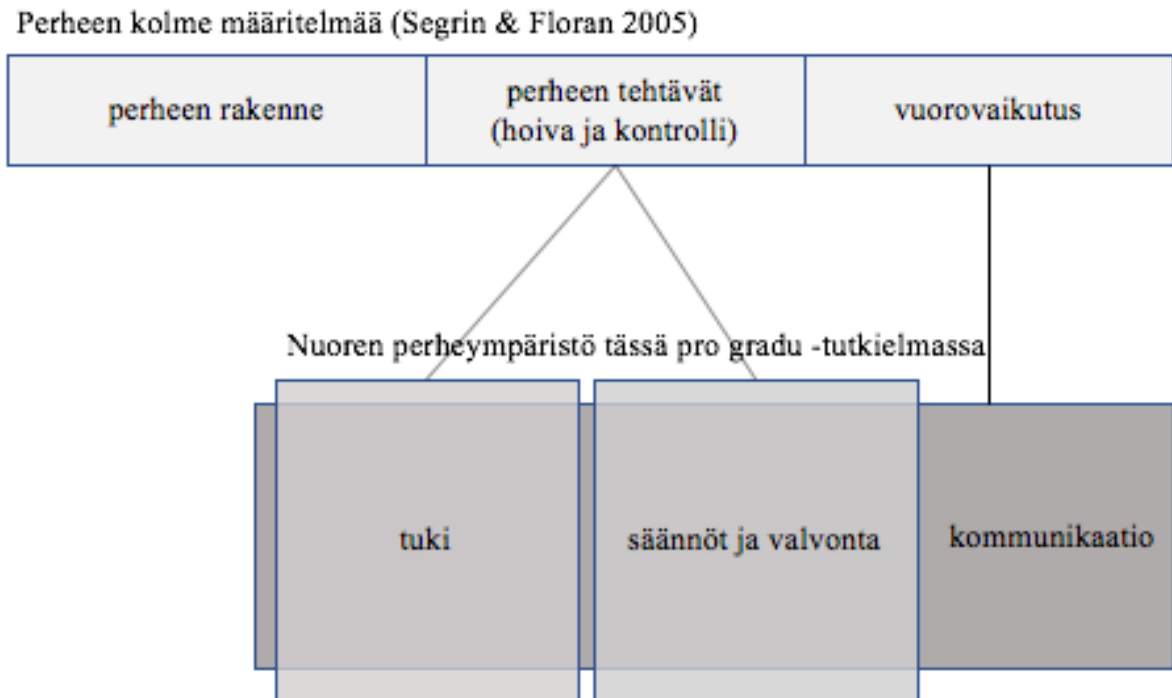
ym. 2016). Toisaalta nykyään osa perheen kommunikaatiosta tapahtuu myös teknologian välityksellä (Rudi ym. 2015). Tärkeitä elementtejä hyvässä perheen kommunikaatiossa ovat kuunteleminen, ongelmien selvittäminen, avoimuus ja yhdessä oleminen (Golish 2003). Galvinin ym. (2016) mukaan kommunikaatio on jatkuvasti muuttuvaa ja kehittyä ajan kuluessa. Perheenjäsenten välisissä suhteissa tapahtuu jatkuvaa muutosta, mikä vaikuttaa kommunikaatioon. Toisaalta myös kommunikaatio vaikuttaa näiden ihmissuhteiden laatuun (Galvin ym. 2016).

Branjen ym. (2013) mukaan perheen kommunikaatio muuttuu, kun nuori kasvaa, kehittyä ja muuttuu itsenäisemmäksi. Asioita ei enää jaeta vanhempien kanssa samalla tavalla kuin aiemmin (Branje ym. 2013). Konflikteja voi tulla herkemmin ja kommunikaatio ei ole enää yhtä helppoa (Tabak ym. 2012). Eniten erimielisyyksiä tulee nuoren ja äidin sekä nuoren ja sisarusten välillä (Branje ym. 2013). Vaikka äidin kanssa on kiistoja, silti sekä pojat että tytöt kokevat helpommaksi puhumisen äidin kanssa kuin isän kanssa (Brooks ym. 2014). Brooks ym. (2014) mukaan kommunikaatiovaikeudet lisääntyvät iän mukana ja tyttöjen on vaikeampaa puhua vanhempien kanssa kuin poikien. Suomessa toteutetussa Kouluterveyskyselyssä (THL 2017b) peruskoulun kahdeksatta ja yhdeksättä luokkaa käyvistä pojista 45 % ja tytöistä 35 % koki keskusteluyhteyden vanhempien kanssa olevan hyvällä tasolla. Nuorten ja vanhempien välinen keskusteluyhteys vanhempiin on parantunut verrattuna aiempiin vuosiin, ja entistä harvempi nuori kokee, että heillä on keskusteluvaikeuksia vanhempien kanssa (THL 2017b).

Branjen ym. (2013) mukaan on tavallista, että kommunikaatiossa on haasteita, kun perheessä on nuoria. Kuitenkin perheet, joiden kommunikaation laatu on hyvällä tasolla jo lapsuuden aikana, selviävät yleensä nuoruuden tuomista haasteista paremmin (Branje ym. 2013) Yleensä kommunikaatio myös palautuu myöhemmin sujuvampaan muotoon, toisaalta muuttuen samalla aikuismaisemmaksi (Branje ym. 2013). Täten nuorten ja vanhempien välille syntyy neuvottelua ja keskustelua enemmän (Tabak ym. 2012). Toisaalta Laursenin ja Collinsin (1994) mukaan konfliktit voivat olla myös tarpeellisia, koska niiden kautta kommunikaation on mahdollista kehittyä, mikä taas vahvistaa vanhempien ja lasten suhteita.

Hyvä kommunikaatio on tärkeä osa perheen toimivuutta, yhteenkuuluvuuden ja läheisyyden tunnetta (Olson ym. 2000; Golish 2003; Branje ym. 2013). Sen avulla voidaan arvioida perheen suhteiden tilaa ja laatua (Branje ym. 2013). Kuviossa 2 esitetään Segrinin ja Floranin (2005) perheen kolme määritelmää, tässä pro gradu -tutkielmassa tarkasteltavat perheympäristön tekijät sekä kuinka kommunikaatio nähdään tukevan perheen tehtävien suorittamista.

KUVIO 2. Perheen määritelmät ja perheympäristö.



Le Poiren (2006, 16–17) nimeämät perheen tehtävät, hoiva ja kontrolli, vaativat kommunikointia. Toimiva kommunikaatio on merkki perheen tuesta, mikä on osa perheen tarjoamaan hoivaa (Tabak ym. 2012). Kommunikaation avulla vanhemmat myös saavat tietoa nuoren menemisistä ja tekemisistä, mikä on perheen tehtävistä kontrollointia eli vanhempien valvontaa (Branje ym. 2013). Myös Bjarnasonin ja Arnarssonin (2011) mukaan vanhempien ja lasten välisellä kommunikaatiolla on keskeinen asema niin vanhempien antamassa tuessa kuin vanhempien valvonnassa (kuvio 2).

### 3.2 Perheen antama tuki

Sosiaalinen tuki antaa yksilölle tunteen siitä, että hän on pidetty, arvostettu ja hänestä välitetään (Pearson 1986). Sillä tarkoitetaan sosiaalisen verkoston tarjoamia resursseja, jotka antavat yksilölle valmiuksia selviytyä stressistä (Kirkevold 2003; Cohen 2004) ja se voidaan nähdä välttämättömänä edellytyksenä elämänlaadulle ja terveelliselle elämälle (Goldsmith & Albrecht 2011). Sosiaalisen tuen muotoja Cohenin (2004) mukaan ovat materiaalinen, informatiivinen ja emotionaalinen tuki. Materiaalinen tuki on rahallista tukea tai päivittäisissä toimitaavissa avustamista. Tiedollinen tuki on neuvontaa ja tiedon antoa. Emotionaalinen tuki taas on empatian osoittamista, huolehtimisesta ja luottamuksen vahvistamista (Cohen 2004).

Kouluikäiset saavat sosiaalista tukea eri lähteistä kuten perheeltä, opettajilta ja ystäviltä (Jenkins ym. 2018). Suomalaisnuoret kokevat saavansa tukea eniten vanhemmiltaan ja läheisiltä ystäviltään (Ellonen ym. 2008). Ystäviltä saadaan eniten emotionaalista ja materiaalista tukea sekä rakentavaa palautetta, kun taas yleisimmin vanhemmilta saadaan informatiivista tukea (Korkiamäki & Ellonen 2010). Hopun ym. (2008) tutkimukseen osallistuneista suomalaisnuorista suurin osa koki, että perhe yrittää todella auttaa ja perhe auttaa mielellään päätösten teossa. Tutkimuksen mukaan pojat kokivat saavansa tyttöjä useammin tukea perheeltään (Hoppu ym. 2008).

Iän kasvaessa nuoret kokevat saavansa perheeltään vähemmän tukea (WHO 2016) ja myöhemmin nuoruudessa ystävien tuki saatetaan kokea vanhempien tukea merkittävämmäksi (Bokhorst ym. 2010). Silti perheen antama tuki säilyy tärkeänä ja on positiivisesti yhteydessä nuorten terveystietoisuuteen ja hyvinvointiin (Brooks ym. 2014). Vanhempien tuella on myös yhteys nuorten syömistottumuksiin: vähäinen tuen saaminen ennustaa negatiivisempaa suhdetta syömiseen ja huonompia syömistottumuksia (Ata ym. 2007).

### **3.3 Perheen säännöt ja vanhempien valvonta**

Amaton (1990) määritelmän mukaan vanhempien kontrolli pitää sisällään niin perheen säännöt kuin vanhempien valvonnan. Vanhempien valvontana voidaan pitää vanhempien seuranta lastensa elämästä, kuten tekemisistä, menemisistä ja ystävästä (Dishion & McMahon 1998). Toisaalta vanhempien valvontaan kuuluu vapaaehtoinen tiedon jakaminen lasten ja nuorten puolelta, mikä lisää vanhempien tietoisuutta (Racz & McMahon 2011). Segrinin ja Floranin (2005, 9) mukaan säännöt taas määrittelevät perheen tapoja toimia. Ne ohjaavat perheenjäsenten käyttäytymistä (Gillett ym. 2009). Sääntöjä tarvitaan perhesysteemissä perheen toimivuuden ylläpitämiseksi ja niiden tehtävänä on opettaa käyttäytymistä sekä tapoja (Steinberg & Silk 2002; Le Poire 2006, 10). Ne tekevät vuorovaikutuksesta ennustettavampaa ja sujuvampaa (Pearson & Sessler 1991). Ferris ym. (2017) pitävät sääntöjä ja valvontaa myös vanhempien keinona saada tietoa nuorten käyttäytymisestä.

Nuoren itsenäistyminen vaikuttaa hänen haluunsa jakaa omia asioitaan vanhemman kanssa ja vanhempien kontrolli voi tuntua nuoresta vähemmän toivottavalta (Branje ym. 2013). Steinberg ja Silk (2002) kuvaavat sääntöjen noudattamisen olevan vanhemman näkökulmasta käytöstapojen tai yleisten sopimusten arvostamista, kun taas nuori saattaa kokea niiden



noudattamisen henkilökohtaisena valintana. Perheen sääntöjä kyseenalaistetaan, koska ne aletaan nähdä subjektiivisina (Steinberg & Silk 2002). Branjen ym. (2013) mukaan vanhemman kontrolli voi tuntua uhkalta lisääntyvälle nuoren autonomian tarpeelle. Tämän takia vanhempien tulisi tarjota nuorella tilaa itsenäistymään ja mahdollistaa ilmapiiri, jossa nuoren on helppoa kertoa asioistaan. Tämä taas osaltaan vahvistaa vanhempien valvontaa (Branje ym. 2013).

