

**YHTEINEN PERHEATERIA – ENEMMÄN KUIN VAIN MOLEKYYLEJÄ JA  
RAVINTOARVOJA.**

**Laadullinen tutkimus perheen yhteisestä perheeteriasta yläkouluikäisen  
nuoren vanhempien kertomana.**

Jaana M. Jääskeläinen

Terveyskasvatuksen pro gradu -tutkielma

Terveystieteiden tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

2018

## TIIVISTELMÄ

Jaana M. Jääskeläinen (2018). Yhteinen arkiruokailu – enemmän kuin vain molekyyliä ja ravintoarvoja: Laadullinen tutkimus perheen yhteisestä arkiateriasta yläkouluikäisen nuoren vanhempien kertomana. Terveystieteiden laitos, Jyväskylän yliopisto, terveystieteiden pro gradu -tutkielma, 58 sivua, 3 liitettä.

Tämän Pro gradu -tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää millaisena yläkouluikäisen nuoren vanhemmat kokevat perheen yhteisen arkiaterian, ja millaisia merkityksiä he liittävät yhteiseen arkiruokailuun. Tutkimus toteutettiin laadullisena haastattelututkimuksena. Aineistonkeruumenetelmänä oli avoin teemahaastattelu ja analyysimenetelmänä sisällönanalyysi. Haastattelut tehtiin touko – syyskuussa 2015 haastateltavien kotona tai työpaikoilla. Tutkimukseen osallistui kaksitoista vanhempaa, joista kymmenen oli naisia ja kaksi miehiä. Vanhemmat olivat Uudenmaan, Hämeen, Keski-Suomen ja Pohjois-Savon maakunnista.

Tämän tutkimuksen tulosten mukaan 60 % perheistä onnistui aikatauluttamaan yhteiset ateriansa töidensä ja harrastustensa lomaan. Vanhemmista seitsemän kertoi, että perheessä syödään yhteisiä aterioita ainakin neljä kertaa viikossa. Näissä perheissä aterioita kuvattiin positiiviseksi ja rennoksi tapahtumaksi, jolle tehtiin viikkoaikatauluissa tilaa. Vanhemmista viisi kertoi, että perheessä ei syödä yhteisiä aterioita arkisin, vaan perheateriat ovat harvemmin tapahtuvia juhla-aterioita. Näissä perheissä harrastusten ja työn ohessa yhteisen aterian sovittaminen aikatauluihin koettiin haasteelliseksi, tai yhteistä aterioita ei muuten koettu tärkeäksi. Koti oli kaikilla yleisin aterioinnin paikka ja aterialla syötiin lähes poikkeuksetta itse valmistettua ruokaa. Vanhempien tunnistamista merkityksistä on löydettävissä terveyteen liittyviä psyykkisiä, fyysisiä ja sosiaalisia osatekijöitä. Perheet yhdistävät perheaterioihin mukavan yhdessäolon ja terveellisen ruokavalion. Vanhemmat eivät kuitenkaan yhdistä perheateriaan terveellisen ruokavalion lisäksi sellaisia terveyteen ja hyvinvointiin liittyviä tekijöitä kuten päihdekäyttytyminen, mielenterveys tai opiskelumenestys. Suurin osa vanhemmista mainitsi aterian merkityksistä yhdessäolon hetken, kuulumisista juttelemisen ja positiivisen hetken. Vain harva vanhemmista mainitsi aterioiden luomaa turvallista rytmiä, itsekurin kasvattamista, nuoren kehityksen seuraamista tai ruokamuistojen ja historian välittämistä seuraavalle sukupolvelle. Kaksi vanhemmista mainitsi arvojen ja tapojen, kuten esimerkiksi pöytätapojen, siirtämisen nuorelle.

Tämän tutkimuksen perusteella monet vanhemmat eivät tiedosta kaikkia yhteiseen perheateriaan sisältyviä positiivisia vaikutuksia. Näyttäisikin siltä, että ymmärrystä yhteisen perheaterian merkityksestä tulisi lisätä. Tämä voisi parantaa nuorten ja koko perheen hyvinvointia. Yhteiskunnan tasolla perheaterioiden paluulla saattaisi olla laajempaakin merkitystä niin terveyskäyttytyksen, kuin myös mielenterveyden ja yksinäisyyden kokemuksen osalta. Lisäksi nämä kokemukset liitetään usein syrjäytymisvaarassa oleviin nuoriin.

Asiasanat: Ateriat, nuoret, perheateria, päivälliset, ruokailu, ruokatottumukset, syöminen

## ABSTRACT

Jaana M. Jääskeläinen (2018). Family meal – more than molecules and nutritional values: A qualitative study of the family meal, told by the parents of young high school students. Department of Health Sciences, University of Jyväskylä, Master's thesis, 58 pp., 3 appendice

The purpose of this study was to find out how do parents of high school students describe the family meal, and what kind of meanings do they associate with dining together. The study was qualitative interview study. Open theme interview was the method for collecting the data and analysis was carried out using content analysis. The interviews were conducted between May and September 2015 at interviewees home or at work. Twelve parents participated, ten women and two men. They were from Metropolitan area, Tavastia, Central Finland and North Savonia.

The results of this study show that 60 % of the families manage to schedule family meals between their work and hobbies. Seven of the parents reported to have family meals at least four times a week. These parents described dining together as a positive and easygoing event that they made room for in the family's weekly schedule. Five of the parents told that they do not have family meals during the weekdays, but less frequent special meals for the family. These parents reported that the scheduling of family meals between work and hobbies, is challenging or they did not think dining together was important. Home was the most common place for meals and the food served at the meal was homemade nearly without exception. The parents recognized meanings related to mental, physical and social health. Family meals were associated with nice time together as a family and healthy nutrition. By contrast parents did not associate family meals with health determinants such as substance abuse behavior, mental health or success in studies. Most of the parents mention such meanings as a feeling of togetherness, talking together and a shared positive moment. Only few of the parents mentioned the feelings of security or increased self-discipline from set mealtimes, or opportunity to keep track of young people's development or to convey memories and history to the next generation. Two of the parents mentioned relaying values and habits, such as for example table manners to the young people.

According to this study many parents do not realize all the positive effects of dining together. It looks like we should increase our understanding of the family meal's significance. It would improve the well-being of young people and their family. At the level of society, family meals could have an impact on health behaviors, mental health and feelings of loneliness. In addition, these experiences are often associated with those young people who are down and out.

Key words: dinner, eating habits, eating together, family meals, mealtimes, youth,

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	1
2 YHTEINEN PERHEATERIA.....	3
2.1 Perheen määritelmä.....	3
2.2 Perheaterian määritelmä.....	4
2.3 Perheateria nuoren terveydenedistämässä.....	5
2.4 Perheateria yhdistää ja ylläpitää hyvinvointia .....	6
3 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN .....	9
3.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset.....	9
3.2 Aineiston hankinta .....	9
3.3 Aineiston analyysi.....	11
4 MONIMERKITYKSELLINEN PERHEATERIA .....	14
5 ARKIRUOKAILUN MERKITYS VANHEMPIEN KERTOMANA .....	17
5.1 Arkiruokailu ja sen merkitys nuoren arvoihin ja kulttuuriin .....	17
5.2 Arkiruokailun merkitys nuoren fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen .....	25
6 JUHLAVAMPI PERHEATERIA.....	39
7 POHDINTA .....	42
7.1 Luotettavuuden tarkastelua .....	42
7.2 Tulosten tarkastelua .....	45
7.3 Jatkotutkimusehdotuksia.....	51
LÄHTEET .....	54
LIITTEET	

# 1 JOHDANTO

*”Yhteisellä aterialla saa jutella rauhassa ja kukaan ei suutu, sano mitä vaan asiaa. Hyvä hetki jutella tai olla juttelematta. Rivien välistä pystyy lukeen et onks sattunut jotain.” (N2)*

Viime vuosina yhteiseen perheateriaan ja sen merkitykseen on kohdistettu enemmän huomiota myös meillä kotimaassa. Tämä Pro gradu -tutkimus jatkaa tätä kehitystä. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos asetti asiantuntijaryhmän pohtimaan ja tutkimaan lapsiperheiden ruokasuosituksia ja asiantuntijaryhmä työsti aihetta vuosina 2012 – 2015. ”Syödään yhdessä” -ruokasuositukset lapsiperheille julkaistiin 22.1.2016 (THL 2016). Samaan aikaan esimerkiksi Tampereen yliopistossa tutkittiin perheaterioiden yhteyttä nuorten päihdekäyttäytymiseen (Mure, Konu, Kivimäki, Koivisto, Joronen 2014, Mattila 2015) ja ylipainoon (Ylivakeri 2017). Helsingin yliopistossa valmistui pro gradu -tutkielma aiheesta katoavatko perheateriat (Ristimäki 2011). Terveys vaikuttaa elämänlaatuun ja elämänlaatu terveyteen (Green & Kreuter 1999,52). Terveelliset elämäntavat ja niin sanotun hyvän elämän oppiminen ovat terveyden peruspilareita, jotka toimivat rakennuspalikoina nuoren psyykkiselle, fyysiselle ja sosiaaliselle terveydelle. Näihin kolmeen terveyden osa-alueeseen voidaan tutkimusten mukaan vaikuttaa muun muassa perheen yhteisten aterioiden avulla, mikäli ne toteutuvat riittävän usein (kpl 2).

Julkaistuista kotimaisista tutkimuksista suuri osa on pohjautunut kouluterveyskyselyiden tuloksiin ja ovat siis kvantitatiivista tutkimusta, joten kvalitatiiviselle tutkimukselle oli siis selkeä tilaus. Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää tunnistavatko nuorten vanhemmat päivittäisen perheaterian moninaiset merkitykset ja niiden yhteydet nuorten terveyteen ja terveysvalintoihin, opiskelumenestykseen tai esimerkiksi jopa kulttuurinmukaiseen käyttäytymiseen. Tämä tutkimus on teemahaastattelututkimus ja kysymykset puolistrukturoituja apukysymyksiin. Yläkouluikäisten vanhempia haastatteleamalla on pyritty selvittämään niitä merkityksiä, joita yhteiseen perheateriaan liitetään. Yläkouluikäisten vanhemmat olivat kohderyhmänä luonteva valinta, koska kouluterveyskyselykin tehdään juuri 8. ja 9. -luokkalaisille nuorille ja aiempi kotimainen tutkimus on pääasiassa perustunut kyselyiden numeeriseen dataan. Yhteys siis yhteisen perheaterian ja nuorten hyvinvoinnin välillä on aiempien tutkimusten perusteella olemassa, mutta ei tiedetä sen syytä. Sen vuoksi on aiheellista tutkia tarkemmin yhteistä perheateriaa ja selvittää voitaisiinko sitä hyödyntää nuorten hyvinvoinnin edistämässä. Tällä

tutkimuksella tavoiteltiin laajempaa ja syvempää tietoa vanhempien ymmärryksestä ja kokemuksesta yhteisistä aterioista, sillä sisältyyhän yhteiseen ateriaan paljon muutakin kuin vain niitä molekyyilejä ja ravintoarvoja.

Tavoitteenani oli aikaansaada tästä tutkimusraportista loogisesti etenevä ja lukijaystävällinen selkeä kokonaisuus. Lähestyn tutkimusaihetta pohtien ensin perheen määritelmää (kpl 2.1) koska se ei ole yksiselitteinen käsite nykyperheiden moninaisten perherakenteiden vuoksi. Ketkä kuuluvat perheeseen? Sen jälkeen tarkennan perheaterian määritelmää (kpl 2.2) koska perheaterian käsitekin vaihtelee ja se koetaan hyvin eri tavoin. Onko kyseessä arkiateria vai juhla-ateria, ja kenen oletetaan osallistuvan perheateriaan? Onko kaikkien perheeseen kuuluvien oltava aina läsnä? Kappaleissa 2.3 ja 2.4 käsittelen aiempaa tutkimustietoa ja perheaterioiden yhteyttä esimerkiksi psyykkiseen, fyysiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin kuten ravitsemukseen ja päihteidenkäyttöön sekä oppimistuloksiin. Sen jälkeen esittelen tutkimuksen kulkua (kpl 3), haastatteluaineiston hankintaa ja analysointivaiheen problematiikkaa. Ensimmäiseen tutkimuskysymykseen ”Millainen perheateria on?” vastataan kappaleessa 4, eli vanhempien näkemykset perheaterian rakenteesta. Toiseen tutkimuskysymykseen ”Mitä merkityksiä yhteisellä perheerialla vanhempien kertomana on?” vastataan kappaleissa 5 ja 6. Tutkimusaineisto jaettiin analyysivaiheessa kahteen osaan ja sisällönanalyysin tulokset ovat kappaleessa 5. Haastatteluaineisto, joka ei vastannut tutkimuskysymyksiin löytyy kappaleesta 6. Lopuksi pohdin itse tutkimuksen luotettavuutta ja tutkimustuloksia verraten niitä aiempaan tutkimustietoon sekä jatkotutkimusehdotuksia (kpl 7).

## 2 YHTEINEN PERHEATERIA

### 2.1 Perheen määritelmä

Ideaalikuva perheestä lienee monella meistä hyvinkin samankaltainen. Siihen kuuluvat äiti, isä ja lapset. Ydinperhe on kuitenkin vain yksi perhemalli muiden joukossa. Perheeksi määritellään (Tilastokeskus 2016 a) avio-, avoliitossa tai rekisteröidyssä suhteessa olevat vanhemmat tai vanhempi, sekä mahdolliset biologiset, adoptoidut tai toisen vanhemman lapset. Tilastokeskuksen mukaan korkeintaan kaksi peräkkäistä sukupolvea lasketaan kuuluvaksi samaan perheeseen (2016 a). Perhe on instituutio, jonka vastuulla on huolehtia perheenjäsenistä sekä antaa suojaa ja turvaa. Myös perinteiden jatkaminen yli sukupolvien mielletään perheen tehtäviin. Tilastokeskuksen mukaan (2016 b) kaikista perheistä 28,3 % (418 000) oli aviopareja, joilla oli lapsia, 8,4 % (123 000) avopareja, joilla oli lapsia ja 12,5 % (183 000) yhden vanhemman lapsiperheitä. Loput perheistä olivat lapsettomia.

Samaa sukupuolta olevat henkilöt ovat voineet rekisteröidä parisuhteensa vuodesta 2002 (Tilastokeskus 2016 a) ja muodostaa perheen. Tällaisia perheitä oli v. 2016 yht. 669 kappaletta. Myös varsinkin uusperheiden määrä on ollut voimakkaassa kasvussa. Tilastokeskuksen määritelmän mukaan uusperheessä kaikki lapset eivät ole puolisoiden yhteisiä, vaan perheessä on vain toisen puolison alle 18-vuotias lapsi”. Uusperheitä oli v. 2016 Suomessa lähes 52 000 (SVT b.). Edellä mainittujen lisäksi on myös olemassa muun muassa sateenkaariperheitä, joissa yksi tai useampi vanhemmista kuuluu seksuaali- tai sukupuolivähemmistöön (Seta ry), usean vanhemman perheitä sekä queer-perheitä. Queer-perhe on vaikeammin määriteltävissä oleva käsite koska se on hyvin joustava ja rikkoo perinteisiä rajoja. Yleensä se liitetään seksuaalivähemmistöihin, mutta *“Identiteettinä queer voisi tarkoittaa identifioitumista yhteisöihin, jotka määrittävät itsensä 'queeriksi' (Kannisto 2015)*

Perheellä on tärkeämpi rooli nuoren elämässä kuin usein ajatellaan olevan. Kouluterveyskyselyn (2017) mukaan nuorista 8. ja 9. -luokkalaisista 90.6 % koki olevansa tärkeä osa perhettä, kun taas osallisuus ystäväporukkaan jäi matalammaksi (83.5 %). Vanhemmiltaan nuoret odottavat yhdessäoloa, yhteisiä juttelu- ja ruokailuhetkiä (Kinnunen & Mauno 2002). Nuoret tunsivat itsensä vanhempiensa seurassa vähemmän hermostuneiksi, hämmentyneiksi ja turhautuneiksi kuin missään muussa ympäristössä. Kyselytutkimuksessa (Rönkä, Viheräkoski, Litsilä, & Poikkeus 2002) nuoret odottivat vanhemmilta yhdessäoloa

kotona, yhdessä syömistä, juttelua ja arjen perusasioista huolehtimista. He halusivat, että vanhemmat kuuntelevat heitä ja ovat tarvittaessa saatavilla. Kouluterveyskyselyn (2017) mukaan noin 67 % 8. ja 9. -luokkalaisista nuorista kertoi keskustelevänsä omista asioistaan vanhempiensa kanssa usein tai melko usein. Hyvä keskusteluyhteys vanhempien kanssa oli 39 %:lla nuorista ja noin 70 % kertoi, että perheellä oli riittävästi yhteistä aikaa. Toisaalta 10 % :n mielestä yhteistä aikaa ei ollut riittävästi ja loput 20 % ei ollut samaa eikä eri mieltä.

## **2.2 Perheaterian määritelmä**

Yhteiseen perheateriaan liitetään usein kuva perheenjäsenistä, jotka istuvat rauhassa saman pöydän ääressä kotona noin klo 16 – 17 ja syövät itse valmistettua lämmintä ateriaa. Nykyisin perheiden arki on kuitenkin hyvin erilaista kuin ennen. Väestöliiton selvityksen (Miettinen & Rotkirch 2012) mukaan monenlaisia arkeen vaikuttavia ja sitä määrittäviä aikatauluja on runsaasti. Arkiruokailun ajoittaminen kaikille sopivaan hetkeen voikin olla hyvin haasteellista. Suomessa perheet syövät yhdessä vähiten OECD-maista (Unicef 2007). Raportin mukaan perheaterioita muutaman kerran viikossa syö 15-vuotiaista ruotsalaisista 84 %, norjalaisista 87 %, tanskalaisista 86 % ja islantilaisista 91 %. Vastaavasti suomalaisten osuus oli vain 60 % (Unicef 2007). Kouluterveyskyselyn mukaan (2017) 8. ja 9. -luokkalaisista 62 % kertoo syövänsä ainakin kolme kertaa viikossa yhteisen iltaterian. Lukiolaisilla sama luku on enää 56,5 % ja ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevilla vain 46,6 %. Myös lasten ikä vaikuttaa yhdessä syömisessä lukumäärään. Perhepäivällistä ja ruokailutapoja käsittelevän artikkelin mukaan (Gillman, Rifas-Shiman, Frazier, Rockett, Camargo, Field, Berkey, Colditz (2000) yli puolet 9 -vuotiaista söi perheillallisen päivittäin, kun taas 14 -vuotiaista vain noin kolmannes nautti yhteisestä aterian päivittäin. Alakouluikäisillä 4. ja 5. -luokkalaisilla toteutettiin myös koulu-terveyskysely 2016 mutta lomakkeella ei kysytty perheen yhteisistä aterioista. Myös haastattelututkimus 7. -luokkalaisille (Pakkanen 2017) osoittaa että suuri osa heistä vielä syö kotona perheaterian arkisin, eivätkä he pyri välttelemään sitä, vaan aikataulujen salliessa hyödyntävät yhteisen aterioinnin.

