

**" Jos heti lataa kaiken ja osoittaa sormella, ei ne nuoret tule mukaan."**

**JÄRJESTÖJEN MAHDOLLISUUDET VAIKUTTAA  
NUORTEN RUOKATOTTUMUKSIIN**

Eila Kauppinen  
Kotitaloustieteen pro gradu -tutkielma  
Syksy 2008  
Kotitalous- ja käsityötieteiden laitos  
Helsingin yliopisto

Tiedekunta - Fakultet - Faculty		Laitos - Institution - Department	
Käyttäytymistieteellinen		Kotitalous- ja käsityötieteiden laitos	
Tekijä - Författare - Author			
Eila Kauppinen			
Työn nimi - Arbetets titel - Title			
"Jos heti lataa kaiken ja osoittaa sormella, ei ne nuoret tule mukaan." JÄRJESTÖJEN MAHDOLLISUUDET VAIKUTTAA NUORTEN RUOKATOTTUMUKSIIN			
Oppiaine - Läroämne - Subject			
Kotitaloustiede			
Työn laji ja ohjaaja(t) - Arbetets art och handledare - Level and instructor		Aika - Datum - Month and year	Sivumäärä - Sidoantal - Number of pages
Päivi Palojoki		Marraskuu 2008	131 + 10
Tiivistelmä - Referat - Abstract			
<p><b>Tavoitteet.</b> Harrastusten merkitys nuoren elämässä on iän myötä kasvava. Harrastustoimintaa järjestävillä tahoilla onkin oma roolinsa nuorten ruokatottumusten taustalla. Tämän tutkimuksen viritti kysymys siitä, ottavatko harrastejärjestöt huomioon toiminnassaan nuorten terveellisen syömisen ja miten ne näkevät mahdollisuutensa edistää terveellisiä ruokatottumuksia. Jotta teemaa voidaan pohtia juuri ruokatottumusten näkökulmasta, tutkimuksessa paneudutaan myös siihen, miten nuoret ymmärtävät terveellisen syömisen ja millaisia ilmiöitä on havaittavissa nuorten syömisen ja ruokatottumusten taustalla. Tutkimuksen teemat ja tutkimuskysymykset ovat:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nuorten käsityksiä terveellisestä syömisestä ja ruoan valinnastaan: Mitä nuorten mielestä on niin sanottu terveellinen ruoka? Miten nuoret itse kokevat tämän aineiston valossa syövänsä?</li> <li>2. Arkitieto ja tiedonhankinta ja niiden merkitys nuorten ruokatottumusten taustalla: Miten nuoret kokevat eri tahojen roolin ja yhteyden omiin ruokatottumuksiinsa ja -valintoihinsa?</li> <li>3. Nuorten kanssa toimivien järjestöjen mahdollisuudet toimia nuorten ruokatottumusten parantamiseksi: Millainen on järjestöjen rooli nuorten ruokatottumusten ja terveellisten valintojen taustalla?</li> </ol> <p><b>Menetelmät.</b> Aineiston hankinta jakautui kahteen osaan. 1) Määrällinen aineisto koostui 582 suomalaisen yhdeksäsluokkalaisen pohjoismaiseen internet-kyselyyn osallistuneen nuoren vastauksista. Vastaukset käsiteltiin käyttäen SPSS ohjelmaa ja analyysissä käytettiin keskilukuja, ristiintaulukointia ja Pearsonin korrelaatiota sekä parillista t-testiä ja khiin neliö -testiä. 2) Laadullisen aineiston hankinnassa haastateltiin 12 järjestöjen asiantuntijaa, työntekijää ja vapaaehtoista. Aineiston analyysi toteutettiin käyttäen sisällön analyysiä.</p> <p><b>Tulokset ja johtopäätökset.</b> Tutkituilla järjestöillä on hyvät mahdollisuudet tavoittaa nuoria eri harrastusten kautta. Järjestöt voivat edistää nuoren elämäntapoja ja ruokatottumuksia osana perustoimintaansa. Nuoret tavoitetaan entistä enemmän uusien medioiden kautta, joten järjestöjen tulisikin aktiivisesti toimia mm. nuorten verkkoyhteisöissä. Harrastustoiminnan vapaaehtoisuuden ja innostavuuden kautta nuoret saadaan mukaan. Tekeminen, oppiminen ja samaistuminen ovat keskeiset tekijät ruokatottumusten näkökulmasta. Vertaisten ja aikuisten mallit ovat merkityksellisiä nuorten toiminnan taustalla. Omasta roolistaan järjestöjen tulee tarjota nuorille toimintaa, mutta järjestöjen tulee myös vaikuttaa nuorten toiminta- ja elinympäristöihin.</p>			
Avainsanat - Nyckelord - Keywords			
nuoret, ruokatottumukset, terveellisyys, kolmas sektori ja järjestöt, harrastukset			
Säilytyspaikka - Förvaringsställe - Where deposited			
Helsingin yliopiston käyttäytymistieteellisen tiedekunnan kirjasto			
Muita tietoja - Övriga uppgifter - Additional information			

Tiedekunta - Fakultet - Faculty		Laitos - Institution - Department	
Behavioural Sciences		Department of Home Economics and Craft Science	
Tekijä - Författare - Author			
Eila Kauppinen			
Työn nimi - Arbetets titel - Title			
Non-profit organizations possibilities to influence on the youngsters' food habits			
Oppiaine - Läroämne - Subject			
Home economics science			
Työn laji ja ohjaaja(t) - Arbetets art och handledare - Level and instructor		Aika - Datum - Month and year	Sivumäärä - Sidoantal - Number of pages
Päivi Palojoki		November 2008	131 + 10
Tiivistelmä - Referat - Abstract			
<p><i>Aims.</i> The older the youngsters are, the more important role hobbies and leisure time activities have in their life. That is why various activities organized by the non-profit organizations have an important role concerning the development of food habits of youngsters. This study has three main themes. The themes and their respective study questions are:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. The youngsters' conceptions on healthy eating and food choice: What kind of food do youngsters consider as healthy? How do they see their own eating habits from this point of view?</li> <li>2. The youngsters and the significance of everyday food-related information: How do the youngsters perceive the role of different actors and these actors' role regarding their own food habits and food choice?</li> <li>3. The possibilities of the organizations that work with youngsters to improve their food habits: What kind of role do the non-profit organizations have on the youngsters' food habits and healthy food choice?</li> </ol> <p><i>Methods.</i> This study comprises of two types of data. First, a quantitative internet-based survey (N=582) was used to collect data on the 9th graders conceptions and understandings. The data was analyzed with the SPSS-program. Means, cross-tabulations, Pearson's correlations and t-test were calculated from the data. The qualitative data was collected using interviews. The respondents were 12 experts from non-profit organizations. The interviews were analyzed with the qualitative content analysis.</p> <p><i>Results and conclusions.</i> The non-profit organizations studied have good possibilities to communicate with youngsters through their hobbies. As part of their activities these organizations are able to influence on health-promoting lifestyle and food habits of youngsters. In order to reach more youngsters, these organizations should actively act e.g. in virtual societies of youngsters. Youngsters will participate when activities are voluntary and exhilarating. From the point of food habits doing, learning and identifying are the most important factors to engage the young. Also the models of peers and adults are important. Non-profit organizations should offer youngsters activities but these organizations should also influence on society.</p>			
Avainsanat - Nyckelord - Keywords			
youngsters, eating habits, healthiness, third sector and non-profit organizations, hobbies			
Säilytyspaikka - Förvaringsställe - Where deposited			
The University of Helsinki, the Library of Behavioural Sciences			
Muita tietoja - Övriga uppgifter - Additional information			

## Sisällys

1 TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT .....	1
1.1 Ajankohtaista keskustelua ruoasta .....	1
1.2 Nuorten harrastukset järjestöjen toimintana.....	1
1.3 Tottumukset ja ruoan valinta.....	2
1.4 Johdatus tähän tutkimukseen .....	4
2 ARKIELÄMÄN TIETO .....	7
2.1 Tieto käsitteenä .....	7
2.2 Arkielämän ei-ammattillinen tieto .....	9
2.3 Arkielämän tiedontarpeet .....	10
2.4 Tiedon hankinta osana arkea.....	12
3 NÄKÖKULMIA NUORTEN RUOKATOTTUMUKSIIN JA SYÖMISEEN .....	15
3.1 Tavat ja tottumukset.....	15
3.2 Arvot ja etiikka.....	18
3.3 Ruoka osana terveellisiä elämäntapoja .....	20
3.4 Haasteena terveellinen syöminen.....	24
3.5 Syömisestä on tullut ongelma: nuorten lihominen ja syömishäiriöt .....	26
3.6 Tytöt ovat tyttöjä ja pojat poikia: sukupuolen merkitys.....	30
4 JÄRJESTÖT JA MUUT TOIMINTAYMPÄRISTÖT NUORTEN RUOKATOTTUMUSTEN TAUSTALLA .....	32
4.1 Nuori kuluttajana tietotulvan viidakossa.....	32
4.2 Koulu ja ruoan valintaan liittyvä oppiminen.....	35
4.3 Nuoren lähiverkosto: perhe ja ystävät.....	36
4.4 Järjestöt tarjoavat tilaa ja mahdollisuuksia toimia .....	39
5 TUTKIMUKSEN TEEMAT JA NIIHIN LIITTYVÄT KYSYMYKSET .....	46
6 TUTKIMUSMENETELMÄT JA -AINEISTOT .....	49
6.1 Kahden tutkimusmenetelmän hyödyt.....	49
6.2 Määrällinen tutkimus: internetkysely.....	50
6.3 Internetkyselystä syntynyt aineisto ja sen analyysi.....	52
6.4 Laadullinen tutkimus: yksilöhaastattelut.....	54
6.5 Haastatteluissa kertynyt aineisto .....	56
6.6 Laadullisen aineiston analyysi .....	58
7 TUTKIMUSTULOKSET .....	62
7.1 Nuorten käsityksiä terveellisestä syömisestä ja ruoan valinnastaan .....	62
7.1.1 Niin sanottu terveellinen ruoka nuorten mielestä.....	62
7.1.2 Nuorten omat näkemykset omasta syömisestään.....	67
7.2 Arkitieto ja tiedonhankinta nuorten ruokatottumusten taustalla .....	73
7.2.1 Nuoren oma rooli .....	73
7.2.2 Perhe on paras ja pahin .....	75
7.2.3 Koulussa opitaan ja eletään.....	78
7.2.4 Kaverit ja vapaa-aika ovat tärkeitä.....	82
7.2.5 Markkinavoimat: tuotteistaminen, mainonta ja kauppa.....	85

7.3 Järjestöjen mahdollisuudet edistää nuorten ruokatottumuksia.....	88
7.3.1 Vapaaehtoisesti mukaan houkuttelevaan toimintaan .....	89
7.3.2 Aikuiset ohjaajina ja malleina.....	91
7.3.3 Tekemällä ja samaistumalla oppiminen.....	92
7.3.4 Nuorten toiminta- ja elinympäristöihin vaikuttaminen.....	93
7.3.5 Esteet.....	94
7.3.6 Vertaiset ovat tärkeitä harrastuksissakin.....	97
8 KOKOAVAA TARKASTELUA .....	98
8.1 Nuoren identiteetti ja sen vahvistuminen.....	98
8.2 Nuoret omaksuvat tietoa eri paikoista kuin aikuiset .....	99
8.3 Nuoren erilaiset toimintaympäristöt.....	100
8.4 Medialla on väliä.....	102
8.5 Järjestöt nuorten elämässä - nuoret osana järjestöjen toimintaa .....	104
9 LUOTETTAVUUSTARKASTELUA.....	107
8.1 Määrällisen tutkimuksen luotettavuus.....	107
8.2 Laadullisen tutkimuksen luotettavuus.....	111
10 POHDINTA .....	114
10.1 Tutkimuksen tulevaisuuden haasteita .....	114
10.2 Viisi teesiä järjestöille .....	115
Lähteet.....	119
Liite 1 .....	132
Liite 2 .....	140

# 1 TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT

## 1.1 Ajankohtaista keskustelua ruoasta

Nuorten ruokatottumukset ja syömiseen liittyvät haasteet ja ongelmat muodostavat ajankohtaisen ja yhteiskunnallisesti merkittävän kysymyksen. Vuoden 2008 aikana niin akateemiset kuin kaupallisetkin tutkimukset ja niiden mukana tiedotusvälineet ovat korostaneet syömisen ja ravinnon merkitystä ihmisen ja erityisesti lapsen ja nuoren elämässä. Julkisuudessa on käsitelty ruoan ja syömisen merkitystä eri näkökulmista: ruoan valintaa haastavan tiedon määrä ja ihmisten mahdollisuus tulkita ruoasta saatavaa tietoa, lapsuuden elinolojen merkitys aikuisen terveyteen ja nuorten ruokatottumuksien taustalla olevat ilmiöt, kuten aikuisten rooli, kouluruokailu ja välipalakulttuuri. (Suomen Ruokatieto ry, Helsingin Sanomat.)

Julkisen keskustelun kautta ruokatottumusten ja syömiseen liittyvien valintojen merkitys on vahvistanut asemaansa ja tullut yhä kiinnostavammaksi teemaksi niin yhteiskunnan kuin käyttäytymisenkin tutkimuksen kannalta. Syömiseen liittyvien haasteiden ja ongelmien taustalla on monenlaisia ilmiöitä. Nuorten maailma rakentuu kolmesta todellisuudesta: kodista, koulusta ja niiden ulkopuolisesta vapaa-ajasta (Palojoki 2003a, 61). Tätä viimeksi mainittua vapaa-aikaa nuoret viettävät kavereiden, vertaistensa parissa ja useimmat toimivat jonkun tai joidenkin harrastusten piirissä.

## 1.2 Nuorten harrastukset järjestöjen toimintana

Kuntien ja järjestöjen yhteistyö koskettaa yleensä hyvinvointipolitiikkaa. Yhteistyössä käsitellään hyvinvointivaltion ja kansalaisyhteiskunnan suhdetta. Hyvinvointivaltion tulee järjestää ja tuottaa kansalaisten tarvitsemat palvelut ja huolehtia kansalaisten perusturvallisuudesta. Kansalaiset eivät elä vain yhteiskunnan tuottamien palveluiden varassa, vaan heille on tärkeää lähiyhteisöjen sosiaalinen tuki ja ihmisten keskinäinen huolenpito. (Möttönen & Niemelä 2005, 6.) Järjestöt tuottavat usein hyvinvointiin liittyviä palveluita tai toimintaa. Järjestöjen rooli sosiaalisten verkostojen toimintapaikkoina tuntuu myös olevan kiistaton. Nuorten harrastukset ovatkin usein järjestöjen tuottamaa tai organisoimaa toimintaa.

Harrastusten merkitys nuoren elämässä on iän myötä kasvava ja niinpä harrastustoimintaa järjestävillä tahoilla on myös oma roolinsa nuorten ruokatottumusten ja ruoan valinnan kysymysten taustalla. Kysymys herääkin, ottavatko harrastejärjestöt tai nuorten kanssa toimivat järjestöt huomioon toiminnassaan nuorten terveellisen syömisen ja oman mahdollisuutensa edistää terveellisiä ruokatottumuksia. Näkevätkö näiden järjestöjen ammattilaiset, aikuiset, omaa rooliaan ja mahdollisuuksiaan edistää nuorten terveellisiä ruokatottumuksia? Tätä aihetta on tutkittu melko vähän. Tässä tutkimuksessa tarkastellaan nuorten kanssa työskentelevien järjestöjen yhteyttä nuorten ruokatottumuksiin ja valintoihin. Jotta teemaa voidaan pohtia juuri ruokatottumusten näkökulmasta, tutkimuksessa paneudutaan myös siihen, millaisia ilmiöitä on havaittavissa nuorten niin sanotun terveellisen tai epäterveellisen syömisen taustalla.

### 1.3 Tottumukset ja ruoan valinta

Ruoan valinta on monimutkainen prosessi. Siihen ovat yhteydessä sosiaaliset, kulttuuriset, historialliset, ravitsemukselliset ja taloudelliset seikat. Valintojen merkitystä ei pidä väheksyä tai niiden mekanisme liiaksi yksinkertaistaa. Kuluttajan valinnat vaikuttavat paitsi hänen omaan terveyteensä myös yhteiskunnan talouteen, maataloustuotantoon, elintarvikealan työllisyyteen ja monien yritysten liikevaihtoon. (Marshall 1995, 3–10.) Ruoan valinnan kysymykset liittyvätkin tiiviisti myös kestävä kehityksen kysymyksiin yhteiskunnassa.

Ruokailutottumuksilla on siis merkitystä niin yksilön kuin yhteiskunnankin kannalta. Niinpä Suomessa kansalaisten ruokailutottumuksiin pyritään vaikuttamaan ravitsemussuosittelujen avulla. Valistus on osoittautunut onnistuneeksi ja suomalaisten ruokailu- ja ruoanvalmistustottumukset ovat muuttuneet toivottuun suuntaan (Piiroinen & Järvelä 2006). Syksyllä 2008 julkaistussa Kuluttajatutkimuskeskuksen tutkimuksessa kuvataan suomalaisten kotitalouksien elintarvikkeiden kulutusmuutoksia vuosina 1966–2006. Tutkimus kertoo siis ruokailutottumusten muutoksesta neljänkymmenen vuoden aikana. Tulokset osoittavat muutoksia kotiin hankittujen elintarvikkeiden määrissä sekä elintarvikeryhmien välillä että niiden sisällä. Aiemmin aterioiden rungon muodostaneet elintarvikkeet: maito, kotona leivottu leipä ja peruna, ovat vähentyneet tasaisesti. Maitotuotteissa on esimerkiksi siirrytty enemmän jogurttiin ja juustoon. Teollisesti

tuotettujen elintarvikkeiden määrä on lisääntynyt ja valikoima on laajentunut. Lihan kulutus kokonaisuudessaan ei ole vähentynyt, mutta kalan kulutus sen sijaan on laskenut. Viimeisinä vuosina aiemmin lisääntynyt hedelmien ja marjojen hankinta on pysynyt lähes ennallaan. Valmisruokien ja käyttövalmiimpien tuotteiden hankinta on kaiken kaikkiaan kasvanut. (Viinisalo, Nikkilä & Varjonen 2008, 31–32.)

Ruokatottumusten taustalla on kysymys siitä, miten ihminen tekee ruokavalintojaan. Tieto ja siihen liittyvä valistus on yksi valintoihin vaikuttava tekijä. Teoria ja käytäntö eivät kuitenkaan edelleenkään täysin kohtaa: tieto siitä, mitä olisi hyvä syödä, ei välttämättä näy käytännön toiminnassa (Mäkelä 2000, 207–209). Kuluttajatutkimuskeskuksen selvityksen mukaan suomalaiset arvostavat ruoan terveellisyyttä, mutta käytännössä siitä usein tingitään esimerkiksi kiireen takia. Eniten suomalaisten ruokavalintoihin vaikuttaa maku. Myös hinta ja ruoan kotimaisuus ovat tärkeillä sijoilla. (Kuluttajatutkimuskeskus 2006.) Alkuperämerkit 2006 -tutkimuksen tuloksista käy ilmi, että valtaosa suomalaisista valitsee kaupassa suomalaisen tuotteen, jos hinta ja saatavuus ovat kunnossa (Karppinen 2007).

Hinta tuo ruoanvalinnassa esiin kaksi näkökulmaa. On kuluttajia, jotka ovat valmiita maksamaan enemmän esimerkiksi kotimaisista vihanneksista tai Reilun kaupan hedelmistä. Enää ei riitä, että ruoka on terveellistä ja kaunista, vaan sen pitää olla myös sosiaalisesti ja eettisesti hyvää eli oikeudenmukaista. Toisaalta ruoka on jokapäiväinen välttämättömyys, josta ei tulojen kasvaessakaan haluta maksaa paljoa enempää. Hinta onkin edelleen ensimmäinen katseenvangitsija ruokavalintoja tehtäessä. Ruoan hinnan merkitys saattaa tulevaisuudessa korostua, kun elintarviketeollisuuden ja kaupan kilpailu kiristyy. Voidaan miettiä, valtaako uusnuukuus sijaa ruoan kulutuksessa. Peruselintarvikkeet haetaan mahdollisimman halvalla kansainvälisiltä toimijoilta ja kotimainen tuotanto keskittyy ja kilpailee entistä enemmän laadulla ja tuoreudella. (Karisto, Lillunen & Massa 2006, 175–178.)

Jotta ihminen osaa hankkia ja valita ruokaa, joka täyttää sekä terveydelliset että muut tarpeet, tarvitsee hän tietoa ja osaamista. Ihminen hankkii tietoa monista eri lähteistä ja yleensä oppimisen kautta saadulla kokemuksella ja omalla muistilla on keskeinen rooli. Asian mieleen palauttaminen voi usein olla riittävä tiedonhankinnan keino. Tietoa hankitaan myös havainnoimalla toimintaympäristöä ja tekemällä siitä päätelmiä. Jos näistä lähteistä saatu tieto ei riitä, on käännyttävä henkilölähteiden tai dokumentoitua



tietoa sisältävien lähteiden puoleen. Pohjimmiltaan tiedonhankintaa voidaan pitää perusedellytyksenä mielekkäälle toiminnalle, koska ilman sitä on mahdotonta merkityksellistää arkipäivän valintoja. Osa tiedonhankinnasta tapahtuu ammatillisesta tarpeesta joko työhön tai opiskeluun liittyen. Sen rinnalla on myös ei-ammattillinen tiedontarve. Se palvelee esimerkiksi kotiin ja harrastuksiin liittyvien ongelmien ratkaisemista. (Savolainen 1999, 73, 76–78.) Nuorten tavat hankkia tietoa tuntuvat eroavan meille aikuisille tutuista tavoista ja siksi on kiinnostavaa pohtia myös tiedon hankinnan roolia ruoanvalinnan taustalla.

#### 1.4 Johdatus tähän tutkimukseen

Nuorten vanhemmilla ja myös muilla aikuisilla on suuri merkitys siinä, miten ja millaista ruokaa nuori syö. Nuoruuteen kuuluu kuitenkin myös vanhempien ja aiempien sukupolvien haastaminen ja kapinointi. Nuoren elämässä tapahtuu paljon muutoksia ja monet asiat askarruttavat häntä. Nuoren valinnat ovat yhteydessä arvoihin, eettisiin kysymyksiin ja syömiseen liittyviin ongelmiin ja sairauksiin. Tutkimusraportin teoriaosassa nuorten suhtautumista ruokaan ja ruoan syömistä tarkastellaan kolmesta näkökulmasta. Teemoina ovat arkielämän tieto, nuorten ruokatottumukset ja niiden taustalla ruoanvalinnan kysymykset sekä nuorten eri toimintaympäristöjen merkitys ruokatottumusten näkökulmasta.

Nuorten elinoloja ja siihen liittyen myös nuorten terveellistä syömistä on tutkittu monissa laajoissa kvantitatiivisissa tutkimuksissa, muun muassa kansanterveyslaitos, Stakes ja Nuorisotutkimusverkosto ovat tutkineet nuorten hyvinvointia ja pahoinvointia. Tämän tutkimuksen tavoitteena on ensinnäkin selvittää yhdeksäsluokkalaisten nuorten käsityksiä terveellisestä syömisestä. Tutkimuksessa kartoitetaan nuorten ajatuksia siitä, millaista on terveellinen ruoka ja kuinka terveellisesti he itse kokevat syövänsä. Terveellisyys on suhteellista ja sitä perustellaan monin eri tavoin. Moni ihminen kertoo ja jopa uskoo syövänsä terveellisemmin kuin todellisuudessa syökään. Ihmisten käsitykset siitä, mikä on terveellistä, perustuu usein uskomuksiin ja ihanteisiin. Tässä tutkimuksessa terveellisyys-käsitettä tarkastellaan sekä määrällisen että laadullisen aineiston kautta ja näin rakennetaan kuvaa siitä, millaiseen ajattelumaailmaan nuorten käsitykset pohjautuvat.

Toiseksi tutkimuksessa tarkastellaan sitä, millaisen roolin nuoret näkevät eri tahoilla, esimerkiksi vanhemmilla ja ystävillä, olevan nuorten syömisen taustalla. Aikuisilla on keskeinen rooli lasten ja nuorten ruokatottumusten muokkaajina. Määrällinen aineisto kuvaa nuorten ajatuksia eri tahojen roolista. Määrällisen ja laadullisen aineiston sekä aiempien tutkimusten valossa pohditaan eri tahojen roolia ja erityisesti paneudutaan arkitiedon, ei-ammattillisen tiedon ja non-formaalien oppimisen kysymyksiin. Kolmanneksi tutkimusraportissa pohditaan laadullisen aineiston kautta sitä, miten nuorten kanssa toimivat järjestöt voivat edistää nuorten terveellisempiä ruokavalintoja ja terveellisempää syömistä. Vai voivatko?

Tutkimus toteutettiin sekä laadullisten että määrällisten tutkimusmenetelmien avulla. Määrällinen aineisto oli kerätty osana Children and Youngsters as Food Consumers, Conceptions of Healthy Food Habits Among Teenagers in North Europe -tutkimusprojektia (Palojoki 2008, internet) ennen tätä tutkimusta. Se kerättiin verkkokyselynä, joka toteutettiin Suomessa, Ruotsissa, Norjassa ja Tanskassa. Tässä tutkimuksessa käytettävä osa aineistosta koostuu 582 yhdeksäsluokkalaisten, Suomessa asuvan nuoren vastauksesta. Laadullinen tutkimus tehtiin haastatteluina, joiden kautta pyrittiin peilaamaan nuorten vastauksia ja löytämään uusia näkökulmia. Haastatteluissa paneuduttiin erityisesti siihen, miten eri toimijat, erityisesti kolmannen sektorin toimijat voivat edistää nuorten terveellisiä ruokailutottumuksia. Haastateltavina oli 12 aikuista, jotka työskentelevät joko ammattilaisina tai vapaaehtoisina nuorten kanssa toimivissa järjestöissä tai niitä tukevissa järjestöissä. Haastattelut toteutettiin yksilöhaastatteluina.

Tutkimusraportin aiempien tutkimusten osio rakentuu kolmesta kokonaisuudesta. Ensin tarkastellaan sitä pohjaa, johon ihmisen toiminta ja valinnat perustuvat. Luku kaksi keskittyy tiedon eri ulottuvuuksiin. Luvussa pohditaan tietoa ja sen roolia ihmisen toiminnan taustalla. Tiedon käsitettä ei ole tarkoitus tarkastella tyhjentävästi, vaan pyrkimyksenä on avata tiedon, tiedontarpeen ja -hankinnan näkökulmia suhteessa arkielämään ja erityisesti ruoanvalintaan.

Luvussa kolme paneudutaan toimintaan eli ruoan valintaan ja terveelliseen syömiseen. Luvussa tarkastellaan ruoanvalinnan ja ruokatottumusten kysymyksiä eri näkökulmista ja pohditaan erityisesti nuorten ruokavalintojen ja ruokatottumusten taustalla olevia ilmiöitä. Pohdinnassa käsitellään myös niin sanotun terveellisen syömisen haasteita ja syömisen ongelmallisuutta sekä sukupuolten välisiä eroja.

Neljännessä luvussa pohditaan nuorten eri toimintaympäristöjä ruokatottumusten näkökulmasta. Katsauksessa kuvataan nuoren kuluttajan todellisuutta ruokaan liittyvän tietotulvan keskellä sekä koulun, kodin ja kavereiden merkitystä ruokatottumusten taustalla. Aiempien tutkimusten tarkastelu päättyy kolmanteen sektoriin ja järjestöjen toimintaan. Tämä nuorten toimintaympäristö on tutkimuksen keskiössä, joten kuvaus johdattaa lukijat tutkimusongelmiin ja auttaa heitä toivottavasti sijoittamaan tutkimustulokset järjestöjen harrastustoiminnan maailmaan.

Aiempien tutkimusten jälkeen tutkimusraportissa siirrytään tutkimuksen teemoihin ja niihin liittyviin tutkimuskysymyksiin sekä kuvataan tutkimuksen toteuttamista. Sen jälkeen pohditaan tutkimustuloksia ja niiden luotettavuutta sekä lopuksi käännetään katse tulevaisuuteen esiin nousseiden kiinnostavien tutkimusaiheiden ja viiden teesin kautta.

## 2 ARKIELÄMÄN TIETO

Tässä kappaleessa pohdin tiedon ja tiedonhankinnan merkitystä ihmisen toiminnan taustalla. Tarkasteltaessa arkielämän tietoa, tiedontarpeita ja -hankintaa on pidettävä mielessä, että arkielämä, arki on laaja ja moninainen käsite. Toimintaan liittyvät sekä ammatillinen että ei-ammattillinen tiedonhankinta. Suurin osa tutkimuksesta on keskittynyt ammatilliseen tietoon ja ei-ammattillisen toiminnan tutkimus on jäänyt vähäisemmäksi. Tässä tutkimuksessa keskitytään ensisijaisesti nuorten ei-ammattilliseen tietoon, arkitietoon ja sen rooliin ruokavalintojen ja syömisen taustalla, koska kiinnostuksen kohteena on nuoren vapaa-aika, koulun ulkopuolella tapahtuva toiminta ja sen yhteys ruokatottumuksiin. Aikaisempaa tutkimusta käsitellään pääasiassa ajallisessa järjestyksessä menneisyydestä nykypäivään.

### 2.1 Tieto käsitteenä

Tiedontarpeen ja tiedonhankinnan peruskäsitteet ovat abstrakteja ja siten usein ongelmallisia (Savolainen 1999, 83). Seuraavaksi paneudutaan ensin tiedon ja informaation käsitteisiin ja arkitietoon. Sen jälkeen pohditaan tiedontarpeen ja tiedonhankinnan käsitteitä ja luodaan lyhyt katsaus alan tutkimukseen. Pyrkimyksenä ei ole määritellä käsitteitä tyhjentävästi, vaan paneutua tämän tutkimuksen kannalta keskeisiin näkökulmiin.

Sarvimäki (1988) jakaa tiedon kolmeen luokkaan. Ensimmäinen on tosiasiatieto, joka tarkoittaa yksilön tosia uskomuksia itsestään tai ympäröivästä maailmasta. Toinen luokka on toimenpidetieto, jonka avulla yksilö tietää, miten suorittaa tietty toiminta tai toimintasarja. Kolmantena on arvotieto, joka antaa yksilölle kuvan hyvän arvon kriteereistä. Käytännön tietoon yhdistyvät kaikki edellä mainitut kolme luokkaa. (Sarvimäki 1988, 251.) Vahvistusta omille arvoille yksilö voi hakea esimerkiksi harrastuksista tai internetin keskustelupalstalta. Osa tiedosta voi olla tiedostamatonta, hiljaista tietoa, joka kehittyy harjaantumisen tuloksena ja näyttäytyy taitavana, sujuvana toimintana. Hiljainen tieto on riippuvainen kantajastaan. Erityisesti toimenpidetieto voi olla tiedostamatonta. (Korkama 2003, 8–9.) Järjestöissä hiljaisen tiedon rooli on merkittävä ja usein järjestötoiminnan, harrastamisen kautta hankitaan uusia tietoja ja taitoja niin arkeen kuin työelämäänkin.

Tieto voidaan jakaa myös tieteelliseen tietoon ja arkitietoon. Savolaisen (1993) mukaan tieteellinen tieto lähtee tieteellisestä ajattelusta ja arkitieto pohjautuu ihmisen jokapäiväisen elämän välittömiin kokemuksiin ja käsityksiin. Tieteellinen tieto etsii uusia yhteyksiä ja arki ajattelu tyytyy toteamaan olemassa olevan tilanteen. Arkielämän tieto vaatii kuitenkin laajemman tulkinnan, sillä käsiteparia arkielämän tiedontarpeet ja -hankinta käytettäessä on huomioitava käsitteisiin liittyvät tulkintaongelmat. Arkielämän tieto saatetaan samaistaa tietoon arjesta. Laajemmassa tulkinnassa kriteereinä ei niinkään ole se, kertooko tieto arkipäivän kokemuksista, vaan onko sillä yksilölle käytännössä merkitystä jokapäiväisessä ongelmanratkaisussa. (Savolainen 1993, 23.)

Nyky-yhteiskunnassa tietoa on saatavilla joka puolella. Valtava tiedon tarjonta saattaa aiheuttaa informaatioahdistusta. Syynä ahdistukseen voi olla liika tiedon määrä tai sen puuttuminen: informaatiota ei ymmärretä tai sitä ei löydetä. (Savolainen, Sihto & Tarkkanen 2000, 25–26.) Korkama (2003) puhuu tietovyörystä. Ihmisillä on erilaisia tiedontarpeita, tapoja hankkia tietoa ja lähteitä. Arkielämän tiedontarpeeseen vaikuttavat sosiaaliset ja kulttuuriset tekijät, yksilön intressit, asenteet ja uskomukset sekä yhtenä tekijänä myös kotityöt ja niiden osana ruoanvalmistaminen. (Korkama 2003, 7, 10–13.) Tässä tutkimuksessa tullaan toteamaan, että ihmisten arjessa näkyy valtava tiedon määrä ja eri sukupolvien erilaiset tavat hankkia ja tulkita tietoa.

Tieto on klassisen filosofian mukaan hyvin perusteltu tosi uskomus, joka ei voi olla paperilla tai tietokoneen muistissa. Tietäminen on siis vain ihmisen ominaisuus. Tiedon ja informaation rajat ovat joskus käsitteellisesti epäselvät, koska voi olla vaikea sanoa, milloin tieto muuttuu informaatioksi. (Palojoki 2003b, 115.) Keskeinen erottelu tiedon ja informaation välillä koskee henkilön tietämystä ja sen esittämistä ja siirtämistä toisten ihmisten ulottuviin (Vakkuri 1999, 19). Informaatio on kaikkea sitä, mitä voimme aistiemme ja havaintovälineiden avulla kohdata, mutta tiedoksi se muuttuu vasta, kun annamme sille merkityksen. Mediat tarjoavatkin ihmisille paljon informaatiota, mutta ongelmana on usein oikean tiedon löytäminen. (Korkama 2003, 10.)

Palojoki (2003) toteaa, että arkielämän tieto, arkitieto on usein käytännössä riittävää, vaikkei se pohjaudukaan tieteellisiin kriteereihin. Ongelmalliseksi sen tekevät tilanteet, joissa tulisi ymmärtää tiettyjä lainalaisuuksia, arkihavaintoja selittäviä ilmiöitä.

Arkitieto ja tieteellinen tieto perustuvat erilaisiin sääntöihin. Tieteellinen tieto tulee olla hyvin perusteltua, se on pystyttävä esittämään tarkasti määritettyinä käsitteinä ja sen avulla pyritään hahmottamaan kokonaisuuksia. Arkitietoa on vaikeampi hallita, koska se perustuu yksilön omaan käsitykseen asiasta. Jos arkitieto ja tieteellinen tieto eivät kohtaa, syntyy ongelmia, jotka eivät ratkea tiedon määrää lisäämällä, vaan laatua ja ymmärrettävyyttä parantamalla. Kuten Palojoki sanoo: “Arkitilanteessa valitaan aterioita, ei atomeja eikä rasvahappoja”. (Palojoki 2003b, 112–113.) Seuraavassa siirrytäänkin tarkastelemaan arkielämän tiedon käsitettä.

## 2.2 Arkielämän ei-ammattillinen tieto

Arjen ei-ammattillinen, työn ulkopuolinen toiminta jaetaan kahteen osaan. Välttämättömät toiminnot koostuvat yksilön toimintakyvyn uusintamisen kannalta välttämättömistä asioista, joita ovat kotityöt, ostokset, hankinnat, lastenhoito, syöminen, juominen, nukkuminen, terveydenhoito ja hygienia. Vapaaehtoisin eli yksilön toimintakyvyn ylläpitämistä tai vahvistamista välillisesti palveleviin harrasteluontoisiin toimintoihin kuuluvat lukeminen, harrasteluonteinen opiskelu, tv:n ja videoiden katselu, radion kuuntelu, liikunta ja urheilu, pelit, leikit, askartelu, yhdistystoiminta, matkailu, autoilu, teatteri, konsertit, elokuvat ja ravintolat. On huomioitava, että edellä mainittu jaottelu voi jossain määrin olla tulkinnallinen. Molempiin ei-ammattillisiin toimintoihin voi liittyä tiedontarpeita ja niiden tyydyttämiseen tähtäävää tiedonhankintaa, jonka tavoitteellisuuden taso saattaa vaihdella järjestelmällisestä kertaluontoiseen. (Savolainen 1993, 20–21.) Ruokatottumusten taustalla näkyy ruoan valintaan liittyvä tietoa. Tieto tuntuu pääosin olevan ei-ammattillista tietoa. Kiinnostavaa on yhdistää Savolaisen esittämät ei-ammattillisen tiedon kaksi näkökulmaa pohdittaessa nuorten ruokavalintoja. Tässä tutkimuksessa ruoan merkitys nousee esiin niin välttämättömänä kuin myös vapaaehtoisena toimintana.

Savolaisen (1993) mukaan tieto, jonka avulla ihminen suuntaa toimintaansa, koostuu henkilökohtaisista kokemuksista, näkemyksistä ja ennakkoluuloista syntyvästä kokonaisuudesta ja tiedosta, joka on periaatteessa yhteistä muiden ihmisten kanssa. Arkielämässä on keskeinen asema konservatiivisilla ja jatkuvuutta ylläpitävillä elementeillä. Arkielämän tiedolla ei ole itseisarvoa: käyttöarvo mitataan jokaisessa ongelmatilanteessa ja se palvelee joko jonkun toiminnon valmistelua ja toteutusta tai jo

tehdyn teon arviointia. Arkielämän tiedolta ei edellytetä totuutta tai todennäköisyyttä, vaan riittävää toimivuutta eli sitä, että tieto on suurin piirtein pätevää ja luotettavaa ja että käsillä oleva ongelma voidaan ratkaista sen avulla. (Savolainen 1993, 39–44.)

Palojoki (1998) toteaa, että arkikontekstissa ruokakäyttäytymiseen vaikuttavia tekijöitä on ravitsemustiedon ohella monia. Kotitalouden arkikonteksti on moniulotteinen. Tosiasiatieto voi jäädä liian etäälle käytännöstä ja arjen toiminnasta. Ihminen, jolla on paljon tietoa, ei ehkä osaa, voi tai halua soveltaa tietoa käytäntöön. Näin tosiasiatieto ei muutu arjen valintoja, esimerkiksi ruoan valintaa palvelevaksi toimenpidetiedoksi. (Palojoki 1998, 142.) Erityisesti nuorten osalta tiedon merkitys arkielämässä on kiinnostava. Nuoret hankkivat tosiasiatietoa koulussa, mutta myös muilla keinoin. Se, mitä kautta tieto on hankittu, tuntuu vaikuttavan siihen, miten hyvin nuori hyödyntää tietoa esimerkiksi syömiseen liittyvissä valinnoissa.

Tieteellisen tiedon ja tutkimustulosten uutisointi on monimutkaista ja monitasoisten tulkintojen ketjun tulosta: tutkija tulkitsee tuloksia, toimittaja tulkitsee tutkijoita ja kuluttaja yrittää tulkita sitä, mistä oikeasti on kyse. Tiedon ymmärtämisessä ja sen käytäntöön siirtämisessä on ongelmia. Jokapäiväinen elämä ei ole yksinkertainen kokonaisuus, vaan tilanteet vaihtelevat. Valintoja tehdään harvoin vain faktatiedon ja rationaalisten syiden perusteella. Valinnan lopputulokseen vaikuttavat tilanne, tunne, tiedot ja taidot sekä käytössä olevat voimavarat. Tiedon vaikuttavuus ihmisen toimintaan vaihtelee tilanteittain, tuotteittain ja yksilöittäin. (Palojoki 2003b, 110–115.) Tiedon perusta on usein yhteinen, esimerkiksi kotitalouden jäsenet vaikuttavat toistensa tietoihin. Tiedon jakaminen toisten ihmisten kanssa muuttaa ja kehittää tietoa. Se voi johtaa myös alkuperäisen toiminnan tai tehtävän muuttumiseen. (Palojoki 2003a, 57.)

### 2.3 Arkielämän tiedontarpeet

Edellä tarkasteltiin arkielämän tietoa käsitteenä. Seuraavassa luodaan katsaus arkielämän tiedontarpeen ja -hankinnan aikaisempiin tutkimuksiin. Tutkimuksen tulososiossa pohditaan erityisesti nuorten tiedon hankintaa. Arkielämän tiedontarpeen tutkimusta tarkastellaan ensin kansainvälisestä näkökulmasta ja sitten siirrytään suomalaiseen tutkimukseen.

Savolaisen (1993) mukaan yksi keskeisimmistä arkielämän tiedontarpeita käsittelevistä tutkimuksista on 1973 julkaistu Warnerin, Murrayn ja Palmourin tutkimus "Information needs of urban citizens". Siinä tutkittiin Baltimoren asukkaiden tiedontarpeita ja tiedonhankinnan tapoja liittyen arkipäivän ongelmien ratkaisuun. Tutkimuksessa esitellään neljätoista tiedontarvealuetta: kuluttaja-asiat, asuminen, kotityöt, koulutus, henkilökohtainen turvallisuus ja rikollisuus, naapurisopu, työllisyys ja työpaikan löytäminen, liikenne, terveydenhoito, virkistys, raha-asiat, oikeudelliset kysymykset ja eri palvelut sekä muut tiedontarpeet. (Savolainen 1993, 32.)

Seuraavalla vuosikymmenellä Tuominen (1992) on tutkinut arkielämän tiedontarpeita. Hän esitteli Chenin ja Hernonin tutkimuksen (1982), jonka pohjalta on rakentunut tiedontarpeeseen liittyvä tilanneluokittelu: työhön liittyvät ongelmat, kuluttajasuoja, tuotteiden laatu, hinta ja saatavuus, työn saaminen ja vaihtaminen sekä kodinhoito ja koulutus. Omassa tutkimuksessaan Tuominen havaitsi samansuuntaisia tiedontarpeita ja jakoi ne kuuteen tyyppiin: rakentaminen, remontointi ja kunnostus, opiskelu ja koulutus, matkailu, hankinnat ja ostokset, terveydelliset asiat sekä muut harrastukset. (Tuominen 1992, 39, 45.) Belkin (1984) puolestaan lanseerasi käsitteen "Anomalous State of Knowledge". Käsite pohjautuu anatomian termiin anomalia tarkoittaen jonkun vajavaisuutta. Tämän näkökulman mukaan yksilön tiedontila voi olla vajavainen, mikä estää ongelmanratkaisun. Jotta yksilö kykenee korjaamaan tilanteen, hänen tulee hankkia tietoa. (Savolainen 1999, 83.)

Suominen (1973) esittää, että tiedontarve voi olla tosiasiallista tai koettua. Yksilö tiedostaa koetun tiedontarpeen ja hänen omakohtainen arviointinsa tiedon tärkeydestä vaikuttaa siihen, seuraako koetusta tiedontarpeesta aktiivista tiedonhankkimista. Tosiasiallinen tiedontarve voidaan puolestaan havaita yksilöstä riippumatta, yksilö ei siis välttämättä tiedosta sitä itse. (Suominen 1973, 22, 24.) Onkin kiinnostavaa tarkastella harrastustoiminnan kautta syntyvän tiedon suhdetta juuri tiedostamattomaan tiedontarpeeseen. Järjestöjen ja harrastamisen kautta tiedostettu tai tiedostamaton tieto muuttuu usein välittömästi käytännön tekemiseksi.

Arkielämässä tarvitaan juuri käytännön tietoa, kykyä muuntaa tieto toiminnaksi. Sarvimäen (1988) mukaan ihmisellä, jolla on tarvittavia taitoja ja kykyä toteuttaa joku toimenpide, voidaan sanoa olevan toimenpidetietoa. Käytännöntietoa koostuu toimenpidetiedosta, arvotiedosta ja tosiasiatiedosta. (Sarvimäki 1988, 149.)



Arkielämän tiedontarpeiden luokittelussa keskeistä on se, millä yleisyystasolla arkielämän ongelmia vastaavat tiedontarpeet olisi oleellista jäsentää. Voidaan myös pohtia, onko järkevää puhua tiedontarpeista inhimillisen toiminnan käynnistäjänä. Lähtökohtana on, että arkipäivän ongelmat omine vaatimuksineen virittävät toiminnan ja siihen liittyvän tiedonhankinnan. Käsitettä tiedontarve voidaan hyödyntää sekundaarisessa merkityksessä kuvaamaan ongelmia ja virittämään ongelmanratkaisua. (Savolainen 1993, 29–30.)

Tiedontarve on käsitteellisesti melko hankalasti hahmotettavissa ja se on herättänyt paljon keskustelua. On pohdittu, kuinka järkevää on nimittää tiedonhankintaa virittävää tekijää tiedontarpeeksi, joka on käsitteenä vähän tutkittu ja epämääräinen. Useimmat tutkijat ovat kuitenkin päätyneet käyttämään tiedontarpeen käsitettä ja suhtautuvat siihen pragmaattisesti. Vaikkei käsitettä voida määrittää täsmällisesti, se on hyvä apukäsite, kun puhutaan tekijöistä, jotka saavat yksilön tai ryhmän etsimään lisätietoa. (Savolainen 1999, 81–84.) Arkielämässä tietoa tarvitaan usein tilanteen mukaan. Onkin merkittävää, mitkä tekijät herättävät ihmisen tarpeen hankkia tietoa, koska esimerkiksi ruoan valintaan liittyen ihminen ei aina tiedosta omaa tiedontarvettaan.

Jokaisella perheellä on oma tapansa järjestää ruokaan liittyvää toimintaa ja arjen perinteet (Palojoki 2003a, 59). Syömiseen ja ruoanvalintaan liittyvä tiedontarve on tyypillistä arkielämään liittyvää toimintaa. Myös tiedonhankinta on osa jokapäiväistä todellisuutta. Seuraavassa luvussa luodaan katsaus tiedon hankinnan rooliin arjessa.

#### 2.4 Tiedon hankinta osana arkea

Tietoa ei ole mahdollista siirtää sellaisenaan, vaan kuluttaja rakentaa tilanteesta oman tulkinnan, jonka kautta tiedon omaksuminen on mahdollista (Palojoki 2003b, 122–123). Wiion (1984) mukaan asenteet, niiden laatu ja määrä liittyvät keskeisesti siihen, miten altis yksilö on vastaanottamaan tietoa. Yksilön tapa suhtautua asioihin vaihtelee sen perusteella, millainen käsitys hänellä on niistä etukäteen. Tiedon ymmärtäminen edellyttää vastaanottajalta tulkinta- ja merkitysjärjestelmää, jotta havainnolle syntyy ymmärrettävä sisältö. Sosiaalisen tuen merkitys ja informaation relevanssi, ajanmukaisuus ja tuoreus vaikuttavat edelleen siihen, syntyykö havainnoista toimintaa

ja millaista toimintaa. Kun yksilö päättää ajattelun tuloksena muuttaa toiminta- tai käyttäytymismallejaan yhteensopiviksi muuttuneiden tai vahvistuneiden käsitystensä tai asenteidensa kanssa, viestin vastaanotto prosessi on edennyt päätöksentekoon. Käytännössä tämä on esiaste sille, että viestistä voi olla arkielämässä ilmeneviä seurauksia. (Wiio 1984, 92–94.)

