

Ideaalin ja todellisuuden välimaastossa – katoavatko perheateriat?

Helsingin yliopisto
Käyttäytymistieteellinen tiedekunta
Opettajankoulutuslaitos
Kotitaloustieteen koulutus
Pro gradu -tutkielma

Maaliskuu 2011
Elina Ristimäki

Ohjaaja: Päivi Palojoki



Tiedekunta - Fakultet - Faculty Käyttätymistieteellinen		Laitos - Institution - Department Opettajankoulutuslaitos	
Tekijä - Författare - Author Elina Marjaana Ristimäki			
Työn nimi - Arbetets titel Ideaalin ja todellisuuden välimaastossa – katoavatko perheateriat?			
Title			
Oppiaine - Läroämne - Subject Kotitaloustiede			
Työn laji/ Ohjaaja - Arbetets art/Handledare - Level/Instructor Pro gradu -tutkielma / Päivi Palojoki		Aika - Datum - Month and year maaliskuu 2011	Sivumäärä - Sidoantal - Number of pages 96 s + 4 liites.
Tiivistelmä - Referat - Abstract			
<p><i>Tavoitteet.</i> Tutkimuksen lähtökohtana on ollut keskustelu perheaterioiden katoamisesta, nuorten fyysisestä ja henkisestä pahoinvoinnista sekä perheaterioiden asemasta nuorten hyvinvoinnin parantajina. Tämä keskustelu innoitti tarkastelemaan perheaterioiden nykytilaa sekä nuorten kokemuksia perheaterioista käytäntönä ja kokemuksellisella tasolla, jotta saataisiin kosketuspintaa siihen, millainen merkitys perheaterioilla on nuorten elämässä. Tutkimuksen tutkimuskysymykset ovat:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Millaisia käsityksiä nuorilla on perheaterioista?2. Millaisia käytännön kokemuksia nuorilla on perheaterioista?3. Miten nuoret kokevat perheateriat tunnetasolla?<ol style="list-style-type: none">a. Kokevatko nuoret yhteiset ateriat aikataulukahleita vai yhteisenä laatuaikana? Mistä tämä kokemus syntyy?b. Kaipaavatko nuoret yhteisiä aterioita perheissä joissa niitä ei ole? Miksi? Miksi ei? <p><i>Menetelmät.</i> Aineistoa hankittiin haastateltavien kuvasarjoihin perustuvilla stimulated recall -haastatteluilta sekä perinteisillä teemahaastatteluilta. Tutkimukseen osallistui 13 8-luokkalaista Pirkanmaalta ja Kanta-Hämeestä. Tutkimusaineisto analysoitiin käyttäen laadullista sisällön analyysiä.</p> <p><i>Tulokset ja johtopäätökset.</i> Nuorten tulkinnat aterioista ja perheaterioista olivat hyvin perinteiset, edellyttäen aterioilta lämpimyyttä, monipuolisuutta ja seuraa. Perheaterioita nautittiin kodeissa. Yhtä haastateltavaa lukuun ottamatta oppilaiden kodeissa nautittiin päivittäin yhteinen lämmin ateria ja viikonloppuisin useimmiten kaksi ateriaa. Nuoret kokivat perheateriat tärkeiksi sosiaalisiksi hetkiksi, jolloin näki koko perheen ja sai vaihtaa kuulumisia. He pitivät myös säännöllistä ruokailurytmiä hyvänä ja turvallisuutta luovana, eivätkä nähneet sitä aikataulukahleena. Oppilas, jonka kodissa perheaterioita ei säännöllisesti syöty, ei niitä suuremmin kaivannut, sillä kuulumisia sai vaihtaa perheen kanssa muutoinkin. Tärkeää kuitenkin on, että tämä kanava on olemassa.</p>			
Avainsanat - Nyckelord nuoret, perhe, perheateria, ruokailu, kokemukset			
Keywords			
Säilytyspaikka - Förvaringsställe - Where deposited Helsingin yliopiston kirjasto, keskustakampuksen kirjasto, käyttätymistieteet / Minerva			
Muita tietoja - Övriga uppgifter - Additional information			



Tiedekunta - Fakultet - Faculty Behavioural Sciences		Laitos - Institution - Department Teacher Education	
Tekijä - Författare - Author Elina Marjaana Ristimäki			
Työn nimi - Arbetets titel			
Title Between ideal and reality – are family meals disappearing?			
Oppiaine - Läroämne - Subject Home economics science			
Työn laji/ Ohjaaja - Arbetets art/Handledare - Level/Instructor Master's Thesis / Päivi Palojoki		Aika - Datum - Month and year March 2011	Sivumäärä - Sidoantal - Number of pages 96 pp. + 4 appendices
Tiivistelmä - Referat - Abstract			
<p><i>Aims:</i> The recent conversations about disappearing family meals, mental problems of the youngsters and family meals' protective effect on youngsters problems have been the base of this study. The main aim of this study is to find out, what kind of position family meals do have in the youngsters' lives.</p> <p>Study questions are:</p> <ol style="list-style-type: none">1. What kind of conceptions youngsters have of family meals?2. What kind of hands-on experience youngsters have about family meals?3. How youngsters feel family meals on a emotional level?<ol style="list-style-type: none">a. Are meals positive moments with the family or do they just limit timetables?b. Do the youngsters need family meals if they do not have those in their families? Why? Why not? <p><i>Methods:</i> The data was collected using stimulated recall -interviews and basic themed interviews. The data was collected from thirteen 8th graders from Pirkanmaa and Kanta-Häme. The interviews were analyzed with the qualitative content analysis.</p> <p><i>Results and conclusion:</i> The youngsters' concepts of the meals and the family meals were quite traditional, assuming that those are warm, varied and eaten with company. The situation of the family meals was good and those were eaten nearly every day in the most of the families. The youngsters thought that the family meals were important social moments with the family and they were able to talk about important things with the family during the meals. They also felt that the daily eating rythm was good and they did not felt that the meals would have been somehow restrictive. Even so that the pupils felt the family meals were important, the pupil whose family did not eat family meals did not long those meals. He felt that he was able to share his thoughts and experiences also in other ways. It is important that youngsters have this channel of communication.</p>			
Avainsanat - Nyckelord			
Keywords youngsters, family, family meals, eating, experiences			
Säilytyspaikka - Förvaringsställe - Where deposited City Centre Campus Library/Behavioural Sciences/Minerva			
Muita tietoja - Övriga uppgifter - Additional information			

Sisällys

1 JOHDANTO	1
1.1 Tutkimuksen lähtökohdat	1
1.2 Tutkimuksen rakenne	3
2 SYÖMISESTÄ PERHEATERIAKSI	5
2.1 Aterian ja syömisen käsitteiden rajan vetoa	5
2.2 Yhdessä ja erikseen – perheaterian tekijät ja tehtävät	9
2.3 Perheaterian paikka	13
3 PERHEATERIA ENNEN JA NYT	16
3.1 Perheaterian kehitys 1900-luvulla	16
3.2 Perheaterioiden nykytila	21
3.3 Perheateriat muutoksessa	24
4 PERHEATERIA KOKEMUSTASOLLA	28
4.1 Perheateriat vastauksena yhteisen ajan puutteeseen	28
4.2 Yhteisten aterioiden järjestämisen haasteet	30
4.3 Perheen yhteisten aterioiden merkitys nuorelle	33
5 TUTKIMUSKYSYMYKSET	37
6 TUTKIMUSAINIESTO JA -MENETELMÄT	41
6.1 Tutkimusmenetelmän valinta	41
6.2 Valokuva-avusteinen stimulated recall -haastattelu arjen kokemusten tavoittajana	43
6.3 Nuoren arki tutkimuskohteena ja siihen liittyvät haasteet	45
6.4 Tutkimusaineisto ja sen hankinta	47
6.5 Tutkimusaineiston analyysi sisällönanalyysin keinoin	52
7 TUTKIMUSTULOKSET	56
7.1 Ateria ja perheateria nuoren määrittelemänä	56
7.2 Ideaalin ja todellisuuden kohtaaminen – käytännön kokemuksia perheaterioista	61
7.3 Nuorten kokemukset perheaterioista tunnetasolla	66
8 TULOSTEN TARKASTELUA	72
9 LUOTETTAVUUSTARKASTELU	76

10 POHDINTA.....	80
10.1 Perheaterian nykytila nuorten silmin	80
10.2 Perheaterian tulevaisuus.....	81

LÄHTEET

LIITTEET

TAULUKOT

Taulukko 1. Tutkimuskysymysten ja tutkimusraportin rakennesuhde.....	39
--	----

KUVIOT

Kuvio 1. Aterian osa-alueet.....	38
Kuvio 2. Tutkimuksen analyysiprosessi.....	55
Kuvio 3. Perheaterian painotetut osa-alueet.....	82

1 JOHDANTO

1.1 Tutkimuksen lähtökohdat

Ruohostus, laidunnus, välipalaistuminen ja gastroanomia ovat tuttuja käsitteitä viime aikoina käydystä keskustelusta niin tiedemaailmassa kuin julkisilla keskusteluareenoilla. Usein ne liitetään perheruokailuun ja alati kasvavaan pelkoon yhteisten aterioiden katoamisesta, millä uskotaan olevan niin fyysisiä kuin psyykkisiäkin vaikutuksia ihmisten hyvinvointiin. Pohjoismaisten tutkijoiden mukaan perheaterioita on pidetty terveellisen ruokavalion varmistamisen lisäksi perhe-elämän kulmakivenä (Kjaernes, Ekström, Gronow, Holm & Mäkelä 2001, s. 25).

Kello viiden ateriat, joilla koko perhe kokoontui nauttimaan äidin alusta asti valmistamaa kunnon ateriaa perunoineen, lihapatoineen ja useine kasvislisäkkeineen on varmasti historiaa monissa perheissä, mutta se ei tarkoita, että perheateriat olisivat kadonneet lopullisesti. Yhteiskunta on kokenut huiman muutoksen kaikilla elämänalueilla viimeisen sadan vuoden aikana, muun muassa elinkeinorakenteen muutoksena, naisten aseman muuttumisena kotiäideistä työäideiksi sekä yksilöllisyyden korostumisena. Näiden muutosten myötä kodin toiminta on muuttunut suuresti, aina ruokailutottumuksia myöden. Kiireiset aikataulut ja yksilöllisyyden lisääntyminen ovat murtaneet arjen perusrutiinit, mikä vaikeuttaa ajan löytämistä ruoanvalmistukselle sekä koko perheen saattamista yhteiselle aterialle. (Kristensen ja Holm 2006, s. 151.)

Aikahaasteista huolimatta Pohjoismaissa iltapäivän ja illan ruokailut sijoittuvat useimmiten koteihin ja rakenteettomilla ruokailutapahtumilla, kuten kadulla napostelulla tai pikaruokalla on vähäinen merkitys ihmisten kokonaisravitsemuksessa. (Kjaernes 2001, s. 246.) Ihmisten elämä on kuitenkin hektistä ja muutoksista oireilevat niin aikuiset, nuoret kuin lapsetkin, muun muassa syömishäiriöin ja mielenterveysongelmin. Viime aikoina onkin keskusteltu huolestuneina siitä, että psyykkisiä oireita havaitaan yhä enemmän nuorilla ja lapsilla. Pysähdyttävä on muun muassa tutkimus, jossa on tarkasteltu Helsingin Sanomien yleisönosastokirjoituksia aiheesta vanhempien

kasvatusvastuu. Tutkimus on otsikoitu lainauksella erään nuoren kirjoituksesta, jossa hän toteaa, että: ”Lapset tarvitsevat vanhempiaan enemmän kuin pitsaa jääkaapissa!” (Böök & Perälä-Littunen 2008.) Esimerkki on kärjistetty, mutta kuvaa nuorten tarvetta vanhempien huomiosta ja läsnäolosta sekä yhteenkuuluvuudesta perheensä kanssa.

Samaan aikaan nuorten ongelmien kanssa keskusteluun on nostettu yhteiset ateriat väylänä perheen ja erityisesti nuorten hyvinvointiin. Muun muassa Duodecimin (2008) uutispalvelu uutisoi tammikuussa 2008, amerikkalaisesta tutkimuksesta, jonka mukaan yhteiset ateriat voivat vähentää tyttöjen syömishäiriöitä. Espanjalaisen tutkimuksen mukaan perheateriat voisivat suojata nuoria mielenterveydellisiltä sairauksilta ja samankaltaisia tuloksia on saatu myös suomalaisessa tutkimuksessa. (Compañ, Moreno, Ruiz & Pascual 2002, ss. 90, 92–94; Haapalahti, Mykkänen, Tikkanen & Kokkonen 2003, ss. 365–369.)