Käytännössä perheateria on paljon muutakin kuin vain tapahtuma, jolloin perheenjäsenet kokoontuvat syömään ruokaa saadakseen ravintoa. Perheateria on ”tiheään pakattu tapahtuma” (Hamilton & Hamilton 2009), jossa tapahtuu paljon kahdenkymmenen minuutin aikana. Itse tapahtuma voi olla hyvinkin erilainen eri perheissä ja erilaisista kulttuureista johtuen, mutta usein siihen liittyy myös ruoanvalmistusta, pöydän kattamista ja tarjoilua, oman roolin mukaisia

tehtäviä sekä keskustelua perheenjäsenten kesken. Se edustaa yhteistä ja yhdessä jaettua toimintaa. Perheaterian positiivinen ilmapiiri toimii lähtökohtana mielekkäälle yhdessäololle tai vaihtoehtoisesti jännitteille ja konflikteille. Nuoret saattavat vältellä konfliktiherkkiä perheaterioita (Hammons & Fiese 2011).

Tampereella toteutetussa perheaterioita koskevassa pro gradu -haastattelututkimuksessa (Ristimäki 2011) nuoret liittivät perheateriaan kuuluvaksi perheen läsnäolon ja seuran, sekä ateriaan panostamisen (Ristimäki 2011). Osa nuorista piti perheateriaa juhla-ateriana. Tutkimuksen nuoret arvostivat yhteisiä aterioita, ja he olivat sitä mieltä, että yhteiset ateriat paransivat perheen yhteenkuuluvaisuuden tunnetta ja perheen omaa kulttuuria. Yhteisiä arkiaterioita syöneet söivät myös viikonloppuisin yhdessä, kun taas yhteisen arkiruokailun puuttuminen merkitsi myös viikonloppuisin yhdessä syömisen puuttumista (Ristimäki 2011). Fulkerson, ym. mukaan perheenjäsenten välisiä suhteita voidaan mitata sillä, kuinka usein he viettävät aikaa yhdessä. Tämä sillä oletuksella, että yhdessäolo koetaan mukavaksi (Fulkerson, ym. 2006). Kirjallisuudessa esitetään, että perhe, joka syö yhdessä, myös pysyy yhdessä (Hamilton, ym. 2009). On vaikeaa löytää oikeastaan mitään muuta päivittäistä toimintaa, jonka perhe jakaisi ryhmänä niin säännöllisesti.

### **2.3 Perheateria nuoren terveydenedistämässä**

Nuoruusajan elämäntapojen erot ennakoivat eroja terveydessä ja muussa hyvinvoinnissa elämän myöhäisemmissä vaiheissa (Koivusilta & Rimpelä 2000). Murrosiän perheaterioilla on vaikutusta myös ruokavalion laatuun ja terveellisiin ateriatottumuksiin vielä aikuisiässäkin (Larson, Neumark-Sztainer, Hannan, Story 2007). Huonoja ravintotottumuksia perustellaan yleisesti kustannuksilla, ajankäytöllä sekä mukavuudella. Nämä ovat tosiasioita perheissä, joissa molemmat vanhemmat käyvät töissä ja yrittävät selvitä aikataulujensa kanssa. Koska heikko ravitsemus yhdistetään useisiin kroonisiin sairauksiin, kuten esimerkiksi diabetekseen (Diabetesliitto 2017), on tärkeää huomioida perheaterioiden voima hyvinvointioppimisessa. Elintapasairauksien ennaltaehkäisy tulee aloittaa jo lapsena, jatkuen läpi elämän. Empiiriset tutkimukset osoittavat (Hamilton, ym. 2009) perheaterioiden myönteisen vaikutuksen lasten ja nuorten terveydenedistäjänä ja hyvinvoinnin tukijana. Lapsuusiän perheateriat vaikuttavat edelleen terveyteen vielä nuoruusiässäkin (Franko, Thompson, Affenito, Barton, Striegel-Moore 2008). Mittareina tutkimuksessa käytettiin muun muassa koettua stressiä,

syömishäiriöitä sekä alkoholinkäyttöä ja tupakoimista. On näyttöä siitä, että perheaterioiden määrän kasvu vaikuttaa positiivisesti nuorten hedelmien, vihannesten, kuidun, sekä kalsiumpitoisen ruoan käyttöön (Hamilton, Hamilton Wilson 2009). Vanhempien läsnäolo iltaterialla merkitsikin hedelmien ja vihannesten runsaampaa käyttöä (Videon, ym. 2003). Kokonaisuutena nuorten ruokavalintoihin vaikuttavat yksilön, sosiaalisen ympäristön, fyysisen ympäristön ja yhteiskunnallisen vaikutuksen tasot (Hamilton, ym. 2009). Myös vanhempien koulutustason on todettu korreloivan ravintotottumuksiin (Videon, ym. 2003).

Perheen yhtenäisyyden on todettu vähentävän myös nuorten riskikäyttäytymistä, kuten väkivaltaa ja päihteidenkäyttöä (Fulkerson, ym. 2006). Nämä nuoret olivat lisäksi vähemmän ahdistuneita ja heillä oli vähemmän itsemurha-ajatuksia. Myös CASA:n (Center on Addiction and Substance Abuse) nuorten asenteita koskevan pitkittäistutkimuksen (Hamilton, ym. 2009) tutkimusraportissa mainitaan, että helpoin ja tehokkain keino vanhemmille osallistua ja sitoutua nuorensa elämään on järjestää usein perheaterioita. Tutkimuksen mukaan mitä useammin nuoret syövät yhdessä perheensä kanssa, sitä vähemmän he tupakoivat ja käyttävät alkoholia tai huumeita. Myös tupakointi perheessä ja välinpitämättömyys nuoren tupakointia kohtaan kasvattavat todennäköisyyttä nuoren tupakoimiseen (Rainio, Rimpelä & Rimpelä 2006). Hamiltonin mukaan nuoret, jotka aterioivat korkeintaan kahdesti viikossa perheidensä kanssa, verrattuna niihin nuoriin, jotka aterioivat vähintään viisi kertaa perheaterioita viikossa, kokeilevat marihuanaa kolme kertaa enemmän, tupakoivat 2,5 kertaa enemmän ja juovat alkoholia 1,5 kertaa enemmän (Hamilton, ym. 2009). Perheaterioilla on suojaava vaikutus päihteidenkäyttöön, vaikka niiden käyttö olisi jo aloitettu (Eisenberg, ym. 2004). Myös seksikäyttäytymiseen, kouluongelmiin ja heikkoon itsetuntoon on aterioiden määrällä todettu olevan vaikutusta. Saman suuntaisia tuloksia on saatu myös Suomessa (Mattila 2015, Mure ym. 2014, Rainio ym. 2006).

## **2.4 Perheateria yhdistää ja ylläpitää hyvinvointia**

Länsimainen kulttuurimme on varsin yksilökeskeistä. Se mitä me olemme yhteisönä, on vaikeammin ymmärrettävissä oleva asia (Kauhanen, Myllykangas, Salonen 1998). Yhteisöllisyyden arvostus ja yhteisöllisyyteen oppiminen tapahtuvat luontevasti perheessä. Perheen yhteisellä aterioinnilla on sosiaalistava vaikutus ja merkitystä kulttuurinmukaisen käyttäytymisen opastajana (Larson, Branscomb & Wiley 2006). Ruokatieto yhdistys ry:n (2017) mukaan suomalaista ruokakulttuuria on se, mitä ja miten Suomessa syödään.

Ruokakulttuuri heijastelee yhteiskuntaamme, historiaamme ja identiteettiämme. Esimerkiksi ruokailutapoihin kuitenkin kokonaisuutena vaikuttaa koko elinympäristö, mukaan lukien perhe, ystävät ja koulu (Mäkelä, Palojoiki, Sillanpää 2003). Myös median luomilla mielikuvilla on vaikutusta. Tiettyjä nuoruusikään mennessä omaksuttuja käyttäytymismuotoja voidaankin käyttää osoittimina laajemmalle elämäntavalle, jolle ovat ominaisia vaikeudet hakeutua terveyttä ja hyvinvointia rakentavalle elämänuralle.

Suomalaisessa yksilökeskeisessä kulttuurissa lasten varhaista itsenäisyyttä pidetään suotavana (Pulkinen 2002). Lapsi saa kuitenkin vanhemmiltaan mallin, miten vaikeuksiin suhtaudutaan, miten niiden kanssa eletään ja miten säilytetään tulevaisuuden usko (Ijäs 2009). Tämän mallin avulla hän kykenee hallitsemaan omaa elämäänsä. Terveellinen elämä ja elämän hallinta opitaan jo perheessä. Kuitenkin lapset viettävät yksinäisiä iltapäiviä, ja perheen ja työn yhteensovittamisen ongelmat sekä erilaiset harrastukset pitävät vanhemmat poissa lastensa luota myös iltaisin (Hiila 2005). Tilastokeskuksen ajankäyttötutkimuksen mukaan (2009 – 2010) lapset 10 – 14 v. viettävät aikaa yksin keskimäärin yli kolme tuntia päivässä, ja 15 – 24 vuotiaat nuoret noin kuusi tuntia valvellaoloajastaan (SVT a). Saman tilaston mukaan ajanvietto perheen kanssa on edelleen vähentynyt viimeisten kymmenen vuoden aikana, erityisesti naisten viettämä aika perheen kanssa on vähentynyt lähes kaikissa ikäryhmissä. Kuitenkin lasten toiveena on tavaroiden sijasta yhteistä aikaa kotona, kiireetöntä yhdessäoloa (Ijäs 2009). Tavalla tai toisella olisi siis hyvä lisätä perheen yhteistä aikaa, kuten esimerkiksi yhteisiä arkiaterioita.

Säännöllinen ruokarytmi tukee jaksamista ja rytmittää päivää. Yhdessä syöminen tuo mukaan lisäksi sosiaalisen ulottuvuuden. Viimeisin tieto yläkouluikäisten terveys- ja ruokailutottumuksista käy ilmi uusimmasta kouluterveyskyselystä (2017) jonka mukaan 38,1 % 8. ja 9. -luokkalaisista nuorista ei syö aamupalaa kotona joka arkiamu. Sitä vastoin 62 % kertoo syövänsä yhteisiä perheaterioita arkisin ainakin kolmena päivänä viikossa. Arjessa monen nuoren ateriaritmi vaihtelee ja välipalat korvaavat säännölliset ateriat, jolloin myös aterioihin liitetty sosiaalinen tekijä jää puuttumaan (Häkkinen, Ojajärvi, Puuronen, & Salasuo 2012). Viimeisen kymmenen vuoden aikana on Suomessakin lisääntyvässä määrin tutkittu perheaterioiden yhteyttä nuorten yleiseen hyvinvointiin (esim. Mure, ym. 2014, Mattila 2015). Asiasta on käyty julkisuudessa keskustelua ja tulokset alkavat näkyä. Kouluterveyskyselyn mukaan (2006) 58 % kyselyyn vastanneista ei syönyt lainkaan ilta-ateriaa yhdessä perheensä kanssa. Kouluterveyskyselyn (2017) mukaan jo 62 % kertoo syövänsä yhteisen perheaterian vähintään 3 krt/vko.

Perheen jäsenten yhteinen tekeminen edistää psyykkistä hyvinvointia niin valtaväestöön kuin myös etnisiin vähemmistöryhmiin kuuluvissa perheissä (Maynard, Harding 2010). Kevyt rupattelu päivän kuulumisista pitää yllä keskusteluyhteyttä, joka on tärkeää varsinkin silloin kun nuorella on jotain mieltä painavaa kerrottavana. Kouluterveyskyselyn mukaan (2017) 69,1 % nuorista kertoo voivansa jutella vanhemmilleen mieltään painavista asioista. Samaisen kyselyn mukaan nuorista 82,5 % tietää kenen puoleen kääntyä vaikeuksissa. Myös stressitason todettiin olevan alhaisempi niissä perheissä, joissa yhteisten aterioiden määrä viikoittain oli suuri (Eisenberg, ym. 2004). Perheaterioiden yhteys todettiin parempaan yleiseen hyvinvointiin, depression vähäisyyteen ja alhaisempaan riskikäyttäytymiseen (Utter, Denny, Robinson, Fleming, Ameratunga & Grant 2013). Perheateriat ovat myös mahdollisuus rakentaa vahvaa vanhempien ja lasten välistä suhdetta sekä yhteenkuuluvuuden tunnetta.

Näyttää siltä, että yhdessä ateriointien määrän kasvu parantaa perheen kommunikointia ja vaikuttaa koulumenestykseen myönteisesti sekä suojaa nuoria erilaisilta riippuvuuksilta, samoin kuin sen käänteinen yhteys esimerkiksi syömishäiriöihin ja epäterveelliseen syömiseen näyttää vakuuttavalta (Fulkerson, ym. 2006). Aterioiden määrän on todettu vaikuttavan kouluongelmien lisäksi myös seksikäyttäytymiseen ja heikkoon itsetuntoon (Hamilton 2009). Kyseisillä nuorilla oli vähemmän ongelmia koulussa, seksuaalielämän aloitusikä oli myöhäisempi ja itsetunto oli parempi. Oppimistuloksilla ja perheaterioilla näyttäisi siis olevan yhteyttä. Väitettä puolustetaan Hamilton, ym. (2009) artikkelissa sillä, että osallistuminen ruokapöytäkeskusteluun tarjoaa lapselle mahdollisuuden sanavaraston kartuttamiseen, puheen tuottamiseen, tarinoiden ja selitysten ymmärtämiseen, yleisen tietotason kasvattamiseen ja sen oppimiseen kuinka puhutaan kulttuuriin kuuluvalla asianmukaisella tavalla. Ruokapöytäkeskustelut ennustavat sanavaraston laajuutta ja saavutuksia lukemisessa koulussa. Eräs havainto oli myös se, että nuorilla, jotka söivät usein yhdessä perheidensä kanssa, oli yleensä myös paremmat arvosanat koulussa (Hamilton 2009). Eisenberg, ym. (2004) raportoivat artikkelissaan samanlaisista tuloksista.

Tehokasta terveydenedistämistä voisi olla yksilön arvoihin vaikuttaminen, koska arvot ohjaavat tekemiämme päätöksiä ja määrittelevät sen, mikä on hyvää tai pahaa, moraalista tai epämoraalista, järkevää tai järjetöntä (Jääskeläinen 2007). Arvot, jotka vaikuttavat valintoihimme, omaksutaan kuitenkin jo varhaislapsuudessa ja ne ovat usein hyvin muuttumattomia (Jääskeläinen 2007). Sen vuoksi niihin on myöhemmin hyvin vaikeaa vaikuttaa.

### **3 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN**

#### **3.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset**

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, millaisena yläkouluikäisten nuorten vanhemmat kokevat päivittäisen yhteisen perheaterian. Haastatteluissa pyrittiin selvittämään mikä on vanhempien mielestä yhteinen perheateria, millaisia merkityksiä he liittävät siihen ja kuinka tärkeänä he yhteistä arkiruokailua pitävät. Tämän kvalitatiivisen tutkimuksen pyrkimyksenä oli edelleen ymmärtää niitä taustamekanismeja, jotka vaikuttavat yhteisten perheaterioiden järjestämiseen tai arkiruokailuun muilla vaihtoehtoisilla tavoilla.

Tutkimusmenetelmäksi valikoitui laadullinen, eli kvalitatiivinen tutkimus, ja aineistolähtöinen sisällönanalyysi. Se soveltuu erinomaisesti verbaaliseen aineistoon, tässä tutkimuksessa vanhempien haastatteluihin, jotka eivät sisällä numeerista dataa. Puolistrukturoituihin haastatteluihin päädyttiin siksi, että vanhemmat voisivat omin sanoin kuvailla, millainen merkitys yhteisellä perheaterialla on heidän mielestään. Myös silloin kun tutkimuskysymys on kuvaileva, on laadullinen tutkimus todennäköisesti sopivin (Schreier 2012,42). Laadullisen aineiston avulla saadaan aineistosta myös esiin sen piileviä merkityksiä (Schreier 2012,15). Koska aiempi tutkimus aiheesta on Suomessa ollut pääsääntöisesti kvantitatiivista perustuen kouluterveyskyselyihin, nyt pyrittiin keskittymään ja ohjaamaan huomio niihin syihin, jotka ovat johtaneet aiempiin tutkimustuloksiin.

Tutkimuskysymykset pro gradu -tutkimusta varten ovat:

- Millainen on yhteinen perheateria?
- Mitä merkityksiä päivittäisellä yhteisellä perheaterialla on vanhempien kertomana?

#### **3.2 Aineiston hankinta**

Tutkimuksen lähtökohtana oli saada haastateltavaksi riittävä määrä 8. ja 9. -luokkalaisten nuorten vanhempia. Haastateltavissa perheissä tuli olla ainakin yksi kohderyhmään kuuluva nuori eikä perhemuodolle asetettu kriteerejä. Alkuperäisenä suunnitelmana oli saada haastateltavia

”Teinien vanhempien tuki” Facebook -ryhmästä. Ryhmässä on paljon aktiivisia yläkouluikäisten nuorten vanhempia, jotka kuuluvat tutkimuksen kohderyhmään. Ryhmän etusivulle laitettiin haastattelukutsu (liite 1) 11. toukokuuta 2015, josta käy selkeästi ilmi tutkimuksen aihe. Kutsun avulla ei kuitenkaan saatu yhtään halukasta haastateltavaksi. Koska tutkimushaastattelujen saaminen oli muissakin tutkimuksissa aiempien keskustelujen perusteella osoittautunut haastavaksi, päädyttiin avoimeen haastattelukutsuun (liite 1) tutkijan omalla Facebook -sivulla. Näin ajateltiin tavoitettavan mahdollisimman monta kohderyhmään kuuluvaa vanhempaa nopeasti. Lisäksi tutkijana tiedustelin henkilökohtaisesti puhelimitse ja sähköpostiviesteillä omaan tuttavapiiriini kuuluvilta kohderyhmän vanhemmilta, löytyisikö heidän tuttavapiiristään tarkoitukseen sopivia ja haastatteluun halukkaita vanhempia. Haastateltavia etsittiin Uudelta maalta, Keski-Suomesta ja Pohjois-Savosta alueilta, joissa tutkijana muutoinkin liikuin kesän aikana. Ehtona haastateltavan valintaan oli se, että haastateltava ei ollut ollut tutkijan kanssa aiemmin yhteydessä tutkimusaiheeseen liittyen. Tällä tavalla pyrittiin saamaan realistista ja totuudenmukaista kuvaa tutkimusaiheesta, ilman ennakkotietoa. Haastatteluohjelman vuoksi yksi halukas haastateltava jouduttiin hylkäämään, koska hän oli ollut eräässä vanhempainillassa läsnä, jossa olin käsitellyt tulevaa tutkimusaiheeni, sen lähtökohtia ja perusteita. Tällä tavoin yhteensä 12 vanhempaa lupautui haastateltavaksi tutkimusta varten.

