

**VANHEMPIEN SOSIOEKONOMISEN ASEMAN JA ASUINPAIKAN YHTEYS
NUORTEN RUOKAILUTOTTUMUKSIIN
WHO-Koululaistutkimus**

Maria Hämäläinen

Terveyskasvatuksen pro gradu -tutkielma
Liikuntatieteellinen tiedekunta
Jyväskylän yliopisto
Kevät 2018

TIIVISTELMÄ

Hämäläinen, M. 2018. Vanhempien sosioekonomisen aseman ja asuinpaikan yhteys nuorten ruokailutottumuksiin, WHO-Koululaistutkimus. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, terveystieteiden pro gradu -tutkielma, 46 s., 8 liitettä.

Tämän pro gradu -tutkielman tarkoituksena oli selvittää vanhempien sosioekonomisen aseman ja asuinpaikan yhteyksiä 7.- ja 9.-luokkalaisten suomalaisten tyttöjen ja poikien ruokailutottumuksiin. Asuinpaikan suhteen selvitettiin onko maaseudulla ja kaupungissa asuvien nuorten kesken eroja ruokailutottumuksissa sekä onko maantieteellinen asuinpaikka (pääkaupunkiseutu, Etelä-Suomi, Keski-Suomi, Pohjois-Suomi) yhteydessä nuorten ruokailutottumuksiin. Tutkimuksessa tarkastellut ruokailutottumukset olivat aamiaisen, hedelmien ja vihannesten syömisen useus sekä epäterveellisten välipalojen käytön useus.

Tutkimusaineistona käytettiin vuoden 2014 WHO-Koululaistutkimuksen Suomen aineistoa, josta analysoitiin 7.- ja 9.-luokkalaisten taustatietoihin, ruokailutottumuksiin, sosioekonomiseen asemaan ja asuinpaikkaan liittyviä muuttujia. Tutkimusongelmien analysoinnissa käytettiin frekvenssijakaumia ja ristiintaulukointia. Tutkittujen yhteyksien tilastollista merkitsevyyttä selvitettiin khiin neliö -testillä.

Tämän tutkimuksen tulokset osoittavat, että pojat söivät hedelmiä ja vihanneksia harvemmin ja joivat limsoja useammin kuin tytöt. Vanhempien korkeampi sosioekonominen asema oli positiivisesti yhteydessä nuorten terveellisiin ruokailutottumuksiin. Tilastollisesti merkitseviä yhteyksiä löytyi vanhempien sosioekonomisen aseman ja aamiaisen, hedelmien, vihannesten ja sokeroitujen limsojen käytön välillä. Tutkimuksessa saatiin viitteitä siitä, että maaseudulla asuvat nuoret syövät harvemmin hedelmiä, vihanneksia ja epäterveellisiä välipaloja kuin kaupungissa asuvat. Tulokset eivät olleet suoraviivaisia, niiden perusteella ei voi sanoa onko maaseudulla vai kaupungissa asuvilla nuorilla terveellisemmät ruokailutottumukset. Maantieteellisen asuinpaikan ja nuorten ruokailutottumusten välillä ei ollut suoraviivaista yhteyttä.

Terveyseroja tulee edelleen pyrkiä kaventamaan. Ravitsemuskasvatukseen kouluissa ja koulu-ruokailuun tulee panostaa, sillä koulu tavoittaa kaikki lapset heidän asuinpaikastaan ja sosioekonomisesta asemastaan riippumatta. Tämän tutkimuksen heikkoutena oli poikkileikkausasetelma. Tarvittaisiin pitkittäistutkimusta selvittämään nuorten ruokailutottumusten muutoksia ja niitä aikaansaavia tekijöitä. Esimerkiksi missä iässä poikien ruokailutottumukset muuttuvat tyttöjen tottumuksia epäterveellisemmiksi ja mitkä syyt vaikuttavat tähän. Tässä tutkimuksessa ei tutkittu ruokien annoskokoja, joten jatkotutkimuksena voisi myös selvittää, kuinka paljon suomalaiset nuoret syövät viikossa esimerkiksi karkkeja, hedelmiä ja vihanneksia.

Asiasanat: nuoret, ruokailutottumukset, sosioekonominen asema, asuinpaikka

ABSTRACT

Hämäläinen, M. 2018. The association between parents' socio-economic status, the residence and eating habits among adolescents. The Health Behaviour in School-aged Children Study. University of Jyväskylä, Faculty of Sport Sciences, Health Education and Health Promotion, Master's thesis, 46 pp., 8 appendices.

The aim of this master's thesis was to examine the association between parents' socio-economic status, the residence and eating habits among 7th and 9th graders. This study investigated if there exist urban-rural differences or geographic differences for adolescents eating habits. The eating habits were identified by consumption frequencies of breakfast, fruits, vegetables and unhealthy snacks.

The data of the study was based on the Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) Study 2014 in Finland. The analyzed variables were background information, eating habits, parents' socio-economic status and the residence of the 7th and 9th graders. Frequency distributions, cross-tabulations and chi-square test were used to analyze the data.

The results indicate that boys ate less frequently fruits and vegetables and drank soft drinks more often than girls. Parents' high socio-economic status was positively associated with healthy eating habits among adolescents. Statistically significant associations were found between parents' socio-economic status and consumption of breakfast, fruits, vegetables and sugary soft drinks. Adolescents living in rural areas are less likely to eat fruits, vegetables and unhealthy snacks than adolescents living in urban areas. The results were not linear. It is not possible to say whether adolescents living in rural areas or in the urban areas have healthier eating habits. There was no linear connection between the geographical habitual residence and the eating habits of adolescents.

The findings underline the need for more deliberate and focused action to close gaps in social inequalities that affect food choices. Nutrition education in schools and school meals should be invested as the school reaches all children regardless of their residence and socio-economic status. The limitation of this study was a cross-sectional survey. Longitudinal studies are needed to reveal the potential causal relationships between parents' socioeconomic status, the residence and eating habits among adolescents. Further research on other factors that influence the dietary choices of adolescents is indicated. This study did not investigate the food doses, so a further study could also research how much Finnish adolescents are eating candies, fruits and vegetables during one week.

Key words: adolescents, eating habits, socioeconomic status, residence

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

1 JOHDANTO.....	1
2 NUORTEN RUOKAILUTOTTUMUKSET.....	3
2.1 Ravitsemussuositukset.....	3
2.2 Nuorten aamiaisen syöminen.....	5
2.3 Nuorten hedelmien, vihannesten, karkkien, sokeroitujen limsojen ja kevytlimsojen käyttö.....	7
3 VANHEMPIEN SOSIOEKONOMISEN ASEMAN JA ASUINPAIKAN YHTEYS NUORTEN RUOKAILUTOTTUMUKSIIN	9
3.1 Sosioekonomisen aseman määritelmä	9
3.2 Sosioekonomisen aseman yhteys nuorten ruokailutottumuksiin.....	9
3.3 Asuinpaikan yhteys nuorten ruokailutottumuksiin.....	11
3.4 Tutkimusten näytön arviointi.....	13
4 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	14
5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	15
5.1 WHO-Koululaistutkimus ja tutkimusaineisto	15
5.2 Mittarit ja tilastolliset analyysimenetelmät.....	16
6 TULOKSET	19
6.1 Nuorten ruokailutottumukset.....	19
6.2 Vanhempien sosioekonomisen aseman yhteys nuorten ruokailutottumuksiin	23
6.3 Asuinpaikan yhteys nuorten ruokailutottumuksiin.....	25
7 POHDINTA.....	30

7.1 Tulosten yhteenveto ja tarkastelu	30
7.2 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys.....	36
7.3 Johtopäätökset ja jatkotutkimusehdotuksia	37
LÄHTEET	40
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Suomessa koulutuksen ja tulotasojen erot aiheuttavat eriarvoisuutta kaikkien ikäryhmien ruokavalioissa (Terveyden eriarvoisuus Suomessa 2007; Kaikkonen ym. 2012). Jotta voidaan ymmärtää ja ennaltaehkäistä terveyden eriarvoisuutta, on tärkeää tuntea ruoankäytön ja ravinnonsaannin väestöryhmittäiset erot lapsilla ja nuorilla (Pajunen ym. 2012). Ravitsemukseen liittyviä terveyseroja on pyritty kaventamaan muun muassa vuosina 2008–2011 toteutetun Kansallisen terveyserojen toimintaohjelman avulla (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2008). Tämän lisäksi ajankohtaisen Kansallinen lihavuus laskuun -ohjelman toisen kauden (vuosille 2016–2018) yhtenä kärkiteemana on ollut lasten ja nuorten lihavuuden varhainen ennaltaehkäisy ja terveyden tasa-arvon edistäminen (Lihavuus laskuun 2016). Nuorten ruokailutottumusten ja niihin vaikuttavien tekijöiden selvittäminen ovat keskeisessä asemassa näiden ohjelmien tavoitteiden saavuttamisessa. Tavoitteiden saavuttaminen on tärkeää, jotta voidaan edistää nuorten terveellisiä elintapoja ja ennaltaehkäistä useita suomalaisia kansansairauksia aiheuttavaa ylipainoa. (Vereecken ym. 2004; Fabritius & Rasmussen 2008; Tarnanen & Komulainen 2012; Mustajoki 2017.)

Suomalaisten lasten ja nuorten ylipainoisuus on lisääntynyt viimeisten vuosikymmenten aikana (Tarnanen & Komulainen 2012; Mustajoki 2017) ja kouluikäisistä lapsista jo joka neljäs on todettu olevan ylipainoinen (Lihavuuden yleisyys Suomessa 2018). Matalaan sosioekonomiseen asemaan kuuluvien perheiden nuorilla on todennäköisemmin epäterveellisemmät ruokailutottumukset (Terveyden eriarvoisuus Suomessa 2007; Hoppu ym. 2008; Lehto ym. 2009; Pearson ym. 2009; Doku ym. 2011; Kollataj ym. 2011; Pajunen ym. 2012; He ym. 2014; Ferrar & Golley 2015; Moore & Littlecott 2015; Petrauskiene ym. 2015; Fismen ym. 2016; Ravitsemus 2017) ja ylipainoa kuin korkeaan sosioekonomiseen asemaan kuuluvien perheiden nuorilla (Fabritius & Rasmussen 2008; Kim ym. 2014; Trevino ym. 2015; Lihavuuden yleisyys Suomessa 2018). Suomessa maaseudulla asuvat lapset ovat useammin ylipainoisia kuin taajamissa asuvat lapset (Lihavuuden yleisyys Suomessa 2018). Useissa tutkimuksissa on todettu maaseudulla asuvilla lapsilla ja nuorilla olevan epäterveellisemmät ruokailutottumukset kuin kaupungissa asuvilla (Terveyden eriarvoisuus Suomessa 2007; Fox & Heaton 2012; Cohen ym. 2013; Lin & Fly 2016). Vaikka toisaalta Levin (2013) sekä Bolton ym. (2016) ovat saaneet tutkimuksissaan päinvastaisia tuloksia. Maantieteellisellä asuinpaikan

(pääkaupunkiseutu, Etelä-Suomi, Keski-Suomi, Pohjois-Suomi) jaolla tehtyjä tutkimuksia nuorten ruokailutottumuksista Suomessa ei juuri ole. Kouluterveyskyselyssä vuosilta 2009–2010 on tutkittu vanhan läänijaon mukaan eroja nuorten terveystottumuksissa, missä ruokailutottumusten osuus on pieni (Luopa ym. 2010).

Kirjallisuudessa ruokailutottumusten käsitteelle ei ole vakiintunut tiettyä määritelmää. Tässä pro gradu -tutkielmassa ruokailutottumuksilla tarkoitetaan tottumuksia syödä aamiaista sekä käyttää hedelmiä, vihanneksia, karkkeja, sokeroituja limsoja ja kevytlimsoja. Suomessa lasten ja nuorten ruokailutottumuksia on selvitetty laajimmin WHO-Koululaistutkimuksen, Nuorten terveystapatutkimuksen ja Kouluterveystutkimuksen avulla. Suomalaisnuorten ongelmat ruokailutottumuksissa eivät perinteisesti ole liittyneet liian vähäiseen ruuan saantiin vaan ruuan määrään ja ruokavalintojen seurauksiin. (Ojala 2004.)

Tässä pro gradu -tutkielmassa on tarkasteltu vanhempien sosioekonomisen aseman ja asuinpaikan yhteyksiä nuorten ruokailutottumuksiin. Tutkimuksessa on käytetty WHO-Koululaistutkimuksen vuoden 2014 aineistoa. Kohderyhmäksi rajautuivat 7.- ja 9.-luokkalaiset nuoret. Sosioekonomisten ryhmien väliset erot ruokailutottumuksissa ovat nuorilla pienempiä kuin aikuisilla (Pajunen ym. 2012). Ruokailutottumukset ovat lapsilla ja nuorilla vasta muotoutumassa (Pajunen ym. 2012) ja niiden muuttaminen aikuisiässä on todettu työlääksi (Ojala 2004). Nuoruudessa muotoutuvien ruokailutottumusten on todettu siirtyvän aikuisiälle (Pedersen ym. 2013). Tämän takia olisi tärkeää saada lisää tietoa ruokailutottumuksista ja pyrkiä edistämään terveellisiä ruokailutottumuksia jo lapsuudessa ja nuoruudessa (Pajunen ym. 2012).

2 NUORTEN RUOKAILUTOTTUMUKSET

2.1 Ravitsemussuositukset

Ravitsemussuositukset ohjaavat syömään ruokakolmion (kuva 1) mukaisesti. Ruokakolmion alaosassa olevista ruoka-aineista muodostuu päivittäisen ruokavalion perusta ja kolmion huipulla olevia sattumia tulisi syödä vain harvoin. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014.) Kouluruokailusuositus perustuu ravitsemussuosituksiin ja painottaa, että säännöllinen ateriaritmi on terveellisen ruokavalion perusta. Se tukee lasten ja nuorten normaalipainoisena pysymistä ja edistää arjessa jaksamista. Terveellisillä ruokailutottumuksilla lapsuudessa ennaltaehkäistään terveysongelmia ja sairauksia sekä niihin tarvittavaa hoitoa ja niistä aiheutu-
via kustannuksia. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017.)



KUVA 1. Ruokakolmio (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 19).

Kouluruokailusuositus ohjeistaa ravitsemussuosituksiin perustuen lapset ja nuoret syömään lautasmallin (kuva 2) mukaisesti: puolet lautasesta kasviksia; neljännes perunaa, pastaa tai riisiä ja neljännes lihaa, kalaa, muna tai papuja. Ateriaan suositellaan sisällytettävän myös 1

tai 2 viipaletta leipää, kasvirasvavevitettä sekä ruokajuomaksi lasillinen maitoa tai piimää. Ateria voi sisältää myös jälkiruuan, mutta se voi olla välipalanakin. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017.) Nuorista suurinosa syö pääruuan koulussa, mutta yli kaksi kolmasosaa oppilaista jättää syömättä vähintään yhden aterianosan (Suomalaisnuorten kouluaikainen ateriointi 2012). Koululounaalla pääruoan jätti syömättä 1–2 kertaa viikossa noin 40 prosenttia lapsista ja salaatin jätti syömättä viikoittain tytöistä noin 15 % ja pojista jopa 30 % (Ovaskainen ym. 2012). Hoppu ym. (2008) ovat todenneet oppilaiden saavan vain viidenneksen päivittäisestä energiantarpeestaan kouluaterioista, vaikka suositus on kolmannes.



KUVA 2. Lautasmalli (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 20).

Hopun ym. (2008) vuosina 2007 ja 2008 toteuttamassa tutkimuksessa havaittiin 71 % yläkouluikäisistä nuorista syövän koululounaan päivittäin. Tilanne on pysynyt samana, sillä Koulu-terveyskyselyn (2017) tulokset osoittavat, että peruskoulun 8.- ja 9.-luokkalaisista söi koululounaan viitenä päivänä viikossa noin 70 % nuorista. Koulu-terveyskyselyssä (2017) pojista söi kaikki aterianosat koululounaalla noin 17 % vastanneista ja tytöistä puolestaan vain 14 %.

Kouluruokailusuosituksessa painotetaan, että nuorten tulisi syödä säännöllisesti koulussa tarjottavat ateriat, jotta he pysyisivät virkeinä koko päivän ajan ja lihomiseen sekä muihin terveysongelmiin johtava napostelu vähenisi (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017). Suomalaisnuorten ongelma on nimenomaan sokeroitujen juomien ja epäterveellisten välipalojen liiallinen nauttiminen sekä toisaalta hedelmien ja vihannesten vähäinen käyttö (Hoppu ym. 2010).

Kouluaterian syömisen lisäämiseksi keinoja ovat esimerkiksi kielto tuoda karkkeja kouluun, poistua koulualueelta sekä hankkia makeisia ja virvoitusjuomia myyviä automaatteja kouluihin (Kaikkonen ym. 2012). Suositusten mukaan epäterveellisiä välipaloja ei tulisi myydä kouluissa. Tämä suositus ei kuitenkaan ole täysin toteutunut; monissa kouluissa on saatavilla epäterveellisiä välipaloja automaateista. (Opetushallitus ja kansanterveyslaitos 2007.) Suomi ei ole ainut maa, jossa on tehty linjauksia välipalojen myynnistä koulussa. Norjassa on muun muassa suositeltu, että limsoja ei olisi tarjolla kouluissa. (Bere ym. 2008.)

Koulujen tulee kannustaa lapsia ja nuoria syömään kouluateria säännöllisesti ja opettaa heitä arvostamaan ilmaista koululounasta (Kaikkonen ym. 2012; Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014). Tämä on koulun henkilökunnan lisäksi kotien tehtävä (Kaikkonen ym. 2012). Kouluviikolla nuorten on todettu syövän kasviksia eniten koulupäivinä, mikä osaltaan kertoo koululounaan tärkeydestä nuorten kasvisten käytölle (Pajunen ym. 2012). Etenkin poikia tulisi rohkaista ja kannustaa syömään koulussa tarjolla olevat hedelmät ja vihannekset.

2.2 Nuorten aamiaisen syöminen

Aamiaista pidetään päivän tärkeimpänä ateriana (Albashtawy 2015; Lazzeri ym. 2016), koska säännöllinen aamiaisen syöminen vähentää napostelua, energiatiheiden ja ravintoaineköyhien ruokien syömistä (Lazzeri ym. 2016) sekä sokeroitujen juomien käyttöä (Currie ym. 2012). Toisaalta se myös lisää hedelmien ja vihannesten käyttöä ja siten parantaa vitamiinien ja hivenaineiden saantia (Currie ym. 2012). Säännöllinen aamiaisen nauttiminen pienentää riskiä ylipainoisuuteen ja korkeaan painoindeksiin, (Fabritius & Rasmussen 2008; Currie ym. 2012; Zakrzewski ym. 2015; Lazzeri ym. 2016) edistää säännöllistä ruokailurytmiä, terveellisiä ruokailutottumuksia, (Lazzeri ym. 2016; Lee ym. 2017; Lee & Park 2017) kognitiivisia kykyjä

(Currie ym. 2012; Lazzeri ym. 2016) ja koulussa menestymistä (Currie ym. 2012). Aamupalan syömättä jättäminen voi olla haitallista fyysiselle ja henkiselle terveydelle, koska aamupalan syömisen on todettu olevan yksi tärkeistä terveyteen liittyvistä toiminnoista. Aamupalan väliin jättäminen on yhteydessä masentuneisuuteen etenkin niillä, joiden sosioekonominen asema on matala. (Lee ym. 2017.) Säännöllisen aamupalan nauttiminen on yksi terveellisen ruokavalion kulmakivistä (Currie ym. 2012).

Japanissa tehty tutkimus osoittaa aikuisilla aamiaisen väliin jättämisen olevan yhteydessä korkeampaan painoindeksiin ja suurempaan vyötärön ympärykseen verrattuna säännölliseen aamiaisen syömiseen (Watanabe ym. 2014). Malesiassa tehty tutkimus antaa samansuuntaisia tuloksia: nuorilla, jotka söivät aamiaisen vähintään viisi kertaa viikossa, oli merkittävästi alhaisempi paino, painoindeksi, vyötärön ympäryys ja kehon rasvaprosentti verrattuna niihin, jotka söivät sen epäsäännöllisesti (Nurul-Fadhilah ym. 2013). Intiassa puolestaan aamiaisen väliin jättämisen on todettu aiheuttavan aliravitsemusta. Kouluikäiset olivat todennäköisemmin normaalipainoisia, mikäli aamiainen nautittiin säännöllisesti. (Chitra & Reddy 2007.)

