

MIKÄ RUOASSANI ON TÄRKEÄÄ?

Tutkimus 9-luokkalaisten ruokavalintojen taustalla olevista tekijöistä

Petra Parkkola

Terveyskasvatuksen Pro Gradu -tutkielma

Jyväskylän yliopisto

Terveystieteiden laitos

Kevät 2012

TIIVISTELMÄ

MIKÄ RUOASSANI ON TÄRKEÄÄ?

Tutkimus 9-luokkalaisten ruokavalintojen taustalla olevista tekijöistä

Parkkola, Petra

Jyväskylän yliopisto, liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta, terveystieteiden laitos

Terveyskasvatus

Kevät 2012

100 s., 4 liitettä

Ohjaajat TtT Raili Välimaa ja TtT Kristiina Ojala

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, mitkä tekijät ovat yhteydessä 9-luokkalaisten itsenäisiin ruokavalintoihin ja minkälaisia sukupuolieroja niissä on havaittavissa. Lisäksi tutkittiin onko perheen yhteisellä aterioinnilla, vanhempien sosioekonomisella asemalla ja nuoren koulutusorientaatiolla yhteyttä nuoren tärkeänä pitämiin tekijöihin ruokavalinnoissa.

Tutkimuksen aineistona oli vuoden 2006 WHO-Koululaistutkimuksen 9-luokkalaisilta (N=1670) kerätty kyselylomakeaineisto. Tutkimus oli kvantitatiivinen ja analysointi toteutettiin SPSS 15.0 for Windows –ohjelmalla. Käytetylle ruokavalintamittarille tehtiin faktorianalyysi, jonka pohjalta muodostettiin tytöille ja pojille summamuuttujat. Mittarin ja summamuuttujien luotettavuus testattiin Cronbachin alfa –kertoimella. Taustamuuttujien yhteyttä summamuuttujiin tarkasteltiin ristiintaulukoinnein ja tilastollista merkitsevyyttä testattiin khiin neliö –testillä.

Tutkimustulosten perusteella kolme yksittäistä yleisimmin tärkeänä pidettyä perustetta ruokavalinnoille olivat samat tytöillä ja pojilla. Ne olivat ruoan maku, se, että ruoka pitää terveenä ja ruoan ravitsevuus. Nuoret, joiden kotona syötiin yhteinen ateria, pitivät yleisemmin tärkeämpänä ruoan terveellisyttä (summamuuttuja), kuin nuoret joiden kotona ei syöty yhteistä ateriaa. Lisäksi tytöillä koulutusorientaatio oli yhteydessä siihen, kuinka tärkeänä tyttö piti ruoan terveellisyttä itsenäisissä ruokavalinnoissa. Lukioon hakeutuvalla tytölle ruoan terveellisyys oli yleisemmin tärkeämpää kuin ammatilliseen koulutukseen hakeutuvalla tytölle.

Pojat, joiden perheiden taloudellinen tilanne oli Family Affluence Scale (FAS) -indikaattorin perusteella matala, pitivät ruoan miellyttävyyttä ja helppoutta (summamuuttuja) sekä ruoan luonnonmukaisuutta (summamuuttuja) yleisemmin tärkeänä kuin muut pojat. Tytöillä vastaavaa yhteyttä ei ollut FAS-indikaattorin ja ruoan luonnonmukaisuus -summamuuttajan välillä. Tutkimuksen mukaan koulutusorientaatio, perheen yhteinen ateriointi ja perheen sosioekonominen asema näyttäisivät olevan useammin yhteydessä tyttöjen itsenäisiin ruokavalintoihin kuin poikien. Lisäksi tutkimustulokset vahvistavat käsitystä siitä, että ammatilliseen koulutukseen hakeutuvilla nuorilla on epäterveellisemmät elintavat ruokavalintojen osalta verrattuna lukiolaisiin – mutta vain tyttöjen osalta.

Tutkimustuloksia voidaan koulumaailmassa hyödyntää suunniteltaessa kouluruokailua, terveystiedon ja kotitalouden opetusta sekä yhteistyötä koulun ja kodin välillä. On tärkeää pysähtyä miettimään, miten terveellisiä ruokavalintoja voidaan tehdä nuorille helpommiksi ja miten kouluympäristöllä voidaan edesauttaa kyseistä asiaa. Koulutusorientaatiosta johtuvat nuorten erilaiset ruokapreferenssit tulisi ottaa huomioon, kehitettäessä terveystieteistä paremmin kohderyhmiä koskettavaksi.

Avainsanat: nuoret, ruokailutottumukset, ruokavalinnat, WHO-Koululaistutkimus

ABSTRACT

WHAT IS IMPORTANT TO ME IN FOOD?

Research of the factors underlying the selection of food of ninth-graders

Parkkola, Petra
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ
The Faculty of Sport and Health Sciences
Department of Health Sciences, 2012
100 pages, 4 appendices
Advisers Raili Välimaa, PhD and Kristiina Ojala, PhD

The purpose of this study was firstly, to find out what are the factors that are important to ninth-graders in making independent food choices and secondly, to study the differences between boys' and girls' choices. In addition this study examined how ninth-graders food choices were associated with family dining, the socioeconomic position of the family and ninth-graders' educational orientation.

The data of this study was obtained from the Health Behaviour in School-aged Children study (HBSC) and the sample consisted of 1670 ninth-graders' answers. The research was quantitative and descriptive statistical analyzes were made with SPSS 15.0 for Windows program. The Food choice instrument was factor analyzed and sum score variables were created for boys and girls for further analyzes. Reliability of the instrument and sum scores Cross-tabulation with the chisquare statistic was used to determine whether the variables were statistically associated.

The three most commonly important single factors for boys and girls in making independent food choices were the same; the taste, the healthiness and the nutritional value of the food. Youth who had frequent meal at home valued the healthiness of food (sum score) more often compared to other youth. In addition educational orientation was associated with the healthiness of food with girls. The healthiness of food was more preferred with girls who reported to apply to high school compared to girls applying to vocational education.

In families with low perceived socioeconomic position (FAS = Family Affluence Scale) boys preferred the convenience (sum score) and the naturalness (sum score) of the food more often compared to other boys. Whereas, for girls, similar association was not found with socioeconomic position and the naturalness of the food. According to this study, educational orientation, family dining and the socioeconomic position of the family appears to be more clearly associated with girls' independent food choices than boys. The results also indicated that youth with different educational orientations had different food preferences, but only among girls. Notable is also that family dining still plays important role in adolescents' food choices.

The findings of this study can be used in planning school food policy, in developing school subjects such as house economics and independent school subject called health education, as well as, in promoting co-operation between school and home. It is important to ponder how healthy food choices can be made easier for adolescents and how their food choices can be improved by improving in the school environment. Besides contextual factors, individual factors are significant as youths' with different educational orientations had different food preferences.

Key words: adolescents, eating patterns, food choices, HBSC study

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 NUORTEN RUOKATOTTUMUKSET JA RUOKAVALINNAT	3
2.1 Valintojen perusteet	4
2.2 Ruokatottumusten vakiintuminen	5
2.3 Ruokavalintoihin yhteydessä olevat tekijät.....	7
2.3.1 Yksilölliset tekijät	7
2.3.2 Yhteiskunnalliset tekijät	11
2.3.3 Sosiaaliset tekijät.....	12
2.3.4 Ympäristötekijät.....	13
3 PERHEEN ROOLI NUORTEN RUOKAVALINNOISSA.....	15
3.1 Perheen yhteinen ateriointi	15
3.2 Sosioekonomiset tekijät	16
4 KULTTUURISET TEKIJÄT RUOKAVALINNOISSA.....	19
4.1 Ruoan valinnan kulttuuri Suomessa.....	19
4.2 Miesten ruoka ja naisten ruoka	22
4.3 Nuorisokulttuurin merkitys ruokavalinnoissa	24
5 TERVEELLISTEN RUOKAVALINTOJEN EDISTÄMINEN KOULUSSA.....	28
5.1 Terveellistä ruokaa kouluruokalasta.....	28
5.2 Tieto- ja taitopohja terveystiedosta ja kotitaloudesta.....	31
6 TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	34
7 TUTKIMUSMENETELMÄT	36
7.1 Perusjoukko ja otanta	36
7.2 Aineiston keruu	37
7.3 Tutkimuksen mittarit.....	37
7.4 Tilastolliset analyysimenetelmät.....	41
8 TULOKSET	43
8.1 Nuorten itsenäisten ruokavalintojen perusteet	43
8.2 Perheen yhteinen ateriointi ja koulutusorientaatio.....	51
8.3 Perheen sosioekonominen asema	54
8.4 Perheen yhteisen aterioinnin yhteys nuoren itsenäisiin ruokavalintoihin.....	55
8.5 Koulutusorientaation yhteys nuoren itsenäisiin ruokavalintoihin	61
8.6 Perheen sosioekonomisen aseman yhteys nuoren itsenäisiin ruokavalintoihin	64
9 POHDINTA.....	68
9.1 Päätulokset	68
9.2 Tutkimuksen luotettavuus	79

9.3 Tutkimustulosten hyödynnettävyys	82
9.4 Jatkotutkimusehdotuksia.....	84

LÄHTEET	87
----------------------	-----------

LIITTEET

- Liite 1: Tutkimuksessa käytetyt WHO-Koululaistutkimuksen kysymykset
- Liite 2: Muodostettujen summamuuttujien Spearmanin korrelaatiokertoimet
- Liite 3: Faktorianalyysin pohjalta muodostetut tyttöjen ja poikien faktorit
- Liite 4: Summamuuttujien ja taustatekijöiden väliset yhteydet

1 JOHDANTO

Nuoruus elämänvaiheena on aikaa, jolloin ihmisen elämässä tapahtuu paljon muutoksia. Yksi elämäntyyliin liittyvistä muutoksista on muutokset nuoren ruokakäyttäytymisessä (Cardamone Cusatis & Shannon 1996, Clavien ym. 1996, Gracey ym. 1996). Vaikka ruokatottumukset omaksutaan pääosin jo lapsuudessa, niin nuoruudessa ihmisellä on enemmän valtaa vaikuttaa omiin ruokavalintoihinsa. Nuoren muuttuva elinympäristö, kuten koulu, ystäväpiiri, nuorisokulttuuri ja kasvava itsenäistymisen tarve altistavat nuoren ruokakäyttäytymisen muutoksille. (Clavien ym. 1996, Dwyer ym. 2001, Hoppu ym. 2008)

Sweetingin ja Andersonin (1994) tutkimuksen mukaan ihminen omaksuu ruokakäyttäytymisensä 15-vuoden ikään mennessä. Nuoruudessa sisäistetyt ruokatottumukset seuraavat ihmistä usein läpi elämän, joten nuoren ruokavalinnoilla voi näin ollen olla suuri merkitys aikuisiän terveyteen (Mikkilä ym. 2005). Ruokavalinnoilla on yhteys myös ihmisen muihin elintapoihin ja tämän takia onkin tärkeää tunnistaa nuorten ruokavalintojen taustalla olevia tekijöitä (Hirvonen ym. 1999).

Aikuisväestöä tutkittaessa on havaittu sosioekonomisten tekijöiden olevan yhteydessä yksilön ruokavalintoihin (Axelson 1986, Prättälä ym. 1992, Davey Smith & Brunner 1997, Roos 1998, 55-62). Sosioekonomisten tekijöiden vaikutusta nuorten ruokavalintoihin on tutkittu huomattavasti vähemmän aikuisväestöön verrattuna, vaikka sosioekonomisten tekijöiden on todettu vaikuttavan myös nuorten ruokavalintoihin (Roos ja Koskinen 2007).

Aikuisväestön terveystyttäytymistä on Suomessa seurattu tutkimuksin jo pitkään ja näitä perinteitä jatketaan yhä säännöllisesti. Nuorten terveystyttäytymistä ei sen sijaan ole tutkittu yhtä laajasti, vaan löydettävissä on lähinnä kyselylomakkein toteutettuja poikkileikkaustutkimuksia. (Lahti-Koski & Sirén 2004, 7) Suomessa nuorten ruokatottumuksia on kartoitettu pääosin osana laajoja kyselytutkimuksia, kuten WHO-Koululaistutkimus, Kouluterveyskysely ja Nuorten terveystapatutkimus. Näissä tutkimuksissa kiinnostuksen kohteena ovat pääasiassa ruoka-aineiden käyttö,

ateriarytmi ja perheen kanssa ruokailu. (Hoppu ym. 2008) Tutkimuksissa on siis keskitytty enemmän tekijöihin, joista ihmisen ruokatottumukset muodostuvat. Tekijöitä, joita nuoret pitävät tärkeinä valitessaan ruokaansa, ei juuri ole tutkittu.

Tässä tutkimuksessa käytettiin vuonna 2006 kerättyä WHO-Koululaistutkimuksen aineistoa 9-luokkalaisten osalta. Kyselylomakkeen kysymyssarja ruokavalintojen taustalla olevista tekijöistä pohjautuu Steptoe ym. vuonna 1995 tekemään yhdysvaltalaiseen tutkimukseen aikuisväestön ruokavalinnoista. Kyseisessä tutkimuksessa käytettiin moniulotteista mittaria kuvaamaan ruokavalintojen taustalla olevia tekijöitä.

Tutkimuksen tarkoituksena oli saada tietoa siitä, mitä tekijöitä 9-luokkalaiset pitävät tärkeinä tehdessään itsenäisiä ruokavalintoja ja minkälaisia sukupuolieroja niissä on havaittavissa. Tutkimuksessa tutkittiin myös sosioekonomisen aseman, koulutusorientaation ja perheen yhteisen aterioinnin yhteyttä nuoren ruokavalintoihin.

2 NUORTEN RUOKATOTTUMUKSET JA RUOKAVALINNAT

Ruokatottumukset ja ruokavalinnat ovat moniulotteisia ilmiöitä, joihin vaikuttaa suuri joukko erinäisiä tekijöitä (Prättälä 1989, 11-12, Roininen 2001, Berg 2002, 19, Lähteenmäki 2005). Ruokamieltymykset ovat niin ikään monien tekijöiden summa ja muodostuvat pitkälti jo lapsuudessa. Ruokamieltymyksiin vaikuttavat muun muassa ruokaan ja syömiseen liittyvät positiiviset ja negatiiviset kokemukset lapsuudessa, perinteet sekä ruokien käyttöfrekvenssi lapsuusiässä. (Birch 1999, Story ym. 2002) Henkilökohtaisten ruokamieltymysten on todettu olevan erittäin vahvasti yhteydessä ihmisen ruokavalintoihin ja ihmiset valitsevatkin ruokansa useimmiten varsin tiedostamatta mieltymyksiensä ja tottumuksiensa perusteella (Mäkelä 2003).

Ruokavalintoihin vaikuttavia tekijöitä on luokiteltu tutkimuksesta riippuen hieman eri lailla. Hoppu ym. (2008) jakaa ruokavalintojen takana olevat tekijät fyysisiin, psyykkisiin, sosiaalisiin ja ympäristöön liittyviin. Storyn ym. (2002) tutkimuksessa tekijät jaettiin puolestaan yksilöllisiin, yhteiskunnallisiin, sosiaalisiin ja ympäristötekijöihin. Connors ym. (2001) tutkimuksessa taas ruokavalintojen taustalla olevat tekijät jaoteltiin viiteen päätekijään –maku, terveys, hinta, aika ja sosiaalinen merkitys- ja kuuteen vähemmän merkitsevään tekijään, joita olivat ruoan symboliikka, etiikka, vaihtelevaisuus, turvallisuus, laatu ja ruoasta tuleva jäte.

Tässä kappaleessa käsitellään tarkemmin itse valintaprosessia eri valintateorioiden pohjalta, ruokatottumusten vakiintumista sekä nuorten ruokavalintojen taustalla olevia tekijöitä. Tarkastelunäkökulmana nuorten ruokavalintojen taustalla olevista tekijöistä, käytetään Storyn ym. (2002) tutkimuksessa ollutta jakoa yksilöllisiin, yhteiskunnallisiin, sosiaalisiin ja ympäristötekijöihin.

2.1 Valintojen perusteet

Yksi vanhimpia teorioita selittää ihmisen kulutusta on kuluttajan valintateoria. Kuluttajan valintateoria pohjautuu rationaalisen valinnan teoriaan, jonka mukaan valintaprosessi on yksilöllinen, johon eivät vaikuta mitkään ulkoiset tekijät. Teorian mukaan ihmiset siis perustelevat valintansa järjellä. Valintateoria johtaa juurensa 1800-luvulle, jolloin oltiin huolissaan kuluttajien irrationaalisesta kuluttamisesta. Ernst Engel ja Frederick Le Play toteuttivat tällöin perheiden budjettitutkimusta, jossa pääintressinä oli tulojen ja ravintomenojen välinen suhde. Tutkijoiden hypoteesi oli, että ravintomenot pysyvät suhteellisen samoina, vaikka tulot nousisivatkin. Tämän he perustelivat sillä, että ihmiset supistavat muista menoista, mutta eivät ravintomenoistaan. Engelin toteuttamat analyysit tukivat heidän hypoteesiaan ja näin syntyi Engelin laki, jolla tarkoitetaan että ravintomenojen osuus kokonaiskulutuksesta laskee tulojen noustessa. (Ilmonen 1993, 153-155)

Tiedonkäsittelyn teoria puolestaan liittyy kiinteästi päätöksentekoon ja näin ollen myös valinnan tekemiseen. Tiedonkäsittelyn teoriaan pohjautuen päätöksentekoon katsotaan liittyvän kolme vaihetta: tiedon hankkiminen, arviointi ja toiminta sekä palaute ja oppiminen. Valintojen tekeminen sijoittuu näistä kolmesta vaiheesta keskimmäiseen eli arviointi ja toiminta –osioon. Siitä miten arviointi muotoutuu ja miten lopulta valinnat tehdään, on kehitetty selittämään monia valintastrategioita. Heuristinen malli selittää arvioinnin ja valinnan muodostuvan ennalta määrättyjen sääntöjen pohjalta. Tämä malli on kuitenkin harvoin yksinään selittävänä tekijänä ihmisen valinnoille, koska ihminen pyrkii usein tekemään valinnan, jonka hän kokee itselleen tyydyttävänä ja hyvänä. Toisin sanoen ihminen ei koeta aina löytää parasta valintaa tiettyjen sääntöjen perusteella. (Kujala 1992, 36)

1980-luvun loppupuolella Cooper-Martin kuvasi valintaprosessia termillä ”constructive view”. Tällä termillä hän halusi kuvata valinnantekijää valinnan rakentajana. Cooper-Martinin mukaan valinnantekohetkellä ihminen hakee muististaan sinne varastoituneita elementtejä, joiden perusteella hän tekee lopullisen päätöksensä. Yhtenä merkittävänä

tekijänä ihmisen valinnoissa on merkin tunnettavuus. Jos kuluttajalla on edessään kaksi tuotetta, jotka ovat aivan samanlaisia ominaisuuksiltaan ja hinnaltaan, valitsee hän tuotteen, jonka merkki on tunnetumpi. Kujala (1992, 37) kirjoittaa Hoyerin ja Brownin (1990) tutkimuksesta, jossa tutkimuskohteena olivat kuluttajavalinnat. Tutkimuksessa kävi ilmi, että ihmiset valitsivat tuotteen, jonka merkki oli tunnetumpi, vaikka itse tuote olisi ollut kehnompia vaihtoehtoisia tuotteeseen verrattuna. Onkin tiedossa, että ihmisten varhain muodostamat mielikuvat brändeistä, tuotteista ja valmistajista vaikuttavat merkittävästi heidän tekemiinsä valintoihin tulevaisuudessa. (Kujala 1992, 37-39)

2.2 Ruokatottumusten vakiintuminen

Käsitteenä elintapa on erittäin laaja ja se määritelläänkin eri tavoin riippuen minkä alan tutkimuksesta on kyse. Terveysalan tutkimuksissa yksi tärkeimmistä elintapoihin liitettävistä tekijöistä tupakoinnin, alkoholin kulutuksen ja liikunnan ohella on ruoka. Laajemmin käsitettäessä elintapamääritelmään sisällytetään myös kulttuuriset ja taloudelliset näkökulmat. (Roos 1998, 17-20) Bergin (2000, 23) mukaan ruokatottumuksia ei tulisikaan käsittää erillään muusta terveystyöskentelystä vaan osana kokonaisvaltaista elämäntapaa.

Haranne ja Sicinski (1987) määrittelevät elintavan ryppääksi jokapäiväistä käyttäytymistä, jolla ilmaistaan omaa sosiaalista statusta. Elintapa nähdään kuvauksena ihmisen kokonaisvaltaisesta jokapäiväisestä käyttäytymisestä. Kortteisen (1982, 274-304) määritelmä on hyvin samankaltainen Haranteen ja Sicinskin määritelmän kanssa. Kortteisen mukaan elintapa näyttäytyy ulospäin ihmisen tapana elää omaa elämäänsä. Tällä hän tarkoittaa yksilön jokapäiväistä käyttäytymistä, joka muodostuu kulttuurin ja sosioekonomisen rakenteen vuorovaikutuksesta.

Ravitsemusterapeuttien yhdistys (2002) määrittelee ruokatottumukset yksilön tottumuksiksi käyttäen tiettyjä ruokia ja ruoka-aineita. Ruokatottumukset ovat varsin

pysyviä, jotka opitaan jo lapsuudessa ja nuoruudessa (Mäkelä 2003). Niillä on todettu muiden elintapojen kanssa olevan suuri merkitys ihmisen terveyteen, minkä takia on erityisen tärkeää omaksua terveelliset ruokatottumukset ennen aikuisikää. Useissa tutkimuksissa (Birch 1987, Mela 1999, Eertmans ym. 2001, Reunanen 2002) on todettu ruokatottumusten muuttamisen vanhemmalla iällä olevan suhteellisen vaikeaa, mikä puoltaa myös näkökantaa nuorten terveellisten ruokatottumusten tärkeydestä.

Mikkola (1999, 11) puolestaan määrittelee ruokatottumukset kulttuurien sisällä vallitseviksi yhteisiksi tavoiksi käyttäytyä. Nämä yhtäläiset tavat käyttäytyä on havaittavissa yksilöillä, jotka ovat kasvaneet samassa kulttuurissa. Saman kulttuurin alaisuudessa kasvaneet omaksuvat yhtäläisiä tapoja valita, kuluttaa ja käyttää ravinnokseen tiettyjä ruoka-aineita kokonaistarjonnan joukosta. Mikkolan mukaan ihmisen syömiseen ovat yhteydessä fysiologisten, psykologisten ja sosiokulttuuristen tekijöiden lisäksi myös poliittiset ja ekonomiset tekijät.

Pienen lapsen tiedetään oppivan helposti mallikäyttäytymisestä. Tämä sama mallioppiminen pätee myös ruoanvalinnan suhteen. (Mäkelä 2002, 16-18) Keskeistä ruokatottumusten muodostumisessa ovat lapsen aiemmat kokemukset ruokailutilanteissa. Kokemustiedon avulla lapsi oppii käyttäytymään tietyllä tavalla samantyyppisissä tilanteissa. Lapset suhtautuvat heille vieraaseen ruokaan aina varauksella, mikä kuuluu lapsen normaaliin käyttäytymiseen. Lapsen ensireaktio uutta ruokalajia kohtaan on kieltäytyminen maistamasta hänelle entuudestaan tuntematonta ruokaa. Kun lapsi suostuu maistamaan uutta ruokalajia, on normaalia että syöty ruoan määrä on hyvin vähäistä ensimmäisillä maistamiskerroilla. Pelko uutta ruokalajia kohtaan vähenee toistuvien maistamiskertojen myötä, mutta uuteen ruokaan tottuminen vaatii 10–15 maistamiskertaa, jotka sijoittuvat ajallisesti lähekkäin toisiaan. (Sillanpää 2003)

Ruokatottumusten vakiintumisen tarkkaa ikää ei ole paljon tutkittu, mutta monista tutkimuksista on käynyt ilmi ruokatottumusten usein siirtyvän ihmisen mukana nuoruudesta aikuisuuteen. Sweeting ym. (1994) tutkivat sosio-demografisten tekijöiden

yhteyttä ruokatottumuksiin 15- ja 18-vuotiailla skotlantilaisilla nuorilla. Tutkimus oli pitkittäistutkimus, jonka ensimmäiseen haastatteluun osallistui 1009 15-vuotiasta nuorta. Heistä 908 osallistui toiseen haastatteluun kolme vuotta myöhemmin täytettyään 18 vuotta. Aineiston analysointiin otettiin mukaan tutkittavat, jotka olivat osallistuneet molempiin haastatteluihin. Tarkasteltaessa tuloksia huomattiin, ettei ruokatottumuksissa ollut tapahtunut tilastollisesti merkitsevää muutosta kolmen vuoden seuranta-aikana. Nämä tulokset viittaavat siihen, että ruokatottumukset vakiintuvat 15-ikävuoteen mennessä.

2.3 Ruokavalintoihin yhteydessä olevat tekijät

Story ym. (2002) tutkimuksessa ruokavalintoihin yhteydessä olevien tekijöiden luokittelu pohjautuu sosiokognitiiviseen teoriaan, joka on yksi terveyden edistämisen keskeisimpiä teorioita. Sosiokognitiivisessa teoriassa yksilön käyttäytyminen, persoonalliset tekijät ja ympäristö vaikuttavat kaikki toisiinsa, jotka yhdessä selittävät ihmisen terveystyötyymistä (Baranowski ym. 2002). Steptoe ym. (1995) tutkimuksessa esiin nousi yhdeksän tekijää, jotka havaittiin olevan merkitsevästi yhteydessä ihmisen ruokavalintoihin: ruoan terveys, ruoan saatavuus, ruoasta aistittavat ominaisuudet, ruoan luonnonmukaisuus, ruoan hinta, ruoan tuttuus, painonhallinta, mieliala ja eettiset tekijät. Seuraavissa alakappaleissa käydään läpi ruokavalintoihin vaikuttavia yksilöllisiä, yhteiskunnallisia, sosiaalisia ja ympäristötekijöitä ja keskitytään erityisesti edellä mainittuihin yhdeksään Steptoen ym. tutkimuksessa esiin nousseeseen yksilölliseen tekijään.

2.3.1 Yksilölliset tekijät

Ruokavalintojen taustalla oleviin yksilöllisiin tekijöihin kuuluvat psykososiaaliset ja biologiset tekijät sekä käyttäytymistä ohjaavat ja elintapoihin liittyvät tekijät. Ruoasta aistittavissa olevista ominaisuuksista *maku* on tärkein vaikuttava tekijä ruokaa

valittaessa, jonka jälkeen tulee *ruoan ulkoinen olemus*. Psykososiaalisista tekijöistä myös *näläntunne* ja *ruoan hinta* vaikuttavat voimakkaasti valintoihin kun taas ruoan terveellisyyttä ja ravitsemuutta ei koeta niin tärkeinä. (Story ym. 2002, Sherwood ym. 2003) Horacekin (1998) tutkimuksessa opiskelijoiden ravitsemuksesta vain 26 prosenttia tutkittavista raportoi ruoan terveellisyyden olevan heille motivoiva tekijä ruokavalinnoissa. Toisaalta esimerkiksi Glanz (1998) on tutkimuksessaan todennut, että *ruoan terveys* motivoivana tekijänä ruokavalinnoissa kasvaa ihmisen ikääntyessä. Laadullisilla tutkimuksilla on todettu tämän perustuvan siihen, että nuoret kokevat olevansa sellaisessa iässä, ettei heidän vielä tarvitse huolehtia ruoan terveellisyydestä - nuoret eivät katso pitkälle tulevaisuuteen vaan elävät hetkessä. (Neumark-Sztainer ym. 1999, Story ym. 1986) Mielenkiintoista tässä on se, että Horacekin (1998) tutkimukseen osallistuvien keski-ikä oli 20 vuotta ja vain 26 prosenttia motivoitui ruoan terveydestä tehdessään ruokavalintoja. Kuinka suuri prosentti olisi tutkittaessa 15-vuotiaita?

Neumark-Sztainerin ym. (1999) tutkimuksessa kysyttäessä nuorilta, miksi he söivät jotain tiettyä ruokaa, saatiin vastaukseksi usein ”koska minulla oli nälkä”. Nuoret kertoivat, että nälkäisenä korostuu huomattavasti ruoan saatavuus: syödään ruokaa, joka on juuri sillä hetkellä helposti ja nopeasti saatavilla. Tutkimus oli kvalitatiivinen tutkimus, joka toteutettiin ryhmäkeskusteluna ja siihen osallistui 7-luokkalaisia (n=75) sekä 10-luokkalaisia (n=66) nuoria Yhdysvalloissa. Biologiset tekijät näyttäisivät näin ollen olevan yhteydessä elintapoihin liittyvien tekijöiden kanssa.

Edellä on mainittu yksi tärkeä elintapoihin liittyvä tekijä eli *ruoan saatavuus*. Toinen merkittävä tekijä on *ruoan hinta*. Aikuisväestöä tutkittaessa ruoan hinnan on todettu olevan yksi merkittävimmistä ruokavalintoihin vaikuttavista tekijöistä heti ruoan maun jälkeen (Glanz ym. 1998). Nuorten kohdalla tutkimuksia on tehty vähemmän, mutta hinnan vaikutus ruokavalintoihin näyttäisi olevan samansuuntainen. Kaksitoista yläkoulua käsittävä tutkimus (French ym. 2001) osoitti hinnalla olevan merkittävä vaikutus nuorten ruokavalintoihin. Tutkimuksessa vähärasvaisten välipalojen hintaa laskettiin ensin 10 prosenttia, jolloin niiden menekki kasvoi 9 prosenttia. Kun hintaa laskettiin 25 prosenttia, kasvoi menekki jo 39 prosenttia. Hinnanlaskun ollessa 50

prosenttia oli menekki kasvanut peräti 93 prosenttia. Tämän tutkimuksen perusteella hinnalla näyttäisi olevan suuri merkitys myös nuorten ruokavalinnoissa.

Käyttäytymistä ohjaavista tekijöistä *painonhallinta* liittyy merkittävästi ruokavalintoihin ja sen merkittävydessä on nähtävissä huomattavia sukupuolieroja. Monissa tutkimuksissa on todettu tyttöjen olevan poikia tyytymättömämpiä omaan painoonsa (Rauste-von Wright 1989, Välimaa 2000, Välimaa ja Ojala 2004). Tytöt pystyvät hallitsemaan painoaan paremmin kuin pojat eli tytöillä esiintyy vähemmän ylipainoisuutta. (Ojala ym. 2006) Mutta johtuuko tyttöjen parempi painonhallinta ulkonäköpaineista vai pitävätkö he painon kurissa terveydellisistä syistä? Tähän ei ole vielä saatavilla suorita vastauksia eli tiedossa ei ole vaikuttaako tyttöjen terveellisempiin ruokavalintoihin enemmän sisäiset vai ulkoiset tekijät. Myös kulttuuriset erot tulevat selvästi esille puhuttaessa painonhallinnasta osana ruokavalintoja. Tyttöillä paine olla hoikka on huomattavasti vahvempi kuin pojilla ja tämä ihanne korostuu eritoten länsimaisessa kulttuurissa. Välimaa ja Ojala (2004) raportoivat tuloksia WHO-Koululaistutkimuksista 20 vuoden ajalta, joka toteutetaan 11-, 13- ja 15-vuotiailla nuorilla. Koululaistutkimuksen yhtenä osiona on ollut nuorten oman painon kokeminen. Tuloksista on huomattavissa, että niin pojista kuin tytöistäkin yhä useampi kokee olevansa laihdutuksen tarpeessa. Tyttöillä tarve laihduttamiseen kasvoi iän myötä, mutta pojat kokivat olevansa eniten laihdutuksen tarpeessa nuorimmassa ikäryhmässä. Yksi omaa painoa koskevista kysymyksistä oli muotoiltu seuraavasti: ”Noudatko tiettyä ruokavaliota pudottaaksesi painoa?” Vastausvaihtoehdoiksi oli annettu ”Kyllä”, ”En, mutta minun pitäisi laihtua”, ”En, koska painoni on ihan ok” ja ”En, koska olen liian laiha”. Vuonna 1994 15-vuotiaista tytöistä 6 prosenttia kertoi noudattavansa tiettyä ruokavaliota tavoitteena painonpudotus ja 31 prosenttia raportoi, ettei noudata erityistä ruokavaliota, mutta haluaisi kuitenkin laihtua. Vastaavat luvut vuonna 2002 oli 15 prosenttia ja 31 prosenttia. Huomattavaa on, että ruokavalion avulla laihduttavien määrä oli yli kaksinkertaistunut 1994 ja 2002 välillä. Tuloksista käy myös ilmi, että vuonna 2002 oikeasti ylipainoisia tyttöjä 15-vuotiaista oli vajaat 10 prosenttia eli vain 10 prosenttia olisi tarve todellisuudessa laihtua. Kun laihduttavien tyttöjen prosentuaalinen määrä ja tyttöjen, jotka kokevat tarpeelliseksi laihtua, lasketaan yhteen, saadaan prosenttiluvuksi peräti 46. Kun verrataan

todellisuudessa laihtutusta tarvitsevien (10 %) määrää ja nuorien määrää, jotka kokevat tarpeelliseksi laihtua tai laihduttavat parhaillaan (46 %), huomataan lukujen välille jäävän peräti 36 prosentin eroa. Toisin sanoen 36 prosenttia 15-vuotiaista nuorista kokee tarpeelliseksi laihtua, vaikka he ovat todellisuudessa normaalipainoisia. Nämä ovat erittäin huolestuttavia lukuja, jotka näyttävät kasvavan tasaisesti vuosi vuodelta. On haasteellista saada tilanne käännettyä, kun nuoriin kohdistuvat paineet ulkonäöstä ovat nykypäivänä todella kovat. Toisaalta samaan aikaan yhä useampi nuorista on myös ylipainoisia.