Vanhemmat yleensä vähitellen vähentävät nuoren tekemisten ja menemisten kontrollointia (Branje ym. 2013). Nuoret kokevat, että äidit valvovat heitä enemmän kuin isät (DiClemente ym. 2001) ja ovat paremmin tietoisia heidän tekemisistään (Liau ym. 2008). Tytöt kokevat enemmän vanhempien valvontaa kuin pojat (Webb ym. 2002; Beck ym. 2003). Branjen ym. (2013) mukaan tytöt myös salailevat vähemmän vanhemmiltaan. Tähän syynä saattaa olla se, että tytöille on tärkeämpää läheisyys vanhempi-lapsisuhteessa kuin autonomia, jota tietojen salailu voisi tuottaa (Branje ym. 2013).

#### 4 NUORTEN AAMIAISEN SYÖMINEN JA PERHEYPÄRISTÖ

Tässä luvussa tarkastellaan aiempia tutkimuksia perheympäristön yhteydestä nuorten aamiaisen syömiseen. Tiedonhankintaa varten suoritettu järjestelmällinen tiedonhaku on kuvattu liitteessä 1 ja tutkimusten tiedot on taulukoitu liitteessä 2. Nuorten aamiaisen syöminen ja perheen kommunikaation, perheen antaman tuen sekä sääntöjen ja valvonnan välistä yhteyttä selvitettiin 15 alkuperäistutkimuksessa. Myös kahdessa aiemmassa katsauksessa oli selvitetty perheeseen liittyvien tekijöiden yhteyttä nuorten aamiaisen syömiseen (Pearson ym. 2009a; Verloigne ym. 2012). Pearsonin ym. (2009a) katsauksessa oli tutkittu laajemmin perheympäristöä ja tuloksissa ei selvästi eritelty perheen kommunikaatioon, tukeen, sääntöihin tai valvontaan liittyviä tuloksia. Lisäksi mukana olivat niin lasten kuin nuorten aamiaisen syömistä selvittäneet tutkimukset (Pearson ym. 2009a). Verloinen ym. (2012) katsauksessa taas keskityttiin vain 10-12-vuotiaisiin. Katsauksessa käytiin läpi useampaa energiatasapainoon liittyvää käyttäytymistä sekä niiden yhteyttä perheen lisäksi kouluun liittyviin tekijöihin (Verloigne ym. 2012). Katsauksissa mukana olleet tutkimukset, jotka soveltuvat tähän pro gradu -tutkielmaan, on sisällytetty tarkasteluun (Pearson ym. 2009a n = 5; Verloigne ym. 2012 n = 1).

Kaikki tarkasteluun valikoidut tutkimukset olivat kvantitatiivisia. Tutkimuksista 13 oli poikittaistutkimuksia, joista yksi oli kolmena vuotena toistettu poikittaistutkimus (Levin & Kirby 2012). Kahden tutkimuksen aineisto oli peräisin pitkittäistutkimuksesta, mutta näissä julkaisuissa oli käytetty poikittaisanalyysiä (Videon & Manning 2003; Franko ym. 2008).

Tutkimukset oli julkaistu vuosien 2002–2017 välillä ja niiden aineisto oli kerätty 11 Euroopan maassa, Yhdysvalloissa ja Uudessa-Seelannissa. Kolmen tutkimuksen aineisto oli peräisin Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) -tutkimuksesta (Levin & Kirby 2012; Holubcikova ym. 2016; Pedersen ym. 2016). DeJongin ym. (2009) aineisto oli osa alankomaalaista ENDORSE-tutkimusta ja Gebremariam ym. (2017) Norjassa toteutettua ESSENS-tutkimusta. Van Lippevelden ym. (2013) tutkimukseen osallistui nuoria kahdeksasta maasta liittyen ENERGY-tutkimukseen. Mukana oli neljä Yhdysvalloissa toteutettua tutkimusta. Niiden aineistot olivat kansallisesta Add Health -tutkimuksesta (Videon & Manning 2003), väestöpohjaisesta EAT2010-tutkimuksesta (Berge ym. 2013), kansallisesta NGHS-tutkimuksesta (Franko ym. 2008) sekä yhdessä osavaltiossa toteutetusta the Connecticut Youth Survey -tutkimuksesta (Mellin ym. 2002). Van Asseman ym. (2007) tutkimuksen aineisto oli alkukysely Alankomaissa toteutetusta ravitsemuskasvatusohjelmasta. Neljän julkaisun ei

mainittu olevan osa isompaa tutkimusta (Martens ym. 2005; Moore ja Harré 2007; Vereecken ym. 2009b; Pearson ym. 2010).

Tutkimuksiin osallistuneet nuoret olivat iältään 10–16-vuotiaita. Mukana oli poikia ja tyttöjä lukuun ottamatta Frankon ym. (2008) tutkimusta, johon osallistui vain tyttöjä. Mellinin ym. (2002) tutkimuksessa perheeseen liittyviä tekijöitä selvitettiin ainoastaan ylipainoisilta nuorilta. Suurimmassa osassa tutkimuksia aamiaisen syömistä selvitettiin kyselyllä. Vain Frankolla ym. (2008) käytössä oli ruokapäiväkirja ja Videonin ja Manningin (2003) tutkimuksessa haastateltiin osallistujia. Kaikissa tutkimuksissa aamiaisen syömistä koskevaan kysymykseen vastasivat nuoret itse. Tutkimuksissa tarkasteltiin aamiaisen frekvenssiä kouluviikolla tai koko viikolla. Osassa muuttuja dikotomisoitiin päivittäin ja ei päivittäin aamiaisen syöviin (Mellin ym. 2002; DeJong ym. 2009; Holubcikova ym. 2016; Gebremariam ym. 2017) tai koulupäivisin 0–3 ja 4–5 päivänä aamiaisen syöviin (Levin & Kirby 2012; Pedersen ym. 2016). Mooren ja Harrén (2007) tutkimuksessa viikoittainen aamiaisen syöminen oli jaettu kolmeen luokkaan (1–2 pvä/vko, 5–6pvä/vko ja joka päivä). Kuudessa tutkimuksessa oli raportoitu, miten aamiainen oli määritelty kyselyssä (Franko ym. 2008; Vereecken ym. 2009b; Levin & Kirby 2012; van Lippevelde ym. 2013; Holubcikova ym. 2016; Pedersen ym. 2016).

Kahdessa tutkimuksessa käsiteltiin perheen kommunikaatiota (Levin & Kirby 2012; Pedersen ym. 2016), kahdessa perheen antamaa tukea (Martens ym. 2005; Pedersen ym. 2016), kahdeksassa sääntöjä (Videon & Manning 2003; van Assema ym. 2007; Martens ym. 2005; DeJong ym. 2009; Vereecken ym. 2009b; van Lippevelde ym. 2013; Holubcikova ym. 2016; Gebremariam ym. 2017) ja kahdessa valvontaa (Mellin ym. 2002; Moore & Harré 2007). Osassa tutkimuksia perhe ympäristöä koskevia muuttujia oli tutkittu osana perheen koheesiota (Moore & Harré 2007; Franko ym. 2008), toimivuutta (Berge ym. 2013; Pedersen ym. 2016) ja vanhemmuuden tyynejä (Vereecken ym. 2009b; Pearson ym. 2010). Vaikka näiden tutkimusten tuloksissa ei ollut eroteltu kommunikaatiota, tukea, sääntöjä ja valvontaa muista koheesion, toimivuuden tai vanhemmuuden tyylien osa-alueista, tutkimukset sisällytettiin kirjallisuuskatsaukseen.

Van Lippevelden ym. (2013) ja Vereeckenin ym. (2009b) tutkimuksissa perhe ympäristöä koskeviin kysymyksiin vastasivat vain vanhemmat. Van Asseman ym. (2007) kyselyyn vastasivat niin nuoret kuin heidän vanhempansa. Muissa tutkimuksissa vain nuoret vastasivat kysymyksiin perhe ympäristöstä.

## 4.1 Perheympäristön yhteys nuorten aamiaisen syömiseen

Alkuperäistutkimuksissa selvitetty perheympäristöön liittyvät muuttajat ja niiden yhteys aamiaisen syömiseen on kuvattu taulukossa 1. Tämän jälkeen luvussa kuvataan tarkemmin tutkimusten tuloksia.

TAULUKKO 1. Tutkimuksissa käytetyt perheympäristön mittarit ja niiden yhteys nuorten aamiaisen syömiseen.

	Positiivisesti yhteydessä aamiaisen syömiseen	Ei yhteydessä aamiaisen syömiseen	Negatiivisesti yhteydessä aamiaisen syömiseen
<b>Kommunikaatio</b>			
Kommunikaation helppous vanhemman kanssa	7, 13		
Kommunikaation helppous vanhempien sisarusten kanssa	7 <sup>a</sup>		
Kommunikaation laatu perheessä	13		
<b>Tuki</b>			
Perheen yleinen tuki	13		
Vanhempien tuki aamiaisen syömiseen liittyen			9
<b>Säännöt</b>			
Aamiaisen syömiseen liittyvät säännöt	3 <sup>b</sup> , 5, 6, 8		1
Ruokailuun liittyvät säännöt			9
TV: ääressä syömiseen liittyvät säännöt	6		
Makeisiin ja virvoitusjuomiin liittyvät säännöt	6		
Säännöt ruoan valitsemisesta	14, 15		
<b>Valvonta</b>			
Vanhempien valvonta			10
Vanhempien tietoisuus	11		
<b>Perheen koheesio, toimivuus ja vanhemmuuden tyyli</b>			
Perheen koheesio	4 <sup>c</sup> , 11		
Perheen toimivuus	2		
Auktoritatiivinen vanhempi	12		14

<sup>a)</sup> kahden vanhemman ja yksinhuoltajaäitien perheissä, <sup>b)</sup> yhteys merkitsevällä tasolla vain, kun perheessä kaksi sääntöä, <sup>c)</sup> tutkittu vain tyttöjä.

Lähteiden numerot: 1) van Assema ym. 2007, 2) Berge ym. 2013, 3) DeJong ym. 2009, 4) Franko ym. 2008, 5) Gebremariam ym. 2017, 6) Holubcikova ym. 2016, 7) Levin & Kirby 2012, 8) van Lippevelde ym. 2013, 9) Martens ym. 2005, 10) Mellin ym. 2002, 11) Moore & Harré 2007, 12) Pearson ym. 2010, 13) Pedersen ym. 2016, 14) Vereecken ym. 2009b, 15) Videon & Manning 2003

*Kommunikaatio perheessä.* Kahdessa tutkimuksessa selvitettiin perheen kommunikaatiota. Levinin ja Kirbyn (2012) tutkimuksessa mukana olivat kolmen HBSC-tutkimuskierroksen vastaukset (n = 16406) vuosilta 2002, 2006 ja 2010. Tuloksissa selvisi, että huonot suhteet vanhempien ja nuorten välillä olivat yhteydessä epäsäännölliseen aamiaisen syömiseen. Suhdetta vanhempiin selvitettiin kysymällä nuorilta, kuinka helppoa heidän on puhua vanhempien kanssa todella vaivaavista asioista. Sama tulos oli nähtävissä niin kahden vanhemman perheissä, uusperheissä kuin yksinhuoltajaperheissä. Jos kahden vanhemman perheessä tai yksihuoltajaäitien kanssa asuvilla nuorilla oli vanhempia sisaruksia, läheinen suhde heihin lisäsi todennäköisyyttä syödä aamuisin. Suhteen läheisyyttä oli selvitetty kysymällä, kokevatko nuoret puhumisen vanhemmalle veljelle tai siskolle helpoksi. (Levin & Kirby 2012).