Vaikka aamiaisen tärkeyttä korostetaan, on sen syöminen sekä lapsilla että aikuisilla vähentynyt viimeisten vuosikymmenten aikana (Petrauskiene ym. 2015; Lazzeri ym. 2016). WHO-Koululaistutkimus vuosilta 2002–2010, jossa oli mukana 31 eri maata, osoittaa aamiaisen nauttimisen vähentyneen merkittävästi 11:sta eri maassa (Lazzeri ym. 2016). Kouluterveyskyselyn (2017) tulokset osoittavat, että suomalaisista peruskoulun 8.- ja 9.-luokkalaisista joka arkiamu söi aamiaisen noin 62 % nuorista. Syitä aamiaisen epäsäännölliselle nauttimiselle ovat muun muassa matala sosioekonominen asema, yksinhuoltajaperheessä asuminen ja naposteltavien ruokien kasvanut saatavuus kodin ulkopuolelta (Lazzeri ym. 2016). Suuri syy aamiaisen väliin jättämiseen on liian myöhään herääminen aamuisin (Chitra & Reddy 2007). Lazzeri ym. (2016) arvelevat aamiaisen epäsäännölliseen syömiseen vaikuttavan myös sen, että aamiaisen tekemiseen ei ole aikaa eikä raaka-aineita sekä nuorten rajallisen tietämyksen ravinnosta ja terveydestä.

WHO-Koululaistutkimus sekä Boltonin ym. (2016) tutkimus osoittavat, että pojat syövät todennäköisemmin aamupalan kuin tytöt (WHO 2016). Aamiaisen syömisen yleisyyden on todettu laskevan nuorilla iän myötä (Albashtawy 2015) molemmilla sukupuolilla (WHO 2016).

Aamiaistottumukset tulisi saada säännöllisiksi ja terveellisiksi lapsuudessa, koska niiden on todettu siirtyvän aikuisuuteen (Lazzeri ym. 2016).

2.3 Nuorten hedelmien, vihannesten, karkkien, sokeroitujen limsojen ja kevytlimsojen käyttö

Hopun ym. (2008) mukaan yläkouluikäiset nuoret saavat jopa 40 % päivittäisestä energian saannistaan välipaloista. Yleisimmin nuorten nauttimia välipaloja ovat makeiset tai suklaa, leipä, välipalapatukat, hedelmät ja sokeroituneet limsat (Hoppu ym. 2008). Kouluterveyskyselyn mukaan koko maassa neljäsosa lapsista söi koulupäivän aikana epäterveellisiä välipaloja (Ovaskainen ym. 2012). Poikien on todettu käyttävän epäterveellisiä välipaloja enemmän ja useammin kuin tyttöjen (Luopa ym. 2010; Bolton ym. 2016). Oppilaat olivat ruoan suhteen valikoivimpia Etelä-Suomen ja Lapin läänissä. Epäterveellisiä välipaloja, kuten makeisia ja limsoja, käyttivät eniten oppilaat Etelä-Suomessa. (Ovaskainen ym. 2012.)

Vuodesta 1986 lähtien joka neljäs vuosi toteutettu WHO-Koululaistutkimus ja Kouluterveyskysely (2017) osoittavat yläkouluikäisten tyttöjen syövän päivittäin yleisemmin hedelmiä ja vihannuksia kuin poikien (Ojala 2004; Vereecken ym. 2015; WHO 2016). Kouluterveyskyselyn (2017) mukaan hedelmiä ja marjoja söi 8.- ja 9.-luokkalaisista nuorista kuluneen viikon aikana 6–7 päivänä noin viidennes nuorista; tytöistä (26 %) suurempi osa kuin pojista (14,5 %). Kasviksia 6–7 päivänä kuluneen viikon aikana vastanneista söi puolestaan vajaa viidennes (noin 16 %). Myös kasviksia söi tytöistä (21 %) suurempi osa kuin pojista (12 %). (Kouluterveyskysely 2017.) Pojilla päivittäinen hedelmien ja vihannesten syönti vähenee iän lisääntyessä, mutta vastaavaa ei ole havaittavissa tyttöjen kohdalla (Ojala 2004; Lynch ym. 2014). Joissain tutkimuksissa hedelmien ja vihannesten syönnin on todettu kuitenkin vähentyvän iän lisääntyessä molemmilla sukupuolilla (Doku ym. 2011; Vereecken ym. 2015; WHO 2016). Verrattuna muihin Euroopan maihin, on suomalaisten nuorten vihannesten ja hedelmien käyttö vähäistä (Lynch ym. 2014).

Kansainvälisesti tarkasteltuna suomalaisnuoret kuluttavat makeisia ja limsoja päivittäin harvimmin Euroopan muihin maihin verrattuna. Tämä ero on ollut näkyvillä vuodesta 1989. Karkkien, suklaan ja sokeripitoisten limsojen käytön on todettu kasvaneen nuorilla vuodesta

1999. (Ojala 2004.) Tähän on kenties vaikuttanut epäterveellisten välipalojen helpompi saatavuus ja suurentuneet pakkauskoot näissä elintarvikkeissa. WHO-Koululaistutkimuksen vuoden 2002 tulosten mukaan karkkia päivittäin syöviä nuoria oli vähän, eikä eroja löytynyt sukupuolten tai ikäryhmien välillä. Päivittäin karkkia ilmoitti syövänsä 13- ja 15-vuotiaista pojista ja tytöistä noin kymmenen prosenttia. (Ojala 2004.) Uusimman Kouluterveyskyselyn (2017) mukaan karkkia ja suklaata käyttää lähes päivittäin 8.- ja 9.-luokkalaisista noin 6 %, eli tilanne on pysynyt vakaana.

Vuonna 2002 WHO-Koululaistutkimuksen tulosten mukaan päivittäin limsaa juovien nuorten osuus oli pieni (Ojala 2004). Kouluterveyskyselyn (2017) mukaan sokeroitua limsaa tai mehua lähes päivittäin käyttää noin 7 % ja kevytlimsaa tai light-mehua 6–7 päivänä viikossa vain noin 3 % nuorista. Tutkimusten mukaan pojat juovat enemmän limsoja verrattuna tyttöihin (Bere ym. 2008; Bolton ym. 2016; WHO 2016). Limsojen käyttö kasvaa nuorilla iän lisääntyessä (Ojala 2004; Bere ym. 2008; WHO 2016), pojilla etenkin ikävälillä 11–15 vuotta (Ojala 2004; WHO 2016).

3 VANHEMPIEN SOSIOEKONOMISEN ASEMAN JA ASUINPAIKAN YHTEYS NUORTEN RUOKAILUTOTTUMUKSIIN

3.1 Sosioekonomisen aseman määritelmä

Sosioekonomiselle asemalle ei ole yksiselitteistä määritelmää, koska se on käsitteenä moniulotteinen. Sitä käytetään yleensä elintasosta kertovana mittarina, joka sisältää taloudellisia ja sosiaalisia näkökulmia, kuten tulotason, ammatin ja koulutuksen. (Lahelma & Rahkonen 2011; Tilastokeskus 2018.) Sosioekonomista asemaa voidaan mitata useilla eri tavoilla, joten jokaisessa tutkimuksessa on määriteltävä sosioekonomisen aseman käsite ja mietittävä sen mittaustapa (Lahelma & Rahkonen 2011). Suomessa on vakiintunut tavaksi kuvata sosioekonomista asemaa joko tulotason, koulutuksen, ammatin, sosiaaliryhmän tai työmarkkina-aseman avulla (Terveystieteiden tutkimuskeskus Suomessa 2007) tai näiden yhdistelminä, vaikka usein tutkimukseen valitaan vain yksi mittari mittaamaan sosioekonomista asemaa (Lahelma & Rahkonen 2011).

Lasten ja nuorten sosioekonominen asema kuvataan yleensä heidän vanhempiansa tai perheensä aseman avulla (Erola 2009; Lahelma & Rahkonen 2011). Tilastokeskus (2018) määrittää alle 15-vuotiaiden lasten sosioekonomisen aseman asuntokunnan viitehenkilön sosioekonomisen aseman mukaan. WHO-Koululaistutkimuksessa nuorilta tiedustellaan perheen sosioekonomista asemaa kyselylomakkeella. Lomakkeessa on useita kysymyksiä sosioekonomiseen asemaan liittyen. Vuoden 2014 lomakkeessa kysytään muun muassa isän ja äidin töissä käyntiä, työpaikkaa sekä ammattia. Perheen varallisuutta pyritään selvittämään kysymällä esimerkiksi mitä mieltä nuori on perheen taloudellisesta tilanteesta. (WHO-Koululaistutkimus 2014.) Tässä työssä on käytetty Suomen tilastokeskuksen laatimaa mittaria sosioekonomisesta asemasta (ks. luku 5). Mittarissa on käytetty kyselylomakkeen muuttujia isän ja äidin ammatista ja työpaikoista (liite 1).

3.2 Sosioekonomisen aseman yhteys nuorten ruokailutottumuksiin

Korkeammin koulutettujen on todettu olevan tietoisempia terveellisistä ruokailutottumuksista ja asennoituvan terveellisiin elintapoihin myönteisemmin kuin vähemmän koulutettujen. Kor-

keat tulot mahdollistavat terveellisten ruoka-aineiden suosimisen, koska terveelliset ruoka-aineet ovat usein kalliimpia kuin epäterveelliset. (Pajunen ym. 2012; Vereecken ym. 2015.) Suomessa väestöryhmien väliset terveyserot ovat suuret ja sosioekonomiset erot ovat nähtävissä jo kouluikäisillä (Hoppu ym. 2008). Korkeammassa sosioekonomisessa asemassa olevilla nuorilla on säännöllisempi ateriarytmi ja heidän ruokailutottumuksensa ovat terveellisemmät (Lehto ym. 2009; He ym. 2014) ja lähempänä suosituksia kuin matalammassa sosioekonomisessa asemassa olevien nuorten (Ravitsemus 2017).

Sosioekonomisen aseman yhteys nuorten aamiaisen syömiseen. Korkeaan sosioekonomiseen asemaan kuuluvien vanhempien lasten on todettu syövän todennäköisemmin päivittäisen aamiaisen verrattuna matalaan sosioekonomiseen asemaan kuuluvien vanhempien lapsiin (Hoppu ym. 2008; Doku ym. 2011; Pajunen ym. 2012; Petrauskiene ym. 2015; Lazzeri ym. 2016; WHO 2016; Gebremariam ym. 2017). Perheen tulotasolla ei puolestaan ole havaittu olevan yhteyttä lasten päivittäiseen aamupalan nauttimiseen (Petrauskiene ym. 2015). LATE-tutkimus ja kansainväliset tutkimukset osoittavat, että etenkin äidin korkean koulutuksen on todettu lisäävän lapsen aamiaisen syömisestä todennäköisyyttä (Ovaskainen ym. 2012; Albash-tawy 2015; Ravitsemus 2017). Euroopassa kahdeksassa eri maassa tehty tutkimus osoittaa, että lapset, joiden vanhemmillä on korkeampi koulutus, syövät todennäköisemmin aamiaista yhdessä perheen kanssa, kuin lapset, joiden vanhemmillä on matalampi koulutus (Vik ym. 2016). Perheen yhteisen aamiaisen on todettu lisäävän lasten ja nuorten aamiaisen syömisestä todennäköisyyttä (Gebremariam ym. 2017). Vanhempien ruokailutottumukset heijastuvat nuorten syömiseen, ja vanhempien aamiaisen syömisestä on todettu olevan merkittävin nuorten aamiaisen syömistä edistävä asia (Pajunen ym. 2012).

Kansainvälisessä tutkimuksessa on todettu huonon ruokavalion laadun lapsilla, jotka asuivat matalan tulotason taloudessa, olevan selitettävissä sillä, että he eivät syöneet aamiaista säännöllisesti (Lee & Park 2017). Säännöllisen aamiaisen nauttimisen on todettu tukevan painonhallintaa pojilla (Arora ym. 2012). Matalan sosioekonomisen aseman perheissä päivittäisen aamiaisen nauttiminen vähenee iän myötä ja on tytöillä harvinaisempaa kuin pojilla (Currie ym. 2012; Petrauskiene ym. 2015; Lazzeri ym. 2016).

Sosioekonomisen aseman yhteys nuorten hedelmien, vihannesten, karkkien, sokeroitujen limsojen ja kevytlimsojen käyttöön. Sekä kansainvälisissä (Doku ym. 2011; Kollataj ym. 2011; Petrauskiene ym. 2015; WHO 2016) että suomalaisissa tutkimuksissa on todettu, että korkeampaan sosioekonomiseen asemaan kuuluvien perheiden lapset syövät useammin hedelmiä ja vihanneksia kuin matalampaan sosioekonomiseen asemaan kuuluvien perheiden lapset (Terveystieteiden tutkimuskeskus Suomessa 2007; Hoppu ym. 2008; Pajunen ym. 2012). Suomessa on korostunut äidin korkean sosioekonomisen aseman positiivinen yhteys nuorten terveellisiin ruokailutottumuksiin, etenkin hedelmien käyttöön (Ovaskainen ym. 2012; Ravitseminen 2017). Ruokailutottumusten suhteen Suomessa suurimmat sosioekonomiset erot ovat kasvien, hedelmien ja marjojen käytössä (Ravitseminen 2017).

Vanhempien sosioekonominen asema ei ole yleisesti suomalaistutkimuksissa ollut yhteydessä nuorten karkkien tai limsojen käyttöön (Hoppu ym. 2008; Ovaskainen ym. 2012; Ravitseminen 2017). Suomessa äitien sosioekonomisen aseman on todettu olevan yhteydessä nuorten limsojen (Lehto ym. 2009), suklaan ja suolaisten naposteltavien käyttöön: korkeammin koulutettujen äitien lapset suosivat kevytlimsoja sokeroitujen limsojen sijaan ja käyttivät vähemmän suklaata ja suolaisia naposteltavia kuin vähemmän koulutettujen äitien lapset (Ovaskainen ym. 2012). Eurooppalaiset tutkimukset ovat vahvistaneet, että korkeamman sosioekonomisen aseman omaavissa perheissä nuoret käyttivät harvemmin karkkeja (Kollataj ym. 2011) ja sokeroituja limsoja kuin nuoret, joiden perhe on matalammassa sosioekonomisessa asemassa (Lehto ym. 2009; Petrauskiene ym. 2015).

3.3 Asuinpaikan yhteys nuorten ruokailutottumuksiin

Useat tutkimukset osoittavat, että maaseudulla asuvilla nuorilla on epäterveellisemmät ruokailutottumukset kuin kaupungissa asuvilla. Ruokailutottumusten kautta myös ylipaino on yleisempää maaseudulla asuvilla nuorilla verrattuna kaupungeissa ja taajamissa asuviin. (Sharkey ym. 2011; Fox & Heaton 2012; Cohen ym. 2013; Lihavuuden yleisyys Suomessa 2018.) Kuten aiemmin on todettu, näihin asioihin vaikuttaa suurelta osin vanhempien sosioekonominen asema (Fox & Heaton 2012).

On saatu myös päinvastaisia tuloksia, että maaseudulla asuvilla nuorilla ruokailutottumukset ovatkin terveellisemmät verrattuna kaupungissa asuviin (Levin 2013; Bolton ym. 2016). Vertaillaessa maaseudulla ja kaupungissa asuvien nuorten ruokailutottumuksia on kansainvälisessä tutkimuksessa todettu vanhempien korkean koulutuksen vaikutuksen olevan erilainen: kaupungissa asuvilla nuorilla vanhempien korkea koulutus lisää epäterveellisiä ruokavalintoja sekä kalorien kokonaismäärää, mutta maaseudulla asuvilla nuorilla päinvastoin. Tässä kyseisessä tutkimuksessa keskityttiin tutkimaan muun muassa aamiaisen syömisen sekä hedelmien, vihannesten ja sokeroitujen elintarvikkeiden käytön yleisyyttä. (He ym. 2014.)

Kansainvälisessä tutkimuksessa todettiin maaseudulla asuvien nuorten syövän useammin aamiaisen verrattuna kaupungissa asuviin (Bolton ym. 2016). Sharkeyn ym. (2011) tutkimus osoittaa päinvastaista: maaseudulla asuvat nuoret eivät syökään aamupalaa niin säännöllisesti kuin kaupungissa asuvat. Levinin (2013) tutkimuksen mukaan puolestaan asuinpaikka ei ollut yhteydessä aamiaisen syömiseen. Maaseudulla aamiaisen päivittäiseen syömiseen vaikuttavat vanhempien antama malli, nuorten uskomukset ja arvot terveellisestä ruokavaliosta sekä tyytyväisyys kehonkuvaan (Arora ym. 2012). Arora ym. (2012) havaitsivat maaseudulla asuvilla lapsilla aamiaisen päivittäisen syömisen kasvattavan hedelmien ja vihannesten käyttöä.

Maaseudulla ja pienissä kaupungeissa asuvien nuorten on todettu syövän vähemmän hedelmiä ja vihanneksia kuin suurissa kaupungeissa ja esikaupunkialueilla asuvien (Lin & Fly 2016). Levinin (2013) tutkimus puolestaan osoittaa, että maaseudulla asuvat nuoret käyttävät enemmän vihanneksia ja hedelmiä kuin kaupungissa asuvat. Kaupungissa asuvat nuoret käyttävät enemmän makeisia (Levin 2013), limsoja ja take-away ruokaa kuin maaseudulla asuvat (Bolton ym. 2016).

Suomessa on tehty vain vähän tutkimusta maantieteellisen asuinpaikan yhteydestä nuorten ruokailutottumuksiin. Kouluterveyskyselyn vuosien 2008–2009 tulosten perusteella on vertailtu vanhan läänijaon ja maakuntien mukaan eroja nuorten terveystottumuksissa. Ruokailutottumusten osalta tutkittiin nuorten koululounaan syömistä ja epäterveellisten välipalojen käyttöä. Epäterveellisten välipalojen käyttö kouluaikana oli yleisintä Etelä-Suomen läänissä. Yläkoululaisista 34 % käytti vähintään kaksi kertaa kouluviikon aikana niitä. (Luopa ym. 2010.)

3.4 Tutkimusten näytön arviointi

Teoriaosan lähteinä käytetyt tutkimukset ovat pääosin laadukkaita. Tutkimusten luotettavuutta lisää niiden iso otoskoko; suuressa osassa tutkimuksia otos oli useita tuhansia. WHO-Koululaistutkimuksen aikaisempien vuosien ja muiden maiden tulokset antavat arvokasta vertailutietoa tyttöjen ja poikien ja eri-ikäisten nuorten ruokailutottumuksista. WHO-Koululaistutkimuksen luotettavuudesta on tarkempi kuvaus pohdinta-osiossa (ks. luku 7).

Tutkimusten heikkoutena on se, että suurin osa niistä on poikkileikkaustutkimuksia, joten syy-seuraussuhteita ei voida osoittaa. Useiden tutkimusten kohdalla luotettavuutta heikentää se, että ruokailutottumuksia on kysytty vastaajilta suoraan, ja he ovat voineet joko yli- tai aliarvioida tiettyjen ruokien tai juomien käytön tai eivät muista tarkalleen mitä ovat syöneet tai juoneet. Tarkemmin tähän liittyvistä ongelmista on kerrottu pohdinnassa (ks. luku 7). Muutamassa tutkimuksessa oli maininta siitä, että tuloksiin voi vaikuttaa myös tutkimuksen toteuttamisen ajankohta: ruokailutottumukset voivat vaihdella vuodenajan mukaan. Vanhempien sosioekonomiseen asemaan liittyviä tutkimuksia ei voi täysin luotettavasti vertailla keskenään, koska tutkimuksissa vanhempien sosioekonomista asemaa on mitattu eri tavoin. Esimerkiksi osassa tutkimuksia vanhempien sosioekonomiseen asemaan liittyviä kysymyksiä, kuten koulutusta, on kysytty nuorilta ja osassa suoraan vanhemmilta itseltään.

4 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää nuorten ruokailutottumusten yhteyksiä vanhempien sosioekonomiseen asemaan ja asuinpaikkaan. Lisäksi selvitettiin tyttöjen ja poikien sekä kouluuokkien ruokailutottumuksia erikseen. Ruokailutottumuksia määritetään aamiaisen syönnillä sekä hedelmien, vihannesten, karkkien, sokeroitujen limsojen ja kevytlimsojen käytöllä. Asuinpaikan suhteen tarkasteltiin asuinalueita (välillä maaseutu–kaupunki) ja asuinpaikan maantieteellistä sijaintia (pääkaupunkiseutu, Etelä-Suomi, Keski-Suomi, Pohjois-Suomi).