Eettisyys ja luonnonmukaisuus ovat nykypäivänä tekijöitä, jotka vaikuttavat jo nuorena ihmisen ruokavalintoihin. Ruoan luonnonmukaisuuden puolestapuhuja korostaa ja arvostaa ajatusta ruoan turvallisuudesta ja puhtaudesta. Ruoan tulee tällöin olla mahdollisimman vähän prosessoitua ja sen alkuperä pitää olla helposti selvitettävissä. (Mäkelä 2002, 28-30) Ruoan eettisyyteen ja luonnonmukaisuuteen liittyy usein kiinteästi kasvisruokavalion noudattaminen. Nuorten keskuudessa pelkästään kasvikunnan raaka-aineita sisältävä vegaaniruokavalio on harvinainen, mutta kasvikunnan tuotteiden lisäksi maitotuotteita ja kalaa syövien nuorten määrä on kasvanut viime vuosina. Tytöistä noin viisi prosenttia ja pojista prosentin verran noudattaa kasvisruokavaliota. Kasvisruokavalion noudattamista perustellaan usein eläintensuojelun näkökulmasta - nuoret kokevat eläinten uhraamisen ihmisten ravinnoksi olevan väärin. Myös edellisessä kappaleessa esiin tullut painonhallinta on yleinen syy kasvissyöjäksi ryhtymiselle. Lukioissa ja yläkouluissa, joissa on ollut tarjolla päivittäin kasvisruokavaihtoehto, on kasvisruokaa syövien määrä vakiintunut viiteentoista prosenttiin. (Lyytikäinen 2003)

Ruoka, tunteet ja *mieliala* liittyvät ihmisen mielessä usein toisiinsa. Jokin tunnelma saattaa luoda yhteyden tiettyyn ruokaan, johon liittyy kiinteästi lapsuusmuistoja. (Mäkelä 2003) Paljon on tutkittu ihmisen syömiskäyttäytymistä stressin alaisena ja useista tutkimuksista onkin käynyt ilmi stressin vaikuttavuus ruokavalintoihin (Weinstein ym. 1997, Oliver & Wardle 1999, Zellner ym. 2006). Oliver ja Wardlen (1999) tutkimuksessa stressin vaikutuksesta syömiskäyttäytymiseen kävi ilmi stressin vaikutuksen kaksijakoisuus: lähes sama osuus vastaajista ilmoitti syövänsä enemmän stressin

vaikutuksen alaisena kuin oli vastaajien määrä, joiden syöminen taas väheni stressin takia. Kuitenkin stressin todettiin molemmissa ryhmissä olevan yhteydessä kasvaneeseen rasvan käyttöön ja naposteluun ja täysipainoisten aterioiden syömisen vähenemiseen. Wallis ja Hetheringtonin vuonna 2004 toteutusta tutkimuksesta selvisi suklaan syömisen olevan erityisesti naisilla yhteydessä tunneperäiseen stressiin.

Ruoan *tuttuus* on yksi luonnollinen tekijä, joka vaikuttaa ihmisen ruokavalintoihin. Lapsuudessa ja nuoruudessa opitaan monia asioita, jotka säilyvät ihmisen mukana läpi elämän. Lapsuudesta tutut asiat jäävät muistiimme ja käyttäydymme niiden mukaan usein tiedostamattakin. Ruokavalinnat kuuluvat näihin lapsuudessa opittaviin malleihin. Yksi esimerkki ruoan tuttuuden merkityksestä jo aivan varhaislapsuudessa on uuden ruokalajin maistamiskertojen tarvittava määrä, ennen kuin lapsi suostuu sisällyttämään ruoan ruokavalioonsa. (Sillanpää 2003)

2.3.2 Yhteiskunnalliset tekijät

Yhteiskunnallisten tekijöiden merkitys nuoren ruokavalinnoissa on etäämpää kuin edellä käsitellyt yksilölliset tekijät, mutta niillä voi silti olla huomattava merkitys nuoren elämässä. Nuoren kannalta merkittävimmät yhteiskunnalliset tekijät ovat media ja ruoan markkinointi. (Story ym. 2002)

Nykyajan nuoret elävät median eri muotojen ympäröiminä: televisio, internet, matkapuhelimet, video- ja dvd-pelit, elokuvat ja lehdet ovat heille arkipäivää. McNicholas ym. (2009) toteuttivat Irlannissa tutkimuksen, jossa selvitettiin median merkitystä nuorten oman kehon kokemukseen. Tutkimukseen (n=3031) osallistuneista yläkouluikäisistä nuorista tyttöjä oli 1841 ja poikia 1190. Tytöistä noin 60 prosenttia ja pojista noin 20 prosenttia raportoi median vaikuttavan haitallisesti oman kehonkuvan kokemiseen.

Kiinteästi mediaan liittyy myös ruoan markkinointi, koska median kautta tavoitetaan helpoimmin haluttu kohderyhmä. Mainosten näyttäminen tiettyihin katseluaikoihin,

alennusmyyntien mainostaminen, nuorten ihannoimien kuuluisuuksien käyttäminen markkinoinnissa ja markkinoinnin muokkaaminen nuoria kiinnostavaksi ovat keinoja herättää mielenkiinto haluttua tuotetta tai yritystä kohtaan. Esimerkiksi Yhdysvalloissa Disney Company on kiinteässä yhteistyössä McDonald'sin ja Coca-Colan kanssa. (Kraak & Pelletier 1998)

2.3.3 Sosiaaliset tekijät

Nuoren perhe, ystävät ja koulu ovat merkittäviä sosiaalisia tekijöitä, jotka ovat yhteydessä nuoren ruokavalintoihin. Näissä konteksteissa nuori ruokailee päivittäin: kotona syödään joko yhdessä perheen parissa tai yksin, koulussa käydään luokkatovereiden kanssa koululounaalla ja ystävien parissa vietettyihin hetkiin kuuluu myös usein ruokaa, esimerkiksi makeisten syöntiä tai hampurilaisella käyntiä. Vaikka ikätoverien merkitys kasvaa huomattavasti nuoruudessa, on perheen merkitys kuitenkin erityisen tärkeä nuoren tehdessä ruokavalintoja. Perheen sisällä vallitsevat ruokaperinteet ja perheenjäsenten välillä tapahtuva vuorovaikutus ovat merkittäviä nuoren ruokatottumuksiin liittyviä asioita. (Palojoki 2003)

Prättälä (1989, 53-54) kirjoittaa nuorten elävän samaan aikaan ikään kuin kahdessa eri maailmassa: kavereiden kanssa syödään ”kavereiden ruokaa” ja vanhempien ja opettajien seurassa ”vanhempien” ruokaa. Tämä kuvaa hyvin nuoren elämänvaihetta, jolloin hän tasapainoilee perheen ja yhä enemmän kiehtovan ystäväpiirin välillä. Nuori luo omaa ruokailudentiteettiään etsimällä, kokeilemalla ja opettelemalla uusia ja jo opittuja malleja. (Palojoki 2003)

Yhä tärkeämmäksi tulleen ystäväpiirin, vanhempien kiireen ja opiskeluympäristön muutosten seurauksena nuori tekee yhä useammin itsenäisesti ruokavalintojaan ilman aikuisen ohjaavaa apua (Salovaara 2007). 7.-9.luokkalaisten oppilaiden kouluruokailua selvitettiin 12 koulussa eri puolella Suomea vuonna 2003 (n=3028). Selvitys oli jatkoa vuosina 1988, 1994 ja 1998 tehdyille tutkimuksille. Tutkimuksen tuloksista käy ilmi, että

kouluruokailuun suhtauduttiin suhteellisen myönteisesti, koska 89 prosenttia ilmoitti käyvänsä syömässä kouluruokalassa. Huomioitavaa kuitenkin on, että vain 13 prosenttia vastaajista raportoi syövänsä aterian kaikki osat: pääruoan, salaattia, leipää ja maitoa tai piimää. Kun lounaalla ei syödä täysipainoista ateriaa, johtaa se nuorten naposteluun koulupäivän aikana. Selvityksestä kävi ilmi, että 25 prosenttia vastaajista eli joka neljäs söi koulupäivän aikana makeisia ja 14 prosenttia nautti virvoitusjuomia. (Urho & Hasunen 2004, 25-40) Koululounas ei ole ainoa tekijä, joka kouluympäristössä on yhteydessä nuoren ruokavalintoihin. Koulujen käytäville ilmestyneet virvoitusjuoma- ja makeisautomaatit houkuttelevat nuoria ja ne tekevät koululaisille helpoksi ostaa pientä naposteltavaa koulupäivän aikana. Tällainen kouluympäristö ei tue nuoren terveellisiä ruokavalintoja eikä siis aikuisen luoma ympäristö aina ole nuorelle se terveellinen ympäristö. (Salovaara 2007)

2.3.4 Ympäristötekijät

Ympäristötekijät vaikuttavat ruoan saatavuuteen yhteiskunnassa. Nuorten kohdalla merkittävimpiä ympäristötekijöitä ovat koulu, pikaruokaravintolat, ostoskeskukset, makeis- ja virvoitusjuoma-automaatit ja lähikaupat. (Story ym. 2002) Suomessa kouluihin on ilmaantunut makeis- ja virvoitusjuoma-automaatteja viimeisen vuosikymmenen aikana. Kouluterveyskyselyn mukaan (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2009) peruskoulun 8.- ja 9.-luokkalaisista 29 prosenttia ilmoitti nauttivansa epäterveellisiä välipaloja vähintään kaksi kertaa viikossa kouluajana. Vaikka koululaisten epäterveellisten välipalojen syönnin on julkisuudessa kerrottu kasvaneen, on Kouluterveyskyselyn tulosten valossa näiden välipalojen kulutus kuitenkin pienentynyt muutamalla prosenttiyksiköllä vuoden 2005 33 prosentista (Luopa ym. 2008, 29). WHO-Koululaistutkimuksen mukaan päivittäin sokeroituja virvoitusjuomia nauttivien osuus on pieni. Yleisimmin pojat raportoivat juovansa limsaa 2-4 päivänä viikossa ja tytöt kerran viikossa. Kouluterveyskyselystä (Stakes 2007) käy ilmi, että peräti 66 prosenttia kyselyyn vastanneista ei syö koululounaalla aterian kaikkia osia. Koululounaan väliin jättämisestä saattaa olla seurauksena nuorten ateriointi esimerkiksi

pizzerioissa tai hampurilaispaikoissa. WHO-Koululaistutkimuksessa pikaruokan kulutukseen liittyvät kysymykset ovat olleet osana kyselyä jo vuodesta 1986 saakka. Suomessa päivittäin hampurilaisia syövät nuoret ovat harvinaisuus, mutta vähintään kaksi kertaa viikossa hampurilaisia syövien osuus on suurentunut vuodesta 1994 vuoteen 2002 tuloon. 15-vuotiaista pojista 24 prosenttia ilmoitti syövänsä hampurilaisia vähintään kaksi kertaa viikossa vuonna 1994 ja 2002 vähintään kaksi kertaa viikossa syövien osuus oli 36 prosenttia. Tyttöillä vastaavat luvut olivat 8 prosenttia ja 15 prosenttia. Tyttöillä hampurilaisten syönti näyttäisi vähenevän iän myötä, mutta pojilla prosenttiluvut ovat melko tasaiset kaikissa kyselyyn osallistuneissa ikäryhmissä. (Ojala 2004)

3 PERHEEN ROOLI NUORTEN RUOKAVALINNOISSA

3.1 Perheen yhteinen ateriointi

Perheen ruokatottumuksilla on jo pitkään tiedetty olevan suurta merkitystä nuoren ruokavalintoihin kodin ulkopuolella. Tutkimukset ovat pitkälti keskittyneet kotona tapahtuvien perheen yhteisten aterioiden viikoittaiseen määrään. Säännöllisesti perheen parissa syöville nuorilla on tutkimusten mukaan terveellisemmät ruokatottumukset, verrattuna harvemmin perheen parissa syöviin nuoriin. (Gillman ym. 2000, Neumark-Sztainer ym. 2003, Videon & Manning 2003, Burgess-Champoux ym. 2009) Raulio ym. (2007) selvityksestä ilmeni erityisesti perheen yhteisellä ilta-aterialla olevan yhteyttä nuoren makeisten nautintaan ja pikaruokan syömiseen.

Burgess-Champoux ym. (2009) Yhdysvalloissa toteuttaman pitkittäistutkimuksen (n=677) tulokset vahvistavat yhteyttä perheen parissa syötyjen aterioiden määrän ja nuoren terveellisten ruokavalintojen välillä. Tutkimuksessa seurantajakso oli viisi vuotta, jossa ensimmäiseen vaiheeseen osallistuneiden keski-ikä oli 12,8 vuotta ja toiseen vaiheeseen osallistuneiden 17,2 vuotta. Säännöllisesti perheen parissa nuoret söivät tutkimuksen mukaan päivittäin enemmän kasviksia, maitotuotteita ja kuitupitoista ruokaa, ja vähemmän pikaruokaa. Nuoret jotka jo ensimmäisessä tutkimusvaiheessa aterioivat säännöllisesti perheen parissa, omasivat myös terveellisemmät ruokatottumukset viiden vuoden seurantajakson jälkeen. Neumark-Sztainer ym. (2003) toi esille samanlaisia tuloksia tutkimuksessaan perheiden ruokatottumuksista: useammin perheen kanssa syövät nuoret kuluttivat enemmän kasviksia ja hedelmiä ja joivat vähemmän sokeripitoisia juomia verrattuna harvemmin tai ei koskaan perheen parissa syöviin nuoriin. Tutkimukseen osallistuneista (n=4746) kaksi kolmasosaa kertoi syöneensä 2-3 kertaa perheen parissa edeltäneen viikon aikana ja peräti 14 prosenttia raportoi, ettei ollut syönyt kertaakaan perheen parissa edeltävällä viikolla. Tutkimuksesta kävi myös ilmi, että korkeammin koulutettujen perheiden nuoret söivät useammin kotona perheen parissa.

3.2 Sosioekonomiset tekijät

Sosioekonomista asemaa mitattaessa voidaan käyttää monia eri mittareita. Nämä mittarit voidaan jakaa hyvinvoinnin aineellisiin ulottuvuuksiin sekä näiden hankkimiseen tarvittaviin välineisiin. Aineellisia ulottuvuuksia ovat esimerkiksi tulot, omaisuus ja asumistaso, ja näiden voimavarojen saavutettavuuteen tarvittavia välineitä puolestaan ammatti, asema työelämässä sekä koulutus. Näitä kaikkia kutsutaan yhteisellä nimellä sosioekonomiset tekijät. (Roos 1998; 19-22, Manderbacka ym. 2000; 3-4, Martikainen ym. 2005)

Aikuisväestöä tutkittaessa koulutuksella on todettu olevan merkitsevin yhteys terveellisiin ruokavalintoihin, kun taas tuloilla ja asemalla työelämässä ei merkitsevyyttä ole havaittu (Johansson ym. 1999, Helakorpi ym. 2008, 19) Vuonna 2007 toteutetun suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys – tutkimuksesta (AVTK, n=5000) selvisi korkeimpaan koulutusryhmään kuuluvien noudattavan yleisemmin ravintosuosituksen mukaista ruokavaliota. Huomattavaa on, että koulutusryhmien välinen ero miehillä on huomattavasti suurempi kuin naisilla. Toisin sanoen koulutuksen tasolla näyttäisi olevan suurempi merkitys miesten terveellisiin ruokatuotteisiin kuin naisten. (Helakorpi ym. 2008, 14-19)

Roosin (1998, 29-35) tutkimuksessa havaittiin korkeammin koulutettujen kuluttavan enemmän kokojyväviljatuotteita, hedelmiä ja kasviksia. Matalampi kulutusaste heillä oli puolestaan lihan, kananmunan ja maidon suhteen verrattaessa alemmin koulutettuihin. Samasta tutkimuksesta kävi ilmi, että korkeammin koulutetut saivat ravinnostaan vähemmän tyydyttyneitä rasvahappoja ja puhdistettua sokeria ja enemmän kuitua ja antioksidantteja.

Mielenkiintoista on, että nuorten ruokavalintoja tutkittaessa, on huomattu vanhempien koulutuksella olevan vahvasti samansuuntaista merkitystä niin Suomessa kuin muuallakin maailmassa (Neumark-Sztainer ym. 1996, Roos ym. 2001) Tutkimuksissa on keskitytty yleensä vihannesten ja hedelmien kulutukseen, jota on pidetty merkinä

terveellisemmistä ruokavalinnoista. Roos ym. (2001) toteuttivat tutkimuksen kotitalouden koulutuksen tason yhteydestä nuorten raakojen kasvien käyttöön (n=76 201). Tutkimus toteutettiin kyselylomakkeiden avulla luokkahuoneissa yläkouluikäisille nuorille. Tutkimuksen tuloksista käy ilmi, että kotitalouden koulutuksen taso on merkittävä tekijä nuoren raakojen kasvien kulutuksessa. Ne nuoret, joiden vanhemmat kuuluivat korkeimmin koulutettujen joukkoon, söivät eniten raakoja kasviksia. On esitetty johtopäätöksiä, että korkeasti koulutettujen kotona olisi tarjolla enemmän vihanneksia, mikä voisi olla yksi vaikuttava tekijä nuoren suurempaan kasvien käyttöön. Tämä ajatus perustuu tutkittuun tietoon siitä, että aikuisikäiset korkeasti koulutetut syövät itse enemmän kasviksia muihin koulutusluokkiin verrattuna (Johansson ym. 1996, Roos ym. 1996). Huomioitavaa on, että Roosin ym. (2001) tutkimuksesta kävi myös ilmi, että koulussa paremmin menestyvät oppilaat söivät enemmän kasviksia. Tämä tutkimustulos tukee ajatusta, että korkeasti koulutetut ymmärtävät paremmin kasvien terveysvaikutuksia ja että se on nähtävissä jo nuoruusiässä. Toinen huomioitava asia on, että runsaasti rasvaa ja sokeria sisältävien tuotteiden kulutus, runsas kahvinjuonti, huono hammashygienia sekä liikunnan laiminlyönti ovat ominaista nuorille, joiden koulumenestys on heikkoa. Myös tämä on yksi esimerkki koulutuksen yhteydestä ihmisen ruokavalintoihin jo nuoruudessa. (Koivusilta 2000, 89-94)

Toisaalta Berg (2000, 44) ehdottaa ruokatottumusten sosioekonomisten erojen selittyvän hierarkkisena ilmiönä. Tällä tarkoitetaan tulkintaa elintapojen siirtymisestä korkeammin koulutettujen sosiaaliryhmistä alemmin koulutetuille. Tällaisessa hierarkkisessa diffuusiossa korkeammin koulutetut mielletään aikaisin ja helposti omaksuviksi kuluttajiksi ja alemmin koulutetut puolestaan myöhäisiksi omaksujiksi.

Neumark-Sztainer ym. (1996) tutkimuksessa, jossa havaittiin vanhempien koulutuksella olevan merkitystä nuoren ruokavalintoihin, pohdittiin mistä tällainen huomattava eroavuus voisi johtua. Ovatko syyt taloudelliset eli eikö alemmin koulutetuilla ole varaa ostaa vihanneksia ja hedelmiä? Onko alemmin koulutetuilla kenties vähemmän tietoa terveellisestä ruokavaliosta vai selittykö eroavuus yksinkertaisesti motivaation puutteella? Paljon on siis tutkittu sosioekonomisten tekijöiden vaikutusta ihmisen

ruokavalintoihin ja saatu vahvoja viitteitä, että etenkin koulutuksen tasolla on niihin merkittävä yhteys. Tutkimusaluetta kuitenkin riittää tulevaisuudessa, koska jo Neumark-Sztainerin ym. (1996) esille tuodut kysymykset kertovat tutkimuksen tällä saralla olevan vasta alussa.

Mielenkiintoista on, että perheen sosioekonomisella asemalla on havaittu olevan yhteyttä nuoren aterioiden väliin jättämisen kanssa. Nuori, jonka perhe kuuluu alhaiseen sosioekonomiseen ryhmään, jättää useammin väliin koululounaan ja päivän muitakin aterioita verrattuna nuoreen, jonka perhe kuuluu korkeampaan sosioekonomiseen ryhmään. (Raulio ym. 2007) Selvityksestä ei käy ilmi, johtuuko tämä pelkästään perheen sosioekonomisesta asemasta. Aterioiden väliin jättäminen voi johtua myös siitä, ettei kotona syödä yhteisiä aterioita perheen kesken.

4 KULTTUURISET TEKIJÄT RUOKAVALINNOISSA

Lisääntynyt tarjonta ruokamarkkinoilla on saanut aiemmat, itsestään selvät ruokavalinnat tuntumaan hankalilta. Kasvaneen tarjonnan lisäksi nopeasti laajentuneet mahdollisuudet ruokailla kodin ulkopuolella hankaloittavat entisestään ihmisten ruokavalintoja ja tekevät kuluttajan ruokavalinnat yhä monimutkaisemmiksi. (Mäkelä 2002, 9-10) Mäkelä (2003) kirjoittaakin, että nykypäivänä olemme jatkuvasti kulttuurisesti ruoan valinnan ongelman edessä.

Ihmiset tarvitsevat ravintoa päivittäin taatakseen kokonaisvaltaisen toimintakykynsä. Ravinnontarve laittaa ihmiset joka päivä valitsemaan, valmistamaan ja kuluttamaan erilaisia ruoka-aineita. Yhteiskunta, kuluttajien keskinäinen vuorovaikutus ja kulttuuri ovat tekijöitä, jotka vaikuttavat yksilöiden tapaan hankkia ravintoa. (Roos 1998, 23)

Prättälän (2003) mukaan nykypäivänä on jo huomattavissa, että miesten ja naisten ruokavaliot lähenevät pikku hiljaa toisiaan. Yhteiskunnassamme on kuitenkin ollut aina käsityksiä siitä, millaista ruokaa miehet syövät ja millaista ruokaa naiset syövät. Nämä käsitykset vaihtelevat kulttuureittain ja periytyvät sukupolvelta toiselle.

Tässä kappaleessa tarkastellaan kulttuurisia tekijöitä, jotka ovat kiinteästi tekemisissä nuoren ruokavalintojen kanssa. Näistä tekijöistä tarkemmin käsitellään ruoan valinnan kulttuurista taustaa, sukupuolieroja ruokavalinnoissa sekä nuorisokulttuurin merkitystä nuoren ruokavalinnoissa.

4.1 Ruoan valinnan kulttuuri Suomessa

Puhuttaessa ruokatottumuksista, nousee esille usein kaksi termiä: neofilia ja neofobia. Ruoasta puhuttaessa neofilialla tarkoitetaan uuden ruoan kiehtovuutta ja neofobialla puolestaan oudon ruoan vieroksumista. Ihmiset kokevat usein ristiriitaisia tunteita uuden ruoan edessä – uusi ruoka kiehtoo, mutta samanaikaisesti ollaan varovaisia oudon

ruoan edessä. Kasvavan ruokatarjonnan myötä, joka tulee oman ruokakulttuurimme ulkopuolelta, ihmiset ovat vieraantumassa tutusta kokemusmaailmastaan ja vallalla olleista säännöistä. (Mäkelä 2003) Neofilia ja neofobia juontaa juurensa esihistoriallisilta ajoilta, joilta on peräisin yhteisössä vallitseva tieto ja kokemus ruoaksi soveltuvista raaka-aineista. Näiltä samoilta ajoilta on peräisin ihmisen mieltymys rasvaiseen ja makeaan. Tämä johtuu siitä, että tuolloin oli erityisen tärkeää syödä runsasenergistä ruokaa, koska elettiin epävakaita aikoja. (Mäkelä 2002, 9-13)

Kulttuurisesti ajatellen Mäkelä (2001) kuvaa ruoanvalintaa monimutkaiseksi prosessiksi, jossa luonnosta peräisin oleva ravinto muuttuu kulttuuriseksi tuotteeksi eli ruoaksi. Kuten edellisissä kappaleissa on tuotu ilmi, vaikuttaa ruoan valintaan biologiset, psykologiset ja taloudelliset tekijät. Sekä Mäkelä (2001) että Puumalainen (2004) kirjoittavat kuitenkin, että alun perin kulttuuri ja kulttuurinen ymmärrys määrittelevät, mitkä raaka-aineet ovat syömiskelpoisia ja mitkä eivät. Kulttuurilla on näin ollen ratkaiseva merkitys yksilöiden ruokavalinnoissa ja kaikilla mailla on historiallisesti, maantieteellisesti ja uskonnollisesti oma muokkautunut ruokakulttuurinsa.

Tarkasteltaessa suomalaista ruokakulttuuria, on havaittavissa sen muuttuneen huomattavasti toisen maailmansodan jälkeen. Ennen toista maailmansotaa Suomessa suosittiin happamia raaka-aineita, jotka tuotettiin itse. Toisen maailmansodan jälkeen ruvettiin siirtymään enemmän tuottajista kuluttajiksi ja ruoan makea maku syrjäytti happaman. Tämä muutos johtui paljolti teollistumisesta ja Suomen vaurauden merkittävästä kasvusta. Ruokakulttuurin kansainvälistyminen on aiheuttanut perinteisten aterioiden väistymisen napostelun ja pikaruoan tieltä. Aiemmin arvossa pidetyt perheiden yhteiset aterioinnit ovat katoamassa ja syömisestä on tulossa enemmän yksilöllinen tapahtuma – monet syövätkin nykyään vain yhden lämpimän aterian päivässä. Samansuuntaista kehitystä on havaittavissa lasten ruokatottumuksissa, joita ei enää muokkaa pelkästään perhe vaan yhä kasvavassa määrin mainokset, ruokateollisuus ja ravitsemus- ja terveystieteet. Nykyinen kiireinen elämänrytmi on myös osaltansa vaikuttanut perinteisten ruokakulttuurien muutokseen. Edellä mainittujen asioiden seurauksena kotona ei enää syödä joka päivä ja aina samaan aikaan, kuten

aiemmin on ollut tapana. (Mäkelä 2002, 16-18)

Suomalaiseen ruokaperinteeseen on kuulunut paljon maito- ja hapanmaitovalmisteita, ruisleipää, voita, marjoja, vähän mausteita ja paljon sieni- ja uuniruokia. Tänä päivänä teollinen pitkälle prosessoitu ruoka on vallannut huomattavan suuren osan ihmisten ruokavaliosta ja ruokatarjonta kaupoissa on tullut entistä kansainvälisemmäksi. Osaltansa ruokakulttuurin kansainvälistymiseen on vaikuttanut kasvanut turismi niin Suomeen kuin suomalaisten kasvanut matkustaminen ulkomaillekin. (Mäkelä 2001) Vielä 1950-luvulla oli valloilla ajatus lihavuudesta terveyden ja vahvuuden merkinä – lihaviin ihmisiin liitettiin rikkauden lisäksi myös terveys (Lönngqvist 2000) Tänä päivänä ruokailua puolestaan hallitsee ihmisten huoli omasta terveydestä ja ruoan terveellisyydestä. Ruoat ovat jaettu hyviin ja pahoihin ruokiin, niiden terveellisyyden perusteella. Hyviksi ruoiksi mielletään itse valmistetut, täysipainoiset ateriat, kasvikset ja hedelmät ja pahoiksi ruoiksi puolestaan paistetut, suolaiset, makeat ja pitkälle prosessoidut ruoat. (Mäkelä 2001)

Ruokakulttuurin voidaan sanoa olevan jatkuvasti, mutta erittäin hitaasti, muuttuva ilmiö, joka tulee kuitenkin aina sisältämään varsin pysyviä elementtejä (Mäkelä 2003). Suomalaisessa ruokakulttuurissa tällaiset elementit voivat olla esimerkiksi ruisleipä, hapanmaitovalmisteet ja marjat. Mäkelä (2002, 35) pohtii tutkimuksessaan onko Suomessa syömisellä enää yhteistä rakennetta. Aiemmasta yhteisestä ruokakulttuurista ollaan Suomessa siirtymässä erinäisiin ruoka-alakulttuureihin, jotka määräytyvät ennemminkin kansainvälisten valtavirtojen mukaan perinteisten sosiaaliryhmä- ja sukupuolijaottelun sijaan.

4.2 Miesten ruoka ja naisten ruoka

Miesten ja naisten erilaisia ruokatottumuksia perustellaan usein fysiologisin perustein: miehet tarvitsevat enemmän energiaa, eikä heille riitä sama ravinto kuin naisille. Miehet ovat perinteisesti tehneet ruumiillisesti raskaampaa työtä, mikä kuluttaa paljon energiaa ja naiset ovat hoitaneet kotona kotityöt. Ruokaa sinänsä pidetään enemmän naisiin liittyvänä asiana, koska nainen on ollut se puolisko, joka on hoitanut kotona ruokaan liittyvät toimet. Lisäksi monet ammatit, joissa on oltu ruoan kanssa tekemisissä, ovat olleet naisvaltaisia. (Roos 1998, 28-31, Berg 2000, 31, Prättälä R. 2003) Vaikka miehekkäinä ja naisellisina ruokina pidetään hieman eri ruokia eri kulttuureissa, on olemassa muutamia ruokia ja juomia, joita kaikkialla pidetään joko enemmän miesten tai naisten ravintona. Tällaisia ovat liha ja väkevä viina, jotka viittaavat miehekkyyteen ja hedelmät, kasvikset ja makeat ruoka-aineet, jotka liitetään naisellisuuteen. (Jensen-O'Doherty & Holm 1999, Mäkelä 2003) Berg (2000, 31) toteaa, että naisten syömään ruokaan liittyy useammin erilaisia uskomuksia, tabuja ja kulttuurisia merkityksiä kuin miesten kuluttamaan ruokaan. Naisille soveltuva ruoka on heijastunut naisen yleiseen olemukseen, jota pidetään puhtaana ja hauraana. Tämän ajatuksen perusteella esimerkiksi kalaa, laimeaa maitoa ja vaaleaa olutta pidetään naisille soveltuvana ravintona. Tämän tyyppisiä ruoka-aineita nauttivaa naista on pidetty "oikeana" naisena ja nämä "oikeat" naiset jättävät myös lounaan väliin. Roosin (1998, 28-31) mukaan ruokavalinnat ovat yksi keino ilmaista omaa sosiaalista asemaa sekä myös naisellisuutta tai miehisyttä. Kun mies valitsee aterialleen punaista lihaa, viestittää hän muille omaa miehisyttään ja vahvuuttaan. Naiset puolestaan haluavat pitää yllä keveyden ja haurauden mielikuvaa ja valitsevat helpommin terveellisiä, vähäenergisiä ja kevyttuotteita lautaselleen. Täytyy ottaa myös huomioon vielä yksi näkökulma naisten kevyempään syömiseen – painonhallinta. On hyvin mahdollista, että naisten parempi syöminen ravitsemussuosituksen mukaisesti johtuu heihin kohdistuvista ulkonäköpaineista.

