

**VANHEMPIEN RUOKAILUUN LIITTYVÄN TOIMINNAN YHTEYS NUORTEN
SYÖMISEN TAITOON**

Tuloksia Hyvän kasvun avaimet -tutkimuksesta

Sabrina Granberg

Terveyskasvatuksen pro gradu -tutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2023

TIIVISTELMÄ

Granberg, S. 2022. Vanhempien ruokailuun liittyvän toiminnan yhteys nuorten syömisen taitoon. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, Terveyskasvatuksen pro gradu -tutkielma, 60 s, 4 liitettä.

Syömisen taidolla tarkoitetaan yksilön luonteavaa ja positiivista suhtautumista ruokaan ja syömiseen. Se koostuu syömiseen liittyvistä asenteista, ruoan hyväksynnästä, syömisen sisäisestä säätelystä ja syömiskontekstin hallinnasta, kuten säännöllisestä ateriarytmistä, ja mahdollistaa kestävä tavan suhtautua syömiseen vaikuttaviin sisäisiin ja ulkoisiin tekijöihin.

Tutkielman päätarkoitus oli selvittää yhteyksiä vanhempien ruokailuun liittyvän toiminnan ja 11–13-vuotiaiden nuorten syömisen taidon välillä. Lisäksi tarkasteltiin vanhempien ruokailuun liittyvän toiminnan eroja äideillä ja isillä sekä syömisen taitoa 11–13-vuotiailla tytöillä ja pojilla. Aihe on ajankohtainen ja tärkeä, sillä hyvä ruokasuhte auttaa tekemään kokonaisvaltaista terveyttä tukevia ruokavalintoja ja sen kehittymiseen on mahdollista vaikuttaa lapsuuden ja nuoruuden aikana.

Tutkielman aineisto on Hyvän kasvun avaimet -seurantatutkimuksesta. Tutkielmassa hyödynnettiin perheestä raskausaikana kerättyjä taustatietoja sekä 11–13 -vuotisseurannan kyselylomakkeiden tietoja. Lopullinen aineisto koostui 357 äiti-nuori-parista ja 231 isä-nuori-parista. Nuorten syömisen taitoa arvioitiin nuorten täyttämän Syömisen taito (ecSI 2.0) -mittarin avulla. Vanhemmat vastasivat Child Feeding Questionnaire (CFQ) -kyselyyn, jonka avulla vanhempien ruokailuun liittyvää toimintaa arvioitiin. Tutkimuksen päävastemuuttujana oli syömisen taito ja sitä selittävänä muuttujana vanhempien ruokailuun liittyvä toiminta. Vanhempien ruokailuun liittyvän toiminnan yhteyksiä lasten syömisen taitoon ja sen osa-alueisiin tarkasteltiin erikseen äideillä ja isillä. Pääanalyysimenetelmänä käytettiin logistista regressioanalyysiä. Aineiston analysointiin käytettiin IBM SPSS Statistics 26 -ohjelmaa.

Tutkielmassa selvisi, että äidit kokivat isiä enemmän vastuuta nuoren ruokailusta ja tarkkailivat enemmän nuorten ruokailemista kuin isät. Isät puolestaan olivat äitejä taipuvaisempia painostamaan ja rajoittamaan nuoria ruokailutilanteissa. Syömisen taidossa ei ollut eroja tyttöjen ja poikien välillä. Nuorista valtaosa oli syömisen taitoisia. Syömisen taidon osa-alueista syömiseen liittyvät asenteet ja syömisen sisäinen säätely olivat nuorilla parhaiten hallussa. Vastaavasti ruoan hyväksynnässä ja syömiskontekstin hallinnassa oli nuorilla keskimäärin eniten kehitettävää. Painostaminen oli sekä äidin että isän toimesta negatiivisesti yhteydessä nuoren syömisen taitoon ja syömisen liittyviin asenteisiin. Lisäksi myös rajoittaminen äidin toimesta ja äidin huoli lapsen painosta olivat negatiivisesti yhteydessä nuoren syömisen taitoon sekä sen osa-alueisiin, mutta vastaavia yhteyksiä ei löytynyt isien ja nuorten väliltä.

Johtopäätöksinä voidaan todeta, että sekä äitien että isien ruokailuun liittyvä toiminta voi vaikuttaa nuorten syömisen taitoon sekä sen yksittäisiin osa-alueisiin. Etenkin syömään painostaminen voi olla haitallista syömisen taidon kehittymiselle. Erot isien ja äitien ruokailuun liittyvän toiminnan yhteyksissä nuorten syömisen taitoon voivat antaa viitteitä siitä, että vuorovaikutussuhde vanhemman ja nuoren välillä tai vanhemmuuden tyyli, voivat vaikuttaa siihen, miten vanhempien ruokailuun liittyvä toiminta on yhteydessä nuorten syömisen taitoon.

Asiasanat: syömisen taito, vanhempien ruokailuun liittyvä toiminta, ruokailutottumukset, syömiskäyttäytyminen, ravintotottumukset, ravitsemuskäyttäytyminen

ABSTRACT

Granberg, S. 2022. The Association Between Parental Feeding Practices and Adolescents' Eating Competence, University of Jyväskylä, Master's thesis, 60 pp. 4 appendices.

Eating competence is a conceptualization of eating attitudes and behaviors that consists of eating attitudes, food acceptance, internal regulation, and contextual skills. It allows intrinsically rewarding nutritional behaviors that are the key to being responsively attuned to outer and inner experiences relative to eating.

The main aim of this study was to examine the association between food-related parenting practices and eating competence among adolescents aged 11-13 years. The differences between mothers' and fathers' food-related parenting practices and the eating competence of girls and boys aged 11-13 years were also reviewed. The topic is particularly relevant and important because with good eating-related attitudes and skills it is easier to make food-related decisions that support health and well-being. This is especially crucial in an environment full of food cues and possibilities. Moreover, it is possible to influence eating-related attitudes and food behavior during childhood and adolescence.

Data of the study is from a longitudinal and on-going research called "Hyvän kasvun avaimet". Data were collected during pregnancy and from the follow-up study of parents and their adolescents. Conclusive data consisted of 357 mother-adolescent-pairs and 231 father-adolescent-pairs. In this study adolescents eating competence was assessed by using the Satter Eating Competence Inventory (ecSI 2.0) instrument filled out by adolescents. Food-related parenting practices were evaluated by means of Child Feeding Questionnaire filled out by parents. Logistic regression analyzes were performed, with food-related parenting practices as the predictors and eating competence as the dependent variable. Analyzes were made separately for mother-adolescent pairs and father-adolescent pairs controlling for known confounders. IBM SPSS Statistics 26 was used to analyse the data.

Analyzes revealed that mothers monitored and felt more responsible for adolescents' eating than fathers. In contrast, fathers tended to use more pressure and restriction than mothers. The eating competence of girls and boys was similar. Most of the adolescents were competent eaters. Eating attitudes and internal regulation were well mastered by many adolescents, whilst least developed skills were food acceptance and contextual skills. Higher scores in mothers' and fathers' food-related parenting practice "pressure" was associated negatively with adolescents' eating competence and eating attitudes. Higher scores in restriction by mothers and mothers' greater concerns about adolescents' weight were negatively related to adolescents' eating competence and some of its components. No significant effects of restriction by fathers' or fathers' concerns about adolescents' weight and adolescents' eating competence were found.

The results indicate that food-related parenting practices may affect adolescents' eating competence. Especially pressure to eat may be detrimental to adolescents' eating competence. Differences between the effects of mothers' and fathers' food-related parenting practices indicate that social interactions may affect how food-related parenting practices or parenting styles are associated with adolescents' eating competence.

Key words: eating competence, food parenting practices, feeding behavior, feeding practice, food behavior, food attitude, eating behavior, eating attitudes

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO.....	1
2	NUORTEN SYÖMISKÄYTTÄYTYMISEN VIITEKEHYS	2
2.1	Yksilön sisäiset tekijät.....	3
2.2	Ulkoiset tekijät.....	4
3	VANHEMMAT JA NUORTEN SYÖMISKÄYTTÄYTYMINEN	7
3.1	Vanhemmuuden tyyli	8
3.2	Pakottava kontrollointi	8
3.3	Struktuuri.....	10
3.4	Autonomian tukeminen	11
4	SYÖMISEN TAITO.....	12
4.1	Syömisen taidon osa-alueet	13
4.2	Syömisen taito ja syömiskäyttäytyminen	14
5	VANHEMPIEN RUOKAILUUN LIITTYVÄ TOIMINTA JA NUORTEN SYÖMISEN TAITO	16
5.1	Syömiseen liittyvät asenteet nuorilla.....	16
5.2	Syömisen sisäinen säätely nuorilla.....	17
5.3	Nuorten syömiskontekstin hallinta	21
5.4	Ruoan hyväksyntä nuorilla	21
5.5	Syömisen taidon yhteyksiin liittyneet tekijät	25
6	TUTKIELMAN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	28
7	AINEISTO JA MENETELMÄT.....	29
7.1	Tutkimusaineiston kuvaus	29
7.2	Mittarit ja muuttujat.....	29
7.2.1	Syömisen taito -mittari	30

7.2.2 Vanhemman ruokailuun liittyvän toiminnan -mittari.....	31
7.2.3 Taustamuuttajat	32
8 TULOKSET	36
8.1 Vanhemmat ja ruokailuun liittyvä toiminta.....	36
8.2 Nuorten syömisen taito	37
8.3 Vanhempien ruokailuun liittyvän toiminnan yhteydet nuorten syömisen taitoon.	39
9 POHDINTA.....	44
9.1 Tulosten tarkastelu.....	44
9.2 Muut syömisen taitoon liittyvät tekijät.....	52
9.3 Luotettavuus ja eettiset kysymykset	54
9.4 Johtopäätökset ja jatkotutkimusehdotukset	58
LÄHTEET	61
LIITTEET	
Liite 1: PRISMA-vuokaavio järjestelmällisestä tiedonhausta	
Liite 2: Järjestelmällisen tiedonhaun artikkelit	
Liite 3: Syömisen taito -mittarin kysymykset aihealueittain	
Liite 4: CFQ-mittarin kysymykset ja väittämät aihealueittain	

1 JOHDANTO

Syömisen taito on Satterin (2007a) kehittämä käsite, jolla tarkoitetaan yksilön luontevaa ja positiivista suhtautumista ruokaan ja syömiseen. Syömisen taidon keskeisenä tavoitteena on hyväksyä ja tulla sinuiksi ruokaan liittyvän nautinnon ja kylläisyyden kanssa. Syömisen taito näkyy lisäksi kykynä hyväksyä erilaisia ruokia, taitona syödä sopivia määriä sekä hyvänä syömiskontekstin, kuten ateriarhythmin, hallintana. Nämä taidot mahdollistavat sen, että voimme suhtautua kestäväällä tavalla syömiseen vaikuttaviin sisäisiin ja ulkoisiin tekijöihin (Satter 2007a). Tämä on erityisen tärkeää meitä ympäröivässä maailmassa, jossa ruokaan ja syömiseen liittyviä vaihtoehtoja ja houkutusia on runsaasti ja ylipaino on kasvava ongelma.

Syömisen taito on yhdistetty nuorilla terveellisiin ruokailutottumuksiin (Tilles-Tirkkonen 2016) ja parempaan ateriarhythmiiin (Tilles-Tirkkonen ym. 2015). Tiedetään, että nuoruudessa omaksutut ruokailutottumukset voivat kantaa koko eliniän (Mikkilä ym. 2005; Story ym. 2002), minkä vuoksi nuoruus tarjoaa erityisen tärkeän mahdollisuuden vaikuttaa ruokailutottumuksiin. Vanhemmat vaikuttavat lastensa syömiskäyttäytymiseen monilla eri tavoilla (Birch ym. 2007; Savage ym. 2007; Vepsäläinen 2018) ja onkin esimerkiksi huomattu, että vanhempien ja lasten ruokailutottumukset ovat usein samankaltaiset (Fleary & Ettienne 2019; Lagström ym. 2022; Vepsäläinen 2018). Vanhemmat käyttävät erilaisia ruokailuun liittyviä toimintatapoja, kuten painostamista ja rajoittamista, pyrkiessään vaikuttamaan lastensa ruokavalintoihin ja ruokailutottumuksiin (Birch ym. 2007). Toisinaan ruokailuun liittyvä toiminta voi vaikuttaa nuoreen toisin kuin vanhemmalla oli tavoitteena (Birch ym. 2007; Savage 2007), minkä vuoksi on tärkeää saada lisää tietoa yhteyksistä vanhempien ruokailuun liittyvän toiminnan ja nuorien syömiskäyttäytymisen väliltä.

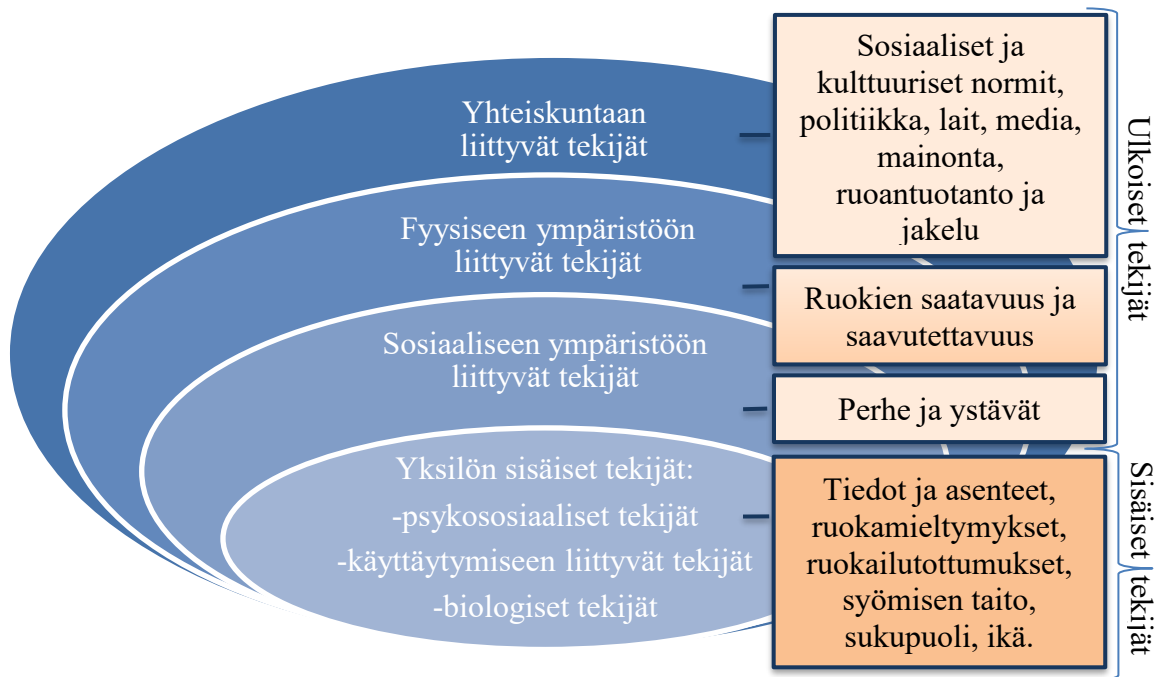
Tämän tutkielman päätarkoituksena oli selvittää yhteyksiä nuorten syömisen taidon ja vanhempien ruokailuun liittyvän toiminnan välillä. Tutkielmassa tarkasteltiin myös millaista äitien ja isien ruokailuun liittyvä toiminta ja nuorten syömisen taito on. Tutkielman alussa määritellään viitekehystä ja käsitteitä, jonka jälkeen siirrytään järjestelmällisen tiedonhaun tuloksiin.

2 NUORTEN SYÖMISKÄYTTÄYTYMISEN VIITEKEHYS

Nuoruus tarjoaa mahdollisuuden vaikuttaa positiivisesti nuoren terveellisiin ruokailutottumuksiin, jotka voivat kantaa koko eliniän (Lagström ym. 2012, Story ym. 2002). Nuoruuden aikana tapahtuvat fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset muutokset voivat vaikuttaa syömiskäyttäytymiseen (Story ym. 2002). Vaikka nuoren lisääntyvä itsenäisyys, kodin ulkopuolella syöminen, huoli ulkonäöstä ja kiireiset aikataulut vaikuttavat nuorten syömiskäyttäytymiseen ja ruokavalintoihin (Story ym. 2002), on vanhemmilla ja kodin ruokaympäristöllä iso merkitys ruokailutottumusten kehittämisessä (Lagström ym. 2022, Tilles-Tirkkonen 2016; Vepsäläinen 2018). Ruokailutottumuksilla tarkoitetaan tässä tutkielmassa yksilön omaksumia tapoja tehdä ruokaan ja ruokailuun liittyviä valintoja. Syömiskäyttäytymistä käytetään kuvaamaan ruokailutottumuksia laajempaa kokonaisuutta, johon kuuluu ”ruoan hankkimiseen, tuottamiseen, jakamiseen, valintaan ja kuluttamiseen liittyvää inhimillistä toimintaa” (Nuutinen ym. 2010), jota sisäiset ja ulkoiset tekijät ohjaavat.

Story ym. (2002) ovat kehittäneet nuoren syömiskäyttäytymiseen ja ruokavalintoihin liittyviä tekijöitä kuvaavan mallin, jossa hyödynnetään sosiaaliskognitiivista teoriaa ja ekologista systeemiteoriaa. Mallissa nuoren syömiskäyttäytyminen nähdään yksilön ja ympäristön vaikutusten tuloksena, jossa ympäristön eri tasot, eli ulkoiset tekijät, vaikuttavat yksilöön, mutta myös yksilö vaikuttaa ympäristön eri tasoihin. Mallia on mukailtu kuvassa 1.

Malli rakentuu neljästä kerroksesta, joista ensimmäinen käsittää yksilön sisäiset tekijät, joihin myös syömisen taito voidaan lukea (Tilles-Tirkkonen 2016). Toinen kerros koostuu sosiaaliseen ympäristöön liittyvistä tekijöistä, kuten perheestä ja ystävistä (Story ym. 2002; Story ym. 2008). Kolmas kerros käsittää fyysiseen ympäristöön liittyvät tekijät, jotka vaikuttavat ruokien saatavuuteen ja saavutettavuuteen. Neljäs kerros koostuu makrosysteemiin ja yhteiskuntaan liittyvistä tekijöistä, kuten sosiaalisista ja kulttuurisista normeista, politiikasta ja laeista, mediasta ja mainonnasta sekä ruoan tuotannosta ja jakelusta, jotka vaikuttavat syömiskäyttäytymiseen edellisiä tasoja etäisemmällä ja epäsuoremmalla tavalla (Story ym. 2002, Story ym. 2008).



KUVA 1. Nuoren syömiskäyttäytymiseen ja ruokailutottumuksiin liittyvät tekijät Storya ym. (2002), Storya ym. (2008) ja Vepsäläistä (2018) mukailten.

Käsittelen seuraavaksi keskeisimpiä nuoren syömiskäyttäytymiseen ja ruokailuun liittyviin valintoihin liittyviä tekijöitä tätä vuorovaikutuksellista mallia mukailten. Ilmaisua lapsi käytetään silloin, kun lähteessä käytetään sanaa ”child” tai puhutaan alle kymmenenvuotiaista. Tätä vanhemmista lapsista käytän ilmaisua nuori. Lapset ja nuoret ilmaisua käytetään, mikäli lähteessä käsitellään sekä alle että yli kymmenenvuotiaita, ellei lähteessä ole käytetty pelkästään nuoriin viittaavaa ilmaisua.

2.1 Yksilön sisäiset tekijät

Ravitsemukseen liittyvät tiedot ja asenteet. Ravitsemukseen liittyvät tiedot, uskomukset ja asenteet ovat osa syömiskäyttäytymiseen ja ruokailutottumuksiin vaikuttavia psykososiaalisia tekijöitä (Story ym. 2002). Tutkimusnäyttö osoittaa, että nuorilla ravitsemukseen liittyvä tieto on yhteydessä heidän ruokavalioonsa; ravitsemuksesta enemmän tietävät nuoret syövät terveellisemmin ja monipuolisemmin (Vaitkeviciute ym. 2014). Nuorten asenteiden terveellistä ruokavaliota kohtaan on todettu olevan positiivisia, mutta se yhdistetään mielikuvissa vanhempiin tai aikuisiin ylipäänsä sekä kotiin, kun taas pikaruoka yhdistetään mielihyvään,

ystävyyteen ja sosiaalisuuteen, mutta myös negatiivisiin ulkonäöllisiin vaikutuksiin (Shepherd ym. 2006).

Ruokamieltymykset ja ruokailutottumukset. Myös ruokamieltymykset ovat osa syömiskäyttäytymiseen ja ruokailutottumuksiin vaikuttavia psykososiaalisia tekijöitä (Story ym. 2002). Ruokailutottumukset taas ovat syömiskäyttäytymiseen liittyviä tekijöitä (Story ym. 2002). Ruokamieltymyksiä ja ruokailutottumuksia on vaikeaa erottaa toisistaan, sillä ne vaikuttavat toisiinsa (Birch & Fisher 1998). Maku- ja ruokamieltymykset muodostuvat monien tekijöiden vuorovaikutuksesta, joista lasten ja nuorten tapauksessa vanhempien voidaan nähdä olevan pääosin vastuussa (Birch & Fisher 1998). Näitä tekijöitä ovat toistuvat altistumiset ruoka-aineelle, opitut assosiaatiot, kuten rasvaisten ruokien syötiin liittyvä kylläisyyden tunne, geneettiset ominaisuudet, syömiseen liittyvät sosiaaliset kontekstit ja vanhempien ruokailuun liittyvä toiminta (Birch & Fisher 1998, Savage 2007). Terveellisten ruokailutottumusten muodostumisen mahdollistamiseksi lapset tarvitsevat toistuvia, positiivisia kokemuksia terveellisistä ruoista (Birch ym. 2007). Systemaattisen katsauksen mukaan ruoan maulla ja mahdollisuudella valita mitä syö, on lopulta enemmän vaikutusta nuorten ruokavalintoihin kuin ruoan terveellisyydellä (Shepherd ym. 2006).

Muut sisäiset tekijät. Sisäisiin tekijöihin kuuluvat myös biologiset tekijät, kuten näläntunne ja sukupuoli (Story ym. 2002), ikä (Vepsäläinen 2018) sekä syömisen taito (Tilles-Tirkkonen 2016). Tyttöjen ja poikien ruokailutottumuksissa on usein eroja; tyttöjen on esimerkiksi havaittu syövän poikia useammin täysipainoisen koululounaan (Tilles-Tirkkonen 2016) sekä syövän ylipäättään terveellisemmin (Shepherd ym. 2006). Tyttöjen on havaittu olevan lisäksi poikia useammin syömisen taitoisia (Tilles-Tirkkonen 2016). Lapsen tai nuoren ikä taas voi esimerkiksi vaikuttaa ruoan saatavuuteen ja saavutettavuuteen, sillä iän karttuessa lapsista tulee omatoimisempia (Vepsäläinen 2018). Syömisen taitoa käsitellään myöhemmin omassa alaluvussa.

2.2 Ulkoiset tekijät

Sosiaaliseen ympäristöön liittyvät tekijät. Sosiaaliseen ympäristöön liittyvät tekijät voivat vaikuttaa nuoren syömiskäyttäytymiseen monilla tavoin, kuten vaikuttamalla ruokien saatavuuteen ja saavutettavuuteen (fyysiseen ympäristöön liittyviä tekijöitä) sekä vaikuttamalla

asenteisiin, mieltymyksiin ja arvoihin (sisäisiä tekijöitä) (Story ym. 2002). Birch ja Fisherin (1998) mukaan yhdessä syöminen perheen kanssa voi vaikuttaa ruokamieltymyksen muodostumiseen mallioppimisen kautta, sillä lapset tarkkailevat vanhempien syömiskäyttäytymistä ja sitä, millaisia ruokaan liittyviä valintoja vanhemmat tekevät. Vanhempien vaikutusta nuoren syömiskäyttäytymiseen ja ruokailutottumuksiin käsitellään tarkemmin omassa luvussaan.

Koska nuoret hakevat kehitysvaiheeseensa liittyen ystävien hyväksyntää ja etsivät sosiaalista identiteettiään, on ajateltu, että ystävien ja ryhmäpaineen vaikutus ruokavalioon on nuorilla huomattavan suuri (Story ym. 2002). Tutkimuksissa näiden yhteydet ovat usein kuitenkin osoittautuneet maltillisiksi mahdollisesti epäsuoran vaikutuksen vuoksi (Story ym. 2002). Lallyn ym. (2011) poikkileikkaustutkimuksessa toisten nuorten koetuilla odotuksilla, eli sillä kokiko nuori, että muut nuoret odottavat hänen syövän jotain, ei ollut yhteyttä ruokien kulutukseen. Käsitys muiden nuorten ruokien kulutuksesta selitti sitä vastoin jopa yli viidesosan eri ruoka-aineryhmien kulutuksen vaihtelusta 16–19-vuotiailla nuorilla, siten, että nuori söi sitä enemmän niitä ruokia, mitä enemmän hän oletti muiden nuorten syövän niitä. Harmillisesti nuoret aliarvioivat muiden nuorten syömien kasvisten määrän ja yliarvioivat muiden nuorten syömien epäterveelliseksi miellettyjen välipalojen ja sokeripitoisten juomien kulutuksen, joten oletukset olivat yhteydessä heikommin terveyttä tukevaan ruokavalioon (Lally ym. 2011). Toisaalta Ragelienéan ja Grønhøjn (2020) tekemässä systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa, jossa tarkasteltiin ystävien ja sisarusten vaikutusta 9–18-vuotiaiden nuorten terveellisiin ruokailutottumuksiin, ei oletusten toisten nuorten ruokavaliosta havaittu olevan merkitsevästi yhteydessä nuorten hedelmien ja vihannesten kulutukseen. Asiaa oli kuitenkin tutkittu vain yhdessä Ragelienéan ja Grønhøjn (2020) systemaattiseen katsaukseen valikoituneista tutkimuksista.

Fyysiseen ympäristöön liittyvät tekijät. Fyysinen ympäristö vaikuttaa syömiskäyttäytymiseen vaikuttamalla ruokien saatavuuteen ja saavutettavuuteen (Story ym. 2002; Story ym. 2008; Vepsäläinen 2018) sekä syömiskäyttäytymiseen liittyviin normeihin (Story ym. 2002). Yeen ym. (2017) systemaattisen kirjallisuuskatsauksen ja meta-analyysin tuloksien mukaan etenkin ruokien saatavuus ja vanhempien antama malli vaikuttavat nuorten ruokailutottumuksiin. Näiden tietojen valossa on mahdollista yhtyä aiempiin näkemyksiin siitä, että kotiympäristöllä on tärkeä rooli nuorten ruokailutottumusten kehittämisessä (Vaughn ym. 2016; Vepsäläinen 2018) ja lisäksi, että perheen sosioekonominen asema ja perheen taloustilanne ovat tärkeitä

ympäristöön liittyviä tekijöitä, jotka ovat yhteydessä ruokailutottumuksiin (Roos & Koskinen 2007, Lagström ym. 2022).

3 VANHEMMAT JA NUORTEN SYÖMISKÄYTTÄYTYMINEN

Vanhempien ja heidän lastensa ruokailutottumukset ovat usein samankaltaiset (Lagström ym. 2022; Vepsäläinen 2018). Tämä johtunee siitä, että vanhemmat vaikuttavat lastensa syömiskäyttäytymiseen paitsi geenien välityksellä (Savage ym. 2007), myös vaikuttamalla saatavilla oleviin ruokiin, toimimalla roolimalleina (Birch ym. 2007; Vepsäläinen 2018) sekä käyttämällä erilaisia ruokailuun liittyviä toimintatapoja, joilla he pyrkivät vaikuttamaan lastensa ruokavalintoihin ja ruokailutottumuksiin (Birch ym. 2007). Vanhempien ruokailuun liittyvä toiminta voi kuitenkin vaikuttaa toisin, kuin mitä vanhemmat tavoittelevat (Birch ym. 2007; Savage 2007). Pahimmillaan vanhempien ruokailuun liittyvä toiminta voi viedä lapsen tai nuoren kyvyn rajoittaa syömistään nälän ja kylläisyyden tunteiden mukaan (Freitas ym. 2018), mutta sen avulla on myös mahdollista tukea lapsen tai nuoren kykyä säädellä syömistään (Savage ym. 2007).

Nuorten tietoihin, asenteisiin ja käyttäytymiseen vaikuttavat vanhempiin liittyvät tekijät voidaan jakaa vanhempien ominaisuuksiin sekä vanhempien ruokailuun liittyvään toimintaan (Liu ym. 2021). On tärkeää huomata, että lapsen tai nuoren ominaisuudet, kuten temperamentti, suhteellinen painoindeksi eli lapsen iän ja sukupuolen huomioiva painoindeksi (BMI SDS), ruokailutottumukset ja ikä, vaikuttavat vanhempien toimintaan (Savage ym. 2007; Scaglioni ym. 2008; Vaughn ym. 2016; Ventura & Birch 2008) eli vaikutus ei ole yksisuuntaista vaan vuorovaikutteista. Esimerkiksi Birch ja Fisherin (2000) tekemässä tutkimuksessa huomattiin, että äidin näkemys tyttären kohonneesta riskistä ylipainoon, joka voi liittyä nuoren ominaisuuksiin, kuten painoon, ennusti tyttären ruokailun rajoittamista.

Birch ym. (2007) kirjoittavat, että lasten terveellisen ruokavalion edistämiseksi, vanhempien tulisi auttaa lasta erottamaan nälän tunne muista epämiellyttävistä tunteista, välttää käyttämästä ruokaa lapsen rauhoitteluun sekä mahdollistaa lapselle toistuvia ja positiivisia mahdollisuuksia tutustua uusiin ruoka-aineisiin. Lisäksi vanhempien tulisi päättää milloin ja mitä lapsi syö, mutta antaa lapsen päättää syödyistä määristä sekä luottaa siihen, että normaalipainoinen lapsi on kykenevä säännöstelemään syömiään ruokamääriä. Vanhemman tulisi myös pyrkiä olemaan hyvä roolimalli ruokaan ja syömiseen liittyvän käyttäytymisen ja asenteiden suhteen sekä luoda positiivinen ruokailuympäristö mahdollistamalla säännölliset ruokailut perheen kesken (Birch ym. 2007).

3.1 Vanhemmuuden tyyli

Vanhemmuuden tyylillä tarkoitetaan vanhemman ja lapsen välisen suhteen tunneilmapiiriä, joka voi olla sävyltään lämmin tai kylmä sekä kontrolloiva tai ei-kontrolloiva (Vaughn ym. 2016). Vanhemmuuden tyyli muodostaa ikään kuin pohjan kontekstisidonnaisille vanhemmuuden tavoille, kuten ruokailuun liittyvälle toiminnalle (Koerner & Fitzpatrick 2006). Tämän takia vanhempien ruokailuun liittyvä toiminta, kuten syömään painostaminen tai ruokailun rajoittaminen, voi eri konteksteissa johtaa erilaisiin lopputuloksiin. Vanhemmuuden tyylin onkin todettu olevan välittävä tekijä monissa asiaa käsitelleissä tutkimuksissa (Yee ym. 2017). Näyttäisi siltä, että erityisesti auktoritatiivinen vanhemmuuden tyyli, jossa tunneilmapiiri on lämmin, mutta kontrolloiva, on yhteydessä lapsen ja nuoren terveyttä edistäviin ruokailutottumuksiin (Story ym. 2008).

Vanhempien toimintatavat ovat keinoja, joilla vanhemmat pyrkivät vaikuttamaan lapsen asenteisiin, uskomuksiin tai käyttäytymiseen (Vaughn ym. 2016). Toimintatavat ovat kontekstisidonnaisempia kuin vanhemmuuden tyyli (Ventura & Birch 2008) ja ne voivat olla tahattomia tai harkittuja (Vaughn ym. 2016). Toimia, joilla vanhemmat pyrkivät vaikuttamaan lapsen syömiseen tai ruokailutottumuksiin kutsutaan vanhempien ruokailuun liittyväksi toiminnaksi (Ventura & Birch 2008). Vaughn ym. (2016) jakoivat vanhempien ruokailuun liittyvän toiminnan kolmeen alaluokkaan: pakottava kontrollointi, struktuuri sekä autonomian tukeminen ja edistäminen.