Tiedonhankinta on osa ongelmanratkaisua ja saattaa palvella ongelmanratkaisun jokaista vaihetta. Ongelman havaitsemiseen ja ongelman ratkaisuun tähtääviin päätöksiin liittyvät monet tekijät. Goldsmithin (1996) mukaan prosessin tärkein tekijä on motivaatio. Motivaation voimakkuuteen vaikuttavat ongelman tärkeys yksilölle ja se ristiriita, joka vallitsee toivotun tilan ja vallitsevan tilan välillä. Toinen merkittävä tekijä on tiedonhankinta, jota määritetään sisäisen ja ulkoisen etsinnän kautta. Näillä käsitteillä hän kuvaa tiedon etsimistä omasta muistista ja uuden tiedon hakemista muilta ihmisiltä ja mediasta. (Goldsmith 1996, 109.)

Tiedonhankinta on sekin moniselitteinen käsite, mutta siihen liittyvistä ilmiöistä ja prosesseista tutkijat ovat päässeet lähelle yhteisymmärrystä. Käsitettä on mahdollista tulkita joko suppeasti tai laajasti. Ensimmäisessä tapauksessa ei olla kiinnostuneita tiedon sisällöistä vaan keinoista, joilla tietoa sisältäviä dokumentteja saadaan käsiin. Laajasti ymmärrettyä kyse on prosessista, jonka lähtökohtana on ongelman tai tehtävän tuottama tiedontarve ja sen tunnistaminen. Tiedontarpeesta käynnistyy toimintaa tarpeen tyydyttämiseksi: valitaan aiempiin kokemuksiin ja tietoihin sekä käyttöarvolupauksiin pohjautuvia tietolähteitä, joiden äärelle hakeudutaan eri kanavien kautta. Tiedon vaivaton tavoitettavuus suuntaa usein tiedonhankintaa, joka on tilannesidonnaista ja tähtää usein suhteelliseen tiedonhankintaan. Tiedon saamiseksi ei pyritä löytämään kaikkia asiaa käsitteleviä dokumentteja, vaan muutama tiedonlähde. Myös tiedon laatuun joudutaan kiinnittämään entistä enemmän huomiota, koska informaatiovyöry on nykyään valtava. Tiedon käytöstä saadut kokemukset voivat johtaa tehtävän tai ongelman uudelleenarviointiin, tuottaa uusia tiedontarpeita ja motivoida hakeutumaan uusille tiedonlähteille, jolloin tiedonhankinnan sykli jatkuu. On myös muistettava, ettei kaikkea tietoa hankita suunnitelmallisesti, vaan ennalta aavistamattomissa tilanteissa voidaan saada tietoa sattumalta. (Savolainen 1999, 84–85, 100–101.)

Arjen tiedonhankinta voidaan nähdä edellä kuvatun kaltaisena prosessina. Siinä painottuvat erilaiset tiedon lähteet ja niissä voidaan nähdä eroja nuorten ja aikuisten välillä. Myös suunnittelemattoman tiedonhankinnan rooli vaikuttaa korostuvan erityisesti kodin ja koulun ulkopuolisessa toiminnassa. Palojoki (2003b) on artikkelissaan kuvannut tiedon lähteiden merkitystä nuoren näkökulmasta, kun nuori tekee valintoja. Sosiaalisen ulottuvuuden eri tasot vaikuttavat nuoreen: koti, perhe, vanhemmat, kaveripiiri, koulu, harrastukset, nuorisokulttuuri, tiedotusvälineet, yhteiskunta ja koko ympäröivä maailma. Tiedon lähteitä on paljon ja valintojen maailma, jossa elämme, muuttuu koko ajan. Arkielämässä ihanteet ja todellisuus saattavat kamppailla valintoja tehtäessä. (Palojoki 2003b, 139–147.)

Korkama (2003) toteaa, että tiedon tavoitettavuuden perusedellytyksiä ovat yhteisöllinen, institutionaalinen, fyysinen, psykologinen ja älyllinen tavoitettavuus. Yhteisöllinen tavoitettavuus tarkoittaa sitä, että tieto on yhteisössä käytössä, kun taas institutionaalisen tavoitettavuuden takana ovat tietoa tallentavat ja käyttöön asettavat laitokset. Fyysinen tavoitettavuus tarkoittaa sitä, että yksilö voi saada käyttöönsä tarvitsemansa tietolähteen. Käsiteltäessä psykologista tavoitettavuutta puhutaan yksilön motivaatiosta ja halusta käsittää tarpeensa tiedontarpeeksi sekä hänen halustaan hankkia tietoa. Käsitteeseen kuuluu myös sen hyväksyminen, että ongelma voidaan ratkaista tiedon avulla. Älyllisen tavoitettavuuden edellytyksenä on kyky tiedon hankkimiseen ja käsittelyyn sekä minimimäärä koulutusta. (Korkama 2003, 13.) Ihmisen kyky hankkia ja käsitellä tietoa kehittyy vähitellen lapsuuden ja nuoruuden aikana. Kiinnostavaa on havaita, että uusien tiedonhankinnan kanavien myötä nuoret saattavat olla joissain tapauksissa aikuisia taitavampia ja innokkaampia tiedon hankkijoita. Syyt tiedon hankkimiseen, tiedontarpeet ja hankitun tiedon laatu ovat tosin myös erilaiset.

Ruoanvalinta on monimutkainen kokonaisuus tietoa, taitoa ja tunnetta. Toiset haluavat oppia uusia asioita ymmärtääkseen paremmin, mistä ruoka tulee ja mihin sen valmistaminen perustuu. Toiset taas eivät kaipaa tällaista tietoa ja ruoanvalintaan liittyvät tekijät eivät ole keskeisiä arjessa. Ravitsemusviestintä saavuttaa ihmiset eri tavoin johtuen edellä mainituista motiiveista, mutta myös erilaisten elintarvikkeiden saavutettavuuteen liittyvästä sosiaalisesta, taloudellisesta ja maantieteellisestä eriarvoisuudesta. (Palojoki 2003b, 109.) Seuraavassa luvussa tarkastellaan ruokatottumuksiin liittyvää ruoan valintaa ja terveellistä syömistä.

### 3 NÄKÖKULMIA NUORTEN RUOKATOTTUMUKSIIN JA SYÖMISEEN

Ruoka ja ravinto eroavat käsitteellisesti toisistaan. Ravinto on elämän toiminnallinen ylläpitäjä, ihmistä ravitseva aine. Ruoka taas symboloi erilaisia asioita ja sen valinta on prosessi, jossa luonnon tarjoama ravinto muuntuu ruoaksi, kulttuurin tuotteeksi. Ruoan ja syömisen sosiologinen tutkimus tarkastelee jokapäiväistä, kaikkia ihmisiä koskevaa toimintaa. Se pohtii sitä, miten ihmiset valitsevat ravinnon joukosta käyttämänsä ruoka-aineet, ja miksi he eivät valitse kaikkea ravinnoksi kelpaavaa. Ruokaan liittyviä valintoja tehdään monessa eri vaiheessa: ruoka-aine- ja valmistustapavalinnat, yhdistelemiseen ja järjestykseen liittyvät valinnat sekä ateriakokonaisuuden rakentamiseen liittyvät valinnat. (Mäkelä 2003, 36–37.)

Nuoret tekevät ruokavalintoja osittain itse ja osittain valintoihin vaikuttavat perheen valinnat ja koulussa tarjottava ruoka. Mieltymykset ja valinnat ovat hyvin yksilöllisiä ja kulttuuriin sidottuja. Seuraavassa pohditaan ruoan valintaan ja syömiseen vaikuttavia seikkoja eri näkökulmista. Ensin tarkastellaan tapojen ja tottumusten yhteyttä ruoanvalintaan. Sen jälkeen paneudutaan arvoihin ja etiikkaan sekä terveellisyyskäsitteen mahdollisuuksiin ja haasteisiin. Lopuksi pohditaan sitä, onko sukupuolella merkitystä liittyen ruokatottumuksiin ja syömiseen. Aiempien tutkimusten tarkastelu etenee ensisijaisesti menneisyydestä tämän päivän näkökulmiin – joskin paikoittain asetetaan rinnan ajallisesti poikkeavat näkökulmat.

#### 3.1 Tavat ja tottumukset

Ruoan valinta ei ole yksinkertainen prosessi. Se koostuu monista eri tekijöistä. Seuraavassa pohditaan tapoihin ja tottumuksiin liittyviä näkökulmia aiemman tutkimuksen valossa 1990-luvun puolivälistä alkaen.

Mieltymyksillä on oma asemansa ruoan valinnassa. Fiddesin (1995) mukaan mieltymyksiin vaikuttaa usein se, mihin ihminen on tottunut. Makutottumukset rakentuvat perheissä ja muissa yhteisöissä. Uuden ruoka-aineen tai ruokalajin kokeilu voidaan kokea vaaralliseksi tai epämiellyttäväksi. Uusien ruokien kokeilua voi toisaalta edistää halu rakentaa monipuolisempi ja terveellisempikin ruokavalio. (Fiddes 1995, 132–137.) Makujen toistuminen helpottaa uusien ruokien hyväksymistä. Uusista

ruokalajeista hyväksytään helpoiten sellaiset, jotka ovat tuttuja, mutta samalla eksoottisia. (Mäkelä, Palojoki & Sillanpää 2003, 7.)

Ruokamieltymykset eivät kehity sattumalta. Niihin vaikuttavat biologisten tekijöiden lisäksi sosiaaliset ja kulttuuriset tekijät (Fiddes 1995, 137). Kulttuurilla on keskeinen asema ihmisten ruokavalinnoissa ja ruokailutavoissa (Mäkelä, Palojoki & Sillanpää 2003, 7). Fiddes (1995) esittää, että jokaisella kulttuurilla on oma makuperustansa, joka toistuvasti esiintyy perusruoanvalmistuksessa. Tähän perustaan liittyvien makujen (esimerkiksi valkosipuli, chili, oregano) esiintyminen uusissa ruokalajeissa tekee ruokalajeista tutumpia ja edistää uusien ruokien kokeilua. Itse asiassa tuttujen makujen suosiminen on paljon enemmän kuin biologinen ilmiö. Se on jatkuvaa identiteetin vahvistamista ja rakentamista. (Fiddes 1995, 137–139.) Identiteetti ja sen kehittyminen ovat keskeisiä kysymyksiä nuoruudessa. Yhtäältä nuoruudessa vahvistetaan jo olemassa olevaa identiteettiä ja toisaalta nuori etsii uusia rakennusaineita uusien identiteetin osien löytämiseksi.

Gronow (1997) tarkastelee nykyaikaista ruokakulttuuria tarpeiden, maun ja mielihyvän näkökulmasta. Hän näkee vahvan yhdensuuntaisuuden tarpeiden ja maun kehittymisen välillä, samoin kuin gastronomian ja ravitsemustieteen välillä. Filosofisessa keskustelussa voidaan historiallisesti nähdä yhteys tarpeisiin ja myös vastakkainasettelu tarpeiden ja ylellisyyden kesken. Yhä vielä tarpeet tunnistetaan osana ruokavalintoja koskevaa keskustelua terveellisen syömisen, ruokavaliosuositusten ja ruokaopastuksen näkökulmasta erityisesti ravitsemustieteen parissa. Tarpeen käsite on jaettu luonnollisiin ja keinotekoisiiin tarpeisiin, jotka molemmat ohjaavat kulutusta ja valintoja. Tämän rinnalla kulkee ajattelu siitä, miten makuasiat ohjaavat ruokaan liittyviä valintatilanteita ja valmistusprosesseja. Makua on tieteellisesti tutkittu sosiologiassa, gastronomiassa ja aistinvaraisen tutkimuksen keinoin. Hyvää makua on pyritty määrittämään monesta eri näkökulmasta. Niin gastronomisessa kuin sosiologisessakin keskustelussa on syntynyt ongelma, koska sekä tarpeet että maku tuottavat tiettyä lisäarvoa, ylellisyyttä. Nykyaikaista kuluttajuutta tutkittaessa onkin keskusteluun noussut myös kolmas tekijä: mielihyvä. (Gronow 1997, 1–3.)

Mäkelän (2000) mukaan ruoan valinnan prosessiin vaikuttavat ekologiset, biologiset, psykologiset, sosiaaliset ja taloudelliset tekijät. Kulttuurinen ymmärrys määrittää ruoan syötäväksi tai syömäkelvottomaksi. Jos kulttuuri tai kieli ei luokittele jotain asiaa

ruoaksi, ei kannata puhua sen syötävyydestä. Toisaalta se, että ruoka on syötävää, ei automaattisesti tarkoita sen olevan myös hyvää. (Mäkelä 2000, 201.) Kuten Gronow edellä toteaa, nyky-yhteiskunnassa etsitään mielihyvää. Ruoan maun suuri merkitys nähdään tulososiossa, kun pohditaan sitä, miksi nuoret syövät tai eivät syö kouluruokaa.

Sillanpään (2003) mukaan lapsuudella on huomattava merkitys yksilön ruokatottumusten kehittämisessä. Niin lapset kuin aikuisetkin oppivat välttämään ruokia, joiden nauttimisesta seuraa kielteisiä vaikutuksia. Joitakin ruokia kohtaan syntyvä vastenmielisyys saattaa vaatia vain yhden kielteisen kokemuksen. Vanhempien tehtävänä onkin tarjota lapselle säännöllinen ateriarhythmi ja luoda turvallinen ympäristö kokeilla uusia makuja. (Sillanpää 2003, 77–83.)

Aikaisemmin ruokavalinnat olivat enemmän itsestään selviä. Niitä määrittivät perinteiset ateriat, ravitsemuksellinen tasapaino, ohjeet ja normit sekä ekologisen ja kausiluonteisen tarjonnan vaihtelu. Uusi kiehtoo ja samalla ollaan varuillaan oudossa tilanteessa. Lisääntynyt valikoima tekee valinnasta entistä monimutkaisemman. Yksilöillä ei ole enää selkeää kuvaa siitä, mitä, milloin ja kuinka paljon heidän tulisi syödä. (Mäkelä 2003, 39.) Tämä ristiriita näkyy myös tämän tutkimuksen aineistoissa ja siihen palataan tulososiossa.

Ihmisten ruokakäsityksiin vaikuttavat monet ilmiöt, kuten yleinen kansainvälistyminen, perheinstituution muuttuminen, muuttoliike ja kansainvälistyvä ruokakulttuuri. Ruokakauppojen tarjonta on lisääntynyt ja kansainvälistynyt. Ruoan tuotantoon liittyvät kriisit ja pelot vaikuttavat nykyisin entistä voimakkaammin ruoan valintaan. Kriisit ja pelot leviävät median kautta nopeasti lähes koko maailman tietoon. Pelkkä hintalappu ei enää riitä ruoan arvon mittaamiseen. Arvoon vaikuttavat myös ruoan turvallisuus ja terveellisyys sekä se, mitä ruoka kertoo kuluttajasta, miten se vaikuttaa luontoon ja muihin ihmisiin. (Karisto ym. 2006, 160–162.) Voidaan olettaa, että myös nuoret haluavat ilmentää elämäntyyliään syömisessään ja siihen liittyvissä valinnoissaan. Se näkyy esimerkiksi sellaisina ilmiöinä kuin roskekista ruoan etsiminen tai vegaaniruoan kuluttaminen.

Osa nuorista pohtii paljon arvoihin ja etiikkaan liittyviä kysymyksiä. Seuraavassa tarkastellaan arvojen ja eettisten kysymysten merkitystä ruokavalintojen taustalla. Kuten edelläkin aiempia tutkimuksia käsitellään seuraavassa ajallisessa järjestyksessä.

### 3.2 Arvot ja etiikka

Ruokamieltymykset ja -valinnat kertovat vahvasti niistä arvoista, joita tietty ruoka, ruoanvalmistusmenetelmä tai kulutustottumus edustaa. Tietyn ruoan tai menetelmän valitseminen saattaa kertoa jaetusta ideologiasta. Tällaista arvosidonnaisuutta ilmenee niin valtakulttuurien kuin vähemmistöjenkin parissa. (Fiddes 1995, 138.)

Ruoka on kaikkien kulttuurien keskeinen elementti. Se näkyy jokapäiväisessä elämässä ja sillä on symbolisia merkityksiä. Ihmisen arvojärjestelmä muotoutuu lapsuuden ja nuoruuden aikana ja se on melko vakaa. Tutkimuksen mukaan 1970-luvun lopulla syntyneille ruotsalaisnuorille tärkeimpiä arvoja olivat perhe, ympäristöasiat, kansainvälisyys ja epäluottamus poliitikkoja kohtaan. (Wesslén 2000, 6–7.) Nämä arvot näkyvät osin myös nykyään.

Nyky-yhteiskunnassa ruokavalinta koetaan myös arvovalinnaksi. Valinnat vaikuttavat niin yksilöön kuin yhteiskuntaankin. Puohiniemi (2002) kuvaa suomalaisia arvomaailmaltaan muiden hyvinvointia ja omaa turvallisuutta korostaviksi ihmisiksi. Väestönä suomalaiset voidaan jakaa moniin, arvoiltaan erilaisiin ryhmiin. Arvoista voidaan kuitenkin puhua kulttuurisina piirteinä, koska samat arvot ja niiden väliset jännitteet voidaan tunnistaa tärkeimmiksi väestöryhmiä yhdistäviksi tekijöiksi. Yleismaailmallisuudestaan huolimatta arvoissa kiteytyy aina kulttuuristen erojen taso. Arvot ovat eräänlainen kulttuurin peruspilari ja niihin pohjautuen voidaan suomalaista kulttuuria pitää melko vakaana, joskin ajan myötä muuttavana ja kehittyvänä. (Puohiniemi 2002, 309–310.)

Egoistinen tapa valita ruokaa keskittyy oman itsen hyvinvointiin ja vastuullinen tapa ottaa huomioon omien valintojen vaikutukset muihin ihmisiin, eläimiin ja maapalloon. Reilun kaupan tuotteita ostamalla on mahdollisuus olla mukana vaikuttamassa maapallon toisella puolella asuvien maanviljelijöiden oikeudenmukaiseen kohteluun ja luonnonmukaisen viljelyn suosiminen on keino vastustaa tehomaanviljelyä ja vaalia sekä luontoa että omaa terveyttä. (Mäkelä 2002, 27–28.) Mäkelän (2003) mukaan ruokavalinnat ovat ihmisen elämäntyylin näkyvin osa. Ruoan valintaan vaikuttaa se, tekeekö kuluttaja vastuullisia vai itsekeskeisiä valintoja. Valinnat ovat moraalisia tai eettisiä, jolloin ruoan nauttimisesta ja kuluttamisesta tulee aktiivisesti poliittista. Tulevaisuudessa uusien ruokien hyväksyttävyyys riippuu terveys- ja ympäristö-

vaikutusten ohella ruokien valmistustekniikasta. Teknologia saa vastapainokseen luonnollisuuden. (Mäkelä 2003, 61–63.) Mäkelä (2000) toteaa myös, että terveellisyys, eettisyys, luonnollisuus ja teknologisuus eivät kuitenkaan välttämättä ole ristiriidassa keskenään (Mäkelä 2000, 215).

Crotty ja Germov (2004) nostavat eettiseen keskusteluun väärän tai sosiaalisesti ei-hyväksytyt tavan hankkia ruokaa. Köyhyys lisää riskiä ravitsemuksellisesti huonoon ruokavalioon, muttei välttämättä johda siihen. Ruokavalio voi olla ravitsemukselliselta koostumukseltaan oikeanlainen, mutta liian niukka. On myös mahdollista, ettei ravitsemuksellisesti oikeanlaista ruokaa pystytä hankkimaan hyväksyttävillä keinoin, vaan esimerkiksi varastamalla tai kerjäämällä. Tällöin ei itse asiassa olekaan enää kyse vääränlaisesta ravitsemuksesta, vaan ei-hyväksyttävistä tavoista hankkia ruokaa. (Crotty & Germov 2004, 245–246) Suomalaisessa yhteiskunnassa yksi edellä kuvatun kaltainen ilmiö on ruoan hankkiminen jätteiden joukosta. Se on nuorten ihmisten tapa ottaa kantaa yhteiskunnan kulutusjuhlaan.

Yhteiskunnan kansainvälistyminen ja globalisaatio näkyvät myös ruokaan liittyvissä eettisissä valinnoissa. Silvastin (2006) mukaan elintarvikejärjestelmä toimii markkinoilla ja rakentuu massatuotannon ja massakulutuksen varaan. Globaaleja markkinoita ei kiinnosta pienimuotoisuus, mikä ilmenee maatalouden kehittämisessä niin kehitysmaissa kuin länsimaissakin. Ympäristövaikutusten lisäksi globalisaatiolla on kielteiset vaikutukset maailmanlaajuiseen ruokaturvaan. Ongelmista suurin onkin nälkä. (Silvasti 2006, 183–184.) Myös kestävä kehityksen näkökulma näyttäisikin liittyvän olennaisesti myös ruoan valintaan.

Ruoan ekologisoituminen kuvaa yhtenä käsitteenä ruokakäsityksen muutosta. Sen taustalla ovat ympäristöherääminen ja huoli tulevaisuudesta. Nuorten näkökulmasta ruoan ekologisoituminen on yksi tärkeimmistä ruokavalintoihin liittyvistä seikoista. Se liittyy muun muassa ruoantuotannon luonnonmukaisuuteen ja sen energiataseisiin. Trendeinä ovat energian kulutuksen huomioiminen, luomutuotteiden käyttö ja kasvispohjainen ruokavalio sekä eläinten hyvinvoinnin huomioiminen ruoantuotannossa. (Karisto ym. 2006, 166–169.) Globalisaation seurauksena syntyneen ruokatasapainon järkkymisen rinnalla kulkee myös ruoan turvallisuus. Maailmantaloudessa ja -politiikassa ruoka on sekä taloudellinen että poliittinen väline.



Se muuntuu tappavasta aseesta kansainvälisen yhteisön avun ja huolenpidon ilmentymäksi. (Silvasti 2006, 183–184.)

Eettisesti perustellut ruokavalinnat liittyvät usein kasvissyöntiin, jolloin lähtökohtana on kriittinen asenne tehoeläintuotantoa kohtaan. Ruoka herättää voimakkaita mielipiteitä. Sukupolvikonflikti on tullut eri tavoin esiin kasvissyöntiä koskevissa tutkimuksissa. Kasvissyönti voi olla tietoinen irtiotto vanhemmista. Se koetaan sekä henkilökohtaiseksi valinnaksi että kannanotoksi muiden valintoihin. Tutkimusten perusteella lihansyöntikulttuuri horjuu ja kasvissyöntikulttuuri vahvistuu. Siirtymistä kevyempään ruokavalioon hidastavat kuitenkin makutottumukset. (Karisto ym. 2006 169–172.) Tavallisin suomalainen ruokavalio perustuu vielä tällä hetkellä sekaruokaan, mutta tulevaisuudessa saattaa hyvinkin olla toisen polven vegetaristeja, joille kasvissyönti on ensimmäinen ja siten perinteinen ruokavalio (Mäkelä 2002, 28).

### 3.3 Ruoka osana terveellisiä elämäntapoja

Edellä tarkasteltiin arvojen ja eettisten valintojen merkitystä ruokatottumusten kannalta. Ruokaan kohdistuvien valintojen avulla ihminen ilmentää omaa persoonallisuuttaan tai elämäntyyliään. Vaatemuodin tapaan myös ruokamuoti on usein aluksi ylempien luokkien ulottuvilla ja tulee vähitellen koko kansan tietoisuuteen ja saataville. Esimerkiksi suomalaisten siirtymistä "terveellisempään" ruokavalioon voidaan kutsua muoti-ilmiöksi. (Gronow 1997.) Kuten tutkimuksen lähtökohdissa luvussa 1 todettiin, terveellinen ja epäterveellinen syöminen ovat nousseet julkiseen keskusteluun ja tämä tematiikka on kaikkien tiedossa. Sen tärkeyttä ei kiisteta, mutta toinen kysymys kokonaan on, miten eri ryhmät voivat esimerkiksi taloudellisista syistä tehdä terveellisiä valintoja. Terveellisyyden käsite on myös moninainen ja käsitykset terveellisyydestä vaihtelevat suuresti. Seuraavassa pohditaan terveellistä syömistä ja siihen liittyviä ruoan valinnan kysymyksiä.

Monet naiset kertovat, että ovat alkaneet kiinnittää huomiota omaan ravitsemukseensa raskausaikana. Erityisen tärkeäksi koetaan lasten ravitsemus. Se vaikuttaa kasvuun ja kehitykseen pitkällä aikavälillä ja ruokatottumukset ja -mieltymykset muotoutuvat jo lapsena. (DeVault 1991, 111–113.) Lapset herättävät usein perheissä tarpeen tarkastella

omia ruokatottumuksia ja niihin liittyviä valintoja. Tällöin herää myös kysymys siitä, mikä on terveellistä ja mikä ei.

Ruokia jaotellaan hyviin ja pahoihin sen mukaan kuinka terveellisiä ne ovat. Odotettu elinikä pitenee koko ajan ja huoli terveydestä ja ruoan terveellisyydestä onkin nykyään suuri. Etenkin naiset kokevat olevansa vastuussa paitsi omasta myös perheensä terveydestä ja potevat huonoa omaatuntoa ostaessaan ja tarjotessaan epäterveelliseksi kokemaansa ruokaa. Ihmisten ruokakäyttäytymistä pyritään ohjaamaan ravitsemussuosituksilla terveellisempään suuntaan. Suomalaisten ruokailutottumukset ovat parantuneet valistuksen ansiosta. Etenkin maitotuotteissa on siirrytty kevyempiin vaihtoehtoihin. Merkittävä ero on yhä teorian ja käytännön välillä, eli tieto siitä, miten tulisi syödä, ei välttämättä näy käytännön toimintana ostettaessa ja valmistettaessa ruokaa. Modernille elämälle onkin tyypillistä jatkuva jännite ideaalin ja realiteetin välillä. Monille perheille kiireinen elämänrytmi ja molempien vanhempien työssäkäynti tekevät yhteisten aterioiden nauttimisen viikolla käytännössä mahdottomaksi. (Mäkelä 2000, 202.) Tiedon lisäksi ruoan valintaa ohjaavat siis monet muut tekijät. Nuorten osalta perheen valinnoilla on suuri merkitys, koska vanhemmat pääosin päättävät, mitä ruokaa kotona on tarjolla, ja toimivat myös malleina lapsille ja nuorille. Ymmärrys ruoan terveellisyydestä tai epäterveellisyydestä syntyykin usein arjen valintojen kautta.

Elintarvikkeiden tuotekehittely keskittyy uusiin teknologisiin innovaatioihin, mutta niihin suhtautuminen jakaa voimakkaasti suomalaisten mielipiteitä. Teknologiset innovaatiot liittyvät paitsi ruoan laatuun, myös syömisen käytäntöihin sekä ruoan varastointiin ja valmistamiseen. Elintarviketeollisuus pyrkii nostamaan tuotannon jalostusastetta mahdollistaakseen kuluttajille yhä vaivattomamman ruoanvalmistuksen. Toisaalta osa kuluttajista suhtautuu varsin epäilevästi esimerkiksi geenimuunneltuun ruokaan, mutta toisaalta markkinoille on tullut terveysvaikutteisia elintarvikkeita, kuten mehuja ja jogurtteja, jotka arkisuutensa ja tuttuutensa vuoksi on otettu luontevasti vastaan. Terveellisen ja terveysvaikutteisen ruoan välinen raja ei aina ole selvä ja se saattaa hämärtää käsityksiä hyvästä ja pahasta ruoasta. (Mäkelä 2002, 29.)

Aina kuluttajat eivät voi havaita ruoan turvallisuutta omin aistein. Esimerkiksi BSE eli hullun lehmän tauti ei haise eikä maistu, vaan sen toteamiseen tarvitaan asiantuntijoita ja viranomaisia. Suomalaisetkin joutuvat luottamaan valvontaan ja pakkausmerkintöihin arvioidessaan ruoan turvallisuutta ja alkuperää. Suomalaiset luottavatkin periaatteessa

hyvin suomalaisiin instituutioihin, sillä kotimaisuus merkitsee kuluttajille puhtautta ja turvallisuutta. Kotimaisuus onkin eri puolilla maailmaa vahva markkinointivaltti, koska oman maan ruoka koetaan yleisesti paremmaksi kuin muiden tuontiruoka. (Mäkelä 2002, 32.)

Elintapojen muutoksissa merkittävää on, saada aikaan pieniä muutoksia arjessa. Kuten edellä todettiin, tiedolla on merkitystä ruokaa valittaessa. Palojoki (2003b) toteaa kuitenkin, että tiedon ja toiminnan yhteys ei ole yksiselitteinen. Pelkällä tiedon jakamisella ei ole suurtakaan merkitystä, jos tieto ei vaikuta toimintaan. Ihmiset periaatteessa hallitsevat ympäristöasiat ja elintarvikkeiden ravintosisältöön liittyvät asiat ja haluavat ottaa ne huomioon ruoanvalinnassa. Hallinta ja halu eivät kuitenkaan välttämättä näy elintarvikkeita ostettaessa ja käytettäessä. (Palojoki 2003b, 126–127.)

Arjen aikataulut ja työn ja perheen yhteensovittamisen haasteet asettavat ehtoja sille, mitä ruokaa valmistetaan ja mitä elintarvikkeita hankitaan. Mäkelä (2003) toteaa, että kuluttajat arvostavat ruoanvalmistuksen helppoutta ja vaivattomuutta ja siksi tarjolla on yhä enemmän valmisruokia ja puolivalmisteita. Vaivattomuuden toive on korostunut arjessa. Viikonloppuisin ja juhlia valmistellessa halutaan ruoanvalmistukseen käyttää enemmän aikaa ja muita voimavaroja. Vaivattomuus ja vaivannäkö eivät siis sulje pois toisiaan, vaan esiintyvät rinnan perheiden ruoanvalmistuksessa. (Mäkelä 2003, 57–59.)

Suomalaisten ruokailutottumusten paraneminen on viime vuosina hidastunut ja osa tavoitteista, jotka on asetettu kansalaisten terveyden parantamiseksi, on yhä saavuttamatta. Epätasapaino energian saannin ja kulutuksen välillä on ehkä pahin ongelma suomalaisten ravitsemuksessa ja se näkyy lihavuuden lisääntymisenä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005.) Kuluttajatutkimuskeskuksen tutkimuksen mukaan ihmiset kokevat syövänsä terveellisemmin kuin itse asiassa syövät. Tämä johtuu ainakin osittain siitä, että suositusten ohjeita tulkitaan hieman eri tavoin kuin asiantuntijat tarkoittavat. (Piiroinen & Järvelä 2006.) Ilmiö on mielenkiintoinen ja vahvistaa sitä käsitystä, että terveellisuuden ja epäterveellisuuden käsitteitä tulkitaan omaa kokemusmaailmaa vasten. Huoli terveydestä on kuitenkin ilmeinen.

Ihmisen huoli terveydestä ja sen hyödyntäminen myös mainonnassa liittyvät vahvasti ruokaan nyky-yhteiskunnassamme. Puhutaan ruoan medikalisoitumisesta, jolla tarkoitetaan sitä, että ruokavalinnat otetaan lääketieteen piiriin ja selitetään lääketieteen

käsittein. Ruoan medikalisoituminen näkyy erityisesti terveellisenä pidettyjen ruokien tulona kaappoihin. Monipuolisen, terveellisen ravinnon lisäksi tarjolla on terveysvaikutteisia elintarvikkeita. Raja lääkkeen ja ruoan välillä hämärtyy. (Karisto ym. 2006, 163–164.)

Piiroisen ja Järvelän tutkimuksen mukaan, kuluttajat ilmoittavat seuraavansa ruokaan liittyvää uutta tietoa kiinnostuneena. He eivät kuitenkaan välttämättä hyödynnä sitä. Ruokaan liittyvän tiedon koetaan muuttuvan niin nopeasti, etteivät kuluttajat ole varmoja ketä uskoa. He myös kokevat, että ruoan terveysriskejä liioitellaan. Suurin osa luottaakin turvallisuuskysymyksissä eniten omiin aisteihinsa. (Piiroinen & Järvelä 2006.) Alkuperämerkit 2006 –tutkimuksen mukaan jopa kahdeksankymmentä prosenttia suomalaisista pitää Avainlipulla, Hyvää Suomesta –joutsenlipulla ja Sirkkalehtilipulla merkittyjä tuotteita turvallisempina ja laadukkaampina kuin merkitsemättömiä tuotteita. (Karppinen 2007.) Ehkä olisikin järkevää tehdä ruoan valinnasta nykyistä helpompaa siten, ettei terveellisten valintojen tekemistä tarvitse erityisemmin pohtia.

Aivan viimeaikaiset tutkimukset ovat paneutuneet terveellisiin ruokatottumuksiin ja vahvistavat lapsuuden elinolojen merkitystä ihmisten terveyseroihin. Mikkilän (2008) tutkimuksessa todetaan, että ruokavaliotyypit näyttävät pysyvän pääpiirteissään samanlaisina lapsuudesta aikuisuuteen. Tutkimuksessa kuvattiin niin sanottu perinteinen ruokavaliotyyppi, johon kuului rukiin, perunoiden, maidon, voin, makkaran ja kahvin käyttö. Sen rinnalle nimettiin terveystietoinen ruokavalio, joka koostui runsaasta kasvien, juuresten, teen, rukiin, kalan ja juustojen käytöstä. Aikuisiällä siihen kuului myös alkoholijuomia. (Mikkilä 2008, 65.) Kestilän (2008) mukaan terveyseroja selittävät sekä lapsuuden epäsuotuisat elinot että terveydelle haitalliset elintavat. Aikuisiän terveys ja terveyskäyttäytyminen ovat tulosta nykyistä sosiaalista asemaa ja elinoloja edeltävistä elämänvaiheista. (Kestilä 2008, 126.) Onkin tärkeää tarkastella lasten ja nuorten ruokatottumuksiin ja ruoan valintaan liittyviä ilmiöitä osana elinoloja ja elintapoja.

### 3.4 Haasteena terveellinen syöminen

Yhteiskunnallinen keskustelu ja median luomat ihmisen ihannekuvat luovat myös nuorille paineita siihen, että he syövät terveellisesti. Mutta mikä todellisuudessa on terveellistä?

Prättälän (1989) tutkimuksessa todetaan, että nuorten asenteet ruokaa kohtaan jakautuvat kahteen näkökulmaan. Nuoret asettavat vastakkain niin sanotut suositellun oikean ruoan ja hyvän makuisen roskaruoan. He syövät koulussa ja kotona oikeaa ruokaa ja näiden ulkopuolella roskaruokaa. Roskaruokaa ovat muun muassa karamellit, virvoitusjuomat, ranskanperunat ja hampurilaiset. Vanhempien ja muiden aikuisten mielestä roskaruoka ei sovi nuorille. Nuoret tietävät hyvin, etteivät aikuiset ja ravitsemuskasvattajat suosittele karamelleja tai virvoitusjuomia. Aikuisten ja nuorten erilaiset ruokamieltymykset heijastavat kulttuurisia eroja ja roskaruoka on yksi nuorten alakulttuurin ilmentymä. (Prättälä 1989, 53.)

Palojoen (1997) mukaan ruoka-aineiden ravitsemukselliset ominaisuudet liittyvät ruoan terveellisyyteen. Ihmisten ravitsemuksellinen tieto syntyy niin lapsuuden perheen kokemuksista kuin muualla yhteiskunnassa opitusta. Ravitsemukseen liittyvät tiedot, taidot ja tavat rakentuvat menneisyyden ja nykyisyyden yhteisvaikutuksesta. (Palojoki 1997, 227.) Palojoki (1998) toteaa edelleen, että terveellisyyden arvostaminen voi perustua yleisesti hyväksyttäviin tavoitteisiin tai toimintamalleihin (Palojoki 1998, 140–146).

Autio ja Lombardini-Riipisen (2006) tutkimuksessa terveelliset elämäntavat rakentuvat nuorten kertomuksissa hyvän ja pahan kategorioihin ja muodostuvat pääosin vastinpareista terveellinen – epäterveellinen ruoka, liikunta – liikkumattomuus, tasapainoiset – epävakaat ihmissuhteet ja lepo – sen puute. Nuoret korostavat yksittäisten valintojen lisäksi terveellisen elämäntavan kokonaisvaltaisuutta. Nuorten naisten ja miesten käsitykset eivät juuri eroa toisistaan. Nuoret näkevät terveyden ennen kaikkea yksilön projektina. Nuorilla on myös rohkeutta kyseenalaistaa ylikorostunut terveellisen ihmisen ideaali. He ymmärtävät ravitsemussuosituksen normatiivisuuden ja kykenevät suhteuttamaan vaatimuksia omiin elämäntapoihinsa, vaikka lipsuvatkin niistä ajoittain. Miehet näyttävät ottavan enemmän terveystriskejä kuin naiset. (Autio & Lombardini-Riipinen 2006, 51.)

Terveellisen ruoan kysymys on kiinnostava. Kuka määrittää, mikä on terveellistä? Mihin tietoon ajatus jonkun ruoan terveellisyydestä tai epäterveellisyydestä perustuu? Lihava nuori on yleensä tietoinen sekä kiloistaan että painonhallinnan keinoista. Harva nuori syö tietoisesti tullakseen lihavaksi. Ylipainoisuuden yleistymisessä on kyse laajemmasta kysymyksestä kuin pelkistä yksilöllisistä valinnoista. Ylipainon perimmäinen syy on ravitsemuksellisen tasapainon rikkoutuminen ja se puolestaan liittyy kulttuuristen rakenteiden muuttumiseen. Ylipainoa selittävät tekijät ovat mukana nuorten arjessa yhtä aikaa ulkonäön korostumisen kanssa. Ylipainokeskustelu tuo oman jännitteensä erityisesti ylipainoisten mutta myös muiden nuorten identiteettiööhön. Ruumiillisuus ja ruoka ovat muuttuneet jatkuvan pohdinnan kohteeksi. Erityisesti tytöt pohtivat näitä asioita. (Ojala, Vuori, Välimaa, Tynjälä, Villberg & Kannas 2006, 80.)

Mikä sitten estää niin sanotun terveellisen syömisen? Tällaisia tekijöitä lasten ja nuorten ruokakäyttäytymisessä on tunnistettu monia. Iso-Britanniassa tehdyn tutkimuksen mukaan keskeisinä nousevat henkilökohtaisten tekijöiden rinnalle vertaisten, vanhempien ja median vaikutukset. Sosiaalinen paine ja yleinen käsitys siitä, mitä terveellinen syöminen on, ohjaavat nuorten toimintaa. Henkilökohtaisiin tekijöihin kuuluvat maku- ja tunnekysymykset sekä nuoren itsetunto ja identiteetti. Erityisesti mieltyminen runsasenergiseen ruokaan nähdään yhtenä keskeisenä esteenä, joka on kuitenkin tutkimuksen mukaan voitettavissa. Terveellisten ruokatottumusten kannalta tiedon merkitystä tärkeämpänä pidetään lapsen ja nuoren itsetuntoa ja identiteettiä sekä niiden positiivista kehittymistä. (Stevenson, Doherty, Barnett, Muldoon & Trew 2007, 429–432.) Seuraavissa luvuissa palataan vielä nuoren itsetuntoon ja identiteettiin sekä lähiverkostoon ja mediaan liittyviin tekijöihin.

Prellin (2004) näkökulmasta tärkein nuorten ruokavalintoihin vaikuttava tekijä on maku. Myös ruoan saatavuus ja ruokatottumukset ovat merkittävässä roolissa. Ruokatottumuksiin puolestaan vaikuttavat muun muassa sosioekonominen asema ja sukupuoli. Erityisesti nuorten tyttöjen osalta ruokavalintoihin vaikuttaa huoli painosta ja vartalosta. (Prell 2004, 11.) Seuraavaksi siirrytäänkin painoon liittyviin kysymyksiin.

### 3.5 Syömisestä on tullut ongelma: nuorten lihominen ja syömishäiriöt

Tässä alaluvussa käsitellään aiempia tutkimuksia teemoittain. Ensin pohditaan lapsen käsitystä omasta vartalostaan ja sen jälkeen paneudutaan lyhyesti neljään eri ongelmaan: lihavuuteen, anorexia nerviosaan, bulimiaan ja epätyypilliseen syömishäiriöön.

Vartalo tai käsitys siitä on kulttuurin luomaa. Kulttuurisilla käytännöillä on usein vaikutusta koettuun vartaloomme, ei niinkään fyysiseen vartaloomme. (Bordo 1997, 229 – 230.) Lapsen vartalo kehittyy hänen kasvunsa aikana. Samaan aikaan hänen kykynsä ymmärtää ja tulkita ympäristöään muuttuu. Lapsi havaitsee muiden mielipiteet vartaloaan kohtaan. Hän saattaa muodostaa vartalokäsityksensä, joka on miellyttävä ja tyydyttävä tai joka on epämiellyttävä ja häpeällinen. Ihannetilanteessa vartalon rakenteen, oman käsityksen vartalosta ja sosiaalisen hyväksynnän tulisi olla yhtenevät. Lihavat ihmiset elävät jatkuvassa ympäristön paineessa ja jatkuva ympäristön loukkaavuus ihmisten fyysistä persoonallisuutta kohtaan saattaa johtaa ristiriitaan vartalon rakenteen ja halutun, sosiaalisesti hyväksytyyn kuvan välillä. Tästä voi seurata jopa psykoosi. (Bruch 1997, 212.)

Yksi maailmalla ja Suomessa paljon esillä ollut kysymys on, miksi ihmiset lihovat. Lihavuus on yleistynyt maailmassa viimeisten vuosikymmenien aikana. Suomessa lihavuus on nykyisin yleisempää kuin 1980-luvun alussa. (Fogelholm 2003, 51.) Ikä on tärkeä lihavuutta määräävä tekijä: lihavuus yleistyy iän myötä myöhäiseen keski-ikään saakka. Jopa kuusikymmentäkolme prosenttia miehistä ja neljäkymmentäyhdeksän prosenttia naisista on liikapainoisia (painoindeksi on yli 25 kg/m<sup>2</sup>). Lihavuus on yhä yleistymässä Suomessa ja viimeisen kahdenkymmenen vuoden aikana lihavuus on kaksinkertaistunut lasten ja nuorten keskuudessa. (Uusitupa 2005, 369–371.)

Ihmisen ravinnonottoon vaikuttavat fysiologiset, psykologiset ja kulttuuriset tekijät (Uusitupa 2005, 373–374). Lihavuuden fysiologinen syy on se, että energiansaanti ylittää energiankulutuksen. Positiivinen energiatasapaino syntyy, kun syödään runsaasti energiaa, kulutetaan vähän energiaa tai näiden yhdistelmällä. Perimä selittää ihmisten välisestä lihavuuden vaihtelusta noin kolmanneksen. Ruokatottumusten merkitystä voidaan tarkastella fysiologiselta ja psykologiselta kannalta. Tutkimusten mukaan ihmiset ovat tottuneet syömään keskimäärin samankokoisia annoksia ja energiatihedden kasvaessa kasvaa samalla syödyn energian määrä. Syömisessä psykologialla on usein

ruokavalion laatua suurempi merkitys. Syömisen hallinta vaihtelee eri ihmisillä. Toisille on helpompaa rajoittaa syömistä tai valita suositeltavia elintarvikkeita. Lihavuuteen voi liittyä syömishäiriö, kuten lihavan ahmimishäiriö. (Fogelholm 2003, 52–54.)

Ruoan tunnistaminen on nykyään monimutkaista monistakin syistä. Ensinnäkin nykyajan syöjä on lähes täysin kuluttaja eikä enää ruoan tuottaja. Aiemmin huomattavasti suurempi osa syöjistä myös tuotti ruokaa. Toiseksi ruoanvalmistus tapahtuu pitkälle tehtaissa ennen kuin ruoka päätyy kotitalouksiin ja keittiöihin. Kolmantena näkökulmana voidaan nähdä sosioekonominen muutos yhteiskunnassa: yhteisön vaikutus ihmisten ruokavalintoihin on vähäisempää ja ruoan valinta on jäänyt yksilön varaan. Neljänneksi voidaan todeta, että modernia ruokaa on aiempaa vaikeampi tunnistaa rakenteen, maun tai hajun perusteella. Viidenneksi elintarviketeollisuus on kehittynyt ja tuottaa ruokaa hienommilla prosesseilla, joilla muunnellaan tai matkitaan ”luonnollista” ja ”perinteistä” ruokaa. Syöjän kannalta tilanne on hankala, koska ruoasta on tullut tunnistamaton, syötävä tuote, jolla ei ole historiaa tai identiteettiä. Kyse ei ole vain vaikeudesta tunnistaa ruokia, vaan se liittyy myös ihmisen omaan identiteettiin. Jos ihminen ei kykene tunnistaman, mitä hän syö, hänen on vaikea tunnistaa itseänsäkään. Vastareaktionä tähän ihmiset etsivät ruoan merkitystä ja omaa identiteettiään erilaisten ruokavaliovalintojen, ääri-ilmiöiden ja myös kulinarismien kautta. Näihin liittyvät käyttäytymissäännöt palauttavat ruoalle, ja samalla myös ruokailijalle, identiteetin. (Fischler 1988, 288–291.)

Identiteetti määrittää, miten ihminen arvioi itseään ja myös miten hän arvioi muita. Ihmiset arvioivat omaa syömiseen liittyvää identiteettiään esimerkiksi seuraavilla luokituksilla: kontrolloiva syöjä, impulsiivinen syöjä tai ruoan rakastaja. Nämä identiteetit ovat yhteydessä muihin ihmisen identiteetteihin samoin kuin sosiaalisen verkoston ja ympäristön identiteetteihin. Ihmiset kuvaavat usein itsensä ”normaaliksi”, mikä nähtiin positiivisena normaaliutena. Ihmisen identiteetti on yhteydessä hänen menneeseen ja nykyhetken ympäristöön, tarkkaavaisuuteensa ruoan suhteen ja erojen huomaamiseen. Ruokaan liittyvä identiteetti on myös yhteydessä itsetuntoon niin positiivisesti kuin negatiivisestikin. Joidenkin ihmisten ruokaan liittyvä identiteetti rakentuu voimakkaasti terveellisyden ja kunnon ympärille. Ristiriita syntyy usein siitä, että he näkevät terveellisen ruoan liittyvän syömisen rajoittamiseen. (Bisogni, Connors, Devine & Sobal 2002, 135–137) Identiteetin rakentaminen ja vahvistaminen ovat



nuorelle keskeistä. Siihen liittyvät ilmiöt näkyvät valinnoissa ja toiminnassa, kuten syömishäiriön muodossa.

Syömishäiriöillä tarkoitetaan tiloja, jossa ihmisillä on poikkeava suhtautuminen ruokaan, syömiseen ja omaan ruumiiseensa. Häiriötekijöiden kirjo vaihtelee kroonisesta laihduttajasta äärimmäiseen nälkiintymiseen ja pakonomaiseen syömiseen. Yleisimmät syömishäiriöt ovat bulimia ja anorexia nervosa, mutta epätyypillisiä tapauksia on yleisesti. Syömishäiriöön sairastuvat ovat yleisimmin nuoria ja nämä häiriöt ovat yleistyneet viime vuosikymmeninä nopeasti. (Rissanen 2005, 575.) Seuraavassa käydään lyhyesti läpi yleisimmät syömishäiriöt ilmiön ymmärtämiseksi.

