LAPSIPERHEIDEN KASVISTEN KULUTUS ÄITIEN KUVAAMANA

Hanne Munter

Terveyskasvatuksen Pro gradu -tutkielma

Jyväskylän yliopisto

Terveystieteiden laitos

Syksy 2011

TIIVISTELMÄ

LAPSPERHEIDEN KASVISTEN KULUTUS ÄITIEN KUVAAMANA

Hanne Munter
Terveyskasvatuksen Pro gradu -tutkielma
Jyväskylän yliopisto, Liikunta- ja terveystieteellinen tiedekunta, Terveystieteiden laitos
Syksy 2011
75 sivua, 3 liitettä
Ohjaaja: TtT Kirsti Kasila

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää miten lapsiperheiden äidit kuvaavat omaa ja perheensä kasvisten kulutusta ja siihen liittyviä esteitä ja edistäviä tekijöitä.

Tutkimusaineisto koostui haastatteluista, jotka toteutin keväällä 2010. Haastateltavina tutkimuksessa oli päiväkoti-ikäisten lasten äitejä (n= 10), jotka tavoitin erään Espoon kaupunginosan päiväkodin kautta. Aineistonkeruussa noudatin teemahaastattelun periaatteita ja aineiston analyysin tein aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla. Analyysin tarkoituksena oli luoda kokonaiskuvaa siitä, miten haastatellut äidit kuvasivat heidän omaa, muiden perheenjäsenten sekä yleisesti koko perheen kasvisten kulutusta.

Haastateltujen äitien kasvisten kulutukseen liittyvät kuvaukset olivat moninaisia ja yksilöllisiä. Äidit kokivat, että heidän lapsuutensa kasvisten käyttötottumukset olivat siirtyneet ainakin osittain nykyiseen perheeseen. He kuvasivat omaa kasvisten käyttöään määrältään runsaaksi, mutta muiden perheenjäsenten sekä yleisesti perheen kasvisten käytön he kokivat vähäiseksi. Samalla kuitenkin kasvisten käytön suositellusta määrästä esiintyi epätietoisuutta. Äidit kokivat, että lapsen syntymän myötä kasvisten käyttöön alettiin kiinnittää enemmän huomiota, mikä kuitenkin väheni lapsen kasvaessa. Kasvisten käytön omaksuminen nähtiin keskeisimmäksi kasvisten kulutusta edistäväksi tekijäksi kaikkien perheenjäsenten kohdalla. Lasten kohdalla kasvisten käytön omaksuminen nähtiin kuitenkin vaikeaksi. Kasvisten käyttö arjessa nähtiin hankalaksi myös muun muassa ajanpuutteen takia. Perheen aterioinnin kuvauksissa korostui perheenjäsenten eriaikainen ateriointi sekä eri ruoan tarjoilu. Tutkimus osoitti, että lapsiperheet tarvitsevat vauva-ajan jälkeen enemmän konkreettisia neuvoja kasvisten käyttöön kiireisessä arjessa sekä ohjausta lastensa kasviksiin tutustuttamisessa. Lapsiperheiden ravitsemusneuvonnassa tulee myös korostaa yhdessä syömisen tärkeyttä.

Tutkimuksesta saatavaa tietoa voidaan käyttää suunniteltaessa lapsiperheiden kasvisten käytön lisäämiseen tähtääviä interventioita tai, kun halutaan kehittää perheisiin kohdistuvaa ravitsemuskasvatusta paremmin perheiden tarpeita vastaavaksi.

Keskeisiä käsitteitä: lapsiperheet, kasvisten kulutus, kuvaukset, edistävät ja estävät tekijät

ABSTRACT

Hanne Munter
Master´s thesis in health education
University of Jyväskylä, Faculty of Sport and Health Sciences, Department of Health Science Autumn 2011
75 pages, 3 appendices
Supervisor: Ph.D Kirsti Kasila

The purpose of this study was to examine how Finnish mothers in families with children describe the use of fruit and vegetables of their own and that of their family members. The study also examined what kinds of perceived barriers and benefits are associated with fruit and vegetable consumption.

The research material consisted of 10 interviews carried out in the spring 2010 with mothers of children going to a day care centre in Espoo. I collected the material according to the principles of theme interview and I analyzed it with the help of content analysis method. The aim of the analysis was to create an overall view of how the mothers described the consumption of vegetables of their own, of their individual family members and of the family as a whole.

The descriptions of the mothers were diverse and distinctive. The mothers felt that at least some of the habits of using fruit and vegetables in their family originated from their own childhood. They found that they themselves consumed fruit and vegetables abundantly but the other individual family members and the family as a whole were thought to consume them only little. However, there were many doubts about the official recommendation for a daily amount of fruit and vegetables. The mothers felt that after having children they had started paying more attention to the use of fruit and vegetables but gradually this attention waned. Taking up the use of fruit and vegetables was seen as the most important factor in advancing the consumption of all the family members but doing this with the children was considered difficult. During the weekdays the lack of time was an obstacle. The descriptions of dining revealed that within families the members eat at different times and consume different foods. The study suggested that especially families with over one year old children need tangible advice on how to use vegetables in their busy everyday life and how to acquaint the children with vegetables.

The conclusions of this study can be applied to planning new interventions that aim for the increased use of vegetables, or to developing nutritional counselling farther so as to suit the families' needs better.

Key words: families with children, fruit and vegetable consumption, descriptions, benefits and barriers

SISÄLLYS

1 JOHDANTO 1

2 RUOKATOTTUMUKSET JA TERVEYTTÄ EDISTÄVÄN RUOAN VALINTA 3

3 KASVISTEN MERKITYS TERVEYTTÄ EDISTÄVÄSSÄ RUOKAVALIOSSA JA NIIDEN KULUTUS SUOMESSA 6
3.1 Suomalaisen aikuisväestön kasvisten kulutus *6*
3.2 Kasvisten käyttö lapsiperheissä *8*

4 RUOKATOTTUMUSTEN MUODOSTUMINEN LAPSIPERHEESSÄ 10
4.1 Lapsiperheiden kasvisten käyttötottumuksiin vaikuttavat tekijät *12*
4.2 Lapsiperheiden ravitsemuskasvatus *15*
4.3 Lapsiperheiden kasvisten kulutuksen edistäminen *19*

5 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET 21

6 TUTKIMUSMENETELMÄT *22*
6.1 Tutkimuksen menetelmälliset lähtökohdat *22*
6.2 Aineiston kerääminen *23*
6.3 Tutkimusaineiston analyysi *24*

7 TUTKIMUSTULOKSET *27*
7.1 Äidin kasvisten käyttö *27*
7.2 Puolison kasvisten käyttö *30*
7.3 Lapsen kasvisten käyttö *31*
7.4 Perheen kasvisten käyttö yleisesti *34*
7.5 Tulosten yhteenveto *42*

8 POHDINTA 44
8.1 Tutkimuksen luotettavuus *44*
8.2 Tutkimuksen eettisyys *48*
8.3 Tutkimustulosten tarkastelua *49*
8.3.1 Äidin kasvisten käyttö – Lapsuuden tottumusten värittämää ja määrältään runsasta 49
8.3.2 Leikki-ikäisen kasvisten käytön omaksuminen lapsiperheen haasteena 52
8.3.3 Asenteiden ja tottumusten merkitys lapsiperheen kasvisten kulutustottumuksiin 56
8.3.4 Lapsiperheiden aterioinnin eriytyneet ja yhteiset piirteet 59
8.4 Tutkimuksen johtopäätökset *60*
8.5 Jatkotutkimusaiheet *63*

9 LÄHTEET 65

LIITTEET

Liite 1: Taulukko. Lapsiperheiden kasvisten kulutukseen liittyviä tutkimuksia

Liite 2: Kirje vanhemmille

Liite 3: Teemahaastattelun runko

1 JOHDANTO

Kasvikset ovat tärkeä osa terveyttä edistävää ruokavaliota (VRN 2005). Riittävällä kasvisten käytöllä voidaan ehkäistä monia kroonisia sairauksia, kuten sydän- ja verisuonitauteja, tyypin 2 diabetesta ja joitakin syöpiä (WHO 2003). Kasvisten käyttö Suomessa on lisääntynyt viimeisen 20 vuoden aikana, mutta siitä huolimatta niiden kulutus on alle suositusten (VRN 2003). Kasvisten käyttö on myös jakautunut epätasaisesti, eikä niiden kulutus nouse samalla tahdilla kaikissa kuluttajaryhmissä. Korkeammin koulutetuilla, hyvätuloisilla ja aktiivisilla kuluttajilla on ruokavaliossaan enemmän kasviksia ja he ovat myös hoikempia kuin matalammin koulutetut ja pienituloisemmat (VRN 2003, Taulavuori 2003). Etenkin lasten ja nuorten kasvisten kulutus on vähäistä (Kyttälä ym. 2008) ja sen on todettu vähenevän lapsen kasvaessa (Talvia ym. 2006, Mäki ym. 2010). Myös WHO:n koululaistutkimuksen (2008) mukaan 11 - 15 -vuotiaat suomalaisnuoret syövät kasviksia harvemmin kuin muiden tutkimusmaiden nuoret. Lasten kasvisten käytön edistämiseen on viime aikoina kiinnitetty paljon huomiota. Muun muassa edellisen hallituksen laatiman "Lasten, nuorten ja perheiden hyvinvoinnin politiikkaohjelman" yhden osahankkeen yhtenä päämääränä on, että jokainen lapsi söisi valtion ravintosuosituksien mukaisesti vähintään 400 grammaa kasviksia päivässä (OKM 2007). Tällä hetkellä, alle kouluikäisten lasten kasvisruokien keskimääräinen saanti jää kaikissa ikäryhmissä alle 50 grammaan vuorokaudessa ja marja- ja hedelmäruokien ikäryhmittäinen saanti vaihtelee välillä 94 - 125 grammaa vuorokaudessa (Kyttälä ym. 2008).

Kahden huoltajan lapsiperhetalouksissa hedelmien, marjojen ja tuoreiden vihannesten kulutus on todettu olevan vähäisempää verrattuna muihin kotitaloustyyppeihin (Viinisalo ym. 2008). Myös lasten kasvisten käytön on osoitettu olevan vähäisempää kotona nautituilla ilta-aterioilla kuin päiväkodissa tai koulussa (Mäki ym. 2010). Kyttälän ym. (2008) tutkimuksen mukaan kodin ulkopuolella hoidettujen alle kouluikäisten lasten ruokavalion laatu on parempi verrattuna kotona hoidettuihin lapsiin (Kyttälä ym. 2008). Perheen ruokatottumukset vaikuttavat kaikkien perheenjäsenten ravitsemukseen ja luovat lapsen ruokatottumusten perustan (VRN 2003). Konkreettiset ruokien valintaan liittyvät tottumukset muodostetaan jo varhain ja ne saattavat seurata pitkälle aikuisuuteen (Mikkilä

ym. 2005, Epstein ym. 2006, Hart ym. 2010). Perheen ruokatottumuksista vastaavat mitä suurimmassa määrin lapsen vanhemmat (Hasunen ym. 2004, 31), jolloin vanhempien tiedot, taidot ja asenteet vaikuttavat perheen ruokatottumuksiin (VRN 2003). Lapsiperheiden terveellisiä ruokatottumuksia pyritään edistämään moniammatillisella yhteistyöllä muun muassa neuvoloiden, päiväkotien ja koulujen avulla (VRN 2003).

Terveyskasvatuksen pro gradu -tutkielmassa selvitän millaisia kuvauksia lapsiperheiden äideillä liittyy heidän omaan ja heidän perheensä kasvisten kulutukseen. Tarkoituksenani on saada selvyyttä myös siihen, millaisten tekijöiden koetaan estävän tai edistävän kasvisten käyttöä. Kasvisten kulutusta on tutkittu paljon, mutta aikaisemmat tutkimukset ovat olleet pääosin kvantitatiivisia tutkimuksia (mm. Schätzer ym. 2010, Jones ym. 2010, Kristjandottir ym. 2009). Kvalitatiivisia tutkimuksia on tehty jonkin verran ulkomailla (John & Ziebland 2004, Maclellan ym. 2004, Lea ym. 2005). Suomessa laadullista tutkimustietoa aiheesta on vähän, joten tämän tutkimuksen avulla haluan saada esiin uutta laadullista tutkimusnäyttöä siitä, miten joukko suomalaisia lapsiperheiden äitejä kuvaavat omaa ja perheensä kasvisten käyttöä. Tutkimuksen kohderyhmänä ovat lapsiperheet, koska kasvisten monipuolinen käyttö jo lapsuudessa on tärkeää (VRN 2005). Äitien näkökulman esiin tuominen on keskeistä, sillä äidit vastaavat edelleen pääasiassa perheiden ruokahuollosta (Mennell ym. 1992 Sillanpää 2003b mukaan) ja heillä on keskeinen vaikutus lastensa kasvisten käyttöön (mm. Hoppu ym. 2008). On perusteltua tutkia miten äidit kuvaavat oman kasvisten käyttönsä lisäksi muiden perheenjäsenten kasvisten kulutusta ja siihen vaikuttavia tekijöitä, sillä perheenjäsenet vaikuttavat toinen toisiinsa muodostaen kokonaisuuden, jossa tavoilla on vahva vaikutus sen jäsenten käyttäytymiseen (Miller ym. 2000). Tässä tutkimuksessa kasvikset sisältävät niin tuoreet kuin käsitellyt vihannekset, juurekset (lukuun ottamatta peruna), hedelmät, marjat ja sienet.

2 RUOKATOTTUMUKSET JA TERVEYTTÄ EDISTÄVÄN RUOAN VALINTA

Terveellisten elämäntapojen edistäminen nähdään tärkeimpänä kansanterveyden kohentamisen keinona (VRN 2003), sillä monet terveysongelmat johtuvat epäedullisesta terveyskäyttäytymisestä. Ruokatottumukset ovat yksi terveyskäyttäytymisen osa-alueista ja ne voivat olla terveellisiä tai epäterveellisiä (Ovaskainen 2003). Ruokatottumukset kuvaavat sitä, mitä ruokia tai välipaloja syödään ja miten niitä syödään. Ruokatottumukset vaikuttavat ruokatalouden hoitoon ja ruoan valintaan. Ruokatalouden hoidolla tarkoitetaan toimintakokonaisuutta, jonka päämääränä on tuottaa aterioita ja välipaloja kotitalouden jäsenille. Ruokatalouden hoitotapoja ovat muun muassa ulkona syöminen, valmiin ruoan ostaminen tai tilaaminen, sekä ruoan valmistaminen osittain tai kokonaan kotona. Ruokatottumuksiin kuuluu myös esimerkiksi se, syödäänkö yhdessä vai erikseen, tai käytetäänkö vain kasvikunnan tuotteita (Varjonen 2001). Ruokatottumuksiin pohjautuviin ruokavalintoihin vaikuttavat ravitsemuksellisten ominaisuuksien lisäksi myös muun muassa ruoan maku, hinta, alkuperä, mieltymykset, pelot, riskit, uskomukset ja perhetilanne (VRN 2003). Palojoen (2003) mukaan ruokavalintoihin vaikuttaa voimakkaimmin valintatilanne, tunne, tiedot ja taidot sekä käytössä olevat voimavarat, joista tärkeimmät ovat raha ja aika.

Ruokatottumusten ja ruokatalouden hoidon tulevaisuudensuuntauksia selvittävässä tutkimuksessa (Varjonen 2001), koko ruoan tarjontaan ja kysyntään liittyvää järjestelmää tutkittiin keskeisempänä ruokatottumuksiin vaikuttavana tekijänä. Ruokajärjestelmän osatekijät ovat elintarvikeketju ja sen toimijatahot, ruokaan liittyvän tiedon tuottajat, välittäjät sekä kuluttajat. Tutkimuksen mukaan ruoan terveellisyyden merkitys oli tärkeä kaikkien ruokajärjestelmän osatekijöiden mielestä. Terveellisen ruoan aikaan saamat terveysvaikutukset tiedostetaan ja niiden ajatellaan olevan osa hyvinvointia. Piiroisen tutkimuksen (2006) mukaan ruoan terveellisyyttä on kuitenkin todettu arvostettavan eniten sellaisten ihmisten keskuudessa, jotka ovat muutenkin kiinnostuneita ruoasta ja kiinnittävät arjessaan enemmän huomiota ruoan turvallisuuteen.

Tiedon saanti on keskeinen terveellisten elämäntapojen mahdollistaja. Vaikka tietoa terveellisestä ruokavaliosta on paljon saatavilla, on tiedon soveltaminen arkitiedoksi vaikeaa. Tiedon runsaus, vaikeaselkoisuus ja ristiriitaisuus vaikeuttavat ravitsemussuositusten noudattamista (Ovaskainen 2003). Varjosen (2001) mukaan ihmiset ovat erittäin tietoisia terveellisen ruokavalion ominaisuuksista, mutta he tasapainottelevat terveellisten ja epäterveellisten valintojen välillä. Tietoisuus tiettyjen ruoka-aineiden terveellisyydestä ei riitä kohdistamaan valintaa niihin, ellei tieto ole sisäistynyt henkilökohtaiseksi ja muuttunut toiminnaksi (Palojoki 2003). Keski-ikäisten on todettu kokevan enemmän huonoa omatuntoa tehdessään epäterveellisen valinnan verrattuna nuoriin tai eläkeläisiin. Tämä johtuu siitä, että keski-iässä ihmiset kokevat heillä olevan vastuuta myös perheenjäsentensä ohjaamisesta terveellisiin ruokatottumuksiin (Varjonen 2001).

Sosioekonomisilla tekijöillä on myös yhteys ruokatottumuksiin ja näin ollen myös ruokavalintoihin. Sosioekonomisen aseman osoittimina on käytetty muun muassa koulutustasoa, ammattiin perustuvaa sosiaalista asemaa, tuloja ja varallisuutta. Koulutus muokkaa ihmisen tietoja ja käsityksiä muun muassa terveellisestä ravitsemuksesta ja hyvä tulotaso vaikuttaa kulutusmahdollisuuksiin (STM 2008b). Sosiaalinen eriarvoisuus ja eri elintarvikkeiden saatavuuteen nähden eriarvoinen asema saa aikaan tilanteita, joissa tieto terveellisestä ravitsemuksesta saavuttaa ihmiset eri tavoin. Ihmisen tilanne voi olla sellainen, että ravitsemukseen liittyvien asioiden ei koeta olevan päällimmäisenä arjessa (Palojoki 2003). Etenkin alemmissa sosioekonomisissa ryhmissä esiintyvät lasten vanhempien työttömyys, köyhyys, terveysongelmat, epäterveelliset elämäntavat ja huonot asuinolot vaikuttavat myös lasten terveyteen ja elintapojen muotoutumiseen ja näkyvät siten terveyseroina jo lapsuudessa (STM 2008a).

Vuosina 1995 - 1996, viidestätoista EU maasta kerättiin jokaisesta tuhannen aikuisen haastattelututkimusaineisto, jolla selvitettiin vastaajien asenteita ruokaan, ravitsemukseen ja terveyteen. Tutkimuksessa selvitettiin myös ruokavalintoihin vaikuttavia tekijöitä.

Tärkeimmäksi koettiin ruoan laatu ja tuoreus (74 %), seuraaviksi hinta (43 %), maku (38 %) ja terveellisyys (32 %) (Lennernäs ym. 1997). Samaan aineistoon perustuen tutkittiin vastaajien käsityksiä terveellisen ruokavalion sisällöstä. Vastanneista 80 prosenttia oli sitä mieltä, että hyvän ruokavalion tulisi sisältää enemmän vihanneksia ja hedelmiä (Margetts ym. 1997). Vuonna 2006 julkaistussa ruoan valintaa koskevassa tutkimuksessa tärkeimmäksi ruoan valintakriteeriksi nousi herkullisuus, toiseksi tärkeimmäksi terveellisyys ja kolmannelle jaetulle sijalle nousivat edullisuus ja kotimaisuus (Piiroinen 2006).

3 KASVISTEN MERKITYS TERVEYTTÄ EDISTÄVÄSSÄ RUOKAVALIOSSA JA NIIDEN KULUTUS SUOMESSA

Kasvikset kuuluvat terveelliseen ruokavalioon. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan laatimien ravitsemussuositusten (VRN 2005) mukaan kasviksia, hedelmiä ja marjoja tulisi syödä yhteensä vähintään 400 grammaa päivässä. Osa tulisi syödä sellaisenaan, kypsentämättä. Kasviksilla voidaan helposti täydentää ruokavaliota ja lisätä ravintoaineiden saantia. Näin voidaan parantaa hyvinvointia ja vähentää monien yleissairauksien riskejä. Tuoreista kasviksista saadaan muun muassa folaatteja sekä monia muita vitamiineja ja kivennäisaineita. Vaihtelevalla kasvisten käytöllä saadaan parhaiten kasvisten sisältämiä terveydelle edullisia ravintoaineita (Aro 2008). Maailman terveysjärjestö (WHO) on arvioinut, että vuosittain jopa 2,7 miljoonaa kuolemaa olisi estettävissä riittävällä kasvisten käytöllä. Arvion mukaan liian vähäinen kasvisten käyttö on yhtenä riskitekijänä kymmenessä suurimmassa kuolinsyyssä. Hedelmät ja vihannekset ovat WHO:n mukaan tärkeä osa terveellistä ruokavaliota ja niiden riittävä saanti voi auttaa ehkäisemään muun muassa sydän- ja verenkiertoelimistön sairauksia ja joitakin syöpiä. Myös YK:n elintarvike- ja maatalousjärjestön (FAO) ja WHO: n yhteisestä ravitsemusta ja kroonisten sairauksien ehkäisyä käsittelevästä asiantuntijaraportista ilmenee, että ravinnon tulisi sisältää kasviksia vähintään 400 grammaa päivässä ehkäistäessä tiettyjä kroonisia sairauksia, liikalihavuutta sekä tiettyjen ravintoaineiden puutetta (WHO 2003).

3.1 Suomalaisen aikuisväestön kasvisten kulutus

Tuoreiden kasvisten käytöstä on tehty useita tutkimuksia suomalaisen aikuisväestön keskuudessa. Kansanterveyslaitoksen teettämän Terveys 2000 -tutkimukseen pohjautuvan raportin (Prättälä & Paalanen 2007) mukaan suomalaisista 30 vuotta täyttäneistä naisista 63 prosenttia ja miehistä reilu puolet ilmoitti käyttävänsä tuoreita kasviksia päivittäin. Kaikista ikäryhmistä tuoreiden kasvisten käyttö oli yleisintä 45 - 64 -vuotiailla naisilla ja 55 - 64 -vuotiailla miehillä. Sukupuolten välinen ero oli suurinta nuoremmilla ikäryhmillä ja pienintä

yli 75 -vuotiailla. Kasvisten käyttö oli suurinta korkea-asteen koulutuksen saaneilla ja matalinta vähiten koulutusta saaneiden ryhmässä. Tutkimuksen mukaan parisuhteessa elävät miehet söivät enemmän tuoreita kasviksia kuin yksin elävät. Naisilla perhetyyppi ei vaikuttanut kasvisten kulutukseen. Työssäkäyvät puolestaan käyttivät enemmän kasviksia kuin työttömät. Työttömistä miehistä vain 30 prosenttia ilmoitti käyttävänsä kasviksia päivittäin. Myös kaupunkimaisissa kunnissa asuvien todettiin käyttävän enemmän tuoreita kasviksia kuin maaseutumaisissa kunnissa asuvat. Kansanterveyslaitoksen aikuisväestön terveyskäyttäytymistä koskevan tutkimuksen (Helakorpi ym. 2010) mukaan, 15 - 64 -vuotiaista miehistä tuoreita kasviksia sanoi päivittäin syövänsä 34 prosenttia ja naisista puolet.

Suomalaisten aikuisten ruokavaliota selvittävässä tutkimuksessa (Ovaskainen 2003) tutkittiin muun muassa tutkimushenkilöiden ruokavalintoja. Naisista 90 prosenttia ja miehistä 80 prosenttia käytti hedelmiä ja vihanneksia kahden tutkimuspäivän aikana. Vihannekset kuuluivat lähinnä pääaterioille. Yli 90 prosenttia salaateista ja 70 prosenttia muista vihanneksista syötiin pääaterioilla. Vain viidesosa hedelmistä ja marjoista syötiin pääaterioilla. Miehet käyttivät tutkimuksen mukaan päivittäin 30 grammaa salaatteja, 78 grammaa muita vihanneksia ja 202 grammaa hedelmiä. Naiset puolestaan kuluttivat 31 grammaa salaatteja, 101 grammaa muita vihanneksia ja 243 grammaa hedelmiä. Finravinto 2007 -tutkimuksen (Paturi ym. 2008) mukaan suomalaisaikuiset syövät päivittäin vihanneksia ja niistä valmistettuja ruokia sekä perunaa noin 210 grammaa päivässä. Hedelmien ja marjojen sekä niistä valmistettujen ruokien kulutus on noin 240 grammaa vuorokaudessa. Tuoreiden vihannesten, marjojen ja hedelmien sekä lisäkekasvisten osuus näistä on keskimäärin noin 240 grammaa päivässä.

3.2 Kasvisten käyttö lapsiperheissä

Lapset ja nuoret ovat ongelmallisin ryhmä kasvisten vähäisen kulutuksen suhteen ja myös terveydelliset ongelmat, kuten ylipaino, kolesterolitasojen nousu ja myös kakkostyypin diabetes ovat lisääntyneet tässä väestöryhmässä (Taulavuori 2003). Talvia ym. (2006) ovat tutkimuksessaan todenneet, että sepelvaltimotaudin riskitekijöiden interventio projektiin eli STRIP- tutkimukseen osallistuneiden lasten vihannesten ja hedelmien käyttö oli kymmenen tutkimusvuoden aikana vähäistä. Myös alle kouluikäisten suomalaislasten ruuankäyttöä ja ravitsemusta koskevan tutkimuksen (Kyttälä ym. 2008) mukaan lasten tuoreiden kasvisten, marjojen ja hedelmien käyttö on alle suositusten. Kasvisruokien keskimääräinen saanti jää kaikissa alle kouluikäisten ikäryhmissä alle 50 grammaan vuorokaudessa ja marja- ja hedelmäruokien ikäryhmittäinen saanti vaihtelee välillä 94 - 125 grammaa vuorokaudessa. Lasten ja nuorten kasvisten käytön on myös useissa tutkimuksissa todettu vähenevän iän myötä (Talvia ym. 2006, WHO 2008, Mäki ym. 2010).