Perheaterioita on tutkittu paljon niin ravitsemuksellisesta, sosiologisesta kuin taloudellisesta näkökulmastakin. Monessa tutkimuksessa on todettu, että perheateriat ovat tutkittujen mielestä tärkeitä, mutta tuntemuksia ja kokemuksia ei olla tarkasteltu sen syvemmin. Tutkimusten informaatteina on lähes poikkeuksetta olleet aikuiset ja nuoria koskevia tutkimuksia on vain muutamia. Sekä nuorten pahoinvoinnista että toisaalta perheaterioiden suojaavasta vaikutuksesta käyty keskustelu innoitti tämän tutkimuksen tarkastelemaan perheaterioiden nykytilaa sekä nuorten ajatuksia ja kokemuksia perheaterioista.

Aihetta on tarkasteltu tutkimuksessa haastatteluaineiston kautta, joka on kerätty maaseutu- ja kaupunkikoulun kolmeltatoista kahdeksaluokkalaiselta. Tämä ikäryhmä on valittu tutkimuksen kohteeksi koska heille murrosikä alkaa tuoda kapinointia perheen rutiineja ja sääntöjä vastaan, mutta toisaalta he ovat tiiviisti mukana perheen arjessa. Aineiston kautta valaistaan haastateltujen käsityksiä perheaterioista, perheaterioiden tilaa haastateltujen perheissä sekä selvitetään heidän kokemuksiaan aterioista tunnetasolla. Tämän tutkimuksen tehtävänä onkin selvittää, ruokailevatko nuoret perheidensä kanssa ja miten he kokevat

nämä tilanteet. Ovatko ne positiivisia yhdessäolon hetkiä vaiko sitovia aikataulukahleita?

1.2 Tutkimuksen rakenne

Ruokailutottumukset ovat hyvin yksilö- ja perhekohtaisia, samoin ovat käsitteenmäärittelyt siitä, millainen ruokailuhetki koetaan ateriksi ja mikä puolestaan on välipala. Jotta voidaan tutkia perheaterioiden olemassa oloa, on tutkimukselle luotava käsitekartasto, johon tutkimuksen aineistosta saatuja tuloksia voidaan peilata ja sitä kautta vetää johtopäätöksiä. Tässä luvussa esitellään tutkimuksen rakennetta sekä kirjallisuuskatsauksen eri luvuissa esiin nostettuja teemoja.

Aterioista puhuttaessa on tärkeää vetää raja *syömisen*, *aterian* ja *välipalan* käsitteiden välille, jotta pystymme jaottelemaan erilaisia ruokailutilanteita ja tekemään niistä havaintoja (luku 2.1). Perheaterioista keskusteltaessa lisäksi määriteltävä, mitkä tekijät tekevät tietystä ruokailutilanteesta juuri perheaterian ja missä se tyypillisimmin nautitaan (luvut 2.2 ja 2.3). Näiden käsitteiden kautta on helpompaa tarkastella sekä aikaisempaa tutkimusta että käsitellä tutkimuksessa syntynyttä aineistoa järjestelmällisesti ja luotettavasti.

Puhuttaessa perheaterioiden kaltaisesta, ajassa ja yhteiskunnassa muuttuvasta ilmiöstä, on hyvä luoda lyhyt katsaus ilmiön historiaan. Usein keskustellaan perheaterioiden katoamisesta ja muutoksesta, mutta esitetään hyvin vähän näyttöä siitä, mikä on ollut niiden tilanne ennen. (Luku 3.1.) Murcott (1997, ss. 32–36) onkin esittänyt vahvaa kritiikkiä siitä, että keskustelua aterioiden katoamisesta käydään liian heppoisin todistein. Tämän tutkimuksen taustakirjallisuuden myötä voisi todeta, että perheaterioiden tilanne on varsin hyvä ja niitä nautitaan monissa perheissä melko säännöllisesti. (Luku 3.2.) Myös tulevaisuus näyttää perheaterioiden osalta valoisalta, vaikkakin kiire tahtoo asettaa haasteita yhteisen ruokailuajan löytämiseksi (Luku 3.3).

Kiire on usein merkittävä syy perheaterioiden järjestämisen haasteisiin (luku 4.2). Aikaisemman tutkimuksen mukaan perheaterioilla on kuitenkin merkittävä sosiaalinen rooli monen elämässä ja siksi niiden eteen ollaan usein valmiita tekemään järjestelyjä, jotta yhteistä aikaa perheelle löytyisi (luku 4.1). Myös nuoret kokivat aikaisempien tutkimusten perusteella perheateriat positiivisiksi, yhteisiksi hetkiksi perheiden kanssa ja haluavat pitää niistä kiinni myös omissa perheissään (luku 4.3).

Tutkimuksen kirjallisuuskatsaus etenee siis käsitteenmäärittelystä, perheaterioiden historiasta nykytilanteen kautta perheaterioiden kokemukseen tunnetasolla. Katsauksen tarkoituksena on antaa kuvaa perheaterioiden tilanteesta ja siitä millaisia kokemuksia sekä ajatuksia aterioihin yleisesti liitetään. Näin tutkimuksessa kerätyn aineiston tuloksia on helpompaa peilata nykytilanteeseen ja luoda niistä uusia johtopäätöksiä tutkittavasta ilmiöstä.

Kirjallisuuskatsauksen jälkeen esitellään tutkimuksen tavoitteet sekä viitekehys (luku 5), joka toimii siltana taustakirjallisuudesta tutkimuksen aineistoon. Tutkimuksen aineisto sekä sen hankintamenetelmät esitellään luvussa kuusi ja aineistosta saadut tutkimustulokset luvussa seitsemän. Tuloksia eritellään tarkemmin luvussa 8, luoden niistä yhteys takaisin kirjallisuuskatsaukseen. Tutkimuksen lopuksi tarkastellaan kriittisesti tutkimuksen onnistumista ja siinä esiin tulleita haasteita (luku 9) sekä tarkastellaan perheaterioiden nykytilaa nuorten silmin ja pohditaan aterioiden tulevaisuutta sekä kotitalousopetuksen asemaa niiden säilyttämisessä.

2 SYÖMISESTÄ PERHEATERIAKSI

Puhuttaessa ruoankäytöstä ja siihen liittyvistä ilmiöistä, on käsitteiden kirjo hyvin laaja. Tämän vuoksi jokaisessa tutkimuksessa on määriteltävä, miten siinä käsitetään syömisen ja aterioinnin ero sekä mikä erottaa aterian ja välipalan toisistaan. Perheaterioista puhuttaessa on myös pohdittava, mikä tekee tietyistä ateriasta perheaterian, kuka siihen osallistuu, missä se nautitaan ja millaisia komponentteja sen tulee sisältää. Seuraavassa määritellään tutkimuksen keskeisiä käsitteitä aikaisemman tutkimuskirjallisuuden valossa.

2.1 Aterian ja syömisen käsitteiden rajan vetoa

Aterian ja syömisen käsitteiden määrittelyn suurimpana haasteena on niiden moniulotteisuus ja kulttuurinen vaihtelu. Karkeasti syömisen ja aterian käsitteiden eroksi voi määritellä sen, että syömisellä tarkoitetaan fyysisen nälän tyydyttämistä ja ravintoaineiden nauttimista kehon toiminnan takaamiseksi. Ateriaan puolestaan liittyy aina sosiaalinen puoli ja ateriatilannetta sekä aterian valmistusta ohjaavat säännöt. (Ekström & Jonsson 2005, s. 36.)

Haastavaa aterioita ohjaavien tekijöiden tutkimuksesta tekee se, että ne vaihtelevat suuresti alueittain ja aikakausittain. Esimerkiksi Mäkelä (2001, ss. 126–127) on nostanut esiin sen, että jo Pohjoismaiden sisällä käsitykset ateriasta vaihtelevat suuresti. Norjalaiselle ja tanskalaiselle sormin syötävä kylmä voileipä voi olla ateria, kun taas suomalainen määrittelee sen välipalaksi ja vaatii aterialta lämpimyyttä sekä sen nauttimista lautaselta ruokailuvälinein. Tämä kulttuurinen vaihtelu vaikeuttaa sekä käsitteenmäärittelyä että aikaisempien tutkimusten vertailua keskenään.

Ruokailutilanteiden ominaispiirteiden määrittely sekä rajanveto aterian ja välipalan käsitteiden välille on siis haastavaa ruokailutilanteiden monimuotoisuuden ja kulttuurisen vaihtelun vuoksi. Mäkelä (1991, s. 87; 2000, s. 7) on todennut, että syöminen on helppo jakaa intuition pohjalta aterioihin ja välipaloihin, mutta aterian käsite jätetään usein määrittelemättä. Määrittelyä

vaikeuttaa osaltaan se, että ateria on terminä hyvin monitahoinen ja osa ekologista, biologista ja sosiokulttuurista systeemiä. Aterioita voi myös lähestyä hyvin eri näkökulmista kuten, ateriarakenteen, ruokailutapojen ja syömisen sosiaalisen organisaation kautta.

Ruokasosiologisessa tutkimuksessa aterian ja välipalan määritelmän perustana käytetään yleisesti Douglasin ja Nicodin (1974, s. 744) nelikenttää ruokailutilanteiden jaottelusta. Heidän mukaansa ruokaa tarjoillaan usein tietynlaisissa, säännönmukaisissa sosiaalisissa tilanteissa, jotka voidaan jakaa neljään ryhmään:

1. Ruokailutapahtuma, on tilanne, jossa ruokaa syödään. Ei ole määritelty, onko tilanne ohjattu vai ei ja se voidaan rinnastaa käsitteeseen syöminen.
2. Rakenteellinen tapahtuma, jossa paikka, aika ja toiminnan jaksot on määritelty ennalta. Tällainen voi olla esimerkiksi englantilainen teehetki tai suomalaiset kahvikutsut.
3. Jos osana rakenteellista tapahtumaa syödään jotakin, kutsumme tilannetta ateriaksi. Silloin asiat tapahtuvat tietyssä järjestyksessä ja toisiinsa kietoutuneina.
4. Välipala puolestaan on rakenteeton ruokailutapahtuma, jossa voidaan nauttia useampia ruokalajeja, mutta niiden nautintajärjestystä tai muutakaan tilanteeseen liittyvää ei ole etukäteen määritelty.

Douglas (ks. Ekström & Jonsson 2005, s. 36) on yksinkertaistanut edellistä määritelmää jakamalla ruokailutilanteet kahteen erilaiseen tyyppiin. Tilanteisiin, joissa ruokaa syödään vapaamuotoisesti ja tilanteisiin, joissa ruoka syödään tiettyjen sääntöjen ohjaamana tietyllä tavalla, tietyssä paikassa ja tiettyyn aikaan. Hänen näkemyksensä mukaan ateria on juuri ohjattu tapahtuma, jossa toimitaan tiettyjen, ennalta sovittujen ja kirjoittamattomien, sääntöjen mukaan. Välipala on puolestaan rakenteeton syömistilanne, jonka paikkaa, osallistujia eikä toteutustapaa ole sen paremmin määritelty etukäteen.

Douglasin ja Nicodin kanssa samankaltaisia ajatuksia esittää myös Mäkelä (1991, ss. 91–92), jonka mukaan yleensä ruokasosiologisessa kirjallisuudessa välipala asetetaan aterian vastakohtaksi. Välipalaa pidetään spontaanina ja

epäsäännöllisenä ruokailuna, johon ei liity aterian toimintajärjestyksiä. Ateriat sen sijaan syödään tiettyyn aikaan ja ovat sosiaalisia tapahtumia. Mäkelä nostaa myös esiin erilaisia aterian käsitettä määrittäviä tasoja, joiden mukaan ateriasa ensimmäisellä tasolla kohtaavat aina luonto ja kulttuuri, sillä ateria on kulttuurinen tuotos. Toisella tasolla aterian valmistusta sekä tarjoilua ohjaavat kulttuuriset säännöt. Kolmannella ja neljännellä tasolla ateria määritellään sosiaalisesti tapahtumaksi, johon liittyy tietyt etiketit ja säännöt. Viidennellä tasolla todetaan, että ruokailu on kulttuurisesti rakennettu tilanne, eikä sitä voi erottaa elämän muista osa-alueista.