3.2 Pakottava kontrollointi

Pakottava kontrollointi on vanhempaan keskittyvä toimintamalli, jolla tarkoitetaan, että se palvelee vanhemman päämääriä ja tavoitteita, eikä välttämättä huomioi lapsen tunteita tai tarpeita (Vaughn ym. 2016). Vaughnin ym. (2016) tekemässä vanhempien ruokailuun liittyvän toiminnan kartassa pakottavan kontrolloinnin alle kuuluu rajoittaminen, syömiseen painostaminen, ruoan käyttäminen negatiivisten tunteiden hallintaan sekä uhkailu ja lahjonta. Uhkailu ja lahjonta pitää sisällään niin ruokaan perustuvat palkinnot ja rangaistukset syömisestä, ruokaan perustuvat palkinnot ja rangaistukset käyttäytymiseen liittyen kuin myös syömisestä palkitsemisen muuten kuin ruoalla (Vaughn ym. 2016).

Rajoittaminen. Rajoittaminen eroaa struktuurista siten, että se ei huomioi lapsen tarpeita (Vaughn ym. 2016). Tämän vuoksi se ei tue lapsen autonomiaa, kuten itsesääätelyä, ja sillä onkin usein negatiivisia vaikutuksia lapsen ruokailutottumuksiin. Rajoittamista käytetään tyypillisesti etenkin runsasrasvaisten tai sokeristen ruokien kohdalla (Vaughn ym. 2016). Ruokailun rajoittamisen on esimerkiksi osoitettu olevan yhteydessä tyttöjen vähäisempään kykyyn kompensoida ennen lounasta syötyjä kaloreita (Birch & Fisher 2000). Lisäksi Birch ja Fisher (2000) havaitsivat, että voimakkaammille rajoituksille altistuneet tytöt syövät muita tyttölapsia enemmän herkkuja nälän tunteen häviämisen jälkeen (Birch & Fisher 2000).

Syömiseen painostaminen. Syömiseen painostamisella tarkoitetaan, että vanhemmat vaativat lasta syömään enemmän käyttäen tapoja, jotka eivät huomioi lapsen tunteita, tarvetta tulla itsenäisemmäksi tai halukkuutta tehdä itse valintoja syömiseen liittyen (Vaughn ym. 2016). Systemaattisen katsauksen sanallista painostamista ja lasten ja nuorten ruokailutottumuksia käsitelleistä tutkimuksista saatiin joitakin viitteitä yhteydestä painostamisen ja epäterveelliseksi mielletyn ruokavalion väliltä 2–6-vuotiailla lapsilla, mutta tätä vanhemmilla lapsilla tai nuorilla yhteyksiä ei voitu osoittaa (Yee ym. 2017).

Ruoalla palkitseminen. Ruoalla palkitseminen näyttäisi lisäävän mieltymystä epäterveellisiksi miellettyihin ruokiin, sillä palkitsemiseen käytetään usein näitä epäterveellisiksi miellettyjä ruokia (Yee ym. 2017). Terveellisiksi miellettyjen ruokien käyttämistä palkintona ei ole sitä vastoin juurikaan tutkittu (Yee ym. 2017). On myös näyttöä siitä, että ruoalla palkitseminen vähentää lasten kykyä säädellä syödyn ruoan määrää, joka taas on yhteydessä lisääntyneeseen tunnesyömiseen (Powell ym. 2017). Ruoalla palkitseminen on voitu yhdistää lapsilla heikommin terveyttä tukevaan ruokavalioon, mutta toisaalta sen ei ole todettu olevan yhteydessä terveelliseksi miellettyjen ruokien kulutukseen (Yee ym. 2017). Toisin sanoen ruoalla palkitseminen voi lisätä epäterveelliseksi miellettyjen ruokien kulutusta, mutta se ei välttämättä vähennä terveelliseksi miellettyjen ruokien kulutusta.

Syömisestä palkitseminen muilla keinoin. Vaughn ym. (2016) huomauttavat, että palkitseminen syömisestä muilla keinoin kuin ruoalla eroaa ruoalla palkitsemisesta, sillä se voi parhaimmillaan lisätä struktuuria, mikäli siihen liittyy ennakoitavuus ja selkeät säännöt. Lisäksi kehuilla palkitseminen voi täyttää sisäisiä tarpeita kuten yhteyttä muihin, kompetenssia ja autonomiaa (Yee ym. 2017). Vaughn ym. (2016) kirjoittavat, että aiheesta tarvitaankin lisää tutkimusta, jonka jälkeen tulee harkita, tulisiko se siirtää struktuuriin liittyviin tekijöihin.

Kehuilla palkitseminen oli Yeen ym. (2017) meta-analyysissä yhteydessä ruokavalioon 2–6-vuotiailla lapsilla, mutta 7–18-vuotiailla lapsilla ja nuorilla yhteyttä ei voitu osoittaa.

3.3 Strukturi

Vaughn ym. (2016) kuvailevat strukturia vanhemman toimesta tapahtuvaksi lapsen ympäristön organisoinniksi lapsen kompetenssin mahdollistamiseksi. Strukturi on kontrolloinnin keino, joka ei sisällä pakottamista. Käytännössä strukturi pitää sisällään Vaughnin ym. (2016) mukaan säännöt ja rajat, tarkkailun, rajoitetut tai ohjeistetut valinnat, ruokailu- ja välipalarutiinit (aterioinnin ilmapiiri, häiriötekijät, perheen läsnäolo ja aikataulut), esimerkkinä toimimisen, ruoan saatavuuden ja saavutettavuuden, ruoan valmistelun sekä strukturia uhkaavan toiminnan: laiminlyönnin ja hemmottelun.

Rajat ja säännöt. Vaughn ym. (2016) huomauttavat, että toisinaan tutkimuksissa rajojen ja sääntöjen asettamista ei ole erotettu rajoittamisesta. Tämän vuoksi tulokset rajojen ja sääntöjen vaikutuksista tai yhteyksistä lapsen tai nuoren syömiskäyttäytymiseen voivat olla toisinaan vääristyneitä. He huomattavat, että on todennäköistä, että se, miten säännöt asetetaan, millä tavalla niistä kerrotaan ja miten niitä sovelletaan, vaikuttaa merkittävästi siihen, millä tavalla ne vaikuttavat lapsen syömiskäyttäytymiseen (Vaughn ym. 2016). Meta-analyysissä saatiinkin viitteitä siitä, että vanhempien asettamat rajat, säännöt ja rajoitukset liittyen ruoan kulutukseen johtivat monimuotoisiin tuloksiin (Yee ym. 2017). Nuorten epäterveelliseksi mielletyn ruokavalion ja rajoittavan opastuksen väliltä voitiin osoittaa pieni tilastollisesti merkitsevä positiivinen korrelaatio, mutta 7–11-vuotiailla lapsilla ja nuorilla rajoittavan opastuksen todettiin olevan positiivisesti yhteydessä myös terveellisiksi miellettyjen ruokien lisääntyneeseen käyttöön (Yee ym. 2017).

Esimerkkinä toimiminen. Esimerkkinä toimiminen on yksi sosiaaliseen ympäristöön liittyvistä tekijöistä, joka vaikuttaa lasten ruokailutottumuksiin (Story ym. 2018). Esimerkin onkin todettu olevan yhteydessä niin lasten ja nuorten terveellisiksi kuin epäterveellisiksi miellettyihin ruokailutottumuksiin (Yee ym. 2017).

Ruoan saatavuus ja saavutettavuus. Ruoan saatavuudella tarkoitetaan, onko jotakin ruokaa saatavilla kotona (Story ym. 2008). Ruoan saavutettavuudella puolestaan tarkoitetaan, onko

ruoat valmisteltu ja tarjoiltu tai säilytetty tavalla, joka mahdollistaa tai kannustaa niiden syömiseen (Story ym. 2008; Yee ym. 2017). Terveellisten ruokien hyvä saatavuus (Tilles-Tirkkonen 2016; Vepsäläinen 2018; Yee ym. 2017) ja saavutettavuus kotona lisää niiden kulutusta nuorilla ja perheissä (Story ym. 2008). Yeen ym. (2017) systemaattisessa katsauksessa terveellisten ruokien saatavuus ja saavutettavuus oli odotetusti positiivisesti yhteydessä lasten ja nuorten terveelliseen ruokavalioon.

3.4 Autonomian tukeminen

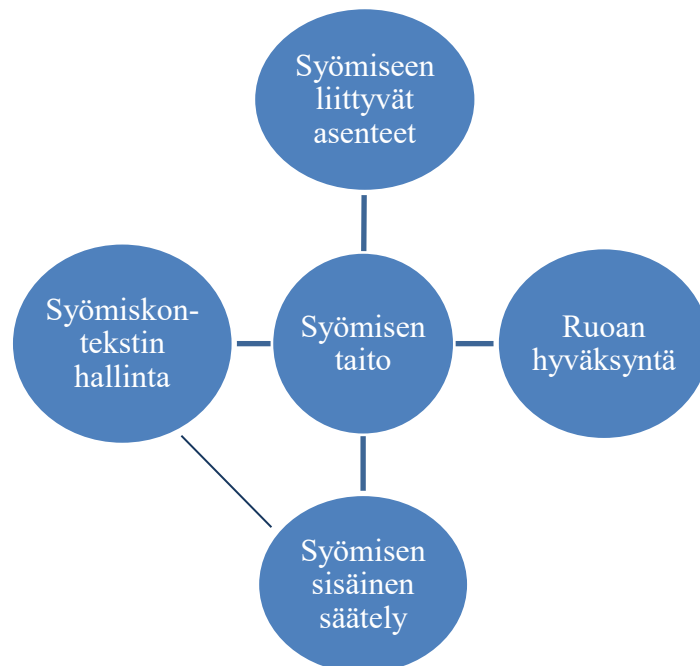
Autonomia voi vaikuttaa nuorilla niin ruokamieltyymysten kehittymiseen, ruokailutottumuksiin, ruokavalion laatuun kuin painoonkin (Savage ym. 2007). Vaughn ym. (2016) määrittelevät autonomian tukemisen olevan psykologisen autonomian ja itsenäisyyden edistämistä. Autonomian tukemiseen liittyvät tekijöitä ovat ruokakasvatus, lapsen mukaan ottaminen, rohkaisu, kehuminen, perustelu ja neuvottelu (Vaughn ym. 2016). Nämä toimet edistävät lapsen psykologista autonomiaa ja rohkaisevat itsenäisyyteen (Liu ym. 2021; Vaughn ym. 2016).

Aktiivinen opastaminen. Aktiivisella opastamisella tarkoitetaan keskustelua, ohjeistamista ja vuorovaikutusta lasten kanssa (Yee ym. 2017). Aktiivisen opastamisen yhteyden lasten ja nuorten terveelliseen ruokavalioon on todettu olevan positiivinen, mutta sen ei ole todettu olevan yhteydessä epäterveellisiksi miellettyjen ruokien kulutukseen (Yee ym. 2017). Aktiivisen opastamisen todettiin olevan voimakkaammin yhteydessä 7–11-vuotiaiden lasten ja nuorten ruokavalioon kuin tätä nuorempien lasten ruokavalioon (Yee ym. 2017).

Lasten ja nuorten mukaan ottaminen. Lasten ja nuorten mukaan ottamisella tarkoitetaan, että lapset ja nuoret osallistuvat ruoan valmistukseen. Vaitkeviciuten ym. (2014) systemaattisessa katsauksessa ruoanlaitossa auttaminen oli positiivisesti yhteydessä nuorten ruokavalioon. Kolme neljästä katsauksen tutkimuksesta osoitti ruoanlaittoon osallistumisen olevan yhteydessä terveellisempään ruokavalioon. Yhdessä tutkimuksessa havaittiin yhteys ruoanlaitossa mukana olemisen ja ruoan laitosta pitämisen väliltä kymmenen vuotta myöhemmin. Lisäksi nuorten, joilla oli paremmat ruoanlaittotaidot, huomattiin noudattavan terveellisempiä ravitsemukseen liittyviä elintapoja (Vaitkeviciute ym. 2014).

4 SYÖMISEN TAITO

Syömisen taito -käsite on Ellyn Satterin kehittämä käsite kuvaamaan yksilön suhtautumista syömiseen (Satter 2007a). Se voidaan nähdä osana tasapainoisia ruokailutottumuksia, sillä se korostaa säännöllisen ateriarhythmin merkitystä (Tilles-Tirkkonen 2016). Satterin (2007a) määritelmän mukaan syömisen taito näkyy neljällä tavalla, joita ovat positiivinen suhtautuminen syömiseen ja ruokaan, kyky hyväksyä erilaisia ruokia, sisäinen taito rajoittaa syömistä niin, että saamme sopivasti energiaa, sekä taito ja resurssit huolehtia säännöllisestä ruokailusta. Viimeisimpään liittyy myös yhdessä syöminen perheen kanssa. Nämä neljä osa-alueita auttavat meitä Satterin (2007a) mukaan suhtautumaan kestäväällä tavalla syömiseen vaikuttaviin sisäisiin ja ulkoisiin tekijöihin. Syömisen taidon keskeisenä tavoitteena on hyväksyä ja tulla sinuiksi ruokaan liittyvän nautinnon ja kylläisyyden kanssa (Satter 2007a). Syömisen taito ja sen osa-alueet on kuvattu kuvassa 2.



KUVA 2. Syömisen taidon osa-alueet Satteria (2007a) mukailten.

4.1 Syömisen taidon osa-alueet

Syömiseen liittyvissä asenteissa tavoitteena on positiivinen suhtautuminen ruokaan ja syömiseen, jolla tarkoitetaan Satterin (2007a) mukaan, että säilytämme positiivisen, itsevarman, rennon ja mukautuvan asenteen syömiseen. Satter (2007a) kirjoittaa, että tämä auttaa meitä vastaamaan syömiseen liittyviin sisäisiin ja ulkoisiin tekijöihin tarkoituksenmukaisesti. Krallin ja Lohsen (2011) tutkimuksessa aikuisilla matalatuloisilla naisilla (n = 507) positiivinen suhtautuminen ruokaan ja syömiseen oli yhteydessä muun muassa pienempään todennäköisyyteen syödä liikaa erilaisia syömiseen liittyviä ylläkkeitä, kuten vaikeita tunteita, kohdatessa. Positiivista suhtautumista syömiseen voidaan Satterin (2007a) mukaan tukea hyväksymällä, luottamalla ja vastaamalla sisäisiin viesteihin (inner drives) ruokavalinnoissa ja syömisestä sääteilyssä. Tämä taas mahdollistaa sisäisesti palkitsevan syömiskäyttäytymisen (Satter 2007a).

Ruoan hyväksynnällä tarkoitetaan Satterin (2007a) mukaan ainakin seuraavia asioita: yksilö voi olla rauhallinen ruokien läheisyydessä, vaikka ruoat olisivat uusia tai epämieluisia, himottujen ruokien syöminen ei herätä epämielilyttäviä tunteita, vaikka ruoat olisivat jollain tapaa epäterveellisiksi miellettyjä tai kykyä valita saatavilla olevista ruoista tarvittaessa jotakin ja toisaalta kykyä tarvittaessa hyväksyä tai kieltäytyä tarjotuista ruoista. Lisäksi sillä tarkoitetaan taipumusta olla utelias uusien ruokien kohtaan ja kykyä tottua uusiin ruokiin niin, että niistä saadaan nautintoa ja ne tulevat lopulta osaksi omaa ruokavaliota (Satter 2007a). Ruoan hyväksyntää, joka johtaa Satterin (2007a) mukaan monipuoliseen ruokavaliioon, voidaan tukea tyydyttämällä perustarpeet tutulla ja halutulla ruoalla (Satter 2007b). Krallin ja Lohsen (2011) tutkimuksessa ruoan hyväksynnän todettiin olevan yhteydessä muun muassa ruoan terveellisyysajatteluun ruokavalintoja tehdessä, monipuolisempaan mieltymykseen ruoissa sekä vähäisempään määrään maistamattomia ruokia. Lisäksi Lohsen ym. (2007) tutkimuksessa itse asetetut ruokarajoitukset olivat aikuisilla yhteydessä huonompaan syömisestä sisäiseen sääteilyyn.

Syömisestä sisäinen sääteily, eli syömisestä sääteily nälän ja kylläisyyden tunteiden sekä ruokahalun avulla, liittyy Satterin (2007a) mukaan kiinteästi syömiskontekstin hallintaan. Syömiskontekstin hallinnalla tarkoitetaan taitoja ja resursseja huolehtia säännöllisestä, riittävästä ja palkitsevasta syömisestä sekä kyvystä keskittyä syömiseen sen aikana. Syömisestä sisäinen sääteily ja syömiskontekstin hallinta liittyvät yhteen, sillä palkitsevan ja tyydyttävän

ruoan säännöllinen ja riittävä syöminen mahdollistaa kehon sisäisten viestien kuuntelun (Satter 2007a). Krallin ja Lohsen (2011) tutkimuksessa hyvä syöminen sisäinen säätely voitiin yhdistää pienempään todennäköisyyteen syödä liikaa erilaisia syömiseen liittyviä ylläkköitä, kuten vaikeita tunteita, kohdatessa sekä vähäisempään tyytymättömyyteen omaan painoon. Syömiskontekstin hallinta oli yhteydessä muun muassa aterioiden suunnitteluun, kaikkien ruoka-aineryhmien sisällyttämiseen aterioille ja ruoan terveellisyden huomioimiseen (Krall & Lohse 2011).

Edellä kuvatun neljän taidon lisäksi syöminen taitoon liittyy myös fyysinen aktiivisuus, joka edesauttaa syöminen sisäistä säätelyä, sekä pyrkimys vakaaseen painoon (Satter 2007a). Syöminen taitoon liittyvässä kirjallisuudessa tavoitteena ei ole huomion kiinnittäminen painoon, vaan syöminen taidon rajoitteiden ja vääristymien korjaaminen sekä fyysinen aktiivisuus, jonka lopputulemana nähdään olevan vakaa paino (Satter 2007a; Satter 2007c; Satter 2008).

4.2 Syöminen taito ja syömiskäyttäytyminen

Syöminen taidon avulla on mahdollista Satterin (2007a) mukaan saavuttaa tasapaino ruokahimojen, ruokavalintojen ja syötyjen ruokamäärien välillä. Tämä johtuu siitä, että syöminen taitoon kuuluva sallivuus poistaa ”kielletyistä hedelmistä” niiden erityisyyden, jolloin voimme hallita niiden syömistä luottamalla ruokahaluunne sekä nälän ja kylläisyyden tuntemuksiimme. Syömiskontekstin hallinta, kuten ateriaritmi, tukee sallivuutta ja toisaalta sallivuus tekee syömiskontekstin hallinnan ylläpidosta palkitsevaa. Tällöin motivaatio syömiskontekstin hallintaan tulee sisäsyntyiseksi, joka taas saa meidät jatkamaan toimintaa (Satter 2007a). Satterin näkemystä tukee Deliensin ym. (2016) tekemä systemaattinen katsaus (n = 20), jossa tarkasteltiin yliopisto-opiskelijoille kohdistettuja interventioita heidän ruokavalionsa laadun parantamiseksi. Satunnaistetuista vertailukoe- eli RCT-tutkimuksista intervention jälkeistä seuranta sisältäneistä tutkimuksista vain syöminen taidon kehittämiseen ja kehon hyväksyntään tähdännyt interventio oli vaikuttava jälkiseurannassa. On mahdollista, että vaikuttava tekijä oli syöminen taidon sijaan kehon hyväksyntä, sillä yhteyksiä ei tutkittu erikseen (Deliens ym. 2016), mutta hyväksyvä suhtautuminen omaan kehoon kuuluu oleellisesti myös syöminen taitoon (Satter 2007a).

Syömisen taitoa on tutkittu enemmän aikuisilla kuin lapsilla tai nuorilla, mutta sen on osoitettu olevan 5.–9.-luokkalaisilla nuorilla yhteydessä terveellisiin ruokailutottumuksiin (Tilles-Tirkkonen 2016). Tilles-Tirkkosen ym. (2015) tutkimuksessa syömisen taito voitiin yhdistää 10–17-vuotiailla nuorilla muun muassa parempaan ateriarytmiin, kasvisten ja hedelmien runsaampaan syömiseen sekä pikaruokien, sokeristen juomien ja, sekä suolaisten että sokeristen, välipalojen vähäisempään käyttöön. Lisäksi syömisen taitoiset nuoret pitivät useammin kehonsa kokoa sopivana, olivat yrittäneet laihduttaa harvemmin, heillä oli parempi itsetunto ja koherenssin tunne kuin muilla nuorilla (Tilles-Tirkkonen 2015). Syömisen taidon yhteydet näihin terveyteen liittyviin tekijöihin ovat saman suuntaisia aikuisilla (Krall & Lohse 2011; Lohse ym. 2012; Tilles-Tirkkonen ym. 2019). Syömisen taitoon on yhdistetty aikuisilla lisäksi useita muita terveyteen liittyviä tekijöitä, kuten suurempi fyysinen aktiivisuus (Krall & Lohse 2011; Lohse ym. 2007), parempi unen laatu (Quick ym. 2015) ja vähäisempi metabolisen oireyhtymän riski (Tilles-Tirkkonen ym. 2019).

5 VANHEMPIEN RUOKAILUUN LIITTYVÄ TOIMINTA JA NUORTEN SYÖMISEN TAITO

Vanhempien ruokailuun liittyvästä toiminnasta ja nuorten syömisen taitoon liittyvistä asioista tehtiin järjestelmällinen tiedonhaku. Vanhempien ruokailuun liittyvän toiminnan yhteyksiä suoraan lasten tai nuorten syömisen taitoon ei ollut aiemmin tutkittu, mikä piti huomioida hakulausekkeissa. Artikkelit etsittiin hakusanoilla "food parenting practices" or "parent feeding behavior" or "food-related parenting practices" or "feeding practice" or "feeding style" or "parental feeding practices" AND adolescents or teenagers or young adults or teen or youth or adolescence or child* AND "food behavior" or "food attitude" or "eating behavior" or "eating attitudes" or "eating-related attitudes". Artikkeleita etsittiin CINAHLin, ERICin, APA PsycInfon ja MEDLINEen tietokannoista.

Artikkelit rajattiin käsittelemään vanhempien ruokailuun liittyvän toiminnan yhteyksiä terveiden 8–17-vuotiaiden lasten ruokailuun ja syömiskäyttäytymiseen, niin että vanhemmat raportoivat omasta ruokailuun liittyvästä toiminnastaan. Mukaan otettiin tutkimukset, joissa ainakin osa lapsista tai nuorista oli 8–17-vuotiaita. Hakuehdoilla löytyi 16 artikkelia, joista yksi oli systemaattinen katsaus, yksi pitkittäistutkimus ja loput (n =14) poikkileikkaustutkimuksia. Vuokaavio on liitteenä 1 ja tutkimukset on taulukoitu liitteeseen 2. Järjestelmälliseen tiedonhakuun viitataan tässä kappaleessa sanalla katsaus.

5.1 Syömiseen liittyvät asenteet nuorilla

Nuorten syömiseen liittyviin asenteisiin liittyen katsauksen tutkimuksissa käsiteltiin vain ruokailuun liittyvää koettua nautintoa (Finnane ym. 2017), joka on vain osa syömisen taitoon liittyvistä asenteista. Finnanen ym. (2017) poikkileikkaustutkimuksessa vanhempien ruokailuun liittyvän toiminnan todettiin selittävän noin viidesosan lasten kokemasta ruokailuun liittyvästä nautinnosta. Tästä voi päätellä, että ruokailuun liittyvään koettuun nautintoon vaikuttaa vanhempien ruokailuun liittyvän toiminnan lisäksi moni muukin asia. Pakottaviksi keinoiksi luokitellut syömään painostaminen ja syömisestä palkitseminen olivat kuitenkin kiistatta yhteydessä lasten vähäisempään ruokaan yhdistettyyn nautintoon (Finnane ym. 2017).

Ruokailuun liittyvän struktuurin, kuten perheen kanssa syömisen ja pöydän ääressä syömisen, todettiin sitä vastoin olevan yhteydessä lasten voimakkaampiin kokemuksiin ruoan nautinnollisuudesta (Finnane ym. 2017). Lisäksi ruoalla palkitseminen voitiin yhdistää lasten lisääntyneeseen ruoasta saamaan nautintoon. Tutkijat esittivät tämän johtuvan siitä, että ruoalla palkitseminen toimii paremmin lapsilla, jotka reagoivat ruokaan muita voimakkaammin. Näin ollen ruoalla palkitsemista voidaan päätyä käyttämään herkemmin niillä lapsilla, jotka nauttivat ruoasta muita lapsia enemmän (Finnane ym. 2017).

Finnanen ym. (2017) tulosten perusteella voidaan todeta, että ruokailuun liittyvä struktuuri oli yhteydessä nuorten positiivisiin syömiseen liittyviin asenteisiin. Syömään painostaminen ja syömisestä palkitseminen olivat sitä vastoin yhteydessä nuorten negatiivisiin syömiseen liittyviin asenteisiin (Finnane ym. 2017). Aiempien tutkimusten perusteella ei kuitenkaan tiedetä muiden vanhempien ruokailuun liittyvien toimien, kuten rajoittamisen tai tarkkailun, yhteyksistä nuorten syömiseen liittyviin asenteisiin. Lisäksi aiempien tutkimusten perusteella ei myöskään tiedetä, onko vanhempien ruokailuun liittyvä toiminta yhteydessä nuorten positiivisiin ja mukautuviin ruokaan liittyviin asenteisiin.

5.2 Syömisen sisäinen säätely nuorilla

Vanhempien ruokailuun liittyvän toiminnan yhteyksistä lapsen tai nuoren syömisen sisäiseen säätelyyn eniten oli tutkittu rajoittamista. Se voitiin useissa tutkimuksissa yhdistää tavalla tai toisella lasten tai nuorten heikompaan kykyyn säännellä syömistä sisäisten viestien avulla (Blaine ym. 2017; Boots ym. 2018; Conceicao ym. 2020; Fleary & Ettienne 2019; Norman ym. 2018; Reina ym. 2013), mutta myös joitain vastakkaisia tuloksia saatiin (González ym. 2021; Moens & Braet 2007). Muita vanhempien ruokailuun liittyvien toimintojen yhteyksiä nuorten syömisen sisäiseen säätelyyn oli tutkittu vähemmän, mutta myös muut pakottavan kontrollin alaiset toimet näyttivät pääsääntöisesti olevan yhteydessä lasten tai nuorten heikompaan syömisen sisäiseen säätelyyn (Blaine ym. 2017; Finnane ym. 2017; González ym. 2021; Monge-Rojas ym. 2010; Norman ym. 2018; Vereecken ym. 2009). Struktuuriin liittyvien tekijöiden ja nuoren autonomian tukemiseen liittyvien tekijöiden yhteyttä nuorten syömiskäyttäytymiseen tarkasteltiin katsauksen tutkimuksissa niukasti. Joitakin yhteyksiä löytyi (Finnane ym. 2017; González ym. 2021), mutta tulosten luotettavuus ei ollut hyvää.

Pakottava kontrollointi ja syömisen sisäinen säätely. Rajoittaminen voitiin yhdistää useissa tutkimuksissa lasten tai nuorten lisääntyneeseen näläntunteeseen liittymättömään syömiseen, energiatiheiden välipalojen syöntiin (Blaine ym. 2017; Boots ym. 2018; Conceicao ym. 2020; Fleary & Ettienne 2019; Reina ym. 2013) ja isompiin syötyihin lounasmääriin tv-mainoksille altistumisen jälkeen (Norman ym. 2018). Vastaavia yhteyksiä ei kuitenkaan todettu aivan kaikissa tutkimuksissa (González ym. 2021; Moens & Braet 2007). Tutkimus- ja otantamenetelmät saattoivat vääristää Moensin ja Braetin (2007) saamia tuloksia. Tutkimukseen osallistuneita ylipainoisia lapsia ei valittu satunnaisotannalla, vaan he olivat osallistumassa ylipainoon liittyviin interventiotutkimuksiin lähitulevaisuudessa (Moens & Braet 2007), mikä saattoi vaikuttaa heidän käytökseensä tutkimustilanteessa. Lisäksi välipalojen syömistä tarkkailtiin vain kertaluontoisesti tutkijoiden toimesta (Moens & Braet 2007).

Yhdessä tutkimuksessa huomattiin, että rajoittaminen voitiin yhdistää lasten ja nuorten lisääntyneeseen ravintoköyhien ruokien kulutukseen vain, mikäli vanhempi oli salliva (Hennessy ym. 2012). Vanhemmuuden tyyli toisin sanoen vaikutti siihen, miten vanhemman ruokailuun liittyvä toiminta oli yhteydessä nuoren syömiskäyttäytymiseen. Gonzálezin ym. (2021) tutkimuksessa taas huomattiin, että rajoittamisen yhteydet lapsen tai nuoren syömisen sisäiseen säätelyyn vaihtelivat hieman vanhemman sukupuolen mukaan. Myös tämä voi kertoa siitä, että vanhemman ominaisuudet voivat vaikuttaa siihen, miten vanhemman ruokailuun liittyvä toiminta on yhteydessä nuoren syömiskäyttäytymiseen. Lisäksi Blainen ym. (2017) katsauksesta kävi ilmi, että rajoittamisen yhteys 9–15-vuotiaiden välipalojen syöntiin ei ollut yhtä selkeä kuin kaikki ikäluokat sisältänyt yhteenveto, vaan rajoittaminen oli yhtä usein yhteydessä niin lisääntyneeseen kuin vähentyneeseenkin välipalojen syöntiin juuri tässä ikäluokassa. Nämä Hennessyn ym. (2012), Gonzálezin ym. (2021) ja Blainen ym. (2017) havainnot kertonevat havaittujen yhteyksien tilannesidonnaisuudesta ja siitä, että niin vanhempien kuin lastenkin ominaisuudet voivat vaikuttaa yhteyksien ilmenemiseen.

Ruokailun rajoittaminen lapsen tai nuoren painoon liittyvistä syistä oli yhteydessä niin lapsen tai nuoren lisääntyneeseen herkkyyteen ympäristön ruokavihjeille kuin myös lisääntyneeseen tunnesyömiseen (González ym. 2021). Myös pelkkä vanhemman huoli nuoren painosta voitiin yhdistää nuorten lisääntyneeseen näläntunteeseen liittymättömään syömiseen ja naposteluun (Reina ym. 2013). Toisessa tutkimuksessa vanhemman huoli nuoren painosta yhdistettiin nuoren vähäisempään energiatiheiden välipalojen käyttöön, mutta ei nuoren sokeristen juomien

tai pikaruokien käyttöön (MacFarlane ym. 2010). MacFarlanen ym. (2010) havaitsi yhteys selittyneen kuitenkin sillä, että vanhemman huoli nuoren painosta oli yhteydessä myös vähäisempään energiatiheiden välipalojen saatavuuteen kotona. Gonzálezin ym. (2021) tulosten tarkastelussa taas on hyvä huomioda, että analyyseissä ei huomioitu lapsen tai nuoren suhteellista painoindeksiä, joka voi olla sekoittavatekijä vanhempien ruokailuun liittyvän toiminnan ja lapsen tai nuoren syömiskäyttäytymisen välillä (Conceicao ym. 2021; Moens & Braet 2007).

Lapsen suuremman suhteellisen painoindeksin todettiin olevan positiivisesti yhteydessä vanhemman huoleen lapsen painosta, joka puolestaan oli yhteydessä vanhemman pyrkimykseen rajoittaa lapsen ruokailua (Conceicao ym. 2020). Vanhemmat siis rajoittivat suhteelliselta painoindeksiltään painavampia lapsia enemmän kuin hoikempia lapsia. Lisäksi suhteelliselta painoindeksiltään hoikempien lasten todettiin olevan kehoonsa muita lapsia tyytyväisempiä (Conceicao ym. 2020). Kehoonsa tyytyväisempien lasten taas todettiin nauttelevan vähemmän kuin kehoonsa tyytymättömämpien lapsien (Conceicao ym. 2020). Lisäksi on todettu, että ne nuoret, joiden vanhemmat rajoittivat nuoren ruokailua tai olivat huolestuneita nuoren painosta, kokivat fyysisen ulkonäön tärkeämmäksi kuin muut nuoret (Reina ym. 2013). Fyysisen ulkonäön tärkeäksi kokeminen oli puolestaan yhteydessä nuoren lisääntyneeseen syömiseen ilman näläntunnetta (Reina ym. 2013). Onkin mahdollista, että suhteelliselta painoindeksiltään isokokoisemmat lapset ja nuoret voivat altistua muita lapsia ja nuoria enemmän viesteille, jotka aiheuttavat tyytymättömyyttä omaa kehoa kohtaan ja toisaalta korostavat fyysisen ulkonäön tärkeyttä. Tämä voi puolestaan olla yhteydessä syömisestä sisäisen säätelyn ongelmiin. Yhteydet rajoittamisen ja syömisestä sisäisen säätelyn välillä lienevätkin monisyisiä ja vuorovaikutteisia.