Lasten terveysseurannan kehittäminen -hankkeen (LATE) vuosina 2007 - 2008 toteuttaman lasten terveysseurantatutkimuksen (Mäki ym. 2010) mukaan ensimmäisen luokan oppilaiden vanhemmista 88 prosenttia ilmoitti lastensa nauttivan kouluaterialla kasviksia. Saman tutkimuksen mukaan, viidesluokkalaisista 66 prosenttia ilmoitti syövänsä tuoretta kasvisalaattia tai – raastetta joka päivä kouluaterialla ja 87 prosenttia vähintään kolmena päivänä viikossa. Kahdeksasluokkalaisista enää vain 34 prosenttia söi kasviksia joka päivä koululounaalla ja 68 prosenttia vähintään kolmena päivänä viikossa (Mäki ym.2010). Yläkoululaisten ravitsemus ja hyvinvointi interventiotutkimuksen (Hoppu ym. 2008) mukaan 7.-8. - luokkalaisista tytöistä päivittäin tuoreita kasviksia söi 40 prosenttia ja hedelmiä 32 prosenttia. Pojista tuoreita kasviksia söi päivittäin vain 28 prosenttia ja hedelmiä 23 prosenttia. Pojista noin joka kymmenes ilmoitti, ettei ollut edellisellä viikolla syönyt lainkaan tuoreita kasviksia tai hedelmiä. Määrällisesti tytöt söivät kasviksia ja hedelmiä keskimäärin noin 350 grammaa päivässä ja pojat noin 300 grammaa. WHO:n koululaistutkimuksen (2008) mukaan 11 - 15 -vuotiaat suomalaisnuoret söivät hedelmiä ja vihanneksia harvemmin kuin

muiden tutkimusmaiden nuoret. Suomalaisnuorista noin joka neljäs 15 -vuotiaista tytöistä ja 14 prosenttia pojista ilmoitti syövänsä päivittäin hedelmiä.

Ruokatieto yhdistys ry (Korpela-Kosonen 2010) laski ja kuvasi tilasto- ja kulutuslukujen perusteella nelihenkisen suomalaisperheen viikon aikana käyttämän ruoka- ja juomamäärän. Keskimääräisiä kulutuslukuja laskettaessa hyödynnettiin viimeisimpiä suomalaisia ravitsemustutkimuksia, kuten Finravinto 2007 ja Yläkoululaisten ravitsemus ja hyvinvointi 2008 tutkimuksia. Selvityksen mukaan, lapsiperheiden hedelmien käyttö on monipuolista lapsilla ja aikuisilla ja niitä syödään noin 750 grammaa henkilöä kohti viikossa. Marjojen kulutus on sitä vastoin niukkaa, vain 235 grammaa koko perhettä kohti viikossa. Kotitalouksissa käytettävien elintarvikkeiden kulutusmuutoksia koskevan tutkimuksen (Viinisalo ym. 2008) mukaan kahden huoltajan lapsiperhetalouksissa hedelmien ja marjojen kulutus on keskimääräistä vähäisempää verrattuna muihin kotitaloustyyppeihin. Lapsiperhetalouksissa myös marjojen, hedelmien sekä tuoreiden kasvisten hankinta on vähentynyt vuodesta 1998 vuoteen 2006. Ruokatieto yhdistys ry:n teettämästä selvityksestä (Korpela-Kosonen 2010) kävi ilmi, että kypsennettyjen kasvisten käyttö lapsiperheissä on vähäistä ja mielikuvituksetonta. Lapsilla kypsennettyjen kasvisten käyttö rajoittuu lähinnä erilaisiin säilöttyihin kasviksiin, kun taas perheen aikuiset syövät lisäksi esimerkiksi pakastevihanneksia, parsakaalia ja herne-maissi-paprikaa. Tuoreista kasviksista perheissä suositaan tomaattia, kurkkua, porkkanaa ja paprikaa (Korpela-Kosonen 2010). Myös Taulavuoren (2003) mukaan, näiden niin sanottujen ”helppojen”, sellaisenaan syötävien vihannesten kulutus on kasvanut ja niitä syödään yhteensä noin 10 kiloa vuodessa henkeä kohti. Laskussa ovat sitä vastoin keräkaali ja osa juureksista. Kansainvälisten ruokien suosion myötä esimerkiksi välimeren maissa syötävien kasvisten kulutus on kasvanut ja myös runsaasti kasviksia sisältävät Kauko- Idän ruuat ovat suosiossa (Taulavuori 2003). Perheissä ei keskimääräisesti kuitenkaan päästä suositusten mukaiseen kasvisten kulutukseen. Perheen aikuisten päivittäinen määrä jää 245 grammaan henkilöä kohden ja lasten 176 grammaan päivässä (Korpela-Kosonen 2010). Myös Mäki ym. (2010) on todennut, että leikki-ikäisten ja kouluikäisten kasvisten käyttö on vähäisempää kotona nautituilla ilta-aterioilla kuin koulussa tai päivähoidossa (Mäki ym. 2010).

4 RUOKATOTTUMUSTEN MUODOSTUMINEN LAPSIPERHEESSÄ

Perheen ruokatottumukset vaikuttavat kaikkien perheenjäsenten ravitsemukseen ja luovat perustan kasvavan lapsen ruokatottumuksille. Lapsiperheen kokonaistilanne, kuten työtilanne sekä lasten hoitoon liittyvät tiedot, taidot ja asenteet vaikuttavat myös perheen ruokatottumuksiin (VRN 2003). Konkreettiset ruokien valintaan liittyvät tottumukset muodostetaan jo varhain lapsuudessa ja ne saattavat seurata pitkälle aikuisuuteen (Mikkilä ym. 2005, Epstein ym. 2006, Hart ym. 2010).

Lasten ruokatottumuksien muodostumiseen vaikuttavat useat eri tekijät. Näitä ovat muun muassa lapsen ruokamieltymykset, kuten mieltymys tai vastenmielisyys tiettyjä makuja kohtaan, tai uusien ruokien pelko (neofobia). Ruokamieltymyksiin puolestaan vaikuttavat altistumistiheys, syömistilanne ja syömisen seuraukset sekä perinnöllisyys. Lasten ruokatottumuksien muodostumiseen vaikuttaa myös perheen tapa tarjota ruokaa, mikä voi olla esimerkiksi autoritäärinen, asiantunteva tai salliva. Myös ruoan saatavuus, käyttövalmius sekä käytetyt annoskoot vaikuttavat niin ikään lapsen ruokatottumuksiin. Perheen ruokailutilanteella on myös merkityksensä. Ruokailu voi tapahtua yhdessä syöden tai erikseen televisiota katsellen tai se voi tapahtua kodin ulkopuolella (Birch & Fisher 1998). Ruokailutilanteessa vanhemmat ovat lapselle tärkeitä roolimalleja, joten vanhempien käyttäytymisellä, asenteilla ja mieltymyksillä on keskeinen asema lasten ruokatottumusten muotoutumisessa (Birch & Fisher 1998, VRN 2003). Hopun ym. (2008) tutkimuksen mukaan suomalaiset 7. - 8. -luokkalaiset saavat terveelliseen syömiseen sosiaalista tukea, normeja ja käyttäytymismalleja äidiltä ja kavereilta. Tytöillä kavereiden rooli terveellisen syömisen edistäjänä näyttää olevan suurempi kuin pojilla. Äideillä on sen sijaan todettu olevan keskeinen rooli tyttöjen ja poikien terveellisen syömisen kannustajana, ohjaajana ja mallina.

Lapsen syntymän vaikutus perheiden ruokatottumuksiin on asteittainen ja alkaa jo odotusaikana. Raskauden ja imetyksen aikana äidit kiinnittävät enemmän huomiota terveelliseen ruokavalioon (Taulavuori 2003). Raskauden on esimerkiksi todettu edistävän naisten kasvisten käyttöä (Lea ym. 2005). Seuraava suuri muutos perheen

ruokailutottumuksissa tapahtuu, kun lapsi alkaa syödä samaa ruokaa muiden perheenjäsenten kanssa. Tuolloin ruoka-ajat säännöllistyvät ja ruoka valmistetaan useimmiten itse (Isoniemi 2000). Lapsen ruokavalion laadun on kuitenkin todettu heikkenevän lapsen siirtyessä syömään samaa ruokaa perheensä kanssa (Kyttälä ym. 2008). Äidin palatessa takaisin työn tai opiskelun pariin, arki muuttuu usein kiireisemmäksi. Tällöin mukaan tulevat usein valmisruoat, joita käytetään lähinnä kiireisinä aikoina (Isoniemi 2000). Suomalaisissa kodeissa käytetään keskimäärin 20 minuuttia ruoan valmistukseen, mikä ei välttämättä riitä monipuoliseen ruoanlaittoon (Taulavuori 2003). Lasten entistä suurempi valta siihen, mitä perheessä syödään vaikuttaa niin ikään koko perheen ruokatottumuksiin ja ruoan laatuun. Lasten makumieltymykset ovat usein konservatiivisia ja he haluavat syödä tuttuja ruokia (Palojoki 2003). Vanhempien on myös todettu mieluiten valmistavan sellaisia ruokia, joiden tiedetään maistuvan lapsille (Wenrich ym. 2010).

Suomalaisissa leikki-ikäisten lasten perheissä syödään tavallisesti yhteinen ilta-ateria, kun taas vanhempien lasten kohdalla se on harvinaisempaa (Mäki ym. 2010). Arki-iltoina 46 prosenttia 7.- 8. -luokkalaisten perheistä valmisti yhteisen aterian, jonka perhe myös söi yhdessä. Vastaavasti 45 prosenttia perheistä valmisti ilta-aterian, mutta sitä ei syöty yhdessä. Lopuissa perheistä ei ollut illalla varsinaista ateriaa, vaan jokainen otti itselleen haluamaansa syötävää (Hoppu ym. 2008). WHO:n koululaistutkimuksen mukaan suomalaisissa perheissä syödään vähiten yhdessä kaikista OECD -maista (WHO 2008).

Kyttälän ym. (2008) tutkimuksen mukaan, kodin ulkopuolella hoidettujen lasten ruokavalion laatu vastaa paremmin ravitsemussuosituksia verrattuna kotona hoidettujen lasten ruokavalioon. Myös yläkoululaisten päivittäisistä aterioista koululounaan on todettu olevan ravitsemukselliselta laadultaan paras (Hoppu ym. 2008). Vanhemmat kuitenkin pitävät terveellisyyttä ja turvallisuutta tärkeimpinä ominaisuuksina lasten ravitsemuksen kohdalla (St John Alderson & Ogden 1999, Isoniemi 2000) ja vanhempien on todettu olevan usein enemmän kiinnostuneita siitä, että heidän lapsensa syövät terveellisesti kuin, että he itse tekisivät niin (Maclellan ym. 2004).

4.1 Lapsiperheiden kasvisten käyttötottumuksiin vaikuttavat tekijät

Lapsiperheiden kasvisten kulutusta ja siihen vaikuttavia tekijöitä on tutkittu kansainvälisesti jonkin verran. Liitteeseen yksi olen koonnut keskeisimpiä lapsiperheiden kasvisten kulutukseen liittyviä tutkimuksia, joita tarkastelen seuraavassa.

Vanhempien kasvisten kulutus on useissa tutkimuksissa todettu keskeiseksi lasten kasvisten kulutusta selittäväksi tekijäksi (Jones ym. 2009, Kristjansdottir, ym. 2009, Rasmussen ym. 2006, Robinson-O´Brian ym. 2009, Gross ym. 2010, Vanhala 2010). Vanhempien halu näyttää esimerkkiä lapsille syömällä itse kasviksia on todettu puolestaan yhdeksi vanhempien kasvisten käyttöä edistäväksi tekijäksi (Maclellan ym. 2004). Yhdessä syömisellä on merkitystä lasten kasvisten kulutukseen, sillä aikaisemmin on todettu, että vanhempien läsnäolo perheen illallisella on yhteydessä nuorten suurempaan vihannesten ja hedelmien käyttöön (Videon & Manning 2003, Larson ym. 2007). Lasten kohdalla perheen yhteisen aterioinnin on todettu olevan yhteydessä etenkin suurempaan vihannesten käyttöön (Robinson-O´Brien ym. 2009). Säännöllisten perheaterioiden on myös todettu olevan yhteydessä 3 - 17 –vuotiaiden kohdalla terveellisempään ruokavalioon sekä vähäisempään ylipainon esiintymiseen (Hammons & Fiese 2011). Yhteisessä aterioinnissa merkitsee myös se, syövätkö perheenjäsenet samaa ruokaa. Sweetmanin ym. (2011) tutkimuksessa todettiin, että yhteisen ruoan syöminen vaikutti enemmän lasten kasvisten käyttöön kuin yhteisten ruokailuhetkien määrä. Myös se, että kaikki perheenjäsenet syövät vihanneksia yhteisillä aterioilla edesauttaa lasten vihannesten syöntiä (Kristjandottir ym. 2009). Lasten kasvisten kulutusta on todettu lisäävän myös lasten osallistuminen perheen yhteisen ruoan suunnitteluun (Gross ym. 2010) ja ruoan valmistukseen (Koistinen & Ruhanen 2009).

Lasten valikoiva asenne ruokaa kohtaan vaikuttaa lasten kasvisten kulutukseen (Jones ym. 2010). Niin sanotussa valikoivassa syömisessä lapsi syö vain tiettyjä ruokalajeja tai hyvin niukasti (Sillanpää 2003b). Valikoivuuden on todettu olevan yleisempää alaluokkalaisilla

lapsilla verrattuna muun ikäisiin lapsiin (Mäki ym. 2010). Lasten valikoivuus voi heijastua koko perheen ruokavalintoihin, sillä lapset saavat vaikuttaa entistä enemmän siihen, mitä kotona syödään (Palojoki 2003, Taulavuori 2003). Puolison ja lasten kasviksia kohtaan osoittaman vastustuksen onkin todettu vähentävän päivittäistä kasvisten käyttöä perheessä (Maclellan ym. 2004, John 2004). Kasvisten saatavuus kotona on kuitenkin tärkeä lasten kasvisten kulutusta edistävä tekijä (Kristjansdottir, ym. 2009, Rasmussen ym. 2006, Robinson-O´brian ym. 2009, Gross ym. 2010). Kasvisten vähäinen käyttö lapsuuden kodissa on todettu estävän käyttöä myös myöhemmin aikuisuudessa (Maclellan ym. 2004). Suomalaisten yläkoululaisten ravitsemusta ja hyvinvointia selvittäneen interventiotutkimuksen (Hoppu ym. 2008) mukaan 7. - 8. -luokkalaisten huoltajista 72 prosenttia ilmoitti kotona olevan joka päivä hedelmiä saatavilla, mutta vihanneksia ilmoitti olevan saatavilla vain alle puolet. Lasten kasvisten syöntiin on todettu vaikuttavan myös perheen sisäiset säännöt koskien kasvisten syöntiä sekä lasten tietoisuus kasvisten syöntisuosituksista (Kristjandottir ym. 2009).

Ulkomaalaisissa tutkimuksissa (mm. John & Ziebland 2004, Lallukka ym. 2010, Lea ym. 2005, Maclellan ym. 2004, Powell ym. 2009) aikuisten kasvisten käyttöä estäviä ja edistäviä tekijöitä on selvitetty jonkin verran. Aikuisten kasvisten käytöllä on merkitystä perheen kasvisten käyttöön, sillä vanhempien ruokatottumuksilla on keskeinen vaikutus koko perheen ruokatottumuksiin (mm. VRN 2003). Terveellisen ruokavalion on osoitettu olevan kalliimpaa kuin epäterveellisen suhteutettuna energiapitoisuuteen (Drewnowski ym. 2004) ja niin ikään kasvisten korkean hinnan on todettu olevan yhtenä esteenä kasvisten riittävälle kulutukselle (John ym. 2004). Alhaisemmalla tulotasolla on myös osoitettu olevan yhteys vähäisempään kasvisten kulutukseen (Ard ym. 2007, Bere ym. 2008, Claro ym. 2007, Ricciuto ym. 2006, Roos ym. 2001, Laaksonen ym. 2003). On kuitenkin olemassa myös tutkimuksia, joiden mukaan kasvisten hinta ei ole merkitsevästi osallisena niiden kulutukseen (Pearson ym. 2005, Owen ym. 2002, Schätzer ym. 2010). Kauden kasvisten halvempi hinta verrattuna liharuokiin on jopa todettu yhdeksi kasvisten kulutusta edistäväksi tekijäksi (Lea ym. 2005). Suomessa Kotimaiset kasvikset ry on laskenut, että kasvisten saantisuositus on mahdollista koota suhteellisen edullisesti (Kotimaiset kasvikset ry 2008). Myös kasvisten huonon saatavuuden, niin kaupoissa, kuin ravintoloissakin on myös todettu estävän kasvisten

käyttöä aikuisilla (Anderson ym. 1998, John & Ziebland 2004, Maclellan ym. 2004, Lea ym. 2005). Suomalaisissa kaupoissa kasvisten saatavuus on kuitenkin hyvää ympäri vuoden tehokkaan tuonnin ansiosta (Tullihallitus 2010).

Asenteilla, tiedoilla, taidoilla ja tottumuksilla on merkitystä ruokatottumuksiin (Birch & Fisher 1998, VRN 2003) ja siten myös kasvisten kulutukseen (mm. Maclellan ym. 2004, Mushi-Brunt ym. 2007). Mushi-Brunt ym. (2007) ovat tutkimuksessaan todenneet, että mikäli perheessä ajatellaan, että kasvisten käyttö on kallista, niissä myös syödään vähemmän kasviksia. Tutkimuksen mukaan hinnan kokeminen esteenä kasvisten kulutukselle on merkittävämpi este, kuin perheen todellinen tulotaso. Myös kasvisruokien valmistaminen koetaan usein liian aikaa vieväksi ja vaivalloiseksi (Maclellan ym. 2004, Lea ym. 2005, Schätzer ym. 2010) ja niiden käytön koetaan unohtuvan helposti (Schätzer ym. 2010). Myös kasviksia sisältävien kauppakassien painavuuden on todettu olevan yksi koetuista esteistä kasvisten käytölle (John & Ziebland 2004). Kasvisten kokeminen tärkeäksi osaksi ruokavaliota (Lea ym. 2005) ja kasvisten käytön mieltäminen ekologiseksi edesauttaa käyttöä, kun taas huoli kasvisten mahdollisista torjunta-ainejäämistä ja muista kemikaaleista on todettu vähentävän sitä (Lea ym. 2005). Maclellanin ym. (2004) tutkimuksen mukaan kasvisten rutinoitunut käyttö edistää kasvisten käyttöä, kun taas tottumattomuus käyttää kasviksia ruokavaliossa estää sitä. Osaamattomuus valmistaa kasvisruokia on niin ikään todettu estävän kasvisten kulutusta (Maclellan ym. 2004, Lea ym. 2005). Toisaalta, yhdeksi kasvisten kulutusta edistäväksi tekijäksi on todettu kasvisten kokeminen monikäyttöisenä ruoka-aineena, josta saa valmistettua hyvin vaihtelevia ruokia (Lea ym. 2005). Tietoisuus kasvisten terveellisyydestä on todettu edistävän kasvisten kulutusta, kun taas kasviksiin ja niiden terveysvaikutuksiin liittyvä tiedon puute on todettu estävän sitä (Maclellan ym. 2004, Schätzer ym. 2010). Tutkimusten mukaan myös käsitys siitä, että kasviksia on ravinnossa jo tarpeeksi, vaikka kulutus olisi alle suositusten, estää kasvisten riittävää käyttöä (Schätzer ym. 2010, Andersson ym. 1993 Anderson ym. 1998 mukaan). Myös vastenmielisyys kasviksia kohtaan on todettu estävän kasvisten käyttöä (Schätzer ym. 2010, Lea ym. 2005, Maclellan ym. 2004), kun taas mieltymys niiden syömistä kohtaan on todettu edistävän sitä (Lea ym. 2005).

4.2 Lapsiperheiden ravitsemuskasvatus

Ravitsemuskasvatuksella, kuten muullakin terveyskasvatuksella pyritään vahvistamaan yksilön omia mahdollisuuksia ohjata elämäänsä ja ylläpitää omaa ja muiden terveyttä. Ravitsemuskasvatuksessa on kyse taidoista, tiedoista ja ymmärryksestä. Yksilön jäsentynyt tietopohja sekä riittävät taidot mahdollistavat vastuullisen päätöksenteon. Tietojen välittämisen lisäksi, ravitsemuskasvatuksessa pyritään myös herättämään kiinnostusta asiaan sekä luottamusta omaan oppimiskykyyn, jotta yksilö pystyy jatkuvasti päivittämään taitojaan ja tietojaan. Ravitsemuskasvatuksen yhtenä tavoitteena on myös saada yksilö tarkastelemaan kriittisesti ympäristöään ja toimintatapojaan. Ruoanvalinnassa tarvitaan harkintakykyä, sillä yksilö joutuu ottamaan huomioon useita eri tekijöitä. Kokonaisuuden näkeminen ja ymmärtäminen on ravitsemuksesta huolehtimisen edellytys. Yksilön tulee huomioida niin ruoan ravitsemukselliset ominaisuudet, kuin myös maku ja nautittavuus. Lisäksi ihmisillä painottuu eri ruoanvalintatilanteissa esimerkiksi hinta, aika, vaiva, makumieltymykset tai taidot. Ravitsemuskasvatuksen päämääränä onkin monipuolisen ja jäsentyneen ravitsemus- ja terveyskäsityksen kehittyminen (Nupponen 2001).

Ravitsemuskasvatuksessa tarvitaan tietoa siitä, minkälaista opastusta eri väestöryhmät tarvitsevat ja missä muodossa tarjotusta tiedosta on eniten hyötyä. Ravitsemuskasvatuksen toteuttamisessa on olemassa useita eri lähestymistapoja. Terveyskasvatuksessa näistä on erotettu kolme keskeistä muotoa: neuvonta, opetus ja valistus. Ne pohjautuvat samaan tietoon ja päämäärään, mutta niillä on itsenäiset tehtävänsä ja keinonsa. Opetuksen avulla autetaan ihmisiä hakemaan tietoa ja kehitetään taitoja, valistuksella huolehditaan tietojen pitämisestä ajan tasalla ja neuvonnalla taas tuetaan yksilöllisissä elämäntilanteissa (Nupponen 2001).

Sosiaali- ja terveydenhuollossa, kuten lastenneuvolassa toteutetussa neuvonnassa, ravitsemusaiheet kulkevat yleensä muiden elämäntilanteeseen liittyvien teemojen rinnalla,

jolloin tiedolle muodostuu luonteva paikka perheen arjessa. Neuvonta edellyttää henkilökohtaisten tarpeiden sekä lähtökohtien kartoitusta ja se alkaa lupaavasti, jos asiakas itse kokee tarvitsevansa johonkin asiaan selvitystä. Paras hyöty neuvonnalla saadaan, jos sitä tuetaan järjestelmällisellä opetuksella, tai se sisältyy asiakkaan edellytyksiin ja tarpeisiin suunniteltuun palveluiden kokonaisuuteen (Nupponen 2001).

Äitiys- ja lastenneuvolan kautta tavoitetaan suuri osa nuoresta aikuisväestöstä ja siitä syystä neuvolat ovat tärkeässä osassa lapsiperheiden ravitsemuskasvatuksessa (Hasunen ym. 2004). Lapsiperheen ravitsemusneuvonnan tavoitteena on turvata lapsen kehitys ja kasvu, jota edellyttää lapsen ruokatottumusten iänmukainen ja suotuisa kehitys (Nurttila 2001). Neuvolassa on kuitenkin mahdollista vaikuttaa myös koko lapsiperheen ravitsemuskäyttäytymiseen (STM 2004). Neuvonnan lähtökohtana on yksilöllisyys, joustavuus ja perhekeskeisyys. Vanhempia kannustetaan ottamaan vastuu perheen arjesta lapsen tarpeista käsin (STM 2004). Ravitsemusneuvonnassa huomioidaan asiakkaan elämän kokonaisuus kuten perhe, voimavarat, elinolosuhteet ja ympäristö, sillä lapsiperheen ruokavalintoihin vaikuttavat monet ympäristö- ja vuorovaikutustekijät (Hasunen ym. 2001). Neuvolan henkilökunnan tehtävänä on varmistaa, että perheellä on riittävät perustiedot ja selkeä kokonaiskäsitys lapsen kasvusta, kehityksestä ja ravitsemuksesta (STM 2004). Lapsiperheiden eritasoisten tietojen ja taitojen on esitetty muodostavan haasteita ravitsemuskasvatukselle (Hasunen ym. 2001). Kuitenkin Nurttilan (2001) mukaan, vanhemmilla on nykyään hyvät perustiedot ravitsemuksesta, joten ravitsemuskasvatuksen haasteena on enemmänkin vanhempien tukeminen lastensa kasvatuksessa siten, että lapsen asteittaiselle ruokatottumusten laajenemiselle muodostettaisiin vahva perusta arjen ruoanvalinta-, ruoanvalmistus- ja ruokailutilanteissa.

Parhaiten lapsiperheisiin kohdistuvaa ravitsemusneuvontaa voidaan neuvoloissa toteuttaa vuonna 2009 voimaan tulleen neuvola asetuksen (STM 2008b) mukaisen laajan terveystarkastuksen yhteydessä, joka toteutetaan äitiys- ja lastenneuvolassa neljästi, odotusajan ja lapsen neljännen ikävuoden välillä. Asetuksen mukaan, laaja terveystarkastus tehdään moniammatillisena yhteistyönä ja siihen sisältyy lapsen terveystarkastuksen lisäksi

huoltajien haastattelu ja koko lapsiperheen hyvinvoinnin, elämäntilanteen- ja tapojen selvittäminen niiltä osin, kuin sillä voi olla olennaista merkitystä lapsen kasvuun ja kehitykseen. Huomiota kiinnitetään muun muassa muun muassa perheen ravitsemus- ja liikuntatottumuksiin, elinoloihin ja niihin mahdollisesti liittyviin ongelmiin sekä vanhempien voimavaroihin ja vanhempien kasvatustyön tukemiseen. Näin ollen koko perheen ruokatottumukset on luontevaa ottaa esille tarkastusten yhteydessä (STM 2008b).