Tutkimuskysymykset olivat seuraavat:

1. Eroavatko 7.- ja 9.-luokkalaisten ja poikien ja tyttöjen ruokailutottumukset toisistaan?
2. Onko vanhempien sosioekonomisen aseman ja nuorten ruokailutottumusten välillä yhteyttä?
3. Onko asuinalueen ja nuorten ruokailutottumusten välillä yhteyttä?
4. Onko maantieteellisen asuinpaikan ja nuorten ruokailutottumusten välillä yhteyttä?

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

5.1 WHO-Koululaistutkimus ja tutkimusaineisto

WHO-Koululaistutkimus (HBSC Study) on kansainvälinen poikkileikkaustutkimus, jossa kerätään tietoa koululaisten terveystottumuksista, terveydestä ja hyvinvoinnista (Villberg & Tynjälä 2004; Schnohr ym. 2015). Tutkimus toteutetaan neljän vuoden välein (HBSC 2018) ja sitä hallinnoi WHO (Villberg & Tynjälä 2004). Tutkimukseen osallistujat ovat iältään 11-, 13- ja 15-vuotiaita (Villberg & Tynjälä 2004). Tutkimus toteutettiin ensimmäisen kerran vuosina 1983/84 neljässä maassa (Kannas 2004) ja se on kehittynyt laajaksi kansainväliseksi tutkimukseksi, jossa on mukana nykyisin 48 maata Euroopasta ja Pohjois-Amerikasta (HBSC 2018). Suomi on ollut mukana tutkimuksessa alusta asti (Kannas 2004).

Jokaisessa maassa tiedonkeräys on toteutettu käyttämällä HBSC-tutkimusprotokollan standardeoituja käytäntöjä, jotka kaikki tutkimukseen osallistuvat maat ovat hyväksyneet (Schnohr ym. 2015). Otantamenetelmänä tutkimuksessa käytetään kaksiosaista ositettua ryväsotantaa. Ensin Suomi jaetaan maantieteellisiin alueisiin ja tutkimukseen valitaan sekä kaupunkeja että maaseutualueita. Tämän jälkeen poimitaan ryväsotannalla koulut ja niiden sisältä yksinkertaisella satunnaisotannalla opetusryhmä. (Villberg & Tynjälä 2004.) Jokaiseen kolmeen ikäryhmään valitaan noin 1500 nuorta. Näin pyritään varmistamaan, että otos on koko väestöä edustava. Tutkimuksen kyselylomakkeen nuoret täyttävät koulutuntien aikana ja heillä on oikeus myös kieltäytyä osallistumasta tutkimukseen. (Schnohr ym. 2015.)

Tässä pro gradu -tutkielmassa käytetään vuoden 2014 Suomen aineistoa ja käsitellään 13- ja 15- vuotiaiden vastauksia, eli tutkimusaineisto on rajattu yläkouluikäisiin nuoriin. Rajauksen perusteena on se, että ruokien ja juomien käyttöön liittyvät kysymykset ovat samoja 13- ja 15- vuotiaille eli seitsemäsluokkalaisille ja yhdeksäsluokkalaisille. Viidesluokkalaisille esitetyt kysymykset ovat erilaisia, joten ne eivät ole vertailukelpoisia vanhempien ikäryhmien kysymysten kanssa. Lisäksi yläkouluikäiset nuoret ovat siinä iässä, että heillä alkaa muotoutua yksilölliset ruokailutottumukset (Ojala 2004). Tutkimukseen on vastannut seitsemänneltä luokalta 969 poikaa ja 949 tyttöä. Yhdeksänneltä luokalta puolestaan vastanneista 934 on poikia ja 1001 on tyttöjä (taulukko 1). WHO-Koululaistutkimukseen pyritään saamaan aina vertailu-

kelpoinen aineisto, eli joka ikäryhmästä haetaan sama määrä oppilaita, puolet tyttöjä ja puolet poikia. Puuttuvaa tietoa on jonkun verran joidenkin kyselylomakkeen kysymyksien kohdalla, mutta vastanneita on riittävästi, jotta analyyseja voidaan tehdä luotettavasti.

TAULUKKO 1. WHO-Koululaistutkimukseen vastanneet sukupuolen ja koululuokan mukaan vuonna 2014.

Luokka	Pojat		Tytöt		Yhteensä	
	n	%	n	%	n	%
7 lk	969	50.9	949	48.7	1918	49.8
9 lk	934	49.1	1001	51.3	1935	50.2
Yhteensä	1903	100	1950	100	3853	100

5.2 Mittarit ja tilastolliset analyysimenetelmät

Tässä työssä on käytetty kyselylomakkeen kysymyksiä, jotka ovat selvittäneet ruokailutottumuksia ruokafrekvenssikyselyn avulla (Ojala 2004). WHO-Koululaistutkimuksen vuoden 2014 kyselylomakkeesta on valittu analysoitavaksi tähän tutkimukseen seuraavat ruuat ja juomat: hedelmät, vihannekset, karkit, sokeroidut limsat ja kevytlimsat. Kysymyksessä kärkeistä esimerkkinä oppilaille kyselylomakkeessa oli annettu makeiset ja suklaa. Kyselylomakkeessa oli kysymys cola-juomista tai muista limsoista, jotka sisältävät sokeria. Olen käyttänyt lyhennettyä nimitystä sokeroidut limsat. Kyselylomakkeessa käytettiin nimitystä light-colat tai muut kevytlimsat. Käytän tässä työssä lyhennettä kevytlimsat. Epäterveellisten välipalojen ryhmään olen luokitellut kuuluviksi kolme eri ruoka-ainetta / juomaa; karkit, sokeroidut limsat ja kevytlimsat (liite 1).

Tutkimukseen valittiin myös kysymys aamiaisen syömisestä koulupäivinä. Kysymys aamiaisen syömisestä viikonloppuna jätettiin tutkimuksen ulkopuolelle, koska viikonloppuisin nuorten ruokailutottumukset ovat erilaiset. Aamiaisen syöminen koulupäivinä -kysymys ja ruoka-aineiden syöntifrekvenssit ovat uudelleen luokiteltuja (liite 2). Uudelleenluokittelussa luokkia

on yhdistelty ja tämän tarkoituksena on selkeyttää tulosten tarkastelua ja myös varmistaa, ettei missään ristiintaulukon solussa ole liian vähän alkioita. Alkuperäisessä kyselylomakkeen kysymyksessä 14 (M5) aamiaisen syömisestä koulupäivinä on kuusi vastausvaihtoehtoa (liite 1). Ne on uudelleenluokiteltu kolmeen vaihtoehtoon (liite 2). Kyselylomakkeen kysymyksessä 16 on kysytty eri ruokien ja juomien käytön useutta, siinä on alun perin seitsemän vastausvaihtoehtoa (liite 1). Uudelleenluokittelu on toteutettu siten, että vastaukset on jaettu kolmeen vaihtoehtoon (liite 2).

Tässä työssä on käytetty yleisesti käytössä olevaa Suomen tilastokeskuksen laatimaa mittaria sosioekonomisesta asemasta, joka pohjautuu ammattistatuksen luokitukseen (Lahelma & Rahkonen 2011). Sosioekonomisen aseman mittari on muodostettu erikseen isälle ja äidille ja niissä on käytetty kysymyksiä isän ja äidin ammateista sekä apukysymyksinä isän ja äidin työpaikkaa. Liitteestä 1 löytyy tähän mittariin käytetyt kyselylomakkeen kysymykset. Suurinosa äideistä kuuluu keskimmaiseen sosioekonomiseen asemaan. Isistä puolestaan suurin osa kuuluu matalimpaan sosioekonomiseen asemaan. Tarkemmat tiedot 7.- ja 9.-luokkalaisten poikien ja tyttöjen äitien ja isien sosioekonomisesta asemasta löytyvät liitteestä 3.

Nuorilta tiedusteltiin asuinpaikkakuntaa WHO-Koululaistutkimuksen kyselylomakkeella. Kysymyksen vastausvaihtoehdot olivat seuraavat: kaupungissa, keskustassa; kaupungissa, keskustan ulkopuolella; maaseudulla kirkonkylässä tai asutuskeskuksessa; maaseudulla kirkonkylässä tai asutuskeskuksen ulkopuolella (liite 1). Tässä työssä tästä jaottelusta käytetään nimitystä asuinalue. Suurin osa vastanneista, noin puolet, asuu kaupungissa, keskustan ulkopuolella. Myös maaseudulla, kirkonkylässä tai asutuskeskuksessa asuu paljon nuoria, reilu viidennes nuorista. Kaupungin keskustassa asuu noin joka kymmenes nuorista ja maaseudulla kirkonkylän tai asutuskeskuksen ulkopuolella reilu kymmenesosa vastanneista (liite 4).

Toinen asuinpaikan jako on maantieteellinen jako. Tätä ei ole kysytty nuorilta suoraan, vaan se on haettu aineistosta erikseen analysointia varten. Tässä työssä käytetään tätä tutkijoiden tekemää Suomen eri alueisiin jaottelua. Maantieteellinen jako on toteutettu jakamalla Suomi seuraaviin osiin: pääkaupunkiseutu, Etelä-Suomi, Keski-Suomi ja Pohjois-Suomi. Tässä työssä käytetään nimitystä maantieteellinen asuinpaikka. Etelä-Suomessa asuu noin kolmannes ja

pääkaupunkiseudulla reilu kymmenesosa nuorista. Keski-Suomessa asuu reilu kolmannes ja Pohjois-Suomessa puolestaan vajaa viidennes nuorista (liite 4).

Aineistoa analysoitiin IBM SPSS Statistics 24 -ohjelman avulla. Muuttujien frekvenssija-kaumia tarkasteltiin ensin, minkä jälkeen muuttujien välisiä yhteyksiä analysoitiin ristiintaulukoinnin avulla. Khiin neliö -testillä selvitettiin ikäryhmien ja sukupuolten välisten erojen tilastollista merkitsevyyttä sekä muuttujien välisten riippuvuuksien voimakkuutta. Tulosten analysoinnissa käytettiin yleisesti tieteellisessä tutkimuksessa käytettävää riskitasoa 0,05 eli viiden prosentin riskitasoa. P-arvon ollessa alle 0,05 on tulos tilastollisesti melkein merkitsevä ja jos p-arvo on alle 0,01 on tulos tilastollisesti merkitsevä. Ja p-arvon ollessa alle 0,001 on tulos tilastollisesti erittäin merkitsevä. (Metsämuuronen 2003, 369; KvantiMOTV 2018.)

6 TULOKSET

6.1 Nuorten ruokailutottumukset

Tässä alaluvussa kuvataan, kuinka yleisesti 7.- ja 9.-luokkalaiset pojat ja tytöt söivät aamiaista, hedelmiä, vihanneksia ja karkkeja sekä kuinka yleisesti he joivat sokeroituja limsoja ja kevytlimsoja. Tässä työssä käytetään käsitettä epäterveelliset välipalat, joiksi luetaan karkit, sokeroituneet limsat ja kevytlimsat. Vertailuja tehdään tyttöjen ja poikien sekä koululuokkien välillä.

Aamiaista söi korkeintaan kerran viikossa 7.luokan pojista sekä tytöistä reilu kymmenesosa, kun vastaavasti 9.luokan pojista sekä tytöistä vajaa viidennes. Aamiaisen syöminen oli yleisintä 7.luokan pojilla, joista reilu kolme neljäsosaa söi aamiaisen 4–5 koulupäivänä viikossa. 7.luokan tytöistä puolestaan aamiaista yhtä usein söi hieman vajaa kolme neljäsosaa. 9.luokan tytöistä ja pojista enää reilusti vajaa kolme neljäsosaa söi aamiaista 4–5 koulupäivänä viikossa (taulukko 2).

Koululuokka oli tilastollisesti erittäin merkitsevästi yhteydessä aamiaisen syömiseen koulupäivinä pojilla: 7.-luokkalaiset pojat söivät aamiaista useammin kuin 9.-luokkalaiset pojat. Ero ilmeni poikien kohdalla ryhmissä, jotka ilmoittivat syövänsä 4-5 kertaa viikossa tai korkeintaan kerran viikossa aamiaisen koulupäivinä (taulukko 2).

TAULUKKO 2. 7.- ja 9.-luokkalaisten poikien ja tyttöjen aamiaisen syöminen koulupäivinä vuonna 2014.

Aamiaisen syöminen koulupäivinä		7 lk		9 lk	
		Poika	Tyttö	Poika	Tyttö
Korkeintaan kerran	%	11.3	13.9	17.1	16.7
viikossa	(n)	(109)	(132)	(159)	(167)
2-3 koulupäivänä	%	10.2	12.1	13.2	11.6
	(n)	(98)	(115)	(123)	(116)
4-5 koulupäivänä	%	78.5	74	69.7	71.7
	(n)	(757)	(702)	(648)	(718)
Yhteensä	%	100	100	100	100
	(n)	(964)	(949)	(930)	(1001)

p-arvo sukupuolten välillä 0.554; 7.luokkalaisilla 0.064; 9.luokkalaisilla 0.502

p-arvo koululuokkien välillä 0.000; pojilla 0.000; tytöillä 0.235

Pojilla koululuokka oli tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä hedelmien syönnin useuteen. 7.-luokkalaiset pojat söivät useammin hedelmiä kuin 9.-luokkalaiset pojat. Päivittäin hedelmiä söi 7.-luokkalaisista pojista vajaa viidennes ja 9.-luokkalaisista pojista vain reilu kymmenes. Sukupuoli oli tilastollisesti erittäin merkitsevästi yhteydessä hedelmien syönnin useuteen. Tytöt söivät molemmilla koululuokilla (7. ja 9.luokka) useammin hedelmiä kuin pojat. 7.-luokkalaisista tytöistä päivittäin söi hedelmiä vajaa kolmannes, kun 7.luokan pojista ainoastaan vajaa viidennes söi näin usein hedelmiä. Vastaavasti 9.luokan tytöistä hedelmiä söi päivittäin vajaa kolmannes ja 9.luokan pojista reilu kymmenes (taulukko 3).

Tytöillä koululuokka oli tilastollisesti melkein merkitsevästi yhteydessä vihannesten syönnin useuteen. 9.-luokkalaiset tytöt söivät useammin vihanneksia kuin 7.-luokkalaiset tytöt. Sukupuoli oli tilastollisesti erittäin merkitsevästi yhteydessä vihannesten syönnin useuteen. Tytöt söivät molemmilla koululuokilla (7. ja 9.luokka) useammin vihanneksia kuin pojat. 7.luokan

tytöistä kolmannes söi vihanneksia päivittäin, kun puolestaan 7.luokan pojista vihanneksia söi päivittäin vajaa viidennes. 9.luokan tytöistä reilu kolmannes söi vihanneksia päivittäin ja 9.luokan pojista vain vajaa viidennes (taulukko 3).

Päivittäin karkkeja syöviä nuoria oli erittäin vähän. Tilastollisesti merkitseviä eroja ei ilmennyt koululuokkien eikä sukupuolten välillä. Pojilla koululuokka oli tilastollisesti melkein merkitsevästi yhteydessä sokeroitujen limsojen juomiseen siten, että 9.-luokkalaiset pojat joiivat useammin sokeroituja limsoja kuin 7.-luokkalaiset pojat. Erot ilmenivät ryhmissä, jotka raportoivat käyttävänsä sokeroituja limsoja harvemmin kuin kerran viikossa ja päivittäin. Sukupuoli oli tilastollisesti erittäin merkitsevästi yhteydessä sokeroitujen limsojen juomiseen molemmilla koululuokilla siten, että pojat joiivat näitä useammin kuin tytöt. 7.-luokkalaisista tytöistä, samoin kuin 9.-luokkalaisista tytöistä vajaa kolme neljäsosaa käytti sokeroituja limsoja harvemmin kuin kerran viikossa ja vastaavasti 7.luokan pojista vain vajaa puolet ja 9. luokan pojista reilusti alle puolet käytti sokeroituja limsoja yhtä harvoin (taulukko 3).

Sukupuoli oli tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä 9.-luokkalaisten ja tilastollisesti melkein merkitsevästi yhteydessä 7.-luokkalaisten kevytlimsojen käyttöön. Pojat käyttivät tyttöjä useammin kevytlimsaa. Erot ilmenivät ryhmissä, jotka raportoivat käyttävänsä kevytlimsaa harvemmin kuin kerran viikossa ja päivittäin (taulukko 3).

TAULUKKO 3. 7.- ja 9.-luokkalaisten poikien ja tyttöjen hedelmien, vihannesten, karkkien, sokeroitujen limsojen ja kevytlimsojen käyttö vuonna 2014.

Ruoka-aineet ja juomat	Frekvenssi	Koululuokka:		9 lk		
		Sukupuoli:	7 lk	Tytöt	Pojat	Tytöt
Hedelmät	Harvemmin kuin kerran viikossa	%	27.0	16.0	33.8	14.5
	Kerran / muutamia kertoja viikossa	%	57.9	54.1	54.7	55.2
	Päivittäin	%	15.0	29.9	11.5	30.3
		%	100	100	100	100
	Yhteensä	(n)	965	948	932	1000
		p	p-arvo sukupuolten välillä 0.000; 7.lk 0.000; 9.lk 0.000 p-arvo koululuokkien välillä 0.238; pojilla 0.002; tytöillä 0.641			
Vihannekset	Harvemmin kuin kerran viikossa	%	29.5	15.4	29.8	11.5
	Kerran / muutamia kertoja viikossa	%	52.1	51.3	55.0	52.9
	Päivittäin	%	18.3	33.3	15.1	35.6
		%	100	100	100	100
	Yhteensä	(n)	965	948	932	998
		p	p-arvo sukupuolten välillä 0.000; 7.lk 0.000; 9.lk 0.000 p-arvo koululuokkien välillä 0.221; pojilla 0.158; tytöillä 0.041			
Karkit	Harvemmin kuin kerran viikossa	%	46.8	49.3	46.8	48.8
	Kerran / muutamia kertoja viikossa	%	50.1	47.6	50.1	48.6
	Päivittäin	%	3.1	3.2	3.1	2.6
		%	100	100	100	100
	Yhteensä	(n)	965	948	932	998
		p	p-arvo sukupuolten välillä 0.382; 7.lk 0.552; 9.lk 0.587 p-arvo koululuokkien välillä 0.851; pojilla 1.00; tytöillä 0.720			
Sokeroidut limsat	Harvemmin kuin kerran viikossa	%	46.0	70.4	40.3	73.0
	Kerran / muutamia kertoja viikossa	%	50.0	28.1	54.4	25.9
	Päivittäin	%	4.0	1.6	5.3	1.1
		%	100	100	100	100
	Yhteensä	(n)	964	948	933	998
		p	p-arvo sukupuolten välillä 0.000; 7.lk 0.000; 9.lk 0.000 p-arvo koululuokkien välillä 0.800; pojilla 0.033; tytöillä 0.332			
Kevytlimsat	Harvemmin kuin kerran viikossa	%	84.2	88.1	84.0	88.9
	Kerran / muutamia kertoja viikossa	%	14.0	11.0	13.7	10.3
	Päivittäin	%	1.8	1.0	2.4	0.8
		%	100	100	100	100
	Yhteensä	(n)	957	946	930	996
		p	p-arvo sukupuolten välillä 0.000; 7.lk 0.036; 9.lk 0.001 p-arvo koululuokkien välillä 0.777; pojilla 0.658; tytöillä 0.839			

6.2 Vanhempien sosioekonomisen aseman yhteys nuorten ruokailutottumuksiin

Tässä luvussa kuvataa erikseen äidin ja isän sosioekonomisen aseman yhteys nuorten ruokailutottumuksiin. Tarkasteltavia ryhmiä ovat pojat, tytöt, 7.-luokkalaiset ja 9.-luokkalaiset. Lisäksi tarkempia tarkasteluja on tehty seuraavilla ryhmillä: 7.luokan pojat, 9.luokan pojat, 7.luokan tytöt ja 9.luokan tytöt. Ensimmäisenä on tarkasteltu vanhempien sosioekonomisen aseman yhteyttä aamiaisen syömiseen koulupäivinä, toisena vihannesten ja hedelmien syömiseen ja kolmantena epäterveellisten välipalojen käyttöön. Epäterveellisiksi välipaloiksi on luokiteltu karkit, sokeroidut limsat ja kevytlimsat.