Myös muut pakottavan kontrollin alaiset toimet näyttivät pääsääntöisesti olevan yhteydessä lasten tai nuorten heikompaan syömisestä sisäiseen säätelyyn. Ruolla palkitsemisen todettiin olevan yhteydessä lapsen tai nuoren lisääntyneeseen herkkyyteen ympäristön ruokaviljoille (Finnane ym. 2017) sekä lisääntyneeseen tunnesyömiseen (Finnane ym. 2017; González ym. 2021). Lisäksi ruoan käyttäminen nuoren tunteiden säätelyn apuna voitiin yhdistää lasten tai nuorten lisääntyneeseen tunnesyömiseen (González ym. 2021) ja lisääntyneeseen energiatiheiden välipalojen syöntiin (Blaine ym. 2017; Monge-Rojas ym. 2010). Syömään painostaminen oli puolestaan yhteydessä nuorten lisääntyneeseen makeisten (Vereecken ym. 2009) ja välipalojen syöntiin (Norman ym. 2018), mutta ei lasten tai nuorten syömiin lounasmääriin (Norman ym. 2018). Painostamiseen läheisesti liittyvät syömään suostuttelu ja

syömisestä palkitseminen taas olivat yhteydessä lasten ja nuorten parempaan kylläisyyteen reagoivuuteen (Finnane ym. 2017). Finnanen ym. (2017) tulos voi selittyä sillä, että paremmin kylläisyyden tunteeseen reagoivien lasten ja nuorten vanhemmat ovat yksinkertaisesti taipuvaisempia käyttämään syömään suostuttelua ja syömisestä palkitsemista, jotta he saisivat lapset tai nuoret syömään vanhempien mielestä riittävästi. Tuloksista ei siis voida päätellä, että syömään suostuttelu tai syömisestä palkitseminen parantaisivat lapsen tai nuoren syömisestä sisäistä säätelyä.

Struktuuri ja syömisestä sisäinen säätely. Strukturiin liittyviä tekijöitä tarkasteltiin katsauksen tutkimuksissa niukasti, eikä esimerkiksi perheiden yhteisten aterioiden yhteyttä nuorten syömisestä sisäiseen säätelyyn valitettavasti tarkasteltu. Ateriarytmin ei todettu olevan yhteydessä lapsen tai nuoren herkkyyteen ympäristön ruokaviehjeille tai tunnesyömiseen (González ym. 2021), mutta se voitiin yhdistää lapsen pienempään todennäköisyyteen syödä niukasti tunteisiin liittyvistä syistä (Finnane ym. 2017). Säännöllisen ateriarytmin todettiin myös olleen yhteydessä lapsen vähäisempään kykyyn reagoida kylläisyyden tunteisiin (Finnane ym. 2017). Tutkijat kyseenalaistivat tämän tuloksen luotettavuutta (Finnane ym. 2017) eikä toisessa tutkimuksessa osoitettu vastaavaa yhteyttä (González ym. 2021). Lienee kuitenkin mahdollista, että säännöllinen ateriarytmi ja syömään painostaminen voivat olla jossain perheissä yhteydessä toisiinsa, mikä voinee selittää Finnanen ym. (2017) havaintoa.

Nuoren autonomiaa vahvistavat toimet ja syömisestä sisäinen säätely. Nuoren autonomian tukemisen ei todettu olevan yhteydessä lapsen tai nuoren herkkyyteen ympäristön ruokaviehjeille eikä lapsen tai nuoren lisääntyneeseen tunnesyömiseen (González ym. 2021). Myöskään säännöt ja rajoitukset eivät olleet yhteydessä lapsen tai nuoren lisääntyneeseen tunnesyömiseen (González ym. 2021). Tutkimuksessa saatiin kuitenkin viitteitä siitä, että lapsen tai nuoren mahdollisuus päättää syödyistä ruoista ja ruokamäärästä oli yhteydessä lapsen tai nuoren lisääntyneeseen tunnesyömiseen (González ym. 2021). Gonzálezin ym. (2021) tuloksia tarkastellessa on syytä edelleen muistaa, että tutkimuksessa ei huomioitu lapsen tai nuoren suhteellisen painoindeksin mahdollista yhteyttä tuloksiin.

5.3 Nuorten syömiskontekstin hallinta

Syömiskontekstin hallintaan liittyviä tekijöitä käsiteltiin vain kahdessa tutkimuksessa (Reem ym. 2018; Vereecken ym. 2009). Tämä on varsin ymmärrettävää, sillä vanhemmat vastannevat syömiskontekstista lapsia tai nuoria enemmän, vaikkakin lasten kasvaessa myös heidän vastuunsa syömiskontekstista kasvaa. Vereeckenin ym. (2009) tutkimuksessa heikommasta struktuurista kertovat tekijät, kuten herkkujen antaminen nuorelle tämän niitä pyytäessä ja se, että nuori sai päättää mitä syö, olivat yhteydessä nuoren pienempään todennäköisyyteen syödä aamupalaa.

Nuoren positiivisen suhtautumisen aamupalan syöntiin todettiin olevan aamupalan syöntiä vahvimmin ennustavatekijä Jordaniaalaisilla nuorilla, mutta myös äidin kannustus, valistus ja kontrollointi aamupalan syömisen edistämiseksi lisäsivät nuorten aamupalan syömisen todennäköisyyttä (Reem ym. 2018). Toisaalta kannustamisen, valistamisen ja aamupalan syömisen kontrolloimisen äidin toimesta todettiin olevan yhteydessä nuoren positiiviseen suhtautumiseen aamupalan syöntiin (Reem ym. 2018). Reemin ym. (2018) tulosten yleistettävyyttä toisiin kulttuureihin voi kuitenkin olla heikkoa.

5.4 Ruoan hyväksyntä nuorilla

Ruoan hyväksyntään liittyviä tekijöitä käsiteltiin suoraan vain kahdessa tutkimuksessa (González ym. 2021, Finnane ym. 2017). Tämän lisäksi ruoan hyväksyntään liittyviä yksittäisiä tekijöitä, kuten kasvien ja hedelmien syöntiä, ruokavalion terveellisyyttä ja ravintoköyhien ruokien kulutukseen liittyviä tekijöitä käsiteltiin yhteensä yhdeksässä muussa tutkimuksessa.

Valikoivuus. Vanhempien ruokailuun liittyvän toiminnan huomattiin selittävän yhteensä yli neljäosan lasten välisestä valikoivuuden vaihtelusta (Finnane ym. 2017). Perheen kanssa saman ruoan syöminen ja ruokailutilanteeseen liittyvä struktuuri, kuten pöydän ääressä syöminen, olivat yhteydessä lapsen vähäisempään valikoivuuteen yhdessä tutkimuksessa (Finnane ym. 2017). Ateriarytmiä ei kuitenkaan voitu yhdistää lapsen tai nuoren valikoivaan syömiseen (González ym. 2021), joten struktuurin yhteys lasten tai nuorten valikoivuuteen ei ollut katsauksessa kiistaton. Lapsen tai nuoren osallistamisen aterioiden valmistukseen sekä suunnitteluun ja terveellisten ruokien tarjoamisen äidin toimesta olivat yhteydessä lapsen tai

nuoren vähäisempään valikoivuuteen (González ym. 2021). Mielenkiintoisesti autonomian tukemista ei kuitenkaan voitu yhdistää lapsen tai nuoren valikoivuuteen (González ym. 2021).

Mahdollisesti heikommasta struktuurista kertovat tekijät, kuten lasten tai nuorten mahdollisuus päättää syömistään ruoista ja niiden määrästä (González ym. 2021) sekä pakottavat toimet, kuten syömisestä palkitseminen tai syömään suostuttelu (Finnane ym. 2017) olivat puolestaan yhteydessä lasten tai nuorten suurempaan valikoivuuteen. Gonzálezin ym. (2021) tutkimuksessa lapsen mahdollisuutta päättää syömistään ruoista ja niiden määrästä tutkittiin yhdessä, joten ei voida tietää vaikuttiko jompikumpi tekijä mahdollisesti toista enemmän osoitettuun yhteyteen. Finnanen ym. (2017) tuloksen tarkastelussa taas on tärkeää muistaa, että vanhemmat saattavat päätyä suostuttelemaan ja palkitsemaan syömisestä lapsia, jotka ovat valikoivia. Toisin sanoen tutkimuksen perusteella ei ole mahdollista osoittaa, että syömään suostuttelu ja syömisestä palkitseminen johtaisivat suurempaan valikoivuuteen.

Pakottava kontrollointi ja hyväksytyt ruoat. Pakottavan kontrollin keinot eivät pääsääntöisesti olleet katsauksen artikkeleissa yhteydessä lasten tai nuorten terveelliseksi miellettyihin ruokavalintoihin. Rajoittamisen tai ruoalla palkitsemisen ei todettu olevan positiivisesti yhteydessä terveellisiksi miellettyjen ruokien, kuten vihannesten, syöntiin lapsilla tai nuorilla (Boots ym. 2018; Loth ym. 2016; Melbye ym. 2013; Monge-Rojas ym. 2010). Sen sijaan rajoittaminen ja ruoalla palkitseminen voitiin yksittäisissä tutkimuksissa yhdistää terveelliseksi miellettyjen ruokien vähentyneeseen kulutukseen (Melbye ym. 2013; Vereecken ym. 2009).

Melbyen ym. (2013) tutkimuksessa saatiin viitteitä siitä, että vanhemman pyrkimykset nuoren syömisestä rajoittamiseen voivat vahingoittaa nuoren kokemusta itsepystyvyydestään ja vaikuttaa tätä kautta haitallisesti nuoren ruokavalioon, sillä lapsen itsepystyvyyden huomioinnin jälkeen rajoittamisen ja nuoren ruokavalion väliset yhteydet hävisivät. Yksittäisessä tutkimuksessa vanhemman voimakkaammat pyrkimykset nuoren syömisestä kontrollointiin voitiin kuitenkin yhdistää nuoren vähäisempään pikaruokien syöntiin (Monge-Rojas ym. 2010). Tässä tutkimuksessa nuoren syömisestä kontrollointia arvioitiin kysymyksin, jotka eivät poissulkeneet mahdollisuutta, että rajoituksista neuvoteltiin nuoren kanssa. Rajoituksista neuvottelemisen on voinut auttaa nuoren itsepystyvyyden kokemuksen säilymisessä. Lisäksi on mahdollista, että Monge-Rojasin ym. (2010) havaitsemat yhteydet saattavat kuvata ainakin osittain struktuurin yhteyttä nuoren ruokavalioon.

Syömään painostaminen ei ollut useissa tutkimuksissa yhteydessä lapsen tai nuoren ruokavalioon (Conceicao ym. 2020; Hennessy ym. 2012; Loth ym. 2016; Moens & Braet 2007). Yhdessä tutkimuksessa syömään painostamisen todettiin olleen yhteydessä nuoren vähentyneeseen hedelmien kulutukseen (Vereecken ym. 2009) ja toisessa tutkimuksessa vähentyneeseen välipalojen syöntiin (Blaine ym. 2017). Sanallinen rankaisu terveellisten ruokavalintojen edistämiseksi ei myöskään näyttänyt toimivan vanhempien odottamalla tavalla. Se voitiin yhdistää nuoren vähäisempään hedelmien ja vihannesten syömiseen (Monge-Rojas ym. 2010). Syömisestä palkitsemien ja lapsen ruokavalion välillä ei taas todettu olevan yhteyttä (Vereecken ym. 2009). Sitä vastoin ruoalla palkitseminen oli useissa systemaattisen katsauksen artikkeleissa yhteydessä lapsen tai nuoren lisääntyneeseen epäterveelliseksi miellettyjen välipalojen käyttöön (Blaine ym. 2017), mutta havaittu yhteys voi selittyä sillä, että palkintoina mahdollisesti käytettiin epäterveellisiksi miellettyjä välipaloja.

Struktuuri ja hyväksytyt ruoat. Struktuuria lisäävät tekijät olivat positiivisesti yhteydessä lasten ja nuorten terveellisiksi miellettyihin ruokavalioihin (Fleary & Ettienne 2019; Loth ym. 2016; Melbye ym. 2013). Lisäksi ruokien saatavuuteen vaikuttaminen oli yhteydessä lasten ja nuorten ruokavalioon (Boots ym. 2018). Heikommasta struktuurista kertovat tekijät voitiin vastaavasti yhdistää nuorten epäterveellisemmiksi miellettyihin ruokailutottumuksiin (Melbye ym. 2013; Vereecken ym. 2009).

Ruokien saatavuuteen vaikuttamisen todettiin olevan positiivisesti yhteydessä lasten ja nuorten terveellisempien välipalojen syöntiin (Boots ym. 2018). Lisäksi se ennusti myös lasten ja nuorten vähäisempää epäterveelliseksi miellettyjen välipalojen kulutusta kolmen vuoden seurannassa (Boots ym. 2018). Liiallinen sallivuus sekä nuoren mieltymysten mukaan toimiminen, eli vähäisempi struktuuri, puolestaan olivat yhteydessä nuoren vähäisempään hedelmien (Vereecken ym. 2009) ja kasvien (Melbye ym. 2013; Vereecken ym. 2009) kulutukseen. Lasten ja nuorten lisääntyneeseen ravintoköyhien ruokien käyttöön voitiin yhdistää struktuuriin liittyvistä tekijöistä vain tarkkailu ja sekin vain silloin, kuin vanhemmat olivat sallivia (Hennessy ym. 2012).

Struktuuria käsitelleessä tutkimuksessa tehtiin mielenkiintoinen havainto siitä, että vanhempien ruokavalio välitti vanhempien ruokailuun liittyvän toiminnan yhteyksiä nuorten ruokavalioon (Fleary & Ettienne 2019). Säännöt ja rajoitukset hedelmien ja vihannesten kulutukseen liittyen lisäsivät hedelmien kulutusta nuorilla, joiden vanhemmat söivät hedelmiä enemmän. Tämän

arvioitiin liittyvän lisääntyneeseen struktuuriin (Fleary & Ettienne 2019). Lisäksi kannustuksen kasvisten syötiin todettiin olevan yhteydessä nuorten lisääntyneeseen kasvisten syötiin silloin, kun vanhempi itse söi kasviksia vähemmän ((Fleary & Ettienne 2019). Yhteyttä voi selittää se, että kannustusta vihannesten syötiin mitattiin kysymyksillä, jotka koskivat esimerkiksi hedelmien ja vihannesten hankkimista nuorta varten. Tällainen toiminta parantanee kasvisten saatavuutta etenkin niissä perheissä, joissa vanhemmat käyttävät kasviksia vähemmän. Ruokien saatavuuden todettiin useissa tutkimuksissa olevan yhteydessä nuorten ruokavalioon (Fleary & Ettienne 2019; Loth ym. 2016; Melbye ym. 2013; Monge-Rojas ym. 2010). Myös vanhempien esimerkki oli useissa tutkimuksissa yhteydessä lasten tai nuorten ruokavalioon (Fleary & Ettienne 2019; Loth ym. 2016; Melbye ym. 2013; Monge-Rojas ym. 2010). Huoltajien ja nuorten ruokavalioiden todettiin korreloivan voimakkaasti hedelmien, vihannesten, pikaruokien ja sokeristen juomien osalta (Fleary & Ettienne 2019).

Nuoren autonomiaa vahvistavat toimet ja hyväksytyt ruoat. Nuoren autonomiaan vahvistavista toimista tutkimuksissa tarkasteltiin vain kannustamista sekä neuvottelua ruokavalinnoista ja ruokaan liittyvistä säännöistä. Pääosin nuoren autonomiaa vahvistavat toimet olivat positiivisesti yhteydessä lapsen tai nuoren ruokien hyväksyntään ja vaikuttivat näin tukevan ruokien hyväksynnän vahvistumista lapsilla ja nuorilla.

Kannustus sekä neuvottelu ruokavalinnoista ja säännöistä olivat yhteydessä nuoren terveelliseksi miellettyyn ruokavalioon useissa tutkimuksissa (Fleary & Ettienne 2019; Melbye ym. 2013; Vereecken ym. 2009), mutta yhteyksiä ei löytynyt aivan kaikissa tutkimuksissa (Blaine ym. 2017; Monge-Rojas ym. 2010). Neuvottelu ruokavalinnoista ja säännöistä oli yhteydessä nuoren lisääntyneeseen vihannesten kulutukseen (Vereecken ym. 2009). Kannustus runsaasti sokeria tai rasvaa sisältävien ruokien ja sokeroitujen juomien välttämiseen oli yhteydessä näiden tuotteiden vähäisempään käyttöön nuorilla vanhempien antamasta esimerkistä riippumatta (Fleary & Ettienne 2019). Lisäksi kannustus terveelliseen ruokavalioon voitiin yhdistää nuoren lisääntyneeseen hedelmien (Fleary & Ettienne 2019) sekä vihannesten (Fleary & Ettienne 2019; Melbye ym. 2013) kulutukseen.

5.5 Syömisen taidon yhteyksiin liittyneet tekijät

Katsaukseen mukaan valikoituneissa tutkimuksissa kuvattiin useita välittäviä muuttujia ja sekoittavia tekijöitä, jotka vaikuttivat havaittuihin tuloksiin ja yhteyksiin vanhempien ruokaluun liittyvän toiminnan ja nuorten syömisen taitoon liittyvien tekijöiden välillä. Välittäväksi muuttujaksi sanotaan muuttujaa, joka voi vaikuttaa tapaan, jolla riippumaton muuttuja, kuten rajoittaminen, vaikuttaa vastemuuttujaan, kuten syömisen sisäiseen säätelyyn. Esimerkiksi vanhemmuuden tyyli voi olla tällainen välittävä muuttuja. Sekoittavat tekijät ovat tekijöitä, jotka vaikuttavat sekä riippumattomaan muuttujaan, kuten painostamiseen, että riippuvaan muuttujaan, kuten ruoan hyväksyntään. Tällainen sekoittava tekijä voisi olla esimerkiksi perheen sosioekonominen asema.

Vanhemmuuden tyyli. Vanhempien ruokailuun liittyvän toiminnan yhteydet lapsen tai nuoren ruokavalioon voivat vaihdella vanhemmuuden tyylien mukaan (Hennessy ym. 2012). Vanhemmuuden tyyli vaikutti Hennessyn ym. (2012) tutkimuksessa siihen, miten tarkkailu ja rajoittaminen olivat yhteydessä lapsen tai nuoren ravintoköyhien ruokien kulutukseen. Sallivan vanhemman harjoittama tarkkailu oli yhteydessä lasten ja nuorten suurempaan ravintoköyhien ruokien kulutukseen. Vanhemmilla, jotka eivät olleet sallivia, niin rajoittaminen kuin tarkkailukin olivat yhteydessä lapsen tai nuoren vähäisempään ravintoköyhien ruokien kulutukseen. Hennessyn ym. (2012) tutkimuksen tulosten yleistettävyyys on tosin heikkoa, sillä siihen osallistuneet perheet olivat matalatuloisia ja asuivat maalla. Vereeckenin ym. (2009) poikkileikkaustutkimuksessa pelkän vanhemmuuden tyylin ei sitä vastoin todettu olevan yhteydessä nuorten päivittäiseen ruokavalioon. Tässä tutkimuksessa ei kuitenkaan huomioitu vanhemmuuden tyyliä mahdollisena välittävänä tekijänä vanhempien ruokailuun liittyvän toiminnan ja lapsen tai nuoren ruokavalion välillä (Vereecken ym. 2009).

Vanhempien sosioekonomiseen asemaan liittyvät tekijät. Vanhemman sosioekonomisen aseman todettiin olevan yhteydessä vanhemmuuden tyyliin (Vereecken ym. 2009). Esimerkiksi auktoritatiivisen vanhemmuuden todettiin olevan yleisempää korkeammassa ammattiasemassa työskentelevillä vanhemmilla kuin matalammassa ammattiasemassa työskentelevillä vanhemmilla (Vereecken ym. 2009). Näin ollen vanhemman koulutuksen huomioiminen analyyseissä voi auttaa kontrolloimaan vanhemmuuden tyylin vaikutusta yhteyksiin. Toisessa poikkileikkaustutkimuksessa huomattiin, että vanhemman koulutus oli yhteydessä myös vanhemman ruokailuun liittyvään toimintaan: korkeammin koulutettujen äitien todettiin

kannustavan matalasti koulutettuja äitejä ponnekkaammin nuoriaan syömään terveellisiä ruokia (Monge-Rojas ym. 2010). Myös vanhempien ruokavalion ja vanhempien ruokailuun liittyvän toiminnan todettiin olevan yhteydessä toisiinsa (Fleary & Ettienne 2019). Myös tämä osoittaa vanhemman koulutustason voivan olla sekoittava tekijä, sillä niin vanhemman ruokavalion (Fleary & Ettienne 2019) kuin ruokailuun liittyvän toiminnan (Monge-Rojas ym. 2010) on osoitettu olevan yhteydessä vanhemman koulutustasoon. Vanhempien koulutustason huomioiminen analyyseissä nostikin esimerkiksi Lothin ym. (2016) tutkimuksessa selityksasteita merkittävästi.

Vanhempien ja nuorten ruokavalioiden todettiin korreloivan voimakkaasti hedelmien, vihannesten, pikaruokien ja sokeristen juomien osalta (Fleary & Ettienne 2019). Vanhemman ruokavalion taas todettiin olevan yhteydessä vanhemman koulutukseen ja perheen varallisuuteen (Fleary & Ettienne 2019). Tämä antaa viitteitä siitä, että perheen sosioekonominen asema on yhteydessä myös lapsen tai nuoren ruokavalioon, kuten yhdessä katsauksen tutkimuksessa osoitettiin (Vereecken ym. 2009). Perheen tulotason todettiin olevan yhteydessä myös nuoren aamupalan syönnin todennäköisyyteen, sillä se voitiin yhdistää nuoren asenteisiin aamupalan syömistä kohtaan (Reem ym. 2018). Tämä kuvaa perheen sosioekonomisen aseman monipuolisia vaikutuksia nuorten syömiskäyttäytymiseen.

Nuoren suhteellinen painoindeksi ja vanhemman painoindeksi. Lapsen tai nuoren ylipaino ja vanhemman huoli lapsen tai nuoren painosta voitiin yhdistää katsauksen tutkimuksissa vanhemman voimakkaampiin ruokailun rajoittamiseen tähtääviin toimiin, vähäisempään syömään painostamiseen (Conceicao ym. 2021; Moens & Braet 2007), lisääntyneeseen tarkkailuun (Conceicao ym. 2021) ja nuoren kokemukseen siitä, että vanhemmat ottavat harvemmin huomioon hänen mieltymyksensä ostaessaan sekä valmistaessaan ruokia (MacFarlane ym. 2010). Vain yhdessä tutkimuksessa lapsen tai nuoren suhteellisen painoindeksin ei todettu olevan yhteydessä vanhempien pyrkimykseen rajoittaa lapsen tai nuoren syömistä tai syömään painostamiseen (Norman ym. 2018). Lapsen tai nuoren korkeamman suhteellisen painoindeksin todettiin myös olevan yhteydessä lapsen vähäisempään tyytyväisyyteen kehoonsa (Conceicao ym. 2020). Asiaa käsitellessä poikkileikkaustutkimuksessa tieto lapsen kehonkuvasta kerättiin kuitenkin siten, että vanhemmat ilmoittivat lapsensa vastauksen kysymykseen tutkijoille (Conceicao ym. 2020). Tämä saattoi vaikuttaa tuloksiin, sillä on mahdollista, ettei lapsi syystä tai toisesta halunnut kertoa vanhemmalle todellista mielipidettään kehostaan. Äidin painoindeksi ei ollut Moensin

ja Braetin (2007) tutkimuksessa yhteydessä lasten tai nuorten ruokailutottumuksiin, mutta tässä tutkimuksessa otanta saattoi vääristää tuloksia. Ylipainoisten lasten ja nuorten äitien osoitettiin kuitenkin olevan todennäköisemmin ylipainosia kuin normaalipainoisten lasten äitien (Moens & Braet 2007).

Nuoren sukupuoli. Nuoren sukupuolen todettiin vaikuttavan vanhemman ruokailuun liittyvän toiminnan ja lapsen ruokavalion yhteyksiin siten, että ruokailun kontrollointi aiheutti enemmän haittaa poikien kuin tyttöjen ruokavaliolle (Monge-Rojas ym. 2010). Toisessa poikkileikkaustutkimuksessa tyttöjen vanhemmat raportoivat poikien vanhempia useammin olevansa huolissaan nuoren painosta (Reina ym. 2013). Lisäksi tytöt olivat poikia huolestuneempia ylipainoiseksi tulemisesta ja pitivät ulkonäköä tärkeämpänä kuin pojat (Reina ym. 2013). Kuten aiemmin todettiin, vanhempien huolestuneisuus nuoren painosta ja rajoittaminen olivat yhteydessä fyysisen ulkonäön tärkeäksi kokemiseen nuorilla, mikä taas oli yhteydessä nuorten syömiskäyttäytymiseen (Reina ym. 2013). Nämä tulokset viittaavat siihen, että nuoren sukupuoli voi olla sekoittava tekijä vanhemman ruokailuun liittyvän toiminnan ja nuoren syömiskäyttäytymisen välillä. Lapsen tai nuoren sukupuoli huomioitiinkin useissa katsauksen tutkimuksissa sekoittavana tekijänä (Finnane ym. 2017; Fleary & Ettienne 2019; González ym. 2021).

6 TUTKIELMAN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tutkielman päätarkoitus oli selvittää yhteyksiä vanhempien ruokailuun liittyvän toiminnan ja nuorten syömisen taidon välillä. Lisäksi tarkasteltiin vanhempien ruokailuun liittyvän toiminnan eroja äideillä ja isillä sekä syömisen taitoa ja sen eroavaisuuksia 11–13-vuotiailla tytöillä ja pojilla.

Tarkennetut tutkimuskysymykset ovat:

1. Onko vanhempien ruokailuun liittyvässä toiminnassa eroja äitien ja isien välillä?
2. Onko 11–13-vuotiaiden tyttöjen ja poikien syömisen taidossa eroja?
3. Miten äitien ruokailuun liittyvä toiminta on yhteydessä 11–13-vuotiaiden nuorten syömisen taitoon?
4. Miten isien ruokailuun liittyvä toiminta on yhteydessä 11–13-vuotiaiden nuorten syömisen taitoon?

7 AINEISTO JA MENETELMÄT

7.1 Tutkimusaineiston kuvaus

Tutkimuksen aineistona käytettiin Hyvän kasvun avaimet -seurantatutkimuksen (Lagström ym. 2013) 11–13-vuotiaitten seuranta-aineistoa. Hyvän kasvun avaimet -tutkimus on monitieteinen seurantatutkimus lasten ja lasten perheiden hyvinvoinnista, jossa kerätään tietoa varsinaissuomalaisten perheiden fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta terveydestä. Aineiston perustan muodostaa Varsinais-Suomen sairaanhoitopiirissä vuosina 2008-2010 synnyttäneet äidit (n=9811) lapsineen (n=9936). Tutkimuksen seurantaosioon lähti mukaan 1797 äitiä ja heidän puolisoitaan (n=1658). Lapsia perheisiin syntyi 1805.

Tähän tutkielmaan hyödynnettiin perheiltä raskausaikana kerättyjä taustatietoja sekä 11–13 –vuotisseurannan kyselylomakkeiden tietoja (nuorelle, äidille ja isälle omat lomakkeet). Vuonna 2021 toteutettuihin kyselyihin vastasi 1.2.2022 mennessä 400 nuorta, 508 äitiä ja 287 isää. Näihin vastauksiin sisältyi yhteensä 382 äiti-nuori-paria ja 247 isä-nuori-paria. Aineistosta poistettiin kaksosista myöhemmin syntyneet b-kaksoset (n = 5) ja nuoret, jotka olivat vastanneet puutteellisesti Syömisen taito -mittarin kysymyksiin (n = 16), sekä nuoret, jotka eivät olleet kertoneet sukupuoltaan (n = 4). Mukaan otettiin siis sellaiset äiti-nuori-parit ja isä-nuori-parit, joissa nuoret olivat vastanneet Syömisen taito -mittarin kysymyksiin ja nuoren vanhempi ruokailuun liittyvän toiminnan kyselyyn. Lopullinen aineisto koostui 357 äiti-nuori-parista ja 231 isä-nuori-parista. Yhteensä tarkasteltavia nuoria oli lopullisessa aineistossa 362, joka on 20 % alkuperäisestä tutkimusjoukosta (1805 lasta).

7.2 Mittarit ja muuttajat

Selitettävänä muuttujana käytetään nuorten syömisen taitoa, jota arvioitiin kyselylomakkeella ecSI 2.0 (eating competence Satter Inventory) (Krall & Lohse 2011), myöhemmin Syömisen taito -mittari, ja selittävänä muuttujana vanhempien ruokailuun liittyvää toimintaa, jota arvioitiin Child Feeding Questionnairen eli CFQ-mittarin (Birch ym. 2001) avulla.

7.2.1 Syömisen taito -mittari

Syömisen taito -mittari (ecSI 2.0) koostui 16 Likertin asteikollisesta väitteestä (Krall & Lohse 2011). Nämä mittasivat syömisen taidon eri osa-alueita eli syömiseen liittyviä asenteita (6 väitettä), ruoan hyväksyntää (3 väitettä), syömisen sisäistä säätelyä (2 väitettä) ja syömiskontekstin hallintaa (5 väitettä) (Krall & Lohse 2011). Vastausvaihtoehtoja oli viisi ja ne ovat kaikissa kysymyksissä samat. Pisteytys oli seuraavanlainen: ”aina” 3 pistettä, ”usein” 2 pistettä, ”joskus” 1 piste, ”harvoin” 0 pistettä sekä ”ei koskaan” 0 pistettä. Syömisen taito -mittarin kysymykset on esitelty aihealueittain liitteessä 3.

Jokaisesta osa-alueesta tehtiin summamuuttujat. Syömiseen liittyvien asenteiden pisteiden vaihteluväli oli 0–18, ruoan hyväksynnän pisteiden vaihteluväli oli 0–9, syömisen sisäisen säätelyn pisteiden vaihteluväli oli 0–6 ja syömiskontekstin hallinnan pisteiden vaihteluväli oli 0–15 pistettä. Tämän lisäksi syömisen taitoa käsiteltiin kokonaisuutena, jossa kaikkien osa-alueiden pisteet laskettiin yhteen. Henkilöä pidettiin syömisen taitoisena, mikäli hän sai kyselystä vähintään 32 pistettä maksimipisteiden ollessa 48 (Krall & Lohse 2011). Syömisen taidossa korkeammat kokonaispisteet ja korkeammat osa-alueiden pisteet kertovat syömisen taidon tai sen osa-alueen voimakkaammasta ilmenemisestä nuorella.