Neuvokas perhe – ohjausmenetelmä on Suomen Sydänliiton kehittämä perhe- ja voimavaralähtöinen liikunta- ja ravitsemusohjauksen apuväline neuvoloihin ja kouluterveydenhuoltoon. Ohjelman suunnittelussa ovat olleet mukana muun muassa varhaislapsuudessa alkavaa sydän- ja verisuonitautien ehkäisyä selvittävä STRIP – projekti (Simell ym. 2009), sosiaali- ja terveysministeriö ja terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Neuvokas perhe -ohjausmenetelmä koostuu kolmesta terveydenhoitajille tarkoitetusta työvälineestä ja työvälineiden käyttöä tukevasta täydennyskoulutuksesta. Sen tarkoituksena on tukea ja selkeyttää ohjaustyötä sekä helpottaa liikunta- ja ravitsemusasioiden puheeksi ottamista. Ohjausmenetelmä pohjautuu kortteihin, joiden avulla terveydenhoitaja voi kartoittaa perheen liikunta- ja ravitsemustottumuksia. Korttien on tarkoitus olla perheiden tukena koko neuvola-ajan. Korttien lisäksi ohjausmenetelmä sisältää kaksi ohjauskansiota, joissa on sisältöä havainnollistavia apuvälineitä terveydenhoitajan käyttöön (Suomen Sydänliitto ry 2008).

Sitra aloitti vuonna 2005 Elintarvike- ja ravitsemus- ohjelman, jonka yhtenä osahankkeena syntyi "Aistien avulla ruokamaailmaan – Sapere" -menetelmä varhaiskasvatuksen työvälineeksi. Sen tavoitteena on kehittää lasten ravitsemus- ja ruokakasvatusta. Menetelmä perustuu ajatukseen, että lapsi tutustuu aistiensa ja kokemustensa kautta uusiin ruokiin. Tavoitteena on, että uteliaisuuden ja tutkimushalun myötä lapsi kohtaa omia ennakkoluulojaan rohkeammin, tunnistaa niitä ja lähtee kokeilemaan rajojaan ruokamaailmaan. Sapere -menetelmässä on keskeistä, että lapsi itse pääsee mukaan ruoanvalmistukseen ja saa itse päättää, mitä ruoka-aineita maistaa ja mistä pitää (Koistinen & Ruhanen 2009). Menetelmässä tähdennetään lapsiperheiden ravitsemussuositusten

(Hasunen ym. 2004) mukaisesti sitä, että aikuinen päättää sen, mitä ja milloin syödään. Ohjelmassa pyritään myös saamaan vanhemmat mukaan varhaiskasvatuksen toteuttamaan menetelmään. Perheitä kehotetaan muun muassa valmistamaan ja syömään yhdessä samaa ruokaa. Myös neuvolatyön opas korostaa leikki-iässä perheen yhteisen aterioinnin merkitystä ruokailutaitojen oppimisessa ja uusien ruokien hyväksymisessä (STM 2004).

Turussa aloitettiin vuonna 1990 maailman johtavin lasten preventiivisen kardiologian tutkimus "Sepelvaltimotaudin riskitekijöiden interventio projekti" eli STRIP- projekti (Simell ym. 2009). Pitkäkestoisen projektin tavoitteena on puuttua valtimokovettumataudin riskitekijöihin jo tutkittavien varhaislapsuudesta lähtien. Projektissa aloitti 1062 seitsemän kuukauden ikäistä lasta perheineen. Tutkimuksen yhtenä tavoitteena on selvittää ravitsemus- ja elämäntapaneuvonnan vaikutusta valtimotaudin riskitekijöihin ja tutkia voidaanko valtimotaudin kehittymiseen johtaviin riskitekijöihin puuttua aloittamalla neuvonta varhaislapsuudessa ja jatkamalla sitä lapsuus- ja nuoruusvuosien ajan. Puolet perheistä satunnaistettiin interventioryhmään, jotka saivat 6-12kk välein ravitsemusneuvontaa ja puolet seurantaryhmään, jotka eivät saaneet tutkimuskäyntien aikaista neuvontaa. Tutkimusta jatketaan siihen asti kunnes tutkittavat ovat 20 -vuotiaita. Projektissa on ilmennyt, että interventioryhmään kuuluneiden lasten veren rasva-arvot ovat olleet paremmat ja heidän ravintonsa on sisältänyt enemmän moni- ja kertatyydyttymättömiä rasvoja verrattuna seurantaryhmän lapsiin (Simell ym. 2008). Talvia ym. (2006) ovat tutkimuksessaan kuitenkin todenneet, että STRIP -tutkimukseen osallistuneiden lasten kasvisten käyttö on vähäistä sekä interventio, että seurantaryhmissä. 1-10 -vuotiaiden poikien kohdalla oli havaittavissa, että ravitsemusneuvontaa saaneet käyttivät enemmän vihanneksia kuin seurantaryhmässä olleet, mutta muiden kohdalla ravitsemusneuvonnalla ei näyttänyt olleen suurta merkitystä kasvisten ja hedelmien käyttöön. Myös Lagström ym. (2001) ovat tutkimuksessaan todenneet, että ravitsemusneuvonta vaikutti STRIP -tutkimukseen osallistuneiden lasten ruokavalinnoissa rasvattoman maidon suosimiseen, mutta ei suurempaan hedelmien ja kasvisten valintaan. Tämä saattoi johtua osittain siitä, että STRIP -tutkimuksen interventioryhmälle annetussa ravitsemusneuvonnassa painotettiin eniten rasvan laadun merkitystä lasten ruokavaliossa (Talvia ym. 2006). Myös Taulun (2010) väitöskirjassa todettiin, että interventiotutkimukseen

osallistuneiden nousujohteisen painonkehityksen omaavien ja/tai ylipainoisten esikoulu- ja ala-asteikäisten lasten kasvisten käyttö oli lähtötilanteessa vähäistä. Taulun tutkimuksessa kuitenkin ilmeni, että koko perheen elintapamuutokseen tähtäävällä pienryhmämuotoisella ravitsemus- ja liikuntainterventiolla voitiin lisätä tutkimukseen osallistuneiden lasten kasvisten käyttöä.

4.3 Lapsiperheiden kasvisten kulutuksen edistäminen

Lasten ruokavalion parantamisen keskeinen tekijä on kasvisten, hedelmien ja marjojen runsaampi käyttö. Tavoitteeksi voidaan asettaa viisi annosta kasviksia, hedelmiä tai marjoja päivässä. Lapsen oma kourallinen on hyvä annoksen mitta. Yksi annos voi olla esimerkiksi tomaatti, porkkana, hedelmänpuolikas tai desin verran kasvisraastetta (Erkkola ym. 2009). Perheen aterioiden suositellaan sisältävän aina jotain tuoretta kasvista. Kasvisten tarjoaminen esimerkiksi välipalana, leivän päällysteenä, lisukkeina ja muun ruuan joukossa ovat hyviä tapoja sisällyttää suositeltava määrä kasviksia lapsen ja koko perheen päivittäiseen ruokavalioon (Hasunen ym. 2004, 31). Perheiden kasvisten käytön edistäminen on tärkeää siksi, että lapset oppisivat kasvisten käytön jo varhain. Alle kouluikäisen ruokailu tapahtuu pääasiassa vanhemman valvonnassa, joten tällöin siihen on myös helpompi vaikuttaa kuin myöhemmin. Perheiden terveellistä ravitsemuskäyttäytymistä, kuten kasvisten kulutusta pyritään tukemaan moniammatillisella yhteistyöllä neuvoloiden lisäksi myös päiväkotien ja koulujen avulla (VRN 2003). Perheiden ja lasten kasvisten käytön edistämiseksi on myös laadittu politiikkaohjelma (OKM 2007), sekä erilaisia hankkeita (mm. Koistinen & Ruhanen 2009, Maa- ja kotitalousnaisten keskus ry 2011).

Edellisen hallituksen vuosille 1997 - 2011 laatiman "Lasten, nuorten ja perheiden hyvinvoinnin politiikkaohjelman" painopisteenä on ehkäisevä työ ja varhainen puuttuminen. Ohjelma vahvistaa lapsiystävällistä Suomea, jossa tuetaan lasten, nuorten ja perheiden arjen hyvinvointia, vähennetään syrjäytymistä, lisätään lasten ja nuorten osallistumista ja

kuulemista sekä lasten oikeuksista tiedottamista. Politiikkaohjelman kolmesta keskeisestä osa-alueesta yksi on "Hyvinvoiva lapsiperhe" -osahanke, jonka yhtenä tavoitteena mainitaan pyrkimys vahvistaa lasten ja nuorten terveellisiä elämäntapoja. Politiikkaohjelman osahankkeen yhtenä päämääränä on, että jokainen lapsi liikkuisi vähintään tunnin päivässä, söisi valtion ravintosuosituksien mukaisesti vähintään 400 grammaa hedelmiä ja vihanneksia päivässä sekä nukkuisi riittävästi (OKM 2007).

Maa- ja kotitalousnaisten keskus ry aloitti vuonna 2009 "Hyvän mielen ruoka - Oppia ja elämyksiä alakoululaisille ja vanhemmille" -hankkeen yhteistyössä usean terveyden edistämisen toimijan kanssa. Hankkeen tavoitteena oli kehittää vanhempainiltoihin sopiva käytännönläheinen neuvontapalvelu ja -materiaalipaketti, jossa innostetaan vanhempia ottamaan vastuuta ja toimimaan esimerkkinä lasten ruokailussa. Neuvonnan tavoitteena oli tuoda esiin muun muassa kasvisten helppoja käyttötapoja niin, että tapahtuma lisäisi teoriatiedon ohella myös käytännön taitoja sekä innostusta kasvisten käyttöön ja terveelliseen ruokailuun. Hankkeen loppuraportin mukaan hankkeella onnistuttiin viemään hankkeen keskeistä viestiä perheisiin havainnollisesti ja innostavasti. Hankkeessa pystyttiin luomaan toimiva ja käytännönläheinen konsepti, jota eri tahojen on mahdollista toteuttaa jatkossakin (Maa- ja kotitalousnaisten keskus ry 2011). Myös Sapere- menetelmään pohjautuneet hankkeet ovat onnistuneet lisäämään lasten kasvisten ja hedelmien käyttöä sekä saamaan lapset maistamaan uusia ruokia ennakkoluulottomammin (Koistinen & Ruhanen 2009).

5 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Terveyskasvatuksen Pro gradu -tutkielman tarkoituksena oli selvittää, miten joukko suomalaisia lapsiperheiden äitejä kuvaavat omaa ja perheittensä kasvisten kulutusta. Halusin tutkimuksellani saada selvyyttä myös siihen, minkälaiset tekijät äitien itsensä mielestä estävät tai edistävät kasvisten kulutusta. Kasviksilla tarkoitan tässä tutkimuksessa hedelmiä, vihanneksia, juureksia (lukuun ottamatta perunaa), marjoja ja sieniä. Sillä, syötiinkö kasvikset raakana vai käsiteltyinä, ei ollut tässä tutkimuksessa merkitystä.

1) Miten lapsiperheiden äidit kuvaavat omaa ja perheensä kasvisten kulutusta?

2) Millaiset tekijät äitien mielestä edistävät tai estävät kasvisten kulutusta lapsiperheissä?

6 TUTKIMUSMENETELMÄT

Tässä kappaleessa käyn läpi tutkimukseni menetelmällisiä lähtökohtia sekä aineiston keruuta ja analyysia. Tarkoituksenani on kuvata mahdollisimman tarkasti sitä, miten tutkimus tehtiin, jotta lukija voi arvioida tutkimuksen luotettavuutta.

6.1 Tutkimuksen menetelmälliset lähtökohdat

Lapsiperheiden kasvisten kulutusta on aikaisemmin tutkittu pääosin määrällisten tutkimusten avulla ja tällä hetkellä siitä on vielä vähän laadullista tutkimustietoa Suomessa. Valitsin kvalitatiivisen eli laadullisen lähestymistavan siksi, koska tutkin lapsiperheiden äitien kuvauksia kasvisten kulutuksesta sekä sitä, mitkä tekijät heidän omasta mielestään estävät tai edistävät sitä. Laadullisen tutkimuksen avulla voidaan saada esiin tutkittavien ilmiöiden merkityksellistä luonnetta sekä kuvata ja tulkita tutkimukseen osallistuvien omia näkökulmia todellisuudesta ja tutkittavasta ilmiöstä (Kylmä & Juvakka 2007, 23).

Tutkimuksen taustalla on humanistinen ihmiskäsitys, jonka mukaan ihminen ajatellaan intentionaalisena sekä tajunnallisena, kieltä käyttävänä olentona ja aktiivisena toimijana, joka ottaa asioihin kantaa ja on aloitteellinen (Hirsjärvi & Hurme 2008, 49). Ihmisen suhde todellisuuteen nähdään muodostuvan merkityksien avulla, jotka puolestaan syntyvät yhteydessä ympäröivään yhteisöön. Tämä tutkimus perustuu aineistolähtöiseen analyysiin, jolloin tutkimuksesta saatava tieto on peräisin haastateltavan omasta merkitysmaailmasta. Merkitysmaailma puolestaan ilmenee yksilön kerronnassa. Tehtävänäni olikin tulkita ja ymmärtää tutkittavan kielellisten ilmaisujen merkityksiä (Laine 2001). Kerronnan muodostumiseen vaikuttaa haastateltavan oman merkitysmaailman lisäksi myös tutkijan ja tutkittavan välinen vuorovaikutus (Hirsjärvi ym. 2009, 130). Tutkijana minun tuli myös olla tietoinen omista ennakko-oletuksistani ja niiden vaikutuksista aineiston analyysiin. Oman

esiymmärryksen selvittämisellä sekä kriittisen reflektion avulla pääsin lähemmäksi tutkittavan tarkoittamaa tulkintaa (Laine 2001). Oma esiymmärrykseni aiheesta perustui omien kokemuksieni lisäksi myös aihetta käsitteleviin tutkimuksiin, joita olin tutkimuksen suunnitteluvaiheessa lukenut. Tutkimuskysymysteni ja tieteenfilosofisten lähtökohtien valossa valitsin tutkimusmenetelmäksi haastattelututkimuksen ja aineistonkeruumetodiksi teemahaastattelun.

6.2 Aineiston kerääminen

Tässä tutkimuksessa tutkimusaineisto koostui haastatteluaineistosta. Keräsin aineistoni kymmenestä eri lapsiperheestä, joissa jokaisessa haastattelin yhtä perheen ruokaostoksista tai ruokavalinnoista vastaavaa aikuista. Aineistonkeruun alueeksi valitsin erään Espoon kaupunginosan ja haastateltavat tavoitin alueen päiväkodin kautta. Kaikkia haastateltavia perheitä yhdisti ainakin yksi päiväkoti-ikäinen lapsi sekä sama asuinalue. Myös kaikki haastateltavat olivat perheiden äitejä.

Aineiston keruu alkoi tutkimusluvan anomisella Espoon kaupungilta. Lupa myönnettiin Espoon varhaiskasvatuksen yksiköstä 12.3.2010. Valitsemani päiväkoti välitti viidellekymmenelle vanhemmalle laatimani kirjeen tutkimuksesta (Liite 2), minkä yhteydessä oli myös suostumuslomake tutkimukseen osallistumisesta. Lomakkeita palautui 19 kappaletta, joista 13:sta oli ilmoitus suostumuksesta osallistua tutkimukseen. Sovin haastatteluajankohdan tutkimukseen osallistuvien toivomalla tavalla, joko soittamalla, tai sähköpostilla. Kolmestatoista tutkimukseen suostuneesta, haastatteluihin osallistui kymmenen. Loput kolme eivät joko vastanneet ensimmäiseen yhteydenottoon, tai ilmoittivat, että eivät sittenkään halua osallistua tutkimukseen. Ennen aineiston keruuta, suoritin esihaastattelun 15.4.2010. Varsinainen aineiston kerääminen tapahtui aikavälillä 20. 4 - 28.4.2010. Haastattelupaikkana oli kahdeksassa tapauksessa haastateltavien koti, yhdessä kahvila ja yhdessä haastateltavan työpaikka.

Valitsin aineistonkeruumenetelmäksi puolistrukturoidun haastattelumenetelmän eli teemahaastattelun, sillä sen avulla pystyin saamaan selville tutkimuskysymyksieni kannalta kiinnostavat asiat. Teemahaastattelu on kielellinen vuorovaikutustapahtuma, eräänlainen keskustelu, jossa on mahdollista saada haastateltavien oma ääni kuuluviin. Tässä tutkimuksessa sain teemahaastattelun avulla hyvin esiin perheiden äitien tulkintoja ja merkityksiä kasvisten kulutukseen liittyen (Hirsjärvi & Hurme 2008, 47, 48). Haastattelu tapahtui laatimieni aihepiirien eli teemojen mukaan, jotka nousivat kirjallisuuden ja aikaisempien tutkimusten pohjalta (Liite 3). Kävin teema-alueet läpi kaikkien haastateltavien kanssa. Teemojen järjestys sekä kysymysten asettelu vaihtelivat hieman haastattelukohtaisesti (Eskola & Vastamäki 2007, 25, 27). Kaikki haastattelut nauhoitettiin ja siirrettiin äänitiedostoina tietokoneelle. Haastattelut kestivät 17 - 39 minuuttia. Litteroin haastattelut sanatarkasti, jolloin tekstiä muodostui yhteensä 66,5 sivua. Litteroinnissa käytin fonttikokoa 10 ja riviväliä 1.

6.3 Tutkimusaineiston analyysi

Toteutin tutkimusaineiston analyysin aineistolähtöisen eli induktiivisen sisällönanalyysin avulla. Aloitin aineiston analyysin perehtymällä tarkasti litteroituun aineistooni. Luin sitä useaan kertaan, jotta oppisin tuntemaan sen hyvin (Eskola & Suoranta 1998, 152). Tämän jälkeen siirryin järjestelemään aineistoa tietokoneen kirjoitusohjelman avulla. Erottelin ensin aineistosta eri haastatteluteemoihin kuuluvat asiat värikoodien avulla. Tämän jälkeen lajittelin aineiston siirtämällä samaan haastatteluteemaan kuuluvat tekstien osat sitä vastaavan haastatteluteeman alle taulukkoon, säilyttäen kuitenkin tiedon siitä, mistä haastattelusta kyseinen kohta oli peräisin. Valitsin analyysiyksiköksi lauseen tai lauseen osan, joka sisälsi tutkimukseni kannalta merkityksellisiä ilmaisuja (Eskola & Suoranta 2005, 151, 154, Hsieh & Shannon 2005, Ruusuvuori ym. 2010, 18, 20, Tuomi & Sarajärvi 2009, 109, 110). Seuraavaksi merkitsin taulukkoon haastatteluiden alkuperäisilmauksien pelkistykset (Tuomi & Sarajärvi 2009, 109). Pidin pelkistykset melko laajoina, sillä halusin varoa tiivistämästä alkuperäisilmaisuja liikaa, jotta en menettäisi niiden merkityksiä. Seuraavaksi laadin uuden

taulukon, jossa lajittelin eri haastatteluteemat pelkistyksineen ja tunnisteineen omiin kansioihinsa, jolloin melko laajan aineiston käsittely muuttui helpommaksi. Tässä vaiheessa alkuperäisilmaukset jäivät pois.

Perehdyin jokaiseen haastatteluteemaan kuuluviin pelkistyksiin ja pyrin etsimään niistä sisällöllisesti samanlaisia ilmaisuja. Luokittelin aluksi aineistoni haastattelun teemojen mukaan hyvin useaan alaluokkaan, jotta säilyttäisin mahdollisimman hyvin ilmaisujen eri merkitykset ja toisin siten esiin aineiston laadullisuutta. Alaluokkien muodostuksessa keräsin samaa tarkoittavat ilmaisut sitä kuvaavan luokan alle. Alaluokat olivat toisensa pois sulkevia. Luokittelun tuloksena syntyi joukko hyvin erilaisia, perheiden kasvisten kulutusta kuvaavia alaluokkia (Kylmä & Juvakka 2007, 118, Tuomi & Sarajärvi 2009, 109).

Seuraavassa vaiheessa jätin pelkistykset pois, jolloin sain tiivistettyä aineiston alaluokkia sisältäväksi taulukoksi. Tässä vaiheessa teemoittelin alaluokat aineistosta esiin nousevien analyysiteemojen mukaan. Luokittelemalla alaluokat analyysiteemojen mukaan, sain selkeämmin esiin perheen äidin kuvauksia erikseen lapsuutensa kasvisten käytöstä, nykyisestä kasvisten käytöstään, puolisonsa, lastensa sekä perheen kasvisten käytöstä. Alaluokista muodostin niitä kuvaavia yläluokkia, joista jatkoin analyysia muodostamalla yläluokkia kuvaavia pääluokkia (Kylmä & Juvakka 2007, 118, Tuomi & Sarajärvi 2009, 112). Pääluokkia muodostui yhteensä 26 kappaletta, viidestä eri analyysiteemasta. Analyysin kautta muodostui tarina lapsiperheen kasvisten käytöstä äidin kuvaamana. Prosessin myötä myös tutkimuskysymykseni tarkentuivat (Kylmä & Juvakka 2007, 26). Taulukossa 1. on esitetty esimerkki sisällönanalyysista.

Taulukko 1. Esimerkki sisällönanalyysista

PELKISTYKSET	ALALUOKAT	YLÄLUOKAT	PÄÄLUOKKA
2. Äiti piti huolta, että kotona oli aina hedelmiä ja muita kasviksia 6. Äiti toi aikoinaan erilaisia uusia hedelmiä työpaikalta kokeiltavaksi. 10. Äiti teki paljon ruokaa juureksista 10. Äiti laittoi lapsuudessa naurista iltapalaksi, mutta itse ei ole koskaan laittanut.	ÄIDIN TOIMESTA KOTONA OLI KASVIKSIA SAATAVILLA	KASVIKSIA OLI SAATAVILLA LAPSUUDEN KOTONA	LAPSUUDEN KODISSA KASVISTEN KÄYTTÖÄ TUKEVIA TOTTUMUKSIA
4. Lapsuudessa mansikkaa on aina laitettu 6. Lapsuudessa marjoja oli saatavilla ympäri vuoden. 8. Lapsuudessa oli aina salaattia tarjolla. 4. Kasviksia syötiin lapsuudessa ruuan kanssa ja raakana.	LAPSUUDESSA KASVIKSIA OLI AINA SAATAVILLA KOTONA		
1. Samat kasvikset nykyisin kuin lapsuudessa 1. Näkee selvän yhteyden lapsuuden ja nykyisen kasvisten käytön välillä. 2. Kasvistenkulutus-tottumukset on tulleet kaikki lapsuudesta, sillä silloin on tottunut syömään niitä.	LAPSUUDEN KASVISTEN KÄYTTÖTOTTUMUKSET OVAT TULLEET NYKYISEEN PERHEESEEN.	LAPSUUDEN KASVISTENKÄYTTÖ-TOTTUMUKSIA ON TULLUT NYKYISEEN PERHEESEEN	
1. Sitrushedelmien käyttö tulee varmaan lapsuudesta. 9. Äiti täyttää edelleen pakastimen marjoilla. 1. esimerkiksi marjoja käytetään ahkerasti. 4. Sama pätee nyt kuin lapsuudessa; kun pakastemarjat loppuvat, odotetaan seuraavia. 4. Marjojen käyttö ja marjastus on tullut lapsuudesta. 1. Marjojen käyttö leivonnassa, hedelmäsalaateissa tulee varmaan lapsuudesta	LAPSUUDEN KODIN KASVISTEN KÄYTTÖTOTTUMUKSET SIIRTYNEET TIETTYJEN KASVISRYHMIEN OSALTA NYKYISEEN PERHEESEEN		

7 TUTKIMUSTULOKSET

Seuraavissa alaluvuissa esittelen sisällönanalyysilla saamani tutkimustulokset. Aineistosta nousi esiin neljä pääteemaa; "Äidin kasvisten käyttö ", "Puolison kasvisten käyttö", "Lapsen kasvisten käyttö", sekä "Perheen yhteinen kasvisten käyttö". Tarkastelen seuraavassa teemoja erikseen ja esittelen millaisia kuvauksia haastateltavilla on kyseisistä teemoista. Olen merkinnyt tekstiin kursivoituina esimerkkejä sellaisista alkuperäisilmauksista, jotka kuvaavat hyvin aineistoa ja saamiani tutkimustuloksia.

7.1 Äidin kasvisten käyttö

Haastatteluissa äidit kertoivat, että heidän omassa lapsuuden kodissaan oli kasvisten käyttöä tukevia tottumuksia. Kasviksia oli ollut usein saatavilla kotona ja perheen äiti oli ollut se, joka huolehti niiden saatavuudesta. Lapsuuden kodin kasvistenkäyttötottumukset olivat siirtyneet myös nykyiseen perheeseen, joko kokonaan tai sitten jonkin tietyn kasvisryhmän, kuten marjojen kohdalla. Lapsuuden kodin kasvisten käytön määrää kuvattiin vaihtelevasti. Osa haastateltavista mainitsi jonkin tietyn kasviksen tai kasvisryhmän olleen paljon käytössä, kun taas toiset kokivat kasvisten käytön yleisesti olleen runsasta. Runsaasti kasviksia lapsuudessa käyttäneet korostivat kasvisten paljoutta, monipuolisuutta ja niiden käytön säännönmukaisuutta. Kasvisten vähäisyyttä kuvattiin yksipuolisuudella, vähäisellä määrällä sekä sillä, että kasvisten käyttö oli riippuvainen vuodenajasta. Vuodenaikojen vaihtelu kuvattiin kasvisten käyttöä rajoittavana tekijänä, ei sitä lisäävänä (Näyte 1).

Näyte 1. *Siihen maailman aikaan kun mä oon syntynyt seiskytluvulla niin ei ollut esimerkiks tomaattii tai kurkkuu muuta kun kesäaikaan.*

Haastatteluissa korostui keräilyn ja viljelyn liittyminen vahvasti lapsuuden kasvisten kulutukseen. Lapsuudessa kasvisten viljely ja keräily oli ollut joko harrastuksen omaista tai se oli keskeisin tapa, jolla kasviksia hankittiin (Näyte 2). Keräilyä tai viljelyä harrastettiin vaihtelevissa määrin lähes kaikkien haastateltavien lapsuudessa. Marjojen ja sienten hankkiminen keräämällä mainittiin usein. Omatoimista keräämistä pidettiin nykyäänkin keskeisimpänä marjojen hankkimisen tapana. Eräs haastateltava kertoi tottuneensa lapsuudessa siihen, että marjat kerättiin itse, joten hän koki, että ei osannut ostaa niitä nykyisinkään pakastealtaasta (Näyte 3). Kasvisten ostaminen kaupasta nähtiin etenkin omavaraisesti kasviksia hankkineiden keskuudessa keskeisenä kasvisten kulutuksessa tapahtuneena muutoksena sitten lapsuusaikojen. Kasvisten käyttötottumuksien koettiin osassa haastatteluista parantuneen etenkin siten, että kasvisten käytön kuvattiin kasvaneen ja monipuolistuneen verrattuna lapsuuteen. Kasvisten käytön muuttumista kuvattiin myös siten, että sen koettiin muuttuneen käytettävien kasvisten osalta. Haastateltavat kertoivat juuresten käytön vähentyneen ja salaattien käytön lisääntyneen nykyisessä perheessä. Osa haastateltavista koki muiden perheenjäsenten vaikuttaneen siihen, miksi nykyisessä perheessä käytettiin erilaisia kasviksia kuin lapsuudessa.