Anorexia nervosa käynnistyy usein teini-ikäisen tytön vähäisestä laihduttamisesta, joka riistäytyy nälkiintymiseen. Nuori kieltäytyy tavallisesta ruoasta ja kehittää itselleen rituaalimaiset ruokailutavat. Hänen ajatuksensa keskittyvät ruokaan ja hän valmistaa sitä mielellään muille. Hän saattaa myös liikkua ylen määrin. Anorektikko pelkää lihomista ja pyrkii jatkamaan laihtumista. Hän arvioi väärin oman painonsa, kokonsa ja muotonsa. Aliravitsemuksen seurauksena syntyy hormonimuutoksia ja kuivumista. (Rissanen 2005, 575–576.) Anoreksia nervosan puhkeamiseen vaikuttavat yksilön fysiologinen haavoittuvuus yhdistettynä kehityspsykologiseen vaiheeseen, perheen vuorovaikutukselliseen tilanteeseen sekä sosiokulttuurisiin tekijöihin. Perheen vuorovaikutukseen liittyvät tekijät voivat olla sekä syy- että seuraustekijöitä lapsen tai nuoren sairastumisessa. Anoreksia nervosan laukaisevia tekijöitä voivat olla muun muassa lähestyvä murrosikä, trauma tai muu stressitapahtuma. (Luoma, Mäntymaa & Tamminen 2000, 4503.)

Anorexia nervosan esiintymisen ja kulttuuristen tekijöiden välillä on nähtävissä yhteys. Sairaus kertoo vahvaa viestiä nyky-yhteiskunnan vartalokuvasta ja laihduttamisesta. Sama ilmiö on näkynyt myös historiassa. Anorexia nervosa on monitasoinen ongelma, jossa ovat mukana yksilön biologiset ja psykologiset tekijät yhdessä ympäristön vaikutuksen kanssa. (Brumberg 1997, 159.) Nuoret tytöt etsivät tapaa ilmaista itseään. Jotkut tytöt niin ennen kuin nykyäänkin ilmaisevat itseään ja naiseuden täydellistä ihannetta kieltäytymällä syömisestä. Syömisen rajoittaminen tai laihduttaminen on jopa normaalipainoisten tyttöjen parissa suosittua, mikä tuo esiin sen, että ruoka ja ruokahalu ovat tärkeitä naisen identiteetin ääniä. (Brumberg 1997, 174.)

Toinen yleinen syömishäiriö on jo edellä mainittu bulimia. Tyypillisiä oireita ovat muilta salatut, toistuvat mässäilyt ja usein niiden seurauksena yritykset vapautua ahmitusta ruoasta. Ahmittu ruoka on tavallisesti helposti sulavaa ja runsasenergistä. Keskeistä on se, että potilaan itsearvostus on vahvasti sidoksissa hänen ulkomuotoonsa ja hän uskoo pääsevänsä tavoitteisiinsa saavuttamalla ihannevartalon tai tietyn, yleensä biologisesti liian alhaisen painon. Yleensä bulimaa edeltää ankara laihdutus. Ahmimiskohtaukset ovat seurausta kroonisesta pidättäytymisestä riittävästä ravinnonsaannista. Suurin osa bulimiapotilaista on normaalipainoisia, mutta heidän painonsa vaihtelee taudin oireiden mukaan runsaasti. Potilaat voivat olla myös lihavia. Bulimiasta kärsivä on tietoinen oireistaan, toisin kuin anoreksiapotilas. (Rissanen 2005, 577–578.)

Kolmantena mainittakoon yleinen epätyypillinen syömishäiriö, joka muistuttaa bulimaa. Se on vaikeaan lihavuuteen johtava ahmimishäiriö, jossa ei esiinny tyhjentäytymisrituaaleja. Noin joka viidennen lihavuuden hoitoon hakeutuvan arvioidaan kärsivän tästä häiriöstä. Muita epätyypillisiä häiriöitä ovat mm. suurien ruokamäärien pureskeleminen, mutta nielemättä pois sylkeminen, oksentelu ilman ahmintaa ja anorektinen syöminen ilman liiallista painon putoamista. (Rissanen 2005, 579.)

Realistinen kuva omasta vartalostaan on edellytys syömishäiriöstä toipumiselle. Moni potilas saa painoa eri syistä, muttei kuitenkaan parane itse sairaudesta. Lihavat ihmiset puolestaan näkevät itsensä hyvinkin eri tavoin. Näyttää siltä, että aikuisena lihoneilla ihmisillä on realistisempi kuva itsestään kuin koko elämänsä lihavana eläneillä ihmisillä. (Bruch 1997, 214.) Vartalokäsityksessä voidaan erottaa tietoinen ja tunteellinen näkökulma. Tunnenäkökulmasta ei voida puhua käsittelemättä sosiaalista arvojärjestelmää. Yhteiskuntamme sosiaalinen ilmasto ihannoii laihuutta siinä määrin, että on ihme etteivät kaikki ihmiset tunne itseinhoa. Monet nuoret, lapsuudestaan lihavat ihmiset kokevat olevansa osa vähemmistöä ja heillä on huono itsetunto. Itsetuntoon ja itseinhon vaikuttavat sosiaalisten mielipiteiden lisäksi psyykkiset seikat sekä ihmisten väliset kokemukset aiemmin elämässä. (Bruch 1997, 222.)

Ilmiöinä syömishäiriöt ja syömisestä ongelman tekeminen eivät koske kaikkia nuoria, mutta ovat kuitenkin tavallisia. Ilmiöihin liittyvät kysymykset nousevat esiin tavallisenkin nuoren elämässä ja siksi niiden käsittely tässä tutkimuksessa on tärkeää.

Seuraavassa tarkastellaan sukupuolen merkitystä syömisen ja ruokatottumusten näkökulmasta.

### 3.6 Tytöt ovat tyttöjä ja pojat poikia: sukupuolen merkitys

Sukupuolella ja iällä on yhteys ruokatottumuksiin. Wesslénin (2000) mukaan nuorten ruokavalintaan vaikuttaa seitsemän tekijää: perhe, maku, aika, media, vartalokuva, kalorit ja ikä. Pojille ruoan maulla on suurempi merkitys kuin tytöille. Tytöt uskovat, että pojat nauttivat ruoasta enemmän kuin tytöt, kun taas tytöt ovat poikia tarkempia ruoan ravitsemuksellisuudesta. Tytöille makua merkittävämpää onkin huoli liiallisesta syömisestä. Tyttöjen kohdalla erityisesti medialla on suuri rooli ruokavalinnoissa ja syömisessä. Tutkimuksessa todettiin, että mainonta on suunnattu nuorille naisille ja media kuvaa naisia nuorina, kauniina ja laihoina. Tämän kaltaiset ihanteet tuntuvat hyvin vaikeilta saavuttaa. (Wesslén 2000, 17–20.) Median rooliin ruokatottumusten taustalla paneudutaan seuraavassa kappaleessa.

Sosiaalisilla seikoilla, identiteetin rakentamisella ja ympäristöllä vaikuttaa olevan huomattava yhteys ruokamieltymyksiin. Myös iällä ja sukupuolella on yhteys mieltymyksiin. Naisille esimerkiksi niin sanottu lohturuoka (comfort food) on usein naposteluruokaa (esimerkiksi jäätelöä, keksiä tai suklaata), kun taas miehille se on ravitsevampaa, ateriankaltaista ruokaa. Myös nuoret suosivat lohturuokana naposteluruokaa vanhempia henkilöitä enemmän. Ihmisen ikääntyessä hänestä useammin tuntuu siltä, että naposteluruoka saa hänet tuntemaan itsensä vähemmän terveeksi ja iän myötä ihmiset pitävätkin lohturuokana ateriankaltaisia ruokia. Samoin naisista tuntuu miehiä useammin, että naposteltava ruoka saa heidät voimaan huonommin. Naiset tuntevat myös miehiä useammin huonoa omatuntoa napostelemisesta. (Wansink, Cheney & Chan 2003, 739–747.)

Ojalan (2004) mukaan tyttöjen ja poikien ruokatottumusten erot ovat samansuuntaisia kuin aikuisillakin. Yhteistä tyttöjen ja poikien syömisen muutokselle on hedelmien, vihannesten ja maidon päivittäisen käytön väheneminen. Runsaasti kasviksia sisältävä ruokavalio on harvinaisuus. Tytöt syövät kuitenkin poikia yleisemmin hedelmiä ja vihanneksia ja harvemmin hampurilaisia, hot dogeja ja pizzaa. Pojille maistuu puolestaan virvoitusjuomat ja maito yleisemmin kuin tytöille. Sukupuolten välinen ero

kasvaa iän myötä. Naisten terveelliseen ruokavalioon liittyvän tiedon on todettu olevan parempi kuin miesten. (Ojala 2004, 81, 101, 105.)

Syömisen sosiaalisessa kontekstissa voidaan siis nähdä sukupuolten välisiä eroja. Wesslénin (2000) tutkimuksessa ilmeni, että nuoret pitävät perheiden yhteisiä aterioita tärkeinä. Useimmille tytöille yhdessä syöminen on tärkeää ja painottivat tutkimuksessa sitä, ettei ruoan merkitys ole niinkään hengissä pysymisessä vaan sosiaalisissa suhteissa. Myös monet pojat uskoivat tyttöjen viettävän paljon aikaa ruokapöydässä keskustellen. Pojille puolestaan seurassa syöminen ei ollut niin tärkeää. Useissa tutkimuksissa on osoitettu, että ruoka on perheessä naisen vastuulla. Yllättävää Wesslénin tutkimuksessa kuitenkin oli, että ruoanvalmistustaidot kiinnostivat poikia enemmän kuin tyttöjä. Tutkimus vahvisti myös oletuksen, että pojat ja tytöt elävät kahdessa eri ruokatodellisuudessa. Pojat keskittyvät ruokavalinnassa nälän poistamiseen, kun taas tyttöjen valintoihin vaikuttaa enemmän tieto ruoan terveysvaikutuksista. Samoin tyttöjen syömiseen vaikuttaa yhä poikia enemmän sosiaalinen paine. (Wesslén 2000, 18, 33–35.)

Edellä tarkasteltiin ensin ruoan valintaan liittyviä tekijöitä ruokatottumuksen taustalla. Sen jälkeen pohdittiin terveellistä syömistä ja syömiseen liittyviä ongelmia nuorten näkökulmasta, sekä lopuksi käsityksiä siitä, miten sukupuoli näkyy ruokavalintojen taustalla. Seuraavassa luvuissa kuvataan nuorten erilaisten toimintaympäristöjen ja sosiaalisten verkostojen roolia nuorten ruokatottumusten taustalla. Kuten edellä todettiin, sukupuolten välillä on nähtävissä eroavuuksia myös liittyen sosiaalisiin verkostoihin. Ensin tarkastellaan nuoren kuluttajan toimintaympäristöä. Tämän jälkeen pohditaan koulua oppimisen ja ruoanvalinnan areenana ja lopuksi siirrytään koulun ulkopuoliseen aikaan, kotiin ja harrastuksiin.

## **4 JÄRJESTÖT JA MUUT TOIMINTAYMPÄRISTÖT NUORTEN RUOKATOTTUMUSTEN TAUSTALLA**

Nuorten ruokatottumukset ovat jo pitkään olleet keskustelun kohteena. Nuoret ovat kiinnostuneet ruoanvalintaan liittyvistä asioista ja niistä keinoista, joilla he voivat vaikuttaa ruokatottumuksiinsa. Kuitenkin Pohjoismaissa tehdyissä tutkimuksissa on todettu, että nuorten ylipaino ja lihavuus ovat kasvussa. Välipalat ovat yleisiä ja monet nuoret jättävät aamiaisen ja koululounaan väliin. Prellin (2004) mukaan ei ole selvää yhteisymmärrystä siitä, ovatko ruokatottumukset pysyviä vai suurten muutosten kohteena nuoruusiässä. Toiset tutkimukset väittävät, että ruokavalinnat pysyvät melko vakaina kouluikäisillä ja niinpä niihin vaikuttaminen pitäisi aloittaa jo aikaisemmassa vaiheessa. Toiset tutkimukset taas osoittavat, että nuorten ruokatottumukset muuttuvat voimakkaastikin heidän kasvaessaan. (Prell 2004, 9–10.)

Suuri osa aiemmista tutkimuksista on keskittynyt ennen kaikkea ruoan ravitsemukselliseen näkökulmaan ja siihen, mikä on ruoan ja terveyden yhteys. Yhteiskunnassa tiedetään hyvin vähän siitä, minkälainen rooli ruoalla todella on nuorten elämässä. Jotta voimme ymmärtää nuorten ruokatottumuksia, on tarpeellista tutkia tottumuksia myös nuorten arvojen ja sosiaalisten verkostojen näkökulmasta. (Wesslén 2000, 5.) Tässä luvussa paneudutaan siihen, miten eri toimintaympäristöjen roolit näkyvät nuorten ruokatottumuksissa ja valinnoissa. Aiempia tutkimuksia tarkastellaan teemoittain eikä niinkään ajallisessa suhteessa toisiinsa.

### **4.1 Nuori kuluttajana tietotulvan viidakossa**

Välillä vaikuttaa siltä, että kuluttaja on keskellä kaikkialta tulvivaa ruokatiedon viidakkoa. Yhtäältä tietoa janotaan lisää, mutta toisaalta toivotaan, että ruokaostoksilla ei tarvitsisi törmätä ainakaan pelottaviin faktoihin. Nuoret ovat yksi merkitykseltään kasvava kuluttajaryhmä. Edellä todettiin, että nuorten syömiseen ja ruoan valintaan liittyvät tiiviisti identiteetti ja käsitys itsestä. Markkinavoimat ja media pyrkivät aktiivisesti vaikuttamaan nuorten identiteettiin ja käsitykseen itsestä sekä kuluttajavalintoihin.

Saarelan (2000) mukaan nuoret korostavat yksilöllisyyttä ja omien ratkaisujen merkitystä, mutta ovat valmiita myös ottamaan vastuuta. Trendinä on myös yhteisöllisyyden merkityksen korostuminen. Nuoret eivät suhtaudu kovinkaan välinpitämättömästi perinteisiin arvoihin, kuten hyvä ja arvostettu yhteiskunnallinen asema ja koulutus. Naisille ja tytöille perinteisillä arvoilla on suurempi merkitys kuin miehille ja pojille. Nuoret pitävät perinteisiä arvoja tärkeämpinä oman elämänsä suhteen kuin juhlimista ja hauskanpitoa. (Saarela 2000, 7, 18.)

Myös Kurikan (2001) tutkimuksessa nuorten moraalikäsitteet osoittautuivat hyvin perinteisiksi. Nuoret suhtautuivat hyvin kielteisesti erilaisiin laittomuuksiin ja yleisestikin moraalittomiksi katsottuihin tekoihin. Heidän moraalikäsitteistensä voimakkuus ja suunta olivat yhteydessä siihen, missä määrin nuori luotti yhteiskunnallisiin instituutioihin. Mitä enemmän niihin luotettiin, sitä kielteisemmin suhtauduttiin moraalisesti kyseenalaiseen toimintaan. Työ merkitsee edelleen elämänarvona nuorille paljon. (Kurikka 2001, 45–46.) Nämä arvonäkökulmat näkyvät varmasti myös nuorten kulutusvalinnoissa.

Nuoret ovat vahvasti ehdollistuneita kuluttamiseen ja kokevat ajatuksen maailmanparantamisen ja kuluttamisen välisestä yhteydestä läheisemmäksi kuin vanhempi ikäpolvi. Nuoret siis uskovat vanhempia useammin siihen, että kulutusvalinnoilla voi vaikuttaa esimerkiksi tuotanto-olosuhteiden oikeudenmukaisuuteen. Nuorille ostovalinta on yksi tapa vaikuttaa ja hallita globalisoituvaa ja pirstaloituvaa todellisuutta. Heidän kulutuskäyttäytymistään kuvaa hedonismien ja tiedostavuuden kahtiajako. (Kilpeläinen 2005, 134.)

Wilskan (2005) mukaan suomalaisia nuoria yhdistäviä kulutustapoihin liittyviä tekijöitä on vaikea löytää. Yhteistä on hyvän laadun ja kestävyuden arvostaminen. Erottelevia tekijöitä löytyy sen sijaan paljon. Erityisesti erilaiset elämänvaiheet määrittävät selkeästi nuorten kulutustyyliä. Ikä sen sijaan on vähemmän tärkeä kulutustapoja määrittelevä tekijä kuin elämänvaihe. Tosin ikä on usein vahvasti sidoksissa elämänvaiheeseen. Myös vanhempien taloudellisen tuen ja vanhempien koulutustaustan roolit ovat selkeät. Sosiaalisilla ja kulttuurisilla lähtökohdilla on siis edelleen merkitystä nuorten kulutustapojen määrittelyssä. Kulutus- ja elämäntyyli eivät määräydy yksilöllisesti vaan niitä säätelevät monet reunaehdot. Verrattaessa vanhempien sukupolvien kulutukseen, teknologialla on nuorten kulutuksessa suurempi rooli, palveluiden

käyttöön suhtaudutaan hyväksyvämmiin, estetiikalla on tärkeämpi rooli ja ostosten kotimaisuus ei ole yhtä tärkeää. (Wilska 2005, 78–79.)

Median valta yhteiskunnassamme on kasvanut ja kasvaa edelleen. Mediasisällöistä voidaan hakea tietoa, viihdettä tai viihtymistä. Tieto voidaan jakaa faktatietoon ja sosiaaliseen tietoon, joka tarjoaa käyttäjälle muun muassa käyttäytymisen malleja. (Suominen 2004, 61–75.) Mediasisällön lisäksi median käyttö on yhteydessä muun muassa rituaaleihin ja rutiineihin, rentoutumiseen ja sosiaaliseen yhteisöön. Yleinen tietämys, yhteiset puheenaiheet ja ryhmään kuuluvuus syntyvät median välityksellä. Median valintaan ja käyttötapoihin liittyvät seikat ovat tulleet entistä keskeisemmiksi identiteetin rakentamisen ja sosiaalisen ryhmän muodostumisen ja erottelun perustaksi. (Lahti 2006, 18–20.)

Joukkotiedotusvälineissä käytävä ravitsemuskeskustelu on sirpaleista ja ajoittain sensaatiohakuista. Median rooli mielipiteiden muokkaajana on kuitenkin varsin suuri. Kuluttajien on vaikeaa tunnistaa ja saada tietoa joistain asioista, koska kauppaan ei ole valmistautunut äkilliseen tiedon tarpeeseen. Kaupassa ostopäätökseen vaikuttaa usein enemmän mielikuva kuin todellinen tieto. Keskeinen ravitsemustiedon kriteeri onkin saadun tiedon käyttökelpoisuus arkitilanteissa. Ravitsemustiedon soveltaminen käytäntöön tuntuu olevan vaikeaa. Tiedon ja toiminnan ristiriitoja aiheuttavat taloudelliset tekijät, ajankäyttö ja mieltymykset. (Palojoki 1998, 140–146.)

Mediasidonnanisuus 2002 -tutkimuksessa selvitettiin, millaista ruoanvalmistukseen liittyvää tietoa ihmiset hakevat. Tärkeimpinä asioina nousivat ruokaohjeet ja reseptit, elintarvikkeiden hinnat, ravinto-opilliset ominaisuudet ja terveellisyys sekä erilaiset menetelmät ja niksit. Tietolähteiden valinta on toimintaa, johon vaikuttavat muun muassa tottumukset, yksilön sosioekonomiset taustat ja arvot. Ruokaan liittyvää tietoa etsitään ennen kaikkea aikakauslehdistä (91 %), varsinkin kaupan lehdet ovat keskeisessä asemassa, keittokirjoista (70 %) ja kauppoissa jaettavista resepteistä (67 %). (Aikakauslehtien liitto 2002.)

Brasiliassa tehdyn tutkimuksen perusteella vaikuttaa siltä, että vanhemmat huolehtivat lasten ruokavalinnoista ja tottumuksista. Useimmat lapset kertoivat syövänsä hedelmiä ja vihanneksia säännöllisesti ja niin sanottua roskaruokaa vain satunnaisesti. Yleensä he kuitenkin ostavat omalla rahalla roskaruokaa. Lasten valintoja on vaikeampi säädellä,

kun he käyttävät omaa rahaa. Silloin he hankkivat makeisia ja suolapaloja, ei niinkään hedelmiä ja vihanneksia. (Rataichesk Fiates, Amboni & Teixeira 2008, 17.)

Kuluttamisen taustalla nähdään usein markkinavoimien ja erilaisten medioiden vaikutukset. Kuluttajakasvatuksen aiheet on perinteisesti ymmärretty taidoiksi, joita teini-ikäiset tarvitsevat aikuisuutta varten. Nyky-yhteiskunnan ja markkinoiden muutosten seurauksena kuluttajataitoja tarvitaan kuitenkin jo ensimmäisistä kouluvuosista lähtien. Taitovaatimukset ovat myös muuttuneet.

#### 4.2 Koulu ja ruoan valintaan liittyvä oppiminen

Lapsille ensisijaisia oppimisen toimintakenttiä ovat koti, koulu ja vertaisryhmät. Oppiminen koulussa poikkeaa kotona ja vertaisryhmissä oppimisesta menetelmien ja sosiaalisen vuorovaikutuksen näkökulmasta. Ruokaan liittyvän oppimisen osalta tulisi huomioida opittavien tietojen ja taitojen suhde koulun ulkopuoliseen maailmaan. Ravitsemuksen opettamisessa keskeinen tavoite on sellaisten tietojen oppiminen, joita voidaan hyödyntää ruokavalintoja tehtäessä. Jotta oppimista todella tapahtuu, onkin tärkeää tiedostaa, mitkä asiat ovat merkittäviä tässä ajassa ja tälle ryhmälle, sekä miten asioita opetetaan. Haasteena on rakentaa sellaisia mielekkäitä oppimiskokemuksia, jotka auttavat lapsia hyödyntämään tietoa arjessa ja olemaan kriittisempiä ruokavalintoja tehdessään. (Palojoki 2003a, 57–60.)

Kotitalousopetuksen yhtenä tavoitteena on opettaa nuorille ravitsemustietoa helpottamaan järkevien ruokavalintojen tekemistä. Tiedon varsinaisella levittämällä näyttää Palojoen mukaan olevan vähän vaikutusta ruokaan liittyvään toimintaan. Kotitalousopetuksessa tulisikin lähteä liikkeelle ateriakokonaisuudesta, kuten kotitalouksissa tehdään. Oppiminen käynnistyisi näin oppilaille tutuista asioista ja myöhemmin siirryttäisiin vaikeampiin asioihin, kuten kolesteroli. Oppiminen olisi perusteellisempaa ja teoria saattaisi siirtyä paremmin käytäntöön. Suositeltavia valintoja voidaan kotitalouksissa tehdä monin tavoin, eivätkä valinnat ole yksiselitteisiä. Onkin merkittävää, että nuoret oppivat kriittiseen tarkasteluun ja vaatimaan muutoksia. (Palojoki 1997, 227–231.)



Työ, koulu ja päivähoito ovat merkittävässä yhteydessä perheen ruokaan liittyvään toimintaan. Esimerkiksi kouluruokailulla voi olla vaikutusta myös kodin ruokajärjestelyihin, kun koulun ruokalistat huomioidaan ateriasuunnittelussa. (Palojoki 1997, 121.) Kouluruokailussa käy keskimäärin seitsemästäkymmenestä yhdeksäänkymmeneen prosenttia 13–16 -vuotiaista koululaisista. Lähes kaikki näistä oppilaista syövät lounaalla pääruokaa ja hiukan vajaa puolet oppilaista syö salaattia. Kouluaterian jättää päivittäin väliin noin kymmenen prosenttia koululaisista. (Raulio, Pietikäinen & Prättälä 2007, 19.) Kouluruokailulla on siis merkitystä ja se tulisikin huomioida myös kotona.

Kouluaterian lisäksi noin puolet koululaisista syö tai juo muutakin koulupäivän aikana (Raulio ym. 2007, 20). Vuosina 2004 ja 2005 Suomessa tehdyssä kouluterveyskyselyssä kolmasosa peruskoulun yläluokkalaisista kertoi syövänsä koulupäivän aikana epäterveellisiä välipaloja vähintään kaksi kertaa viikossa. Sukupuoleen perustuvia eroja syntyi välipalojen syönnin osalta. Pojista kolmekymmentäkahdeksan prosenttia ilmoitti syövänsä epäterveellisiä välipaloja vähintään kahdesti viikossa, kun tyttöjen osuus oli kaksikymmentäkahdeksan prosenttia. (Luopa, Pietikäinen & Jokela 2006, 22, 24.) Kysymys herää, voitaisiinko kouluissa luoda nuorille sellainen ruokaympäristö, että niin sanottujen terveellisten valintojen tekeminen olisi helpompaa koko koulupäivän ajan.

Ruokavalintoihin liittyvä oppiminen on tärkeää, jotta lapset ja nuoret pärjäävät jatkuvasti muuttuvassa yhteiskunnassa. Oppimista tapahtuu laadullisesti eri tavoin niin kouluissa kuin perheissäkin. Ruokatottumuksien muuttamiseksi yhteistyö koulun ja kodin välillä on ensisijaisen tärkeää. Myös perheen ja ystävien verkostot ovat merkittävässä roolissa, koska ne ovat mukana perheenjäsenten ruokaan ja arkeen liittyvissä yllättävissäkin tilanteissa. (Palojoki 2003a, 65.) Seuraavassa tarkastellaankin nuoren lähiverkoston merkitystä aiempien tutkimuksien valossa.

#### 4.3 Nuoren lähiverkosto: perhe ja ystävät

Nuorten elämässä on koulun lisäksi perhe ja ystävät, vertaiset. Nuorten kasvaessa heidän valintoihinsa ja toimintaansa vaikuttavat lisääntyvässä määrin heidän vertaisensa. Vanhempien rooli pienenee, mutta heidän vaikutuksensa on silti voimakasta. Prellin (2004) tutkimuksessa todetaan, että vanhempien näyttämä esimerkki ja kasvatus vaikuttavat nuoren elämässä. Vanhemmilla onkin tärkein rooli lapsen

sosialisaatiossa ruokakulttuuriin ja koulujen tulisi tukea tätä työtä. Nuoret jopa uskovat, että perheen kanssa yhdessä syöminen auttaa heitä syömään terveellisemmin. Terveellisesti syöminen yhdistetään vanhempiin ja kotona syömiseen. (Prell 2004, 10.) Kuitenkin vain harva vanhempi ymmärtää täydellisesti sen, mitä on terveellinen syöminen. Ihmisen tulisi opiskella ravitsemusta, psykologiaa ja biokemiaa ymmärtääkseen täydellisesti eri terveystieteiden näkökulmat. Kun ymmärrystä ei synny, otetaan käyttöön uskomukset. Tällöin yhdistyvät tosiasiat, oletukset ja epäilykset. (Palojoki 2003a, 51–52.)

Edellä luvussa 3.3 todettiin, että lapsuudessa opitut elintavat ovat melko pysyviä. Lapsuudessa muodostuneet ruokatottumukset jatkuvat usein aikuisena (Mikkilä 2008, 65). Vanhempien ja kodin rooli vaikuttaisi siis olevan keskeinen nuorten ruokatottumusten muotoutumisessa. Lohdullista kuitenkin on, että Kuntun ja Kylmälän (2003) mukaan terveystottumuksissa on havaittavissa muutoksia pitkällä aikavälillä - tosin muutoksia on sekä hyvään että huonoon suuntaan. Erityisesti ruokatottumukset ovat tutkimuksen mukaan alttiita muutokselle. Siihen saattavat vaikuttaa elämäntilanne, hoikkuuden tavoittelu ja epätietoisuus terveellisestä ravinnosta. Keskeistä kuitenkin on, etteivät ihmiset ylipäättään ole pysyvästi tapojensa vankeja, vaan muutoksia tapahtuu jatkuvasti. (Kunttu & Kylmä 2003, 3445.)

Ateriat ovat sosiaalisia tapahtumia, mutta ne eivät ole sitä itsestään tai automaattisesti. Jonkun on järjestettävä aikataulut, hankittava ruoka, valmistettava se ja laitettava se esille. Keskustelu päivällispöydässä antaa mahdollisuuden päästä sisään toisen elämään ja saada tietoa toisesta ihmisestä. (DeVault 1991, 78–83.) Toisten kanssa keskustelua ja yhteisöllisyyden tuottamista ja uusintamista voi kuitenkin tapahtua kodin lisäksi esimerkiksi hampurilaisbaarissa (Mäkelä 2002, 30). Nuorten sosiaalinen verkosto laajenee ja he syövät yhä useammin myös yhdessä ystäviensä kanssa. Yhdessä syöminen vaatii vähemmän käytännön järjestelyjä ja toteutuu kuitenkin yhtä hyvin myös kodin ulkopuolella. Siihen liittyy myös suurempi mahdollisuus tehdä omia valintoja ruoan suhteen.

Perinteinen rituaalinen ateriointi, joka on vahva symbolinen viesti samaan yhteisöön kuulumisesta, on menettänyt merkitystään, muttei kuitenkaan kokonaan kadonnut suomalaisesta kulttuurista. Nykyään ateriointikäytäntö on kevyempää ja väljempää kuin aikaisemmin ja ilmentää yksilöitymistä, kun jokainen perheenjäsen saattaa itsenäisesti

syödä välipalatyypin aterian. Perheaterioita nautitaan lähinnä viikonloppuisin. (Puohiniemi 2002, 270.) Pelko yhdessä syömisen vähenemisestä sisältää ajatuksen siitä, että ennen syötiin enemmän yhdessä. Tosiasiassa esimerkiksi suomalaisessa maaseutuyhteisössä emäntä ei suinkaan aina istunut muiden kanssa syömässä, vaan huolehti tarjoilusta. Nykyään suomalaiset tarjoavat vieraille yhä useammin kahvituksen sijasta lämpimän aterian. (Mäkelä 2002, 30.)

Wesslénin (2000) mukaan nuoret eivät itsenäistymisprosessissaan irrottaudukaan perheestä ruoan suhteen. Heidän ruokailutottumuksensa eivät muutu suuresti ja nuoret pitävät kotiruokaa yhä oikeana ruokana ja luovat siihen tunnesiteitä. Jokapäiväisiä ruokavalintoja tuntuu yhä kontrolloivan aikuisten maailma ilmentäen sitä, että vanhempien ruokakäyttäytymisellä on keskeinen vaikutus nuorten valintoihin. Kiinnostavaa on, että nuorten alkaessa itse vastata omista aterioistaan, he haluavat ruokaa, joka on helppoa valmistaa, edullista ja maukasta. Maku ja aika ovat keskeisimmät valinnan kriteerit nuorille. (Wesslén 2000, 30–32.) Muutettuaan pois vanhempiensa luota nuorten omien kotitalouksien kulutusmenoissa elintarvikkeiden osuus on pienentynyt. Tätä pienentymistä voidaan ainakin jossain määrin pitää hyvinvoinnin mittarina. Taloudellisten laskusuhdanteiden aikana pieneminen näyttää pysähtyneen. (Myllyniemi, Gissler & Puhakka 2005, 29.)

Vanhempien valitsemat ruokatarvikkeet ja heidän mielipiteensä ruokatuotteista saattavat muokata voimakkaasti lasten tietämystä ravintoarvoista ja heidän asenteitaan erityyppisiä ruokatarvikkeita kohtaan. Vanhemmat myös rajoittavat lasten kulutussosialisaatiota. Toisaalta bilateraalisesta sosiaalisesta kautta nuoret saattavat myös tuoda vaikutteita perheen ruokavalintoihin esimerkiksi kotitalousopetuksesta tai kouluruokailusta (Palojoki 1997, 168). Aledin (2005) toteaa, että vanhempien vaikutus nuorten kulutusta koskeviin asenteisiin ja arvoihin on merkittävä. Myös sisaret ja muut viiteryhmät muokkaavat teini-ikäisen kulutuskäyttäytymistä eniten juuri teini-ikäisen herkillä alkuaskeleilla. Silloin heille myös kehittyy käsitys brändien sosiaalisesta arvosta. Perheen ja viiteryhmän lisäksi teinien kulutussosialisaatiota muokkaavat media ja yritysten markkinointitoimenpiteet. (Aledin 2005, 58–59.)

Nuorten ruoan valinnan prosessi näyttäisi perustuvan tiedostettuun itsehillintään ja tasapainotteluun arvojen ja mielitekojen välillä. Valintaan liittyy myös perheen ja vertaisten vaikutusten käsittelyä. Rakentamalla tasapainon vertaisten kanssa syömänsä

”roskaruoan” ja perheen kanssa syötävän niin sanotun terveellisen ruoan kesken, nuori pystyy löytämään tasapainon niin ravitsemuksellisesti kuin tunteidenkin kannalta. Nuoret, jotka keskustelevat ja syövät aterian vanhempiensa kanssa uskovat, että heidän ruokavalionsa on parempi. Toisaalta nuori saattaa valita vertaisistaan seurakseen sellaisia nuoria, joiden ruokatottumukset perustuvat heidän omia arvojaan vastaaviin valintoihin. Tällöin ei synny suurta ristiriitaa vertaisten kanssa. Kasvattajien tulisi nähdä ne ristiriidat, joita nuori kohtaa tehdessään valintoja ja auttaa nuoria rakentamaan ratkaisumalleja, joiden avulla nuoren on helpompi valita terveellisempi ruoka epäterveellisen sijaan. Nuori haluaa toisaalta noudattaa omaa tahtoaan, mutta myös miellyttää vertaisiaan sekä ylläpitää perhesuhteita ja syödä perheen kanssa. Ruoan valinnan ristiriitaa helpottavat nuoren omat, ruoan valintaan liittyvät pelisäännöt, tehokas keskustelukulttuuri perheen kanssa ja sopivat vuorovaikutusmuodot vertaisten joukossa. (Contento, Williams, Michela & Franklin 2006, 579–580.)

Lähiverkostojen merkitys nuoren toiminnassa on suuri. Vapaa-aikaa vietetään vertaisten kanssa usein myös harrastusten parissa. Seuraavassa luvussa tarkastellaan nuorten vapaa-aikaa koulun ja kodin ulkopuolella. Tässä tutkimuksessa keskitytään erityisesti järjestöjen organisoimaan ja tarjoamaan harrastustoimintaan.

#### 4.4 Järjestöt tarjoavat tilaa ja mahdollisuuksia toimia

Järjestöihin liittyviä aiempia tutkimuksia tarkastellaan kolmen teeman kautta. Ensin pohditaan järjestöjen sijoittumista yhteiskunnan sektorijatteluun. Sen jälkeen tarkennetaan järjestöjen suhdetta kansalaistoimintaan ja lopuksi järjestöjen tapaa toimia ja tarjota toimintamahdollisuuksia nuorille.

Yhdistyksellä tarkoitetaan paikallista, rekisteröityä tai rekisteröimätöntä seuraa, jonka muodostavat henkilöjäsenet. Järjestöllä tarkoitetaan valtakunnallista kokonaisuutta, joka koostuu paikallisista yhdistyksistä sekä piiri- ja liitto-organisaatiosta. (Harju 2005, 13.) Suurimman osan suomalaisesta järjestökentästä muodostavat paikallisesti ja alueellisesti toimivat yhdistykset (Vuorinen, Särkelä, Peltosalmi & Eronen 2007, 9). Järjestöt voidaan jakaa kolmeen tyyppiin. Suurin osa järjestöistä kuuluu monialaisiin toimijoihin. Näissä järjestöissä vapaaehtoinen toiminta ja palvelutoiminta limittyvät, ne ovat jäsenistöjänsä sosiaalisia yhteisöjä ja niissä vaikutetaan hyvinvointiin. Niiden

toiminnassa yhdistetään kokemusperäistä maallikkoasiantuntemusta ja ammattimaista asiantuntemusta. Toisen ryhmän muodostavat edunvalvontaan ja vaikuttamiseen keskittyvät etujärjestöt ja kolmas ryhmä on selkeästi palvelujen tuottajia. (Rönneberg 1999, 82.)

Järjestöt luetaan yleisesti kolmannen sektorin toimijoiksi, jonka ytimeksi ne myös nähdään. Kolmas sektori sijoittuu julkisen ja yksityisen sektorin väliin ja koostuu yhdistyksistä, osuuskunnista, yhteisöistä, kansalaisryhmistä, verkostoista ja ruohonjuuritasosta (Kangas 2003, 38–39). Kolmannella sektorilla ihmiset järjestävät toimintaa itselleen ja muille. Tyypillistä on yleishyödyllisyys, eettisyys, yhteisöllisyys ja voiton tavoittelemattomuus. (Harju 2005, 15–16.)

Kolmas sektori on yhteisö, joka toiminnassaan osallistuu kokemuspohjaisesti yhteiskunnan suunnitteluun ja vaikuttaa vaihtelevasti poliittiseen päätöksentekoon. Se on myös iso taloudellinen toimija, joka tuottaa palveluita ja tavaroita sekä vaikuttaa elämäntapoihin ja kulutustottumuksiin. Sosiaalisena yhteisönä kolmas sektori on lähellä ihmisiä ja samankaltaisessa elämäntilanteessa olevat ihmiset muodostavat vertaisryhmiä auttaakseen itseään ja toisiaan. Vapaaehtoisuus on keskeinen periaate: ihmiset tekevät sitä, mihin ovat motivoituneet. (Rönneberg 1999, 97–98.)

Kuntien ja järjestöjen yhteistyö on tärkeä hyvinvointipolitiikkaa koskeva kysymys. Yleensä julkista ja kolmatta sektoria on käsitelty erikseen. Julkisen sektorin ja järjestöjen yhteistyössä on kyse hyvinvointivaltion ja kansalaisyhteiskunnan suhteesta. Hyvinvointivaltion tulee järjestää ja tuottaa kansalaisten tarvitsemat palvelut ja huolehtia kansalaisten perusturvallisuudesta. Kansalaisyhteiskunta perustuu kansalaisten omaehtoiseen toimintaan ja hyvinvointivaltion tulee luoda edellytykset vapaalle kansalaistoiminnalle. Kansalaiset eivät elä vain yhteiskunnan tuottamien palveluiden varassa, vaan heille on tärkeää lähiyhteisöjen sosiaalinen tuki ja ihmisten keskinäinen huolenpito. Järjestöt voivat pitää yllä yhteiskunnan arvopohjaa ja toimia yhteiskunnan sisäisenä äänenä, joka kuuluu taloudellisten arvojen yli. (Möttönen & Niemelä 2005, 6.) Järjestöillä näyttäisikin olevan roolinsa kestävän kehityksen, erityisesti sosiaalisen kestävän kehityksen edistäjinä.

Harju (2005) tuo tutkimuksessaan keskusteluun myös neljännen sektorin, joka sijoittuu yksityisen, julkisen ja kolmannen sektorin rinnalle. Neljäs sektori sisältää kotiin,

perheeseen, sukuun, tuttavuuteen ja naapuruuteen perustuvan toiminnan. Tätä sektoria ei juuri noteerata ja se unohtuu tilastoinnissa ja laskelmissa. Neljäs sektori on käsitteenä varsin tuntematon, mutta on merkittävä toiminnan areena. Suomessa neljäs sektori on laajempi kuin useissa länsimaissa, koska kotityöt tehdään valtaosin perheen voimin. Neljännen sektorin työpanos tulee omaksi, oman perheen, suvun tai lähipiirin hyväksi. Kyseessä on epävirallinen talous ja sen kontrolli on läheiskontrollia. Neljännen sektorin toiminnassa on poikkeuksellisen voimakas läheis- ja keskinäisriippuvuus. Sen toiminta ei ole mukana kansantalouden kokonaistaseessa. (Harju 2005, 17–19.)

Yhdistysten tarjoaman sosiaalisen verkoston sekä kotitalouksille tuotettavien palveluiden kautta kolmas sektori ja neljäs sektori kietoutuvat toisiinsa. Neljäs sektori on kolmannen sektorin tärkein kumppani. Kansalaistoiminta puolestaan pitää sisällään myös neljänteen sektoriin luettavaa omaehtoista toimintaa eli kansalaistoiminnan piiriin kuuluu valtaosa kolmannen sektorin ja osa neljännen sektorin toiminnasta. (Harju 2005, 20–21.)

Julkisessa keskustelussa yhteiskuntamme on jaettu sektoreihin. Järjestöjen rooli toimijana on Suomessa keskeinen. Kansalaistoiminta kattaa laajemman alueen kuin järjestöt. Sektoriajattelu sinällään on ehkä haastamisen arvoinen - kokonaisuutta tuleekin tarkastella myös ihmisten kautta. Seuraavassa luodaan katsaus järjestöihin kansalaistoiminnan näkökulmasta.

Kansalaistoiminta määritellään julkiseksi toiminnaksi yhteiskunnassa, yhteisön jäsenenä, erilaisissa yhdistyksissä tai kansalaisjärjestöissä. Hieman rajatummin ja täsmällisemmin voidaan todeta, että kansalaistoiminta on ihmisen aktiivista toimintaa itsestä ulospäin, yhdessä toimien, yhteiseksi hyväksi. Kansalaistoiminnan ensimmäinen tunnus on se, että ihminen käyttää omaa työpanostaan. Henkilö voi tukea kansalaistoimintaa henkisesti ja taloudellisesti, mutta toiminnassa mukana oleminen vaatii konkreettista työpanosta. Aktiivisuuden hyödyn pitää koitua muille kuin itselle. (Harju 2005, 9–11.)

Harju (2005) toteaa, että kansalaistoiminnan keskeiset toimijat ovat kansalaisjärjestöt. Niillä kaikilla on omat tapansa toimia: omat vahvuutensa, heikkoutensa ja viitekehyksensä. Toiminnan tuottajana ja toimintaympäristönä kansalaisjärjestöt eroavat julkisesta ja yksityisestä sektorista. Useimmilla on myös aatteellinen tausta. Tämä tekee

kansalaisjärjestöistä kiinnostavan yhteiskunnallisen toimijan. (Harju 2005, 43–44.) Järjestöt ovat toisaalta erilaisia ja ainutlaatuisia. Niissä on kuitenkin osoitettavissa myös yhteisiä piirteitä. (Rönneberg 1999, 98.)

Monesti olen kuullut sanottavan, että Suomi on järjestöjen luvattu maa. Suomessa on noin 110 000 rekisteröitynyttä yhdistystä ja sen lisäksi suuri määrä kansalaisryhmiä. Lähes kolmannes kansalaisista on mukana sosiaali- ja terveysjärjestöissä ja neljännes liikunta- ja urheiluseuroissa. (Pohjola 1999, 62.) Yhdistykset tavoittavat toiminnallaan paljon laajemman määrän ihmisiä kuin vain omat jäsenensä. Järjestöihin voi liittyä monin tavoin. Toimintaan voi osallistua esimerkiksi harrastamalla, osallistumalla virkistys-, vertaistuki- tai koulutustilaisuuksiin, tai toimimalla vapaaehtoisena tukihenkilönä tai ohjaajana. (Vuorinen ym. 2007, 15.)

Kansalaistoiminnan merkitys on sen suuressa volyymissä ja mahdollisuudessa sekä aktivoida ihmisiä että vaikuttaa ihmisten omaan elämään. Ihmisillä on halu toimia ja vaikuttaa, myös liittymisen tarve on voimakas. Myös yhteiskunta kannustaa kansalaisia aktiiviseen toimintaan. Seuraavassa tarkastellaankin järjestöjen mahdollisuuksia tarjota erilaisia toimintaympäristöjä ihmisten aktiivisuudelle.

Kansalaistoiminta perustuu siihen, että ihmisillä on halua osallistua ja toimia. Sitä ei voi rakentaa pakon, velvoitteiden tai korvausten varaan. Se voi nojautua vain ihmisten intoon ja sisäiseen haluun toimia. Kansalaistoiminnan voima onkin siinä, että se lähtee ihmisten omasta halusta ja tarpeesta toimia oman ja läheisten elämänlaadun turvaamiseksi ja parantamiseksi. Motiiveihin vaikuttavat myös sosiaalinen paine ja velvollisuuden tunne. Rajoitteet ja vaateet alkavat hiertää ja sammuttaa innostusta. Innostus syntyy usein helpommin kuin pysyy yllä. Motivaatio pysyy yllä sellaisessa vapaaehtoistoiminnassa, joka on mieluista, palkitsevaa, tavoitteellista ja tärkeää. Siinä tulisi myös pystyä vaikuttamaan ja oppimaan uutta. Jotta motivaatio säilyy, tarvitaan hyvää suunnittelua ja organisointia, mahdollisuutta oppia uutta, kiittämistä ja kannustamista sekä riittävästi iloa ja yhdessä oloa. (Harju 2005, 39–42.)

Kansalaisten halukkuuteen liittyä ja toimia vapaaehtoistyössä heijastuu väistämättä se, että järjestöt alkavat muistuttaa virastoa, tehdasta tai modernia tuotanto-organisaatiota. Pohjolan (1999) mukaan yhteiskunnallinen markkinoistuminen tuo taloudellisen toiminnan aiempaa tärkeämmäksi myös järjestöissä. Ratkaisevaa on, miten määrääväksi

rahan valta muodostuu. Jos järjestöt markkinoistuvat ja palkkatyöläistyvät, mihin kanavoituu laaja toimintapotentiaali? (Pohjola 1999, 74–75.)

Sosiaali- ja terveystajärjestöjen keskeinen tehtävä on kansalaistoiminnan ylläpito ja osallistumisen mahdollistaminen. Toiminnan ydintä ovat vaikuttaminen, vertais- ja vapaaehtoistoiminta, asiantuntijuus sekä tuen ja palveluiden kehittäminen ja tarjoaminen. Valtakunnallisten sosiaali- ja terveystajärjestöjen toiminnan painopisteet ovat asiantuntijatyö, ehkäisevä työ ja vaikuttaminen. Tiedon ja tiedonvälityksen merkitys on jatkuvasti kasvava. Paikallisyhdistyksistä suurin osa korostaa vapaaehtoistoiminnan ja harrastus- ja virkistystoiminnan merkitystä. (Vuorinen ym. 2007, 13–14.)

Ilmasen ja Kontion (2003) mukaan liikuntaseurat ovat näyttäneet valinnee selvän toimintalinjan: ne eivät niinkään ole kiinnostuneita omaehtoisesta liikuntaa harrastavista lapsista ja nuorista, vaan ovat suunnanneet toimintaansa koteihin. Suuri osa lasten ja nuorten seuratoiminnan harrastajista tulee kodeista, joissa vanhemmat ovat valmiita kuljettamaan lapsiaan harjoituksiin ja maksamaan seurojen palveluista. Seuratoimintaa kuvaavat muutossuuntina kasvu, eriytyminen ja ammattimaistuminen. (Ilmanen & Kontio 2003, 121–122.)

Liikunta- ja urheiluseuroille on asetettu muiden järjestöjen tavoin julkisen vallan taholta suuria odotuksia. Toisaalta seuratoiminnan uskotaan lisäävän sosiaalista pääomaa ja toisaalta seurojen toivotaan ottavan aiempaa enemmän vastuuta palveluiden tuotannosta. Liikuntayhdistysten halutaan osallistuvan suomalaisen hyvinvointivaltion säilyttämiseen ja rakentamiseen. Lasten ja nuorten urheiluharrastuskäytännöt saattavat johtaa eriytymiseen. Lapset harrastavat urheiluseuroissa, mutta vanhemmat maksavat ja kuljettavat. Miten saadaan pienituloiset ja työttömät perheet mukaan toimintaan. (Ilmanen & Kontio 2003, 144–146.)