Edellä on kuvattu miehille ja naisille tyypillisiä ruokia. Niihin liittyen voidaan todeta miesten saavan enemmän energiaa rasvasta ja alkoholista, kun taas naiset saavat

enemmän energiaa hiilihydraateista -myös sokeripitoisuus naisten ruokavaliossa on korkeampi. Vaikka naiset saavat useimmiten vähemmän energia ruokavaliostaan, on naisten myös ehdotettu aliraportoivan herkemmin syömisiään. Tässä ajatuksessa taustalla on kulttuurinen mielikuva, että naisten tulisi syödä kevyesti. Jos nainen huomaa syöneensä poikkeavasti tästä mielikuvasta, raportoi hän herkästi syödyn ruoan määrän todellisuutta pienempänä. (Roos 1998, 28-31)

Suomessa on myös saatu vastaavia tuloksia liittyen naisten ja miesten ruokiin, kuin Jensen-O'Doherty & Holmin tutkimuksesta. Roos ym. (1998) tutkivat sukupuolen, sosioekonomisen statuksen ja perhemuodon merkitystä ruokakäyttäytymisessä (n=6051). Tutkimuksesta kävi ilmi, että naiset syövät huomattavasti enemmän hedelmiä ja vihanneksia kuin miehet ja että heidän ruokatottumukset ovat lähempänä ravitsemussuosituksia. Tutkimuskohteena oli aikuisväestö, mutta nuorien kohdalla on ollut havaittavissa samanlaista sukupuolittunutta jakaantumista. (Mikkilä ym. 2007) Mäkelä (2002) kirjoittaa nuorten ja miesten syövän vähemmän täysipainoisia aterioita kuin naiset ja vanhemmat ihmiset. Tämän lisäksi naisten ruokatottumukset ovat stabiilimpia kuin miesten ja erityisesti naisille hyvä ruoka tarkoittaa samaa kuin terveellinen ruoka. Nämä huomiot tukevat Roosin ym. (1998) sekä Jensen O'Doherty & Holm (1999) tutkimuksista esiin nousseita asioita siitä, että naisten ruokatottumukset ovat lähempänä ravitsemussuosituksia.

Ruotsalaisessa tutkimuksessa Christina Berg (2002, 60-61) tutki kouluikäisten lasten ruokavalintoihin yhteydessä olevia tekijöitä. Hän toteaa, että pojille ruoka oli pääasiallisesti vain polttoainetta, jotta jaksaa toimia kokonaisvaltaisesti. Tytöt puolestaan suosivat vähäenergistä ja – rasvaista ruokaa ja tunsivat syyllisyyttä, jos he söivät tästä poiketen. Voidaankin sanoa, että terveelliset ja epäterveelliset ruokavalinnat ovat hyvin usein sukupuolittuneita. Tämä johtaa juurensa kaukaa historiasta, koska ”lihottavan” ruoan syöminen on kautta aikojen mielletty paremmin miehille sopivaksi ruoaksi. Toinen asia, minkä tiedetään pitkään vaikuttaneen sukupuolittuneeseen ruokaan, on naisten vastuu perheen syömisestä. Ennen aikaan nainen oli perheessä se, joka valmisti perheen ruoat ja oli tätä myötä myös vastuussa perheen ruoan

terveellisyydestä. Nykyään perheroolit ovat muuttuneet, mutta ajatus naisesta perheen ruokavalintojen tekijänä näkyy edelleen ruokakäyttäytymisessä. (Mäkelä 2001, Mäkelä 2002; 33)

4.3 Nuorisokulttuurin merkitys ruokavalinnoissa

Vielä 1900-luvun alkupuolella ei tunnettu nuoruutta erillisenä elämänvaiheena, vaan lapsuudesta siirryttiin suoraan aikuisuuteen. Kun koulunkäynti yleistyi, koulutukseen kulutettu aika pidentyi ja nuoria ihmisiä ei enää tarvittu apuna perheiden työnteossa, syntyi uusi elämänvaihe nuoruus. Vasta 1950-luvulta lähtien nuoruus on ymmärretty erilliseksi ryhmäksi tietyn ikäisiä nuoria ihmisiä. (Saarinen 2001, 31)

Nuoruuden rajaaminen tietyn ikäisiin vaihtelee tutkimuksittain ja kulttuureittain (Prättälä 1989, 29). Maailman terveysjärjestön (WHO) mukaan termi nuoret sisältää 10–24-vuotiaat. Murrosikäisiksi WHO puolestaan määrittää 10–19-vuotiaat. (WHO 2008) Toinen käytetty tapa on rajata nuoruusikä 10–22-ikävuosiin. Tämä kahdentoista vuoden ajanjakso jaetaan varhaisnuoruuteen (10–13-vuotiaat), varsinaiseen nuoruuteen (14–17-vuotiaat) ja jälkinuoruuteen (18–22-vuotiaat). (Koivusilta 2001) Virallisissa tilastoissa nuoriksi lasketaan kaikki alle 25-vuotiaat yksilöt (Saarinen 2001, 31). Nuoruus elämänvaiheena on murroksien aikaa, jolloin nuori vieraantuu pikku hiljaa vanhemmistaan ja samaan aikaan ystävistä tulee nuorelle entistä tärkeämpiä. Nuoruus mielletään siirtymävaiheena lapsuudesta aikuisuuteen, jota hallitsevat vaativat sosiaaliset, psykologiset ja biologiset kehitysvaiheet. Nuoruuden aikana yksilön odotetaan sitoutuvan yhteiskuntaan nuoruudessa omaksuttujen tietojen ja taitojen, arvostuksien, asenteiden ja itsensä etsimisen tuloksena. Tänä elämänvaiheen aikana omaksuttu elämäntattomuus ohjaa nuorta myöhemmin hänen elämässään. (Prättälä 1989; 29, Koivusilta & Rimpelä 2000, Saarinen 2001; 33-34)

Salasuo (2007) tulkitsee nuorisokulttuurin erikokoisiksi ja –muotoisiksi kulttuurisiksi tihentymiksi, joissa pysyvää on muutoksen jatkuvuus. Tässä tulkinnassa ei mielletä

kulttuuria vain yhtenä ehjänä kokonaisuutena, koska nuoren ajatusmaailmassa ei pysyviä käytäntöjä ole. Koivusilta ja Rimpelä (2000) kuvaavat nuorisokulttuuria erilaisiksi alaryhmiiksi, jotka muotoutuvat nuorten vaihtelevista sosiaalisista todellisuuksista. Nuoruuden kuvattiin aiemmin vakiintuneen 1950-luvulla. Samoihin aikoihin 1950- ja 1960-luvuilla myös nuorisokulttuuri omaksuttiin osaksi nuoruutta länsimaissa. Nuorisokulttuurit ovat heterogeenisiä ryhmiä ja ne eivät ole nuorten itsensä luomia vaan nuorisokulttuurit on luotu nuoria varten. Nuorisokulttuureissa sekoittuu nuorten oma aito maailma sekä maailmanlaajuinen nuoria varten tuoteistettu maailma. Nuori tarvitsee nuorisokulttuuria oman identiteettinsä rakentamiseen, johon perhe ja koulu eivät pääse vaikuttamaan. Näiden nuorien omien kulttuuristen ryhmien kautta nuori kapinoi auktoriteetteja vastaan, nauttii omasta olostaan ja epätavanomaisuudesta sekä pakenee koulua ja perhettä. (Prättälä 1989, 29-37)

Yksi merkittävä tekijä, joka alueellisten ja paikallisten ulottuvuuksien ohella ohjaa nuorisokulttuuria on globalisaatio. Maailmanlaajuiset muoti- ja kulttuurivirtaukset levittäytyvät maasta toiseen, tulevat osaksi ihmisten elinympäristöä ja tätä kautta vaikuttavat yhteiskunnassa jokapäiväiseen elämään. Hyviä esimerkkejä nuorisokulttuurin globaalisuudesta ovat suuret brändit, kuten McDonald's ja Coca Cola Company. Nykypäivän nuoret tosin ovat eläneet näiden suurien brändien seassa koko elämänsä eli he ovat tottuneet globalisaation läsnäoloon. (Salasuo 2007)

Nykypäivän nuorisokulttuurille tyypillistä on hajaantuneisuus. Nuorten joukosta löytyy gootteja, vegaaneja, streittareita, skeittareita ja pissiksiä, jotka jakavat kukin ryhmä keskenään samantyyppiset elintavat. Vaikka nuorisokulttuuri jakautuu yhä enemmän erilaisiin alakulttuureihin, niin samaan aikaan valtaosa nuorista ei sitoudu mihinkään tiettyyn aatteeseen tai ideologiaan. (Salovaara 2007) Nuorisokulttuurit ovat usein kiinteästi yhteydessä juuri elintapojen ja kulutuksen kanssa. Nuorten kulttuuria leimaa taipumus makeisten ja pikkusuolaisten naposteluun, virvokkeiden nauttimiseen ja heillä on taipumus jättää pääaterioita väliin. Edellä mainitut nuorten suosimat ruoat ovat lähes pelkästään niin sanottua tyhjää energiaa eli niiden ravintotiheys on erittäin pieni. Tämä johtaa pidemmällä aika välillä moniin terveydellisiin ongelmiin, kuten lihavuuteen,

hampaiden reikiintymiseen ja eroosioon. Suomessa nykyajan nuoret nauttivat hedonistisesta elämäntavasta eli elämässä pyritään ensisijaisesti hakemaan nautintoa asioista. Sama suuntaus on havaittavissa muissakin teollisuusmaissa. (Prättälä 1989, 29-37)

Ruoka on kiinteästi läsnä nuorisokulttuurissa, jossa se yleisesti jaetaan ”hyvään” ja ”pahaan” ruokaan. ”Hyvää” ruokaa syödään koulussa ja kotona vanhempien ja opettajien läsnä ollessa ja ”paha” ruokaa nuorten kesken. ”Hyvän” ja ”pahan” ruoan määrittelevät vanhemmat, opettajat ja ravintoneuvojat, ei nuori itse. Lisäksi ”hyvä” ruoka on ravitsemussuositusten mukaista ravintoa, jota syödään pääaterioilla – aamiaisella, lounaalla ja illallisella. ”Pahaan” ruokaan puolestaan kuuluvat jo esille tulleet nuorten suosimat ruoat, kuten makeiset, virvokkeet ja pikaruokat. Näiden ruokien syömistä ei niinkään ohjaa niiden maku, vaan ajatus ja tunne itsemääräämisestä ilman aikuisen valvontaa. (Prättälä 1989, 50-54) Mielenkiintoisesti nuoret siis jakavat ruoan ”hyvään” ja ”pahaan” ruokaan sen terveellisyyden eikä maun perusteella. Toisin sanoen he siis tiedostavat, mitä ruokaa tulisi syödä, mutta nuorisokulttuurin vaikutus on kenties liian vahva nuoren toimiakseen tietonsa perusteella.

Vuoden 2001 Nuorten terveystapatutkimuksesta käy ilmi, että erilaisten erityisruokavalioiden noudattaminen on yleistynyt nuorten keskuudessa. 12–18-vuotiaista nuorista vain 4 prosenttia raportoi noudattavansa erityisruokavaliota vuonna 1979, kun vuonna 2001 vastaava luku oli jo 20 prosenttia. Huomioitavaa on, että vastaajista 40 prosenttia ilmoitti noudattavansa useampaa kuin yhtä erityisruokavaliota. Täytyy kuitenkin pitää mielessä, että vajaa puolet (44 %) erityisruokavalioiden noudattamisesta selittyy lääketieteellisin perustein, kuten allergioilla, laktoosi-intoleranssilla ja diabeteksella. Loput 56 prosenttia noudattavat erityisruokavaliota omasta tahdostaan, ja tyttöjen osuus tästä 56 prosentista on suurempi kuin poikien. Lääketieteellisten syiden lisäksi erityisruokavaliot jaettiin kasvis-, laihdutus- ja urheiluruokavaliioon. Yleisimpiä syitä näiden ruokavalioiden noudattamiseen olivat ulkonäkö, paino, hyvinvointi, eettiset ja ideologiset syyt, mielihalu sekä eläinperäisten tuotteiden välttäminen. (Ravitsemuskatsaus 2006, 27) Alla olevasta taulukosta käy ilmi

kasvis-, laihdutus- ja urheiluruokavaliota noudattavien määrät vuosina 1999 ja 2001. Taulukkoa tarkasteltaessa huomataan erityisruokavalion noudattamisen kasvaneen kaikissa ryhmissä sekä tytöillä että pojilla. Kasvisruokavaliota noudattavia on edelleen prosentuaalisesti eniten (11,6 %), mutta suurin nousu (3,2 %) kahden vuoden aikana on tapahtunut laihdutusruokavaliota noudattavien tyttöjen kohdalla.

Taulukko 1. 14-18-vuotiaiden erityisruokavalioiden noudattaminen prosentteina vuosina 1999 ja 2001. (Ravitsemuskatsaus 2006)

	1999	2001	1999	2001	1999	2001
	Pojat (%)		Tytöt (%)		Yhteensä (%)	
Kasvisruokavalio	1,2	1,7	9,2	9,9	10,4	11,6
Laihdutusruokavalio	0,9	1,6	4,1	7,3	5,0	8,9
Urheiluruokavalio	3,3	4,3	1,8	2,2	5,1	6,5

Tarkasteltaessa nuorten suosimia ruokia, on merkille pantavaa makeisten ja suklaan suuret kulutusmäärät nuorten keskuudessa. Lahti-Koski ja Sirénin (2004) yhteenvedossa Suomessa toteutetuista tutkimuksista vuonna 2003 selviää, että viidennes 12–18-vuotiaista tytöistä ja pojista raportoi syövänsä päivittäin makeisia ja suklaata. Toinen varsin suosittu kulutustuote nuorten keskuudessa on hapolliset, sokeroidut virvoitusjuomat. Maailman terveysjärjestön (WHO) vuonna 2002 toteuttaman kyselyn mukaan 11–15-vuotiaista pojista 25 prosenttia oli virvoitusjuomien päivittäiskuluttajia, kun tytöistä päivittäin raportoi virvoitusjuomia kuluttavan vain 10 prosenttia. Raportista ei käy ilmi kuuluiko virvoitusjuomiin myös energiajuomat, joiden kulutus on kasvanut huomasti erityisesti poikien keskuudessa.

5 TERVEELLISTEN RUOKAVALINTOJEN EDISTÄMINEN KOULUSSA

Nuori saa tietoa ravitsemuksesta monilta eri tahoilta, kuten perheeltä, kavereilta, harrastuksista, mediasta, nuorisokulttuurista ja koulusta. Tästä moninaisesta joukosta koulu on siis vain yksi tekijä muiden joukossa. Nuori viettää kuitenkin suuren osan sen hetkisestä elämänvaiheestaan kouluympäristössä, joten koululla on tärkeä rooli nuoren ruokavalintojen ohjaajana. Kouluterveydenhuollon ohella kouluruokailun sekä kotitalouden ja terveystiedon opetuksen tehtävä on opastaa nuorta terveellisissä ruokavalinnoissa ja auttaa niihin liittyvissä ongelmatilanteissa. (Puumalainen 2004) Aikuiset, jotka ovat nuoren ympärillä, ovat ensisijaisen tärkeitä nuoren ruokavalintojen muotoutumisessa – koulussa näitä aikuisia ei ole vain terveystiedon ja kotitalouden opettajat, vaan koko henkilöstö. Aikuisten luoma ruokailuympäristö nuoren ympärille ohjaa pitkälti nuorta hänen ruokavalinnoissaan. (Keso ym. 2008)

Perusopetuksen opetussuunnitelmassa (2004) sanotaan perusopetuksen olevan osa perusturvaa, jolla on sekä opetus- että kasvatustehtävä. Oppilaalle on annettava mahdollisuus monipuoliseen kasvuun, oppimiseen ja terveen itsetunnon kehittämiseen, jotta nuori pystyy hankkimaan elämässään tarvitsemiaan tietoja ja taitoja. Terveellisten ruokavalintojen omaksuminen jo nuorena antaa pohjan terveelliselle tulevaisuudelle. Tähän koulunkin tulisi opetuksessaan pyrkiä – ei vain itse opetuksessa vaan myös oppimisympäristön rakentamisessa terveitä ruokavalintoja tukevaksi.

Tässä kappaleessa käsitellään koulun osuutta nuoren terveellisten ruokavalintojen ohjaajana kouluruokailun sekä kotitalouden ja terveystiedon opetuksen näkökulmasta.

5.1 Terveellistä ruokaa kouluruokalasta

Suomessa kouluruokailua on järjestetty jo viime vuosisadalla eli kouluruokailulla on varsin pitkät perinteet. Alkujaan kouluruoka oli kuitenkin maksuton vain vähäosaisten lapsille, mutta vuodesta 1943 saakka kouluruokailun järjestämisestä on säädetty lailla.

Lain käytäntöön panolle annettiin tuolloin viiden vuoden siirtymäaika, jonka aikana kuntien tuli alkaa tarjota oppilaille maksuton ateria kouluissa. Vielä 1940-luvuilla koululounas koostui pääasiassa keitoista, velleistä ja puuroista. Näistä ajoista koululounas on kehittynyt monipuoliseksi ateriaksi, jonka tulee sisältää pääruoka, salaattia, maitoa tai piimää sekä leipää. Koululounaan monipuolistumiseen on ohjannut kasvaneet ruoan laadun ja terveellisuuden vaatimukset, kun aiemmin tärkein kriteeri oli vain energian saanti. (Urho & Hasunen 2004, 11-13) Perusopetuslakia (1998) lainaten ”Opetukseen osallistuvalla on annettava jokaisena työpäivänä tarkoituksenmukaisesti järjestetty ja ohjattu, täysipainoinen maksuton ateria”. Laki velvoittaa, että kouluruokailun järjestämisen päätöksenteossa otetaan aina huomioon nuoren terveellisen kasvun ja kehityksen tukeminen. Jotta täysipainoinen ateria toteutuisi, vaikuttaa kouluruokailun järjestämisen taustalla kansanravitsemuksen tarpeet.

Vuonna 2008 Valtion ravitsemusneuvottelukunta laati kouluruokailusuosituksen yhteistyössä opetushallituksen ja kansanterveyslaitoksen kanssa. Vaikka perusopetuslaissa säädetään kouluruokailun järjestämisestä, ei siinä tarkemmin kuvata, mitä koululounaan tulisi sisältää. Kouluruokailu tulisi mieltää osaksi perusopetusta, jossa oppilaat oppivat tekemään terveellisiä ruokavalintoja mallilounaan ja aikuisten avustuksella. Suosituksesta käy ilmi, että lounastauon tulisi olla vähintään puolen tunnin mittainen, jolloin oppilaat kerkeävät syödä kiireettä ilman ahmimisen tunnetta. Tämän lisäksi on suositeltavaa, että oppilaille jää vielä 10–15 minuutin ulkoilutauko ennen seuraavan oppitunnin alkua. Lounaan ajankohta on myös tärkeä, koska liian aikaisin tarjottavalla lounaalla ei syödä riittävästi, jolloin iltapäivällä tulee nälkä ja tällöin oppilaat turvautuvat helposti epäterveellisiin välipaloihin. Kun koulu antaa oppilaille keskimääräistä pidemmän lounastauon, viestittää se sekä oppilaille että heidän perheilleen koulun terveellisistä arvoista ja kiinnostuksesta nuorten hyvinvoinnin edistämiseen. (Ravitsemuskatsaus 2007, VRN 2008)

Itse koululounaan lisäksi Valtion Ravitsemusneuvottelukunta määrää myös terveellisen välipalan järjestämisestä. Oppilaan tulee saada sekä lounaasta että välipalasta tarpeeksi energiaa, jotta hän jaksaa opiskella säilyttäen työvireyden koko koulupäivän läpi. Kun

oppitunnit jatkuvat pidempään kuin kolme tuntia lounaan jälkeen, tulee oppilaille järjestää mahdollisuus ravitsevaan välipalaan. Välipalan täytyy tukea koululounasta, jotka yhdessä muodostavat päivän muita aterioita tukevan kokonaisuuden. Välipalan terveellisyys on tärkeää, koska nimenomaan välipalojen nauttiminen on syynä nuorten lihomiseen. (Ravitsemuskatsaus 2007, Keso ym. 2008, VRN 2008)

Kouluruokailusuosituksesta käykin ilmi, että kouluissa ei tulisi olla tarjolla makeisia, virvoitus-, energia- ja urheilujuomia, sokeroituja mehuja eikä muita runsaasti rasvaa, suolaa ja sokeria sisältäviä tuotteita. Nämä nuorten välipalasuositukset ovat ristiriidassa koulujen terveys- ja ravitsemuskasvatuksen kanssa eivätkä koulut saisi antaa esimerkillään kuvaa, että nämä tuotteet kuuluvat jokapäiväiseen ruokavalioon. Suositus ehdottaakin, että lounaslistan rinnalle tehtäisiin välipalalista, josta käy ilmi tarjolla olevat terveelliset välipalavaihtoehdot. Hyvän välipalan tulisi koostua esimerkiksi hedelmistä, kasviksista, marjoista, kuitupitoisista viljatuotteista sekä vähärasvaisista maitovalmisteista. (VRN 2008)

Tarkasteltaessa tarkemmin koululounaan koostumista, on Valtion ravitsemusneuvottelukunta asettanut sille tarkat suositukset. Lounaaseen kuuluvien kaikkien ruoka-aineiden tulee olla maukkaita, houkuttelevan ja herkullisen näköisiä sekä oikean lämpöisiä. Monipuolisen koululounaan täytyy sisältää vähärasvaista lihaa, kalaa vähintään kerran viikossa, perunaa, riisiä tai pastaa, monipuolisesti kasviksia, marjoja ja hedelmiä, kasviöljypohjaista salaattinkastiketta, runsaskuituista leipää, vähärasvaisia maitotuotteita sekä vettä. Kouluruokaloissa tulisi aina olla tarjolla kaksi pääruokavaihtoehtoa, joista toinen olisi kasvisvaihtoehto. Tärkein asia kouluruokailussa on pitää huolta, että energiaravintoaineiden suhteet ovat koululounaassa kohdillaan: rasvaa 30 prosenttia, josta enintään 10 prosenttia tyydyttyntä rasvaa, proteiinia 15 prosenttia ja hiilihydraatteja 55 prosenttia. Energiämäärältään ruoan tulisi kattaa noin kolmannes koko päivän energiantarpeesta, joka yläkouluikäisellä on noin 740 kilokaloria riippuen nuoren sukupuolesta ja liikunta-aktiivisuudesta. Yksi erityisen varteen otettava suositus on, että kouluruokaloissa on malliateria esillä, joka pohjautuu lautasmalliin. Malliateria sijoitetaan ruokalinjastoon niin, että oppilas näkee sen ennen oman ateriansa koostamista. (VRN 2008)

Vuoden 2005 Kouluterveyskyselystä käy ilmi, että koululounaan syöminen on erittäin yleistä yläkoululaisten keskuudessa. Keskimäärin 94 prosenttia 8. ja 9. luokkien nuorista raportoi syövänsä yleensä kouluruokaa. Kun tuloksia tarkastellaan tarkemmin, huomataan, ettei tämä 94 % osuus oppilaista syö kaikkia lounaaseen kuuluvia osia. Pojista 38 prosenttia ja tytöistä 39 prosenttia ilmoitti syövänsä aterian kaikki osat: pääruoan, leivän, salaatin ja juomana maitoa tai piimää. (Pietikäinen 2006) Kouluruoan osittaisesta syömisestä ja sen kokonaan väliin jättämisestä seuraa todennäköisesti epäterveellisten välipalojen syömistä nälkään. Lisäksi kouluvireys on yleensä heikompaa nälkäisenä, jolloin nuori ei välttämättä pysty panostamaan sataprosenttisesti opiskeluun ja tämä voi johtaa huonompaan koulumenestykseen. Samaisesta kouluterveyskyselyn tuloksista käykin ilmi, että reilu kolmannes pojista ja vajaa kolmannes tytöistä syö epäterveellisiä välipaloja koulussa vähintään joka toinen päivä (Pietikäinen 2006).

5.2 Tieto- ja taitopohja terveystiedosta ja kotitaloudesta

Edellisessä kappaleessa käsitellyssä kouluruokailusuosituksessa mainitaan myös, että terveellisen ruokailun merkitystä tulee korostaa erityisesti kotitalouden ja terveystiedon tunneilla (VRN 2008). Terveelliset ruokavalinnat liittyvät kiinteästi nuoren hyvinvointiin, joka on asetettu opetuksen edellytykseksi perusopetuslaissa ja käy ilmi myös Terveys 2015 – kansanterveysohjelmasta. Terveys 2015 – kansanterveysohjelmassa mainitaan nuorten ylipainoin lisääntyneet hälyttävästi ja yksi nuoriin kohdistuvista keskeisistä tavoitteista on elämänhallinnan ja terveystietouden lisääminen. (STM 2001)

Perusopetuksen opetussuunnitelmassa (2004, 22) mainitaan yhdeksi opiskelun tueksi koulun ja kodin yhteistyö. Nuoren terveellisiä ruokavalintoja pystytään ohjaamaan, jos koulussa ja kotona saadut ohjeistukset ovat samansuuntaisia. Tämä tekee tärkeäksi kodin ja koulun välisen yhteistyön, jotta pystytään yhdenmukaistamaan nuoren tärkeimpien oppimisympäristöjen kasvatusta. Koulun perusopetuksessa on ollut terveystietoa jonkinlaisessa muodossa kautta aikojen, mutta itsenäisen oppiaineen aseman se saavutti vasta 2001. Tämän myötä terveystietoa on opetettu syksystä 2006

lähtien kaikissa yläkouluissa yhteensä kolme vuosiviikkotuntia 7.-9-vuosiluokilla. Ennen itsenäisen oppiaineen aseman saavuttamista terveystietoa on opetettu osana biologiaa, kotitaloutta ja liikuntaa, ja näiden oppiaineiden opettajat ovat olleet kelpoisia opettamaan myös terveystietoa. Vuoden 2012 elokuusta alkaen terveystietoa voivat opettaa vain terveystiedossa aineenopettajankelpoisuuden suorittaneet opettajat. (Aira ym. 2007)

Perusopetuksen opetussuunnitelmassa (2004, 200-202) kerrotaan terveystiedon opetuksen perustuvan monitieteiseen tietopohjaan, jonka tarkoituksena on edistää oppilaiden terveyttä, hyvinvointia ja turvallisuutta tukevaa osaamista. Opetuksen lähtökohdaksi määritellään terveyden ymmärtäminen kokonaisvaltaisena hyvinvointina, joka koostuu fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta toimintakyvystä. Terveystiedon yhtenä tavoitteena on kehittää oppilaiden valmiuksia ottaa vastuuta ja toimia terveyttä edistävällä tavalla. Terveellisten ruokavalintojen tekeminen liittyy läheisesti tähän tavoitteeseen. Kun tarkastellaan terveystiedon keskeisimpiä sisältöjä, huomataan ravitsemuksen liittyvän olennaisesti kaikkiin neljään sisältöalueeseen: Kasvu ja kehitys, Terveys arkielämän valintatilanteissa, Voimavarat ja selviytymisen taidot sekä Terveys, yhteiskunta ja kulttuuri.

Kannas (2004) kuvaa terveystietoa myös monikerroksiseksi oppiaineeksi, mikä tekee sen opettamisesta erityisen haasteellista. Pelkästään opettajalle opetus ei ole haaste, vaan myös oppiminen on oppilaalle erityinen haaste terveystiedossa. Opetettavat teemat ovat erittäin laajoja, joita lähestytään lääketieteen, yhteiskuntatieteiden ja käyttäytymistieteiden näkökulmista -lisäksi terveystieto tulee niin sanotusti iholle. Tällä tarkoitetaan useiden käsiteltävien aiheiden erittäin henkilökohtaista luonnetta, jotka ovat erityisen herkkiä aiheita juuri nuoruutta läpikäyvälle yksilölle.

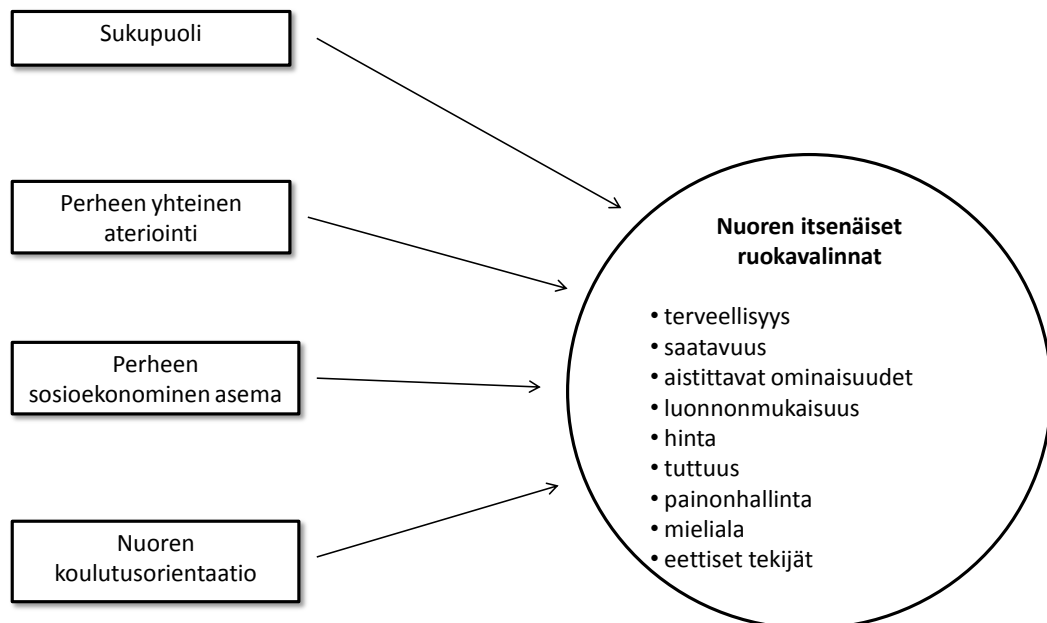
Perusopetuksen opetussuunnitelmassa (2004, 252-253) määritellään yhdeksi opetuksen tarkoitukseksi arjen käytännöntaitojen kehittäminen ja tehtäväksi nuorten ohjaaminen vastuunottamiseen omasta terveydestään. Kotitalouden keskeisistä sisällöistä Ravitsemus ja ruokakulttuuri on oleellinen nuoren ruokavalintojen kannalta. Ravitsemus

ja ruokakulttuuri – sisältöön kuuluvat nimenomaan ravitsemussuositusten ja terveellisen ruokavalion läpikäyminen sekä ruoan turvallisuus ja laatu. Puumalainen (2004) toteaa kotitalouden edun oppiaineena olevan sen kokemustiedon tuottaminen pelkän teorian sijasta. Kotitaloustunneilla oppilaat pääsevät konkreettisesti käytännössä valmistamaan terveellisiä ateriakokonaisuuksia ja tätä kautta viemään teorian käytäntöön.

Terveystiedon ja kotitalouden opetus ovat avain asemassa tukemassa nuorten ravinto-osaamista ja kykyä tehdä terveellisiä ruokavalintoja. Molemmissa oppiaineissa on mahdollisuus käyttää opetusmenetelmiä, jotka ovat mahdollisimman käytännönläheisiä ja lähellä oppilaan omaa arkea. Nuoret tarvitsevat asiallista tietoa ruoan oikeasta määrästä, ruoka-aineiden merkityksestä ihmisen hyvinvoinnille, oikeaoppisesta ateriarvotuksesta sekä epäterveellisten ruoka-aineiden suuren kulutuksen mahdollisista haittavaikutuksista. (Puumalainen 2004) Tunneilla pitäisi kiinnittää huomiota erityisesti oppimisympäristön kannustavuuteen ja avoimuuteen, ja nuorten pitäisi päästä itse osallisiksi päättämään heitä koskevista asioista. Nuoret eivät voi oppia terveellisiä ruokatuotteita pelkästään kirjallisuuden avulla, vaan aikuisen ohjaama kannustava ympäristö on oleellinen, jotta tavoitteet terveystiedon ja kotitalouden oppiaineissa voidaan saavuttaa. Yläkoululaiset eivät ole vielä itsenäisiä, vaikka he yrittävätkin niin ulkopuolisille viestittää. He ovat vielä kasvavia lapsia, joille on tärkeää aikuisen turvallinen opastus ja läsnäolo. Koulu yhdessä kodin kanssa päättävät, millaisen pohjan nuoret saavat ruokatuotteuksilleen tulevaisuutta varten. (Puumalainen 2004, Salovaara 2007)

6 TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tutkimuksessa tarkastellaan 9.-luokkalaisten itsenäisiin ruokavalintoihin yhteydessä olevia tekijöitä. Tämän lisäksi tutkimuksella halutaan selvittää ovatko sukupuoli, vanhempien sosioekonominen asema, nuoren koulutusorientaatio ja perheen yhteinen ateriointi yhteydessä nuoren itsenäisissä ruokavalinnoissa tärkeinä pitämiin tekijöihin. (Kuva 1)



Kuva 1. Tutkimuksen empiirinen viitekehys

Päätutkimuskysymys:

Mitä tekijöitä nuoret pitävät tärkeinä tehdessään itsenäisiä ruokavalintoja?