Lasten syntyminen koettiin usein tapahtumaksi, jonka myötä kasvisten käyttöön alettiin kiinnittää enemmän huomiota (Näyte 4). Osa haastateltavista kertoi, että lasten syntymän myötä kasvisten kulutus lisääntyi, kun taas toiset korostivat tuona aikana tapahtuvaa kasvisten suurempaa huomioon ottamista. Aineistosta nousi esiin myös käsitys, että yleisesti perheissä lapsen syntymä sai vanhemmat kiinnittämään huomiota kasvisten käyttöön usein vain hetkellisesti. Osa haastateltavista kertoi, että lapsen saaminen ei vaikuttanut heidän kasvisten käyttötottumuksiinsa, sillä he käyttivät mielestään paljon kasviksia jo ennestään. Sitä, miksi kasvisten käyttöön kiinnitettiin huomiota juuri lapsen syntymän myötä, kuvattiin lähinnä sillä, että kasvikset koettiin tärkeinä lapsen terveyden ja kasvun kannalta.

Näyte 2. *Me asuttiin maalla ja meillähän oli aika omavarasta se käyttö siis sinänsä et oli niinkun melkeen kaikki omasta siis sillä tavalla että tota en muistas ainakaan hatarasti et mitään ois ostettu.*

Näyte 3*. Mä oon jotenkin tottunut siihen että ne marjat on aina omassa pakastimessa ja jotka on ite poimittuja marjoja että semmonen niinkun ehkä että mä en osaa niinkun kaupasta ostaa pakastemarjoja.*

Näyte 4*. Lapsen kanssa siihen on ruvennut enemmän kiinnittää huomiota et lautaselta pitäis aina löytyy se joku..joku kasvisjuttu.*

Kuvatessaan nykyisiä kasvistenkäyttötottumuksiaan äidit usein korostivat tottuneensa käyttämään kasviksia. Usein kasvisten käytön omaksuminen kerrottiin tapahtuneen jo lapsuudessa. Tottuminen kasvisten käyttöön koettiin myös edistävänä tekijänä kasvisten päivittäiselle käytölle. Kasvisten kuulumista ruokavalioon kuvattiin korostamalla hedelmien vakiintunutta roolia välipaloina sekä eräs haastateltava koki erilaisten salaattien valmistamisen erityisosaamisenaan ruoanlaitossa. Osa haastatelluista äideistä kertoi syövänsä kasviksia työpäivän aikana työpaikkaruokalassa tarjotun lounaan yhteydessä ja toiset taas kertoivat syövänsä töissä itse viemiään kasviksia. Osa myös kertoi, että työpäivän aikana ei aina tullut syötyä lainkaan kasviksia. Haastateltavat korostivat painonhallintaa kasvisten käytön yhtenä syynä sekä kasvisten käyttöä lisäävänä tekijänä. Kasvisten käyttötottumuksissa korostui myös kasvisten runsas määrä, sillä osa haastateltavista koki, että heidän oma kasvisten kulutuksensa oli suositusten mukaista ja jopa ylikin (Näyte 5).

Näyte 5*. En mä osaa sanoo kiloissa paljon mä syön päivässä mutta kun en oo kokenut sitä mitenkään ongelmallisena niin uskon että syön enemmän.*

Haastateltavien kuvaukset kasviksiin ja niiden suositeltuun käyttöön liittyvästä tiedosta sekä saatavilla olevan tiedon määrästä vaihtelivat. Osa haastateltavista koki, että tietoa kasvisten suositellusta määrästä sekä niiden terveyseduista oli paljon saatavilla. He myös osasivat kertoa kuinka paljon kasviksia tulisi syödä ravitsemussuositusten mukaan. Toiset taas kokivat epätietoisuutta asian suhteen. Kasvisten suositeltua päivittäistä määrää ruokavaliossa ei tiedetty tai se oli epäselvä. Joidenkin haastateltavien kohdalla kasvisten tunnistamiseen tai niiden valmistamiseen liittyvä tiedon puute tuli myös esiin yhtenä estävänä tekijänä

kasvisten käytölle (Näyte 6). Kaikki haastateltavat olivat kuitenkin tietoisia kasvisten terveellisyydestä. Kasviksiin liittyvän tiedon lähteitä kuvattiin monipuolisesti. Media tuli usein esiin tiedon lähteenä. Haastateltavat kertoivat nähneensä "puoli kiloa päivässä" nimisen tv -mainoksen, mikä oli heidän mukaansa jäänyt hyvin mieleen. Myös sanoma- ja aikakausilehdet sekä Internetin keskustelupalstat mainittiin kasviksiin liittyvän tiedon lähteiksi. Osa äideistä kertoi myös saaneensa tietoa terveydenhuollon, kuten äitiysneuvolan tai oman lääkärinsä kautta sekä koulun ja oman työnsä kautta.

Näyte 6. *Välttämättä ei aina tiedä että tota mitä siitä kasviksesta vois tehdä tai miten se tehdään miten se valmistetaan.*

7.2 Puolison kasvisten käyttö

Haastatellut puhuivat melko vähän puolisonsa kasvisten kulutuksesta. Heidän kuvauksensa puolison kasvisten käytöstä vaihtelivat. Osa kertoi miehensä syövän kasviksia. Kuvauksissa korostui usein se, että kasvikset maistuivat miehelle, jos ne olivat valmiiksi tarjolla, joko kotona tai työpaikkaruokalassa. Kotiruokailussa mies käytti kyllä tarjolla olevia kasviksia, mutta ei ollut itse oma-aloitteinen niiden käytössä tai tarjoilussa (Näyte 7). Vain muutama mainitsi puolisonsa syövän heidän mukaansa hyvin kasviksia, sitä sen enempää kuitenkaan kuvailematta. Osa äideistä korosti miehen kasvisten käytön olevan rajoittunutta. He kertoivat miehen syövän vähemmän kasviksia, kuin he itse ja osa uskoi, että miehen kasvisten käyttö oli yleisestikin vähäistä. Miehen kasvisten käytön kuvattiin myös rajoittuvan tiettyihin kasviksiin.

Näyte 7. *Et kyl se melkeen on niin et hänkin kyl syö jos sitä on mut hän ei sitä tee.*

7.3 Lapsen kasvisten käyttö

Lapsen kasvisten käytöstä haastateltavat puhuivat paljon. Kasvisten käytön omaksuminen osana ruokavaliota koettiin olevan keskeistä lapsen kasvisten syönnille. Perheissä, joissa lasten kuvattiin syövän hyvin kasviksia, koettiin lasten tottuneen syömään niitä (Näyte 8). Kasvisten käytön omaksumista kuvasivat myös käsitykset kasvisten syönnin riittävyydestä suosituksiin nähden sekä kasvisten maistuminen myös päiväkodissa ja koulussa. Osa äideistä toi esille niin ikään tottumisen tärkeyden kuvatessaan tekijöitä, jotka voisivat mahdollisesti edistää lasten kasvisten käyttöä. Osa haastateltavista koki, että jos lapsen saisi maistamaan kasviksia, niin se voisi edistää niihin tottumista. Lasten ajateltiin oppivan syömään kasviksia, jos heille tarjoaisi niitä, vaikka lapsi ei niistä pitäisikään tai laittamalla kasviksia lapsen ruokaan hänen tietämättään (Näyte 9). Kasvisten käytön omaksuminen osana ruokavaliota nähtiin toivottavana ja osa uskoi, että lapsi tottuisi käyttämään kasviksia iän myötä.

Näyte 8. *Lapsetkin on tottuneet tavallaan välipaloina syömään sitten ottamaan sen hedelmän tai porkkanan jos on haluaa jotain.*

Näyte 9*. Kyl mä niitä tietysti yritän ujuttaa kaikkeen semmoseen paikkaan missä ne ei niitä huomaa.*

Haastateltavat äidit kokivat, että lasten kasvisten käyttöön liittyi hankaluuksia. Lapsen kasvistenkäytön koettiin olevan rajoittunutta, eikä suositusten mukaista. Joidenkin lasten allergioiden kerrottiin myös estävän tiettyjen kasvisten syöntiä. Osa äideistä kertoi, että lapsia täytyi kehottaa syömään kasviksia, sillä oma-aloitteisesti he eivät sitä tehneet. Lasten rajoittuneen kasvisten käytön kuvauksissa näkyi myös se, että kasvisten ei koettu maistuvan myöskään päiväkodissa tai koulussa (Näyte 10). Yhtenä lasten kasvisten käyttöön liittyvänä hankaluutena nousi esiin äidin epätietoisuus siitä, söivätkö lapset kasviksia päiväkodissa tai koulussa. Äidit toivat esille joko sen, etteivät lainkaan tienneet miten kasvikset maistuvat lapselle päivähoidossa (Näyte 11) tai sen, että he toivoivat tai uskoivat, kasvisten maistuvan myös päiväkodissa ja koulussa. Lapsen kerrottiin myös osoittavan vastustusta kasviksia

kohtaan (Näyte 12). Vastustus näkyi lasten esittäminä vastalauseina, kyselyinä ja syömättä jättämisenä. Osa äideistä kuvasi lastensa kasvisten vastustamista sillä, että he kokivat lapsensa olevan hyvin valikoivia ruokansa suhteen.

Näyte 10. *Yleensä päiväkodissa syövät aina paljon mut et sitten just sen kasviksen jättävät syömättä.*

Näyte 11*. Ei oo erikseen sitten ollut puhe että meneekö se salaatti myös sitten* (päiväkodissa).

Näyte 12. *Se otti sitten salaatinpalan semmosen ihan pienen sitten vähän maisto ja sylki sen sitten pois…Ne ei vaan mene.*

Esimerkillä koettiin olevan merkitystä lapsen kasvisten käyttöön. Esimerkillisyys kuvattiin olevan niin suotuisaa kuin epäsuotuisaakin. Osalla äideistä oli käsitys, että lapsi ottaa mallia muista lapsista, jotka eivät syö kasviksia. He kokivat kasvisten vastaisten vaikutteiden tulevan niin muiden päiväkotilasten (Näyte 13), kuin isompien sisarustenkin esimerkistä (Näyte 14). Esimerkin vaikutus lapsen kasvisten käyttöön tuotiin esiin myös positiivisessa mielessä. Kodin esimerkillinen ilmapiiri koettiin tärkeäksi lasten kasvisten kulutuksen edistäjäksi. Koti ja vanhemmat mainittiin keskeisiksi esimerkillisten kasvisten käyttötottumusten antajiksi. Lapsen mainittiin oppivan syömään kasviksia nähdessään niitä myös muiden perheenjäsenten lautaisilla. Pyrkimys kasviksiin liittyvän positiivisen mielikuvan luomiseen tuotiin myös esille yhtenä lasten kasvisten käyttöä edistävänä tekijänä.

Näyte 13. *Ehdottomasti kyllä esimerkin tietysti kotoo ja täs vaihees tietysti toiset lapset päiväkodissa ois niinku hirveesti mut enemmän mä koen et sielt tulee se hyi.*

Näyte 14. *Nuorimmainen syö melkeen kaikkee vähän alkaa ottaa välillä mallia isommista* (sisaruksista) *että ehkei niinku haluaiskaan.*

Kuvaukset lapsen makumieltymyksistä kasvisten suhteen vaihtelivat. Haastatteluissa korostui se, että lapsilla kerrottiin olevan usein jokin tietty kasvis tai kasvisryhmä, joka ei heille maistu (Näyte 15). Tällaisia olivat esimerkiksi marjat, porkkana tai kaali. Toisaalta, lapsilla oli myös joitain tiettyjä kasviksia, joista he pitivät erityisesti. Lasten mainittiin pitävän erityisesti tietyistä hedelmistä ja muutamasta tietystä lämpimästä kasvisruoasta. Kasvissosekeitto mainittiin useassa haastattelussa ruokana, jossa muuten karsastetut kasvikset maistuivat hyvin (Näyte 16). Kasvissosekeiton sosemaisuus mainittiin usein syyksi sille, miksi lapset pitivät siitä. Toisaalta lasten koettiin pitävän kasviksista usein tuoreena (Näyte 17) ja selkeässä muodossa. Lasten kerrottiin syövän mieluiten erilaisia hedelmiä tai raakoja vihanneksia. Lapset söivät mielellään esimerkiksi salaatista vain tomaatit ja kurkut tai porkkanan mieluummin kokonaisena kuin raasteena. Keitetyt kasvikset koettiin usein huonosti maistuvina. Osassa perheistä, lasten kerrottiin eroavan toisistaan kasviksista pitämisen suhteen. Sisaruksista nuorimmaisen kasvisten syöntiä kuvattiin vähäisimmäksi. Haastatteluissa mainittiin myös käsitys siitä, että toinen sisaruksista piti luonnostaan enemmän kasviksista kuin toinen (Näyte 18), eikä sen koettu olevan kiinni tottumuksesta.

Näyte 15. *Sillä on semmosia tiettyjä niinku esimerkiks porkkana jota sitä ei saa enää edes maistamaan kun se ilmottaa että hän oksentaa jos hän maistaa.*

Näyte 16. *Aina silloin tällöin tykkää tyttökin vaikkei voi porkkanaa mielestään sietää... porkkanasosekeitto kun sen myy kasvissosekeittona niin se menee oikeen hyvin.*

Näyte 17. *Nuorempi ei kyllä...Melkein keitoistakin työntää porkkanat sinne lautasen reunalle, tuoreena menee porkkanat kyllä ihan hyvin.*

Näyte 18. *Selkeesti niinku huomaa et tota isompi tykkää hirveesti syödä niinku porkkanoita ja kurkkuu ja tomaattia ihan sellasenaan mut pienempi kyl se nyt syö mut ei se niinku et selkeesti huomaa että toinen tykkää enemmän luonnostaan ku toinen.*

7.4 Perheen kasvisten käyttö yleisesti

Kasvisten käytön riittämättömyys nousi esiin perheen yhteisen kasvisten käytön kuvauksissa. Puolet haastateltavista oli sitä mieltä, että kasvisten käyttö ei ollut suositusten mukaista perheessä. Haastateltavilla oli usein käsitys, että perheessä tulisi syödä nykyistä enemmän kasviksia. Eräät haastateltava toivat esille sen, että heidän lapsuutensa aikaiset kasvisten käyttötottumukset olisi hyvä olla myös nykyään. Osa taas koki, että perheissä syötiin hyvin kasviksia, mutta ei kuitenkaan riittävästi suosituksiin nähden. Joissakin perheissä kerrottiin yritettävän syödä päivittäin edes jotakin kasvista.

Kasvisten roolia perheen aterioilla kuvattiin eri tavoin. Perheissä mainittiin käytettävän vaihtelevissa määrin erilaisia kasviksia, kuten juureksia, marjoja, vihanneksia ja tiettyjä hedelmiä. Kasvisten käyttötavoista korostui kasvisten tarjoaminen muun ruoan lisänä kuten lisukkeena tai keiton ainesosana (Näyte 19). Kasvisvoittoisten ruokien valmistus nähtiin harvinaisena. Käytettäviä kasviksia kerrottiin usein tarjottavan salaatin muodossa. Osassa perheistä salaattia tarjoiltiin muun ruoan ohessa myös arkena, kun taas toisissa perheissä salaatin kerrottiin kuuluvan vain viikonlopun aterioille. Hedelmien käytöstä puhuttaessa, äidit korostivat niiden roolia välipaloina. Hedelmät koettiin hyviksi välipaloiksi etenkin lapsille. Hedelmien ohella välipalaksi mainittiin käytettävän myös muita helposti tarjoiltavia kasviksia kuten porkkanoita. Kuvatessaan vanhempien yhteisiä kasvisten käyttötottumuksia, kasviksia kerrottiin syötävän myös muulloin kuin vain perheen pääaterioilla (Näyte 20), kuten työpaikalla ja välipaloina.

Näyte 19. *Keittovihanneksia käytetään niinku keitoissa ei välttämättä aina ja sit käytetään niistä valmisteista jotain grillivihanneksia tai muuta jonku lihan kanssa.*

Näyte 20. *Mä syön oikeestaan iltasin iltapalaksi ja mun mieskin kyllä joskus aamullakin mut enemmän iltasin me molemmat aika paljon harrastetaan liikuntaa niin sitten kun tulee sieltä ja on ruuan syönytkin jo aikasemmin niin sitten iltapalaksi jotain hedelmää ja leipää tämmöstä.*

Perheen ateriointia kuvattiin osassa haastatteluista eriytyneeksi. Eriytynyttä ateriointia kuvasi se, että yhdessä syöminen ei ollut jokapäiväistä. Yhdessä syötiin vain, jos kaikki perheenjäsenet sattuivat olemaan paikalla, kuten viikonloppuisin. Osassa perheistä, yhdessä syömisen kerrottiin myös olevan sitäkin harvinaisempaa. Eriytynyttä ateriointia kuvasi myös se, että etenkin arkisin perheenjäsenille kerrottiin tarjoiltavan usein eri ruokaa. Osa haastateltavista kertoi, että vain lapsille laitettiin arkena toinen lämmin ruoka (Näyte 21). Aikuisten kerrottiin syövän iltaisin lähinnä leipää tai jotain muuta välipalan kaltaista. Joissakin perheissä miehet söivät eri ruokaa, kuin muut perheenjäsenet erilaisten ruokatottumusten takia. Perheenjäsenten kasvisten käytön kuvattiin myös eroavan toisistaan. Haastatteluissa korostui ajatus siitä, että lapsille ei haluttu tarjota sellaisia kasviksia tai kasvisruokia, joista he eivät pitäneen (Näyte 22). Tämä näkyi niin yksittäisten kasvisten, kuin kasvisruokienkin kohdalla. Osa haastattelemistani äideistä kuvasi perheenjäsenten kasvisten käytön eroja sillä, että he kertoivat tekevänsä itselleen erilaista, kasvisvoittoisempaa ruokaa siksi, koska he ajattelivat, että lapsille kyseinen ruoka ei maistuisi. Äitien itselleen tekemä kasvisvoittoisempi ruoka tuli esiin myös muissa yhteyksissä. Syynä oman ruuan valmistamiselle ei aina mainittu lasten vastustusta kasviksia kohtaan, vaan syynä saattoi myös olla äidin noudattama kasvisruokavalio. Lasten reaktioita äidin kasvisvoittoista ruokaa kohtaan kuvattiin joko ihmettelevinä (Näyte 23) tai välinpitämättöminä.

Näyte 21. *Et se oma arkisyöminen aikuisilla on usein sitten et ei aina oo sitä lämmintä ateriaa tai siis on lämmin ateria mut se on usein lapsille.*

Näyte 22*. Sitä vihreetä salaattia mä en kyllä hänen lautaselleen laita ku ei selkeesti oo syönyt.*

Näyte 23. *Lapsilla on joku oma ruoka sitten on kupeissa tomaattia ja kurkkua tai jotain tämän tapasta mitä ne sit ottavat sen mukaan kun ottavat ja tota minä syön sitten sen kasvisruuan ja ne kattovat kummissaan että mitä toi on voiks tota syödä.*

Perheiden ruuanlaiton mainittiin kuuluvan pääasiassa toiselle vanhemmista, useimmiten äidille tai sen kerrottiin olevan tasapuolisesti kummankin vanhemman tehtävänä. Lasten osallistumista ruoanlaittoon kuvattiin vaihtelevaksi. Lasten säännöllistä osallistumista ruuanlaittoon kuvasi maininnat lasten osallistumisesta ruoan valmistukseen päivittäin tai viikonloppuisin. Lasten mainittiin osallistuvan etenkin salaatin tekoon. Kuvaukset lasten satunnaisesta osallistumisesta sisälsivät mainintoja lasten osallistumisen harvinaisuudesta ja kausittaisuudesta (Näyte 24).

Näyte 24. No aika harvoin mut kyl hän on ollut mukana repimässä salaattia ja kattamassa pöytää et aika vähän loppujen lopuksi

Osa äideistä kuvasi perheensä ateriointia yhteiseksi tapahtumaksi. Yhteistä siitä teki ainakin kerran päivässä tapahtuva yhdessä syöminen. Yhteisen aterian mainittiin olevan joko päivällinen tai ilta-pala. Yhteistä ateriointia kuvasi myös se, että perheessä kerrottiin tarjottavan kaikille samaa ruokaa, mutta syömisen suhteen mainittiin olevan eroja perheenjäsenten kesken (Näyte 25). Osassa perheistä, joissa syötiin yhdessä, käytettiin kasviksia siitäkin huolimatta, että lapset eivät niistä aina pitäneet. Lapsilla oli kuitenkin mahdollisuus jättää aterian osia syömättä niin halutessaan, mutta vaihtoehtoja ei tarjoiltu. Saman ruoan tarjoilua kuvattiin tapahtuvan joko niin, että ruokaa tarjoiltiin kaikkien lautasille valmiiksi tai se oli tarjolla erikseen, jolloin jokainen sai valita mitä omalle lautaselleen ottaa. Ateriointi perheen yhteisenä tapahtumana näyttäytyi äitien puheessa myös siten, että valmistettavan yhteisen ruoan kerrottiin olevan sellaista, jonka tiedettiin ennalta maistuvan kaikille perheenjäsenille. Tällöin ruoka valmistettiin usein lapsen ehdoilla, jolloin ruoan kerrottiin sisältävän vain vähän tai ei yhtään kasviksia (Näyte 26). Kuvatessaan perheittensä kasvistenkäyttöä, osa äideistä toi esiin yhteisiä piirteitä perheenjäsenten kasvistenkäytössä. Yhteiset piirteet kasvisten käytössä näkyivät siten, että perheenjäsenten mainittiin syövän kasviksia myös muualla kuin kotona ollessaan. Kasviksia kerrottiin otettavan evääksi perheen reissuille tai syötävän kylässä tai ravintolassa. Isovanhemmat mainittiin kyläilykohteena, missä kasviksia syötiin. Yhteiseksi piirteeksi perheenjäsenten välillä kasvisten käytön suhteen nousi myös kasviksista pitäminen. Kasviksista pitäminen

näkyi siinä, että osa haastateltavista mainitsi niiden maistuvan kaikille perheenjäsenille (Näyte 27). Kasvisten miellyttävyyttä kuvasi kasvisten kokeminen maistuvina, nautittavina tai kasvisten syönnistä seuraavana hyvänä olona. Kasvisten miellyttävyys mainittiin olevan yhtenä syynä perheen kasvisten käytölle. Kasvisten kokeminen miellyttävinä kuvattiin olevan yhteistä joko äidille ja puolisolle tai koko perheelle. Yhdessä tapauksessa äiti mainitsi kasvisten nautittavuuden vain omalla kohdallaan.

Näyte 25. *Kun me tehdään jotain vaik risottoo niin se kasvis on siellä niinku siellä seassa et ei sitä ruveta erikseen hänelle niinku erottelee mut hän itse kyllä erottelee sieltä sitten.*

Näyte 26. *Jos mä laitan jotain mis on kasvista paljon ni hän (lapsi) ei syö yhtään ja sit taas pitäs syödä hyvin niin mä teen sitä pastaa ja jauhelihaa et hän varmasti syö sitä mistä hän tykkää.*

Näyte 27. *Ne (kasvikset) on hyviä ihan sen takia et me pidetään niistä.*

Osassa perheistä kasvisten käyttöä koettiin estävän hankittujen kasvisten jääminen käyttämättä muiden perheenjäsenten vastustuksen takia (Näyte 28). Haastatteluissa mainittiin myös käsityksiä siitä, että kasviksia tulisi ostettua enemmän, jos myös muut perheenjäsenet söisivät niitä. Etenkin lasten vastustuksen kuvattiin vähentävän äidin omaa kasvisten käyttöä. Myös kasvisten huono säilyvyys mainittiin yhdeksi syyksi, jonka koettiin vähentävän kasviksia hankintaa. Jotkut tietyt kasvikset jäivät myös kokonaan käyttämättä perheenjäsenen allergian takia tai siitä syystä, että niiden ei koettu maistuvan kenellekään perheessä.

Haastateltavat toivat esille kasvisten käytön, tai käytön edistämisen, vaativan omaa aktiivisuutta. Kasvisten käytön ajateltiin edellyttävän jaksamista, suunnittelua (Näyte 29) tai uusien kasvisruokien valmistuksen opettelua. Tämä näkyi mainintoina kasvisten käytön vaativan viitseliäisyyttä sekä ajatuksina kasvisten käytön vaivalloisuudesta. Kasvisten käytön koettiin myös ajoittain unohtuvan. Vapaa-aika korostui kasvisten käyttöä edistävänä

tekijänä. Se ilmeni aineistossa suorina mainintoina vapaa-ajasta kasvisten käytön edistäjänä sekä käänteisesti siten, että juuri ajan puutteen koettiin vähentävän kasvisten käyttöä. Osassa perheistä mainittiin tehtävän salaattia vain viikonloppuisin, jolloin koettiin olevan enemmän aikaa paneutua yhteisen ruoan laittoon.

Kesän merkitys perheen kasvisten kulutuksen edistäjänä nousi esiin haastateltavien puheessa. Kesällä kasvisten koettiin kuuluvan luontevammin ruokavalioon. Kasvisten käytön mainittiin lisääntyvän kesäisin myös grillauksen myötä. Kasvisten ostamisen mainittiin kasvavan keväällä ja kesällä, koska silloin kaupassa koettiin olevan kasviksia paremmin saatavilla ja niiden kuvattiin olevan silloin tuoreempia. Kesä edisti erityisesti tuoreiden kasvisten ostamista. Kesällä kasvisten ostamista edesauttoi toreilla ja kauppojen edustoilla olevat tuoretorit (Näyte 30). Talvisin käytettiin enemmän pakastevihanneksia tuoreiden asemasta.