Suuri osa järjestöistä korostaa, että järjestöjen toiminta edistää hyvinvointia ja ehkäisee ongelmien syntymistä. Vuorisen ym. (2007) mukaan järjestöjen rooli esimerkiksi kansanterveysongelmien ehkäisyssä on kiistaton: järjestöt pystyvät vastaamaan yksinäisyyden ongelmaan hyvin ja vertaistoiminta tavoittaa hyvin ihmisen. Järjestöillä on ainutlaatuiset mahdollisuudet tukea eri elämäntilanteissa olevien ihmisten arkea. Syrjäytymisen ehkäisyn ja ihmisten hyvinvoinnin edistämisen haasteet ovat kuitenkin



suuria. Hyvien toimintatapojen löytäminen vaatii eri toimijoiden yhteistyötä. (Vuorinen ym. 2007, 154–155.) Yksin tekeminen on kuitenkin ollut tyypillistä suomalaiselle järjestökulttuurille. Kansalaistoimintakentällä on suuret henkiset voimavarat, jos ne valjastetaan yhteisen asian hyväksi. Yhteistyön kautta järjestöjen toiminnan vaikuttavuus nousee ja määrätietoisien kehittämisen avulla on mahdollista kasvattaa toiminnan yhteiskunnallista painoarvoa suhteessa yksityiseen ja julkiseen sektoriin. (Harju 2005, 198.)

Kansalaistoiminnan toimintamalli tarjoaa ihmiselle tilaisuuden kehittää itseään omaehtoisen toiminnan kautta. Kasvaminen ja oppiminen ovat ikään kuin sivutuotteita. Kun ihminen tiedostaa oppimisen, toiminnan vaikuttavuus kasvaa moninkertaisesti. Merkittävä osa koulutusjärjestelmän ulkopuolisesta oppimisesta tapahtuukin vapaan sivistystyön ja kansalaistoiminnan parissa. Puhutaan non-formaalista oppimisesta, johon kuuluvat vapaa sivistystyö ja järjestöjen systemaattinen koulutus. Sen rinnalla puhutaan myös informaalista oppimisesta eli arkioppimisesta, joka voi olla tarkoituksellista, mutta usein se kuitenkin on tahatonta monenlaisen tekemisen sivutuotteena syntyvää oppimista. Arkioppimista tapahtuu perheen, vapaa-ajan tai työn piirissä, ja se on osa non-formaalista oppimista. Kansalaistoiminta sijoittuu non-formaalisen - ja arkioppimisen piiriin. Joillakin järjestöillä on kattava koulutusjärjestelmä. Järjestöissä tapahtuu myös valtavasti tekemällä oppimista ja toiminnan kautta oppimista. Oppiminen on aktiivista tietojen ja taitojen rakentamista, ei vain informaation vastaanottamista ja mieleen varastoimista. Kansalaistoiminnassa oppiminen on sosiaalinen prosessi. (Harju 2005, 49–51, 55.)

Hänninen (2003) toteaa, etteivät yhdistykset vain etsi, sovelta ja käytä tietoa vaan myös tuottavat, jakavat ja välittävät sitä. Yhdistykset ovatkin yhteiskunnassa tiedonkulun tärkeitä risteyskohtia. Yhdistykset voivat toimia areenoina, joissa eri lähteistä tuleva tieto ja informaatio haastavat toisiaan. (Hänninen 2003, 228–229.) Näyttäisi siltä, että järjestöillä on mahdollisuus toimia niin tiedon lähteinä kuin uuden tiedon tuottajinakin.

Grönlund ja Pessi (2008) toteavat, että suomalaisessa tutkimuksessa nuorten passiivisuus kansalaistoiminnassa on todettu useilla indikaattoreilla. Voimaantumisen ja osallisuuden teemat ovat olleet esillä myös kansainvälisissä tutkimuksissa. Vapaaehtoistoimintaan osallistumiseen vaikuttaa selkeimmin nuoren arvomaailma, joka on kuitenkin vuorovaikutussuhteessa ympäröivään yhteisöön. Vapaaehtoistoimintaan ja

aktiiviseen osallistumiseen vähemmän kannustavassa sosiaalisessa ympäristössä toimiva nuori voikin jäädä osin toiminnan ja tiettyjen arvoulottuvuuksien vahvistamisen ulkopuolelle. Osallisuuden kannalta on myös merkittävää, että vapaaehtoissectoria uhkaa ammatillistuminen ja toiminnan vaativuus. (Grönlund & Pessi 2008, 127–129.)

Järjestöjen toiminnassa tärkeintä on toiminnan vapaaehtoisuus. Vapaaehtoisuuden eetoksesta ei ole varaa tinkiä, koska vapaaehtoisuuden kokemus motivoi nuoria toimimaan. On myös muistettava, että nuoret ovat usein kiinnostuneita ideologisista teemoista ja radikaaleiltakin näyttävistä toimintatavoista. Aikuisten ei tulisikaan määritellä, minkälainen kiinnostus tai aktiivisuus on toivottavaa tai suotavaa. Tietysti joitain sääntöjäkin tarvitaan, esimerkiksi väkivallan osalta. Nuoret tarvitsevat ulkopuolisen kannustuksen lisäksi omista kiinnostuksen kohteista nousevia toimintamuotoja. (Grönlund & Pessi 2008, 135.) Perinteisten järjestöjen haasteena onkin se, miten ne pystyvät tulevaisuudessa houkuttelemaan nuoria mukaan toimintaansa. Kilpailu nuorten ajasta on kovaa, joten toiminnan tulisi olla nuorelle houkuttelevaa, innostavaa ja antoisaa. Se vaatii järjestöissä uutta ajattelua ja rohkeuttakin.

## 5 TUTKIMUKSEN TEEMAT JA NIIHIN LIITTYVÄT KYSYMYKSET

Nuoret elävät moniulotteisessa maailmassa. Se koostuu heidän itsensä lisäksi perheestä, koulusta, kavereista sekä yhteiskunnan laajemmasta sosiaalisesta ja taloudellisesta yhteisöstä. Eri sosiaalisissa verkostoissa on omat norminsa, arvonsa, uskomuksensa, odotuksensa ja toimintansa. Näitä kaikkia nuori joutuu tulkitsemaan ja ymmärtämään. Nuori elää valintojen viidakossa. Voidakseen tehdä omiin ruokatottumuksiin liittyviä valintoja nuori tarvitsee tietoa. Tiedon lisäksi taustalla ovat monenlaiset ilmiöt, joita edellä on pyritty kuvaamaan.

Palojoki (2003a) toteaa, että nuorella on omat ajatuksensa, oletuksensa, tunteensa ja sopeutumisstrategiansa. Nuori oppii osana eri sosiaalisia verkostoja, maailmoja, mutta oppimista, vaihdantaa tapahtuu myös maailmojen välillä. Jotkut rajat on vaikeampi ylittää kuin toiset: toisissa taitoja ja tietoja arvostetaan enemmän kuin toisissa. Oppiminen eri yhteyksissä ja verkostoissa on erilaatuista ja siksi lapsen ja nuoren siirtyminen eri maailmojen välillä voi olla työlästä. Vieläkin työläämpää on vanhemmille ja opettajille ymmärtää tätä siirtymäprosessia. Jatkuvaa oppimista tarvitaan, jotta ihminen pystyy selviämään muuttuvissa sosiaalisissa ja kulttuurisissa todellisuuksissa ja luomaan oman tapansa sopeutua. Näin ollen yhteistyö eri maailmojen välillä on tärkeää. Perheiden, sukulaisten ja ystävien verkosto on tärkeä, koska he auttavat nuorta selviämään yllättävissä niin ruokaan liittyvissä kuin muissakin arkitilanteissa. (Palojoki 2003a, 61, 64.)

Tässä tutkimuksessa nuorten käsityksiä ruoasta ja nuorten ruokatottumuksia peilataan järjestöjen harrastustoiminnan silmälasien läpi. Kuten edellä on todettu, kansalaistoiminta ja järjestöjen toiminta perustuu ihmisten omaehtoiseen toimintaan (Möttönen & Niemelä 2005, 6). Järjestöt haluavat edistää hyvinvointia ja ehkäistä ongelmia ja ovat erinomaisia oppimisen paikkoja. Kansalaistoiminta sijoittuu non-formaalin - ja arkioppimisen piiriin. Järjestöillä on koulutusjärjestelmiä ja järjestöissä tapahtuu tekemällä ja toiminnan kautta oppimista. (Harju 2005, 49–51.) Näin ollen voi olettaa, että järjestöillä on myös roolinsa nuorten terveellisten ruokatottumusten edistäjinä.

Tässä tutkimuksessa on kolme tutkimusteemaa:

1. Nuorten käsityksiä terveellisestä syömisestä ja ruoan valinnasta
2. Arkitieto ja tiedonhankinta nuorten ruokatottumusten taustalla
3. Järjestöjen harrastustoiminta nuorten terveellisten ruokatottumusten toimintaympäristönä

**Taulukko 1.** Tutkimusteemat, niihin liittyvät tutkimuskysymykset ja käytetyt aineistot teemoittain

Tutkimusteema	Tutkimuskysymykset	Kvantitatiivinen aineisto	Kvalitatiivinen aineisto
1. Nuorten käsityksiä terveellisestä syömisestä ja ruoan valinnastaan	Mitä nuorten mielestä on niin sanottu terveellinen ruoka? Miten nuoret itse kokevat tämän aineiston valossa syövänsä?	Kysymykset 4–8 ja 16 b Väittämät 12 c, d ja e sekä 15	Osa 1: Nuorten näkemyksiä syömisestään
2. Arkitieto ja tiedonhankinta nuorten ruokatottumusten taustalla	Miten nuoret kokevat eri tahojen roolin ja yhteyden omiin ruokatottumuksiinsa ja -valintoihinsa?	Väittämät 9–10 Kysymys 13	Osa 2: Mitkä asiat / tahot ovat merkityksellisiä nuorten ruokatottumusten ja ruokavalintojen kannalta
3. Nuorten kanssa toimivien järjestöjen mahdollisuudet toimia nuorten ruokatottumusten parantamiseksi	Millainen on järjestöjen rooli nuorten ruokatottumusten ja terveellisten valintojen taustalla?		Osa 2: Mitkä asiat / tahot ovat merkityksellisiä nuorten ruokatottumusten ja ruokavalintojen kannalta Osa 3: Nuoret, ruoka ja teidän toimintanne Osa 4: Nuorisotyöntekijöiden / nuorten kanssa työskentelevien koulutus

Taulukosta 1 voidaan havaita, että tutkimusteemojen ympärille on muodostettu tutkimuskysymyksiä. Ensimmäisen teeman osalta tutkimusaineiston kautta etsitään vastauksia kysymykseen, **mitä nuorten mielestä on niin sanottu terveellinen ruoka**. Lisäksi luodaan katsaus siihen, **miten nuoret itse kokevat tämän aineiston valossa syövänsä**. Ensimmäisen tutkimuskysymyksen osalta painotetaan määrällisen aineiston käyttöä, mutta nuorten vastauksiin etsitään näkökulmia myös haastatteluaineistoa käyttäen.

Toinen teema nostaa kysymyksen, joka liittyy tietoon ja sen hankintaan. Tiedon näkökulma nostetaan kysymällä, **miten nuoret kokevat eri tahojen roolin ja yhteyden omiin ruokatottumuksiinsa ja -valintoihinsa**. Myös tässä kysymyksessä nuorten vastauksia peilataan haastattelututkimuksen aikuisten vastauksiin ja pyritään löytämään yhtäältä yhtäläisyyksiä ja toisaalta ristiriitoja näkökulmien välillä.

Kaksi ensimmäistä tutkimusteemaa antavat pohjan tämän tutkimuksen keskeisen kysymyksen pohdinnalle. Kolmannen teeman myötä tarkoituksena on paneutua harrastustoiminnan, erityisesti järjestöjen tarjoamien toimintamahdollisuuksien mahdollisuuksiin toimia nuorten ruokatottumusten parantamiseksi osana terveellisiä elämäntapoja. Kolmas tutkimuskysymys kuuluukin, **miten kolmannen sektorin toimijat, nuorten kanssa toimivien järjestöjen ammattilaiset ja vapaaehtoiset näkevät järjestöjen roolin nuorten ruokatottumusten ja terveellisten valintojen taustalla**.

Seuraavissa alaluvuissa tarkastellaan tutkimusprosessia. Aineistonhankintaa ja siinä käytettyjä menetelmiä perustellaan määrällisestä ja laadullisesta näkökulmasta. Siihen pohjautuen kuvataan kerättyä aineistoa ja selvitetään aineiston analyysissä käytettyjä menetelmiä ja prosessia.

## 6 TUTKIMUSMENETELMÄT JA -AINEISTOT

### 6.1 Kahden tutkimusmenetelmän hyödyt

Aineistoa ja sen analyysiä voidaan jäsentää kahdella tavalla. Selittämiseen pyrkivässä lähestymistavassa käytetään usein tilastollisia menetelmiä ja päätelmien tekoa. Ymmärtämiseen pyrkivässä näkökulmassa käytetään tavallisesti kvalitatiivista analyysia ja päätelmien tekoa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 219.) Määrällinen tutkimus on luonteeltaan strukturoitua, kun taas laadullinen tutkimus on useimmiten avoimempaa. Laadullisen ja määrällisen tutkimuksen yhdistämisen taustalla on usein joko määrällisen tutkimuksen yllättävät tulokset tai se, ettei määrällinen tutkimus kykene vastaamaan haluttuihin kysymyksiin. (Bryman 1988, 98–99, 128–129.)

Tutkimuksia tehdään paljon ja usein suurista aineistomääristä riittää analysoitavaa useampaankin tutkimukseen. Aina ei tarvitse kerätä kokonaan uutta aineistoa, vaan valmiiksi kerättyä materiaalia voi käyttää uudesta näkökulmasta tai sillä voi täydentää itse kerättyä materiaalia. Koska toisten tutkijoiden kysymykset on laadittu eri lähtökohdasta, heidän keräämänsä materiaalit ovat harvoin yksinään käyttökelpoisia tutkimuksen aineistoja. (Hirsjärvi ym. 2007, 181–184.)

Tämä tutkimus toteutettiin hyödyntäen sekä määrällisiä että laadullisia menetelmiä. Määrällisenä aineistona käytettiin aiemmin kerättyä aineistoa. Koska aineisto oli kerätty jo aiemmin, se ei sellaisenaan riittänyt aineistoksi tämän tutkimuksen tutkimuskysymysten näkökulmasta. Internetkyselyn kautta hankitusta aineistosta etsittiin pääasiallisesti vastauksia kahteen ensimmäiseen tutkimuskysymykseen. Voidaan todeta, että määrällisen tutkimuksen kautta saatiin laaja otos, mutta laadullisesti ehkä kapeampi näkökulma. Internetkyselyssä ei voida tehdä tarkentavia kysymyksiä eikä varmistaa sitä, että kysymykset ymmärretään samalla tavalla. Tässä tutkimuksessa kerätyn laadullisen aineiston kautta syvennettiin joitain kahden ensimmäisen kysymyksen näkökulmia. Laadullisen tutkimuksen kautta voitiin löytää uusia tulkintoja määrälliseen aineistoon. Lisäksi haastatteluisissa paneuduttiin erityisesti kolmanteen tutkimuskysymykseen.

Tutkimus toteutettiin osana pohjoismaista tutkimusprojektia (ks. myös luku 1.4). Projektissa kaksi tutkijaa käytti tutkimuksissaan samaa kvantitatiivista aineistoa ja

toteutti aineiston analyysin yhteistyönä. Toinen tutkimus on syksyllä 2008 valmistunut Heidi Niemen pro gradu -tutkielma "Terveelliset ruokatottumukset nuorten näkökulmasta - teoriassa helppoa, käytännössä vaikeaa" (Niemi 2008). Vaikka määrällisestä aineistosta hyödynnettiin samoja osioita, tutkimusten näkökulmat erosivat tutkimusteemojen ja laadullisen aineiston kautta toisistaan. Näin ollen yhteisen analyysin kautta saatu synergia voitiin hyödyntää täysipainoisesti ilman tutkimussuunnan ja johtopäätösten päällekkäisyyttä.

Edellisessä luvussa esitettyyn taulukkoon 1 on koottu tutkimuksessa käytetty aineisto tutkimusteemoittain. Lisäksi tämän tutkimuksen määrällisessä tutkimuksessa käytettiin taustatietoina kysymyksiä 1–3. Kuten aiemmin on todettu, tutkimuksessa on käytetty kahta menetelmää aineiston keräämiseksi. Seuraavassa tarkastellaan ensin määrällisiä menetelmiä, aineistoa ja aineiston analyysiä. Sen jälkeen paneudutaan haastatteluun menetelmänä sekä laadulliseen aineistoon ja sen analyysiin.

## 6.2 Määrällinen tutkimus: internetkysely

Kvantitatiivisessa tutkimuksessa voidaan käyttää monia eri menetelmiä. Survey-tutkimus ja kokeellinen tutkimus lienee yleisimmin käytetyt menetelmät, mutta kolme muutakin tapaa on hyvä mainita. Ensinnäkin olemassa olevat tilastot antavat arvokasta tietoa. Myös ennalta suunnitellun rakenteen mukaan toteutettu strukturoitu havainnointi ja vuorovaikutussisällön (esimerkiksi sanomalehden tekstin) määrällinen analysointi ovat käytettyjä menetelmiä. (Bryman 1988, 11–12.)

Kvantitatiivinen tutkimus edellyttää aina jonkin tasoista mittausta, joka voi perustua moneen erilaiseen asiaan. Se voi olla tyypittelyä, järjestämistä, luokittelua ja niin edelleen. Tunnusomaista on, että numeroina esitetty aineisto muokataan havaintomatriisiin muotoon. (Alkula, Pöntinen & Ylöstalo 1994, 46.) Tutkimuksessa on välttämätöntä ilmaista käsitteitä mitattavina muuttujina ja etsiä mittareita, jotka yhdistävät mitattavan ilmiön ja havaintoyksikön. Käsitteiden määrittely ja käsitettä kuvaavien mittarien laatiminen ovat tyypillisesti erillisiä työvaiheita, jotka tehdään ainakin osin ennen aineiston kokoamista. Operationalisoimalla käsitteet pyritään teorian ja empirian mahdollisimman hyvään vastaavuuteen. Operationalisoinnissa siirrytään teoriasta empiriaan ja tulkinnassa päinvastaiseen suuntaan. (Alkula ym. 1994, 74–75.)

Lomakekysely on survey-tutkimuksen keskeinen muoto. Survey tarkoittaa niitä haastattelun, kyselyn tai havainnoinnin muotoja, joilla aineistoa kootaan standardoidusti ja tutkimuksen kohdehenkilöt muodostavat otoksen tai näytteen tietystä perusjoukosta. Standardoidulla tarkoitetaan sitä, että tiettyä asiaa kysytään vastaajilta täsmälleen samalla tavalla. (Hirsjärvi ym. 2007, 188–189.) Yleisimmät kyselyn muodot ovat postikysely, kontrolloitu kysely ja uutena www-kysely. Postikyselyssä lomake lähetetään tutkittavalle ja hän täyttää sen itse ja postittaa takaisin tutkijalle. Kontrolloituja kyselyitä on kahdenlaisia: informoitu ja henkilökohtaisesti tarkastettu kysely. Näissä muodoissa tutkija jakaa tai noutaa kyselylomakkeet henkilökohtaisesti ja voi näin keskustella vastaajan kanssa tutkimukseen tai lomakkeeseen liittyvistä kysymyksistä. Internetin kautta toteutettava www-kysely sopii vain sellaisen perusjoukon tutkimiseen, jossa jokaisella jäsenellä on mahdollisuus internetin käyttöön. Hyvin suunniteltu www-kysely on nopea tapa kerätä laajakin aineisto. (Heikkilä 2001, 18.)

Lomakkeita ja selvityspyyntöjä tulee suomalaisille paljon. Onkin tärkeää suunnitella kyselylomake siten, että se on hyvin mietitty, keskittyy olennaiseen, on helppo täyttää, eikä ole liian pitkä. Mahdollisuuksien mukaan on myös tärkeää huomioida, minä viikonpäivänä ja mihin aikaan vuodesta kyselyn lähettää. Esimerkiksi juuri ennen juhlapäiviä suurin osa ihmisistä on erittäin kiireisiä ja kyselyyn vastaaminen saattaa helposti unohtua. Kyselyissä käytetään yleensä kolmea kysymysmuotoa: avoimet kysymykset, monivalintakysymykset ja asteikkoihin perustuvat kysymykset. (Hirsjärvi ym. 2007, 191–198.) Mittauksen tuottama tieto vaihtelee mitattavan asian ja käytetyn mittausten menetelmän mukaan. Mitta-asteikkoja tai asteikkotyyppejä voidaan luokitella monin perustein. Välimatka-asteikko ilmaisee havaintojen etäisyyden asteikolla ja sillä ei ole absoluuttista nollakohtaa. (Alkula ym. 1994, 84–86.)

Tässä tutkimuksessa käytettiin standardoitua lomaketta (liite 1). Lomake koostuu välimatka-asteikkoon perustuvista väittämistä, kyllä – ei -vastauksista, joistain monivalintakysymyksistä ja avoimista kysymyksistä. Välimatka-asteikko mahdollistaa nuorten asenteiden vertailun eri väittämien osalta. Kyselyn kuusiportainen asteikko rakentui arvojen yksi ja kuusi välille siten, että 1 tarkoitti täysin eri mieltä ja 6 täysin samaa mieltä. Taustatietokysymyksillä pyrittiin kartoittamaan tämän tutkimuksen ja kohderyhmän kannalta merkittävät taustatekijät. Jotta aineistosta koostuisi riittävän



monipuolinen ja informatiivinen hyödynnettiin monenlaisia kysymyksiä. Lomakkeen kysymyksiä ja väittämiä esitettiin asiantuntijoiden toimesta. Näin pyrittiin varmistamaan, että kysymykset ovat hyvin ymmärrettäviä. Haastetta toivat kuitenkin pohjoismaisen tutkimuksen käännökset. Tätä seikkaa pohditaan tarkemmin johtopäätösosion luotettavuustarkastelussa.

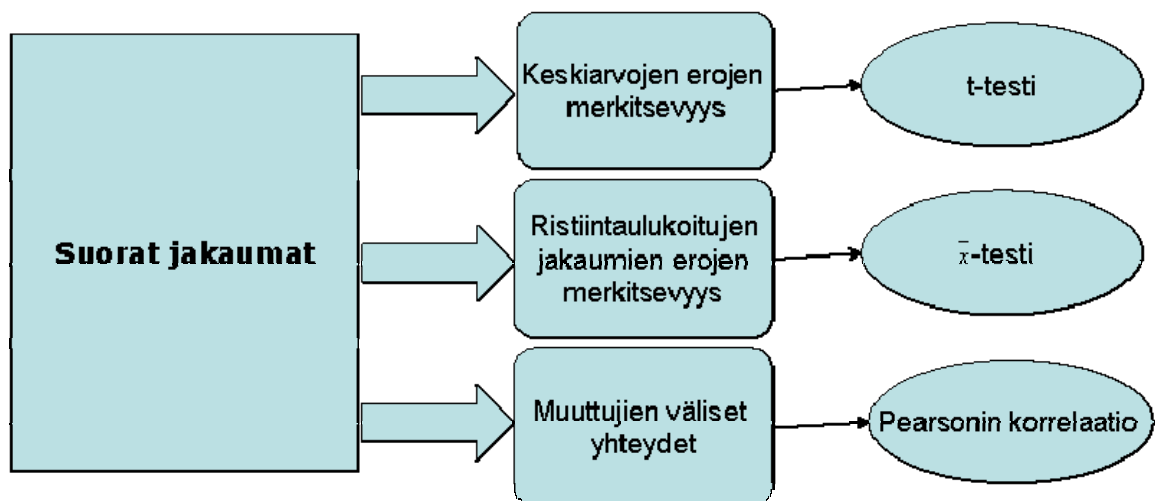
Nuoret vastasivat kyselyyn internetissä. Oppilaat täyttivät lomakkeet kotitalousoppituntin aikana. Näin pyrittiin varmistamaan ensinnäkin se, että kaikilla on sama mahdollisuus käyttää tietokonetta, ja se, että mahdollisimman moni oppilas vastaa kyselyyn. Kyselytutkimuksessa vastaamatta jättämistä kutsutaan kadoksi, jonka suuruus vaihtelee huomattavasti. Niillä menetelmillä, joissa ollaan suorassa vuorovaikutuksessa vastaajan kanssa, saadaan kerättyä täydellisempää aineistoa kuin niissä, joissa välitöntä kontaktia ei ole. (Alkula ym. 1994, 67.) Koska tässä tutkimuksessa vastaukset annettiin anonyymisti ilman kontaktia tutkijaan, vastaajien kattavuutta ei voida suoraan arvioida paitsi vastausten määrään pohjautuen. Toinen kattavuutta arvioiva tekijä on se, miten huolellisesti nuorten voidaan sanoa vastanneen kyselyyn. Näitä tekijöitä pohditaan seuraavassa luvussa kuvattaessa kerättyä aineistoa ja toisaalta tutkimusraportin lopussa arvioitaessa tutkimuksen luotettavuutta.

### 6.3 Internetkyselystä syntynyt aineisto ja sen analyysi

Tutkimusaineisto kerättiin maaliskuussa 2007 kyselylomakkeella (liite 1) yhdeksäsluokkalaisilta nuorilta. Tutkimuksessa oli mukana peruskouluja eri puolilta Suomea. Vastaajia oli 582, joista poikia 279 (48 %) ja tyttöjä 303 (52 %). Pääasiallisesti vastaajat olivat 15–16 -vuotiaita (93 %). Vastaajien taustatiedoista voidaan todeta, että 30 prosenttia vastanneista asuu perheessä, jossa on vain toinen vanhempi ja 70 prosenttia perheessä, jossa on molemmat vanhemmat.

Metodikirjallisuudessa todetaan, että ennen analyysiä on tärkeää koota aineisto ja tarkastaa se virheellisuuden ja puutteellisuuden osalta. Tarvittaessa aineistoa voidaan täydentää. Kolmannessa vaiheessa aineisto järjestetään tiedon tallennusta ja analyysia varten. (Hirsjärvi ym. 216–217.) Aineistosta rakennetaan havaintomatriisi. Yleensä aineistosta on erotettavissa yksilö- ja yhteisötasot. Analyttiset ominaisuudet perustuvat yksilön jakaumiin, vaikka ne kuvaavatkin yhteisöä. (Alkula ym. 1994, 163–164.)

Tässä tutkimuksessa aineiston kokoaminen tapahtui automaattisesti. Kysely toteutettiin Questback -ohjelmalla (Questback), josta aineisto konvertoitiin suoraan SPSS -ohjelmiston muotoon. Tutkimusaineiston tarkasti kaksi tutkijaa yhteistyönä. Valmista aineistoa (N=586) tarkastettaessa huomattiin, että vastausten joukossa oli muutama (4 kappaletta) nollarivi eli tyhjien vastausten rivi. Nämä rivit poistettiin kokonaisuudessaan vastausten joukosta. Tämän jälkeen kyselyyn vastanneita oli 582. Aineiston kaikissa muissa numeerisissa kysymyksissä paitsi sukupuolta koskevassa ja ”Oletko sitä mieltä, että ruokailutottumuksesi voisivat olla paremmat” löytyi 0-kohtia. Nämä nollat oli ilmeisesti jätetty tarkoituksellisesti tyhjiksi. Aineistoa tarkasteltaessa todettiin, että nollat saattavat vääristää keskiarvo- ja muita tuloksia. Kaikki nollat vaihdettiin manuaalisesti kyseisen vastaussarakkeen moodiarvoon eli tyypilliseen vastausvaihtoehtoon. Moodiarvot laskettiin käyttäen SPSS -ohjelmaa. Nollat olisi voitu myös korvata kyseisten vastausten keskiarvolla, mutta tässä tutkimuksessa haluttiin tulokseksi kokonaisluku. Näihin korjauksiin palataan vielä tutkimuksen luotettavuustarkastelussa (luku 8.2.1). Kuviossa 1 havainnollistetaan toteutettu kvantitatiivisen aineiston analyysi.



**Kuvio 1.** Kvantitatiivisen aineiston analyysi

Seuraavassa kuvataan kuvion 1 analyysiprosessi yksityiskohtaisemmin. Aineiston tarkastamisen ja korjaamisen jälkeen aineisto analysoitiin yhteistyössä Niemen kanssa (ks. luku 6.1) SPSS -ohjelmalle käyttäen keskilukuja, ristiintaulukointia ja Pearsonin korrelaatiota sekä paritonta t-testiä. Keskiarvojen ja jakaumien kautta syntyi hyvä

kokonaiskuva aineistosta. Keskiluvuista keskiarvo kuvaa sitä, kuinka suuria numeeriset havainnot ovat keskimäärin, ja keskihajonta on luku, joka kuvaa havaintoarvojen ryhmittymistä keskiarvonsa ympärille. Keskihajonta voidaan laskea, mikäli arvot ovat välimatka-asteikollisia. (Karma & Komulainen 2002, 78–92.)

Ristiintaulukoinnin avulla pyritään kuvaamaan havainnollisesti joidenkin muuttujien yhteyksiä osajoukkojen ja koko otoksen jakaumien kautta. Tässä tutkimuksessa ristiintaulukoinnin avulla kuvattiin joidenkin väitteiden kohdalla sitä, miten vastaajien sukupuoli on yhteydessä vastauksiin. Yleistystä otoksesta perusjoukkoon tutkittiin Khiin neliö -testillä ( $\chi^2$ -testi), jolla vertaillaan kahta jakaumaa: täysin sattumanvaraista ja tutkimuksessa saatua jakaumaa. Näin tutkittiin havaittujen arvojen ja teoreettisten arvojen erotusta. Jakauman ollessa erikoinen testi ilmoittaa, millä todennäköisyydellä tämä erikoisuus on voinut syntyä pelkän sattuman vaikutuksesta. (Karma & Komulainen 2002, 95–96.) Kahden ryhmän välisiä eroja voidaan tutkia myös t-testillä. Se analysoi keskiarvojen jakautumisen eroja ja niiden merkittävyyttä. (Karma & Komulainen 2002, 86.) Paritonta t-testiä käytettiin vertailtaessa sukupuolten välisiä eroja vastauksissa.

Muuttujien välisten yhteyksien perustana on yleensä tieto yhteyksistä pareittain ja tätä yhteyttä voidaan kuvata korrelaatiokertoimella (Karma & Komulainen 2002, 3). Pearsonin korrelaatiokertoimilla pyrittiin tutkimuksessa kuvaamaan kahden muuttujan riippuvuutta. Korrelaatiossa merkitsevyyden riskitasona käytettiin 5 prosenttia ( $p \leq 0.05$ ), melkein merkitsevä, 1 prosenttia ( $p \leq 0.01$ ), merkitsevä ja 0.1 prosenttia ( $p \leq 0.001$ ), erittäin merkitsevä. Korrelaatio on osoitus vain yhteisvaihtelusta eikä kausaalisyhteydestä, sillä vähintään välimatka-asteikollisia muuttujia käytettäessä varsinainen kausaalitutkimuksen menetelmä on regressioanalyysi (Alkula ym. 1994, 237). Tutkimusjoukon ollessa näinkin pieni, ei kuitenkaan ollut järkevää käyttää regressioanalyysiä menetelmänä.

#### 6.4 Laadullinen tutkimus: yksilöhaastattelut

Laadullista tutkimusta käytetään usein siksi, että sen uskotaan tuovan syvällisempää tietoa halutusta aiheesta tai ilmiöstä. Sen avulla pyritään myös varmistamaan esimerkiksi asennetutkimuksissa yhteinen ymmärrys tutkittavasta asiasta. Laadullinen

tutkimus sopii moniin tutkimuksiin. Tutkimuksessa lähdetään liikkeelle kysymyksestä mitä, siirrytään kysymykseen miten ja päädytään sitten johtopäätöksiin kysymyksellä miksi. (Silverman 2001, 32, 297.)

Tämän tutkimuksen toinen osa toteutettiin keräämällä laadullista aineistoa haastatteluin. Haastattelut toteutettiin perinteisesti kahtenatoista yksilöhaastatteluna. Haastattelun kysymykset pohjautuvat määrällisestä aineistosta nousseisiin tuloksiin ja tämän tutkimuksen kolmanteen tutkimuskysymykseen.

Haastattelun suurena etuna muihin tiedonkeruumuotoihin verrattuna on sen joustavuus. Haastatteluaiheiden järjestystä on mahdollista säädellä ja on enemmän mahdollisuuksia tulkita, tarkentaa, selventää ja syventää saatuja vastauksia kuin esimerkiksi kyselylomakkeessa. (Hirsjärvi ym. 2007, 200–201.) Lisäksi teemahaastattelu melko vapaana haastattelumuotona antaa mahdollisuuden laaja-alaiseen tietojen kartoittamiseen ja siksi saatu tieto onkin esimerkiksi lomakehaastatteluun verrattuna syvällisempää. (Hirsjärvi & Hurme 1988, 38.) Joustavaa haastattelussa on myös se, että tutkija voi esittää kysymykset parhaaksi katsomassaan järjestyksessä. Haastattelussa halutaan kerätä mahdollisimman paljon tietoa ja onkin perusteltua antaa haastateltaville kysymykset ajoissa etukäteen. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 75.)

Haastattelussa haastatteliija on vuorovaikutuksessa haastateltavan kanssa ja ohjaa keskustelun kulkua enemmän tai vähemmän suunnitellusti. Karkeasti haastattelumenetelmät voidaan jakaa kahteen ääripäähän. Toisessa päässä on strukturoitu haastattelu, jossa kysymykset on etukäteen tarkoin muotoiltu ja ne esitetään kaikille haastateltaville samoin sanoin ja samassa järjestyksessä. Toisessa päässä on syvähaastattelu, joka on täysin strukturoimaton. Näiden kahden ääripään välille jää hyvin tilaa näistä sovelletuille haastattelumuodoille. Teemahaastattelu eli puolistrukturoitu haastattelu muistuttaa tavallista keskustelua ja keskeistä on, että kaikkien haastateltavien kanssa käydään läpi kaikkia teema-alueita. Periaatteessa etukäteen valitut teemat perustuvat viitekehykseen. Teemahaastattelun avoimuudesta riippuen teemojen sisältämien kysymysten suhde tutkimuksen viitekehyksessä esitettyihin kysymyksiin vaihtelee. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 77–78.)

Ennen haastatteluja luotiin tutkimuskysymyksiin pohjautuva haastattelurunko (liite 2). Haastattelurungon teemat muodostuivat kirjallisuuden ja määrällisen aineiston tuloksien

pohjalta. Yksilöhaastattelut toteutettiin puolistrukturoituina teemahaastatteluina, koska oli selvää mihin kysymyksiin vastaukset halutaan, mutta haastattelussa haluttiin antaa tilaa myös sellaisille tutkimuksen kannalta kiinnostaville seikoille, joita ei ehkä osattu kysymyksissä huomioida. Alustava haastattelurunko testattiin haastatteleamalla erästä tutkimuksen ulkopuolista järjestöyöntekijää.

Haastattelut tapahtuivat ennalta sovittuna aikana ja sovitussa paikassa. Haastateltavat saivat haastattelun pääkysymykset eli haastattelurungon (liite 2) etukäteen haastatteluun valmistautumista varten. Näin varmistettiin osaltaan saatavan tiedon riittävyttä. Haastattelut nauhoitettiin, jotta haastattelutilanteessa oli mahdollista keskittyä täyspainoisesti vastauksiin ja kysymysten mielekkääseen järjestämiseen. Haastattelujen nauhoittaminen mahdollisti myös tilanteen juttelunomaisen tunnelman. Ennen varsinaista haastattelua haastateltaville kerrottiin tutkimuksen aihe rajauksineen ja se, mihin tarkoitukseen haastattelua käytetään. Itse haastattelut kestivät kahdestakymmenestä minuutista puoleentoista tuntiin.

## 6.5 Haastatteluissa kertynyt aineisto

Laadullisessa tutkimuksessa ei pyritä tilastolliseen yleistettävyyteen. Määrää tärkeämpää on, että haastateltavat henkilöt tietävät tutkittavasta ilmiöstä mahdollisimman paljon. Tiedonantajan valinnan ei tulekaan olla satunnaista. Tutkimuksen perusjoukko voi olla pieni tai suuri, mutta tutkimuksen tiedonantajiksi valitaan vain henkilöt, joilta oletetaan saatavan parhaiten tietoa tutkittavasta ilmiöstä. Puhutaan eliittiotannasta. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 87–88.) Haastatteluaineistoa pidetään todenmukaisena kuvauksena ulkomaailman todellisuudesta haastateltavien näkökulmasta. Haastatteluaineiston arvo ja todenperäisyys riippuvat kuitenkin tutkimuksen tarkoituksesta ja siitä, mikä on analyysin lähtökohta. (Silverman 2001, 110–113.)

Tutkimuksessa haastateltiin yhteensä yhdeksää ammattilaista, jotka työskentelevät nuorten harrastetoimintaa järjestävissä tai sitä tukevissa järjestöissä sekä kolmea vapaaehtoisena toimivaa aikuista. Haastateltavat henkilöt valittiin siten, että he työskentelevät erityyppisissä järjestöissä. Harrastusmuotoina oli edustettuna liikunta, kulttuuri ja luonto. Haastateltavat tulivat seuraavien järjestöjen valtakunnan, piiri- tai

paikallistasolta: 4H, Mannerheimin Lastensuojeluliitto, Martat, Nuori Suomi, Nuorten keskus, Suomen Jääkiekkoliitto, Suomen Palloliitto, Suomen Partiolaiset, Suomen Taitoluisteluliitto ja Suomen Voimisteluliitto. Eräistä järjestöistä haastateltavia oli kaksi järjestörakenteen eri tasoilta. Näin pyrittiin varmistamaan, että erilaisen toiminnan luomat puitteet ja asettamat rajoitteet tulee huomioitua aiheen osalta. Haastatellut henkilöt toimivat suoraan nuorten kanssa tai suunnittelevat nuorten toimintaa ja siihen liittyvää materiaalia. Ennen haastateltavien valintaa pyrittiin varmistamaan, että juuri näillä henkilöillä on riittävä tieto ja osaaminen tutkimuskysymysten näkökulmasta.

Laadullisessa tutkimuksessa aineiston koko ei yleensä vaikuta tutkimuksen onnistumiseen. Haastattelututkimuksen aineiston koko voi olla yksi haastattelu, mutta useimmiten aineistoa on järkevää kerätä, kunnes saavutetaan kylläntymispiste. Kylläntyminen eli saturaatio tarkoittaa sitä, että uusi aineisto ei enää tuota uutta informaatiota. Voidakseen määritellä milloin aineisto on kylläntynyt, on tiedettävä mitä hakee aineistolta. Jokaiseen haastatteluun tulisi tutustua hyvin jo keräämisvaiheessa ja analysoida sitä alustavasti. Silloin huomataan, mitkä asiat nousevat toistuvasti esiin ja mihin mahdollisesti kannattaa kiinnittää huomiota jo seuraavia haastatteluja tehtäessä. (Eskola & Suoranta 1998, 61–64.)

Kylläntymiseen liittyy tutkimuksessa ongelmia, koska laadullisen tutkimuksen peruseriaatteena on myös ajatus siitä, että jokainen tapaus on ainutlaatuinen. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tavoitteena on ymmärtää tutkimuskohdetta. Tästä näkökulmasta on uskaliaasta väittää, ettei jokainen tapaus tavallaan toisi uutta tietoa. Tutkijan onkin oltava hyvin aiheeseensa perehtynyt erottaakseen jo aineistoa kerätessään tutkimuksen kannalta uudet piirteet. (Hirsjärvi ym. 2007, 176–177.) Tutkimuksessa toteutettiin kaksitoista yksilöhaastattelua. Jokaisen haastattelun jälkeen aineisto purettiin. Kahdeksan haastateltavan jälkeen aineistosta tuntui yhä puuttuvan joitain näkökulmia. Siihen mennessä oli sovittu yhdeksän haastattelua ja näin ollen hankittiin lisää haastateltavia: kahden vapaaehtoisena toimivan vanhemman näkökulma sekä yhden järjestön työntekijän haastattelu.

Kuten määrällisenkin aineiston osalta myös laadullinen aineisto tulee koota ja tarkastaa virheellisyyden ja puutteellisuuden osalta ennen analyysivaihetta. Jos tässä vaiheessa havaitaan puutteita, täydennetään aineistoa esimerkiksi uusien haastatteluin. Kolmannessa vaiheessa aineisto järjestetään analyysiä varten. (Hirsjärvi ym. 2007, 216–217.)

Nauhoitettu haastattelumateriaali purettiin litteroimalla heti haastattelun jälkeen, jotta mahdolliset epäselvät kohdat olivat vielä muistissani. Kuten edellä todettiin, aineiston kannalta näytti tarpeelliselta toteuttaa yksilöhaastatteluja suunniteltua enemmän.

## 6.6 Laadullisen aineiston analyysi

Laadullisen aineiston analysointi ja tulkinta on käsityötä ja sitä voidaan tehdä eri tavoin. Analyysin tarkoitus on luoda aineistoon selkeyttä ja tuottaa uutta tietoa. Aineisto pyritään tiivistämään kadottamatta silti sen sisältämää informaatiota. Tavoitteena on informaatioarvon nostaminen luomalla hajanaisesta aineistosta selkeää ja mielekästä. Laadullisen tutkimuksen lähtökohtana on tutkijan avoin subjektiviteetti ja sen toteaminen, että tutkija on tutkimuksen keskeinen tutkimusväline. Analyysiä voidaan kuvata hermeneuttisena kehänä, jossa analyysi ja tulkinta tapahtuvat limittäin ilman, että työvaiheita voidaan selkeästi erottaa toisistaan. Aineistoa voidaan myös käsitellä siten, että siitä erotellaan ensin tutkimuksen kannalta kiintoisa aines, joka luokitellaan ja analysoidaan. Tulkintavaihe on viimeisenä ja erillisenä. (Eskola & Suoranta 1998, 138, 211.)

Laadullista aineistoa voidaan analysoida myös määrällisin menetelmin esimerkiksi esittämällä tilastollisia suhteita, mutta se edellyttää että aineistoa on riittävästi. Tuloksia voidaan tässä tapauksessa yleistää vain paikallisesti siinä ympäristössä, missä tutkimus on suoritettu. (Alasuutari 2001, 191–215.) Määrällinen käsittely voi olla esimerkiksi aineiston luokittelua erilaisten tekijöiden mukaan. Kvantifioiva kvalitatiivinen analyysi on vaihtoehto niille, jotka haluavat yhdistää eri tutkimusotteiden puolia. (Eskola & Suoranta 1998, 165–166.) Luokittelun, päättelyn ja tulkinnan prosessit ovat perusteltuja kvalitatiivisessa tutkimuksessa, samoin kuin kvantitatiivisessakin (Mäkelä 1990, 45.) Tämän tutkimuksen laadullisen aineiston osalta käytettiin sekä sisällön analyysiä että suppeassa määrin kvantifioivaa työtettä.

Sisällön analyysi on laadullisen tutkimuksen perusanalyysimenetelmä, jota voidaan pitää joko yksittäisenä metodina tai väljänä teoreettisena kehyksenä laadulliselle analyysille. Voidaan puhua aineistolähtöisestä, teoriasidonnaisesta tai teorialähtöisestä analyysistä. Aineistolähtöisen analyysin analyysiyksiköt eivät ole ennalta määrättyjä tai harkittuja, vaan ne poimitaan aineistosta. Tällöin päättelylogiikka on induktiivista eli

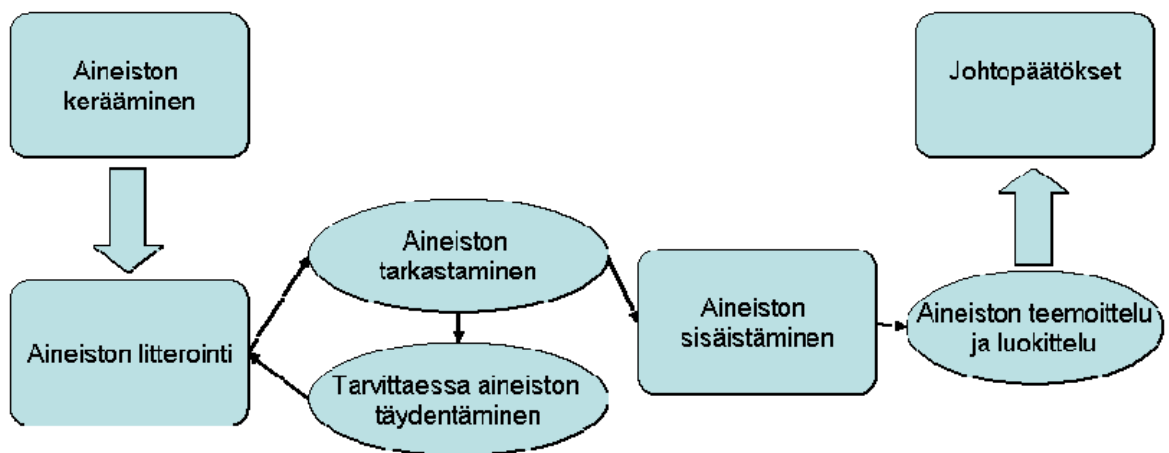
yksittäisestä yleistävään. Täysin aineistolähtöinen analyysi on vaikea toteuttaa, koska tutkijalla on aina tietty ennakkokäsitys jo tutkimusasetelman ja valittujen menetelmien seurauksena. Teoriasidonnaisen analyysin pyrkimyksenä on ratkaista nämä ongelmat sallimalla aikaisemman tiedon ja teoriapohjan vaikuttaa aineistosta poimittavien analyysiyksiköiden valintaan ja analysointiin. Päätelyn logiikkaa voi kuvata abduktiiviseksi eli aineistolähtöisyys ja valmiit mallit ovat molemmat läsnä tutkijan ajatteluprosessissa. Teorialähtöinen analyysi on perinteisesti luonnontieteissä käytetty deduktiivisen logiikan malli eli analyysi etenee yleisestä yksittäiseen. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 93–99.)

Laadullisessa analyysissä aineistoa tarkastellaan usein kokonaisuutena; sen ajatellaan valottavan jonkin sisäisesti loogisen kokonaisuuden rakennetta (Alasuutari 1995, 28). Analyysin tarkoitus on luoda aineistoon selkeyttä ja siten tuottaa uutta tietoa tutkittavasta asiasta. Analyysillä pyritään tiivistämään aineisto kadottamatta silti sen sisältämää informaatiota; päinvastoin pyritään informaatioarvon kasvattamiseen luomalla hajanaisesta aineistosta selkeää ja mielekästä. (Eskola & Suoranta 1998, 137.)