Vanhempien sosioekonomisen aseman yhteys aamiaisen syömiseen. Äidin sosioekonominen asema oli tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä poikien, 7.-luokkalaisten ja 9.-luokkalaisten sekä tilastollisesti melkein merkitsevästi yhteydessä tyttöjen aamiaisen syömiseen koulupäivinä siten, että korkeampaan sosioekonomiseen asemaan kuuluvat nuoret söivät aamiaisen todennäköisemmin kuin matalampaan sosioekonomiseen asemaan kuuluvat nuoret. Tämä yhteys oli tilastollisesti merkitsevä 7.luokan pojilla, mutta ei 9.luokan pojilla. Yhdeksän kymmenestä 7.-luokkalaisista pojista, joiden äiti kuului korkeimpaan sosioekonomiseen asemaan, söi aamiaista 4–5 koulupäivänä viikossa. Vastaavasti näin usein aamiaista söi noin kolme neljäsosaa 7.-luokkalaisista pojista, joiden äiti kuului matalampaan sosioekonomiseen asemaan. Tarkasteltaessa erikseen omina ryhminään 7.luokan tyttöjä ja 9.luokan tyttöjä ei yhteys kuitenkaan ollut tilastollisesti merkitsevä (liite 5).

Isän sosioekonominen asema oli tilastollisesti melkein merkitsevästi yhteydessä poikien aamiaisen syömiseen koulupäivinä. Ne pojat, joiden isä kuului korkeampaan sosioekonomiseen asemaan, söivät aamiaista useammin verrattuna niihin poikiin, joiden isä kuului matalampaan sosioekonomiseen asemaan. Yhteys oli tilastollisesti melkein merkitsevä 7.-luokkalaisten poikien kohdalla, mutta 9.-luokkalaisten poikien kohdalla tilastollista merkitsevyyttä ei ollut. 7.-luokkalaisista pojista 4–5 koulupäivänä viikossa söi aamiaista korkeimpaan sosioekonomiseen asemaan kuuluvien isien pojista yhdeksän kymmenesosaa ja vastaavasti matalampiin sosioekonomisiin asemiin kuuluvien isien pojista vajaa neljä viidesosaa (liite 5).

Vanhempien sosioekonomisen aseman yhteys hedelmien ja vihannesten käyttöön. Ne nuoret, joiden äiti tai isä kuului korkeampaan sosioekonomiseen asemaan, söivät useammin hedelmiä kuin ne nuoret, joiden äiti tai isä kuului matalampaan sosioekonomiseen asemaan. Äidin sosioekonomisen aseman ja hedelmien syönnin välinen yhteys oli tilastollisesti erittäin merkitsevä pojilla ja 9.-luokkalaisilla sekä tilastollisesti merkitsevä tytöillä ja 7.-luokkalaisilla. Tarkasteltaessa äidin sosioekonomisen aseman ja hedelmien syönnin välistä yhteyttä eri ryhmillä havaittiin, että yhteys oli tilastollisesti erittäin merkitsevä 9.-luokkalaisilla pojilla, tilastollisesti merkitsevä 7.-luokkalaisilla pojilla ja tilastollisesti melkein merkitsevä 9.-luokkalaisilla tytöillä. Isän sosioekonomisen aseman ja hedelmien syönnin välinen yhteys oli puolestaan tilastollisesti erittäin merkitsevä pojilla, tilastollisesti merkitsevä 7.-luokkalaisilla ja 9.-luokkalaisilla sekä tilastollisesti melkein merkitsevä tytöillä. Tarkasteltaessa tarkemmin isän sosioekonomisen aseman yhteyttä eri ryhmien hedelmien syöntiin havaittiin, että yhteys oli tilastollisesti merkitsevä 7.luokan pojilla (liite 6).

Äidin sekä isän sosioekonominen asema oli tilastollisesti erittäin merkitsevästi yhteydessä tyttöjen, poikien, 7.-luokkalaisten sekä 9.-luokkalaisten vihannesten syöntiin. Ne nuoret, joiden äiti tai isä kuului korkeampaan sosioekonomiseen asemaan, söivät useammin vihanneksia kuin ne nuoret, joiden äiti tai isä kuului matalampaan sosioekonomiseen asemaan. Tarkasteltaessa tarkemmin äidin sosioekonomisen aseman yhteyttä eri ryhmien vihannesten syöntiin havaittiin, että yhteys oli tilastollisesti erittäin merkitsevä 7.luokan pojilla, 9.luokan pojilla sekä 9.luokan tytöillä. 7.luokan tyttöjen kohdalla yhteys oli tilastollisesti melkein merkitsevä. Tarkasteltaessa puolestaan tarkemmin eri ryhmillä isän sosioekonominen aseman ja nuorten vihannesten syönnin välistä yhteyttä havaittiin, että tämä yhteys oli tilastollisesti erittäin merkitsevä 7.luokan pojilla ja 7.luokan tytöillä sekä tilastollisesti merkitsevä 9.luokan pojilla ja 9.luokan tytöillä (liite 6).

Vanhempien sosioekonomisen aseman yhteys epäterveellisten välipalojen käyttöön. Äidin sosioekonomisen aseman ja nuorten karkin syönnin väliltä ei löytynyt tilastollisesti merkitseviä yhteyksiä. Isän sosioekonominen asema oli tilastollisesti melkein merkitsevästi yhteydessä 7.-luokkalaisten karkin syöntiin. Ne 7.-luokkalaiset, joiden isä kuului korkeimpaan sosioekonomiseen asemaan, söivät harvemmin karkkia kuin matalampiin sosioekonomisiin asemiin kuuluvat 7.-luokkalaiset. Tarkasteltaessa erikseen isän sosioekonomisen aseman yhteyttä

7.luokan tyttöjen ja 7.luokan poikien karkin syöntiin ei löytynyt tilastollisesti merkitseviä yhteyksiä (liite 6).

Äidin sekä isän sosioekonomisen aseman ja tyttöjen sokeroitujen limsojen juonnin välillä oli tilastollisesti melkein merkitsevä yhteys. Äidin sosioekonominen asema oli tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä 9.luokan tyttöjen, mutta ei 7. luokan tyttöjen sokeroitujen limsojen juomiseen. Isän sosioekonominen asema puolestaan oli tilastollisesti melkein merkitsevästi yhteydessä 9.luokan tyttöjen, mutta ei 7.luokan tyttöjen sokeroitujen limsojen käyttöön. Ne tytöt, joiden äiti tai isä kuului korkeampaan sosioekonomiseen asemaan, joivat harvemmin sokeroituja limsoja kuin ne tytöt, joiden äiti tai isä kuului matalampaan sosioekonomiseen asemaan (liite 6).

Äidin sosioekonominen asema oli tilastollisesti melkein merkitsevästi yhteydessä poikien kevytlimsojen käyttöön. Ne pojat, joiden äiti kuului korkeampaan sosioekonomiseen asemaan, joivat useammin kevytlimsoja kuin ne pojat, joiden äiti kuului matalampaan sosioekonomiseen asemaan. Tarkasteltaessa tarkemmin 7.luokan poikien ja 9.luokan poikien kevytlimsojen ja äidin sosioekonomisen aseman välistä yhteyttä havaittiin, että tilastollisesti merkitsevää yhteyttä ei löytynyt. Isän sosioekonomisen aseman ja nuorten kevytlimsojen käytön välillä ei löytynyt tilastollisesti merkitseviä yhteyksiä (liite 6).

6.3 Asuinpaikan yhteys nuorten ruokailutottumuksiin

Seuraavaksi on kuvattu tulokset kahden eri asuinpaikkajaon yhteyksistä nuorten ruokailutottumuksiin. Tässä työssä käytetty nimitys asuinalue sisältää vaihtoehdot asua kaupungissa, keskustassa; kaupungissa, keskustan ulkopuolella; maaseudulla kirkonkylässä tai asutuskeskuksessa sekä maaseudulla kirkonkylässä tai asutuskeskuksen ulkopuolella. Maantieteellinen asuinpaikka puolestaan sisältää vaihtoehdot asua pääkaupunkiseudulla, Etelä-Suomessa, Keski-Suomessa tai Pohjois-Suomessa.

Asuinalueen ja maantieteellisen asuinpaikan yhteys nuorten aamiaisen syömiseen. Nuorten asuinalueen (maaseutu–kaupungin keskusta välillä) ja aamupalan koulupäivinä syömisen välillä ei ollut tilastollisesti merkitsevää yhteyttä. Maantieteellinen asuinpaikka (pääkaupunki-

seutu, Etelä-Suomi, Keski-Suomi ja Pohjois-Suomi) oli tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä poikien, tyttöjen ja 9.-luokkalaisten sekä tilastollisesti melkein merkitsevästi yhteydessä 7.-luokkalaisten nuorten aamiaisen syömiseen koulupäivinä. Pohjois-Suomessa asuvat pojat ja tytöt söivät muualla asuvia poikia ja tyttöjä useammin aamiaista koulupäivinä. 7.-luokkalaisista harvimminkin aamiaista söivät Etelä-Suomessa asuvat ja useimmin Pohjois-Suomessa asuvat nuoret. 9.-luokkalaisista puolestaan Pohjois-Suomessa asuvat söivät aamiaista muualla asuvia useammin koulupäivinä. Tarkasteltaessa tarkemmin maantieteellisen asuinpaikan yhteyttä 7.luokan poikien, 9.luokan poikien, 7.luokan tyttöjen ja 9.luokan tyttöjen aamiaisen syömiseen koulupäivinä ei ollut havaittavissa tilastollisesti merkitseviä yhteyksiä näiden ryhmien kohdalla (liite 7).

Asuinalueen ja maantieteellisen asuinpaikan yhteys hedelmien ja vihannesten käyttöön. Asuinalue oli tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä poikien hedelmien syöntiin siten, että maaseudulla kirkonkylän tai asutuskeskuksen ulkopuolella asuvat pojat söivät hedelmiä muualla asuvia harvemmin. Tämä ero oli havaittavissa ”harvemmin kuin kerran viikossa” -vastanneiden ryhmässä. Useimmin hedelmiä söivät kaupungissa, keskustan ulkopuolella asuvat pojat. Tarkemmin tarkastellessa havaittiin, että yhteys oli tilastollisesti melkein merkitsevä vain 9.luokan pojilla (liite 8).

Maantieteellinen asuinpaikka oli tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä poikien, tyttöjen ja 9.-luokkalaisten ja tilastollisesti melkein merkitsevästi yhteydessä 7.-luokkalaisten nuorten hedelmien syömiseen. Näissä kaikissa ryhmissä ne nuoret, jotka asuivat pääkaupunkiseudulla, söivät muualla asuvia useammin hedelmiä. Tarkasteltaessa tarkemmin eri ryhmien hedelmien syönnin ja maantieteellisen asuinpaikan välisiä yhteyksiä havaittiin, että yhteys oli tilastollisesti merkitsevä 9.luokan tytöillä ja tilastollisesti melkein merkitsevä 7.luokan pojilla ja 7.luokan tytöillä. 9.luokan tytöistä pääkaupunkiseudulla asuvat söivät hedelmiä selvästi useimmin ja Pohjois-Suomessa asuvat harvimminkin. Pohjois-Suomessa asuvat 7.-luokkalaiset tytöt söivät harvemmin hedelmiä kuin muualla asuvat 7.luokan tytöt. Pääkaupunkiseudulla ja Keski-Suomessa asuvat 7.-luokkalaiset tytöt söivät kaikista useimmin hedelmiä. 7.luokan pojista Keski-Suomessa asuvat söivät hedelmiä harvimminkin ja pääkaupunkiseudulla asuvat useimmin (liite 8).

Asuinalue oli tilastollisesti erittäin merkitsevästi yhteydessä poikien ja tilastollisesti melkein merkitsevästi yhteydessä 9.-luokkalaisten vihannesten syöntiin siten, että maaseudulla kirkonkylän tai asutuskeskuksen ulkopuolella asuvat nuoret söivät harvemmin vihanneksia kuin muualla asuvat. Useimmin vihanneksia söivät kaupungissa keskustassa ja keskustan ulkopuolella asuvat nuoret. Tarkasteltaessa asuinalueen ja eri ryhmien vihannesten syönnin välisiä yhteyksiä havaittiin, että yhteys oli tilastollisesti merkitsevä 9.luokan pojilla ja tilastollisesti melkein merkitsevä 7.luokan pojilla (liite 8).

Maantieteellinen asuinpaikka oli tilastollisesti erittäin merkitsevästi yhteydessä poikien, tyttöjen, 7.-luokkalaisten sekä 9.-luokkalaisten vihannesten syöntiin. Näissä kaikissa ryhmissä oli havaittavissa, että Pohjois-Suomessa asuvat nuoret söivät vihanneksia harvimminkin ja pääkaupunkiseudulla asuvat nuoret useimmin. Tarkemmin tarkasteltaessa maantieteellisen asuinpaikan ja eri ryhmien vihannesten syönnin välisiä yhteyksiä havaittiin, että maantieteellinen asuinpaikka oli tilastollisesti erittäin merkitsevästi yhteydessä 7.luokan poikien ja 9.luokan tyttöjen ja tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä 7.luokan tyttöjen vihannesten syöntiin (liite 8).

Asuinalueen ja maantieteellisen asuinpaikan yhteys epäterveellisten välipalojen käyttöön. Asuinalue oli tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä 9.-luokkalaisten ja tyttöjen sekä tilastollisesti melkein merkitsevästi yhteydessä 7.-luokkalaisten karkin syöntiin. Maaseudulla kirkonkylässä tai asutuskeskuksessa asuvat 7.-luokkalaisten söivät karkkia harvemmin kuin muualla asuvat 7.-luokkalaisten. Kaupungin keskustassa asuvat 7.-luokkalaisten söivät kaikista useimmin karkkeja päivittäin. 9.-luokkalaisten puolestaan maaseudulla asuvat söivät karkkia muualla asuvia harvemmin; tämä oli havaittavissa ”harvemmin kuin kerran viikossa” -vastanneiden ryhmässä. Maaseudulla kirkonkylän tai asutuskeskuksen ulkopuolella asuvien 9.-luokkalaisten päivittäinen karkin syönti (4,7 %) oli kuitenkin lähes yhtä yleistä kaupungin keskustassa asuviin verrattuna (4,1 %). Asuinalue oli yhteydessä tyttöjen karkin syöntiin siten, että maaseudulla kirkonkylässä tai asutuskeskuksessa asuvat tytöt söivät karkkia harvemmin kuin muualla asuvat. Tarkemmin eri ryhmiä tarkasteltaessa havaittiin, että asuinalueen ja 9.luokan tyttöjen karkin käytön välillä oli tilastollisesti erittäin merkitsevä yhteys. Maaseudulla asuvat 9.-luokkalaisten tytöt raportoivat syövänsä karkkia harvemmin kuin kaupungissa asuvat. Tämä ero näkyi ”harvemmin kuin kerran viikossa” -vastanneiden ryhmässä. Kui-

tenkin 9.-luokkalaisten tyttöjen ryhmässä päivittäin karkkia käyttävistä suhteellisesti suurin osa (5,9 %) asui maaseudulla (kirkonkylän tai asutuskeskuksen ulkopuolella) ja kaupungin keskustassa (5,1 %) (liite 8).

Maantieteellinen asuinpaikka oli tilastollisesti melkein merkitsevästi yhteydessä tyttöjen karkkien syöntiin. Etelä-Suomessa asuvilla tytöillä karkkien päivittäinen syöminen oli yleisintä ja Pohjois-Suomessa asuvilla tytöillä puolestaan harvinaisinta. Tarkemmin tarkastellessa havaittiin, että maantieteellisen asuinpaikan ja 7.luokan tyttöjen karkin syönnin välillä oli tilastollisesti merkitsevä yhteys. Keski-Suomessa asuvat 7.luokan tytöt söivät karkkia harvimminkin. Maantieteellisen asuinpaikan ja 9.luokan tyttöjen karkin syönnin välillä oli tilastollisesti melkein merkitsevä yhteys. Pohjois-Suomessa asuvat 9.luokan tytöt söivät harvemmin karkkia kuin muualla asuvat samanikäiset tytöt (liite 8).

Asuinalue oli tilastollisesti melkein merkitsevästi yhteydessä 7.-luokkalaisten sokeroitujen limsojen käyttöön siten, että maaseudulla kirkonkylässä tai asutuskeskuksessa asuvat nuoret joivat sokeroituja limsoja muualla asuvia harvemmin ja kaupungin keskustassa asuvat muualla asuvia useammin päivittäin. Asuinalue oli tilastollisesti melkein merkitsevästi yhteydessä 7.luokan poikien, mutta ei 7.luokan tyttöjen sokeroitujen limsojen käyttöön (liite 8).

Maantieteellinen asuinpaikka oli tilastollisesti melkein merkitsevästi yhteydessä 9.-luokkalaisten ja tyttöjen sokeroitujen limsojen käyttöön. Pääkaupunkiseudulla ja Pohjois-Suomessa asuvat 9.-luokkalaiset joivat sokeroituja limsoja harvemmin kuin Etelä- ja Keski-Suomessa asuvat 9.-luokkalaiset. Pääkaupunkiseudulla asuvat tytöt joivat sokeroituja limsoja harvemmin kuin muualla asuvat. Tarkemmin tarkasteltaessa maantieteellisen asuinpaikan ja eri ryhmien sokeroitujen limsojen käytön välisiä yhteyksiä havaittiin, että maantieteellinen asuinpaikka oli tilastollisesti erittäin merkitsevästi yhteydessä 9.luokan tyttöjen ja tilastollisesti melkein merkitsevästi yhteydessä 7.luokan tyttöjen sokeroitujen limsojen käyttöön. Selvästi harvimminkin sokeroituja limsoja joivat pääkaupunkiseudulla asuvat 9.luokan tytöt verrattuna muualla Suomessa asuviin samanikäisiin tyttöihin. Keski-Suomessa ja Pohjois-Suomessa asuvat 7.luokan tytöt käyttivät sokeroituja limsoja harvemmin kuin pääkaupunkiseudulla ja Etelä-Suomessa asuvat 7.luokan tytöt. Tämä oli havaittavissa ”harvemmin kuin kerran viikossa” -vastanneiden ryhmässä (liite 8).

Asuinalueen ja 7.luokan poikien kevytlimsojen käytön välillä oli tilastollisesti melkein merkitsevä yhteys. Maaseudulla kirkonkylässä tai asutuskeskuksessa asuvat 7.luokan pojat joivat kevytlimsoja harvemmin kuin muualla asuvat. Useimmin kevytlimsoja päivittäin joivat kaupungin keskustassa asuvat 7.luokan pojat. Maantieteellisen asuinpaikan ja nuorten kevytlimsojen käytön välillä ei ollut havaittavissa tilastollisesti merkitseviä yhteyksiä (liite 8).

7 POHDINTA

Tässä pohdintaosuudessa tarkastellaan ensin tutkimuksen merkittävimpiä tuloksia suhteessa aiempaan aiheesta olevaan tutkimukseen. Pohdinnassa otetaan kantaa myös tutkimuksen luotettavuuteen, eettisyyteen ja hyödyntämiseen. Luvun lopuksi esitetään johtopäätökset ja jatko-tutkimusehdotukset.

7.1 Tulosten yhteenveto ja tarkastelu

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää vanhempien sosioekonomisen aseman ja asuinpaikan yhteyksiä nuorten ruokailutottumuksiin. Ruokailutottumuksissa vertailuja tehtiin koululuokkien ja sukupuolten välillä. Vanhempien sosioekonomisen aseman suhteen tarkasteltiin erikseen äidin ja isän sosioekonomisen aseman yhteyttä nuorten ruokailutottumuksiin. Asuinpaikan suhteen selvitettiin onko maaseudulla ja kaupungissa asuvilla nuorilla mahdollisia eroja ruokailutottumuksissa sekä onko maantieteellinen asuinpaikka (pääkaupunkiseutu, Etelä-Suomi, Keski-Suomi, Pohjois-Suomi) yhteydessä nuorten ruokailutottumuksiin. Tutkimuksessa tarkasteltavat ruokailutottumukset olivat aamiaisen syöminen koulupäivinä, hedelmien ja vihannesten syöminen sekä epäterveellisten välipalojen käyttö. Epäterveelliset välipalat olivat tässä tutkimuksessa karkit, sokeroidut limsat ja kevytlimsat.

Sukupuolten ja koululuokkien väliset erot ruokailutottumuksissa. 7.-luokkalaiset söivät koulupäivinä aamiaista useammin kuin 9.-luokkalaiset. Ero oli tilastollisesti erittäin merkitsevä vain pojilla. Aiemmissa tutkimuksissa aamiaisen syömisestä yleisyyden on todettu laskevan nuorilla iän myötä (Albashtawy 2015) sekä tytöillä että pojilla (WHO 2016). Tässä työssä ei tullut esille, että pojat söisivät aamiaista useammin kuin tytöt, vaikka aiemmat tutkimustulokset osoittavat tämän eron (WHO 2016).