Pedersenin ym. (2016) perheen toimivuutta koskevassa tutkimuksessa tuloksissa perheen kommunikaation yhteys nuorten aamiaisen syömiseen oli eritelty. Kommunikaation laadulla ja sillä, kuinka helppoa nuorten oli puhua todella vaivaavista asioista vanhempien kanssa, havaittiin olevan yhteys aamiaisen syömiseen. Tutkimuksen mukaan nuoret jättivät todennäköisemmin aamiaisen syömättä, jos nämä osa-alueet kommunikaatiossa eivät olleet toimivia (Pedersen ym. 2016).

*Perheen antama tuki.* Pedersenin ym. (2016) tutkimuksessa osana perheen toimivuutta tarkasteltiin myös perheen tukea. He selvittivät perheen tukea kysymällä, kokivatko nuoret, että perhe yrittää todella auttaa, saavansa perheeltä avun ja tunnetukea, voivansa puhua ongelmistaan perheessä sekä saavansa perheeltä apua päätöksenteossa. Tulosten mukaan nuoret, jotka kokivat perheeltä saamansa tuen vähäiseksi, söivät aamiaista harvemmin. Tutkimus oli osa Tanskan HBSC-tutkimusta, jossa mukana oli 3054:n 13- ja 15-vuotiaan nuoren vastaukset (Pedersen ym. 2016).

Martensin ym. (2005) tutkimuksessa mukana oli alankomaalaisia ammattikouluun valmentavaa koulua käyviä 12–14-vuotiaita nuoria (n = 601). Näissä kouluissa suurin osa oppilaista oli alemman sosioekonomisen taustan omaavista perheistä. Nuorilta kysyttiin, kokivatko he saavansa tukea aamiaisen syömiseen isältä tai äidiltä. Nuoret eivät ylipäätensä kokeneet perhe ympäristön antavan tukea aamiaisen syömiseen. Tuloksissa ei havaittu tilastollisesti merkitsevällä tasolla olevaa yhteyttä aamiaisen syömisestä liittyvän tuen ja aamiaisen syömisestä välillä (Martens ym. 2005).

*Perheen säännöt.* Sääntöjä oli selvitetty yhteensä kahdeksassa tutkimuksessa. Gebremariam ym. (2016) tutkimuksessa mukana oli 706 nuorta. Sen mukaan perheen aamiaisen syömiseen liittyvät säännöt olivat positiivisesti yhteydessä nuorten aamiaisen syömiseen. Säännöt eivät toimineet välittävänä tekijänä vanhempien koulutustason ja aamiaisen syömiseen välillä (Gebremariam ym. 2016). DeJongin ym. (2009) tutkimuksessa (n = 1089) kysyttiin myös aamiaisen syömiseen liittyvistä säännöistä. Jos perheessä oli kaksi sääntöä, nuori söi todennäköisemmin aamiaisen kuin nuori, jonka perheessä ei ollut aamiaisen syömiseen liittyviä sääntöjä lainkaan. Muut vaihtoehdot (yksi sääntö tai kolme sääntöä) verrattuna ilman sääntöjä oleviin perheisiin eivät olleet merkitsevällä tasolla yhteydessä nuorten aamiaisen syömiseen. Tutkimuksessa selvitettiin myös yksilön kognitioiden roolia välittävänä tekijänä perhe ympäristön ja aamiaisen syömiseen välillä. Sääntöjen ja aamiaisen syömiseen välillä välittävää yhteyttä ei havaittu (DeJong ym. 2009). Van Assema ym. (2007) taas selvittivät sääntöjä kysymällä niistä niin nuorilta (n = 502) kuin vanhemmilta (n = 502). Nuoret opiskelivat ammattikouluun valmentavissa kouluissa, joissa suurin osa oppilaista oli alemman sosioekonomisen aseman perheistä. Jos nuoret tai heidän vanhempansa vastasivat, että perheessä oli aamiaisen syömiseen liittyviä sääntöjä, aamiaisen syöminen oli epätodennäköisempää (van Assema ym. 2007).

Holubcikovan ym. (2016) mukaan nuoret, joiden perheissä puuttuivat vanhempien laatimat ruokailuun liittyvät säännöt, jättivät aamiaisen todennäköisemmin syömättä niin arkipäivinä kuin viikonloppuisin. Tutkimus oli osa Slovakian HBSC-tutkimusta (n = 2765) ja siinä kysytyt säännöt olivat aamiaisen syömiseen, TV:n ääressä syömiseen sekä makeisten ja virvoitusjuomien käyttöön liittyviä (Holubcikova ym. 2016). Martensin ym. (2005) tutkimuksessa taas ruokailuun liittyvien sääntöjen yhteys ei ollut merkitsevällä tasolla. Vereeckenin ym. (2009b) tutkimuksessa ruoan valitsemiseen liittyvät säännöt olivat osa vanhempien ruokailuun liittyvien käytäntöjen selvittämistä. Perheeseen liittyviin kysymyksiin vastasivat vanhemmat (n = 1614) ja aamiaisen syömiseen nuoret (n = 1614). Tutkimuksessa havaittiin, että jos nuori sai itse päättää ruoastansa tai ruoka on tapana valita nuoren mieltymysten mukaan, aamiaisen syöminen oli epätodennäköisempää. Myös Videon ja Manning (2003) totesivat, että nuoren päättäessä itse ruoastansa, hän söi aamiaisen harvemmin. Kysymykseen päätöksenteosta vastasivat nuoret (n = 18177) (Videon & Manning 2003). Van Lippevelde ym. (2013) selvittivät sääntöjä kysymällä niistä vanhemmilta. Tutkimus toteutettiin kahdeksassa Euroopan maassa (n = 6374). Tuloksissa havaittiin, että jos vanhemmat antoivat

nuoren jättää aamiaisen välistä, nuori todennäköisemmin ei syönyt sitä (van Lippevelde ym. 2013).

*Vanhempien valvonta.* Moore ja Harré (2007) tarkastelivat vanhempien valvontaa uusiseelantilaisissa perheissä. Nuoret (n = 433) olivat matala- ja keskituloisista perheistä. Tutkimuksessa havaittiin, että vanhempien tietoisuus nuorten menemisistä, tekemisistä ja seurasta oli positiivisesti yhteydessä aamiaisen syömiseen (Moore & Harré 2007). Mellinin ym. (2002) tutkimuksessa kysymykseen vanhempien valvonnasta vastasivat vain ylipainoiset nuoret (n = 1829). Heillä aamiaisen syömiseen ja vanhempien valvonnan tason välillä ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa. Poikien kohdalla yhteyden suunta oli kurvilineaarinen vaikkakin ei-merkitsevä. Tutkimuksessa viitattiin mahdollisuuteen, että kohtalainen määrä valvontaa olisi yhteydessä suurempaan todennäköisyyteen syödä aamiainen. Vähän tai paljon valvontaa taas epäsäännöllisempään aamiaisen syömiseen (Mellin ym. 2002).

*Perheen koheesio, perheen toimivuus ja vanhemmuuden tyyli.* Perheen tukea on tutkittu osana perheen koheesiota (Moore & Harré 2007; Franko ym. 2008) ja vanhemmuuden tyylejä (Vereecken ym. 2009b; Pearson ym. 2010). Perheen kommunikaatio sisältyi tutkimuksiin perheen koheesiosta (Franko ym. 2008) ja perheen toimivuudesta (Berge ym. 2013). Sääntöjä ja valvontaa taas on selvitetty osana vanhemmuuden tyylejä (Vereecken ym. 2009b; Pearson ym. 2010). Pedersenin ym. (2016) tutkimuksessa perheen toimivuuden osa-alueet (perheen tuki, kommunikaation laatu ja helppous) oli eritelty tuloksissa, joten ne on kuvattu tässä katsauksessa osana tukea ja kommunikaatiota.

Perheen koheesiota selvitettiin Mooren ja Harrén (2007) tutkimuksessa kysymällä nuorilta (n = 433) perheen tunnesiteestä, tuesta, yhteisestä ajasta, omasta tilasta, ystävistä ja päätöksenteosta. Frankon ym. (2008) tutkimuksessa koheesio-osa-alueita olivat tunneside, tuki, perheen rajat ja yhteinen aika. Mooren ja Harrén ym. (2007) mukaan korkeampi perheen koheesio oli positiivisesti yhteydessä nuorten aamiaisen syömiseen. Myös Franko ym. (2008) havaitsivat saman murrosikäisillä tytöillä (n = 2379).

Bergen ym. (2013) tutkimuksessa korkeampi perheen toimivuus oli yhteydessä siihen, että nuoret (n = 2793) söivät useammin aamiaisen. Perheen toimivuudella tutkimuksessa tarkoitettiin toimivaa kommunikointia, läheisyyttä, ongelmanratkaisutaitoja ja käyttäytymisen kontrollia.

Vereeckenin ym. (2009b) sekä Pearsonin ym. (2010) mukaan vanhemmuuden tyyli on vanhemman tapa kasvattaa lastaan, joka on jaettu neljään muotoon: auktoritatiivinen, autoritaarinen, laiminlyövä ja salliva vanhemmuus. Heidän tutkimuksissaan vanhemmat jaoteltiin luokkiin sen mukaan, miten he vastasivat kysymyksiin rajojen asettamisesta sekä tuesta ja lämmöstä lasta kohtaan. Auktoritatiivisessa vanhemmuudessa on runsaasti lämpöä, mutta myös rajat ja odotuksia. Autoritaarinen vanhempi on tiukka rajojen asettamisessa, mutta lämpöä ja tukea on vähän. Salliva vanhempi osoittaa lämpöä ja tukea, mutta ei aseta rajoja. Laiminlyövässä vanhemmuudessa puuttuvat sekä lämpö että rajat (Vereecken ym. 2009b; Pearson ym. 2010).

Pearsonin ym. (2010) tutkimukseen osallistui 328 nuorta. Sen mukaan kaikissa perhetyypeissä nuoret, jotka kuvasivat vanhempiaan auktoritatiivisiksi, söivät useammin aamiaisen kuin nuoret, jotka kuvasivat vanhempiaan autoritaarisiksi, laiminlyöviksi tai salliviksi (Pearson ym. 2010). Vereeckenin ym. (2009b) mukaan vanhemmuuden tyyli ei ollut yhteydessä nuorten aamiaisen syömiseen (n = 1957). Pearsonin ym. (2010) tutkimuksessa mukana oli 12–16-vuotiaita nuoria, kun taas Vereecken ym. (2009b) tutkivat ainoastaan kuudesluokkalaaisia, joiden keski-ikä oli 11 vuotta.

## **4.2 Tutkimusten laadun arviointia**

Tutkimusten laadun arvioinnissa käytettiin apuna National Heart, Lung, and Blood Instituten (s.a.) ohjeita sekä Kmetin ym. (2004) arviointikriteeristöä mukaan valikoituneille artikkeleille soveltuvien osien. Laadun arvioinnin pisteytys on kuvattu liitteessä 3. Yhtään artikkelia ei poissuljettu arvioinnissa.

Kaikki artikkelit ovat vertaisarvioituja. Tutkimusasetelmaltaan ne ovat poikittaistutkimuksia ja kahdessa mukaan valikoituneessa pitkittäistutkimuksessa on myös käytetty poikittaisanalyysia (Videon & Manning 2003; Franko ym. 2008). Tämän takia ilmiöiden kausaalisuudesta ei voida tehdä johtopäätöksiä.