Haastateltavista kolme asui Pohjois-Savossa, kaksi Keski-Suomessa, kaksi Hämeessä ja viisi Uudellamaalla. Haastattelut toteutettiin touko – syyskuun (2015) aikana puolistrukturoituina haastatteluina haastateltavien kodeissa tai työpaikoilla heidän valintansa mukaan. Haastatteluohjelma (Liite 2) oli kaikilla sama, mutta tarkentavia jatkokysymyksiä esitettiin haastateltavan vastausten perusteella ja haastateltavat saivat halutessaan kertoa aiheesta myös vapaasti. Näin pyrittiin tavoittamaan mahdollisimman autenttisia ne arjen päätösten taustalla vaikuttavat asenteet ja arvot, jotka arjen kiireessä ohjaavat vanhempien päätöksentekoa. Vanhemmilta kysyttiin: ”Millainen heidän mielestään on yhteinen perheateria? Ketkä osallistuvat yhteiseen perheateriaan? Kuinka monta kertaa viikossa syötte yhteisiä perheateriaita? Onko perheateria aikaan sidottu? Onko perheateria paikkaan sidottu? Mikä yhteisen perheaterian merkitys on sinulle / mielestäsi muille perheenjäsenille / mielestäsi perheen teinille? Mikä estää toteuttamasta yhteisiä perheateriaita? Haluatko mainita vielä jotain muuta?” Haastateltavista kymmenen oli naisia ja kaksi miehiä. Naisista kolme oli yksinhuoltajia, tai yksinasuvia yhteishuoltosuhteessa toiseen vanhempaan. Molemmat miehet edustivat perinteistä ydinperhettä. Haastatelluista yhdeksän oli 9. -luokkalaisen vanhempia ja kolme oli 8. -luokkalaisen vanhempia. Haastattelut kestivät 30-90 min. Kaikki haastattelut äänitettiin ja litteroitiin.

### 3.3 Aineiston analyysi

Haastatteluaineistoon tutustuminen alkoi jo haastatteluja tehdessä, sillä tutkijana toteutin haastattelut itse. Sen jälkeen haastattelut litteroitiin sähköiseen muotoon, tulostettiin paperiversioiksi ja numeroitiin välillä 1 – 12. Litteroitua tekstiä tuli 52 s. rivivälillä 1,5 ja se analysoitiin käyttäen aineistolähtöistä sisällönanalyysiä. Joissain yhteyksissä analyysistä käytetään myös termiä sisällönerittely, mutta silloin kuvataan kvantitatiivisesti tekstin sisältöä (Tuomi & Sarajärvi 2003,107). Ennen analyysin aloittamista Tuomi & Sarajärven mukaan (2003,112) sisällönanalyysissä tulee määrittää analyysiyksikkö. Tämän tutkimuksen aineiston, eli haastattelujen, sisällönanalyysissä analyysiyksiköllä tarkoitetaan aineiston yhtä lausetta tai lauseenpätkää (Tuomi & Sarajärvi 2003,112). Analyysiyksiköllä voidaan tarkoittaa myös esimerkiksi yhtä haastattelua (Schreier.2012), mutta tässä tutkimuksessa analyysiyksikkö on yksi merkityksellinen lause tai lauseen pätkä Tuomi & Sarajärveä mukaillen. Aineisto siis käsittää yhteensä 254 analyysiyksikköä (Unit of analysis).

Tämän jälkeen alkoi aineiston lukeminen useaan kertaan ja eri aikoina läpi, jotta saataisiin kokonaiskuva aineistosta ja sen sisällöstä. Työskentely oli aineistolähtöistä, eli annettiin haastattelujen sisällön viedä ilman etukäteisoletuksia. Tutustuessani haastatteluaineistoon, päädyin jakamaan sen kahteen osaan sen mukaan, syötiinkö perheissä pääsääntöisesti arkisin yhteisiä aterioita vai koettiin perheateria harvemmin toteutuvaksi juhlavammaksi tilaisuudeksi. Tutkimuksen tarkoituksenahan oli tutkia vanhempien kokemuksia nimenomaan yhteisestä arkiruokailusta, jota pidetään merkityksellisenä nuorten terveydelle. Haastatteluista etsittiin viittaukset arjen ruokailuista, ja ruokailtiin yhdessä, erikseen, vai kokonaan jopa eri aikoina. Yhteinen arkiruokailu määriteltiin analyysin edetessä tarkemmin siten, että ainakin toinen vanhemmista osallistui siihen sekä muut perheenjäsenet satunnaisia poissaoloja lukuun ottamatta. Ero tehtiin siis pääsääntöisyyden ja satunnaisuuden välillä. Vain toisen vanhemman läsnäolon edellytys muotoutui käytännön syistä johtuen, sillä osa haastateltavista oli yksinhuoltajia. Aineisto jakautui tasaisesti niin että molemmissa ryhmissä oli kuusi haastattelua. Tarkempi tutustuminen ajan kanssa aiheutti kuitenkin sen, että siirsin vielä yhden haastattelun ryhmästä ”Juhlavampi perheateria” ryhmään ”Yhteinen arkiruokailu”. Kyseisessä perheessä oli kuusi jäsentä ja aikataulujen vuoksi usein joku perheenjäsenistä ei osallistunut arkiruokailuun, mutta muut perheenjäsenet kyllä. Lisäksi tämän tutkimuksen keskiössä oleva teini osallistui keskimäärin kuusi kertaa viikossa yhteisille aterioille, joten katsoin sen vastaavan tutkimuksen kohderyhmää

arkiruokailusta. Ensimmäiseen ryhmään ”juhlavampi ateria” jäi siis lopulta viisi haastattelua ja toiseen ryhmään ”yhteinen arkiateria” seitsemän haastattelua.

Perheateria käsitteenä tarkoitti haastateltaville hyvin eri asioita. Haastattelutilanteessa haastateltavia ei ohjailtu esimerkiksi kertomaan nimenomaan arkiruokailusta, mikäli joku heistä kertoi enemmän vaikkapa juhla-aterioista. Näin termin ”perheateria” merkitys ja sisältö korostuivat. Haastattelujen sisältö on siis todenmukainen haastateltavien käsitysten ja ymmärryksen kanssa. Käytännössä sisällönanalyysiä käytettiin niihin seitsemään haastatteluun, joissa käsiteltiin tutkimuskysymysten mukaisesti yhteistä arkiruokailua. Loput viisi haastattelua, jotka käsitelivät harvemmin toteutuvaa juhla-ateriaa, jäivät siis varsinaisen sisällönanalyysin ulkopuolelle, mutta niiden asiasisältö huomioitiin tutkimuksen tuloksissa (kpl 6) ilman sisällönanalyysiä ja koodausta.

Aineiston jakamisen jälkeen tekstistä etsittiin merkityksellisiä sisältöjä, lauseita ja lauseen pätkiä, jotka vastasivat tutkimuskysymyksiin. Lauseet tai lauseenpätkät numeroitiin, jolloin esimerkiksi viidennen haastattelun kolmas merkityksellinen ilmaus sai koodin 5.3. Merkityksellinen ilmaus pelkistettiin ja pelkistetyt ilmaukset ryhmiteltiin sisällön mukaan eri alakategorioiksi, joita syntyi yhteensä 26 kappaletta. Koodauskehysten (Liite 3) alakategoriat jätettiin asiasisällöltään mahdollisimman suppeiksi ja tarkoiksi, siksi niitä lukumääräisesti on runsaasti. Tämä sen vuoksi että voitaisiin erotella niitä pieniäkin yksityiskohtia, jotka vanhempien mielestä sisältyvät yhteisiin aterioihin. On tärkeää tutkia niitä merkityksiä ja asenteita, joiden perusteella vanhemmat arvottavat yhteiset arkiateriansa ja priorisoivat ne viikkoaikatauluhiinsa. Tulosten perusteella voidaan ehkä paremmin ymmärtää niitä taustamekanismeja, jotka vaikuttavat yhteisten arkiruokailujen toteuttamiseen, joka aiemman tutkimuksen mukaan (kpl 2.3, 2.4) edistää nuorten ja koko perheen hyvinvointia.

Vei oman aikansa löytää merkityksellisistä ilmaisuista yhteisiä sisältöjä ja nimittäjiä, jotta alakategoriat löytyivät ja ne voitiin edelleen sisältönsä mukaisesti nimetä. Jokainen alakategoria sai oman kirjaintunnuksensa (A-Å), jolloin myös edellisessä kappaleessa mainittu esimerkki 5.3. muuttui muotoon Z5.3, joka tarkoitti ”säännöllinen arkiruokailu” -alakategoriaa. Alakategoriat ryhmiteltiin edelleen sisältönsä mukaisesti yläkategorioiksi (Liite 3), joita muodostui kuusi kappaletta, ja jotka edelleen voidaan yhdistää teoreettisiksi käsitteiksi (Tuomi & Sarajärvi 2003,114). Ensimmäiset kolme yläkategoriaa, ”ravitsemuksellinen tekijä, mielen hyvinvoinnin tekijä, yhdessä olemisen ja sosiaalisten taitojen tekijä”, voidaan yhdistää teoreettiseksi käsitteeksi ”Vanhempien kokemuksia yhteisen arkiruokailun merkityksestä yläkouluikäisen nuoren

terveyteen”. Toiset kolme yläkategoriaa, ”arvot ja kulttuuri, arkiruokailun aika ja arkiruokailun paikka”, voidaan yhdistää teoreettiseksi käsitteeksi ”Vanhempien kokemuksia arkiruokailusta ja sen merkityksestä yläkouluikäisen nuoren arvoihin ja kulttuuriin”.

#### 4 MONIMERKITYKSELLINEN PERHEATERIA

Osa tämän tutkimuksen haastateltavista koki termin ”perheateria” löyhemmässä kontekstissa, joka käsitti esimerkiksi vain osan perheen jäsenistä. Toiset sisällyttivät ”perheateriaan” myös muita perheen ulkopuolisia, mutta läheisiä henkilöitä, esimerkiksi lasten kavereita. Jotkut haastateltavista ajattelivat perheaterian kuuluvan niihin tavanomaisiin rutiineihin, jonka sisältö oli suhteellisen arkinen ja johon he liittivät positiivisia mielikuvia. Toiset haastateltavista taas yhdistivät perheateriat erityisempiin hetkiin, jolloin aterialla itsellään oli jokin muu juhlavampi merkitys, ja jolloin kaikkien perheenjäsenten kuului olla läsnä. Oli myös niitä, jotka yhdistivät perheaterian siihen ”pitäisi-kategoriaan” jonka kuuluisi olla osa perheen arkea, mutta joka ei kuitenkaan käytännössä ollut mahdollista ja joka toteutui vain harvoin. Muutamat eivät pitäneet perheaterioita lainkaan tarpeellisina, ja liittivät niihin negatiivisia tunteita. Yhteinen perheateria voi siis tarkoittaa eri perheissä eri asioita. Aivan kuten eräs nainen nosti juhla-ateriat esiin esimerkkinä perheaterioista.

*”...jos on joku juhlahomma, tai joku niin ku nyt ehdotti, et ku koulut päättyy ja pääsee ysiltä, ni et mennään syömään sitten ravintolaan. Niin ku tämmösissä, et juhlistetaan jotain, tai on synttärit, ni tehään jotakin tiettyä ruokaa. Ni semmosissa enemmän mut arjessa ei.”*

*Nainen (N1)*

Toiset kokivat perheaterian olevan hyvinkin arkinen ja päivittäinen tapahtuma. Eräs mies kuvaili perheateriaa näin:

*”...meillä syödään joka päivä. ––Meillä on tietty aika, kun kaikki on kotona, ja sit syödään porukalla ja puhutaan päivän asiat –– se on kohtuullisen nopee toimitus kuitenkin, kun se on jokapäiväistä. Et ei siinä, niin kun istuta monta tuntia pöydän ääressä, vaan se on se ruokahetki...”*

*Mies (M2)*

Perheateriaan saattoi liittyä myös negatiivisia mielikuvia, ja yhteisiä aterioita ei koettu tarpeellisiksi.

*”varmaanhan se idea on siinä, että oltais kaikki niin kun yhdessä – – et mä pakotan tulemaan*

*johonkin tiettyyn aikaan syömään. Ja sit me istuttas väkisin pöydän ääressä ja yritettäs keksii jotain juttua...”*

*Nainen (N1)*

Perheateria liitettiin myös niihin asioihin, jotka kuuluisivat perheeseen, mutta jotka todellisuudessa toteutuivat äärimmäisen harvoin.

*”...kaikki istuu siinä saman pöydän ääressä – – Sit et siinä on se tavoitteena niin kun, siis mä ite pitäisin et niin kun et näitä olis. mut eihän näitä oikeesti oo. Et musta se ois niin kun, kuuluis perheeseen niin ku se, että siinä on, ja siin on keskustelua.”*

*Nainen (N3)*

Eräs äiti kuvaili perheateriaa näin:

*”...nuorinkin nyt on niin nuori, että jos se nyt sattuu olemaan päiväunilla sillon, ni sit se tuntuu et se vaan on sit niin kun vaan ruokailu. Et se ei oo perheateria, kun siihen tavallaan kuuluis kaikki.*

*Nainen (N9)*

Perheateria siis koetaan hyvin eri tavoin eri perheissä. Mikäli se koettiin arkisemmaksi tapahtumaksi, myös perheaterioiden lukumäärä viikossa oli suurempi. Niissä perheissä, joissa perheateria merkitsi jotain juhlavampaa, tai perheaterian edellytyksenä katsottiin olevan sen, että jokainen perheenjäsen oli läsnä, toteutui perheaterioita luonnollisesti harvemmin. Kun tarkastelemme perheaterioita arkisena tapahtumana, jossa perheenjäsenet syövät pääsääntöisesti yhdessä, tapaavat toisiaan ja vaihtavat kulumisia, on kyseessä tutkimuksen kohteena oleva perheateria, joka edesauttaa myös nuorten hyvinvointia. Mikäli tarkastelemmekin perheen parissa harvemmin nautittua juhla-ateriaa, oletuksena on, että sillä ei ole samanlaista merkitystä hyvinvoinnin edistäjänä. Myös ne ateriat, jotka syödään samaan aikaan, mutta eri tiloissa kuten omissa huoneissa, eivät ole tutkimuskohteena olevia perheaterioita.

Seuraavassa taulukossa 1. on eriteltynä haastateltujen vanhempien käsitykset perheaterian luonteesta ja aterian toteutuminen käytännössä. Tulos noudattelee kouluterveyskyselyn tuloksia (2017) jonka mukaan perheistä 62 % syö yhteisen arkiaterian vähintään 3 krt/vko.

TAULUKKO 1. Perhetyypeittäin eriteltynä haastateltavien käsitykset perheateriasta sekä sen yleisyydestä.

<b>PERHETYYPPI</b>	<b>ARKIRUOKAILU</b>	<b>JUHLAVAMPI ATERIA</b>
1.Yhteishuolto (N1)	3 – 4 krt/vko erillään	
2.Yhteishuolto (N2)	päivittäin	
3.Ydinperhe (M1)		1 krt/vko viikonloppuna
4.Ydinperhe (N3)		1 krt/vko ”juhlahetki”
5.Uusioperhe (N4)	4 krt/vko	
6.Ydinperhe (N5)		1 krt/2 vko
7.Ydinperhe (N6)	4 krt/vko	
8.Ydinperhe (N7)	4 – 5 krt/vko	
9.Ydinperhe (N8)		1 – 2 krt/vko ”parempi ruoka
10.Uusioperhe (N9)	6 krt/vko	
11.Ydinperhe (M2)	päivittäin	
12.Yhteishuolto (N10)	päivittäin	

## 5 ARKIRUOKAILUN MERKITYS VANHEMPIEN KERTOMANA

Tämän tutkimuksen kuusi yläkategoriaa (Arkiruokailun paikka ja aika, Arvot ja kulttuuri, Mielen hyvinvoinnin tekijä, Ravitsemuksellinen tekijä, Yhdessä olemisen ja sosiaalisten taitojen tekijä) vastaavat loogista oletusta yhteisen aterian merkityksestä ja rakenteesta. Esimerkiksi keväällä 2016 lanseerattu (THL) ”Syödään yhdessä” -ruokasuositus pitää sisällään tutkimuksen tulosten mukaisia elementtejä

### 5.1 Arkiruokailu ja sen merkitys nuoren arvoihin ja kulttuuriin

Tässä haastattelututkimuksessa aineistosta tutkittiin **arkiruokailun paikkaa** (taulukko 2), **aikaa** (taulukko 3) ja **arvojen ja kulttuurin** merkitystä (taulukko 4). Kotona syömiseksi tulkittiin niin kotona itse valmistettu, kuin myös noutoruoan syöminen kotona. Ulkona syömiseksi tulkittiin vain ateriointi fyysisesti jossain muualla kuin kotona. Pääsääntöisesti tämän tutkimuksen perheissä aterioitiin arkisin kotona. Juhla-aterioiden paikka sen sijaan oli useammin esimerkiksi ravintola.

Taulukko 2. Esimerkki analyysin tuloksista

Yläkategoria	Alakategoria	Alkuperäisilmaus ja koodi
Arkiruokailun paikka	X.Ulkona syöminen	X2.20 [...et yhdes jossain Subwayssa käydä...]
	Y.Kotona syöminen	Y12.37 [...koti on siis perheaterian niin ku yleisin paikka]

**X.Ulkona syöminen.** Arkipäivinä aterioitiin ulkona vain harvoin. Ne perheet, jotka söivät yhteisiä perheaterioita arkisin, tuntuivat arvostavan ruokailua kotona. Ulkona syöminen näytti liittyvän niihin kertoihin, kun oltiin esimerkiksi yhdessä kaupoilla, jolloin lapset halusivat johonkin pikaruokapaikkaan syömään.

*”Ku me käydään Hämeenlinnassa asioilla, - - niin ne haluaa siel sit aina syömään jotain. Ja mä tykkään tämmösest et syödään ulkona.”*

Nainen (N2)

**Y. Kotona syöminen.** Arkiaterioinnin luontevin paikka tuntui olevan oma koti ja keittiön ruokapöytä. Useimmat haastateltavista, joiden perheissä yhteisiä aterioita syötiin, kertoivat kokoontuvansa juuri keittiön pöydän ääreen. Joissain perheissä jokaisella oli aina sama istumapaikkansakin pöydän ääressä.

*”Meillä on semmonen hassu järjestys tän pöydän ääressä. Tää on minun paikkani – aina – tässä on tyttö, siinä on poika ja toinen poika on siinä. Isäntä on tuolla.”*

Nainen (N6)

Eräs haastateltava ei pitänyt paikkaa niin tärkeänä, vaikkakin he yleensä kotona aterioivat.

*”Kyllähän se pääsääntöisesti on tässä – – tässähan se niin kun normaalisti on, mutta en mä nää että miksi se ei voisi olla muualla.”*

Mies (M2)

Myös juhlavammat perheateriat, jotka toteutuivat arkiaterioita harvemmin, syötiin nekin usein kotona.

*”Se on vaan se realiteetti elämässä, että koti on siis perheaterian niin ku yleisin paikka.”*

Nainen (N10)

Tässä alakategoriassa aineistosta etsittiin viittauksia arkiruokailun **ajankohdasta** ja kuinka säännöllinen se on (taulukko 3). Haastatteluista etsittiin ilmaisuja, jotka kertovat perheen tavasta aikatauluttaa yhteinen ateria arkisin.