Aineistoa kuvattaessa on päätettävä, kuinka monta kertaa jonkin asian on esiinnyttävä, jotta sitä voidaan pitää tärkeänä tai merkittävänä. On tilanteita, jolloin on oleellista se, että asia on ylipäättään mainittu. Joskus on puolestaan tärkeää kiinnittää huomiota siihen, kuinka monta kertaa tietty haastateltava on maininnut asian tai kuinka monta kertaa asia on tullut esiin koko ryhmän keskustelussa. Yleisesti voidaan todeta, että on kiinnostavampaa tarkkailla, ovatko esiin tulevat asiat samoja läpi aineiston kuin laskea niiden esiintymistiheyttä. Erityisesti ryhmähaastattelussa on syytä kiinnittää huomiota myös ryhmän muiden jäsenten, virikkeiden ja haastattelijan mahdolliseen vaikutukseen asian esiintymiseen. (Sulkunen 1992, 274–275.)

Laadullisen aineiston analysoinnissa jäsennetään aineistosta käsin ne teemat, jotka ovat tutkittavan ilmiön kannalta merkityksellisiä. Tutkija tulkitsee vastaajan tuottamaa tekstiä, erittelee ja käsittelee sitä. (Lahti 2006, 38.) Teemoittelun avulla on mahdollista nostaa esiin tutkimusongelmia valaisevia tietoja, joiden avulla voidaan vertailla eri teemojen tai ilmiöiden esiintymistä aineistossa. Onnistuakseen teemoittelu vaatii teorian ja empirian vuoropuhelua. Se on suositeltava analysointitapa jonkin käytännöllisen ongelman ratkaisemiseksi. (Eskola & Suoranta 1998, 174–179.) Seuraavassa kuviossa 2 kuvataan toteutettu laadullisen aineiston analyysi.





**Kuvio 2.** Kvalitatiivisen aineiston analyysi

Kuvio 2 havainnollistaa tämän tutkimuksen laadullisen aineiston hankinta- ja analyysiprosessia. Kun tutkimuksen laadullinen aineisto oli kerätty ja purettu tekstiksi, se luettiin läpi useasti ja siitä poimittiin samalla esiin tema-alueita koskevia vastauksia jokaisesta haastattelusta erikseen. Teemoittelun avulla tekstiaineistosta saadaan esille kokoelma erilaisia vastauksia tai tuloksia esitettyihin kysymyksiin (Eskola & Suoranta 1998, 179). Havaintojen pelkistämisessä voi erottaa kaksi eri osaa. Ensinnäkin aineistoa tarkastellaan aina vain tietyistä teoreettis-metodologisesta näkökulmasta. Aineistoa tarkasteltaessa kiinnitetään huomiota vain siihen, mikä on teoreettisen viitekehyksen ja kulloisenkin kysymyksenasettelun kannalta ”olennaista”. Pelkistämisen toisen vaiheen ideana on edelleen karsia havaintomäärää havaintojen yhdistämisellä. Erilliset havainnot yhdistetään yhdeksi havainnoksi tai ainakin harvennaksi havaintojen joukoksi. Tähän päästään etsimällä havaintojen yhteinen piirre tai nimittäjä tai muotoilemalla sääntö, joka tältä osin pätee poikkeuksetta koko aineistoon. (Alasuutari 1995, 30–31.)

Tämän aineiston osalta teemoittelun jälkeen analysoinnissa verrattiin eri henkilöiden vastauksien yhtäläisyyksiä ja eroja. Tähän vertailuun hyödynnettiin myös eri järjestöistä saatua kirjallista materiaalia ja verkkomateriaalia. Tulkintavaiheessa rakennettiin tutkimuskysymysten kannalta keskeisiä luokkia ja tunnistettiin yhtäläisyyksiä ja ristiriitaisuuksia niin laadullisen aineiston sisällä kuin myös laadullisen ja määrällisen aineiston välillä. Teorian ja aineistosta nousseiden tulosten vuoropuhelun kautta muodostettiin myös tutkimuksen keskeiset johtopäätökset.

Seuraavassa luvussa käsitellään tutkimuksen tuloksia tutkimuskysymys kerrallaan. Tarkoituksena on vastata tutkimuskysymyksiin sekä määrällisen aineiston että haastattelujen perusteella. Haastateltavien henkilöllisyydet pidetään salassa: jokainen haastateltava on merkitty koodilla, jonka järjestysnumero määräytyy haastattelujärjestyksen perusteella. Edellä luvussa 6.4 on kerrottu, mitkä järjestöt tutkimuksessa ovat olleet mukana, mutta eri järjestöjen haastateltavia tai heidän kantojaan ei eritellä. Tutkimusraporttiin ei myöskään liitetä tutkittavien nimiä tai muita tietoja, joista heidät voisi tunnistaa. Tässä raportissa käytettyjen lainausten erottelemiseksi lainattujen tekstien perään on merkitty edellä mainitut järjestysnumerot.

## 7 TUTKIMUSTULOKSET

Tutkimuksen tuloksia jäsennetään tutkimusteemojen mukaisesti. Erityisesti luvun 8 kokoavassa tarkastelussa tulosten ja teorian, tutkimuksen viitekehyksen vuoropuhelun kautta luodaan näkökulmia nuorten ruokatottumuksiin ja niiden taustalla oleviin ilmiöihin. Tutkimuksen teemat ja niihin liittyvät kysymykset ovat rakentuneet viitekehyksen ympärille, joten myös tulokset on järkevää liittää teoriaan myös tässä luvussa. Tutkimuksen viitekehyksen merkitys on suuri erityisesti laadullisessa tutkimuksessa, joten sitä tarvitaan välttämättä tulosten tulkitsemiseksi.

### 7.1 Nuorten käsityksiä terveellisestä syömisestä ja ruoan valinnastaan

Nuorten käsityksiä terveellisestä syömisestä tarkastellaan kahdesta näkökulmasta. Ensin paneudutaan terveellisyyden käsitteeseen ja sen jälkeen peilataan nuorten ajatuksia siitä, miten terveellisesti he itse syövät ja miten terveellinen syöminen näkyy heidän toiminnassaan käytännössä.

#### 7.1.1 Niin sanottu terveellinen ruoka nuorten mielestä

Suomalaisten käsitykseen ruoan terveellisyydestä on pyritty vaikuttamaan jo pitkään (ks. myös luku 1.3). Eri tavoin on yritetty opettaa muun muassa sitä, että kasvikset ovat terveellisiä. Sanonta "puoli kiloa päivässä" on lähes kaikille tuttu. Tämä näkyy myös nuorten vastauksissa. Kun nuoria pyydettiin mainitsemaan kolme asiaa, jotka tulevat mieleen, kun kuulet sanat "terveellinen ruoka", vastauksissa oli 461 mainintaa salaatti, kasvis, vihannes tai hedelmät.

**Taulukko 2.** Anna esimerkki, miten omat ruokatottumuksesi voisivat olla paremmat. (N=405)

Vastaus	Yhteensä
vähemmän herkuja/karkkeja/roskaruokaa	157
enemmän vihanneksia/kasviksia/salaattia	131

Nuorten käsityksiä terveellisestä ruoasta voidaan tarkastella myös toisen kysymyksen kautta. Kysymykseen oletko sitä mieltä, että ruokatottumuksesi voisivat olla paremmat, vastasi moni "kyllä". "Kyllä" vastauksen myötä, nuoria pyydettiin kirjoittamaan, miten he voisivat parantaa ruokatottumuksiaan. Taulukosta 2 voidaan todeta, että vastauksissa oli 131 mainintaa "enemmän vihanneksia, kasviksia tai salaattia" ja 157 mainintaa vähemmän herkkuja, karkkeja tai roskaruokaa. Lisäksi vastauksista voidaan poimia yksittäisiä mainintoja: monipuolisemmin, enemmän kunnon ruokaa, lämmintä ruokaa, säännöllisemmin, enemmän tai vähemmän ruokaa tai vähempirasvaista. Näitä vastauksia oli yhteensä 405.

Kyselylomakkeessa oli väittämiä liittyen nuorten käsityksiin ruoasta. Seuraavassa taulukossa 3 esitetään kaikkien vastanneiden mielipiteiden jakautuminen asteikolla 1–6. Arvo 1 tarkoittaa, että väittäjä ei pidä lainkaan paikkaansa ja arvo 6, että väittäjä pitää täysin paikkansa. Taulukossa 3 on yhdistetty kategoriat 1 ja 2 sekä kategoriat 5 ja 6 tulosten tulkinnan selkiyttämiseksi.

**Taulukko 3.** Väittämiä käsityksistä ruoasta, asteikolla 1= ei pidä lainkaan paikkaansa ja 6= pitää täysin paikkansa (N=582).

Väittäjä	1–2	3	4	5–6	Yhteensä
On terveellistä syödä säännöllisesti	3	8	13	76	100 %
Aamiainen on päivän tärkein ateria	11	12	20	57	100 %
Lämpimät ateriat ovat terveellisempiä kuin kylmät ateriat	11	18	22	49	100 %
Luomuruoka on hyväksi terveydelle	10	18	25	47	100 %
Jotta voisi syödä terveellisesti, pitää osata laittaa ruokaa	34	19	26	21	100 %
Terveellisen ruoan valmistaminen vie paljon aikaa	36	28	24	12	100 %
Teollisesti valmistettu ruoka on yhtä terveellistä kuin kotiruoka	55	27	12	6	100 %

Kyselyn perusteella nuorten mielestä säännöllinen syöminen, aamiainen ja lämpimät ateriat kertovat hyvin terveellisestä syömisestä. Peräti seitsemänkymmentäkuusi prosenttia kaikista vastanneista on sitä mieltä, että on terveellistä syödä säännöllisesti.

Aamiaista arvostaa viisikymmentäseitsemän prosenttia vastanneista ja neljäkymmentäyhdeksän prosenttia pitää lämpimiä aterioita terveellisempinä kuin kylmiä aterioita. Voidaankin todeta, että ainakin teoriassa nuoret ovat omaksuneet yhteiskunnan yleiset käsitykset ja ravitsemussuositukset, vaikkei se ehkä näykkään nuorten toiminnassa. Toisaalta tutkimuksen tulokset kertovat myös siitä, että nuoretkin kokevat lämpimät ateriat, niin sanotun kunnon ruoan, terveellisemmäksi kuin kylmät ateriat, jotka usein ymmärretään välipaloiksi ja "roskaruoaksi". Ruokia jaotellaan hyviin ja pahoihin (ks. myös luku 3.3).

Vastanneista neljäkymmentäseitsemän prosenttia on puolestaan sitä mieltä, että *Luomuruoka on hyväksi terveydelle*. Vastaavasti vastanneista viisikymmentäviisi prosenttia on sitä mieltä, ettei *teollisesti valmistettu ruoka ole yhtä terveellistä kuin kotiruoka*. Ainoastaan kuusi prosenttia vastanneista pitää teollisesti valmistettua ruokaa yhtä terveellisenä kuin kotiruokaa. Tästä huolimatta arvioitaessa lomakkeessa kysyttävää elintarviketeollisuuden ja kaupan merkitystä omiin terveellisiin ruokatottumuksiin, vain kahdeksantoista prosenttia kokee merkityksen suureksi.

**Taulukko 4.** Väittämien välinen yhteys Pearsonin korrelaatiokertoimen perusteella.

Väittämä	1	2	3	4	5
1. Lämpimät ateriat ovat terveellisempiä kuin kylmät ateriat			r=.1252*** p≤.001	r=.224*** p≤.001	
2. Luomuruoka on hyväksi terveydelle					r=.083* p≤.05
3. Jotta voisi syödä terveellisesti, pitää osata laittaa ruokaa	r=.1252*** p≤.001			r=.467*** p≤.001	
4. Terveellisen ruoan valmistaminen vie paljon aikaa	r=.224*** p≤.001		r=.467*** p≤.001		
5. Teollisesti valmistettu ruoka on yhtä terveellistä kuin kotiruoka		r=.083* p≤.05			

\*\*\* = tilastollisesti erittäin merkitsevä yhteys (p≤.001) väittämien välillä

\* = tilastollisesti melkein merkitsevä yhteys (p≤.05) väittämien välillä

Taulukosta 4 voi todeta, että edellä mainituilla kahdella väittämällä on myös keskenään tilastollisesti melkein merkitsevä yhteys (r=.083, p≤.05). Taulukkoon on koottu vain

tilastollisesti merkitsevät yhteydet. Näistä tuloksista herää kysymyksiä, joihin palataan vielä tässä luvussa sekä seuraavan tutkimuskysymyksen kohdalla, kun tarkastellaan elintarviketeollisuuden roolia nuorten ruokatottumusten taustalla.

Kuten edellä todettiin, teollisesti valmistettavaa ruokaa ei koeta yhtä terveelliseksi kuin kotiruokaa. Niinpä onkin kiinnostavaa tarkastella sitä, miten ruoanvalmistaminen näyttäytyy nuorten näkökulmasta. Vain kolmetoista prosenttia vastaajista on yhtä mieltä väittämän *Terveellisen ruoan valmistaminen vie paljon aikaa* kanssa ja toisaalta peräti kolmekymmentäneljä prosenttia on eri mieltä väittämän *Jotta voisi syödä terveellisesti, pitää osata laittaa ruokaa* kanssa. Terveellisen ruoan valmistamista ei siis koeta kovin aikaa vieväksi ja sen ei koeta vaativan ruoanvalmistustaitoja. Näiden kahden väittämän välillä on myös tilastollisesti erittäin merkitsevä yhteys ( $r=.467$ ,  $p\leq.001$ ). Positiivinen yhteys kertoo siitä, että ne, joiden mielestä terveellisen ruoan valmistaminen ei vie paljon aikaa, kokevat myös, että voidakseen syödä terveellisesti, ei tarvitse osata laittaa ruokaa.

Edellä mainitut kaksi väittämää ovat myös tilastollisesti erittäin merkitsevässä yhteydessä väittämän *Lämpimät ateriat ovat terveellisempiä kuin kylmät ateriat* kanssa ( $r=.224$ ,  $p\leq.001$  ja  $r=.1252$ ,  $p\leq.001$ ). Lähes puolet vastaajista (49 %) on sitä mieltä, että lämpimät ateriat ovat terveellisempiä kuin kylmät. Pohdittavaksi herää monia kysymyksiä. Ajattelevatko nuoret tässä omaa sen hetkistä elämäntilannettaan, eli että äiti laittaa ruoan, vai elämää yleensä. Koetaanko lämpimien aterioiden valmistaminen helpoksi, ajatellaanko tässä ehkä valmisruokia? Kuitenkin väittämien *Lämpimät ateriat ovat terveellisempiä kuin kylmät ateriat* ja *Terveellisen ruoan valmistaminen vie paljon aikaa* välillä nähtävä tilastollisesti erittäin merkitsevä yhteys kertoo siitä, että muun muassa lämpimät ateriat koetaan terveellisemmiksi kuin kylmät ja siten ruoan valmistaminen vie paljon aikaa. Vastauksissa on nähtävissä tiettyä ristiriitaa, jota tarkastellaan johtopäätöksissä ja luotettavuustarkastelun yhteydessä.

Joidenkin väittämien osalta on todettavissa eroja poikien ja tyttöjen välillä. Taulukossa 5 näkyvät kaikkien vastaajien keskiarvo ( $\bar{x}$ ) ja vastausten keskihajonta (sd), keskiarvo ja keskihajonta tyttöjen ja poikien osalta sekä sukupuolten välisiä eroja mittavaan parittoman t-testin tulokset.

**Taulukko 5.** Väittämiä käsityksistä ruoasta (asteikko 1= ei pidä lainkaan paikkaansa ja 6= pitää täysin paikkansa).

Väittäjä	$\bar{x}$	sd		$\bar{x}$	sd	testi	t-arvo	df	p-arvo
On terveellistä syödä säännöllisesti	5,1	1,2	tytöt (N=303)	5,4***	1,0				
			pojat (N=279)	4,9***	1,3	t-testi	-5,145	580	p≤.001
Aamiainen on päivän tärkein ateria	4,6	1,5	tytöt	4,8***	1,3				
			pojat	4,3***	1,6	t-testi	-4,568	580	p≤.001
Lämpimät ateriat ovat terveellisempiä kuin kylmät ateriat	4,30	1,4	tytöt	4,3	1,4				
			pojat	4,3	1,5	t-testi	0,402	580	n.s.
Luomuruoka on hyväksi terveydelle	4,2	1,3	tytöt	4,5***	1,2				
			pojat	4,0***	1,4	t-testi	-4,699	580	p≤.001
Jotta voisi syödä terveellisesti, pitää osata laittaa ruokaa	3,2	1,4	tytöt	3,3	1,4				
			pojat	3,2	1,5	t-testi	0,496	580	n.s.
Terveellisen ruoan valmistaminen vie paljon aikaa	3,0	1,3	tytöt	3,0	1,4				
			pojat	3,1	1,3	t-testi	0,181	580	n.s.
Teollisesti valmistettu ruoka on yhtä terveellistä kuin kotiruoka	2,5	1,2	tytöt	2,3***	1,1				
			pojat	2,6***	1,3	t-testi	3,390	580	p≤.001

\*\*\*= parittoman t-testin mukaan tilastollisesti erittäin merkitsevä ero (p≤.001) tyttöjen ja poikien välillä.

n.s. = non significant, ei tilastollista merkitsevyyttä

Väittämän *On terveellistä syödä säännöllisesti* kohdalla on nähtävissä erittäin merkitsevä ero tyttöjen ja poikien välillä ( $t=-5,145$ ,  $df=580$ ,  $p\leq.001$ ): kahdeksankymmentäneljä prosenttia tytöistä ja kuusikymmentäseitsemän prosenttia pojista on samaa mieltä väittämän kanssa. Sukupuolten välinen ero on nähtävissä myös väittämässä *Luomuruoka on hyväksi terveydelle* ( $t=-4,699$ ,  $df=580$ ,  $p\leq.001$ ) ja *Teollisesti valmistettu ruoka on yhtä terveellistä kuin kotiruoka* ( $t=3,390$ ,  $df=580$ ,  $p\leq.001$ ). Tytöt pitävät luomuruokaa terveellisempänä kuin pojat. Tytöistä viisikymmentäneljä prosenttia on samaa mieltä väittämän kanssa. Pojista luomuruokaa pitää terveellisenä kolmekymmentäyhdeksän prosenttia ja neljätoista prosenttia on eri mieltä väittämän kanssa. Vastaavasti eri mieltä väittämän kanssa on vain kuusi prosenttia tytöistä. Teollisesti valmistettua ruokaa ei pidetä yhtä terveellisenä kuin kotiruokaa, sillä kaikista vastanneista viisikymmentäviisi prosenttia on eri mieltä väittämän *Teollisesti valmistettu ruoka on yhtä terveellistä kuin kotiruoka* kanssa. Pojista kuitenkin useampi piti teollisesti valmistettua ruokaa yhtä terveellisenä kuin kotiruokaa. Tytöistä kuusikymmentäkaksi prosenttia ja pojista neljäkymmentäkahdeksan prosenttia ei pidä teollisesti valmistettua ruokaa yhtä terveellisenä kuin kotiruokaa. Tulokset vahvistavat luvussa 3.6 todetun asian: sukupuolella on väliä. Siihen paltaan myös seuraavassa, kun tarkastellaan sitä, miten terveellisesti nuoret kokevat syövänsä.

### 7.1.2 Nuorten omat näkemykset omasta syömisestään

Aiemmin on todettu, ettei tieto välttämättä muutu toiminnaksi (ks. myös luku 2.4, Palojoiki 2003b). Tästä näkökulmasta määrällisestä aineistosta etsittiin vastauksia myös siihen, miten nuoret kokivat itse syövänsä. Taulukossa 6 esitetään, miten internet-kyselyyn vastanneiden nuorten mielipiteet jakoutuivat sen osalta, miten terveellisenä he pitivät ruokatottumuksiaan.

**Taulukko 6.** Nuorten mielipide omien ruokatottumusten terveellisyydestä, asteikolla 1= ei lainkaan terveellisiä ja 6= erittäin terveellisiä (N=582).

Väittämä	1–2 %	3 %	4 %	5–6 %	Yht.
Oletko sitä mieltä, että Sinun ruokatottumuksesi ovat terveellisiä, ts. syöt terveellisesti	7	19	42	32	100 %



Väitteeseen *Oletko sitä mieltä, että Sinun ruokatottumuksesi ovat terveellisiä, toisin sanoen syöt terveellisesti* kolmekymmentäkaksi prosenttia vastanneista ilmoitti syövänsä erittäin terveellisesti (asteikot 5-6) ja neljäkymmentäkaksi prosenttia melko terveellisesti. Melko epäterveellisesti vastasi syövänsä yhdeksäntoista prosenttia vastanneista ja epäterveellisesti koki syövänsä seitsemän prosenttia. Tyttöjen ja poikien välillä ei vaikuttaisi olevan tilastollisesti merkittävää eroa.

Väittämä *On terveellistä syödä säännöllisesti* ja kysymys *Oletko sitä mieltä, että syöt terveellisesti* ( $r=.237$ ,  $p\leq.001$ ) ovat tilastollisesti erittäin merkitsevässä yhteydessä keskenään, samoin kuin kysymykset *Syötkö usein aamiaisen kotona* ja *Oletko sitä mieltä, että syöt terveellisesti* ( $r=.292$ ,  $p\leq.001$ ). Toisin sanoen ne jotka kokevat syövänsä terveellisesti, syövät säännöllisesti ja usein aamiaisen kotona. Aamiaisella ja säännöllisellä syömisellä koetaan olevan ilmeinen merkitys terveelliselle ruokavaliolle. Tätä ajatusta tukee myös tilastollisesti erittäin merkitsevä yhteys väittämien *Aamiainen on päivän tärkein ateria* ja *Syötkö usein aamiaisen kotona* ( $r=.246$ ,  $p\leq.001$ ), väittämien *Aamiainen on päivän tärkein ateria* ja *Oletko sitä mieltä, että syöt terveellisesti* ( $r=.141$ ,  $p\leq.001$ ) sekä väittämien *Aamiainen on päivän tärkein ateria* ja *On terveellistä syödä säännöllisesti* ( $r=.439$ ,  $p\leq.001$ ) välillä. Myös Sitran tutkimus (2007, 11) vahvistaa aamiaisen merkitystä nuorten ruokatottumuksissa. Tutkimuksen mukaan yläkoululaisista aamupalan syö vähintään viidesti viikossa noin kuusikymmentäkuusi prosenttia nuorista ja noin kymmenen prosenttia syö aamupalan harvemmin kuin kerran viikossa.

Kyselylomakkeessa kysyttiin nuorilta koululounaan syömisestä. Tämän tutkimuksen kannalta kyselylomakkeen vaihtoehdot ovat hieman ongelmallisia. Omien eväiden tuominen on Suomessa hyvin harvinaista ja kysymys palveleekin ehkä paremmin muiden pohjoismaiden nuoria. Vastauksista ei ilmene tarkemmin, kuinka monta kertaa viikossa nuoret syövät koululounaan. Tuloksia käytetäänkin lähinnä lisätietona kuvaamaan nuorten toimintaa, sillä kouluruokailu ja välipalat ovat mielenkiintoisia niin aiempien tutkimusten (ks. luku 4.2) kuin laadullisen aineistonkin valossa.

**Taulukko 7.** Mitä syöt koulussa lounaaksi?

Mitä syöt koulussa lounaaksi	% (N=582)	tytöt % (N=303)	pojat % (N=279)
Syön joka päivä koulun ruokasalissa	81	86	76
Syön koulun ruokasalissa 1–2 kertaa viikossa	12	10	14
Minulla on omat eväät	1	0	1
Syön useimmiten välipaloja ja karkkeja, joita ostan koulusta tai sen ulkopuolelta	3	1	5
En koskaan syö koulussa mitään	3	3	4
Yhteensä	100	100	100

Taulukko 7 kuvaa kyselyyn vastanneiden toimintaa suhteessa kouluaihana syömiseen. Kyselyyn vastanneista kahdeksankymmentäyksi prosenttia ilmoitti syövänsä joka päivä koulussa ja kaksitoista prosenttia yhdestä kahteen kertaa viikossa. Loput vastanneista ilmoittivat syövänsä joko eväitä tai ostettuja välipaloja, tai etteivät syö lainkaan. Säännöllisen syömisen tärkeyttä tukee edellä esitetyn lisäksi erittäin merkitsevä negatiivinen yhteys väitteen *On terveellistä syödä säännöllisesti* ja kysymyksen *Mitä syöt koulussa* välillä ( $r=-.205$ ,  $p\leq.001$ ). Toisin sanoen vastaajat, jotka syövät joka päivä koululounaan, pitävät säännöllistä syömistä terveellisenä.

Nuoret pitivät omia ruokatottumuksiaan melko hyvinä. Kyselyssä oli myös kysymys koskien omien ja perheen ruokatottumusten parantamista. Taulukkoon 8 on koottu nuorten vastaukset liittyen sekä omiin että perheen ruokatottumuksiin.

**Taulukko 8.** Oletko sitä mieltä, että sinun/perheesi ruokatottumukset voisivat olla paremmat (N=582).

Väittäjä	Kyllä %	Ei %	Yhteensä %
Oletko sitä mieltä, että sinun ruokatottumuksesi voisivat olla paremmat	76	24	100
Oletko sitä mieltä, että sinun perheesi ruokatottumuksesi voisivat olla paremmat	48	52	100

Kyselyyn vastanneista seitsemänkymmentäkuusi prosenttia oli sitä mieltä, että omat ruokatottumukset voisivat olla paremmat. Sen sijaan kaksikymmentäneljä prosenttia ei näe ruokatottumuksissaan parantamisen varaa. Poikien ja tyttöjen välillä on nähtävissä

eroavaisuutta ja taulukkoon 9 onkin koottu nuorten tähän kysymykseen liittyvien vastausten ristiintaulukointi poikien ja tyttöjen osalta.

**Taulukko 9.** Omat ruokatottumukset voisivat olla paremmat (N=582). ( $\chi^2 = 13,52$ ,  $df=1$ ,  $p \leq .001$ )

	kyllä %	ei %	yhteensä
tyttö (N=303)	83	17	100
poika (N=279)	70	30	100

Ristiintaulukoinnin perusteella voidaan todeta, että pojista kolmekymmentä prosenttia oli sitä mieltä, ettei omissa ruokatottumuksissa ole parantamisen varaa. Tytöistä seitsemäntoista prosenttia oli samaa mieltä, eli kahdeksankymmentäkolme prosenttia tytöistä koki parantamisen varaa olevan. Ero on tilastollisesti erittäin merkitsevä ( $\chi^2 = 13,52$ ,  $df=1$ ,  $p \leq .001$ ).

**Taulukko 10.** Perheen ruokatottumukset voisivat olla paremmat (N=582). ( $\chi^2 = 15,49$ ,  $df=1$ ,  $p \leq .001$ )

	kyllä %	ei %	yhteensä
tyttö (N=303)	56	44	100
poika (N=279)	40	60	100

Kuten taulukko 8 edellä osoittaa kaiken kaikkiaan vastanneista neljäkymmentäkahdeksan prosenttia koki, että heidän perheensä ruokatottumukset voisivat olla paremmat. Parantamisen varaa ei nähnyt viisikymmentäkaksi prosenttia. Huomattavan suuri osa sekä pojista että tytöistä koki, että perheen ruokatottumuksissa ei ole parantamisen varaa verrattuna omiin ruokatottumuksiin. Taulukkoon 10 on koottu tietoa siitä, miten ajatukset perheen ruokatottumuksista eroavat sukupuolen mukaan. Poikien ja tyttöjen välillä on tilastollisesti erittäin merkitsevä ero ( $\chi^2 = 15,49$ ,  $df=1$ ,  $p \leq .001$ ). Pojista kuusikymmentä prosenttia ja tytöistä neljäkymmentäneljä prosenttia näki, ettei perheen ruokatottumuksissa ole parannettavaa.

Haastattelut toivat esiin sen, että nuoren omaan syömiseen liittyy myös perhe. Tosin lähes jokainen haastateltava oli sitä mieltä, että myös perheen ruokatottumuksissa on usein parannettavaa, mutta nuori ei halua "mustamaalata" tai arvostella vanhempiaan. Perheen taloudellinen tilanne koettiin yhdeksi suureksi tekijäksi, kun terveellisyydestä tingitään, varsinkin nyt, kun ruoan hinta on noussut.

*Jos olisi alimman palkkaluokan perhe, kyllä mä mieltisin ostaisinko sen kolme kertaa kalliimman ruispastan vai sen halvemman vehnäjäuhopastan. Jos syöt terveellisesti, lähdet syömään terveellisesti nykyisten ravintosuositusten mukaan, sun ruokakustannukset kasvaa varmuudella reippaasti. Polarisaatio kasvaa ja kasvaa. Se on suuri ongelma yhteiskunnassa. (01)*

Tutkimuksessa tarkasteltiin ruokatottumusten parantamista myös korrelaatiokertoimien avulla. Väittämien *Oletko sitä mieltä, että sinun ruokatottumuksesi voisivat olla paremmat* ja *Oletko sitä mieltä, että syöt terveellisesti* välillä on tilastollisesti erittäin merkitsevä yhteys ( $r=.227$ ,  $p\leq.001$ ). Samoin väittämien *Oletko sitä mieltä, että perheesi ruokatottumuksesi voisivat olla paremmat* ja *Oletko sitä mieltä, että syöt terveellisesti* välillä on tilastollisesti merkitsevä yhteys ( $r=.117$ ,  $p\leq.01$ ). Ne vastaajat, jotka kokivat syövänsä terveellisesti, olivat myös sitä mieltä, että he ja heidän perheensä voisivat syödä vielä terveellisemmin. Voidaankin pohtia, ovatko nämä vastaajat muita tietoisempia siitä, mitä syövät ja mitä tarkoitetaan hyvillä, terveellisillä ruokatottumuksilla.

Haastatteluiden kautta etsittiin myös selityksiä tähän ristiriitaiseen tulokseen. Syynä nähtiin lähinnä se, että periaatteessa nuori tietää kirjatieona, mikä on terveellistä, mutta hän ei omassa elämässään joko voi, osaa tai halua aina syödä terveellisesti. Ilmiössä nähtiin myös halu päättää omista asioista. Osa haastateltavista pohti myös internet-kyselyn mahdollisuutta oikeasti kertoa nuorten näkökulmia tästä aiheesta.

*Ne haluaa päättää, mutta eivät osaa ihan. Ne tarvitsee tukea siihen. Ne eivät ihan tiedä, mikä on terveellinen ruoka. Ne kokee syövänsä ihan jees, mutta ne ei osaa erottaa kumpi on terveellisempää kaurapuuro vai pasta. Tai mikä ero on possunlihalla ja kalalla. (01)*

*Moni varmaan kuvittelee, että syö terveellisesti. Sitten ne kuitenkin ehkä epäilee, ettei ehkä syökään. (03)*

*Lapsien ja nuorten pohja, jolla he arvioivat ruokatottumuksia, ruokatottumuksille tulee kodeista. Harvoin kai sitä kotona sanotaan, että ruoka on epäterveellistä. Mutta sitten tämä ympäröivä todellisuus suoltaa terveystietoa ja ihmisen ruumiillisuuteen liittyvää. Se luo paineita siihen, että pitäisi syödä entistä paremmin. Tulee tutkimuksia, mikä on terveellistä jne. Se herättää kysymään, onko tämä nyt riittävän terveellistä. (05)*

*Kaikki tahot toitottaa huoltaan lasten ylipainosta. Varmaan kukaan ei voi olla tietämättä, mitä on terveellinen syöminen ja osaisivat syödä, jos haluaisivat. Nuorille terveys on itsestään selvyys paitsi, kun tulee joku dramaattinen onnettomuus ja sairaus. He kokevat, että tosi tärkeä asia, muttei koske mua. (06)*

*On helpompi sanoa, että kyl mä syön ihan terveellisesti. Ja todetaan, että koulussa on ihan terveellistä ruokaa, mutta ei kuitenkaan syödä siten. Ja tiedetään, että niihin karkkeihin ja muihin menee rahaa ja tiedetään, ettei niitä sais syödä. Että se on varmaan jostain tällaisesta lähtöisin. Kuitenkin tiedostetaan, mitä pitäis syödä, mutta kotona ei ole sellaista tarjolla. Haluttaisiin syödä, muttei aina ole mahdollista kotona. Ei ole tarjolla terveellisiä vaihtoehtoja, kasviksia tai hedelmiä. (08)*

Eräs tutkimuksessa mukana olleista järjestöistä oli tehnyt oman tutkimuksen liittyen nuorten syömiseen. Siihen liittyen haastateltava totesi nuorten ruokatottumusten vaihtelevan paljon.

*Nuori seurasi viikon ajan ruokapäiväkirjatyyppisesti. Keskimäärin nuoret söi 4 kertaa päivässä. Karkkia keskimäärin kerran päivässä, käytännössä melkein joka päivä. Mutta ne vaihteli kovasti eri vastaajien välillä. Kasviksia syödään keskimäärin 1,5 kertaa päivässä. Tutkimuksessa kerättiin annoksia, ei määriä. Yksi annos, voi olla esim. yksi hedelmä. (04)*

Seuraavassa luvussa tarkastellaan toista tutkimusongelmaa: Arkitieto ja tiedonhankinta ja niiden merkitys nuorten ruokatottumusten taustalla. Kysymyksen osalta paneudutaan niin määrällisen kuin laadullisenkin aineiston kautta eri tahojen merkitykseen ja rooliin nuorten ruokatottumusten taustalla.

## 7.2 Arkitieto ja tiedonhankinta nuorten ruokatottumusten taustalla

Toista tutkimusongelmaa tarkastellaan sen kautta, miten nuoret kokevat eri tahojen roolin ja yhteyden ruokatottumuksiinsa ja -valintoihinsa. Eri tahot osaltaan luovat sen toimintaympäristön, jossa nuoret elävät ja josta nuoret saavat tai hankkivat arjen valinnoissa tarvitsemansa tiedon.

### 7.2.1 Nuoren oma rooli

Olen kuullut väitteen, nuoret ovat oman elämänsä valtiaita. Yhtäältä tämäkin tutkimus puhuu väitteen puolesta, mutta toisaalta tutkimus myös haastaa väitettä. Internet-kyselyyn vastanneet nuoret arvioivat sekä eri ihmisten että yhteiskunnallisten toimijoiden vaikutusta omiin ruokatottumuksiinsa. Tätä kysyttiin suoraan kunkin toimijan osalta ja vastaukset annettiin asteikolla 1–6. Seuraavassa taulukossa 11 esitetään saatujen vastausten jakautuminen asteikolle.

**Taulukko 11.** Millainen merkitys seuraavilla ihmisillä on sille, että sinulla olisi terveelliset ruokatottumukset; frekvenssit. Asteikko: 1= erittäin vähän merkitystä, 6= erittäin suuri merkitys (N=582).

	1-2 %	3 %	4 %	5-6 %	Yhteensä %
Sinä itse, yksin	7	11	19	63	100
Äiti	11	15	24	50	100
Perheesi	11	15	25	49	100
Isä	21	23	28	28	100
Koulu	23	22	33	22	100
Tyttö-/poikaystävä	29	22	27	22	100
Elintarviketeollisuus ja kauppa	30	29	24	17	100
Terveystyöntekijät	34	21	27	18	100
Ystävät	30	28	27	15	100
Mainokset, media	39	21	25	15	100
Valtio, järjestöt	58	19	15	8	100
Opettaja	65	18	11	6	100

Nuoret kokevat olevansa itse suurimmassa roolissa omien ruokatottumustensa kannalta. Kyselyssä kysyttiin *Millainen merkitys seuraavilla ihmisillä on sille, että sinulla olisi terveelliset ruokatottumukset*. Vastanneista nuorista kuusikymmentäkolme prosenttia koki, että heillä itsellä yksin on hyvin paljon merkitystä siihen, että heillä olisi terveelliset ruokatottumukset. Kuitenkin seitsemän prosenttia ei koe itsellään, yksin olevan merkitystä. Sukupuolten välillä oli nähtävissä tilastollisesti merkitsevä ero. Siihen palataan tuonnempana.

Taulukosta 12 näkyy tyttöjen ja poikien erot sen suhteen millainen vaikutus nuorella itsellään on nuoren ruokatottumuksiin. Lomakkeen kysymys oli: *Millainen merkitys seuraavilla ihmisillä on sille, että sinulla olisi terveelliset ruokatottumukset?* Ensin on esitetty vastausten keskiarvo ( $\bar{x}$ ) ja keskihajonta (sd) ja sen jälkeen vastaavat luvut tyttöjen ja poikien osalta erikseen. Taulukosta näkyvät myös sukupuolten välisiä eroja testaavan parittoman t-testin tulokset.

**Taulukko 12.** Oman itsen merkitys ruokatottumuksiin; keskiarvot ja keskihajonnat. Asteikko: 1= erittäin vähän merkitystä, 6= erittäin suuri merkitys.

	$\bar{x}$	sd		$\bar{x}$	sd	testi	t-arvo	df	p-arvo
Sinä itse, yksin	4,7	1,4	tytöt (N=303)	4,9***	1,2				
			pojat (N=279)	4,5***	1,5	t-testi	-3,601	580	p≤.001

\*\*\*= tilastollisesti erittäin merkitsevä ero ( $p \leq .001$ ) tyttöjen ja poikien välillä.

Tytöt ovat poikia voimakkaammin sitä mieltä, että omalla toiminnalla on paljon merkitystä terveellisiin ruokatottumuksiin ( $t = -3.601$ ,  $df = 580$ ,  $p \leq .001$ ). Alussa mainitun kysymyksen vastauksen *Sinä itse, yksin* ja kysymyksen *Oletko sitä mieltä, että syöt terveellisesti* välillä on erittäin merkitsevä tilastollinen yhteys ( $r = .163$ ,  $p \leq .001$ ). Toisin sanoen nuoret, jotka kokevat syövänsä terveellisesti, näkevät myös oman toiminnan merkityksen tärkeäksi terveellisten ruokavalintojen kannalta.

Kyselyssä kysyttiin nuorilta, missä he ovat oppineet asioita ruuasta, terveydestä ja ruoanvalmistuksesta. Vastauksissa mainitaan 291 kotona ja vielä erikseen neljäkymmentäviisi kertaa vanhemmat, äiti, isä, sisko, veli tai perhe. Yhteensä perheeseen ja kotiin liittyviä mainintoja oli siis 336. Koulu ja / tai kotitalous mainittiin myös yli 300 kertaa. Seuraavassa tarkastellaankin ensin perheen ja sitten koulun yhteyttä terveelliseen syömiseen. Sen jälkeen pohditaan vertaisten ja vapaa-ajan merkitystä sekä lopuksi markkinavoimia ruokavalintojen taustalla ennen kuin siirrytään tulosten järjestönäkökulmaan.

### 7.2.2 Perhe on paras ja pahin

Perheen merkitys on suuri (ks. myös luku 4.3). Kvantitatiivisessa aineistossa perheen ja vanhempien roolit korostuvat (ks. taulukko 11). Neljäkymmentähdeksän prosenttia vastanneista näki perheellä olevan hyvin paljon merkitystä terveellisten ruokatottumusten kannalta. Vain yksitoista prosenttia vastanneista koki, että perheen merkitys on vähäinen. Taulukosta 13 näkyy tyttöjen ja poikien erot sen suhteen, millainen vaikutus nuoren perheenjäsenillä on nuoren ruokatottumuksiin. Ensin on



jälleen esitetty vastausten keskiarvo ( $\bar{x}$ ) ja keskihajonta (sd) ja sen jälkeen vastaavat luvut tyttöjen ja poikien osalta erikseen. Oikealla taulukossa näkyvät myös sukupuolten välisiä eroja testaavan parittoman t-testin tulokset.

**Taulukko 13.** Oman perheen merkitys ruokatottumuksiin; keskiarvot ja keskihajonnat. Asteikko: 1= erittäin vähän merkitystä, 6= erittäin suuri merkitys.

	$\bar{x}$	sd		$\bar{x}$	sd	testi	t-arvo	df	p-arvo
Äiti	4,3	1,4	tytöt	4,5***	1,3				
			pojat	4,0***	1,4	t-testi	-4,029	580	p≤.001
Perheesi	4,2	1,3	tytöt	4,5***	1,2				
			pojat	3,9***	1,3	t-testi	-5,104	580	p≤.001
Isä	3,6	1,5	tytöt	3,6	1,4				
			pojat	3,6	1,5	t-testi	-0,733	580	n.s.

\*\*\*= tilastollisesti erittäin merkitsevä ero ( $p \leq .001$ ) tyttöjen ja poikien välillä.

n.s. = non significant, ei tilastollista merkitsevyyttä

Luvun 3.6 pohdintaa sukupuolten välisistä eroavuuksista vahvistaa se havainto, että tyttöjen ja poikien välillä oli tässäkin tutkimuksessa tilastollisesti erittäin merkitsevä ero liittyen perheeseen. Ero näkyy siten, että tytöt kokivat perheen olevan merkityksellisempi kuin pojat ( $t = -5.104$ ,  $df = 580$ ,  $p \leq .001$ ). Perheessä äidin merkitys nähdään voimakkaampana kuin isän. Vastanneista viisikymmentä prosenttia piti äitiä hyvin merkittävänä, kun taas vain kaksikymmentäkahdeksan prosenttia piti isää hyvin merkittävänä terveellisten ruokatottumusten kannalta (ks. taulukko 11). Tyttöjen ja poikien mielipiteet jakaantuvat äidin merkityksellisyyden osalta tilastollisesti erittäin merkitsevästi siten, että tytöt näkevät äidin merkityksellisempänä kuin pojat ( $t = -4.029$ ,  $df = 580$ ,  $p \leq .001$ ).

Korrelaation perusteella tilastollisesti erittäin merkitsevä yhteys on nähtävissä kysymyksen *Millainen merkitys seuraavilla ihmisillä on sille, että sinulla olisi terveelliset ruokatottumukset* vastauksella, joka liittyy äitiin, ja väittämän *Oletko sitä mieltä, että syöt terveellisesti?* välillä ( $r = .172$ ,  $p \leq .001$ ) sekä saman kysymyksen vastauksella, joka liittyy isään, ja väittämän *Oletko sitä mieltä, että syöt terveellisesti?* ( $r = .200$ ,  $p \leq .001$ ) välillä. Toisin sanoen, jos nuori kokee syövänsä terveellisesti, hän

kokee myös molempien vanhempien merkityksen omien terveellisten ruokavalintojen tekemiselle merkittäväksi.

Perheen ja kodin vaikutus nousee vahvasti myös haastattelujen perusteella. Niiden valossa vaikuttaa siltä, että internet-kyselyyn vastanneet nuoret ovat siinä iässä, että heidän ruokailustaan päättää pitkälti vielä vanhemmat.

*Joku pohtii nuorten puolesta ja siksi nuori ei ehkä näe sitä. Se tulee ajankohtaiseksi, kun muuttaa omaan kotiin. Valinta tulee todelliseksi, kun itse maksaa ruoan. Silloin tekee tietoisia valintoja. (02)*

*Perheet joutuvat köyhtyvällä puolella tekemään ratkaisuja terveellisyyden osalta. Varmasti, jos salaatti ja jauheliha maksavat saman verran, valitaan jauheliha, koska se vie nälän. Sitten uskon, että perheen ruokavalintoihin vaikuttaa perinne ja sitten myös koulutustaso. Se sosiaalinen ympäristö vaikuttaa, on rahaa tai ei. (05)*

*Perhe pitää palauttaa arvoonsa. Nyt on melkein pä rappio perheasiassa. Perhe on tärkeä peruspuolella. Vanhemmat antavat rahaa, jotta saavat rauhaa. Jos 11-12 -v. ovat kadulla ja vanhemmat eivät tiedä, missä he ovat. Mitä tästä voi tulla. Jos vanhemmilla on ollut roolia nuoren elämässä, he vaikuttavat nuoren syömiseen ja juomiseen eniten. (06)*

*Koti on pohjana myös vapaa-ajan ajatusmaailmaan. Jos nuoret eivät saa oppia kotona siihen, niin se syöminen on heikommalla tolalla kotona ja myös se vapaa-ajan syöminen on heikommalla tolalla. (07)*

Perheen rooli korostuu myös vastauksissa kysymyksiin, jotka liittyvät perheen toimintaan syömisestä ja ruoanvalmistuksen ympärillä. Väittämällä *Puhutteko usein ruoasta perheen kesken* ja *Oletko sitä mieltä, että syöt terveellisesti* ( $r=.200$ ,  $p\leq.001$ ) sekä väittämällä *Syöttekö yhdessä perheen kesken* ja *Oletko sitä mieltä, että syöt terveellisesti* ( $r=.210$ ,  $p\leq.001$ ) on keskenään tilastollisesti erittäin merkitsevä yhteys. Voidaan todeta, että nuoren kokiessa syövänsä terveellisesti, hän myös syö ja puhuu usein ruoasta yhdessä perheensä kanssa.

Laadullinen aineisto korostaa myös vanhempien roolia niin mallina, ruoan tarjoilijana kuin myös rajojen asettajina. Vanhemman rooli on oman esimerkin ja omien valintojen kautta auttaa nuorta tekemään viisaita päätöksiä. Vanhemman tehtävänä on myös asettaa rajoja ja tehdä sopimuksia muun muassa siitä, mihin nuori omia rahojaan käyttää.

*Säätely tulee, mitä on sovittu kotona rahan käytön raameista. Jos päivittäin sulla on mahdollisuus käyttää se 2 euroa johonkin kivaan. Ei se nuori mene hedelmätiskille ja ota omenaa. Hän ottaa sen vanukkaan tai sipsipussin, karkkipussin tai limun. Se rahan säätelijä eli siinä kohtaan ne aikuiset ovat ihan avain asemassa. Mitä sopimuksia nuoren kanssa tehdään. (09)*

Lisäksi korrelaatioiden perusteella voidaan todeta, että väittämällä *Oletko sitä mieltä, että perheesi ruokatottumuksesi voisivat olla paremmat* on tilastollisesti erittäin merkitsevä yhteys sen kanssa, että isä nähdään merkittäväksi omien ruokatottumusten terveellisyyden kannalta ( $r=.159$ ,  $p\leq.001$ ). Isä koetaan neljänneksi merkittävimmäksi terveellisten ruokatottumusten kannalta nuoren itsen, perheen ja äidin jälkeen. Pohdittavaksi jää, onko isän toiminnalla joku yhteys epäterveellisiksi koettuihin ruokatottumuksiin.

### 7.2.3 Koulussa opitaan ja eletään

Kysymyksen *Millainen merkitys seuraavilla ihmisillä on sille, että sinulla olisi terveelliset ruokatottumukset* vastaukset liittyen kouluun antoivat asteikolla yhdestä kuuteen (yksi on erittäin vähäinen merkitys, kuusi on erittäin suuri merkitys) keskiarvoksi 3,5. Opettajan osalta keskiarvo on 2,2. Koulun merkitys ei näin esitettynä ole niin suuri kuin edellä (ks. luku 4.2) on esitetty. Toisaalta laadullisen aineiston perusteella aikuisten käsitys asiasta on erilainen. Tähän palataan hieman tuonnempana.

Taulukossa 14 esitetään kouluun liittyvien vastausten keskiarvo ( $\bar{x}$ ) ja keskihajonta (sd), tyttöjen ja poikien vastausten keskiarvo ja keskihajonta sekä t-testin tulokset eri kysymysten osalta.

**Taulukko 14.** Koulun ja kavereiden merkitys ruokatottumuksiin; keskiarvot ja keskihajonnat. Asteikko 1= erittäin vähän merkitystä, 6= erittäin suuri merkitys.