Tutkimusten aineistot olivat pääosin peräisin isoista kyselytutkimuksista. Mukana oli kolme HBSC-tutkimuksen kansallista aineistoa, joissa on käytetty protokollan mukaista otantaa (Levin & Kirby 2012; Holubcikova ym. 2016; Pedersen ym. 2016). Van Lippevelden ym. (2013) tutkimus oli toteutettu kahdeksassa Euroopan maassa, joissa jokaisessa oli suoritettu randomoitu otanta kouluista. Jokaisessa maassa minimiotos oli tuhat nuorta ja yksi vanhempi



oppilasta kohden (van Lippevelde ym. 2013). Van Asseman ym. (2007) tutkimuksessa aineisto oli peräisin isosta tutkimuksesta, mutta sen otantaa ei ollut kuvattu tarkasti. Mellinin ym. (2002), Videonin ja Manningin (2003), Frankon ym. (2008) DeJongin ym. (2009), Bergen ym. (2013) ja Gebremariam ym. (2017) julkaisut olivat osa isompia tutkimuksia ja niiden tutkimuksissa otanta oli kuvattu ja asianmukainen. Martensin ym. (2005) aineisto keruu tapahtui kahdeksalla koululla ja Vereeckenin ym. (2009b) sadalla koululla, jotka oli valikoituneet satunnaistamalla. Pearsonin ym. (2010) tutkimuksessa aineisto kerättiin kolmessa koulussa, joissa henkilökunta oli mukana valitsemassa osallistujia. Mooren ja Harrén (2007) tutkimuksessa mukana oli vain yksi koulu. Tutkimuksen otoskoko oli välillä 300–1000 viidessä tutkimuksessa ja yli 1000 kymmenessä tutkimuksessa. Suurimmat otoskoot olivat 16406 (Levin & Kirby 2012) ja 18177 (Videon & Manning 2003). Tämän kannalta voidaan arvioida, että tulokset ovat yleistettävissä. Vastausprosentti oli raportoitu kahdeksassa tutkimuksessa ja se vaihteli välillä 74–96 % (Videon & Manning 2003; Moore & Harré 2007; Vereecken ym. 2009b; Pearson ym. 2010; Levin & Kirby 2012; Berge ym. 2013; Holubcikova ym. 2016; Pedersen ym. 2016).

Kaikissa tutkimuksissa aamiaisen syömistä koskevaan kysymykseen vastasivat nuoret itse. Ruokailutottumuksia koskeviin kysymyksiin vastaaminen voi aiheuttaa harhoja tutkimuksessa, jotka johtuvat muun muassa muistamisesta tai sosiaalisesti suotavista vastauksista (Brenner ym. 2003). Vanhemmat vastasivat van Lippevelden ym. (2013) tutkimuksissa kysymyksiin perheympäristöstä. Tämä voi aiheuttaa myös sen, että vastauksiin pyritään vastaamaan sosiaalisesti suotavasti. Toisaalta vanhemmat saattavat kokea perheympäristön eri tavalla kuin nuoret (Branje ym. 2013) Van Asseman ym. (2007) tutkimuksessa sen sijaan niin nuoret kuin vanhemmat vastasivat perheympäristöä koskeviin kysymyksiin, jolloin heidän vastaustensa erot oli huomioitu.

Kuudessa artikkelissa oli raportoitu, miten aamiainen oli määritelty kyselyssä (Franko ym. 2008; Vereecken ym. 2009b; Levin & Kirby 2012; van Lippevelde ym. 2013; Holubcikova ym. 2016; Pedersen ym. 2016). Määritelmä on tarpeellinen tutkimuksessa, koska sen puuttuminen voi vaikuttaa osallistujien antamiin vastauksiin (Mullan & Singh 2010). Perheympäristön mittarit ja niistä raportointi oli vaihtelevaa. Kolmessa tutkimuksessa oli käytetty HBSC-tutkimuksen mittareita, jotka ovat validoituja ja laajasti käytettyjä (Levin & Kirby 2012; Holubcikova ym. 2016; Pedersen ym. 2016). Myös seitsemässä muussa tutkimuksessa raportoitiin käytettyjen mittareiden olleen aiemmin testattuja ja validoituja (Moore & Harré

2007; Franko ym. 2008; Vereecken ym. 2009b; Pearson ym. 2010; Berge ym. 2013; van Lippevelde ym. 2013; Gebremariam ym. 2017). Martensin ym. (2005) tutkimuksessa taas perheen sääntöjä koskevan yhden väittämän mittarin validiteetin arvioitiin olevan matala. Videonin ja Manningin (2003) käytettiin samantapaista kysymystä säännöistä. Myöskään van Assemalla ym. (2007) tai DeJongilla ei ollut käytössä validoitua mittaria sääntöjen tutkimiseen. Mellin ym. (2002) käyttämää mittaria vanhempien valvonnasta ei voitu arvioida, sillä tutkimuksen muuttujia kuvaavaa artikkelia ei ollut saatavilla.

## 5 POHDINTA

Tämän kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena oli selvittää, mitkä perheympäristön tekijät ovat yhteydessä nuorten aamiaisen syömiseen ja miten niitä on aiemmin tutkittu. Järjestelmällisen kirjallisuushaun tuloksena mukaan valittiin 15 alkuperäisartikkelia, joissa käsiteltiin perheen kommunikaatiota, perheen antamaa tukea, sääntöjä, valvontaa, koheesiota, toimivuutta sekä vanhemmuuden tyylejä.

Kommunikaation, tuen ja valvonnan yhteyttä nuorten aamiaisen syömiseen oli tutkittu kutakin vain kahdessa tutkimuksessa. Lisäksi perheen koheesiota, toimivuutta ja auktoritatiivista vanhemmuuden tyyliä selvittäneitä tutkimuksia oli vain harvoja. Näiden tekijöiden ja aamiaisen syömisen välillä havaittiin suuremmassa osassa tutkimuksia olevan yhteys, joka oli positiivinen. Yhtään negatiivista yhteyttä ei raportoitu.

Perheen sääntöjä oli tutkittu useammassa tutkimuksessa. Kaikki tutkimuksissa mitatut säännöt olivat syömiseen liittyviä. Kuudessa tutkimuksessa kahdeksasta säännöt olivat positiivisesti yhteydessä nuorten aamiaisen syömiseen (Videon & Manning 2003; DeJong ym. 2009; Vereecken ym. 2009b; van Lippevelde ym. 2013; Holubcikova ym. 2016; Gebremariam ym. 2017), vaikkakin DeJongin ym. (2009) tutkimuksessa selvisi, että yhteys sääntöjen määrän ja aamiaisen syömisen välillä ei ollut lineaarinen. Yhdessä tutkimuksessa yhteyttä ei havaittu (Martens ym. 2005) ja yhdessä se oli negatiivinen (van Assema ym. 2007). Van Asseman ym. (2007) havainnot siitä, että aamiaisen syöminen on harvinaisempaa perheissä, joissa on säännöt sekä DeJongin ym. (2009) huomiot siitä, että siitä suurempi sääntömäärä ei ollut yhteydessä aamiaisen syömiseen voi johtua siitä, että kaikki tutkitut säännöt eivät ole samalla tavalla yhteydessä aamiaisen syömiseen. Nuoret saattavat kokea säännöt eri tavoin ja toiset niistä voivat lisäksi tuntua uhkalta nuoren itsenäistymisvaiheessa (Branje ym. 2013).

Pearsonin ym. (2009a) kirjallisuuskatsauksessa todettiin, että ylipäättänsä perheeseen liittyvien tekijöiden yhteyttä lasten ja nuorten aamiaisen syömiseen on tutkittu vähän ja harvoissa tutkimuksissa on käytetty keskenään vertailukelpoisia mittareita. Myös tähän tutkielmaan valikoituneissa tutkimuksissa oli selvitetty eri tekijöitä ja käytetty eri mittareita, mikä vaikuttaa tulosten vertailukelpoisuuteen. Kaikissa tutkimuksissa kohderyhmänä olivat nuoret, mutta osallistujien ikä vaihteli varhaisnuoruudesta keskinuoruuteen. Nuoret kokevat perheympäristön eri tavoin nuoruuden eri vaiheissa (Branje ym. 2013; Brooks ym. 2014; WHO 2016) ja tämä

voi vaikuttaa tutkimusten tuloksiin. Tulosten tarkastelussa tulee huomioida tutkimusten poikkileikkausasetelma, jolloin syy-seuraussuhteista ei voida tehdä päätelmiä.

Useat tekijät perheympäristössä ovat yhteydessä nuorten ruokailutottumuksiin. Nämä tekijät voivat olla vuorovaikutuksessa keskenään: niin perheen antama tuki kuin kontrolli, kuten säännöt ja valvonta, vaativat kommunikointia perheessä (Segrin & Floran 2005, 9; Le Poire 2006, 11; Branje ym. 2013). Tästä johtuen niitä ei voi tarkastella pelkästään toisistaan irrallisina. Nuoruus on sekä nuorelle itselleen sekä perheelle muutosten aikaa. Näissä muutoksissa nuoren ja hänen perheen hyvinvoinnin kannalta on merkittävää tukea tarjoava ilmapiiri, selkeät rajat sekä mahdollisuus keskusteluun ja neuvotteluun perheenjäsenten välillä (Moscatelli & Rubini 2009). Yhtäkään tutkimusta, joka olisi sisältänyt niin perheen kommunikaation, tuen, sääntöjen kuin valvonnan tarkastelua yhdessä, ei järjestelmällisen tiedonhaun perusteella löytynyt. Tämän pro gradu -tutkielman artikkelikäsitelmässä tarkastellaan näiden kaikkien muuttujien yhteyttä nuorten aamiaisen syömiseen. Tutkimus antaa myös uutta tietoa perheympäristön yhteydestä aamiaisen syömiseen suomalaisilla nuorilla.

## LÄHTEET

- Adolphus, K., Lawton, C. L. & Dye, L. 2013. The effects of breakfast on behavior and academic performance in children and adolescents. *Frontiers in Human Neuroscience* 7, (425), 1–28.
- Agostoni, C. & Brighenti, F. 2010. Dietary choices for breakfast in children and adolescents. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition* 50 (2), 120–128.
- Amato, P.R. 1990. Dimensions of the Family Environment as Perceived by Children: A Multidimensional Scaling Analysis. *Journal of Marriage and Family* 52 (3), 613–620.
- Assema, P. van, Glanz, K., Martens, M. & Brug, J. 2007. Differences Between Parents' and Adolescents' Perceptions of Family Food Rules and Availability. *The Journal of Nutrition Education and Behavior* 39, 84–89.
- Ata, R.N., Ludden, A.B. & Lally, M.M. 2007. The Effects of Gender and Family, Friend, and Media Influences on Eating Behaviors and Body Image During Adolescence. *Journal of Youth and Adolescence* 26, 1024–1037.
- Babaer, L.Y. & Wraith, D. 2018. A systematic review of the effect of habitual breakfast for adolescents aged 11–19 years on academic performance. *Journal of Adolescent and Family Health* 9 (1), Article 7.
- Barnes, H.L. & Olson, D.H. 1985. Parent-Adolescent Communication and the Circumplex Model. *Child Development* 56 (2), 438–447.
- Barr, S. I., DiFrancesco, L. & Fulgoni, V. L. 2014. Breakfast consumption is positively associated with nutrient adequacy in Canadian children and adolescents. *The British Journal of Nutrition* 112 (8), 1373–1383.
- Beck, K.H., Boyle, J.R. & Boekeloo, B.O. 2003. Parental Monitoring and Adolescent Alcohol Risk in a Clinic Population. *American Journal of Health Behavior* 27 (2), 108–115.
- Berge, J. M., Meyer, C., MacLehose, R. F., Crichlow, R. & Neumark-Sztainer, D. 2015. All in the family: Correlations between parents' and adolescent siblings' weight and weight-related behaviors. *Obesity* 23 (4), 833–839.
- Berge, J. M., Meyer, C., MacLehose, R. F., Eisenberg, M. E. & Neumark-Sztainer, D. 2014. Nonresident parental influence on adolescent weight and weight-related behaviors: Similar or different from resident parental influence? *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 11 (1), 131.