Taulukko 3. Esimerkki analyysin tuloksesta.

Yläkategoria	Alakategoria	Alkuperäisilmaus ja koodi
Arkiruokailun aika	Z.Säännöllinen (vähint. 4 krt/vko)	Z5.3 [...kun mä tuun töistä niin me syödään...]
	Ä.Poikkeava aika	Ä2.19 [Meillä syödään ihan (mihin) aikaan vaan]

**Z. Säännöllinen aika.** Vaikka ateria olikin arkisin keskimäärin samoihin aikoihin, tarkka kellonaika oli vain kahdella haastateltavalla. Lisäksi kolmannella haastateltavalla ateria ajoittui klo 17 – 19 välille, ja neljännellä aina ilta-aikaan harrastusten jälkeen. Säännöllinen aika on siis liukuvampi käsite, eikä se tarkoita tarkkaa kellonaikaa välttämättä. Tässä kategoriassa ovat ne ilmaisut, jotka osoittavat, että arkiateriointi tapahtui säännöllisesti saman aikataulun puitteissa.

*”Joka ilta – – Kun ne tulee sieltä (harrastuksista) ne käy syömässä kun tulee kotiin – – sillan kun on ihmiset koossa. Meil ei oo toiminu koskaan et viideltä on aina – – ne myöhemmin illalla syö”*

Nainen (N2)

Eräs nainen kertoi, että ateria-ajat on sidottu työaikoihin, vaikka eivät aivan tiettyyn aikaan olisikaan. He kuitenkin söivät useimpina päivinä äidin tultua töistä.

*”...tykkään syödä, ku mä tuun töistä, niin sitten yleensä he syö kanssa – – mutta ei se välttämättä enää oo niin aikaan sidoksissa, että ois just tasan kello 11 ja tasan kello 4 vaan kyl se niin ku vaihtelee – – että ei meillä niin kun tiettyjä aikoja sillai oo, että pitäs tietyllä kellon lyömällä olla.”*

Nainen (N4)

Yhdessä perheessä oli oman talon rakennusprojekti meneillään ja perheen aikataulut poikkesivat normaalista. Äiti kertoi, että ennen rakennusprojektia ruoka-ajat olivat olleet ”jämpimpiä”. Kaikesta huolimatta heillä aterioitiin arkisin keskimäärin 4-5- kertaa viikossa.

*”Viikonloppuna se on ihan eri aika, ku arkena. Arkena se on sit, ku lapset pääsee koulusta.”*

Nainen (N7)

Perheet, jotka pitivät kiinni yhteisistä aterioista, joutuivat luovimaan aikataulujen ja perhetilanteen mukaan. Arkiateria oli silloin, kun se helpointa oli järjestää ja kaikki olivat paikalla. Aterian paikkaa päivärytmissä ei siis määrittänyt kello, vaan muut arkea aikatauluttavat tekijät.

***Ä. Poikkeava aika.*** Vaikka osassa perheitä aterioitiinkin vähintään neljä kertaa viikossa yhdessä, muina päivinä saatettiin toimia toisin. Lisäksi perheenjäsenten elämäntilanteet vaihtelivat, jolloin yhteiseen ateriointiinkin tuli poikkeuksia. Tässä kategoriassa ovat ne viittaukset, jotka viittaavat poikkeavaan ateriointiin, mutta jotka eivät ole säännönmukaisesti epäsäännöllisiä. Esimerkiksi eräässä perheessä nuori saattoi joskus olla kavereilla, jotka eivät asuneet ihan naapurissa. Silloin hän ei osallistunut yhteiseen ruokahetkeen.

*”...hän kun on kavereitten luona, niin hän siellä siten on. Että hän tulee myöhemmin. Että hän ei tuu sieltä välillä syömään ja sitten mee takasin, vaan hän syö sitten kun tulee.”*

Nainen (N4)

Toisessa perheessä äiti toivoi, että kaikki olisivat paikalla silloin kun ruoka valmista ja parhaimmillaan. Toive ei kuitenkaan aina toteutunut.

*”...se iltaruoka on sillon neljän kantturoissa, ku mä sen laitan – – Mutta ei mitenkään sillee et mä ketään, toivon tietenkin, että lapset on sillon kun se on tuoretta ja lämmintä – – jos on joku tärkeä meno niin sitten lämmittävät.”*

Nainen (N6)

Eräs äiti kertoi perheen aikataulusta näin:

*”No varmaan se ois ehkä helpompi sillai, jos se ois johki aikaan. Et kaikki tietäis millon on ruoka. Et se on vähän sellasta et kaikki kyselee, mut käytännössä se on niin hankalaa. Että joskus töiden jälkeen pitää käydä kaupassa ja ruoka on myöhemmin ja joskus ne on jo valmiiks kotona ja silloin tehdään aikaisemmin.”*

Nainen (N9)

**Arvot ja kulttuuri** yläkategoria muotoutui viidestä alakategoriasta (taulukko 4). Kategoriat sisältävät perheen ruokakulttuuriin kuuluvia osasia kuten sukupuoliroolit, tai esimerkiksi arvopohjaan liittyviä elämäntapoja ja elämänohjeita.

Taulukko 4. Esimerkki analyysin tuloksista

<b>Yläkategoria</b>	<b>Alakategoria</b>	<b>Alkuperäisilmaus ja koodi</b>
Arvot ja kulttuuri	R.Ruokamuistot/historia	R12.53 [...se kiinnittää mut myös mun menneisyyteeni...]
	S.Arvojen ja tapojen siirtäminen	S12.5 [...mä voin...omista arvoistani (siirtää lapselle)]
	T.Luonteva rutiini/osa arkea	T2.37 [Se on jotenkin semmonen luonteva osa,...]
	U.Ruokakulttuurin omaksuminen	U2.39 [Et minäkin siis ruokavammanen saanu kuitenkin jotenki ne johonkin ... ruokakulttuuriin...]
	V.Pöytätapojen oppiminen	V12.30 [Akkari pois ruokapöydästä.]

**R.Ruokamuistot / historia.** Yksi äiti toi esille kiinnostuksensa ruokaperinteeseen. Hän kuvasi omaa lapsuuttaan onnelliseksi ja keittiötä lapsuuskodin sydämeksi. Hänellä oli erittäin mukavat ja vahvat muistot omasta äidistään ja kodin keittiön tuoksuista. Hän halusi tuottaa myös omalle lapselleen hyviä ruokamuistoja joita lapsi voisi edelleen aikuisena hyvillä mielin muistella.

*”Kyl se niinkö jo se et mä saan tälle yhdelle nuorelleni tehdä jossakin pienimuotoisessa määrässä tän saman (kuin oma äiti), niin se (ruokaperinteen jatkaminen) ruokkii mua koska se kiinnittää mut myös mun menneisyyteeni, mun lapsuuteeni.”*

Nainen (N10)

Tämän ryhmän ruokaperinteellä tarkoitetaan sukupolvelta toiselle siirtyviä ja siirrettäviä tapoja toimia. Ne edustavat jatkumoa pidemmällä aikavälillä eivätkä siis ole perhekohtaisia vaan pikemminkin sukuun liittyviä ylisukupolvisia tapoja

***S.Arvojen ja tapojen siirtäminen.*** Arvot ja tavat tässä yhteydessä ovat henkilökohtaisempia kuin perinteet, ja perhe voi luoda myös omia tapoja. Kun nämä tavat sitten mahdollisesti ajan kanssa siirtyvät seuraavalle sukupolvelle, saattaa niistä muodostua perinteitä. Omat arvot siirtyvät ja lapsi omaksuu ne omassa perheessään jo lapsena. Vain yksi äiti otti kuitenkin arvot haastattelussa puheeksi.

*”...mä voin jotakin niinkö omista arvoistani ja elämäntavastani siirtää lapselle.”*

Nainen (N10)

Sama äiti kertoi pitäneensä nuorelleen aterialla puheen, jossa hän antoi ohjeita nuorelle tulevaa ulkomaan matkaa varten.

*”...niin minä pidin siinä ruokailutilanteessa, kuin amerikkalaisissa leffoissa sanotaan, että tämä on nyt ”The talk”. Eli äiti antaa sulle elämänohjeita.”*

Nainen (N10)

Vaikka muut eivät arvoista puhuneetkaan, eräs toinen äiti kertoi, kuinka ruokailutilanteissa opitaan sietämään erilaisuutta.

*”...kun on uusioperhe ja on niin eri-ikäistä, niin mun mielestä se on hyvää sellasta vähän niin kun siedätystäkin. Että kaikki niin kun oppii et on erilaisia ihmisiä, ja on erilaisia päiviä ja on erilaisia tunteita. Ja sit niitä vähän niin kun ääneen auotaan.”*

Nainen (N9)

***T.Luonteva rutiini / osa arkea.*** Joissain perheissä yhteinen ateria arkisin koettiin hyvin luontevaksi osaksi normaalia elämää. Yhteisen aterian toteuttamista ei myöskään koettu vaikeaksi tai hankalaksi järjestää.

*”Arkinen ainakin toistaseks kun lapset on vielä kotona – – kyllä se on mun mielestä ollu itsestäänselvyys aina. Mun mielest se on aika helppoo.”*

Mies (M2)

Myöskään aikataulu ei tuottanut tässä perheessä ongelmaa.

*”...se on kohtuullisen nopee toimitus kuitenkin, kun se on joka päiväistä. Et ei siinä niin kun istuta monta tuntia pöydän ääressä...”*

Mies (M2)

Näissä perheissä yhteisestä ateriasta oli muodostunut opittu rutiini, joka kuului arkeen.

*”Kun on totuttu siihen alusta asti, niin vaikee siitä on irti päästää.”*

Mies (M2)

*”Koska tota noin ni, hän on siihen oppinu, että se vaan pelaa, pelaa hyvin.”*

Nainen (N10)

Arkisissa ruokailutilanteissa eräs äiti koki haastavaksi saada nuori läsnä olevaksi myös ajatustasolla.

*”...tavallisissa ruokailutilanteissa niin haaste on et se nuori on aika paljon omassa maailmassaan.”*

Nainen (N10)

***U.Ruokakulttuurin omaksuminen.*** Tässä alakategoriassa sivutaan ruokakulttuuria eri tavoin. Se voi olla esimerkiksi ruoan valmistamista.

*”Et minäkin siis ruokavammanen saanu kuitenkin jotenki ne johonkin ruokakulttuuriin ja sen tekemiseenkin.”*

Nainen (N2)

Eräässä haastattelussa otettiin esiin ruokaharrastus.

*”...mies ainakin tykkää – – laittaa hyviä ruokia. Että se on hänelle ehkä vähän semmosta harrastusmaista...”*

Nainen (N4)

Yhteisen aterian koettiin sisältävän myös muita elementtejä ruoan lisäksi ja edustavan muun muassa sukupuolten erilaisia rooleja.

*”...perusasia on se, että ruokailu on muutakin kuin syömistä.”*

Nainen (N10)

*”...ruokakulttuurin kautta – – hän näkee sen naisen roolin – – mun kauttani – – isä tekee isän kodissa sen ruoan, niin hän näkee, että mies voi tehdä ruokaa.”* Nainen (N10)

**V.Pöytätapojen oppiminen.** Tämä kategoria muodostui niistä haastattelujen osasista, joissa kerrottiin ruokailutilanteeseen liittyvistä säännöistä. Haastateltavat toivoivat, että nuori oppisi tiettyjä käytöstapoja ruokapöydässä.

*”...sitä on sanottu pienestä asti et se syö aina nätisti, sillä lailla. Ei hotki, ja syö sen...ja on opittu tähän, ettei tarvi syödä lautasta tyhjäksi – – vaan syö sen mitä, mut et oppis ottaa myös sit sen mukaan.”*

Nainen (N2)

Nykypäivän ajankohtaiset haasteet tulivat erityisen selkeästi huomioitua erään äidin kertomana.

*”Mä myös pyrin karsimaan jotakin semmosii mitä mä en pidä hyvänä et ruokailutilanteessa tota noin toteutetaan. A) Akkari pois ruokapöydästä! Se on niin ku yks asia. B) Kännykkä pois ruokapöydästä! Ja tota noin niin, jos tulee puhelu, niin ei vastata, kun ruokaillaan.”*

Nainen (N10)

Toinen äiti otti puheeksi muiden huomioimisen.

*”Jos joku on kauheen kättynen – – saa olla, mutta se ei oikeuta niin kun ihan mihin vaan käytökseen. Että ei voi vaan olla vaikka puhumatta muille mitään, jos on tosi huono päivä.”*

Nainen (N9)

## **5.2 Arkiruokailun merkitys nuoren fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen**

**Mielen hyvinvoinnin** yläkategoria sisältää kaikki ne alakategoriat (taulukko 5), joilla on vaikutusta yksilön psyykkiseen hyvinvointiin, mielialaan ja turvallisuuden tunteeseen. Tällaisia kategorioita muodostui yhteensä seitsemän.

Taulukko 5. Esimerkki analyysin tuloksista

Yläkategoria	Alakategoria	Alkuperäisilmaus ja koodi
Mielen hyvinvoinnin tekijä	A.Positiivinen hetki	A2.7[...tämmösi niin kun kivoja hetkiä.]
	B.Pysähtymisen ja rauhoittumisen hetki	B8.3[...semmonen rauhallinen hetki]
	C.Palaute vanhemmille	C7.19[...sieltä sitten onneks tulee myös joskus positiivistakin palautetta (ruoasta)]
	D.Palaute lapselle/kannustaminen	D8.21 [...kehutaan ja kiitetään...]
	E.Tulee hyvä fiilis	E7.20 [Kyllä siitä hyvä fiilis tulee silloin]
	F.Turvallinen rytmi	F11.25[...kun tietää aina sen rytmin että se on semmonen tietty juttu]
	G.Itsekurin omaksuminen	G12.64[Kyl mulla on se tavoite että tästä on hänelle hyötyä (itsekuri)]

**A.Positiivinen hetki.** Tässä alakategoriassa ovat kaikki sellaiset kuvaukset, joissa vanhempi kertoo ateriaan liittyvistä hyvistä ja mukavista tuntemuksistaan. Myös vanhemman käsitys siitä, että nuori kokee yhteisen aterian positiivisena, on tulkittu positiiviseksi hetkeksi. Tähän kategoriaan on liitetty myös negaation kautta ilmaistut tunteet.

*”Ei se ole kenellekään semmonen niin kun pakkopullaa...”*

Mies (M2)

Eräs nainen ilmaisi työstävänsä ateriatilannetta positiiviseksi.

*”Mä en käsittele negatiivisia asioita ruokailutilanteessa.”*

Nainen (N10)

Olennainen tähän kategoriaan liittyvä tekijä on ilmapiirissä ja kokemuksessa, jonka perusteella ilmaisut on valittu. Esimerkkinä ilmaisusta, joka liitettiin toiseen ”pysähtymisen ja rauhoittumisen” -kategoriaan, on erään miehen toteamus:

*”Se on mukava istua alas.”*

Mies (M2)

Vaikka hän käyttää sanaa ”*mukava*”, on lauseen fokus alas istumisessa, eli pysähtymisessä ja rauhoittumisessa.

***B.Pysähtymisen ja rauhoittumisen hetki.*** Jotkut haastateltavat korostivat yhteistä ateriaa rauhoittavana hetkenä, joka katkaisee mukavasti päivän menemiset ja tekemiset. Heidän vastauksissaan ilmeni eräänlainen pysähtymisen tuokio syömään, jolloin ei ole kiire mihinkään. Tämä pysähtymisen hetki rauhoitti niin aikuisia, kuin myös erään vastaajan mielestä lapsia.

*”Et se myös niin ku jotenkin rauhoittaa lapset.”*

Nainen (N2)

Tähän kategoriaan liittyy nimenomaan positiivisessa mielessä rauhallinen tuntemus. Se koettiin hyvänä asiana. Sen sijaan, jos ilmauksessa painotettiin esimerkiksi yhdessä olemista ja yhdessä syömistä, liitettiin ne alakategoriaan ”Yhdessäolon hetki”:

*”...se kokoontuminen – ollaan yhdessä ja syödään...”*

Nainen (N4)

***C.Palautte vanhemmille.*** Yhteinen ruokailuhetki koettiin usein vuorovaikutteiseksi tapahtumaksi, jolloin myös vanhemmalla oli mahdollisuus saada palautetta nuorelta. Yleensä palautte liittyi syötävään ruokaan ja se koettiin merkityksellisenä. Näin vanhempi sai myös itse myönteistä palautetta ja se antoi merkitystä vanhemman tekemälle työlle yhteisen ateriahetken järjestämiseksi.

*”...mä saan arviota et ”Sä oot hyvä tekee ruokaa”. Eli kyllä sillä siis on tosi suuri merkitys (palautteella)”*

Nainen (N10)

**D.Palaute lapselle / kannustaminen.** Perheet, joissa yhteisiä aterioita syötiin usein, kokivat tapahtuman positiivisena. Monet kertoivatkin, että negatiivisia asioita ei aterialla käsitellä. Osa haastateltavista kertoi myös kehuansa ja kiittävänsä lasta sekä kannustavansa häntä tulevaisuutta varten. Kehumisen ja kiittämisen perusteena saattoi olla esimerkiksi lapsen laittama ruoka. Joku halusi myös kannustaa lasta yhteisiin perheaterioihin tulevaisuudessa, kun lapsi itse on jo aikuinen. Ruokailutilanteen ajateltiin opettavan nuorelle positiivista elämänasennetta.

*”...se kannustaa häntä – – kun hänelle tulee oma perhe, niin se ruokailu on niin ku positiivinen tapahtuma.”*

Nainen (N10)

*”...hän oppii ruokailutilanteissa myös niin ku positiivisia elämänasenteita.”*

Nainen (N10)

Muuan äiti koki yhteisen aterian tuovan läheisyyttä nuoreen, joka muutoin on tietokoneen äärellä.

*”...semmonen lähentävä se merkitys sille nuorelle, että sekin on tärkeä ja mä oon kiinnostunut sen asioista.”*

Nainen (N9)

**E.Tulee hyvä fiilis.** Tähän kategoriaan on kerätty ilmaisut, jotka kertovat mikä merkitys aterialla on. Yhteinen ateria siis myös **tuottaa** hyvää mieltä. Kun edellisessä alakategoriassa ”A.Positiivinen hetki” tarkoitettiin sitä, millainen tunne ateriaan oletuksena liitetään, poikkeaa tämä kategoria siitä hieman.

*”...tuleehan siitä semmonen hyvä mieli ja ihan OK.”*

Nainen (N6)

Yksi isä kertoi näin:

*”Kiva tulla kotiin (kun valmis ruoka).”*

Mies (M2)

Eräs äiti kiteytti asian näin:

*”...tuntuu että tekee jotain oikein. Siitä tulee sellanen olo, että nyt mä onnistuin tässä, että mä sain ne tähän näin.”*

Nainen (N9)

Hyvä mieli ei siis liittynyt ainoastaan itse yhdessä syömisen tapahtumaan, vaan hyvä mieli oli odotusarvona jo ennen ruokailua ja seurauksena sen jälkeen.