Alatutkimuskysymykset:

1. Vaihtelevatko nuorten itsenäisissä ruokavalinnoissaan tärkeinä pitämät tekijät ja niiden keskinäinen ryhmittäminen sukupuolittain?
2. Onko perheen sosioekonomisella asemalla yhteyttä nuoren tärkeänä pitämiin tekijöihin itsenäisissä ruokavalinnoissa?
3. Onko perheen yhteisellä aterioinnilla yhteyttä nuoren tärkeänä pitämiin tekijöihin itsenäisissä ruokavalinnoissa?
4. Onko nuoren koulutusorientaatiolla yhteyttä nuoren tärkeänä pitämiin tekijöihin itsenäisissä ruokavalinnoissa?

7 TUTKIMUSMENETELMÄT

Tutkimus pohjautuu vuonna 2006 kerättyyn Maailman terveysjärjestön (WHO) kanssa yhteistyössä koordinoituun WHO-Koululaistutkimukseen. WHO-Koululaistutkimus on osa kansainvälistä Health Behaviour in School-aged Children (HBSC study) tutkimusta, joka toteutetaan joka neljäs vuosi. Tutkimuksella kartoitetaan nuorten terveystilaa ja pyritään lisäämään tietoa ja ymmärrystä nuorten kokonaisvaltaisesta terveydestä ja hyvinvoinnista.

Ensimmäinen HBSC tutkimusaineisto kerättiin vuonna 1984, jolloin mukana oli neljä maata: Englanti, Norja, Itävalta ja Suomi. Toinen aineisto kerättiin vuonna 1986, jonka jälkeen tutkimus on toteutettu neljän vuoden välein käyttäen yhteistä tutkimusprotokollaa. Vuoden 2006 tutkimus oli järjestyksessään seitsemäs kysely, jossa oli mukana 41 maata. Suurin osa mukana olevista maista oli Euroopasta, mutta joukossa oli myös Kanada, Israel, Turkki ja Yhdysvallat.

7.1 Perusjoukko ja otanta

Tutkimuksen perusjoukon muodostivat keväällä 2006 yleisopetuksessa olevat 9.-luokkalaiset Suomessa, joka oli kansallisesti edustava otos. Otannan pohjana toimi oppilaitosrekisteri ja otantamenetelmänä käytettiin ositettua ryväotantaa, jossa otantayksikkönä toimi opetusryhmä eli luokka. Ensimmäisenä osittamisperusteena käytettiin vanhaan lääninjakoon perustuvaa aluejakoa ja kuntamuotoa ja toisena osittamisperusteena käytettiin jakoa kaupunki- ja maalaiskuntiin. Opetusryhmiä poimittaessa otettiin huomioon kyseisen luokkatason oppilasmäärä suhteutettuna koulun kokonaisoppilasmäärään (PPS). Koulujen sisällä tutkimukseen osallistuvat luokat valittiin satunnaisesti. Vuonna 2006 9.-luokkalaisten osalta tutkimukseen osallistui 99 koulua ja vastanneita oli 1710. Vastausprosentti oli 84,5 ja aineiston puhdistuksen jälkeen analyysiä varten käytetty aineisto koostui 1670 nuoren vastauksista. (Taulukko 2)

Taulukko 2. Koulujen ja oppilaiden lukumäärät ja vastausprosentit (%) 9.-luokkalaisten osalta tutkimusvuonna 2006

	Koulut	Pojat	Tytöt	Oppilaat yhteensä
Otoskoko	104	970	1054	2024
Vastanneet	99	809	901	1710
Aineisto	99	781	889	1670
Vastausprosentti (%)	95,2	83,4	85,5	84,5

7.2 Aineiston keruu

Tutkimus toteutettiin survey-tutkimuksena, jossa tutkimusmenetelmänä käytettiin kyselylomaketta. Kyselylomake sisälsi pääasiassa strukturoituja kysymyksiä. Kyselylomakkeet postitettiin tutkimukseen osallistuville kouluille maaliskokuussa 2006. Samassa postituksessa kouluille meni selkeät ohjeet, miten kysely kouluilla tuli toteuttaa. Oppilaat vastasivat kyselyyn koulun oppitunnin aikana opettajan valvoessa tilaisuutta. Oppilaat palauttivat täyttämänsä lomakkeen nimettöminä, itse sulkemassaan kirjekuoressa luokan opettajalle, joka puolestaan postitti koko luokan vastaukset kirjekuoressa tutkijoille.

7.3 Tutkimuksen mittarit

Kysymykset, jotka sisällytettiin tähän tutkimukseen, käsittelivät nuoren itsenäisiä ruokavalintoja, perheen sosioekonomista asemaa, perheen yhteistä ateriointia sekä nuoren jatkosuunnitelmia koulutuksen suhteen. Nuorten jatkosuunnitelmia koulutuksen suhteen selvittävä kysymys nimettiin nuoren koulutusorientaatioksi. Käytetyt kysymykset kokonaisuudessaan löytyvät liitteestä 1.

Nuoren itsenäiset ruokavalinnat

Nuoren tärkeinä pitämiä tekijöitä itsenäisissä ruokavalinnoissa kartoitettiin mittarilla, joka koostui 19 väittämästä. Kysymys oli muotoiltu seuraavasti: ”Minulle on tärkeää, että ruokani on...” (kysymys 31). Mittarissa oli käytetty neliluokkaista Likert-asteikkoa, jossa vastausvaihtoehdot olivat ”Täysin samaa mieltä”, ”Jokseenkin samaa mieltä”, ”Jokseenkin eri mieltä” ja ”Täysin eri mieltä”. Mittarin sisältämällä 19 neliluokkaisella muuttujalla pyrittiin mittaamaan, mitä tekijöitä nuoret pitävät tärkeinä tehdessään itsenäisiä ruokavalintoja. Kysymykset käsittelivät ruoan terveellisyyttä, saatavuutta, aistittavia ominaisuuksia, luonnonmukaisuutta, eettisyyttä, hintaa, painonhallintaa, ruoan tuttuutta sekä ruoan tuottamaa mielihyvää. Mittari muodostettiin Steptoen ym. (1995) Yhdysvalloissa toteutetussa tutkimuksessa käytetyn mittarin pohjalta, jossa tutkittiin aikuisväestön ruokavalintoja ja kyseisen mittarin luotettavuutta. Ennen jatkoanalyysien tekemistä mittarin sisältämien muuttujien yhdenmukaisuutta tarkasteltiin Cronbachin alfa-kertoimen avulla ja sisäinen yhdenmukaisuus todettiin hyväksi (Cronbachin alfa-kertoimet ,838 - ,868; Taulukko 4).

Kyseiselle mittarille tehtiin exploratiivinen faktorianalyysi, erikseen tytöille ja pojille (Liite 2). Faktorianalyysin tarkoituksena oli pienentää muuttujien määrää ja löytää 19 muuttujan taustalla olevia niin sanottuja latenteja muuttujia eli faktoreita.

Perheen sosioekonominen asema

Perheen sosioekonomista asemaa pyrittiin kuvaamaan mahdollisimman monipuolisesti kolmen eri mittarin avulla. Nämä mittarit olivat vanhempien koulutus, nuoren kokema perheen taloudellinen tilanne ja FAS-mittari (Family Affluence Scale). FAS-mittarilla haluttiin kuvata perheen sosioekonomista asemaa hieman toisesta näkökulmasta kuin tulojen tai koulutuksen tason pohjalta. FAS mittaa perheen omistamaa materiaa ja yhteisiä vapaa-ajan matkoja. Mittari koettiin tarpeelliseksi ottaa mukaan nuoria koskevaan tutkimukseen, koska aikaisemmissa tutkimuksissa on havaittu nuorille hankalaksi arvioida perheensä sosioekonomista asemaa. (Boyce ym. 2006)

FAS-mittari muodostettiin neljän kysymyksen pohjalta: ”Onko perheelläsi oma auto”, johon vastausvaihtoehdot olivat ”Ei”, ”Kyllä, yksi” ja ”Kyllä, kaksi tai useampia” (kysymys 50). ”Onko sinulla oma huone”, jonka vastausvaihtoehdot olivat ”Ei” ja ”Kyllä” (kysymys 51). ”Kuinka monta kertaa viimeisen vuoden aikana olet matkustanut perheesi kanssa jonnekin lomalle”. Tähän kysymykseen annettiin vastausvaihtoehdoiksi ”En kertaakaan”, ”Kerran”, ”Kaksi kertaa” ja ”Useammin kuin kaksi kertaa” (kysymys 52). Neljäs kysymys oli ”Kuinka monta tietokonetta perheesi omistaa”, johon vaihtoehdot olivat ”Ei yhtään”, ”Yhden”, ”Kaksi” ja ”Useampia kuin kaksi” (kysymys 53). FAS-muuttujasta tehtiin kolmiluokkainen muuttuja nuorten vastausten perusteella: ”Korkea”, ”Keskitaso” ja ”Matala”.

Toisena sosioekonomista asemaa kuvaavana mittarina oli nuoren kokemus perheen taloudellinen tilanne. Mittari oli yksittäinen viisiluokkainen kysymys ”Mitä mieltä olet perheesi taloudellisesta tilanteesta”. Tähän kysymykseen vastausvaihtoehdot olivat ”Perheeni tulee erittäin hyvin toimeen taloudellisesti”, ”Perheeni tulee melko hyvin toimeen taloudellisesti”, ”Perheeni varakkuus on keskitasoa”, ”Perheeni ei tule kovin hyvin toimeen taloudellisesti” ja ”Perheeni ei tule ollenkaan hyvin toimeen taloudellisesti” (kysymys 68). Viisiluokkaisesti muuttujasta muodostettiin kolmiluokkainen muuttuja, jossa luokiksi muodostuivat ”Perheeni tulee hyvin toimeen taloudellisesti”, ”Perheeni varakkuus on keskitasoa” ja ”Perheeni tulee heikosti toimeen taloudellisesti”.

Kolmantena mittarina perheen sosioekonomista asemaa kuvaamaan käytettiin vanhempien ammattiin perustuvaa muuttujaa, joka muodostettiin äitiä ja isää koskevista neljästä kysymyksestä. Isän sosioekonominen asema muodostui kysymyksistä ”Missä isäsi työskentelee” (kysymys 10) ja ”Kuvaile isäsi ammatti niin tarkasti kuin voit” (kysymys 11). Äidin sosioekonomista asemaa mittaava muuttuja muodostettiin vastaavalla tavalla (kysymykset 14 ja 15). Luokittelun pohjana käytettiin kansainvälistä ammattiluokitusta (ISCO 88), josta muokattiin kahdeksan kategorialla sisältävä malli. Mittari muokattiin ensin kuusiluokkaiseksi, jossa 1 = korkein sosioekonominen asema ja 5 = matalin sosioekonominen asema. Luokkaan kuusi sijoitettiin eläkeläiset, opiskelijat, kotona olevat ja työttömät. Mittari luokiteltiin edelleen kolmiluokkaiseksi, jolloin

yhdistettiin kaksi ylintä luokkaa keskenään, kaksi keskimmäistä luokkaa keskenään ja kuudes luokka yhdistettiin viidenteen. Näin saatiin kolmiluokkainen mittari, jossa 1 = korkea sosioekonominen asema, 2 = keskiverto sosioekonominen asema ja 3 = matala sosioekonominen asema.

Perheen yhteinen ateriointi

Perheen yhteistä ateriointia kuvattiin kahden kolmiluokkaisen muuttujan avulla kysymyksillä ”Mikä seuraavista vaihtoehdoista parhaiten kuvaa perheesi ateriointia kotona koulupäivisin” (kysymys 27) ja ”Mikä seuraavista vaihtoehdoista parhaiten kuvaa perheesi ateriointia kotona viikonloppuisin” (kysymys 28). Vastausvaihtoehtoina olivat ”Ei varsinaista ateriala, vaan jokainen ottaa itselleen syötävää”, ”Valmistetaan ateriala, mutta koko perhe ei syö yhtä aikaa” ja ”Syömme kaikki yhteisen aterian, jolloin yleensä kaikki ovat ruokapöydässä”. Perheen yhteisestä aterioinnista koulupäivisin ja viikonloppuisin muodostettiin viisiluokkainen muuttuja, jolla haluttiin kuvata koko viikon aikana tapahtuvaa ateriointia yhdellä muuttujalla (Kuva 2).

Vastausvaihtoehdot	Uuden muuttujan arvo
Koulupäivisin valmistetaan yhteinen ateriala ja koko perhe syö yhdessä + Viikonloppuisin valmistetaan ateriala ja koko perhe syö yhdessä	→ 1
Koulupäivisin valmistetaan ateriala, mutta koko perhe ei syö yhdessä + Viikonloppuisin valmistetaan ateriala ja koko perhe syö yhdessä	→ 2
Koulupäivisin valmistetaan ateriala, mutta koko perhe ei syö yhdessä + Viikonloppuisin valmistetaan ateriala, mutta koko perhe ei syö yhdessä	→ 3
Koulupäivisin ei varsinaista ateriala vaan kaikki ottavat itse syötävää + Viikonloppuisin ei varsinaista ateriala vaan kaikki ottavat itse syötävää	→ 4
Muut vastausyhdistelmät	→ 5

Kuva 2. Perheen aterioinnista koulupäivisin ja viikonloppuisin muodostetun koko viikon aikana tapahtuvaa ateriointia kuvaavan muuttujan luokittelu

Koulutusorientaatio

Nuoren jatkosuunnitelmia koulutuksen suhteen kuvattiin yksittäisellä kuusiluokkaisella muuttujalla kysymyksen ”Mitä luulet tekeväsi, kun olet käynyt peruskoulun loppuun” kautta (kysymys 8). Kuusiluokkaisesta muodostettiin ensin kolmiluokkainen muuttuja, jolloin vastausvaihtoehdoiksi jäivät ”Pyrin lukioon”, ”Pyrin ammattikouluun tai muuhun ammatilliseen koulutukseen” ja ”Jokin muu”. Koska ”Jokin muu” vaihtoehdon vastanneiden joukko jäi erittäin pieneksi, päädyttiin käyttämään kaksiluokkaista muuttujaa, jossa vaihtoehdoiksi muodostui ”Pyrin lukioon” ja ”Pyrin ammattikouluun tai muuhun ammatilliseen koulutukseen”.

7.4 Tilastolliset analyysimenetelmät

Tilastollisia analyysejä tehtäessä käytettiin SPSS 15.0 for Windows – ohjelmaa. Tarkasteltaessa muuttujien välisiä yhteyksiä, käytettiin tutkimuksessa ristiintaulukointia, Spearmanin korrelaatiota ja logistista regressiota. Sukupuolten välisten erojen merkitsevyyttä testattiin Khiin-neliötestillä (χ^2 -testi).

Taustatekijöiden eli perheen yhteisen aterioinnin, sosioekonomisen aseman ja koulutusorientaation yhteyttä nuoren itsenäisiin ruokavalintoihin tarkasteltiin Spearmanin järjestyskorrelaatiokertoimen sekä χ^2 -testin avulla. Tilastollinen merkitsevyys on tässä tutkimuksessa ilmoitettu p-arvoina, jossa tilastollisen merkitsevyyden rajaksi on asetettu $p < 0,05$. Tilastollisesti erittäin merkitsevää tuloksesta puhutaan, kun $p < 0,001$. Jatkoanalyysissa logistisella regressioanalyysillä pyrittiin selvittämään perheen yhteisen aterioinnin yhteyttä siihen, kuinka tärkeänä nuori pitää ruoan terveellisyttä itsenäisissä ruokavalinnoissa. Vastemuuttujaksi valittiin ruoan terveellisuuden tärkeys ja selittäviksi muuttujiksi yhteinen ateriointi koko viikon aikana, yhteinen ateriointi koulupäivisin ja yhteinen ateriointi viikonloppuisin. Ruoan terveellisuuden tärkeyttä kuvaavasta vastemuuttujasta tehtiin kaksiluokkainen muuttuja 1 = Keskimääräistä tärkeämpi, 2 = Ei niin tärkeä. Logistisella regressioanalyysillä ei saatu hyväksyttäviä malleja.

Nuorten itsenäisiä ruokavalintoja mittaavalle mittarille suoritettiin faktorianalyysi käyttämällä vinokulmaista rotaatiota (Direct Oblimin), jolloin muuttujien sallittiin korreloida keskenään. Estimointimenetelmäksi valittiin yleistetty pienimmän neliösumman menetelmä (GLS), jossa muuttujien ei tarvitse noudattaa normaalijakaumaa. Muuttujan viitteellisenä latausarvona pidetään 0,3. Jos yksittäisen muuttujan latausarvot jäävät kaikille faktoreille pienemmäksi kuin 0,3, kannattaa muuttuja todennäköisesti poistaa analyysistä. (Metsämuuronen 2005, 618)

Muodostuneiden faktoreiden pohjalta muodostettiin summamuuttujat, joita käytettiin analysoitaessa itsenäisten ruokavalintojen ja taustatekijöiden yhteyttä. Faktorianalyysin perusteella tietyistä muuttujista yhteenlasketun summamuuttujan frekvenssijakauma jaettiin kolmeen mahdollisimman samansuuruiseen luokkaan, joista jokainen sisälsi noin 30 prosentin osuuden jakaumasta. Summamuuttujat luokiteltiin 3-luokkaisiksi muuttujiksi ja nimettiin seuraavasti: 1 = Keskimääräistä tärkeämpi, 2 = Keskiryhmä, 3 = Ei niin tärkeä.

Pojille muodostettujen neljän ja tyttöjen viiden summamuuttujan ja taustatekijöiden yhteyttä testattiin Spearmanin korrelaatiokertoimella. Korrelaatiokertoimet jäivät hyvin pieniksi, mutta osa kuitenkin tilastollisesti merkitseviksi (Liite 2). Korrelaatiokertoimien lisäksi summamuuttujien ja taustatekijöiden välistä yhteyttä testattiin ristiintaulukoinnilla ja χ^2 -testillä.

Mittarin sekä summamuuttujien luotettavuutta testattiin Cronbachin alfa -kertoimella. Cronbachin alfa -kerroin mittaa summamuuttujan sisäistä yhtenäisyyttä, jolla varmistetaan summamuuttujan sisältämien väittämien mittaavan samaa asiaa. (Metsämuuronen 2005, 511-512) Mitä korkeampi Cronbachin alfan kerroin on, sitä luotettavampana voidaan summamuuttujaa pitää (KvantiMOTV 2011, Erätuuli ym. 1994, 103-104). Jos Cronbachin alfan arvo jää pienemmäksi kuin 0,5, tulisi tutkijan kyseenalaistaa muuttujan luotettavuus ja miettiä mahdollisuutta yhdistää useampi muuttuja keskenään (Erätuuli ym. 1994, 104)

8 TULOKSET

Tuloksia käsitellään vertaillen tyttöjen ja poikien tuloksia keskenään, koska yksi tutkimusongelmista keskittyi nimenomaan selvittämään, onko vastauksissa havaittavissa sukupuolten välisiä eroja.

8.1 Nuorten itsenäisten ruokavalintojen perusteet

Lähes kaikki pojat ja tytöt (99 %) pitivät makua yleisimmin tärkeänä perusteena itsenäisille ruokavalinnoilleen. Toiseksi yleisimmin tärkeäksi koettiin, että ruoan tulee pitää terveenä. Tytöistä tätä mieltä oli 96 prosenttia ja pojista 91 prosenttia. Tämä oli molemmille toiseksi yleisin tärkeänä pidetty tekijä, mutta sukupuolten välinen ero arvioissa oli kuitenkin tilastollisesti erittäin merkitsevä. Myös kolmanneksi yleisin tärkeänä pidetty tekijä -ruoan ravitsevuus- oli sama tytöille ja pojille. Tytöistä 93 prosenttia ja pojista 86 prosenttia piti ruoan ravitsevuutta tärkeänä, ja sukupuolten välinen ero oli tilastollisesti erittäin merkitsevä. Tytöille neljänneksi yleisin tärkeänä pidetty tekijä oli, että ruoka tekee hyvää iholle, hampaille, hiuksille ja kynsille (90 %), kun taas pojat pitivät neljänneksi yleisimmin tärkeänä tekijänä ruoan helppoa saatavuutta kaupoista (85 %). Tytöille ruoan vitamiini- ja hivenainepitoisuus oli viidenneksi yleisin tärkeänä pidetty tekijä (87 %) ja pojat puolestaan pitivät ruoan tuoksua viidenneksi yleisimmin tärkeänä (83 %). (Taulukko 3)

Tytöille kolme harvimmin tärkeäksi koettua perustetta itsenäisille ruokavalinnoille olivat, että ruoka on luomua, ruoka on lisäaineetonta ja että ruoka on pakattu ympäristöstävällisesti. Pojille vastaavat perusteet olivat, että ruoka on luomua, ruoka on lisäaineetonta ja että ruoka on vähäkalorista. Näitä perusteita tärkeinä pitävien osuudet vaihtelivat tytöillä ja pojilla 16 ja 55 prosentin välillä. (Taulukko 3)

Tarkasteltaessa sukupuolten välisiä eroja prosentuaalisesti, löytyivät suurimmat erot seuraavista tekijöistä: ruoan vähärasvaisuus, ruoan vaikutus ihoon, hampaisiin, hiuksiin ja kynsiin sekä ruoan vähäkalorisuus. Tytöistä lähes kolmannes enemmän kuin pojista

piti tärkeänä, että ruoka on vähäkalorista ja vähärasvaista. Ruoan hyvää vaikutusta iholle, hampaille, hiuksille ja kynsille piti tärkeänä tytöistä yli viidennes enemmän kuin pojista ja sitä, että ruoka ei lihota, piti tärkeänä tytöistä reilut 20 prosenttia enemmän kuin pojista. (Taulukko 3)

Tyttöjen ja poikien arvioissa ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa seuraavien ruokavalintojen taustalla olevien tekijöiden osalla: ruoan saatavuus, maku, tuoksu, proteiinipitoisuus sekä ruoan rentouttava vaikutus. (Taulukko 3)

Taulukko 3. 9-luokkalaisten poikien ja tyttöjen itsenäisten ruokavalintojen perusteet (%) sekä sukupuolten välinen tilastollinen merkitsevyys (p-arvo).

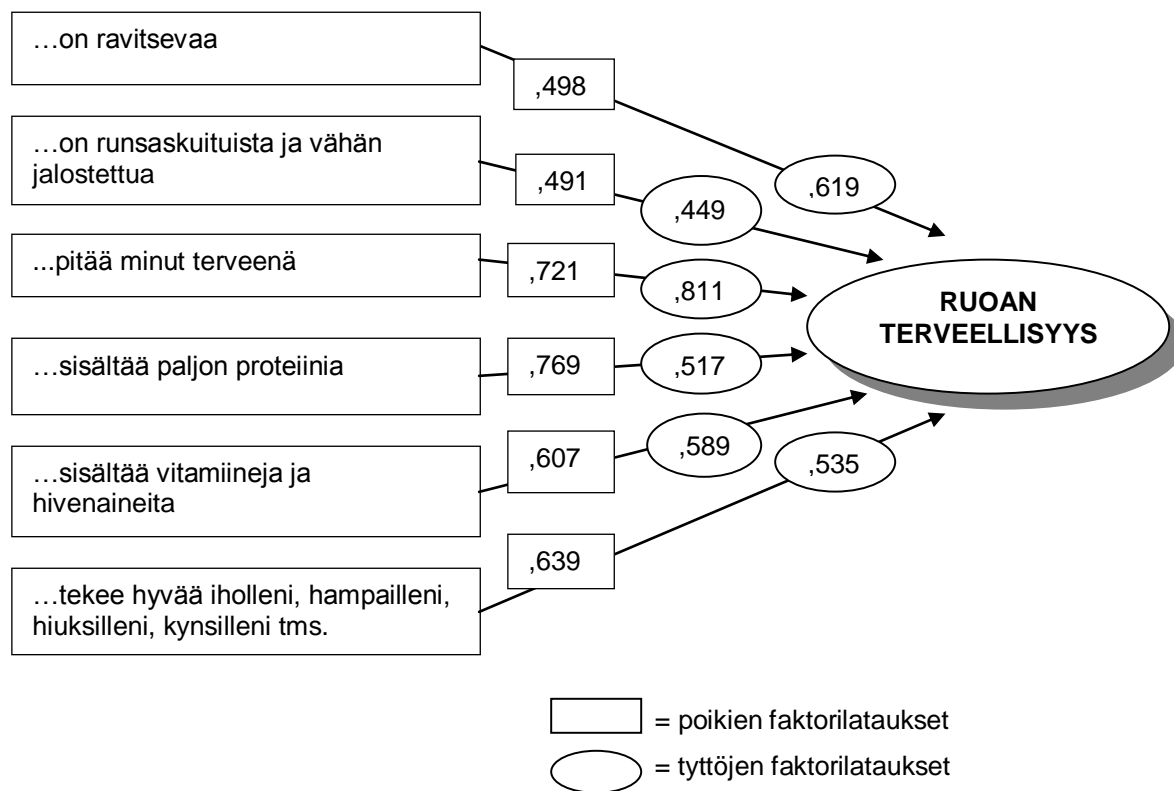
Minulle on tärkeää, että ruokani...	Samaa mieltä		Eri mieltä		Yhteensä N		p-arvo*
	Pojat (%)	Tytöt (%)	Pojat (%)	Tytöt (%)	Pojat (%)	Tytöt (%)	
on heti valmista syötäväksi tai helppoa valmistaa	76	56	24	44	774	887	< ,001
ei sisällä lisäaineita	33	48	67	52	767	883	< ,001
on vähäkalorista	34	64	66	36	767	883	< ,001
on hinnaltaan edullista	60	69	39	31	770	886	< ,001
on luomua	17	22	83	78	767	885	,009
on ravitsevaa	86	93	14	7	773	880	< ,001
on helposti saatavilla kaupoista tai supermarketeista	85	87	15	13	773	881	,151
on runsaskuituista ja vähänjalostettua	59	70	41	30	768	882	< ,001
on vähärasvaista	50	78	50	22	775	884	< ,001
maistuu hyvältä	99	99	1	1	776	884	,219
rentouttaa ja/tai lohduttaa minua	58	58	42	42	770	881	,930
on pakattu ympäristöystävällisellä tavalla	35	55	65	45	765	882	< ,001
sisältää vitamiineja ja hivenaineita	73	87	27	13	773	887	< ,001
tuoksuu hyvältä	83	86	17	14	774	880	,096
sisältää paljon proteiinia	75	73	25	27	773	885	,295
pitää minut terveenä	91	96	9	4	774	884	< ,001
tekee hyvää iholleni, hampailleni, hiuksilleni ja kynsilleni tms.	67	90	33	10	772	887	< ,001
on minulle tuttua	77	63	23	37	771	882	< ,001
ei lihota	57	78	43	22	773	883	< ,001

*sukupuolten väliset tilastolliset merkitsevyydet testattu χ^2 -testillä

Tutkimuksessa käytetystä ruokavalintamittarin 19 muuttujasta muodostui pojille neljä faktoria ja 18 muuttujasta tytöille viisi faktoria, joita käytettiin tutkimuksen jatkoanalyysissä summamuuttujina. Muuttujat jakautuivat eri faktoreille erisuuruisin latauksin, joiden perusteella muuttujat sijoitettiin siihen faktoriin, johon lataus oli suurin. (Liite 3)

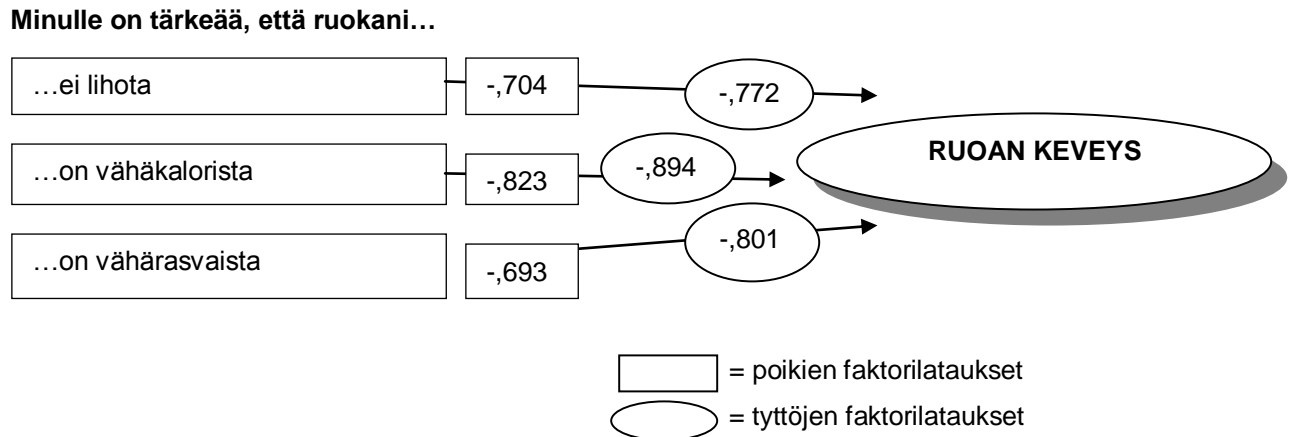
Ensimmäinen pojille ja tytöille muodostunut yhteinen faktori oli Ruoan terveellisyys (Kuva 3). Sekä tytöillä että pojilla kyseiselle faktorille vahvimmin latautuneiden muuttujien faktorilataukset olivat suhteellisen korkeita. Tytöillä vahvimmin latautunut muuttuja oli ”Minulle on tärkeää, että ruoka pitää minut terveenä”. Pojilla kyseinen muuttuja latautui toiseksi vahvimmin, ”Minulle on tärkeää, että ruokani sisältää paljon proteiinia” muuttujan latautuessa heillä vahvimmin.

Minulle on tärkeää, että ruokani...



Kuva 3. Ruoan terveellisyys –faktorille vahvimmin latautuneet muuttujat tytöillä ja pojilla sekä muuttujien faktorilataukset

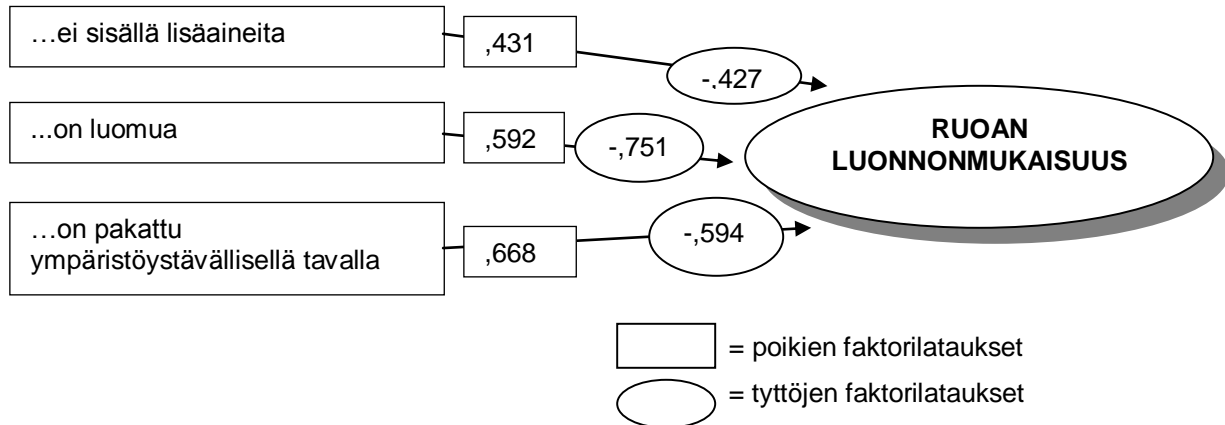
Toinen pojille ja tytöille muodostunut yhteinen faktori oli Ruoan keveys, jolle vahvimmin latautui kolme muuttujaa (Kuva 4). Muuttujien faktorilataukset olivat erittäin korkeita. Sekä tytöillä että pojilla vahvimmin latautui muuttuja ”Minulle on tärkeää, että ruokani on vähäkalorista”.



Kuva 4. Ruoan keveys –faktorille vahvimmin latautuneet muuttujat tytöillä ja pojilla sekä muuttujien faktorilataukset

Kolmas yhteinen faktori tytöille ja pojille muodostui kolmesta muuttujasta, ja se nimettiin Ruoan luonnonmukaisuus –faktoriksi (Kuva 5). Tytöillä kyseiselle faktorille latautui alun perin neljä muuttujaa, joista yksi jätettiin pois faktorista. ”Minulle on tärkeää, että ruokani on hinnaltaan edullista” –muuttujan faktorilataus oli suhteellisen pieni (,275) ja ilman muuttujaa kyseisen faktorin Cronbachin alfa-kerroin nousi arvosta ,682 arvoon ,722. Tytöillä vahvimmin latautunut muuttuja oli ”Minulle on tärkeää, että ruokani on luomua”, kun taas pojilla vahvimmin latautui muuttuja ”Minulle on tärkeää, että ruokani on pakattu ympäristöystävällisellä tavalla”.