Logistisia regressioanalyysyjä varten syömisen taidosta ja sen osa-alueista tehtiin kaksiluokkaisia. Syömisen taidon rajana käytettiin Syömisen taito -mittarin pistemäärää ≥ 32 , jota on aiemmin käytetty rajana syömisen taidolle (Krall & Lohse 2011). Syömisen taidon osa-alueille ei ole olemassa vakiintuneita pistemääriä, joiden avulla ne voitaisiin jakaa osiin, joten jako tehtiin mediaanien avulla 0- ja 1-luokkiin. Ruoan hyväksynnän pisteiden mediaani oli 5,00 ja 51,4 % nuorista (n = 186) kuului 0-luokkaan tässä osa-alueessa. 0-luokkaan kuulumisen tarkoitti ruoan hyväksynnässä, että ruoan hyväksyntä oli heikompaa kuin 1-luokkaan kuuluvilla. Syömiseen liittyvien asenteiden mediaani oli 16,00 ja 51,7 % nuorista (n = 187) kuului 0-luokkaan tässä osa-alueessa. Syömiseen liittyvissä asenteissa 0-luokkaan kuulumisen tarkoitti, että syömiseen liittyvät positiiviset asenteet olivat heikommat ja syömiseen liittyvään nautintoon suhtautuminen oli vähemmän rentoa kuin 1-luokkaan kuuluvilla. Syömisen sisäisen säätelyn pisteiden mediaani oli 5,00 ja 55,5 % nuorista (n= 201) kuului 0-luokkaan tässä osa-alueessa. Syömisen sisäisen säätelyn 0-luokkaan kuuluvilla syömisen sisäinen säätely oli heikompaa kuin 1-luokkaan kuuluvilla. Syömiskontekstin hallinnan pisteiden mediaani oli 10,00 ja 53,6 % nuorista (n= 194) kuului 0-luokkaan tässä osa-alueessa. Syömiskontekstin 0-

luokkaan kuuluvilla syömiskontekstin hallintaan kuuluvat taidot olivat heikompia kuin 1-luokkaan kuuluvilla.

Syömisen taito -mittarin avulla tarkasteltiin nuorten syömisen taitoa sekä sen eroja tyttöjen ja poikien välillä, syömisen taidon yhteyksiä vanhempien ruokailuun liittyvätoimintaan sekä kuinka suuren osan nuoren syömisen taidosta vanhempien ruokailuun liittyvätoiminta selittää. Syömisen taidon ja vanhemman ruokailuun liittyviä toimia selvittäneissä analyyseissä syömisen taidosta tarkasteltiin kokonaisuutta sekä ruoan hyväksyntää, syömiseen liittyviä asenteita ja syömisen sisäistä säätelyä. Syömiskontekstin hallintaan liittyvien tekijöiden tarkastelu päätettiin jättää näistä analyyseistä pois, sillä tarkasteltavan ikäryhmän ei nähty olevan siihen liittyvistä tekijöistä, kuten säännöllisestä ateriarytmistä, itsenäisesti vastuussa.

7.2.2 Vanhemman ruokailuun liittyvän toiminnan -mittari

Vanhemman ruokailuun liittyvän toiminnan -mittarilla (Birch ym. 2001), myöhemmin CFQ-mittari, kartoitettiin viittä eri vanhempien nuortensa ruokailuun liittyvän toiminnan osa-aluetta: koettua vastuuta nuoren ruokailusta (kolme väittämää tai kysymystä), huolta nuoren painosta (kaksi väittämää tai kysymystä), nuoren ruokailun rajoittamista (kahdeksan väittämää tai kysymystä), syömään painostamista (neljä väittämää tai kysymystä) ja nuoren ruokailun tarkkailua (neljä väittämää tai kysymystä). CFQ-mittarissa oli yhteensä 21 kysymystä ja väittämää. Vastaukset annettiin 5-portaisen Likertin asteikon avulla, siten että korkeammat pisteet tarkoittivat väittämän hyväksymistä tai kysymykseen myöntävästi vastaamista. Jokaiselle CFQ-mittarin osa-alueelle laskettiin keskiarvo laskemalla yhteen osa-alueen pisteet ja jakamalla summa osa-alueen kysymysten lukumäärällä. Maksimipisteet CFQ-mittarin kustakin osa-alueesta olivat 5. CFQ-mittarin kysymykset ja väittämät on esitetty liitteessä 4 aihealueittain.

Äitien ja isien ruokailuun liittyvää toimintaa tarkasteltiin analyyseissä jatkuvina muuttujina. Äitien ja isien CFQ-mittarista saamia tuloksia vertailtiin keskenään. Syömisen taidon ja vanhemman ruokailuun liittyviä toimia selvittäneissä analyyseissä vanhempien ruokailuun liittyvästä toiminnasta tarkasteltiin painostamista, rajoittamista ja nuoren painoon liittyvää huolta, sillä näiden yhteyttä nuoren syömisen taitoon ja sen osa-alueisiin pidettiin todennäköisempänä aiempien tutkimusten tulosten perusteella. Koettu vastuu nuoren

ruokailusta ja tarkkailu rajattiin analyyseistä pois, sillä aiempien tutkimusten perusteella niiden yhteyttä nuorten syömisen taitoon ja sen osa-alueisiin pidettiin heikoimpana.

7.2.3 Taustamuuttujat

Vanhempien koulutus. Aineistossa vanhempien koulutus rekrytointivaiheessa jaettiin matalasti ja korkeasti koulutettuihin vanhempien vastausten perusteella. Matalasti koulutettuihin luokiteltiin vanhemmat, jotka vastasivat ”ei ammattikoulutusta”, ”ammattikurssi tai oppisopimus”, ”kouluaste” ja korkeasti koulutettuihin luettiin vanhemmat, jotka vastasivat ”opistoasteen tutkinto”, ”ammattikorkeakoulututkinto”, ”alempi korkeakoulututkinto”, ”ylempi korkeakoulututkinto” tai ”lisensiaatin tai tohtorin tutkinto”.

Perheen tulotaso. Äideille ja isille suunnatuissa 11–13 –vuotisseurannan kyselylomakkeissa kysyttiin vanhemman arviota perheen käytettävissä olevista kuukausituloista yhteenlaskettuna verojen jälkeen ennen juoksevia maksuja. Vastausvaihtoehtoja oli viisi: alle 1000 euroa, 1000–2000 euroa, 2000–3000 euroa, 3000–4000 euroa, 4000–5000 euroa ja yli 5000 euroa. Vastausten perusteella vanhemmat jaettiin kahteen ryhmään: niihin, joiden perheiden käytettävissä oli kuukausittain korkeintaan 3000 euroa ja niihin, joiden perheiden käytössä oli vähintään 3000 euroa.

Vanhemman painoindeksi. Vanhemmilta kysyttiin heidän pituutensa senttimetreinä ja painonsa kiloina. Vanhempien painoindeksi laskettiin jakamalla paino (kiloina) pituuden (metreinä) neliöllä (eli pituus kerrottuna pituudella) (Mustajoki 2020). Äitien ja isien painoindeksien vertailussa alipainoiset luokiteltiin normaalipainoisiin ja ylipainoisiin luokiteltiin kaikki, joiden painoindeksi oli yli 25 eli myös merkittävästi lihavat. Vanhemman painoindeksiä käytettiin jatkoanalyyseissä jatkuvana muuttujana.

Nuoren suhteellinen painoindeksi ja sukupuoli. Nuorilta kysyttiin heidän pituutensa senttimetreinä, painonsa kiloina, sukupuoli ja syntymäaika. Näiden tietojen perusteella nuorille laskettiin suhteellinen painoindeksi, joka huomioi nuoren sukupuolen ja iän suhteuttamalla painon ja pituuden suhteen, eli painoindeksin, saman ikäluokan ja sukupuolen muihin lapsiin/nuoriin. Nuoren suhteellista painoindeksiä käytettiin analyyseissä jatkuvana muuttujana, mutta tyttöjen ja poikien välisessä vertailussa tytöt ja pojat jaettiin

normaalipainoisiksi ja ylipainoisiksi suomalaisten kasvukäyrien (Saari ym. 2011) mukaisesti. Suhteellisen painoindeksin mukaan normaalipainoisiksi luokiteltiin tytöt, joiden suhteellinen painoindeksi oli $<1,1629$ ja pojat, joiden suhteellinen painoindeksi oli $<0,7784$. Nuori luokiteltiin ylipainoiseksi, mikäli hänen suhteellinen painoindeksinsä oli näitä lukuarvoja suurempi. Nuoret jaettiin sukupuolen mukaan tyttöihin ja poikiin.

Huoltajuus ja lapsen asumismuoto. Nuorten kyselylomakkeissa kartoitettiin nuoren kanssa samassa kodissa tai samoissa kodeissa asuvat ihmiset. Tämä tehtiin siten, että nuori sai merkitä sarakkeeseen rastin, mikäli kodissa, jossa nuori asuu säännöllisesti (ensimmäinen sarake) tai toisessa kodissa, jossa nuori myös asuu säännöllisesti (toinen sarake) asuu äiti, isä, äidin puoliso, isän puoliso, veljet ja siskot, muu lapsi, isoäiti, isoisä, muu aikuinen. Nuorilla oli mahdollisuus myös merkata, ettei hän halua vastata. Vanhemmille suunnatussa lomakkeessa puolestaan kysyttiin, miten nuoren huoltajuus on järjestetty. Vaihtoehtoja oli neljä: sinä olet yksinhuoltaja, lapsen isä on yksinhuoltaja, teillä on yhteishuoltajuus tai muu huoltajuusmuoto, johon pystyi kirjoittamaan vastauksensa.

Nuorten ja vanhempien vastausten perusteella varmistettiin, että kyselyyn vastanneet vanhemmat olivat läsnä nuorten arjessa. Tämä tehtiin tarkastamalla ensin nuoren vastauksista, asuuko tämä äidin tai isän kanssa samassa kodissa (kumpikin sarake eli koti, jossa nuori asuu säännöllisesti tai toinen koti, jossa nuori myös asuu säännöllisesti). Jos nuori ei ollut tehnyt merkintää siitä, että hän asui äidin tai isän kanssa samassa taloudessa, tarkastettiin, onko tämä vanhempi vastannut kyselyyn. Mikäli vanhempi oli vastannut kyselyyn, tarkastettiin vanhempien kyselystä vastaus huoltajuusmuotoon. Mikäli vanhempi ilmoitti olevansa nuoren yksinhuoltaja, vanhemmilla oli yhteishuoltajuus tai muun huoltajuusmuodon yhteyteen oli kirjoitettu ”ydinperhe”, ”perhe asuu yhdessä”, ”emme ole eronneet” tai muuta vastaavaa, pääteltiin tästä, että vanhempi on aktiivisesti nuoren arjessa mukana. Vain yhden nuoren kohdalla ei voitu vahvistaa, että vastannut vanhempi (äiti) oli aktiivisesti nuoren arjessa läsnä, sillä vastaukset puuttuivat kokonaan molemmista kohdista. Tapaus päätettiin jättää kuitenkin aineistoon, sillä ei ollut myöskään viitteitä siitä, että nuori ei asuisi kyselyyn vastanneen vanhempansa kanssa.

7.3 Analyysimenetelmät

Tutkimuksen päävastemuuttujana on syömisen taito ja sitä selittävänä muuttujana vanhempien ruokailuun liittyvä toiminta. Vanhempien ruokailuun liittyvän toiminnan yhteyksiä nuorten syömisen taitoon ja sen osa-alueisiin tarkasteltiin erikseen äideillä ja isillä, koska otosten koot poikkesivat toisistaan ja ne eivät olleet toisistaan kokonaan riippumattomia. Muuttujien normaalijakautuneisuutta tarkasteltiin jakamalla vinous ja huipukkuus niiden keskivirheillä. Jakaumaa pidettiin symmetrisenä eli vinouden ajateltiin olevan kunnossa, jos tulos jäi välille [-2, 2] (Curran ym. 1996; Holopainen ym. 2004). Huipukkuuden raja-arvona pidettiin [-7, 7], joka on Curranin ym. (1996) mukaan sopiva raja-arvo huipukkuuden toteamiseen.

Taustatiedot on esitetty normaalisti jakautuneilla jatkuvilla muuttujilla keskiarvoina ja -hajontoina. Ei-normaalisti jakautuneilla muuttujilla taustatiedot on esitetty mediaaneina sekä kvartiileina. Vanhempien ruokailuun liittyvästä toiminnasta koettu vastuu oli sekä äideillä että isillä normaalisti jakautunut, mutta muut ruokailuun liittyvän toiminnan osa-alueet eivät noudattaneet normaalijakaumaa. Nuorten syömisen taito ja sen osa-alueet eivät myöskään olleet normaalisti jakautuneita. Kategoristen muuttujien osalta tulokset on esitetty prosenttiosuuksina kokonaismäärästä ja lukumäärinä. Vanhempien välisiä eroja koulutuksessa, perheen tulotasossa ja painoindeksissä vertailtiin khiin neliötestin (X^2) avulla. Äitien ja isien välisiä eroja nuoren ruokailuun liittyvässä toiminnassa tarkasteltiin t-testillä normaalijakaumaa noudattaneen koetun vastuun kohdalla, mutta muut vertailut tehtiin Mann-Whitneyn U testillä jakaumien normaalista poikkeamisen vuoksi. Nuorten taustatietoja vertailtiin sukupuolten välillä Mann-Whitneyn U testillä, silloin kun jakaumien normaaliolotukset eivät olleet voimassa ja t-testillä silloin kun jakaumat olivat normaaleita.

Aineiston ominaisuuksien vuoksi samanaikainen sekoittavien tekijöiden huomiointi ja vastemuuttujien tarkastelu jatkuvina muuttujina ei ollut mahdollista, jonka vuoksi päätettiin hyödyntää kahta eri analyysimenetelmää. Spearmanin järjestyskorrelaatiokertoimet mahdollistivat vastemuuttujien tarkastelun jatkuvina ja logistiset regressioanalyysit puolestaan mahdollistivat sekoittavien tekijöiden huomioinnin. Ensin tarkasteltiin korrelaatioita vanhempien ruokailuun liittyvän toiminnan ja nuorten syömisen taidon välillä Spearmanin järjestyskorrelaatiokertoimien avulla. Pääanalyysimenetelmänä käytettiin logistista regressioanalyysiä, sillä sekoittavien tekijöiden sisällyttäminen analyysiin nähtiin tärkeänä,

eikä syömisen taitoa tai sen osa-alueita saatu normaalijakautuneiksi logaritmimuutostenkaan avulla.

Logistisen regressioanalyysin malleissa huomioitiin kaksiluokkaisina sekoittavina tekijöinä nuoren sukupuoli, vanhemman koulutustausta ja vanhemman arvio perheen käytettävissä olevista tuloista sekä jatkuvina muuttujina nuoren suhteellinen painoindeksi ja vanhemman painoindeksi, sillä nämä tekijät vaikuttivat katsauksen perusteella mielekkäiltä huomioida analyyseissä. Logistisessa regressioanalyysissä käytettyjen mallien sopivuudet tarkastettiin Hosmer and Lemeshow Test:in avulla, joka arvioi yhdenmukaisuutta havaitussa ja ennustetussa tuloksessa (Jokivuori & Hietala 2007). Testi antaa herkästi tilastollisesti merkitseviä p-arvoja isoissa aineistoissa, jonka vuoksi sitä on toisinaan kritisoitu liiallisesta hylkäämisherkkyydestä (Jokivuori & Hietala 2007). Mallin sopivuus oli huono vain yhdessä mallissa (painostaminen äidin toimesta ja syömisen taito kokonaisuutena) testin perusteella (p-arvo = 0,005), joten kaikista tilanteista päätettiin raportoida logistisen regression tulokset vertailukelpoisuuden takia. Jatkuvien muuttujien histogrammit tarkastettiin poikkeavien arvojen varalta ja koska näitä ei ollut, ei jäännöstarkasteluja tehty.

Lisäksi haluttiin tarkastella, kuinka suuren osan vanhempien ruokailuun liittyvätoiminta selitti nuorten syömisen taidosta ja sen osa-alueista. Koska käytetyssä pääanalyysimenetelmässä todellisia selitysasteita ei ole mahdollista laskea (Jokivuori & Hietala 2007, 68), käytettiin tähän Nagelkerken R²-arvoja. Nagelkerken R²-arvo kertoo, kuinka suuren osuuden malli pystyy selittämään selitettävän muuttujan vaihtelusta (Metsämuuronen 2008, 123). Aineiston analysointiin käytettiin IBM SPSS Statistics 26 -ohjelmaa. Tilastollisen merkitsevyyden raja-arvona käytettiin arvoa $p < 0,05$.

8 TULOKSET

8.1 Vanhemmat ja ruokailuun liittyvä toiminta

Taustatiedot tutkimukseen osallistuneista vanhemmista on koottu taulukkoon 1. Vanhemmat jaettiin koulutusmuuttujan avulla korkeasti ja matalasti koulutettuihin. Äidit olivat isiä useammin korkeasti koulutettuja, mutta isät raportoivat perheen tulotason äitejä useammin olevan ≥ 3000 euroa. Osassa tutkitusta perheistä äidit ja isät arvioivat perheen kuukausittaisen tulotason toisistaan eriäviksi. Tuloksia analysoitaessa käytettiin sen vanhemman vastausta, jonka ruokailuun liittyvän toiminnan yhteyttä nuoren syömisen taitoon tarkasteltiin. Äitien (n=352) painoindeksin mediaani oli 24,9 ja vastaavasti isien (n=231) 26,6. Alipainoisia, joilla painoindeksi oli alle 18,5 (Mustajoki 2020), oli äideistä kaksi (0,6 %), mutta isistä ei yksikään. Ylipainoisia, joilla painoindeksi oli välillä 25–30 (Mustajoki 2020), oli äideistä 92 (26,1 %) ja isistä 101 (44,3 %). Äideistä vähintään merkittävästi lihavia, eli niitä, joiden painoindeksi on yli 30 (Mustajoki 2020) oli 77 (21,9 %) ja isistä 50 (21,9 %). Kun äidit ja isät luokiteltiin painoindeksien perusteella enintään normaalipainoisiin (myöhemmin normaalipainoisiin) ja vähintään ylipainoisiin (myöhemmin ylipainoisiin), olivat isät äitejä useammin ylipainoisia.

TAULUKKO 1. Tutkimukseen osallistuneiden vanhempien taustatietoja. P-arvot selvitetty X^2 avulla

Muuttuja	Äidit n=357	Isät n=231	P-arvo
Koulutus			
Matala, % (n)	15,7 (56)	32,5 (112)	<0,001
Korkea, % (n)	84,3 (300)	67,5 (233)	
Perheen tulotaso			
≤ 3000 EUR, % (n)	23,8 (84)	15,3 (35)	<0,001
≥ 3000 EUR, % (n)	76,2 (269)	84,7 (194)	
Painoindeksi			
Normaalipaino, % (n) §	52,0 (183)	33,8 (77)	0,046
Ylipaino, % (n) §§	48,0 (169)	66,2 (151)	

§ sisältää myös alipainoiset, painoindeksi <25 . §§ sisältää myös merkittävästi lihavat

Vanhempien ruokailuun liittyvä toiminta on esitetty sukupuolittain taulukossa 2. Sekä äidit että isät saivat CFQ-mittarista (Birch ym. 2001) keskimäärin korkeita pisteitä koetusta vastuusta ja tarkkailusta. Vastaavasti sekä äidit että isät saivat matalia pisteitä nuoren painoon liittyvästä huolesta. Äidit saivat isiä korkeampia pisteitä koetussa vastuussa sekä tarkkailusta. Isät taas saivat äitejä korkeampia pisteitä rajoittamisesta ja syömään painostamisesta. Isien ja äitien välillä ei ollut eroa siinä, kuinka huolissaan he olivat nuoren painosta.

TAULUKKO 2. Vanhempien ruokailuun liittyvä toiminta sukupuolittain. P-arvot selvitetty Mann-Whitney U testillä, paitsi (a) t-testillä.

	Äidit	Isät	P-arvo
Muuttuja	n=357	n=231	
Vanhemman ruokailuun liittyvän toiminnan osa-alue (CFQ)			
Koettu vastuu, ka (kh)	3,39 (0,657)	2,93 (0,734)	<0,001 (a)
Huoli painosta, med. (Q1, Q3)	1,00 (1,00; 2,00)	1,50 (1,00; 2,00)	0,32
Rajoittaminen, med. (Q1, Q3)	2,00 (1,38; 2,50)	2,13 (1,63; 2,75)	0,027
Painostaminen, med. (Q1, Q3)	2,25 (1,50; 3,00)	2,50 (2,00; 3,25)	<0,001
Tarkkailu, med. (Q1, Q3)	3,67 (2,67; 4,00)	3,00 (2,67; 4,00)	0,003

Korkeammat pisteet vanhemman ruokailuun liittyvän toiminnan osa-alueesta tarkoittavat osa-alueen voimakkaampaa ilmenemistä. ka=keskiarvo, kh=keskihajonta, med. = mediaani.

8.2 Nuorten syömisen taito

Taustatiedot tutkimukseen osallistuneista nuorista on koottu taulukkoon 3. sukupuolittain. Suurempi osa tytöistä oli korkeintaan normaalipainoisia poikiin verrattuna. Syömisen taidon kokonaispisteissä tai syömisen taidon osa-alueiden pisteissä ei ollut tilastollisesti merkitseviä eroja tyttöjen ja poikien välillä. Tyttöillä syömisen taidon kokonaispisteiden mediaani oli kuitenkin hieman poikia suurempi (tytöt 37,00, pojat 36,00). Pojista hieman suurempi prosentuaalinen osuus oli syömisen taitoisia kuin tytöistä, mutta tämäkään ero sukupuolten välillä ei ollut tilastollisesti merkitsevä. Pojista 73,4 prosenttia ja tytöistä 67,8 prosenttia luokiteltiin syömisen taitoisiksi.

TAULUKKO 3. Taustatiedot nuorista sukupuolen mukaan. Erot selvitetty Mann-Whitney U testillä paitsi (a) khiin neliötestillä (χ^2).

Muuttuja	Tytöt n=174	Pojat n=188	P-arvo
Suhteellinen painoindeksi			
Normaali paino, % (n)	87,3 (144)	78,9 (142)	0,04 (a)
Ylipaino, % (n)	12,7 (21)	21,1 (38)	
Syömisen taito			
Kokonaispisteet, med. (Q1; Q3)	37,00 (30,00; 42,00)	36,00 (30,00; 41,00)	0,71
Syömiseen liittyvät asenteet, med. (Q1; Q3)	16,00 (13,00; 18,00)	16,00 (14,00; 18,00)	0,35
Ruoan hyväksyntä, med. (Q1; Q3)	6,00 (4,00; 7,00)	5,00 (4,00; 7,00)	0,61
Syömisen sisäinen säätely, med. (Q1; Q3)	5,00 (4,00; 6,00)	5,00 (4,00; 6,00)	0,78
Syömis kontekstin hallinta, med. (Q1; Q3)	10,00 (8,00; 12,00)	10,00 (8,00; 12,00)	0,97
Syömisen taito kaksiluokkaisena			
Syömisen taitoiset, % (n)	67,8 (118)	73,4 (138)	0,24 (a)
Ei-syömisen taitoiset, % (n)	32,2 (56)	26,6 (50)	

med. = mediaani.

Keskimäärin nuoret saivat syömisen taidon osa-alueista suuren osan maksimipisteistä syömiseen liittyvien asenteiden ja syömisen sisäisen säätelyn osa-alueista. Puolet nuorista sai syömiseen liittyvien asenteiden osa-alueesta vähintään 89 % osa-alueen pisteistä ja korkeimmat pisteet saaneet neljännekset niin tytöistä kuin pojistakin saivat osa-alueesta täydet pisteet. Matalimmatkin pisteet saanut neljännes tytöistä sai jopa 72 % syömiseen liittyvien asenteiden pisteistä ja vastaava osa pojista sai jopa 78 % osa-alueen pisteistä. Puolet nuorista sai syömisen sisäisen säätelyn osa-alueesta vähintään 83 % osa-alueen pisteistä ja lisäksi korkeimmat pisteet saaneet neljännekset tytöistä ja pojista saivat täydet pisteet. Alimmat pisteet saaneet neljännekset niin tytöistä kuin pojistakin saivat jopa 67 % syömisen sisäisen säätelyn osa-alueen pisteistä.

Sen sijaan ruoan hyväksynnästä ja syömiskontekstin hallinnasta nuoret saivat keskimäärin pienemmän osan osa-alueiden maksimipisteistä. Tytöistä puolet sai ruoan hyväksynnän osa-alueen kaikista pisteistä keskimäärin korkeintaan 67 % ja vastaavasti pojista puolet sai korkeintaan 56 % osa-alueen pisteistä. Korkeimmat pisteet saaneet neljännekset niin tytöistä kuin pojistakin saivat vähintään 78 % ruoan hyväksynnän osa-alueen pisteistä. Vastaavasti alimmat pisteet saaneet neljännekset tytöistä ja pojista saivat alle 45 % osa-alueen pisteistä. Myös syömiskontekstin hallinnasta saatiin keskimäärin vain noin 67 % osa-alueen pisteistä (tytöt ja pojat). Korkeimmat pisteet saaneet neljäsosat tytöistä ja pojista saivat vähintään 80 % ruoan hyväksynnän osa-alueen pisteistä, mutta matalimmat pisteet saaneet neljäsosat tytöistä ja pojista saivat osa-alueen pisteistä korkeimmillaankin vain 53 %.

8.3 Vanhempien ruokailuun liittyvän toiminnan yhteydet nuorten syömisen taitoon

Yhteydet vanhempien ruokailuun liittyvän toiminnan ja nuoren syömisen taidon sekä sen osa-alueiden välillä on esitetty Spearmanin järjestyskorrelaatiokertoimien avulla taulukossa 4. Äitien ruokailuun liittyvä toiminta oli useammalla osa-alueella yhteydessä nuorten syömisen taitoon tai sen osa-alueisiin kuin isien ruokailuun liittyvä toiminta. Vanhempien ruokailuun liittyvä toiminta oli yhteydessä etenkin nuorten syömiseen liittyviin asenteisiin, mutta yhteyksiä löytyi kaikkien tarkasteltujen ruokailuun liittyvien toimintojen ja syömisen taidon sekä sen osa-alueiden väleiltä.

Äitien ruokailuun liittyvästä toiminnasta rajoittaminen sekä huoli nuoren painosta olivat negatiivisesti yhteydessä nuorten syömisen taitoon. Rajoittaminen äidin toimesta oli lisäksi yhteydessä nuoren heikompaan ruoan hyväksyntään ja negatiivisempiin syömiseen liittyviin asenteisiin. Äidin huoli nuoren painosta taas oli lisäksi yhteydessä niin nuoren negatiivisempiin syömiseen liittyviin asenteisiin kuin nuoren heikompaan syömisen sisäiseen säätelyyn. Lisäksi painostaminen äidin toimesta oli yhteydessä nuoren negatiivisempiin syömiseen liittyviin asenteisiin. Muita yhteyksiä ei löydetty äidin ruokailuun liittyvän toiminnan ja nuoren syömisen taidon tai sen osa-alueiden väliltä Spearmanin järjestyskorrelaatiokertoimien avulla.

Isien ruokailuun liittyvästä toiminnasta painostaminen, rajoittaminen tai huoli nuoren painosta eivät olleet yhteydessä nuorten syömisen taidon kokonaisuuteen. Yhteyksiä ei havaittu myöskään isän ruokailuun liittyvän toiminnan ja nuoren ruoan hyväksynnän tai syömisen

sisäisen säätelyn välillä Spearmanin järjestyskorrelaatiokertoimien avulla tarkasteltuna. Isän ruokailuun liittyvistä toiminnoista syömään painostaminen ja isän huoli nuoren painosta olivat kuitenkin yhteydessä nuoren negatiivisempiin syömiseen liittyviin asenteisiin.

TAULUKKO 4. Korrelaatiot vanhempien ruokailuun liittyvän toiminnan ja nuoren syömisen taidon välillä ilman taustatekijöiden huomiointia Spearmanin järjestyskorrelaatiokertoimien (ρ_s) avulla.

Nuoren								
	Syömisen taito §		Ruoan hyväksyntä		Syömiseen liittyvät asenteet		Syömisen sisäinen säätely	
	ρ_s	p	ρ_s	p	ρ_s	p	ρ_s	p
Äiti								
Painostaminen	-0,066	0,21	-0,056	0,29	-0,131	0,01	-0,051	0,33
Rajoittaminen	-0,146	0,006	-0,115	0,03	-0,182	0,001	-0,100	0,06
Huoli nuoren painosta	-0,127	0,02	-0,003	0,95	-0,206	0,000	-0,152	0,004
Isä								
Painostaminen	-0,124	0,06	-0,104	0,12	-0,182	0,006	-0,072	0,28
Rajoittaminen	-0,075	0,26	-0,076	0,25	-0,092	0,166	-0,046	0,49
Huoli nuoren painosta	-0,118	0,08	-0,072	0,28	-0,148	0,03	-0,099	0,14

§ kokonaispisteet

Logistisen regressioanalyysin tulokset 95 % luottamusväleinen ja p-arvoineen on esitetty taulukossa 5. Myös tällä analyysimenetelmällä äitien ruokailuun liittyvä toiminta oli useammalla osa-alueella yhteydessä nuorten syömisen taitoon tai sen osa-alueisiin kuin isien

ruokailuun liittyvä toiminta. Vanhempien ruokailuun liittyvä toiminta oli yhteydessä etenkin nuorten syömisen taidon kokonaisuuteen ja nuorten syömiseen liittyviin asenteisiin, mutta yhteyksiä löytyi kaikkien tarkasteltujen ruokailuun liittyvien toimintojen ja syömisen taidon sekä sen osa-alueiden väleiltä.

TAULUKKO 5. Äitien ja isien ruokailuun liittyvän toiminnan osa-alueiden yhteys nuorten syömisen taitoon ja sen tiettyihin osa-alueisiin. Logistinen regressioanalyysi; riskisuhteet (OR) ja 95 %:n luottamusvälit (95 % LV).

	Nuoren							
	Syömisen taito §		Ruoan hyväksyntä		Syömiseen liittyvät asenteet		Syömisen sisäinen säätely	
	OR (95 % LV)	p	OR (95 % LV)	p	OR (95 % LV)	p	OR (95 % LV)	p
Äiti								
Painostaminen	0,71 (0,52–0,97)	0,03	1,02 (0,77–1,35)	0,90	0,65 (0,49–0,86)	0,003	0,81 (0,61–1,07)	0,14
Rajoittaminen	0,61 (0,43–0,87)	0,007	0,66 (0,47–0,92)	0,01	0,57 (0,41–0,80)	0,001	0,75 (0,54–1,04)	0,08
Huoli nuoren painosta	0,68 (0,49–0,95)	0,03	0,98 (0,72–1,34)	0,91	0,52 (0,37–0,73)	0,000	0,61 (0,44–0,86)	0,004
Isä								
Painostaminen	0,61 (0,42–0,90)	0,01	0,94 (0,67–1,31)	0,70	0,57 (0,40–0,81)	0,002	0,87 (0,62–1,21)	0,40
Rajoittaminen	1,07 (0,69–1,67)	0,75	0,75 (0,49–1,15)	0,18	0,86 (0,57–1,29)	0,46	0,97 (0,64–1,46)	0,87
Huoli nuoren painosta	1,06 (0,69–1,61)	0,80	0,80 (0,52–1,21)	0,28	0,84 (0,56–1,26)	0,41	0,92 (0,62–1,39)	0,70

§ kokonaispisteet. Mallit on vakioitu nuoren sukupuolella, nuoren suhteellisella painoindeksillä, vanhemman koulutuksella, vanhemman painoindeksillä ja perheen tulotasolla.

Voimakkaampi painostaminen äidin toimesta oli yhteydessä nuoren pienempään todennäköisyyteen olla syömisen taitoinen ja lisäsi nuoren todennäköisyyttä kuulua heikompaan syömiseen liittyvät asenteet -luokkaan, jossa syömiseen liittyvät positiiviset

asenteet ovat heikommat ja syömiseen liittyvään nautintoon suhtautuminen on vähemmän rentoa kuin toiseen luokkaan kuuluvilla nuorilla. Voimakkaampi rajoittaminen äidin toimesta oli yhteydessä nuoren pienempään todennäköisyyteen olla syömisen taitoinen, lisäsi nuoren todennäköisyyttä kuulua heikompaan syömiseen liittyvät asenteet -luokkaan sekä lisäsi nuoren todennäköisyyttä kuulua ruokia heikommin hyväksyvien luokkaan. Äidin suurempi huoli nuoren painosta oli yhteydessä nuoren pienempään todennäköisyyteen olla syömisen taitoinen, lisäsi nuoren todennäköisyyttä kuulua heikompaan syömiseen liittyvät asenteet -luokkaan sekä lisäsi nuoren todennäköisyyttä kuulua heikompaan syömisen sisäisen säätelyn luokkaan, jolloin syöminen esimerkiksi kylläisyyden ja nälän tunteiden perusteella voi olla haasteellista.