**F.Turvallinen rytmi.** Sanotaan että säännöllinen arkirytmii tuo mukanaan tiettyä tuttuutta ja turvallisuutta. Tässäkin tutkimuksessa se nousi esiin yhdellä haastateltavalla. Hän kuvaili näin:

*”...se on – – joku turvallisuuden tunne – – kun tietää aina sen rytmin, että se on semmonen tietty juttu.”* Mies (M2)

Vastauksissaan mies ajatteli turvallisuuden tunnetta nuoren kannalta. Hän pohti rytmin merkitystä nuorelle ja uskoi sen tuovan nuorelle turvallisuuden tunnetta.

**G.Itsekurin omaksuminen.** Yksi haastateltava toi esiin itsekurin suhteessa ravitsemukseen. Hän halusi aterioilla huomioida riittävän monipuolisen ravitsemuksen, jotta nuori kasvaisi terveeksi ja myös oppisi täysipainoisen ravitsemuksen merkityksen.

*”...yrittää niin kun pitää kurissa sitä (epäterveellistä syömistä).”*

Nainen (N10)

Hän myös tietoisesti ajatteli nuoren itsenäistä elämää tulevaisuudessa:

”...osaa omassa aikuisessa elämässä – – itse niinkö kontrolloida omaa syömistään.”

Nainen (N10)

Myös omaa käyttäytymistään tämä äiti pyrki kontrolloimaan nuori huomioiden:

”Ja läsnäolon tilanteessa niin tota kyl mä pikkusen myös vaiennan sitä omaa minääni.”

Nainen (N10)

**Ravitsemuksellinen tekijä** yläkategoria sisältää neljä alakategoriaa (taulukko 6), joissa on kyse aterian konkreettisemmasta puolesta, siitä perinteisemmästä käsityksestä ruokailuun liittyen. Kaksi ensimmäistä alakategoriaa kuvastavat ehkä enemmän fysiologista puolta ja kaksi seuraavaa alakategoriaa ruoan jaottelua valmistusprosessin mukaan. Ne liitettiin kuitenkin saman yläkategorian alle, sillä kaikissa niissä on kyse ruoan varsinaisesta konkreettisesta olomuodosta. Kyse on siis niistä molekyyleistä ja ravintoarvoista, jotka ovat merkityksellisiä fyysiselle hyvinvoinnillemme. Lisäksi ruoan valmistusprosessissa korostuu nimenomaan itse ruoka eli lopputulos, eikä varsinainen prosessi. Näihin neljään alakategoriaan tiivistyy se yleisin ajatus syömisestä ja perheaterian merkityksestä.

Taulukko 6. Esimerkki analyysin tuloksista

<b>Yläkategoria</b>	<b>Alakategoria</b>	<b>Alkuperäisilmaus ja koodi</b>
Ravitsemuksellinen tekijä	H.Nälän tyydyttäminen	H8.18[...pojanviikarit...kunhan ne vaan niin ku saa mahansa täyteen.]
	I.Terveellisyys/terve suhde ruokaan	I12.57[...pakko ymmärtää...perussääntö että salaattia on pakko syödä.]
	J.Itsetehtyä ruokaa	J8.17[...onhan se sitten taas mukava syödä niin kun lapsen laittamaa ruokaa.]
	K.Valmisruokaa	K5.13[Saatetaan tosin hakea ulkoa ruokaa mut sekin syödään sit kotona]

**H.Nälän tyydyttäminen.** Ruokailun ensisijainen ja päällimmäinen tarkoitus on syödä ja ravita kehoa. Se on vanhemmillakin tärkeänä motiivina perheessä, eli ruokkia lapset.

*”...lapset on saanu lämpöstä ruokaa...”*

Nainen (N7)

Hänelle ruokailu oli kiireen keskellä se hetki, jolloin saatiin ”mahat täyteen”, eikä siihen hetkeen liittynyt sen ihmeempiä korkeampia tavoitteita. Hänellä korostui ravinnon saaminen, ja siksi esimerkiksi seuraava toteamus on tässä kategoriassa.

*”...ei niinkään kauheen semmosta tunnepuolta oo siinä.”*

Nainen (N7)

**I.Terveellisyys / terve suhde ruokaan.** Ruokailuun liittyvä terveystietäminen tuli esiin vain kolmen haastateltavan kanssa. Ensimmäinen heistä liitti ravitsemuksen terveystietämisen ylipainoon, kertoessaan ettei pidä ruokaa ahmia.

*”...ettei tuu huono olo tai läskiydy tyyliin...”*

Nainen (N2)

Toinen haastateltava koki, että nuoret näkemällä oppivat tasapainoisen ateriamallin.

*”...siinä on sitä vihannespuolta esimerkiksi, et vähän niitä tapoja, et miten kuuluisi niitä tehdä. Että ne näkee ja oppii”*

Nainen (N9)

Kolmas haastateltava liitti ateriaan paljonkin erilaisia terveystietämiä kuten esimerkiksi alkoholin käytön, ruokarytmin ja proteiinin saannin ja epäterveellisen ravitsemuksen.

*”...proteiinia ja lihaa pitää niinkö nuoren ja aikuisen ja miehen saada.” – – ”...pullaa ja karkki, Coca-Cola, hampurilaishössötyksiä niin niitä pitää panna minimiin...”*

Nainen (N10)

Lisäksi hän totesi hallitusta syömisestä liittyen ruoan terveellisyyteen, joka päättyi tähän kategoriaan sillä varsinaisesta kontrolloimisesta tai itsekurista (kpl 4.1) ei tässä yhteydessä mainittu.

*”...hän ei voi – – syödä miten tahansa...”*

Nainen (N10)

**J.Itsetehtyä ruokaa.** Tässä kategoriassa on maininnat kotona valmistetusta ruoasta, erotuksena valmisruoasta. Kun ruokaa valmistetaan itse, liittyy siihen usein myös yhdessä tekeminen. Haluttiin selvittää osallistuvatko perheen jäsenet ruoan valmistamiseen, vai tuleeko asia haastatteluissa esiin lainkaan. Lapsen tekemä ruoka mainittiin neljässä haastattelussa, vaikka asiaa ei erikseen kysytty.

*” nekin (lapset) on halunnu tehdä jotain aterioita.”*

Nainen (N2)

*”...onhan se sitten taas mukava syödä niin kun lapsen laittamaa ruokaa.”*

Nainen (N7)

*”Meillä myös kyllä nuori tekee itse paljon ruokia – – siellä saattaa olla et on tehny spaghetin vaikka ja salaattia ja muuta.”*

Nainen (N9)

*” ruoan laittaminen, jossa poika on myös mukana.”*

Nainen (N10)

Sen sijaan eräs isä kertoi uskovansa, että nuoresta on kiva tulla kotiin valmiiseen pöytään.

*”...kun on valmis ruoka (kiva tulla).”*

Mies (M2)

**K.Valmisruokaa.** Kiireinen elämäntyyli ja paine saada nopeasti ruoka arkisin pöytään liitetään usein valmisruokaan. Tässä tutkimuksessa kyseinen kategoria haluttiin erilliseksi myös siksi koska haluttiin selvittää, onko valmisruoalla isompi rooli niissä perheissä, joissa yhteisiä

aterioita ei syöty. Joissain perheissä perheenjäsenet syövät esimerkiksi silloin kun he ovat paikalla. Jatko-olettamuksena on, että silloin lämmitetään paljon ruokia.

Perheen uutta omakotitaloa rakentamassa ollut äiti kertoi, että kiireen ja rakentamisen vuoksi valmisruokiin turvaudutaan.

*”...voi olla vaikka raksalla nuotio. Makkaran paistoo ja semmosta.” - - ”...enemmän siinä semmosta, että paljon lämmitetään ruokia.”*

Nainen (N7)

Viikonloppuisin hyviä ruokia valmistava äiti kertoi arkisin käyttävänsä valmisruokia.

*”Ja viikon aikana sitten siellä on enemmän halparuokaa, – – valmiiks tehtyjä laatikoita...”*

Nainen (N10)

**Yhdessä olemisen ja sosiaalisten taitojen tekijä** -yläkategoriaan valikoitui yhteensä kuusi alakategoriaa (taulukko 7)

Tälle kategorialle on ominaista, että siihen liittyy perheenjäsenten keskinäinen vuorovaikutus. Esimerkiksi nuoren kehityksen seuraaminen edellyttää yhteistä aikaa, jolloin havaintoja nuoresta voi aktiivisesti tehdä.

**L.Yhdessäolon hetki.** Monissa haastatteluissa korostui yhdessä oleminen tai yhteisöllinen hetki perheenjäsenten kesken. Hetki oli monelle vanhemmalle hyvin tärkeä ja voimaannuttava osa arkea, jota arvostettiin.

*”...ollaani niin ku saatu yhteinen aika siihen. Et ollaan edes sen aikaa siin.”*

Nainen (N7)

Olellaista oli, että nuorisokaan ei mennyt esimerkiksi omaan huoneeseensa syömään, vaan ruokailtiin yhdessä.

*”Ei olla yksin tai ei syödä yksin.”* Nainen (N2)

*”...ollaan tavallaan samassa huoneessa...”* Nainen (N4)

Yhdessä nelilapsisessa perheessä, jossa lasten ikäero oli suuri, yhteinen ateriointi yhdisti ja opetti sietämään eri-ikäisiä ihmisiä.

*”Mun mielestä toi eri-ikäisten kanssa oleminen, et ne on yhdessä. Siin on niin, on tehnyt tosi hyvää.”* Nainen (N9)

Taulukko 7. Esimerkki analyysin tuloksista

<b>Yläkategoria</b>	<b>Alakategoria</b>	<b>Alkuperäisilmaus ja koodi</b>
Yhdessä olemisen ja sosiaalisten taitojen tekijä	L.yhdessäolon hetki	L5.14[...se kokoontuminen...ollaan yhdessä ja syödään.]
	M.Juttelun ja kuulumisten kertomisen hetki	M2.33[...hyvä hetki missä kaikkee voi jutella tai olla juttelematta.]
	N.Läsnäolon hetki	N2.22[Se on sit se hetki siinä ja ollaan läsnä...]
	O.”Kuulee” ja ”näkee” asioita	O2.34[...siinä niin kun mäkin kuulen semmosta mitä se ei ehkä alkais jutella...]
	P.Näkee perheenjäseniä	P7.17[Mä nään ne (lapset)]
	Q.Nuoren kehityksen seuraaminen	Q12.10[...hänen tapansa...kommunikoida mun kanssa, niin miten se kehittyy.]

**M.Juttelun ja kuulumisten kertomisen hetki.** Yhteisiin ateriahetkiin liittyi usein mukava jutustelu, kevyt arkisten asioiden kertominen ilman draamaa tai negatiivisia tunteita. Osa vanhemmista kertoi tietoisesti välttävänsä esimerkiksi tunteita herättäviä aiheita aterioilla ja eräs äiti kertoi harkitusti luovansa hyvää ilmapiiriä yhteisiin ateriahetkiin. Positiivisessa ilmapiirissä oli mahdollista rupertella päivän asioista.

*”...jokkainen saa puhua siinä mitä on...”*

Nainen (N7)

*”Se on mukava keskustella päivän asiat mitä siihen asti on tapahtunut – – mitä kuuluu kellekin – – se on semmonen niin ku päivän kertaus.”*

Mies (M2)

*”Se on niin ku se hetki, ku tulee kyselyä. Ja hän myös kertoo omia asioita, et sillä lailla tärkeä.”*

Nainen (N9)

Vanhempi saattoi myös ohjailta nuoren kanssa keskustelua haluamaansa suuntaan.

*”Eli et mä vaan ohjailen (keskustelua) ja hänelt tulee lyhyitä lauseita.”*

Nainen (N10)

**N.Läsnäolon hetki.** Tämä kategoria muodostui ilmaisuista, joissa on selkeä viittaus läsnäolon vaatimukseen. Läsnäolo on enemmän ja syvempää kuin vain yhdessäolo samassa tilassa. Läsnäolo edellyttää esimerkiksi aktiivista kuuntelemista ja vuorovaikutusta perheenjäsenten kesken. Läsnäolo myös huomioidaan ajattelussa ja puheessa.

*”Kun on välillä vähän haastavaa ton ikästen kanssa ja että oikeesti niin kun tulee huomioitua niitä kaikkia (että nuori on tärkeä ja hänen asioista ollaan kiinnostuneita)”*

Nainen (N9)

*”...niinkö äiti on siin läsnä ja äidilläkin olis oletuksia, että hänkin (nuori) olisi läsnä – – se nuori pystyy tulemaan siihen läsnäolon tilanteeseen niinkö semmosel tavalla mikä on sille luontaista.”*

Nainen (N10)

Samainen äiti kertoi myös, että puhe- ja ajatustasolla myös isää pidetään aterioilla läsnä, vaikka isä asuikin eri taloudessa.

*”Ja me pidetään myös isää esillä niis ruokailutilanteis...”*

Nainen (N10)

Edellä kuvattu tilanne liitettiin tähän kategoriaan koska isä oli ikään kuin ajatuksissa ja puheissa vahvasti läsnä aterialla, vaikka fyysisesti hän ei ollutkaan paikalla.

**O. ”Kuulee ja näkee asioita”.** Eräänlainen rivien välistä lukeminen aterioilla tuli esiin kahdessa haastattelussa. Nuoren ulkonäkö ja kehon kieli kertovat paljon ja niistä voi vanhempi usein päätellä asioita, vaikka niitä ei ääneen sanottaisikaan.

*”Rivien välistäkin pystyy lukeen et onks sattunut jotain tai muuta et.”*

Nainen (N2)

*”Ja ruokailutilanteet on kyllä niin ku äidille juur se foorumi millon se niin ku voi sitä tietoo niin ku saada mun kohdalla.”*

Nainen (N10)

Tämä äiti koki yhteisen aterian luontevaksi väyläksi tehdä nuoresta havaintoja ja saada informaatiota sen hetkisestä tilanteesta.

**P.Näkee perheenjäseniä.** Tämä alakategoria tarkoittaa tapaamista, muiden näkemistä, eikä siihen välttämättä liity sen kummempaa jutustelua. Tosin sekin usein riittää antamaan sen informaation, että kaikki on kunnossa.

*”Mulle ne lapset merkitsee. Mä nään ne (lapset).”*

Nainen (N6)

*”(näkee)...sitä nuorta mitä ei välttämättä muuten nää. Se voi olla siellä tietokoneen kanssa ja...”*

Nainen (N9)

Toinen äiti pohtii tulevaa aikaa, jolloin nuori muuttaa pois kotoa ja äiti elää taas yksin. Hänelle ruokailuhetki edusti tapahtumaa, jolloin nuori on vielä kotona ja nykyinen kotitalous ei ole vielä muuttunut.

*”...mulle sillä ruokailuhetkellä on se merkitys, että se on kiinnike siihen mun lapseeni.”*

Nainen (N10)

**Q.Nuoren kehityksen seuraaminen.** Yhteisellä aterialla on mahdollista seurata nuoren kehitystä niin ruokailutilanteissa käyttäytymisen suhteen, kuin myös huomioida muuta kehitystä, esimerkiksi ulkonäössä, mielipiteissä ja kielen käytössä. Haastateltavista ainoastaan yksi kertoi seuraavansa mainitun kaltaista kasvua ja kehitystä.

*”Et ruokailutilanteessa ni mä kyllä katson sitten sen, että miten hän niinkö käyttäytyy – – seuraan sitä hänen kehitystään. Eli että hänen tapansa – – kommunikoida mun kanssa, niin miten se kehittyy – – miten ruokailutilanteessa niin kun kommunikaatio kulkee.”* Nainen (N10)

Kun ateria on riittävän rento ja leppoisa ilmapiiriltään, on se mainio tilaisuus olla vuorovaikutuksessa perheen nuoren kanssa sekä luoda luottamusta ja yhteenkuuluvuutta. Ja silloinkin kun ilmapiiri ei ole niin leppoisa, antaa se vanhemmalle tilaisuuden tehdä havaintoja ja huomioita.

## 6 JUHLAVAMPI PERHEATERIA

Haastatteluiden toinen ryhmä koostui niistä perheistä, joissa yhteinen arkiruokailu ei toteutunut. Pääsääntöisesti haastateltavat kertoivat, että yhteistä aikaa ruokailuun arkisin oli vaikea löytää. Syyt olivat hyvin samankaltaisia (taulukko 8). Perheateria terminä myös yhdistettiin useammin juhlavampaan tilaisuuteen, kuin arkiseen ateriointiin.

Taulukko 8. Kerrotut syyt, jotka estävät perheen yhteisen aterian arkisin.

1. Nainen (N1)	Ei varsinaisia syitä
2. Mies (M1)	Työ (vaimolla iltatyötä, isä yrittäjä), harrastukset ja muut iltamenot
3. Nainen (N3)	Vuorotyöt (äiti hoito- ja isä logistiikka-alalla) ja lasten ”treenit”
6. Nainen (N5)	Vanhempien vuorotyö hoitoalalla ja lasten harrastukset
9. Nainen (N8)	Erilaiset aikataulut ja isän pitkät työpäivät

Eräs äiti kertoi, että varsinaisia syitä heillä ei ole ja yhteisiä aterioita voitaisiin järjestää, jos vain päättäisi niin. Perheen arkiruokailu oli muotoutunut niin, että äiti söi enemmän keittiössä ja lapset omissa huoneissaan. He olivat kyllä samaan aikaan kotona noin 3-4 kertaa viikossa, mutta ruokailivat erikseen. Heille olisi siis ollut mahdollista aterioida yhdessä muutama kerta viikossa, mutta äiti ei kokenut sitä tärkeäksi.

*”No siitä se on kiinni et mä en koe sitä niin ku tarpeelliseksi.”. ”No totta kai siinä on se, että kaikki touhuu jotain omiansa ikään kuin siihen aikaan, mut en mä nyt koe et se ikään ku veis sitä et sen takia ei pystyis. Et he näkee vaikka kavereita, tai he on ulkona, tai he kattoo telkkaria, tai jotain et se ois niin ku sen este. Jos päättäis niin, niin sitten se olis niin, mutta mä en ehkä koe sitä, en ajattele sillä.” Nainen (N1)*

Kyseinen äiti kertoo, että heillä ei lasten kanssa ole juurikaan panostettu ruokailuun ja jokainen syö ”vähän niin kuin omaan aikaan”. Hänen lapsuuden kodissaan oli tarkat ruoka-ajat, jolloin kaikki istuivat samassa pöydässä. Nyt oman perheen kanssa äiti kokee yhdessäolon luontevammaksi muissa yhteyksissä kuin että ”mä pakotan tulemaan johonki tiettyyn aikaan syömään. Ja sit me istuttas väkisin pöydän ääressä ja yritettäs keksii jotain juttua. Mut mä muistan et mua ärsytti se et piti aina tulla kavereilt kesken leikkien, ni mulla ei oo sit tarvinu tulla.”

Nainen (N1)

Erään toisen perheen isän mielestä ei ollut niin ”kauheen tärkeätä kuinka usein” perhe aterioi yhdessä.