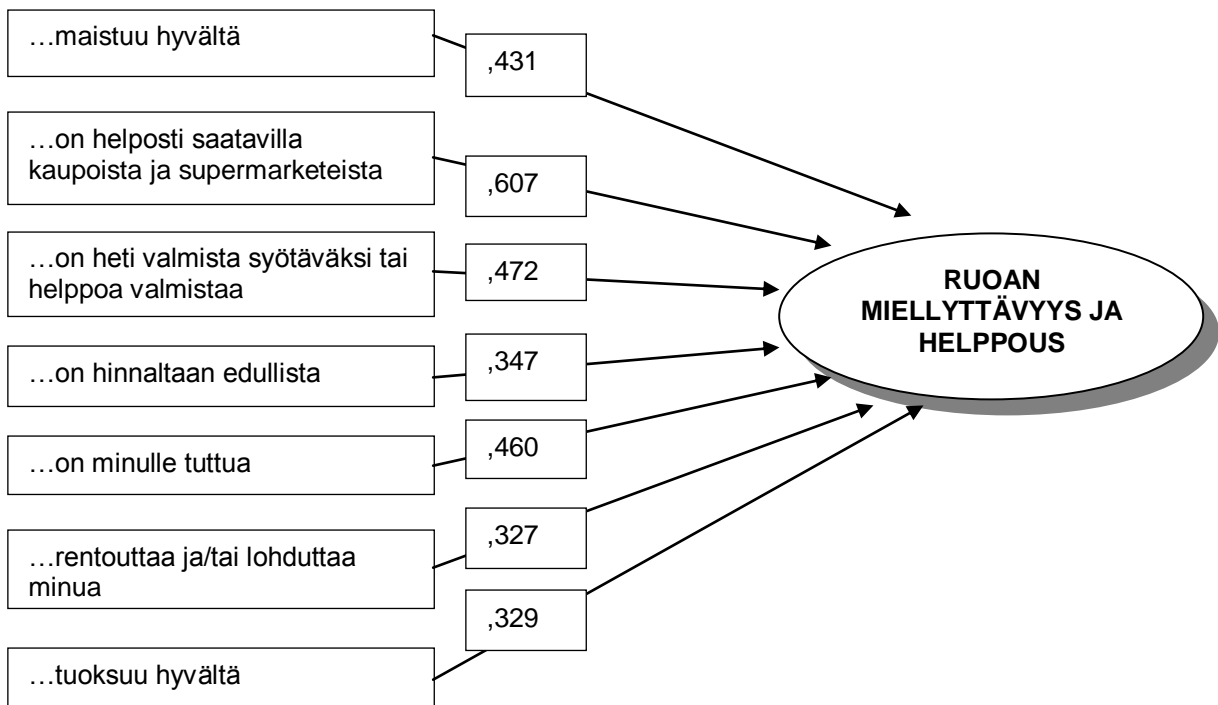
Minulle on tärkeää, että ruokani...



Kuva 5. Ruoan luonnomukaisuus –faktorille vahvimmin latautuneet muuttujat tytöillä ja pojilla sekä muuttujien faktorilataukset

Pojille muotoutunut neljäs faktori nimettiin Ruoan miellyttävyys ja helppous –faktoriksi, jolle latautui seitsemän muuttujaa (Kuva 6). Selvästi vahvimmin tälle faktorille pojilla latautui muuttuja ”Minulle on tärkeää, että ruokani on helposti saatavilla kaupoista ja supermarketista”.

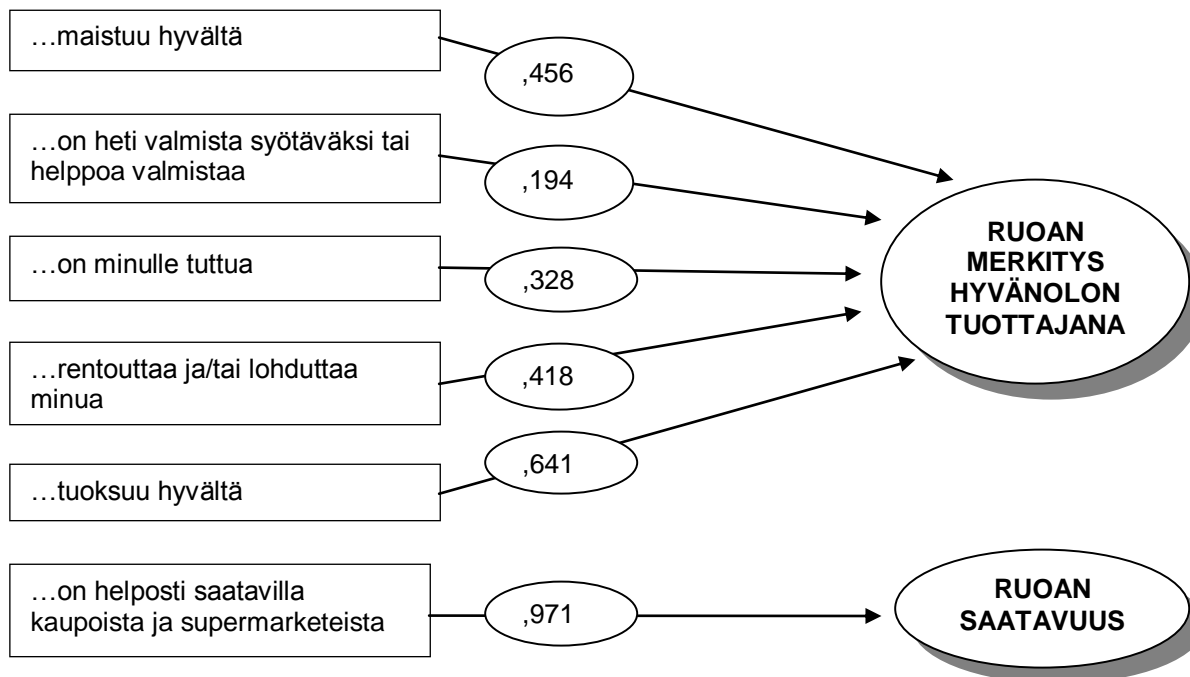
Minulle on tärkeää, että ruokani...



Kuva 6. Ruoan miellyttävyys ja helppous –faktorille vahvimmin latautuneet muuttujat pojille sekä muuttujien faktorilataukset

Tytöillä neljännelle faktorille latautui viisi muuttujaa ja faktori nimettiin Ruoan merkitys hyvinolon tuottajana –faktoriksi. Faktorille latautui yksi muuttuja heikolla latauksella (0,194), mutta kyseinen muuttuja pidettiin mukana faktorissa, koska se ei laskenut faktorin Cronbachin alfa-kerrointa. Tälle faktorille tytöillä latautui vahvimmin muuttuja ”Minulle on tärkeää, että ruokani tuoksuu hyvältä”. Tyttöjen viides faktori nimettiin Ruoan saatavuus –faktoriksi, jolle latautui erittäin vahvasti vain yksi muuttuja. (Kuva 7)

Minulle on tärkeää, että ruokani...



Kuva 7. Ruoan merkitys hyvänolon tuottajana –faktoille ja Ruoan saatavuus –faktorille vahvimmin latautuneet muuttujat sekä muuttujien faktorilataukset

Faktorianalyysissä muodostuneita faktoreja käytettiin jatkoanalyseissa summamuuttujina (Taulukko 4). Tarkasteltaessa nuorten itsenäisille ruokavalinnoille tärkeitä perusteita faktorianalyysin pohjalta, selitti ruoan terveellisyys ja keveys pojilla 37 prosenttia muuttujan varianssista. Tytöillä ruoan terveellisyys, keveys ja saatavuus selitti 40 prosenttia muuttujan varianssista.

Taulukko 4. Faktorianalyysin pohjalta pojille ja tytöille muodostuneet faktorit ja niistä muodostettujen summamuuttujien Cronbachin alfa-kertoimet (Ch α).

	Pojat	Ch α	Tytöt	Ch α
Faktori 1	Ruoan terveellisyys	,849	Ruoan saatavuus	,971
Faktori 2	Ruoan keveys	,853	Ruoan terveellisyys	,849
Faktori 3	Ruoan miellyttävyyys ja helpous	,610	Ruoan keveys	,853
Faktori 4	Ruoan luonnonmukaisuus	,722	Ruoan luonnonmukaisuus	,722
Faktori 5			Ruoan merkitys hyvänolon tuottajana	,542

8.2 Perheen yhteinen ateriointi ja koulutusorientaatio

Pojista lähes seitsemän prosenttia enemmän kuin tytöistä raportoi, että koko perhe syö kotona yhteisen aterian koulupäivisin. Pojista kymmenisen prosenttia vastasi, ettei kotona ole koulupäivisin varsinaista aterialla, vaan jokainen ottaa itselleen syötävää. Tyttöjen vastaava osuus oli yli viisi prosenttia korkeampi. Viikonloppuna tapahtuvasta aterioinnista noin 65 prosenttia tytöistä ja pojista raportoi, että kotona syödään koko perheen kesken yhteinen ateria. Nuoria, joiden kotona ei syöty viikonloppuisin yhteistä aterialla, oli pojista ja tytöistä 6–7 prosenttia. Sukupuolten välinen ero oli tilastollisesti merkitsevä koulupäivisin tapahtuvassa aterioinnissa, muttei viikonloppuisin tapahtuvassa aterioinnissa. (Taulukko 5)

Taulukko 5. 9-luokkalaisten tyttöjen ja poikien ateriointi kotona koulupäivisin ja viikonloppuisin (%).

	Ateriointi koulupäivisin		Ateriointi viikonloppuisin	
	Pojat (%)	Tytöt (%)	Pojat (%)	Tytöt (%)
Koko perhe syö yhteisen aterian	43	36	66	64
Valmistetaan ateria, mutta koko perhe ei syö yhtä aikaa	47	49	28	29
Ei varsinaista ateriaa	10	15	6	7
Yhteensä %	100	100	100	100
(N)	(772)	(886)	(768)	(882)
p-arvo	,001		,738	

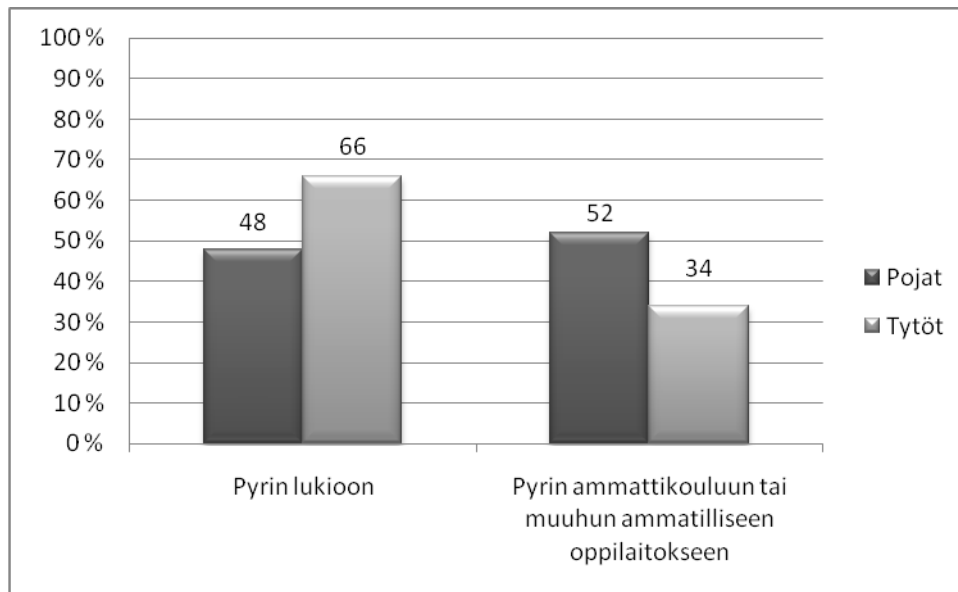
Tilastollisesti merkitsevä ero tyttöjen ja poikien välillä säilyi myös vertailtaessa koko viikon aikana tapahtuvaa perheen yhteistä ateriointia. Pojista 37 prosenttia ja tytöistä 29 prosenttia raportoi, että koko perhe syö yhdessä sekä koulupäivisin että viikonloppuisin. (Taulukko 6)

Taulukko 6. 9-luokkalaisten poikien ja tyttöjen ateriointi kotona koko viikon aikana (%).

	Perheen ateriointi viikon aikana	
	Pojat (%)	Tytöt (%)
Koko perhe syö yhteisen aterian koulupäivisin ja viikonloppuisin	37	29
Koko perhe syö viikonloppuisin yhteisen aterian ja koulupäivisin valmistetaan ateria, mutta kaikki eivät syö yhdessä	24	27
Koulupäivisin ja viikonloppuisin valmistetaan ateria, mutta koko perhe ei syö yhdessä	21	19
Koulupäivisin ja viikonloppuisin ei varsinaista ateriaa, vaan jokainen ottaa itselleen syötävää	2	4
Muut vastausvaihtoehdot	16	21
Yhteensä %	100	100
(N)	(764)	(879)

p-arvo = 0,002

Pojista enemmistö ilmoitti pyrkivänsä ammattikouluun tai muuhun ammatilliseen koulutukseen, kun taas tytöistä enemmistö ilmoitti pyrkivänsä lukioon. Lukioon aikoi pyrkiä tytöistä lähes 20 prosenttia enemmän kuin pojista. (Kuva 8)



Kuva 8. 9-luokkalaisten tyttöjen ja poikien koulutusorientaatio peruskoulun jälkeen (%).

8.3 Perheen sosioekonominen asema

Perheen omistamaa materiaa ja yhteisiä vapaa-ajan matkoja kuvaavan FAS-mittarin perusteella tytöt ja pojat kuuluivat yleisimmin keskitason ryhmään. Korkeimpaan luokkaan kuului pojista ja tytöistä noin 40 prosenttia ja matalimpaan ryhmään kuuluvien osuudet jäivät alle 15 prosentin sekä tytöillä että pojilla. Kysyttäessä nuoren omaa arviota perheen taloudellisesta tilanteesta, pojat ja tytöt arvioivat useimmiten perheensä tulevan taloudellisesti hyvin toimeen. Tytöistä vain 5 prosenttia ja pojista vielä harvempi arvioi perheensä taloudellisen tilanteen heikoksi. Vanhempien ammattiluokitukseen perustuvan mittarin mukaan sekä tyttöjen että poikien kohdalla isä kuului tyypillisesti alimpaan sosioekonomiseen luokkaan ja äiti keskimmäiseen. Perheen sosioekonomiseen asemaan liittyvien muuttujien jakaumat on esitetty taulukossa 7.

Taulukko 7. Perheen sosioekonomista asemaa kuvaavien muuttujien jakaumat pojilla (N = 781) ja tytöillä (N = 889) (%).

		Pojat (%)	Tytöt (%)
FAS*	Korkea	40	37
	Keskitaso	45	50
	Matala	15	13
Nuoren oma arvio perheen taloudellisesta tilanteesta	Perheeni tulee hyvin toimeen	71	59
	Perheeni taloudellinen taso on keskitasoa	25	36
	Perheeni tulee heikosti toimeen	4	5
Isän sosioekonominen asema ammatiluokituksen perusteella	Korkea	24	26
	Keskitaso	33	35
	Matala	43	39
Äidin sosioekonominen asema ammatiluokituksen perusteella	Korkea	19	18
	Keskitaso	49	53
	Matala	32	29

*Family Affluence Scale

8.4 Perheen yhteisen aterioinnin yhteys nuoren itsenäisiin ruokavalintoihin

Perheen yhteinen ateriointi koulupäivisin ei ollut pojilla yhteydessä nuoren itsenäisiin ruokavalintoihin, mutta tytöillä tilastollisesti merkitsevä yhteys oli ruoan terveellisuuden suhteen. Yli 85 prosenttia tytöistä, jotka kertoivat perheen syövän yhdessä kotona koulupäivisin, raportoi pitävänsä ruoan terveellisyyttä keskimääräisen tärkeänä tai keskimääräistä tärkeämpänä. Vain alle 14 prosenttia tytöistä, jotka eivät pitäneet ruoan terveellisyyttä tärkeänä, raportoi perheen syövän yhdessä koulupäivisin. (Taulukko 8)

Taulukko 8. Perheen koulupäivisin tapahtuvan yhteisen aterioinnin yhteys ruoan terveellisyteen (summamuuttuja) 9-luokkalaisilla pojilla (N = 746) ja tytöillä (N = 868) (%).

	Ei varsinaista aterialla, vaan jokainen ottaa itselleen syötävää		Valmistetaan aterialla, mutta koko perhe ei syö yhdessä		Koko perhe syö yhteisen aterian	
	Pojat (%)	Tytöt (%)	Pojat (%)	Tytöt (%)	Pojat (%)	Tytöt (%)
Ruoan terveellisyys keskimääräistä tärkeämpää	21	31	33	38	30	36
Keskiryhmä	47	39	47	44	46	50
Ruoan terveellisyys ei niin tärkeää	32	30	20	18	24	14
Yhteensä %	100	100	100	100	100	100
(N)	(72)	(129)	(352)	(422)	(322)	(317)
p-arvo (pojat)	0,132					
p-arvo (tytöt)	0,001					

Sekä tytöillä että pojilla perheen yhteisellä aterioinnilla viikonloppuisin oli tilastollisesti merkitsevä yhteys siihen, kuinka tärkeänä nuori pitää ruoan terveellisyttä. Pojista, joiden kotona ei viikonloppuisin valmistettu aterialla, 41 prosenttia raportoi ettei ruoan terveellisyys ole heille niin tärkeä peruste itsenäisille ruokavalinnoille. Pojista, joiden kotona ei valmistettu viikonloppuisin varsinaista aterialla, 27 prosenttia puolestaan raportoi pitävänsä ruoan terveellisyttä itselleen keskimääräistä tärkeämpänä. Mitä tärkeämmäksi pojat kokivat ruoan terveellisyden, sitä todennäköisemmin kotona valmistettiin yhteinen aterialla viikonloppuisin. (Taulukko 9)

Tytöistä, jotka raportoivat perheen syövän yhdessä kotona viikonloppuisin, 85 prosenttia piti ruoan terveellisyttä joko keskimääräisen tärkeänä tai keskimääräistä tärkeämpänä.

Vain 15 prosenttia tytöistä, jotka raportoivat perheen syövä yhteisen aterian kotona viikonloppuisin, ei pitänyt ruoan terveellisyyttä niin tärkeänä. (Taulukko 9)

Taulukko 9. Perheen viikonloppuisin tapahtuvan yhteisen aterioinnin yhteys ruoan terveellisyyteen (summamuuttuja) 9-luokkalaisilla pojilla (N = 742) ja tytöillä (N = 864) (%).

	Ei varsinaista aterialla, vaan jokainen ottaa itselleen syötävää		Valmistetaan ateria, mutta koko perhe ei syö yhdessä		Koko perhe syö yhteisen aterian	
	Pojat (%)	Tytöt (%)	Pojat (%)	Tytöt (%)	Pojat (%)	Tytöt (%)
Ruoan terveellisyys keskimääräistä tärkeämpää	27	22	27	27	32	42
Keskiryhmä	32	40	49	51	47	43
Ruoan terveellisyys ei niin tärkeää	41	38	24	22	21	15
Yhteensä %	100	100	100	100	100	100
(N)	(44)	(60)	(212)	(254)	(486)	(550)

p-arvo (pojat) 0,026
p-arvo (tytöt) < 0,001

Viikonloppuisin tapahtuvan aterioinnin ja ruoan luonnonmukaisuuden välillä oli tilastollisesti merkitsevä yhteys vain tytöillä. Tytöistä, joiden kotona syötiin yhteinen ateria viikonloppuisin, reilut 40 prosenttia piti ruoan luonnonmukaisuutta keskimääräistä tärkeämpänä ja 20 prosenttia ei niin tärkeänä. Vastaavasti tytöistä, joiden kotona ei syöty yhteistä aterialla viikonloppuisin, lähes 40 prosenttia ei pitänyt ruoan luonnonmukaisuutta niin tärkeänä ja 25 prosenttia piti ruoan luonnonmukaisuutta keskimääräistä tärkeämpänä. (Taulukko 10)

Taulukko 10. Perheen viikonloppuisin tapahtuvan yhteisen aterioinnin yhteys ruoan luonnonmukaisuuteen (summamuuttuja) 9-luokkalaisilla pojilla (N = 743) ja tytöillä (N = 872) (%).

	Ei varsinaista ateriaa, vaan jokainen ottaa itselleen syötävää		Valmistetaan yhteinen ateria, mutta koko perhe ei syö yhdessä		Koko perhe syö yhteisen aterian	
	Pojat (%)	Tytöt (%)	Pojat (%)	Tytöt (%)	Pojat (%)	Tytöt (%)
Ruoan luonnonmukaisuus keskimääräistä tärkeämpää	29	25	36	29	42	42
Keskiryhmä	40	37	36	38	38	38
Ruoan luonnonmukaisuus ei niin tärkeää	31	38	28	33	20	20
Yhteensä %	100	100	100	100	100	100
(N)	(42)	(60)	(212)	(255)	(489)	(557)

p-arvo (pojat) 0,058
p-arvo (tytöt) < 0,001

Molemmilla sukupuolilla oli tilastollisesti merkitsevä yhteys koko viikon aikaisen aterioinnin ja ruoan terveellisuuden välillä. Pojista, joiden kotona ei syöty yhteistä ateriaa koko viikon aikana, puolet ei pitänyt ruoan terveellisyyttä niin tärkeänä perusteena itsenäisille ruokavalinnoille. Sitä vastoin pojista, joiden kotona syötiin yhteinen ateria koko viikon ajan, lähes 80 prosenttia raportoi pitävänsä ruoan terveellisyyttä keskimääräisen tärkeänä tai keskimääräistä tärkeämpänä ja vain 20 prosenttia ei pitänyt ruoan terveellisyyttä niin tärkeänä. (Taulukko 11)

Taulukko 11. Koko viikon aikaisen perheen yhteisen aterioinnin yhteys ruoan terveellisyteen (summamuuttuja) 9-luokkalaisilla pojilla (N = 739) (%).

	Koko perhe syö yhteisen aterian viikolla ja viikonloppuisin (%)	Valmistetaan ateria, mutta koko perhe syö yhdessä vain viikonloppuisin (%)	Valmistetaan ateria, mutta koko perhe ei syö yhdessä (%)	Ei varsinaista ateriaa, vaan jokainen ottaa itselleen syötävää (%)	Muut (%)
Ruoan terveellisyys keskimääräistä tärkeämpää	32	36	31	25	21
Keskiryhmä	46	47	46	25	51
Ruoan terveellisyys ei niin tärkeää	22	17	23	50	28
Yhteensä %	100	100	100	100	100
(N)	(270)	(177)	(154)	(16)	(122)

p-arvo 0,034

Samansuuntainen yhteys oli nähtävissä tytöillä. Vain alle 15 prosenttia tytöistä, joiden kotona syötiin yhteinen ateria koko viikon ajan, ei pitänyt ruoan terveellisyyttä niin tärkeänä. Vastaavasti tytöistä, joiden kotona ei syöty yhteistä ateriaa koko viikon aikana, lähes 40 prosenttia ei pitänyt ruoan terveellisyyttä niin tärkeänä. (Taulukko 12)

Taulukko 12. Koko viikon aikaisen perheen yhteisen aterioinnin yhteys ruoan terveellisyteen (summamuuttuja) 9-luokkalaisilla tytöillä (N = 861) (%).

	Koko perhe syö yhteisen aterian viikolla ja viikonloppuisin (%)	Valmistetaan ateria, mutta koko perhe syö yhdessä vain viikonloppuisin (%)	Valmistetaan ateria, mutta koko perhe ei syö yhdessä (%)	Ei varsinaista ateriaa, vaan jokainen ottaa itselleen syötävää (%)	Muut (%)
Ruoan terveellisyys keskimääräistä tärkeämpää	39	46	28	21	30
Keskiryhmä	47	41	49	42	46
Ruoan terveellisyys ei niin tärkeää	14	13	23	37	24
Yhteensä %	100	100	100	100	100
(N)	(250)	(229)	(168)	(33)	(181)

p-arvo < 0,001

Pojilla (N = 751) koko viikon aikainen perheen yhteinen ateriointi oli lisäksi tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä siihen, kuinka tärkeänä nuori piti sitä, että ruoka on kevyttä (p = 0.026). Lähes 80 prosenttia pojista, joiden kotona syötiin koko viikon aikana yhteinen ateria, koki joko keskimääräisen tärkeäksi tai keskimääräistä tärkeämmäksi, että ruoka on kevyttä ja vain 20 % ei pitänyt ruoan keveyttä niin tärkeänä. Vastaavasti pojista, joiden kotona ei syöty yhteistä ateriaa, vaan jokainen otti itselleen syötävää, noin 60 prosenttia piti keskimääräisen tärkeänä tai keskimääräistä tärkeämpänä ruoan keveyttä. (Liite 3)

Tytöillä (N = 869) koko viikon aikana tapahtuva perheen yhteinen ateriointi oli tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä siihen, kuinka tärkeäksi nuori kokee ruoan luonnonmukaisuuden (p = 0,003). Ruoan luonnonmukaisuus oli keskimääräisen tärkeää

tai keskimääräistä tärkeämpää 80 prosentille tytöistä, joiden kotona syötiin yhteinen ateria koko viikon aikana. Prosenttiluvut olivat lähes samat tytöillä, joiden kotona valmistettiin ateria, mutta perhe söi yhdessä vain viikonloppuisin. Tytöistä, joiden kotona ei syöty yhteistä ateriaa, vaan jokainen otti itselleen syötävää, reilut 60 prosenttia piti luonnonmukaisuutta keskimääräisen tärkeänä tai keskimääräistä tärkeämpänä. Samansuuruiset prosenttiluvut olivat tytöillä, joiden kotona valmistettiin ateria, mutta perhe ei syönyt yhdessä. (Liite 4)

8.5 Koulutusorientaation yhteys nuoren itsenäisiin ruokavalintoihin

Pojilla ei ollut tilastollisesti merkitsevää yhteyttä koulutusorientaation ja itsenäisten ruokavalintojen välillä. Tytöillä puolestaan koulutusorientaatio oli tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä ruoan terveellisyyteen, ruoan luonnonmukaisuuteen sekä ruokaan mielihyvän tuottajana.

Tytöistä, jotka aikoivat pyrkiä lukioon, vain 15 prosenttia ei pitänyt ruoan terveellisyyttä niin tärkeänä. Vastaava osuus oli yli 10 prosenttia korkeampi tytöillä, jotka kertoivat pyrkivänsä ammattikouluun tai muuhun ammatilliseen koulutukseen. (Taulukko 13)

Taulukko 13. Koulutusorientaation yhteys ruoan terveellisyteen (summamuuttuja) 9-luokkalaisilla pojilla (N = 724) ja tytöillä (N = 846) (%).

	Pyrin lukioon		Pyrin ammattikouluun tai muuhun ammatilliseen	
	Pojat (%)	Tytöt (%)	Pojat (%)	Tytöt (%)
Ruoan terveellisyys keskimääräistä tärkeämpää	31	38	32	31
Keskiryhmä	46	47	46	43
Ruoan terveellisyys ei niin tärkeää	23	15	22	26
Yhteensä %	100	100	100	100
(N)	(350)	(559)	(374)	(287)
p-arvo (pojat)	0,885			
p-arvo (tytöt)	< 0,001			

Lukioon pyrkivistä tytöistä 42 prosenttia piti ruoan luonnonmukaisuutta keskimääräistä tärkeämpänä, kun vastaava prosenttiluku ammatilliseen koulutukseen aikovilla oli 28. (Taulukko 14)

Taulukko 14. Koulutusorientaation yhteys ruoan luonnonmukaisuuteen (summamuuttuja) 9-luokkalaisilla pojilla (N = 725) ja tytöillä (N = 853) (%).

	Pyrin lukioon		Pyrin ammattikouluun tai muuhun ammatilliseen	
	Pojat (%)	Tytöt (%)	Pojat (%)	Tytöt (%)
Ruoan luonnonmukaisuus keskimääräistä tärkeämpää	39	42	40	28
Keskiryhmä	39	37	37	40
Ruoan luonnonmukaisuus ei niin tärkeää	23	21	23	32
Yhteensä %	100	100	100	100
(N)	(349)	(565)	(376)	(288)
p-arvo (pojat)	0,845			
p-arvo (tytöt)	< 0,001			

Tytöillä (N = 844) koulutusorientaatio oli yhteydessä myös siihen, kuinka tärkeänä he pitivät ruokaa mielihyvän tuottajana ($p = 0,003$). Vajaat 40 prosenttia tytöistä, jotka aikoivat pyrkiä lukioon, pitivät keskimääräistä tärkeämpänä, että ruoka tuottaa mielihyvää. Vastaava prosenttiosuus oli lähes 50 tytöillä, jotka aikoivat hakeutua ammattikouluun tai muuhun ammatilliseen oppilaitokseen. Kuitenkin molemmista ryhmistä noin 20 prosenttia ei pitänyt niin tärkeänä, että ruoka tuottaa mielihyvää.