	$\bar{x}$	sd		$\bar{x}$	sd	testi	t-arvo	df	p-arvo
Koulu	3,5	1,3	tytöt (N=303)	3,7***	1,2				
			pojat (N=279)	3,2***	1,4	t- testi	-4,339	580	p≤.001
Terveysthuolto- henkilöstö	3,2	1,5	tytöt	3,3*	1,5				
			pojat	3,0*	1,5	t- testi	-3,101	580	p≤.005
Opettaja	2,2	1,3	tytöt	2,1	1,3				
			pojat	2,2	1,3	t- testi	0,552	580	n.s.

\* = tilastollisesti melkein merkitsevä ero (p≤.005) tyttöjen ja poikien välillä

\*\*\* = tilastollisesti erittäin merkitsevä ero (p≤.001) tyttöjen ja poikien välillä

n.s. = non significant, ei tilastollista merkitsevyyttä

Tyttöjen ja poikien välillä on nähtävissä erittäin merkitsevä ero (t=-4,339, df=580, p≤.001) siinä, onko koululla merkitystä nuoren omiin terveellisiin ruokatottumuksiin. Hyvin merkitsevä koulua pitää kaksikymmentäkuusi prosenttia tytöistä, kun vastaava luku pojilla on kuusitoista prosenttia. Sen sijaan kaksikymmentäyhdeksän prosenttia pojista kokee koulun merkityksen vähäiseksi. Tyttöillä vastaava luku on kahdeksantoista prosenttia.

Kysymyksen *Millainen merkitys seuraavilla ihmisillä on sille, että sinulla olisi terveelliset ruokatottumukset* vastauksella kouluun liittyen ja väittämällä *Terveellisten ruokavalintojen tekeminen voisi olla helpompaa koulussasi* on tilastollisesti melkein merkitsevä yhteys (r=-.099, p≤.05). Jos nuori siis kokee koulun merkittäväksi omien terveellisten ruokavalintojen kannalta, hänen mielestään ruokavalintojen tekeminen ei voisi olla helpompaa koulussa. Tilastollisesti erittäin merkitsevä yhteys on myös kysymyksen opettajaan liittyvien vastausten ja väittämän *Terveellisten ruokavalintojen tekeminen voisi olla helpompaa koulussasi* välillä (r=-.138, p≤.001), mikä kertoo samantyyppistä viestiä. Tähän palataan vielä tämän tutkimusraportin lopussa.

Laadullisessa aineistossa koulun merkitys nuorten terveellisen syömisen edistäjänä nähtiin suurempana kuin nuorten kyselyn tuloksissa. Tämä voi kertoa siitä, etteivät järjestöjen aikuisten ja nuoret näe koulua samoin. Se voi myös olla merkki siitä, että

nuoret ovat vastatessaan ajatelleet koulua vain jostain tietystä näkökulmasta. Joka tapauksessa aikuisten näkökulmasta koululla on erityisesti toiminnallisesti iso rooli ruokatottumusten kannalta. Se nähdään myös poliittisena valintana. Aineiston perusteella nousi kysymys teoreettisen tiedon todellisesta vaikutuksesta ihmisen toimintaan (ks. myös luku 2.1, Palojoki 2003b).

*Yhteiskunnan ohjausta, onko yhteiskunta eduskunta ja eduskunnalle esityksiä valmistelevat tahot pitäisi muuttaa asioita, asioiden painoarvoja pitäisi muuttaa merkittävästi. Tulee mieleen koulunkäynti, kun se on niin teoreettista. Ei paljon auta, jos olet nero, mutta menehdyt infarktiin alle 40 vuotiaana. Kun taas jos olet 80 vanhus, voit hyvin, muttet tiedä, mitä on seitsemän kertaa seitsemän. Kun Suomi voi jossain olla esikuvana ja huippu, ne asiat ei välttämättä ole yleisen ihmisen elinikäisen hyvinvoinnin kanssa tekemisissä. Mikä on tärkeitä? (06)*

Järjestöt ottivat vain vähän kantaa opetukseen, oppiaineisiin tai sen sisältöihin. Aineistosta nousee sen sijaan esiin kaksi keskeistä tekijää, jotka eivät sinällään liity opetukseen tai oppiaineisiin. Koulupäivä nähdään yhtenä kokonaisuutena. Suurin osa vastanneista nosti esiin välipalat ja koulupäivän rytmittämisen myös välipalojen syömisen osalta. Tärkeäksi nähdään, että koulupäivään on selkeästi suunniteltu iltapäivätuntien väliin välipalatauko ja tarjolla on terveellinen välipalavaihtoehto.

*Kouluympäristössä on pakko olla mahdollisuus vaikuttaa tähän. Tiedetään, että tämän ikäiset nuoret syövät välipaloja ja syövät epäsäännöllisesti. Ne jättää kouluruoan syömättä, mutta voivat mennä ostamaan jonkun viinerin tai ”mässy”. Me ei voida muuttaa välipalakulttuuria, siis meidän pitäisi tarjota terveellisiä vaihtoehtoja. Välipala-automaatit, joista et saa karkkia ja keksejä, vaan sä saat terveellisempiä välipaloja. Välipalakäytäntö kuntoon, iltapäivälle kouluohjelmaan välipalakäytäntö. (01)*

*Olisi hyvä, että tulisi lisää koulujen välipaloja. Kotoa ei aina keretä ottaa eväitä. Ja niiden säilyttäminenkin voi olla ongelma. Ja jos koulussa ei ole välipalaa yleensä, on ehkä vaikea syödä omia välipaloja. Et ole jotenkin*

*outo, kun vedät omia välipaloja. Välipala-automaatit kuulostavat hyvältä, jos sinne tulee terveellisiä vaihtoehtoja. (08)*

*Koulussa ladataan välipalakortti, ei tarvita rahaa. Jos se koulujen välipalikäytäntö on sitä rasvasta pasteijaa tai makeaa vanukasta tai pullaa, silloin on taas suljettu yksi tie järkeviltä terveelliseltä kulttuurilta. Ei tarvitse enää mennä edes kauppaan, vaan vain sinne välipalatiskille. Koulun vastuu on tässä aivan keskeinen. Jos ne lapset, jotka on tottuneet terveellisen ruokavalioon, eivät saa sieltä terveellistä välipalaa. Siinä on sitten rakennettu ihan koulun sisälle se epäterveellisten ruokatapojen pommi. Ja siitä ovat vastuussa ainoastaan ne, jotka sitä pedagogista yhteisöä pyörittää. Muutoin jos mietitään sitä, että vanhemmat antaa päivittäin rahan välipalaan, niin silloin se on vanhempien ohjausvoima. (09)*

*Tietysti olisi merkitystä, että kouluissa suosittaisiin terveellisiä välipaloja. Ja että olisi hyväksytty välipalatauko. Lounas on hirveen aikaisin. Ja varsinkin, jos suoraan lähtee harkkoihin. Koululla on iso vastuu. (11)*

Toinen keskeinen kouluun liittyvä asia on kouluruokailu. Kouluissa tulisi ruokailusta tehdä houkutteleva. Ruoan laatuun tulee panostaa niin, että ruoka on maukasta ja terveellistä.

*Kouluruokailun tarjoajan tulee tehdä terveellisempiä vaihtoehtoja. Ei voi ohittaa sitä vaan sanomalla, että mulla on vaan euro kaksikymmentä käytössä. Paneudut asiaan paremmin. Terveellisyyden ohella makua ei voi ohittaa. Jos kouluruoka maistuu pahalle, sitä ei syödä. Nämä on valintoja. Nykyään jos perunat keitetään jo edellispäivänä ja pakataan kaasuun. Ja sitten ne keitetään uudelleen. Ei ihme että ne on kumiperunoita. Ei ollut ennen kumiperunoita, kun ne keitettiin koulun keittiössä. Ja ruoankuljetuksessa maku, koostumus ja näkö heikkenee. Kun keskuskeittiössä tehdään safka, sit se on parhaimmillaan 2 tuntia autossa ennen kuin se viedään koululle, jossa uudelleen lämmitetään ja tarjoillaan. (01)*

*Mutta kouluruokailu on vähän sellainen välttämätön paha, jossa osa käy ja osa jättää väliin. Luulen, että kun joudutaan säästämään ja se ruoka ei aina ole niin maukasta, kun pienellä budjetilla joudutaan tekee. Kun vähän nostettais budjettia ja voitais laittaa erilaisia salaatteja ja muuta, niin kyllä syöjämäärät nousisivat. Toisaalta siis se laatu. On niitäkin kouluja, joissa lapset syö tosi hyvin ja joissa on hyvä ruoka, saattaa olla koulun oma keittiö. Se tosiaan vaikuttaa, miltä se ruoka maistuu. (08)*

#### 7.2.4 Kaverit ja vapaa-aika ovat tärkeitä

Ystävilläkin on merkitystä nuoren elämässä myös ruokatottumusten kannalta. Kysymyksen *Millainen merkitys seuraavilla ihmisillä on sille, että sinulla olisi terveelliset ruokatottumukset* vastaukset liittyen ystäviin antoivat asteikolla yhdestä kuuteen (yksi on erittäin vähäinen merkitys, kuusi on erittäin suuri merkitys) keskiarvoksi 3,14. Taulukossa 15 esitetään kaikkien vastausten keskiarvo ( $\bar{x}$ ) ja keskihajonta (sd), tyttöjen ja poikien vastausten keskiarvo ja keskihajonta sekä t-testin tulokset kavereiden merkityksen osalta.

**Taulukko 15.** Kavereiden merkitys ruokatottumuksiin; keskiarvot ja keskihajonnat. Asteikko 1= erittäin vähän merkitystä, 6= erittäin suuri merkitys.

	$\bar{x}$	sd		$\bar{x}$	sd	testi	t-arvo	df	p-arvo
Tyttö-/poikaystävä	3,3	1,5	tytöt	3,4	1,5				
			pojat	3,3	1,6	t-testi	-0,696	580	n.s.
Ystävät	3,1	1,3	tytöt	3,4***	1,2				
			pojat	2,9***	1,4	t-testi	-4,097	580	p≤.001

\*\*\* = tilastollisesti erittäin merkitsevä ero ( $p \leq .001$ ) tyttöjen ja poikien välillä

n.s. = non significant, ei tilastollista merkitsevyyttä

Poikien ja tyttöjen väillä on nähtävissä tilastollisesti merkitsevä ero. Tyttöjen antama keskiarvo on 3,35 ja poikien 2,90. Tytöt siis kokevat ystävät merkityksellisemmiksi terveellisten ruokatottumusten kannalta.

Haastattelussa kavereiden merkitys nousi määrällistä aineistoa tärkeämmäksi. Jokainen haastateltava toi esiin sen, että kaverit ja ystävät suuntaavat nuorten toimintaa vahvasti erityisesti silloin, kun nuori ei ole kotona.

*Jos kaverit sanoo, että mennään hampurilaiselle, niin sit mennään. Tyttöillä ehkä kaveripaine on suurempi. Aina on kuitenkin niitä, joille on ihan sama, mitä kaverit tekee. (03)*

*Kavereilla on älyttömän iso merkitys. Esimerkin malli on kaksinainen. Hyvä esimerkin merkitys ei välttämättä näy harrastuksen ulkopuolella. Samat heebot voivat olla epämääräistä joukkoa toisen ryhmän jäsenenä. Erityisesti näin on niiden osalta, jotka eivät ole kiinteästi mukana harrasteessa. (06)*

Toisaalta laadullinen aineisto toi esiin myös toisenlaisia näkökulmia. On myös mahdollista, että kodin tavat ja omat makutottumukset ovat syömisen taustalla kaverien vaikutusta suuremmat.

*Mä luulen, että nuoren oma makutottumus voi ylittää kavereiden tavan syödä. Silti ei voi olla ilman kaverien merkitystä. Toisaalta allergiat ja muut ovat totuttaneet siihen, että lautaset voi erota kaverienkin kesken suuresti. Enkä tiedä miten vaikuttaa se, että hyvin pontevassa kunnossa olevan kaverin ruokalautanen on hyvin rasvapainotteinen ja joku joka haluaa olla hoikassa kunnossa välttää rasvaa. Voisin ajatella, että ruokaan liittyvät asiat ja valinnat voisivat nuorten osalta olla kaikkein autonomisimpia suhteessa kavereihin. On opittu, että toisen lautanen voi olla vieressä aivan erilainen kuin oma lautanen. (09)*

*Sitten taustalla on tietysti koti ja sen ruokatottumukset. On todennäköistä, että vaikka olisi minkälaisessa tahansa kaveriporukassa, kodin vaikutus näkyy siellä myös. (12)*

Harrastustoiminta tapahtuu usein järjestöissä, esimerkiksi urheiluseuroissa, partiossa tai musiikkikouluissa. Internet-kyselyssä järjestöt oli rinnastettu valtioon. Valtio ja järjestöt



ovat kuitenkin aivan eri organisaatioita eikä niitä voi rinnastaa tässä tapauksessa. Näin ollen kyselyn perusteella ei voi vetää johtopäätöksiä tai edes raportoida vastaavanlaisia lukuja kuin muista tahoista.

Haastatteluista sen sijaan nousi vahvasti esiin harrastusten merkitys nuorten syömisenkin taustalla. Harrasteiden nähdään suuntaavaan nuoren aktiivisuutta ja ohjaavan myös syömistä.

*Se riippuu paljon siitä, mitä harrastaa. Jos harrastat liikuntaa, sinulla on normaalimmat ruoka-ajat ja vähemmän aikaa välipaloille. Ruokailu on väkisinkin säännellympää ja ruokaa tarvitaan riittävästi. Sinulla on ehkä myös ohjeita seurasta ja syöt säännöllisemmin. Olet pääasiassa ruokarytmissä. Jos harrastat viihdemediata, sä makaat tai istut ja voit syödä milloin vaan. Jääkaappi on vieressä, ruoka on vieressä. Voit syödä koska tahansa. Välipaloista saadaan yhtä paljon energiaa kuin pääaterioista. Ja niiden parissa välipalat ovat pääroolissa. Ja viihdemedian parissa et voi leikata. Ruoan tulee olla yhdellä kädellä syötävä, chipsiä, limua. Viihde-media on mun mielestä erittäin vaarallista ruokailutottumusten kannalta. Viidemediassa ne jotka ovat suurkuluttajia, ne käy usein itse osatmansa ruokansa. Ne ostaa ”mässy”, epäterveellistä. Ne ostaa sitä, mihin ovat tottuneet tai kaverit ostaa. Ei ne lue tuoteselosteita tai sellaisia. Taas tullaan siihen, jos terveellinen ruoka olisi paremmin tuotteistettu ja paremmin tarjolla. Kun nuori on netissä ja chipsiä on helppo syödä. Pitäisi miettiä, mitä muuta olisi helppo syödä. Musta on hyvä kehitys esim. omenachipsit. Mutta ymmärtääkö nuori kuitenkaan eron chipseihin ja valitseeko hän kuitenkin sen tutun chipsin. Pitäisi brändätä paremmin, ei matkia. (01)*

*Ne jotka pelaa (tietokoneella) enemmän, heillä oli myös epäsäännöllisempi ruokailurytmi. (10)*

Usein nuori harrastaa sekä liikuntaa että niin sanottua viihdettä, jolloin eri harrasteiden vaikutukset tasapainottuvat. Toisaalta harrastamisen pitkäkestoiset vaikutukset näkyvät todella vasta, kun nuoren kaveripiiri muodostuu saman harrastuksen joukosta.

*Jos harrasteissa on eri kaverit kuin muutoin ja kavereiden tavat ovat hyvin erilaiset, harrastuksen merkitys ei ole elämäntapojen osalta niin voimakas. Kun lapset on mukana kiinteästi harrasteissa, arvot siirtyvät osaksi elämään. Elämäntavat muokkautuvat harrastuksen mukana. Usein lasten ryhmien vetäjät ovat niitä samoja isiä ja äitejä. Se näkyy vanhemmissakin. (06)*

Järjestöjen roolia nuorten elämäntapojen ja ruokatottumusten edistäjinä käsitellään seuraavassa pääluvussa 7.3. Sitä ennen tarkastellaan vielä yhteiskunnan markkinavoimien merkitystä nuorten valintojen osalta.

#### 7.2.5 Markkinavoimat: tuotteistaminen, mainonta ja kauppa

Internetkysely sisälsi myös yhteiskunnan markkinavoimiin liittyviä kysymyksiä. Kyselylomakkeen vastauksissaan nuoret arvioivat elintarviketeollisuuden ja kaupan merkitystä omiin terveellisiin ruokatottumuksiin. Vastausten valossa (ks. taulukko 11) vain seitsemäntoista prosenttia kyselyyn vastanneista kokee elintarviketeollisuuden merkittäväksi ja median ja mainosten merkityksen kokee suureksi viisitoista prosenttia. Näillä kahdella väittämällä on myös tilastollisesti melkein merkitsevä yhteys ( $r=.083$ ,  $p\leq.05$ ). Samoin *teollisesti valmistettu ruoka ei ole yhtä terveellistä kuin kotiruoka* väittämällä on melkein merkitsevä yhteys ( $r=.095$ ,  $p\leq.05$ ) median merkityksen kanssa. Yhteys on myös nähtävissä elintarviketeollisuuden ja kaupan sekä mainonnan ja median merkityksessä omiin terveellisiin ruokatottumuksiin ( $r=.611$ ,  $p\leq.001$ ).

Laadullisessa aineistossa nousi hyvän ja pahan ruoan vastakkainasettelu liittyen kauppaan ja teollisuuteen (ks. luku 3.3). Yli puolet haastateltavista toi esiin huolensa siitä, että epäterveelliset vaihtoehdot ovat usein suurten yritysten tuotteita ja niiden tuotteistamiseen ja mainontaan on käytetty paljon rahaa. Terveellisiä vaihtoehtoja ei ole osattu tai voitu tuotteistaa kilpailemaan markkinavoimien kanssa.

*Isoin juttu on "mässy" on loistavasti tuotteistettu, markkinoitu, mainostettu. Kun taas terveellinen ruoka ei ole tuotteistettu millään tavalla. Jos sellaiset panostukset kuin esim. Fazerin sinisen markkinointiin, jos ne pistettäis hedelmien brandäämisen: miten*

*pakkaukset, säilyttäminen, tarjoaminen tuolla kaupassa on järjestetty. Jos sellainen makee pakkaus tuoreita hedelmiä pilkottuna esimerkiksi ja ne on hienosti esillä siellä ja helposti valittavissa ja karkkihyllyn ja hedelmätiskin paikkaa vaihdettais, varmasti valittais. Jos markkinointikampanja oli sellainen. Nyt kaikki, jotka myyvät sitä, ajattelevat että se on hirveän kallista. Mut mitä maksais suklaa ja kuka ostais sitä, jos olis tarjolla vaan yksi suklaa, taloussuklaa. Suurin osa nuorista luulee edelleenkin, että kaupasta ostettu ulkomainen omena sisältää niin paljon myrkyjä, että sun täytyy kuoria se ennen kuin syöt sen. Ja just oli tutkimus talvella, ettei näin ole. Sä voit ostaa sen ja alkaa vaikka heti syömään. Mahdollisuuksia olisi. Idea on, että ”mässy” on tuotteistettu, terveellinen ruoka ei. (01)*

*Pikaruokakulttuuri tulee niin vahvasti. Nuoret hengaailee Mäkkäreissä ja muissa ja siellä täytyy ostaa jotain eikä löydy mitään terveellistä tai se hampurilainen on halvempaa. Kun ajattelee, että kaupassa on tarjolla hyllykaupalla kaikkea hedelmiä ja muita ja nyt on tehty kuitenkin valmisruokia, jotka on vähemmällä suolalla ja on terveellisempiä. On terveellisempiä ruokia. Mutta nuorilla ei välttämättä ole muita paikkoja kuin hampurilaisravintola, kun se on pitkään auki. Pitäisi olla niitä paikkoja, jossa olla. Ei se aina ole se nälkä, joka ohjaa hampurilaisravintolaan. (08)*

Haastateltavat kommentoivat aktiivisesti sitä, miten he näkevät eri tahojen merkityksen nuorten ruokatottumusten taustalla. Useat totesivat, ettei nuori osaa arvioida eri tahojen ja asioiden merkitystä, koska nuori syö, mitä koulussa ja kotona on. Omat rahansa nuori sitten käyttää herkkuihin ja muuhun kuluttamiseen.

*Toisaalta on varmasti niin, ettei nuoret itse käytä rahaa, ei itse osta ruokaa. Itse ne ostaa ”mässyt”, karkit, kolat. Ne syö, mitä kotiin kannetaan käytännössä. Hampurilaispaikatkin on huono juttu, mutta huonompi on että jokainen kauppa tarjoaa nuorille mahdollisuuden ostaa ”mässyä”. (01)*

Myös median ja mainonnan rooli nuoren elämässä nähdään uudessa valossa. Se, että kyselytutkimuksen perusteella nuoret eivät koe median ja mainonnan roolia merkitykselliseksi, herätti paljon ihmetystä. Haastatteluissa lähes jokainen vastaaja totesi, etteivät aikuiset ymmärrä nuorten verkostoja internetissä tai osaa toimia niissä. Näin ollen on myös vaikea arvioida median uusien virtausten merkitystä suhteessa nuoren valintoihin. Toisaalta haastateltavat näkivät huolestuttavana sen, etteivät nuoret näe mainonnan todellisia vaikutuksia.

*Nuoret elävät median ympäröimänä eivätkä suhtaudu mediaan vaikutuskanavana kuten aikuiset. Meille MTV:n mainos on yritys myydä jotain ja nuorille MTV:n mainos on pala mediaympäristöä, jossa ne elää. Mainos on meidän tapa saada informaatiota jostain tuotteesta. Jos nuori haluaa hankkia jonkun tuotteen. X-yritys mainostaa tuotetta ja me aikuiset tutkimme mainoksesta ominaisuuksia ja menemme kauppaan ja hypistelemme sitä ja kysymme kauppiailta. Mutta nuoret kysyy kavereilta millainen tuote sinulla on, mitä sillä voi tehdä, kestääkö se hyvin. Verkossa 20 sen kaveria vastaa kysymyksiin ja sit nuori tekee päätöksen hankkia tai olla hankkimatta ja päättää, minkä merkkisen tuotteen hankkii.* (01)

*Mainonnalla ja markkinoinnilla on tuhoisa vaikutus. Sillä puolella se tuntuisi toimivan. Nuorilla riittää kokeilunhalua ja elämysten hakua. Nuoret jäävät koukuun. Jos nykyinen media olisi kirkasotsaisempaa, tämä nyky-yhteiskunta voisi paremmin.* (06)

*Nykynuoret ovat aika kriittisiä siinä, miten mainoksia katsovat. Niitä on opetettu. Ehkä se vaikuttaa, mutta se on tiedostamatonta. Nuoret eivät huomaa, että ne ottaa kuitenkin sitä, mitä on mainostettu.* (08)

Laadullisen aineiston perusteella yhteiskunta tulee esiin myös valintojen viidakkona, jossa tarjolla on paljon erilaisia vaihtoehtoja ja syömiseen liittyviä valintoja voi tehdä milloin vaan. Usein tarjolla on helpommin juuri epäterveelliset vaihtoehdot – ja niitä on määrällisesti terveellisempiä enemmän. Se tekee valitsemisen monimutkaisemmaksi.

*Kun ihmisellä on nälkä ja näitä hampurilaisia ja pizzoja saa joka kulmasta. Ja kun nuorella on nälkä, niin hän ostaa syötävää läheltä. Ja niitä terveellisen ruoan kotiruokapaikkoja ei ole tarjolla. Ja jos on, ruoka on kalliimpaa tietenkin. (10)*

*Täähän on sellainen yhteiskunta, että mitä vaan voi syödä missä vaan ja milloin vaan. Ei enää syödä tiettyihin aikoihin ruokapöydässä, vaan syödään bussissa kun mennään johonkin. Kaikkialla on tarjolla kauheesti kaikkee. Ja pitää oikeesti perehtyä niihin, että tietää, mikä on terveellinen vaihtoehto. Pitää oikeesti olla kiinnostunut siitä. Lisäksi media, joka markkinoi ja mainostaa kauheesti nuorille hienoilla mielikuvilla sellaisia elintarvikkeita, jotka niille ei todellakaan sovi. Kaikki karkkien ja limujen mainonta pitäis kieltää. (07)*

*Tämä mediakasvatus on ihan lapsenkengissä yhä. Se että me puhuttais siitä, mitkä vaikuttimet mainonnalla ja brändeillä on. Esimerkiksi nää hampurilaisketjut, miten ne koukuttaa meitä jo lapsesta lähtien. Kun ne antaa lahjoja ja kiinnittää meidät itseensä. Se on todella huolestuttavaa, miten nuoret eivät näe näitä vaikutuksia. Tai esimerkiksi murot, se on valtavan kova teollisuus, joka jauhaa niistä. Myös elokuvissa elokuvamainoksissa mainostetaan tätä elokuvamässäilyä. Niissä tötsien koot ovat valtavia, gigantteja. Yksi ihminen ei voi selvitä niistä ja niitä syödään nuorille. Ja lapset ja nuoret eivät tiedosta, miten näillä pyritään vaikuttamaan. (09)*

Seuraavassa tarkastellaan viimeistä tutkimusongelmaa haastattelujen valossa. Kysymys kuuluu, millaisia mahdollisuuksia nuorten kanssa toimivilla järjestöillä on toimia nuorten ruokatottumusten parantamiseksi. Kysymyksen kautta pohditaan järjestöjen järjestämän harrastetoiminnan roolia nuorten ruokavalintojen taustalla.

### 7.3 Järjestöjen mahdollisuudet edistää nuorten ruokatottumuksia

Järjestöt ovat foorumi kansalaistoiminnalle (ks. luku 4.4). Ne antavat ihmisille tilaa ja mahdollisuuden toimia. Toisaalta osa järjestöistä tuottaa myös palveluita ja harrastuksia.

Lähtökohtana kaikessa kuitenkin on kansalaisten aktiivisuus ja aktivointi toimimaan yhteiskunnassa, ei niinkään kasvattaminen. Toiminnan vapaaehtoisuus ja aikuisten mallit ovat merkityksellisiä myös nuorten toiminnan taustalla. Haastatteluaineistossa nousi neljä kokonaisuutta, joiden kautta järjestöjen roolia voidaan lähestyä.

### 7.3.1 Vapaaehtoisesti mukaan houkuttelevaan toimintaan

Ensimmäiseksi ja ehkä tärkeimmäksi tekijäksi voidaan nostaa toiminnan houkuttelevuus ja vapaaehtoisuus. Nuoret tulevat mukaan toimintaan vapaaehtoisesti ja usein vertaistensa mukana. Hauska toiminta ja vertaisten malli aktivoivat nuorta ja nuoren aktiivisuuden nähdään myös edistävän hyviä elintapoja ja sen myötä terveellisiä ruokatottumuksia.

*Päähuomio nuorten toiminnassa on nuorten hyvinvointi ja aktivointi. Liikunta on osa sitä. Aktiivinen nuori syö terveellisesti, liikkuu ja nukkuu ja osallistuu aktiivisesti yhteisönsä toimintaan. (01)*

*Hauskan kautta aktivoidaan lapsia tekemään. Meidän tärkeä tehtävä on saada nuoret tekemään. Jos heti lataa kaiken ja osoittaa sormella, ei ne nuoret tule mukaan. (02)*

Haastatteluiden perusteella voidaan todeta, että harrastukset suuntaavat syömistä. Erityisesti liikunta- ja ulkoiluharrastukset sekä rytmittävät päivän aterioita että vaikuttavat siihen, mitä nuori syö. Positiivisten kokemusten kautta myös opitaan tekemään terveellisiä valintoja.

*Pääsääntöisesti urheilua harrastava nuori syö terveellisesti. Varsinkin kestävyyslajeissa se on synonyymi paljon syömiselle. Kun syöt paljon, syöt väkisin myös terveellisiä juttuja. Jos energiamäärä koostuisi pelkästään valkoisesta sokerista tai tärkkelyksestä, joka kumminkin on energiana. Nopea, korkeaenergiset ravintoaineet – niillä on lyhyet jäljet, kun sä harrastat esimerkiksi 6-9 kertaa viikossa säännöllistä harjoittelua. (01)*

*Urheiluharrastus tekee sen, että nuori syö paremmin ja enemmän eivätkä ne ole niin nirsoja. Sitten on ne tietokonenörtit, ne on tosi nirsoja siinä, mitä syödään. (03)*

*Yhdessä koettu, itse tehty ja maukas ruoka ei voi olla jättämättä jälkiä ihmiseen. Jos joku nirppanokka ei ole tottunut syömään kannon nokalla muovilautaselta ja on varautunut suklaapatukalla. Kun hän syö sitä suklaata vieressä, kun ne muut syö sitä yhdessä tehtyä ruokaa, oletan, ettei se seuraavalla kerralla tee niin. Kaveriporukka ja yhteinen kokemus vetää. (09)*

Urheilujärjestöissä käsitys urheiluun sopivasta ravinnosta on kehittynyt ja muuttunut nykyaikaisemmaksi. Nykyään kiinnitetään enemmän huomiota terveellisyyteen kuin aiemmin, jolloin tärkeää oli vain esimerkiksi paino. Terveellisestä syömisestä ja myös syömiseen liittyvistä ongelmista saattaa myös olla vaikea puhua: ohjaajan ja valmentajan osaaminen sekä toiminnan rajat tulevat vastaan. Aineistosta nousi myös esiin syömishäiriöihin liittyvät haasteet (ks. myös luku 3.5).

*Kestävyyslajin valmentajana en ole innostunut nopeista hiilareista. Totta kai vihanneksia pitää syödä erittäin paljon ja kokojyväviljaa. Noin 15 vuotta sitten urheilijan perusravinto oli lautaskaupalla pastaa. Sitä en ole koskaan ymmärtänyt, miksi valkoista vehnä jauhoja. (01)*

*Tavallisen valmentajan on vaikea puuttua yksittäisen urheilijan syömishäiriöön. Ja laihduttamiseenkin ne saattaa ohjata tosi väärin: sanotaan, että sun tartee laihduttaa 2-3 kiloa, muttei anneta mitään ohjeita. On se vaikeaa puuttua siihen, koska puutut usein sen ihmisen elämään valmentajan rajojen ulkopuolella. Samalla puutut myös vanhempien alueeseen, mikä on yks vaikeimmista jutuista. Että miten vanhemmat ottaa. Osa vanhemmista on tosi onnellisia, että joku muukin puuttuu tähän. Osa vanhemmista kieltää ja ne on niitä vaikeita caseja. Koska sitten on vaikea saada hoitoon niitä nuoria. (06)*

### 7.3.2 Aikuiset ohjaajina ja malleina

Toinen tärkeä seikka ovatkin aikuiset. Järjestöissä toimii paljon vastuullisia aikuisia. Heidän toimintansa nähdään roolimallina nuorille. Aikuisilla on myös mahdollisuus auttaa nuoria löytämään uusia tapoja toimia ja madaltaa nuorten kynnystä esimerkiksi vanhempien tai koulun osalta. Toisaalta mallina toimimisessa nähdään myös riski, mikäli aikuinen ei näe omaa vastuutaan.

*Ohjaajien osalta: ovatko riittävän karismaattisia, että joku uskoisi, onko riittävästi tietoa ja kun tilanteita syntyy, onko valmius puuttua niihin, tarttua asiaan eikä katsoa läpi sormien. Aikuisten esimerkki on tärkeä. Sillä on suuri merkitys, miten ohjaajat itse toimivat. Syövätkö he karkkia koko ajan valmennuksen ajan tai polttavat tupakkaa tai... Kyllä olemme saaneet palautetta, kun on joku tosi hyvä ohjaaja, niin vanhempien neuvot eivät ole enää mistään kotoisin. Ohjaajan täytyy tehdä kuitenkin riittävän tarkan rajan, ettei mene perheen reviirille. Toinen asia on nuorten mukanaolon vapaaehtoisuus. (06)*

Aikuisilla on siis suuri merkitys niin siihen, haluavatko nuoret toimia kuin erilaisiin valintoihinkin. Aikuisten valmiudet vaihtelevat suuresti riippuen siitä, onko aikuinen työntekijä vai vapaaehtoinen, mikä on aikuisen oma koulutustausta, mitä koulutuksia hän on käynyt järjestöurallaan ja mitkä ovat hänen henkilökohtaiset ominaisuutensa. Ruokaan liittyvissä asioissa järjestöissä ei tunnu olevan riittävän kattavasti osaamista.

*Ei ole koulutusta ruoka-asioihin. Se tulee maalaisjärjen ja käytännön kautta. Toiminta ohjaa ruoan valintaa... Ei meidän työntekijät ole nuorisotyöntekijöitä. Työntekijöiden valintaan vaikuttaa järjestötausta. (03)*

*Lajiliitoissa toimii eniten liikuntatieteilijöitä ja liikunnan ammattilaisia valmentajina ja ohjaajina. Ne on opinnoissaan saaneet koulutusta ruoasta ja syömisestä. Ykköstason ohjaajia ja valmentajia on eniten ja ne ovat niitä vapaaehtoisia. Kakkostason valmentajatkin ovat pääosin*



*vapaaehtoisia. Kuitenkin suurin osa nappulajengeistä vetää isukit ja äidit, jotka eivät ole käyneet mitään koulutuksia. (11)*

### 7.3.3 Tekemällä ja samaistumalla oppiminen

Kolmantena kokonaisuutena aineistosta nousee toiminnassa oppimisen mahdollisuus. Luvussa 4.4 todetaan, että järjestöt ovat myös erityisiä oppimisen paikkoja. Oppiminen tapahtuu non-formaalien ja arkioppimisen kautta. Myös haastatteluissa todettiin, että nuoret oppivat järjestöissä: tekemällä ja samaistumalla. Kaikissa tutkimuksissa mukana olevissa järjestöissä on tilaisuuksia, joissa lapset ja nuoret syövät. Ruokailutilanteissa tapahtuu oppimista. Osa järjestöistä järjestää myös ruokaan ja ruoanvalmistamiseen liittyvää koulutusta, luovat siis formaalejakin oppimisen paikkoja. Terveellisiin ruokatottumuksiin liittyvä oppiminen koostuu terveellisen syömisen kokonaisuudesta. Toisaalta terveellisten valintojen tekemiseen vaikuttaa myös mainonta ja markkinointi. Niinpä järjestöt kokevat, että tulevaisuudessa myös medialukutaidon oppiminen tulisi olla keskeistä.

*Ruoka ja lautasmalli pyörii materiaaleissa. Pitkälti tällaisen järjestön toiminta on lähtenyt ihan siitä, että toiminta opettaa kunnioittamaan ruoan lähteitä ja sitä varmaan nykyisellään on vähemmän. Meillä menee paljon energiaa siihen, että ihmiset oppisi tekemään ruokaa itse. (09)*

*Koko nuorisotyöllä ja järjestöpuolella tämä median käsittely ja median lukutaito pitäisi olla esillä. Mutta sen pitää olla myös kouluissa ja kotona. Mutta toiminnallisesti siten, että sitä ihan työstettäis, se on järjestöjen paikka. Tällaiset projektit tai kilpailut, joissa tätä haastettais. Tehtäisiin vaikka tällainen hampurilaisantikampanja. Ja jos vielä hampurilaisketju uskaltais sitä rahoittaa. Sehän olisi huikeaa. Ja siihen laitettais aika muhkea palkinto ja koko ikäluokka osallistuisi siihen. (10)*

Oppimiseen ja toimintaan liittyy vahvasti myös nuoren identiteetti. Harrastustoiminnalla nähdään olevan merkitystä nuoren itsetunnon kehityksessä. Itsetunnon ja -luottamuksen myötä nuori on vahvempi tekemään itsenäisiä ratkaisuja syömisenkin suhteen.

*Ylipäättään harrastukset vaikuttaa. Mitä tahansa harrastaa niin sä uskallat olla yksilö. Vaikka toimii ryhmässä, siinä kehittyy itsetunto ja uskalltaa tehdä omat valinnat. Jos nyhvää vaan yksin kotona kaikki illat, tekee helpommin niin kuin kaverit tekee tai sanoo. Mä jotenki aattelisin, et jos se vaan yksin puurtaa, se kärsii osaks. Ja kun se vihdoin pääsee jonkun porukan osaks, se tekee niinku kaverit sanoo. (03)*

#### 7.3.4 Nuorten toiminta- ja elinympäristöihin vaikuttaminen

Terveellinen syöminen nähdään tärkeäksi niin yksilön kuin yhteiskunnankin kannalta. Valtion rahoitusta saavat järjestöt kokevatkin, että toiminnassa tulee huomioida nuoren kokonaisvaltainen hyvinvointi ja myös kansanterveydellinen näkökulma. Näyttäisikin siltä, että järjestöt haluavat olla mukana rakentamassa kestävään kehitykseen tähtäävää yhteiskuntaa. Neljäntenä asiana aineistosta nousi järjestöjen mahdollisuus vaikuttaa yhteiskunnan tasolla nuorten toimintaympäristöön ja elinoloihin. Voidaan puhua myös nuorten ruokaympäristöön vaikuttamisesta, Yhtäältä harrastusten kautta tavoitetaan nuoria laajasti ja toisaalta järjestöt pystyvät mobilisoimaan jäsenistöään vaikuttamaan yhteiskunnan rakenteisiin niin halutessaan.

*Koska tämä on suosittu urheilulaji ja meillä on paljon nuoria harrastajia, meillä on loistava mahdollisuus tehdä osamme kansanterveyden näkökulmasta. Koska yhteiskunta rahoittaa meitä, tulee meidänkin ojentaa auttava kätemme ja tässä on hyvä paikka tehdä se. Ja sen takia nämä terveyteen liittyvät jutut ovat tärkeitä. (06)*

*Tietoisuuden lisääminen siihen, että voimme järjestönä vaikuttaa tähän. Kun meillä on se nuori käpälässä useita päiviä, meillä on todellinen mahdollisuus vaikuttaa. (11)*

*Jos vanhemmat saadaan mukaan, voidaan tehdä vaikka mitä, jos vain halutaan. Se on kuitenkin niin tiivis se yhteistyö, että valmentaja on jopa enemmän lapsen kanssa kuin oma vanhempi. (08)*

*Juuri nyt tulossa kampanja terveellisten valintojen osalta. Monia järjestöjä mukana. Luodaan kysyntää terveellisille elintarvikkeille. Järjestöt valjastavat jäseniään luomaan kysyntää. Ja toinen aspekti on pakkausmerkintöjen lukeminen. (02)*

### 7.3.5 Esteet

Mikä sitten estää järjestöjä toimimasta nuorten elintapojen ja erityisesti ruokatottumusten edistäjinä? Selkeästi keskeisimmiksi syiksi nousivat niin taloudelliset voimavarat kuin osaaminenkin. Järjestöt kokevat, ettei voimavara riitä markkinavoimien kanssa kilpailemiseen.

*Jos ajattelee, että työnkuvani olisi sellainen, että voisin kokopäiväisesti ottaa punaiseksi langaksi, että lapset ja nuoret terveellisen ruoan pariin, voisimme vaikuttaa. Se on kiinni ajasta ja resursseista. Toinen kysymys on, miten tehdä asia houkuttelevaksi. Millä yhdistää terveellisyys ja innostaminen. On tehtävissä, mutta siihen tarvitsisi aikaa ja resursseja. Meillä on niin isot vastustajat, kun miettii kulttuuria: suuremmat pakkauskoot makeisissa ja mainonta. Pienen järjestön on vaikea vastata. Meidän filosofia on tekemällä oppiminen. Meidän ensisijainen tavoite on saada nuoret tekemään ja terveellisyys tulee sen kautta. (2)*

*Meillä järjestöissä ei ole vakansseja, ihmisiä hoitamaan tätä terveyden edistämistä. Meillä ei ole resursseja. (06)*

Organisaation rakenne ja toimintakulttuuri saattavat myös estää tai hidastaa niitä mahdollisuuksia, joita järjestössä nähdään nuorten terveellisten ruokatottumusten edistämiseksi. Nuorten halukkuus toimia järjestössä saattaa heiketä, jos järjestöt alkavat muistuttaa virastoa, tehdasta tai modernia tuotanto-organisaatiota (ks. myös luku 4.4). Isot järjestöt ovat hitaita ja joskus kankeitakin strategioiden ja uudistusten täysipainoisessa käyttöönotossa. Toisaalta pienen yhdistyksen talous voi olla riippuvainen jostain käytännöstä, joka ei tue terveellisten ruokatottumusten kehittymistä. Tällaisia käytäntöjä ovat esimerkiksi leirikioskin tuottoihin vaikuttavat valikoimat tai yhteistyökumppanin antama lahjoitus.

*Tämä organisaation hitaus. Tää on kauhean hidasta tää vaikuttaminen. Ja sitten osaamisen taso ja vaikuttavuuden arviointi. (10)*

*Kun mietin liittotasoa: halua ja tarvetta vaikuttaa on enemmän, mutta mitkä ovat ne muut keinot kuin koulutusten kautta. Sitä olen paljon miettinyt. Toiminta on pääosin vapaaehtoista, aluetyöntekijätkin ovat vapaaehtoisia. Pystyisimme paremmin jalkautumaan kentälle, jos alueilla olisi palkattuja ihmisiä. (08)*

*Leirikioskien tuotolla tehdään kuitenkin paljon lippukunnassa. Se on tärkeää tuloa. Kioskeilla on siis myös tuottotavoite. Se vaikuttaa tietysti valikoimaan ja siihen, miten lapsia ohjeistetaan esimerkiksi mukaan otettavan rahamäärän osalta. Se että olisi terveysleiri, jossa kioskissa myytäisi vain hedelmiä ja herkullisia kasvistötteröitä, se on aika kaukana. (09)*

*Retkien järjestäjät ovat nuoria, jotka koulun jälkeen menevät kauppaan tekemään hankintoja. Silloin keskeistä heille on, että he saavat pienellä budjetilla sellaista ruokaa, joka pitää nälän poissa. Ainoa lohdutus on, että usein näkkileivät ja sellaiset terveelliset asiat, ovat usein niitä edullisia ja pitävät nälkää paremmin kuin vaalea pullaleipä. Siten ne usein on järkeviä valintoja. Ruoan hinnan nousu näkyy valinnoissa. (12)*

Osa järjestöistä myöntää ääneen, etteivät ruokaan liittyvät asiat ole riittävän keskeisiä toiminnassa menestymisen kannalta. Tämä näkökulma jakaa järjestöjä, koska on myös toimintamuotoja, joissa ravinnolla on keskeinen merkitys.

*Näen kolme osa-aluetta ravinnon osalta: ravinnon merkitys pelillisen pärjäämisen näkökulmasta, yksilön näkökulmasta ja kansanterveydellisestä näkökulmasta. Ravintoasioilla ei ole merkitystä Kun kysytään, miksi emme suhtaudu tähän vakavammin, vastaus on, että koska se ei näy menestyksessä, siihen ei kannata panostaa. Kuitenkin suuri osa jopa lasten äideistä ja isistä pitää menestystä, voittamista tärkeimpänä. Ja kun*

*siihen ei vaikuta ravinto, siihen ei kiinnitetä huomiota. Vaatii laajaa sydäntä, että joku jaksaa kiinnittää siihen huomiota. (06)*

*Meillä ravitsemuksella on niin iso merkitys pärjäämiseen. ja meillä on niitä kokemuksia, että meillä on tosi hyvät urheilijat, mutta emme saa heitä terveinä arvokisoihin. On paljon arvioitu, mistä tämä voisi johtua. Jos nämä peruskuviot olisivat mallillaan, voisi ainakin sulkea pois joitain asioita. Että aika moni vamma on aiheutunut väsymyksestä. Voidaan miettiä paljonko ravinnolla on ollut merkitystä siinä. Toinen on tietysti uni. (07)*

Järjestöjen toimijat puhuvat yhteistyön puolesta. Yhdessä järjestöt pystyisivät toimimaan voimakkaammin asioiden edistämiseksi. Toisaalta koulu on palkitseva toimintaympäristö nuorten tavoittamiseksi. Yhteistyössä niin toisten järjestöjen kuin koulujenkin kanssa on kuitenkin haasteensa: yhdessä tekeminen on usein aikaa vievää ja voi turhauttaa. Kilpailuasetelmaankin saatetaan törmätä. Järjestöt tulevat myös herkästi yhteistyöhön valmiin toimintamallin ja tiedon kanssa, jolloin todella yhdessä tekeminen estyy.

*Pitäis tehdä jotenkin sellaista kampanjaa, että useat tahot tekis yhtä aikaa, mitkä on näiden epäterveellisten juttujen haitat ja mitkä on niiden terveellisten hyvät puolet. (07)*

*Turhaudun niissä tilanteissa, kun järjestöt kiistelevät pienistä asioista ja jumittuvat epäoleellisiin asiantuntija-asioihin, joilla ei oikeasti ole merkitystä tavallisen ihmisen kannalta. Kuluttajilla on tiedon tulva. Jos kaupassa pitää lukea purkin kyljestä pientä tekstiä, ei sitä jaksaa. Joutsenmerkki ja sydänmerkki auttavat valintojen tekemisessä. (02)*

*Järjestöjen välillä tehdään aika vähän yhteistyötä. Yhteistyön kautta pystymme oppimaan toisiltamme. Ja teemme aika suurelle massalle ja voidaan hyödyntää toistemme osaamista. Ensin kouluttajakoulutuksessa ajateltiin, ettei meillä ole yhteistä, kun nää tyypit on niin erinäköisiä. Mutta sitten huomattiin, että haasteet ja asiat ovat samanlaisia. Näin*

*laajemmin ajateltuna pitäisi Suomen kattojärjestöjen tukea yhteistyöhön ja tarjota foorumeita, missä sitä voisi tehdä. (07)*

*Eräs rehtori sanoi kerran: ”Älkää tulko opettamaan opettajia. Tulkaa tarjoamaan tekemistä. Siellä asuu valtava potentiaali nuoria, joilla ei ole mitään tekemistä. Tarjotkaa tekemistä.” Opettajat ovat teorian ammattilaisia. Ja usein me järjestöt tuomme teoriaa heille. (01)*

### 7.3.6 Vertaiset ovat tärkeitä harrastuksissakin

Lopuksi voidaan todeta, että harrastuksilla on merkitystä terveellisten elämäntapojen muodostumisessa ja osana sitä myös terveellisten ruokailutottumusten rakentumisessa. Kavereiden merkitystä ei kuitenkaan pidä aliarvioida. Harrastus saa aikaan siirtovaikutusta, kun nuori toimii yhdessä samanhenkisten kavereiden kanssa myös harrastusten ulkopuolisessa elämässä. Silloin järjestöjen rooli voidaan nähdä suurena kodin rinnalla. Jotta siirtovaikutusta voidaan vahvistaa, tulee lasta ja nuorta osata kasvattaa itsenäiseen päätöksentekoon.

*Mitä keinoja on, millä oikeasti tavoitetaan ne nuoret. Herätetään se, miten nuori voi itse tehdä niitä valintoja ja ettei tarvitse mennä massan mukana. Että nuorta voisi ohjata itsenäisyyteen ja siihen, että nuori voi tehdä itse päätöksiä eikä tarvitse mennä sen ryhmän mukana. Ryhmän vaikutus on kuitenkin niin suuri. (08)*

*Nuorisotyö ja yhteiskunta-asioiden hoitaminen on sairaan helppoa, koska näitä nuoria kohdataan harrastuksen puitteissa usein. Kun tapahtuu jotain, asia nousee, silloin tartutaan siihen ja sovitaan asia silloin. Luotetaan, että nuorille suomalaisen sana on kova juttu ja siitä pidetään kiinni. Se onko sillä siirtovaikutuksia harrastuksen ulkopuolelle kavereihin ja muihin – en ole iso uskoja tähän. Mutta toivon tietenkin, että olisi. (06)*

Seuraavaan lukuun on koottu tutkimuksen johtopäätöksiä perustuen edellä kuvattuihin tuloksiin ja tämän tutkimusraportin alussa esitettyyn viitekehykseen.