Välipalojen epäsäännöllistä luonnetta vahvistaa myös Wansinkin, Raynen ja Shimuzun (2010, s. 215) Amerikassa tehdyn tutkimuksen tulokset. Niiden mukaan ateriaan liitettiin vahvasti perhe ja se toteutettiin istuen, posliinisilta lautasilta kunnon ruokailuvälineillä syöden. Ateria oli valmistettu, se oli terveellistä, niin sanottua kunnon ruokaa ja sitä nautittiin suuret annokset. Välipaloiksi sen sijaan luokiteltiin ruokailutilanteet, joissa ruoka syötiin seisten ja useimmiten yksin. Annokset olivat pieniä, epäterveellisiä, pakattuja tai paperilautasilta nautittuja. Samoin Kjaernes (2001, s. 264) on pohjoismaisessa ruokatutkimuskatsauksessaan todennut, että välipaloilla ei ole yleensä selkeää rakennetta, ei alkua eikä loppua. Välipaloihin liittyy usein muuta oheistoimintaa, kuten TV:n katselua, kun taas aterioilla, jotka nautitaan toisten kanssa kotona, ei ollut yleensä mitään oheistoimintoja.

Aterian käsite voidaan edellä esitetyn tutkimuksen mukaan määritellä sosiaalisesti ruokailutapahtumaksi, jonka valmistusta ja nauttimista ohjaavat tietyt kulttuuriset säännökset ja toimintaohjeet. Välipala on puolestaan vapaamuotoisempi ruokailutilanne, jota ei ole tiukoin säännöksiin ohjattu ja joka voidaan nauttia myös yksin sekä jonkin muun toiminnan yhteydessä. Aterian ja välipalan käsitteiden lisäksi on aterian määrittelyä kehitelty eteenpäin ja useissa ruokasosiologisissa tutkimuksissa puhutaan niin sanotusta kunnon ateriasa. Se on käsitteenä noussut esiin tutkimuksissa, joissa on selvitetty, minkälaiset ruokailutapahtumat ihmiset kokevat aterioiksi ja miten he määrittelevät perheaterian käsitettä. Kunnon ateria on siis ateriasa täsmentyneempi termi ja seuraavassa esitellään sen määrittelyä aikaisempien tutkimusten pohjalta.

”--- a hot dish, salad and company.” Mäkelän (2000a, s. 11) tiivistys suomalaisnaisten kunnan aterian määrittelystä toistuu myös monissa muissa tutkimuksissa. Hänen tutkimuksensa mukaan kunnan aterioiden olennaisia ominaisuuksia olivat lämpimyyden, monipuolisuus ja se, että ateriat olivat itse valmistettuja. Oleellista kunnan ateriasa oli myös salaatti, vaikkakin kunnan aterioiksi luettiin myös keitot, padat ja pastat, joissa kasvikset ovat pääruoan seassa eikä aterian komponentteja voida erottaa toisistaan.

Ruoan lämpimyyden on myös muissa tutkimuksissa osoittautunut keskeiseksi kunnan aterian määritelmäksi ja se vaikeuttaa kylmien aterioiden sijoittamista kunnan aterian, aterian ja välipalan käsitteiden kentässä. Ruoan lämpimyyden lisäksi kunnan ateriasa on sen koostumus. Ekström, Kjaernes ja Mäkelä (2001, s. 68) määrittelevät kunnan aterian pohjoismaiseen aineistoon perustuen ruokailutilanteeksi, jossa on tarjolla pääruokaa, lisäkettä, kasviksia ja juomaa. Pohjoismaisia tuloksia tukee Douglasin ja Nicodin (1974, s. 745) Iso-Britanniassa toteuttama tutkimus, jonka mukaan kunnan ateria koostuu aina perunoiden ympärille. Perunoiden lisäksi tarjotaan pääruoka, joka on aina viikonloppuisin lihaa ja näiden lisäksi pitää olla vähintään yhtä lajia vihannesta sekä paksu kastike.

Tosin Englannissa puhaltavat muutoksen tuulet ja nuoren sukupolven ajatukset aterioista ovat hyvin joustavat. Kemmerin, Andersonin ja Marshalin (1998, ss. 57–58) Skotlannista saatujen tutkimustulosten mukaan nuoret kyllä tunnistavat perinteisen ateriamallin, mutta pitävät sitä raskaana. Heidän mielestään kunnan ateria voi nykyään olla salaatti, pasta, chili tai curry, sillä vaikutteita otetaan halukkaasti vastaan eri kulttuureista ja sekoitetaan keskenään. Samankaltaisia muutoksia on todettu Suomessa, missä Prättälä, Pelto, Pelto, Ahola ja Räsänen (1993, ss. 87–92) ovat todenneet tutkimuksessaan, että suomalaisten muutto maalta kaupunkiin on perinteisesti kunnan aterian keskuksena olleen perunan, leivän ja puuron osuus vähentynyt ja ne on korvattu muun muassa lihalla sekä muista kulttuureista tulleilla lisäkkeillä, kuten pastalla ja riisillä.

Kunnan aterian määritelmään ei kuitenkaan riitä valmistustapa tai koostumus, sillä olennainen osa termin määrittelyä on sosiaalinen seura, useimmiten perhe.

Ruoka on kautta aikojen ollut tärkeä osoitus huolenpidosta ja siksi se halutaan jakaa muiden kanssa. Ruoan jakaminen perheen kesken kuvastaa perheenjäsenten yhteyttä, läheisyyttä ja yhteenkuuluvuutta. (Mäkelä 1991, ss. 90–91, Fjellström 2010, s. 1.) Seuran oletus korostuu myös siinä, että monet ruokasosiologian ja ravitsemuksen tutkijat olettavat ateria-käsitettä käyttäessään, että ruokailutilanteessa on läsnä useampia henkilöitä ja täten yksin syöty ateria määritellään suoraan välipalaksi, vaikka siinä toteutuisivat muut aterian piirteet. (Kjaernes 2001, s. 262–263.) Esimerkiksi Prättälän ja Helmisen (1990, s. 87) näkemyksen mukaan yksin valmistettu ja syöty ruoka ei ole ateria.

2.2 Yhdessä ja erikseen – perheaterian tekijät ja tehtävät

Ajatus perinteisestä perheateriasta tuo monille mieleen pöydän ympärillä istuvat isän, äidin ja kaksi lasta. Pöydälle on katettu perheen äidin itse valmistama ateria, joka sisältää lihaa tai kalaa, lämmintä lisäkettä, kastiketta ja salaattia, eli niin sanottua kunnan ruokaa. Ruokailijat ovat pukeutuneet siististi ja tunnelma on hyvin seesteinen. (Ekström & Jonsson 2005, s. 36.) Tämä kuva on perinteinen ja pitkään ylläpidetty ihanne, johon monet vanhemmat edelleen pyrkivät ja jonka saavuttamista pidetään erityisesti hyvän äitiyden mittana. (Palojoki 2005, ss. 3-4.) Perheaterioita voidaan tarkastella kuitenkin hyvin monesta eri näkökulmasta ja määritellä eri tavoin. Seuraavassa avataan perheaterian käsitettä – sen tekijöitä ja tehtäviä – aikaisemman tutkimuksen valossa.

Perheaterian käsitteen määrittelyn voisi kuvitella olevan yksinkertaista: kunnan ateria, jolle osallistuu perheenjäsenet. Asiasta on kuitenkin tutkijoiden välillä jonkin verran erimielisyyttä ja muun muassa mielipiteet siitä, kenen aterialla tulee olla ja mikä luetaan perheeksi vaihtelevat tutkijoittain. Holmin (2001, s. 203) mielestä perheaterioiden kriteerit ovat seuraavat: ruokailija asuu monihenkisessä taloudessa, ruokailu tapahtuu kotona, ateria syödään toisten perheenjäsenten kanssa, kaikki kotitalouden jäsenet ovat paikalla yhtä aikaa ja

ruoka on lämmintä. Holmin mukaan siis ateria, jolle osallistuu vain osa perheenjäsenistä, ei ole perheateria.

Holm kokee siis perheeksi kaikki kotitalouden jäsenet. Tämä on melko laaja määritelmä perheelle, sillä samassa kotitaloudessa voi asua useampi perhe tai jäseniä, jotka eivät biologisesti kuulu perheeseen. Perhetutkijoiden mukaan nykyään lisähaastetta perhekäsitteen määrittelylle tuo alati lisääntyvät avioerot ja niiden myötä syntyvät uusioperheet, jolloin monissa kodeissa voi olla sinun, minun ja meidän lapsia, jotka ovat paikalla vaihdellen huoltajuusjärjestelyjen mukaan. Ydinperhe ei siis ole enää hallitseva perhemuoto, vaan variaatioita löytyy monen polven uusioperheistä aina homo- ja lesboperheisiin, mitkä lähtökohtina jo muokkaavat perheen toimintaa luoden siihen erilaisia roolimalleja sekä auktoriteettisuhteita. (Fosberg 2003, ss. 8-13, Hirsjärvi & Laurinen 2000, s. 15.)

Lain mukaisen perhekäsitteen lisäksi perheen määrittely on tunneasia. Ritala-Koskinen (2003, ss. 132–133, 138–139) on tutkinut lasten kokemuksia uusperheiden muodostumisesta ja siitä, kenet he kokevat perheenjäseniksi. Pääsääntöisesti lapset mukautuvat melko hyvin muutoksiin, mutta saattaa mennä pitkiäkin aikoja, ennen kuin lapset hyväksyvät tietyt henkilöt perheenjäsenikseen, vaikka aikuiset ovat pitäneet suhteita jo pitkään itsestään selvinä. Perheenjäsenten omien kokemusten vuoksi uusien perheiden muodostus ei ole aina niin mutkatonta ja siinä voi esiintyä erilaisia jännitteitä, jotka heijastuvat arjen toimintoihin, kuten ruokailutilanteisiin.

Oman piirteensä monikulttuuristuvassa maailmassa perhekäsitteen määrittelyyn tuo sen vahva vaihtelevuus kulttuurien kesken. Ei-teollistuneissa maissa perhekäsitys on usein hyvin paljon laajempi ja siihen lasketaan mukaan ydinperheen lisäksi isovanhemmat, sedät, enot ja tädit, serkut sekä sisarusten lapset. Teollistuneissa maissa perheeseen koetaan kuuluvaksi vain yhteisessä taloudessa asuvat perheenjäsenet. Usein ruokailutilanteet jaetaan näiden perheeksi koettujen henkilöiden kanssa. (Bryant, Courtney, Markesbery & De Walt 1985, s. 151.)

Edellä esitetystä perhetutkimuksesta voisi vetää johtopäätöksen, että perhe on hyvin subjektiivinen kokemus. Laki määrittelee avo- ja aviopuolisoiden aseman sekä lasten suhteen vanhempiinsa, mutta lopullinen perheen kokemus ja se, kenen siihen koetaan kuuluvan, on jokaisen yksilön omassa määrittelyssä. Tässä tutkimuksessa perhe käsitetään kodin huolenpitoyksiköksi, johon kuuluvat yhteistä arkipäivää jakavat henkilöt. Perhettä ei siis rajoiteta biologiseen tai lain säätelemään ydinperheeseen, sillä nykyaikana perhemuodot ovat yhä monimuotoisempia, vaan oleellista on perheen kokemus ja yhteenkuuluvuus sen jäsenten kanssa.

Koetaanpa perhe sitten millaiseksi tahansa, on se ympäri maailmaa huolenpidon perusyksikkö, jossa huolehditaan ruoansaannista ja muista elämän perustarpeista. Perheaterioilla on oleellinen rooli perheyhteyden vahvistajana ja joskus ne saattavat olla päivän ainoita hetkiä, kun perheenjäsenet näkevät toisensa. Ateriat ovat oivallinen tilanne antaa tapakasvatusta perheenjäsenille sekä opettaa kulinaristisia taitoja, kuten ruoan yhdistelemistä ja uusia makuja. Länsimaiseen kulttuuriin kuuluu, että myös pienet lapset tuodaan heti yhteiseen ruokapöytään oppimaan tapoja. (Bryant ym. 1985, ss.150–151; Marshall 1995, s. 278.) Perheateriat koetaan usein myös hyvin intiimeiksi tilanteiksi ja tyypillistä onkin, että perheaterioille osallistuu vain oman perheen jäsenet ja esimerkiksi lasten kaverit kutsutaan kylään siten, että he eivät yleensä osallistu yhteisille aterioille. (Rantanen 1996, s. 46; Mäkelä 2000a, s. 11.)

Laaksosen, Leipämaa-Leskisen ja Borisovin (2005, ss. 11–12) tutkimuksessa, joka käsittelee sosiaalista aikaa ruoan kulutuksen kentässä nuorten aikuisten näkökulmasta, nousee esiin sosiaalisen ajan vahva yhteys perheaterioihin. Yhteiset ateriat nähtiin keinona kerätä perhe yhteen ja viettää yhteistä aikaa. Nuorten kapinoinnista huolimatta he arvostivat yhteisiä aterioita ja ateriahetken jakaminen oli monille hyvin tärkeää. Mikäli ruokaseuraa ei ole saatavilla, se usein korvattiin esimerkiksi lehden lukemisella tai television katselulla. Tutkittavat kokivat perheateriat myös jonkinlaisena instituutiona, jota pitäisi vaalia ainakin viikonloppuisin ja tutkimukseen osallistuneet naiset kokivat perheaterioiden valmistuksen eräänlaisena velvollisuutenaan sekä hyvän äitiyden mittarina.