Voimakkaampi painostaminen isän toimesta oli yhteydessä nuoren pienempään todennäköisyyteen olla syömisen taitoinen ja lisäsi nuoren todennäköisyyttä kuulua heikompaan syömiseen liittyvät asenteet -luokkaan. Sen sijaan rajoittaminen isän toimesta ja isän huoli nuoren painosta eivät olleet yhteydessä nuorten syömisen taidon kokonaisuuteen, nuoren kykyyn hyväksyä ruokia, nuoren syömiseen liittyviin asenteisiin tai nuoren syömisen sisäisen säätelyn taitoon logistisen regressioanalyysin avulla tarkasteltuna.

Nagelkerken R²-arvojen avulla tarkasteltiin, kuinka suuren osan vanhempien ruokailuun liittyvätoiminta selitti nuorten syömisen taidosta ja sen osa-alueista. Nagelkerken R²-arvot eli näennäisselityssasteet on esitetty taulukossa 6. Tilastollisesti merkitseviksi havaittujen yhteyksien näennäisselityssasteet olivat korkeampia kuin ei-tilastollisesti merkitseviksi havaittujen yhteyksien näennäisselityssasteet. Äitien ruokailuun liittyvä toiminta selitti nuorten syömisen taidosta ja sen osa-alueiden merkitsevistä yhteyksistä 6,3–12,3 prosenttia. Korkein näennäisselityssaste oli rajoittamisella äidin toimesta ja syömisen taidolla kokonaisuutena (12,3 %). Äidin huoli nuoren painosta selitti 11,3 prosenttia nuoren syömisen taidosta ja painostaminen 11,2 prosenttia. Äitien ruokailuun liittyvän toiminnan ja nuorten syömisen taidon osa-alueiden tilastollisesti merkitsevien yhteyksien näennäisselityssasteet vaihtelivat 6,3–8,7 prosentin välillä.

Isien ruokailuun liittyvä toiminta selitti nuorten syömisen taidosta ja sen osa-alueiden merkitsevistä yhteyksistä 9,8–11,3 prosenttia Nagelkerken R²-arvon avulla tarkasteltuna. Painostaminen isän toimesta selitti 11,3 prosenttia nuoren syömisen taidosta ja 9,8 prosenttia nuoren syömiseen liittyvistä asenteista. Muut yhteydet isän ruokailuun liittyvän toiminnan ja nuoren syömisen taidon tai sen osa-alueiden välillä eivät olleet merkitseviä ja näiden yhteyksien

näennäisselityksasteet jäivät maltillisemmiksi kuin tilastollisesti merkitsevien yhteyksien kohdalla. Isien ruokailuun liittyvän toiminnan näennäisselityksasteet nuorten syömisen sisäiseen säätelyyn liittyen olivat erityisen maltillisia vaihdellen 1,8–2,3 prosentin välillä.

TAULUKKO 6. Logistisen regressioanalyysin näennäisselityksasteet kuvattuna Nagelkerken R2-arvojen avulla nuorten syömisen taidon ja sen osa-alueiden sekä vanhempien ruokailuun liittyvän toiminnan välillä.

Nuoren				
	Syömisen taito §	Ruoan hyväksyntä	Syömiseen liittyvät asenteet	Syömisen sisäinen säätely
	Nagelkerken R2-arvo	Nagelkerken R2-arvo	Nagelkerken R2-arvo	Nagelkerken R2-arvo
Äiti				
Painostaminen	0,112	0,059	0,063	0,049
Rajoittaminen	0,123	0,083	0,071	0,052
Huoli nuoren painosta	0,113	0,059	0,087	0,074
Isä				
Painostaminen	0,113	0,078	0,098	0,023
Rajoittaminen	0,072	0,088	0,039	0,018
Huoli nuoren painosta	0,072	0,084	0,039	0,019

§ kokonaispisteet

9 POHDINTA

Tutkielman päätarkoitus oli selvittää yhteyksiä vanhempien ruokailuun liittyvän toiminnan ja nuorten syömisen taidon välillä. Lisäksi tarkasteltiin vanhempien ruokailuun liittyvän toiminnan eroja äideillä ja isillä sekä syömisen taitoa ja sen eroavaisuuksia 11–13-vuotiailla tytöillä ja pojilla. Tutkielmassa selvisi, että äidit kokivat isiä enemmän vastuuta nuoren ruokailusta ja tarkkailivat isiä enemmän nuorten ruokailemista. Isät puolestaan olivat äitejä taipuvaisempia painostamaan ja rajoittamaan nuoria ruokailutilanteissa. Syömisen taidossa ei ollut eroja tyttöjen ja poikien välillä. Nuorista valtaosa oli syömisen taitoisia. Syömisen taidon osa-alueista syömiseen liittyvät asenteet ja syömisen sisäinen säätely olivat nuorilla parhaiten hallussa. Vastaavasti ruoan hyväksynnässä ja syömis kontekstin hallinnassa oli nuorilla keskimäärin eniten kehitettävää. Erityisesti painostaminen näyttäisi voivan olla haitallista nuoren syömisen taidon kehittymiselle. Lisäksi myös rajoittaminen ja vanhemman huoli lapsen painosta voivat mahdollisesti haitata nuoren syömisen taidon kehittymistä.

9.1 Tulosten tarkastelu

Vanhempien ruokailuun liittyvä toiminta. Vanhempien ruokailuun liittyvässä toiminnassa korostuivat niin äideillä kuin isilläkin tarkkailu ja koettu vastuu, kun taas vanhempien huoli nuoren painosta oli verrattain vähäistä. Pakottavaan kontrolliin kuuluvat rajoittaminen ja painostaminen olivat osa vanhempien ruokailuun liittyvää toimintaa, mutta eivät onneksi niin vahvasti kuin tarkkailu ja koettu vastuu. Tulokset olivat melko samanlaiset kuin Finnanen ym. (2017) tutkimuksessa, jossa vanhempien ruokailuun liittyvässä toiminnassa korostui struktuuriin liittyvä toiminta ja pakottavan kontrollin alle kuuluvat osa-alueet ilmenivät maltillisesti.

Isien ja äitien ruokailuun liittyvä toiminta erosivat toisistaan tässä tutkielmassa. Äidit kokivat enemmän vastuuta nuoren ruokailusta ja tarkkailivat mahdollisesti jopa tästä johtuen nuorten syömistä enemmän kuin isät. Isät taas pyrkivät rajoittamaan nuorten ruokailua enemmän kuin äidit ja he myös painostivat voimakkaammin nuoria syömään kuin äidit. Myös aiemmassa tutkimuksessa isien on havaittu käyttävän äitejä enemmän pakottavaa kontrollia (González ym. 2021), kuten syömään painostamista ja rajoittamista. Vanhempien ruokailuun liittyvän toiminnan ei todettu eroavan toisistaan Gonzálezin ym. (2021) tutkimuksessa muilta osin, mutta

tutkimuksessa ei käsitelty tarkkailua, koettua vastuuta tai rajoittamista. Tämän tutkielman äitien ja isien välisessä vertailussa ei otettu huomioon vanhempien koulutustasoa, mikä saattoi vaikuttaa tuloksiin. Vanhemman koulutustason on todettu voivan olla yhteydessä vanhemmuuden tyyliin (Vereecken ym. 2009) ja ruokailuun liittyvään toimintaan (Monge-Rojas ym. 2010). Tässä tutkielmassa isien koulutustaso oli äitejä matalampi, mikä saattaa selittää äitien ja isien eroja rajoittamisen ja painostamisen voimakkuudessa. Toisaalta Gonzálezin ym. (2021) tulokset olivat samansuuntaiset kuin tässä tutkielmassa, vaikka he huomioivat vanhempien koulutustason analyyseissään.

Nuorten syömisen taito. Valtaosa nuorista oli syömisen taitoisia tässä tutkielmassa, kuten myös aiemmassa tutkimuksessa on todettu (Tilles-Tirkkonen 2016). Tyttöjen ja poikien syömisen taidossa tai sen osa-alueissa ei ollut tässä tutkielmassa tilastollisesti merkitseviä eroja. Aiemmassa tutkimuksessa tyttöjen havaittiin olevan poikia useammin syömisen taitoisia erityisesti yläkoulussa (Tilles-Tirkkonen 2016) eli hieman vanhemmilla oppilailla, joka voi mahdollisesti selittää tulosten eroavaisuutta. Syömisen taidon osa-alueista syömiseen liittyvät asenteet ja syömisen sisäinen säätely oli monilla nuorilla hyvää. Satterin (2007a) mukaan nämä osa-alueet liittyvätkin kiinteästi toisiinsa; positiivinen suhtautuminen syömiseen helpottaa syömisen sisäistä säätelyä, joka taas vahvistaa positiivista suhtautumista syömiseen. Tutkielman tulosten valossa moni nuori onkin ikään kuin positiivisella itseään vahvistavalla kehällä, joka voi edesauttaa sopivaa energian saantia ja tyytyväisyyttä omaan painoon (Krall & Lohse 2011) ja antaa hyvän pohjan syömisen taidon kehittymiselle.

Keskimäärin eniten kehitettävää nuorilla oli ruoan hyväksynnässä ja syömiskontekstin hallinnassa. Ikäryhmä huomioiden tämä ei liene yllättävää, sillä vanhempien tulisi olla vastuussa 11–13-vuotiaiden syömiskontekstin hallinnasta ja toisaalta uusiin makuihin tottuminen vie aikaa. Syömiskontekstin hallinta on kuitenkin oleellinen osa syömisen taitoa, joka tukee ja mahdollistaa muiden osa-alueiden hallintaa (Satter 2007a), joten nuorten on tärkeää aikanaan saada taidot ja resurssit säännöllisen, riittävän ja palkitsevan syömisen ylläpitoon. Ruoan hyväksyntä voi edistää ruokavalintojen terveellisyyden huomiointia, sekä monipuolista ruokavaliota (Krall & Lohse 2011), joten tämänkin osa-alueen hallinnan tärkeys lisääntyy nuorten tehdessä yhä itsenäisempiä ruokavalintoja kasvamisen myötä. Vastaavia tuloksia syömisen taidon osa-alueista ei ole raportoitu tätä ikäryhmää käsitelleissä aiemmissa tutkimuksissa.

Yhteydet ruokailuun liittyvän toiminnan ja syömisen taidon välillä. Tässä tutkielmassa löytyi merkitseviä yhteyksiä runsaammin äitien kuin isien ruokailuun liittyvän toiminnan ja nuorten syömisen taidon tai sen osa-alueiden väliltä. Tämä saattaa liittyä erikokoisiin otoksiin, sillä tässä tutkimuksessa oli mukana enemmän äiti-nuori-pareja (n=382) kuin isä-nuori-pareja (n=247). Yhteyksien määrien eroja saattavat selittää myös vuorovaikutukseen vaikuttavat tekijät, kuten vanhemmuuden tyylin mahdolliset eroavaisuudet äitien ja isien välillä. Aiemmissä tutkimuksissa isien osuus vanhemmista on ollut selkeästi äitejä pienempi, jonka vuoksi vertailu muiden tutkimusten tuloksiin oli haastavaa. Vain yhdessä katsauksen tutkimuksessa isiä oli tutkituista vanhemmista yli viidesosa ja vanhemman sukupuoli huomioitiin analyyseissä (González ym. 2021).

Gonzálezin ym. (2021) tutkimuksessa merkitseviä yhteyksiä löytyi enemmän isien ruokailuun liittyvän toiminnan ja lasten tai nuorten valikoivuuden, syömisen sisäisen säätelyn, herkkyyden ympäristön ruokavihjeille ja tunteisiin liittyvän ylensyömisen väliltä kuin äitien ruokailuun liittyvän toiminnan ja lasten tai nuorten syömisikäytymisen väliltä. Gonzálezin ym. (2021) tutkimuksessa vanhempien ruokailuun liittyvä toiminta sisälsi kuitenkin tästä tutkielmasta eriäviä osa-alueita, mikä voi selittää tulosten eroavaisuuksia. Painostamisen yhteys nuoren syömisen taitoon ja syömiseen liittyviin asenteisiin oli voimakkaampi tässä tutkielmassa isä-nuori-pareilla kuin äiti-nuori-pareilla, mutta eron tilastollista merkitsevyyttä ei tutkittu. Vastaava tulos raportointiin myös Gonzálezin ym. (2021) tutkimuksessa. Syyt tähän eivät selvinneet tässä tutkielmassa, mutta tulos antaa viitteitä siitä, että molemmilla vanhemmilla on merkitystä nuoren ruokailutottumusten kehittymiselle, mikä on tärkeää huomioida esimerkiksi mahdollisissa interventioissa, kuten myös González ym. (2021) artikkelissaan huomauttavat.

Painostaminen. Voimakkaampi painostaminen oli, niin äidin kuin isänkin toimesta, yhteydessä nuoren pienempään todennäköisyyteen olla syömisen taitoinen ja vähensi nuoren todennäköisyyttä kuulua positiivisesti ja rennosti syömiseen ja ruokaan suhtautuviin. Painostaminen selitti hieman yli kymmenesosan nuoren syömisen taidosta ja hieman alle kymmenesosan nuoren syömiseen liittyvistä asenteista Nagelkerken näennäisselitysasteiden avulla tarkasteltuna. Aiemmissä tutkimuksissa vanhemman esimerkin ja kodin ruokaympäristön on todettu selittävän painostamista ja rajoittamista enemmän lasten ja nuorten ruokavaliota (Loth ym. 2016), joten havaitut selitysosuudet lienevät oikean suuntaisia. Yhteydet painostamisen ja syömisen taidon välillä tulivat merkitseviksi, kun sekoittavat tekijät

huomioitiin analyyseissä. Tämä voi selittyä sillä, että nuoren suhteellinen painoindeksi on yhteydessä painostamiseen (Moens & Braet 2007). Lisäksi vanhemman koulutustaso on yhteydessä vanhemmuuden tyyliin (Vereecken ym. 2009), joka taas vaikuttaa siihen, miten vanhemman ruokailuun liittyvän toiminta on yhteydessä nuoren syömiskäyttäytymiseen (Yee ym. 2017).

Painostamisen on todettu heikentävän nuoren autonomiaa (Vaughn ym. 2016), joka on keskeisessä roolissa syömisen taidon kehittämisessä (Satter 2007a). Tämä voi selittää havaitun yhteyden painostamisen ja nuorten heikomman syömisen taidon välillä. Lisäksi painostaminen on aiemmissakin tutkimuksissa voitu yhdistää lasten ja nuorten vähentyneeseen syömisestä saamaan nautintoon (Finnane ym. 2017), joka osa syömiseen liittyviä asenteita. Syömiseen lienee haastavaa suhtautua rennosti nauttien, jos muut henkilöt yrittävät ruokailutilanteessa jatkuvasti painostaa syömään enemmän kuin mitä itse haluaa tai kokee tarpeelliseksi.

Painostamista kartoittavat väitteet liittyvät CFQ-mittarissa riittävän syömisen varmistamiseen ja lautasen tyhjäksi syömiseen, mutta eivät esimerkiksi uusien ruokien maistamiseen. Tämä huomioiden onkin ymmärrettävää, että painostamisen ei todettu tässä tutkielmassa olevan yhteydessä ruoan hyväksyntään, johon liittyy uusien ja monipuolisten ruokien syöminen. Lisäksi painostamista ei ole yhdistetty monissa aiemmissakaan tutkimuksissa lapsen tai nuoren ruokavalioon (Blaine ym. 2017; Conceicao ym. 2020; Hennessy ym. 2012; Loth ym. 2016; Moens & Braet 2007), joka voisi kertoa ruoan hyväksynnästä, joten saadun tuloksen voidaan katsoa tukevan aiempaa näyttöä.

Painostaminen ei ollut yhteydessä myöskään nuoren syömisen sisäiseen säätelyyn eli painostaminen ei näyttäisi olevan yhteydessä nuoren kokemukseen siitä, että hän syö itsensä kylläiseksi tai riittävästi. Syömisen taito -mittarissa ei kartoiteta sitä, kokeeko nuori syövänsä liikaa, joten tulosten avulla ei voida poissulkea mahdollisuutta, että syömiseen painostaminen voisi heikentää nuoren kykyä kuunnella kehonsa välittämiä viestejä kylläisyydestä ja altistaa näin esimerkiksi ahminnalle joissain tilanteissa. Syömään painostaminen on aiemmin yhdistetty nuoren lisääntyneeseen makeisten syöntiin (Vereecken ym. 2009), joka saattaa kertoa heikommasta syömisen sisäisestä säätelystä. Vereeckenin ym. (2009) tutkimuksessa painostamisen arviointiin käytetyt väittämät olivat sävyiltään hieman voimakkaammin painostavia ("My child has to finish his/her plate") kuin tässä tutkielmassa käytetyn Syömisen

taito -mittarin (Krall & Lohse 2011) väittämät (”Lapseni pitäisi aina syödä kaikki lautasellaan oleva ruoka”), mikä saattaa selittää tulosten eroa.

Rajoittaminen. Voimakkaampi rajoittaminen äidin toimesta oli yhteydessä nuoren pienempään todennäköisyyteen olla syömisen taitoinen, vähensi nuoren todennäköisyyttä kuulua positiivisesti ja rennosti syömiseen ja ruokaan suhtautuviin sekä lisäsi nuoren todennäköisyyttä kuulua ruokia heikommin hyväksyvien joukkoon. Vastaavia yhteyksiä ei todettu isien ja nuorten väliltä. Myös rajoittamisen nähdään voivan heikentävän nuoren autonomiaa (Vaughn ym. 2016), joka on keskeinen tekijä syömisen taidon kehittämisessä (Satter 2007a). Rajoittamisen aiheuttama autonomian kokemuksen vahingoittuminen voikin selittää myös rajoittamisen negatiivista yhteyttä nuorten syömisen taitoon.

Syömiseen liittyviä positiivisia asenteita voidaan Satterin (2007a) mukaan tukea hyväksymällä, luottamalla ja vastaamalla sisäisiin viesteihin (inner drives) ruokavalinnoissa ja syömisen säätelyssä. Ulkopuolelta asetetut rajoitukset eivät tue sisäisiin viesteihin reagointiin opettelua, joten myös rajoittamisen negatiiviset yhteydet nuoren syömiseen liittyviin asenteisiin vaikuttavat loogisilta. Rajoittaminen voi lisäksi sivuuttaa syömiseen liittyvät nautinnon tunteet, joiden katsotaan olevan tärkeä osa syömiseen liittyviä positiivisia asenteita (Satter 2007c) ja joihin vanhemman ruokailuun liittyvällä toiminnalla on todettu olevan merkittävä vaikutus (Finnane ym. 2017). Rajoittamiseen voi myös liittyä ruokien ravintoarvojen arvostelua, joka voi aiheuttaa häpeän ja ambivalenssin tunteita, jotka taas voivat johtaa epä johdonmukaiseen ja terveydelle haitalliseen ravitsemuskäyttäytymiseen (Satter 2007c), kuten mahdollisesti ruoan heikompaan hyväksyntään.

Rajoittaminen ei ollut tässä tutkielmassa yhteydessä syömisen sisäiseen säätelyyn kummankaan vanhemman toimesta. Tämä saattaa liittyä siihen, että syömisen sisäistä säätelyä kartoitettiin tutkielman aineistossa vain kahdella kysymyksellä, joista molemmat liittyivät riittävään syömiseen, eivätkä esimerkiksi herkkyyteen ympäristön ruokavihjeille, tunnesyömiseen tai kylläisyyden tunteisiin reagoimiseen, kuten aiemmissa tutkimuksissa (Blaine ym. 2017; Boots ym. 2018; Conceicao ym. 2020; Finnane ym. 2017; Fleary & Ettienne 2019; González ym. 2021; MacFarlane ym. 2010; Moens & Braet 2007; Monge-Rojas ym. 2010; Reina ym. 2013; Vereecken ym. 2009). Toisin sanoen tulokset eivät poissulje sitä mahdollisuutta, että rajoittaminen voisi olla yhteydessä esimerkiksi lisääntyneeseen ahmintaan tai tunnesyömiseen.

Lisäksi on syytä muistaa, että vanhemmuuden tyyli (Hennessy ym. 2012), vanhemman tapa asettaa, kertoa ja soveltaa sääntöjä (Vaughn ym. 2016) ja vanhemman oma ruokavalio (Fleary & Ettienne 2019) voivat vaikuttaa yhteyteen rajoittamisen ja lapsen tai nuoren ruokailutottumusten välillä. Tämä voi selittää myös yhteyksien puuttumista nuoren syömisen taidon ja sen osa-alueiden sekä isän toimesta tapahtuvan ruokailun rajoittamisen välillä tässä tutkielmassa.

Huoli nuoren painosta. Vaikka vanhempien huoli nuoren painosta oli verrattain vähäistä eikä huolen määrä eronnut äitien ja isien välillä, voitiin äidin suurempi huoli nuoren painosta yhdistää nuoren heikompaan syömisen taitoon kokonaisuutena, nuoren pienempään todennäköisyyteen suhtautua rennosti ja positiivisesti syömiseen ja ruokaan sekä nuoren heikompaan syömisen sisäiseen säätelyyn. Vastaavia yhteyksiä ei löydetty isän ruokailuun liittyvän toiminnan ja nuoren syömisen taidon tai sen osa-alueiden väliltä, mikäli taustatekijät, kuten nuoren suhteellinen painoindeksi, huomioitiin analyyseissä. Jos taustatekijöitä ei huomioitu, oli isän huoli nuoren painosta yhteydessä nuoren heikompiin syömiseen liittyviin asenteisiin. Tämä voi antaa viitteitä siitä, että isien huolestuneisuus nuoren painosta korreloi nuoren suhteellisen painoindeksin kanssa äitejä paremmin. On myös mahdollista, että äidin huoli nuoren painosta on syystä tai toisesta haitallisempaa nuoren syömisen taidon kehittymiselle kuin isän huoli nuoren painosta. Esimerkiksi äitien isiä kokema suurempi vastuu nuoren ruokailusta voi johtaa siihen, että huoli nuoren painosta vaikuttaa äideillä voimakkaammin ruokailuun liittyvään toimintaan tai ruokapuheeseen.

Vanhemman huoli nuoren painosta onkin aiemmin yhdistetty vanhemman voimakkaampiin ruokailun rajoittamiseen tähtääviin toimiin (Conceicao ym. 2020; Moens & Braet 2007), vähäisempään syömään painostamiseen (Moens & Braet 2007) ja nuoren kokemukseen siitä, että vanhemmat ottavat harvemmin huomioon nuoren mieltymykset ruokia ostaessaan ja niitä valmistaessaan (MacFarlane ym. 2010). Satterin (2007a) mukaan syömisen sisäinen säätely on mahdollista, kun palkitsevaa ja tyydyttävää ruokaa saadaan säännöllisesti ja riittävästi. Tämä voi selittää yhteyttä vanhemman nuoren painoon liittyvän huolen ja nuoren heikomman syömisen sisäisen säätelyn välillä. On mahdollista, että nuoret, joiden painosta etenkin äidit ovat huolissaan, saavat harvoin ja/tai riittämättömästi palkitsevaksi ja tyydyttäväksi kokemiansa ruokia, joka mahdollisesti heikentää nuoren kykyä syömisen sisäiseen säätelyyn. Teoriaa tukee se, että rajoittaminen äidin toimesta on aiemmin yhdistetty vahvemmin lapsen tai nuoren syömisen sisäiseen säätelyyn kuin rajoittaminen isän toimesta (González ym. 2021). On

mahdollista, että äidit ovat yhä perheissä suuremmissa vastuissa ruokien ostamisesta ja valmistamisesta kuin isät, jolloin äitien huoli nuoren painosta voi näkyä selvemmin nuorten arjessa. Tämä voisi osaltaan selittää, miksi äitien huoli nuoren painosta oli yhteydessä nuorten syömisen taitoon ja sen osa-alueisiin, vaikka vastaavia yhteyksiä ei havaittu isien ja nuorten syömisen taidon ja sen osa-alueiden välillä.

Vanhemman huoli lapsen tai nuoren painosta on yhdistetty nuoren heikompaan syömisen sisäiseen säätelyyn myös aiemmassa tutkimuksessa (Reina ym. 2013), joka vahvistaa tässä tutkimuksessa saatua vastaavaa tulosta. Lisäksi tiedetään, että nuoret, joiden ruokailua vanhemmat rajoittavat, kokevat fyysisen ulkonäön tärkeämmäksi kuin nuoret, joiden ruokailua vanhemmat eivät rajoita (Reina ym. 2013). Fyysisen ulkonäön tärkeäksi kokemisen puolestaan tiedetään olevan yhteydessä heikompaan syömisen sisäiseen säätelyyn (Reina ym. 2013). Fyysisen ulkonäön tärkeäksi kokemisella voi olla merkitystä myös syömiseen liittyvien asenteiden muovautumisessa, sillä nuorten tiedetään yhdistävän pikaruokan niin mielihyvään kuin negatiivisiin ulkonäöllisiin vaikutuksiin (Shepherd ym. 2006). Tästä aiheutuva ristiriita voi vaikuttaa nuoren mahdollisuuksiin suhtautua syömiseen rennosti siitä nauttien. Lisäksi on mahdollista, että äidin huoli nuoren painosta vaikuttaa negatiivisesti nuoren kehonkuvaan ja kehon koon hyväksyntään, joiden tiedetään olevan yhteydessä nuorten syömisen taitoon (Clifford ym. 2010).

On hyvä huomata, että nuoren suhteellinen painoindeksi huomioitiin tutkielman analyysissä, joten yhteys äidin nuoren painoon liittyvän huolen ja nuoren heikomman syömisen sisäisen säätelyn välillä ei selity pelkästään sillä, että nuoren suurempi suhteellinen painoindeksi olisi yhteydessä niin vanhemman voimakkaampaan huoleen nuoren painosta kuin heikompaan syömisen sisäiseen säätelyyn. Toisaalta, kuten jo aiemmin mainittiin, Syömisen taito -mittarissa (Krall & Lohse 2011) on vain kaksi väitettä liittyen syömisen sisäiseen säätelyyn ja kummatkin väitteet liittyvät pikemminkin riittävään syömiseen kuin syömisen rajoittamiseen sisäisten viestien mukaisesti. Lisäksi on tärkeää huomata, että CFQ-mittarin avulla kartoitetaan vanhemman huolta liittyen lapsen tai nuoren liialliseen painoon, mutta ei liian vähäiseen painoon, joten tulokset kertovat ainoastaan nuoren liialliseen painoon liittyvän huolen yhteyksistä nuoren syömisen taitoon.

Tulosten merkitys. Vaikka vanhempien ruokailuun liittyvä toiminta selitti maltillisen osan nuorten syömisen taidosta ja sen osa-alueista näennässelityksasteiden avulla tarkasteltuna,

voivat löydetty yhteydet olla käytännössä merkittäviä ja vaikuttaa nuorten hyvinvointiin monella tapaa. Nuorilla syömisen taidon on todettu olevan yhteydessä terveyttä tukeviin ruokailutottumuksiin, kuten säännölliseen ateriarhythmiin ja terveyttä edistäviin ruokavalintoihin (Tilles-Tirkkonen 2016; Tilles-Tirkkonen ym. 2015) sekä parempaan itsetuntoon, koherenssin tunteeseen ja kehoon liittyvään tyytyväisyyteen (Tilles-Tirkkonen ym. 2015). Onkin mahdollista, että painostaminen, rajoittaminen ja nuoren painosta huolehtiminen ovat vahingollisia niin nuoren terveyttä tukevien ruokailutottumusten kehittymiselle kuin itsetunnolle, koherenssin tunteelle ja kehoon liittyvään tyytyväisyyteen. Näillä tekijöillä voi olla kauaskantoisia seurauksia nuoren terveydelle ja hyvinvoinnille. Lisäksi on osoitettu, että verrattain maltillinenkin syömisen taidon vahvistuminen on yhteydessä ruokavalion parempaan laatuun, terveydelle edullisempiin kolesteroliarvoihin sekä pienempään painoaindeksiin ja vyötärönympärykseen (Aittola ym. 2021). Kun otetaan huomioon, että ravintoon liittyvät riskit selittävät Suomessa kaikista kuolemista noin joka viidennen (OECD 2019), voitaneen sanoa, että asialla on yksilön elämänlaadun lisäksi myös kansanterveydellistä merkitystä.

Jo aiemmin on todettu, että vanhempien ruokailuun liittyvä toiminta selittää merkittävän osan lasten ja nuorten syömiseen liittyvästä nautinnosta (Finnane ym. 2017), joka on tärkeä osa syömiseen liittyviä positiivisia asenteita (Satter 2007a). Nyt saatiin näyttöä siitä, että syömisen rajoittaminen, syömään painostaminen ja vanhemman huoli nuoren painosta ovat yhteydessä nuoren negatiivisiin syömiseen liittyviin asenteisiin. Rajoittamista, painostamista tai huolta omasta painostaan kohdanneet nuoret voivat olla muita nuoria heikommassa asemassa kohdatessaan erilaisia syömiseen vaikuttavia tekijöitä, kuten sosiaaliseen ympäristöön liittyviä tekijöitä tai mainontaa, sillä positiivinen suhtautuminen syömiseen ja ruokaan auttaa vastaamaan tarkoituksen mukaisesti syömiseen vaikuttaviin sisäisiin ja ulkoisiin tekijöihin (Satter 2007a).

Rajoittamista kohdanneilla nuorilla myös ruoan hyväksyntä voi olla muita nuoria heikompaa. Ruoan hyväksynnän on aiemmissa tutkimuksissa havaittu olleen yhteydessä monipuoliseen ruokavalioon (Krall & Lohse 2011; Satter 2007a) ja ruoan terveellisyyden ajatteluun ruokavalintojen yhteydessä (Krall & Lohse 2011). Ruokailun voimakkaampi rajoittaminen vanhemman toimesta voi siis johtaa nuoren yksipuolisempaan ja terveyttä heikommin tukeviin ruokailutottumuksiin.

Syömisestä sisäinen säätely eli taito säädellä syömistä kehon nälkä- ja kylläisyys viestien perusteella suojelee meitä erilaisilta ylireagoineilta syömiseen liittyviin yllykkeisiin liittyen (Krall & Lohse 2011), joita kohtaamme nyky-yhteiskunnan yltäkylläisyydessä jatkuvasti. Vanhemman huolta painostaan kohdanneet nuoret voivatkin olla suuremmissa riskissä saada riittämättömät eväät hyvään syömisestä sisäiseen säätelyyn. Tämä voi altistaa nämä nuoret esimerkiksi epäsäännölliselle ateriarytmille, ahmimiselle tai dieteille, jotka eivät tue terveyttä. Jos tähän lisätään mahdollinen altistuminen laihdutuspuheelle tai laihooden ihannoitaksi, on nuori suuressa riskissä sille, että lisäksi nuoren ruoka- ja kehosuhteita kuvaa ahdistuneisuus (Wilenius 2021). Onkin mahdollista, että vanhemman huoli nuoren painosta johtaa paitsi nuoren heikompaan kykyyn hallita syömistään myös vähäisempään kehon kokoon liittyvään tyytyväisyyteen. Nämä tekijät taas voivat uhata nuoren tasapainoisia ruokailutottumuksia (Tilles-Tirkkonen 2016) ja johtaa lisääntyneeseen naposteluun (Conceicao ym. 2020), jotka voivat altistaa ylipainolle (Tunturi & Ruottinen 2020).

9.2 Muut syömisestä taitoon liittyvät tekijät

Tutkimuksen tulokset tukivat pääosin hyvin Satterin (2007a; 2007c) näkemyksiä siitä, miten syömisestä taitoon voidaan vaikuttaa. Pelkästään painostamisen, rajoittamisen ja nuoreen painoon liittyvän huolen välttäminen eivät kuitenkaan riitä varmistamaan nuoren syömisestä taitoa, vaan lisäksi tulee kiinnittää huomiota myös muihin tekijöihin, jotka voivat vaikuttaa nuoren syömisestä taitoon. Tilles-Tirkkonen ym. (2015) nimesivät perheen ruokailutottumukset sekä itsetunnon syömisestä taitoon vaikuttaviksi päätekijöiksi. Vanhemmat voivatkin olla merkittävässä roolissa syömisestä taitojen kehittämisessä mahdollistajana, tukijana ja esimerkkinä. Syömisestä taitoisten nuorten on esimerkiksi havaittu syövän muita nuoria useammin säännöllisesti yhdessä perheensä kanssa ja heidän kodeissaan on todettu olevan useammin tarjolla vihanneksia ja hedelmiä (Tilles-Tirkkonen ym. 2015). Syömisestä taitoisten nuorten vanhempien on myös todettu kiinnittävän enemmän huomiota ruokavalion laatuun kuin muiden nuorten vanhempien (Tilles-Tirkkonen ym. 2015). Lisäksi syömisestä taitoiset nuoret kokivat mahdolliseksi vaikuttaa ruokien valintaan ja syömiinsä ruokamääriin kotona (Tilles-Tirkkonen ym. 2015), minkä voidaan nähdä tukevan niin pystyvyyden tunnetta kuin elimistön tarpeista lähtevää syömisestä sisäistä säätelyä, jolloin syömisestä taito voi vahvistua (Tilles-Tirkkonen 2016).