”...pyritään et ainakin kerran viikossa kaikki olis, kaikille se olis mahdollista istuu, istuu sitten yhteisen ruokapöydän ääreen – – meillä se ei tahdo onnistua oikeen arki-iltaisain – – Niin ei tahdo löytyä sitä yhteistä, että kaikki olis paikalla. Vaimolla on sellanen työ, että hän on monena iltana kiinni. Ja sitten toisaalta lapsilla on kaikilla harrastuksia, jotka on sit monena iltana.”

Mies (M1)

Kolmannessa perheessä hoitoalalla työskentelevä nainen kertoi, että valtavat, maittavat perheateriat kotona eivät ole hänen elämänsä ensisijainen tavoite, mutta mukava asia. Varsinaisesta ruokailusta arkisin hän ei kuitenkaan sen enempää kerro.

”...mä teen vuorotyötä, mies tekee osittain vuorotyötä, pennut on treeneissä oikeesti. Tai toinen enää, mut oikeesti ei oo aikaa – – kaikki on eri aikaan kotona, niin näin se vaan on.”Että toki jos mä oisin kotiäiti ja ois aikaa puleerata ja veivata ja järjestellä ni se varmaan se ois niin ku tärkeempi se arjessa mut tavallaan ku ne omat intressit on muualla ku siinä.”

Nainen (N3)

Neljännessä perheessä molemmat vanhemmat työskentelivät vuorotyössä hoitoalalla. Perheen äiti kertoi, että perheen pojilla on aika paljon omia menoja, harrastuksia, eivätkä aina ole paikalla, vaikka vanhemmat olisivatkin. ”Että aika liikkuvaista on tämä mejän elämä.” Yhteistä ateriaa hän ei myöskään pitänyt kovin merkityksellisenä.

”Monestihan se on, että jokkainen syö sillon ku on paikan päällä tässä (keittiössä). Kivahan se on, sillon ku ollaan siinä, mutta en minä voi pittää sillä hirveen suurta merkitystä koska

*meillä se on niin harvinaista. Elämä ois pilalla, jos se ois minulle maailman tärkein asia. – – Ei, en minä voi laittaa sille suurta merkitystä tässä tilanteessa. Koska se ei oo meillä mahdollista, turhaa minä pohdin semmosta asiaa.”*

Nainen (N5)

Tämän haastatteluaineiston seuraavan perheen äiti kertoo muutamalla sanalla heidän arkiruokailustaan.

*”Että arkena sitten taas aikataulut ei osu yksiiin enää, että mies tulee myöhempään töistä ja nuorimmalla on taas nälkä, kun itse tulee töistä (työharjoittelussa). Että kukin syö vähän eri aikaan. Ei voi sanoo et ne ois yhteisiä, ku ne ei oo oikeen samanaikaisia, kovin harvoin – – Kun tullaan kotiin eri aikaan.”*

Nainen (N8)

Perheessä syödään kuitenkin kerran tai kaksi viikossa yhteisiä perheaterioita, jolloin myös jo omassa kodissaan asuva vanhempi poika tulee tyttöystävänsä kanssa mukaan. Ateriat ovat säännöllisiä ja niiden valmistamiseen osallistuvat kaikki. Äiti kertookin että *”sillon kaikki on niin ku oikeesti siinä mukana, ja tota, et joku ei pelaa tietokonepelejä just sillon, tää nuori...”*

## 7 POHDINTA

### 7.1 Luotettavuuden tarkastelua

Pohdittaessa laadullisessa tutkimuksessa luotettavuutta, on erotettava toisistaan havaintojen luotettavuus ja niiden puolueettomuus (Tuomi & Sarajärvi 2003,133). Puolueettomuudessa on kyse siitä, kykeneekö tutkija kuuntelemaan itse haastateltavaa, vai toimiiko tutkija kertomuksen suodattajana oman taitotietonsa ja kokemuksensa kautta. On myös esitetty, että termejä validiteetti ja reliabiliteetti ei tulisi käyttää kvalitatiivisessa tutkimuksessa lainkaan (Tuomi & Sarajärvi 2003,134). Voidaankin ajatella, että tämän tutkimuksen tulokset eivät kerro absoluuttista totuutta, mutta edustavat tiettyä otosta ja kuvaavat kohderyhmän ajatuksia tältä osin käsiteltävästä aihepiiristä.

Tutkimusaiheen valinta oli looginen jatke kandidaatintutkielmalleni. Myös tarve selvittää enemmän suomalaista perheateriaa oli olemassa, koska aihetta oli tutkittu suhteellisen vähän. Tutkimusmenetelmän valinta onnistui ja haastatteluaineistosta oli löydettävissä vastauksia tutkimuskysymyksiin. Vanhempien erilainen ymmärrys aiheesta ja käsitteestä perheateria voidaan tulkita ongelmaksi, jonka Tuomi ja Sarajärvi (2003, 77) mainitsevatkin eroksi teemahaastattelun ja avoimen haastattelun välillä. Käsite perheateria tarkoitti eri haastateltaville eri asiaa, ja se välittyi vanhempien vastauksissa. Haastattelijana en kuitenkaan missään vaiheessa lähtenyt avaamaan käsitettä saadakseni puheen koskemaan perheaterian arkisempaa muotoa. Tältä osin tutkimus on luotettava ja haastateltavat ovat saaneet kertoa avoimesti aiheesta oman käsityksensä mukaisesti. Tutkijana oli kuitenkin mielenkiintoista havaita, kuinka itselleni selkeä määritelmä ”perhepäivällinen” avautui joillekin haastateltaville täysin erilaisena. Tämä siitäkkin huolimatta vaikka tutkimuksen suunnitteluvaiheessa käytiin keskustelua aiheesta muutaman tutkijan kanssa, termin erilainen määritelmä ei paljastunut.

Haastateltavien rekrytointi osoittautui haastavaksi. Yläkouluikäisten vanhemmat ovat ryhmänä vaikeasti tavoitettavissa, sillä koulu on oikeastaan ainoa paikka, joka yhdistää heitä. Kouluihin ei kuitenkaan haluttu ottaa yhteyttä, koska se olisi vaatinut tutkimusluvan hakemisen ja tutkimusaikataulu olisi venynyt. Haastattelukutsu lähetettiin kuitenkin kahden vanhempainyhdistyksen puheenjohtajalle sähköpostitse Kirkkonummelle ja Vantaalle.

Kumpaankaan kutsuun ei tullut vastausta. Jäljelle jääväksi vaihtoehdoksi haastateltavien rekrytoimiseksi jäi tutkijan omat kontaktit ja verkostot.

Sosiaalisessa mediassa Facebook-ryhmä ”Teinien vanhempien tuki” oli aluksi ensisijainen väylä saada haastateltavia. Ryhmässä on noin 3000 eri-ikäistä jäsentä eri puolelta Suomea, ja kutsu oli avoin kaikille jäsenille. Yksikään heistä ei ilmoittautunut, joten jouduttiin turvautumaan tutkijan henkilökohtaisiin kontakteihin. Avoin kutsu laitettiin henkilökohtaisen Facebook-profiilin seinälle ja myös puhelimitse otettiin muutamaan tuttavaan yhteyttä, joilla oli 8. tai 9. -luokkalainen nuori. Haastateltaviksi saatiin omien suorien kontaktien lisäksi neljä haastateltavaa tuttavien rekrytoimana, eivätkä he ole tutkijalle henkilökohtaisesti tuttuja. Lisäksi yksi haastatteluun ilmoittautunut hylättiin koska hän oli jo aiemmin eräässä vanhempainillassa tutustunut tutkittavan aiheeseen. Näillä toimenpiteillä pyrittiin turvaamaan tutkimuksen luotettavuus.

Tutkimusryhmää ei rajattu millään muilla tavoin, vaan osallistua sai ikään, sukupuoleen ja koulutustasoon katsomatta. Myöskään perhemuotoa ei valikoitu. Haastateltavien naisvaltaisuus (10 kpl) on saattanut vaikuttaa vastauksiin, sillä edelleenkin äidit ovat isiä useammin vastuussa perheen aterioista ainakin arkisin. Vuoden 2012 tasa-arvobarometrin mukaan (STM 2012) perheistä 63 % ilmoittaa, että naiset vastaavat ruoanlaitosta, kun taas isillä vastaava prosentti on 15. Lopuissa 22 %:ssa vanhemmat ovat vastuussa aterioista yhdessä. Viimeisimmässä vuoden 2017 tasa-arvobarometrissä (STM 2018) arviot eroavat hieman arvioijan sukupuolen mukaan. Naisista 64 % ja miehistä 21 % kertoo olevansa vastuussa päivittäisestä ruoanlaitosta. Yhdessä vastuussa olevia on samaisen barometrin mukaan 21 % naisista ja 31 % miehistä. Tutkimusryhmään tehtiin ainoa rajaus alueellisesti siten, että matkat eivät muodostuneet haastatteluja tehtäessä liian pitkiksi. Paikkakunnat rajattiin niille alueille, joissa tutkijana liikuin kesällä muutenkin. Haastateltavat ovat neljän maakunnan alueelta, joka lisää ainakin teoriassa tutkimustuloksen luotettavuutta, vaikka haastateltavien lukumäärä ei olekaan suuri (12 kpl). Suuremmassa otoksessa haastateltavien tasainen jakautuminen eri alueille olisi ollut merkittävämmässä roolissa luotettavuuden kannalta. Pro gradu -tutkimukseen haastateltavien määrä on kuitenkin riittävä. Eskola & Suoranta (1996,39) ovat sitä mieltä, että aineiston koko ei ole ratkaisevaa vaan tulkintojen kestävyys ja syvyys.

Haastateltaviksi valikoitui myös ihmisiä, jotka eivät todennäköisesti itse olisi ilmoittautuneet mukaan ilman hyvän tuttavien pyyntöä. Haastateltavat eivät siten edusta vain aktiivisimpia ja osallistuvimpia vanhempia, vaan tässä suhteessa todennäköisesti edustavat suhteellisen kattavasti omaa ryhmäänsä yläkouluikäisen vanhempana. Tällä tavoin on voitu välttää

tutkimusaineiston vinoutuminen koskemaan ainoastaan aktiivisimpien mielipiteitä ja näkemyksiä. Jokaiselta varmistettiin vielä ennen haastattelua vapaaehtoisuus osallistua, sekä kerrottiin että haastattelu nauhoitetaan. Erillisiä suostumuslomakkeita ei käytetty.

Henkilökohtaisen suullisen haastattelun etuna on sen joustavuus (Tuomi & Sarajärvi 2003,75). Kysymyksiä voitiin tarkentaa ja syventää tai selkeyttää tilanteen vaatiessa. Tässä haastattelussa monet ymmärsivät termin perheateria hyvin eri tavoin (kpl 4) Haastattelukysymyksiä ei annettu haastateltaville etukäteen, mutta heille oli kutsussa tai suullisesti kerrottu tutkimuksen aihe. Haastattelun etuna verrattuna esimerkiksi postitettuun kyselylomakkeeseen oli se, että kohderyhmään voitiin valita ne vanhemmat, jotka aiheesta tiesivät, ja joiden nuori oli 8. tai 9. - luokalla. Postitettu kyselylomake olisi ollut myös huomattavan vaikea toteuttaa kohderyhmän luonteen vuoksi.

Tämä tutkimus toteutettiin teemahaastatteluna, eli puolistrukturoituna haastatteluna tietyn kysymysrungon mukaisesti (liite 2). Tarkentavia kysymyksiä esitettiin tarvittaessa. Kysymykset esitettiin samassa järjestyksessä, mutta tarkentavat kysymykset vaihtelivat haastateltavan mukaan. Toisaalta analyysivaiheen ongelmaksi muodostui juuri se, että vanhemmat kokivat termin perheateria niin eri tavoin. Tästä syystä aineistoa analysoitaessa se oli jaettava kahteen eri osaan. Toisaalta haastatteluja tehtäessä ei haluttu tarkentaa termiä perheateria, vaikka muutaman ensimmäisen haastattelun jälkeen kävikin selväksi, että käsitys perheateriaa vaihtelee. Näin haastateltavat olivat kaikki samassa asemassa, ja tuloksia voitiin keskenään vertailla, kun haastattelun kulku säilyi samana. Haastattelujen aikana oli mahdollista tehdä esimerkiksi äänenpainoista tai kehon kielestä havaintoja, mutta niitä ei analysointivaiheessa käytetty, vaan aineistona toimi litteroitu teksti. Tutkijana tiedostin oman opettajan taustani ja korostetusti pyrin olemaan ohjailematta haastateltavia mihinkään suuntaan. Näin pyrin toimimaan puolueettomana haastattelijana.

Aineiston luokittelu ja analyysi osoittautuivat vaativiksi. Perheateria näyttäytyi niin kovin monenlaisena eri haastateltaville. Viimeisten haastattelujen, jotka sitten jätettiin pois varsinaisesta sisällönanalyysistä, käsitteleminen ja analysoiminen osoittautuivat hyvin haastaviksi. Haastateltavat kuvailivat eri tavoin käsitystään perheateriaista ja millaisia merkityksiä he niille antoivat, tai sitten eivät. Tutkijana mietin monta kertaa pitäisikö nämä laajakin tarinat ottaa mukaan vai ei. Kertasin tutkimuskysymystä mielessäni pohtien

nimenomaan arkiruokailun etuja ja tulin siihen tulokseen, että esimerkiksi kuvaukset kerran viikossa tapahtuvasta perheateriasta eivät vastaa käsitystä yhteisestä arkiateriasta perheessä. Jouduin vetämään selvän rajan siihen, puhuiko henkilö arkiruokailusta, vai harvemmin tapahtuvasta tilaisuudesta.

Tässä tutkimuksessa varsinaisten tutkimuskysymysten taustalla on ollut pohdinta siitä, ohjaako vanhempien näkemys perheaterioista heidän toimintaansa käytännössä vai ei. Tietävätkö vanhemmat yhteisen arkiruokailun yhteydestä nuorten hyvinvointiin ja millaisia asioita laitetaan tärkeysjärjestyksessä arkiaterioiden edelle? Nämä kysymykset ovat tavallaan sisäänkirjoitettuna varsinaisiin tutkimuskysymyksiin, jotka ovat kulkeneet taustalla etsittäessä tekstistä olennaisia ja merkityksellisiä komponentteja. Tutkimuskysymykset ovat itseäni kiinnostavia, koska olen työskennellyt viisitoista vuotta yläkoulussa opettajana ja opettanut terveystietoakin useita vuosia. Työkokemukseni on luonnollisesti vaikuttanut ymmärrykseeni ja käsitykseeni nuorten tavoista elää. Minulle on syntynyt myös vahva mielikuva perheen roolista nuorten kasvun ja kehityksen perustana. Yhteistyöni vanhempien kanssa on ollut aktiivista. Aineistoa analysoidessani olen tietoisesti korostanut objektiivisuutta ja antanut aineistolähtöisyyden näkyä ja kuljettaa tutkimusta eteenpäin.

## 7.2 Tulosten tarkastelua

Suurin merkitys yksilön hyvinvoinnin kokemukselle on käytännössä yksilöllä itsellään, ja niillä päätöksillä, joita yksilö hyvinvointinsa eteen tekee. Koska tässä tutkimuksessa perimmäisenä mielenkiinnon kohteena on perheaterioiden vaikutus alaikäisen nuoren hyvinvointiin, on ehdottoman tärkeää kääntää huomio myös kasvatustavastuussa oleviin vanhempiin. Vaikkakin yläkouluikäisten nuorten voidaan jo olettaa kantavan itsekkin vastuuta välipaloistaan ja aterioistaan, vanhemmat kaikesta huolimatta luovat ne arjen rutiinit ja käytänteet, joiden puitteissa nuoret sitten joko voivat hyvin tai huonosti.

Eräs äiti (N10) tiivistikin asian näin: ”Nuorelle (15 v.) ei vielä ole merkitystä ruokarytmillä vaan hän saattaa ohittaa sen.” Edelleen äiti jatkoi keinoistaan selviytyä arjen aikatauluissa: ”Ja täytyy sanoa, että kyllä se elämä on monimutkaista. Kyllä täytyy sanoa, että näiden priorisointien takia niin on ollut kyllä, että on kaatunut muita asioita. Mutta että se ei oo kaatunut mitään semmosta mikä on niinkö haitaksi liikaa. Et se on se tasapainottelu. Ja mun täytyy sanoa et mä oon kasvanu tässä niinkö ihmiseksi joka ei ole aivan niin itsekäs. Ja se on

*sitten toistunut myös niinkö esimerkiksi työelämässä, että tota noin, mä olen vähentänyt sitä itsekkyyden määrää”.*

Toimitusjohtaja Ulla Nord Me-säätiöstä (2018) muun muassa on sitä mieltä, että perusta nuoren hyvälle elämälle luodaan jo varhaislapsuudessa ja sen edellytyksiä ovat perusuottamus, turvallinen ja terveellinen kasvuympäristö sekä johdonmukainen vanhemmuus. Hänen mukaansa erilaiset muutokset, epävakaat arki ja turvattomat vanhemmat saattavat aiheuttaa peruuttamattomia ongelmia. Hän nostaa myös esiin sen, kuinka nykyään pelätään vanhempien syyllistämistä. Jotta pystyttäisiin tukemaan niitä valintoja ja päätöksiä, jotka edistävät ja kasvattavat hyvinvoivien nuorten osuutta, on meidän hyvä ymmärtää, millaisena yhteinen perheateria näyttäytyy perheiden arjessa ja millainen vanhempien rooli on.

Tämän tutkimuksen haastateltavat edustivat perherakenteeltaan tyypillisiä (Tilastokeskus 2016b) suomalaisia perheitä. Tilastokeskuksen mukaan suomalaisista perheistä oli kahden vanhemman perheitä 36,7 % ja yhden vanhemman perheitä 12,5 %. Lapsettomat perheet jätettiin tutkimuksen ulkopuolelle koska tässä tutkimuksessa tutkittiin nimenomaan yläkouluikäisten perheitä. Haastateltavista yhdeksän vanhempaa edustaa kahden vanhemman perheitä ja kolme vanhempaa yhden vanhemman perheitä. Edellä mainittujen perheiden keskinäinen suhde edustaa siis Tilastokeskuksen jakaumaa. Tässä pro gradu -tutkimuksessa etsittiin vastausta siihen, millainen perheateria vanhempien mielestä on. Tutkimuksen tulokset voidaan jakaa kahteen ryhmään, joiden mukaan vanhemmat kokevat perheaterian joko arkipäivisin tapahtuvaksi perheateriaksi (kpl 5) tai sitten erityiseksi ja harvoin tapahtuvaksi juhla-ateriaksi (kpl 6).