(Liite 4)

8.6 Perheen sosioekonomisen aseman yhteys nuoren itsenäisiin ruokavalintoihin

Pojilla (N = 731) tilastollisesti merkitsevin yhteys oli ruoan miellyttävyyden ja helppouden ja sosioekonomista asemaa kuvaavan FAS-mittarin välillä ($p = 0,002$). Vain reilut 20 prosenttia pojista, jotka kuuluivat ylimpään FAS-luokkaan, pitivät keskimääräistä tärkeämpänä ruoan miellyttävyyttä ja helppoutta. Vastaava prosenttiosuus keskitason ryhmään kuuluvilla oli 35 ja alimpaan FAS-luokkaan kuuluvilla lähes 40 prosenttia. Vastaavasti ylimpään FAS-luokkaan kuuluvista pojista vajaat 20 prosenttia ei pitänyt niin tärkeänä ruoan miellyttävyyttä ja helppoutta, kun vastaava prosenttiosuus keskitason ryhmässä oli 16 ja alimmassa FAS-luokassa 11. (Liite 4)

Tytöillä (N = 859) ei ollut nähtävissä yhtä vahvaa yhteyttä FAS-mittarin ja ruoan miellyttävyyden välillä kuin pojilla, mutta tilastollisesti merkitsevä yhteys niiden välillä kuitenkin oli ($p = 0,020$). Tytöistä, jotka kuuluivat ylimpään FAS-luokkaan, 40 prosenttia piti keskimääräistä tärkeämpänä, 41 prosenttia keskimääräisen tärkeänä ja 19 prosenttia ei pitänyt niin tärkeänä, että ruoka tuottaa mielihyvää. Vastaavasti tytöistä, jotka kuuluivat alimpaan FAS-luokkaan, 48 prosenttia piti keskimääräistä tärkeämpänä, 24 prosenttia keskimääräisen tärkeänä ja 28 prosenttia ei pitänyt niin tärkeänä, että ruoka tuottaa mielihyvää. Tulosten perusteella tyypillisintä alimpaan FAS-luokkaan kuuluville tytöille oli, että he pitävät keskimääräistä tärkeämpänä, että ruoka tuottaa mielihyvää. Vastaavasti keskitason ja ylimmän FAS-luokan tytöt pitivät yleisimmin keskimääräisen tärkeänä sitä, että ruoka tuottaa mielihyvää. Tulosten mukaan todennäköisyys sille, että pidettiin keskimääräistä tärkeämpänä ruoasta saatavaa mielihyvää, oli suurempi niillä tytöillä, jotka kuuluivat alimpaan FAS-luokkaan verrattuna keskitason tai ylimmän tason ryhmiin kuuluviin. (Liite 4)

Sekä pojilla (N = 728) että tytöillä (N = 859) oli tilastollisesti merkitsevä yhteys FAS:n ja ruoan terveellisyyden välillä (pojat $p = 0,037$, tytöt $p = 0,042$). Ylimpään FAS-luokkaan kuuluvista pojista 77 prosenttia piti keskimääräisen tärkeänä tai keskimääräistä tärkeämpänä ruoan terveellisyyttä ja 23 prosenttia ei pitänyt ruoan terveellisyyttä niin tärkeänä. Keskitason FAS-ryhmään kuuluvista 80 prosenttia piti keskimääräisen

tärkeänä tai keskimääräistä tärkeämpänä ruoan terveellisyttä ja 20 prosenttia ei pitänyt ruoan terveellisyttä niin tärkeänä. Pojista, jotka kuuluivat alimpaan FAS-luokkaan, 69 prosenttia piti keskimääräisen tärkeänä tai keskimääräistä tärkeämpänä ruoan terveellisyttä ja 32 prosenttia ei pitänyt niin tärkeänä. Suurimmat erot löytyivätkin verrattaessa alimpaan ja ylimpään FAS -luokkiin kuuluvia poikia, jotka eivät pitäneet niin tärkeänä ruoan terveellisyttä. Tulosten perusteella todennäköisyys sille, että nuori ei pidä ruoan terveellisyttä niin tärkeänä oli suurempi alimpaan FAS-luokkaan kuuluvilla pojilla verrattuna poikiin, jotka kuuluivat ylimpään FAS-luokkaan. (Liite 4)

Tytöistä, jotka kuuluivat ylimpään FAS-luokkaan, 54 prosenttia piti keskimääräistä tärkeämpänä ruoan terveellisyttä, 36 prosenttia keskimääräisen tärkeänä ja 10 prosenttia ei pitänyt niin tärkeänä ruoan terveellisyttä. Vastaavat osuudet keskitason ryhmään kuuluvilla olivat 44 prosenttia, 43 prosenttia ja 13 prosenttia. Alimpaan FAS-luokkaan kuuluvista tytöistä 51 prosenttia piti keskimääräistä tärkeämpänä ruoan terveellisyttä, 33 prosenttia keskimääräisen tärkeänä ja 16 prosenttia ei pitänyt niin tärkeänä ruoan terveellisyttä. Tulokset osoittivat, että mitä alempaan FAS-luokkaan tyttö kuului, niin sitä todennäköisemmin hän ei pitänyt niin tärkeänä ruoan terveellisyttä itsenäisissä ruokavalinnoissa. (Liite 4)

Lisäksi pojilla (N = 729) oli tilastollisesti merkitsevä yhteys FAS-mittarin ja ruoan luonnonmukaisuuden välillä ($p = 0,010$). Ruoan luonnonmukaisuus oli keskimääräistä tärkeämpää 33 prosentille pojista, jotka kuuluivat ylimpään FAS-luokkaan. Ylimpään FAS-luokkaan kuuluvista pojista 41 prosenttia piti keskimääräisen tärkeänä ja 26 prosenttia ei pitänyt ruoan luonnonmukaisuutta niin tärkeänä. Keskitason FAS-luokkaan kuuluvista pojista 44 prosenttia piti keskimääräistä tärkeämpänä ruoan luonnonmukaisuutta, 37 prosenttia keskimääräisen tärkeänä ja 19 prosenttia ei pitänyt niin tärkeänä ruoan luonnonmukaisuutta. Alimpaan FAS-luokkaan kuuluvista pojista 42 prosenttia raportoi, että ruoan luonnonmukaisuus on keskimääräistä tärkeämpää, 28 prosenttia raportoi ruoan luonnonmukaisuuden olevan keskimääräisen tärkeää ja 30 prosenttia ei pitänyt niin tärkeänä ruoan luonnonmukaisuutta. (Liite 4)

Pojilla isän eikä äidin ammattiluokitukseen perustuva sosioekonominen asema ollut yhteydessä nuoren itsenäisiin ruokavalintoihin (Taulukko 15). Isän sosioekonominen asema oli kuitenkin yhteydessä siihen, kuinka tärkeäksi tytöt (N = 879) kokivat ruoan luonnonmukaisuuden (p = 0,017). Tytöistä, joiden isä kuului korkeimpaan sosioekonomiseen luokkaan, 41 prosenttia raportoi pitävänsä ruoan luonnonmukaisuutta keskimääräistä tärkeämpänä, 39 prosenttia keskimääräisen tärkeänä ja 20 prosenttia ei pitänyt niin tärkeänä ruoan luonnonmukaisuutta. Keskitason luokkaan kuuluvilla vastaavat jakaumat olivat 37 prosenttia, 41 prosenttia ja 22 prosenttia. Tytöistä, joiden isä kuului alimpaan sosioekonomiseen luokkaan, 35 prosenttia piti ruoan luonnonmukaisuutta keskimääräistä tärkeämpänä, 34 prosenttia keskimääräisen tärkeänä ja 31 prosenttia ei pitänyt niin tärkeänä, että ruoka on luonnonmukaista.

(Liite 4)

Taulukko 15. Äidin ammattiluokitukseen perustuva sosioekonomisen yhteys ruokaan mielihyvän tuottajana (summamuuttuja) 9-luokkalaisilla pojilla (N = 753) ja tytöillä (N = 868) (%).

	Korkea		Keskitaso		Matala	
	Pojat (%)	Tytöt (%)	Pojat (%)	Tytöt (%)	Pojat (%)	Tytöt (%)
Keskimääräistä tärkeämpää, että ruoka tuottaa mielihyvää	27	30	30	42	31	45
Keskiryhmä	57	51	54	37	52	29
Ei niin tärkeää, että ruoka tuottaa mielihyvää	16	19	16	21	17	26
Yhteensä %	100	100	100	100	100	100
(N)	(143)	(154)	(368)	(460)	(242)	(254)
p-arvo (pojat)	0,865					
p-arvo (tytöt)	< 0,001					

Se, kuinka tärkeänä nuori piti ruokaa mielihyvän tuottajana, oli tytöillä yhteydessä äidin sosioekonomiseen asemaan. Tytöistä, joiden äiti kuului korkeaan sosioekonomiseen asemaan, 30 prosenttia raportoi pitävänsä keskimääräistä tärkeämpänä, että ruoka tuottaa mielihyvää. Vastaava prosenttiosuus oli 45 tytöillä, joiden äiti kuului matalaan sosioekonomiseen ryhmään. (Taulukko 15) Summamuuttujien ja taustatekijöiden väliset yhteydet kokonaisuudessaan on luettavissa liitteestä 4.

9 POHDINTA

9.1 Päätulokset

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli tarkastella, mitä tekijöitä nuoret pitävät tärkeinä, tehdessään itsenäisiä ruokavalintoja ja vaihtelevatko ne tyttöjen ja poikien välillä. Lisäksi haluttiin selvittää onko perheen sosioekonomisella asemalla, perheen yhteisellä aterioinnilla ja nuoren koulutusorientaatiolla yhteyttä nuoren tärkeänä pitämiin tekijöihin itsenäisissä ruokavalinnoissa.

Nuoret arvostivat ruoan terveellisyyttä (summamuuttuja) yleisimmin tärkeäksi perusteeksi itsenäisille ruokavalinnoille. Ruoan terveellisyyden tärkeänä pitämiseen oli selvimmin yhteydessä perheen yhteinen ateriointi ja FAS-mittari sekä tytöillä lisäksi koulutusorientaatio. Mitä tärkeämmäksi nuori koki ruoan terveellisyyden, sitä todennäköisemmin kotona valmistettiin yhteinen ateria. Pojilla FAS-mittari oli yhteydessä ruoan terveellisyyden tärkeyden kokemiseen parhaiten, verrattaessa alimpaan ja ylimpään FAS-luokkaan kuuluvia nuoria. Todennäköisyys sille, että poika ei pidä ruoan terveellisyyttä niin tärkeänä oli suurempi alimpaan FAS-luokkaan kuuluvilla pojilla verrattuna poikiin, jotka kuuluivat ylimpään FAS-luokkaan. Tyttöjen osalta tutkimustulokset osoittivat, että mitä alempaan FAS-luokkaan tyttö kuului, niin sitä todennäköisemmin hän ei pitänyt niin tärkeänä ruoan terveellisyyttä itsenäisissä ruokavalinnoissa.

Tyttöjen osalta tämä tutkimus osoitti, että jos tyttö on hakeutumassa lukioon ammatillisen koulutuksen sijaan, niin sitä todennäköisemmin hän pitää ruoan terveellisyyttä (summamuuttuja) ja luonnonmukaisuutta (summamuuttuja) tärkeinä perusteina itsenäisille ruokavalinnoille. Lisäksi ruoan luonnonmukaisuuden tärkeys oli tytöillä vahvasti yhteydessä perheen yhteiseen ateriointiin ja koulutusorientaatioon. Tytöt, joiden kotona syötiin yhteinen ateria, pitivät ruoan luonnonmukaisuutta tärkempänä perusteena itsenäisille ruokavalinnoille kuin tytöt, joiden kotona ei syöty yhteistä ateriaa. Itsenäisille ruokavalinnoille tärkeät perusteet vaihtelivat sukupuolten

välillä. Merkittävää oli, että ruoan keveys -summamuuttuja oli yhteydessä vain perheen yhteiseen ateriointiin ja ainoastaan pojilla. Pojat pitivät sitä tärkeämpänä ruoan keveyttä, mitä yleisemmin kotona syötiin yhteinen ateria.

Nuoren koulutusorientaatio, perheen yhteinen ateriointi ja perheen sosioekonominen asema näyttäisivät tämän tutkimuksen mukaan olevan selvemmin yhteydessä tyttöjen kuin poikien itsenäisiin ruokavalintoihin. Pojilla oli kuusi tilastollisesti merkitsevää yhteyttä edellä mainittujen taustatekijöiden ja itsenäisten ruokavalintojen välillä, kun taas tytöillä tilastollisesti merkitseviä yhteyksiä oli kaksitoista. Molemmilla sukupuolilla koettu tärkeys ruoan terveellisyydestä oli useimmin yhteydessä nuoren koulutusorientaatioon, perheen yhteiseen ateriointiin ja perheen sosioekonomiseen asemaan. (Liite 4)

Nuorten itsenäiset ruokavalinnat

Tutkimuksen tulosten mukaan kolme yleisimmin tärkeiksi koettua yksittäistä perustetta nuorten itsenäisille ruokavalinnoille olivat samat tytöillä ja pojilla. Nämä perusteet olivat ruoan maku, se, että ruoka pitää terveenä ja ruoan ravitsevuus. Pojista ja tytöistä 99 prosenttia piti tärkeimpänä ruoan makua. Ruoan maun merkitsevyys yksilön ruokavalinnoissa on käynyt ilmi useissa aiemmissakin tutkimuksissa, joissa maku on ollut tutkittaville tärkein peruste ruokavalinnoille (Glanz ym. 1998, Story ym. 2002, Sherwood ym. 2003). Tytöistä ja pojista yli 90 prosenttia piti tärkeänä, että ruoka pitää terveenä ja ruoan ravitsevuus oli tärkeää lähes 90 prosentille pojista ja yli 90 prosentille tytöistä. Tämä tulos on mielenkiintoinen, koska monissa amerikkalaistutkimuksissa on todettu, etteivät nuoret pidä ruoan terveellisyyttä ja ravitsevuutta tärkeänä (Horacek 1998, Story ym. 2002, Sherwood ym. 2003). Tätä tulosta on perusteltu sillä, että nuoret eivät vielä koe tarpeelliseksi ajatella ruoan terveellisyyttä ja ravitsevuutta. He eivät mieti ruoan terveysvaikutuksia pitkäkantoisesti vaan ajattelevat, että ruoan terveellisyyden ja ravitsevuuden miettiminen on ajankohtaista vasta vanhempana. Tähän liittyen on todettu ruoan terveellisyyden tärkeyden kasvavan iän myötä. (Story ym. 1986, Glanz 1998, Neumark-Sztainer ym. 1999) Horacekin (1998) tutkimuksen mukaan ainoastaan 26 prosenttia nuorista piti ruoan terveellisyyttä tärkeänä perusteena ruokavalinnoille. Tässä

tutkimuksessa ruoan ravitsevuus ja terveellisyys olivat nuorille heti toiseksi yleisimmin tärkeitä perusteita ruoan maun jälkeen. Mielenkiintoista olisi selvittää onko eroavuus ruoan terveellisyyden ja ravitsevuuden tärkeäksi kokemisessa näin suuri amerikkalais- ja suomalaisnuorten välillä.

Suomalaisissa tutkimuksissa ei aiemmin ole niinkään tutkittu nuorten tärkeinä pitämiä tekijöitä itsenäisissä ruokavalinnoissa, vaan on keskitytty tarkastelemaan asiaa toteutuneen ruoankäytön näkökulmasta. Joka toinen vuosi toteutettavassa Kouluterveyskyselyssä on todettu nuorten kasvisten ja hedelmien käytön olevan selkeästi liian vähäistä, mikä viittaisi siihen, etteivät nuoret välttämättä tee ruokavalintojaan ruoan terveellisyyden perusteella. Vuosina 2000/2001–2008/2009 nuorten kasvisten ja hedelmien syönti on vähentynyt. Vuoden 2000/2001 kyselyssä pojista (N = 4615) 11 prosenttia raportoi, ettei syönyt kertaakaan tuoreita vihanneksia tai salaattia edellisen viikon aikana. Vuonna 2008/2009 vastaavaa prosenttisuus oli noussut 18 prosenttiin. Samana ajanjaksona tyttöjen prosenttiosuudet, jotka eivät syöneet ollenkaan tuoreita vihanneksia tai salaattia kuluneen viikon aikana, olivat nousseet viidestä prosentista seitsemään prosenttiin. Pojista vain 13 prosenttia ja tytöistä 30 prosenttia ilmoitti syöneensä tuoreita vihanneksia tai salaattia 6–7 päivänä kuluneen viikon aikana. (Taulukko 16) Näistä tuloksista voi päätellä, että vain murto-osa nuorista syö vihanneksia päivittäin ravitsemussuosituksen mukaan (Terveystieteiden tutkimuslaitos 2012).

Taulukko 16. Vihannesten kulutuksen muutokset peruskoulun 8. ja 9. luokan tytöillä ja pojilla Kouluterveyskyselyn mukaan vuosina 2000/2001 ja 2008/2009 (%).

Kuinka usein olet juonut tai syönyt seuraavia viimeksi kuluneen VIIKON (7 pv) aikana? Tuoreita vihanneksia, salaattia	2000/2001		2008/2009	
	Pojat (%)	Tytöt (%)	Pojat (%)	Tytöt (%)
En kertaakaan	11	5	18	7
1-2 kertaa	36	23	36	24
3-5 kertaa	33	35	32	40
6-7 kertaa	20	37	13	30
Yhteensä %	100	100	100	100
(N)	(4615)	(4574)	(39 891)	(40 327)

Lähde: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2012

Yksi ruoan terveellisyyden ja ravitsemuksen korkeita prosenttiosuuksia selittävä tekijä voi olla se, että nuoret ajattelevat ruoan ravitsemuksen ja terveellisyyden olevan heille erittäin tärkeitä perusteita itsenäisille ruokavalinnoille, mutta käytännössä he eivät kuitenkaan valitse ruokaansa näiden perusteiden mukaan. Prättälän (1989, 50-54) mukaan nuoret jakavat ruoan ”hyvään” ja ”pahaan” ruokaan. ”Hyvä” ruoka on ravitsemussuosittelun mukaista terveellistä ruokaa ja ”paha” ruoka pikaruokaa, makeisia ja virvoitusjuomia. Nuoret todennäköisesti tietävät, mikä ruoka on terveellistä ja he pitävät tärkeänä terveellisyyttä ruoassa, mutta nuorisokulttuuriin kiinteästi kuuluva ”paha” ruoka voi vaikuttaa heidän todellisiin ruokavalintoihin. Mikkolan (2003, 267-271) tekemän arvotutkimuksen mukaan terveys on suomalaisille tärkein yksittäinen arvo, tutkimuksessa mukana olleista kahdestatoista arvosta. Tästä huolimatta Suomessa aikuisväestön terveystottumuksissa on vielä paljon parannettavaa. Sama suuntaus on mahdollisesti näkyvissä jo nuorten kohdalla.

Tytöillä kolme harvimmin tärkeäksi koettua perustetta itsenäisille ruokavalinnoille olivat, että ruoka on luomua, ruoan lisäaineettomuus ja se, että ruoka on pakattu ympäristöystävällisellä tavalla. Pojille kaksi ensimmäistä harvimmin tärkeäksi koettua perustetta olivat samat kuin tytöillä, mutta kolmanneksi harvimmin tärkeäksi koettu peruste oli ruoan vähäkalorisuus. Vaikka pojat ja tytöt pitivät samoja tekijöitä yleisimmin tärkeimpinä ja harvimmin tärkeimpinä perusteina itsenäisille ruokavalinnoille, oli ruokavalintamittarin 19 tekijästä tilastollisesti merkitsevä ero sukupuolten välillä peräti neljällätoista. Tästä tuloksesta voidaan päätellä, että sukupuoliset erot ovat merkittäviä nuorten itsenäisissä ruokavalinnoissa.

Ruoan vähärasvaisuus, ruoan vaikutus ihoon, hampaisiin, hiuksiin ja kynsiin; ja ruoan vähäkalorisuus olivat perusteita, joista löytyi suurimmat prosentuaaliset erot sukupuolten välillä. Erityisesti ruoan vähärasvaisuus ja vähäkalorisuus oli tytöille huomattavasti yleisemmin tärkeämpää kuin pojille. Tytöistä lähes kolmannes enemmän kuin pojista piti näitä kahta perustetta tärkeänä tehdessään itsenäisiä ruokavalintoja. Nämä tekijät liittyvät kiinteästi painonhallintaan ja laihduttamiseen, mikä on osoittautunut suomalaisissa ja ulkomaisissa tutkimuksissa tärkeämmäksi tytöillä kuin pojilla (Raustevon Wright 1989, Välimaa 2000, Välimaa ja Ojala 2004, Ojala ym. 2006) Tutkimukseni tukee tältä osin käsitystä siitä, että tytöt tarkkailevat enemmän painoaan kuin pojat.

Tarkasteltaessa väittämiin ”samaa mieltä” vastanneiden prosenttiosuuksia sukupuolten välillä, olivat tyttöjen prosenttiosuudet lähes kauttaaltaan korkeammat kuin poikien. Ainostaan väittämissä ”Minulle on tärkeää, että ruokani on heti valmista syötäväksi tai helppoa valmistaa”, ”Minulle on tärkeää, että ruokani sisältää paljon proteiinia” ja ”Minulle on tärkeää, että ruokani on minulle tuttua”, samaa mieltä olevien osuudet oli suuremmat pojilla kuin tytöillä. Tämän tuloksen perusteella vaikuttaisi siltä, että tytöt kiinnittävät enemmän huomiota itsenäisiin ruokavalintoihin, kuin pojat.

Perheen yhteinen ateriointi

Mielenkiintoinen sukupuolten välinen tilastollisesti merkitsevä ero oli perheen yhteisessä

aterioinnissa koulupäivisin. Pojista lähes kymmenen prosenttia enemmän kuin tytöistä raportoi, että kotona syötiin perheen kesken yhteinen ateria koulupäivisin. Viikonloppuisin tapahtuvassa perheen yhteisessä aterioinnissa ei puolestaan ollut tilastollisesti merkitsevää eroa. Kouluterveyskysely (2008/2009) antaa samansuuntaisia tuloksia siitä, että pojat syövät tyttöjä useammin kotona koko perheen kanssa yhteisen aterian (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2012). Kouluterveyskyselyssä käytetty kysymyksenasettelu poikkesi kuitenkin tässä tutkimuksessa käytetystä kysymyksenasettelusta. Kouluterveyskyselyssä kysyttiin ainoastaan yhdellä kysymyksellä kotona tapahtuvasta aterioinnista ”Mikä seuraavista kuvaa parhaiten perheen ateriointia kotona iltapäivisin tai iltaisin?” Vastausvaihtoehdot olivat yhtenäiset tämän tutkimuksen kanssa: ”Ei varsinaista ateriaa, vaan jokainen ottaa itselleen syötävää”, ”Valmistetaan ateria, mutta koko perhe ei syö yhtä aikaa” ja ”Syömme yhteisen aterian, jolloin yleensä kaikki ovat ruokapöydässä”. Vuoden 2008/2009 Kouluterveyskyselyssä pojista kuusi prosenttia enemmän kuin tytöistä raportoi, että koko perhe syö kotona yhteisen aterian.

Yksi selittävä tekijä sille, että pojat syövät useammin yhteisen aterian kotona koulupäivisin kuin tytöt, voi olla se, että pojat viettävät mahdollisesti enemmän aikaa kotona. Lehto ym. (2009) tutkimuksesta käy ilmi, että poikien ja tyttöjen välillä on tilastollisesti erittäin merkitsevä ero ($p < 0,001$) siinä, kuinka paljon he käyttävät keskimäärin päivässä aikaa tietokoneen käyttöön, pelikonsoleilla pelaamiseen ja television katseluun. Lehdon ym. tutkimustulokset antaisivat viitteitä siitä, että suuremman ruutuajan myötä tietokoneisiin ja peleihin liittyvät harrastukset ovat suosittuimpia poikien keskuudessa. Tällöin tytöt mahdollisesti viettävät tuon ajan kodin ulkopuolisissa harrasteissa, jolloin poikien ateriointi olisi helpommin järjestettävissä kotona. Samansuuntainen tilastollisesti merkitsevä ero sukupuolten välillä oli havaittavissa koko viikon aikana tapahtuvassa perheen yhteisessä aterioinnissa.

Tytöt, joiden kotona syötiin yhteinen ateria koulupäivisin, pitivät todennäköisesti ruoan terveellisyyttä (summamuuttuja) tärkeänä perusteena itsenäisille ruokavalinnoille. Pojilla ei ollut vastaavaa tilastollisesti merkitsevää yhteyttä. Tyttöillä tilastollisesti merkitsevään

yhteyteen voi vaikuttaa se, että tytöt raportoivat poikia useammin, ettei kotona syöty koulupäivisin yhteistä ateriaa. Näin ollen niissä perheissä, joissa pidetään ruoan terveellisyyttä tärkeänä, arvostettaisiin myös perheen yhteistä ateriointia ja ymmärrettäisiin sen tärkeä merkitys nuoren itsenäisille ruokavalinnoille tulevaisuudessa.

Tytöt ja pojat, joiden kotona syötiin yhteinen ateria viikonloppuisin, pitivät todennäköisesti ruoan terveellisyyttä (summamuuttuja) tärkeänä perusteena itsenäisille ruokavalinnoille. Tämä tukee jo aiemmin käsiteltyä tulosta siitä, että viikonloppuisin tapahtuvassa perheen yhteisessä aterioinnissa ei ollut sukupuolten välillä tilastollisesti merkitsevää eroa. Tarkasteltaessa koko viikon aikana tapahtuvan aterioinnin yhteyttä ruoan terveellisyyteen, oli sekä pojilla että tytöillä tilastollisesti merkitsevä yhteys näiden muuttujien välillä. Vaikka tilastollisesti merkitsevä yhteys oli sekä tytöillä että pojilla, oli yhteys tytöillä ($p < 0,001$) huomattavasti voimakkaampi kuin pojilla ($p = 0,034$). Tämä tulos vahvistaisi aiemmin käsiteltyä ajatusta siitä, miksi perheen yhteisen aterioinnin ja ruoan terveellisyyden väliset yhteydet ovat voimakkaampia tytöillä verrattuna poikiin. Tyttöjen voimakkaampia yhteyksiä voi selittää se, että tytöt raportoivat poikia harvemmin, että kotona syödään yhteinen ateria koulupäivisin ja koko viikon aikana mitattuna. Kaiken kaikkiaan, tämän tutkimuksen perusteella, koko viikon aikana tapahtuva perheen yhteinen ateriointi näyttäisi antavan samansuuntaisia tuloksia, kuin viikonloppuisin tapahtuva yhteinen ateriointi.

Tämän tutkimuksen mukaan perheen yhteinen ateriointi on edelleen yksi keskeinen tekijä, mikä vaikuttaa nuoren ruokatottumusten muodostumiseen terveellisiksi. Perheen yhteisen aterioinnin ja terveellisten ruokatottumusten yhteys on todettu useissa aiemmissa kotimaisissa ja ulkomaisissa tutkimuksissa (Ojala ym. 2006, Larson ym. 2007, Bauer ym. 2009, Fulkerson ym. 2009, Berge ym. 2010)

Tytöillä luonnonmukaisuus-faktorin yhteys perheen yhteiseen ateriointiin viikonloppuisin on mielenkiintoinen, koska kolme muuttujaa, joista ruoan luonnonmukaisuus - summamuuttuja muodostettiin, olivat tytöille kolme harvimmin tärkeintä perustetta itsenäisissä ruokavalinnoissa. Tulosten perusteella yhteys oli tilastollisesti merkitsevä eli

mitä useammin kotona syötiin yhteinen ateria viikonloppuisin, sitä tärkeämpänä tytöt pitivät ruoan luonnonmukaisuutta. Mahdollisesti perheet, joiden kotona syödään yhteinen ateria, ovat myös kiinnostuneita ruokaan liittyvistä teemoista. Ruoan luonnonmukaisuus ja hiilijalanjälki ovat olleet usein esillä eri medioissa viimeisten vuosien aikana. Samansuuntainen yhteys oli myös koko viikon aikaisen aterioinnin ja ruoan luonnonmukaisuus-faktorin välillä, mutta ei koulupäivisin tapahtuvan aterioinnin ja ruoan luonnonmukaisuus-faktorin välillä. Tuloksien perusteella näyttäisi siltä, että jos perhe syö yhteisen aterian joko viikonloppuisin tai koko viikon aikana, on todennäköistä että nuori pitää tällöin ruoan luonnonmukaisuutta tärkeämpänä perusteena ruokavalinnoilleen verrattuna nuoreen, jonka kotona ei syödä yhteistä ateriaa. Tämä voi selittyä siitä, että tytöt raportoivat huomattavasti yleisemmin perheen syövän yhteisen aterian viikonloppuisin, kuin koulupäivisin.

Tytöillä koulutusorientaatio, perheen yhteinen ateriointi eikä perheen sosioekonominen asema ollut yhteydessä siihen, kuinka yleisesti nuori kokee ruoan keveyden tärkeäksi. Tytöille oli kuitenkin huomattavasti tärkeämpää kuin pojille, että ruoka on vähärasvaista ja vähäkalorista. Tästä huolimatta vain pojilla oli tilastollisesti merkitsevä yhteys koko viikon aikaisen aterioinnin ja ruoan keveys-faktorin välillä. Tulosten mukaan pojat pitivät sitä tärkeämpänä ruoan keveyttä, mitä yleisemmin kotona syötiin yhteinen ateria koko viikon aikana. Tulos viittaisi siihen, että tytöt yleisesti tarkkailevat enemmän painoaan, jolloin taustatekijöiden vaikutus ei näy heidän ruokavalinnoissaan puhuttaessa ruoan keveydestä. Tätä ajatusta tukee Roosin (1998, 28-31) kirjoitus siitä, että naiset haluavat viestittää itsestään keveyden mielikuvaa ja valitsevat tämän takia terveellisiä ja kevyitä ruokavaihtoehtoja. On myös mahdollista, että poikien perheet, joiden kotona syötiin yhteinen ateria koko viikon aikana, kiinnittävät enemmän huomiota ruoan terveellisyyteen verrattuna perheisiin, joiden kotona ei syödä yhteistä ateriaa. Terveellisten ruokatottumusten kautta voi pojille välittyä tärkeys ruoan keveydestä yhtenä osana terveellisiä ruokavalintoja.

Koulutusorientaatio

Koulutusorientaatio oli tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä itsenäisten ruokavalintojen arvioihin vain tytöillä. Tilastollisesti merkitsevä yhteys tytöillä oli koulutusorientaation ja ruoan terveellisyys-faktorin, ruoan luonnonmukaisuus-faktorin sekä ruoka mielihyvän tuottajana -faktorin välillä. Tytöt, jotka aikovat pyrkiä lukioon, pitivät yleisemmin tärkeämpänä ruoan luonnonmukaisuutta ja terveellisyyttä, kuin ammatilliseen koulutukseen aikovat tytöt. Se, että ruoka tuottaa mielihyvää, oli puolestaan yleisemmin tärkeämpää tytöille, jotka aikovat hakeutua ammatilliseen koulutukseen kuin lukioon aikoville. Tulosten perusteella näyttäisi siltä, että jos tyttö on hakeutumassa lukioon ammatillisen koulutuksen sijaan, niin sitä todennäköisemmin hän pitää ruoan terveellisyyttä tärkeänä perusteena itsenäisille ruokavalinnoille. Edellistä havaintoa tukee myös se, että tulosten mukaan ammatilliseen koulutukseen hakeutuva tyttö piti todennäköisesti keskimääräistä tärkeämpänä, että ruoka tuottaa mielihyvää verrattuna nuoreen, joka aikoi pyrkiä lukioon. Nämä tulokset vahvistavat aiempaa käsitystä siitä, että ammatillisella puolella opiskelevilla nuorilla on epäterveellisemmät ruokatottumukset verrattuna lukiolaisiin (Koivusilta 2000, Roos ym. 2001, Ojala ym. 2006) Tässä tutkimuksessa havaittu yhteys oli kuitenkin vain tytöillä. Yksi selittävä tekijä sille, ettei pojilla löytynyt tilastollisesti merkitsevää yhteyttä koulutusorientaation ja ruokavalintojen välillä voi olla se, että pojilla ammatilliseen (52 %) ja lukioon (48 %) hakeutuvien prosentuaaliset osuudet olivat suurin piirtein samansuuruiset. Tytöistä tämän tutkimuksen mukaan selkeä enemmistö (66 %) aikoi pyrkiä lukioon.

Perheen sosioekonominen asema

Tässä tutkimuksessa käytetyistä perheen sosioekonomista asemaa mittaavista mittareista FAS eli Family Affluence Scale näyttäisi olevan voimakkaimmin yhteydessä nuoren itsenäisiin ruokavalintoihin. Tytöillä ja pojilla FAS-mittari oli yhteydessä ruoan terveellisyys-faktoriin ja siihen, kuinka yleisesti nuori kokee ruoan mielihyvän tuottajana tärkeäksi. Alimpaan FAS-luokkaan kuuluville nuorille ruoan terveellisyys oli vähemmän tärkeää kuin nuorille, jotka kuuluivat ylempiin luokkiin. Tämä tulos vahvistaa aiemmissa

tutkimuksissa ilmi tullutta asiaa, että perheet, joiden vanhemmat kuuluvat korkeaan sosioekonomiseen luokkaan, syövät terveellisemmin kuin alempiin sosioekonomisiin luokkiin kuuluvat perheet. (Hirvonen ym. 1999, Roos ym. 2004, Haapalahti ym. 2003, Minaker ym. 2006, Riediger ym. 2007, van Sluijs ym. 2008, Vejrup ym. 2008) Tämän tutkimuksen tulokset antavat viitteitä samansuuntaisesta trendistä nuorten kohdalla. Nuoret, jotka kuuluivat alimpaan FAS-luokkaan, pitivät yleisemmin tärkeämpänä sitä, että ruoka tuotti mielihyvää kuin nuoret, jotka kuuluivat keskimmaiseen luokkaan tai korkeimpaan luokkaan. Vastaavia tuloksia on saatu monissa aiemmissä tutkimuksissa, joissa on todettu alhaisemman sosioekonomisen aseman olevan yhteydessä korkeampaan mielihyvää tuottavien ruokien kulutukseen. Mielihyvää tuottavat ruoat ovat yleensä runsasenergisiä ja ravintoarvoiltaan köyhiä tuotteita. (Sweeting ym. 1994, Vereecken ym. 2005, Kyttälä ym. 2008) Mäkelä (2002, 35) kirjoitti, että suomalaista ruokakulttuuria määrittäisi tulevaisuudessa enemmän kansainväliset valtavirrat sosiaaliryhmien ja sukupuolen sijaan. Tämän tutkimuksen perusteella ainakaan sosiaaliryhmään viittaavat muutokset eivät ole toteutuneet, koska alimpaan FAS-luokkaan kuuluvat nuoret pitivät yleisemmin tärkeänä sitä, että ruoka tuottaa mielihyvää verrattuna muihin luokkiin.

Pojilla tilastollisesti merkitsevä yhteys oli FAS-mittarin ja ruoan luonnonmukaisuusfaktorin välillä. Yhteyden suunta oli mielenkiintoinen, koska sen mukaan pojat, jotka kuuluivat korkeimpaan FAS-luokkaan, pitivät luonnonmukaisuutta harvemmin tärkeänä perusteena itsenäisissä ruokavalinnoissa kuin pojat, jotka kuuluivat keskiluokkaan tai alimpaan FAS-luokkaan. FAS-mittarihan kuvaa perheen omistamaa materiaa ja yhteisiä vapaa-ajan matkoja, joten on aiheellista miettiä, voisiko vähemmän materiaa omistavat perheet omata luonnonmukaisemmat arvot kuin perheet, jotka omistavat enemmän materiaa. Aiheesta ei kuitenkaan ole saatavilla tutkimusnäyttöä, joten materian omistamisen tärkeyden ja luonnonmukaisten arvojen omaamiseen liittyvää tutkimusta pitäisi tehdä, ennen kuin voidaan tehdä pidemmälle meneviä johtopäätöksiä.