Tytöt söivät useammin hedelmiä sekä vihanneksia kuin pojat molemmilla koululuokilla. Aiemmissa WHO-Koululaistutkimuksissa ja Kouluterveyskyselyssä on havaittu tämä sukupuolten välinen ero (Ojala 2004; Vereecken ym. 2015; WHO 2016; Kouluterveyskysely 2017). Suomessa tätä ilmiötä ehkä selittää se, että kulttuuri leimaa hedelmät ja vihannekset naisten ruuaksi, jota miesten ei kuulu syödä (Ojala 2004). 7.-luokkalaiset pojat söivät 9.-luokkalaisia

poikia useammin hedelmiä. 9.-luokkalaiset tytöt puolestaan söivät useammin vihanneksia kuin 7.-luokkalaiset tytöt. Tämä saattanee johtua vanhempien tyttöjen korostuneesta pyrkimyksestä terveelliseen ruokavalioon. Vanhemmat tytöt ovat saaneet myös enemmän terveyskasvatusta, joten heillä on paremmat tiedot terveellisistä ruokailutottumuksista ja taidot toteuttaa niitä. (Ojala 2004.) Useiden tutkimusten mukaan hedelmien ja vihannesten syöminen vähenee iän lisääntyessä (Doku ym. 2011) ainakin pojilla (Ojala 2004; Lynch ym. 2014), joidenkin tutkimusten mukaan myös tytöillä (Vereecken ym. 2015; WHO 2016). Tässä tutkimuksessa juuri poikien kohdalla vanhemmat söivät hedelmiä nuorempia harvemmin. Ojala (2004) on ehdottanut yhdeksi selitykseksi vanhempien koululaisten harvempaan vihannesten ja hedelmien käyttöön heidän epäsäännöllisempää ateriointiaan. Nuoret saattavat myös pyrkiä ruokavalinnoillaan osoittamaan itsenäisyyttään ja kapinoimaan aikuisia vastaan (Ojala 2004).

Karkkien käytössä tilastollisesti merkitseviä eroja ei löytynyt koululuokkien tai sukupuolten välillä. Myöskään aiemman WHO-Koululaistutkimuksen mukaan eroja karkkien syönnin suhteen ei löytynyt sukupuolten tai ikäryhmien välillä (Ojala 2004). Sokeroituja limsoja pojat joivat molemmilla koululuokilla useammin kuin tytöt ja 9.-luokkalaiset pojat useammin kuin 7.luokkalaiset pojat. Myös kevytlimsoja pojat käyttivät useammin kuin tytöt molemmilla koululuokilla. Tutkimusten mukaan pojat käyttävät enemmän limsoja tyttöihin verrattuna (Bere ym. 2008; WHO 2016). Limsojen käytön on todettu kasvavan nuorilla iän karttuessa (Ojala 2004; Bere ym. 2008; WHO 2016). Huomattavaa kuitenkin on, että tässä tutkimuksessa esimerkiksi 9.-luokkalaisista tytöistä todella harva joi sokeroituja limsoja ja kevytlimsoja päivittäin. Epäterveelliset ruuat ja juomat, kuten tässä tutkimuksessa karkit (makeiset ja suklaat), sokeroidut limsat ja kevytlimsat ovat osa nykynuorten ruokakulttuuria ja niiden satunnainen käyttö kuuluu asiaan (Ojala 2004). Ojala (2004) on painottanut, että ei kannata huolestua näiden epäterveellisten ruokien ja juomien satunnaisesta käytöstä, vaan siitä, mikäli ruokavalion perusta muodostuu pääasiassa epäterveellisistä ruuista ja juomista.

Vanhempien sosioekonomisen aseman yhteys nuorten ruokailutottumuksiin. Ne nuoret, joiden äiti tai isä kuului korkeampaan sosioekonomiseen asemaan, söivät todennäköisemmin aamiaisen koulupäivinä kuin ne nuoret, joiden äiti tai isä kuului matalampaan sosioekonomiseen asemaan. Tämä yhteys oli havaittavissa: äidin sosioekonominen aseman ja molempien sukupuolten ja koululuokkien aamiaisen syömisessä välillä ja myös isän sosioekonomisen aseman ja

poikien aamiaisen syömisen välillä. Korkeammassa sosioekonomisessa asemassa olevien vanhempien lasten on todettu syövän todennäköisemmin päivittäisen aamiaisen verrattuna matalammassa sosioekonomisessa asemassa olevien vanhempien lapsiin (Hoppu ym. 2008; Doku ym. 2011; Pajunen ym. 2012; Petrauskiene ym. 2015; WHO 2016; Gebremariam ym. 2017). Matalaan sosioekonomiseen asemaan kuuluvien perheiden lapsilla huonoa ruokavalion laatua on selitetty aamiaisen väliin jättämisellä (Lee & Park 2017). LATE-tutkimus sekä kansainväliset tutkimukset ovat vahvistaneet etenkin äidin korkean koulutuksen lisäävän lapsen aamiaisen syömisen todennäköisyyttä (Ovaskainen ym. 2012; Albashtawy 2015; Ravitsemus 2017). Sama tuli esille tässäkin tutkimuksessa: äidin sosioekonominen asema oli yhteydessä useimpien ryhmien aamiaisen syömiseen ja isän sosioekonominen asema vain muutaman ryhmän aamiaisen syömiseen.

Vanhempien sosioekonominen asema oli yhteydessä nuorten hedelmien ja vihannesten syömiseen siten, että korkeampaan sosioekonomiseen asemaan kuuluvien äitien sekä isien lapset söivät useammin hedelmiä sekä vihanneksia kuin matalampaan sosioekonomiseen asemaan kuuluvien äitien ja isien lapset. Äidin sekä isän sosioekonominen asema olivat yhteydessä kaikkien ryhmien vihannesten käyttöön ja melkein kaikkien ryhmien hedelmien käyttöön. Myös aiemmissa tutkimuksissa on todettu perheen korkeamman sosioekonomisen aseman olevan yhteydessä nuorten runsaampaan hedelmien ja vihannesten käyttöön (Vereecken ym. 2005b; Terveystieteiden tutkimuskeskus Suomessa 2007; Hoppu ym. 2008; Kollataj ym. 2011; Ovaskainen ym. 2012; Pajunen ym. 2012; WHO 2016; Ravitsemus 2017). Vähäisempi hedelmien kulutus matalan sosioekonomisen aseman perheissä voi kertoa siitä, että hedelmät maksavat enemmän kuin esimerkiksi karkit monissa Euroopan maissa (Vereecken ym. 2005b).

Ne tytöt, joiden äiti tai isä kuului korkeampaan sosioekonomiseen asemaan, joiivat harvemmin sokeroituja limsoja kuin ne tytöt, joiden äiti tai isä kuului matalampaan sosioekonomiseen asemaan. Tarkemmissa tarkasteluissa äidin sekä isän sosioekonominen asema olivat yhteydessä 9.luokan tyttöjen, mutta eivät 7.luokan tyttöjen sokeroitujen limsojen käyttöön. Isän sosioekonominen asema oli yhteydessä 7.-luokkalaisten karkin syöntiin siten, että ne 7.-luokkalaiset, joiden isä kuului korkeimpaan sosioekonomiseen asemaan, söivät karkkia harvemmin kuin ne 7.-luokkalaiset, joiden isä kuului matalampiin sosioekonomisiin asemiin. Äidin sosioekonominen asema oli yhteydessä poikien kevytlimsojen käyttöön siten, että mata-

lampaan sosioekonomiseen asemaan kuuluvien äitien pojat joivat harvemmin kevytlimsoja kuin korkeampaan sosioekonomiseen asemaan kuuluvien äitien pojat. Tätä voisi selittää se, että matalassa sosioekonomisessa asemassa olevien perheiden lapsilla ei ole käytössä niin paljon viikkorahaa kuin korkeammassa sosioekonomisessa asemassa olevien perheiden lapsilla (Pajunen ym. 2012).

Euroopassa tehdyssä tutkimuksessa havaittiin vanhempien korkeamman koulutuksen olevan yhteydessä vähäiseen karkkien syöntiin (Kollataj ym. 2011), mutta suomalaistutkimuksissa ei yleensä ole todettu vanhempien sosioekonomisen aseman olevan yhteydessä karkkien tai limsojen käyttöön (Hoppu ym. 2008; Ovaskainen ym. 2012). Myös tämän tutkimuksen tulokset osoittivat, että vanhempien sosioekonomisen aseman ja nuorten karkkien ja limsojen käytön välillä havaitut yhteydet ovat heikkoja ja niitä on vain muutamien ryhmien kohdalla.

Lehto ym. (2009) ovat todenneet, että muutamissa suomalaisissa ja ulkomaisissa tutkimuksissa sosioekonominen asema on yhteydessä limsojen käyttöön siten, että korkean sosioekonomisen aseman perheissä nuoret juovat niitä harvemmin kuin matalan sosioekonomisen aseman perheissä. Petrauskien ym. (2015) tutkimuksessa todettiin sama asia nimenomaan sokeroitujen limsojen osalta. WHO-Koululaistutkimuksessa vuosilta 2001–2002 puolestaan on todettu vanhempien korkean sosioekonomisen aseman olevan yhteydessä heidän lastensa vähäisempään limsojen käyttöön Pohjois-, Etelä- ja Länsi-Euroopassa, mutta päinvastoin Keski- ja Itä-Euroopassa. Yksi selitysmalli miksi limsoja juodaan enemmän korkean sosioekonomisen aseman omaavissa perheissä voi olla se, että limsat nähdään tietyissä maissa harvinaisena herkkuna, johon on varaa vain niillä, jotka kuuluvat korkeimpiin sosioekonomisiin asemiin. (Vereecken ym. 2005b.) Nuoret, joiden vanhemmat ovat korkeammassa sosioekonomisessa asemassa, saavat yleensä enemmän viikkorahaa kuin nuoret, joiden vanhemmat ovat matalammassa sosioekonomisessa asemassa. Suuren viikkoramäärän on todettu olevan yhteydessä limsojen, etenkin sokerilla makeutettujen limsojen, kulutukseen. (Pajunen ym. 2012.) Pajunen ym. (2012) kuitenkin huomauttavat, että heidän tutkimuksensa perusteella viikkorahan merkitys yläkouluikäisten nuorten ruokailutottumuksiin on vähäinen. Beren ym. (2008) tutkimuksessa havaittiin nuorten limsojen käyttöön vaikuttavan vanhempien antaman mallin ja oliko kotona saatavilla limsoja. He ovat myös todenneet, että mikäli halutaan vaikuttaa

nuorten limsojen kulutukseen, niin interventiot tulisi kohdistaa koteihin ja vanhempiin (Bere ym. 2008).

Asuinalueen ja maantieteellisen asuinpaikan yhteys nuorten ruokailutottumuksiin. Asuinalue (välillä maaseutu – kaupungin keskusta) ei ollut yhteydessä nuorten aamiaisen syömiseen koulupäivinä. Boltonin ym. (2016) tutkimuksen mukaan maaseudulla asuvat nuoret syövät aamiaista useammin kuin kaupungissa asuvat, mutta on myös saatu päinvastaisia tuloksia, että maaseudulla asuvat nuoret eivät syökään aamiaista niin säännöllisesti kuin kaupungissa asuvat (Sharkey ym. 2011). Tähän on arveltu syyksi sen, että maaseudulla asuvien täytyy matkustaa pidemmän matkaa kouluun ja töihin, eikä heillä ole aikaa säännölliselle aamiaiselle (Sharkey ym. 2011.) Maantieteellinen asuinpaikka (pääkaupunkiseutu, Etelä-Suomi, Keski-Suomi, Pohjois-Suomi) oli yhteydessä molempien sukupuolten ja koululuokkien aamiaisen syömiseen koulupäivinä siten, että Pohjois-Suomessa asuvat söivät muualla asuvia useammin aamiaista. Tällaisella maantieteellisellä jaolla tehtyjä tutkimuksia nuorten ruokailutottumuksista Suomessa ei juuri ole. Kouluterveyskyselyssä vuosilta 2009–2010 on vertailtu vanhan läänijaon mukaan eroja nuorten terveystottumuksissa. Epäterveellisten välipalojen käyttö ja koululounaan syöminen olivat ainoat ruokailutottumukset, joita oli tutkittu Kouluterveyskyselyssä. (Luopa ym. 2010.)

Maaseudulla asuvat nuoret söivät harvemmin hedelmiä ja vihanneksia kuin kaupungissa asuvat nuoret. Tämä yhteys todettiin vain muutamien ryhmien kohdalla. Kummankin sukupuolen ja koululuokan hedelmien sekä vihannesten käyttö oli yhteydessä maantieteelliseen asuinpaikkaan lähes poikkeuksetta siten, että pääkaupunkiseudulla asuvat nuoret söivät eniten hedelmiä sekä vihanneksia ja Pohjois-Suomessa asuvat nuoret puolestaan harvimmin. Linin & Flynnin (2016) tutkimus osoittaa maaseudulla ja pienissä kaupungeissa asuvien nuorten syövän vähemmän hedelmiä ja vihanneksia kuin suurissa kaupungeissa tai esikaupunkialueilla asuvien nuorten. Levinin (2013) tutkimuksessa puolestaan havaittiin, että maaseudulla asuvat nuoret käyttävät enemmän vihanneksia ja hedelmiä kuin kaupungissa asuvat. On ajateltu, että maaseudulla asuvilla on epäterveellisemmät ruokailutottumukset, koska heillä ei ole välttämättä mahdollisuutta päästä kunnon ruokakaappoihin, joissa myytäisiin esimerkiksi hedelmiä ja vihanneksia (Sharkey ym. 2011; Lin & Fly 2016). Maaseudulla asuvat ihmiset ovat keskimäärin vähemmän kouluttautuneita kuin kaupungissa asuvat, joten heillä on puutteellisemmat

tiedot ja taidot terveellisistä ruokailutottumuksista. Maaseudulla asuvien ihmisten matalampi tulotaso kaupungissa asuviin verrattuna voi myös selittää heidän vähäisempää hedelmien ja vihannesten syömistään. (Fox ym. 2012.)

Asuinalue oli yhteydessä kummankin koululuokan ja tyttöjen karkin käyttöön. Maaseudulla asuvat nuoret söivät karkkia harvemmin kuin kaupungissa asuvat. Tähän voi vaikuttaa karkkien saatavuus. Levinin (2013) tutkimuksessa todettiin maaseudulla asuvien nuorten käyttävän vähemmän karkkeja kuin kaupungissa asuvien. Maantieteellinen asuinpaikka oli yhteydessä molempien koululuokkien tyttöjen karkin syömiseen. Kokonaisuudessaan tyttöjä tarkasteltaessa karkkien päivittäinen käyttö oli yleisintä Etelä-Suomessa asuvilla ja harvinaisimpaa Pohjois-Suomessa asuvilla tytöillä.

Asuinalue oli yhteydessä 7.-luokkalaisten ja 7.luokan poikien sokeroitujen limsojen käyttöön sekä 7.luokan poikien kevytlimsojen käyttöön siten, että kaupungissa asuvat nuoret joivat sokeroituja limsoja ja kevytlimsoja maaseudulla asuvia useammin. Myös Boltonin ym. (2016) tutkimuksen mukaan maaseudulla asuvat nuoret käyttävät vähemmän limsoja kuin kaupungissa asuvat. Vaikuttaisiko tähän näiden tuotteiden saatavuus ja kenties maaseudulla asuvien nuorten vähäisempi käytössä oleva rahamäärä. Yhdysvaltalais tutkimuksen mukaan puolestaan sokeroitujen juomien käyttö oli yleisempää maaseudulla asuvilla kuin kaupungissa asuvilla. Runsaan sokeroitujen juomien käytön todettiin olevan yhteydessä epäterveellisiin ruokailutottumuksiin, etenkin maaseudulla asuvilla aikuisilla. Tämän ajatellaan johtuvan muun muassa väestötieteellisistä asioista, säännöllisemmästä pikaruokien käytöstä, epäsäännöllisestä aamupalan nauttimisesta ja vähäisestä hedelmien ja vihannesten käytöstä. (Sharkey ym. 2011.)

Maantieteellinen asuinpaikka oli yhteydessä muutamien ryhmien sokeroitujen limsojen käyttöön. Kevytlimsojen käyttö ei ollut yhteydessä maantieteelliseen asuinpaikkaan. Kouluterveyskyselyn (vuosilta 2008–2009) mukaan epäterveellisten välipalojen, makeisten ja virvoitusjuomien koulupäivän aikainen käyttö oli yleisintä Etelä-Suomen läänissä (Luopa ym. 2010; Ovaskainen ym. 2012). Tämän tutkimuksen tulokset olivat yhteneviä Kouluterveyskyselyn tulosten kanssa 7.-luokkalaisten ja 7.luokan tyttöjen karkkien sekä sokeroitujen limsojen käytössä ja 9.-luokkalaisten tyttöjen kohdalla tulokset olivat päinvastaiset.

Tämän tutkimuksen tuloksien perusteella ei voida sanoa, että maaseudulla asuvilla nuorilla olisi epäterveellisemmät ruokailutottumukset kuin kaupungissa asuvilla nuorilla, yhteydet eivät olleet suoraviivaisia. Myös aiemmat tutkimustulokset aiheesta ovat olleet ristiriitaisia. Maaseudulla asuvilla lapsilla ja nuorilla on yleisesti todettu olevan huonommat ruokailutottumukset kuin kaupungissa asuvilla (Sharkey ym. 2011; Fox & Heaton 2012; Cohen ym. 2013; Lihavuuden yleisyys Suomessa 2018), mutta muutamien tutkimusten tulokset ovat päinvastaiset (Levin 2013; Bolton ym. 2016). Maantieteellisen asuinpaikan ja nuorten ruokailutottumusten välillä ei myöskään ollut suoraviivaista yhteyttä.

7.2 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

WHO-Koululaistutkimusta on toteutettu jo vuosikymmeniä ja sen suunnitteluun ja toteutukseen osallistuu tutkijoita useilta eri tieteenaloilta (Schnohr ym. 2015). WHO-Koululaistutkimuksen eri maiden tutkijat ovat sitoutuneet kehittämään tutkimuksen validiteettia ja siitä on tehty useita julkaisuja (Pedersen ym. 2012). Jokainen tutkimukseen osallistuva maa on sitoutunut toteuttamaan aineiston keruun yhteisesti sovitun protokollan mukaisesti. Maat lähettävät tiedonkeruun jälkeen tulokset kansainväliseen tietokantaan, jossa tarkastetaan aineiston laatu sekä suoritetaan aineiston puhdistaminen ja tallentaminen. (Schnohr ym. 2015.) WHO-Koululaistutkimuksen otos joka ikäryhmästä on iso ja koko maata edustava, joten se lisää tutkimuksen luotettavuutta. Mahdollisesta kadosta aiheutuvaa virhettä tulosten luotettavuuteen ei voida arvioida, koska anonymiteetin takia ei tiedetä ketkä ovat vastanneet kyselylomakkeeseen. Koska WHO-Koululaistutkimus on poikkileikkaustutkimus, syyseuraussuhteita ei pystytä selvittämään. Niiden tutkimiseen tarvittaisiin pitkittäistutkimusta. (Pedersen ym. 2012.)

WHO-Koululaistutkimuksella on pitkä kokemus kyselyiden toteuttamisesta nuorille (Kannas 2004). Kyselyaineistojen yleinen haaste on, että tulokset perustuvat vastaajien itse ilmoittamiin tietoihin, eikä voida olla varmoja miten vakavasti nuoret ovat suhtautuneet tutkimukseen ja miten onnistuneita annetut vastausvaihtoehdot ovat olleet nuorten näkökulmasta (Hirsjärvi ym. 2015). Yksi rajoitus WHO-Koululaistutkimuksessa on, että kyselylomakkeessa on kysytty vain ruokien ja juomien käytön frekvenssiä, mutta ei annoskokoja (Vereecken ym. 2005a; Vereecken ym. 2015). Ruokafrekvenssikysely on todettu luotettavaksi, mutta siihen liittyen

täytyy huomioida vastaajien mahdollinen yliarviointi ruokien ja juomien käytöstä (Vereecken & Maes 2003; Vereecken ym. 2005a). Nuoret ovat saattaneet vastata niin kuin ajattelevat sosiaalisesti olevan hyväksyttyä vastata (Pedersen ym. 2012; Vereecken ym. 2015). Esimerkiksi hedelmien ja vihannesten syöntiä on voitu liioitella. Yksi huomioitava asia on myös se, että ei voida tietää, ovatko nuoret laskeneet hedelmien ja vihannesten suhteen mukaan esimerkiksi smoothieissa olevat hedelmät, kasvispihvien sisältämät vihannekset tai lihakastikkeessa olevat vihannekset.