- Berge, J. M., Wall, M., Larson, N., Loth, K. A. & Neumark-Sztainer, D. 2013. Family functioning: Associations with weight status, eating behaviors, and physical activity in adolescents. *The Journal of Adolescent Health* 52, 351–357.
- Bjarnason, T. & Arnarsson, A. M. 2011. Joint Physical Custody and Communication with Parents: A Cross-National Study of Children in 36 Western Countries. *Journal of comparative family studies* 42 (6), 871–890.
- Blechman, E. A. 1990. A new look at emotions and the family: A model of effective family Communications. Teoksessa E.A. Blechman (toim.) *Emotions and the family: For the better or for worse*. New York, NY: Lawrence Erlbaum, 201–224.
- Bokhorst, C. L., Sumter, S.R. & Westenberg, P.M. 2010. Social Support from Parents, Friends, Classmates, and Teachers in Children and Adolescents Aged 9 to 18 Years: Who Is Perceived as Most Supportive? *Social Development* 19 (2), 417–426.
- Branje, S., Laursen, B. & Collins, W.A. 2013. Parent-child communication during adolescence. Teoksessa A. L. Vangelisti (toim.) *The Routledge Handbook of Family Communication*. 2. painos. New York, NY: Routledge, 271–286.
- Brener, N.D., Billy, J.O.G. & Grady W.R. 2003. Assessment of factors affecting the validity of self-reported health-risk behavior among adolescents: evidence from the scientific literature. *Journal of Adolescent Health* 33 (6), 436–457.
- Brooks, F., Tabak, I., Zaborskis, A., Carmen Granado Alcón, M. del, Zemaitiene, N., Roos, S. de, Moreno, C. Kelemera, E., Martin, A., Chester, K. & the Family Culture Group. In collaboration with Winfried van der Sluijs & the Peer Culture Group. 2014. Family culture. Teoksessa F. Wild, A. Y. Alemán-Díaz, J. Inchley, C. Currie, M. Molcho, M. Lenzi & Z. Veselska. (toim.) *Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) Study Protocol: Background, Methodology and Mandatory items for the 2013/14 Survey*. St Andrews: CAHRU, 253–270.
- Bruening, M., Larson, N., Story, M., Neumark-Sztainer, D. & Hannan, P. 2011. Predictors of adolescent breakfast consumption: Longitudinal findings from Project EAT. *Journal of Nutrition Education and Behavior* 43 (5), 390–395.
- Cazazza, K., Brown, A., Astrup, A., Bertz, F., Baum, C., Brown, M.B., Dawson, J., Durant, N., Dutton, G., Fields, D.A., Fontaine, K.R., Heymsfield, S., Levitsky, D., Mehta, T., Menachemi, N., Newby, P.K., Pate, R., Raynor, H., Rolls, B.J., Sen, B., Smith, DL Jr., Thomas, D., Wansink, B., Allison, D.B. 2015. Weighing the Evidence of Common Beliefs in Obesity Research. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition* 55 (14), 2014–2053.

- Cohen, S. 2004. Social relationships and health. *American Psychologist* 59 (8), 676–684.
- Cooper, S. B., Bandelow, S., Nute, M. L., Morris, J. G. & Nevill, M. E. 2012. Breakfast glycaemic index and cognitive function in adolescent school children. *British Journal of Nutrition* 107 (12), 1–10.
- Dahl, R. E. 2004. Adolescent brain development: A period of vulnerabilities and opportunities. Keynote address. *Annals of the New York Academy of Sciences* 1021 (1), 1–22.
- Das, J.K., Salam, R.A., Thornburg, K.L., Prentice, A.M., Campisi, S., Lassi, Z.S., Koletzko, B. & Bhutta, Z.A. 2017. Nutrition in adolescents: physiology, metabolism, and nutritional needs. *Annals of The New York Academy of Sciences* 1393, 21–33.
- DeJong, C.S., Lenthe, F.J. van, Horst, K. van der & Oenema, A. 2009. Environmental and cognitive correlates of adolescent breakfast consumption. *Preventive Medicine* 48 (4), 372–377.
- Deshmukh-Taskar, P. R., Nicklas, T. A., O'Neil, C. E., Keast, D. R., Radcliffe, J. D. & Cho, S. 2010. The relationship of breakfast skipping and type of breakfast consumption with nutrient intake and weight status in children and adolescents: The national health and nutrition examination survey 1999–2006. *Journal of the American Dietetic Association* 110 (6), 869–878.
- DiClemente, R.J., Wingood, G.M., Crosby, R., Sionean, C., Cobb, B.K., Harrington, K., Davies, S., Hook, E.W. & Oh, M.K. 2001. Parental monitoring: association with adolescents' risk behaviors. *Pediatrics* 107 (6), 1363–1368.
- Dishion, T.J. & MacMahon, R.J. 1998. Parental Monitoring and the Prevention of Child and Adolescent Problem Behavior: A Conceptual and Empirical Formulation. *Clinical Child and Family Psychology Review* 1 (1), 61–75.
- Ellonen, N., Rostila, I., Korkiamäki, R., Kääriäinen, J., Kivivuori, J. & Salmi, V. 2008. Koulu ja paikallisyhteisö nuoren tukiverkostona. *Yhteiskuntapolitiikka* 73 (3), 287–294.
- Fernandez de Grado, G., Ehlinger, V., Godeau, E., Sentenac, M., Arnaud, C., Nabet, C. & Monsarrat, P. 2018. Socioeconomic and behavioral determinants of tooth brushing frequency: results from the representative French 2010 HBSC cross-sectional study. *Journal of Public Health Dentistry* 78 (3), 221–230.
- Ferrer-Cascales, R., Sánchez-SanSegundo, M., Ruiz-Robledillo, N., Albaladejo-Blázquez, N., Laguna-Pérez, A. & Zaragoza-Martí, A. 2018. Eat or Skip Breakfast? The Important Role of Breakfast Quality for Health-Related Quality of Life, Stress and Depression in

- Spanish Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 15 (8), 1781.
- Ferris, K.A., Babskie, E. & Metzger, A. 2017. Associations Between Food-Related Parenting Behaviors and Adolescents' Engagement in Unhealthy Eating Behaviors: The Role of Nutrition Knowledge. *The International Journal of Aging and Human Development* 84 (3), 231–246.
- Fismen, A., Samdal, O. & Torsheim, T. 2012. Family affluence and cultural capital as indicators of social inequalities in adolescent's eating behaviours: A population-based survey. *BMC Public Health* 12, 1036.
- Franko, D. L., Thompson, D., Bauserman, R., Affenito, S. G. & Striegel-Moore, R. H. 2008. What's love got to do with it? Family cohesion and healthy eating behaviors in adolescent girls. *International Journal of Eating Disorders* 41 (4), 360–367.
- Galvin, K.M., Braithwaite, D.O. & Bylund, C.L. 2016. *Family Communication. Cohesion and change*. 9. painos. New York: Routledge.
- Gebremariam, M.K., Henjum, S., Hurum, E., Utne, J., Terragni, L. & Torheim, L.E. 2017. Mediators of the association between parental education and breakfast consumption among adolescents: the ESSENS study. *BMC Pediatrics* 17:61.
- Gillett, K.S., Harper, J.M., Larson, J.H., Berrett, M.E. & Hardman, R.K. 2009. Implicit Family Process Rules in Eating-Disordered and Non-Eating-Disordered Families. *Journal of Marital and Family Therapy* 35 (2), 159–174.
- Goldsmith, D.J. & Albrecht, T.L. 2011. Social support, social networks, and health. A Guiding Framework. Teoksessa T.L. Thompson, R. Parrott, J.F. Nussbaum (toim.) *The Routledge Handbook of Health Communication*. 2. painos. New York: Routledge 2011, 335–348.
- Golish, T.D. 2003. Stepfamily Communication Strengths: Understanding the Ties That Bind. *Human Communication Research* 29 (1), 41–80.
- Hallström, L., Labayen, I., Ruiz, J. R., Patterson, E., Vereecken, C. A., Breidenassel, C., Gottrand, F., Huybrechts, I., Manios, Y., Mistura, L., Widhalm, K., Kondaki, K., Moreno, L.A. & Sjöström, M. 2013. Breakfast consumption and CVD risk factors in European adolescents: The HELENA (Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in Adolescence) study. *Public Health Nutrition* 16 (7), 1296–1305.
- Hallström, L., Vereecken, C.A., Labayen, I., Ruiz, J.R., Le Donne, C., Cuenca Garcia, M., Gilbert, C.C., Gómez Martínez, S., Grammatikaki, E., Huybrechts, I., Kafatos, A., Kersting, M., Manios, Y., Molnár, D., Patterson, E., Widhalm, K., De Vriedt, T.,



- Moreno, L.A. & Sjöström, M. 2012. Breakfast habits among European adolescents and their association with sociodemographic factors: the HELENA (Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in Adolescence) study. *Public Health Nutrition* 15 (10), 1879–1889.
- Holubcikova, J., Kolarcik, P., Madarasova Geckova, A., Dijk, J.P. van & Reijneveld, S.A. 2016. Lack of parental rule-setting on eating is associated with a wide range of adolescent unhealthy eating behaviour both for boys and girls. *BMC Public Health* 16:359.
- Hoppu U., Kujala J., Lehtisalo J., Tapanainen H., Pietinen P. (toim.). 2008. Yläkoululaisten ravitsemus ja hyvinvointi. Lähtötilanne ja lukuvuonna 2007–2008 toteutetun interventiotutkimuksen tulokset. *Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B30/2008*.
- Hoyland, A., Dye, L. & Lawton, C. L. 2009. A systematic review of the effect of breakfast on the cognitive performance of children and adolescents. *Nutrition Research Reviews* 22 (2), 220–243.
- Jenkins, L. N., Fredrick, S. S., & Wenger, J. 2018. Peer victimization and social-emotional outcomes: The role of teacher and peer support. *Aggressive Behavior*, 44 (2), 176–184.
- Kapantais, E., Chala, E., Kaklamanou, D., Lanaras, L., Kaklamanou, M. & Tzotzas, T. 2011. Breakfast skipping and its relation to BMI and health-compromising behaviours among Greek adolescents. *Public Health Nutrition* 14 (1), 101–108.
- Keski-Rahkonen, A., Kaprio, J., Rissanen, A., Virkkunen, M. & Rose, R.J. 2003. Breakfast skipping and health-compromising behaviors in adolescents and adults. *European Journal of Clinical Nutrition* 57, 842–853.
- Kirkevold, M. 2003. Familjen i ett hälso- och sjukdomsperspektiv. Teoksessa M. Kirkevold & K.S. Ekern (toim.) *Familjen i ett omvårdnadsperspektiv*. Tukhola: Liber AB, 19–48.
- Kmet, L., Lee, R. C. & Cook, L. S. 2004. Standard quality assessment criteria for evaluating primary research papers from a variety of fields. Alberta Heritage Foundation for Medical Research. HTA Initiative #13.
- Korkiamäki, R. & Ellonen, N. 2010. Ikätoverisuhteet sosiaalisina resursseina yläkouluikässä. *Nuorisotutkimus* 28 (3), 18–35.
- Laursen, B. & Collins, W.A. 1994. Interpersonal conflict during adolescence. *Psychological Bulletin* 115, 197–209.
- Lazzeri, G. Ahluwalia, N., Niclasen, B., Pammolli, A., Vereecken, C. Rasmussen, M., Pedersen, T.P. & Kelly, C. 2016. Trends from 2002 to 2010 in daily breakfast