On kuitenkin tärkeää olla unohtamatta muita nuoren syömiskäyttäytymiseen ja ruokailutottumuksiin vaikuttavia tekijöitä. Kuten Storyn ym. (2002) mallissa kuvattiin (Kuva 1) yhteiskuntaan, fyysiseen ympäristöön, sosiaaliseen ympäristöön ja yksilön sisäisiin tekijöihin liittyvät tekijät ovat keskenään tiiviissä vuorovaikutuksessa ja ne kaikki ovat merkittäviä nuoren syömiskäyttäytymiseen ja ruokailutottumuksiin liittyviä tekijöitä. Meidän olisikin tärkeää kiinnittää huomiota siihen, että esimerkiksi yhteiskuntaan liittyvät tekijät, kuten sosiaaliset ja kulttuuriset normit, politiikka ja mainonta, tukisivat parhaalla mahdollisella tavalla nuorten syömisen taidon kehittymistä. Esimerkiksi kehonkuvan parantamisen ja kehon koon hyväksymisen tiedetään tukevan syömisen taitoa (Clifford ym. 2010). Syömisen taitoa voitaisiinkin mahdollisesti edistää vaikuttamalla yhteiskunnan sosiaalisiin ja kulttuurisiin normeihin, jotka ihannoivat laihuutta. Lisäksi The Lancet -lehdessä (2022) nostettiin esille modernin ruokaympäristön haasteet: ravintoköyhien ja energiatiheiden ruokien jatkuva saatavuus ja hyvä saavutettavuus voi olla riski etenkin vielä kehittyville nuorten ruokailutottumuksille, joten tähän tulisi yrittää vaikuttaa esimerkiksi politiikan avulla.

Syömisen taitoa voidaan lisäksi tutkitusti tukea auttamalla ihmisiä keskittymään ruokailuun esimerkiksi kannustamalla varaamaan aikaa syömiseen, edesauttamalla säännöllisen ateriarhythmin muodostumista ja kannustamalla koskettamaan, haistamaan, käsittelemään, valmistamaan ja maistamaan ruokia yhä uudelleen ruokien hyväksynnän parantamiseksi (Satter 2007c). Näihin asioihin olisikin ehdottoman tärkeää kiinnittää huomiota yhteiskunnallisella ja sosiaalisella tasolla, jotta mahdollisimman moni ruokailutilanne tukisi syömisen taidon rakentumista ja välittäisi viestiä siitä, että ravitsemuksella on merkitystä. Ruokailuun tulisi varata riittävästi aikaa ja sille tulisi antaa tilaa, jotta syömiseen keskittyminen olisi mahdollista niin kodeissa, kouluissa, työpaikoilla kuin harrastuksissa ja muissa arjen ympäristöissä. Lisäksi etenkin lapsilla tulisi olla mahdollisuus tutkia ruokia monipuolisesti eri aistien avulla. Lasten kohdalla näihin asioihin on onneksi jo alettu kiinnittää huomiota esimerkiksi Ruokakasvatusyhdistys Ruukku ry:n toimesta (N.A.).

Lasten ja nuorten osallistamisen ruoan valmistukseen todettiin systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa olevan yhteydessä paitsi terveelliseen ruokavalioon, myös ruoanlaitosta pitämiseen myöhemmin elämässä (Vaitkeviciute ym. 2014). Lisäksi tiedetään, että ruoanvalmistustaidot voivat parantaa myös syömisen taitoa (Lohse ym. 2007). Olisikin tärkeää selvittää, mitkä tekijät vaikuttavat siihen, että perheen lapsilla ja nuorilla on mahdollisuus osallistua ruoan valmistamiseen kotona, jotta asiaa voitaisiin edistää. Voitaisiinko

perheitä innostaa ruoan laittamiseen yhdessä esimerkiksi jonkinlaisen kampanjan avulla vai onko kyse resursseista, kuten ajasta tai jaksamisesta? Terveysten tasa-arvon näkökulmasta olisi myös aiheellista miettiä, voitaisiinko koulujen kotitaloustunteja lisätä, jotta jokaisella koululaisella olisi mahdollisuus oppia entistäkin paremmat ruoanvalmistamisen perustaidot ja innostua ruoanlaitosta kotioloista riippumatta.

Suurten yhteiskunnallisten muutosten tekeminen voi vaatia aikaa ja vaivaa. Onkin tärkeää muistaa, että meillä jokaisella on mahdollisuus vaikuttaa omalta osaltamme syömiskäyttäytymiseen ja ruokailutottumuksiin vaikuttaviin yhteiskunnallisiin tekijöihin, kuten sosiaalisiin ja kulttuurisiin normeihin. Voimme esimerkiksi varata arjessamme aikaa ruokailuun, keskittyä ja antaa myös muille mahdollisuuden keskittyä syömiseen, kiinnittää huomiota siihen, että ruokapuheemme olisi positiivista ja ruokaa arvostavaa, olla arvostelematta tai arvottamatta kehoja ja antamalla itsellemme ja muille luvan innostua ja kokea nautintoa ruoasta ja syömisestä.

9.3 Luotettavuus ja eettiset kysymykset

Tulosten luotettavuus. Käytettyjen analyysimenetelmien avulla voitiin vastata kaikkiin tutkimuskysymyksiin monipuolisesti. Menetelmien sopivuus aineistoon tarkastettiin huolellisesti menetelmä -osiossa kuvatuin menetelmin ja todettiin aineistoon sopiviksi. Vanhempien ruokailuun liittyvän toiminnan ja nuorten syömisen taidon välisten yhteyksien tarkastelu sekä Spearmanin järjestyskorrelaatiokertoimien, että logistisen regressioanalyysin avulla mahdollisti datan monipuolisen hyödyntämisen. Useiden muuttujien normaalijakaumasta poikkeaminen teki tulosten raportoinnista ja keskinäisestä vertailusta ajoittain haastavaa, sillä näistä muuttujista ilmoitettiin keskiarvojen sijasta mediaanit ja kvartiilit, joiden nähdään kuvaavan keskiarvoa ja keskihajontaa paremmin normaalijakaumista poikkeavia muuttujia (Holopainen & Pulkkinen 2008). Tutkielman tulosten luotettavuutta lisäsi sen iso otoskoko.

Vuorovaikutukseen liittyvän tutkimuksen tekeminen on haastavaa, sillä vuorovaikutus on aina kontekstisidonnaista, eli se tapahtuu tietyssä ajassa ja paikassa (Kilpi 2017). Kontekstisidonnaisuuden vuoksi koko vuorovaikutustilannetta on hankalaa vangita tutkittavaksi ja arvioitavaksi. Vuorovaikutuksen kontekstisidonnaisuus pyrittiin kuitenkin

huomioimaan tutkielmassa aineiston tarjoamien mahdollisuuksien mukaan huomioimalla analyyseissa tekijöitä, jotka saattoivat vaikuttaa vuorovaikutukseen. Aiemmin on esimerkiksi saatu viitteitä siitä, että vanhemmuuden tyyli olisi välittävä tekijä ruokailuun liittyvän toiminnan ja nuoren ruokailutottumusten välillä (Yee ym. 2017). Vanhemmuuden tyyliä ei kuitenkaan ollut mahdollista huomioida tässä tutkielmassa, sillä sitä ei ollut kartoitettu. Sen sijaan tutkielmassa huomioitiin vanhemman koulutustausta, jonka on aiemmassa tutkimuksessa huomattu olevan yhteydessä vanhemmuuden tyyliin (Vereecken ym. 2009). Tämä parantaa tulosten luotettavuutta. Lisäksi useat tulokset olivat linjassa aiempien tutkimustulosten kanssa, joka edelleen lisää tulosten luotettavuutta.

Tutkielmassa käytetty CFQ-mittari (Birch ym. 2001) ja Syömisen taito -mittari (Krall & Lohse 2011) ovat laajasti käytettyjä mittareita. CFQ-mittarin on validoitu useille samankaltaisille kohderyhmille, kuten saksalaisten 2–13-vuotiaiden lasten vanhemmille (Schmidt ym. 2017) ja espanjalaisille kouluikäisten lasten vanhemmille (Canals-Sans ym. 2016), joten sen sopivuus tutkielman kohderyhmällekin lienee hyvä. Syömisen taito -mittarin (Krall & Lohse 2011) suomenkielisen käännöksen on aiemmin osoitettu sopivan suomalaisten nuorten syömisen taidon arviointiin (Tilles-Tirkkonen ym. 2015). Syömisen taitoon liittyvän pisterajan sopivuutta erityisesti juuri tälle ikäryhmälle ei ole osoitettu, mutta pisteraja on yleisesti hyväksytty (Krall & Lohse 2011). Pituus- ja painotiedot olivat itseraportoituja, joka saattaa vääristää tuloksia (Elgar ym. 2005). On kuitenkin osoitettu, että nuorten raportoimat pituus- ja painotiedot korreloivat melko hyvin mittausten kanssa (Elgar ym. 2005). Lisäksi tässä tutkimuksessa pituus- ja painotietojen rooli ei ollut keskeinen.

Tutkielman puutteena voidaan nähdä CFQ-mittarin tietynlainen suppeus. CFQ-mittarin avulla on mahdollista kartoittaa vain osa ruokailuun liittyvästä toiminnasta. Sen avulla ei voida esimerkiksi kartoittaa vanhempien taipumusta käyttää ruokaa nuoren tunteiden säätelyn apuna tai arvioida ruokailutilanteiden struktuuria, kuten yhdessä syömistä tai säännöllisen ateriarhythmin ylläpitoa, jotka saattavat myös vaikuttaa merkittävästi nuoren syömisen taidon kehittymiseen. Lisäksi vanhemmat raportoivat itse omasta toiminnastaan, jolloin on aina mahdollista, että he tarkoituksella tai huomaamattaan ali- tai yliarvioivat omia taipumuksiaan ja tapojaan ruokailuun liittyvän toiminnan suhteen. Toisaalta ulkopuolisen tarkkailijan arviokaan vanhemman ruokailuun liittyvästä toiminnasta ei olisi täysin objektiivinen. Sen sijaan nuoren oma arvio vanhemman ruokailuun liittyvästä toiminnasta olisi voinut mahdollisesti johtaa korkeampiin tai erilaisiin korrelaatioihin. Tällöin nuorten erot esimerkiksi

siinä, kokevatko he tulevansa painostetuiksi, eivät olisi vaikuttaneet yhteyksiin vanhempien ruokailuun liittyvän toiminnan ja syömisen taidon välillä. Lisäksi tutkielmassa ei ollut mahdollista huomioida nuorten muiden läheisten, kuten kavereiden, mahdollista vaikutusta tuloksiin.

Tutkielman tuloksilla on huomattavaa uutuusarvoa. Tutkielmassa tarkasteltuja yhteyksiä ei ole aiemmin tutkittu ja lisäksi tutkielmassa tarkasteltiin sekä äitien että isien ruokailuun liittyvää toimintaa. Isä-nuori-pareja oli aineistossa noin 40 % vanhempi-nuori-pareista. Aiemmissä tutkimuksissa vastaava isien osuus vanhemmista on ollut todella harvinainen. Katsauksen valikoituneista tutkimuksista vain kahdessa vanhemmista yli viidesosa oli isiä (González ym. 2021; Fleary ym. 2019) ja näistä toisessa (Fleary ym. 2019) vanhemman sukupuolta ei valitettavasti huomioitu analyyseissä. Muissa katsauksen tutkimuksissa vanhemmista isiä oli alle viidesosa (Finnane ym.2017; Hennessy ym. 2012; Loth ym. 2016; MacFarlane ym.2010; Melbye ym. 2013; Monge-Rojas ym. 2010; Vereecken ym. 2009), tutkimuksissa keskityttiin vain äiteihin (Boots ym. 2018; Reem ym. 2018) tai vanhempien sukupuolijakaumasta ei ollut mainintaa (Conceicao ym. 2020; Moens & Braet 2007; Norman ym. 2018; Reina ym. 2013).

Järjestelmällisen tiedonhaun luotettavuus. Järjestelmällisessä tiedonhaussa noudatettiin systemaattisen kirjallisuuskatsauksen vaiheita, joka paransi katsauksen luotettavuutta. Varsinaisen systemaattisen katsauksen tekeminen ei ollut mahdollista, sillä tämä pro gradu - tutkielma on tehty yksilötyönä. Haku tehtiin neljään eri tietokantaan ja sitä täydennettiin manuaalisella tiedonhaualla, mikä lisäsi sen todennäköisyyttä, että aiheen kannalta keskeiset artikkelit löydettiin. Hakulausekkeiden hyväksyttäminen informaattikolla, lisäsi sen todennäköisyyttä, että hakulausekkeet olivat mielekkäitä. Hakulausekkeissa ei huomioitu behavior -sanana kahta eri kirjoitusmuotoa (behavior/behaviour), joka saattoi vaikuttaa tuloksiin. Asia tarkastettiin jälkikäteen, eikä sanan toisen kirjoitusasun huomiotta jättäminen näyttänyt vaikuttavan tuloksiin. Myös muita hakusanoja olisi voitu katkaista lyhyemmiksi (esim. eating attitudes > eating attitude*) hakua tehdessä. Haussa päätettiin yhdenmukaisuuden vuoksi huomioida vain ne artikkelit, joissa vanhemmat raportoivat omasta toiminnastaan. Kuitenkin myös sellaisten artikkelien huomiointi, joissa nuoret raportoivat omien vanhempiensa ruokailuun liittyvästä toiminnasta, olisi voinut olla mielekästä. Toisaalta katsauksen artikkelien lukumäärä oli jo nyt korkeahko tämän kokoiseen tutkielmaan, jonka vuoksi käsiteltävien artikkelien lukumäärän rajaaminen oli perusteltua.

Katsauksen haasteet. Tutkimusaiheen uutuus aiheutti haasteita, sillä vanhempien ruokailuun liittyvän toiminnan yhteyttä lasten tai nuorten syömisen taitoon tai sen osa-alueisiin ei ollut aiemmin juurikaan tutkittu. Tämän vuoksi katsaus tarjosi varsin rajallisesti mahdollisuuksia tarkastella vanhemman ruokailuun liittyvän toiminnan yhteyksiä lapsen tai nuoren syömisen taitoon tai sen osa-alueisiin. Yhteenvedon tekeminen vanhempien ruokailuun liittyvän toiminnan yhteyksistä nuorten ruokailutottumuksiin oli haastavaa, koska tutkimuksissa käytetyt vanhempien ruokailuun liittyvään toimintaan tai nuorten syömiskäyttäytymiseen liittyvät termit eivät ole vakiintuneita. Samanlaisia haasteita on raportoitu myös aiemmissa katsauksissa (Blaine ym. 2017; Vaughn ym. 2016). Etenkin sääntöjä ja rajoituksia käsitelleistä tutkimuksissa rajan vetäminen pakottavan kontrollin ja toisaalta struktuurin välille on usein häilyvää. Sääntöjen asettaminen voidaan tehdä lapsia kuunnellen, jolloin se lasketaan struktuuriksi, tai autoritaarisesti, jolloin se sopii pakottavan kontrollin alle (Vaughn ym. 2016). Tutkimusartikkeleissa vanhempien ruokailuun liittyvän toiminnan kuvailu oli toisinaan puutteellista, jolloin ei ollut mahdollista tarkastaa vastasiko vanhempien ruokailuun liittyvän toiminnan luokittelu muissa tutkimuksissa käytettyä luokittelua.

Katsauksen tekemistä hankaloittivat myös heikot yhteydet vanhempien ruokailuun liittyvän toiminnan ja nuorten syömiskäyttäytymisen välillä. Esimerkiksi Finnanen ym. (2017) tutkimuksessa syömään suostuttelu, ruoalla palkitseminen, syömisestä palkitseminen, säännöllinen ateriaritmi, yhdessä syöminen ja strukturoitu ruokailu selittivät vähemmän kuin 10 prosenttia muun muassa lapsen kylläisyyteen reagoivuudesta, tunteisiin liittyvästä vähentyneestä syömisestä, ruokaan reagoivuudesta ja tunteisiin liittyvästä ylensyömisestä. Heikot yhteydet vaikeuttavat niiden havaitsemista, jolloin vaaditaan esimerkiksi isoja otoskokoja yhteyden havaitsemiseksi. Katsaukseen mukaan valikoituneista tutkimuksista viidesosassa otoskoko oli alle sata ja yli kolmasosassa korkeintaan 160 eli mukana oli paljon verrattain pienen otoskoon tutkimuksia. Myöskään 11–13-vuotiaiden ikäryhmään ei varsinaisesti ollut keskitytty kuin kahdessa tutkimuksessa (Melbye ym. 2013; Vereecken ym. 2009). Useimmissa katsauksen tutkimuksissa 11–13-vuotiaat kuuluivat tutkimuksen vanhimpiin (Boots ym. 2018; González ym. 2021; Hennessy ym. 2012; Loth ym. 2016; Moens & Braet 2007; Norman ym. 2018; Reem ym. 2018) tai nuorimpiin (Fleary & Ettienne 2019; MacFarlane ym. 2010; Reina ym. 2013) lapsiin tai nuoriin.

Tutkimuseettiset kysymykset. Hyvän kasvun avaimet -tutkimus on saanut Varsinais-Suomen sairaanhoitopiirin eettiseltä toimikunnalta puoltavan lausunnon (2/2007). Jokaiselta

tutkimukseen osallistuvilta on pyydetty henkilökohtainen suostumus. Tutkittaville on kerrottu lisäksi heidän oikeudestaan luopua tutkimuksesta syystä ilmoittamatta. Tutkittavien tietoja ei luovutettu ulkopuoliselle ja tutkittavien yksityisyyden suoja on varmistettu siten, että heistä käytettiin tutkimuskoodeja ilman henkilötunnusta. Saatu aineisto hävitettiin luotettavasti, kun Pro gradun ohjaajilta oli saatu vahvistus siitä, ettei aineistoa enää tarvitse säilyttää.

Tutkimusaiheen eettisyys. Tutkielma voi auttaa syventämään syömiskäyttäytymiseen liittyvää tietoa ja voi täten olla hyödyksi terveyden edistämisessä. Tiedon lisääntyminen aiheesta voi auttaa terveyden tasa-arvoisuuden tavoittelussa, sillä se lisää mahdollisuuksia tunnistaa niitä nuoria, jotka ovat suuremmassa riskissä heikolle syömisen taidolle. Lisäksi tutkielma auttaa lisäämään ymmärrystä siitä, miten syömisen taidon suotuisaan kehittymiseen voidaan vaikuttaa. Toisaalta on aina mahdollista, että tiedosta hyötyvät eniten ne perheet, joilla on eniten resursseja hyödyntää tietoa, jolloin terveyden eriarvoisuus voi jopa lisääntyä.

Eettisyys tutkielman tekemisessä ja raportoinnissa. Tutkielman tekemisessä ja sen raportoinnissa pyrittiin huolellisuuteen, rehellisyyteen, täsmällisyyteen ja läpinäkyvyyteen sen kaikissa vaiheissa. Lähteisiin viittaamisessa noudatettiin huolellisesti tiedekunnan ohjeita. Lisäksi huolehdittiin, että tutkielmasta ei ole mahdollista tunnistaa yksittäisiä tutkittavia. Tutkielman tekemiseen ei saatu rahallista tukea eikä tekijällä ole sidonnaisuuksia.

9.4 Johtopäätökset ja jatkotutkimusehdotukset

Tuloksista voidaan tehdä seuraavat johtopäätökset: vanhempien ruokailuun liittyvässä toiminnassa korostuu vanhempien kokemaa vastuuta nuoren ruokailusta ja tarkkailu, mutta myös syömään painostamista ja rajoittamista tapahtuu etenkin isien toimesta. Suomalaisten 11–13-vuotiaiden nuorten syömisen taito on pääosin hyvällä tasolla. Nuorten syömiseen liittyvät asenteet ja syömisen sisäinen säätely ovat keskimäärin hyvällä tasolla. Syömiskontekstin hallinta sekä ruoan hyväksyntä ovat keskimäärin nuorilla hieman heikommin hallussa kuin muut syömisen taidon osa-alueet. Vanhempien ruokailuun liittyvä toiminta voi vaikuttaa nuorten syömisen taitoon sekä sen osa-alueisiin vaikkakaan se ei ole ainoa nuorten syömisen taitoa selittävä tekijä. Erityisesti painostaminen näyttäisi voivan olla haitallista nuoren syömisen taidon kehittymiselle, mutta myös rajoittaminen ja vanhemman huoli lapsen painosta

voivat mahdollisesti olla haitaksi nuoren syömisen taidon kehittymiselle. Molempien vanhempien ruokailuun liittyvällä toiminnalla on merkitystä nuoren syömisen taidon kehittymiselle. Erot isien ja äitien ruokailuun liittyvän toiminnan yhteyksissä ja niiden voimakkuudessa nuorten syömisen taitoon voivat antaa viitteitä siitä, että vuorovaikutussuhde vanhemman ja nuoren välillä tai vanhemmuuden tyyli, voi vaikuttaa siihen, miten vanhempien ruokailuun liittyvän toiminta on yhteydessä nuorten syömisen taitoon.

Saatuja tuloksia voidaan hyödyntää käytännössä, kun halutaan tarkastella syömiskäyttäytymistä selittäviä tekijöitä ja edistää nuorien terveyttä tukevan syömiskäyttäytymisen kehittymistä. Tulokset auttavat kartoittamaan syömisen taitoon yhteydessä olevia tekijöitä, joihin voidaan vanhemmille annettavalla ohjauksella pyrkiä vaikuttamaan. Perheille annettavassa ravitsemusohjauksessa tulisi nostaa esille syömään painostamisen ja syömisen rajoittamisen mahdolliset negatiiviset vaikutukset nuoren syömisen taidolle, kertoa syömisen taidon merkityksestä arjessa sekä miten syömisen taitoa on mahdollista tukea. Myös vanhemman huolta nuoren painosta kannattaisi kartoittaa ohjaustilanteissa ja etenkin turhia huolia tulisi pyrkiä lieventämään. Painoon liittyvien huolten mahdollisista negatiivisista vaikutuksista nuorten syömisentaitoon, autonomian kokemukseen ja itsetuntoon tulisi kertoa vanhemmille. Lisäksi vanhempien kanssa tulisi käydä läpi, miten nuoren painoon liittyvät huoliajatukset voivat näkyä arjessa, jotta vanhempien olisi helpompaa tarkastella omaa toimintaansa ja tarvittaessa muuttaa toimintatapoja. Yhteiskunnan tasolla tulisi pyrkiä edistämään syömisen taidon kehittymistä kaiken ikäisillä luomalla hyvät puitteen positiivisen ruoka- ja kehosuhteen kehittymiselle.

Aiheesta tarvitaan lisätutkimusta muun muassa syy-seuraussuhteiden selvittämiseksi ja saatujen tutkimustulosten vahvistamiseksi. Hyvän kasvun avaimet – seurantatutkimus mahdollistaa syy-seuraussuhteiden selvittämisen pitkittäistutkimuksen avulla, sillä samoja mittareita on käytetty pikkulapsiaikana ja uusi seuranta on käynnistymässä vuonna 2023. Jatkotutkimuksissa kannattaisi selvittää syitä äitien ja isien ruokailuun liittyvän toiminnan eriäville yhteyksille nuorten syömisen taitoon ja sen osa-alueisiin sekä huomioida vanhemmuuden tyylin mahdolliset vaikutukset yhteyksiin. Olisi mielenkiintoista selvittää, mitkä mahdolliset tekijät saattavat suojata tai edelleen heikentää lapsen tai nuoren syömisen taitoa vanhempien ruokailuun liittyvän toiminnan lisäksi. Esimerkiksi lapsen tai nuoren kehonkuvan yhteys syömisen taitoon sekä vanhemman huoleen lapsen tai nuoren painosta. Vanhempien ruokailuun liittyvää toimintaa tulisi myös arvioida nuorten näkökulmasta eli

nuorten raportoimana. Olisi myös mielenkiintoista tarkastella vanhempien ruokailun liittyvän toiminnan yhteyksiä nuorten syömisen taitoon eri ikäisillä lapsilla sekä miten vanhempien oma syömisen taito mahdollisesti heijastuu lasten ruokavalioon ja syömisen taitoon.

LÄHTEET

- Aittola, K., Karhunen, L., Männikkö, R., Järvelä-Reijonen, E., Mikkonen, S., Absetz, P., Kolehmainen, M., Schwab, U., Harjumaa, M., Lindström, J., Lakka, T., Tilles-Tirkkonen, T. & Pihlajamäki, J. (2021) Enhanced Eating Competence Is Associated with Improved Diet Quality and Cardiometabolic Profile in Finnish Adults with Increased Risk of Type 2 Diabetes. *Nutrients*, 13 (11). Doi:10.3390/nu13114030
- Birch, L. & Fisher, J. (1998) Development of Eating Behaviors Among Children and Adolescents. *Pediatrics* 101, 539-549.
- Birch, L. & Fisher, J. (2000) Mothers' child-feeding practices influence daughters' eating and weight. *American Journal of Clinical Nutrition* 71, 1054-1061.
- Birch, L., Fisher, J., Grimm-Thomas, K., Markey, C., Sawyer, R. & Johnson, S. (2001) Confirmatory factor analysis of the Child Feeding Questionnaire: a measure of parental attitudes, beliefs and practices about child feeding and obesity proneness. *Appetite* 36, 201-210. Doi:10.1006/appe.2001.0398.
- Birch, L., Savage, J. & Ventura, A. (2007) Influences on the Development of Children's Eating Behaviours: From Infancy to Adolescence. *Canadian Journal of Dietetic Practice and Research* 68, 1–56.
- Blaine, R., Kachurak, A., Davison, K., Klabunde, R. & Fisher, J. O. (2017) Food parenting and child snacking: a systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 14 (146). Doi: 10.1186/s12966-017-0593-9
- Boots, S., Tiggemann, M. & Corsini, N. (2018) "That's enough now!": A prospective study of the effects of maternal control on children's snack intake. *Appetite* 126, 1-7. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2018.03.008>
- Canals-Sans, J., Blanco-Gomez, A., Luque, V., Ferré, N., Ferrando, P., Gispert-Llaurado, M., Escribano, J. & Closa-Monasterolo, R. (2016) Validation of the Child Feeding Questionnaire in Spanish Parents of Schoolchildren. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 48 (6), 383-391. Doi:10.1016/j.jneb.2016.03.017
- Clifford, D., Keeler, L., Gray, K., Steingrube, A. & Morris, M. (2010) Weight attitudes predict eating competence among college students. *Family and Consumer Sciences Research Journal* 39, 184-193. Doi: 10.1111/j.1552-3934.2010.02056.x
- Conceição, E., Pinheiro, J., Félix, S., Ramalho, S. & Gonçalves, S. (2021) Grazing in children: associations with child's characteristics and parental feeding practices. *Eating and*

- Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity 26, 439–447
<https://doi.org/10.1007/s40519-020-00866-y>
- Curran, P. J., West, S. G., & Finch, J. F. (1996) The robustness of test statistics to nonnormality and specification error in confirmatory factor analysis. *Psychological Methods* 1, 16-29
- Deliens, T.m Crombruffen, R., Verbruggen, S., Bourdeaudhuij, I., Deforche, B. & Clarys, P. (2016) Dietary interventions among university students: A systematic review. *Appetite* 105, 14-26. <http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2016.05.003>
- Elgar, F., Roberts, C., Tudor-Smith, C. & Moore, L. (2005) Validity of self-reported height and weight and predictors of bias in adolescents. *Journal of Adolescent Health* 37, 371-375. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2004.07.014>
- Finnane, J., Jansen, E., Mallan, K. & Daniels, L. (2017) Mealtime Structure and Responsive Feeding Practices Are Associated With Less Food Fussiness and More Food Enjoyment in Children. *Journal of Nutrition Education and Behavior* 49, 11-18. Doi: [10.1016/j.jneb.2016.08.007](https://doi.org/10.1016/j.jneb.2016.08.007)
- Fleary, S. & Ettienne, R. (2019) The relationship between food parenting practices, parental diet and their adolescents' diet. *Appetite* 135, 79-85. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2019.01.008>
- Gonzalez, O., Tugault-Lafleur, C., O'Connor, T., Hughes, S. & Masse, L. (2021) Are fathers' and mothers' food parenting practices differentially associated with children's eating behaviors? *Appetite* 166. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105434>
- Hennessy, E., Hughes, S., Goldberg, J., Hyatt, R. & Economos, C. (2012) Permissive Parental Feeding Behavior Is Associated with an Increase in Intake of Low-Nutrient-Dense Foods among American Children Living in Rural Communities. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics* 112, 142-148. Doi: [10.1016/j.jada.2011.08.030](https://doi.org/10.1016/j.jada.2011.08.030)
- Holopainen, M. & Pulkkinen, P. (2008) *Tilastolliset menetelmät. 5. uudistettu painos*. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Holopainen, M., Tenhunen, L. & Vuorinen, P. (2004) *Tutkimusaineiston analysointi ja SPSS. Järvenpää: Yrityssanoma OY.*
- Jokivuori, P. & Hietala, R. (2007) *Määrällisiä tarinoita. Monimuuttujamenetelmien käyttö ja tulkinta. 1.painos*. Porvoo: WSOY.
- Kaur, H., Li, C., Nazir, N., Choi, W., Resnicow, K., Birch, L. & Ahluwalia, J. (2006) Confirmatory factor analysis of the child-feeding questionnaire among parents of adolescents. *Appetite* 47, 36–45. Doi: [10.1016/j.appet.2006.01.020](https://doi.org/10.1016/j.appet.2006.01.020)

- Kilpi, E. (2017) Itseohjautuvuus on vuorovaikutusta. Teoksessa Martela, F. & Jarenko, K. (toim.) Itseohjautuvuus. 1 painos. Helsinki: Alma Talent. 111-122.
- Koerner, A. & Fitzpatrick, M. (2006) Family communication patterns theory: a social cognitive approach. *Engaging theories in family communication: Multiple Perspectives*, 50-65. Sage Publications. <https://doi.org/10.4135/9781452204420.n4>
- Krall, J. & Lohse, B. (2011) Validation of a measure of the Satter eating competence model with low-income females. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 8 (26). Doi: 10.1186/1479-5868-8-26
- Lagström, H., Rautava, P., Kaljonen, A., Rähä, H., Pihlaja, P., Korpilahti, P., Peltola, V., Rautakoski, P., Österbacka, E., Simell, O. & Niemi, P. (2013) Cohort Profile: Steps to the Healthy Development and Well-being of Children (the STEPS Study). *International Journal of Epidemiology* 42, 1273-1284. Doi: 10.1093/ije/dys150
- Lagström, H., Talvia, S., Pahkala, K., Salo, P., Saarinen, M., Myyrinmaa, A. & Niinikoski, H. (2012) Toisen asteen koulutusvalinnan yhteys nuorten ruokatottumuksiin – STRIP-projekti. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti*. 49, 118–131.
- Lagström, H., Tarro, S. & Lahdenperä, M. (2022) Asuinalueen sosioekonomisen huono-osaisuuden yhteys lapsiperheiden ruokavalion laatuun. *Sosiaalilääketieteen aikakauslehti* 59, 121–134.
- Lally, P., Bartle, N. & Wardle, J. (2011) Social norms and diet in adolescents. *Appetite* 57, 623-627. Doi: 10.1016/j.appet.2011.07.015
- Liu, K., Chen, J., Ng, M., Yeung, M., Bedford, L. & Lam, C. (2021) How Does the Family Influence Adolescent Eating Habits in Terms of Knowledge, Attitudes and Practices? A Global Systematic Review of Qualitative Studies. *Nutrients* 13. Doi: 10.3390/nu13113717
- Lohse, B., Satter, E., Horacek, T., Gebreselassie, T. & Oakland, M. (2007) Measuring eating competence: psychometric properties and validity of the ecSatter Inventory. *Journal of Nutrition Education and Behavior* 39, 154-166. Doi: 10.1016/j.jneb.2007.04.371
- Lohse, B., Bailey, R., Krall, J., Wall, D. & Mitchell, D. (2012) Diet quality is related to eating competence in cross-sectional sample of low-income females surveyed in Pennsylvania *Appetite* Volume 58 (2), 645-650 <https://doi.org/10.1016/j.appet.2011.11.022>.
- Loth, K.A., Friend, S., Horning, M.L., Neumark-Sztainer, D. & Fulkerson, J.A. (2016) Directive and non-directive food-related parenting practices: Associations between an expanded

- conceptualization of food-related parenting practices and child dietary intake and weight outcomes. *Appetite* 107, 188-195. <http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2016.07.036>
- MacFarlane, A., Crawford, D. & Worsley, A. (2010) Associations Between Parental Concern for Adolescent Weight and the Home Food Environment and Dietary Intake. *Journal of Nutrition Education and Behavior* 42, 152-160. Doi: 10.1016/j.jneb.2008.11.004
- McKenzie, JE., Bossuyt, PM., Boutron, I., Hoffmann, TC. & Mulrow, CD. (2021). PRISMA 2020 flow diagram for new systematic reviews which included searches of databases and registers only. <http://www.prisma-statement.org/PRISMAStatement/FlowDiagram>.
Luettu 15.01.2022
- Melbye, E., Øgaard, T. & Øverby, N. Associations between parental feeding practices and child vegetable consumption. Mediation by child cognitions? *Appetite* 69, 23-30. <http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2013.05.005>
- Metsämuuronen, J. (2008) *Monimuuttujamenetelmien perusteet*. 2. korjattu painos. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.
- Mikkilä, V., Räsänen, L., Raitakari, O.T., Pietinen, P. & Viikari, J. (2005) Consistent dietary patterns identified from childhood to adulthood: The Cardiovascular Risk in Young Finns Study. *British Journal of Nutrition* 93, 923-931. Doi: 10.1079/BJN20051418
- Moens, E. & Braet, C. (2007) Predictors of disinhibited eating in children with and without overweight. *Behaviour Research and Therapy* 45, 1357–1368. Doi: 10.1016/j.brat.2006.10.001
- Monge-Rojas, R., Smith-Castro, V., Colon-Ramos, U., Garita-Arce, C., Sánchez-López, M. & Chinnock, A. (2010) Parental feeding styles and adolescents' healthy eating habits. Structure and correlates of a Costa Rican questionnaire. *Appetite* 55, 253–262. Doi: 10.1016/j.appet.2010.06.010
- Mustajoki, P. (2020) Painoindeksi (BMI). *Lääkärikirja Duodecim*. Viitattu 19.9.2022. [https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01001/painoindeksi-bmi](https://www terveyskirjasto.fi/dlk01001/painoindeksi-bmi).
- Norman, J., Kelly, B., McMahon, A.-T., Boyland, E., Baur, L.A., Chapman, K., King, L., Hughes, C. & Bauman, A. (2018) Children's self-regulation of eating provides no defense against television and online food marketing. *Appetite* 125, 438–444. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2018.02.026>
- Nuutinen, O., Siljamäki-Ojansuu, U., Mikkonen, R., Peltola, T., Silaste, M-L., Uotila, H. & Sarlio-Lähteenkorva, S. (2010) *Ravitsemushoito. Suositus sairaaloihin, terveystieteisiin, palvelu- ja hoitokoteihin sekä kuntoutuskeskuksiin*. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Edita Prima Oy.