Mittareiden uudelleenluokittelut voivat vaikuttaa tulosten luotettavuuteen. Uudelleen luokitte-
luista huolimatta joissain ristiintaulukon soluissa oli liian vähän alkioita, eli odotettujen frek-
venssien ehdot eivät täytyneet. Tämän takia käytin Fisherin tarkkaa testiä (Fisher's exact
test), eli Exact Tests -lisäosaa (Metsämuuronen 2003, 460; Taanila 2016), jolloin ei tarvinnut
välittää tästä ehdosta ja ristiintaulukoinnin tuloksista voitiin laskea merkitsevyydet (Taanila
2016). Kaikista testeistä ei saatu Fisherin tarkan testin arvoja, joten osaan tuloksista tulee suh-
tautua varauksella.

WHO-Koululaistutkimus on huomionnut eettiset asiat erittäin hyvin. Tutkimuksessa kysytään
jokaiselta osallistuvalla koululta erikseen suostumus osallistua tutkimukseen: koulunjohdolta
pyydetään suostumus kirjeitse. Koululaiset saavat kirjallisen ja suullisen informaation tutki-
muksesta ja heille kerrotaan myös, että osallistuminen on vapaaehtoista ja tiedot kerätään
anonyymisti. (Pedersen ym. 2012.) Jokainen oppilas täyttää kyselylomakkeen itsenäisesti ja
anonyymisti, joten tilanteeseen ei pitäisi liittyä sosiaalista painetta vastata tietyllä tavalla (Ve-
reecken ym. 2015).

7.3 Johtopäätökset ja jatkotutkimusehdotuksia

Kannas (2004) on todennut WHO-Koululaistutkimuksesta, että sitä tulisi laajasta näkökul-
masta katsoen hyödyntää sosiaali- ja terveystieteissä sekä yhteiskuntapolitiikan linjauksia
tehtäessä; nuorten koetun terveyden sekä terveys- ja ruokailutottumusten muutokset ja trendit
luovat näille arviointipohjaa. Yhteiskunnan useilla sektoreilla on mahdollisuus edistää lasten
ja nuorten terveellisiä ruokailutottumuksia. Esimerkiksi lapsiin kohdistuvan ruokamainonnan
kieltämisellä on vaikutettu positiivisesti nuorten ruokailutottumuksiin. (Kaikkonen ym. 2012.)

WHO-Koululaistutkimuksen tuloksien antamia viestejä tulisi pohtia ja tulkita kotien ja koulujen terveyden edistämistyön näkökulmasta (Kannas 2004). Tämän tutkimuksen tuloksia voi hyödyntää suunniteltaessa jatkotutkimuksia. Lisäksi tuloksia voidaan käyttää suunniteltaessa terveystiedon opetusta ja ravitsemuskasvatuksen sisältöjä ja aikatauluttamista kouluissa (Ojala 2004).

Tässä tutkimuksessa saatiin samansuuntaisia tuloksia kuin useissa aiemmissa aihepiirin tutkimuksissa. Tuloksissa korostui poikien vähäisempi hedelmien ja vihannesten käyttö tyttöihin verrattuna. Pojat puolestaan käyttivät useammin limsoja kuin tytöt. Matalammassa sosioekonomisessa asemassa olevien perheiden nuorilla ruokailutottumukset olivat monessa suhteessa epäterveellisempiä verrattuna korkeammassa sosioekonomisessa asemassa olevien perheiden nuoriin. Tilastollisesti merkitseviä yhteyksiä löytyi vanhempien sosioekonomisen aseman ja nuorten aamiaisen, hedelmien, vihannesten ja sokeroitujen limsojen käytön välillä. Koska ravitsemukseen liittyviä terveyseroja on sukupuolten välillä ja sosioekonomisen aseman takia, tulee niitä edelleen pyrkiä kaventamaan. Koulu tavoittaa kaikki lapset heidän asuinpaikastaan tai sosioekonomisesta asemastaan riippumatta. Tämän takia ravitsemuskasvatukseen kouluissa ja kouluruokailuun tulee panostaa. Kouluissa voitaisiin tarjota esimerkiksi ilmainen aamiainen. Nämä keinot lisäisivät sosioekonomista tasa-arvoisuutta lapsilla ja nuorilla ruokailutottumusten suhteen.

Maaseudulla asuvat nuoret söivät harvemmin hedelmiä, vihanneksia ja epäterveellisiä välipaloja kuin kaupungissa asuvat. Tulokset eivät kuitenkaan ole suoraviivaisia asuinalueen ja nuorten ruokailutottumusten välillä. Tulosten perusteella ei voi tehdä johtopäätöksiä onko maaseudulla vai kaupungissa asuvilla nuorilla terveellisemmät ruokailutottumukset. Pohjois-Suomessa asuvat nuoret söivät muualla asuvia useammin aamiaista koulupäivinä. Pääkaupunkiseudulla asuvat nuoret puolestaan söivät useimmin hedelmiä ja vihanneksia ja Pohjois-Suomessa asuvat nuoret harvimmin. Tämän tutkimuksen tuloksissa ei ole suoraviivaista yhteyttä maantieteellisen asuinpaikan ja nuorten ruokailutottumusten välillä.

Jatkossa voisi tutkia miten vahvasti sosioekonominen asema selittää erilaisia ruokailutottumuksia asuinpaikoittain ja mitkä muut tekijät vaikuttavat ruokailutottumusten erilaisuuteen asuinpaikkaan liittyen. Tämän työn poikkileikkausaineistosta saadut tulokset eivät kerro yksi-

löiden ruokailutottumusten muutoksista ja niihin vaikuttavista tekijöistä. Olisi tutkittava lisää nuorten ruokailutottumusten ja ruokavalintojen muutoksia ja niitä aikaansaavia syitä. Esimerkiksi olisi mielenkiintoista selvittää, miksi nuoret jättävät aamiaisen väliin. Olisi syytä tutkia kansanterveydelliseltä näkökannalta, miten voitaisiin edistää nuorten yläkouluikäisten poikien hedelmien ja vihannesten käyttöä ja missä vaiheessa poikien ruokailutottumukset lähtevät kehittymään erilaisiksi tyttöjen valintoihin verrattuna. Tähän tarvittaisiin lisäksi pitkittäistutkimusta.

WHO-Koululaistutkimuksen ruokafrekvenssikyselyllä saadaan selville kuinka usein jotain tiettyä ruokaa tai juomaa käytetään, mutta ei tarkkoja annoskokoja. Jatkotutkimuksena voisi selvittää, minkälaisia määriä suomalaisnuoret käyttävät esimerkiksi kasviksia, hedelmiä tai karkkeja päivässä tai viikossa. Tämä antaisi tietoa miten hyvin nuoret noudattavat ravitsemussuosituksia. Jatkotutkimuksena voisi laajentaa ruokailutottumusten käsitettä ja tutkia esimerkiksi monipuolisemmin eri ruokien ja juomien käyttöä, ateriarvotmiä ja ruokailuun liittyviä tapoja. Näiden tietojen avulla voitaisiin tarjota vaikuttavampaa ravitsemukseen liittyvää terveyskasvatusta nuorille.

LÄHTEET

- Albashtawy, M. 2015. Exploring the reasons why school students eat or skip breakfast. *Nursing children and young people* 27 (6), 16–22.
- Arora, M., Nazar, G.P., Gupta, V.K., Perry, C.L., Reddy, K.S. & Stigler, M.H. 2012. Association of breakfast intake with obesity, dietary and physical activity behavior among urban school-aged adolescents in Delhi, India: results of a cross-sectional study. doi:10.1186/1471-2458-12-881.
- Bere, E., Glomnes, E.S., te Velde, S.J. & Klepp KI. 2008. Determinants of adolescents' soft drink consumption. *Public Health Nutrition* 11 (1), 49–56.
- Bolton, K.A., Jacka, F., Allender, S., Kremer, P., Gibbs, L., Waters, E. & de Silva, A. 2016. The association between self-reported diet quality and health-related quality of life in rural and urban Australian adolescents. *The Australian Journal of Rural Health* 24 (5), 317–325.
- Chitra, U. & Reddy, C.R. 2007. The role of breakfast in nutrient intake of urban schoolchildren. *Public Health Nutrition* 10 (1), 55–58.
- Cohen, J.F., Kraak, V.I., Choumenkovitch, S.F., Hyatt, R.R. & Economos, C.D. 2013. The CHANGE Study: A healthy-lifestyles intervention to improve rural children's diet quality. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics* 114 (1), 48–53.
- Currie, C., Zanotti, C., Morgan, A., Currie, D., de Looze, M., Roberts, C., Samdal, O., Smith, O. & Barnekow, V. 2012. Social determinant of health and well-being among young people. HBSC international report from the 2009/2010 survey. WHO policy series: health policy for children and adolescents, No. 6. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe.
- Doku, D., Koivusilta, L., Raisamo, S. & Rimpelä, A. 2011. Socio-economic differences in adolescents' breakfast eating, fruit and vegetable consumption and physical activity in Ghana. *Public Health Nutrition* 16 (5), 864–872.
- Erola, J. 2009. Sosiaalisen aseman periytyvyys ja terveys – tulokset, teorian ja tulevaisuus. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 46, 3–13.
- Fabritius, K. & Rasmussen, M. 2008. Breakfast habits and overweight in Danish schoolchildren. The role of socioeconomic positions. *Ugeskrift for læger* 170 (34), 2559–2563.

- Ferrar, K. & Golley, R. 2015. Adolescent diet and time use clusters and associations with overweight and obesity and socioeconomic position. *Health Education and Behavior* 42 (3): 361–369.
- Fismen, A-S., Smith, O., Torsheim, T., Rasmussen, M., Pagh, T., Augustine, L., Ojala, K. & Samdal, O. 2016. Trends in food habits and their relation to socioeconomic status among Nordic adolescents 2001/2002–2009/2010. doi:10.1371/journal.pone.0148541.
- Fox, K. & Heaton T.B. 2012. Child nutritional status by rural/urban residence: a cross-national analysis. *The Journal of Rural Health* 28 (4), 380–391.
- Gebremariam, M.K., Henjum, S., Hurum, E., Utne, J., Terragni, L. & Torheim, L.E. 2017. Mediators of the association between parental education and breakfast consumption among adolescents: the ESSENS study. doi:10.1186/s12887-017-0811-2.
- HBSC 2018. About HBSC. Viitattu 23.5.2018. <http://www.hbsc.org/about/index.html>.
- He, L., Zhai, Y., Engelgau, M., Li, W., Qian, H., Si, X., Gao, X., Sereny, M., Liang, J., Zhu, X. & Shi, X. 2014. Association of children's eating behaviors with parental education, and teachers' health awareness, attitudes and behaviors: a national school-based survey in China. *European Journal of Public Health* 24 (6), 880–887.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2015. Tutki ja kirjoita. 20. painos. Porvoo: Tammi.
- Hoppu, U., Kujala, J., Lehtisalo, J., Tapanainen, H. & Pietinen, P. (toim.) 2008. Yläkoululaisten ravitsemus ja hyvinvointi. Lähtötilanne ja lukuvuonna 2007-2008 toteutetun interventiotutkimuksen tulokset. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja 2008; B30.
- Hoppu, U., Lehtisalo, J., Tapanainen, H. & Pietinen P. 2010. Dietary habits and nutrient intake of Finnish adolescents. *Public Health Nutrition* 13 (6A), 965–972.
- Kaikkonen, R., Mäki, P., Hakulinen-Viitanen, T., Markkula, J., Wikström, K., Ovaskainen, M-L., Virtanen S. & Laatikainen T. (toim.) 2012. Lasten ja lapsiperheiden terveys- ja hyvinvointierot. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, Raportti 16/2012. Tampere: Juvenes Print.
- Kannas, L. 2004. Esipuhe. Teoksessa Kannas, L. (toim.) Koululaisten terveys ja terveyskäyttäytyminen muutoksessa. WHO-Koululaistutkimus 20 vuotta. Jyväskylän yliopisto: Terveiden edistämisen tutkimuskeskus. Julkaisuja 2. 2004.
- Kim, H.S., Ham, O.K., Jang M.N., Yun, H.J. & Park, J. 2014. Economic differences in risk factors for obesity among overweight and obese children. *The journal of school nursing* 30 (4), 281–291.

- Kollataj, W., Sygit, K., Sygit, M., Karwat, I.D. & Kollataj, B. 2011. Eating habits of children and adolescents from rural regions depending on gender, education, and economic status of parents. *Annals of Agricultural and Environmental Medicine* 18 (2), 393–397.
- Kouluterveyskysely 2017. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Kouluterveyskyselyn tulokset nuorilla 2017. Viitattu 4.1.2018. <https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tutkimustuloksia/elintavat>.
- KvantiMOTV 2018 – Menetelmäopetuksen tietovaranto. Viitattu 23.5.2018. <http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/>.
- Lahelma, E. & Rahkonen, O. 2011. Sosioekonominen asema. Teoksessa M. Laaksonen & K. Silventoinen (toim.) *Sosiaaliepideemiologia. Väestön terveyserot ja terveyteen vaikuttavat sosiaaliset tekijät*. Helsinki: Gaudeamus, 41–59.
- Lazzeri, G., Ahluwalia, N., Niclasen, B., Pammolli, A., Vereecken, C., Rasmussen, M., Pedersen T.P., Kelly, C. 2016. Trends from 2002 to 2010 in daily breakfast consumption and its socio-demographic correlates in adolescents across 31 countries participating in the HBSC study. doi.org/10.1371/journal.pone.0151052.
- Lee, H.A. & Park, H. 2017. The mediation effect of individual eating behaviours on the relationship between socioeconomic status and dietary quality in children: the Korean National Health and Nutrition Examination Survey. *European Journal of Nutrition* 56 (3), 1339–1346.
- Lee, S.A., Park, E-C., Ju, Y.J., Lee, T.H., Han, E. & Kim, T.H. 2017. Breakfast consumption and depressive mood: A focus on socioeconomic status. *Appetite* 114, 313–319.
- Lehto, R., Corander, C., Ray, C. & Roos, E. 2009. Perheen sosioekonomisen aseman ja perherakenteen yhteydet alakouluikäisten lasten terveellisiin elintapoihin. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 46, 258–271.
- Levin, K.A. 2013. Urban-rural differences in adolescent eating behaviour: a multilevel cross-sectional study of 15-year-olds in Scotland. *Public Health Nutrition* 17 (8), 1776–1785.
- Lihavuuden yleisyys Suomessa 2018. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 5.2.2018. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/hankkeet-ja-ohjelmat/kansallinen-lihavuusohjelma-20122015/lihavuus-lukuina/lihavuuden-yleisyys-suomessa>.
- Lihavuus laskuun 2016. Hyvinvointia ravinnosta ja liikunnasta. Kansallinen lihavuusohjelma, Toiminta- ja toimeenpanosuunnitelma 2016–2018. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos,

- Kansallisen lihavuusohjelman ohjelmaryhmä. Viitattu 13.4.2018.
<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-665-0>.
- Lin, Y.C. & Fly A.D. 2016. USDA fresh fruit and vegetable program is more effective in town and rural schools than those in more populated communities. *Journal of School Health* 86 (11), 769–777.
- Luopa, P., Lommi, A., Kinnunen, T. & Jokela, J. 2010. Nuorten hyvinvointi Suomessa 2000-luvulla. Kouluterveyskysely 2000–2009. THL:n Raportti 20/2010. Helsinki.
- Lynch, C., Kristjansdottir, A.G., Velde, S.J. te, Lien, N., Roos, E., Thorsdottir, I., Krawinkel, M., Almeida, M.D. de, Papadaki, A., Hlastan Ribic, C., Petrova, S., Ehrenblad, B., Halldorsson, TI., Poortvliet, E. & Yngve, A. 2014. Fruit and vegetable consumption in a sample of 11-year-old children in ten European countries – the PRO GREENS cross-sectional survey. *Public health nutrition* 17 (11): 2436–2444.
- Metsämuuronen, J. 2003. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Jyväskylä: International Methelp Oy.
- Moore, G.F. & Littlecott H.J. 2015. School- and family-level socioeconomic status and health behaviors: multilevel analysis of a national survey in Wales, United Kingdom. *The Journal of School Health* 85 (4), 267–275.
- Mustajoki, P. 2017. Lasten ja nuorten lihavuus. Viitattu 16.2.2018.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00443.
- Nurul-Fadhilah, A., Teo, P.S., Huybrechts, I. & Foo, L.F. 2013. Infrequent breakfast consumption is associated with higher body adiposity and abdominal obesity in Malaysian school-aged adolescents. doi.org/10.1371/journal.pone.0059297.
- Ojala, K. 2004. Nuorten ruokatottumusten muutoksia 1986–2002. Teoksessa L. Kannas (toim.) Koululaisten terveys ja terveystäytyminen muutoksessa. WHO-Koululaistutkimus 20 vuotta. Jyväskylän yliopisto: Terveystutkimuskeskus, 79–112.
- Opetushallitus ja kansanterveyslaitos 2007. Makeiset ja virvoitusjuomat kouluissa ja oppilaitoksissa. Tiedote 11/2017 ja muistio. Viitattu 16.2.2018.
http://www.oph.fi/download/136961_Tiedote_11_2007.pdf
- Ovaskainen, M-L., Wikström, K. & Virtanen, S. 2012. Ateriointi ja ruokatottumukset. Teoksessa R. Kaikkonen, P. Mäki, T. Hakulinen-Viitanen, J. Markkula, K. Wikström, M-L. Ovaskainen, S. Virtanen & T. Laatikainen (toim.) Lasten ja lapsiperheiden terveys- ja

- hyvinvointierot. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Raportti 16/2012. Tampere: Juvenes Print, 119–127.
- Pajunen, T., Lehto, R., Ovaskainen, M-L., Tapanainen, H., Hoppu, U. & Roos, E. 2012. Vanhempien koulutuksen ja perherakenteen yhteys yläkoululaisten ravinnonsaantiin ja ruoankäyttöön. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 49, 105–117.
- Pearson, N., Biddle, S.J. & Gorely, T. 2009. Family correlates of breakfast consumption among children and adolescents. A systematic review. *Appetite* 52 (1), 1–7.
- Pedersen, T.P., Holstein B.E., Flachs, E.M. & Rasmussen M. 2013. Meal frequencies in early adolescence predict meal frequencies in late adolescence and early adulthood. doi: 10.1186/1471-2458-13-445.
- Pedersen, T.P., Meilstrup, C., Holstein, B.E. & Rasmussen M. 2012. Fruit and vegetable intake is associated with frequency of breakfast, lunch and evening meal: cross-sectional study of 11-, 13-, and 15-year-olds. doi: 10.1186/1479-5868-9-9.
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Helsinki: opetushallitus.
- Petrauskiene, A., Zaltauske, V. & Albaviciute, E. 2015. Family socioeconomic status and nutrition habits of 7-8 year old children: cross-sectional Lithuanian COSI study. doi: 10.1186/s13052-015-0139-1.
- Ravitsemus 2017. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Viitattu 15.2.2018. <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/elintavat/ravitsemus>
- Schnohr, C.W., Molcho, M., Rasmussen, M., Samdal, O., Looze M. de, Levin, K., Roberts, C.J., Ehlinger, V., Krolner, R., Dalmasso, P. & Torsteim, T. 2015. Trend analyses in the health behaviour in school-aged children study: methodological considerations and recommendations. *European Journal of Public Health* 25 (2), 7–12.
- Sharkey, J.R., Johnson, C.M. & Dean, W.R. 2011. Less-healthy eating behaviors have a greater association with a high level of sugar-sweetened beverage consumption among rural adults than among urban adults. doi:10.3402/fnr.v55i0.5819.
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2008. Kansallinen terveyserojen kaventamisen toimintaohjelma 2008–2011. Viitattu 7.3.2018. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201504225427>.
- Suomalaisnuorten kouluikäinen ateriointi 2012. Ruokapalveluiden seurantaraportti 5. Raportti 22/2012. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 9.4.2018. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-245-620-5>.