Äitien paineet liittyvät usein siihen, että perheaterioita pidetään hoivan keskeisenä muotona. Mäkelän (1996, s. 19) pääkaupunkiseudun naisten ajatuksia aterioista tarkastelleen tutkimuksen mukaan aterialla on hyvin keskeinen merkitys heidän elämässään. Heidän mielestään ruoan lämpimyys kuvastaa sitä, että ruoanlaittoon on paneuduttava, uhrattava aikaa ja siten siitä tulee emotionaalinen osoitus muille ruokailijoille. Salaatin valmistamisen jokaiselle aterialle he puolestaan kokevat kertovan terveystieteen sisäistämistä ja halusta tehdä terveellistä ruokaa perheelle. Mäkelän (2000b, s. 211) toisen tutkimuksen mukaan hoivan osoittamisen lisäksi aterioilla on suuri merkitys arkielämän strukturoinnissa ja rytmittämisessä.

Myös Holmin esittelemien (2001, ss. 204–210) tutkimustulosten mukaan perheateriat koetaan tärkeiksi perheen muodostuksessa ja hoivan osoittamisessa. Tästä johtuen perheateriat tulevat usein yleisimmiksi ja säännöllisemmiksi, kun perheeseen syntyy lapsia. Holm on tosin havainnut eroja eri perhetyyppien välillä, sillä perheateriat ovat yleisempiä ydinperheissä kuin yksinhuoltajaperheissä. Myös koulutuksella on vaikutusta, sillä Suomessa tehdyn tutkimuksen mukaan korkeassa asemassa olevat virkamiehet perheineen söivät perheaterioita harvemmin kuin muut. Samoin todettiin, että maalla perheaterioita syödään enemmän kuin kaupungeissa. Osatekijä on varmasti myös työkuvioiden muuttuminen, vanhempien ollessa enemmän poissa kotoa kuin maalla. Näiden tutkimustulosten pohjalta voisi päätellä, että perheaterioiden sosiaalisen merkityksen suuruudesta huolimatta, on niiden järjestäminen usein resurssikysymys.

Yhteiset ateriat koetaan usein tärkeiksi siksi, että ne ovat oivallisia tilaisuuksia jakaa päivän tapahtumia sekä kokemuksia, ja ne toimivat oleellisena kasvatuksen areenana, jota mikään muu yhteiskunnallinen kasvatusinstituutio ei voi korvata. (Martikainen 1992, ss. 141–142.) Toisaalta yhteisiin aterioihin voi liittyä myös paljon jännitteitä. Toisinaan aterioiden järjestäminen ja yhteisten aikataulujen löytäminen on vaikeaa. Monissa perheissä aterioiden järjestämisestä vastaa perheen äiti, joka voi pitkällä aikavälillä uupua velvollisuuksiinsa. Pahimmillaan jännitteet voivat kotitalouksissa kasaantua ja

laukaista perheväkivaltaisen tilanteen perheaterioiden yhteydessä. (Mäkelä 1990, s. 50; Murcott 1997, ss. 39–40.)

Edellä esitettyjen tutkimusten mukaan perheaterian käsite on hyvin monitahoinen. Rakenteeltaan se määritellään lämpimäksi ja monipuoliseksi kunnan ateriaksi, jolle osallistuu kaikki perheenjäsenet. Se, ketä perheeseen kuuluu, on puolestaan hyvin laajalti määriteltävissä ja pitkälti subjektiivinen kokemus. Useimmiten perhe käsittää samassa taloudessa asuvat henkilöt, mutta lopullinen perheen määritelmän tekee kukin yksilöllisesti ja nykypäivänä se voi vaihdella suuresti perheestä toiseen.

Perheaterioiden merkitys on tutkimusten mukaan perheille hyvin suuri ja se toimii oleellisessa roolissa perheen sosiaalisen yhteyden rakentamisessa. Perheaterioiden aikana voidaan jakaa kokemuksia päivän kulusta sekä kasvattaa lapsia oman kulttuurinsa sekä perheensä jäseniksi. Kiireinen arki ja vanhempien siirtyminen työelämään kodin ulkopuolelle luo kuitenkin haasteita yhteisten aterioiden järjestämiselle. Tutkimuksissa ei kuitenkaan ole nostettu esiin keskustelua, että voisiko kiireisessä arjessa kello viiden lämmin ateria olla lämpimän aterian sijaan tukeva välipala, joka nautittaisiin yhdessä ja joka toteuttaisi sosiaalisen yhteyden tarpeen, mutta vähentäisi perheen vanhempien taakkaa aterioiden järjestämisestä.

2.3 Perheaterian paikka

Perinteisesti perheateriat ovat sijoittuneet kotiin ja ne on nautittu perheenjäsenten kanssa. Tämän trendin pysyvyyttä tukee pohjoismaisia ruokailutottumuksia selvittänyt tutkimus, jonka tulosten mukaan suurin osa ruokailutapahtumista sijoittuu edelleen kotiin. Kodin jälkeen suosituimpien ruokailupaikkojen listalla tulevat työpaikat ja koulut, joissa monet nauttivat nykyään lounaansa. Ystäväperheiden luona, kahviloissa ja ravintoloissa ruokailu on hyvin vähäistä ja ravitsemushuollon kannalta epäoleellista. (Kjaernes 2001, s. 264.) Samankaltaisia tuloksia on saatu myös Koveron (2003,

s. 51) pro gradu -tutkielmassa, jossa hän tutki peruskoulun toisluokkalaisten ruokailutottumuksia. Tutkielman tuloksista käy ilmi, että koulun ulkopuolella aterioista 83 % syödään kotona ja seuraavaksi eniten, 6 % aterioista, syödään isovanhempien luona.

Vaikka monessa perheessä perheateria sijoittuu vielä kotiin, on esitetty ajatuksia siitä, että ruokailutottumukset tulevat tulevaisuudessa muuttumaan. Mäkelän (2002, s. 10) mukaan perheruokailu on jo osin siirtynyt kotien ulkopuolelle ja hän arvelee, että ilmiö tulee tulevaisuudessa vahvistumaan, kun ruokaa ei enää tuoteta itse vaan se ostetaan valmiina. Suomessa ulkona syöminen on kuitenkin jokapäiväisenä ilmiönä vähäinen, mikä johtuu pitkälti ravintolaruoan hintavuudesta (Varjonen 2001, s. 54).

Lapsiperheiden ruokailu ravintoloissa alkoi hiljalleen yleistyä 1980-luvulla, mihin ravintolat vastasivat rakentamalla erityisiä lastenlistoja. Oman lisänsä ulkona syömiseen valikoimaan toivat 1990-luvun alusta yleistyneet pikaruokaravintolat ja pitseriat. Nykyään perheet ovat kuitenkin siirtyneet takaisin korkeatasoisempiin ravintoloihin, mutta edelleen ravintolaruokailu kuuluu pääosin viikonloppuihin ja juhlapyyhiin. (Sillanpää 2004, ss. 98–99.) Perhekohtainen vaihtelu on kuitenkin mahdollista muun muassa sen mukaan, käykö perheen äiti töissä kodin ulkopuolella. Tällöin perheenäidillä ei välttämättä ole aikaa ja voimavaroja valmistaa ruokaa kotona ja toisaalta perheen varallisuus on usein korkeampi, mikä mahdollistaa ruokapalvelujen ostamisen. (Glew 1990, s. 97.)

Yksi tulevaisuuden uusista perheruokailun muodoista voi olla virtuaaliruokailu, jolloin konkreettiset ruokailutilanteet sijoittuvat kahteen eri kotiin ja ne yhdistetään yhdeksi ruokailutilaksi tietotekniikan avulla. Käsitettä on kehitelty muun muassa väitöskirjassaan Janhonen-Abuquah (2010, ss. 136–140), joka tarkasteli suomalaisten maahanmuuttajanaisten arkea. Heidän kodeissaan tietotekniikka oli ahkerassa käytössä ja sitä käytettiin muun muassa perheaterioiden jakamiseen toisessa maassa asuvan loppuperheen tai sukulaisten kanssa.

Huoli perheaterioiden katoamisesta ja siirtymisestä kadulla tapahtuvaksi ruohostukseksi vaikuttaa tutkimuskirjallisuuden perusteella olevan ainakin toistaiseksi turha. Suurin osa perheaterioista nautitaan edelleen kodeissa muiden perheenjäsenten kanssa. Pikaruokailu on varmasti viime vuosikymmenien aikana lisääntynyt erityisesti kaupunkialueiden perheissä ja nuorten keskuudessa, mutta vielä se ei uhkaa perheaterioiden asemaa. Monesti ulkona syöminen liittyy vielä juhlapyyhiin, merkkipäiviin tai erityisiin herkutteluhetkiin.

3 PERHEATERIA ENNEN JA NYT

Monesti sanotaan, että ymmärtääksemme nykypäivän ilmiöitä, on meidän tunnettava niiden historia. Tämä pätee myös perheaterioiden kohdalla, sillä usein puhumme perheaterioiden katoamisesta, mutta meillä ei ole historiallisia todisteita siitä, miten asiat aikaisemmin ovat olleet. Historiallisten tutkimusten mukaan perheateriat nykyisessä muodossaan ydinperheen nauttimina ovat olleet hyvin harvinaisia ja yleistyneet oikeastaan vasta 1900-luvun alusta lähtien. Tässä luvussa esitellään tutkimuksia perheaterioiden historiasta, nykypäivästä sekä tulevaisuudesta, jotta voisimme hahmottaa perheaterioiden todellisen kehityskaaren ja puhua niiden tilanteen muutoksesta perustellusti.

3.1 Perheaterian kehitys 1900-luvulla

Perheaterioista käytyyn keskusteluun ja tutkimukseen on 1900-luvulla kuulunut olennaisesti huoli yhteisten aterioiden katoamisesta. Erityisen vilkasta keskustelu on ollut 1980-luvulta lähtien, mutta jo vuonna 1934 ilmestyneessä Kotiliedessä kotitalousopettaja Malinen (1934, ss. 156–157) on esittänyt huolensa siitä, että perheet eivät syö enää yhteisiä lounaita koulujen ja töiden vuoksi, ja illankin ateriat tahtovat hajota, kun perheenjäsenet saapuvat eri aikaan kotiin. Sillanpää (1999, ss. 184–185) toteaa suomalaisen ruokakulttuurin historiaa tarkastelevassa teoksessaan, että sama keskustelu on jatkunut myös 1960- ja 1970-luvuilla, jolloin erityistä huolta on kannettu perheenäitien työelämään siirtymisestä.

1990-luvulla perheaterioiden tilasta käytävään keskusteluun otettiin mukaan uusia termejä, kuten laidunnus ja ruohostus. Näillä termeillä viitataan kiireisten ihmisten ruokailuun, joka tapahtuu silloin ja siellä kun on aikaa, esimerkiksi kaduilla tai työpisteiden äärellä, muistuttaen eläinten laiduntamista. Tämän keskustelun mukaan ruokailu on vapautunut säännönmukaisista ruokailuajoista ja jokainen voi toteuttaa sitä oman rytminsä mukaan. Kolmas ruokailurytmin ja aterijärjestämisen hajoamiseen liittyvä termi on gastroanomia, jolla sen kehittäjä Fishler viittasi siihen, että teknologian ja liikkuvuuden myötä kausi- ja

rytmittynyt syöminen on kadonnut, eivätkä ihmiset enää tiedä, mitä heidän pitäisi syödä, milloin, missä, kenen kanssa ja kuinka paljon (ks. Mäkelä 2000a, s. 15).

Laidunnus, ruohostus ja gastroanomia viittaavat siis siihen, että elämästämme on kadonnut perinteinen rytmi myös ruokailussa, kun kaikki on saatavilla ympäri vuoden ja vuorokauden. Elämän hektistyessä työ ja muut kiireet voivat ajaa jopa perheen ohi, jolloin aikaa ei ehditä varata yhteisille aterioille. Tätä ilmiötä vastaan on alettu Pohjoismaissa kamppailla muun muassa ruotsalaisella Aterian päivällä ja Tanskan elintarvikeviraston ylläpitämällä Aterian talo -instituutilla, jotka edistävät ruokakulttuurin ylläpitoa ja muistuttavat yhteisten aterioiden merkityksestä (Holm 2001, s. 201).