Näyte 28*. Jossain vaiheessa mä oon kokeillukin kakennäkösiä semmosia mut sitten kun on et et tää keskimmäinen just ei syö sitä sitten jos on vähänkin jotain outoa erilaista niin hän on niin semmonen valikoiva et ei niin sit jotenkin aattelee et en mä viitti ruveta semmosta tekee kun sitä ei sit kuitenkaan syö muuta kun minä ja mies.*

Näyte 29*. Ilman muuta vaatii vaatii sen suunnittelun et esimerkiks jotain tuoreraasteita niin mä tykkään syödä niitä mut mä en niinku valmista, myös niinku viitsimistä ja sen kautta ni..suunnittelun kautta.*

Näyte 30*. Kesällä syödään ihan selkeesti enemmän et ku tulee kauppojen edessä on tarjolla tuoretoreilla niitä ni sit tulee helpommin ostettua niitä ja sit tietysti tulee ylipäätään käytyä toreilla ja tehtyä semmosia pikkuostoksia että varsinkin tietysti hedelmien ja marjojen osuus lisääntyy ihan selkeesti.*

Haastateltavien puheessa nousi esiin kasviksiin liittyvät erilaiset tottumukset, tavat ja käsitykset perheen kasvisten käytön edistäjinä. Kasvisten käytön rutinoitumista kuvattiin

yhdeksi kasvisten käyttöä edistäväksi tekijäksi. Käytön rutinoitumista kuvasivat maininnat kasvisten kuulumisesta päivittäiseen ruokavalioon (Näyte 31) ja niiden jatkuva saatavuus kotona. Kasvisten käytön omaksuminen osana perheen ruokavaliota näkyi kuvauksina kasvisten käytön riittävyydestä suosituksiin nähden. Kasvisten käyttöön tottuminen nähtiin myös yhdeksi edistäväksi tekijäksi perheen kasvisten käytölle. Kasvisten käytön omaksuminen näkyi perheen kasvisten kulutukseen liittyvissä käsityksissä myös siten, että niiden kasvisten, joiden käyttö oli rutinoitunutta, mainittiin myös kuuluvan useimmiten ruokaostoksiin. Tämä näkyi kuvauksina siitä, että ruoanlaittoon tarvittavia kasviksia pidettiin aina saatavilla. Useissa perheissä mainittiin olevan tietyt käyttöön vakiintuneet kasvikset joita ostettiin usein, kun taas vakiintuneiden kasvisten repertuaarista poikkeavat kasvikset mainittiin ostettavan vain erityistarpeen tullessa.

Kasviksiin liittyvistä tavoista omatoiminen viljely ja keräily korostui haastatteluissa. Marjojen ja sienten keräilyn sekä tiettyjen kasvisten viljelyn mainittiin kuuluvan perheen harrastuksiin. Osa haastateltavista mainitsi harrastavansa marjastusta sekä viljelyä lähinnä vierailleessaan maalla, kuten mökillä tai isovanhempien luona, kun taas osa kertoi tekevänsä marjastusreissuja myös kaupungista käsin. Osa koki kasvisten keräilyn ja viljelyn edistäväksi tekijäksi perheen kasvisten käytölle. Toiset taas toivat esiin, että kerättyjä marjoja haluttiin osaltaan säästellä pitkiäkin aikoja erityistilannetta varten.

Perheen kasvisten käyttöä koettiin edistävän se, että niiden ajateltiin tukevan terveyttä. Kasviksia mainittiin useimmissa perheistä käytettävän ensisijaisesti juuri niiden terveellisyyden tähden (Näyte 32). Muutamassa perheessä kasvisten terveellisyys nähtiin vain yhtenä käyttöä edistävänä tekijänä muiden joukossa. Kasvisten roolia terveyden tukemisessa kuvattiin keskeisenä vitamiinien saantilähteenä sekä painonhallinnan välineenä.

Näyte 31*. Must se on niinkun itsestään selvää et se kuuluu siihen ruokavalioon.*

Näyte 32*. No ihan jo terveydellisestikin on se kaikkein tärkein et ei välttämättä siis just nää vihannekset ole se kaikkein maistuvin osa ruuassa mutta joo jokainen sen tietää niitä pitää syödä paljon että pysyy kunnossa.*

Kasvisten helppo saatavuus kotona nähtiin yhtenä edistävänä tekijänä perheen kasvisten kulutukselle. Tämä näkyi mainintoina siitä, että kasviksia käytettiin perheissä paremmin, jos ne olivat helposti otettavassa muodossa (Näyte 33). Kasvisten käytön helppous korostui myös kuvauksissa pakastevihannesten käytöstä arjen helpottamiseksi sekä valmiiksi kerättyjen pakastemarjojen käytössä. Osa haastateltavista toi esille, että kasvisten pitäminen helposti saatavilla voisi toimia keinona perheen kasvisten kulutuksen edistämisessä. Kasvikset säilytettiin useimmiten kaapeissa. Osa äideistä kertoi säilyttävänsä hedelmiä esillä, mutta muita kasviksia jääkaapissa ja toiset mainitsivat säilyttävänsä kaikkia kasviksia kaapeissa poissa näkyvistä.

Näyte 33. *Pilkon niitä valmiiks syötävään muotoon kerralla paljon koska se saattaa olla se kynnys ettei aina jaksa alkaa pilkkoo ja kuorimaan et se on ehdottomasti et se on saatavilla ainakin lapselle et se on niinku helpossa muodossa.*

Haastatellut äidit kokivat, että kaupan kasvisosaston ominaisuuksilla on merkitystä kasvisten ostoon. Miellyttävän kasvisvalikoiman koettiin edistävän kasvisten ostamista. Miellyttävää kasvisvalikoimaa kuvasi maininnat kasvisten näyttävästä ja raikkaasta esilläolosta, hyvästä valikoimasta ja laadusta. Myös kasvisten ekologinen pakkaaminen, kuten mahdollisimman vähäiset muovipakkaukset tuotiin esille yhtenä kuvauksena miellyttävästä kasvisvalikoimasta. Käsitykset kasvisten hinnan merkityksestä kasvisten ostamiseen vaihtelivat. Osa haastateltavista mainitsi kiinnittävänsä kasvisten hintaan huomiota, sitä kuitenkaan sen enempää kuvaamatta. Toiset taas toivat esille, että kasvisten edullisuus sai ostamaan kasviksia. Tarjousten mainittiin olevan myös yksi syy tehdä kasviksiin kohdistuvia heräteostoksia. Liian kalliit kasvikset puolestaan jäivät usein ostamatta, tosin joissakin perheissä liian kalliit kasvikset kerrottiin korvattavan halvemmilla (Näyte 34). Osa

haastateltavista toi myös esille että, tiettyjen kasvisten, kuten reilun kaupan banaanien tai erityistarpeeseen tarvittavien kasvisten hinnalla ei ollut mitään merkitystä niiden ostamiseen. Kasvisten kuvattiin olevan osana päivittäisiä ruokaostoksia. Niiden kerrottiin olevan kuuluvan joko melkein aina tai aina päivittäisiin ruokaostoksiin. Osa äideistä kertoi, että kasvisten kohdalla tehtiin vain harvoin heräteostoksia. Osa puolestaan kertoi tekevänsä heräteostoksia etenkin sellaisten kasvisten kohdalla, jotka he kokivat uusiksi tai erikoisiksi. Myös mieliteon kerrottiin olevan yksi syy kasviksiin kohdistuville heräteostoille. Etenkin hedelmät korostuivat haastatteluissa heräteostoksien keskeisiksi kohteiksi.

Näyte 34. *Voi käydä tietysti et mä en ehkä osta just sitä paprikaa vaik olin suunnitellut ostavani jos ei niinku..jos rupee hinta hirvittämään ja sit jos se oli vaik menossa salaattiin niin sit saatan ostaa vaik reilummin sitä kurkkuu tai sitten keksii jonkun muun jutun siihen.*

7.5 Tulosten yhteenveto

Tutkimuksen keskeisimmät tulokset on koottu taulukkoon 2. Taulukkoon on merkitty äitien itsensä mainitsemat kasvisten kulutusta estävät ja edistävät tekijät.

Taulukko 2. Keskeisempien tutkimustulosten yhteenveto

	Kasviksiin liittyvät kuvaukset	Estävät tekijät	Edistävät tekijät
Äidin kasvisten käyttö	Lapsuudessa kasvisten käyttöä tukevia tottumuksia, jotka ovat ainakin osittain siirtyneet nykyiseen perheeseen. Lapsuuden kasvisten käytön määrä vaihteli Tottunut syömään kasviksia Kasvisten käytön runsas määrä Kasviksiin ja niiden suositeltuun käyttöön liittyvää tietoa on saatavilla Koettu tietoisuus ja epätietoisuus kasviksiin ja niiden suositeltuun käyttöön liittyvästä tiedosta	Tiedon puute kasvisten tunnistamisessa ja valmistuksessa Lasten vastustus	Lasten syntyminen Kasvisten käytön omaksuminen Painonhallinta
Puolison kasvisten käyttö	Kasvisten kulutus vähäisempää kuin perheen äidin Kasvisten käyttö rajoittunutta eikä oma-aloitteista		Kasvisten laittaminen valmiiksi tarjolle
Lapsen kasvisten käyttö	Tottuminen kasvisten käyttöön keskeistä niiden syönnille Maistaminen tärkeää kasviksiin tottumisessa Kasvisten käyttö rajoittunutta Kasvisten käyttö ei oma-	Muiden lasten kielteisyys kasviksia kohtaan Allergiat	Kasvisten käytön omaksuminen Ikä Vanhempien esimerkki Positiivinen mielikuva kasviksista

	aloitteista Epätietoisuus kasvisten maistumisesta lapselle muualla kuin kotona Lapset osoittavat vastusta kasvisten syöntiä kohtaan Lapsella tiettyjä kasviksia mistä pitävät ja mistä eivät pidä Lapset pitävät kasviksista tuoreena ja selkeässä muodossa Sisarukset eroavat kasviksista pitämisen suhteen		
Perheen kasvisten käyttö	Kasvisten käyttö riittämätöntä Kasvikset muun ruoan lisänä, keitoissa tai välipaloina Kasvisvoittoiset ruoat harvinaisia Eriytynyt ateriointi: useimmiten ei syödä yhdessä, syödään ja tarjoillaan eri ruokaa, perheenjäsenten kasvisten käyttö erilaista Yhteinen ateriointi: ainakin kerran päivässä yhteinen ateria, tarjoillaan samaa ruokaa, kasvisten käyttötottumuksissa yhtäläisyyttä Lasten osallistuminen ruoan valmistukseen vaihteli perhekohtaisesti Yhteinen ruoka usein lasten ehdoilla Keräilyä ja viljelyä harrastetaan Hinnalla ei merkitystä tiettyjen kasvisten suhteen Kasvikset osana päivittäisiä ruokaostoksia	Muut perheenjäsenet eivät syö hankittuja kasviksia Huono säilyvyys Viitseliäisyyden puute Käytön unohtaminen Vaivalloisuus Ajan puute Osaamattomuus valmistaa maistuvia kasvisruokia Kalliit hinnat (jäävät ostamatta tai ne korvataan halvemmalla)	Miellyttävyys (maku, nautittavuus, hyvä olo) Vapaa-aika Kevät ja kesä Käytön rutinoituminen Keräily ja viljely Terveellisyys Helppo saatavuus kotona Kaupan hyvä kasvisvalikoima Edullisuus

8 POHDINTA

Seuraavissa alaluvuissa pohdin tutkimuksen luotettavuuteen ja eettisyyteen liittyviä kysymyksiä sekä tarkastelen keskeisempiä tutkimustuloksia ja niiden suhdetta aikaisempiin tutkimuksiin. Lopuksi esittelen tämän tutkimuksen johtopäätökset.

8.1 Tutkimuksen luotettavuus

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta arvioidaan koko tutkimusprosessin ajan sen eri vaiheissa (Kylmä & Juvakka 2007, 130). Eri osatekijöiden luotettavuutta tarkastellaan suhteessa toisiinsa, jolloin tutkimuksen johdonmukaisuus painottuu (Tuomi & Sarajärvi 2009, 140). Koko prosessin ajan tapahtuvassa luotettavuuden arvioinnissa tutkijan tulee pohtia kriittisesti omia ratkaisujaan sekä analyysin kattavuutta ja tutkimuksen luotettavuutta (Eskola & Suoranta 1998, 209). Laadullista tutkimusta voidaan arvioida erilaisin kriteerein. Näitä ovat esimerkiksi *uskottavuus, vahvistuvuus, refleksiivisyys, siirrettävyys, aineiston riittävyys ja analyysin toistettavuus* (Eskola & Suoranta 1998, 212-214, Kylmä & Juvakka 2007, 130).

Uskottavuus luotettavuuden kriteerinä tarkoittaa sitä, että tutkimustulokset vastaavat tutkimukseen osallistuneiden käsityksiä tutkittavasta ilmiöstä (Eskola & Suoranta 1998, 212). Koska tutkija on aineistoa raportoidessaan myös tulkintojen tekijä, voi toinen tutkija saada samalle aineistolle erilaisia tulkintoja. Tämän vuoksi jokaiselle tulkinnalle voidaan esittää myös vaihtoehtoja. Tutkijan onkin tärkeää tuoda esille mahdollisimman johdonmukainen kuvaus siitä, miten hän on omiin tulkintoihinsa päätynyt (Kiviniemi 2001, Mason 2002). Tämän tutkimuksen uskottavuutta vahvistaa se, että perehdyin tarkasti haastateltavien ilmauksiin ja analyysin aikana palasin useaan otteeseen takaisin niihin sekä pohdin kriittisesti tekemiäni valintoja. Myös tutkimuspäiväkirjan pitäminen lisäsi ratkaisuiden takana olleiden perusteluiden tiedostamista (Kylmä & Juvakka 2007, 128). Uskottavuudella voidaan myös

ajatella tarkoitettavan tutkimusprosessin tarkkaa auki kirjoittamista ja esille tuomista (Kiviniemi 2001). Tässä tutkimuksessa olen tarkasti kuvannut tutkimukseni lähtökohdat, aineistonkeruun sekä analyysin etenemisen. Olen pyrkinyt avoimesti perustelemaan tekemiäni metodologisia valintoja aineistonkeruun ja analyysin vaiheissa.

Vahvistuvuudella tarkoitetaan sitä, että tehdyt tulkinnat saavat tukea aikaisemmista samaa ilmiötä tutkivista tutkimuksista (Eskola & Suoranta 1998, 213). Olen tutkimusraportissani tarkastellut saamieni tutkimustulosten toimivuutta suhteessa aiempiin tutkimustuloksiin, jolloin olen voinut testata tulkintojeni pätevyyttä (Ruusuvuori ym. 2010, 27). Olen pohtinut miten ne ovat tukeneet saamiani tuloksia ja millaisia eroja aikaisempien tutkimustulosten ja tästä tutkimuksesta saatavien tulosten välillä on havaittavissa. Tutkimustani varten etsin systemaattisesti tietoa Jyväskylän ja Helsingin yliopiston verkon kautta medline, pudmed, science direct ja ovid-tietokannoista sekä googlen ”scholar” hakupalvelusta. Käytin hakusanoina tai niiden yhdistelminä englanninkielisen materiaalin haussa *determinants, perceptions, barriers, vegetable intake, family, attitude* ja suomenkielisen materiaalin kohdalla *perhe, kasvikset, esteet, edistävät tekijät, käsitykset*. Rajasin haut pääasiassa 2000 - luvulla julkaistuihin tutkimuksiin, jotka olivat saatavilla joko englannin- tai suomenkielisinä. Tiedonhaun tein vuosien 2008 - 2011 aikana.

Refleksiivisyys luotettavuuden kriteerinä tarkoittaa sitä, että tutkija arvioi omaa rooliaan tutkijana sekä sitä, miten hän itse vaikuttaa aineistoonsa. Tutkimuksen teon aikana olin jatkuvasti tietoinen omista ennakko-oletuksistani, jotka myös kirjoitin tutkimuspäiväkirjaani heti tutkimuksen alussa. Siten pystyin välttämään sitä, että ennakko-oletukseni olisivat ohjanneet aineiston analyysia tutkittavien käsitysten sijaan. (Mason 2002, Eskola & Suoranta 1998, 211, Kylmä & Juvakka 2007, 129). Pyrin myös arvioimaan refleksiivisesti rooliani haastattelutilanteissa sekä analyysin teossa. Ennen varsinaisia haastatteluja tein yhden esihaastattelun, jossa pääsin kokeilemaan teemahaastattelurungon toimivuutta sekä harjoittelemaan haastattelukäytäntöjä. Esihaastattelussa haastateltava oli minulle ennestään tuntematon, joten tilanne vastasi aitoa haastattelutilannetta (Eskola & Suoranta 1998, 89). Kävin kaikkien haastateltavien kanssa läpi keskeiset haastatteluteemat

vaihtelevassa järjestyksessä. Kaikista teemoista ei kuitenkaan puhuttu haastatteluissa yhtä paljon, vaan haastateltavat itse päättivät mitä he kustakin teemasta sanoivat (Eskola & Vastamäki 2007, 25, 27). Vältin haastattelutilanteessa haastateltavien johdattelua tai heidän puheensa rajoittamista. Käytin haastattelutilanteessa tarkentavia kysymyksiä, jos olin epävarma mitä haastateltava tarkoittivat. Haastateltavat saattoivat kuitenkin antaa vastauksia, jotka eivät täysin vastanneet heidän todellisia käsityksiään asiasta (Hirsjärvi & Hurme 2008, 34-35). Kasvisten käyttö mielletään usein kuuluvan terveelliseen ruokavalioon (Margetts ym. 1997), joten niiden käyttöä perheessä saatetaan kuvata todellista suurempana. Parannellun kuvan välittämisen mahdollisuutta saattoi lisätä myös se, että haastateltavat tiesivät terveystieteellisestä koulutustaustastani.

Nikanderin (2010) mukaan myös tutkimuksen litterointikäytännöt ovat tärkeä osa laadullisen tutkimuksen luotettavuutta. Tutkijan tekemät ratkaisut litteroinnin suhteen sekä valikoiva aineiston esittäminen voivat yhdessä muodostaa tutkijan esiymmärrystä vastaavan tulkinnan (Nikander 2010). Välttääkseni tätä tapahtumasta, litteroin kaikki haastattelut sanatarkasti, jättämättä mitään pois. Tarkistin myös litteroidut tekstit virheiden välttämiseksi. En myöskään tehnyt omia tulkintoja ilmaisuista joita en ymmärtänyt.

Tutkimuksen siirrettävyydellä tarkoitetaan tutkimustulosten sovellettavuutta muihin vastaaviin tilanteisiin. Tutkimuksen siirrettävyyden arvioiminen edellyttää, että tutkijan on kuvailtava tarkasti tutkimukseen osallistujia sekä tutkimusympäristöä (Kylmä & Juvakka 2007, 129). Olen tutkimusraportissani kuvannut tutkimukseen osallistujia sekä tutkimusympäristöä mahdollisimman tarkasti säilyttäen kuitenkin tutkimukseen osallistuneiden anonymiteetin.

Aineiston riittävyyttä voidaan myös pohtia tutkimuksen luotettavuutta arvioitaessa. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa on kyse aineiston harkinnanvaraisesta poiminnasta, jolloin tutkimus perustuu melko pieneen tapausmäärään. Aineistosta voi silti muodostua suuri, kun se litteroidaan sanatarkasti, kuten tässä tutkimuksessa. Aineiston kokoa tärkeämpää on

kuitenkin se, että aineiston avulla saadaan vastaukset tutkimuskysymyksiin. Aineiston riittävyyttä voidaan myös arvioida aineiston kylläänytymisen eli saturaation avulla. Aineiston katsotaan olevan kylläänytynyt, kun uudet tapaukset eivät tuota enää tutkimuskysymysten kannalta uutta tietoa. Saturaation ajatus perustuu siihen, että tietty määrä aineistoa riittää tuomaa esille sen teoreettisen peruskuvion, mikä tutkimuskohteesta on mahdollista saada (Eskola & Suoranta 1998, 61,62). Tässä tutkimuksessa, aineistossa ilmeni saturoitumista, joten kymmenen haastattelua oli sopiva määrä saamaan vastaukset tutkimuskysymyksiin. Lisähaastatteluilla tuskin olisin enää saanut tutkimusaiheen kannalta uutta tietoa. Aineiston rajoituksena voidaan pitää aineiston keräämistä yhdeltä paikkakunnalta, mutta toisaalta sillä ei ole tämän tutkimuksen luotettavuuteen suurta merkitystä sillä, tarkoituksena ei ollut saada yleistettävää tietoa.

Teemahaastattelu aineistonkeruumenetelmänä sopi hyvin tutkittaessa miten lapsiperheiden äidit kuvasivat heidän omaa ja perheittensä kasvisten kulutusta sekä siihen liittyviä estäviä ja edistävä tekijöitä. Puolistrukturoitu haastattelu ohjasi haastattelua kiinnostuksen kohteena oleviin aihepiireihin, antaen kuitenkin haastateltavalle mahdollisuuden nostaa esiin hänen oman näkökulman ja asioille antamat merkitykset (Hirsjärvi & Hurme 2008, 47-48).

Sisällönanalyysi analyysimenetelmänä soveltui tähän tutkimukseen, sillä sen avulla voidaan analysoida systemaattisesti ja objektiivisesti lähes mitä tahansa kirjallisessa muodossa olevia dokumentteja, kuten tässä tutkimuksessa litteroitua haastatteluaineistoa (Tuomi & Sarajärvi 2009, 91,103, Hsieh & Shannon 2005). Tässä tutkimuksessa valitsin aineistolähtöisen eli induktiivisen sisällönanalyysin, sillä pyrin tekemään havaintoja haastateltavien yksittäisistä kuvauksista, jotka sitten yhdistin laajemmaksi kokonaisuudeksi, saaden aikaan tiiviin kuvan tutkittavasta ilmiöstä. Analyysi perustui tällöin induktiiviseen päättelyyn, jota ohjasi tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset (Kylmä & Juvakka 2007, 22-29, Hsieh & Shannon 2005).

Aineistonanalyysin teki haasteelliseksi tutkimuskohteen monimuotoisuus. On haasteellisempaa saada aikaan tiivis kokonaiskuva perheen kasvisten kulutuksesta, kuin esimerkiksi vain äidin tai lapsen kasvisten kulutuksesta. Perhettä voidaan kuitenkin ymmärtää vain tarkastelemalla sitä kokonaisuutena, sillä perheenjäsenet vaikuttavat toinen toisiinsa ja perheen tavoilla ja rakenteella on vahva vaikutus sen jäsenien käyttäytymiseen (Miller ym. 2000). Tästä syystä oli tarkoituksenmukaista tutkia miten äidit kuvaavat oman kasvisten kulutuksen lisäksi myös muiden perheenjäsenten kasvisten kulutusta ja siihen vaikuttavia tekijöistä.

8.2 Tutkimuksen eettisyys

Tutkimuksen eettisyyden voidaan katsoa olevan tutkimuksen luotettavuuden toinen puoli. Eettisyys koskee myös tutkimuksen laatua ja näin ollen, laadukasta tutkimusta ohjaa eettinen sitoutuneisuus. Jo tutkimuksen aiheen valinta on eettinen valinta. Eettisyyden pohdinnassa tutkijan tuleekin ottaa kantaa siihen, kenen ehdoilla tutkimusaihe on valittu ja miksi tutkimus on toteutettu (Tuomi & Sarajärvi 2009, 127). Tässä tutkimuksessa olen useaan otteeseen perustellut tutkimukseni lähtökohtia tutkimusraportissani. Tämän lisäksi olen myös määritellyt tutkimuskohteen arvolähtökohtieni, ihmiskäsitykseni ja toiminnan tavoitteiden valossa (Tuomi & Sarajärvi 2009, 130).

Tutkimuksen eettisyyden takaamiseksi on tärkeää, että tutkimukselle on anottu tarvittavat luvat, niin tutkimukseen osallistujilta, kuin myös viranomaisilta (Eskola & Suoranta 1998, 52). Tätä tutkimusta varten hankin asianmukaiset luvat niin Espoon kaupungin sivistystoimelta, kuin haastateltavilta itseltään. Tutkimuksen eettisyydelle on myös olennaista, että jokaiselle tutkimukseen osallistujalle on annettu riittävästi informaatiota tutkimuksen luonteesta ja tavoitteista. Myös osallistumisen vapaaehtoisuutta tulee korostaa (Eskola & Suoranta 1998, 56, Tuomi & Sarajärvi 2009, 131). Kerroin tutkimukseen osallistujille rehellisesti tutkimuksen

pääpiirteistä sekä korostin osallistumisen vapaaehtoisuutta niin kirjeessä, kuin vielä erikseen haastattelutilanteessa.

Luottamuksellisuus ja anonymiteetti ovat keskeisiä käsitteitä eettisessä tietojen käsittelyssä. Tutkijan on huolehdittava, että saatuja tietoja ei luovuteta ulkopuolisille (Eskola & Suoranta 1998, 57, Tuomi & Sarajärvi 2009, 131). Täydellinen nimettömyys ei tässä tutkimuksessa ollut mahdollista, sillä tarvitsin tutkimukseen osallistujien yhteystietoja heidät tavoittaakseni. Osallistujien anonymiteetti säilyi koko tutkimuksen ajan, eikä heidän henkilöllisyyttään voi päätellä valmiista tutkimusraportista. Anonymiteetin suojaamiseksi tutkimusaluetta tai tutkimukseen osallistujia ei ole kuvattu yksityiskohtaisesti tutkimusraportissa. Myös palautetut tutkimuslupalomakkeet sekä nauhoitetut keskustelut ovat asianmukaisesti hävitetty, jotta ne eivät joudu ulkopuolisten käsiin.

8.3 Tutkimustulosten tarkastelua

Seuraavissa alaluvuissa pohdin keskeisempiä tutkimustuloksia ja peilaan niitä aikaisempiin tutkimustuloksiin. Lopuksi esittelen myös tutkimuksen johtopäätöksiä sekä jatkotutkimusaiheita.

8.3.1 Äidin kasvisten käyttö – Lapsuuden tottumusten värittämää ja määrältään runsasta

Tutkimuksessa selvisi, että haastateltujen lapsuudessa äiti oli huolehtinut kasvisten saatavuudesta ja tarjoilusta. Myös nykyisessä perheessä, päävastuu perheen ruokahuollosta oli perheen äidillä. Aikaisemmissa tutkimuksissa kotitalouksien ruokahuollon on todettu kuuluvan edelleen perheen äidin tehtäviin (Mennell ym. 1992 Sillanpää 2003b mukaan).