- consumption and its socio-demographic correlates in adolescents across 31 countries participating in the HBSC study. *PLoS One* 11 (3).
- Lazzeri, G., Azzolini, E., Pammolli, A., Simi, R., Meoni, V. & Giacchi, M. V. 2014. Factors associated with unhealthy behaviours and health outcomes: A cross-sectional study among tuscan adolescents (Italy). *International Journal for Equity in Health* 13 (1), 83.
- Levin, K. A. & Kirby, J. 2012. Irregular breakfast consumption in adolescence and the family environment: Underlying causes by family structure. *Appetite* 59 (1), 63–70.
- Liau, A., Khoo, A. & Ang, P. 2008. Parental Awareness and Monitoring of Adolescent Internet Use. *Current Psychology* 27 (4), 217–233.
- Lien, L. 2007. Is breakfast consumption related to mental distress and academic performance in adolescents? *Public Health Nutrition* 10 (4), 422–428.
- Lippevelde, W. van, Velde, S.J. te, Verloigne, M., Stralen, M.M. van, Bourdeaudhuij, I. de, Manios, Y., Bere, E., Vik, F.N., Jan, N., Fernández Alvira, J.M., Chinapaw, M.J., Bringolf-Isler, B., Kovacs, E., Brug, J. & Maes, L. 2013. Associations between family-related factors, breakfast consumption and BMI among 10- to 12-year-old European children: the cross-sectional ENERGY-study. *PLOS ONE* 8 (11).
- Marlatt, K. L., Farbaksh, K., Dengel, D. R. & Lytle, L. A. 2016. Breakfast and fast food consumption are associated with selected biomarkers in adolescents. *Preventive Medicine Reports* 3, 49–52.
- Martens, M.K., Assema, P. van Brug, J. 2005. Why do adolescents eat what they eat? Personal and social environmental predictors of fruit, snack and breakfast consumption among 12-14-year-old Dutch students. *Public Health Nutrition* 8 (8), 1258–1265.
- Medin, A.C., Myhre, J.B., Diep, L.M. & Andersen, L.F. 2019. Diet quality on days without breakfast or lunch – Identifying targets to improve adolescents’ diet. *Appetite* 135, 123–130.
- Mellin, A.E., Neumark-Sztainer, D., Story, M., Ireland, M., Resnick, M.D. 2002. Unhealthy Behaviors and Psychosocial Difficulties Among Overweight Adolescents: The Potential Impact of Familial Factors. *Journal of Adolescent Health* 31, 145–153.
- Moore, J. & Harré, N. 2007. Eating and activity: the importance of family and environment. *Health Promotion Journal of Australia* 18 (2), 143–148.
- Moreno, L. A., Gottrand, F., Huybrechts, I., Ruiz, J. R., Gonzalez-Gross, M., DeHenauw, S. & HELENA Study Group. 2014. Nutrition and lifestyle in European adolescents: The

- HELENA (Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in Adolescence) study. *Advances in Nutrition* (Bethesda, Md.) 5 (5), 615S–623S.
- Moscatelli, S. & Rubini, M. 2009. Parenting Styles in Adolescence: The Role of Warmth, Strictness, and Psychological Autonomy Granting in Influencing Collective Self-Esteem and Expectations for the Future. Teoksessa P.H. Krause & T.M Dailey (toim.) *Handbook of parenting: styles, stresses and strategies*. New York: Nova Science Publishers, 341–349.
- Mullan, B. & Singh, M. 2010. A systematic review of the quality, content, and context of breakfast consumption. *Nutrition and Food Science* 40 (1), 81–114.
- Mullan, B., Wong, C., Kothe, E., O’Moore, K., Pickles, K. & Sainsbury, K. 2014. An examination of the demographic predictors of adolescent breakfast consumption, content, and context. *BMC Public Health* 14, 264.
- National Heart, Lung, and Blood Institute. s.a. Study Quality Assessment Tools. Viitattu 14.11.2018 <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/study-quality-assessment-tools>
- Noller, P. 1995. Parent-Adolescent Relationships. Teoksessa A.L. Vangelisti & M.A. Fitzpatrick (toim.) *Explaining Family Interactions*. Thousand Oaks: Sage, 77–111.
- Ojala, K., Välimaa, R., Villberg, J., Kannas, L. & Tynjälä, J. 2006. Nuorten ateriaritmi: Kuka syö koulupäivinä säännöllisesti? *Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti* 43, 60–71.
- Olson, D.H. 2000. Circumplex Model of Marital and Family Systems. *Journal of Family Therapy* 22 (2), 144–167.
- O’Neil, C. E., Byrd-Bredbenner, C., Hayes, D., Jana, L., Klinger, S. E. & Stephenson-Martin, S. 2014. The role of breakfast in health: Definition and criteria for a quality breakfast. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics* 114 (12 Suppl), S8–S26.
- Pearson, J. E. 1986. The definition and measurement of social support. *Journal of Counseling and Development*, 64(6), 390–395.
- Pearson, N., Atkin, A.J., Biddle, S.J.H., Gorely, T. & Edwardson, C. 2010. Parenting styles, family structure and adolescent dietary behavior. *Public Health Nutrition* 13 (8), 1245–1253.
- Pearson, N., Biddle, S. J. H. & Gorely, T. 2009a. Family correlates of breakfast consumption among children and adolescents. A systematic review. *Appetite* 52 (1), 1–7.
- Pearson, N., MacFarlane, A., Crawford, D. & Biddle, S. J. H. 2009b. Family circumstance and adolescent dietary behaviours. *Appetite* 52 (3), 668–674.

- Pearson, J.C. & Sessler, C.J. 1991. Family Communication and Health: Maintaining Marital Satisfaction and Quality of Life. Conference paper. Viitattu 13.12.2018  
<https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED335722.pdf>
- Pedersen, T.P., Holstein, B. E., Damsgaard, M.T. & Rasmussen, M. 2016. Breakfast frequency among adolescents: associations with measures of family functioning. *Public Health Nutrition* 19 (9), 1552–1564.
- Pedersen, T. P., Holstein, B. E., Flachs, E. M. & Rasmussen, M. 2013. Meal frequencies in early adolescence predict meal frequencies in late adolescence and early adulthood. *BMC Public Health* 13 (1), 445.
- Pinquart, M. & Silbereisen, R.K. 2005. Influences of parents and siblings on the development of children and adolescents. Teoksessa V.L. Bengtson, A.C. Acock, K.R. Allen, P. Dilworth-Anderson D.M. Klein (toim.) *Sourcebook of Family Theory and Research*. Thousand Oaks, California: SAGE Publications, 367–369.
- Poire, B.A. Le. 2006. *Family communication: nurturing and control in a changing world*. Thousand Oaks, California; Lontoo: SAGE.
- Racz, S.J. & McMahon, R.J. 2011. The Relationship Between Parental Knowledge and Monitoring and Child and Adolescent Conduct Problems: A 10-Year Update. *Clinical Child and Family Psychology Review* 14 (4), 377–398.
- Rampersaud, G.C. 2009. Benefits of breakfast for children and adolescents: Update and recommendations for practitioners. *American Journal of Lifestyle Medicine* 3 (2), 86–103.
- Rampersaud, G. C., Pereira, M. A., Girard, B. L., Adams, J. & Metz, J. D. 2005. Breakfast habits, nutritional status, body weight, and academic performance in children and adolescents. *Journal of the American Dietetic Association* 105 (5), 743–760.
- Rudi, J., Dworkin, J., Walker, S. & Doty, J. 2015. Parents’ use of information and communications technologies for family communication: differences by age of children. *Information, Communication & Society* 18 (1), 78–93.
- Savidge, G., Macfarlane, A., Ball, K., Worsley, A. & Crawford, D. 2007. Snacking behaviours of adolescents and their association with skipping meals. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 4 (1), 36.
- Segrin, C. & Floran, J. 2005. *Family communication*. Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Shanahan, L., Waite E.B. & Boyd II, T.W. 2012. Transformations in Sibling Relationships from Adolescence to Adulthood. Teoksessa B. Laursen & W.A. Collins (toim.)

- Relationship Pathways: From Adolescence to Young Adulthood. Thousand Oaks, California: SAGE, 43–66.
- Steinberg, L. & Silk, J.S. 2002. Parenting adolescents. Teoksessa M.H. Bornstein (toim.) Handbook of Parenting. Volume 1. Children and Parenting. 2. painos. Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, 103–134.
- Story, M., Neumark-Sztainer, D. & French, S. 2002. Individual and environmental influences on adolescent eating behaviors. *Journal of the American Dietetic Association* 102 (3), 40–51.
- Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille. 2016. Viitattu 10.8.2017  
[julkari.fi/bitstream/handle/10024/129744/KIDE26\\_FINAL\\_WEB.pdf?sequence=1](http://julkari.fi/bitstream/handle/10024/129744/KIDE26_FINAL_WEB.pdf?sequence=1)
- Szajewska, H. & Ruszczyński, M. 2010. Systematic review demonstrating that breakfast consumption influences body weight outcomes in children and adolescents in Europe. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition* 50 (2), 113–119.
- Tabak, I., Mazur, J., Granado, M.C., Örkenyi, A., Zaborskis, A., Aasvee, K. & Moreno, C. 2012. Examining Trends in Parent-Child Communication in Europe Over 12 Years. *The Journal of Early Adolescence* 32 (1), 26–54.
- Terveyttä ruoasta – Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. 2014. Viitattu 16.8.2017  
[https://www.evira.fi/globalassets/vrn/pdf/ravitsemussuositukset\\_terveytta-ruoasta\\_2014\\_fi\\_web\\_v4.pdf](https://www.evira.fi/globalassets/vrn/pdf/ravitsemussuositukset_terveytta-ruoasta_2014_fi_web_v4.pdf)
- THL. 2017a. Elintavat. Viitattu 30.11.2017  
<https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tutkimustuloksia/elintavat>
- THL. 2017b. Perhe ja elinolot. Viitattu 20.11.2018  
<https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tutkimustuloksia/perhe-ja-elinolot>
- Tilastokeskus. s.a. a. Perhe. Viitattu 24.11.2017  
<http://www.tilastokeskus.fi/meta/kas/perhe.html>
- Timlin, M. T., Pereira, M. A., Story, M. & Neumark-Sztainer, D. 2008. Breakfast eating and weight change in a 5-year prospective analysis of adolescents: Project EAT (Eating Among Teens). *Pediatrics* 121 (3), 638–645.
- Utter, J., Denny, S., Robinson, E., Fleming, T., Ameratunga, S. & Grant, S. 2013. Family meals among New Zealand young people: Relationships with eating behaviors and body mass index. *Journal of Nutrition Education and Behavior* 45 (1), 3–11.
- Vereecken, C., Dupuy, M., Rasmussen, M., Kelly, C., Nansel, T. R., Al Sabbah, H., Baldassari, D., Jordan, M.D., Maes, L., Niclasen, B.V., Ahluvalia, N. & HBSC Eating & Dieting Focus Group. 2009a. Breakfast consumption and its socio-demographic and