- O'Connor, T., Mâsse, L., Tu, A., Watts, A., Hughes, S., Beauchamp, M., Baranowski, T., Pham, T., Berge, J., Fiese, B., Golley, R., Hingle, M., Kremers, S., Rhee, K., Skouteris, H. & Vaughn, A. (2017) Food parenting practices for 5- to 12-year-old children: a concept map analysis of parenting and nutrition experts input. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 14 (122). DOI 10.1186/s12966-017-0572-1
- OECD (2019) State of Health in the EU, Suomi: Maan terveystilanne 2019. European Observatory on Health Systems and Policies. Paris: OECD Publishing. Luettavissa: https://health.ec.europa.eu/system/files/2019-11/2019_chp_fi_finnish_0.pdf Luettu 8.1.2023.
- Powell, E., Frankel, L. & Hernandez, D. (2017) The mediating role of child self-regulation of eating in the relationship between parental use of food as a reward and child emotional overeating. *Appetite* 113, 78-83. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.02.017>
- Ruokakasvatusyhdistys Ruukku Ry. (N.A.) Toiminta. <https://ruokakasvatus.fi/toiminta/> luettu 8.1.2023.
- Quick, V., Shoff, S., Lohse, B., White, A., Horacek, T. & Greene, G. (2015) Relationships of eating competence, sleep behaviors and quality, and overweight status among college students. *Eating Behaviors* 19, 15-19. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2015.06.012>
- Ragelienė, T. & Grønhøj, A. (2020) The influence of peers' and siblings' on children's and adolescents' healthy eating behavior. A systematic literature review. *Appetite* 148, 1-19. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.104592>
- Reem, A., Abdel Razeq, N., Alzoubi, F. & Alnuaimi, K. (2018) The Association Between Maternal Factors and Preadolescent Breakfast Skipping: The Mediating Role of Preadolescent Attitudes Toward Breakfast. *Worldviews on Evidence-Based Nursing* 15 (6), 471–479
- Reina, S., Shomaker, L., Mooreville, M., Courville, A., Brady, S., Olsen, C., Yanovski, S., Tanofsky-Kraff, M. & Yanovski, J. (2013) Sociocultural pressures and adolescent eating in the absence of hunger. *Body Image* 10, 182–190. <http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2012.12.004>
- Roos, E. & Koskinen, S. (2007) Sosioekonomisten tekijöiden vaikutus suomalaisten koululaisten ruokatottumuksiin. *Lääkärilehti*. 62: 2051–2056
- Saari, A., Sankilampi, U., Hannila, M.-L., Kiviniemi, V., Kesseli, K. & Dunkel, L. (2011) New Finnish growth references for children and adolescents aged 0 to 20 years:

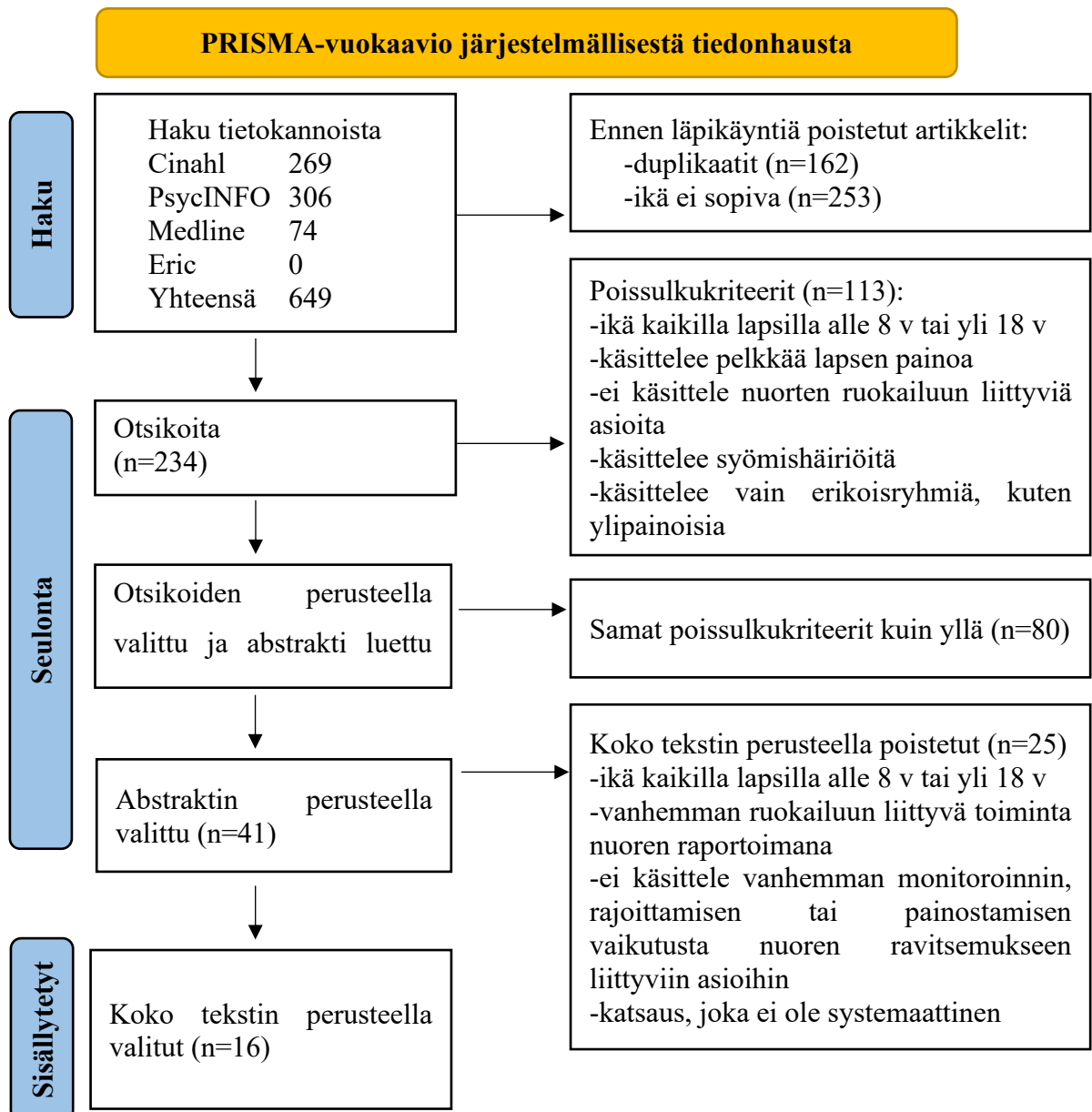
- Length/height-for-age, weight-for-length/height, and body mass index-for-age. *Annals of Medicine* 43, 235-248. Doi: 10.3109/07853890.2010.515603
- Satter, E. (2007a). Eating competence: Definition and evidence for the Satter Eating Competence Model. *Journal of Nutrition Education and Behavior* 39, 142-153.
- Satter, E. (2007b) Hierarchy of Food Needs. *Journal of Nutrition Education and Behavior* 39, 187-188. Doi: 10.1016/j.jneb.2007.01.003
- Satter, E. (2007c) Eating Competence: Nutrition Education with the Satter Eating Competence Model. *Journal of Nutrition Education and Behavior* 39, 189-194 doi: 10.1016/j.jneb.2007.04.177
- Satter, E. (2008) *Secrets of Feeding a Healthy Family. How to Eat, How to Raise Good Eaters, How to Cook*. 2. painos. Kelcy Press, Madison, Wisconsin, USA.
- Savage, J., Fisher, J. & Birch, L. (2007) Parental influence on eating behavior: conception to adolescence. *Journal of Law, Medicine & Ethics* 35, 22–34. Doi: 10.1111/j.1748-720X.2007.00111.x.
- Scaglioni, S., Salvioni, M. & Galimberti, C. (2008) Influence of parental attitudes in the development of children eating behaviour. *British Journal of Nutrition* 99, 22-25. Doi: 10.1017/S0007114508892471
- Schmidt, R., Richter, R., Brauhardt, A., Hiemisch, A., Wieland, K. & Hilbert, A. (2017) Parental feeding practices in families with children aged 2-13 years: Psychometric properties and child age-specific norms of the German version of the Child Feeding Questionnaire (CFQ). *Appetite*, 109, 154-164. Doi: 10.1016/j.appet.2016.11.038
- Shepherd, J., Harden, A., Rees, R., Brunton, G., Garcia, J., Oliver, S. & Oakley, A. (2006) Young people and healthy eating: a systematic review of research on barriers and facilitators. *Health Education Research* 21, 239-257. Published by Oxford University Press. Doi: 10.1093/her/cyh060
- Story, M., Kaphingst, K., O'Brien, R. & Glanz, K. (2008) Creating Healthy Food and Eating Environments: Policy and Environmental Approaches. *Annual Review of Public Health* 29, 253-257. Doi: 10.1146/annurev.publhealth.29.020907.090926
- Story, M., Neumark-Sztainer, D. & French, S. (2002) Individual and environmental influences on adolescent eating behaviors. *Supplement to the Journal of The American Dietetic Association* 102 (3), 40-51.
- The Lancet (2022). Editorial: The hidden crisis of adolescent nutrition. *The Lancet Child & Adolescent Health* 6; 1. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(21\)00381-3](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(21)00381-3)

- Tilles-Tirkkonen, T., Nuutinen, O., Suominen, S., Liukkonen, J., Poutanen, K. & Karhunen, L. (2015) Preliminary Finnish measures of eating competence suggest association with health-promoting eating patterns and related psychobehavioral factors in 10–17-year-old adolescents. *Nutrients* 7, 3828–3846. Doi: 10.3390/nu7053828
- Tilles-Tirkkonen, T. (2016) Kouluikäisten lasten ja nuorten ruokailutottumukset ja niiden tasapainoisuuteen vaikuttaminen. Publications of the University of Eastern Finland Dissertations in Health Sciences No 312. Grano, Jyväskylä
- Tilles-Tirkkonen, T., Aittola, K., Männikkö, R., Absetz, P., Kolehmainen, M., Schwab, U., Lindström, J., Lakka, T., Pihlajamäki, J. & Karhunen, L. (2019). Eating Competence Is Associated with Lower Prevalence of Obesity and Better Insulin Sensitivity in Finnish Adults with Increased Risk for Type 2 Diabetes: The StopDia Study. *Nutrients* 12 (104). Doi: 10.3390/nu12010104
- Tunturi, S. & Ruottinen, S. (2020) *Laihduttaminen ja painonhallinta*. Lääkärikirja Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01275#s2> Luettu 8.1.2023.
- Vaitkeviciute, R., Ball, L., & Harris, N. (2014) The relationship between food literacy and dietary intake in adolescents: a systematic review. *Public Health Nutrition*: 18 (4), 649–658. Doi: 10.1017/S1368980014000962
- Vaughn, A., Ward, D., Fisher, J., Faith, M., Hughes, S., Kremers, S., Musher-Eizenman, D., O'Connor, T., Patrick, H. & Power, T. (2016) Fundamental constructs in food parenting practices: A content map to guide future research. *Nutrition Reviews* 74, 98–117 Doi: 10.1093/nutrit/nuv061
- Ventura, A. & Birch, L. (2008) Does parenting affect children's eating and weight status? *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 5 (15). Doi: 10.1186/1479-5868-5-15
- Vepsäläinen, H. (2018) *Food Environment and Whole-Diet in Children — Studies on Parental Role Modelling and Food Availability*. Department of Food and Nutrition, University of Helsinki.
- Vereecken, C., Legiest, E., Bourdeaudhuij, I. & Maes, L. (2009) Associations Between General Parenting Styles and Specific Food-Related Parenting Practices and Children's Food Consumption. *American Journal of Health Promotion* 23, 233-240.
- Wilenius, T. (2021) *Tunteet, stressi, kehotietoisuus ja syömisen säätely*. Lääkärikirja Duodecim. Luettu 8.1.2023. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01285>
- Yee, A., Lwin, M. & Ho, S. (2017) The influence of parental practices on child promotive and preventive food consumption behaviors: a systematic review and meta-analysis.

International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity 14 (47). Doi:
10.1186/s12966-017-0501-3

LIITE 1. PRISMA-vuokaavio järjestelmällisestä tiedonhausta 30.12.2021.

Hakusanat: "food parenting practices" or "parent feeding behavior" or "food-related parenting practices" or "feeding practice" or "feeding style" or "parental feeding practices" AND adolescents or teenagers or young adults or teen or youth or adolescence or child* AND "food behavior" or "food attitude" or "eating behavior" or "eating attitudes" or "eating-related attitudes"



Mukaeltu McKenzie ym. (2021).

LIITE 2. Järjestelmällisen tiedonhaun artikkelit

Viite, maa, artikkelin nimi, tutkimustyyppi	Nuorten ikä ja otoskoko (n). Vanhempien sukupuoli-jakauma, jos mainittu.	Tutkimuksen keskeiset teemat	Vanhempien ruokailuun liittyvän toiminnan keskeiset yhteydet tai vaikutukset nuorten syömiskäyttäytymiseen	Käytetyt mittarit
<p>Blaine ym. 2017 USA Food parenting and child snacking: a systematic review Systemaattinen katsaus</p>	<p>2–18-vuotiaita käsitelleet tutkimukset (n = 47), joista 10–13-vuotiaita lapsia käsiteltiin 26 tutkimuksessa.</p>	<p>Vanhempien ruokailuun liittyvä toiminta ja lasten välipalatottumukset</p>	<p>Tuloksissa huomioitavaa: välipalan (snack) määritelmä vaihteli katsauksen tutkimuksissa. Toisinaan sillä viitattiin vain epäterveellisiksi miellettyihin naposteltaviin ja toisinaan joihinkin yksittäisiin ruoka-aineisiin tai jopa juomiin.</p> <p>Ruokailun rajoittaminen oli positiivisesti yhteydessä välipalojen syöntiin yli puolessa sitä käsitelleistä tutkimuksista (13/23), negatiivinen yhteys havaittiin neljässä tutkimuksessa ja yhteyttä ei löytynyt kuudessa tutkimuksessa. 9–15-vuotiaita käsitelleissä tutkimuksissa rajoittaminen oli positiivisesti yhteydessä välipalojen syöntiin alle puolessa tutkimuksista (3/8), negatiivinen yhteys havaittiin yhtä usein (3/8) ja yhteyttä ei havaittu kahdessa tutkimuksessa.</p> <p>Epäterveelliseksi mielletyn ruoan saatavuus oli kymmenessä tutkimuksessa yhdestätoista yhteydessä välipalojen syöntiin. Vain yhdessä tutkimuksessa tällaista yhteyttä ei löytynyt. Tämä voi kuitenkin selittyä saatavuuden lisäksi vanhempien antamalla mallilla tai ruokavaliolla, joiden on todettu olevan yhteydessä lasten ruokavaliioon. Tulokset olivat samanlaisia myös vain 9–15-vuotiaita tarkastelleissa tutkimuksissa.</p> <p>Syömään painostaminen oli kolmasosassa (3/9) asiaa käsitelleissä tutkimuksista positiivisesti yhteydessä välipalojen syöntiin. Yli puolessa vastaava yhteys oli negatiivinen (5/9) ja yhdessä tutkimuksessa yhteyttä ei löytynyt. Yhteyttä ei näin ollen todettu syömään painostamisen ja välipalojen syönnillä. 9-15-vuotiaisiin keskittyneissä tutkimuksissa (n=3) yhdessäkään ei todettu yhteyttä painostamisen ja välipalojen syönnin välillä. On kuitenkin mahdollista katsaus ei anna täydellistä kuvaa asiasta, sillä katsauksen tutkimuksissa käsiteltiin etupäässä epäterveellisiksi miellettyjä välipaloja, joiden käyttöön vanhemmat mahdollisesti painostavat vähemmän lapsiaan.</p> <p>Tarkkailun yhteydet välipalojen syöntiin olivat vaihtelevia. Tämä johtui mahdollisesti siitä, että tarkkailu on mahdollista yhdistää sekä rajoittamiseen että struktuuria tukevaan toimintaan, kuten terveellisten ruokien tarjoamiseen. Tarkkailua käsitelleistä 9–15-vuotiaita käsitelleissä neljässä tutkimuksessa kolmessa tarkkailu ei ollut yhteydessä välipalojen syöntiin ja yhdessä sen todettiin olevan yhteydessä välipalojen lisääntyneeseen syöntiin.</p>	<p>-</p>

			<p>Esimerkkinä toimimista käsitelleet tutkimukset olivat hyvin heterogeenisiä. Tämän vuoksi tutkimusten vertailu oli mahdollista vain kahden tutkimuksen välillä, eikä esimerkkinä toimimisen yhteyttä välipalojen syöntiin ei voitu todeta.</p> <p>Syömiseen liittyvät säännöt olivat negatiivisesti yhteydessä välipalojen syöntiin yli puolessa asiaa käsitelleistä tutkimuksista (4/7). Yhdessä tutkimuksessa yhteys oli positiivinen ja kahdessa muussa tutkimuksessa yhteyttä ei voitu osoittaa.</p> <p>Vanhemmuuden tyylin yhteyttä 9–15-vuotiaiden nuorten välipalojen syöntiin tarkasteltiin neljässä tutkimuksessa. Kahdessa tutkimuksessa yhteyttä ei löytynyt, yhdessä auktoritatiivinen ja autoritaarinen vanhemmuus voitiin yhdistää vähäisempään välipalojen syöntiin välinpitämättömään vanhemmuuden tyyliin verrattuna ja yhdessä autoritaarisen vanhemmuuden todettiin olleen ylipainoisilla nuorilla yhteydessä vähäisempään välipalojen määrään.</p>	
<p>Boots ym. 2018</p> <p>Australia</p> <p>“That’s enough now!”: A prospective study of the effects of maternal control on children’s snack intake</p> <p>Seurantatutki-mus</p>	<p>3–11-vuotiaat ja heidän äitinsä.</p> <p>252 äiti-lapsi-paria eli kaikki vanhemmat äitejä.</p>	<p>Äidin kontrolloimisen vaikutukset lapsen tai nuoren välipalojen kulutukseen.</p> <p>Kaksi mittausta kolmen vuoden välein.</p>	<p>Äitien ruokailuun liittyvässä toiminnassa ei tapahtunut merkitseviä muutoksia tutkimuksen aikana. Lasten terveellisten välipalojen kulutus lisääntyi tutkimuksen aikana, mutta epäterveellisten välipalojen kulutus ei muuttunut merkitsevästi.</p> <p>Epäterveellisiksi mielletyille ruoille altistamisen välttäminen (covert control) oli alkumittauksessa yhteydessä lapsen tai nuoren lisääntyneeseen terveellisten välipalojen syöntiin, mutta se ei ennustanut lasten tai nuorten terveellisten välipalojen kulutusta kolmen vuoden kuluttua. Epäterveellisiksi mielletyille ruoille altistamisen välttäminen oli kuitenkin yhteydessä lasten ja nuorten vähäisempään epäterveellisiksi miellettyjen välipalojen kulutukseen kolmen vuoden kuluttua.</p> <p>Äidin voimakkaampi ruokailua rajoittava toiminta oli sekä alkumittauksessa että seurantamittauksessa yhteydessä lapsen tai nuoren lisääntyneeseen epäterveellisiksi miellettyjen välipalojen syöntiin, mutta yhteyttä terveellisiksi miellettyjen välipalojen syöntiin ei osoitettu.</p> <p>Lapsen tai nuoren välipalattomusten ei todettu ennustavan vanhemman ruokailuun liittyvää toimintaa.</p>	<p>CFQ (vain restriction),</p> <p>Covert Control Scale,</p> <p>FFQ</p>
<p>Conceicao ym. 2020</p> <p>Portugal</p> <p>Grazing in children: associations with child’s</p>	<p>6–10-vuotiaat lapset (n = 330) ja heidän vanhempansa.</p> <p>Vanhempien sukupuolesta ei tietoa.</p>	<p>Jatkuvan napostelun, lasten psykologisten tekijöiden, ruokailutapojen ja -tottumusten sekä vanhempien</p>	<p>Lapsen suurempi suhteellinen painoindeksi oli yhteydessä lapsen vähäisempään tyytyväisyyteen kehoonsa (0,53, p<0,001) ja vanhempien suurempaan huoleen lapsen painosta (0,43, p<0,001). Lapsen suurempi suhteellinen painoindeksi voitiin yhdistää myös lisääntyneeseen tarkkailuun (0,13, p<0,05), ruokailun voimakkaampaan rajoittamiseen (0,20, p<0,01) sekä vähäisempään syömään painostamiseen (-0,35, p<0,001).</p> <p>Lapsen jatkuva napostelu oli yhteydessä vanhemman suurempaan huoleen lapsen painosta (0,26, p<0,001), voimakkaampaan rajoittamiseen (0,27, p<0,001) ja lapsen vähäisempään</p>	<p>CBCL,</p> <p>CFQ,</p> <p>FEAHQ,</p>

<p>characteristics and parental feeding practices</p> <p>Poikkileikkaus-tutkimus</p>		<p>ruokailuun liittyvän toiminnan yhteydet</p>	<p>tyytyväisyyteen kehoonsa (0,17, $p < 0,01$), mutta ei syömään painostamiseen tai tarkkailuun. Kun taustatekijät, kuten lapsen suhteellinen paino, huomioitiin, oli jatkuva napostelu edelleen yhteydessä rajoittamiseen (0,21 $p < 0,001$) ja lapsen vähäisempään tyytyväisyyteen kehoonsa (0,15, $p < 0,05$).</p> <p>Vanhemman suurempi huoli lapsen painosta voitiin yhdistää ruokailun lisääntyneeseen rajoittamiseen myös silloin kuin taustatekijät, kuten lapsen suhteellinen paino, huomioitiin (0,29, $p < 0,001$).</p>	<p>Collins' Silhouettes scale</p> <p>Rep(eat)-Q</p>
<p>Finnane ym. 2017</p> <p>Osallistujat useista eri maista</p> <p>Mealtime Structure and Responsive Feeding Practices Are Associated With Less Food Fussiness and More Food Enjoyment in Children</p> <p>Poikkileikkaus-tutkimus</p>	<p>1–10-vuotiaiden lasten vanhemmat (n = 413).</p> <p>Vanhemmista 94 % naisia.</p>	<p>Tunnistaa ruokailun rakenteen, ruoalla palkitsemisen, syömisestä palkitsemisen ja syömään suostuttelun yhteyksiä lapsen syömiskäyttäytymiseen.</p>	<p>Vanhempien ruokailuun liittyvä toiminta selitti yhteensä 28 % ($p < 0,001$) lasten välisestä valikoivuuden vaihtelusta ja 21 % ($p < 0,001$) ruokailuun liittyvän koetun nautinnon vaihtelusta. Sen sijaan vanhempien ruokailuun liittyvä toiminta selitti alle kymmenesosan niin lapsen kylläisyyteen reagoivuudesta, tunteisiin liittyvästä vähentyneestä syömisestä, ruokaan reagoivuudesta kuin tunteisiin liittyvästä ylensyömisestäkin ($p < 0,001$).</p> <p>Perheen kanssa saman ruoan syöminen ja rakenteen ruokailutilanteissa olivat yhteydessä lapsen vähäisempään valikoivuuteen ($\beta = -0,31$, $p < 0,001$; $\beta = -0,12$, $p = 0,01$) ja lisääntyneeseen ruokailun tuomaan nautintoon ($\beta = 0,24$, $p \leq 0,001$; $\beta = 0,16$, $p = 0,002$).</p> <p>Syömään suostuttelu ja syömisestä palkitseminen olivat yhteydessä lapsen herkempään kylläisyyteen reagoivuuteen ($\beta = 0,18$, $p = 0,003$; $\beta = 0,19$, $p = 0,004$), mutta myös lapsen vähäisempään ruoasta nauttimiseen ($\beta = -0,17$, $p = 0,003$; $\beta = -0,27$, $p < 0,001$) ja lapsen lisääntyneeseen valikoivuuteen ($\beta = 0,20$, $p < 0,001$; $\beta = 0,30$, $p < 0,001$).</p> <p>Ruoalla hyvästä käytöksestä palkitseminen oli yhteydessä lapsen vähäisempään kylläisyyteen reagoivuuteen ($\beta = -0,19$, $p < 0,002$), lisääntyneeseen ruoasta saatavaan nautintoon ($\beta = 0,21$, $p < 0,001$), lisääntyneeseen ruokaan reagoivuuteen ($\beta = 0,34$, $p < 0,001$), tunteisiin liittyvään syömisestä rajoittamiseen ($\beta = 0,17$, $p = 0,005$) sekä ylensyömiseen ($\beta = 0,34$, $p < 0,001$).</p> <p>Hyvä ateriarvot voitiin yhdistää vähäisempään kylläisyyteen reagoivuuteen ($\beta = -0,12$, $p = 0,02$), vähäisempään tunteisiin liittyvään syömisestä rajoittamiseen ($\beta = -0,10$, $p = 0,04$) ja lisääntyneeseen ruoasta nauttimiseen ($\beta = 0,12$, $p = 0,01$). Kylläisyyteen reagoinnin suhteen tuloksen luotettavuus ei ollut kovinkaan hyvä.</p>	<p>CEBQ,</p> <p>FPSQ-28,</p>
<p>Fleary & Ettienne 2019</p> <p>USA</p> <p>The relationship between food</p>	<p>12–17-vuotiaat lapset ja heidän huoltajansa (n = 1859).</p> <p>Vanhemmista naisia 71 %.</p>	<p>Tarkasteltiin, onko huoltajan ruokavaliolla ja ruokailuun liittyvällä toiminnalla yhteyksiä nuoren</p>	<p>Vanhemman ruokavaliota oli erittäin merkittävästi ($p < 0,001$) yhteydessä nuorten hedelmien, vihannesten, runsaasti sokeria tai rasvaa sisältävien ruokien ja sokerilla makeutettujen juomien kulutukseen.</p> <p>Nuorten hedelmien, runsaasti sokeria tai rasvaa sisältävien ruokien ja sokerilla makeutettujen juomien kulutus oli tilastollisesti erittäin merkittävästi ($p < 0,001$) ja positiivisesti yhteydessä niiden saatavuuteen.</p>	<p>CFQ,</p> <p>Comprehensive Feeding Practices Questionnaire,</p>

<p>parenting practices, parental diet and their adolescents' diet</p> <p>Poikkileikkaus-tutkimus</p>		<p>ruokavalioon sekä selittääkö vanhemman ruokavalio mahdollisia yhteyksiä.</p>	<p>Nuorten hedelmien ja vihannesten kulutus oli myös merkitsevästi ($p<0,001$; $p<0,05$) ja positiivisesti yhteydessä kannustukseen.</p> <p>Säännöt ja rajoitukset olivat merkitsevästi ($p<0,05$) ja positiivisesti yhteydessä nuorten hedelmien, runsaasti sokeria tai rasvaa sisältävien ruokien sekä sokerilla makeutettujen juomien kulutukseen.</p> <p>Huoltajien ruokavalio ja ruokailuun liittyvä toiminta olivat yhteydessä toisiinsa. Huoltajan ruokavalion huomattiin moderoivan ruokailuun liittyvän toiminnan vaikutuksia nuoriin. Kun vanhemman ruokavalio huomioitiin analyyseissä, huomattiin että:</p> <ul style="list-style-type: none"> -saatavuus oli positiivisesti yhteydessä nuorten kasvisten ja runsaasti sokeria tai rasvaa sisältävien ruokien käyttöön ($p<0,001$). Huoltajan suurempi runsaasti sokeria tai rasvaa sisältävien ruokien kulutus oli yhteydessä nuorten vähäisempään runsaasti sokeria tai rasvaa sisältävien ruokien kulutukseen, jos niiden saatavuus kotona oli heikkoa. Jos saatavuus kotona oli runsasta ja huoltaja käytti paljon runsaasti sokeria tai rasvaa sisältäviä ruokia, se oli yhteydessä nuoren lisääntyneeseen runsaasti sokeria tai rasvaa sisältävien ruokien kulutukseen. -kannustus oli nuorilla yhteydessä runsaasti sokeria tai rasvaa sisältävien ruokien kulutukseen ($p<0,001$), sokeroitujen limujen kulutukseen ($p<0,001$), sekä vihannesten kulutukseen ($p<0,01$). Kannustus vihannesten käyttöön oli negatiivisesti yhteydessä nuorten vihannesten käyttöön nuorilla, joiden vanhemmat söivät paljon vihanneksia. Kannustus vihannesten kulutukseen oli positiivisesti yhteydessä nuoren vihannesten kulutukseen, jos vanhempi söi kasviksia niukasti. Vähäisempi kannustus runsaasti sokeria tai rasvaa sisältävien ruokien tai sokeroitujen juomien välttämiseen oli positiivisesti yhteydessä näiden ruokien käyttöön nuorilla, joiden vanhemmat käyttivät enemmän sokeroituja juomia. -säännöt ja rajoitukset olivat merkitsevästi yhteydessä niin hedelmien, vihannesten kuin sokerilla makeutettujen juomien käyttöön nuorilla. Nuorilla, joiden vanhemmat söivät paljon vihanneksia, hedelmien ja vihannesten kulutus oli positiivisesti yhteydessä hedelmiä ja vihanneksia koskeviin sääntöihin ja rajoituksiin ($p<0,01$). 	<p>Dietary Screener Questionnaire,</p> <p>Legitimacy of Parental Authority,</p> <p>Parental Feeding Style Questionnaire</p>
<p>González ym. 2021</p> <p>Canada</p> <p>Are fathers' and mothers' food parenting practices differentially associated with</p>	<p>5–12-vuotiaiden lasten vanhemmat (n=565).</p> <p>Vanhemmista 47 % naisia.</p>	<p>Vanhemman sukupuolen yhteys ruokailuun liittyvään toimintaan ja lasten tai nuorten syömiskäyttäytymiseen.</p>	<p>Isät käyttivät äitejä enemmän pakottavia keinoja ($p<0,001$), mutta muuten äitien ja isien ruokailuun liittyvästä toiminnasta ei todettu eroja.</p> <p>Lapsen tai nuoren osallistaminen ruokaan liittyviin asioihin ja toimiin niin äidin ($\beta = -0,22$) kuin isänkin ($\beta = -0,23$) toimesta oli yhteydessä lapsen tai nuoren vähäisempään valikoivuuteen ruokien suhteen ($p\leq 0,01$). Mutta myös lapsen tai nuoren suurempaan ruokaan reagoivuuteen ($\beta = 0,17$, $p\leq 0,01$), jos osallistajana oli isä ja autonomian tukemista ei huomioitu analyyseissä. Lisäksi äitien terveellisten ruokien tarjoaminen oli yhteydessä lasten tai nuorten vähäisempään valikoivuuteen ($\beta=-0,25$, $p\leq 0,01$).</p>	<p>CEBQ,</p> <p>FPP item bank</p>