Sosioekonomista asemaa kuvaavista muuttujista isän ammattiluokitukseen perustuva sosioekonominen asema oli tytöillä yhteydessä siihen, kuinka yleisesti nuori koki

luonnonmukaisuuden itsenäisissä ruokavalinnoissaan tärkeäksi. Tulosten mukaan tytöt pitivät sitä yleisemmin tärkeänä ruoan luonnonmukaisuutta, mitä korkeampaan sosioekonomiseen asemaan nuoren isä kuului. Poikien tilastollisesti merkitsevä yhteys FAS-muuttujan ja ruoan luonnonmukaisuuden tärkeyden ja tyttöjen tilastollisesti merkitsevä yhteys isän sosioekonomisen aseman ja ruoan luonnonmukaisuuden välillä voidaan tulkita hieman ristiriitaiseksi, koska yhteys on erisuuntainen. On kuitenkin muistettava, että FAS-mittari ja ammattiluokitukseen perustuva sosioekonominen asema perustuvat eri asioihin, vaikka niillä kummallakin kuvataan vanhempien sosioekonomista asemaa.

Tulosten perusteella tytöille oli sitä harvemmin tärkeää, että ruoka tuottaa mielihyvää, mitä korkeampi oli äidin ammattiluokitukseen perustuva sosioekonominen asema. Pojilla samansuuntainen tulos oli havaittavissa mitattaessa sosioekonomista asemaa FAS-mittarilla. Mitä korkeampaan FAS-luokkaan nuori kuului, niin sitä harvemmin hän piti ruoan miellyttävyyttä ja helppoutta tärkeänä. Lisäksi tytöt, jotka aikoivat hakeutua ammatilliseen koulutukseen, pitivät harvemmin tärkeänä ruoan terveellisyyttä ja yleisemmin tärkeänä sitä, että ruoka tuottaa mielihyvää, verrattuna lukioon aikoviin tyttöihin. Tulosten mukaan FAS-mittari oli yhteydessä myös siihen, kuinka yleisesti tärkeäksi nuori koki ruoan terveellisyyden itsenäisissä ruokavalinnoissa. Yhteys oli samansuuntainen kuin FAS-mittarin ja ruoan mielihyvän tärkeäksi kokemisen välillä. Todennäköisyys sille, että nuori piti terveellisyyttä tärkeänä perusteena itsenäisissä ruokavalinnoissa, oli suurempi ylimpään FAS-luokkaan kuuluvilla kuin alimpaan FAS-luokkaan kuuluvilla nuorilla. Koulutustason yhteys terveellisiin elintapoihin on todettu useissa tutkimuksissa ja tämä tutkimus vahvistaa aiempia tuloksia (Neumark-Sztainer ym. 1996, Johansson ym. 1999, Koivusilta 2000, 89-94, Roos ym. 2001, Helakorpi ym. 2008, 19, Paalanen ym. 2011). Huomattavaa kuitenkin on, että tutkimuksissa on käytetty eri mittareita kuvaamaan sosioekonomista asemaa.

9.2 Tutkimuksen luotettavuus

Tärkeä osa tutkimusta on tutkimuksen luotettavuuden tarkastelu, jota kuvataan yleisesti validiteetin ja reliabiliteetin kautta. Molemmat termit kuvaavat luotettavuutta, mutta hieman eri näkökulmista. Validiteetilla tarkoitetaan tutkimuksessa sitä, että onko tutkimuksessa tutkittu alun perin tarkoitettuja asioita. Validiteetti jaetaan usein sisäiseen ja ulkoiseen validiteettiin. Tutkimusta voidaan sanoa sisäisesti validiksi, kun tutkimustulokset perustuvat tutkimusasetelmaan eivätkä ulkopuoliset häiriötekijät ole niitä muokanneet. Ulkoisesti validista tutkimuksesta voidaan puhua, kun tutkimustulokset ovat yleistettävissä suurempaan joukkoon. (Metsämuuronen 2005, 57-65; Karjalainen 2010, 16) Reliabiliteetti puolestaan kuvaa tutkimuksen luotettavuutta sen toistettavuuden näkökulmasta. Tällä tarkoitetaan sitä, että tutkimustulokset pysyisivät suhteellisen samoina, jos tutkimus tehtäisiin uudestaan vastaavanlaisissa olosuhteissa. (Metsämuuronen 2005, 64-65) Karjalainen (2010, 16) vielä tarkentaa tutkimuksen luotettavuutta toteamalla, että tutkimustulosten tulee antaa vastaus tutkimusongelmaan. Jotta tämä vaatimus saavutettaisiin, tulee erityistä huomiota kiinnittää aineiston keruumenetelmään, tutkimuksessa käytettäviin mittareihin sekä analyysimenetelmiin.

Luotettavuutta pohdittaessa, on tämän tutkimuksen yhtenä vahvuutena käytetyn aineiston kattavuus. WHO-Koululaistutkimuksen otos oli valtakunnallisesti edustava ja luotettava, mikä näin ollen täyttää yhden tutkimukselle asetetun perusedellytyksen – tutkimusotoksen tulee edustaa perusjoukkoa (Karjalainen 2010, 16). Luotettavuutta lisäsi se, että WHO-Koululaistutkimusta on toteutettu jo yli 20 vuoden ajan ja Suomi on ollut mukana alusta asti. Kaikkiin WHO-Koululaistutkimuksiin tehdään kansainvälinen tutkimusprotokolla, joka sisältää tutkimusaiheiden teoreettisen viitekehyksen ja tarkat toimintaohjeet aineiston keräämiseen sekä analysointiin. Tällä tavalla pyritään varmistamaan tutkimusten vertailukelpoisuus. (Roberts ym. 2007) Kaikkiin aineistonkeruumenetelmiin liittyy omat ongelmansa ja näin on myös WHO-Koululaistutkimuksessa käytetyssä kyselylomakkeessa. Kyselylomakkeen ongelmakohtina voidaan pitää esimerkiksi sitä, miten rehellisesti nuoret vastasivat kysymyksiin, jaksoivatko he keskittyä kyselyyn vastaamiseen ja olivatko kysymykset

ymmärretty oikein ja koskettivatko ne heidän sen hetkistä elämää. Kyselylomaketta laadittaessa onkin tärkeää osata kohdistaa kysely kohderyhmään. WHO-Koululaistutkimuksen kohderyhmänä ovat nuoret, joten kysely ei saisi olla liian pitkä ja kysymykset tulisi olla esitetty helposti ymmärrettävällä tavalla.

Tutkimuksessa käytetty ruokavalintamittari oli käytössä ensimmäistä kertaa WHO-Koululaistutkimuksessa eli sen käytöstä Suomessa nuorille suunnatuissa tutkimuksissa ei ollut kokemusta. Kyseinen mittari on kuitenkin laajasti käytetty maailmalla sellaisenaan ja muokattuna, mutta pääosin aikuisväestön tutkimuksissa (Pollard ym. 2002, O'Connor ym. 2005, O'Connor ym. 2006, Ares & Gàmbaro 2007, Chen 2007, Kornelis ym. 2010) Suomessa Lindeman ja Väänänen (2000) käyttivät ruokavalintamittaria tutkiessaan suomalaisten eettisiä motiiveja ruokavalinnoille. Myös Pohjanheimo ym. (2010) käyttivät samaista ruokavalintamittaria tutkimuksessaan. Heidän tutkimus keskittyi selvittämään onko hedonistisia arvoja vaalivalla kuluttajaryhmällä ja perinteisiä arvoja vaalivalla kuluttajaryhmällä erilaiset mieltymykset ruisleipää kohtaan. Molemmat edellä mainitut tutkimukset toteutettiin pääosin aikuisväestöllä.

Alkuperäistä Steptoe ym. (1995) kehittämän mittarin luotettavuutta on testattu paljon ulkomailla ja se on todettu hyvin luotettavaksi ja käyttökelpoiseksi (Eertmans ym. 2006, Fotopoulos ym. 2009) Ennen kuin ruokavalintamittari otettiin käyttöön WHO-Koululaistutkimukseen, mittaria muokattiin alkuperäisestä nuorille paremmin soveltuvaksi. Steptoe ym. (1995) tutkimuksessa faktorianalyysin perusteella muodostettiin yhdeksän faktoria aikuisväestölle: terveellisyys, mieliala, saatavuus, aistittavuus, luonnonmukaisuus, hinta, painonhallinta, tuttuus ja eettisyys. Terveellisyys ja luonnonmukaisuus muodostuivat tässäkin tutkimuksessa omiksi faktoreikseen, mutta muita summamuuttujia yhdistettiin keskenään. Yhdeksästä faktorista kaksi pysyi samoina verrattaessa Steptoe ym. tutkimustuloksia tämän tutkimuksen tuloksiin. Tämä ei sinänsä heikennä mittarin luotettavuutta, vaan osoittaa kuinka tärkeää on pystyä rakentamaan tutkimuksen kohderyhmälle hyvin soveltuva mittari. Osa mittarin sisältämistä väitteistä ei välttämättä koskenut nuoren sen hetkistä elämää parhaalla

mahdollisella tavalla. Tästä esimerkkeinä ruoan luonnonmukaisuutta ja ruoan valmistamista koskevat väittämät, jotka olisivat olleet relevantimpia hieman vanhemmalle kohderyhmälle kuin 15-vuotiaat. Toisaalta mittarin kysymykset olivat hyvin selkeästi muotoiltu ja olivat helposti ymmärrettävissä kohderyhmän ikä huomioonottaen.

Ruokavalintamittarin laajuus ja siinä käytetty 5-portainen Likert-asteikko on yksi tämä tutkimuksen reliabiliteettia nostava tekijä. Ensinnäkin pitkä mittari erottelee lyhyttä mittaria paremmin vastauksia, jolloin tutkimustuloksia voidaan pitää luotettavampina. Toiseksi suppeaa 3-portaista Likert-asteikkoa käytettäessä tulee arvoihin hyvin vähän vaihtelua, jolloin luotettavuus kärsii. (Metsämuuronen 2005, 70)

Tutkimuksen reliabiliteettia voidaan tarkastella laskemalla tutkimuksessa käytetyille summamuuttujille Cronbachin alfa -kerroimet. Alfa-kerroin kuvaa summamuuttujan yhtenäisyyttä ja antaa summamuuttujille arvon 0-1 väliltä, jossa reliabiliteetti on sitä korkeampi mitä suurempi kerroin on. (Erätuuli ym. 1994, 103-104, Heikkilä 1998, KvantimOTV 2011) Tässä tutkimuksessa summamuuttujat muodostettiin exploratiivisen faktorianalyysin pohjalta. Summamuuttujien alfa-kerroimet olivat kaikki yli 0,5, jota osa tutkijoista pitää luotettavuuden alarajana (Erätuuli ym. 1994, 104). Metsämuuronen (2005, 70) puolestaan pitää luotettavuuden alarajana 0,6. Tässä tutkimuksessa yhdeksästä muodostetusta summamuuttujasta vain yhden arvo oli alle 0,6, joten summamuuttujia voidaan pitää hyvin luotettavina. Luotettavuutta nostaa se, että faktorianalyysivaiheessa summamuuttujista jätettiin pois ne muuttujat, jotka latautuivat heikosti faktorille ja laskivat kyseisen faktorin Cronbachin alfa -kerrointa.

Yksi tämän tutkimuksen vahvuus on useiden sosioekonomisten mittareiden käyttäminen. Yleinen ongelma nuorilta kerätyissä aineistoissa on ollut se, että nuoret eivät ole osanneet tai halunneet kertoa vanhempiensa sosioekonomista asemaa, jos se on perustunut tulo- tai koulutustasoon tai ammattiin. Tässä tutkimuksessa otettiin yhtenä sosioekonomista asemaa kuvaavana mittarina mukaan FAS-mittari, joka mittaa perheen omistamaa materiaa ja yhteisiä vapaa-ajan matkoja. Näitä nuoren on helpompi arvioida, joka näkyy korkeampina vastausprosentteina ja vaikuttaa osaltaan tutkimuksen

luotettavuuteen.

9.3 Tutkimustulosten hyödynnettävyys

Koulumaailma

Tutkimuksen mukaan ruoan maku on nuorille tärkeä ruoan valintakriteeri. Tämä olisi hyvä huomioida entistä paremmin kouluruokailussa, jolla tavoitetaan päivittäin koko ikäryhmä. Ruoan terveellisyyden ohella tulisi kouluruokailussa siis kiinnittää enemmän huomiota ruoan makuun. Vuonna 2010/2011 toteutetun Kouluterveyskyselyn perusteella vain 38 prosenttia yläkoulun 8. ja 9. luokkien nuorista piti kouluruokaa maultaan hyvänä. Ruoan maun lisääminen ainoastaan pääruokaan ei riitä, vaan myös salaatteihin ja viljatuotteisiin pitäisi kiinnittää huomiota. Tämä huomio sen takia, että vaikka yläkouluikäisistä noin 90 prosenttia käy yleensä syömässä kouluruoan, niin heistä alle 15 % raportoi syövänsä aterian kaikki osat (Urho & Hasu 2004, 25-40). Tämä on tietenkin vain yhden tutkimuksen tulos, mutta luvut ovat varmasti suuntaa antavia. Salaattiin makua voitaisiin lisätä esimerkiksi tarjolla olevilla kastikkeilla, salaatin vaihtelevuudella, keitetyillä vihanneksilla ja hedelmillä. Näkkileivän tilalla voisi useammin tarjoilla täysjyväleipää ja tarjolla voisi olla myös juustoa tai leikkeleitä. Tietenkin kouluruokailuun on käytettävissä tietyt rahalliset resurssit, mutta jos pienillä muutoksilla pystyttäisiin vaikuttamaan nuorten pysyviin ruokatottumuksiin, niin asiaa kannattaisi viedä eteenpäin. Lisäksi, jos oppilaat söisivät tasapainoisemman aterian koulussa, voitaisiin sillä saada vähennettyä kouluaikana tapahtuvaa epäterveellisten välipalojen kulutusta.

Tutkimuksen mukaan ruoan terveellisyys on nuorille myös erityisen tärkeä ruoan valintakriteeri. Kouluruokailun ohella tulisi terveystiedon ja kotitalouden opetuksessa ottaa tämä seikka huomioon. Kotitaloudessa olisi hyvä valmistaa terveellisistä ruoka-aineista koostuvia täysipainoisia aterioita ja niitä valmistettaessa voisi samalla käydä läpi, miksi kyseinen ateria on terveellinen. Tämä toisi opetukseen vielä enemmän

käytännönläheisyyttä ja oppilaat oppisivat paremmin yhdistämään ruoan terveellisuuden käsitteen teoriasta käytäntöön. Käsiteltäessä ravitsemukseen liittyviä aiheita terveystiedossa, tulisi opetus painottua konkreettisesti siihen, miksi tietyt ruoka-aineet ovat terveellisiä ja miksi toiset eivät. Opetuksessa olisi hyvä tuoda esille, miksi tarvitsemme tiettyjä ravintoaineita, mistä niitä saa ja mitä voi seurata, jos ravitsemuksemme on puutteellista. Yksi asia, mitä on mielestäni tärkeää korostaa, on rasvojen merkitys ruokavaliossa. Nuoret voivat mieltää, että kaikkia rasvoja on syytä karttaa, vaikka todellisuudessa osa rasvoista on meille välttämättömiä ja ne tulee saada ravinnosta. Terveystiedon ja kotitalouden opettajien tulisi tehdä yhteistyötä, koska molemmissa aineissa käsitellään ravitsemukseen liittyviä asioita. Näin varmistettaisiin, ettei oppiaineissa käydä läpi samoja asioita tai jos käydään, niin ne esitettäisiin oppilaille samalla tavalla. Lisäksi mahdollisuuksien mukaan voitaisiin rytmittää opetus niin, että terveystiedon tunneilla läpikäytyjä terveellisen ruokavalion periaatteita päästäisiin käytännössä toteuttamaan kotitalouden tunneilla. Tietenkin tämä vaatii paljon opettajilta ja koululta järjestelyjä, mutta en usko sen olevan mahdotonta toteuttaa käytännössä.

Tutkimuksen mukaan noin 85 prosenttia nuorista piti tärkeänä itsenäisten ruokavalintojen perusteena, että ruoka on helposti saatavilla. Jos kouluissa ei olisi makeis- ja virvokeautomaatteja, vaan niiden sijaan olisi panostettu terveellisten ja maittavien välipalavaihtoehtojen saatavuuteen, voitaisiin saada osittain vähennettyä epäterveellisten välipalojen kulutusta koulupäivän aikana. Tietenkään tällä ei poisteta sitä tosiasiaa, että oppilaat käyvät välitunneilla kaupassa, mutta uudistus voisi toimia yhtenä positiivisena muutoksena nuorten terveellisten ruokavalintojen tukemisessa. Koulussa tulisi pysähtyä miettimään, miten terveellisiä valintoja voitaisiin tehdä nuorille helpommiksi. Tutkimuksen mukaan nuoret pitävät tärkeänä ruoan terveellisyyttä, mutta se ei toteudu heidän jokapäiväisissä ruokavalinnoissa.

Tutkimustulosten perusteella ammatilliseen koulutukseen aikovat nuoret pitivät tärkeämpänä sitä, että ruoka tuottaa mielihyvää, verrattaessa lukioon aikoviin nuoriin. Ammatilliseen koulutukseen aikoville nuorille ruoan terveellisyys oli myös vähemmän tärkeä peruste itsenäisille ruokavalinnoille kuin lukioon aikoville nuorille. Ammatillisessa

ja lukiossa opiskelevilla nuorilla voi näiden tutkimustulosten valossa olla hyvin erilaiset ruokapreferenssit. Jos nuorilla on selkeästi erilaiset ruokamieltymykset riippuen koulutusorientaatiosta, tulisi miettiä myös terveystasvatuksen laajempaa eriyttämistä paremmin kohderyhmiä koskettavaksi. Yhden linjan terveystasvatus ei välttämättä tehoa yhtä hyvin eri aloille suuntautuviin nuoriin.

Terveystasvatus koulumaailman ulkopuolella

Tutkimuksesta kävi ilmi, että mitä useammin perheessä syödään yhteinen ateria, niin sitä tärkeämpänä nuoret pitävät ruoan terveellisyttä. Tämä tutkimustulos olisi hyvä ottaa huomioon suunniteltaessa vanhempien ja koulun välistä yhteistyötä. Esimerkiksi vanhempainilloissa olisi hyvä tuoda esille perheen yhteisen aterioinnin yhteys nuoren terveellisiin ruokatottumuksiin. Tätä kautta saataisiin lisättyä vanhempien tietoutta perheen yhteisen ajan tärkeydestä puhuttaessa ruokavalinnoista. Nykyään perheen yhteinen aika on vähenemässä elämän hektisyyden takia, eikä välttämättä osata pysähtyä ajattelemaan, kuinka moniin asioihin yhteisen ajan puute voi nuoressa vaikuttaa.

Yksi varmasti aiheellinen panostamiskohde terveystasvatuksessa on neuvolatoiminta. Tätä kautta tavoitetaan vanhemmat jo ennen lapsen syntymää sekä pienten lasten vanhemmat, jotka vasta totuttelevat vanhemmuuteen. Neuvolassa ohjattaisiin vanhempia terveellisten ruokavalintojen tekemiseen ja informoitaisiin heitä terveellisten ruokatottumusten tärkeydestä lapsen tulevaisuuden ruokavalintojen kannalta. Pelkästään yhden toimijan panostus terveellisten ruokavalintojen edistämiseksi ei riitä, vaan kaikkien nuorta ympäröivien tahojen tulisi siihen sitoutua, jos halutaan saada aikaan merkittäviä muutoksia.

9.4 Jatkotutkimusehdotuksia

Yksi tarpeellinen tutkimuskohde olisi se, miten ruokavalintamittarin jakaumat kuvaavat

nuorten todellisia päivittäisiä ruokavalintoja. Tällaisella jatkotutkimuksella saataisiin selvitettyä syövätkö nuoret käytännössä niiden arvojen mukaan, joita he tässä tutkimuksessa raportoivat pitävänsä tärkeänä tehdessään itsenäisiä ruokavalintoja. Jos näiden kahden tutkittavan asian välillä olisi havaittavissa ristiriitoja, niin silloin voitaisiin tehdä johtopäätös, etteivät nuoret todellisuudessa tee itsenäisiä ruokavalintoja omien tärkeinä pitämien arvojensa mukaan.

Toinen lisätutkimuksen tarve olisi selvittää, noudattaako se ryhmä nuorista, jotka pitävät ruoan terveellisyyttä tärkeänä, myös muuten terveellisempiä elintapoja. Mielenkiintoista olisi selvittää, että liikkuvatko he enemmän, onko heillä laajempi sosiaalinen verkosto ja ovatko heidän nukkumistottumukset säännöllisemmät. Terveellisiä elintapoja on tutkittu paljon nuorten osalta, mutta niissä on keskitytty ruokatottumusten osin pääasiassa vihannesten ja kasvien käyttöön tai ateriarhythmiin. Itsenäisiin ruokavalintoihin vaikuttavia tekijöitä olisi hyvä tutkia Suomessa enemmän osana terveystietoisuutta, jotta pystyttäisiin paremmin saamaan selville, mitkä tekijät vaikuttavat nuorten ruokavalintoihin ja miksi.

Kolmas hyvin ajankohtainen tutkimuskohde olisi vihannesten ja hedelmien saanti. Vihannesten ja hedelmien kulutusta on paljon tutkittu, mutta olisi tarpeen tutkia, mistä nuoret nykyään saavat vihannes- ja hedelmäannoksensa. Markkinoille on tullut suuri määrä erilaisia vihannes- ja hedelmäjuomia ja smoothieita, joilla on mahdollista täydentää päivittäistä vihannesten ja hedelmien saantia. Tutkimuksella voitaisiin selvittää, ovatko nuoret tietoisia tällaisista tuotteista, olisivatko he kiinnostuneita käyttämään niitä ja kuinka suuri osa heistä jo käyttää tuotteita.

Perhetutkimuksissa on huomattu perherakenteella olevan yhteyttä nuoren terveystietoisuuteen. Ruokavalintojen yhteyttä perherakenteeseen voisi olla näin ollen myös tarpeellista tutkia. Tutkimuksen tarpeellisuutta lisää erityisesti se, että nykypäivänä Suomessa perherakenteet ovat yhä moninaisempia kuin aiemmin.

Yleisesti olisi oleellista panostaa myös tutkimusmenetelmien kehittämiseen niin, että ne

vastaavat nykypäivää. Internet ja erityisesti sosiaalinen media kuuluvat nuorten päivittäiseen elämään, joten olisi järkevää viedä nuoriin kohdistuvaa tutkimusta sinne, missä nuoret viettävät aikaansa. Esimerkiksi Facebook ja Twitter voisivat olla hyviä väyliä tehdä tutkimusta nuorten terveyskäyttäytymisestä. Sivuille pystyisi luomaan tutkimukselle oman profiilin, jonne tutkimukseen osallistuvat pääsisivät tekemään tutkimukseen liittyviä merkintöjä.

LÄHTEET

Aira T, Kannas L, Peltonen H. Terveystieto. Teoksessa Rimpelä M, Rigoff A-M, Kuusela J, Peltonen H (toim.) Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen peruskouluissa – peruseräraportti kyselystä 7.-9. vuosiluokkien kouluille. Helsinki: Opetushallitus ja STAKES, 2007:69-76.

Ares G, Gàmbaro A. Influence of gender, age and motives underlying food choice on perceived healthiness and willingness to try functional food. *Appetite*. 2007;49:148-158.

Axelsson ML. The impact of culture on food-related behavior. *Annu Rev Nutr*. 1986;6:345-63.

Baranowski T., Perry CL., Parcel GS. How individuals, environments, and health behavior interact: Social Cognitive Theory. Teoksessa Glanz K, Rimer BK, Lewis FM (toim.) *Health Behavior and Health Education: Theory, Research and Practise*. 3.painos. 2002.

Bauer K, Larson N, Nelson M, Story M, Neumark-Sztainer D. Socio-environmental, personal and Behavioural predictors of fast-food intake among adolescents. *Public Health Nutrition*. 2009;12(10):1767-74.

Berg M-A. Ravitsemussuositukseen liittyvien ruokatottumusten alue-erot ja niiden muutokset Suomessa. Helsinki: Edita, Kansanterveyslaitoksen julkaisu A 1 / 2000.

Berg C. Influences on schoolchildren's dietary selection: focus on fat and fibre at breakfast. Göteborg studies in educational sciences, 2002.

Berge J, Wall M, Neumark-Sztainer D, Larson N, Story M. Parenting Style and Family Meals: Cross-Sectional and 5-year Longitudinal Associations. *J Am Diet Assoc*. 2010;110(7):1036-42.

Birch LL. Development of food preferences. *Annu Rev Nutr.* 1999;19: 41–62.

Boyce W, Parry-Langdon N, Holstein B, Richter M, Currie C. HBSC Research Protocol for 2005/2006 Survey. Section 2, Scientific rationales for focus areas: Social Inequalities.

Burgess-Champoux TL, Larson N, Neumark-Sztainer D, Hannan PJ, Story M. Are family meal patterns associated with overall diet quality during transition from early to middle adolescence? *J Nutr Educ Behav.* 2009;41:79-86.

Cardamone Cusatis D, Shannon B M. Influences on Adolescent Eating Behavior. *J Adolescent Health.* 1996;18:27-34.

Chen M-F. Consumer attitudes and purchase intentions in relation to organic foods in Taiwan: Moderating effects of food-related personality traits. *Food quality and preference.* 2007;18:1008-21.

Clavien H, Theintz G, Rizzoli R, Bonjour J-P. Does Puberty Alter Dietary Habits in Adolescents Living in Western Society? *J Adolescent Health.* 1996;19:68-75.

Connors M, Bisogni CA, Sobal J, Devine CM. Managing values in personal food systems. *Appetite.* 2001;36(3):189-200.

Davey Smith G, Brunner E. Socio-economic differentials in health: the role of nutrition. *P Nutr Soc.* 1997;56:75-90.

Dwyer JT, Evans M, Stone EL, Feldman HA, Lytle L, Hoelscher D, Johnson C, Zive M, Yang M. Adolescents' eating patterns influence their nutrient intake. *J Am Diet Assoc.* 2001;101(7):798-802.

Eertmans A, Baeyens F, Van den Bergh O. Food likes and their relative importance in

human eating behavior: review and preliminary suggestions for health promotion. *Health Educ Res.* 2001;16:443-56.

Eertmans A, Victoir A, Notelaers G, Vansant G, Van den Bergh O. The Food Choice Questionnaire: factorial invariant over western urban populations? *Food Quality and Preference.* 2006;17:344-52.

Erätuuli M, Leino J, Yli-Luoma P. *Kvantitatiiviset analyysimenetelmät ihmistieteissä.* Rauma: Kirjayhtymä Oy, 1994.

Fotopoulos C, Krystallis A, Vassallo M, Pagiaslis A. Food Choice Questionnaire (FCQ) revisited. Suggestions for the development of an enhanced general food motivation model. *Appetite.* 2009;52:199-208.

French SA, Jeffery RW, Story M, Breitlow KK, Baxter JS, Hannan P, Snyder MP. Pricing and promotion effects on low fat vending snack purchases: The CHIPS study. *Am J Public Health.* 2001;91:112-17.

Fulkerson J, Kubik M, Story M, Lythe L, Arcan C. Are there Nutritional and other benefits associated with family meals among at-risk youth? *J Adolescent Health.* 2009;45:389-95.

Gillman MW, Rifas-Shiman SL, Frazier AL. Family dinner and diet quality among older children and adolescents. *Arch Fam Med.* 2000;9:235-40.

Glanz K, Basil M, Maibach E, Goldberg J, Snyder D. Why Americans eat what they do: Taste, nutrition, cost, convenience and weight control concerns as influences on food consumption. *J Am Diet Assoc.* 1998;98:1118-26.

Gracey D, Stanley N, Burke V, Corti B, Beilin LJ. Nutritional knowledge, beliefs and behavior in teenage school students. *Health Educ Res -Theory & Practice.* Oxford

University Press. 1996;11(2):187-204.

Haapalahti M, Mykkänen H, Tikkanen S, Kokkonen J. Meal patterns and Food use in 10- to 11-year-old Finnish children. *Public Health Nutr.* 2003;6:365-70.

Haranne M, Sicinski A. Changes of life styles in Finland and Poland. Teoksessa Roos JP, Sicinski A (toim.) *Ways of life in Finland and Poland. Comparative studies on urban populations.* Aldershot: Avebury, 1987:12-35.

Heikkilä T. Tilastollinen tutkimus. Helsinki: Edita, 1998.

Helakorpi S, Prättälä R, Uutela A. Suomalaisen aikuisväestön terveystyytyminen ja terveys, kevät 2007. Helsinki: Yliopistopaino, Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B 6 / 2008.

Hirvonen T, Lahti-Koski M, Roos E, Pietinen P, Rimpelä M. 1999. Yläasteen oppilaiden ruokavalinnat ja kouluruokailu. *Sosiaalilääketieteen Aikakausilehti.* 36, 162-71.

Hoppu U, Kujala J, Lehtisalo J, Tapanainen H, Pietinen P (toim.) Yläkoululaisten ravitsemus ja hyvinvointi. Lähtötilanne ja lukuvuonna 2007-2008 toteutetun interventiotutkimuksen tulokset. Helsinki: Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B 30 / 2008.

Horacek TM, Betts NM. Students cluster into 4 groups according to the factors influencing their dietary intake. *J Am Diet Assoc.* 1998;98:1464-7.

Ilmonen K. Tavaroiden taikamaailma –sosiologinen avaus kulutukseen. Jyväskylä: Gummerus, 1993.

Jensen-O'Doherty K, Holm L. Preferences, quantities and concerns: social-cultural perspectives on the gendered consumption of foods. *Eur J Clin Nutr.* 1999;53:351-9.

Johansson L, Thelle DS, Solvoll K, Bjorneboe GE, Drevon CA. Healthy dietary habits in relation to social determinants and life-style factors. *Brit J Nutr.* 1999;81:211-20.

Kannas L. Terveystieto-oppiaineen olemusta etsimässä. Teoksessa Kannas L, Tyrväinen H (toim.) Virikkeitä terveystiedon opetukseen. Terveystieteen tutkimuskeskus: Jyväskylän yliopisto, 2004:9-18.

Karjalainen L. Tilastotieteen perusteet. Keuruu: Otava, 2010.

Keso T, Lehtisalo J, Garam S (toim.) Järkipalaa käsikirja. Ideoita nuorten ruokailuympäristön kehittämiseen ja nuorten ravitsemuskasvatukseen. Helsinki: SITRA, 2008.

Koivusilta L. Health-related selection into educational tracks. A mechanism producing socio-economic health differences. *Annales Universitatis Turkuensis. Medica-Odontologica.* Turun yliopisto 2000;394.

Koivusilta L, Rimpelä A. Nuoruusiässä luodaan terveyden perusta. Teoksessa Heikkinen E, Tuomi J. (toim.) Suomalainen elämäntapa. Helsinki: Tammi, 2000:155-172.

Kornelis M, van Herpen E, van der Lans I, Aramyan L. Food quality and preference. Elsevier. 2010;21:512-20.

Kortteinen M. Lähiö –tutkimus elämäntapojen muutoksesta. Helsinki: Otava, 1982.

Kraak V, Pelletier DV. How marketers reach young consumers? Implications for nutrition education and health promotion campaigns. *Family economics and nutrition review.* 1998;11(4):31-41.

Kujala J. Purchasing fresh foodstuffs; an example of repetitive choice behavior. EKT-sarja 888. Helsingin yliopisto. Taloustieteen laitos 1992.

KvantiMOTV. Kvantitatiivisten menetelmien tietovaranto. [www-dokumentti] 2.7.2008
[haettu 14.2.2011]

<http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/mittaaminen/luotettavuus.html#reliabiliteetti>

Kyttälä P, Ovaskainen M, Kronberg-Kippilä C, Erkkola M, Tapanainen H, Toukkola J.
Lapsen ruokavalio ennen kouluikää. Helsinki: Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B 32 /
2008.

Lahti-Koski M, Sirén M. Ravitsemuskertomus 2003. Helsinki: Kansanterveyslaitoksen
julkaisuja B 4 / 2004.

Larson N, Neumark-Sztainer D, Hannan P, Story M. Family meals during adolescence
are associated with higher diet quality and healthful meal patterns during young
adulthood. J Am Diet Assoc. 2007;107:1502-10.

Lehto R, Corander C, Ray C, Roos E. Perheen sosioekonomisen aseman ja
perherakenteen yhteydet alakouluikäisten lasten terveellisiin elintapoihin.
Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti. 2009;49:258-71.

Lindeman M, Väänänen M. Measurement of ethical food choice motives. Appetite.
2000;34:55-59.

Luopa P, Pietikäinen M, Jokela J. Kouluterveyskysely 1998-2007: Nuorten hyvinvoinnin
kehitys ja alueelliset erot. Stakesin raportteja 2008;23.