Tosiasia on, että ruokakulttuurissa ja aterijärjestyksessä on tapahtunut suuria muutoksia viimeisen sadan vuoden aikana, sillä ruokajärjestelmät heijastavat kulttuuristen tapojen lisäksi hyvin vahvasti myös yhteiskunnallisia muutoksia, kuten elinkeino-, koulutus- ja teknologiajärjestelmien kehitystä. Loppujen lopuksi muutos ruokakulttuurissa on kuitenkin ollut melko hidasta, mutta koska se on elämämme perustavanlaatuisia osa-alueita, pienetkin muutokset tuntuvat suurilta ja niihin suhtaudutaan hyvin epäluuloisesti. (Douglas & Nicod 1974, s. 744; Räsänen 1980, s. 4.) Aterioita syödään edelleen, mutta niiden merkitys on muuttunut perheen ruokahuollosta enemmänkin yhteiseksi kommunikaatiohetkeksi. (Mäkelä 2000a, s. 15.)

Perheaterioiden katoamisesta ja ruokakulttuurin muutoksista keskusteltaessa ongelmana usein onkin se, että puhumme perheateriaidyllin katoamisesta, mutta tuolle idyllille ei esitetä minkäänlaista todistepohjaa. Muun muassa Murcott (1997, ss. 32–36) on vuonna 1997 artikkelissaan kyseenalaistanut keskustelun perheaterioiden muutoksesta. Hänen mielestään sosiologiset tutkimukset puhuvat perheaterioiden häviämisestä, mutta siitä huolimatta ei ole tutkittu, kuinka paljon perheaterioita todellisuudessa syödään ja millaista niiden kehitys on ollut. Murcott (1997, ss. 43–45) muun muassa toteaa, että monesti perheateriaikeskusteluissa on viitattu Amerikassa 1920-luvulla tehtyyn Lyndien tutkimukseen, jossa he kuvaavat Middletown nimisen kaupungin elämää ja

perheateriointia siellä. Tässä kuvauksessa perheateriat ovat seesteisiä ruokailuhetkiä ja yleisestikin ottaen ateriahetket tulisi säästää perheelle.

Murcott (1997, ss. 43–45) toteaaakin, että Lyndien tutkimuksessa esitetään vain yksi kuvaus perheaterioista lähes sata vuotta sitten, minkä vuoksi sitä olisi hyvä kyseenalaistaa perheateriakeskustelun lähtökohtana. Murcott nostaakin esiin näkökulmia muun muassa siitä, että Amerikassa ja Euroopassa naisen asema oli pitkälle 1900-luvulla palvelijan roolissa ja nainen on usein ruokaillut vasta muiden perheenjäsenten syötyä, sillä on ruokailun ajan palvellut muita. Myös korkea-arvoisissa perheissä lapset ovat ruokailleet usein eri tilassa kuin vanhemmat ja samoin perheeseen kuuluva työväki on syönyt erillään talon väestä.

Samankaltaisia ilmiöitä Murcottin ajatusten kanssa esittää suomalaisen ruokakulttuurin historiaa tutkinut Sillanpää (1999, ss. 70–71), jonka mukaan Suomessa naisen, erityisesti äidin, rooli on ollut perheen palvelijana, jollei perheellä ole ollut varaa palvelijaan. Tällöin perhe on voinut ruokailla yhtä aikaa palvelusväen huolehtiessa tarjoilusta. Näiden historiallisten faktojen valossa perheateriat eivät ole aikaisemminkaan aina olleet ateriahetkiä, jonka koko perhe olisi yhdessä jakanut.

1990- ja 2000-luvulla ruokasosiologinen tutkimus on kuitenkin kehittynyt ja on saatu lisää tutkimustietoa sekä perheaterioiden historiasta että nykytilasta. Näiden tutkimusten mukaan kolme tärkeintä syytä ruokakulttuurin muutokseen 1900-luvulla ovat olleet

1. kaupungistuminen ja teollistuminen, jotka muuttivat monen suomalaisen asuinpaikan, elinkeinon ja yhteiskuntaluokan sekä säännöllistivät elämän tiettyihin aikatauluihin,
2. naisten töissä käynti kodin ulkopuolella, mikä on rajoittanut heidän mahdollisuuksiaan huolehtia kodin ruokahuollosta ja on toisaalta siirtänyt lastenhoidon kodin ulkopuolelle sekä
3. ruoan saatavuuden muutos, ruoanlaiton helpottuminen, aterioiden korvaantuminen kahvinjuonnilla sekä herkkujen syömisen lisääntyminen. (Prättälä 1989, ss. 24, 83.)

Maatalousvaltaisena maana Suomessa on pitkään työskennelty kotona ja ruokailurytmi on ollut sidottuna pitkälti maatalon töihin ja työpäivän pituuteen. Monessa perheessä syötiin kolmesta neljään lämmintä ateriaa, sillä työ oli fyysistä ja siten kulutti paljon energiaa. Ruokailutapahtumat olivat hyvin yhteisöllisiä ja erityisesti päivärुokailut tapahtuivat usein työskentelypaikoilla, kuten pelloilla. (Prättälä 2000, s. 192.) Muutoksia tähän ovat tuoneet työpäivän lyhentyminen 1920-luvulla sekä elinkeinorakenteen muutos maataloudesta teollisuuteen ja palvelualoihin, mitkä rytmittivät ja säännöllistivät ihmisten elämää myös aterioinnin osalta. (Prättälä 1989, s. 34; Prättälä & Helminen 1990, ss. 83–84.)

Elinkeinojen muutos vaikutti ruokakulttuuriin kahdella tavalla. Ensimmäinen tehtaisten ja erityisesti palveluammatit olivat fyysisiä maatalous- ja metsätöitä kevyempiä, jolloin energiantarve ja siten aterioiden määrä väheni. (Prättälä 2000, s. 193.) Toiseksi ruokatunnit olivat vieraan palveluksessa työskenneltäessä niin lyhyitä, että työntekijät eivät ehtineet lounaalle kotiin, vaan söivät hiljalleen yleistyvissä työmaaruokaloissa tai omia eväitään. Kouluruokailun yleistyessä 1940-luvulla, myös lapset saivat lämpimän lounaan kodin ulkopuolella ja yhteinen kotona syöty lounas katosi monesta perheestä. (Prättälä 1989, s. 25; Prättälä 2000, ss. 194–197.) Kulutuksen vähennyttyä, on alettu myös luopua illallisista ja päivän ainoa lämmin ateria on alkanut olla yhä useammalle lounas. Tämä muutos on kuitenkin ollut hyvin hidasta ja päivälliskulttuuri voi edelleen hyvin, erityisesti maaseudulla. (Prättälä & Helminen, 1990, ss. 84–86.)

Kotona syötyjen lounaiden määrää vähensi entisestään naisten siirtyminen työelämään 1970-luvulla. Myös heidän työviikkonsa olivat 40-tuntisia ja viisi päivää viikossa, joten kotitöille jäävä aika väheni huomattavasti. Tämän muutoksen myötä yhteinen lounas muuttui yhteiseksi perheateriaksi, joka sijoittui iltaan. (Rottenberg 1981, s. 32; Ilmonen 1991, s. 171) Vaikka naisten kotonaoloaika väheni, ei heidän vastuunsa kodinhoidosta ja ruokataloudesta juurikaan pienentynyt. Onneksi äitien avuksi tulivat kodin teknologian uutuudet, kuten pakastimet ja jääkaapit, jotka mahdollistivat ruoan sarjatuotannon sekä mikroaaltouunit, jotka puolestaan nopeuttivat ruoan valmistusta ja antoivat mahdollisuuden myös lapsille lämmittää ruokaa itsenäisesti ja siten ruokailla

omaan tahtiinsa. (Ilmonen 1991, s. 171.) Ennen ruoka oli nautittava silloin, kun se oli valmistettu ja tämä varmasti lisäsi yhteisten aterioiden arvostusta (Mäkelä 2000a, s. 11).

Ruoan valmistus- ja säilytysvälineiden lisäksi teknologia ja teollistuminen sekä laajentunut liikkuvuus ovat vaikuttaneet ruokakulttuuriin raaka-aineiden ja valmisruokien saatavuuden parantumisena. Nykyään ruokailumme on irtautunut sekä kalenterista että kellosta, sillä ruokaa on saatavana ympäri vuorokauden enemmän ja vähemmän valmiina, ja kauden raaka-aineet löytyvät kauppojen hyllyiltä ympäri vuoden, joko tuontitavarana tai kasvihuoneissa kasvatettuina. Ruokahetki voidaan siis vapaasti valita ruokailijoiden aikataulujen mukaan. (Mennell, Murcott & van Otterloo 1992, ss. 93–94; Mäkelä, 2000a, ss. 10, 15.)

Nykyään teollisuus kehittää valmisruokakonseptejaan yhä pidemmälle ja lähemmäs kotiruokaa, muun muassa markkinoimalla sitä äitien tekemänä ruokana. Varjonen (2000, s. 2) käyttää tästä pitkälle viedystä valmisruoasta, joka nykyään käsittää jo kokonaisia aterioita, termiä convenience-food. Kotitalousopettajien liittopäivillä vuonna 1991 luennoinut elintarvikekeskuksen edustaja Ahola (1991, ss. 26–27) ei kuitenkaan usko valmisruokien helppoudestaan huolimatta syrjäyttävän perinteistä kotiruokaa, sillä itse tehty ruoka on oleellinen osa ruokakulttuuriamme. Ristiriitaista tietoa tämän ajatuksen kanssa tarjoaa kuitenkin Kuluttajatutkimuskeskuksen vuonna 2008 julkaistu raportti ruoan kulutuksesta, jonka mukaan valmisaterioiden kulutus on lisääntynyt huimasti. Vuonna 1985 kulutus oli noin seitsemän kiloa per suomalainen, mutta vuonna 2006 jo 27 kiloa per suomalainen per vuosi. Näiden lisäksi suomalaiset söivät vuonna 2006 puolivalmisteita 25 kiloa per henkilö. (Viinisalo, Mikkilä & Varjonen 2008, ss. 23–24)

Konkreettisten sisältö-, valmistus- ja nauttimismuutosten lisäksi perheateriat ovat muuttuneet myös kokemustasolla. Historiallisesti perheaterioilla on ollut merkittävä rooli perheestä huolehtimisen symbolina, sillä perheenjäsenillä ei ole ollut mahdollista ostaa ruokaa kodin ulkopuolelta ja siten huolehtia omasta ravitsemuksestaan. Ruoka oli myös arvostettua ja sen nauttimiseen liittyi paljon erilaisia säännöksiä. Ruoka muun muassa siunattiin rukouksella, se nautittiin

hiljaa ja syötiin kaikki, mitä lautasella oli. Ruoka-ajat olivat usein sidottuja siihen, milloin perheen isä pääsi töistä. Mitä korkea-arvoisempi perhe oli, sen tarkemmin ruokailutapoja noudatettiin. (Prättälä 1989, s. 25; Sillanpää 1999, ss. 11, 70–71, 102–103, 196–199.)

1980- ja 1990-luvuilla perheruokailu on alkanut yleisesti ”vapautua”. Ruokailutilanteissa ei ole enää tiukkoja sääntöjä, vaan ne ovat hyvin vapaamuotoisia ja niistä pyritään tekemään mahdollisimman viihtyisiä. Ruokailun ohessa keskustellaan ja saatetaan jopa katsella televisiota. Myös ruoan valinnassa pyritään toteuttamaan mahdollisimman laajasti ruokailijoiden mieltymyksiä ja ruoka-aikoja muokataan sen mukaan, että mahdollisimman moni perheenjäsen pääsee töiltään ja harrastuksiltaan ruokailuun osallistumaan. Monissa perheissä kiireiset aikataulut ja vuorotyöt kuitenkin mahdollistavat vain osan perheen läsnäolon. (Sillanpää 1999, ss. 196–199; Varjonen 2000, s. 1.)

3.2 Perheaterioiden nykytila

Aterioiden vähenemisestä huolimatta on ruokailurytmi pysynyt Suomessa hyvin samanlaisena kuin ennen. Päivä alkaa kylmällä aamupalalla, jonka jälkeen nautitaan lämmin lounas keskipäivällä. Iltapäivällä syödään usein yhdestä kahteen kylmää välipalaa ja illalla päivän toinen lämmin ateria. Monessa perheessä nautitaan illalla vielä yksi välipala. (Gronow & Jääskeläinen 2001, ss. 95–96.) Mielenkiintoista on, että sekä Samuelsonin (2000, ss. 21–22) että Hurmeen (2001, ss. 38–39) tutkimusten mukaan nuorten jättäessä jonkin päivittäisen aterian väliin, on se useimmiten aamiainen tai lounas, mutta päivällinen sen sijaan nautitaan. Valitettavaa on puolestaan se, että molempien tutkijoiden mukaan napostelu oli tutkituilla nuorilla yleistä ja välipaloista saatiin noin 30 % päivän energiasta.