***Yhteinen arkiateria.*** Tämän ryhmän vanhemmat pitivät perheateriaa selkeästi arkisempänä ja rennompana tapahtumana, joka ei aina edellyttänyt kaikkien läsnäoloa. Näissä perheissä syötiin yhdessä useammin ja ilmapiiriä kuvailtiin mukavaksi ja rennoksi. Usein perheateria toteutui töiden ja harrastusten lomassa, eikä sillä välttämättä ollut aina säännöllistä aikataulua. Ihmisten kanssa keskustellessa perheateria kuitenkin näyttöytyy usein hyvin mustavalkoisena. Monesti kuulee oletettavan, että yhteisiä aterioita syöville perheillä ateria-ajan tulee olla säännöllinen, jolloin ateria aikatauluttaa muita perheen menoja. Näissä keskusteluissa edelleen usein väitetään, että paljon harrastavan tai iltaisin työtä tekevien vanhempien perheen on hyvin

vaikeaa löytää aikaa yhteiselle aterialle. Tällöin nämä muut menot määrittävät syömisen aikataulua. Edellä mainituista oletuksista ja väitteistä poiketen tämän ryhmän perheissä käytiin töissä ja harrastettiin runsaasti iltaisina, aivan kuten toisenkin ryhmän perheissä. Sen mukaan ei siis pitäisi paikkaansa, että yhteisiä aterioita syövät perheet välttämättä jättäisivät jotain muuta toteuttamatta (kpl 5) Myös tasapainoilu aikataulujen kanssa ja kaaoksen sietäminen tuli haastatteluissa esiin. Tämän ryhmän perheet pitivät yhteistä ateriointia mukavana ja tärkeänä hetkenä, jolle löydettiin useimmiten aikaa perheenjäsenten aikataulussa. Eräs äiti (N10) kertoo näin: *”Se on se tasapainottelu – – Täs on mulla niin ku niin vahva orientaatio – – Että priorisointi ja siten kestää muun kaaoksen. Että jos sitten muut asiat ei hoidu, et jää hoitamatta, niin kestää sen et muut asiat on jääny sit hoitamatta”*.

Näyttää siltä, että perheet syövät mielellään ateriansa kotona, vaikka yleinen trendi lienee se, että myös arkiaterioita iltaisina syödään enemmän ulkona (Tilastokeskus 2012). Ulkona syöminen yhdistettiin enemmän juhlatilaisuuksiin tai muihin erikoistapahtumiin. Ruokailun aika arki-iltaisina ei ole enää niin ehdoton kuin monen vanhemman lapsuudessa tuntui olleen. Tämänkin ryhmän vanhemmista osalla oli negatiivisia lapsuuden muistoja perheaterioista (N2, N4, N10). Perheen aikatauluissa kuitenkin joustettiin tilanteiden, harrastusten ja menojen mukaan, ja useissa perheissä syötiin, kun suurin osa perheestä oli kotona. Harrastukset eivät olleet arkiaterioita syövien perheiden mielestä este yhteisille ateriahetkille. Vaikuttaa siltä, että yhteisille aterioille aikaa ja tilaa löytyy, mikäli ne koetaan positiivisiksi läsnäolon hetkiksi yhdessä muun perheen kanssa. Sitä vastoin vanhempien negatiiviset asenteet yhteistä ruokailua kohtaan merkitsivät yhteisen aterian puuttumista kokonaan tai perheenjäsenten syömistä eri aikaan ja jopa eri huoneissa.

**Juhla-ateria.** Tämän tutkimuksen vanhemmista osa (5 kpl) piti perheateriaa juhla-ateriana. Kyseiset vanhemmat kertoivat, että heillä perheateria toteutuu vain harvoin, viikonloppuisin tai ainakin niin, että siitä on etukäteen sovittu ja perheerialle on tehty aikatauluissa tilaa. Vanhemmat eivät liittäneet perheateriaan yhtä paljon positiivisia ilmaisuja ja mukavia termejä kuin ensimmäisen ryhmän vanhemmat. Yhdellä vanhemmalla (N1) oli kielteinen asenne ja negatiivinen tunnetila yhteisistä perheaterioista omien lapsuuden kokemustensa vuoksi. Hän kertoi, että lapsetkaan eivät kaipaa säännöllistä yhdessä ateriointia. *”Niitä ärsyttää, kun mammalla on tiettyyn aikaan, jos ei sovi menoihin. Se on semmosta venkslaamista”* Heillä

yhteiset ateriat eivät toteudu viikonloppunakaan.”*Viikonloppuna nukkuvat pitkään niin ei senkään takia syödä yhdessä. Niiden aamiainen on niin kun mun lounas*”.

Toinen vanhempi (N 5) kieltäytyi pohtimasta koko asiaa koska se ei ole heille kiireestä johtuen mahdollista. Kyseinen vanhempi vaikutti haastattelutilanteessa pitävän kiireistä elämäntapaa ja nuorten runsaita harrastuksia erittäin myönteisenä ja tavoiteltavana asiana. Kolmas vanhempi (N 3) yhdisti yhteiset arkiateriat kotiäitiyteen, jolloin olisi aikaa, mutta hänen intressinsä olivat muualla kuin maittavissa ja runsaissa perheaterioissa. Eräs isä (M 1) ei muuten vain pitänyt asiaa tärkeänä.

Haastateltavat yhdistivät usein perheateriaan käsitteenä sen, että jokainen perheenjäsen oli aterialla läsnä, ja siksi näissä perheissä yhdessä syöminen arkisin oli hankalaa toteuttaa ja useimmiten jokainen söi oman aikataulunsa mukaan. Haastatteluista ei käynyt ilmi, kuinka usein näissä perheissä syötiin arkisin niin, että edes toinen vanhemmista osallistui nuoren kanssa ruokailuun. Tällaiset arkiateriat kuuluisivat tässä tutkimuksessa ryhmään ”yhteiset perheateriat”. Haastattelutilanteessa ei kuitenkaan haluttu lähteä ohjaamaan haastattelun kulkua millään tavoin, mikäli haastateltava pysyi käsityksessään perheateriaa juhla-ateriana, vaan annettiin vanhempien kertoa vapaasti oman näkemyksensä mukaan. Termin määrittely on tärkeää jatkon kannalta, mikäli halutaan toteuttaa esimerkiksi interventiota liittyen perheen arkiaterioihin.

Tutkijana tämän ryhmän kohdalla heräsi kysymys siitä, liittyikö heidän kohdallaan käsitteeseen perheateria todellakin juhlavampi itseisarvo, vai syntyikö juhlavuus siitä tunteesta, että perheateriat toteutuivat niin harvoin. Jäin pohtimaan sitä, toteutuuko näissä perheissä yhteiset ateriat ylipäättään harvoin, olipa kyse arjesta tai viikonlopusta, kuten Ristimäki (2011) tutkimuksessaan esittää. Lisäksi pohdintaa herättää ajatus siitä, vaikuttaako vanhempien näkemys aterioiden tärkeydestä ja ilmapiiristä siihen, miten nuoret asian kokevat. Mikäli vanhemmat yhdistävät negatiivisia tunteita yhteistä ateriaa kohtaan tai suhtautuvat siihen välinpitämättömästi, välittykö asenne myös nuoriin. Ainakin tutkimusten mukaan nuoret eivät osallistu aterioille, mikäli ne ovat hyvin jännitteisiä ja konfliktierkkiä (Hammons & Fiese 2011). Näin ollen vanhempien kielteisen asenteen voisi olettaa vaikuttavan ilmapiiriin ja sitä kautta yhteisten aterioiden yleisyyteen.

Laadullisessa tutkimuksessa ei pyritä yleistyksiin (Tuomi & Sarajärvi 2003, 87), eikä selvittämään tilastollisesti lukumääriä tai osuuksia. Pyrkimyksenä on selvittää ilmiötä ja ymmärtää jotain toimintaa, tai antaa merkityksellinen tulkinta kyseessä olevalle ilmiölle tai toiminnalle. Tässä tutkimuksessa pyrittiin selvittämään sitä, **ymmärtävätkö vanhemmat yhteisen arkiruokailun merkityksen nuorten kannalta ja** yhdistävätkö he siihen niitä positiivisia terveysvaikutuksia, jotka on osoitettu aiemmissa tutkimustuloksissa.

Maailman terveysjärjestön (WHO) mukaan terveys on täydellisen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila. Fyysisellä terveydellä tarkoitetaan kehon hyvinvointia, jolloin keho toimii ja on toimintakykyinen. Psyykkiseen terveyteen liittyy mielen hyvinvointi, itsearvostus ja tunteiden säätely. Sosiaalisella terveydellä tarkoitetaan kykyä mielekkäisiin ihmissuhteisiin sekä kykyä kuunnella ja keskustella, ottaa muut huomioon. Tämän tutkimuksen tulosten mukaan (kpl 5.2) yhteisestä arkiruokailusta on löydettävissä vahvasti nämä kolme terveyden osa-alueita. Yhdessä syöminen useimmiten tukee mukana olevien psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista terveyttä sekä luo edellytykset hyvälle terveydelle. Lisäksi analyysin tulokset vahvistavat yhteisten aterioiden merkityksen yksilön elämänsä historiassa (kpl 5.1) antaen hänelle eräänlaiset juuret ja näyttäen mallin myös tulevalle sukupolvelle. Malli näyttää toimivan niin positiivisen kuin negatiivisenkin kokemuksen kautta niin, että monet vanhemmat siirtävät omat lapsuuden kokemuksensa jälkipolvelle, mutta eivät aina. Esimerkiksi negatiivisia lapsuuden kokemuksia omanneet vanhemmat saattoivat pitää yhteistä arkiruokailua hyvinkin tärkeänä.

**Psyykkinen tekijä.** Oli hienoa huomata, että vastauksista löytyi ”Mielen hyvinvoinnin tekijä” - kategoriassa (kpl 5.2) sellaisia asioita kuin pysähtyminen, rauhoittuminen, turvallisuus, kannustaminen ja palautteen antaminen sekä sen saaminen. Kuusi vanhempaa seitsemästä kuvaili yhteistä ateriaa positiiviseksi hetkeksi ja kertoi siihen liittyvän miellyttäviä ajatuksia. Vanhempien positiivinen asenne yhteistä ateriaa kohtaan näyttäisi olevan lähtökohtana järjestää yhteisiä aterioita säännöllisesti. On olennaista ymmärtää perheateriointiin liittyvä vastavuoroisuus, jolloin jokainen voi saada ja antaa palautetta. Vanhemmallakin on siis mahdollisuus saada tukea ja positiivista palautetta. Silti vain kaksi vanhempaa mainitsi palautteen saamisen nuorelta.

Itsekuri tilanteen mukaan ja varsinkin opittaessa terveellistä ravitsemusta, oli merkittävässä roolissa vain yhdessä perheessä. Perheen äiti tiedosti oman roolinsa terveellisen elämän

suunnannäyttäjänä. Yhteinen arkiateria edustaa usein toistuvana rutiinina myös toimintaa, joka vaatii itsekuria niin nuorelta kuin vanhemmaltakin. Onhan vanhemman kyettävä järjestämään ja osallistumaan toistuvasti yhteisiin arkiaterioihin jättämällä muu tekeminen sillä hetkellä vähemmälle huomiolle. Sen vuoksi onkin mielenkiintoista, että eräänlainen itsekuri, koskien niin vanhempaa kuin nuorta, tuli mainituksi vain yhdessä haastattelussa. Edustaahan yhteinen ateria usein toistuvana rutiinina toimintaa, joka jo vaatii itsekuria niin nuorelta kuin vanhemmalta. Tutkijana heräsi ajatus, voisiko olla niin, että mainitun kaltaista itsekuria ei enää ehkä perheen sisällä vaadita itseltä ja muilta, kun yksilöllisempi elämäntapa on muodostunut vallitsevammaksi yhteiskunnassamme. Heijastuuko yleinen ympäristön asenneilmapiiri myös perheen sisäisiin arjen valintoihin? Itsekurin lisäksi vain yksi vanhemmista mainitsi säännöllisen ruokailun tuoman turvallisen arjen rytmin. Nämä kaksi asiaa, itsekuri ja turvallinen arki, edustavat mielestäni tärkeitä raameja nuoren elämässä. Itsekurin ja turvallisuuden tulisi kuulua niihin tärkeisiin elämän rakennuspalikoihin jokaisen nuoren elämässä.

***Fyysinen tekijä.*** Fyysisissä tekijöissä korostuivat ravitsemuksen monipuolisuus ja terveellisyys (kpl 5.2), mikä oli odotettavissakin. Nämä tekijät edesauttavat kehon hyvinvointia ja toimintakykyä. Perheateria jo käsitteenä tarkoittaa ruokailua, johon osataan yhdistää ruoan terveellisyys. Näillä aterioilla myös syötiin useimmiten itse valmistettua ruokaa, sillä seitsemästä haastatellusta kuusi mainitsi itse valmistetun ruoan perheaterioilla. Jotkut vanhemmista kertoivat syövänsä arkisin edullisempia laatikkoruokia tai valmisruokia, mutta itse ruokailutilanne sijoittui kuitenkin lähes aina kotiin. Tässä yhteydessä herää kysymys, syövätkö myös ne nuoret yhtä terveellisesti ja monipuolisesti, jotka eivät syö perheen kanssa, vaan yksin ja oman aikataulunsa mukaisesti. Kouluterveyskyselyn (2017) mukaan vain 14 % 8. ja 9. luokkalaisista kertoo syövänsä kaikki kouluruoan aterianosat päivällä ja 29,8 % ei syö koululounasta lainkaan. Mikäli lähes 30 % ei syö koululounasta lainkaan, olisi mielenkiintoista tietää onko kyse samoista oppilaista, jotka eivät myöskään syö yhteisiä arkiaterioita kotona. Onko niin, että he, jotka eivät hyödynnä koululounasta, eivät myöskään syö kotona, vaan kuittaavat ateriat esimerkiksi välipaloilla? Vai onko niin, että jos koululounas jää syömättä, niin syödään ainakin kotona kunnollinen ja ravitsemuksellisesti täysipainoinen ateria? Molemmissa tapauksissa yhteisen perheaterian rooli terveellisen ja monipuolisen aterioinnin perustana korostuu, ja olisi olennaisen tärkeää pitää siitä kiinni.

**Sosiaalinen tekijä.** Haastattelutulosten sosiaalisissa tekijöissä (kpl 5.2) yhdessäoloa pidettiin tärkeänä. Haastateltavista kaikki mainitsivat yhdessäolon ja kuusi mainitsi kuulumisista juttelun. Siinä on mahdollisuus kuunnella ja tulla kuulluksi, nähdä ja tulla nähdyksi. Nuorten kanssa työskentelevien ammattilaisten mielestä, kuten esimerkiksi Lastensuojelun keskusliitto (2017), nuorelle on tärkeää tuntea tulewansa nähdyksi. Perheateria on loistava tilaisuus läsnäololle. Yhdessäolon lisäksi toinen tärkeä kahdessa haastattelussa esiin tullut asia oli se, että vanhemmilla on tilaisuus rivien välistä aistia ja nähdä asioita. Toisaalta vanhemmista vain kaksi mainitsi edellä mainitun asian. Kun vanhempi on aktiivisesti läsnä aterialla, on hänellä tilaisuus tehdä havaintoja ja saada ääneen sanomatonta tietoa, joka muuten ehkä jäisi saamatta. Samoin vain yksi vanhempi kertoi seuraavansa nuoren kehittymistä yhteisillä aterioilla. Kehittymisen seuraaminenkin edellyttää hetkessä olemista myös vanhemmalta.

**Arvojen siirtäminen ja kulttuuriin kasvaminen.** Kahdessa haastattelussa vanhemmat yhdistivät arvojen ja tapojen siirtämisen perheaterioihin (kpl 5.1). Olisi tärkeää, että vanhemmat ymmärtäisivät aterioiden merkityksen myös arvojen rakennuspalikkana, tilaisuutena siirtää ja toisintaa perheen yhteisiä arvoja. Kulttuurin mukaisten arvojen oppiminen helpottaa myös nuoren tulevaa elämää monin tavoin. Esimerkiksi hyvät pöytätavat ovat tärkeä osa perussivistystä (Ruokatieto Yhdistys). Lisäksi pöytätavat ja rutiinit tuovat koko perheen arkeen turvallisuudentunnetta. Kun yhteinen arkiateria on muodostunut rutiiniksi, ei siitä tarvitse perheenjäsenten kesken taistella, se kuuluu olennaisena osana päivään.

Eräs haastateltava (N10) kertoi omista ruokamuistoistaan, joita halusi siirtää seuraavalle sukupolvelle. Muistot olivat miellyttäviä ja hyvin elävinä mielessä. Muistot edustivat historiaa, eräänlaisia juuria tai perustaa nuoren tulevaa itsenäistä elämää varten. Haastateltava pohdiskeli, että nuoren on hyvä tuntea omaa historiaansa, jotta hän oppii tuntemaan itseään ja kasvamaan tasapainoiseksi aikuiseksi. Yhteinen ruokailu tarjoaa historian välittämiseen erinomaisen tilaisuuden.

### **7.3 Jatkotutkimusehdotuksia**

Kokonaisuutena näyttää siltä, että vanhempien kokemus yhteisen aterian merkityksestä on keskeisessä asemassa mietittäessä esimerkiksi interventioita lisätä yhteisiä aterioita. Mikäli vanhempi asennoitui välinpitämättömästi tai jopa negatiivisesti yhteistä arkiateriaa kohtaan, tai

ehkä koki aterialla olevan vain ravitsemuksellisen merkityksen, jäi yhteinen aterian yleensä toteutumatta. Tämän tutkimuksen perusteella vaikuttaisi siltä, että vanhempien tietoisuuden lisääminen yhteisen aterian merkityksestä antaisi ainakin puuttuvaa tietoa aiheesta. Se, muuttaisiko tieto toimintaa ja lisäisikö perheaterioiden määrää, olisi tutkittava toisessa tutkimuksessa. Usein kuitenkin vanhemmat ovat valmiita muuttamaan arkirutiinejaan, mikäli kokevat lastensa hyötyvän siitä. Edelleen voitaisiin olettaa, että kohdennetulla interventiolla niille perheille, joilla arkiruokailu ei toteudu, voisi olla vaikutusta.

Olisi hyvin mielenkiintoista toteuttaa tietopainotteinen interventio yhteisen arkiaterian eduista kouluikäisten vanhemmille. Intervention vaikuttavuuden tutkiminen ja arviointi olisivat jatkotutkimusaiheina. Tämän tutkimuksen perusteella näyttäisi siltä, että yhteisen perheaterian merkityksen laajempi ymmärtäminen voisi lisätä perheenjäsenten hyvinvointia, mikäli ymmärrys lisäisi yhteisten perheaterioiden viikoittaista lukumäärää. Mielenkiintoista olisi myös pohtia millainen merkitys yhteisillä perheaterioilla arjessa olisi nuorten syrjäytymisenehkäisyssä. Mitä paremmin nuori voi, sitä pienempi syrjäytymisriski on. Koska syrjäytymisriskiin olennaisesti vaikuttaa koulumenestys sekä mielenterveyden tila, voidaan aiempien tutkimustulosten perusteella olettaa (kpl 2.3), että yhteisillä perheaterioilla voisi olla ennaltaehkäisevää vaikutusta. Vaikutusta syrjäytymiseen olisi tarpeellista tutkia mahdollisen intervention yhteydessä.