Pyrittäessä ymmärtämään lapsiperheiden ruokatottumuksia ja niihin vaikuttavia tekijöitä, on näin ollen perusteltua tarkastella aihetta etenkin äidin näkökulmasta.

Vallalla olevan käsityksen mukaan ruokatottumusten perusta luodaan lapsuudessa ja opitut ruokatottumukset seuraavat pitkälle aikuisuuteen (mm. VRN 2003, Mikkilä ym. 2005, Hart ym. 2010). Lapsuuden kasvisten käyttötottumusten vaikutus myöhempää elämään näkyi myös tässä tutkimuksessa. Kasvisten käytön omaksuminen oli tapahtunut pääasiassa jo lapsuudessa ja myös lapsuuden kasvisten käyttötottumukset olivat enemmän tai vähemmän siirtyneet nykyiseen perheeseen. Selkeämmin tämä näkyi kasvisten keräilyn ja viljelyn kohdalla, mikä liittyi usein äitien lapsuuden kasvisten käyttöön. Nykyäänkin äidit harrastivat edelleen marjastusta ja sienestystä ja osa vähäisessä määrin myös viljelyä. Kasvisten hankita ei kuitenkaan ollut enää kenenkään kohdalla täysin omavaraisesta, vaikka se olisi ollut sitä lapsuudessa. Lapsuudessa opittu omatoiminen kerääminen nähtiin kuitenkin edelleen marjojen kohdalla ainoaksi tavaksi hankkia niitä. Kasvisten keräilyn ja viljelyn koettiin myös edistävän perheen kasvisten käyttöä. Tulokset ovat samassa suunnassa sen kanssa, että marjastuksen on todettu olevan edelleen suomalaisten suosituin ulkoharrastus, jota harrastaa yli puolet aikuisväestöstä (Pouta ym. 2006). Elintarvikkeiden kulutusmuutoksia koskevassa tutkimuksessa (Viinisalo ym. 2008) on puolestaan todettu, että marjojen käyttö on kaikkein vähäisintä juuri lapsiperheissä.

Äitien nykyisessä perheessä kasvisten kulutuksessa oli tapahtunut myös muutoksia verrattuna omaan lapsuusaikaan. Kasvisten käyttö oli monipuolistunut tai muuttunut käytettävien kasvisten osalta. Juuresten käyttö oli vähentynyt, kun taas salaattien ja muiden vihannesten käyttö lisääntynyt. Tutkimustulokset tukevat aikaisempaa tietoa siitä, että suomalaisissa perheissä käytettävät kasvikset ovat monipuolistuneet ja muun muassa sellaisenaan syötävien, niin sanotusti "helppojen vihannesten", sekä salaattien käyttö on lisääntynyt, kun taas juuresten käyttö vähentynyt (Taulavuori 2003). Taulavuoren (2003) mukaan myös Kauko- Idän kasvisvoittoisten ruokien valmistus on nykyisin suosittua. Tässä tutkimuksessa, äidit valmistivat etnisvaikutteista kasvisruokaa vain itselleen tai puolisolleen, mutta lapsille niiden ei ajateltu maistuvan.

Lasten syntymä nähtiin usein elämänvaiheena, jolloin kasviksiin alettiin kiinnittää enemmän huomiota. Lapsen syntymisen perheeseen on osoitettu aikaisemmissa tutkimuksissa lisäävän kiinnostusta terveellistä ruokavaliota kohtaan ja lisäävän myös kasvisten aikaisempaa parempaa huomioon ottamista (Isoniemi 2000, Maclellan ym. 2004). Kasvisten käyttöön alettiin perheissä kiinnittää enemmän huomiota siksi, että niiden koettiin olevan tärkeitä etenkin lapsen terveydelle ja kasvulle. Maclellan ym. (2004) ovat tutkimuksessaan todenneet äitien olevan enemmän kiinnostuneita siitä, että heidän lapsensa söivät terveellisesti kuin, että he itse tekisivät niin. Vaikka kasvisten käyttö nähtiin tässäkin tutkimuksessa tärkeänä etenkin lapselle, niin silti osa äideistä valmisti itselleen oman, kasvisvoittoisemman ruoan, jota ei tarjoiltu lapsille. St John Alderson & Ogden (1999) ovat tutkimuksessaan todenneet äitien tarjoilevan usein lapsilleen vähemmän terveellistä ruokaa, kuin mitä itse söivät. Näin tapahtui siitäkin huolimatta, että äidit ilmoittivat terveellisyyden olevan tärkein ominaisuus valitessaan lapsille tarjoiltavaa ruokaa. Omissa ruokavalinnoissaan äidit ilmoittivat kiinnittävänsä huomiota ruoan kalorimääriin (St Alderson & Ogden 1999). Myös tämä tutkimus osoitti, että äidit kokivat painonhallinnan kasvisten käytön yhtenä syynä sekä niiden käyttöä lisäävänä tekijänä heidän omalla kohdallaan.

Äitien mielestä tietoa kasviksista ja niiden terveysvaikutuksista oli paljon saatavilla. Maclellan ym. (2004) ovat sitä vastoin tutkimuksessaan todenneet, että kasviksien ravitsemuksellisiin ominaisuuksiin liittyvä tiedonpuute on yksi kasvisten käyttöä rajoittava tekijä (Maclellan ym. 2004). Tässäkin tutkimuksessa kävi kuitenkin ilmi, että ravitsemussuositusten mukainen kasvisten käytön määrä ei ollut kaikille äideille ennestään tuttua. Siitä huolimatta, äidit kuitenkin usein uskoivat oman kasvisten käytön vastaavan suosituksia tai jopa ylittävän ne. Kuitenkin puolison, lasten sekä perheen yhteinen kasvisten käyttö nähtiin suosituksia vähäisempänä. Aikaisemmin on todettu, että yksi estävä tekijä kasvisten käytön lisäämiselle on tämän hetkisen kasvisten kulutuksen kokeminen riittävänä, vaikka se ei sitä todellisuudessa olisikaan (Schätzer ym. 2010). On siis mahdollista, että myös tässä tutkimuksessa äidit yliarvioivat oman kasvisten kulutuksensa tai eivät tiedostaneet heidän nykyiseen kasvisten käyttöönsä liittyvää muutostarvetta. Toisaalta, äidit valmistivat

usein itselleen kasvisvoittoisempaa ruokaa kuin muille perheenjäsenille, ja siitä syystä myös heidän kasvisten kulutuksensa saattoi vastata paremmin suosituksia.

Perheiden äidit kokivat puolisonsa kasvisten käytön usein riittämättömäksi, rajoittuneeksi sekä ei oma-aloitteiseksi. Äitien mukaan miehet söivät kasviksia vain, jos ne olivat valmiina tarjolla. Aikaisemmissa tutkimuksissa (Ovaskainen 2003, Helakorpi 2010, Prättälä & Paalanen 2007) on todettu suomalaisten miesten syövän vähemmän kasviksia kuin naisten. Lisäksi parisuhteessa elävät miehet syövät enemmän kasviksia kuin yksin elävät (Prättälä & Paalanen 2007). Parisuhteessa elävien miesten suurempi kasvistenkäyttö voi johtua siitä, että naiset, jotka käyttävät enemmän kasviksia (Ovaskainen 2003, Helakorpi 2010, Prättälä & Paalanen 2007) useimmiten myös huolehtivan perheen ruokahuollosta (Mennell ym. 1992 Mäkelä 2003 mukaan).

8.3.2 Leikki-ikäisen kasvisten käytön omaksuminen lapsiperheen haasteena

Lasten kasvisten käyttö nähtiin usein riittämättömänä ja rajoittuneena. Tämä tukee aikaisempia tutkimustuloksia, joiden mukaan suomalaisten lasten kasvisten käyttö on vähäistä (mm. Kyttälä ym. 2008, Mäki ym. 2010). Vaikka lapsen syntymän aikaan kasvisten käyttöön kiinnitettiin enemmän huomiota, niin lapsen kasvaessa kasvisten käyttö perheessä jäi usein taka-alalle. Tämä tutkimustulos tukee aikaisempaa tietoa siitä, että perheen ruokavaliossa tapahtuu muutoksia, kun lapsi kasvaa. Äidin usein palattua töihin, arkeen tulee mukaan kiire, mikä vaikuttaa esimerkiksi valmisruokien suurempaan käyttöön (Isoniemi 2000). Lapsen ruokavalion on myös todettu heikkenevän lapsen ensimmäisen ikävuoden jälkeen hänen siirtyessä syömään samaa ruokaa vanhempiensa kanssa (Kyttälä ym. 2008).

Tässä tutkimuksessa kasviksiin ja niiden suositellun mukaiseen käyttöön liittyvää tietoa saatiin usein neuvolan kautta. Tämä tukee aikaisempaa käsitystä neuvoloiden keskeisestä

asemasta lapsiperheiden ravitsemuskasvatuksessa (Isoniemi 2001, Nurttila 2001, Hasunen ym. 2004). Nurttilan (2001) mukaan neuvolan toteuttama ravitsemuskasvatus tavoittaa paremmin perheet odotus- ja vauva-aikana, sillä silloin kontaktit neuvolan ja perheen välillä ovat hyvin tiiviit. Leikki-iässä tapaamiset vähenevät huomattavasti, jolloin myös vastaanotolla käsiteltävien asioiden määrä kasvaa ja ravitsemukseen liittyvät kysymykset voivat ajan puutteen vuoksi jäädä taka-alalle. Leikki-iässä ravitsemusneuvonta on kuitenkin tärkeää, sillä Kyttälä ym. (2008) ovat todenneet, että alle kouluikäisten lasten ruokavalion haasteina ovat liian vähäinen kasvisten, hedelmien ja tyydyttymättömän rasvan saanti sekä liiallisten sokeria ja tyydyttynyttä rasvaa sisältävien elintarvikkeiden käyttö. Nämä, jo leikki-iässä opitut ruokatottumukset altistavat lihavuudelle ja kansansairauksille (Kyttälä ym. 2008). Ravitsemusneuvonta tulisikin ottaa entistä paremmin huomioon myös vauva-ajan jälkeen lastenneuvolassa.

Tutkimuksesta kävi ilmi, että äidit eivät usein tienneet, söivätkö lapset kasviksia päiväkodissa tai koulussa. Mäen ym. tutkimuksen (2010) mukaan 88 prosenttia vanhemmista ilmoitti lastensa syövän kasviksia kouluaterialla. Kyseisessä tutkimuksessa, lasten kasvisten käyttöä kouluaterialla ei kuitenkaan mitattu muilla menetelmillä, joten vanhempien käsityksen paikkaansa pitävyyttä ei voitu arvioida. Yläkoululaisten ravitsemusta ja hyvinvointia selvittäneessä tutkimuksessa (Hoppu ym. 2008) puolestaan ilmeni, että huoltajien käsitys lastensa koululounaan päivittäisestä syömisestä erosi nuorten vastauksista. Suurempi osa huoltajista (84 %) ilmoitti lastensa syövän päivittäin koululounaan, kuin mitä nuoret itse (71 %). Tutkittaessa lasten muualla tapahtuvaa ruokailua, vanhemmat toimivat usein vastaajina. Tämän sekä Hopun ym. (2008) tutkimusten tuloksen perusteella on kuitenkin syytä pohtia, onko vanhempien käsitys lastensa muualla syödyistä kasvisten määrästä luotettava mittari selvitettäessä lasten päiväkodissa tai koulussa syömien kasvisten määrää.

Lapsen lähiympäristön esimerkin vaikutus lasten kasvisten käyttöön korostui tutkimustuloksissa. Kielteisen esimerkin koettiin tulevan muiden lasten toimesta, joko päiväkodista tai kotoa sisaruksilta. Muiden lasten kasviksia kohtaan osoittama vastustus nähtiin vaikuttavan lapsen kasvisten käyttöön vähentävästi. Kavereiden tai muiden lasten

vaikutuksesta lasten tai nuorten kasvisten kulutukseen ei ole paljon tutkimustietoa, mutta kavereilla on kuitenkin todettu olevan vaikutus etenkin nuorten tyttöjen terveellisen syömisen edistäjänä (Hoppu ym. 2008). Myös Nurttilan (2001) mukaan muiden lasten esimerkillä on vaikutusta lasten ruoan valintaan. Tässä tutkimuksessa myönteisen esimerkin ei nähty välittyvän lapselta lapselle, vaan sen koettiin tulevan vanhempien myötä. Hopun ym. (2008) tutkimuksen mukaan huoltajat pitävät vanhempia tärkeänä mallina lapsen syömiselle. Äideillä on myös todettu olevan keskeinen rooli nuorten terveellisen syömisen kannustajana, ohjaajana ja mallina (Hoppu ym. 2008). Vanhempien antaman esimerkin on todettu vaikuttavan lasten kasvisten käyttöön (mm. Gross ym. 2010) sekä kasviksista pitämiseen (Vanhala ym. 2010) myös lasten itsensä mielestä (Kristjandottir ym. 2009). Myös tässä tutkimuksessa, vanhempien kasvisten käyttö nähtiin usein lapsen kasvisten käyttöä edistävänä tekijänä. Äidit kokivat, että lapsi oppii käyttämään kasviksia, jos hän näkee niitä myös muiden perheenjäsenten lautasilla. Kuitenkin yhdessä syöminen sekä saman ruoan tarjoaminen oli monessa perheessä harvinaista.

Lasten riittämättömän kasvisten käytön ajateltiin johtuvan muun muassa siitä, että lasten ei koettu pitävän tietyistä kasviksista tai kasvisruoista. Myös Rasmussen ym. (2006) on aikaisemmin todennut, että lasten kasvisten käyttöön vaikuttaa se, pitävätkö lapset kasviksista vai eivät. Lasten kasvisten kulutuksen ajateltiin lisääntyvän iän myötä. Aikaisemmissa tutkimuksissa kasvisten kulutuksen on kuitenkin todettu vähenevän iän myötä, niin lapsilla (Rasmussen ym. 2006), kuin nuorillakin (Larson ym. 2007b). Ruokatottumusten on osoitettu muodostuvan jo hyvin varhaisessa lapsuudessa (Hart ym. 2010) ja niiden on todettu vaikuttavan myöhempiin ruokatottumuksiin (Mikkilä ym. 2005). Siitä syystä, myös kasvisten käyttötottumusten omaksuminen jo varhain on tärkeää, jotta ne jatkuisivat läpi elämän. Äidit olivat kuitenkin tietoisia lapsuuden ruokatottumusten vaikutuksesta myöhempää elämään, sillä tottuminen kasvisten käyttöön jo lapsuudessa nähtiin tärkeäksi kasvisten käyttöä edistäväksi tekijäksi lasten kasvisten syönnille. Niissä perheissä, joissa lasten kerrottiin tottuneen kasvisten syöntiin, mainittiin kasvisten maistuvan lapsille myös päiväkodissa tai koulussa. Perheissä, joissa lapsen kasvisten käyttö koettiin hankalaksi, toivottiin lapsen omaksuvan tulevaisuudessa kasvisten käytön.

Äidit kokivat maistamisen tärkeäksi tekijäksi lapsen kasviksiin totuttamisessa. Nurttilan (2001) mukaan vanhempien on todettu pitävän maistamista parhaana tapana saada lapsi syömään toivottua ruokaa. Äidit olivat kokeilleet erilaisia keinoja totuttaakseen lapsen syömään kasviksia. Tällaisia keinoja olivat kasvisten piilottaminen ruokaan lapsen tietämättä ja tiettyjen kasvisten tarjoaminen siitä huolimatta, että lapsi ei niistä pitänyt. Näitä keinoja ei kuitenkaan koettu kovin tehokkaiksi. Spill ym. (2011) ovat tutkimuksessaan todenneet, että kasvisten piilottaminen ruokaan lasten huomaamatta on tehokas keino lisätä lasten kasvisten kulutusta. Kyseisessä tutkimuksessa kuitenkin mainitaan, että kasvisten piilottaminen ei yksin edistä kasviksista pitämistä, eikä sitä siksi voida suositella ainoana tapana tarjoilla kasviksia lapsille.

Äitien kokeilemien totuttamiskeinojen lähtökohtana voidaan katsoa olevan lasten vastahakoinen kasvisten syöminen ja niistä välittyy kasvisten kokeminen lapsen ruokavaliossa ikään kuin välttämättömänä pahana. Tätä tulkintaa tuki äitien käsitys siitä, että kasvikset eivät olleet aterian maistuvin osa, mutta niitä oli silti syötävä, jotta pysyi terveenä. Kasvisten terveellisyys koettiin usein jopa tärkeimmäksi syyksi niiden syönnille. Myös Lea ym. (2005) ovat tutkimuksessaan todenneet, että kasvisten kokeminen terveellisenä edistää niiden käyttöä. Koska vastahakoinen maistaminen saattaa vähentää lapsen mieltymystä syötävää ruokaa kohtaan (Sillanpää 2003b), kasvisten terveellisyyden korostaminen yhdessä vastahakoisen maistamisen kanssa voi muodostaa lapselle käsityksen, että kasvikset eivät ole hyviä, mutta niitä on syötävä niiden terveellisyyden takia. Kasvisten terveellisyys tuskin riittää lapselle syyksi syödä kasviksia, eikä kasvisten kokeminen välttämättömänä pahana edistä elämän kestäviä, hyviä kasvisten käyttötottumuksia.

Lapsilla oli kuitenkin joitain tiettyjä kasviksia ja kasvisruokia, joista he pitivät. Etenkin selkeässä muodossa olevat tuoreet kasvikset koettiin maistuviksi. Tutkimustulokset antavat aihetta pohtia, voisiko perheissä lapsia opettaa tutustumaan kasvisten käyttöön varhaiskasvatukseen kehitetyn Sapere- menetelmän (Koistinen & Ruhanen 2009) mukaisesti,

kiinnittämällä huomiota enemmän niihin kasviksiin, joista lapset pitävät sekä kannustamalla maistamaan uusia ilman, että kasvisten syöntiä tai maistamista leimaisi vastahakoisuus. Sillanpään (2003a) mukaan myönteinen ilmapiiri kannustaa lasta maistamaan ja hänen huomatessaan pitävänsä maistamastaan ruoasta, mieltymys kyseistä ruoka-ainetta kohtaan lisääntyy. Myös äitien kuvaamien totuttamiskeinojen tehottomuus ja toisaalta äitien motivaatio löytää keinoja lastensa kasvisten syöntiin, tukevat Sapere -menetelmän käyttökelpoisuutta myös vanhempien ohjauksessa. Sapere -menetelmässä lapsen ruokatottumuksia pyritään edistämään toiminnallisuuden ja osallistumisen kautta. Menetelmän avulla lapset omaksuvat muun muassa kasvisten käytön paremmin, kun saavat itse aistiensa avulla tutustua ruokiin ja myös ilmaista mistä pitävät. Mitään ruokaa ei pakoteta maistamaan, mutta lasta kuitenkin rohkaistaan tutustumaan uusiin makuihin. Vanhempien vastuulla on myös monipuolisen ruoan säännöllinen tarjoaminen sekä päätäntävalta siitä, mitä ruokaa tarjoillaan ja milloin syödään (Koistinen & Ruhanen 2009). Sapere -menetelmän tarvetta perheissä tukee myös se, että osassa perheistä lapset osallistuivat vain harvoin ruoanlaittoon. Perheen ruoanvalmistustottumuksilla on merkitystä lasten kasvisten kulutukseen, sillä aikaisemmissa tutkimuksissa on todettu, että lasten osallistuminen ruoan suunnitteluun (Gross ym. 2010) ja ruoan valmistukseen (Koistinen & Ruhanen 2009) edistää lasten kasvisten kulutusta.

8.3.3 Asenteiden ja tottumusten merkitys lapsiperheen kasvisten kulutustottumuksiin

Kasviksia nautittiin perheessä useimmiten lisäkkeenä tai välipalana, mutta kasvisvoittoisten ruokien valmistaminen nähtiin hyvin harvinaisena ja niiden valmistamisen suhteen koettiin osaamattomuutta. Myös Maclellan ym. (2004) ovat tutkimuksessaan todenneet osaamattomuuden käyttää kasviksia ruoan valmistuksessa yhdeksi kasvisten käyttöä estäväksi tekijäksi. Perheen kasvisten käyttöä kuvattiin rajoittavan myös kasvisten käytön vaivalloisuus, oma jaksamattomuus käyttää kasviksia ruoanlaitossa sekä kasvisten käytön unohtaminen. Kasvisten käyttöä on aikaisemminkin todettu estävän kasvisten käytön kokeminen vaivalloisena ja kasvisten käytön unohtuminen (Maclellan ym. 2004, Lea ym.

2005, Schätzer ym. 2010). Kasvisten käytön nähtiin myös vaativan erityistä suunnittelua, minkä koettiin olevan hankalaa etenkin arjen kiireessä. Tämä tulos on samassa suunnassa aikaisemman tutkimustiedon kanssa siinä, että aterioiden ennalta suunnittelun on todettu edistävän kasvisten käyttöön (Boutelle ym. 2003). Ajan puute ja kiire koettiin keskeisimpinä perheen kasvisten käyttöä rajoittavina tekijöinä. Ajan puutteen on todettu myös aikaisemmissa tutkimuksissa estävän kasvisten käyttöä (Maclellan ym. 2004, Lea ym. 2005, Schätzer ym. 2010). Tutkimustulosten valossa näyttää siltä, että lapsiperheiden kiireisessä elämänrytmissä ei haluta käyttää paljon aikaa ruoanlaittoon. Lapsiperheiden onkin todettu käyttävän kiireisinä aikoina usein valmisruokia (Isoniemi 2000). Kiire ei kuitenkaan ollut kasvisten käytön esteenä niissä haastatelluissa perheissä, joissa kasvikset koettiin kuuluvan luontevana osana aterioita. Kiire ei myöskään estänyt äitejä valmistamasta itselleen kasvisvoittoista ruokaa niissä perheissä, joissa se oli tapana. Tämä tukee aikaisempaa tutkimustietoa siitä, että kasvisten käyttöön vaikuttavat asenteet (Mushi-Brunt ym. 2007) ja omaksutut tavat (Maclellan ym. 2004). Nämä yhdessä toimintatapojen kanssa muuttuvat hitaasti ja siitä syystä terveellisten ruokatottumusten edistämiseen tähtäävän työn tulee olla pitkäjänteistä ja jatkuvaa (Tekry 2005).

Äidit kokivat kasvisten saatavuuden kotona edistävän niiden käyttöä kaikkien perheenjäsenten kohdalla. Mikäli kasvikset olivat helposti saatavilla, kuten pakasteina tai valmiina paloina, niitä käytettiin enemmän. Aikaisemmissa tutkimuksissa on osoitettu, että kasvisten saatavuus kotona edistää lapsien kasvisten käyttöä (Rasmussen ym. 2006, Kristjandottir ym. 2009). Lapsiperheiden kasvisten käyttöä edistettäessä on tarpeellista välittää selkeitä toimintamalleja siitä, kuinka kasviksia voi käyttää ruoanlaitossa myös arjen kiireessä. Myös aterioiden ennalta suunnittelun korostaminen neuvonnassa on aiheellista. Esimerkiksi juuri pakastevihannesten käyttö voi tuoda ratkaisun monen kiireisen perheen arjen kasvisten käyttöön. Konkreettista kasvisten käyttöön liittyvää neuvontaa on toteuttanut muun muassa Maa- ja kotitalousnaisten keskus ry "Hyvän mielen ruoka - Oppia ja elämyksiä alakoululaisille ja vanhemmille" -hankkeen muodossa (Maa- ja kotitalousnaisten keskus ry 2011). Alle kouluikäisten vanhemmille vastaavanlainen neuvonta voitaisiin mahdollistaa neuvolan ja kolmannen sektorin yhteistyöllä siten, että neuvolan kautta tavoitettaisiin ohjausta tarvitsevat lapsiperheet ja kolmannen sektorin

ravitsemuskasvatuksen toimija toteuttaisi neuvonnan. Tämä olisi samassa suunnassa sosiaali- ja terveysministeriö suosituksen kanssa (STM 2004b) lastenneuvolan ja kolmannen sektorin yhteistyön tehostamisesta.

Kasvikset kuuluivat perheiden päivittäisiin ruokaostoksiin. Kasvisten hyvän laadun, valikoiman ja selkeän esilläolon ajateltiin edistävän kasvisten ostamista. Kasvisten hintoihin kerrottiin kiinnitettävän huomiota. Liian kalliit kasvikset jäivät ostamatta ja ne usein korvattiin jollain halvemmalla kasvistuotteella. Hinta ei kuitenkaan ollut esteenä tietyille kasviksille, joita haluttiin ostaa. Tällaisia olivat esimerkiksi erityistilanteeseen tarvittavat kasvikset tai reilun kaupan banaanit. Nämä tulokset tukevat Owenin ym. (2002) tutkimusta, jossa todettiin, että kasvisten hinnalla ei ole suurta merkitystä niiden ostoon. Kuitenkin, kuten Powellin ym. (2009) tutkimuksessa, jossa kasvisten halvempi hinta oli yhteydessä niiden suurempaan kulutukseen, myös tässä tutkimuksessa korostui käsitys kasvisten edullisuudesta niiden ostamista edistävänä tekijänä. Mikäli kasvikset olivat tarjouksessa, niitä kuvailtiin ostettavan normaalia enemmän. Tarjousten ajateltiin usein olevan syynä kasviksiin kohdistuviin heräteostoksiin. Ennalta suunnittelemattomiin kasvisostoihin koettiin myös vaikuttavan mieliteot sekä tuotteen uutuus tai erikoisuus.