Hurmeen (2001, s. 51) tutkimuksen mukaan kotona syötävän ruoan laatu riippuukin paljon siitä, kuinka paljon vanhemmat ovat kotona ja miten heillä on

aikaa valmistaa ruokaa. Prättälän (1989, s. 49) tutkimuksen mukaan vanhempien ruoanvalmistusresursseja puolestaan ohjailee jossain määrin koulutus. Alemmin koulutetuilla ja työläisasemassa olevilla äideillä oli enemmän aikaa ruoanlaitolle, kuin korkeasti koulutetuilla, johtoasemassa työskentelevillä äideillä. Vanhempien aikataulujen lisäksi Prättälän mukaan yhteisten aterioiden järjestämiseen vaikuttaa nuoren intressit kodin ulkopuolella. Useimmiten päivän toinen lämmin ateria on hieman kevyempi, kuten pasta tai salaattia, eikä siten välttämättä täytä kunnan aterian määritelmiä. Paljon käytetään hyödyksi myös erilaisia valmis- ja puolivalmisteruokia. (Hurme 2001, ss. 42–43; Mäkelä 2001, s. 140.)

Viikonloppuisin yhteisiin aterioihin panostetaan tutkimusten mukaan enemmän. Ruoka on pääsääntöisesti valmistettu itse ja se nautitaan perheen kanssa (Varjonen 2001, ss. 34–35). Ruokailu on usein myös kaavamaisempaa kuin arkipäivinä (Gronow & Jääskeläinen 2001, s. 110). Toisaalta Koveron (2003, s. 49) tutkimukseen osallistuneet lapset söivät viikonloppuisin vain yhden aterian ja huomattavasti enemmän välipaloja kuin arkena. Samankaltaisia tuloksia sai myös Hurme (2001, s. 48), joka toteaa tutkimuksessaan, että joissain perheissä lapset voivat elää koko viikonlopun pelkillä välipaloilla, sillä tarjolla ei ole edes kouluateriaa. Jonkin verran viikonloppuisin syötiin ulkona, mutta edelleen ravintoloilla ja pikaruokaloilla on hyvin pieni merkitys lapsiperheiden ruokahuollossa. Hurmeen (2001, s. 46) helsinkiläisnuorten keskuudessa toteutetun tutkimuksen mukaan 72 % tutkituista ruokaili pikaruokaloissa kerran kuussa tai harvemmin.

Katoamiskeskustelusta huolimatta useat 2000-luvulla julkaistut tutkimukset osoittavat, että perheaterioita nautitaan edelleen useassa suomalaisperheessä. Vuonna 2001 julkaistun Gronowin ja Jääskeläisen (2001, s. 98) tutkimuksen mukaan 43 % suomalaisista (otos 1188) syö kaksi lämmintä ateriaa päivässä. Samankaltaisia tuloksia on saatu vuonna 2007 julkaistun Raulion, Pietikäisen ja Prättälän (2007, ss. 49–53) tutkimuksen mukaan, jossa tarkasteltiin suomalaisten nuorten kouluaikeista ateriointia. Sen mukaan 40 prosentissa koululaisten perheitä syötiin päivittäin yhteinen ateria. Myös Hurmeen (2001, ss. 44–45) nuorten ateriakulttuuria ja Koveron (2003, s. 49) toisluokkalaisten

ruokailua tarkastelleissa pro gradu tutkimuksissa sekä Sitran (Tikkanen 2008, ss. 48–49) kouluruokailututkimuksessa on todettu suurimman osan kouluikäisistä lapsista nauttivan lämpimän aterian perheensä kanssa.

Eriytyisen positiivisia tutkimustuloksia perheaterioista on saatu Oulun yliopistossa vuonna 2003 julkaistussa, 10–11-vuotiaiden suomalaisnuorten ruokailua tarkastelleessa tutkimuksessa, jonka mukaan jopa 80 % tutkituista nuorista kertoi nauttivansa päivittäin yhteisen aterian perheen kanssa (Haapalahti ym. 2003, s. 366). Suurta prosenttilukua muihin tutkimuksiin verrattuna selittäne se, että Gronowin ja Jääskeläisen (2001, s. 106) tutkimustulosten mukaan Pohjois- ja Itä-Suomessa syödään keskimäärin enemmän lämpimiä aterioita, kuin eteläisessä Suomessa. Tosin samanlaisia prosenttilukuja oululaisen tutkimuksen kanssa on saanut Samuelson (2000, ss. 21–22), jonka vuonna 2000 julkaistun, pohjoismaisten nuorten ruokailutottumuksia tarkastelleen tutkimuksen mukaan jopa 80 % nuorista syö illalla päivällisen.

Edellisiä tutkimustuloksia vahvistaa myös Mäkelä (2001, ss. 133–139, 155), joka on tutkinut Pohjoismaista ruokailukulttuuria ja selvittänyt, kuinka paljon siellä syödään ”kunnan aterioita”. Kunnan ateriksi laskettiin ruoka, jossa oli keskus, lisäke tai leipä ja salaatti, mahdollisesti myös kastike. Tutkimuksen mukaan viikonloppuisin useamman ruokalajin sisältävät ateriat ovat yleisempiä, mutta Suomessa lähes 2/5 asukkaista syö kunnan aterian kaksi kertaa päivässä ja 95 % ainakin yhden lämpimän aterian. Myös Mäkelän tulosten mukaan kunnan aterioita syötiin suurissa kaupungeissa enemmän kuin muualla. Mäkelän löydöt eivät siis tue ruohostamisen yleistymistä, mutta hän muistuttaa, että aterioita nautitaan hyvin erilaisilla kokoonpanoilla ja joskus jopa kylmänä, vaikka ateria muuten on täysipainoinen.

Eriäviä mielipiteitä perheaterioiden tilanteesta on esittänyt muun muassa Varjonen, jonka tutkimustulosten mukaan suuri osa suomalaisperheistä syö edelleen yhteisiä aterioita, mutta hänen tutkimustulostensa mukaan näiden aterioiden määrä on vähentynyt jatkuvasti. (Varjonen 2001, s. 58.) Samoin Mäkelän (1996, ss. 19–21) haastatteleminen pääkaupunkilaisnaisten mukaan

yhteiset ateriat ovat hiljalleen vähentymässä ja kahden aterian mallista siirrytään kohti yhden aterian mallia, joka arkipäivänä on usein lounas. Naiset eivät kuitenkaan olleet tilanteesta huolissaan, vaan totesivat, että aterioihin panostetaan silloin kun niitä ehditään järjestää, pääsääntöisesti viikonloppuina. Äidit kuitenkin pitivät tärkeänä sitä, että silloinkin, kun ruokapöydän ääreen ei ehditä yhdessä, on perheelle oltava saatuvilla terveellistä ruokaa, eikä perheen ravitsemus saa perustua pelkkään valmisruokaan ja eineksiin.

Perheaterioiden nykytilaa tarkastelevan tutkimuksen pohjalta voisi todeta, että perheateriatradition tila ei ole laisinkaan kriittinen, vaikkakin yhteisten aterioiden nauttiminen on joissain perheissä vähentynyt. Monissa perheissä yhteisiä aterioita nautitaan päivittäin ja niitä pidetään hyvin tärkeinä. Suurimmassa osassa niistäkin perheistä, joissa arkiruokailua ei ole, pyritään kerääntymään yhteisen ruokapöydän äärelle ainakin viikonloppuisin ja arkena tarjolla on ruokaa jokaisen itse lämmitettäväksi ja nautittavaksi.

3.3 Perheateriat muutoksessa

Hyvästä nykytilanteestaan huolimatta perheateriat seilaavat yhä voimistuvammassa ristiaallokossa. Alati lisääntyvä kiire ja sen myötä vähäinen yhteinen aika vaatii tehostamaan ruoanvalmistusta ja muokkaamaan sitä yhä helpommaksi. Tähän ovat tulleet avuksi niin teknologia, teollisuus kuin erilaiset pikaruokaketjut. Kirjallisuudessa tätä elämän nopeutumisen ja tehostumisen ilmiötä kutsutaan McDonaldisaatioksi. Termillä viitataan siihen, että toiminnan tehokkuus ja tyyli vastaa samanlaisia toimintatapoja, joilla McDonalds on onnistunut maailmanvalloituksessaan. (Ritzer 2004, ss. 47–49.)

McDonaldisaation kanssa ristiriidassa on kuitenkin se, että samaan aikaan perheet haluaisivat panostaa enemmän aikaa yhdessäoloon sekä hyvään ja terveelliseen ruokaan. Tätä ajattelumallia ajaa muun muassa slow food -liike, joka syntyi 1980-luvun puolivälissä vastustamaan McDonalds ravintoloiden saapumista Roomaan. Slow food -ajattelu korostaa ruoan laittamista sekä

nauttimista rakkaudella ja rauhassa. Ajatuksena on käyttää ekologisesti lähiruokaa, joka valmistetaan alusta asti itse ja nautitaan rauhassa läheisten kanssa. Se siis haluaa taistella nykyajan tehotuotantoa vastaan ja vaalia makujen arkkia, tarjoten raaka-aineet puhtaimmillaan. (Ritzer 2004, ss. 228–230)

Slow food -ajattelu korostuu myös Yli-Piiparin (2001, ss. 37–40) aineistossa, jossa tutkittujen nuorten ainekirjoitusten mukaan he uskovat tulevaisuudessa kotona syötävän yhä enemmän ja kotiruokaa arvostettavan jälleen. Ruoanlaittoon osallistuu koko perhe ja sen kautta siirretään ruokakulttuuria eteenpäin. Toisaalta yhteistä ruokailua toivotaan sekä aikaa kerääntyä koko perheen voimin yhteiselle aterialle, mutta toisaalta pelätään kiireisen elämäntahdin estävän yhteisen ruokailun mahdollisuuden. Tuloksissa esitetään myös ajatus siitä, että ruokailu siirtyisi lähes kokonaan kodin ulkopuolelle, sillä kiireisillä ihmisillä ei ole aikaa tehdä ruokaa itse. Kiireen vaikutuksen myöntämisestä huolimatta nuoret uskovat ruokailutottumusten muuttuvan kuitenkin tulevaisuudessa melko vähän ja he uskovat ihmisten haluun pitää kiinni perinteisistä kotiruokailuhetkistä.

Yli-Piiparin (2001, ss. 47–49) tutkimuksessa nouseekin esiin kolme nuorten luomaa visiota tulevaisuudelle. Uhkakuvassa kiire on elämää hallitsevaa ja ruokailu hoidetaan nopeasti pillereiden muodossa tai pikaruokana valmiiksi tilattuna. Uhkana on myös vakava puute ruoasta sen saastumisen vuoksi. Toinen visio on realistinen kuva tulevaisuudessa, jossa elämä on myös kiireistä ja ruoka tulee pitkälti teollisuuden valmistamana, mutta toisaalta ruokailuun panostetaan, mikäli siihen on esim. viikonloppuisin aikaa. Kolmantena visiona on idylli, jossa ruoka kasvatetaan ja valmistetaan pitkälti itse. Luomutuotanto on arvostettua, samoin suomalaisen ruokakulttuurin arvostaminen.

Kiireen lisäksi Varjosen (2000, s. 40–44) tutkimustulosten mukaan ongelmia ruoanlaitossa saattaa tulevaisuudessa tuoda uusavuttomuus. Kodista ei ole saatu ruoanlaiton esimerkkiä, jolloin keittotaitojen hankinta vaatii aikaa. Varjosen tulosten mukaan valmisruokien käyttö voi tulevaisuudessa kasvaa, mutta silti säilyy ruoan elämysarvo ja erityisesti juhlapyyhien ruokiin panostetaan.

Tätä ajatusta vahvistaa Varjosen (2001, s. 35) haastattelemien kaupanalan ja elintarviketeollisuuden edustajien mielipide, jonka mukaan ruoanvalmistus tulee tulevaisuudessa jakautumaan kahteen tyyppiin, arkipäivien valmisruokapainotteiseen ruokailuun ja viikonloppujen intohimoiseen ruokaharrastamiseen.