## 8 KOKOAVAA TARKASTELUA

Tutkimusraportin tässä pääluvussa kootaan tulokset johtopäätöksiksi. Sen jälkeen luvuissa yhdeksän ja kymmenen tarkastellaan tutkimuksen luotettavuutta niin määrällisestä kuin laadullisestakin näkökulmasta ja lopuksi pohditaan niitä tulevaisuuden haasteita ja kysymyksiä, joita tutkimus on herättänyt.

### 8.1 Nuoren identiteetti ja sen vahvistuminen

Identiteettiin ja itsetuntoon liittyvät seikat nousevat esiin aiempien tutkimusten kautta luvuissa 3.4 (ks. myös Stevenson ym. 2007) ja 3.5 (ks. esimerkiksi Bisgoni ym. 2002). Pohtiessani syömiseen liittyviä ongelmia aiempien tutkimusten kuin tämän tutkimuksen aineistonkin valossa, herää kysymys, ovatko juuri nuoren identiteetin ja itsetunnon kehittymiseen liittyvät haasteet merkittäviä tekijöitä niin terveellisten ruokatottumusten kuin lisääntyvien syömishäiriöidenkin taustalla.

Luvussa 3.2 todetaan nuorten ruokavalintojen ilmaisevan heidän arvovalintojaan ja identiteettiään. Identiteetti ja samaistuminen nousivat esiin myös haastatteluaineistosta. Nuorisokulttuurin merkitys ja nuorisokulttuurin ilmiöihin samaistuminen on nuorille merkityksellistä. Myös kodin perinteiden ja vanhempien valintojen haastaminen nähdään osana nuoruutta.

*Halutaan samaistua siihen asiaan ja siihen, mitä siinä tehdään. Ruokahan on kaiken ikäisille keskeinen yhdessä olemisen väline. Sitten taustalla on tietysti koti. Kodissahan on omat ruokatottumukset ja suurella todennäköisyydellä vaikka olisi minkälaisessa tahansa kaveriporukassa, se näkyy siellä myös. Ellei sitten ole vastakulttuurinen teko, vastaveto kuten vegaanit. Mutta se vaatii sitten tiedostettua valintaa. Viimeisten 10 vuoden aikana on ollut mahdollista haastaa kotia ruoka-asioissa. On mahdollista tehdä niin, että valitsee toisin. Ylipäänsä kuluttamisesta on tullut nuorille elämäntapa. Tehdään valintoja kuluttamisen kautta. Siinä on kuitenkin se ristiriita, että ruoka on kuitenkin niin vahva turvallisuuden tuoja ihmiselle, että täytyy olla melko vahva siinä omassa identiteetissään voidakseen irrottautua siitä kodin sellaisesta turvallisuutta tuomasta*

*kuluttamisesta. Tosi mielenkiintoista olisi kuulla, miten erilaisissa uskonnollisissa ryhmissä Suomessa. (05)*

Identiteettiin liittyy myös ulkonäkö ja itsevarmuus. Valtaosa niistäkin liikuntajärjestöistä, joita pidetään painonhallintaan keskittyvinä, haluaa kannustaa nuoria terveelliseen, tasapainoiseen syömiseen. Nykyään järjestöissä nähdään se, että painolla on todellista merkitystä vasta aivan huipulla. Niinpä tasapainoinen ravinto antaa parhaat eväät nuorelle niin liikunnallisesti kuin kokonaisvaltaisestikin.

*Perusruoka on lähtökohtana. Rentoon syömiseen niitä tsemptaan. Ei kannusteta siihen, että käydään vaa'alla tai jotain. Että ne luottais siihen, että jos syöminen on balanssissa, se on riittävää. (07)*

Terveellisten ruokatottumusten edistämisessä haasteena on se, että uudet toimintatavat ja näkökulmat saadaan hyvin hitaasti jalkautettua ruohonjuuritasolle eli ohjaajien ja valmentajien toimintaan.

## 8.2 Nuoret omaksuvat tietoa eri paikoista kuin aikuiset

Kuten luvussa 2.4 todetaan, tiedon hankkimiseen käytetään erilaisia tapoja. Keskeistä hankinnassa on toisaalta hankinnan helppous ja toisaalta tiedon luotettavuus (Savolainen 1999). Tämän tutkimuksen määrällisen ja laadullisen aineiston välillä on nähtävissä tiettyä ristiriitaa siinä, miten nuoret kokevat tiedon ja sen hankkimisen. Haastatteluissa ilmeni, etteivät järjestöt osaa tavoittaa nuoria uusissa medioissa.

*Edelleenkin ois tarjolla nuorten näköisesti informaatiota terveellisestä ruoasta. Nyt se on kouluissa terveystiedontunneilla ja köksän tunneilla, mutta nykyisin ehkä ne on vähän vanhoja tapoja. Ne tavat, joilla nää hakee informaatiota on niin täysin erilaiset kuin millä minä ja sinä haetaan. Mitkä voisivat olla sellaisia tapoja? Ehdottomasti verkkoyhteisöt. Irk-galleria, habbo, face book. Ehdottomasti ton ikäiset hakiessaan informaatiota ei kysy sitä opettajalta tai isältään tai äidiltä vaan kysyy sitä vertaisverkolta verkosta, jolloinka sinne täytyisi tavallaan mennä. Sinne*



*keskusteluun, sinne niitten toimintaympäristöön niitten tavalla jakamaan sitä tietoa. (01)*

*Primääri informaatio tulee aikuisten antamana reittejä, jotka ei tällä hetkellä tässä yhteiskunnassa enää nuorille toimi. Niiden kommunikaatioverkosto ja tiedonhankinnan verkosto on jo eriytynyt niin paljon aikuisten käyttämistä ja ymmärtämistä tavoista, että se vaan kuilu kasvaa sen tarvittavan informaation ja jakamamme informaation välillä. Se informaation, jota jaamme tavoittaa aina vaan huonommin niitä nuoria. Irk-galleria tavoittaa yläkouluikäluokasta yli 80 prosenttia suomalaisista nuorista joka päivä. Tällä hetkellä sukupolvien välinen kuilu on suurempaa kuin koskaan maailman historiaa. Se johtuu siitä, että internet on tullut vasta viimeisen 5 vuoden aikana siihen rooliin kun se on tullut. Ja me aikuiset ollaan niin pudottu siitä. Kun me ollaan netissä ja 12-vuotias on netissä, se näyttää samalta, mutta on hyvin erilaista. Me aikuiset ollaan hyvin staattisia. Nuorten kommunikaatiotavoista ykkösenä on pikaviestintä, kakkosena verkkoyhteisöt, kolmantena kännykkä. Sähköposti oli kuudentena tai seitsemäntenä ja se on kuitenkin aikuisten ykkösväline. Se on liian hidas ja jäykkä ja siihen ei voi osallistua kuin sinä ja minä ja me ei voida edes osallistua siihen yhtä aikaa. (09)*

*Järjestöt ovat melko huonoja nettiyhteisöissä toimijoita ja yleensäkin netin käyttämisessä nuorten tavoittamiseksi. (08)*

Järjestöjen tulisikin aiempaa aktiivisemmin mennä mukaan niihin toimintaympäristöihin, joissa nuoret toimivat ja hankkivat tietoa. Sitä kautta järjestöjen mahdollisuudet toimia paranevat. Seuraavassa tarkastellaan tätä näkökulmaa tarkemmin.

### 8.3 Nuoren erilaiset toimintaympäristöt

Luvussa 7.2 esitetyt tulokset tukevat luvuissa 4.2 ja 4.3 esitettyjä näkökulmia siitä, että nuoren lähiverkostolla ja koululla on vahva rooli ja yhteys nuoren ruokatottumuksiin. Kuten Palojoki (2003a) on todennut, ruokavalintoihin liittyvä oppiminen on tärkeää ja oppimista tapahtuu laadullisesti eri tavoin niin kouluissa kuin perheissäkin.

Ruokatottumuksien muuttamisessa koulun, kodin ja ystävien verkostot ovat merkittävässä roolissa.

Tämän tutkimuksen tuloksissa todetaan, että jos nuori kokee koulun merkittäväksi omien terveellisten ruokavalintojen kannalta, hänen mielestään ruokavalintojen tekeminen ei voisi olla helpompaa koulussa. Samanlainen yhteys on myös opettajaan liittyen. Kysymys herää, kertooko tämä siis siitä, että koulussa ruokavalintojen tekeminen on helppoa. Vai kertooko vastaukset siitä, että nämä nuoret kokevat olevansa tietoisia yleisesti terveellisiksi koetuista ruokatottumuksista sekä siitä, että he ovat kiinnostuneita ruokaan liittyvistä asioista ja ottavat aktiivisesti selvää asioista?

Aineiston perustella, on nähtävissä yhteys sekä itse koettujen omien ruokatottumusten ja niiden parantamistarpeen välillä (ks. luku 7.1). Ne vastanneista, jotka kokivat syövänsä terveellisesti, olivat myös sitä mieltä, että he ja heidän perheensä voisivat syödä vielä terveellisemmin. Voidaankin pohtia, ovatko nämä vastaajat muita tietoisempia siitä, mitä syövät, ja mitä tarkoitetaan hyvillä, terveellisillä ruokatottumuksilla. Tunnistavatko he muita paremmin niin sanotun terveellisen ruokavalion?

Luvussa 7.2 kuvattujen tulosten perusteella voidaankin todeta, että nuoren kokiessa syövänsä terveellisesti, hän myös syö ja puhuu usein ruoasta yhdessä perheensä kanssa. Voidaankin ajatella, että perheen kanssa syöminen ja ruoasta puhuminen lisäävät nuorten kokemusta siitä, että he syövät terveellisesti. Se saattaa myös lisätä tietoisuutta siitä, mitä nuori syö ja mitä pidetään terveellisenä.

Perheen ja kavereiden merkitys nuoren ruokatottumusten ja ruokavalintojen taustalla on selkeä. Luvussa 4.3 käsitellään perheen roolia ja todetaan muun muassa, että nuori saattaa hakeutua sellaisten vertaisten joukkoon, joilla on samanlaiset arvovalinnat kuin nuorella itsellään. Näin nuori välttää ristiriitaa perheen ja vertaisten valintojen välillä. (Contento ym. 2006.) Tätä vahvistavat myös tämän tutkimuksen tulokset.

Nuorten tavat kommunikoida ovat hyvin erilaiset kuin ne, joihin aikuiset ovat tottuneet. Kaverit ja heidän mielipiteensä ovat tärkeitä ja usein asioista keskustellaan ja mielipiteitä kysytään internetin välityksellä. Uudet tavat jakaa tietoa kavereiden kanssa näkyvät nuorten elämässä vahvasti.

*Verkkoyhteisöt jossa ollaan, siihen ei kukaan ole välttämättä välissä. Mutta jos sä haluat tietoa, sä kysyt kavereilta ja siirryt yrityksen saman yhteisön (esim. irk-gallerian) sivuille. Se ei mene niin, että ensin nuori menisi etsimään yrityksen tuotetta, vaan kavereiden mielipide on niin tärkeä. Kaverien vertaismielipide on niin paljon vaikuttavampi kuin mikään muu. Media on osa nuoren toimintaympäristöä, joka vaan on. (01)*

Kuten edellä luvussa 4.3 on todettu, kasvattajien tulisi nähdä ne ristiriidat, joita nuori kohtaa tehdessään valintoja ja auttaa nuoria rakentamaan ratkaisumalleja, joiden avulla nuoren on helpompi valita terveellisempi ruoka epäterveellisen sijaan. Nuori halua toisaalta noudattaa omaa tahtoaan, mutta myös miellyttää vertaisiaan ja pitää hyvän keskusteluyhteyden perheen ja kavereiden kanssa.

#### 8.4 Medialla on väliä

Kiinnostavaa määrällisessä aineistossa on, että mainosten ja median rooli koettiin kyselyssä vähän merkitykselliseksi. Taulukko 16 havainnollistaa median ja mainonnan merkityksen. Median ja mainonnan merkityksen keskiarvo on matala. Aiemmin esitetystä taulukosta 11 voidaan lisäksi havaita, että vastanneista kolmekymmentäyhdeksän prosenttia oli sitä mieltä, ettei medialla juurikaan ole merkitystä ja viisitoista prosenttia koki sillä olevan paljon merkitystä.

**Taulukko 16.** Median ja mainonnan merkitys ruokatottumuksiin; keskiarvot ja keskihajonnat. Asteikko 1= erittäin vähän merkitystä, 6= erittäin suuri merkitys.

	$\bar{x}$	sd		$\bar{x}$	sd	testi	t-arvo	df	p-arvo
Mainokset, media	3,0	1,5	tytöt	3,3***	1,5				
			pojat	2,7***	1,4	t-testi	-4,891	580	p≤.001

\*\*\* = tilastollisesti erittäin merkitsevä ero ( $p \leq .001$ ) tyttöjen ja poikien välillä

Median rooli nuorten ruokavalintojen taustalla koetaan siis kyselyn vastausten perusteella vähäiseksi. Tytöt näkevät median merkityksellisemmäksi omien terveellisten ruokavalintojen kannalta kuin pojat. Myös haastatteluaineiston perusteella on nähtävissä ero tyttöjen ja poikien välillä.

*Näkisin, että tyttöjen ja poikien välillä olisi eroja. Tyttöihin vaikuttaa enemmän. Kyllä nää ulkonäköpaineet on niin kovia. Kyllä ne on tietysti pojillakin, että tukka täytyy olla näin tai. Mutta keholliset paineet ei ole pojilla niin kovia. (07)*

*Yleisemminkin lehdissä on tarjolla ihannesyömisen kuvaa. Ei tarvitse ajatella kuin naisten lehtiä: kauniita ihmisiä ja erilaista mainontaa. Rima on ulkonäön ja terveellisen syömisen osalta tosi korkealla. Ja kun omaa kohtuullisuutta peilaa siihen, ihanne taso on hyvin kaukana. Parantamisen vaade on kohtuuton. Täydellisen ihmisen kuva, joka on kaunis ja terve. Luulen, että mainonnalla ja viestinnällä on vaikutusta tässä. Minusta tuntuu, että paine on kovempi tytöillä. Miehillä se on muuttumassa, nyt pojat ovat alkaneet kiinnittää huomiota ulkonäköön ja muuhun. Mutta luulen, että tytöt sen kuitenkin enemmän tiedostaa. (02)*

Luvussa 4.1 pohdittiin kuluttamista ja median merkitystä muun muassa brasilialaisen tutkimuksen kautta. Tässä tutkimuksessa todettiin myös, että lapset napostelevat usein katsoessaan televisiota. Tämä ja se tosiasia, etteivät vanhemmat huolehdi lastensa television katselusta ja sen määrästä, on huolestuttavaa. Lapset ja nuoret, joiden television katselua ei rajoiteta, altistuvat myös runsaalle mainonnalle. Televisiolla on yhteys siihen, millaista ja kuinka paljon ruokaa lapset syövät. (Rataichesck ym. 2008, 18.)

Tutkimuksen laadullisen aineiston tulokset ovat erisuuntaisia määrällisen aineiston kanssa. Haastateltavat aikuiset näkevät median ja mainonnan roolin suurempana kuin nuoret. He myös uskovat, että nuoret kokevat median ja mainonnan erilailla kuin aikuiset ja eivät ehkä siksi näe vaikutuksia omaan toimintaan.

*Mun mielestä nuoret ei näe mainonnan konseptia niin kuin me sen näemme. Varmasti se vaikuttaa. Ja siitä kannattaisi olla huolestunut. Et se on niin kuin mainonta ja netti on täynnä mainoksia. Mutta se on osa niiden maailmaa. He eivät koskaan ole olleet maailmassa, jossa ei ole ollut mainoksia. Ne eivät tiedä maailmaa, jossa ei ole mainoksia. Kun niitä on kaikkialla. Esimerkiksi, kun menet googleen, ensimmäiseksi siellä*

*on mainoksia. Ne ei ehkä osaa erottaa, mikä on mainontaa, mikä informaatiota, mikä on totta, mikä ei totta. Uskon, että mainonnalla on merkitystä. Jos joku juttu saa uskottavuutta nuorten silmissä, se leviää nopeasti olipa se mikä tahansa. Uskottavuus on tärkeää nuorten silmissä. Jos vaikka terveellinen ravinto, jos siitä jostain syystä tulisi sellainen juttu, siitä voi tulla iso juttu ja se leviää nuorten keskuudessa ja nuoret ostaisivat sitä. Vaikutukset ovat huomattavan erilaiset kuin aikuisten joukossa. (01)*

*Nuoret tavoittavat mainokset eivät ehkä kerro terveellisistä ruoista. Toisaalta kukaan ei halua myöntää, että heihin vaikutetaan. Ja nuoret haluavat olla yksilöllisiä. Mediassa ei ehkä ole nuoria kiinnostavia juttuja ja ne jotka kiinnostaa, eivät kerro terveellisistä valinnoista. Tyttöihin median vaikutus on suurempi ja näkyy esimerkiksi anoreksia tapauksissa. Anorektikoilla on myös omia verkkoyhteisöjä, joissa anorektikot neuvovat toisiaan. Se on huolestuttavaa. (04)*

Tämän tutkimuksen tulos herättää monia kysymyksiä ja ajatuksia. Pelottava ajatus on, etteivät nuoret pysty arvioimaan median yhteyttä omaan toimintaansa. Aiempien tutkimusten perusteella (ks. luku 4.1) on todettu, että medially on moninainen vaikutus nuorten valintoihin ja toimintaan. On tietysti mahdollista, että kysymys on tulkittu toisin eivätkä nuoret ole ajatelleet asiaa kovin laajasti. Mediaanhan kuuluvat muun muassa lehdet, televisio, radio, mainonta ja internet. Jos tilanne on kuitenkin se, etteivät nuoret näe median roolia yhteiskunnassamme tässä suhteessa merkittäväksi, herää kysymys siitä, onko median todellinen valta jopa arvioitua isompi. Jos sen valtaa ei tunnusteta, sen vaikutusmahdollisuudet ovat todella suuret.

## 8.5 Järjestöt nuorten elämässä - nuoret osana järjestöjen toimintaa

Hyvinvointiyhteiskunta koostuu suomalaisessa mallissa julkisesta hyvinvointivaltiosta ja kansalaisyhteiskunnasta, ihmisten ja kansalaisten yhteisöistä. Nämä tarvitsevat rinnalleen toimivan talouselämän. Toisaalta talouselämä tarvitsee toimiakseen sosiaalista pääomaa, joka elää kansalaisyhteiskunnassa ja ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa. Kansalaisyhteiskunta on enemmän kuin pelkkä järjestötoiminta. Se

tarkoittaa kaikkea ihmisten yhteisöllisyyttä ihmisten ja perheiden yksityisyyden ulkopuolella. Järjestöt edustavat järjestäytyntä kansalaistoimintaa. (Ks. myös luku 4.4, Möttönen & Niemelä 2005, 34.)

Järjestöt näkevät oman roolinsa hyvinvointiyhteiskunnan rakentajina. Myös nuorilla on oma paikkansa tässä toiminnassa. Yhtäältä nähdään ne mahdollisuudet, joita nuorten aktivointi tuo sekä järjestölle että nuorelle itselleen. Järjestöt tarjoavat nuorille monipuoliset elämän eväät ja samalla se saa lisää voimaa omaan toimintaansa. Toisaalta järjestöt näkevät voivansa toimia vastuullisina vaikuttajina yhteiskunnassa. Hiljainen tieto ja tulevien ilmiöiden ennakoitokyky ovat järjestöjen vahvuuksia.

Järjestöjen näkökulmasta yhteiskunnassa ja nuorten toiminnassa on myös monia haasteita, jotka vaikuttavat järjestöjen mahdollisuuksiin toimia terveellisten elämäntapojen edistäjinä ja oikeina vaikuttajina. Myöskään järjestöjen rakenne ja osaaminen eivät välttämättä kohtaa nuoren tarpeita ja näin nuoren osallistuminen estyy. Näihin haasteisiin järjestöjen tulee etsiä ratkaisuja voidakseen oikeasti toimia nuorten parempien ruokatottumusten edistäjinä.

*Meidän täytyy siis saada informaatiota sinne, missä kaikki nuoret jo ovat. Pikkuhiljaa media ja markkinat osaavat sitä, mutta me kasvattajat, järjestöt erityisesti ei vielä olla siellä. Meillä ei ole mitään osaamista siltä alueelta. (12)*

*Tavoite on, että yläkoululaiset nähtäisiin myös mahdollisuutena. Tällä hetkellä kaikki totee ei niitten kanssa voi tehdä mitään. Ja se on ihan roskaa. Mahtavia esimerkkejä on eri puolella Suomea, mutta kukaan ei ole niitä kerännyt. Ja nyt se on meidän tehtävämme ja sitten tarjoamme muille. (01)*

*Hirveän tarkkaan pitää miettiä, kun markkinoidaan nuorille, mitä kautta tavoitamme nuoria. Kannattaako painattaa esitteitä? Pitäisi päästä verkkoyhteisöihin. Löytää sieltä ne kanavat, miten viestit lähtee sopivissa porukoissa. Lain alaisuudet ovat muuttuneet täysin. Se ei enää ole niin, että painatetaan esite ja kerrotaan. Signaalit ovat selvät. Nuoret tule*

*elämään erilaisessa todellisuudessa kuin me. Nuoret on meitä neuvomassa. (02)*

*Järjestöt eivät osaa mennä nuorten verkkoyhteisöihin. Se on myös resurssikysymys. Olemme ehkä viimeisenä siinä. (05)*

## 9 LUOTETTAVUUSTARKASTELUA

Tutkimuksen luotettavuus jaetaan sisäiseen ja ulkoiseen luotettavuuteen. Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta ei usein ole mielekästä arvioida samoin menetelmin kuin määrällisen. Määrällisen tutkimuksen luotettavuuden arviointiin liitetään käsitteet reliabiliteetti ja validiteetti. Sisäisellä luotettavuudella eli validiteetilla tarkoitetaan tutkimusmenetelmän kykyä mitata sitä, mitä on tarkoitus mitata. Ulkoinen luotettavuus eli reliabiliteetti tarkoittaa tutkimusasetelman kykyä antaa ei-sattumanvaraisia tuloksia. (Hirsjärvi ym. 2007, 226–218.)

Seuraavissa alaluvuissa tarkastellaan tämän tutkimuksen ja sen tulosten luotettavuutta. Koska tutkimus toteutettiin käyttäen sekä määrällisiä että laadullisia menetelmiä, tarkastellaan luotettavuuskysymystäkin kahdessa osassa. Ensin paneudutaan määrälliseen näkökulmaan ja sitten laadullisen tutkimuksen luotettavuuteen.

### 8.1 Määrällisen tutkimuksen luotettavuus

Tutkimukseen liittyy aina tulosten yleistettävyyden haaste. Määrällisen tutkimuksen yleistettävyyden on kiinteässä yhteydessä siihen, miten aineisto tässä tapauksessa vastaajat edustavat tutkittavaa joukkoa. Yleistämällä tuloksia tutkija lähestyy lain kaltaisia, tarkkoja lausuntoja. Tästä syystä otoksen kattavuus on keskeinen. (Bryman 1988, 34–35.) Tässä tutkimuksessa määrällisen aineiston otos on satunnaisesti syntynyt ja edustaa melko hyvin yhdeksännen luokan oppilaita (ks. luku 6.2) maantieteellisen, iän ja sukupuolen näkökulmasta. Myös erilaiset perhetaustat ovat edustettuina.

Määrällisen tutkimuksen luotettavuus jakautuu kahteen: validiteettiin ja reliabiliteettiin. Validiteettiin vaikuttaa yhtäältä aineiston laatu ja toisaalta tulosten tulkinnan loogisuus (Kleven 2008, 230). Validiteettia voidaan pitää totuuden synonyyminä (Silverman 2001, 34).

Validiteetti liittyy suoraan käsitteiden operationalisoinnin vaikeuteen. Se on pidettävä mielessä koko mittarin suunnitteluvaiheen ja mittaamisen ajan. Systemaattisen virheen havaitseminen on myös keskeistä. Ennustevaliditeetti kuvaa mittarin kykyä tuoda esiin oikein jotain mittarin ulkopuolista ilmiötä. Sisällöllinen validiteetti liittyy ajattelutapaan,



jolla abstrakteja käsitteitä operationalisoidaan. Mittarin sisältöjen tulee olla tutkittavien käsitteiden kannalta järkeviä ja perusteltuja. Rakennevalidius on kattavuudeltaan laajin. Mittarin rakennevalidiuden voidaan sanoa olevan hyvä, kun tutkimuksen tulokset ovat sopusoinnussa odotusten kanssa. Tällöin mittari toimii tutkimusprosessin kokonaisuudessa niin kuin pitäisi. Näiden kolmen validiuden lisäksi puhutaan prosessivalidiudesta, jolla tarkoitetaan käsiteanalyysin, operationalisoinnin ja mittauksen, yleensä kaikkien relevanttien vaiheiden mahdollisimman tarkkaa kuvausta. Validius on tulos ajatteluprosessista, jossa tutkija käyttää aiheen tuntemustaan, aiempia tutkimuksia ja yleistä logiikkaa vakuuttaakseen itsensä ja muut valittujen indikaattoreiden järkevyydestä. (Alkula ym. 1994, 89–92.)

Tutkimuksen lomake oli tehty ja aineisto kerätty jo ennen tämän tutkimuksen käynnistämistä. Sen seurauksena lomake ei palvellut täydellisesti tämän tutkimuksen tutkimuskysymyksiä. Samaa kyselylomaketta käytettiin eri kielille käännettynä. Se aiheutti kysymyksiin määrättyjä tulkintoja, mutta suorat käännökset helpottavat tulevaisuudessa eri maiden välisten erojen ja yhtäläisyyksien kartoittamista. Osa kysymyksistä oli osin tämän tutkimuksen kannalta harhaanjohtavia ja niiden tuottamaa aineistoa ei voitu käyttää. Kyselyaineisto oli kuitenkin kattava ja antoi hyvän pohjan haastattelututkimuksen tekemiselle. Määrällisen aineiston kautta oli myös mahdollista luoda luotettava kuva tämän päivän yhdeksäsluokkalaisten näkökulmista terveelliseen syömiseen.

Tässä tapauksessa tutkija ei siis itse ole ollut rakentamassa mittareita. Näyttäisi siltä, että kyselyn vastaukset ovat loogisia. Tulosten varmistamiseksi käytettiin kahta eri menetelmää. Tulokset olivat pääosin samansuuntaisia, mikä vahvistaisi mittarien toimivuutta. On kuitenkin muistettava, että verkkokyselyssä ja haastatteluissa oli eri kohderyhmät.

Huomioitavaa on se, ettei kyselylomakkeen asteikollisissa kysymyksissä ollut "ei mielipidettä" -vaihtoehtoa. Ihmiset usein vastaavat jotain, eivätkä jätä tyhjiä vastauksia edes silloin, kun heillä ei ole mielipidettä asiaan (Hirsjärvi ym. 2007, 198). Tarkasteltaessa määrällisiä tuloksia on tässä tutkimuksessa pääosin keskitytty ääripäiden vastauksiin. Näin on pyritty minimoimaan neutraalin vaihtoehdon puuttumisen vaikutus tulosten perusteella tehtyihin johtopäätöksiin.

Aineistoa tarkasteltaessa heräsi myös joitain kysymyksiä siitä, ovatko nuoret ymmärtäneet kysymyksen tutkimuksessa tarkoitetulla tavalla tai toisaalta ovatko he miettineet vastaustaan riittävästi. Esimerkiksi luvuissa 7.1 ja 7.2 pohditaan lyhyesti elintarviketeollisuuden ja viranomaisten roolia ruokavalintojen taustalla. Näiden pohdintojen kohdalla voidaan miettiä sitä, millä tavalla nuoret ovat ymmärtäneet kysymyksen, ja ovatko he ylipäättään selvillä, mikä viranomaisten rooli elintarvikkeiden valvonnassa on. Myös mediaa koskeva kysymys herätti epäilyn siitä, että nuoret saattavat nähdä median eri tavoin kuin tutkimuskysymyksiä tehneet ovat tarkoittaneet.

Aiemmin mainitusti korrelaatiot (ks. luku 7.1 ja 7.2 sekä liite 2) kysymyksen *Millainen merkitys seuraavilla ihmisillä on sille, että sinulla olisi terveelliset ruokailutottumukset* vastausten välillä ovat tilastollisesti erittäin merkitsevässä yhteydessä keskenään. Korrelaatioiden pohjalta nousi kysymys: voidaanko tästä päätellä, ettei kysymyksiin ole vastattu siten, kuin oli tarkoitus. Oman itsensä kohdalla määritellään, että itse, yksin, on vastuussa eli miksi ei ole negatiivista korrelaatiota muiden tahojen kanssa. Onko yksin-sana jäänyt huomiotta?

Luvussa 7.2 tuodaan esiin ristiriita koulun ja opettajan merkityksen osalta. Sen voidaan ajatella johtuvan esimerkiksi siitä, etteivät vastaajat ole miettineet vastausta moninaisesti. Se voi myös kertoa siitä, ettei sanoja "koulu" ja "opettaja" ole osattu yhdistää esimerkiksi kotitalousopetuksen siitä huolimatta, että kyselyyn vastattiin kotitaloustunnin aikana. Joka tapauksessa tämä ristiriita herättää monia kysymyksiä, joita tarkastellaan tulevaisuuden tutkimushaasteina.

Toinen luotettavuuteen liittyvä käsite on reliabiliteetti. Tutkimuksen reliabiliuttia alentavat mittauksen eri vaiheissa ilmenevät satunnaisvirheet. Virheitä voi aiheuttaa esimerkiksi mittajan huolimattomuus, otoksen epätasaisuus tai tallennuksessa tapahtuvat lyöntivirheet. Asennetutkimuksissa satunnaisvirhe voi esiintyä helpostikin, koska mittaustapahtuma on monimutkaisempi. Jos pidämme asenteita jokseenkin pysyvinä, voi vastaajan mielialakin aiheuttaa mittaustuloksen siirtymiä eli satunnaisvirheitä. Kun abstraktia käsitettä mitataan monella indikaattorilla satunnaisvirheet kumoavat toisiaan ja havaintoyksikköä koskeva kokonaistulos tarkentuu. Sekä validiuden että reliabiliuden kannalta on järkevää muodostaa yhdistettyjä mittareita. Reliabiliuden mittaamisessa voidaan hyödyntää uudelleenmittausta ja rinnakkaismittausta. Uudelleenmittauksessa virheettömän

mittauksen tulisi toistettaessa tuottaa samalle havaintoyksikölle täsmälleen sama arvo. Vain satunnaisvirhe aiheuttaa tulosten poikkeaman. Rinnakkaismittauksessa samaa asiaa mitataan eri kerroilla eri mittareilla. Molemmissa tavoissa on haasteita. (Alkula ym. 1994, 94–96.)

Tutkimusjoukko valikoitui satunnaisesti sen mukaan, minkä koulun opettaja oli kiinnostunut osallistumaan tutkimukseen. Vastauksia tuli eri puolilta Suomea ja erikokoisista kouluista. Otos edustaa melko tasapuolisesti sekä tyttöjä että poikia. Myös eri luokilla olevia oppilaita on melko tasaisesti ja ikäjakauma edustaa keskimäärin yhdeksännen luokan oppilaita. Toisaalta verkossa tehdyssä kyselyssä ei tutkija pysty kontrolloimaan sitä, ovatko vastaajat todella antaneet oikeat tiedot itsestään ja ovatko jotkut vastaajista vastanneet useamman kerran. Kyselyyn vastattiin kotitaloustunnin aikana ja näin voidaan olettaa, että virheellisiä tietoja tai tupla vastauksia ei ole niin paljon, että ne vaikuttaisivat merkitsevästi aineiston perusteella tehtyihin johtopäätöksiin.

Tutkimuksessa Questback -aineiston kokoaminen tapahtui automaattisesti ja aineisto konvertoitiin suoraan SPSS -ohjelmiston muotoon. Näin pyrittiin vähentämään satunnaisvirheen vaikutuksia ja varmistamaan tutkimuksen luotettavuutta. Ohjelmavirhe on toki aina mahdollinen, mutta tässä tapauksessa melko epätodennäköinen. Aineisto tarkastettiin syöttämisen jälkeen kahden tutkijan toimesta, mikä sekin osaltaan minimoi virheiden riskiä. Tarkastuksessa varmistettiin yksittäisten muuttujien jakautuminen, minimi- ja maksimi-arvot sekä luokiteltujen muuttujien keskiarvot. Näin pyrittiin minimoimaan inhimilliset virheet. Tarkastuksessa löydettiin muutama nollarivi ja usean kysymyksen kohdalla joitain 0-kohtia. Nollia ei haluttu jättää aineistoon vääristämään keskiarvo- ja muita tuloksia. Aineiston korjaamiseksi laskettiin SPSS -ohjelman avulla kyseisten kysymysten vastauksista moodi, eli tyypillisin vastausvaihtoehto, ja kaikki nollat vaihdettiin manuaalisesti kyseisen vastaussarakkeen moodiarvoon. Vaihtoehtoisesti nollat olisi voitu korvata kyseisten vastausten keskiarvolla, mutta tässä tutkimuksessa haluttiin tulokseksi kokonaisluku. Käsitykseni mukaan moodiarvon käyttö ei vaikuta aineiston laajuuden ja nollien vähäisyyden vuoksi ainakaan merkittävästi tuloksiin.

Määrällisen tutkimuksen objektiivisuutta voidaan lisätä testaamalla merkitsevyyttä. Tuloksia tekisi usein mieli selitellä ja tulkita sen mukaan, mitkä tulokset ovat edullisia.

Harvoin tutkimuksessa tuotetut tiedot ovat niin yksiselitteisiä, etteikö niitä olisi mahdollista saada tulkitsemalla näyttämään enemmän tutkijan haluamilta. Näin ei saisi olla ja siksi onkin keinoja, joilla tutkijasta aiheutuvaa tulkinnanvaraisuutta voidaan vähentää. Merkitsevyyden testaus on tällainen keino. Kääntäen voidaan sanoa, että merkitsevyyden testaus ei ole keino tulosten merkittävyyden tai tärkeyden arvioimiseksi, vaan merkitsevä lopputulos on vain sellainen, joka on epätodennäköistä saada sattumalta. (Karma & Komulainen 2002, 111.) Tämän tutkimuksen aineistoa on tarkasteltu myös merkitsevyydestausten kautta (ks. luku 6.3, kuvio 1).

Seuraavaksi siirrytään laadullisen tutkimuksen luotettavuuteen. Näiden kahden tarkastelun kautta pyrin osoittamaan tämän tutkimuksen luotettavuutta kokonaisuutena.

## 8.2 Laadullisen tutkimuksen luotettavuus

Tuloksia tulkittaessa on mietittävä, millä tavoin aineistosta saa mahdollisimman suuren hyödyn. Silloin on otettava kantaa siihen, millä tavoin tulokset ovat yleistettävissä. (Sulkunen 2002, 271). Laadullisen tutkimuksen osalta yleistettävyyden vaatimusta ei sinällään ole, vaikka ajatuksena alun perin olikin, että yleinen toistuu yksityisessä. Kun tutkii yksittäistä tapausta kyllin tarkasti, saadaan näkyviin myös se, mikä ilmiössä on merkittävää ja toistuvaa. (Hirsjärvi ym. 2007, 177.)

Laadullista tutkimusta arvioidaan kokonaisuutena, jolloin sen sisäinen johdonmukaisuus painottuu (Tuomi & Sarajärvi 2002, 135). Sisäistä validiteettia on pidettävä tärkeänä aina, kun on mahdollisuus siihen, että tutkimuksen joku tekijä on vaikuttanut toiseen (Kleven 2008, 228). Lähtökohtana laadullisen tutkimuksen arvioinnissa on tutkijan subjektiivisuuden myöntäminen. Luotettavuutta voidaan arvioida vain arvioimalla koko prosessia ja tutkijan osuutta siinä. Laadullisen tutkimuksen eri vaiheissa tutkija joutuu itse pohtimaan tekemiään ratkaisuja ja siten ottamaan kantaa työnsä luotettavuuteen. Tutkimuksen sisäisen validiteetin osoittamiseksi teoreettisten ja käsitteellisten määrittelyjen on oltava sopusoinnussa keskenään. Ulkoinen validiteetti edellyttää tulkintojen ja aineiston välisen suhteen pätevyyttä. Reliaabeli aineiston tulkinta ei saa sisältää ristiriitaisuuksia. (Eskola & Suoranta 1998, 209–214.)

Laadullisen tutkimuksen totuusarvon kriteeriksi voidaan asettaa vastaavuus. Varautumalla tarpeeksi useaan kysymykseen ja riittäviin lisäkysymyksiin kultakin teema-alueelta voidaan varmistaa, että tutkimuksen tuottamat tulokset vastaavat tutkittavien todellisuutta. (Hirsjärvi & Hurme 1988, 129; Tynjälä 1991.)

Haastattelut toteutti yksi henkilö, tutkija itse. Siten varmistettiin haastattelutilanteiden samankaltaisuus ja mahdollisuus tehdä tulkintojen kannalta merkittäviä tarkentavia kysymyksiä. Jokaisessa haastattelutilanteessa teemarunko oli sama ja sen raakaversio testattiin yhdellä esihaastattelulla. Testauksen jälkeen tarkennettiin muutamia kysymyksiä. Näin pyrittiin mahdollisimman yksiselitteisiin ja helposti ymmärrettäviin kysymyksiin. Haastattelun interaktiivisen luonteen vuoksi kysymyksiä syntyi kunkin haastattelun kuluessa haastateltavasta riippuen vielä lisää.

Tutkija on työskennellyt vuosia järjestöissä. Haastatteluihin valmistautuessaan ja niitä toteuttaessaan tutkija piti mielessään sen, etteivät omat kokemukset saa värittää muiden vastuksia. Toisaalta tutkijan oma tausta helpotti yhteisen kielen ja todellisuuden löytämistä haastateltavien kanssa ja haastattelutilanteet olivatkin vapautuneita ja tunnelma oli luottamuksellinen, mikä todennäköisesti paransi aineiston laatua.

Jokaisessa tutkimuksessa tulosten ja todellisuuden mahdollisimman hyvä vastaavuus tulisi olla tavoitteena. Valitsemalla teemahaastattelun kaltaisen tavallista pehmeämmän menetelmän, halutaan tehdä oikeutta todellisuuden moni-ilmeisyydelle. Menetelmän avulla pyritään tavoittamaan tutkittavien ilmiöiden vivahteita ja tiivistämään ne siten, että kuvauksen uudet ulottuvuudet välittäisivät haastateltavien todellisia ajatuksia ja kokemuksia. (Hirsjärvi & Hurme 1988, 128.)

Tutkimusraportin tulososassa on liitetty teorian ja tutkijan omien tulkintojen väliin melko paljon suoria lainauksia haastateltavieni vastauksista. Sen kautta vahvistetaan tutkittavien vastausten ja omien tulosteni ja johtopäätösteni vastaavuutta. Näin lukija voi todeta, että tutkittavieni ja tulosteni todellisuudet ovat yhtenevät.

Tulosten luotettavuus, toistettavuus ja yksiselitteinen tulkinta ovat kiintoisia kysymyksiä laadullisessa tutkimuksessa. Aineiston reliabiliteetti on jaettu kolmeen näkökulmaan. Ensinnäkin samalla menettelyllä tulisi samalla kohderyhmällä saada sama vastaus. Toiseksi mainitaan tulosten pysyvyys ajassa, ja kolmanneksi eri

tutkimusmenetelmillä tulisi päätyä samoihin tuloksiin. Haastatteluissakin tulee pyrkiä yksiselitteisiin tulkintoihin ja sattumanvaraisuus minimoida. Siihen päästään muun muassa nauhoittamalla haastattelut, kirjoittamalla auki nauhoitetut aineistot ja kuvaamalla aineistoa laajasti lainauksin tutkimusraportissa. Tutkimuksen luotettavuuden lisäämiseksi voidaan myös käyttää erilaisia tutkimusmenetelmiä ja -otteita täydentämään toisiaan sekä tarkistuttaa tutkimuksen tulkinnat vielä tutkittavilla eli kohderyhmällä. Tutkimuksen luotettavuutta voidaan myös parantaa vertaamalla eri tutkijoiden tulkintoja samasta aineistosta. (Silverman 2001, 229–233.) Kuten edellä todettiin, tutkimuksessa käytettiin kahta menetelmää ja näin osittain voidaan varmistaa tutkimuksen luotettavuutta.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta parantaa tutkijan tarkka selostus tutkimuksen toteuttamisesta niin, että lukija pystyy seuraamaan tutkimuksen kulkua ja arvioimaan sitä. Tarkkuus koskee tutkimuksen kaikkia vaiheita. (Hirsjärvi ym. 2007, 227; Tynjälä 1991.) Riittävä aineiston ja tutkimuksen kuvaaminen antaa lukijalle mahdollisuuden pohtia tutkimustulosten sovellettavuutta myös muihin kuin tutkittuihin konteksteihin (Tynjälä 1991). Tässä tutkimusraportissa tutkimusprosessi on pyritty kuvaamaan selkeästi ja yksityiskohtaisesti. Tavoitteena on siten ollut antaa lukijalle mahdollisimman yksiselitteinen kuva tutkimuksesta ja vahvistaa tutkimuksen luotettavuutta.

## 10 POHDINTA

Tutkimusraportin tässä vaiheessa haluan kiittää kaikkia haastattelemani henkilöitä. Heidän antamansa aika, kokemus ja asiantuntemus ovat olleet erityisen arvokkaita tutkimuksen kannalta. Haluan myös kiittää erittäin aktiivisesta yhteistyöstä ja kannustuksesta projektiryhmän jäseniä ja tutkimukseni ohjaajaa.

Raportin lopuksi luon vielä katseen tulevaisuuteen. Ensin esitän joitain ajatuksiani tulevaisuuden tutkimustarpeista ja sitten tuon esiin kehittämissuhteita järjestöille. Toivon, että näistä pohdinnoista on hyötyä ja iloa muillekin alan tutkijoille ja toimijoille.

### 10.1 Tutkimuksen tulevaisuuden haasteita

Tämä tutkimus herätti monia uusia kysymyksiä ja asetti haasteita tulevaisuuden tutkijoille. Niiden joukossa saatan myös itse ottaa haasteen vastaan joidenkin kysymysten osalta.

#### **Järjestöjen todellinen mobilisoituminen**

Kiinnostava näkökulma nousi laadullisen aineiston analyysin yhteydessä. Järjestöt kokevat toisaalta olevansa voimakkaita vaikuttajia, mutta todellisen aktiivisuuden mobilisointi nähtiin myös suureksi haasteeksi. Kansalaisistoiminnan osalta kiinnostava tutkimuskysymys olisikin, voivatko järjestöt todella mobilisoida jäsenistönsä muuttamaan kulutuskäyttäytymistä. Järjestöjen vaikutusmahdollisuudethan vahvistuvat, kun jäsenet saadaan liikkeelle vaikuttamaan samaan asiaan. Kiinnostavaa olisi myös tutkia, voivatko järjestöt yhteistyössä toimia nykyistä enemmän nuorten tai yleensä ihmisten ruokatottumusten parantamiseksi. Se edellyttäisi kolmannen ja neljännen sektorin kokonaisvaltaista tarkastelua ihmisten elintapojen osalta. Tärkeää olisi myös tutkia järjestöjen välistä yhteistyötä: mikä estää järjestöjen todellisen yhteistyön ja mitkä seikat helpottaisivat sitä.

#### **Nuorten uudet toimintaympäristöt**

Toteuttamissani haastatteluissa nousi vahvasti esiin uusien toimintaympäristöjen haaste. Jokainen haastateltava koki, että nuoret toimivat nykyään aktiivisesti erilaisissa

nettiyhteisöissä ja aikuiset kokivat nämä toimintaympäristöt haasteellisina ja jopa pelottavina. Tulevaisuudessa tuleekin tutkia sitä, mikä on uusien toimintaympäristöjen, nettiyhteisöjen todellinen merkitys nuorten ruokatottumusten taustalla. Kiinnostavaa on myös selvittää, miten eri ei-kaupalliset toimijat voivat vaikuttaa näiden yhteisöjen välityksellä, vai voivatko.

### **Nuoret ja ruokakulttuuri**

Niin määrällisen kuin laadullisenkin aineiston analyysin yhteydessä heräsin pohtimaan ruokakulttuurin todellista merkitystä nuorille. Tulevaisuudessa tulisikin entistä syvällisemmin tutkia, miten nuoret näkevät ruokakulttuurimme. Pohdittavaksi tällöin tulee muun muassa, onko vahvalla ruokakulttuurilla merkitystä nuorten identiteetin rakentamisessa ja kannustaako ruokakulttuurimme nuoria tekemään niin sanottuja terveellisiä valintoja. Kiinnostusta herättää myös kysymys siitä, onko nuorisolla oma ruokakulttuurinsa ja mitä se voi kertoa meille tulevaisuudesta. On mahdollista, että tulevaisuuden nuorten ruokakulttuurissa näkyvät entistä vahvemmin esimerkiksi luvussa 3.2 esille tuodut eettiset kysymykset ja kasvisruokavalio. Ruokakulttuurin ilmentäjänä toimii myös uskonto. Tulevaisuuden tutkimuksen aiheena nousi myös se, mikä on uskonnon merkitys nuorten ruokatottumusten taustalla ja miten vanhempien rooli näyttäytyy siitä näkökulmasta.

### 10.2 Viisi teesiä järjestöille

Järjestöt pitävät terveellisiä elämäntapoja ja sen mukana terveellistä syömistä yhtenä keskeisimmistä kysymyksistä nuorten elämässä. Järjestöt haluavat myös osaltaan olla toimimassa nuorten terveellisten elintapojen edistämiseksi. He näkevät terveiden elämäntapojen ja ruokatottumusten olevan edellytys oman toiminnan onnistumiselle. Lähes kaikki tutkimuksessa mukana olleet järjestöt ovat tehneet strategian tai muun keskeisen asiakirjan, jossa terveelliset elämäntavat ja erityisesti liikuntajärjestöissä terveelliset ruokatottumukset nostetaan tärkeään asemaan. Strategiat ja kannanotot eivät kuitenkaan ole ainakaan vielä muuttuneet järjestelmälliseksi toiminnaksi. Tämän tutkimuksen tulosten perusteella haluan seuraavassa nostaa esiin joitain keskeisiä seikkoja, joiden kautta järjestöt voisivat tarkastella mahdollisuuksiaan toimia entistä paremmin nuorten terveellisten ruokatottumusten edistämiseksi yhteiskunnassamme. Kutsuttakoon näitä näkökulmia teeseiksi.