Tutkimuksen mukaan, kasvisten käyttö oli perheissä usein kausiluonteista. Kasviksia ostettiin enemmän kesää kohti mentäessä, sillä silloin kasvisten koettiin olevan tuoreempia, paremmin saatavilla ja niiden käyttö koettiin luontevampana kuin talvella. Vuodenaikojen vaihtelun vaikutus kasvisten kulutukseen on todettu myös aikaisemmassa tutkimuksessa (Schätzer ym. 2010). Kaikkien tutkimukseen osallistuneiden äitien lapsuudessa ei ollut tuoreita kasviksia saatavilla talvisin ja vielä nykyäänkin perheissä näkyi kasvisten käytön kausiluonteisuus. Tämä tulos osittaa, kuinka vahvasti perinteiseen suomalaiseen ruokakulttuuriin kuuluva kasvisten käytön kausiluonteisuus (Aro 2008, Sillanpää 2003b) vaikuttaa edelleen nykyisiin ruokatottumuksiin. Myös Sillanpään (2003b) mukaan monet nykyiset ruokaan liittyvät asenteet pohjautuvat vanhoihin agraariyhteiskunnan asenteisiin. Tuoreiden vihannesten, hedelmien ja marjojen käyttö on ollut hyvin kausiluonteista suomalaisessa ruokavaliossa. Viimeisten 50 vuoden aikana vihannesten ja hedelmien käyttö

myös talvisin on tullut mahdolliseksi lisääntyneen tuonnin ja parantuneiden kotimaisten tuotantoedellytysten vuoksi (Aro 2008). Kasvikset ja hedelmät muodostavat tällä hetkellä suurimman osan (23 %) Suomen elintarviketuonnista (Tullihallitus 2010), joten nykyisin kasvisten saatavuus on hyvä ympäri vuoden. Eri vuodenaikoina hedelmien ja vihannesten hinnat kuitenkin vaihtelevat paljon. Talvella osa kotimaista kasviksista on kalliita ja kesällä halpoja (Tilastokeskus 2008). Kaikkina vuodenaikoina on kuitenkin saatavilla ulkomaalaisten kasvisten lisäksi myös edullisia kotimaisia kasviksia, kuten muun muassa porkkanaa, keräkaalia, lanttua, sipulia ja kiinankaalia (Kotimaiset Kasvikset ry 2008). Mäkelän (2003) mukaan suomalaiset ovat nopeasti omaksuneet esimerkiksi salaatin uutena osana perinteiseen ateriaan (Mäkelä 2003). Myös tässä tutkimuksessa salaattien käyttö muun ruoan ohella ainakin viikonloppuisin oli yleistä.

8.3.4 Lapsiperheiden aterioinnin eriytyneet ja yhteiset piirteet

Tutkimuksesta ilmeni, että perheissä ei ollut aina yhteistä päivittäistä ruokahetkeä. Yhteinen ruokahetki saattoi kuitenkin kuulua viikonloppuihin, mutta joissakin perheissä se oli sitäkin harvinaisempaa. Mäki ym. (2010) ovat todenneet, että leikki- ikäisten lasten perheissä syödään usein ilta-ateria yhdessä, mutta lasten kasvaessa yhdessä syöminen harvinaistuu. WHO:n koululaistutkimuksen (2008) mukaan, kaikista OECD – maista, suomalaiset syövät kaikkein vähiten yhdessä. Tämän tutkimuksen mukaan yhdessä syöminen oli vaikeaa vanhempien työkiireiden takia. Myös Boutellen ym. (2003) tutkimuksen mukaan kolmasosa osallistuneista koki, että perheessä ei ollut aikaa syödä yhdessä. Yhteisillä ruokahetkillä on merkitystä kasvisten kulutukseen, sillä aikaisemmin on todettu, että vanhempien läsnäolon perheen illallisella on yhteydessä nuorten suurempaan kasvisten ja hedelmien käyttöön (Videon & Manning 2003, Larson ym. 2007a). Lasten kohdalla, perheen yhteisen aterioinnin on todettu edesauttavan lasten vihannesten käyttöä (Robinson-O´Brien ym. 2009).

Tutkimuksen mukaan perheissä syötiin usein myös eri ruokaa. Osassa perheistä, vanhemmat, tai toinen vanhemmista söi kasvisvoittoisempaa ruokaa, jota ei tarjoiltu lapsille, koska lasten ei uskottu pitävän siitä. Sweetman ym. (2011) ovat tutkimuksessaan todenneet, että lasten kasviksista pitämistä ja niiden syöntiä ennakoi parhaiten muun muassa saman ruoan syöminen perheenjäsenten kesken. Myös se, että perheenjäsenet syövät vihanneksia yhteisillä aterioilla on todettu olevan yhteydessä lasten suurempaan vihannesten käyttöön (Kristjandottir ym. 2009). Osassa perheistä, joissa syötiin yhteistä ruokaa, valmistettiin sellaista ruokaa, jonka tiedettiin maistuvan kaikille perheenjäsenille. Tuolloin ruoka valmistettiin usein lapsen ehdoilla, jolloin siinä ei aina käytetty kasviksia. Tämä tulos tukee muun muassa Taulavuoren (2003) käsitystä siitä, että lapsilla on nykyään entistä enemmän päätäntävaltaa siihen, mitä perheessä syödään. Myös Wenrichin ym. (2010) tutkimuksessa kävi ilmi, että perheissä usein tarjoillaan mielellään vain niitä kasviksia, joiden ennalta tiedetään maistuvan kaikille perheenjäsenille. Lasten kasviksia kohtaan osoittaman vastustuksen nähtiinkin vaikuttavan vähentävästi koko perheen kasvisten käyttöön. Myös yhden perheenjäsenen allergia tai aversio jotain tiettyä kasvista tai kasvisryhmää kohtaan, saattoi vähentää kyseisen kasviksen käyttöä myös muiden perheenjäsenten kohdalla. Tämä tulos on samassa linjassa aikaisemman tutkimuksen kanssa, jossa perheenjäsenten vastustus on todettu kasvisten käyttöä estäväksi tekijäksi (John & Ziebland 2004). Toisaalta, osassa perheistä puolestaan yhteistä kasvisten käyttöä edisti kasvisten maistuvuus. Tällöin kasvisten koettiin maistuvan kaikille perheenjäsenille. Kasvisten hyvä maku on aikaisemmissakin tutkimuksissa mainittu edistäväksi tekijäksi kasvisten käytölle (Lea ym. 2005).

8.4 Tutkimuksen johtopäätökset

Tämän tutkimuksen tulosten mukaan voidaan esittää seuraavat johtopäätökset koskien tutkimukseen osallistuneiden äitien kuvauksia omasta ja perheensä kasvisten käytöstä ja siihen liittyvistä tekijöistä.

1. Kuten haastateltujen äitien lapsuudessa, myös nykyisessä perheessä ruokahuollosta huolehtiminen kuuluu pääosin perheen äidin tehtäviin. Tästä syystä on perusteltua tuoda esiin juuri äidin näkökulma pyrittäessä ymmärtämään perheiden kasvisten kulutusta ja siihen liittyviä estäviä ja edistäviä tekijöitä.

2. Lapsuuden kasvisten käyttötottumukset ovat ainakin osittain siirtyneet lapsuudesta nykyiseen perheeseen. Etenkin lapsuudessa opitut marjastus ja sienestys edistävät nykyisessäkin perheessä kasvisten kulutusta. Tämä osoittaa, että muiden ruokatottumusten tavoin myös kasvisten käyttötottumukset muodostetaan, ainakin osittain, jo lapsuudessa. Tästä syystä kasvisten kulutuksen lisäämiseen tähtäävien interventioiden tulee kohdistua ennen kaikkea lapsiperheisiin, jolloin voidaan parhaiten vaikuttaa yksilön koko elämän kestäviin ruokatottumuksiin. Ravitsemusneuvonnassa voidaan korostaa ruokakulttuurillemme tuttuja kasvisten käyttötottumuksia, kuten juuri marjastusta ja sienestystä. Näiden tuttujen kasvisten käyttöä edistävien tottumusten ylläpitäminen ja edistäminen saattaa olla helpompaa kuin yksinomaan uusien ruokatottumusten vieminen perheiden arkeen.

3. Lapsen syntymän myötä kasvisten käyttöön aletaan kiinnittää enemmän huomiota. Tämä on kuitenkin usein vain hetkellistä, sillä lapsen kasvaessa kasvisten käyttö perheessä usein vähenee muun muassa lapsen kasviksia kohtaan osoittaman vastustuksen ja arjen kiireen takia. Koska äidit kokevat neuvolan keskeisimmäksi lasten ravitsemukseen liittyvän tiedon antajaksi, on neuvoloissa aiheellista kiinnittää enemmän huomiota ravitsemukseen myös odotus- ja vauva-ajan jälkeen.

4. Äidit kokevat oman kasvisten kulutuksensa olevan usein suositusten mukaista. Sitä vastoin lasten, puolisoiden sekä perheen yhteinen kasvisten kulutus nähdään suosituksia vähäisempänä. Kaikki äidit eivät kuitenkaan tiedä kuinka paljon kasviksia tulisi syödä ravitsemussuositusten mukaan. Tämä osoittaa, että äideillä ei ole tarpeeksi tietoa kasvisten saantisuosituksista tai he eivät välttämättä tunnista muutostarvetta oman kasvisten käytön

kohdalla. On myös mahdollista, että äidit syövät muita perheenjäseniä huomattavasti enemmän kasviksia.

5. Kasvisten käytön omaksuminen ja rutinoituminen on yksi keskeisimmistä edistävistä tekijöistä äidin, lasten sekä koko perheen kasvisten kulutukselle. Äidit ovat motivoituneita saamaan lapset omaksumaan kasvisten käytön osana ruokavaliotaan, mutta kokevat kokeilemansa totuttamiskeinot melko tehottomiksi. Lapsilla on usein suuri valta siihen, millaista ruokaa perheessä valmistetaan ja lasten osallistuminen ruoan valmistukseen on vaihtelevaa. Muun muassa nämä tulokset tukevat lasten ravitsemus- ja ruokakasvatuksen kehittämiseen tähtäävän, ensisijaisesti varhaiskasvatuksen välineeksi kehitetyn Sapere – menetelmän (Koistinen & Ruhanen 2009) käyttökelpoisuutta myös kotikasvatuksessa. Menetelmän sopivuutta tukee se, että sillä pyritään vaikuttamaan juuri näihin tekijöihin ja sen avulla muun muassa lasten kasvisten käytön on todettu lisääntyvän (Koistinen & Ruhanen 2009) .

6. Perheissä ei ole aina yhteistä ruokahetkeä, eivätkä perheenjäsenet syö aina samaa ruokaa. Näihin ateriointitottumuksiin tuleekin kiinnittää huomiota lapsiperheisiin kohdistuvassa ravitsemuskasvatuksessa. Myös nämä tulokset tukevat osaltaan Sapere - menetelmän tarpeellisuutta vanhempien ohjauksessa.

7. Äidit kokevat kasvisten käytön perheessä vaikeaksi muun muassa osaamattomuuden, ajan puutteen ja kasvisten käytön vaivalloisuuden takia. Kasvisten käyttö lapsiperheissä on myös suurempaa keväisin ja kesäisin, vaikka kasviksia on nykyisin hyvin saatavilla myös talvella. Nämä tulokset osoittavat, että asenteilla ja tottumuksilla on merkitystä perheen kasvisten käyttötottumuksiin. Äidit tarvitsevatkin enemmän konkreettisia neuvoja ja tukea kasvisten käyttöön arjessa. Ravitsemusneuvonnan suunnittelussa tulee myös huomioida asennekasvatuksen ja tietoisuuden herättämisen tärkeys.

8.5 Jatkotutkimusaiheet

Tämä tutkimus on osoittanut, että laadullista lisätietoa lapsiperheiden kasvisten kulutukseen liittyvistä käsityksistä ja asenteista tarvitaan lisää. Myös äitien näkökulma on syytä jatkossakin huomioida, sillä kuten tämäkin tutkimus osoitti, äidit vastaavat pääosin perheen ruokahuollosta. Jatkossa olisi syytä tutkia muun muassa sitä, minkälaisia käsityksiä muualla päin Suomea asuvilla lapsiperheiden äideillä on kasvisten kulutukseen liittyen. Olisi hyödyllistä tietää, kuinka esimerkiksi maaseudulla asuvien äitien käsitykset eroavat kaupungeissa asuvien käsityksistä ja kuinka erilaisia kasviksien käyttöön liittyvät koetut esteet ja edistävät tekijät ovat. Tulevaisuudessa, etenkin perheiden kasvisten käyttöön liittyviä asenteita olisi hyvä selvittää, sillä tämä tutkimus antoi viitettä siitä, että monet kasvisten käytölle koetut esteet saattoivat olla asennesidonnaisia. Nykyistä laajempi tutkimustieto lapsiperheissä esiintyvistä kasviksiin liittyvistä käsityksistä ja asenteista, mahdollistaisi entistä vaikuttavimpien interventioiden suunnittelun ja toteutuksen. Tutkimustietoa kasvisten käyttöön liittyvistä asenteista voitaisiin käyttää myös interventiotutkimuksien toteuttamiseen, joiden avulla voitaisiin selvittää sitä, miten mahdollisiin havaittuihin asenteisiin voitaisiin vaikuttaa.

Tulevaisuudessa olisi hyvä myös selvittää, millaisia käsityksiä suomalaisten lapsiperheiden isillä on kasvisten kulutusta kohtaan, sillä tällä hetkellä siitä ei ole tutkimustietoa. Äidin kasvisten käytön lisäksi (Jones ym. 2010), myös isän tottumuksilla on vaikutusta lasten tottumuksiin, sillä ulkomailla tehdyssä tutkimuksessa on todettu, että nimenomaan isän hedelmien käytöllä on vaikutusta lasten hedelmien käyttöön (Kristjandottir ym.2009). Miesten vähäisempi kasvisten kulutus verrattuna naisiin (Ovaskainen 2003, Helakorpi 2010, Prättälä & Paalanen 2007) antaa myös aihetta miesten kasvisten kulutukseen liittyvien asenteiden ja käsityksien tutkimiseen.

Tässä tutkimuksessa tarkasteluun nousi myös perheiden erilaiset ateriointitottumukset, sillä niillä on todettu olevan merkitystä kasvisten käyttöön (mm. Kristjandottir ym 2009, Robinson-O´Brien ym. 2009, Wenrich ym. 2010, Sweetman ym. 2011). Näiden erilaisten ateriointiin liittyvistä tottumuksista sekä niiden yhteyksistä suomalaisten lapsiperheiden kasvisten käyttöön ja muihin ruokatottumuksiin olisi hyödyllistä saada lisätietoa.

9 LÄHTEET

Anderson AS, Cox D, McKellar S, Reynolds J, Lean MEJ, Mela D. Take Five, a nutrition education intervention to increase fruit and vegetable intakes: impact on attitudes towards dietary change. British journal of nutrition 1998;80: 133-140.

Ard J, Fitzpatrick S, Desmond R, Sutton B, Pisu M, Allison DB, Frankilin F, Baskin M. The impact of cost on the availavility of fruits and vegetables in the homes of schoolchildren in Birminghamn Alabama. Am J Public Health 2007;97: 367-372.

Aro A. Terveyskirjasto. Ruoan kasvikset ja hedelmät. 100 kysymystä ravinnosta. Kustannus Oy Duodecim. [www-dokumentti] 4.2.2008 [haettu 25.5.2011]

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=skr00044&p_ylataso=&p_haku=kasvikset

Bere E, van Lenthe F, Klepp K-I, Brug J. Why parents´ educational level and income affect the amount of fruits and vegetables adolescents eat. Eur J Public Health 2008;18: 611-615.

Birch L, Fisher JO. Development of eating behaviors among children and adolescents. Pediatrics 1998;101: 539-549

Boutelle K, Birnbaum A, Lytle L, Murray D, Story M. Associations between Perceived Family Meal Environment and Parent Intake of Fruit, Vegetables, and Fat. J Nutr Educ Behav 2003; 35: 24-29.

Cassady D, Jetter KM, Culp J. Is price a barrier to eating more fruits and vegetables for low-income families. J Am Diet Assoc 2007;107: 1909-1915.

Claro RM, do Carmo HCE, Machad FMS, Monteiro CA. Income, food prices and participation of fruits and vegetables in the diet. Rev Saúde Publica 2007;41 (4): 1-8.

Dibsdall LA, Lambert N, Bobbin RF, Frewer LJ. Low-income consumers´ attitudes and behaviour towards access, availability and motivation to eat fruit and vegetables. Pub Health Nutr 2002;6: 159-168.

Drewnowski A, Darmon N, Briend A. Replacing fats and sweets with vegetables and fruits- A question of cost. Am J Public Health 2004;94: 1555-1559.

Epsetein L, Dearing K, Handley E, Roemmich J, Paluch R. Relationship of mother and child food purchases as a function of price: A pilot study. Appetite 2006;47: 115-118.

Erkkola M, Ovaskainen ML, Kronberg-Kippilä C, Kyttälä P, Virtanen S. Lapsiperheiden ruokapöydissä piilee terveemmän tulevaisuuden mahdollisuus. Ruokatieto. [www-dokumentti] 26.92009 [haettu 24.5.2011]

http://uutiset.ruokatieto.fi/WebRoot/1043198/sisaltosivu.aspx?id=1126405

Eskola J, Suoranta J. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 7. painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy 2005.

Eskola J, Vastamäki J. Teemahaastattelu: opit ja opetukset. Teoksessa Aaltola J, Valli R (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. 2. painos. Juva: WS Bookwell Oy, 2007:25,27.

Gross S, Davenport Pollock E, Bonnie Braun B. Family Influence: Key to Fruit and Vegetable Consumption among Fourth- and Fifth-grade Students. Jour Nutr Educ Behav 2010; 42: 235-241.

Hammons AJ, Fiese BH. Is Frequency of Shared Family Meals Related to the Nutritional Health of Children and Adolescents? 2011; 127: 1565-1574

Hoppu U, Kujala J, Lehtisalo J, Tapanainen H, Pietinen P. (toim) Yläkoululaisten ravinto ja hyvinvointi. Lähtötilanne ja lukuvuonna 2007–2008 toteutetun interventiotutkimuksen tulokset. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja 2008;30

Hart CN, Raynor HA, Jelalian E, Drotar D. The association of maternal food intake and infants' and toddlers' food intake. Child: Care, Health and Development 2010;36: 396-403.

Hasunen K, Kalavainen M, Keinonen H, Lagström H, Lyytikäinen A, Nurttila A, Peltola T, Talviala S. Lapsi, perhe ja ruoka. Imeväis- ja leikki-ikäisten lasten, odottavien ja imettävien äitien ravitsemussuositus. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2004;11.

Helakorpi S, Laitelainen E, Uutela A. Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys, kevät 2009. Helsinki. Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen raportteja 2010; 7

Hsieh HF, Shannon SE. Three Approaches to Qualitative Content Analysis. Qual Health Res 2005;15: 1277-1288.

Hirsjärvi S, Remes P, Sajavaara P. Tutki ja kirjoita. 15. uudistettu painos. Helsinki: Tammi 2009.

Hirsjärvi S, Hurme H. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus 2008.

Isoniemi M. Nuorten lapsiperheiden tarvitsemat tiedot elintarvikkeista. Elintarvikevirasto. Tutkimuksia 2000: 6.

John YH, Ziebland S. Reported barriers to eating more fruits and vegetables before and after participation in a randomized controlled trial: a qualitative study. Health Educ Res 2004;19: 165-174.

Jones LR, Steer CD, Rogers IS, Emmett PM. Influences on child fruit and vegetable intake: sosiodemographic, parental and child factors in a longitudinal cohort study. Public health nutrition 2010;13: 1122-1130.

Kiviniemi K. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa Aaltola J, Valli R (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Jyväskylä: PS-Kustannus, 2001:68-84

Korpela-Kosonen K. Ruokatieto Yhdistys ry. Suomalaisen lapsiperheen viikon ruokalista on monipuolinen. [www-dokumentti] 7.12.2010 [haettu 10.7.2011]

http://uutiset.ruokatieto.fi/WebRoot/1043198/X_Uutistenhallinta.aspx?id=1191213

Kotimaiset kasvikset ry. Hinta ei ole esteenä runsaalle kasvisten kulutukselle. Tiedote. WWW-dokumentti [päivitetty 3.10.2008] haettu 25.10.2008 http://www.kotimaisetkasvikset.fi/finfood/kasvikset.nsf/0/8861A56E9BB7DCD2C22574D7003B4407?opendocument

Kritsjansdottir ÅG, Bourdeaudhuij ID, Klepp KI, Thorsdottir I. Children´s and parents´ perceptions of the determinants of children´s fruit and vegetable intake in low-intake population. Public health nutrition 2009;12: 1224-1233.

Koistinen J, Ruhanen L (toim.) Aistien avulla ruokamaailmaan. Sapere- menetelmä päivähoidon ravitsemus- ja ruokakasvatuksen tukena. Sitra. Jyväskylän kaupungin sosiaali- ja terveyspalvelukeskuksen raportteja 2009;1.

Kylmä J, Juvakka T. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy 2007.

Kyttälä P, Ovaskainen M, Kronberg-Kippilä C, Erkkola M, Tapanainen H, Tuokkola J, Veijola R, Simell O, Knip M, Virtanen SM. Lapsen ruokavalio ennen kouluikää. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja 2008; B32.

Laaksonen M, Prättälä R, Helasoja V, Uutela A, Lahelma E. Income and health behaviour. Evidence from monitoring surveys among finnish adults. J Epidemiol Community Health 2003;57: 711-717.

Lagström H, Seppänen R, Jokinen E, Salminen M, Simell O. The impact of child-targeted dietary counseling of parents on food (milk) preferences of preschool-aged children in the STRIP project. Scan J Nutr 2001;45:51-56

Laine T. Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa Aaltola J, Valli R (toim.). Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Jyväskylä: PS-Kustannus 2001, 26-43

Lallukka T, Pitkäniemi J, Rahkonen O, Roos E, Laaksonen M, Lahelma E. The association of income with fresh fruit and vegetable consumption at different levels of education. Eur J Clin Nutr 2010;64: 324-327.

Larson N, Neurmark-Sztainer D, Hannan PJ, Story M. Family meals during adolescence are associated with higher diet quality and healthful meal patterns during young adulthood. J Am Diet Assoc 2007a;107: 1502-1510.

Larson N, Larson N, Neurmark-Sztainer D, Hannan PJ, Story M. Trends in adolescent fruit and vegetable consumption, 1999–2004 Project EAT. Am J Prev Med 2007b;32: 147–150

Lea E, Worsley A, Crawford D. Australian adult consumers´ beliefs about plant foods: a qualitative study. Health Educ Behav 2005;32: 798-808.

Lennernäs M, Fjellström C, Becker W, Giachetti I, Schmitt A, Remaunt de Winter AM, Kearney M. Influences on food choice perceived to be important by nationally-representative samples of adults in the European Union. Eur J Clin Nutr 1997;51 Suppl 2: 8-15.

Maa- ja kotitalousnaiset keskus ry. Loppuraportti hankkeesta Hyvän mielen ruoka - Oppia ja elämyksiä alakoululaisille ja vanhemmille [www-dokumentti] 2011 [haettu 20.5.2011]

http://www.kouluruokavaalit.fi/ruoka.fi/www/fi/liitetiedostot/LOPPURAPORTTI_MKNK_Hyvaen_mielen_ruoka.pdf

Maclellan D, Gottschall-Pass K, Larsen R, Fruits and vegetable consumption: benefits and barriers. Can J Diet Prac Res 2004;65: 3: 101-105.

Margetts BM, Martinez JA, Saba A, Holm L, Kearney M. Definitions of “healthy“ eating : a pan-EU survey of consumer attitudes to food, nutrition and health. Eur J Clin Nutr 1997;51 suppl 2: 23-29.

Mason J. Qualitative researching. 2. painos. London: Sage Publications Ltd, 2002.

Mikkilä V, Räsänen L, Raitakari OT, Pietinen P, Viikari J. Consistent dietary patterns identified from childhood to adulthood: The Cardiovascular Risk in Young Finns Study. Br J Nutr 2005;93: 923–931.

Miller IW. Ryan CE, Keitner GI, Bishop DS, Epstein NB. The McMaster approach to families: theory, assessment, treatment and research. J Family Therapy 2000;22:168–189.

Mushi-Brunt C, Haire-Joshu D, Elliot M. Food spending behaviours and perceptions are associated with fruit and vegetable intake among parents and their preadolescent children. J Nutr Educ Behav 2007;39: 26-30.

Mäki P, Hakulinen-Viitanen T, Kaikkonen R, Koponen P, Ovaskainen ML, Sippola R, Virtanen S, Laatikainen T. Lasten terveys. LATE -tutkimuksen perustulokset lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä, terveystottumuksista ja kasvuympäristöstä. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos raportti 2010; 2

Mäkelä J. Luonnosta kulttuuriksi. Teoksessa ruisleivästä pestoon. Näkökulmia muuttuvaan ruokakulttuuriin. Helsinki: WSOY, 2003: 34-71

Nikander P. Laadullisten aineistojen litterointi, kääntäminen ja validiteetti. Teoksessa Ruusuvuori J, Nikander P, Hyvärinen M (toim.) Haastattelun analyysi. Tampere: Vastapaino, 2010: 432-442

Nupponen R. Ravitsemuskasvatus terveyden edistämisessä. Teoksessa Fogelholm M (toim.) Ratkaisuja ravitsemukseen. Ravitsemuskasvatus ja elämänkaari. Helsinki: Tammer - Paino, 2001: 15-31

Nurttila A. Ravitsemuskasvatus lapsiperheessä. Teoksessa Fogelholm M (toim.) Ratkaisuja ravitsemukseen. Ravitsemuskasvatus ja elämänkaari. Helsinki: Tammer - Paino, 2001: 99-142

Opetus- ja kulttuuriministeriö. Lasten, nuorten ja perheiden hyvinvointipolitiikkaohjelma 2001-2011 [www-dokumentti] 2007 [haettu 1.10.2010]

http://www.minedu.fi/lapset_nuoret_perheet/index.html

http://www.minedu.fi/lapset_nuoret_perheet/Osa-alueet/Perheet/

Ovaskainen ML. Aikuisten ateriointi ja elintarvikevalinnat. Elintarvike ja terveys. 2003;5: 12-15.

Owen K, Griffith G, Wright V. One little Lebanese cucumber is not going to break the bank: Price in the choise of fresh fruits and vegetables. Aust J Agric Resour Econ 2002;46: 209-231.

Palojoki P. Tieto, ruoan valinta ja oppiminen. Teoksessa Mäkelä J, Palojoki P, Sillanpää M. Ruisleivästä pestoon. Näkökulmia muuttuvaan ruokakulttuuriin. Helsinki: WSOY, 2003:109-50

Paturi M, Tapanainen H, Reinivuo H, Pietinen P. (toim.) Finravinto 2007 -tutkimus. The national FINDIET 2007 survey. Helsinki. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja 2008;B23

Pearson T, Russell J, Campbell M, Barker M. Do "food deserts" influence fruit and vegetable consumption? a cross-sectional study. Appetite 2005;45: 195-197.

Piiroinen S, Järvelä K. Kokemuksella ja tiedolla - Tutkimus kuluttajien ruuan valinnasta. Kuluttajatutkimuskeskuksen julkaisuja 2006; 8.