- Taanila, A. 2016. SPSS: khiin neliö -testi. Viitattu 21.12.2017.
<https://tilastoapu.wordpress.com/2012/04/24/spss-khiin-nelio-testi-2/>.
- Tarnanen, K. & Komulainen, J. 2012. Lihavuus (lapset ja nuoret). Suomalainen lääkäriseura Duodecim. Viitattu 16.2.2018. www.kaypahoito.fi.
- Terveyden eriarvoisuus Suomessa 2007. Sosioekonomisten terveyserojen muutokset 1980–2005. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2007: 23. Viitattu 16.2.2018.
<https://www.thl.fi/attachments/kouluterveyskysely/Julkaisuja/passthru.pdf>.
- Tilastokeskus 2018. Sosioekonominen asema. Viitattu 19.1.2018.
https://www.tilastokeskus.fi/meta/kas/sosioekon_asema.html#tab2.
- Trevino, R.P., Vasquez, L., Shaw-Ridley, M., Mosley, D., Jechow, K. & Pina, C. 2015. Outcome of a food observational study among low-income preschool children participating in a family-style meal setting. *Health Education and Behavior* 42 (2), 240–248.
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014. Terveyttä ruoasta – Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. Tampere: Juvenes Print.
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017. Kouluruokailusuositus. Syödään ja opitaan yhdessä. Helsinki: Juvenes Print.
- Watanabe, Y., Saito, I., Henmi, I., Yoshimura, K., Maruyama, K., Yamauchi, K., Matsuo, T., Kato, T., Tanigawa, T., Kishida, T. & Asada, Y. 2014. Skipping breakfast is correlated with obesity. *Journal of Rural Medicine* 9 (2), 51–58.
- Vereecken, C.A., Henauw, S. de & Maes, L. 2005a. Adolescents' food habits: results of the health behaviour in school-aged children survey. *The British Journal of Nutrition* 94 (3), 423–431.
- Vereecken, C.A., Inchley, J., Subramanian, S.V., Hublet, A. & Maes, L. 2005b. The relative influence of individual and contextual socio-economic status on consumption of fruit and soft drinks among adolescents in Europe. *European Journal of Public Health* 15 (3), 224–232.
- Vereecken, C.A. & Maes L. 2003. A Belgian study on the reliability and relative validity of the health behaviour in school-aged children food-frequency questionnaire. *Public Health Nutrition* 6 (6): 581–588.
- Vereecken, C., Ojala, K. & Delgrande Jordan M. 2004. Eating habits. Young people's health in context. Health behavior in school-aged children (HBSC) study: international report from the 2001/2002 survey. *Health policy for children and adolescents* No. 4.

- Vereecken, C., Pedersen, T.P., Ojala, K., Krolner, R., Dzielska, A., Ahluwalia, N., Giacchi, M. & Kelly, C. 2015. Fruit and vegetable consumption trends among adolescents from 2002 to 2010 in 33 countries. *European Journal of Public Health* 25 (2), 16–19.
- WHO 2016. Growing up unequal: gender and socioeconomic differences in young people's health and well-being. Health behavior in school-aged children (HBSC) Study: International report from the 2013/2014 survey. Health policy for children and adolescents, No.7.
- WHO-Koululaistutkimus 2014. Kansainvälinen tutkimus koululaisten terveydestä ja elämäntyylistä 2014. Kyselylomake yläkoulun 7.- ja 9.-luokkalaisille.
- Vik, F.N., Velde, S.J. te, Lippevelde, W. van, Manios, Y., Kovacs, E., Jan, N., Moreno, L.A., Bringolf-Isler, B., Brug, J. & Bere, E. 2016. Regular family breakfast was associated with children's overweight and parental education: Results from the ENERGY cross-sectional study. *Preventive Medicine* 91, 197–203.
- Villberg, J. & Tynjälä, J. 2004. WHO-Koululaistutkimuksen Suomen aineistot 1984–2002. Teoksessa L. Kannas (toim.) Koululaisten terveys ja terveyskäyttäytyminen muutoksessa. WHO-Koululaistutkimus 20 vuotta. Jyväskylän yliopisto: Terveysten edistämisen tutkimuskeskus, 239–246.
- Zakrzewski, J.K., Gillison, F.B., Cumming, S., Church, T.S., Katzmarzyk, P.T., Broyles, S.T., Champagne, C.M., Chaput, J-P., Denstel, K.D., Fogelholm, M., Hu, G., Kuriyan, R., Kurpad, A., Lambert, E.V., Maher, C., Maia, J., Matsudo, V., Mire, E.F., Olds, T., Onywera, V., Sarmiento, O.L., Tremblay, M.S., Tudor-Locke, C., Zhao, P. & Standage, M. 2015. Associations between breakfast frequency and adiposity indicators in children from 12 countries. *International Journal of Obesity Supplements* 5 (2), 80–88.

LIITTEET

LIITE 1. Alkuperäiset kyselylomakkeen kysymykset ja vastausvaihtoehdot.

16. Kuinka usein juot tai syöt seuraavia?

MERKITSE YKSI VAIHTOEHTO JOKAISEN RUOKA-AINEEN OSALTA.

	En koskaan	Harvemmin kuin kerran viikossa	Kerran viikossa	2-4 päivänä viikossa	5-6 päivänä viikossa	Joka päivä, kerran päivässä	Joka päivä, useammin kuin kerran
▪ Hedelmiä M7	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ Vihanneksia M8	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ Karkkia (makeisia tai suklaata) M9	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ Cola-juomia tai muita limsoja, jotka sisältävät sokeria M10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ Light-colaa tai muita kevytlimsoja EDI	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

14. Kuinka usein syöt yleensä aamiaista (enemmän kuin vain lasin maitoa tai mehua)?

MERKITSE YKSI VAIHTOEHTO KOULUPÄIVIEN JA YKSI VAIHTOEHTO VIIKONLOPUN OSALTA.

KOULUPÄIVÄT **M5**

- En koskaan syö aamiaista koulupäivinä
- Yhtenä koulupäivänä
- Kahtena koulupäivänä
- Kolmena koulupäivänä
- Neljänä koulupäivänä
- Viitenä koulupäivänä

70. Missä isäsi työskentelee
(esim. sairaalassa, pankissa, ravintolassa)

M119 _____

71. Missä äitisi työskentelee
(esim. sairaalassa, pankissa, ravintolassa)

M123 _____

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

M120 ja M120A (=SES) _____

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

M124 ja M124A (=SES) _____

7. Minkälaisella paikkakunnalla asut nykyisin?

FIN100W

- Kaupungissa, keskustassa
- Kaupungissa, keskustan ulkopuolella
- Maaseudulla kirkonkylässä tai asutuskeskuksessa
- Maaseudulla kirkonkylässä tai asutuskeskuksen ulkopuolella

LIITE 2. Kysymysten uudelleen luokittelut.

Kysymys	Kyselylomakkeen luokat	Uudet luokat
Aamiaisen syöminen	En koskaan	Korkeintaan kerran viikossa
	Yhtenä koulupäivänä	
	Kahtena koulupäivänä	2–3 koulupäivänä
	Kolmena koulupäivänä	
	Neljänä koulupäivänä	4–5 koulupäivänä
	Viitenä koulupäivänä	
Kuinka usein nuori syö tai juo kysytyjä ruokia tai juomia	En koskaan	Harvemmin kuin kerran viikossa
	Harvemmin kuin kerran viikossa	
	Kerran viikossa	Kerran/muutamia kertoja viikossa
	2-4 päivänä viikossa	
	5-6 päivänä viikossa	
	Joka päivä, kerran päivässä	Päivittäin
	Joka päivä, useammin kuin kerran	

LIITE 3. TAULUKKO 1. 7.- ja 9.-luokkalaisten äitien sosioekonominen asema (SES) vuonna 2014.

Äidin sosioekonominen asema		7 lk		9 lk	
		Poika	Tyttö	Poika	Tyttö
SES 1 (Korkea)	%	26.6	24.3	26.5	26.5
	(n)	(168)	(165)	(177)	(209)
SES 2	%	63.5	65.4	61.0	63.6
	(n)	(401)	(445)	(408)	(502)
SES 3 (Matala)	%	9.8	10.3	12.6	9.9
	(n)	(62)	(70)	(84)	(78)
Yhteensä	%	100	100	100	100
	(n)	(631)	(680)	(669)	(789)

TAULUKKO 2. 7.- ja 9.-luokkalaisten isien sosioekonominen asema (SES) vuonna 2014.

Isän sosioekonominen asema		7 lk		9 lk	
		Poika	Tyttö	Poika	Tyttö
SES 1 (Korkea)	%	25.2	23.0	27.6	26.4
	(n)	(161)	(151)	(175)	(183)
SES 2	%	25.6	28.5	27.6	29.3
	(n)	(164)	(187)	(175)	(203)
SES 3 (Matala)	%	49.2	48.6	44.7	44.2
	(n)	(315)	(319)	(283)	(306)
Yhteensä	%	100	100	100	100
	(n)	(640)	(657)	(633)	(692)

LIITE 4. TAULUKKO 1. 7.- ja 9.-luokkalaisten poikien ja tyttöjen asuinalueet vuonna 2014.

Asuinalue		7 lk		9 lk	
		Poika	Tyttö	Poika	Tyttö
Kaupungissa, keskustassa	%	8.1	10.8	11.5	13.8
	(n)	(78)	(101)	(107)	(138)
Kaupungissa, keskustan ulkopuolella	%	54.3	55.3	51.2	49.2
	(n)	(521)	(516)	(477)	(491)
Maaseudulla kirkonkylässä tai asutuskeskuksessa	%	24.0	23.5	21.3	21.7
	(n)	(230)	(219)	(198)	(217)
Maaseudulla kirkonkylän tai asutuskeskuksen ulkopuolella	%	13.6	10.4	16.0	15.2
	(n)	(131)	(97)	(149)	(152)
Yhteensä	%	100	100	100	100
	(n)	(960)	(933)	(931)	(998)

TAULUKKO 2. 7.- ja 9.-luokkalaisten poikien ja tyttöjen maantieteellinen asuinpaikka vuonna 2014.

Maantieteellinen asuinpaikka		7lk		9 lk	
		Poika	Tyttö	Poika	Tyttö
Pääkaupun- kiseudulla	%	13.7	14.5	12.1	12.7
	(n)	(133)	(138)	(113)	(127)
Etelä-Suomessa	%	28.4	30.6	34.0	33.7
	(n)	(275)	(290)	(318)	(337)
Keski-Suomessa	%	38.3	36.2	35.8	36.8
	(n)	(371)	(344)	(334)	(368)
Pohjois- Suomessa	%	19.6	18.7	18.1	16.9
	(n)	(190)	(177)	(169)	(169)
Yhteensä	%	100	100	100	100
	(n)	(969)	(949)	(934)	(1001)

LIITE 5. TAULUKKO 1. Äidin sosioekonomisen aseman (SES) yhteys 7.- ja 9.-luokkalaisten poikien ja tyttöjen aamiaisen syömiseen koulupäivinä vuonna 2014.

Aamiaisen syöminen koulupäivinä	Äidin sosio-ekonominen asema:	SES 1 (korkea)				SES 2				SES 3 (matala)			
	Koululuokka:	7 lk		9 lk		7 lk		9 lk		7 lk		9 lk	
	Sukupuoli:	Pojat	Tytöt	Pojat	Tytöt	Pojat	Tytöt	Pojat	Tytöt	Pojat	Tytöt	Pojat	Tytöt
Korkeintaan kerran viikossa	%	5.4	7.9	10.2	10.5	11.3	14.8	16.9	17.7	16.1	11.4	22.0	21.8
2-3 koulupäivänä	%	5.4	12.1	13.0	12.0	12.0	12.4	14.0	10.6	9.7	12.9	13.4	9.0
4-5 koulupäivänä	%	89.2	80.0	76.8	77.5	76.7	72.8	69.1	71.7	74.2	75.7	64.6	69.2
Yhteensä	%	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	(n)	167	165	177	209	399	445	408	502	62	70	82	78
	p	p-arvo äidin SES:in mukaan pojilla 0.001; tytöillä 0.024 p-arvo äidin SES:n mukaan 7.luokkalaisilla 0.005; 9.luokkalaisilla 0.006 pojat 7 lk p=0.007; pojat 9 lk p=0.114; tytöt 7 lk p=0.238; tytöt 9 lk p= 0.101											

TAULUKKO 2. Isän sosioekonomisen aseman (SES) yhteys 7.- ja 9.-luokkalaisten poikien ja tyttöjen aamiaisen syömiseen koulupäivinä vuonna 2014.

Aamiaisen syöminen koulupäivinä	Isän sosio-ekonominen asema:	SES 1 (korkea)				SES 2				SES 3 (matala)			
	Koululuokka:	7 lk		9 lk		7 lk		9 lk		7 lk		9 lk	
	Sukupuoli:	Pojat	Tytöt	Pojat	Tytöt	Pojat	Tytöt	Pojat	Tytöt	Pojat	Tytöt	Pojat	Tytöt
Korkeintaan kerran viikossa	%	5.0	9.9	12.0	11.5	10.4	12.8	14.3	15.3	10.8	12.2	18.5	18.6
2-3 koulupäivänä	%	5.0	13.9	13.7	9.3	11.7	9.1	17.1	9.9	10.8	12.9	12.8	10.8
4-5 koulupäivänä	%	90.0	76.2	74.3	79.2	77.9	78.1	68.6	74.9	78.3	74.9	68.7	70.6
Yhteensä	%	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	(n)	160	151	175	183	163	187	175	203	314	319	281	306
	p	p-arvo isän SES:in mukaan pojilla 0.021; tytöillä 0.246 p-arvo isän SES:n mukaan 7.luokkalaisilla 0.165; 9.luokkalaisilla 0.060 pojat 7 lk p=0.026; pojat 9 lk p=0.265; tytöt 7 lk p=0.596; tytöt 9 lk p=0.266											

LIITE 6. TAULUKKO 1. Äidin sosioekonomisen aseman (SES) yhteys 7.- ja 9.-luokkalaisten poikien ja tyttöjen hedelmien, vihannesten, kakkien, sokeroitujen limsojen ja kevytlimsojen käyttöön vuonna 2014.

Ruoka-aineet ja juomat	Frekvenssi	Äidin sosio-ekonominen asema:	SES 1 (korkea)		SES 2		SES 3 (matala)							
			Koululuokka:		7 lk	9 lk	7 lk	9 lk	7 lk	9 lk				
			Sukupuoli:		Pojat	Tytöt	Pojat	Tytöt	Pojat	Tytöt	Pojat	Tytöt		
Hedelmät	Harvemmin kuin kerran viikossa	%	20.2	12.1	23.7	9.6	26.7	15.3	31.0	16.1	25.8	12.9	50.0	16.7
	Kerran / muutamia kertoja viikossa	%	53.6	47.3	58.8	52.6	60.1	53.9	58.2	55.8	61.3	50.0	45.2	56.4
	Päivittäin	%	26.2	40.6	17.5	37.8	13.2	30.8	10.8	28.1	12.9	37.1	4.8	26.9
	Yhteensä	%	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
		(n)	168	165	177	209	401	445	407	502	62	70	84	78
		p	p-arvo äidin SES:in mukaan pojilla 0.000; tytöillä 0.008 p-arvo äidin SES:n mukaan 7.luokkalaisilla 0.004; 9.luokkalaisilla 0.000 pojat 7 lk p=0.006; pojat 9lk p=0.000; tytöt 7lk p=0.230; tytöt 9lk p=0.039											
	Harvemmin kuin kerran viikossa	%	19.0	7.3	18.6	5.3	29.7	12.1	28.7	11.8	35.5	18.6	42.9	11.5
	Kerran / muutamia kertoja viikossa	%	46.4	49.1	55.4	44.7	53.6	53.3	58.5	56.9	51.6	52.9	45.2	51.3
	Päivittäin	%	34.5	43.6	26.0	50.0	16.7	34.6	12.8	31.3	12.9	28.6	11.9	37.2
	Yhteensä	%	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	(n)	168	165	177	208	401	445	407	501	62	70	84	78	
	p	p-arvo äidin SES:in mukaan pojilla 0.000; tytöillä 0.000 p-arvo äidin SES:n mukaan 7.luokkalaisilla 0.000; 9.luokkalaisilla 0.000 pojat 7 lk p=0.000; pojat 9 lk p=0.000; tytöt 7lk p=0.040; tytöt 9 lk p=0.000												
Karkit	Harvemmin kuin kerran viikossa	%	47.0	52.7	42.9	56.3	46.1	53.0	45.9	45.5	48.4	48.6	52.4	47.4
	Kerran / muutamia kertoja viikossa	%	48.8	43.6	54.2	42.3	51.6	45.8	51.6	51.7	50.0	47.1	44.0	50.0
	Päivittäin	%	4.2	3.6	2.8	1.4	2.2	1.1	2.5	2.8	1.6	4.3	3.6	2.6
	Yhteensä	%	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
		(n)	168	165	177	208	401	445	407	501	62	70	84	78
		p	p-arvo äidin SES:in mukaan pojilla 0.612; tytöillä 0.240 p-arvo äidin SES:n mukaan 7.luokkalaisilla 0.209; 9.luokkalaisilla 0.520 pojat 7 lk p=0.742; pojat 9 lk p=0.575; tytöt 7 lk p=0.156; tytöt 9 lk p=0.111											
	Harvemmin kuin kerran viikossa	%	48.8	75.2	37.9	82.7	43.1	72.1	37.3	71.3	43.5	72.9	45.2	67.9
	Kerran / muutamia kertoja viikossa	%	47.6	22.4	57.1	17.3	53.4	27.0	59.8	27.1	53.2	25.7	46.4	32.1
	Päivittäin	%	3.6	2.4	5.1	0.0	3.5	0.9	2.9	1.6	3.2	1.4	8.3	0.0
	Yhteensä	%	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	(n)	168	165	177	208	401	445	408	501	62	70	84	78	
	p	p-arvo äidin SES:in mukaan pojilla 0.212; tytöillä 0.040 p-arvo äidin SES:n mukaan 7.luokkalaisilla 0.626; 9.luokkalaisilla 0.133 pojat 7 lk p=0.782; pojat 9 lk p=0.066; tytöt 7 lk p=0.442; tytöt 9 lk p=0.004												
Kevytlimsat	Harvemmin kuin kerran viikossa	%	83.9	89.6	80.1	91.8	83.7	90.1	84.0	89.0	90.2	82.9	92.9	84.6
	Kerran / muutamia kertoja viikossa	%	13.1	10.4	17.0	7.7	14.8	9.0	14.5	9.8	9.8	14.3	6.0	15.4
	Päivittäin	%	3.0	0.0	2.8	0.5	1.5	0.9	1.5	1.2	0.0	2.9	1.2	0.0
	Yhteensä	%	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
		(n)	168	163	176	208	399	445	407	499	61	70	84	78
		p	p-arvo äidin SES:in mukaan pojilla 0.040; tytöillä 0.112 p-arvo äidin SES:n mukaan 7.luokkalaisilla 0.962; 9.luokkalaisilla 0.937 pojat 7 lk p=0.504; pojat 9 lk p=0.075; tytöt 7 lk p=0.145; tytöt 9lk p=0.312											

TAULUKKO 2. Isän sosioekonomisen aseman (SES) yhteys 7.- ja 9.-luokkalaisten poikien ja tyttöjen hedelmien, vihannesten, karkkien, sokeroitujen limsojen ja kevytlimsojen käyttöön vuonna 2014.