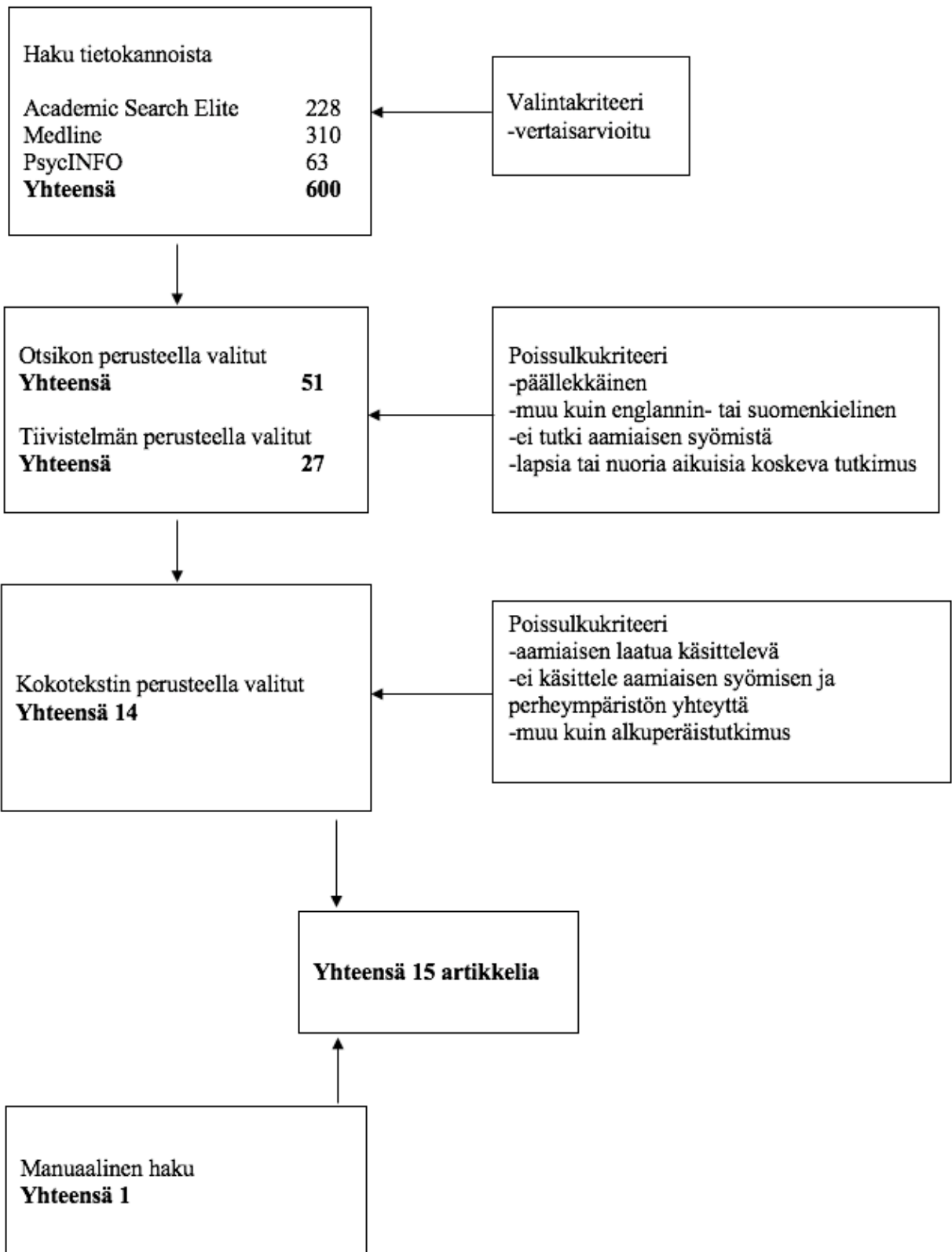
- lifestyle correlates in schoolchildren in 41 countries participating in the HBSC study. *International Journal of Public Health* 54 Suppl 2, 180–190.
- Vereecken, C., Legiest, E., Bourdeaudhuij, I. de & Maes, L. 2009b. Associations Between General Parenting Styles and Specific Food-Related Parenting Practices and Children's Food Consumption. *American Journal of Health Promotion* 23 (4), 233–240.
- Verloigne, M. Lippevelde, W. van, Maes, L., Brug, J. & Bourdeaudhuij, I. de. 2012. Family- and school-based correlates of energy balance-related behaviours in 10-12-year-old children: a systematic review within the ENERGY (European Energy balance Research to prevent excessive weight Gain among Youth) project. *Public Health Nutrition* 15 (8), 1380–1395.
- Videon, T.M. & Manning, C.K. 2003. Influences on Adolescent Eating Patterns: The Importance of Family Meals. *Journal of Adolescent Health* 32, 365–373.
- Webb, J.A., Bray, J.H., Getz, J.G. & Adams, G. 2002. Gender, Perceived Parental Monitoring, and Behavioral Adjustment: Influences on Adolescent Alcohol Use. *American Journal of Orthopsychiatry* 72 (3), 392–400.
- Whitchurch, G.G & Constantine, L.L. 1993. Systems theory. Teoksessa P.G Boss, W.J. Doherty, R. LaRossa, W.R. Schumm & S.K. Steinmetz (toim.) *Sourcebook on Family Theories and Methods: A Contextual Approach*. New York, NY: Plenum Press, 325–352.
- WHO. s.a. Adolescent development. Viitattu 5.12.2017  
[http://www.who.int/maternal\\_child\\_adolescent/topics/adolescence/dev/en/](http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/en/)
- WHO. 2016. Growing up unequal: gender and socioeconomic differences in young people's health and well-being. *Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: International report from the 2013/2014 survey*. Kööpenhamina: WHO Regional Office for Europe.

## **LIITTEET**

### **LIITE 1. Tiedonhaku**

Kirjallisuuskatsausta varten suoritettiin järjestelmällinen tiedonhaku elokuun 2018 aikana. Hakusanoja selvitettiin käyttämällä apuna Medic-tietokannan asiasanahakua sekä tekemällä alustavia hakuja Medline -tietokannassa. Lisäksi sopivia tietokantoja ja hakusanoja käytiin läpi Jyväskylän yliopiston kirjaston informaatikon kanssa. Kirjallisuuskatsauksen tietokannoiksi valittiin Academic Search Elite, Medline ja PsycINFO.

Hakulausekkeena tietokannoissa oli breakfast AND adolescent AND family OR parent OR father OR mother OR sibling. Haut rajattiin koskemaan vertaisarvioituja englanninkielisiä artikkeleita. Aikarajausta ei käytetty artikkeleiden vähäisen määrän vuoksi. Tutkimuksen tuli selvittää vähintään yhtä perheympäristöön liittyvää muuttujaa (kommunikaatio, tuki, säännöt tai valvonta). Kirjallisuushakujen kohderyhmänä olivat 10–19-vuotiaat. Tietokantojen hakutulosten lisäksi katsaukseen valikoitui yksi artikkeli manuaalisen haun avulla.





## LIITE 2. Lähdeaineiston kuvaus

Viite	Tutkimusasetelma, kohderyhmä ja maa	Tutkimuksen tarkoitus	Aamiaisen syömisen määritelmä ja mittaustapa	Perheympäristöön ja nuorten aamiaisen syömiseen liittyvät tulokset
1) van Assema ym. 2007	Poikittaistutkimus  n = 502 poikia ja tyttöjä 12–14v.  vanhemmat n =502  Alankomaat	Selvittää, onko nuorilla ja heidän vanhemmillaan erilaiset käsitykset perheympäristöön liittyvistä tekijöistä (säännöt, ruoan saatavuus ja saavutettavuus). Lisäksi tutkia, ovatko nuorten käsitykset vahvemmin yhteydessä nuorten ruokailutottumuksiin kuin vanhempien käsitykset.	Kysely  Yksi väittäjä aamiaisen frekvenssistä koko viikon aikana.	Jos perheessä on nuoren tai vanhemman mukaan aamiaisen syömiseen liittyviä sääntöjä, nuori syö epätodennäköisemmin aamiaisen.
2) Berge ym. 2013	Poikittaistutkimus  n = 2793 poikia (46,8 %), tyttöjä (53,2 %) keski-ikä 14,4 v.  USA	Tutkia perheen toimivuuden (kommunikointi, läheisyys, ongelmanratkaisutaidot ja käyttäytymisen kontrolli) sekä nuoren painon, ruokailutottumusten ja fyysisen aktiivisuuden välistä suhdetta	Kysely  Aamiaisen syöminen edellisen viikon aikana. Viisi vastausvaihtoehtoa välillä ei koskaan – joka päivä.	Perheen korkeampi toimivuus oli yhteydessä nuorten säännölliseen aamiaisen syömiseen.
3) DeJong ym. 2009	Poikittaistutkimus  n = 1089 poikia (53,7 %) ja tyttöjä 12–15v.  Alankomaat	Selvittää perheen fyysisen, sosiokulttuurisen ja poliittisen ympäristön sekä yksilön kognition yhteyttä nuorten aamiaisen syömiseen. Lisäksi määrittää, toimivatko yksilön kognitiot välittävänä tekijänä aamiaisen syömisen ja perheympäristön välillä.	Kysely  2 kysymystä: aamiaisen koulupäivinä (0–5 pvä) ja viikonloppuna (0–2 pvä), jotka yhdistettiin. Aamiaisen syöminen kategorisoitu: päivittäin/ ei päivittäin	Jos perheessä on kaksi aamiaisen syömiseen liittyvää sääntöä, nuori syö todennäköisemmin aamiaisen kuin nuori, jonka perheessä ei ole aamiaisen syömiseen liittyviä sääntöjä. Muut vaihtoehdot (1 sääntö tai 3 sääntöä) verrattuna ilman sääntöjä oleviin perheisiin eivät olleet merkittävässä tasolla yhteydessä nuorten aamiaisen syömiseen. Yksilön kognition ei havaittu olevan välittävänä tekijänä sääntöjen ja aamiaisen syömisen välillä.
4) Gebremariam ym. 2017	Poikittaistutkimus  n = 706 poikia ja tyttöjä keski-ikä 13,6 v.  Norja	Tutkia, miten vanhempien antama malli, aamiaisen syömiseen liittyvät säännöt, aamiaistuotteiden saatavuus kotona, aamiaisen syöminen vanhempien kanssa sekä ruutuaika olivat yhteydessä nuorten aamiaisen syömiseen. Selvittää, toimivatko nämä välittävinä tekijöinä vanhempien koulutustason ja nuorten aamiaisen syömisen välillä.	Kysely  Aamiaisen syöminen viikolla ja viikonloppuna, joista laskettiin koko viikkoa koskeva frekvenssi. Vastaukset kategorisoitu: Päivittäin aamiaisen syövät/ vähintään kerran	Jos perheessä oli aamiaisen syömiseen liittyvät säännöt, nuoret söivät aamiaisen todennäköisemmin kuin niissä perheissä, joissa sääntöjä ei ollut. Säännöt eivät olleet välittäviä tekijä vanhempien koulutustason ja aamiaisen syömisen välillä.