Lähteenmäki L. Consumers and functional food –the role of healthiness in food choices.
Teoksessa Pitkälä T, Pajuniemi S, Vuorenmaa H (toim.) Food choices and healthy
eating –focusing on vegetables, fruits and berries. Seinäjoki Polytechnic publications
2005:71.

Lönnqvist B. Ruumis. Teoksessa Lönnqvist B (toim.) Arjen säikeet -aikakuvia

arkielämään, sivilisaatioon ja kansankulttuuriin. Jyväskylä: Atena, 2000:147-189.

Manderbacka K, Forssas E, Keskimäki I, Koskinen S, Lahelma E, Prättälä R, Sihto M. Sosioekonomisten terveyserojen supistaminen –suomalaisen tutkimuksen painopistealueet 1970-1998. Helsinki: Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus Aiheita 9 / 2000.

Martikainen P, Martelin T, Nihtilä E, Majamaa K, Koskinen S. Differences in mortality by marital status in Finland from 1976 to 2000: analyses of changes in marital-status distributions, socio-demographic and household composition, and cause of death. *Population studies*. 2005;59(1):99-115.

McNicholas F, Lydon A, Lennon R, Dooley B. Eating concerns and media influences in an Irish Adolescent context. *Eur Eat Disord Rev*. 2009;17:208-13.

Mela D. Food choice and intake: the human factor. *P Nutr Soc*. 1999;58:513-21.

Metsämuuronen J. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Jyväskylä: Gummerus, 2005.

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. *Brit J Nutr*. 2005;93:923-31.

Mikkilä V., Räsänen L., Raitakari OT., Marniemi J., Pietinen P., Rönnemaa T., Viikari J. Major dietary patterns and cardiovascular risk factors from childhood to adulthood. The cardiovascular risk in young Finns study. *Brit J Nutr*. 2007;98:218-25.

Mikkola L. Näin syödään EU-maissa –Euroopan unionin jäsenvaltioiden ruoankäyttö ja ruokavalioiden tyypillisimpiä piirteitä. Helsinki: Edita, Kauppa- ja teollisuusministeriön tutkimuksia ja raportteja 1999;16.

Mikkola T. Muuttuvat arvot ja uusi keskiluokka. Tutkimus arvojen mittaamisesta ja monitasoisuudesta. Helsingin yliopiston sosiologian laitoksen tutkimuksia No. 241. Yliopistopaino. Helsinki. 2003.

Minaker L, McCargar L, Lambraki I, Jessup L, Driezen P, Calengor K. School region socioeconomic status and geographic locale is associated with food behaviour of Ontario and Alberta adolescents. *Can J Public Health*. 2006;97:357-61.

Mäkelä J. Hyvä ruoka ja paha ruoka. Teoksessa Hoikkala T, Roos JP (toim.) 2000-luvun elämä –sosiologisia teorioita vuosituhaten vaihteessa. Helsinki: Gaudeamus, 2001:201-217.

Mäkelä J. Syömisen rakenne ja kulttuurinen vaihtelu. Kauhava: Kuluttajatutkimuskeskus, 2002.

Mäkelä J, Palojoki P, Sillanpää M. Ruisleivästä pestoon –näkökulmia muuttuvaan ruokakulttuuriin. Helsinki: WSOY, 2003.

Mäkelä J. Luonnosta kulttuuriksi. Teoksessa Mäkelä J, Palojoki P, Sillanpää M (toim.) Ruisleivästä pestoon –näkökulmia muuttuvaan ruokakulttuuriin. Helsinki: WSOY, 2003:34-73.

Neumark-Sztainer D, Story M, Resnick MD, Blum RWM. Correlates of inadequate fruit and vegetable consumption among adolescents. *Prev Med*. 1996;25:497-505.

Neumark-Sztainer D, Story M, Perry C, Casey M. Factors influencing food choices of adolescents: Findings from focus-group discussions with adolescents. *J Am Diet Assoc*. 1999;99:929-37

Neumark-Sztainer D, Hannan PJ, Story M, Croll J, Perry C. Family meal patterns: associations with sociodemographic characteristics and improved dietary intake among

adolescents. J Am Diet Assoc. 2003;103:317-22.

O'Connor E, Cowan C, Williams G, O'Connell J, Boland MP. Acceptance of Irish consumers of a hypothetical GM dairy spread that reduces cholesterol. British food journal. 2005;107(6):361-80.

O'Connor E, Cowan C, Williams G, O'Connell J, Boland MP. Irish consumers acceptance of a hypothetical second-generation GM yogurt product. Food Quality and Preference. 2006;17:400-11.

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

Ojala K, Vuori M, Välimaa R, Tynjälä J, Villberg J, Kannas L. Pojat nostavat painoja ja tytöt pudottavat niitä –WHO-Koululaistutkimuksen tuloksia. Teoksessa Karvonen S (toim.) Onko sukupuolella väliä? Hyvinvointi, terveys, pojat ja tytöt. Nuorten elinolot – vuosikirja. Vammala: Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, Nuorisoasiain neuvottelukunta, Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus, 2006:72-82.

Oliver G, Wardle J. Perceived effects of stress on food choice: a laboratory study. Physiol Behav. 1999;66(3):511-5.

Opetushallitus. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004.

[www-dokumentti] 11.3.2004 [haettu 16.12.2009]

http://www02.oph.fi/ops/perusopetus/pops_web.pdf

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

Palojoki P. Tieto, ruoan valinta ja oppiminen. Teoksessa Mäkelä J, Palojoki P, Sillanpää M (toim.) Ruisleivästä pestoon –näkökulmia muuttuvaan ruokakulttuuriin. Helsinki: WSOY, 2003:108-152.

Perusopetuslaki. 1998. [www-dokumentti] 21.8.1998 [haettu 27.9.2011]
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980628>

Pohjanheimo T, Paasovaara R, Luomala H, Sandell M. Food choice motives and bread liking of consumers embracing hedonistic and traditional values. *Appetite*. 2010;54:170-180.

Pollard J, Greenwood D, Kirk S, Cade J. Motivations for fruit and vegetable consumption in the UK women's cohort study. *Public Health Nutrition*. 2002;5(3):479-86.

Puumalainen R. Moni asia vaikuttaa nuorten ruokavalintoihin. *Kotitalous*. 2004; 1: 40-41.

Prättälä R. Young people and Food. Socio-cultural studies of food consumption patterns. Helsinki: Yliopistopaino, 1989.

Prättälä R, Berg MA, Puska P. Diminishing or increasing contrasts? Social class variation in Finnish food consumption patterns, 1997-1990. *Eur J Clin Nutr*. 1992;46:279-87.

Prättälä R. Naisten ja miesten ruoka. Teoksessa Luoto R., Viisainen K., Kulmala I (toim.) Sukupuoli ja terveys. Jyväskylä: Gummerus, 2003.

Raulio S, Pietikäinen M, Prättälä R. Suomalaisnuorten kouluikäinen ateriointi – ruokapalveluiden seurantaraportti 2. Helsinki: Edita, Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B 26 / 2007.

Rauste-von Wright M. Body image satisfaction in adolescent girls and boys: a

longitudinal study. J Youth Adolescence. 1989;1:71-83.

Ravitsemuskatsaus. Maito ja Terveys ry: Forssan kirjapaino, 2006.

Ravitsemuskatsaus. Uudet kouluruokasuositukset tulossa. Maito ja Terveys ry: Forssan kirjapaino, 2/2007:14-15.

Ravitsemusterapeuttien yhdistys. Ravitsemusterapianimikkeistö –opas sisältöön ja käyttöön. Helsinki: Suomen kuntaliitto, 2002.

Reunanen A. 2002. Diabeteksen esiintyvyys Suomessa. Diabetes ja lääkäri. 2, 6-7.

Riediger N, Shoostari S, Monghadasian M. The influence of sociodemographic factors on patterns of fruit and vegetable consumption in Canadian adolescents. J Am Diet Assoc. 2007;107:1511-8.

Roberts C, Currie CE, Samdal O, Currie D, Smith R, Maes L. Measuring the health and health behaviours of adolescents through cross-national survey research: recent developments in the Health Behaviour in School-aged Children study. J Public Health. 2007;15:179-86.

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

Roos E, Prättälä R, Lahelma E, Kleemola P, Pietinen P. Modern and healthy?: socioeconomic differences in the quality of diet. Eur J Clin Nutr. 1996;50(11):753-60.

Roos E, Lahelma E, Virtanen M, Prättälä R, Pietinen P. Gender, socioeconomic status and family status as determinants of food behavior. Soc Sci Med. 1998;46(12):1519-29.

Roos E. Social patterning of food behavior among finnish men and women. Helsinki: Kansanterveyslaitoksen julkaisuja A 6 / 1998.

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

Roos E, Karvonen S, Rahkonen O. Lifestyles, social background and eating patterns of 15-year-old boys and girls in Finland. *J Youth Studies.* 2004;7:331-49.

Roos E, Koskinen S. Sosioekonomisten tekijöiden vaikutus suomalaisten koululaisten ruokatottumuksiin. *Suomen Lääkärilehti.* 2007;62:2051-6.

Saarinen H. Nuoruus ja hulluus, vanhuus ja viisaus? Tutkimus nuorten kulutuskäyttäytymisestä ja velkaantumisesta. Helsinki: STAKES, Raportteja 2001;261.

Salasuo M. Pääkaupunkiseudun nuorisokulttuurinen maantiede. Teoksessa Gretchel A, Kiilakoski T (toim.) Lasten ja nuorten kunta. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto/Nuoristutkimusseuran julkaisuja 2007;77.

Salovaara S. Kuka ohjaa teinien syömistä? *Kehittyvä elintarvike.* 2007; 1:32-33.

Sherwood NE, Story M, Neumark-Sztainer D, Adkins S, Davis M. Development and implementation of a visual cardsorting technique for assessing food and activity preferences and patterns in African American girls. *J Am Diet Assoc.* 2003;103(11):1473-9.

Sillanpää M. Lapset, ruoka ja valta. Teoksessa Mäkelä J, Palojoki P, Sillanpää M (toim.) Ruisleivästä pestoon –näkökulmia muuttuvaan ruokakulttuuriin. Helsinki: WSOY, 2003:74-107.

van Sluijs E, Skidmore P, Mwanza K, Jones A, Callaghan A, Ekelund U. Physical activity and dietary behaviour in a population-based sample of British 10-year-old children: the SPEEDY study (Sport, Physical activity and Eating behaviour: Environmental Determinants in Young people). *BMC Public Health*. 2008;8:388.

Sosiaali- ja terveysministeriö (STM). Valtioneuvoston periaatepäätös Terveys 2015 – kansanterveysohjelmasta. Julkaisuja 2001:4. [www-dokumentti] 24.9.2001. [haettu 16.12.2009] <http://www.terveys2015.fi/terveys2015.pdf>

Stephoe A, Pollard TM, Wardle J. Development of a Measure of the Motives Underlying the Selection of the Food Choice Questionnaire. *Appetite*. 1995;25:267-84.

Story M, Resnick MD. Adolescents' views of food and nutrition. *J Nutr Educ*. 1986;18:188.

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

Sweeting H, Anderson A. Socio-demographic correlates of dietary habits in mid to late adolescence. *Eur J Clin Nutr*. 1994;48:736-48.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2009. Kouluterveyskysely. Valtakunnalliset tulokset. Muutokset 1996/1997–2006/2007. [www-dokumentti] 12.9.2009 [haettu 16.12.2009] <http://info.stakes.fi/kouluterveyskysely/FI/tulokset/valtak.htm>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2012. Kouluterveyskysely. Muutokset pojilla ja tytöillä 2000/2001–2010/2011. [www-dokumentti] 5.12.2011 [haettu 3.3.2012] <http://info.stakes.fi/kouluterveyskysely/FI/tulokset/index.htm>

Urho U-M, Hasunen K. 2004. Yläasteen kouluruokailu 2003 –selvitys peruskoulun 7-9-luokkien oppilaiden kouluruokailusta. Sosiaali- ja terveysministeriö. Helsinki: Edita,

Selvityksiä 2003:17.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta (VRN) 2008. Kouluruokailusuositus. Luettavissa http://www.evira.fi/attachments/vrn/kouluruokailu_2008_kevyt_nettiin.pdf

Vejrup K, Lien N, Klepp I, Bere E. Consumption of vegetables at dinner in a cohort of Norwegian adolescents. *Appetite*. 2008;51:90-6.

Vereecken C, Inchley J, Subramanian S, Hublet A, Maes L. The relative influence of individual and contextual socio-economic status on consumption of fruit and soft drinks among adolescents in Europe. *Eur J Public Health*. 2005;15:224-32.

Videon T, Manning C. Influences on adolescent eating patterns: the importance of family meals. *J Adolescent Health*. 2003;32:365-73.

Välimaa R. Nuorten koettu terveys kyselyaineistojen ja ryhmähaastattelujen valossa. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto, 2000.

Välimaa R, Ojala K. Nuorten paino, laihduttaminen ja painon kokeminen 1984-2002. Teoksessa kannas L (toim.) Koululaisten terveys ja terveystyötöyminen muutoksessa. WHO-Koululaistutkimus 20 vuotta. Terveystyöden edistämisen tutkimuskeskus. Jyväskylän yliopisto 2004:55-78.

Wallis DJ, Hetherington MM. Stress and eating: the effects of ego-threat and cognitive demand on food intake in restrained and emotional eaters. *Appetite*. 2004;43:39-46.

Weinstein SE, Shide DJ, Rolls BJ. Changes in food intake in response to stress in men and women: psychological factors. *Appetite* 1997;28:7-18.

Zellner DA, Loaiza S, Gonzalez Z, Pita J, Morales J, Pecora D, Wolf A. Food selection changes under stress. *Physiol Behav*. 2006;87:789-93.

1. Sukupuoli:

- Poika
- Tyttö

8. Mitä luulet tekeväsi, kun olet käynyt peruskoulun loppuun?

- Pysin lukioon
- Pysin ammattikouluun tai muuhun ammatilliseen koulutukseen
- Pysin oppisopimuskoulutukseen
- Mene töihin
- Jään työttömäksi
- En osaa sanoa

10. Missä isäsi työskentelee? (esim. sairaalassa, pankissa, ravintolassa)

11. Kuvaile isäsi ammatti niin tarkasti kuin voit. (esim. opettaja, linja-autonkuljettaja)

14. Missä äitisi työskentelee? (esim. sairaalassa, pankissa, ravintolassa)

15. Kuvaile äitisi ammatti niin tarkasti kuin voit. (esim. opettaja, linja-autonkuljettaja)

27. Mikä seuraavista vaihtoehtoista parhaiten kuvaa PERHEESI ateriointia KOULUPÄIVISIN?

- Ei varsinaista aterialla, vaan jokainen ottaa itselleen syötävää
- Valmistetaan aterialla, mutta koko perhe ei syö yhtä aikaa
- Syömme yhteisen aterian, jolloin yleensä kaikki ovat ruokapöydässä

28. Mikä seuraavista vaihtoehtoista parhaiten kuvaa PERHEESI ateriointia VIIKONLOPPUISIN?

- Ei varsinaista aterialla, vaan jokainen ottaa itselleen syötävää
- Valmistetaan aterialla, mutta koko perhe ei syö yhtä aikaa
- Syömme yhteisen aterian, jolloin yleensä kaikki ovat ruokapöydässä

31. Minulle on tärkeää, että ruokani...

	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä
on heti valmista syötäväksi tai helppoa valmistaa				
ei sisällä lisäaineita				
on vähäkalorista				
on hinnaltaan edullista				
on luomua				
on ravitsevaa				
on helposti saatavilla kaupoista tai supermarketeista				
on runsaskuituista ja vähänjalostettua				
on vähärasvaista				
maistuu hyvältä				
rentouttaa ja/tai lohduttaa minua				
on pakattu ympäristöystävällisellä tavalla				
sisältää vitamiineja ja hivenaineita				
tuoksuu hyvältä				
sisältää paljon proteiinia				
pitää minut terveenä				
tekee hyvää iholleni, hampailleni, hiuksilleni jakynsilleni tms.				
on minulle tuttua				
ei lihota				

50. Onko perheelläsi oma auto (henkilö-, paketti- tai kuorma-auto)?

- Ei
- Kyllä, yksi
- Kyllä, kaksi tai useampi

51. Onko sinulla oma huone?

- Ei
- Kyllä

52. Kuinka monta kertaa viimeisen vuoden aikana olet matkustanut perheesi kanssa jonnekin lomalle?

- En kertaakaan
- Kerran
- Kaksi kertaa
- Useammin kuin kaksi kertaa

53. Kuinka monta tietokonetta perheesi omistaa?

- Ei yhtään
- Yhden
- Kaksi
- Useampia kuin kaksi

68. Mitä mieltä olet perheesi taloudellisesta tilanteesta?

- Perheeni tulee erittäin hyvin toimeen taloudellisesti
- Perheeni tulee melko hyvin toimeen taloudellisesti
- Perheeni varakkuus on keskitasoa
- Perheeni ei tule kovin hyvin toimeen taloudellisesti
- Perheeni ei tule ollenkaan hyvin toimeen taloudellisesti

Spearmanin korrelaatiokertoimet summamuuttujien ja taustatekijöiden välillä 9-luokkalaisilla pojilla.

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.
1. Ateriointi koulupäivisin	1,000	,339**	-,709**	,009	-,076*	-,107**	-,060	-,032	-,007	,031	-,028	-,020
2. Ateriointi viikonloppuisin	,339**	1,000	-,749**	-,165**	-,108**	-,109**	-,110**	-,098**	-,080*	,040	-,084*	-,103**
3. Ateriointi koko viikon aikana	-,709**	-,749**	1,000	,105**	,074*	,112**	,092*	,041	,071	-,048	,059	,077*
4. Koulutusorientaatio	,009	-,165**	,105**	1,000	,069	,016	,177**	,210**	-,017	-,060	,046	-,016
5. FAS	-,076*	-,108**	,074*	,069	1,000	,191**	,127**	,115**	-,025	-,137**	,017	-,070
6. Nuoren arvio taloudellisesta tilanteesta	-,107**	-,109**	,112**	,016	,191**	1,000	,085*	,065	,017	-,037	,048	,039
7. Ammattiluokitukseen perustuva isän SES	-,060	-,110**	,092*	,177**	,127**	,085*	1,000	,273**	-,017	-,003	,074*	-,029
8. Ammattiluokitukseen perustuva äidin SES	-,032	-,098**	,041	,210**	,115**	,065	,273**	1,000	,006	-,016	,012	-,036
9. Ruoan terveellisyys	-,007	-,080*	,071	-,017	-,025	,017	-,017	,006	1,000	,354**	,414**	,441**
10. Ruoan keveys	-,028	-,084*	,059	,046	,017	,048	,074*	,012	,414**	1,000	,170**	,541**
11. Ruoan miellyttävyys ja helppous	,031	,040	-,048	-,060	-,137**	-,037	-,003	-,016	,414**	,170**	1,000	,178**
12. Ruoan luonnonmukaisuus	-,020	-,103**	,077*	-,016	-,070	,039	-,029	-,036	,441**	,541**	,178**	1,000

$p \leq 0,001 = **$, $p < 0,05 = *$

Liite 2/2

Spearmanin korrelaatiokertoimet summamuuttujien ja taustatekijöiden välillä 9-luokkalaisilla tytöillä.

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.
1. Ateriointi koulupäivisin	1,000	,255**	-,657**	-,024	-,082*	-,083*	-,047	,035	,037	-,075*	-,024	,073*	-,052
2. Ateriointi viikonloppuisin	,255**	1,000	-,685**	-,180**	-,192**	-,092**	-,165**	-,125**	,002	-,182**	-,057	,071*	-,169**
3. Ateriointi koko viikon aikana	-,657**	-,685**	1,000	,150**	,138**	,076*	,109**	,049	-,041	,132**	,025	-,090**	,113**
4. Koulutusorientaatio	-,024	-,180**	,150**	1,000	,136**	,006	,168**	,166**	-,034	,115**	,036	-,086*	,152**
5. FAS	-,082*	-,192**	,138**	,136**	1,000	,275**	,209**	,206**	-,030	,066	,038	,015	,041
6. Nuoren arvio taloudellisesta tilanteesta	-,083*	-,092**	,076*	,006	,275**	1,000	,148**	,107**	-,047	,032	,054	,015	-,002
7. Ammattiluokitukseen perustuva isän SES	-,047	-,165**	,109**	,168**	,209**	,148**	1,000	,221**	-,025	,085*	,034	-,025	,089**
8. Ammattiluokitukseen perustuva äidin SES	,035	-,125**	,049	,166**	,206**	,107**	,221**	1,000	-,016	,073*	,031	-,033	,059
9. Ruoan saatavuus	,037	,002	-,041	-,034	-,030	-,047	-,025	-,016	1,000	,225**	,113**	,320**	,027
10. Ruoan terveellisyys	-,075*	-,182**	,132**	,115**	,066	,032	,085*	,073*	,225**	1,000	,384**	,135**	,454**
11. Ruoan keveys	-,024	-,057	,025	,036	,038	,054	,034	,031	,113**	,384**	1,000	,122**	,317**
12. Ruoan merkitys hyvinolon tuottajana	,073*	,071*	-,090*	-,086*	,015	,015	-,025	-,033	,320**	,135**	,122**	1,000	,036
13. Ruoan luonnonmukaisuus	-,052	-,169**	,113**	,152**	,041	-,002	,089**	,059	,027	,454**	,317**	,036	1,000

$p \leq 0,001 = **$, $p < 0,05 = *$

Poikien exploratiivinen faktorianalyysi

Minulle on tärkeää, että ruokani...	1 Faktori	2 Faktori	3 Faktori	4 Faktori
on ravitsevaa	,498			
on runsaskuituista ja vähän jalostettua	,491			,277
pitää minut terveenä	,721			
sisältää paljon proteiinia	,769			
sisältää vitamiineja ja hivenaineita	,607			,272
tekee hyvää iholleni, hampailleni, hiuksilleni, kynsilleni tms.	,639			
ei lihota		-,704		
on vähäkalorista		-,823		
on vähärasvaista	,168	-,693		
maistuu hyvältä	,175		,332	-,251
on helposti saatavilla kaupoista ja supermarketeista			,607	
on heti valmista syötäväksi tai helppoa valmistaa			,472	
on hinnaltaan edullista		-,215	,347	,200
on minulle tuttua			,460	
rentouttaa ja/tai lohduttaa minua	,226		,327	
tuoksuu hyvältä	,302		,329	
ei sisällä lisäaineita	,151	-,264		,431
on luomua				,592
on pakattu ympäristöystävällisellä tavalla	,179			,668

Tyttöjen exploratiivinen faktorianalyysi

Minulle on tärkeää, että ruokani on...	1 Faktori	2 Faktori	3 Faktori	4 Faktori	5 Faktori
on helposti saatavilla kaupoista ja supermarketista	,971	,199			
on ravitsevaa		,619			
on runsaskuituista ja vähän jalostettua	,176	,449		-,422	
pitää minut terveenä		,811			
sisältää paljon proteiinia		,517		-,186	,162
sisältää vitamiineja ja hivenaineita		,589		-,204	
tekee hyvää iholleni, hampailleni, hiuksilleni, kynsilleni tms.		,535	-,170		,247
ei lihota			-,772		
on vähäkalorista			-,894		
on vähärasvaista			-,801		
ei sisällä lisäaineita			-,289	-,427	
on hinnaltaan edullista	,191			-,275	
on luomua				-,751	
on pakattu ympäristöystävällisellä tavalla		,194		-,594	
maistuu hyvältä		,166			,456
on heti valmista syötäväksi tai helppoa valmistaa	,189	-,175			,194
on minulle tuttua	,170				,328
rentouttaa ja/tai lohduttaa minua				-,158	,418
tuoksuu hyvältä					,641

Koko viikon aikaisen perheen yhteisen aterioinnin yhteys ruoan keveyden tärkeyteen (summamuuttuja) 9-luokkalaisilla pojilla (N =751) (%).

	Koko perhe syö yhteisen aterian viikolla ja viikonloppuisin (%)	Valmistetaan ateria, mutta koko perhe syö yhdessä vain viikonloppuisin (%)	Valmistetaan ateria, mutta koko perhe ei syö yhdessä (%)	Ei varsinaista ateriaa, vaan jokainen ottaa itselleen syötävää (%)	Muut (%)
Ruoan keveys keskimääräistä tärkeämpää	34	31	29	21	29
Keskiryhmä	44	56	46	42	45
Ruoan keveys ei niin tärkeää	22	13	25	37	26
Yhteensä %	100	100	100	100	100
(N)	(273)	(180)	(160)	(16)	(122)
p-arvo = 0,026					

Koko viikon aikaisen perheen yhteisen aterioinnin yhteys ruoan keveyteen (summamuuttuja)
9-luokkalaisilla tytöillä (N =869) (%).

	Koko perhe syö yhteisen aterian viikolla ja viikonloppuisin (%)	Valmistetaan ateria, mutta koko perhe syö yhdessä vain viikonloppuisin (%)	Valmistetaan ateria, mutta koko perhe ei syö yhdessä (%)	Ei varsinaista ateriaa, vaan jokainen ottaa itselleen syötävää (%)	Muut (%)
Ruoan keveys keskimääräistä tärkeämpää	34	37	29	39	36
Keskiryhmä	43	40	43	21	39
Ruoan keveys ei niin tärkeää	23	23	28	40	25
Yhteensä %	100	100	100	100	100
(N)	(253)	(232)	(170)	(33)	(181)
p-arvo = 0,242					

Koko viikon aikaisen perheen yhteisen aterioinnin yhteys ruoan luonnonmukaisuuteen (summamuuttuja) 9-luokkalaisilla pojilla (N =740) (%).

	Koko perhe syö yhteisen aterian viikolla ja viikonloppuisin (%)	Valmistetaan ateria, mutta koko perhe syö yhdessä vain viikonloppuisin (%)	Valmistetaan ateria, mutta koko perhe ei syö yhdessä (%)	Ei varsinaista ateriaa, vaan jokainen ottaa itselleen syötävää (%)	Muut (%)
Ruoan luonnonmukaisuus keskimääräistä tärkeämpää	40	46	37	29	34
Keskiryhmä	42	33	35	41	38
Ruoan luonnonmukaisuus ei niin tärkeää	18	21	28	30	28
Yhteensä %	100	100	100	100	100
(N)	(271)	(179)	(155)	(17)	(118)
p-arvo = 0,139					

Koko viikon aikaisen perheen yhteisen aterioinnin yhteys ruoan luonnonmukaisuuteen (summamuuttuja) 9-luokkalaisilla tytöillä (N =869) (%).

	Koko perhe syö yhteisen aterian viikolla ja viikonloppuisin (%)	Valmistetaan ateria, mutta koko perhe syö yhdessä vain viikonloppuisin (%)	Valmistetaan ateria, mutta koko perhe ei syö yhdessä (%)	Ei varsinaista ateriaa, vaan jokainen ottaa itselleen syötävää (%)	Muut (%)
Ruoan luonnonmukaisuus keskimääräistä tärkeämpää	41	44	29	24	34
Keskiryhmä	39	37	36	39	37
Ruoan luonnonmukaisuus ei niin tärkeää	20	19	35	37	29
Yhteensä %	100	100	100	100	100
(N)	(256)	(229)	(170)	(33)	(181)
p-arvo = 0,003					

Koulutusorientaation yhteys ruokaan mielihyvän tuottajana (summamuuttuja) 9-luokkalaisilla pojilla (N =725) ja tytöillä (N =844) (%).

	Pyrin lukioon		Pyrin ammattikouluun tai muuhun ammatilliseen	
	Pojat (%)	Tytöt (%)	Pojat (%)	Tytöt (%)
Keskimääräistä tärkeämpää, että ruoka tuottaa mielihyvää	26	37	32	48
Keskiryhmä	56	41	52	31
Ei niin tärkeää, että ruoka tuottaa mielihyvää	17	22	16	21
Yhteensä %	100	100	100	100
(N)	(348)	(558)	(377)	(286)
p-arvo	0,190	0,003		

FAS:n yhteys ruokaan mielihyvän tuottajana (summamuuttuja) 9-luokkalaisilla pojilla (N = 731) ja tytöillä (N = 859) (%).

	Korkea		Keskitaso		Matala	
	Pojat (%)	Tytöt (%)	Pojat (%)	Tytöt (%)	Pojat (%)	Tytöt (%)
Keskimääräistä tärkeämpää, että ruoka tuottaa mielihyvää	22	40	35	38	37	48
Keskiryhmä	59	41	49	39	52	24
Ei niin tärkeää, että ruoka tuottaa mielihyvää	19	19	16	23	11	28
Yhteensä %	100	100	100	100	100	100
(N)	(296)	(316)	(332)	(434)	(103)	(109)
p-arvo	0,002	0,020				

Liite 4/7

FAS:n yhteys ruoan terveellisyteen (summamuuttuja) 9-luokkalaisilla pojilla (N = 728) ja tytöillä (N = 859) (%).

	Korkea		Keskitaso		Matala	
	Pojat (%)	Tytöt (%)	Pojat (%)	Tytöt (%)	Pojat (%)	Tytöt (%)
Ruoan terveellisyys keskimääräistä tärkeämpää	27	54	34	44	31	51
Keskiryhmä	50	36	46	43	38	33
Ruoan terveellisyys ei niin tärkeää	23	10	20	13	32	16
Yhteensä %	100	100	100	100	100	100
(N)	(296)	(320)	(328)	(432)	(104)	(107)
p-arvo	0,037	0,042				

FAS:n yhteys ruoan luonnonmukaisuuteen (summamuuttuja) 9-luokkalaisilla pojilla (N = 729) ja tytöillä (N = 867) (%).

	Korkea		Keskitaso		Matala	
	Pojat (%)	Tytöt (%)	Pojat (%)	Tytöt (%)	Pojat (%)	Tytöt (%)
Ruoan luonnonmukaisuus keskimääräistä tärkeämpää	33	39	44	35	42	39
Keskiryhmä	41	40	37	37	28	35
Ruoan luonnonmukaisuus ei niin tärkeää	26	21	19	28	30	26
Yhteensä %	100	100	100	100	100	100
(N)	(294)	(320)	(331)	(436)	(104)	(111)
p-arvo	0,010	0,373				

Isän ammattiluokitukseen perustuva sosioekonomisen yhteys ruoan luonnonmukaisuuteen (summamuuttuja) 9-luokkalaisilla pojilla (N = 753) ja tytöillä (N = 879) (%).

	Korkea		Keskitaso		Matala	
	Pojat (%)	Tytöt (%)	Pojat (%)	Tytöt (%)	Pojat (%)	Tytöt (%)
Ruoan luonnonmukaisuus keskimääräistä tärkeämpää	40	41	35	37	42	35
Keskiryhmä	34	39	44	41	35	34
Ruoan luonnonmukaisuus ei niin tärkeää	26	20	21	22	23	31
Yhteensä %	100	100	100	100	100	100
(N)	(179)	(222)	(248)	(314)	(326)	(343)
p-arvo*	0,158	0,017				

9-luokkalaisille pojille (N = 781) muodostettujen summamuuttujien yhteys taustatekijöihin p-arvoina.

	Ruoan terveellisyys	Ruoan keveys	Ruoan miellyttävyys ja helpous	Ruoan luonnonmukaisuus
Ateriointi koulupäivisin	0,132	0,064	0,135	0,128
Ateriointi viikonloppuisin	0,026	0,138	0,237	0,058
Ateriointi koko viikon aikana	0,034	0,026	0,069	0,139
Koulutusorientaatio	0,885	0,443	0,190	0,845
FAS	0,037	0,053	0,002	0,010
Nuoren arvio taloudellisesta tilanteesta	0,208	0,184	0,185	0,733
Ammattiluokitukseen perustuva isän SES	0,145	0,362	0,486	0,158
Ammattiluokitukseen perustuva äidin SES	0,381	0,997	0,865	0,751

9-luokkalaisille tytöille (N = 889) muodostettujen summamuuttujien yhteys taustatekijöihin p-arvoina.

	Ruoan saatavuus	Ruoan terveellisyys	Ruoan keveys	Ruoan luonnonmukaisuus	Ruoan merkitys hyvänolon tuottajana
Ateriointi koulupäivisin	0.766	0.001	0.687	0.328	0.179
Ateriointi viikonloppuisin	0.947	< 0.001	0.262	< 0.001	0.138
Ateriointi koko viikon aikana	0.693	< 0.001	0.242	0.003	0.070
Koulutus- orientaatio	0.470	< 0.001	0.140	< 0.001	0.003
FAS	0.100	0.027	0.683	0.373	0.020
Nuoren arvio taloudellisesta tilanteesta	0.332	0.844	0.146	0.989	0.143
Ammattiluokituk- seen perustuva isän SES	0.219	0.136	0.169	0.017	0.066
Ammattiluokituk- seen perustuva äidin SES	0.293	0.182	0.445	0.304	< 0.001