Ruoka-aineet ja juomat	Frekvenssi	Isän sosio-ekonominen asema:	SES 1 (korkea)		SES 2				SES 3 (matala)						
			Koululuokka:		7 lk	9 lk	7 lk	9 lk	7 lk	9 lk	7 lk	9 lk			
			Sukupuoli:		Pojat	Tytöt	Pojat	Tytöt	Pojat	Tytöt	Pojat	Tytöt	Pojat	Tytöt	
Hedelmät	Harvemmin kuin kerran viikossa	%	16.8	11.9	26.3	8.2	26.8	12.8	37.7	15.3	31.1	17.9	34.6	14.4	
	Kerran / muutamia kertoja viikossa	%	59.0	51.0	57.7	54.1	61.6	56.1	52.0	55.2	55.6	53.0	54.8	58.4	
	Päivittäin	%	24.2	37.1	16.0	37.7	11.6	31.0	10.3	29.6	13.3	29.2	10.6	27.2	
	Yhteensä	%	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	
		(n)	161	151	175	183	164	187	175	203	315	319	283	305	
		p	p-arvo isän SES:in mukaan pojilla 0.000; tytöillä 0.013												
		p	p-arvo isän SES:n mukaan 7.luokkalaisilla 0.001; 9.luokkalaisilla 0.007												
		p	pojat 7lk p=0.001; pojat 9 lk p=0.113; tytöt 7 lk p=0.231; tytöt 9 lk p=0.053												
	Vihannekset	Harvemmin kuin kerran viikossa	%	14.9	5.3	20.0	8.7	25.0	16.6	25.1	8.9	36.8	15.0	34.6	11.2
		Kerran / muutamia kertoja viikossa	%	52.2	43.0	57.7	44.8	58.5	49.7	60.6	53.7	52.4	57.4	52.7	61.1
Päivittäin		%	32.9	51.7	22.3	46.4	16.5	33.7	14.3	37.4	10.8	27.6	12.7	27.7	
Yhteensä		%	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	
		(n)	161	151	175	183	164	187	175	203	315	319	283	303	
		p	p-arvo isän SES:in mukaan pojilla 0.000; tytöillä 0.000												
		p	p-arvo isän SES:n mukaan 7.luokkalaisilla 0.000; 9.luokkalaisilla 0.000												
		p	pojat 7 lk p=0.000; pojat 9 lk p=0.002; tytöt 7 lk p=0.000; tytöt 9 lk p=0.001												
Karkit		Harvemmin kuin kerran viikossa	%	52.2	50.3	47.4	50.8	41.5	40.1	42.9	48.8	49.2	52.7	50.2	45.2
		Kerran / muutamia kertoja viikossa	%	45.3	47.7	50.3	47.0	56.1	56.1	53.1	49.8	48.6	45.5	46.3	51.5
	Päivittäin	%	2.5	2.0	2.3	2.2	2.4	3.7	4.0	1.5	2.2	1.9	3.5	3.3	
	Yhteensä	%	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	
		(n)	161	151	175	183	164	187	175	203	315	319	283	303	
		p	p-arvo isän SES:in mukaan pojilla 0.210; tytöillä 0.542												
		p	p-arvo isän SES:n mukaan 7.luokkalaisilla 0.021; 9.luokkalaisilla 0.778												
		p	pojat 7 lk p=0.352; pojat 9 lk p=0.528; tytöt 7 lk p=0.067; tytöt 9 lk p=0.590												
	Sokeroidut limsat	Harvemmin kuin kerran viikossa	%	55.3	76.8	42.3	81.4	46.3	67.9	34.9	73.4	43.2	71.8	40.6	70.3
		Kerran / muutamia kertoja viikossa	%	41.6	22.5	53.7	18.6	51.8	30.5	61.7	26.1	53.7	27.0	53.0	28.4
Päivittäin		%	3.1	0.7	4.0	0.0	1.8	1.6	3.4	0.5	3.2	1.3	6.4	1.3	
Yhteensä		%	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	
		(n)	161	151	175	183	164	187	175	203	315	319	283	303	
		p	p-arvo isän SES:in mukaan pojilla 0.094; tytöillä 0.032												
		p	p-arvo isän SES:n mukaan 7.luokkalaisilla 0.144; 9.luokkalaisilla 0.093												
		p	pojat 7 lk p=0.116; pojat 9 lk p=0.277; tytöt 7 lk p=0.479; tytöt 9 lk p=0.044												
Kevytlimsat		Harvemmin kuin kerran viikossa	%	82.6	88.1	83.9	89.1	89.6	84.9	85.1	89.7	84.6	91.5	85.5	88.8
		Kerran / muutamia kertoja viikossa	%	15.5	11.9	13.2	10.4	7.9	14.0	13.7	9.4	14.5	7.9	12.7	10.2
	Päivittäin	%	1.9	0.0	2.9	0.5	2.4	1.1	1.1	1.0	1.0	0.6	1.8	1.0	
	Yhteensä	%	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	
		(n)	161	151	174	183	164	186	175	203	311	318	283	303	
		p	p-arvo isän SES:in mukaan pojilla 0.470; tytöillä 0.497												
		p	p-arvo isän SES:n mukaan 7.luokkalaisilla 0.492; 9.luokkalaisilla 0.965												
		p	pojat 7 lk p=0.111; pojat 9 lk p=0.834; tytöt 7 lk p=0.118; tytöt 9 lk p=0.995												

LIITE 7. TAULUKKO 1. Asuinalueen yhteys 7.- ja 9.-luokkalaisten poikien ja tyttöjen aamiaisen syömiseen koulupäivinä vuonna 2014.

Aamiaisen syöminen koulupäivinä	Asuinalue:	Kaupungissa, keskustassa				Kaupungissa, keskustan ulkopuolella				Maaseudulla kirkonkylässä tai				Maaseudulla kirkonkylän tai asutuskeskuksen			
	Koululuokka:	7 lk		9 lk		7 lk		9 lk		7 lk		9 lk		7 lk		9 lk	
	Sukupuoli:	Pojat	Tytöt	Pojat	Tytöt	Pojat	Tytöt	Pojat	Tytöt	Pojat	Tytöt	Pojat	Tytöt	Pojat	Tytöt	Pojat	Tytöt
Korkeintaan kerran viikossa	%	12.8	22.8	13.2	17.4	10.8	13.6	17.6	14.5	12.7	11.4	16.8	19.4	9.2	12.4	18.9	19.1
2-3 koulupäivänä	%	11.5	10.9	16.0	15.2	11.4	13.4	13.9	12.4	8.3	9.1	10.7	9.7	6.9	13.4	12.8	8.6
4-5 koulupäivänä	%	75.6	66.3	70.8	67.4	77.8	73.1	68.5	73.1	78.9	79.5	72.6	71.0	84.0	74.2	68.2	72.4
Yhteensä	%	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	(n)	78	101	106	138	518	516	476	491	228	219	197	217	131	97	148	152
	p	p-arvo asuinalueen mukaan pojilla 0.571; tytöillä 0.132 p-arvo asuinalueen mukaan 7.luokkalaisilla 0.064; 9.luokkalaisilla 0.336 pojat 7 lk p=0.556; pojat 9 lk p=0.746; tytöt 7 lk p=0.083; tytöt 9 lk p= 0.301															

TAULUKKO 2. Maantieteellisen asuinpaikan yhteys 7.- ja 9.-luokkalaisten poikien ja tyttöjen aamiaisen syömiseen koulupäivinä vuonna 2014.

Aamiaisen syöminen koulupäivinä	Asuinpaikka:	Pääkaupunkiseutu				EteläSuomi				Keski-Suomi				Pohjois-Suomi			
	Koululuokka:	7 lk		9 lk		7 lk		9 lk		7 lk		9 lk		7 lk		9 lk	
	Sukupuoli:	Pojat	Tytöt	Pojat	Tytöt	Pojat	Tytöt	Pojat	Tytöt	Pojat	Tytöt	Pojat	Tytöt	Pojat	Tytöt	Pojat	Tytöt
Korkeintaan kerran viikossa	%	12.0	12.3	18.8	15.7	9.6	18.6	16.4	17.2	12.4	12.5	18.3	19.3	11.1	10.2	14.9	10.7
2-3 koulupäivänä	%	10.5	14.5	15.2	11.8	13.3	12.4	17.7	14.2	10.2	12.8	10.2	10.6	5.3	8.5	9.5	8.3
4-5 koulupäivänä	%	77.4	73.2	66.1	72.4	77.1	69.0	65.9	68.5	77.4	74.7	71.5	70.1	83.6	81.4	75.6	81.1
Yhteensä	%	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	(n)	133	138	112	127	271	290	317	337	371	344	333	368	189	177	168	169
	p	p-arvo maantieteellisen asuinpaikan mukaan pojilla 0.004; tytöillä 0.005 p-arvo maantieteellisen asuinpaikan mukaan 7.luokkalaisilla 0.040; 9.luokkalaisilla 0.002 pojat 7 lk p=0.176; pojat 9 lk p=0.063; tytöt 7 lk p=0.058; tytöt 9 lk p= 0.063															

LIITE 8. TAULUKKO 1. Asuinalueen yhteys 7.- ja 9.-luokkalaisten poikien ja tyttöjen hedelmien, vihannesten, karkkien, sokeroitujen limsojen ja kevytlimsojen käyttöön vuonna 2014.

Ruoka-aineet ja juomat	Frekvenssi	Asuinalue:		Kaupungissa, keskustassa				Kaupungissa, keskustan ulkopuolella				Maaseudulla kirkonkylässä tai asutuskeskuksessa				Maaseudulla kirkonkylän tai asutuskeskuksen ulkopuolella			
		Koululuokka:		7 lk		9 lk		7 lk		9 lk		7 lk		9 lk		7 lk		9 lk	
		Sukupuoli:	Pojat	Tytöt	Pojat	Tytöt	Pojat	Tytöt	Pojat	Tytöt	Pojat	Tytöt	Pojat	Tytöt	Pojat	Tytöt	Pojat	Tytöt	
Hedelmät	Harvemmin kuin kerran viikossa	%	31.2	16.8	36.8	11.6	23.9	17.2	30.0	13.7	30.0	15.1	32.3	18.0	32.1	12.4	45.6	15.1	
	Kerran / muutamia kertoja viikossa	%	53.2	55.4	51.9	57.2	59.2	52.7	57.4	55.7	60.0	54.3	56.6	53.0	51.1	61.9	45.6	55.3	
	Päivittäin	%	15.6	27.7	11.3	31.2	17.0	30.0	12.6	30.6	10.0	30.6	11.1	29.0	16.8	25.8	8.7	29.6	
	Yhteensä	%	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	
		(n)	77	101	106	138	519	516	476	490	230	219	198	217	131	97	149	152	
		p	p-arvo asuinalueen mukaan pojilla 0.001; tytöillä 0.912 p-arvo asuinalueen mukaan 7.luokkalaisilla 0.740; 9.luokkalaisilla 0.134 pojat 7 lk p=0.063; pojat 9 lk p=0.046; tytöt 7 lk p=0.778; tytöt 9 lk p=0.771																
Vihannekset	Harvemmin kuin kerran viikossa	%	31.2	14.9	33.0	9.4	26.8	14.7	25.0	11.7	33.0	17.4	28.8	12.0	32.8	16.5	43.6	12.5	
	Kerran / muutamia kertoja viikossa	%	42.9	53.5	52.8	54.3	52.2	51.0	57.6	51.7	53.0	50.2	59.1	54.2	55.0	53.6	43.6	53.3	
	Päivittäin	%	26.0	31.7	14.2	36.2	21.0	34.3	17.4	36.6	13.9	32.4	12.1	33.8	12.2	29.9	12.8	34.2	
	Yhteensä	%	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	
		(n)	77	101	106	138	519	516	476	489	230	219	198	216	131	97	149	152	
		p	p-arvo asuinalueen mukaan pojilla 0.000; tytöillä 0.893 p-arvo asuinalueen mukaan 7.luokkalaisilla 0.071; 9.luokkalaisilla 0.019 pojat 7 lk p=0.028; pojat 9 lk p=0.001; tytöt 7 lk p=0.950; tytöt 9 lk p=0.968																
Karkit	Harvemmin kuin kerran viikossa	%	40.3	52.5	38.7	42.0	44.7	45.9	46.4	48.3	52.2	57.5	49.0	50.9	48.9	47.4	51.0	53.3	
	Kerran / muutamia kertoja viikossa	%	54.5	43.6	58.5	52.9	52.2	50.8	50.6	51.1	44.8	40.6	47.5	45.8	48.9	49.5	45.6	40.8	
	Päivittäin	%	5.2	4.0	2.8	5.1	3.1	3.3	2.9	0.6	3.0	1.8	3.5	3.2	2.3	3.1	3.4	5.9	
	Yhteensä	%	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	
		(n)	77	101	106	138	519	516	476	489	230	219	198	216	131	97	149	152	
		p	p-arvo asuinalueen mukaan pojilla 0.181; tytöillä 0.008 p-arvo asuinalueen mukaan 7.luokkalaisilla 0.048; 9.luokkalaisilla 0.005 pojat 7 lk p=0.379; pojat 9 lk p=0.539; tytöt 7 lk p=0.122; tytöt 9 lk p=0.000																
Sokeroidut limsat	Harvemmin kuin kerran viikossa	%	37.7	70.3	43.4	70.3	44.3	68.6	37.7	75.3	51.7	74.9	41.4	73.1	46.6	69.1	45.0	68.4	
	Kerran / muutamia kertoja viikossa	%	51.9	28.7	52.8	27.5	52.4	30.0	57.7	23.7	43.5	23.3	53.5	25.9	51.1	29.9	46.3	30.9	
	Päivittäin	%	10.4	1.0	3.8	2.2	3.3	1.4	4.6	1.0	4.8	1.8	5.1	0.9	2.3	1.0	8.7	0.7	
	Yhteensä	%	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	
		(n)	77	101	106	138	519	516	477	489	230	219	198	216	131	97	149	152	
		p	p-arvo asuinalueen mukaan pojilla 0.134; tytöillä 0.716 p-arvo asuinalueen mukaan 7.luokkalaisilla 0.038; 9.luokkalaisilla 0.778 pojat 7 lk p=0.029; pojat 9 lk p=0.195; tytöt 7 lk p=0.653; tytöt 9 lk p=0.492																
Kevytlimsat	Harvemmin kuin kerran viikossa	%	74.0	87.1	85.8	84.1	83.3	88.5	84.5	89.1	90.0	87.2	82.2	89.4	82.9	90.7	83.8	92.1	
	Kerran / muutamia kertoja viikossa	%	22.1	11.9	14.2	13.8	14.9	10.3	13.7	10.1	8.7	12.8	15.2	10.6	15.5	8.2	10.8	7.2	
	Päivittäin	%	3.9	1.0	0.0	2.2	1.7	1.2	1.9	0.8	1.3	0.0	2.5	0.0	1.6	1.0	5.4	0.7	
	Yhteensä	%	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	
		(n)	77	101	106	138	516	514	476	487	229	219	197	216	129	97	148	152	
		p	p-arvo asuinalueen mukaan pojilla 0.265; tytöillä 0.103 p-arvo asuinalueen mukaan 7.luokkalaisilla 0.349; 9.luokkalaisilla 0.223 pojat 7 lk p=0.031; pojat 9 lk p=0.153; tytöt 7 lk p=0.562; tytöt 9 lk p=0.193																

TAULUKKO 2. Maantieteellisen asuinpaikan yhteys 7.- ja 9.-luokkalaisten poikien ja tyttöjen hedelmien, vihannesten, karkkien, sokeroitujen limsojen ja kevytlimsojen käyttöön vuonna 2014.

Ruoka-aineet ja juomat	Frekvenssi	Asuinpaikka:		Pääkaupunkiseutu				Etelä-Suomi				Keski-Suomi				Pohjois-Suomi			
		Koululuokka:		7 lk		9 lk		7 lk		9 lk		7 lk		9 lk		7 lk		9 lk	
		Sukupuoli:	Pojat	Tytöt	Pojat	Tytöt	Pojat	Tytöt	Pojat	Tytöt	Pojat	Tytöt	Pojat	Tytöt	Pojat	Tytöt	Pojat	Tytöt	
Hedelmät	Harvemmin kuin kerran viikossa	%	24.2	10.1	32.4	10.3	24.5	18.0	33.0	15.4	30.8	13.7	36.8	13.3	25.3	22.0	30.2	18.3	
	Kerran / muutamia kertoja viikossa	%	52.3	57.2	52.3	43.7	63.4	54.0	57.2	56.7	54.3	52.9	51.8	58.4	61.1	54.2	57.4	53.8	
	Päivittäin	%	23.5	32.6	15.3	46.0	12.1	28.0	9.7	27.9	14.9	33.4	11.4	28.3	13.7	23.7	12.4	27.8	
	Yhteensä	%	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	
		(n)	132	138	111	126	273	289	318	337	370	344	334	368	190	177	169	169	
		p	p-arvo maantieteellisen asuinpaikan mukaan pojilla 0.005; tytöillä 0.001																
		p	p-arvo maantieteellisen asuinpaikan mukaan 7.luokkalaisilla 0.035; 9.luokkalaisilla 0.006 pojat 7 lk p=0.033; pojat 9 lk p=0.501; tytöt 7 lk p=0.035; tytöt 9 lk p=0.003																
Vihannekset	Harvemmin kuin kerran viikossa	%	18.9	10.9	25.2	5.6	24.9	15.2	28.0	12.8	32.4	15.4	32.6	10.9	37.9	19.2	30.8	14.9	
	Kerran / muutamia kertoja viikossa	%	45.5	47.1	54.1	39.7	57.1	48.8	58.2	52.5	52.7	50.6	52.7	55.9	48.4	59.9	54.4	57.1	
	Päivittäin	%	35.6	42.0	20.7	54.8	17.9	36.0	13.8	34.7	14.9	34.0	14.7	33.2	13.7	20.9	14.8	28.0	
	Yhteensä	%	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	
		(n)	132	138	111	126	273	289	318	337	370	344	334	367	190	177	169	168	
		p	p-arvo maantieteellisen asuinpaikan mukaan pojilla 0.000; tytöillä 0.000																
		p	p-arvo maantieteellisen asuinpaikan mukaan 7.luokkalaisilla 0.000; 9.luokkalaisilla 0.000 pojat 7 lk p=0.000; pojat 9 lk p=0.455; tytöt 7 lk p=0.004; tytöt 9 lk p=0.000																
Karkit	Harvemmin kuin kerran viikossa	%	45.5	51.4	42.3	48.4	44.0	44.3	47.2	44.5	47.8	53.5	48.8	47.4	50.0	47.5	45.0	60.7	
	Kerran / muutamia kertoja viikossa	%	50.8	45.7	53.2	48.4	52.7	49.5	49.4	52.8	48.4	45.6	47.6	49.3	48.9	49.7	54.4	38.7	
	Päivittäin	%	3.8	2.9	4.5	3.2	3.3	6.2	3.5	2.7	3.8	0.9	3.6	3.3	1.1	2.8	0.6	0.6	
	Yhteensä	%	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	
		(n)	132	138	111	126	273	289	318	337	370	344	334	367	190	177	169	168	
		p	p-arvo maantieteellisen asuinpaikan mukaan pojilla 0.142; tytöillä 0.023																
		p	p-arvo maantieteellisen asuinpaikan mukaan 7.luokkalaisilla 0.063; 9.luokkalaisilla 0.077 pojat 7 lk p=0.489; pojat 9 lk p=0.269; tytöt 7 lk p=0.006; tytöt 9 lk p=0.020																
Sokeroidut limsat	Harvemmin kuin kerran viikossa	%	51.5	67.4	34.8	88.1	40.3	66.4	39.6	68.2	45.4	74.1	41.3	70.0	51.3	71.8	43.2	78.0	
	Kerran / muutamia kertoja viikossa	%	47.0	32.6	60.7	11.1	56.0	30.8	53.8	30.3	48.9	25.3	52.7	28.6	45.5	25.4	55.0	22.0	
	Päivittäin	%	1.5	0.0	4.5	0.8	3.7	2.8	6.6	1.5	5.7	0.6	6.0	1.4	3.2	2.8	1.8	0.0	
	Yhteensä	%	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	
		(n)	132	138	112	126	273	289	318	337	370	344	334	367	189	177	169	168	
		p	p-arvo maantieteellisen asuinpaikan mukaan pojilla 0.057; tytöillä 0.024																
		p	p-arvo maantieteellisen asuinpaikan mukaan 7.luokkalaisilla 0.078; 9.luokkalaisilla 0.041 pojat 7 lk p=0.068; pojat 9 lk p=0.212; tytöt 7 lk p=0.033; tytöt 9 lk p=0.000																
Kevytlimsat	Harvemmin kuin kerran viikossa	%	81.7	84.8	83.8	92.1	85.2	87.2	84.8	88.4	82.0	89.2	83.8	88.0	88.9	89.8	82.8	89.3	
	Kerran / muutamia kertoja viikossa	%	15.3	13.8	13.5	7.9	13.7	11.8	11.7	11.3	15.5	10.2	14.1	10.4	10.6	9.0	16.6	10.1	
	Päivittäin	%	3.1	1.4	2.7	0.0	1.1	1.0	3.5	0.3	2.5	0.6	2.1	1.6	0.5	1.1	0.6	0.6	
	Yhteensä	%	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	
		(n)	131	138	111	126	270	288	316	336	367	343	334	366	189	177	169	168	
		p	p-arvo maantieteellisen asuinpaikan mukaan pojilla 0.337; tytöillä 0.921																
		p	p-arvo maantieteellisen asuinpaikan mukaan 7.luokkalaisilla 0.360; 9.luokkalaisilla 0.668 pojat 7 lk p=0.255; pojat 9 lk p=0.394; tytöt 7 lk p=0.719; tytöt 9 lk p=0.511																