Viite	Tutkimusasetelma, kohderyhmä ja maa	Tutkimuksen tarkoitus	viikossa aamiaisen syömättä jättävät. Aamiaisen syömisen määritelmä ja mittaustapa	Perheympäristöön ja nuorten aamiaisen syömiseen liittyvät tulokset
5) Franko ym. 2008	Pitkittäistutkimus, josta poikittaisanalyysi neljältä tutkimuskerralta  n = 2379 tyttöjä 9.5–15.5v.  USA	Tutkia perheen koheesion ja terveyteen sekä ylipainoon liittyvään käyttäytymisen yhteyttä murrosikäisillä tytöillä.	Ruokapäiväkirja  Aamiaisen määritelmä: Mikä tahansa syöminen arkipäivänä klo 5–10 välillä ja viikonloppuna klo 5–11 välillä. Kuinka monena päivänä ruokapäiväkirjan (3vrk) täyttämisen aikana aamiainen syötiin.	Korkeampi perheen koheesio on positiivisesti yhteydessä tyttöjen aamiaisen syömiseen.
6) Holubcikova ym. 2016	Poikittaistutkimus  n = 2765 poikia (50,7 %) ja tyttöjä 13–15v.  Slovakia	Selvittää vanhempien laatimien ruokailuun liittyvien sääntöjen sekä epäterveellisten ruokailutottumusten yleisyyttä nuorilla. Tutkia, kuinka ruokailuun liittyvien sääntöjen puute on yhteydessä aamiaisen syömättä jättämiseen, riittämättömään kasvisten ja hedelmien syömiseen sekä säännölliseen makeisten, virvoitusjuomien ja energiajuomien kulutukseen. Tutkia sosiodemografisten tekijöiden yhteyttä vanhempien laatiin ruokailuun liittyviin sääntöihin ja nuorten ruokailutottumuksiin.	Kysely  Aamiaisen määritelmä: enemmän kuin lasi maitoa tai mehua. Aamiaisen syöminen viikolla ja viikonloppuisin. Aamiaisen syömättä jättäminen määritelty: viikolla aamiainen <5 päivänä, viikonloppuna <2 päivänä	Nuoret, joiden perheissä puuttuivat vanhempien laatimat ruokailuun liittyvät säännöt, jättivät aamiaisen todennäköisemmin syömättä niin arkipäivinä kuin viikonloppuisin. Säännöt olivat aamiaisen syömiseen, TV:n ääressä syömiseen sekä makeisten ja virvoitusjuomien käyttöön liittyviä.
7) Levin & Kirby 2012	Kolmena vuotena toistettu poikittaistutkimus  n = 16406 poikia ja tyttöjä keski-ikä 11,5v., 13,5v., ja 15,5v.  Iso-Britannia	Tutkia, kuinka eri perhetyyppien aiheuttama eriarvoisuus on yhteydessä nuorten epäsäännölliseen aamiaisen syömiseen ottaen huomioon myös demografiset tekijät. Selvittää perhetekijöiden yhteyttä epäsäännölliseen aamiaisen syömiseen eri perhetyypeissä. Määritellä perheeseen liittyvät riskitekijät epäsäännölliselle aamiaisen syömiselle ottaen huomioon perhetyypit.	Kysely  Aamiaisen määritelmä: enemmän kuin lasi maitoa tai mehua. Aamiainen koulupäivinä: ei koskaan – 5 pvä/vko. Vastaukset kategorisoitu: Epäsäännöllinen aamiaisen syöminen ≤3 päivänä viikossa, säännöllinen 4–5 päivänä viikossa.	Huonot suhteet vanhempiin ovat yhteydessä nuorten epäsäännölliseen aamiaisen syömiseen kaikissa perhemalleissa. Jos nuorilla on vanhempia sisaruksia, läheiset suhteet heihin lisää todennäköisyyttä syödä aamiaisen kahden vanhemman ja yksinhuoltajaäitien perheissä.

Viite	Tutkimusasetelma, kohderyhmä ja maa	Tutkimuksen tarkoitus	Aamiaisen syömisen määritelmä ja mittaustapa	Perheympäristöön ja nuorten aamiaisen syömiseen liittyvät tulokset
8) van Lippevelde ym. 2013	Poikittaistutkimus  n = 6374 poikia ja tyttöjä (53,2 %) 10–12v.  vanhemmat n = 6374  Belgia, Kreikka, Unkari, Alankomaat, Norja, Slovenia, Espanja ja Sveitsi	Tutkia perheeseen liittyvien tekijöiden (syömisen automaattisuus, aamiaisen saatavuus, rohkaisu, aamiaisen laadun huomioiminen, aamiaisen syömättä jättämisen salliminen, neuvottelemineen, terveysuskomuksista keskusteleminen, vanhemman minäpystyvyys, kehumineen, yhdessä syöminen) yhteyttä aamiaisen syömiseen ja BMI z-arvoon. Selvittää, toimiiko aamiaisen syöminen välittävänä tekijänä perheeseen liittyvien tekijöiden ja BMI z-arvon välillä.	Kysely  Aamiaisen määritelmä: tuotteet, jotka nautittu 2h heräämisen jälkeen. Viikonloppuisin ennen klo11 syöty/juotu. Aamiaisen syöminen viikolla (0–5 pvä) ja viikonloppuisin (0–2), joista laskettiin koko viikkoa koskeva frekvenssi (0–7pvä).	Jos vanhemmat antoivat nuoren jättää aamiaisen syömättä, nuori todennäköisemmin ei syönyt sitä.
9) Martens ym. 2005	Poikittaistutkimus  n= 601 poikia ja tyttöjä 12–14  Alankomaat	Tutkia henkilökohtaisien ja ympäristöön liittyvien tekijöiden yhteyttä hedelmien, runsasrasvaisten välipalojen ja aamiaisen syömiseen.	Kysely  Yksi väittäjä aamiaisen frekvenssistä koko viikon aikana.	Nuoret eivät kokeneet vanhempien tukevan aamiaisen syömistä. Sosiaalisen tuen ja nuorten aamiaisen syömisen yhteys ei tilastollisesti merkitsevällä tasolla.
10) Mellin ym. 2002	Poikittaistutkimus  n = 9957, joista ylipainoisia n= 1829 poikia ja tyttöjä keski-ikä 14,4  USA	Vertailla ylipainoisten ja ei-ylipainoisten ravitsemusta, fyysistä aktiivisuutta, painonpudotuskäyttäytymistä ja psykososiaalista hyvinvointia. Tarkastella perhetekijöiden (yhteenkuuluvuus, vanhempien odotukset ja vanhempien valvonta) yhteyttä terveystietoisyyteen ja psykososiaalisiin muuttujiin ylipainoisilla nuorilla.	Kysely  Aamiaisen syöminen kategorisoitu: Päivittäin/ei päivittäin	Vanhempien valvonta ei ollut tilastollisesti merkitsevällä tasolla yhteydessä aamiaisen syömiseen.
11) Moore & Harré 2007	Poikittaistutkimus  n = 433 poikia ja tyttöjä 13–16v.  Uusi-Seelanti	Tutkia nuorten ruokailutottumuksia, fyysistä aktiivisuutta ja TV:n katselua ja selvittää niiden yhteyttä vanhempien valvontaan ja perheen koheesioon.	Kysely  Edellisen kuukauden ajalta aamiaisen syömisen tiheys: ei koskaan, 1–2krt/vko, 5–6krt/vko ja joka päivä.	Vanhempien valvonta ja perheen korkea koheesio olivat positiivisesti yhteydessä nuoren aamiaisen syömiseen.

Viite	Tutkimusasetelma, kohderyhmä ja maa	Tutkimuksen tarkoitus	Aamiaisen syömisestä määrittelmä ja mittaus tapa	Perheympäristöön ja nuorten aamiaisen syömiseen liittyvät tulokset
12) Pearson ym. 2010	Poikittaistutkimus  n = 328 poikia (57 %) ja tyttöjä 12–16v.  Iso-Britannia	Selvittää vanhemmuuden tyylien ja perhetyypin yhteyttä nuorten ruokailutottumuksiin.	Kysely  Yksi väittäjä aamiaisen frekvenssistä edellisten 7 päivän aikana.	Kaikissa perhetyypeissä nuoret, jotka kuvasivat vanhempiaan auktoritatiivisiksi, söivät useammin aamiaisen kuin nuoret, jotka kuvasivat vanhempiaan autoritaarisiksi, laiminlyöviksi tai salliviksi.
13) Pedersen ym. 2016	Poikittaistutkimus  n = 3054 poikia ja tyttöjä 13 ja 15v.  Tanska	Tutkia nuorten aamiaisen syömisestä ja perheen toimivuuden (läheiset suhteet vanhempiin, kommunikaation laatu ja perheen tuki) välisiä yhteyksiä. Selvittää, vaihtelee yhteys sosiodemografisten tekijöiden mukaan.	Kysely  Aamiaisen määrittelmä: enemmän kuin lasi maitoa tai mehua. Frekvenssikysely koulupäiviltä. Vastaukset kategorisoitu: epäsäännöllinen 0–3pvä/vko, säännöllinen 4–5pvä/vko	Nuoret, joiden perheen toimivuus oli matala, söivät harvemmin aamiaisen. Tulos oli havaittavissa kaikilla perheen toimivuuden osaluilla (läheiset suhteet vanhempiin, kommunikaation laatu ja perheen tuki).
14) Vereecken ym. 2009b	Poikittaistutkimus  n = 1614 poikia ja tyttöjä keski-ikä 11 v.  vanhemmat= 1614  Belgia	Selvittää vanhemmuuden tyylien ja vanhempien ruokaan liittyvien käytäntöjen yhteyttä 6-luokkalaisten aamiaisen syömiseen, hedelmien, kasvien, virvoitusjuomien sekä makeisten käyttöön.	Kysely  Aamiaisen määrittelmä: enemmän kuin lasi maitoa tai mehua. Koulupäivien (0–5 pvä) ja viikonloppun (0–2) aamiaisen syöminen, jotka laskettiin yhteen.	Jos nuori saa itse päättää ruoastansa tai ruoka on tapana valita nuoren mieltymysten mukaisesti, aamiaisen syöminen on epätodennäköisempää. Vanhemmuuden tyyli ei ollut tilastollisesti merkitsevällä tasolla yhteydessä nuorten aamiaisen syömiseen.
15) Videon & Manning 2003	Pitkittäistutkimus, jonka alkuhaastattelua käytetty  n = 18177 poikia ja tyttöjä keski-ikä 15,9 v. USA	Selvittää, miten vanhempien vaikutus (vanhempien kotona olo, ruokaan liittyvä päätöksen teko ja perheen ateriointi), kokemus kehon painosta ja sosiodemografiset tekijät ovat yhteydessä nuorten hedelmien, kasvien, maitotuotteiden ja aamiaisen syömiseen.	Haastattelu  Yksi haastattelukysymys: Söikö nuori aamiaisen edellisenä päivänä vai ei.	Nuoret, jotka saivat päättää, mitä ruokaa söivät, jättivät aamiaisen todennäköisemmin syömättä kuin nuoret, joiden vanhemmat päättivät ruoasta.

LIITE 3. Tutkimusten laadun arviointi (mukaillen Kmet ym. 2004). Vaakariveillä tutkimukset ja pystyiveillä arviointikriteereiden numerot.

Tutkimus	Arviointikriteerit									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1) van Assema ym. 2007	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2
2) Berge ym. 2013	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3) DeJong ym. 2009	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2
4) Franko ym. 2008	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2
5) Gebremariam ym. 2017	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
6) Holubcikova ym. 2016	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
7) Levin & Kirby 2012	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
8) van Lippevelde ym. 2013	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
9) Martens ym. 2005	2	2	1	2	1	2	2	eos	2	2
10) Mellin ym. 2002	2	2	2	2	eos	2	2	eos	2	1
11) Moore & Harré 2007	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2
12) Pearson ym. 2010	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2
13) Pedersen ym. 2016	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
14) Vereecken ym. 2009b	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
15) Videon & Manning 2003	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2

Pisteytys:

2 = arviointikriteeri täyttyy, 1 = täyttyy osittain, 0 = ei täyty, eos = ei osaa sanoa

#### Arviointikriteerit

1. Tutkimuskysymys/ tutkimuksen tarkoitus on kuvattu riittävän hyvin.
2. Tutkimusasetelma on selvä ja asianmukainen.
3. Osallistujien valintamenetelmä on kuvattu ja se on asianmukainen.
4. Osallistujien ominaisuudet on kuvattu riittävän hyvin.
5. Muuttujat ovat hyvin määriteltyjä ja vakaita.
6. Otokoko on asianmukainen.
7. Analyysimenetelmät on kuvattu ja ne ovat asianmukaiset.
8. Arvio varianssista on kuvattu keskeisimmille tuloksille.
9. Tuloksista on raportoitu riittäväällä tarkkuudella.
10. Tulokset tukevat johtopäätöksiä.