<p>children's eating behaviors?</p> <p>Poikkileikkaus-tutkimus</p>		<p>Lasten tai nuorten syömisikäytymisestä tarkasteltiin tunteisiin liittyvää ylensyöntiä, ruokaan reagoivuutta, kylläisyyteen reagoivuutta sekä ja valikoivaa syömistä.</p>	<p>Lapsen tai nuoren mahdollisuus kontrolloida syömänsä ruoan laatua ja määrää, niin isän ($\beta=0,34$) kuin äidin ($\beta=0,25$) toimesta, oli yhteydessä lapsen tai nuoren valikoivaan syömiseen ($p\leq 0,01$). Tällä tarkoitettiin, että lapselle tai nuorelle tarjotaan ruokia, joista hän pitää ja että hänelle tehdään erillisiä ruokia.</p> <p>Painon rajoittamiseen tähtäävä toiminta oli isien ($\beta = 0,34$) ja äitien ($\beta=0,51$) toimesta oli yhteydessä lapsen tai nuoren suurempaan tunnesyömisestä (p$\leq 0,001$) ja lapsen tai nuoren lisääntyneeseen herkkyyteen ympäristön ruokaviehjeille (isät $\beta=0,19$, p$\leq 0,01$ ja äidit $\beta= 0,40$, p$\leq 0,001$). Myös isän lapselle tai nuorelle tarjoama mahdollisuus vaikuttaa syödyn ruoan määrään ja laatuun oli yhteydessä lapsen tai nuoren lisääntyneeseen herkkyyteen ympäristön ruokaviehjeille ($\beta = 0,25$, p$\leq 0,001$). Lisäksi epäterveellisiksi miellettyjen ruokien vähäisempi saatavuus kotona oli positiivisesti yhteydessä lapsen tai nuoren herkkyyteen ympäristön ruokaviehjeille, jos ruokien saatavuudesta vastasi isä ($\beta = 0,20$, p$\leq 0,01$).</p> <p>Isän tapa käyttää ruokaa palkintona tai lapsen tai nuoren tunteiden säätelyn apuna ($\beta = 0,31$, p$\leq 0,001$) ja äidin lapselle tai nuorelle tarjoama mahdollisuus vaikuttaa syödyn ruoan määrään ja laatuun olivat positiivisesti yhteydessä tunnesyömiseen ($\beta = 0,25$, p$\leq 0,001$).</p> <p>Kylläisyyteen reagoivuus oli suurempaa lapsilla tai nuorilla, joiden isät saivat enemmän pisteitä painon rajoittamiseen tähtäävistä toimista ($\beta = 0,21$, p$\leq 0,01$) sekä lapsilla tai nuorilla, joiden isät antoivat heille mahdollisuuden kontrolloida syödyn ruoan määrää ja laatua ($\beta= 0,25$, p$\leq 0,001$). Äitien ehdotukset terveellisten ruokien syömiseen olivat yhteydessä lasten tai nuorten suurempaan kylläisyyteen reagoivuuteen ($\beta = 0,27$, p$\leq 0,001$).</p>	
<p>Hennessy ym. 2012</p> <p>USA</p> <p>Permissive Parental Feeding Behavior Is Associated with an Increase in Intake of LowNutrient-Dense Foods among American Children Living in Rural Communities</p> <p>Poikkileikkaus-tutkimus</p>	<p>6–11-vuotiaat lapset ja heidän vanhempansa (n= 99). Vanhemmista 87 % naisia.</p>	<p>Arvioida oliko vanhempien ruokailuun liittyvä toiminta tai vanhemmuuden tyyli yhteydessä lapsen ruokavalion laatuun sekä tarkastella vaikuttiko vanhemmuuden tyyli tapaan, jolla ruokailuun liittyvä toiminta oli yhteydessä lapsen tai nuoren</p>	<p>Vanhemman sallivuus voitiin yhdistää lapsen tai nuoren suurempaan ravintoköyhien ruokien kulutukseen. Rajoittamisella, tarkkailulla tai syömiseen painostamisella ei yksinään ollut yhteyttä lapsen ravintoköyhien ruokien kulutukseen.</p> <p>Vanhemmuuden tyyli vaikutti siihen, miten tarkkailu ja rajoittaminen olivat yhteydessä lapsen tai nuoren ravintoköyhien ruokien kulutukseen.</p> <p>-Syömään painostaminen ei ollut yhteydessä lapsen tai nuoren ravintoköyhien ruokien syöntiin, vaikka analyyseissä huomioitiin vanhemmuuden tyyli.</p> <p>-Sallivan vanhemman ruokailua rajoittava toiminta ja tarkkailu olivat yhteydessä lasten ja nuorten suurempaan ravintoköyhien ruokien kulutukseen (p$<0,001$, p$<0,001$).</p> <p>-Etäinen vanhemmuuden tyyli ja tarkkailu oli yhteydessä lasten tai nuorten suurempaan ravintoköyhien ruokien kulutukseen (p$<0,05$).</p> <p>Post hoc -analyysissä: -sallivan vanhemman rajoittamisen yhteys lapsen tai nuoren ruokavalioon hävisi (p=0,22), mutta sallivan vanhemman tarkkailun yhteys lapsen tai nuoren ruokavalioon säilyi (p$<0,05$).</p>	<p>CFQ,</p> <p>The Caregiver's Feeding Styles Questionnaire,</p> <p>24-h dietary recalls</p>

		ruokailutottumuksien maalla asuvissa matalatuloisissa perheissä	<p>-Vanhempien, jotka eivät olleet sallivia, rajoittaminen sekä tarkkailu olivat yhteydessä lapsen tai nuoren vähäisempään ravintoköyhien ruokien kulutukseen ($p < 0,05$, $p < 0,05$).</p> <p>-Etäisen vanhemmuuden tyylin ja tarkkailun yhteys lapsen tai nuoren ruokavalioon hävisi.</p> <p>Tulosten yleistettävyyden kannalta tärkeää huomata, että tutkimukseen osallistuneista lapsista ja nuorista yli puolet ja vanhemmista kolme neljäsosaa oli ylipainoisia tai lihavia, perheet olivat matalatuloisia ja asuivat maalla.</p>	
Loth ym. 2016 USA Directive and non-directive food-related parenting practices: Associations between an expanded conceptualization of food-related parenting practices and child dietary intake and weight outcomes Poikkileikkaus-tutkimus	8–12-vuotiaat lapset. Vanhempi-lapsi pareja (n=160). Vanhemmista äitejä 95 %.	Vanhempien ruokailuun liittyvän toiminnan yhteys lapsen painoon ja ruokavalioon.	<p>Vanhempien lasten tai nuorten ruokailua rajoittava toiminta oli positiivisesti yhteydessä lapsen painoindeksiin ($\beta = 0,02$, $p = 0,01$).</p> <p>Syömään painostaminen oli negatiivisesti yhteydessä lapsen tai nuoren painoon ($\beta = -0,04$, $p < 0,01$).</p> <p>Rajoittaminen tai syömään painostaminen eivät olleet yhteydessä lapsen tai nuoren saamiin pisteisiin terveellisestä ruokavaliosta tai päivittäin syötyjen kasvien tai hedelmien määrään.</p> <p>Vanhemman esimerkkinä toimiminen terveellisten ruokien syönnissä oli merkitsevästi ja positiivisesti yhteydessä lasten hedelmien ja vihannesten syöntiin ($\beta = 0,11$, $p < 0,01$) ja ruokavaliion terveellisyteen ($\beta = 0,60$, $p < 0,02$), mutta ei lapsen tai nuoren painoon.</p> <p>Epäterveelliseksi mielletty ruokaympäristö oli negatiivisesti yhteydessä lasten päivittäin syömien hedelmien ja kasvien määrään ($\beta = -0,04$, $p = 0,05$) sekä ruokavaliion laatuun ($\beta = -0,23$, $p = 0,05$), mutta ei lapsen tai nuoren painoon.</p>	CFQ, HEI, Home Food Inventory, Parental role modeling of healthy food intake, 24-h dietary recalls
MacFarlane ym. 2010 Australia Associations Between Parental Concern for Adolescent Weight and the Home Food Environment and Dietary Intake	12–15-vuotiaat lapset ja heidän vanhempansa (n=1484). Vanhemmista 87 % äitejä.	Vanhemman nuoren painoa koskevan huolen yhteys ruoan saatavuuteen, perheen ateriointiympäristöön, vanhempien ruokailuun liittyvään toimintaan ja nuoren ruokavalioon	<p>Vanhemman huoli nuoren painosta oli yhteydessä nuoren vähäisempään energiatihedien välipalojen käyttöön ($p < 0,001$) ja näiden ruokien vähäisempään saatavuuteen kotona ($p < 0,01$), mutta ei muihin ruoka-aineryhmien käyttöön tai saatavuuteen.</p> <p>Vanhemman huoli lapsen painosta ei ollut yhteydessä siihen, millaiseksi nuori koki ateriointiympäristön kotona.</p> <p>Ne nuoret, joiden vanhemmat olivat huolissaan heidän painostaan, kokivat harvemmin, että vanhemmat kuuntelivat heidän mieltymyksiään ruokia ostaessaan ja kokatessaan.</p>	CFQ, FFQ

Poikkileikkaus-tutkimus				
Melbye ym. 2013 Norja Associations between parental feeding practices and child vegetable consumption. Mediation by child cognitions? Poikkileikkaus-tutkimus	10–12-vuotiaat lapset ja heidän vanhempansa (n=796). Vanhemmista 85 % äitejä.	Pyrki selvittämään prosessia, jolla vanhempien ruokaan liittyvän toiminta vaikuttaa lasten vihannesten kulutukseen, osoittamalla nuoren kognitioiden (kuten asenteiden, itsepystyvyyden ja aikomusten) välittävää vaikutusta.	Vanhempien ruokailuun liittyvistä toiminnoista nuoren kasvisten käyttöön oli negatiivisesti yhteydessä se, että nuoren annettiin itse kontrolloida syömiskäyttäytymistään sekä vanhemman ja nuoren välistä vuorovaikutusta syömistilanteissa ($\beta = -0,11$, $p < 0,05$) sekä se, että vanhemmat pyrkivät rajoittamaan nuoren ei-terveelliseksi miellettyjen ruokien syömistä ($\beta = -0,14$, $p < 0,01$). Nuoren itsepystyvyyden todettiin olevan välittävätekijä vanhemman rajoittamispyrkimysten ja nuoren kasvisten kulutuksessa. Tämä viittaa siihen, että rajoittaminen voi vahingoittaa nuoren itsepystyvyyteen ja vaikuttaa sitä kautta vihannesten syöntiin kielteisesti. Nuoren lisääntyneeseen kasvisten käyttöön oli positiivisesti yhteydessä vanhemman kannustus monipuolisuuteen ja terveellisiin valintoihin ($\beta = 0,11$, $p < 0,05$) sekä näiden ruokien parempi saatavuus kotona ($\beta = 0,13$, $p < 0,01$). Nuoren kognitiot eivät vaikuttaneet näihin yhteyksiin.	CFPQ, FFQ
Moens & Braet 2007 N.A. Predictors of disinhibited eating in children with and without overweight Poikkileikkaus-tutkimus	7–13-vuotiaat lapset (n=52). Ei mainintaa vanhempien sukupuolista.	Selvittää miten vanhempien syöminen rajoittaminen, heidän antamansa roolimalli sekä lapsen tai nuoren ominaisuudet, kuten sukupuoli, suhteellinen paino sekä herkkyys ympäristön ruokaviehjeille, ennustavat makeiden ja suolaisten välipalojen syötyä määrää.	Tulosten kannalta merkitsevää voi olla, että ylipainoisten lasten ja nuorten äidit olivat normaalipainoisten lasten ja nuorten äiteihin verrattuna matalammassa sosioekonomisessa asemassa ($p < 0,05$) ja heidän painoindeksinsä oli korkeampi ($p < 0,05$). Lisäksi ylipainoiset lapset ja nuoret olivat osallistumassa ylipainoon liittyviin interventioihin, mikä saattoi vaikuttaa heidän käyttäytymiseensä testitilanteessa. Ylipainoisten lasten ja nuorten vanhemmat käyttivät enemmän ruokailun rajoittamiseen tähtäviä toimia ($p < 0,01$) ja vähemmän syömään painostavia toimia ($p < 0,001$) kuin normaalipainoisten lasten ja nuorten vanhemmat. Vanhemman toimiminen roolimallina terveelliselle syömiselle ei ollut yhteydessä lapsen syömien välipalojen määrään. Rajoittamisen ja syömään painostamisen ja lasten tai nuorten syömien välipalojen määrän välillä ei todettu yhteyttä. Lapsen tai nuoren suhteellinen paino, kylläisyys, tunnesyöminen ja herkkyys ympäristön ruokaviehjeille ennustivat välipalojen syömistä ($p < 0,05$).	CFQ, DEBQ – Child version. PDMS
Monge-Rojas ym. 2010 Costa Rica	14–18-vuotiaat lapset ja heidän vanhempansa (n = 133).	Vanhempien ruokailuun liittyvän toiminnan kartoittamiseen	Tunnistettiin neljä tapaa, joilla vanhemmat pyrkivät edistämään nuorten terveellisiä ruokavalintoja: sanallinen kannustaminen terveelliseen ruokavalioon, sanallinen rankaiseminen terveellisen ruokavalion edistämiseksi, ruokien saatavuuden ja syömistä kontrollointi sekä ruoan käyttämien tunteiden ja käyttäytymisen hallintaan.	Parental feeding style questionnaire, ruokapäiväkirja

<p>Parental feeding styles and adolescents' healthy eating habits. Structure and correlates of a Costa Rican questionnaire</p> <p>Poikkileikkaus-tutkimus</p>	<p>Vanhemmista 99% äitejä.</p>	<p>tehdyn kyselyn validointi. Tarkasteli myös, mitä ruokailuun liittyvän toiminnan keinoja vanhemmat käyttivät kannustaakseen nuoriaan syömään terveellisesti ja miten tämä vaikutti nuoren ruokavalioon.</p>	<p>Nuoren sukupuoli vaikutti yhteyksiin vanhemman ruokailuun liittyvän toiminnan ja nuoren ruokavalion välillä.</p> <p>Sanallinen kannustaminen ei ollut yhteydessä nuoren terveellisempään ruokavalioon, mutta sanallinen rankaiseminen terveellisen ruokavalion edistämiseksi oli negatiivisesti yhteydessä muun muassa nuorten hedelmien ja vihannesten kulutukseen.</p> <p>Ruokien saatavuuden ja syömisen kontrollointi oli yhteydessä nuoren vähäisempään pikaruuan kulutukseen.</p> <p>Ruoaan käyttämien tunteiden ja käyttäytymisen hallintaan oli yhteydessä nuoren lisääntyneeseen energiatiheiden ruokien käyttöön.</p> <p>Korkeammin koulutetut äidit käyttivät enemmän sanallista kannustamista terveelliseen ruokavalioon kuin matalasti koulutetut äidit ($p<0,05$).</p>	
<p>Norman ym. 2018 Australia</p> <p>Children's self-regulation of eating provides no defense against television and online food marketing</p> <p>RCT</p>	<p>7–12-vuotiaat lapset ja nuoret (n= 154).</p> <p>Vanhempien sukupuolijakau masta ei mainintaa.</p>	<p>Vanhempien ruokailuun liittyvän toiminnan yhteys mainosten vaikuttavuuteen lasten ruokavalion suhteen.</p>	<p>Rajoittavien vanhempien lapset ja nuoret söivät enemmän lounasta ruokaa mainostaville tv-mainoksille altistumisen jälkeen kuin ilman mainonnalle altistumista ($p<0.01$). Ei-rajoittavien vanhempien lapsilla ja nuorilla vastaavaa yhteyttä tv-välitteisen ruokamainonnan ja syötyjen lounasmäärien välillä ei löytynyt. Syödyissä välipalamäärissä ei todettu vastaavia eroja rajoittavien ja ei-rajoittavien vanhempien lapsilla tai nuorilla tv-välitteiselle ruokamainonnalle altistumisen jälkeen.</p> <p>Syömään painostavien vanhempien lasten ja nuorten syömien lounasmäärien ja tv-välitteisen ruokamainonnalle altistumisen välillä ei havaittu yhteyttä. Kuitenkin lapset ja nuoret, joiden vanhemmat painostivat heitä syömään, söivät enemmän välipaloja altistuttuaan tv- ja pelivälitteiselle ruokamainonnalle verrattuna lapsiin ja nuoriin, joiden vanhemmat eivät painostaneet heitä syömään ($p<0.01$).</p> <p>Päivinä, joina lapset ja nuoret altistuivat ruokamainonnalle sekä pelien että tv:n kautta, he söivät enemmän välipaloja kuin päivänä, joina heitä ei altistettu ruokamainonnalle ($p<0.0001$) tai he altistuivat vain tv-välitteiselle ruokamainonnalle ($p<0,01$) vanhempien ruokailuun liittyvästä toiminnasta riippumatta.</p>	<p>CFQ</p>
<p>Reem ym. 2018 Jordania</p> <p>The Association Between Maternal</p>	<p>10–11-vuotiaat nuoret ja heidän äitinsä (n= 1 299).</p>	<p>Kannustamisen ja kontrollonin sekä nuoren asenteiden yhteys nuorten aamupalan</p>	<p>Nuoren positiivisempi suhtautuminen aamupalan syötiin oli yhteydessä vähäisempään aamupalojen väliin jättämiseen ($r=-0,39$, $p = 0.001$).</p> <p>Kannustaminen aamupalan syötiin ja aamupalan syömisen kontrollointi äidin toimesta oli yhteydessä nuoren vähäisempään aamupalojen väliin jättämiseen ($r =-0,34$, $p=0,000$; $r = -0,13$, $p=0,000$).</p>	<p>A breakfast attitudes scale, Control over eating subscale,</p>

<p>Factors and Preadolescent Breakfast Skipping: The Mediating Role of Preadolescent Attitudes Toward Breakfast</p> <p>Poikkileikkaus-tutkimus</p>	<p>Vanhemmista kaikki äitejä.</p>	<p>syömisen todennäköisyyteen.</p>	<p>Kannustaminen aamupalan syömiseen ($\beta = 0,24$, $p=0,000$), aamupalan syömisen kontrolloiminen ($\beta = 0,08$, $p=0,004$) ja valistaminen ($\beta = 0,13$, $p=0,000$) olivat positiivisesti yhteydessä nuoren asenteisiin aamupalan syömistä kohtaan.</p> <p>Nuoren asenne aamupalan syömistä kohtaan oli osittain välittävätekijä kannustuksen ja aamupalan väliin jättämisen välillä (coefficient estimate $-0,28$, 95 % CI $-0,35$–$(-0,21)$) sekä kontrolloinnin ja aamupalan väliin jättämisen välillä (coefficient estimate $-0,17$, 95 % CI $0,24$–$0,09$).</p>	<p>parental feeding style questionnaire</p>
<p>Reina ym. 2013</p> <p>USA</p> <p>Sociocultural pressures and adolescent eating in the absence of hunger</p> <p>Poikkileikkaus-tutkimus</p>	<p>13–17-vuotiaat nuoret (n = 90) ja heidän vanhempansa. Vanhempien sukupuolijakama ei tuotu esiin.</p>	<p>Ilman nälän tunnetta syömisen yhteydet sosiaalisiin paineisiin, kehonkuvaan ja vanhempien ruokailuun liittyvään toimintaan.</p>	<p>Vanhempien ruokailua rajoittava toiminta oli nuorilla yhteydessä lisääntyneeseen syömiseen ilman nälän tunnetta ($p<0,05$).</p> <p>Nuoret, jotka kokivat perheensä painostavan heitä olemaan hoikkia, söivät enemmän ilman nälän tunnetta ($p<0,05$).</p> <p>Ruokailun rajoittaminen ja vanhemman huoli nuoren painosta olivat yhteydessä ilman näläntunnetta syömiseen vaikuttamalla nuoren kokemukseen fyysisen ulkomuodon tärkeydestä. Fyysisen ulkonäön tärkeäksi kokeminen oli yhteydessä nuoren lisääntyneeseen syömiseen ilman nälän tunnetta.</p> <p>Nuoret, joiden vanhemmat pyrkivät rajoittamaan tai monitoroimaan nuoren ruokavaliota tai olivat huolissaan lapsen painosta, olivat huolestuneempia painostaan ja syömisestään. Tämän todettiin olevan yhteydessä lisääntyneeseen syömiseen ilman nälän tunnetta.</p> <p>Monitorointi ei ollut yhteydessä nuoren syömiseen ilman nälän tunnetta.</p>	<p>CFQ – Adolescent Version,</p> <p>MBSRQ-AS</p> <p>PSPS,</p> <p>SATAQ-3</p>
<p>Vereecken ym. 2009</p> <p>Belgia</p> <p>Associations Between General Parenting Styles and Specific Food-Related Parenting Practices and Children's Food Consumption</p>	<p>Kuudesluokkala iset (n. 11 v) ja heidän vanhempansa (n = 1614). Vanhemmista 83 % äitejä.</p>	<p>Vanhemmuuden tyylin ja vanhemman ruokailuun liittyvän toiminnan yhteys lasten ruokavalioon.</p>	<p>Vanhemmuuden tyyli ei ollut yhteydessä nuorten päivittäiseen ruokavalioon.</p> <p>Vanhempien ruokailuun liittyvätoiminta sen sijaan oli yhteydessä nuorten ruokavalioon: -painostaminen lisäsi makeisten kulutuksen todennäköisyyttä (OR = 1,37; 95 % CI 1,10–1,70, $p<0,01$) ja lasi päivittäistä hedelmien kulutuksen todennäköisyyttä (OR 0,80, CI 0,66–0,96, $p<0,05$).</p> <p>-ruokavalinnoista ja säännöistä neuvottelemisen nuoren kanssa lisäsi päivittäistä vihannesten kulutuksen todennäköisyyttä (OR = 1,23, CI 1,04–1,45, $p<0,05$).</p> <p>-ruoan tarjoilu nuoren mieltymysten mukaisesti vähensi aamupalan syömisen todennäköisyyttä (OR = 0,80, CI 0,65–0,99, $p<0,05$) ja vihannesten kulutusta (OR = 0,82, CI 0,69–0,96, $p<0,05$).</p> <p>-sallivuuus, jolla tarkoitettiin, että nuori saa itse päättää mitä syö ja hänelle annetaan herkuja hänen niitä pyytäessä, vähensi aamupalan syömisen todennäköisyyttä (OR = 0,51, CI 0,39–0,67, $p<0,001$), sekä päivittäistä hedelmien kulutusta (OR = 0,79, CI 0,62–0,99, $p<0,05$) ja vihannesten</p>	<p>FFQ,</p> <p>Specific Food-Related Parenting Practices</p>

Poikkileikkaus-tutkimus			<p>kulutusta (OR = 0,69, CI 0,56–0,87, p<0,01). Lisäksi nämä toimintatavat voitiin yhdistää lisääntyneeseen limujen käyttöön (OR = 2,84, CI 2,21–3,64, p<0,001) ja makeisten syöntiin (OR = 1,59, CI 1,22–2,07, p<0,001).</p> <p>-huonon roolimallin antamisen välttäminen vähensi nuoren päivittäin syömän aamupalan todennäköisyyttä (OR = 0,88, CI 0,78–1,00, p<0,05).</p> <p>-ruoan syömisestä palkitseminen kehuilla tai materiaalisesti ei ollut merkitsevästi yhteydessä nuoren ruokavalioon.</p>	
-------------------------	--	--	--	--

CBCL Child behaviour checklist, CEBQ Child Eating Behavior Questionnaire), CFPQ Comprehensive Feeding Practices Questionnaire, CFQ Child Feeding Questionnaire, DEBQ Dutch Eating Behaviour Questionnaire – Child version, FEAHQ Family eating and activity habits questionnaire, FFQ Food Frequency Questionnaire, FPP Food parenting practices, FPSQ-28 Feeding Practices and Structure Questionnaire, HEI Healthy Eating Index, MBSRQ-AS Multidimensional Body Self-Relations Questionnaire-Appearance Scales, PDMS Parental Dietary Modelling Scale, PDMS Parental Dietary Modelling Scale, PSPS Perceived Sociocultural Pressures Scale, Rep(eat)-Q Repetitive Eating Questionnaire, SATAQ-3 Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire-3

LIITE 3. Syömisen taito -mittarin (Krall & Lohse 2011) kysymykset aihealueittain.

Lomakkeen ohjeistus: ”Alla on syömistäsi koskevia väittämiä. Pohdi kutakin väittämää ja valitse itseäsi parhaiten kuvaava vaihtoehto.”

Vastausvaihtoehdot olivat ”aina”, ”usein”, ”joskus”, ”harvoin” ja ”ei koskaan”.

Ruoan hyväksyntä

- Kokeilen (itselleni) uusia ruokia ja opettelen pitämään niistä.
- Jos tilanne vaatii, voin syödä ruokaa, josta pidän.
- Syön monenlaisia ruokia.

Syömiseen liittyvät asenteet

- Suhtaudun syömiseen rennosti.
- Voin hyvällä omalla tunnolla syödä sen verran kuin haluan.
- Mielestäni voin aivan hyvin syödä ruokaa, josta pidän.
- Mielestäni voin aivan hyvin nauttia ruoasta ja syömisestäni.
- Luotan itseeni siinä, että syön minulle riittävästi.
- Nautin ruoasta ja syömisestä.

Syömisessä sisäinen säätely

- Syön niin paljon kuin nälkäni vaatii.
- Syön kunnes tunnen itseni kylläiseksi/tyytyväiseksi.

Syömiskontekstin hallinta

- Minulla on säännölliset ateriat.
- Syödessäni kiinnitän huomioni ruokaan ja syömiseen.
- Varaan aikaa syömiseen.
- Tehdessäni ruokavalintoja otan huomioon mikä on minulle hyväksi.
- Varmistan etukäteen, että tulen syöneeksi.

LIITE 4. CFQ-mittarin (Birch ym. 2001) kysymykset ja väittämät aihealueittain.

Lomakkeen ohjeistus: ”Oma roolisi lapsesi ruokailuun liittyvissä asioissa. Valitse kussakin kysymyksessä sen vaihtoehdon numero (1-5), joka parhaiten vastaa omaa kokemustasi. Numerot 1 ja 5 kuvaavat asteikon ääripäitä.”

Painostaminen

- Lapseni/nuoren pitäisi aina syödä kaikki lautasellaan oleva ruoka.
(1=täysin eri mieltä--5=täysin samaa mieltä)
- Minun on varmistettava erityisen huolellisesti, että lapseni/nuori syö riittävästi.
(1=täysin eri mieltä--5=täysin samaa mieltä)
- Jos en ohjaisi tai säätelisi lapseni/nuoren ruokailemista, hän söisi paljon vähemmän kuin pitäisi. (1=täysin eri mieltä--5=täysin samaa mieltä)
- Vaikka lapseni/nuori sanoisi, ettei hänellä ole nälkä, pyrin silti saamaan hänet syömään. (1=täysin eri mieltä--5=täysin samaa mieltä)

Rajoittaminen

- Minun on oltava varma siitä, että lapseni/nuori ei syö liikaa makeita herkkuja (esim. karkkia, jäätelöä, leivonnaisia). (1=täysin eri mieltä--5=täysin samaa mieltä)
- Minun on oltava varma siitä, että lapseni/nuori ei syö liikaa runsasrasvaisia ruokia.
(1=täysin eri mieltä--5=täysin samaa mieltä)
- Minun on oltava varma siitä, että lapseni/nuori ei syö liikaa mieliruokiaan.
(1=täysin eri mieltä--5=täysin samaa mieltä)
- Pidän tarkoituksella joitakin ruokia lapseni/nuoren ulottumattomissa. ”
(1=täysin eri mieltä--5=täysin samaa mieltä)
- Tarjoan lapselleni/nuorelle makeita herkkuja (esim. karkkia, jäätelöä, leivonnaisia) palkintona hyvästä käyttäytymisestä. (1=täysin eri mieltä--5=täysin samaa mieltä)
- Tarjoan lapselleni/nuorelle hänen mieliruokiaan vastineeksi hyvästä käytöksestä.
(1=täysin eri mieltä--5=täysin samaa mieltä)
- Jos en ohjaisi tai säätelisi lapseni/nuoren ruokailemista, hän söisi liikaa roskaruokia.
(1=täysin eri mieltä--5=täysin samaa mieltä)
- Jos en ohjaisi tai säätelisi lapseni/nuoren ruokailemista, hän söisi liikaa mieliruokiaan. (1=täysin eri mieltä--5=täysin samaa mieltä)

Huoli nuoren painosta

- Kuinka huolissasi olet siitä, että lapsi/nuori syö liikaa silloin kun et ole paikalla?
(1=en lainkaan--5=erittäin paljon)
- Kuinka huolissasi olet siitä, että lapsestasi/nuorestasi tulee ylipainoinen?
(1=en lainkaan--5=erittäin paljon)

Koettu vastuu

- Lapsen/nuoren ollessa kotona, kuinka usein hänen ruokailemisensa on sinun vastuullasi? (1=ei koskaan--5=aina)
- Kuinka usein on sinun vastuullasi päättää, minkä kokoisia lapsen/nuoren annokset ovat? (1=ei koskaan--5=aina)
- Kuinka usein on sinun vastuullasi päättää, onko lapsi/nuori syönyt ”oikeanlaisia” ruokia? (1=ei koskaan--5=aina)

Tarkkailu

- Minkä verran pidät silmällä sitä, kuinka paljon lapsesi/nuori syö makeita herkkuja (esim. karkkia, jäätelöä, leivonnaisia)? (1=en koskaan--5=aina)
- Minkä verran pidät silmällä sitä, kuinka paljon lapsesi/nuori syö suolaisia naposteltavia (esim. perunalastuja, juustonaksuja)? (1=en koskaan--5=aina)
- Minkä verran pidät silmällä sitä, kuinka paljon lapsesi/nuori juo virvoitusjuomia? (1=en koskaan--5=aina)
- Minkä verran pidät silmällä sitä, kuinka paljon lapsesi/nuori syö runsasrasvaisia ruokia? (1=en koskaan--5=aina)