Pouta E, Sievänen T, Neuvonen M. Recreational wild berry picking in Finland -Reflection of a rural lifestyle. Society & Natural Resources 2006;19: 285-304

Powell L, Zhao Z, Wang Y. Food prices and vegetable consumption among young american adults. Health & Place 2009;15: 1064-1070.

Prättälä R, Paalanen L. Elintavat ja niiden väestöerot Suomessa. Terveys 2000-tutkimus. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja 2007; B2.

Rasmussen M, Krolnel N, Klepp KI, Lytle L, Brug J, Bere E, Due P. Determinants of fruit and vegetable consumption among children and adolescents: a review of the literature. Part 1 quantitative studies. Int J Behav Nutr Phys Act 2006;3: 22

Ricciuto L, Tarasuk V, Yatchew A, Sosio-demographic influences on food purchasing among Canadian households. Eur J Clin Nutr 2006;60: 778-790.

Robinson-O´Brien R, Neumark-Sztainer D, Hannan P J, Burgess-Champoux T, Haines J. Fruit and vegetables at home: Child and parent perceptions. J Nutrition Educ Behav 2009;41: 360-364.

Roos EB, Hirvonen T, Mikkilä V, Karvonen S, Rimpelä M. Household educational level as a determinant of consumption of raw vegetables among male and female adolescents. Prev Med 2001;33: 282-291.

Ruusuvuori J, Nikander P, Hyvärinen M. Haastattelun analyysin vaiheet. Teoksessa Ruusuvuori J, Nikander P, Hyvärinen M (toim.) Haastattelun analyysi. Tampere: Vastapaino, 2010: 9-34

Schätzer M, Rust P, Elmadfa I. Fruit and vegetable intake in Austrian adults: intake frequency, serving sizes, reasons for and barriers to consumption and potential for increasing consumption. Pub Health Nutr 2010;13: 480-487.

Sillanpää M. Lapset, ruoka ja valta. Teoksessa Mäkelä J, Palojoki P, Sillanpää M. Ruisleivästä pestoon. Näkökulmia muuttuvaan ruokakulttuuriin. Helsinki: WSOY, 2003a: 75-107

Sillanpää M. Nälästä runsauteen: Suomalaisen ruokakulttuurin historiaa. Teoksessa Mäkelä J, Palojoki P, Sillanpää M. Ruisleivästä pestoon. Näkökulmia muuttuvaan ruokakulttuuriin. Helsinki: WSOY, 2003b: 11-33

Simell O, Niinikoski H, Rönnemaa T, Raitakari OT, Lagström H, Laurinen M, Aromaa M, Hakala P, Jula A, Jokinen E, Välimäki I, Viikari J. Cohort Profile: The STRIP Study (Special Turku Coronary Risk Factor Intervention Project), an Infancy-onset Dietary and Life-style Intervention Trial. Int J Epidemiol 2009;38:650-655

Sosiaali- ja terveysministeriö. Valtioneuvoston periaatepäätös -Terveys 2015-kansanterveysohjelmasta. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2001;4.

Sosiaali- ja terveysministeriö. Lastenneuvola lapsiperheiden tukena. Suuntaviivat lastenneuvolatoiminnan järjestämisestä kunnille. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2004;13,44

Sosiaali- ja terveysministeriö. Lastenneuvola lapsiperheiden tukena. Opas työntekijöille. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2004;14,181

Sosiaali- ja terveysministeriö. Terveyden edistämisen laatusuositus. Sosiaali-ja terveysministeriön julkaisuja 2006;19.

Sosiaali- ja terveysministeriö (a). Kansallinen terveyserojen kaventamisen toimintaohjelma 2008-2011. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2008;16.

Sosiaali- ja terveysministeriö (b). Asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskelija terveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta, Työryhmän muistio. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2008;37.

Spill M, Birch L, Roe L, Rolls B. Hiding vegetables to reduce energy density: ana effective strategy to increase children´s vegetable intake and reduce energy intake. Am J Clin Nutr 2011;94: 735-741

Steward H, Blisard N, Jolliffe D. Do income constraints inhibit spending on fruits and vegetable among low-income households. J Agric Resour econ 2003;28: 465-480.

St John Alderson T, Ogden J. What do mothers feed their children and why? Health Educ Res 1999;14:717-727

Suomen Sydänliitto ry. Neuvokas perhe - tietokansio. 4.painos. Aktaprint, 2008

Sweetman C, McGowan L, Croker H, Cooke L. Characteristics of Family Mealtimes Affecting Children's Vegetable Consumption and Liking. J Am Diet Assoc 2011;111: 269-273.

Talvia S, Räsänen L, Lagström H, Pahkala K, Viikari J, Rönnemaa T, Arffman M, Simell O. Longitudinal trends in consumption of vegetables and fruit in Finnish children in an atherosclerosis prevention study (STRIP). Eur J Clin Nutr 2006;60:172-180.

Taulavuori T. Kasvikset suomalaisessa ruokavaliossa. Elintarvike ja terveys 2003;17: 38-41.

Taulu A. Pienryhmämuotoinen ravitsemus- ja liikuntainterventio lasten ylipainon ja lihavuuden ehkäisyssä. Kvasikokeellinen interventiotutkimus. Tampereen yliopistopaino yliopisto, 2010

Terveyden edistämisen keskus. Terveyttä edistävän viestinnän suuntaviivat. [www-dokumentti] 15.9.2005 [haettu 21.7.2011]

http://www.tekry.fi/web/pdf/publications/2005/2005_004.pdf

Tilastokeskus. Hintavertailujen salat. [www-dokumentti] 9.7.2008 [haettu 19.6.2011]

http://www.tilastokeskus.fi/artikkelit/2008/art_2008-07-10_002.html?s=9

Tullihallitus. Suomen elintarvikevienti ja -tuonti. [www-dokumentti] 5.8.2010. haettu 26.5.2011.

http://www.tulli.fi/fi/tiedotteet/ulkomaankauppatilastot/maa-ja_toimialakatsaukset/kuluvavuosi/elintarvike/liitteet/2010_M16.pdf

Tuomi J, Sarajärvi A. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 6. painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi 2009.

Wenrich TR, Brown L, Miller-Day M, Kelley KJ, Lengerich EJ. Family Members' Influence on Family Meal Vegetable Choices. J Nutr Educ Behav 2010;42: 225-234.

World Health Organization. Fruit and Vegetable Promotion Initiative – report of the meeting. Geneve, 2003

World Health Organization. Inequalities in young people´s health. Health behaviour in school-aged children. international report from 2005/2006 survey. 2008.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Suomalaiset ravitsemussuositukset -ravinto ja liikunta tasapainoon. Helsinki: Edita Publishing Oy, 2005

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Toimintaohjelma kansallisten ravitsemussuositusten toteuttamiseksi. Komiteamietintö 2003. Helsinki: TIKE

Vanhala ML, Laitinen J, Kaikkonen K, Keinänen-Kiukaanniemi S, Korpelainen R. Parental predictors of fruit and vegetable consumption in treatment-seeking overweight children. J Hum Nutr Diet 2010;24: 47–53.

Varjonen J. Elämyksiä, terveyttä, vaihtelua -2000-luvun ruokatottumukset. Kuluttajatutkimuskeskuksen julkaisuja 2001; 3.

Videon T, Manning C. Influences on Adolescent Eating Patterns: The Importance of Family Meals. J Adolesc Health 2003;32: 367-373.

Viinisalo M, Nikkilä M, Varjonen J. Elintarvikkeiden kulutusmuutokset kotitalouksissa vuosina 1966-2006. Kuluttajatutkimuskeskus. Julkaisuja 2008;7.

Liite 1

Taulukko. Lapsiperheiden kasvisten kulutukseen liittyviä tutkimuksia

Tekijä	**Tutkimuksen tarkoitus**	**Osallistujat**	**Menetelmät**	**Tulokset**
Ard ym. (2007) USA	Tulotason ja kasvisten hinnan vaikutus kasvisten saatavuuteen koululaisten kotona.	n= 1355 4.lk lasten vanhempaa	Vanhemmille kyselylomake tulotasosta ja 2:n viikon aikaisesta kasvisten saatavuudesta. Tilastollinen analyysi.	Kasvisten hinnan nousu 0,10 € vähensi saatavuutta 23 %. Tulojen nousu ennusti kasvisten kulutuksen nousua.
Bere ym. (2008) Norja	Miten vanhempien tulotaso ja koulutus vaikuttaa nuorten kasvisten kulutukseen.	n= 896 nuorta (keskimääräinen ikä 12,5)	Kyselyt 2002 ja ´04. 4 ruokafrekvenssikyselyä, 1 kysely lasten tiedoista sekä vanhemmille kysely tulotiedoista. Tilastollinen analyysi.	Koulutetuimpien vanhempien lapsilla parempi kasvisten saatavuus kotona, suurempi kasvisten kulutus sekä heillä oli paremmat tiedot kasvisten saantisuosituksista. Alemmissa tuloluokissa vähäisempi kasvisten kulutus.
Boutelle ym. (2003) USA	Perheen ruokaympäristön kuvaaminen ja sen ominaisuuksien yhteys aikuisten kasvisten ja rasvan saantiin.	n= 277 perheellistä aikuista (88 % naisia)	Puhelinkysely Tilastollinen analyysi	Televisio oli auki useimpien kotona perheillallisen aikana. Television katselu ruoka-aikana oli yhteydessä vähäisempään kasvisten käyttöön. 1/3 koki, että perheessä ei ollut aikaa syödä yhdessä. Aterian ennalta suunnittelu oli yhteydessä suurempaan kasvisten käyttöön.
Epstein ym. (2006) USA	Vanhempien ostokäyttäytymisen vaikutus lasten ostokäyttäytymiseen terveellisten ja epäterveellisten ruokien suhteen.	10 äiti-lapsiparia. Lapset 10-12v.	Parit ostivat kasvisannoksia ja epäterveellisiä ostoksia kymmenellä eri kaupankäyntikerralla, samalla summalla joka kerta. Tuotteiden	Vanhempien ostokset olivat merkitsevästi yhteydessä lasten ostoksiin terveellisten ja epäterveellisten ostosten kohdalla. Lasten

			hintoja muutettiin ostoskerroilla. Tutkimus tehtiin laboratorio oloissa. Tilastollinen analyysi.	epäterveellisillä ostoksilla oli positiivinen yhteys perheen sosioekonomiseen asemaan ja negatiivinen yhteys lapsen ikään.
Gross ym. (2010) USA	Sosiaalisten ja perhekohtaisten tekijöiden vaikutus 4. ja 5. luokkalaisten lasten kasvisten kulutukseen	n= 93 4. ja 5. luokkalaista lasta ja heidän vanhempansa	Kyselyt vanhemmille ja lapsille. Tilastollinen analyysi	Lasten osallistuminen perheen ruoan suunnitteluun sekä kotona saatavilla olevien ruokien valintaan oli yhteydessä suurempaan kasvisten käyttöön.
Hart ym. (2010) USA	Äidin ruokatottumusten vaikutus lapsen ruokatottumuksiin pikkulapsivaiheessa (11kk-18kk).	n= 98 11kk- 18kk ikäisten lasten äitejä	Kyselyt äideille Tilastollinen analyysi	11kk-18kk ikäisten lasten hedelmien ja vihannesten saanti oli yhteydessä äitien hedelmien ja vihannesten saantiin.
John & Ziebland (2004) Iso-Britannia	Kasvisten kulutuksen lisäämiselle ilmoitettujen esteiden vertailu ennen ja jälkeen satunnaiskontrolloituun kokeeseen osallistumista.	n= 40	Ennen ja jälkeen intervention osallistuja ilmaisivat esteitä kasvisten käytölle. Osa osallistui kokeen lopussa puolistrukturoituun haastatteluun. Laadullinen haastattelututkimus.	Naiset kokivat perheen vastustuksen esteeksi kasvisten käytön lisäämiselle kun taas miesten mielestä puoliso kannusti muutokseen. Esteiksi mainittiin myös mm. kasvisten saatavuus matkoilla, päivittäisten rutiinien järkkyminen.
Jones ym. (2010) Iso-Britannia	7-vuotiaiden lasten kasvisten kulutusta ennustavien sosiodemografisten tekijöiden tarkastelu.	n= 7285 ikä: 7v.	Kolme kappaletta yhden päivän mittaista ruokapäiväkirjaa sekä kysely. Pitkittäistutkimus. Tilastollinen analyysi.	Kasvisten käyttö tutkimukseen osallistuneilla oli suosituksiin nähden vähäistä. Tytöt söivät enemmän kasviksia kuin pojat. Kasvisten käyttöä ennustavat tekijät olivat samanlaisia tytöillä ja pojilla; äidin kasvisten käyttö, äidin koulutustaso, perheen säännöt,

				ruuan käyttö henkilöä kohti, lapsen valikoivuus
Kristjandottir ym. (2009) Islanti	Lasten ja vanhempien väliset erot 11-vuotiaiden lasten kasvisten kulutukseen vaikuttavien ympäristötekijöiden raportoimisessa. Lasten kasvisten käyttöä tarkasteltiin suhteessa vastauksien vaihtelevuuteen.	n= 963 lapset ja jokaisen vanhempi.	Lapset ja vanhemmat kumpikin ilmoittivat itse kasvisten käytöstä ja siihen liittyvistä tekijöistä kyselyn avulla. Tilastollinen analyysi.	Lapset ilmoittivat vähäisemmästä hedelmien saatavuudesta ja tavoitettavuudesta kotonaan kuin heidän vanhempansa. Vihannesten kohdalla oli yksimielisyys. Suurempi osuus havaitusta vaihtelevuudesta lasten kasvisten käytössä selittyi lasten käsityksillä kasvisten saantiin vaikuttavista tekijöistä. Saatavuus, malli, säännöt ja tietoisuus suosituksista vaikutti eniten lasten kasvisten käyttöön. Vihannesten käyttöön vaikutti eniten se, että niitä syötiin yhdessä perheen kanssa.
Larson ym. (2007) USA	Selvitettiin ovatko nuoruuden yhteiset perheateriat yhteydessä ruokavalion laatuun, ateriointitiheyteen, sosiaaliseen syömiseen ja aterioiden koostumukseen varhaisaikuisuudessa.	n= 1710 15,9 -20,4 -vuotiaat nuoret	Kyselyt ja ruokafrekvenssikyselyt 5 vuoden välein. Tilastollinen analyysi	Perheaterioiden suuri määrä nuoruudessa ennusti suurempaa hedelmien ja tiettyjen vihannesten saantia, säännöllisempiä illallisaterioita, sosiaalista syömistä sekä parempaa aterioiden koostumusta varhaisaikuisuudessa.
Mikkilä ym. (2005) Suomi	1) Osallistujien ruokatottumusten selvittäminen v. 1980, 1986, 2001 2) Ruokatottumusten ja sosiodemografisten	v. 1980 n=1768 3-18 v. V. 1986 n= 1200	Kvantitatiivinen pitkittäistutkimus. 48h ruoankäyttöhaastattelu tehtiin vuosina 1980,	1)Kaksi ruokatottumustyyppiä tunnistettiin. 2)Tyyppi 1 oli tavallisinta miehille, maalla asuville,

	sekä ravintoaineiden saannin välisen yhteyden selvittäminen 3)Ruokavalintojen pysyvyyden arvioiminen lapsuudesta aikuisuuteen yksilötasolla	V. 2001 n= 1037	1986 ja 2001 Tilastollinen analyysi.	tupakoitsijoille ja sille oli ominaista perinteiset suomalaiset ruoat. tyyppi 2 oli tavallisinta naisille, tupakoimattomille ja kaupunkilaisille ja se sisälsi mm. terveystietoisempia elintarvikkeita kuten kasviksia. 3) Ruokatottumukset muodostetaan lapsuudessa ja ne saattavat seurata aikuisuuteen
Mushi-Brunt ym. (2007) USA	Ruokaostoksiin liittyvät käsitykset ja lasten ja vanhempien käyttäytyminen kasvisten käytön osalta.	n= 555 vanhempi/ lapsi paria. 85 % vanhemmista oli äitejä	Demografiset tiedot ja tulot aiemmasta tutkimuksesta. Kysely vanhemmille ruokaostoksiin liittyvistä käsityksistä. Ruokafrekvenssikysely, pituus/paino. Tilastollinen analyysi.	Tulotasolla ja kasvisten kulutuksella ei yhteyttä. Perheissä joissa käytetään enemmän rahaa ruokaan lapset syövät enemmän kasviksia. Vähiten kasviksia syötiin jos niiden ajateltiin olevan kalliita.
Rasmussen ym. (2006) Tanska, Norja, Alankomaat, USA	6-18 v. lasten ja nuorten kasvisten käyttöä määrittävät tekijät; review-artikkeli	98 kvantitatiivista tutkimusta sopi kriteereihin	Tutkimusten valinta ja review- arviointi oli nelivaiheinen.	Kasvisten käyttöä määrittävät tekijät; ikä, sukupuoli, sosioekonominen asema, mieltymykset, vanhempien vaikutus, kasvisten saatavuus kotona. Tytöt ja vanhemmat lapset käyttivät enemmän kasviksia kuin pojat ja nuoremmat lapset.
Robinson-O´Brien ym. (2009) USA	Lasten ja vanhempien käsitykset kodin ruokaympäristöön vaikuttavista tekijöistä ja niiden suhde lasten kasvisten kulutukseen	n=146 73 lasta ja 73 vanhempaa	Kyselyt lapsille iltapäiväkerhossa ja kyselyt vanhemmille postitse tai puhelimitse. Tilastollinen analyysi.	Lasten ja vanhempien käsitykset kodin ruokaympäristöstä olivat keskimäärin samanlaiset. Vertailtaessa lapsi-vanhempi parien käsityksiä kodin ruokaympäristöstä yhteisymmärrys oli

				56 %-86 %. Lasten vastauksissa esiintyneet kodin ruokaympäristöön vaikuttavat tekijät selittivät 26,7 % lasten kasvisten käytön vaihtelevuudesta kun taas vanhempien vastauksista sitä selitti vain 4,6 %
Roos ym. (2001) Suomi	Perheen koulutustason ja muiden oleellisten tekijöiden ja nuorten raakojen kasvisten käytön välinen yhteys	n= 65 059 15v. Koululaista 50 % tyttöjä 50 % poikia	Kouluterveyskyselyn osiot mm. raakojen kasvisten kulutuksesta, vanhempien koulutus- ja tulotasosta. Tilastollinen analyysi.	Korkeimmin koulutetuimpien vanhempien lapset söivät enemmän raakoja kasviksia. Taloudelliset vaikeudet pienensi kasvisten kulutusta
Spill ym. (2011) USA	Pääruokaan lisätyn kasvissoseen vaikutus lasten kasvisten ja energian saantiin.	n= 40 3-5 v. lasta	Lapsille tarjottiin kasviksia lisättynä pääruokien sekaan 3 päivän ajan. Kasviksilla oli vähennetty pääruokien tavanomaista energiapitoisuutta joko 15 % tai 25 %. Tilastollinen analyysi.	Lasten päivittäinen kasvisten saanti kasvoi lasten syötyä ruokia joihin oli lisätty kasviksia. Kasviksen saanti pääruoassa ei vaikuttanut kasvislisäkkeen syöntiin. Lapset söivät yhtä suuren määrän tavanomaista ja kasvislisäyksellä tehtyä ruokaa, sekä he pitivät molemmista yhtä paljon. Lasten energiansaanti väheni.
Steward ym. (2003) USA	Estääkö tulojen rajallisuus pienituloisia perheitä ostamasta enemmän kasviksia	n= 5179 kotitaloutta	Kuluttajatutkimuksesta tietoja; mitä ostettu 2vko aikana, tulot, koulutus, ikä, asuinpaikka, kasvisten määrä köyhillä ja ei-köyhillä. Tilastollinen analyysi.	Vähätuloiset käyttivät vähemmän kasviksia. Tulojen nousu ei vaikuttanut kasvisten kulutukseen köyhillä mutta nosti sitä ei-köyhillä
Sweetman ym.	Perheen erilaisien ateriointitilanteiden ominaisuuksien yhteys	n= 434 vanhempaa joilla	Vanhemmat raportoivat lastensa kasvisten käytöstä ja kasviksista	Lasten kasvisten käyttöä ja kasvisten pitämistä ennusti

(2011) Iso-britannia	esikouluikäisten lasten kasvisten käyttöön ja niistä pitämiseen	2-5v. lapsia	pitämisestä sekä täyttivät kyselyn perheen aterioiintien määrästä, ruoan valmistuksesta ja ruoka-aikojen sosiaalisesta ja ympäristöllisestä kontekstista. Tilastollinen analyysi	yhteisen ruoan syöminen perheen kanssa. Perheen aterioiden määrällä ei ollut merkitystä lasten kasvisten käyttöön tai niistä pitämiseen.
Wenrich ym. (2010) USA	Pienituloisten perheiden vihannesvalikoiman kuvaaminen sekä vaihto-teorian käyttökelpoisuuden osittaminen aineiston tulkinnassa.	n= 61 pienituloista yhdessä asuvaa miestä (28) ja naista (33).	Laadullinen teoriaohjaava sisällönanalyysi ja tilastollinen analyysi.	Vaihto-teoria osoittautui hyödylliseksi selvitettäessä, että huolimatta sukupuolesta tai vihanneksiin liittyvistä makumieltymyksistä, perheen ruoanvalmistaja näkee enemmän kustannuksia kuin hyötyjä vihannesten tarjoamisessa. Kokemus, ruoanvalmistajaan kohdistuvat odotukset ja perheen mieltymysten kunnioittaminen tukivat tapaa tarjota vain niitä vihanneksia jotka maistuvat kaikille perheenjäsenille.
Vanhala ym. (2010) Suomi	Ylipainoisten, hoitoa hakevien lasten ja normaalipainoisten lasten ja heidän vanhempiensa kasvisten käytössä ja käyttöä ennustavissa tekijöissä olevien eroavaisuuksien selvittäminen.	54 perhettä, joissa ylipainoinen lapsi ja 64 perhettä joissa normaalipainoinen lapsi	Ruokafrekvenssikysely Tilastollinen analyysi	Normaalipainoiset lapset ja vanhemmat söivät enemmän kasviksia kuin ylipainoisissa perheissä. Lasten suurempaa kasvisten käyttöä ennusti vanhempien kasvisten käyttö ja lasten mieltymys kasviksiin. Ylipainoisten lasten vanhempien kasvisten käyttö ennusti lasten kasvisten käyttöä.

Videon & Manning (2003) USA	Nuorten kasvisten ja maitotuotteiden käytön määrän ja niihin vaikuttavien tekijöiden selvittäminen.	n = 18177 lukioikäistä nuorta	Haastattelu Tilastollinen analyysi	Suosituksia vähemmän vihanneksia söi 71 % ja hedelmiä 55 %. Korkeammin koulutettujen vanhempien lapsilla paremmat ruokatottumukset. Ylipainoisilla huonommat ruokatottumukset kuin normaalipainoisilla. Vanhempien läsnäolo ilta-aterioilla oli yhteydessä mm. suurempaan kasvisten kulutukseen.

Liite 2

Kirje vanhemmille

Espoo 25.3.2010

Hyvä vastaanottaja

Olen terveystieteiden opiskelija Jyväskylän yliopistosta. Teen parhaillani pro gradu tutkielmaa koskien lapsiperheiden kasvisten kulutusta. Pyytäisinkin Sinua osallistumaan haastatteluun, mikäli vastaat perheen ruokaostoksista tai ruokaostosvalinnoista tai keskeisesti osallistut niihin.

Haastatteluun osallistuminen on täysin vapaaehtoista, mutta haastatteluihin osallistujien panos on kuitenkin erittäin tärkeä. Haastattelututkimusta varten antamasi tiedot säilytetään ja käsitellään ehdottoman luottamuksellisesti. Haastattelut toteutetaan kevään 2010 aikana haastateltavalle parhaiten sopivassa paikassa, hänelle sopivaan aikaan.

Toivon Sinun suhtautuvan myönteisesti tähän tutkimuspyyntöön. Pyydän Sinua palauttamaan suostumuslomakkeen mahdollisimman pian, viimeistään 12.4. 2010 mennessä, vaikka et osallistuisikaan tutkimukseen. Lomakkeen voi palauttaa Espoonlahden päiväkotiin. Suostumuksesi saatuani, otan Sinuun henkilökohtaisesti yhteyttä toivomallasi tavalla. Annan mielelläni myös lisätietoja tutkimuksesta.

Ystävällisin terveisin;

Hanne Munter

Terveyskasvatuksen opiskelija

Jyväskylän yliopisto

Terveystieteiden laitos

hanne.munter@jyu.fi

puh. 0407747712

Liite 3

Teemahaastattelun runko

Taustatiedot

Mitä haluaisit kertoa itsestäsi?

Ketä perheeseesi kuuluu?

Teema 1. Aikaisempi kasvisten kulutus

- Millaista kasvisten kulutus oli lapsuudessasi?
- Onko kasvisten kulutus muuttunut nykypäivään tultaessa?
- Vaikuttiko lastesi syntymä kasvisten kulutukseen
- Koetko että olisit tuonut joitakin kasvisten kulutukseen liittyviä tapoja nykyiseen perheeseesi?

Teema 2. Nykyinen kasvisten kulutus

- Tiedätkö kuinka paljon kasviksia tulisi syödä päivässä ravitsemussuositusten mukaan?
- Muistatko mistä olet saanut tiedon kasvisten suositellusta määrästä?
- Tuleeko mielestäsi kasviksia käytettyä riittävästi?
- Kuinka usein käytätte kasviksia?
- Missä tilanteissa käytätte kasviksia
- Mitä kasviksia pääasiassa käytätte?
- Missä säilytätte kasviksia?
- Missä muualla käytätte kasviksia kuin kotona?
- Eroaako kasvisten kulutus lasten ja aikuisten välillä?
- Syöttekö yhdessä?
- Mistä päivittäinen ateria yleensä koostuu?
- Kuka pääasiassa valmistaa ruuan?

- Osallistuvatko lapset ruuan laittoon?

- Koetko kasvisten käytön tärkeäksi?

Teema 3. Esteet ja edistävät tekijät kasvisten kulutukselle

- Mitkä tekijät edesauttavat kasvisten kulutusta perheessäsi?

- Mitkä tekijät estävät kasvisten kulutusta perheessäsi?

Teema 4. Kasvisten ostaminen

- Kuinka usein ostat kasviksia?

- Teetkö heräteostoksia kasviksiin liittyen?

- Vaikuttaako vuodenaika ostoksiin?

- Mitkä tekijät vaikuttavat kasvisten ostamiseen?