Erityisesti velvollisuudentunnosta nykyään perheaterioita valmistavat äidit tulevat siirtymään puolivalmiiseen ruokaan tai eineksiin (Varjonen 2001, s. 36). Tämän muutoksen taustalla lienee naisten asennemuutos, jonka mukaan ruokataloudesta huolehtiminen ei ole enää vain heidän vastuullaan, vaan kuuluu koko perheelle (Varjonen 2000, s. 108). Myös Wesslenin (2000, ss. 23–24) nuorien ruokailutottumuksia tarkastelleessa tutkimuksessa nuoret tytöt totesivat, että he eivät aio kokata omassa kodissaan joka päivä, vaan tulevat hyödyntämään paljon helppokäyttöisiä eineksiä ja valmisruokia. Tulevaisuuden kysyntään kaupat ja elintarviketeollisuus ovat valmistautuneet kehittämällä perus eineslaatikoiden lisäksi yhä korkeatasoisempia valmisaterioita, kuten härkäruukkua ja kermapossua sekä muuttamalla annoskoot yhden hengen aterioista neljän hengen perheelle sopiviksi.

Valmisruokien yleistymisestä huolimatta mukaan monet sosiologit ja kulttuuriantropologit uskovat perheaterioiden pitävän pintansa myös tulevaisuudessa. Heidän mielestään perheateriat ovat kautta aikojen olleet perhe-elämän keskeisiä symboleja, joilla on koottu perhe yhteen ja sosiaalistettu sen uudet jäsenet kulttuuriin (Mäkelä 2000a, s. 15; Varjonen 2001, ss. 57–58). Varjosen (2000, ss. 50–51, 108–109) esittelemän Taloustutkimus Oy:n tekemän tutkimuksen mukaan perheaterioiden ajoitus on selkeästi muuttunut 1980- ja 1990-luvuilla. Kiinteistä ruokailuajoista on luovuttu ja ateriat järjestetään silloin, kun suurin osa perheestä ehtii niille osallistua.

Oman osansa ruokailun yksilöitymiseen tuovat erityisesti kaupungeissa erilaiset pikaruokaketjut, sillä ne mahdollistavat perheenjäsenten yksilöllisen ruokailun lähes ympäri vuorokauden (Fieldhouse 2002, s. 212). Ruokailun yksilöitymisen lisäksi pikaruokakulttuuri hajottaa perinteistä ruokakulttuuriamme myös ruokailutapojen osalta, sillä monessa pikaruokalassa esimerkiksi syödään

sormin, jota on viimeisen sadan vuoden ajan pidetty suomalaisissa ruokapöydissä hyvin epäsiivistyneenä (Mäkelä 1990, s. 65).

Nopean ja tehokkaan yksinruokailun lisäksi pikaruokalot ovat alkaneet tarjota erilaisia perheateria- ja juhlakonsepteja. Lähes jokaisella pikaruokaketjulla on tarjolla syntymäpäiväpalvelut, joista vanhemmat voivat helposti ostaa lapsilleen valmiit syntymäpäivät hampurilaisaterioineen, pelleineen ja kasvomaalauksineen. (Fieldhouse 2002, s. 212.) Nähtäväksi jääkin, tuleeko perheaterioista tulevaisuudessa ilmiö, jota halutaan viimeiseen asti vaalia ja ylläpitää vai ulkoistetaanko sekin kodin ulkopuolisten ruokapalveluiden hoidettavaksi.

4 PERHEATERIA KOKEMUSTASOLLA

Perheateriat ovat merkityksellisiä ihmiselle monella tavalla. Niiden avulla opitaan pöytätapoja, oikeanlainen ruokavalio, uusia makuja sekä taataan tasapainoinen ravitsemus. Opetustilanteen lisäksi yhteiset ateriat ovat oleellisia sosiaalisen kanssakäymisen areenoita. Monille perheille ne ovat päivän ainoita hetkiä, jolloin perheenjäsenet tapaavat toisensa ja voivat jakaa päivän tapahtumia sekä mielen päällä olevia asioita. Yhteisten aterioiden on todettu muun muassa suojaavan nuoria mielenterveydellisiltä ongelmilta. Tässä luvussa tarkastellaan perheaterioita vastauksena yhteisen ajan puutteeseen, perheaterioiden järjestämisen haasteita sekä yhteisten aterioiden merkitystä nuorille.

4.1 Perheateriat vastauksena yhteisen ajan puutteeseen

Kiireisessä elämässä ihmiset kokevat, että heillä on aivan liian vähän yhteistä aikaa perheen ja läheisten kanssa (mm. Lammi-Taskula & Salmi 2004, s. 34). Kunnan aterioita on pidetty perinteisesti hyvin tärkeinä erityisesti perhe-elämän toteutuksessa ja tutkimusten mukaan se voisi olla yksi vastaus yhteisen ajan puutteeseen (mm. Kjaernes 2001, s. 276). Viime aikoina perheaterioiden tehtävä onkin muuttunut perheen ruokahuollon takaamisesta yhteiseksi kommunikaatiohetkeksi (ks. luku 2.2). Toisaalta se, että aterioita ei ole välttämätöntä järjestää ravitsemuksen vuoksi, mahdollistaa niistä joustamisen kiireisessä arjessa.

DeVaultin (1991, ss. 49–51) tekemän tutkimuksen mukaan, jossa hän haastatteli nuoria vanhempia, korostui perheaterioiden merkitys sosiaalisena tapahtumana. Osan haastatelluista vanhempien mielestä oleellista ei ollut se, mitä syötiin vaan itse syömistapahtuma, jonka aikana keskusteltiin päivän tapahtumista. Tunnelmaa yritettiin pitää mahdollisimman hyvänä ja iloisena, mutta toisinaan se oli vaikeaa, jos jonkun perheenjäsenen päivä oli sujunut erityisen huonosti. Myös Kristensenin ja Holmin (2006, s. 162–163) tutkimuksessa nousi esiin, että osalle haastatelluista perheateriat olivat

rauhhoittavia hetkiä, jotka sitoivat yhteisön tiukemmin yhteen ja vastaajat kokivat kuuluvansa johonkin joukkoon. Heille siis yhteiset ateriat olivat järjestelyn vaikeudesta huolimatta rauhoittavia hetkiä.

Pro gradussaan vanhempien ajatuksia perheaterioista tutkineen Kettusen (2007, ss. 51–56) tutkimustulosten mukaan vanhemmille tärkeiksi asioiksi yhteisissä aterioissa nousevat ravitseminen sekä sosiaalisuus. Sosiaalisen merkityksen alateemoiksi nousevat vuorovaikutustilanne, kasvatustilanne sekä yhdessä olon tilanne. Vuorovaikutuksessa oleelliseksi koettiin kiireetön keskustelu ja leppoisa tunnelma. Yhdessäolon ja yhteisöllisyyden teema nousi perheaterioiden yhteydessä merkitykselliseksi siksi, että perheateriat olivat osalle vastaajista päivän ainoita hetkiä jolloin perhe ehti kerääntymään rauhassa yhteen.

Kettusen (2007, ss. 51–56) tulosten mukaan ateriat vaihtelivat ilmapiiriltään suuresti ja tunnelma saattoi muuttua hyvinkin nopeasti. Päivän kiire tai normaalista poikkeavat toiminnot loivat ilmapiiristä usein kireämmän, kuin mitä se muuten olisi ollut ja leppoisa ilmapiiri saavutettiin usein silloin, kun päivän tapahtumat olivat olleet aterioitsijoille myönteisiä. Tunnelma saattoi kuitenkin muuttua nopeastikin, esimerkiksi epäsoveliaan käytöksen vuoksi. Keskustelu koettiin ruokailuhetkien aikana tärkeäksi ja se oli läsnä lähes kaikkien vastaajien ruokailuhetkissä. Keskustelu puuttui oikeastaan vain hetkistä, joissa oli kiire esimerkiksi harrastuksiin tai muihin illan puuhiin.

De Vaultin (1991, ss. 79, 210–211) tutkimuksen mukaan perheaterioihin liittyy vahvana ajatus huomionosoituksesta muille perheenjäsenille ja monesti joustetaan omista aikatauluista, jotta voidaan olla yhtä aikaa ruokailemassa. Erityisesti äidit kokivat aterioiden valmistuksen huolenpitona ja huomionosoituksena muille perheenjäsenille, ja kokivat saavansa suurta nautintoa perheaterioiden järjestämisestä. Äitien mielestä yhteiset ateriat olivat olennainen osa kodin luomista ja yhteisen ruokailun lisäksi aikaa vietettiin yhdessä ruoanvalmistuksen ohessa. Ranskalaisessa tutkimuksessa tosin todettiin, että monissa kodeissa yhteistä ajanviettoa ja siihen rauhoittumista

häiritsee yhä enemmän televisio, joka on läsnä ruokailuhetkissä (Le Bigot Macaux 2001, s. 145).

Perheaterioihin liittyy usein vahvoja tunteita ja muistoja. Monilla vanhemmilla on hyvät muistot heidän omasta lapsuudestaan ja siitä, miltä yhteiset ateriat heistä tuntuivat. Näitä kokemuksia he haluaisivat jakaa myös omien lastensa kanssa. (De Vault 1991, s. 52–54.) Sosiaalista ajankäyttöä tarkastelleen tutkimuksen mukaan perheateriat nähtiin tärkeänä traditiona, jota haluttiin välittää nuoremmille sukupolville ja jonka ylläpitämiseen haluttiin uhrata omaa aikaa kiireisessäkin arjessa (Laaksonen, Leipämaa-Leskinen & Borisov 2005, s. 13). Samankaltaisia tuloksia on saatu amerikkalaisessa tutkimuksessa, jossa perheaterioita pidettiin oivallisena väylänä perheen sosiaalisten suhteiden ylläpitoon. Tutkijoiden mukaan perheille tulisikin tarjota enemmän välineitä ja osaamista, jotta yhteisten, terveellisten aterioiden valmistaminen olisi mahdollista ja helppoa. (Fulkerson, Neumark-Szainer & Story 2006, ss. 529–531.)

Perheaterioiden merkityksiä tarkastelevien tutkimusten perusteella voi päästä johtopäätökseen, että perheaterioilla on tärkeä sosiaalinen rooli nykyperheiden elämässä ja ne ovat monille päivän ainoa hetki, jolloin saa viettää aikaa perheenjäsenten kanssa. Tärkeää olisikin ylläpitää traditiota ja löytää keinoja aterioiden helppoon järjestämiseen.

4.2 Yhteisten aterioiden järjestämisen haasteet

Yhteisten aterioiden järjestäminen voi olla niistä vastuussa olevalle henkilölle todellinen stressitekijä. Sekä aterioiden suunnittelu että valmistaminen asettaa monien kysymysten eteen, kun on mietittävä muun muassa, kuinka paljon ruoanvalmistukseen on käytettävissä aikaa ja rahaa, millaiset on ruoan säilytys- ja valmistustilat, kuinka kattavat ovat ruoanvalmistajan taidot ja miten saada valmistaa helposti terveellistä ja laadukasta ruokaa. Näiden lisäksi on huomioitava kauppojen aukioloajat, perheenjäsenten tarha-, koulu- ja työpäivien

kestot sekä harrastusmenot sekä selvitettävä, mitä perheenjäsenet ovat syöneet lounaaksi. (Palojoki 1997, s. 229; Kjaernes 2001, s. 35.) Tässä luvussa tarkastelen tarkemmin erilaisia perheaterioiden järjestämiselle ilmaantuvia haasteita sekä mahdollisia ratkaisuja niihin.

Monissa perheiden ruokailua kuvaavissa tutkimuksissa nousee selkeästi esiin se, että perheen arki pyörii pitkälti sen jäsenten koulu-, työ- ja harrastusaikataulujen mukaan, ja perheenjäsenet näkevät toisensa vain vilaukselta (Prättälä 1989, s. 53; Holm 2001, s. 199; Varjonen 2001, s. 58; Korvela 2003, s. 145). Yhteistä aikaa jää aamuihin ja iltoihin melko vähän, jolloin ruoanvalmistuksesta ja ruokailusta yritetään selvittää mahdollisimman nopeasti. Monet äidit ovatkin tutkimuksissa todenneet, että heillä ei kerta kaikkiaan ole aikaa valmistaa joka päivä ruokaa alusta asti tai he laistavat kunnan ruoan valmistuksesta, käyttäen sen sijaan valmisruokia, jotta perheen kanssa jäisi enemmän yhteistä aikaa. (De Vault 1991, ss. 82–83; Rantanen 1996, s. 53; Korvela 2003, s. 145.)