### **Nuorille todellinen tila ja mahdollisuus toimia ja oppia**

Ensimmäisenä haluan korostaa järjestöjen omaa voimaa. Järjestöt voivat toimia niin virallisessa kuin epävirallisessakin toimintaympäristössä. Luvussa 2.2 kuvataan arkielämän tietoon liittyviä haasteita. Järjestöt voivat edistää nuorten tiedon omaksumista niin välttämättömään kuin vapaaehtoiseenkin toimintaan liittyvän tiedon osalta. Keskeistä on nuorten tavoittaminen ja mukaan saaminen. Järjestöjen olisikin opeteltava uusia taitoja ja hakeuduttava niihin toimintaympäristöihin, joissa nuoret ovat, siis verkkoyhteisöihin. Kun nuoret saadaan mukaan, vaikuttavuutta syntyy: hauska, nuorten lähtökohdista nouseva tekeminen aktivoi ja tekemisen kautta nuori oppii erilaisia tietoja ja taitoja. Sosiaalisten verkostojen vahvistuessa voisi myös olettaa, että nuorten tiedonhankinta helpottuu. Toiminnassa mukana olevien aikuisten malli ja vertaisiin samaistuminen antavat järjestöjen toiminnalle uskottavuutta.

### **Rakenteiden ja byrokratian esteet pois uudistusten tieltä**

Toinen teesi rakentuu järjestöjen sisäisen toimintakulttuurin ja toimintatapojen ympärille. Laadullisen aineiston perusteella on oikeutettua todeta, että usein varsinkin isojen järjestöjen rakenteet ja toimintatavat eivät parhaalla mahdollisella tavalla tue hyvien uudistusten ja yhteisten strategioiden toteuttamista. Kuten luvussa 4.4 todettiin, kankeus ja byrokratia karsivat myös toimijoita ja vähentävät aktiivisuutta. Turha byrokratia ja organisaatioyksiköiden väliset raja-aidat hidastavat ja joskus jopa estävät uudistukset ja hyvän toiminnan. Nyt onkin aika tuoda järjestödemokratia, organisaatiorakenteet ja toimintatavat uudelle vuosituhannelle.

### **Nuorten ruokatottumukset rakentuvat kodin, koulun ja järjestöjen yhteistyönä**

Kolmanneksi järjestöjen tulee toimia myös oman organisaationsa ulkopuolisissa toimintaympäristöissä, joissa nuoret joka tapauksessa ovat. Yhteistyö koulun ja kodin kanssa on keskeistä. Yhteistyöhön liittyy vanhemmuuden tukeminen, vanhempien ja nuorten vuorovaikutuksen edistäminen, koulupäivään osallistuminen sekä non-formaalin ja arkioppimisen vahvistaminen. Järjestöjen ei kannata mennä kouluihin kilpailemaan teoreettisella asiantuntijuudella, vaan järjestöjen tulisi rakentaa kouluihin tekemisen paikkoja. Hyviä kokemuksia on yhteisistä oppitunneista ja teemapäivistä, välituntitoiminnasta ja vertaisohjaajatoiminnan rakentamisesta kouluympäristössä. Nuorten ruokaympäristön tulisi olla sellainen, että terveellisiä valintoja olisi helppo

tehdä. Järjestöt voivatkin vaikuttaa nuorten toimintaympäristöihin ja neuvotella esimerkiksi koulujen kanssa välipalikäytännöistä.

### **Pitkäkestoisella toiminnalla, laajalla järjestöjen yhteistyöllä ja monipuolisilla keinoilla positiivisiin tuloksiin**

Neljäs kokonaisuus rakentuu kuluttamisen ja markkinavoimiin vaikuttamisen ympärille. Järjestöt kokevat, että terveelliset ateria- ja välipalavaihtoehdot kilpailevat isoilla rahoilla pelaavien yritysten tuotteiden kanssa. Järjestöillä on kuitenkin mahdollisuus rakentaa yhteistyötä toisten järjestöjen, viranomaisten ja miksei myös yritysten kanssa siten, että terveellisten valintojen tekeminen kaupoissa, kahviloissa ja ravintoloissa olisi helpompaa. Perinteinen tapa on ollut etsiä ratkaisujen projektien ja kampanjoiden kautta. Näkemykseni mukaan nyt tarvitaan pitkäkestoista toimintaa, jossa ovat mukana niin toiminta, valistus, mediakasvatus kuin terveellisten valintojen tuotteistaminenkin. Se vaatii uudentyyppistä osaamista ja useiden toimijoiden resurssien kokoamista. Aika on mielestäni siihen nyt kypsä.

### **Jäsenistö liikkeelle uudistamaan yhteiskunnan rakenteita ja kulutuskäyttäytymistä**

Viidentenä muttei kuitenkaan vähäisimpänä teesinä nostan järjestöjen yhteiskunnallisen vastuun. Kestävän kehityksen suunta yhteiskunnassamme näyttäisi vaativan asioiden ja ihmisten puolesta puhumista ja toimimista. Järjestöt voivat yhdessä toimimalla ja vaikuttamalla saada aikaan muutoksia yhteiskunnan rakenteissa. Oman jäsenistön mobilisoinnin kautta järjestöillä on valtava voima niin yhteiskunnan päätöksentekoon vaikuttamiseksi kuin kulutuskäyttäytymisen ohjaamiseksi. Raha ohjaa toimintaa – niin kuluttajien rahavirrat kuin myös valtion rahoituskin. Jotta lapset ja nuoret voivat hyvin, he tarvitsevat kansalaisyhteiskunnan toimijoita rakentamaan kanssaan tulevaisuutta. Vastuu on kuitenkin aina viimekädessä aikuisen.

*Mehän asetamme lapsille hirveän isot henkilökohtaiset vaateet, jos me edellytetään, että hänen pitäisi muuttaa omaa ruokatottumustaan tai liikuntatottumuksiaan, jos mikään muu ei tässä järjestelmässä muutu. Meidän pitää muuttaa rakenteita, niin että se helpottaa lapsen ja nuoren valintoja. (05)*

Järjestöillä on hyvät mahdollisuudet tavoittaa nuoria eri harrastusten kautta. Osa järjestöistä toki kilpailee keskenään juuri yläasteikäisistä nuorista - näiden nuorten

tavoittaminen kun tuntuu olevan järjestöille vaikeaa. Uskon kuitenkin, että nuoren innostuttua toiminnasta, hän sitoutuu, tuo mukanaan uusia nuoria, uusia ideoita ja uutta osaamista. Ja samalla järjestöt voivat edistää nuoren elämäntapoja ja ruokatottumuksia osana perustoimintaansa. Innostus täytyy kuitenkin ensin saada syttymään. Kuten eräs haastateltavani sanoi:

*Jos heti lataa kaiken ja osoittaa sormella, ei ne nuoret tule mukaan. (2)*

## Lähteet

Aikakauslehtien Liitto & Suomen Gallup Media Oy. 2002. Mediasidonnaisuus 2002. Ruoka ja ruokailutottumukset. Aikakauslehtien Liiton tutkimussarja, nro 22. Helsinki: Aikakauslehtien Liitto.

Alasuutari, P. 2001. Laadullinen tutkimus. Jyväskylä: Gummerus.

Aledin, S. 2005. Brändit varhaisteinin elämässä. Teoksessa Autio, M. & Paju, P. (toim.) Kuluttava nuoruus. Nuorisotutkimusverkosto / Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 62. Helsinki: Yliopistopaino Oy.

Alkula, T. & Pöntinen, S. & Ylöstalo, P. 1994. Sosiaalitutkimuksen kvantitatiiviset menetelmät. Juva: WSOY.

Autio, M. & Lombardini-Riipinen, C. 2006. Tahroja ruokaympyrässä – nuorten näkemyksiä terveydestä ja terveellisestä elämäntavasta. Teoksessa Karvonen, S. (toim.) Onko sukupuolella väliä? Hyvinvointi, terveys, pojat ja tytöt. Nuorisotutkimusverkosto/ Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 62. Helsinki.

Autio, M. & Eräranta, K. & Myllyniemi, S. (toim.) 2008. Polarisoituva nuoruus? Nuorten elinolot –vuosikirja. Nuorisotutkimusverkosto / nuorisotutkimusseura, julkaisuja 84, Nuorisoasian neuvottelukunta, julkaisuja 38 ja STAKES. Helsinki.

Bisogni C. A. & Connors M. & Devine C. M. & Sobal J. 2002. Who We Are and How We Eat: A Qualitative Study of Identities in Food Choice. Research Article, June 2002. Journal of Nutrition Education and Behaviour Volume 34 Number 3, 128–139

Bordo, S. 1997. The Appetite as Voice. Teoksessa Counihan, C. & van Esterik, P. (toim.) Food and Culture. A reader. New York / London: Routledge.

Bruch, H. 1997. The Appetite as Voice. Teoksessa Counihan, c. & van Esterik, P. (toim.) Food and Culture. A reader. New York / London: Routledge.

Brumberg, J. 1997. The Appetite as Voice. Teoksessa Counihan, c. & van Esterik, P. (toim.) Food and Culture. A reader. New York / London: Routledge.

Contento I. R. & Williams S. S. & Michela J. L. & Frnklin A. B. 2006. Understanding of food choice prosecc of adolescents in the context of family and friends. Journal of Adolescent Health 38 (2006) 575-582.

Crotty, P. & Germov, J. 2004. Teoksessa Germov, J. & Williams, L. (toim.) A Sociology of Food & Nutrition. The Social Appetite. Oxford: University Press.

DeVault, M. L. 1991. Feeding the Family. The social organization of Caring as Gendered Work. Chicago: The University of Chicago Press.

Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Osuuskunta Vastapaino.

Fiddes, N. 1995. The omnivore's paradox. Teoksessa Marshall, D. W. (toim.) Food Choice and the consumer. London: Blackie Academic & Professionals.

Fieldhouse, P. 1996. Food and Nutrition: Customs and Culture. 2nd ed. London: Chapman & Hall.

Fischler, C. 1988. Food, self and identity. Anthropology of food 1988; 27: 275-292. Social Science Information.

Fogelholm, M. 2003. Ruokailumuutosten tukeminen lihavuuden hoidossa. Teoksessa Fogelholm, M. (toim.) Ratkaisuja ravitsemukseen. Ravitsemuskasvatus ja elämäntaari. Palmenia-kustannus.

Goldsmith, E. 1996. Resource Management for Individuals and Families. Minneapolis/St. Paul: West Publishing Company.

Gronow, J. 1997. The Sociology of Taste. London: Routledge.

Grönlund, H. & Pessi, A. B. 2008. Osallisuuden asenteet ja teot – nuoret ikäryhmät vapaaehtoistoiminnassa. Teoksessa Autio, M. & Eräranta, K. & Myllyniemi, S. (toim.) Polarisoituva nuoruus? Nuorten elinolot -vuosikirja. Nuorisotutkimusverkosto / nuorisotutkimusseura, julkaisuja 84, Nuorisoasian neuvottelukunta, julkaisuja 38 ja STAKES. Helsinki.

Harju, A. 2005, Yhteisellä asialla. Kansalaistoiminta ja sen haasteet. Kansanvalistus-seura. Vantaa: Dark Oy.

Heikkilä, T. 2001. Tilastollinen tutkimus. Helsinki: Oy Edita Ab.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 1988. Teemahaastattelu. Helsinki: Yliopistopaino.

Hirsjärvi, S. & Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Hokkanen, L. & Kinnunen, P. & Siisiäinen, M. (toim.) 1999. Haastava kolmas sektori. Pohdintoja tutkimuksen ja toiminnan moninaisuudesta. Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto ry. Jyväskylä.

Hänninen, S. 2003. Yhdistykset uuden aloittajina. Teoksessa Hänninen, S. & Kangas, A. & Siisiäinen, M. (toim.) 2003. Mitä yhdistykset välittävät: tutkimuskohteena kolmas sektori. Jyväskylä: Atena.

Hänninen, S. & Kangas, A. & Siisiäinen, M. (toim.) 2003. Mitä yhdistykset välittävät: tutkimuskohteena kolmas sektori. Jyväskylä: Atena.

Ilmanen, K. & Kontio, M. 2003. Liikunta- ja urheiluseurojen muutossuuntia Jyväskylässä. Teoksessa Hänninen, S. & Kangas, A. & Siisiäinen, M. (toim.) Mitä yhdistykset välittävät: tutkimuskohteena kolmas sektori. Jyväskylä: Atena.

Kangas, A. 2003. Kolmas sektori ja kulttuuripolitiikka. Teoksessa Hänninen, S. & Kangas, A. & Siisiäinen, M. (toim.) Mitä yhdistykset välittävät: tutkimuskohteena kolmas sektori. Jyväskylä: Atena.

Karisto, A. & Lillunen, A & Massa, I. 2006. Ruokaan liittyvät uudet merkitykset. Teoksessa Mononen, T. & Silvasti, T. (toim.) Ruokakysymys. Näkökulmia yhteiskuntatieteelliseen elintarviketutkimukseen. Gaudeamus kirja. Helsinki: Oy Yliopistokustannus University Press Finland.

Kestilä, L. 2008. Pathways to health: Determinants of health, health behaviour and health inequalities in early adulthood. Kansanterveyslaitos (KTL). Helsinki: Yliopistopaino.

Kilpeläinen, H. 2005. Utopia Reilun kaupan sukupolvesta. Teoksessa Autio, M. & Paju, P. (toim.). Kuluttava nuoruus. Nuorisotutkimusverkosto / Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 62. Helsinki: Yliopistopaino Oy.

Kleven, T. A. 2008. Validity and validation in qualitative and quantitative research. Nordisk Pedagogik. Nordic Educational Research. 3: 2008, 219–233.

Korkama, P. 2003. Internet arkipäivän tiedonhakuvälineenä – tarkastelun kohteena Ideakeittiön www-sivut. Helsingin yliopisto. Kotitalous- ja käsityötieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma.

Kunttu, K. & Kylmälä, M. 2003. Terveystottumusten pysyvyys ja muutokset viiden opiskeluvuoden aikana. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 2003: 40 34–48.

Kurikka, P. 2001. Elämän eväät. Nuorten Suomi 2001 tutkimuksia nro 3. Helsinki: Suomen Kuntaliitto.

Kärki, R. 1999. Tieteellisen viestinnän tutkimus. Teoksessa Mäkinen, I. (toim.) Tiedon tie: Johdatus informaatiotutkimukseen. Helsinki: BTJ Kirjastopalvelu Oy.

Lahti, M. 2006. Mediasoppaa – TV:n ruokaohjelmien funktio Helsingin kotitalousopettajien ja kotitalousopettajaopiskelijoiden arjessa. Pro gradu -tutkielma. Kotitalous- ja käsityötieteiden laitos. Kotitalousopettajan koulutus. Käyttätymistieteellinen tiedekunta. Helsingin Yliopisto.

Luoma, I. & Mäntymaa, M & Tamminen, T. 2000. Syömättömät ja ylensyövät lapset. Lastenpsykiatrisen näkökulma lasten syömishäiriöihin. Suomen lääkäri-lehti 44/2000 vsk 55.

Marshall, D. W. 1995. Teoksessa Marshall, D. W. (toim.) Food Choice and The Consumer. Glasgow: Blackie Academic & Professional.

Mikkilä, V. 2008. Diet and the development of atherosclerosis: a whole-diet approach from childhood to adulthood. Academic dissertation. Department of Applied Chemistry and Microbiology, University of Helsinki and Department of Clinical Physiology and Nuclear Medicine, University of Turku. Helsinki University Printing House.

Myllyniemi, S. & Gissler, M & Puhakka, T. 2005. Kuluttava nuoruus tilastoina. Teoksessa Autio, M. & Paju, P. (toim.) Kuluttava nuoruus. Nuorisotutkimusverkosto / Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 62. Helsinki: Yliopistopaino Oy.

Mäkelä, J. 2000. Hyvä ruoka ja paha ruoka. Teoksessa Hoikkala, T. & Roos, J. P. (toim.) 2000-luvun elämä. Sosiologisia teorioita vuosituhannen vaihteessa. Tampere: Kuluttajatutkimuskeskus.

Mäkelä, J. 2002. Syömis-rakenne ja kulttuurinen vaihtelu. Helsinki: Kuluttajatutkimuskeskus.

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

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

Mäkelä, K. 1990. Kvalitatiivisen analyysin arviointiperusteet. Teoksessa Mäkinen, K. (toim.) Kvalitatiivisen aineiston analyysi ja tulkinta. Helsinki: Painokaari Oy.

Möttönen, S. & Niemelä, J. 2005. Kunta ja kolmas sektori. Yhteistyön uudet muodot. PS-kustannus. Keuruu.



Niemi, H. 2008. Terveelliset ruokatottumukset nuorten näkökulmasta – teoriassa helppoa, käytännössä vaikeaa. Pro gradu -tutkielma. Kotitalous- ja käsityötieteiden laitos. Kotitalousopettajan koulutus. Käyttäytymistieteellinen tiedekunta. Helsingin Yliopisto.

Ojala K. 2004. Nuorten ruokatottumusten muutoksia 1986–2002. Teoksessa Kannas, L. (toim.) Koululaisten terveys ja terveyskäyttäytyminen muutoksessa. WHO –koululaistutkimus 20 vuotta. Terveystieteiden tutkimuskeskus. Julkaisuja 2. Jyväskylän yliopisto.

Ojala, K. & Vuori, M. & Välimaa, R. & Tynjälä, J. & Villberg, J. & Kannas, L. 2006. Pojat nostavat painoja ja tytöt pudottavat niitä – WHO-koululaistutkimuksen tuloksia. Teoksessa Karvonen, S. (toim.) Onko sukupuolella väliä? Hyvinvointi, terveys, pojat ja tytöt. Nuorisotutkimusverkosto / Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 62. Helsinki.

Palojoki, P. 1997. The complexity of Food-related Activities in a Household Context. Study of Finnish Homemakers' Food Choices and Nutrition Knowledge. Research Report 172. Department of Teachers Education. University of Helsinki. Helsinki.

Palojoki, P. 1998. Ravitsemuskasvatus: aloitetaanko atomeista vai ateriasta? Teoksessa Palojoki, P. (toim.) 1998. Tutkimus kotitalousopetuksen tukena. Tutkimuksia 188. Helsingin yliopiston opettajankoulutuslaitos. Helsinki: Hakapaino.

Palojoki, P. 2003a. Food, Learning and Children - Crossing the Boundaries Between School and Home. Barn, nr 2–3 2003: 51–66. Norsk senter for barneforskning.

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

Pohjola, A. 1999. Kanslaisten toiminta-areenat. Teoksessa Hokkanen, L. & Kinnunen, P. & Siisiäinen, M. (toim.) Haastava kolmas sektori. Pohdintoja tutkimuksen ja toiminnan moninaisuudesta. Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto. Jyväskylä.

Prell, H. 2004. Promoting healthy eating. A school-based intervention with focus on fish. Foskningsrapport nr 36. 2004. Institutionen för hushållsvetenskap. Göteborgs universitet.

Prättälä, R. 1989. Young people and food. Socio-cultural studies of food consumption patterns. Department of nutrition. University of Helsinki.

Puohiniemi, M. 2002. Arvot, asenteet ja ajankuva. Opaskirja suomalaisen arkielämän tulkintaan. Vantaa: Limor kustannus.

Rataichesk Fiates, G. M. & Amboni, R. & Teixeira E. 2008. Television use and food choise of children. *Appetite* 50 (2008) 12–18.

Raulio, S. & Pietikäinen, M. & Prättälä, R. & joukkoruokailutyöryhmä. 2007. Suomalaisnuoren kouluaikainen ateriointi. Ruokapalveluiden seurantaraportti 2. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B, 26/2007. KTL ja STAKES.

Rissanen, A. 2005. Syömishäiriöt. Teoksessa Aro, A.& Mutanen, M. & Uusitupa, M. (toim) Ravitsemustiede. Duodecim-kustannus

Rönneberg, L. 1999. Eriytynyt ja moniulotteinen kolmas sektori. Teoksessa Hokkanen, L. & Kinnunen, P. & Siisiäinen, M. (toim.) Haastava kolmas sektori. Pohdintoja tutkimuksen ja toiminnan moninaisuudesta. Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto ry. Jyväskylä.

Saarela, P. 2000. Nuorisobarometri 2000. Nuorisoasian neuvottelukunta. Helsinki.

Sarvimäki, A. 1988. Knowledge in interactive practice disciplines. An analysis of knowledge in educational and health care. Research Bulletin 68. Department of Education. University of Helsinki.

Savolainen, A-L. & Sihto, O. & Tarkkanen, S-M. 2000. Tietoyhteiskunta ja tietotulva – näkökulmia yksilön ja yhteisön kannalta. Erikoistyö. Espoo: Teknillinen korkeakoulu. Koulutuskeskus Dipoli.

Savolainen, R. 1993. Elämäntapa, elämänhallinta ja tiedonhankinta. Arkielämän ei-ammattillisen tiedon hankinnan viitekehyksessä. Tampereen yliopiston kirjastotieteen ja informaatiikan laitoksen tutkimuksia, 39. Tampere: Tampereen yliopisto.

Savolainen, R. 1999. Tiedontarpeet ja tiedonhankinta. Teoksessa Mäkinen, I. (toim.) Tiedon tie: Johdatus informaatiotutkimukseen. Helsinki: BTJ Kirjastopalvelu Oy.

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

Silvasti, T. 2006. Näkökulma globaaliin ruokaturvaan. Teoksessa Mononen, T. & Silvasti, T. (toim.) Ruokakysymys. Näkökulmia yhteiskuntatieteelliseen elintarvike-tutkimukseen. Gaudeamus kirja. Helsinki: Oy Yliopistokustannus University Press Finland.

Silverman, D. 2001. Interpreting Qualitative Data. Methods for Analysing Talk, Text and Interaction. 2<sup>nd</sup> edition. London: SAGE Publications Ltd

Stevenson, C. & Doherty, G. & Barnett, J. & Muldoon, O. T. & Trew, K. 2007. Adolescents' views of food and eating: Identifying barriers to healthy eating. Journal Of Adolescence 30 (2007) 417–434.

Sulkunen, P. 1992. Ryhmähaastattelujen analyysi. Teoksessa Mäkelä, K. (toim.) Kvalitatiivisen aineiston analyysi ja tulkinta. Helsinki: Gaudeamus.

Suominen, E. 1973. Kansalaisten tiedontarve. Sarja B 3. Helsinki: Oy Yleisradio Ab, PTS-elin.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi

Tuominen, K. 1992. Arkielämän tiedonhankinta. Nokia Mobile Phones Oy:n työntekijöiden arkielämän tiedontarpeet, -hankinta ja -käyttö. Tampereen yliopiston kirjastotieteen ja informatiikan laitoksen tutkimuksia, 36. Tampere: Tampereen yliopisto.

Tuunanen, M., Salomaa, H. & Polón, I. 2002. Koko perheen kokkiliitto. Helsinki: Otava.

Tynjälä, P. 1991. Kvalitatiivisten tutkimusmenetelmien luotettavuudesta. Kasvatus 22, 5-6, 387–398.

Uusitupa, M. 2005. Lihavuus. Teoksessa Aro, A. & Mutanen, M. & Uusitupa, M. (toim) Ravitsemustiede. Duodecim-kustannus

Vakkuri, P. 1999. Tiedontarpeet ja tiedonhankinta. Teoksessa Mäkinen, I. (toim.) Tiedon tie: Johdatus informaatiotutkimukseen. Helsinki: BTJ Kirjastopalvelu Oy.

Wansink, B. & Cheney, M. & Chan, N. 2003. Exploring comfort food preferences across age and gender. *Physiology and Behaviour* 79 (2003) 739–747.

Wesslén, A. 2000. Teenagers and Food. The impact of Culture and Gender on Attitudes towards Food. Department of Domestic Sciences. Uppsala University. Uppsala: Uppsala University.

Viinisalo, M. & Nikkilä, M. & Varjonen, J. 2008. Elintarvikkeiden kulutusmuutokset kotitalouksissa vuosina 1966–2006. Kuluttajatutkimuskeskus. Helsinki.

Wiio, J. 1984. Televisio ja arkikäyttäytyminen. Tutkimus mahdollisuuksista vaikuttaa television avulla kansalaisten terveyteen liittyviin elintapoihin. Espoo: Weling & Göös kirjapaino.

Wilska, T-A. 2005. Nuoret kuluttajat – samanlaisia vai erilaisia? Teoksessa Wilska, T-A. (toim.) Erilaiset ja samanlaiset. Nuorisobarometri 2005. Nuorisosiain neuvottelukunta, julkaisu 31. Helsinki: Yliopistopaino.

Vuorinen, M. & Särkelä, R. & Peltosalmi, J. & Eronen, A. 2007. Järjestöbarometri 2007. Ajankohtaiskuva sosiaali- ja terveysterveysturvan keskusliitto ry. Helsinki.

### **Sanomalehtiartikkelit:**

Helsingin Sanomat

Energiajuomat maistuvat yhä useammalle. 29.4.2008.

Tutkimus: Nuoret korvaavat ruokaansa sokerilla. 21.5.2008

Ympäristön paineet ja odotukset rassaavat koululaisia. 1.6.2008

Suomalainen syö kasviksia vain noin puolet EU-keskiarvosta. 8.6.2008.

Mielipide: Epäterveellisten elintarvikkeiden mainonta kuriin. Marjaniemi, A. & Sario, T, Suomen kuluttajaliitto. 8.6.2008

Vieraskynä: Tieteen uusien tuloksien pitää näkyä ravintosuosituksissa. 15.6.2008

Kodit voivat opettaa lapset syömään terveellisen paljon kasviksia. 15.6.2008

Karppinen, P. 2007. Suomalaisuudesta kertovien merkkien maine on vahva. Helsingin Sanomat. 26.4.2007.

### **Internet-lähteet:**

European Commission. Comparable time use statistics – National tables from 10 European countries. Working Papers and Studies. 22.3.2005

<http://epp.eurostat.cec.eu.int>

Luettu 12.10.2006

Karma, K. & Komulainen, E. 2002. Käyttäytymistieteiden tilastomenetelmien jatkokurssi. Korrelaatiokertoimen merkitsevyys (s. 94 - 105) ja yhteenvetoa merkitsevyyden testauksesta (s. 111). Kasvatustieteen laitos. Helsingin yliopisto.

[www.helsinki.fi/ktl/julkaisut/ktj](http://www.helsinki.fi/ktl/julkaisut/ktj)

Luettu 24.4.2007 ja 30.10.2008

Kuluttajatutkimuskeskus. 2006. Maku ruoan tärkein valintakriteeri.

[http://www.kuluttajatutkimuskeskus.fi/index.phtml?132\\_m=429&s=4](http://www.kuluttajatutkimuskeskus.fi/index.phtml?132_m=429&s=4).

Luettu 25.10.2006

Luopa, P & Pietikäinen, M. & Jokela, J. 2006. Nuorten elinolot, koulutyö, terveys ja terveystottumukset 1996–2005. Kouluterveyskysely 2005, Helsinki: Stakes.

<http://www.stakes.fi/verkojulkaisut/tyopaperit/T25-2006-VERKKO.pdf> .

Luettu 7.3.2007

Opetushallitus. 2006. Tilastollisia menetelmiä - tunnusluvut.

<http://www.edu.fi/oppimateriaalit/tilastomatikka/tunnus.html>

Luettu 24.4.2007

Opetushallitus. 2004. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet

<http://www.oph.fi/info/ops/>

Luettu 26.1.2007

Palojoki, P. 2008. Internet-sivut / Tutkimus

<http://home.edu.helsinki.fi/%7Epalojoki/english/youngsters%20and%20food%20kuvau s.htm>

Piiroinen, S. Järvelä, K. 2006. Kokemuksella ja taidolla. Tutkimus kuluttajien ruoan valinnasta.

[www.kuluttajatutkimuskeskus.fi](http://www.kuluttajatutkimuskeskus.fi) Julkaisut 8/2006.

Luettu 23.10.2006

Questback: [www.questback.com](http://www.questback.com)

Suomen itsenäisyyden juhlarahasto, Sitra. Järkipalaa, Välipala-automaattikokeilu.

Loppuraportti 14.9.2007.

<http://www.sitra.fi/julkaisut/muut/Järkipalaa.pdf> .

Luettu 20.10.2008

Suomen Ruokatieto Finfood. Internet –sivut.

Lapsilta ei kannata kieltää herkkuja.

<http://www.finfood.fi/otsikot/B1F0EC68A6ECF73DC22574090041D44E>

Julkaistu ja luettu 11.3.2008

Ruokatottumuksia opitaan myös kodin ulkopuolella.

<http://www.finfood.fi/otsikot/918BD90A62552A81C225741E0041CD42h>

Julkaistu ja luettu 1.4.2008.

Kouluruoka hotkitaan usein jo varhain aamupäivällä.

<http://www.finfood.fi/finfood/finnfoo1.nsf/9b7b469a6c690df7c2256473003cddc1/65832412a391d9fdc225744e002a89bd?OpenDocument&Highlight=0,kouluruokailu>

Julkaistu 19.5.2008, luettu 20.5.2008

Nuoret saavat lähes puolet energiastaan välipaloista.

<http://www.finfood.fi/otsikot/B5453F8660AB4E48C225744F0044A9E4>

Julkaistu ja luettu 20.5.2008

Kuluttaja ruokatiedon viidakossa.

<http://www.finfood.fi/finfood/finnfoo1.nsf/uutisetetusivulle/B170F273A3162862C2257456003D30C3?opendocument>

Julkaistu 21.5.2008, luettu 2.6.2008

Kuluttajatietoa täytyy opettaa yhä nuoremmille.

<http://www.finfood.fi/otsikot/66EACD0C4E6678AAC225745900275236>

Julkaistu 30.5.2008, luettu 2.6.2008

Terveellisemmät naposteltavat valtaavat elintilaa.

<http://www.finfood.fi/otsikot/AA51BD6D35E20E79C2257459003633BD>

Julkaistu 30.5.2008, luettu 2.6.2008

Väitös: Lapsuuden ruokatottumukset ennustavat aikuisiän terveyttä.

<http://www.finfood.fi/otsikot/B0C6A6EC708FAE05C225746300317E40>

Julkaistu ja luettu 9.6.2008.

Lapsuuden elinolot vaikuttavat nuoren aikuisen terveyteen.

<http://www.finfood.fi/otsikot/C011BC42AF4A5492C22574E4002B81A9>

Julkaistu ja luettu 16.10.2008

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005.

<http://www.mmm.fi/fi/index/etusivu/elintarvikkeet/laatujaturvallisuus/valtionravitsemusneuvottelukunta.html>

Luettu 16.10.2006



## INTERNET-KYSELYLOMAKE

**Ditt svar är anonymt**

Vastauksesi käsitellään nimettöminä.

**(Dina uppgifter skickas till undersökningsföretaget QuestBack)**

(Tiedot lähetetään sähköisesti yhteistyökumppanillemme nimeltä Quest Back)

Idag diskuteras mat och hälsa i många olika sammanhang i samhället. Vi är fyra forskare från Sverige, Danmark, Finland och Norge som är intresserade av att ta del av dina synpunkter på detta ämne. Dina svar är värdefulla och kommer att användas i framtida utveckling och forskning inom området. Enkäten är konfidentiell och i den uppsats vi skriver går det inte att spåra vem som svarat på frågorna.

Nykyään ruuasta ja terveydestä keskustellaan paljon eri yhteyksissä. Me neljä tutkijaa Ruotsista, Tanskasta, Suomesta ja Norjasta olemme kiinnostuneita Sinun näkemyksistäsi tästä aiheesta. Vastauksesi ovat arvokkaita ja niitä tullaan käyttämään ruokaan liittyvän tutkimuksen ja opetuksen kehittämisessä. Kysely on luottamuksellinen ja tutkittavien henkilöllisyys ei paljastu missään vaiheessa tulosten raportoinnin yhteydessä.

Vi hoppas att du vill svara på enkäten så snart som möjligt!

Toivomme, että vastaat kyselyyn mahdollisimman pian!

Tack för att du hjälper till!

Kiitos avustasi!

**1. Gender****Jag är**

Minä olen

Pojke  Flicka  
Poika Tyttö

**2. Age**

Hur gammal är du?

Kuinka vanha olet?

**3. Type of family****I vilken typ av familj bor du mest i?**

Millaisessa perheessä asut suurimman osan ajastasi?

I en familj med en förälder  I en familj med två föräldrar  
Perheessä, jossa on toinen vanhemmista Perheessä, jossa ovat molemmat vanhemmat

**4. Having a lunch at school / Hur ser din lunch ut under skoldagen?**

Mitä syöt koulussa lounaaksi?

Jag äter i skolmatsalen varje dag

Syön joka päivä koulun ruokasalissa

Jag äter i skolmatsalen 1-2 gånger i veckan

Syön koulun ruokasalissa 1-2 kertaa viikossa

Jag äter medhavd matsäck

Minulla on omat eväät

Jag äter mest snacks och godis som jag köper i eller utanför skolan

Syön useimmiten välipaloja ja karkkeja, joita ostan koulusta tai sen ulkopuolelta

Jag äter aldrig något i skolan

En koskaan syö koulussa mitään

## 5. Questions about food and mealtimes / open answers /

**Enkätfrågor om mat och måltider!-**

**Kysymyksiä ruuasta ja aterioinnista!**

**Nämn tre saker, du tänker på när du hör begreppet 'hälsosam mat'.**

**Mainitse kolme asiaa, jotka tulevat mieleen, kun kuulet sanat 'terveellinen ruoka'.**

## 6. Questions about the conception of the healthiness of own food habits /

**Kryssa för det alternativ som du tycker passar bäst in på dig. 1 står för Inte alls hälsosamma matvanor och 6 står för Mycket hälsosamma matvanor**

**Valitse vaihtoehto, joka vastaa eniten mielipidettäsi.**

**Vaihtoehto 1 tarkoittaa: 'Ei lainkaan terveellisiä' ja vaihtoehto 6: 'Erittäin terveellisiä'.**

**Anser du att dina matvanor är hälsosamma, dvs, att du äter hälsosamt?**

**Oletko sitä mieltä, että Sinun ruokatottumuksesi ovat terveellisiä, t.s. syöt terveellisesti?**

## 7. Evaluation of having better OWN food habits / dichotomy and open answers

**Anser du att dina matvanor kunde vara bättre?**

**Oletko sitä mieltä, että Sinun ruokatottumuksesi voisivat olla paremmat?**

Ja  Nej

**Kyllä Ei**

**Om ja - hur? Ge exempel:**

**Jos vastasit äskeiseen 'kyllä', kirjoita alle esimerkki**

## 8. Evaluation of having better food habits in one's FAMILY / dichotomy and open answers

**Anser du att din familjs matvanor kunde vara bättre?**

**Oletko sitä mieltä, että Sinun PERHEESI ruokatottumukset voisivat olla paremmat?**

Ja  Nej

**Kyllä Ei**

**Om ja - hur? Ge exempel:**

Jos vastasit äskeiseen 'kyllä', kirjoita alle esimerkki

Liite 1 (3/8)

### 9. Making healthy food choices in the school /

**Att göra hälsosamma matval kunde vara lättare i din skola.**

**Terveellisten ruokavalintojen tekeminen voisi olla helpompaa koulussasi.**

Ja  Nej

Kyllä Ei

**Om ja - hur? Ge exempel:**

Jos vastasit äskeiseen 'kyllä', kirjoita alle esimerkki

### 10. Making healthy food choices in the society

**Det skulle vara lättare att kunna göra hälsosamma matval ute i samhället, dvs. när man är utanför hemmet och skolan.**

**Terveellisten ruokavalintojen tekeminen voisi olla helpompaa yhteiskunnassa, eli silloin kun ollaan muualla kuin koulussa tai kotona.**

Ja  Nej

Kyllä Ei

**Om ja - hur? Ge exempel:**

Jos vastasit äskeiseen 'kyllä', kirjoita alle esimerkki

### 11. Factors affecting people's healthy food choices

**Hur mycket tror du följande faktorer påverkar människor att välja hälsosam mat?**

**Kryssa för ett alternativ där 1 står för Inte alls viktigt och 6 står för Mycket viktigt**

**Kuinka paljon seuraavat tekijät vaikuttavat ihmisten mahdollisuuksiin valita terveellistä ruokaa?**

Valitse vaihtoehto, joka vastaa eniten mielipidettäsi.

Vaihtoehto 1 tarkoittaa: 'Ei lainkaan vaikutusta' ja vaihtoehto 6: 'Erittäin paljon vaikutusta'.

**Att dricka alkohol:**

Alkoholin juominen:

1  2  3  4  5  6

**Att leva på landet:**

Maalla asuminen:

1  2  3  4  5  6

**Att ha familj:**

**On perheellinen:**

1  2  3  4  5  6

**Att vara arbetslös:**

**On työtön:**

1  2  3  4  5  6

**Att ha vänner:**

**On paljon ystäviä**

1  2  3  4  5  6

**Att vara rik:**

**On rikas:**

1  2  3  4  5  6

**Att leva ensam:**

**Asuu yksin:**

1  2  3  4  5  6

**Att vara stressad:**

**On stressaantunut:**

1  2  3  4  5  6

**Att röka tobak/snusa:**

**Polttaa tupakkaa / käyttää nuuskaa**

1  2  3  4  5  6

**Att bo i en stad:**

**Asuu kaupungissa:**

1  2  3  4  5  6

**Att följa hälsokampanjer:**

**Seuraa terveyskampanjoita:**

1  2  3  4  5  6

**Att vara lycklig:**

**On onnellinen:**

1  2  3  4  5  6

**Att ha en bra utbildning:**

**On hyvin koulutettu:**

1  2  3  4  5  6

**Annat, vad:**

**Muuta, mitä:**

## 12. Food and the family

**Välj ett alternativ där 1 står för Mycket sällan och 6 står för Våldigt ofta**

Valitse vaihtoehto, joka vastaa eniten kokemuksiasi.

Vaihtoehto 1 tarkoittaa: 'Erittäin harvoin' ja vaihtoehto 6: 'Erittäin usein'.

**Lagar ni mat tillsammans i din familj?**

Valmistatteko yhdessä ruokaa perheen kesken?

1  2  3  4  5  6

**Lagar du mat till familjen?**

Valmistatko Sinä ruokaa perheellesi?

1  2  3  4  5  6

**Hur ofta äter du frukost hemma?**

Syötkö usein aamiaisen kotona?

1  2  3  4  5  6

**Pratar ni mycket om mat i din familj?**

Puhutteko usein ruuasta perheen kesken?

1  2  3  4  5  6

**Äter ni tillsammans i din familj?**

Syöttekö yhdessä perheen kesken?

1  2  3  4  5  6

**Läger ni ner mycket tid på matlagning i din familj?**

Kuluuko perheessäsi paljon aikaa ruuanvalmistukseen?

1  2  3  4  5  6

**Kryssa för ett alternativ där 1 står för Mycket lite och 6 står för Våldigt mycket**

Seuraavassa vaihtoehto 1 tarkoittaa: 'Erittäin vähän' ja vaihtoehto 6: 'Erittäin paljon'.

**Tror du att ni lägger mycket pengar på mat i din familj?**

Arveletko, että perheessäsi kuluu paljon rahaa ruokaan?

1  2  3  4  5  6

## 13. Different people's influence on respondents' food choices

**Kryssa för ett alternativ där 1 står för Mycket liten betydelse och 6 för Mycket stor betydelse**

Valitse vaihtoehto, joka vastaa eniten mielipidettäsi.

Vaihtoehto 1 tarkoittaa: 'Erittäin vähän merkitystä' ja vaihtoehto 6: 'Erittäin suuri merkitys'.

**Vilken betydelse har olika personer för att Du skall ha hälsosamma matvanor?** Millainen merkitys seuraavilla ihmisillä on sille, että Sinulla olisi terveelliset ruokatottumukset?

**Du själv, ensam:**

Sinä itse, yksin:

1  2  3  4  5  6

**Din familj:**

Perheesi:

1  2  3  4  5  6

**Mamma:**

Äiti:

1  2  3  4  5  6

**Pappa:**

Isä:

1  2  3  4  5  6

**Skolan:**

Koulu:

1  2  3  4  5  6

**Vänner:**

Ystävät:

1  2  3  4  5  6

**Lärare:**

Opettaja:

1  2  3  4  5  6

**Flick-/pojkvän: /**

Tyttö-/poikaystävä:

1  2  3  4  5  6

**Personal inom sjukvård ex. skolsköterska, läkare, dietist: /**

Terveydenhuoltohenkilöstö, esimerkiksi koulun terveydenhoitaja tai lääkäri:

1  2  3  4  5  6

**Staliga myndigheter och organisationer: /**

Valtion viranomaiset tai eri järjestöt:

1  2  3  4  5  6

**Livsmedelsindustrin och handeln: /**

Elintarviketeollisuus ja kauppa:

1  2  3  4  5  6

1  2  3  4  5  6

Annat, vad?

Muu, mikä?

#### 14. Making practical meal preparations / open questions /

**Om du skulle välja att köpa eller laga en måltid till dig själv - vad skulle du välja då?**  
Jos Sinun pitäisi ostaa tai valmistaa ateria itsellesi, mitä silloin valitsisit?

**Om du skulle välja att köpa eller laga en måltid till din familj vad skulle du välja då?**  
Jos Sinun pitäisi ostaa tai valmistaa ateria PERHEELLESI, mitä silloin valitsisit?

#### 15. Different conceptions on foods /

**Svara på följande påståenden. Kryssa i det alternativ du tycker passar bäst där 1 står för Instämmer inte alls och 6 står för Instämmer helt och hållet.**

Mitä mieltä olet seuraavista väittämistä?

Vaihtoehto 1 tarkoittaa: 'Ei pidä lainkaan paikkansa' ja vaihtoehto 6: 'Pitää täysin paikkansa'.

**Ekologisk mat är bra för hälsan!**

Luomuruoka on hyväksi terveydelle!

1  2  3  4  5  6

**Industrins färdiglagade mat är lika hälsosam som hemlagad mat!**

Teollisesti valmistettu ruoka on yhtä terveellistä kuin kotiruoka!

1  2  3  4  5  6

**Att laga hälsosam mat tar lång tid!**

Terveellisen ruuan valmistaminen vie paljon aikaa!

1  2  3  4  5  6

**För att äta hälsosamt måste man kunna laga mat!**

Jotta voisi syödä terveellisesti, pitää osata laittaa ruokaa!

1  2  3  4  5  6

**Det är hälsosamt att äta regelbundet!**

On terveellistä syödä säännöllisesti!

1  2  3  4  5  6

**Den viktigaste måltiden under dagen är frukosten! /**

Aamiainen on päivän tärkein ateria!

1  2  3  4  5  6

**Varma måltider är mer hälsosamma än kalla måltider!**

Lämpimät ateriat ovat terveellisempiä kuin kylmät ateriat!

Liite 1 (8/8)

1  2  3  4  5  6

#### 16. Learning and knowledge / open questions /

**Vilka kunskaper tror du att du kommer att behöva i framtiden (när du flyttat hemifrån) för att kunna fixa dina dagliga måltider?**

Millaisia tietoja uskoisit tarvitsevasi tulevaisuudessa (esimerkiksi kun muutat pois kotoa), jotta voisit valmistaa päivittäiset ateriasi?

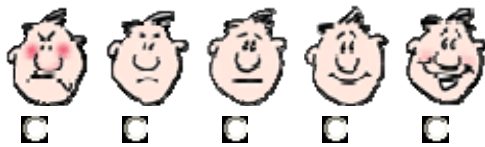
**Var har du framförallt lärt dig om mat, hälsa och matlagning?**

Missä olet oppinut asioita ruuasta, terveydestä ja ruoanvalmistuksesta?

#### 17. Feedback on answering the questionnaire

**Var enhäten lätt att besvara?**

Oliko kyselyyn helppo vastata?



#### 18. Other feedback /open answers /

**Är det något annat du tänker på när det gäller mat och måltider?**

Mitä muuta ajattelet ruokaan ja ruoanvalmistamiseen liittyen?



**Liite 2****HAASTATTELURUNKO**

Kysymysten ohessa esitetyt tutkimustulokset perustuvat Pohjoismaiseen internet-kyselyyn, joka toteutettiin Suomessa keväällä 2007. Vastauksia saatiin 582 yhdeksäsluokkalaiselta nuorelta. Vastanneista tyttöjä oli 52,1 % ja poikia 47,9 %.

**Osa 1: Nuorten näkemyksiä syömisestään**

Suurin osa kyselyyn vastanneista nuorista koki, että he syövät terveellisesti tai melko terveellisesti. Silti 76,3 % vastanneista oli sitä mieltä, että he voisivat parantaa ruokatottumuksiaan.

- Miltä tämä kuulostaa?
- Millaisia ovat oma kokemuksesi tämän osalta?

36,4 % kyselyyn vastanneista kokee, että terveellisten valintojen tekeminen voisi olla helpompaa yhteiskunnassa.

- Millaisia ajatuksia tämä sinussa herättää?
- Mitkä tekijät sinun näkökulmastasi pitäisi muuttua, jotta terveellisten ruokavalintojen tekeminen olisi nuorille helpompaa?

**Osa 2: Mitkä asiat / tahot ovat merkityksellisiä nuorten ruokatottumusten ja ruokavalintojen kannalta**

- Kun nuori viettää vapaa-aikaa / harrastaa, mitkä tekijät mielestäsi vaikuttavat siihen, millaisia ruokavalintoja nuori tekee eli mitä hän syö, jos hän itse voi vapaasti valita?
- Miten mielestäsi tytöt ja pojat eroavat ruokavalintojen osalta?

Kyselyyn vastanneista 39 % oli sitä mieltä, ettei medially juurikaan ole merkitystä terveellisten ruokavalintojen tekemiseen. Vain 15 % koki sillä olevan paljon merkitystä.

- Miltä tämä kuulostaa?
- Millaisia kokemuksia sinulla on, onko medially vaikutusta nuorten toimintaan ja kuluttamiseen? Miten se näkyy?
- Miten mielestäsi tytöt ja pojat eroavat median vaikutusten osalta?
- Jos medially tuntuu olevan vaikutusta, näkyykö se jotenkin teidän toiminnassanne ja valinnoissanne?

**Osa 3: Nuoret, ruoka ja teidän toimintanne**

- Miten nuorten ruokatottumukset näkyvät toiminnassanne?
- Miten toiminnassa kiinnitätte huomiota nuorten terveellisiin ruokatottumuksiin?

- Voitko kertoa esimerkkejä toimineista ja/tai ei-toimineista ruokaan liittyvistä teemoista/tempauksista/teemapäivistä/koulutuksista tms? Jos joku ei ole toiminut, miksi se ei mielestäsi toiminut?
- Miten mielestäsi voitte vaikuttaa nuorten ruokatottumuksiin? Toisin sanoen koetko, että olette onnistuneet vaikuttamaan?
- Mikä mahdollistaa sen, että voitte vaikuttaa nuorten ruokatottumuksiin?
- Mikä estää sen, että voisitte vaikuttaa nuorten ruokatottumuksiin?

#### **Osa 4: Nuorisotyöntekijöiden / nuorten kanssa työskentelevien koulutus**

Nuoriso- ja järjestötyöntekijöitä koulutetaan monissa eri oppilaitoksissa.

- Saavatko mielestäsi nuorisotyöntekijät valmiuksia opintojensa kautta siihen, että he voisivat edistää nuorten terveellisiä ruokatottumuksia?
- Pitäisikö saada?
- Miten koulutusta tulisi tästä näkökulmasta kehittää?

#### **Osa 5: Muut näkökulmat**

- Mitä muuta haluaisit vielä kertoa tähän teemaan liittyen?