Kouluterveyskyselyn mukaan (2017) 69,1 % nuorista kertoo voivansa jutella vanhemmilleen mieltä painavista asioista. Saman kyselyn mukaan 62 % kertoo syövänsä yhteisiä perheaterioita ainakin kolmena päivänä arkisin. Edellä mainitut luvut ovat samaa kokoluokkaa ja voidaankin pohtia, lisäisivätkö yhteiset ateriat nuorille tilaisuuksia helpommin jutella vanhemmille mieltä painavista asioista. Mielenterveysongelmien ehkäisyssä yhteisillä aterioilla voisi olla nykypäivää suurempi merkitys. Jos tahtotilaa vanhemmilta löytyy, tutkimuksen perusteella yhteisten aterioiden järjestäminen perheissä ei ole mahdotonta, oli sitten kyse ydinperheestä, uusioperheestä tai yksinhuoltajaperheestä. Kuten eräs äiti yhteishuoltoperheestä sanoi: *”Kyl tää silloin kun itse pystyy määräämään ja arvioimaan ja suunnittelemaan ja tekemään, niin tää on se etu sitten että, saa sen muotoisen, kun mihin itse on pystynyt ja ajatellut.”*

Tutkimuskysymykset voisi muotoilla seuraavasti:

1. Lisääkö syvällisempi tieto yhdessä aterioinnin eduista niiden toteuttamista?

2. Kasvaako perheen hyvinvointi, mikäli yhteisiä arkiaterioita lisätään?
3. Onko yhteisillä arkiaterioilla yhteyttä syrjäytymisriskiin? Voitaisiinko yhdessä ateriointia käyttää ennaltaehkäisyinä?
4. Voivatko yhteiset arkiateriat ennaltaehkäistä mielenterveyden ongelmia?

## LÄHTEET

Diabetesliitto. 2017. Diabetestietoa. Tyypin 2 diabetes. <https://www.diabetes.fi/diabetes>

[viitattu 11.11. 2017]

Eisenberg M.E, Neumark-Sztainer D,Bearinger L.H. 2004. Correlations between family meals and psychosocial well-being among adolescents. Arch Pediatr Adolesc Med. 2004; 158:792 – 796

Eskola J. & Suoranta J. 1996. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Rovaniemi: Lapin yliopisto

Franko DL,Thompson D,Affenito SG,Barton BA,Striegel-Moore RH.2008. What mediates the relationship between family meals and adolescent health issues. Health Psychol. 2008 Mar;27(2 Suppl): S109-17.

Fulkerson J.A, Neumark-Sztainer D, Story M. 2006. Adolescent and parent views of family meals. journal of the american dietetic association. Volume 106. April 2006, Pages 526 – 532.

Gillman M.W, Rifas-Shiman S.L, Frazier A.L, Rockett H.R.H, Camargo C.A, Field A.E, Berkey C.S, Colditz G.A. 2000. Family Dinner and Diet Behaviors. J Adolesc Health. 2006. Sep;39(3):337-45. Epub 2006 Jul 10.

Green & Kreuter. 1999. Health promotion planning. An educational and environmental approach. Mayfield Publishing Company.

Hamilton S.K,Hamilton Wilson J. 2009. Family Mealtimes: Worth the Effort? ICAN: Infant, Child & Adolescent Nutrition 2009;1;346.

Hammons A, & Fiese B. 2011. Is frequency of shared family meals related to the nutritional health of children and adolescents? Pediatrics. 127 (6) e1565-1574.

Hiila H. 2005. Nuoret tarvitsevat vanhempien läsnäoloa. Teoksessa Syrjälä J. (toim.) Vahva vanhemmuus – paras tuki nuoren kasvuun. Väestöliitto,2005:5-7.

Häkkinen A, Ojajarvi A, Puuronen A, & Salasuo M. 2012. Sukupolvien väliset suhteet nuoren terveystottumusten suuntaajana. Teoksessa S. Myllyniemi (toim.) Monipolvinen

- hyvinvointi. Nuorisobarometri 2012. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Nuorisotutkimusverkosto. Nuorisoasiain neuvottelukunta. Helsinki: Hakapaino. 186-200.
- Ijäs K. 2009. Arvot asuvat kotona. Helsinki: Kirjapaja.
- Jääskeläinen J. 2007. Arvomme – mistä ne tulevat? Helsinki: Edita.
- Kannisto T. 2015. Queer-teoria ja kasvatustieteiden filosofia. Katsaus kirjallisuuteen. Opettajien Akatemia. Helsingin yliopisto.
- Kauhanen J, Myllykangas M, Salonen J. 1998. Kansanterveystiede. Helsinki: WSOY
- Kinnunen U. & Mauno S. 2002. Työ ja perhe-elämä vanhempien ja lasten näkökulmasta. Teoksessa Rönkä A. & Kinnunen U. (toim. Perhe ja vanhemmuus. Suomalainen perhe-elämä ja sen tukeminen. Keuruu. Otava, 2002: 99-118
- Koivusilta L & Rimpelä A. 2000. Nuoruusiässä luodaan terveyden perusta. Teoksessa Heikkinen E & Tuomi J. (toim.) Suomalainen elämäntapa. Vantaa: Tammi, 2000:155-172.
- Kouluterveyskysely 2017. Perustulokset 2017. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. <https://thl.fi/fi/-/kouluterveyskysely-2017-oppilaat-voivat-paremmiin-peruskoulun-alaluokilla-kuin-ylaluokilla>. [viitattu 4.11.2017]
- Kouluterveyskysely 2006. Stakes. <http://info.stakes.fi/kouluterveyskysely/FI/tulokset/taulukot2006/terveystottumukset06.htm> [viitattu 11.4.2010]
- Larson N, Neumark-Sztainer D, Hannan P.J, Story M. 2007. Family meals during adolescence are associated with higher diet quality and healthful meal patterns during young adulthood. Journal of the American Dietetic Association. Volume 107, Issue 9, September 2007, Pages 1502 – 1510.
- Larson R, Branscomb K. & Wiley A. 2006. New Directions for Child and Adolescent Development, 111, 1-15.
- Lastensuojelun keskusliitto 2017. Nuori tarvitsee aitoa kohtaamista, aikaa ja luottamusta. <https://www.lskl.fi/teemat/lastensuojelu/nuori-tarvitsee-aitoa-kohtaamista-aikaa-ja-luottamusta/> [viitattu 16.10.2018]
- Mattila M. 2015. Perheaterioiden yhteys nuorten hyvinvointiin ja päihteidenkäyttöön. Pro gradu. Kansanterveystiede. Terveystieteiden yksikkö. Tampereen yliopisto.

- Maynard MJ, Harding S. 2010. Ethnic differences in psychological well-being in adolescence in the context of time spent in family activities. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol.* 2010 Jan;45(1):115-23. Epub 2009 Apr 7.
- Me-säätiö. 2018. ”Oispa mun vanhemmat osanneet olla äiti ja isä”.  
<https://www.mesaatio.fi/ajankohtaista/blogi/oispa-mun-vanhemmat-osanneet-olla-aiti-ja-isa/>
- Miettinen A. ja Rotkirch A. 2012. Yhteistä aikaa etsimässä. Lapsiperheiden ajankäyttö 2000 luvulla. *Perhebarometri 2011.*
- Mure , Konu, Kivimäki, Koivisto, Joronen. 2014. Perheaterioinnin yhteys 8. ja 9. - luokkalaisten päihteidenkäyttöön. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 2014:51,88-100.
- Mäkelä J, Palojoki P. & Sillanpää M. 2003. Ruisleivästä pestoon. Näkökulmia muuttuvaan ruokakulttuuriin. Helsinki:WSOY.
- Pakkanen I-L. 2017. “Kivassa seurassa mun mielest ruokaki maistuu paremmalta ku sillee, et jos söis yksin”. Pro gradu. Opettajainkoulutuslaitos. Käyttäytymistieteellinen tiedekunta. Helsingin yliopisto. <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/181411> [viitattu 16.10.2018]
- Pulkinen L. 2002. Koti, koulu ja yksityinen elämänpiiri hyvän elämän ankkureina. Teoksessa A. Rönkä & U. Kinnunen (toim.) *Perhe ja vanhemmuus. Suomalainen perhe-elämä ja sen tukeminen.* Keuruu:PS-kustannus. 14-26.
- Rainio S, Rimpelä M & Rimpelä A. 2006. Perheen merkitys lasten tupakoinnin alkamisessa. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti.* 43, 174-185.
- Ristimäki E. 2011. Idealin ja todellisuuden välimaastossa – katoavatko perheateriat? Pro gradu. Opettajan koulutuslaitos. Helsingin yliopisto.  
<https://helda.helsinki.fi/handle/10138/27694> [viitattu 16.10.2018]
- Ruokatieto yhdistys ry (2017). <https://www.ruokatieto.fi/ruokakulttuuri> [viitattu 25.7.2017]
- Rönkä A, Viheräkoski J, Litsilä R & Poikkeus A-M. 2002. Nuoret ja vanhemmat perhesuhteiden muutoksessa. Teoksessa A. Rönkä & U. Kinnunen (toim.) *Perhe ja vanhemmuus.*

- Suomalinen perhe-elämä ja sen tukeminen. Keuruu. PS-kustannus. 51-67.
- Schreier M.2012.Qualitative content analysis in practice. Thousand Oaks, CA:Sag. Publications.
- Seta ry. <http://seta.fi/sateenkaariperheet/> [viitattu 19.11.2017]
- STM. 2012. Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö. Julkaisuja (STM):2012:23. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-3370-5> [viitattu 2.12.2017]
- STM. 2018. Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön julkaisuja 8/2018 8/2018. <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/160920>
- SVT a. (Suomen virallinen tilasto): Ajankäyttötutkimus [verkkajulkaisu]. ISSN=1799-5639. Helsinki: Tilastokeskus [viitattu: 29.10.2017].  
Saantitapa: <http://www.stat.fi/til/akay/index.html>
- SVT b (Suomen virallinen tilasto): Perheet [verkkajulkaisu]. ISSN=1798-3215. 2016, Liitetaulukko 4. Uusperheet 1990 – 2016. Helsinki: Tilastokeskus [viitattu: 19.11.2017].  
Saantitapa: [http://www.stat.fi/til/perh/2016/perh\\_2016\\_2017-05-26\\_tau\\_004\\_fi.html](http://www.stat.fi/til/perh/2016/perh_2016_2017-05-26_tau_004_fi.html)
- THL. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos) 2016. Syödään yhdessä -seminaarin 22.1.2016 esitykset. <https://www.thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/syodaan-yhdessa-ruokasuositukset-lapsiperheille/syodaan-yhdessa-julkaisuseminaari-22..1.2016> [viitattu 18.7.2017]
- Tilastokeskus 2012. [https://www.stat.fi/artikkelit/2012/art\\_2012-09-24\\_007.html?s=0#4](https://www.stat.fi/artikkelit/2012/art_2012-09-24_007.html?s=0#4)
- Tilastokeskus. 2016 a. Tietoa tilastoista. Perhe. <http://www.stat.fi/meta/kas/perhe.html> [viitattu 11.11.2017]
- Tilastokeskus. 2016 b. Liitetaulukko 1. perheet tyypeittäin 1950-2016. [http://www.stat.fi/til/perh/2016/perh\\_2016\\_2017-05-26\\_tau\\_001\\_fi.html](http://www.stat.fi/til/perh/2016/perh_2016_2017-05-26_tau_001_fi.html) [viitattu 11.11.2017]
- Tuomi J. & Sarajärvi A.2003. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Tammi. Helsinki.
- Unicef. 2007. Child poverty in perspective. An overview of child well-being in rich countries  
Innocenti report card 7, 2007. Unicef Innocenti research centre, Florence. [http://www.unicef-irc.org/publications/pdf/rc7\\_eng.pdf](http://www.unicef-irc.org/publications/pdf/rc7_eng.pdf) [viitattu 4.11. 2017]
- Utter J, Denny S, Robinson E, Fleming T, Amertunga S & Grant S. 2013. Family meals and the well-being of adolescents. Journal of Paediatrics and Child Health, 49, 906-911.
- Videon TM, Manning CK.2003. Influences on adolescent eating patterns: The importance of family meals. JAdolesc Health. 2003 May;32(5):365-73.

Ylivakeri M. 2017. 8. ja 9. -luokkalaisten ylipaino ja perhetekijät. Pro gradu.

Yhteiskuntatieteiden tiedekunta. Tampereen yliopisto

## HAASTATTELUKUTSU

**Hyvä äiti tai isä!**

Oletko sinä 8. tai 9. -luokalla olevan nuoren vanhempi?

Asutko Uudellamaalla, Keski-Suomessa tai Pohjois-Savossa?

Haluaisitko olla mukana edistämässä nuorten terveyttä ja elämänhallintaa?

Teen kesän 2015 aikana pro gradu -tutkimusta Terveystieteiden laitokselle Jyväskylän yliopistoon. Kyseessä on yksilöhaastatteluihin perustuva tutkimus yhteisistä perheaterioista. Etsin haastateltavaksi yläkouluikäisten vanhempia perheistä, joissa yhteisiä aterioita syödään, mutta erityisesti perheistä, joissa yhteisiä aterioita syödään vain harvoin. Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää vanhempien käsityksiä perheaterioista yksilöhaastatteluiden avulla. Kyseessä ei ole ravitsemustutkimus, vaan tarkoituksena on selvittää muita merkityksellisiä sisältöjä perheaterioihin liittyen. Haastattelut ovat luottamuksellisia ja ne on mahdollista toteuttaa haastateltavan itse valitsemassa paikassa em. paikkakunnilla. Haastateltavilta ei kerätä henkilötietoja eikä henkilöllisyys paljastu missään tutkimuksen prosessin vaiheessa. Haastattelut äänitetään analyysiä varten ja nauhoitteet tuhoetaan tutkielman valmistuttua. Osallistuminen tutkimushaastatteluun on täysin vapaaehtoista. Tutkimuksen tuloksia voidaan raportoida opinnäytetyössä (Pro gradu -tutkielma) sekä tieteellisissä artikkeleissa. Käsityksesi on ensiarvoisen tärkeä, ja sen avulla voit olla edistämässä nuorten hyvinvointia sekä elämänhallintaa tukevia toimenpiteitä. Osallistumalla ja jakamalla oma arvokas näkemys, olet mukana vaikuttamassa nuorten tulevaisuuteen terveyden edistämisen kentällä. Haastattelukutsua saa välittää eteenpäin kaikille mahdollisesti tutkimuksen osallistumisesta kiinnostuneille.

Ystävällisin terveisin ja avusta jo etukäteen kiittäen,

Jaana Jääskeläinen (TtK)

puh. 040 595 7429

[jaaskelainen.jaana.m@gmail.com](mailto:jaaskelainen.jaana.m@gmail.com)

HAASTATTELURUNKO.

1. Millainen yhteinen perheateria mielestäsi on? Mitä sinulle tulee mieleen siitä?
2. Ketkä osallistuvat yhteiseen perheateriaan?
3. Kuinka usein yhteisiä perheaterioita syödään?
4. Onko perheateria aikaan sidottu?
5. Onko perheateria paikkaan sidottu?
6. Mikä on yhteisen perheaterian merkitys sinulle? Muille perheenjäsenille? Yläkouluikäiselle nuorelle?
7. Mikä estää toteuttamasta yhteisiä perheaterioita?

**YHTEINEN ARKIRUOKAILU**

**1. VANHEMPIEN KOKEMUKSIA YHTEISEN ARKIRUOKAILUN MERKITYKSESTÄ  
NUOREN TERVEYTEEN**

**Mielen hyvinvoinnin tekijä**

A.Positiivinen hetki

2.1,2.7,2.13,2.18,2.23,5.17,5.25,7.2,7.18,7.21,7.22,7.24,8.20,11.13,11.14,  
11.15,12.24,12.25,12.35,12.36,12.69,12.71

B.Pysähtymisen ja rauhoittumisen hetki

2.25,2.32,2.36,8.3,8.4,8.15,11.16

C.Palaute vanhemmille

7.19,12.48,12.49,12.50

D.Palaute lapselle / Kannustaminen

8.21,8.22,8.23,10.17,10.18,12.70,12.72

E.Tulee hyvä fiilis

7.20,7.23,10.13,10.14,11.26

F.Turvallinen rytmi

11.24,11.25

G.Itsekurin omaksuminen

12.14,12.60,12.61,12.64

**Ravitsemuksellinen tekijä**

H.Nälän tyydyttäminen

2.24,5.16,8.13,8.14,8.16,8.18,11.21

I.Terveellisyys / terve suhde ruokaan

2.29,10.21,10.22,10.13,10.24,12.3,12.33,12.55,12.56,12.57,12.58,12.59,  
12.62,12.63,12.65

J.Itsetehtyä ruokaa

2.3,2.4,2.5,2.6,2.8,2.38,2.43,7.3,8.17,10.5,10.26,10.27,11.27,12.27,12.38,12.40

K.Valmisruokaa

5.13,8.11,8.24,12.45,12.46

### **Yhdessä olemisen ja sosiaalisten taitojen tekijä**

L.Yhdessäolon hetki

2.2,2.9,2.11,2.12,2.31,2.42,5.1,5.6,5.7,5.14,5.15,5.18,5.21,7.4,7.5,8.1,8.2,8.9,  
8.12,10.1,10.33,11.1,11.30,12.2,12.4

M.Juttelun ja kuulumisten kertomisen hetki

2.33,5.20,8.5,8.6,8.7,8.8,10.19,10.20,10.30,11.4,11.10,11.11,11.12,11.17,11.18,  
11.22,11.23,12.16,12.17,12.20,12.34

N.Läsnäolon hetki

2.10,2.22,7.16,8.19,10.15,12.12,12.13,12.15,12.26

O.”Kuulee” ja ”näkee” asioita

2.34,2.35,12.21

P.Näkee perheenjäseniä

7.15,7.17,10.16,12.47

Q.Nuoren kehityksen seuraaminen

12.8,12.9,12.10,12.11,12.29

## **2. VANHEMPIEN KOKEMUKSIA ARKIRUOKAILUSTA JA SEN MERKITYKSESTÄ NUOREN ARVOIHIN JA KULTTUURIIN**

### **Arvot ja kulttuuri**

R.Ruokamuistot/historia

12.51,12.52,12.53,12.54

S.Arvojen ja tapojen siirtäminen

10.25,10.28,10.29,12.5,12.6,12.18,12.39,12.66

T.Luonteva rutiini/osa arkea

2.37,11.5,11.6,11.7,11.19,11.20,11.28,11.29,12.19,12.22,12.23

U.Ruokakulttuurin omaksuminen

2.39,2.40,5.19,5.23,12.7,12.67,12.68

V.Pöytätapojen oppiminen

2.26,2.27,2.28,2.30,2.32,10.31,10.32,12.28,12.30,12.31,12.32

### **Arkiruokailun paikka**

X.Ulkona syöminen

2.20,2.21

Y.Kotona syöminen

2.41,5.4,5.5,5.12,7.1,10.12,11.8,11.9,12.37

**Arkiruokailun aika**

Z.Säännöllinen (vähintään 4 krt/vko)

2.14,2.15,2.16,2.17,5.3,5.8,5.9,7.7,7.8,7.10,7.13,7.14,7.25,8.10,10.2,10.4,10.6,  
10.7,10.8,10.9,11.2,11.3,12.1,12.41,12.42,12.43,12.44

Å.Poikkeava aika

2.19,5.2,5.10,5.11,5.22,5.24,7.6,7.9,7.11,7.12,10.3,10.10,10.11,10.34,10.35