E erityisen haasteellista ajan löytäminen yhteisille aterioille ja niiden valmistamiselle on yksinhuoltaja perheissä ja perheissä, joissa vanhemmat ovat vuorotöissä. Yksin kotitaloudesta huolehtivalla vanhemmalla ei kerta kaikkiaan ole resursseja kaikkien kotitöiden läpäisemiseen. (De Vault 1991, ss. 52–54.) Monissa perheissä onkin palattu takaisin rutiinien, jotka ohjaavat yksilöiden toimintaa ja edellyttävät kotona oloa tiettyyn aikaan päivästä. Näillä on saatu tutkimusten mukaan vähennettyä kiireisten arkipäivien jännitteitä. (Korvela 2003, ss. 143–146.)

Ajanpuute näkyy konkreettisen järjestämisen lisäksi aterioilla ilmapiirissä. Kiireisten ihmisten järjestäessä aikaa yhteiselle aterialle saattaa pinna toisinaan kiristyä ja aterioista tulee rentoutumisen sijaan negatiivisia stressipurkuhetkiä. Tunnelmaa saattaa kiristää myös perheenjäsenten erilaiset käsitykset siitä, kuinka paljon aterioille tulee uhrata aikaa ja kenen ehdoilla ruoka-ajat valitaan. (De Vault 1991, ss. 52, 84; Gylling 1999, ss. 156–160.) Erimielisyyttä syntyy usein myös siitä, kenen vastuulla ruoanlaitto on ja onko se aina perheen äiti,

jonka täytyy uhrata aikaansa ja aikataulunsa perheaterian hyväksi (Kristensen & Holm, 2006, s. 168).

Yhteisen ruokailuajan löydyttyä seuraavana haasteena on se, että ruokailijoiden fyysinen näläntunne ei välttämättä seuraa kelloa ja yhdessä sovittuja ruoka-aikoja. Usein ruoka-aika on joko liian aikaisin tai myöhään, jolloin aterioita odotettaessa on turvauduttava välipaloihin, kunnes kaikki perheenjäsenet ovat paikalla. Viikonloppuisin tilanne on helpompi, kun ruoka-aikaa voidaan usein vapaammin valita ilman koulujen ja töiden aikatauluja. (Wesslen, Abrahamsson & Fjellström 2000, s. 7; Kristensen & Holm 2006, ss. 154–161.) Amerikassa ja Pohjoismaissa tehtyjen tutkimusten mukaan osa vanhemmista pyrkii valitsemaan yhteisille aterioille mahdollisimman mieluisia ruokia. Näin vältyttiin erityisesti pienten lasten kanssa maittavuusongelmilta ja ruokailutilanteet sujuivat leppoisammin. (Kristensen & Holm 2006, s. 162; Fulkerson, Story, Neumark-Stainzer & Rydell 2008, s. 708.)

Ruoan valintaan vaikuttaa mieltymysten lisäksi monissa perheissä erilaiset allergiat ja eettiset näkemykset. Tämä tarkoittaa usein sitä, että aterialta on tehtävä useampi eri versio, mikä lisää entisestään ruoanvalmistajan suunnittelua ja työtä, jotta ruoka on kaikille ravitsevaa ja turvallista. (Gylling 1999, s. 152; Mäkelä 2000a, s. 15.) Maahanmuuttaja perheissä erilaisia rajoituksia tuo uskonto, joka saattaa ohjailta aterian sisällön lisäksi ruokailuaikoja. Erityisesti perheessä, jossa on eri kulttuureja edustavia henkilöitä, on tasapainoiltava sen kanssa, kenen säännöksiä noudatetaan. Kaikkien tulisi kuitenkin voida toteuttaa omaa vakaumustaan ja siirtää sitä haluamassaan määrin jälkipolville. (Koçtürk-Runefors 1991, s. 191; Jonsson 2004, ss. 61–62.)

Perheaterioiden järjestämisen haasteista vaikuttaisi suurimpana olevan yhteisen ajan puute ja heti sen jälkeen ruoanvalmistajan kiireiset aikataulut. Näistä haasteista huolimatta perheenjäsenet haluavat usein pitää yhteisistä aterioista kiinni ja kokevat ne tärkeiksi. Usein myös ruoanvalmistajat haluavat joustaa mahdollisimman pitkälle perheen erilaisten tarpeiden mukaan. Tämä

panostaminen kuvastaa entisestään perheaterian merkitystä ja siihen panostamisen halua.

4.3 Perheen yhteisten aterioiden merkitys nuorelle

Tämän tutkimuksen keskiössä ovat nuorten käytännön kokemukset perheaterioista sekä niiden merkitys tunnetasolla. Ensisijaisesti ateriat ovat fyysisen nälän tyydyttämistä, mutta niihin liittyy paljon myös sosiaalisia ja kulttuurisia ulottuvuuksia. Seuraavassa esittelen ja erittelen tutkimustuloksia siitä, mitä millaisia merkityksiä perheaterioilla on nuorille ja miten he kokevat ne tunnetasolla.

Ensisijaisesti perheaterioilla pyritään huolehtimaan perheen ravinnonsaannista ja tarjoamaan heille mahdollisimman terveellistä ruokaa. Ravitsemusasiantuntijat ovatkin todenneet, että perheaterioilla on suuri merkitys nuoren myöhempien ruokailutottumusten kehityksessä, terveellisyydessä ja makutottumuksissa. On muun muassa todettu, että nuoret, jotka syövät säännöllisesti perheaterioita, eivät syö niin paljon makeisia ja pikaruokaa kuin nuoret, joiden kodeissa ei syödä perheaterioita säännöllisesti. (Wesslen ym. 2000, s. 8; Haapalahti ym. 2003, ss. 365–369; Tikkanen, 2008, s. 49.) Yhteiset ateriat vaikuttavat pitkälti myös nuorten ruokailurytmiin. Mitä säännöllisempi rytmi on, sitä vähemmän napostellaan välipaloja. Rytmi myös luo lapselle turvallisuuden tunnetta, arjen ennakoitavuutta ja fyysistä hyvinvointia. Epäsäännöllisyys arjen ruokahuollossa voi sen sijaan johtaa pahimmillaan erilaisiin syömishäiriöihin jo hyvin nuorilla lapsilla. (Prättälä 1989, s. 30; Varjonen 2001, ss. 58–59, 79; Finfood – Suomen ruokatieto ry. 2009a, 2009b.)

Positiivista on huomata, että myös nuoret ovat havainneet perheaterioiden ravitsemuksellisen merkityksen ja arvostavat sitä. Pohjoismaiden tutkimusten mukaan nuoret kokevat perheen kanssa syödyn ruoan muuta ruokaa terveellisemmäksi ja arvostavat perheaterioita sekä niiden ravitsemuksellisuuden vuoksi että sosiaalisen seuran vuoksi. Perheen kanssa

ruokailuun liitetään kunnollisuus ja sääntöjen noudattaminen, kun taas roskaruoka ja vapaampi ruokailukulttuuri liitetään kavereiden kanssa syömiseen. Jotkut nuoret tunsivat jopa syyllisyyttä valmis- ja pikaruoan syömisestä (Wesslen ym. 2000, ss. 7-15, 26; Prättälä 1989, ss. 53, 55.)

Samankaltaisia tuloksia on saatu myös kanadalaisnuoria tarkastelleessa tutkimuksessa. Tässä tutkimuksessa nuoret jakoivat syödyn ruoan kunnan ruokaan ja roskaruokaan. Kunnan ruokaan liitettiin vahvasti perheateriat ja koti, kun taas roskaruokaa syötiin kavereiden kanssa ja siihen liitettiin myös vapaus ja hauskuus. Kanadassa kavereiden kanssa ulkona syöminen on hyvin yleistä ja tutkitut nuoret tytöt kertoivat tasapainoilevansa roskaruoan syönnin ja tiukkojen painoihanteiden välillä. (Chapman & Maclean 1993, ss. 111–112.) Paino-ongelmat ovat varmasti tulevaisuudessa arkipäivää myös suomalaisnuorille, amerikkalaisen napostelukulttuurin levitessä Eurooppaan.

Ruotsalaisen tutkimuksen mukaan nuoret arvostavat ruoan jakamista ja yksinsyöminen koetaan merkiksi siitä, että nuorella ei ole kavereita, joiden kanssa jakaa ruokailuhetki. Yhteiset ruokailutilanteet koetaan pääsääntöisesti tunnelmaltaan positiiviseksi, eivätkä nuoret koe niiden rajoittavan heidän elämäänsä. (Wesslen 2000, s. 18; Wesslen ym. 2000, ss. 7, 30.) Prättälän (1989, s. 49) tutkimuksen mukaan jopa kuusi nuorta saattoi jakaa yhden hampurilaisen, sillä he kokivat ruoan jakamisen vatsan täyttymistä tärkeämmäksi. Myös Autin (2002, ss. 47–51) tutkimuksen mukaan yhteisiin aterioihin liitetään läheisyyden tunne, hyväksyntä, yhteenkuuluvuus ja sosiaalinen verkko. Nuoret jopa raportoivat kokevansa pettymyksen, jos kaikki perheenjäsenet eivät pääse samalle aterialle.

Nuoruudessa hahmotetaan omaa identiteettiä, jonka muotoutumiseen ympäristöllä on suuri vaikutus. Positiiviset kokemukset, empaattinen ja vuorovaikutuksellinen hoito ovat voimavaroja, joiden pohjalta lapsi voi kasvattaa itseluottamustaan. Nuorelle tulisikin tarjota tilaisuuksia, joissa hän voisi olla vuorovaikutuksessa vanhempiansa kanssa ja käsitellä uuteen kehitysvaiheeseen liittyviä pelkoja ja uhkia, jotta ne eivät kasvaisi liian suuriksi stressitekijöiksi. (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila

2006, ss. 124, 145; Suoninen, Lahikainen & Pirttilä 2010, ss. 304–305, 310–311.)

Espanjalaisessa tutkimuksessa on todettu, että perheaterioilla ja muilla päivittäisillä rutiineilla on selkeä yhteys nuorten mielenterveyteen. Tutkimuksen mukaan mielenterveyshoidossa olevien nuorten kodeissa oli huomattavasti vähemmän yhteisiä rutiineja kuin mieleltään terveiden nuorten kodeissa. Erityisen suuri ero oli perheaterioiden kohdalla. Tutkijat päättelivätkin, että yhteiset ateriat, joilla ollaan fyysisesti yhdessä ja pystytään keskustelemaan mieltä askarruttavista asioista, ovat olennaisessa roolissa nuorten mielenterveydellisen hyvinvoinnin kannalta. (Compañ ym. 2002, ss. 90, 92–94.)

Espanjalaisten kanssa samanlaisia tuloksia on saatu myös Oulun yliopistossa julkaistussa tutkimuksessa, jonka mukaan säännöllisesti perheaterioita nauttivilla nuorilla on vähemmän emotionaalisia ja käytöksellisiä häiriöitä kuin niillä nuorilla, joiden perheissä perheaterioita nautitaan harvoin tai ei koskaan (Haapalahti ym. 2003, ss. 365–369). Pohjoismaisten nuorten ruokailutottumuksia tarkastelleessa tutkimuksessa on todettu, että tupakoinnilla ja epäsäännöllisellä aterioinnilla on selkeä yhteys, ja säännöllinen ateriointi vähentää tupakoinnin riskiä (Samuelson 2000, ss. 21–22).

Perheaterioiden tärkeyttä kuvaa myös vuosina 2007 ja 2008 tehty lapsiasiantaimiston kysely, johon osallistui 607 suomalaislasta ja -nuorta. Vastauksissa ruoka toistui usein ja vastaajat pitivät laadukasta ja maukasta kotiruokaa oleellisena osana arjen hyvinvointia. Vastaajat pitivät myös toimivaa keskusteluyhteyttä tärkeänä ja toivoivat useammassa kohdassa, että perheenjäsenillä olisi enemmän aikaa olla yhdessä. Vastaajat toivoivat myös, että heillä olisi enemmän sananvaltaa perhettä koskevissa päätöksissä, kuten ruoanlaittoon ja ruoan valintaan liittyvissä kysymyksissä. (Tuononen 2008, ss. 14–18.)

Perheaterioilla on siis suuri merkitys nuoren kehitykseen ja hyvinvointiin, minkä vuoksi on erityisen huolestuttavaa seurata keskustelua yhteisten aterioiden vähenemisestä. Vaikka yhteinen ateriointi on vielä monissa perheissä

voimissaan, ovat rutiinit väljistyneet ja nuorten valinnanvapaus kasvanut. Nuoret ovat yhä itsenäisempiä ja vaikutteita haetaan muun muassa kaveripiiristä ja mediasta, myös ruokailutottumusten suhteen. (Prättälä 1989, ss. 29, 32–33; Sosiaali- ja terveyshallitus 1991, ss. 27, 29–30.)

Yhteisten aterioiden vähentyessä niiden keskeinen rooli kulttuurin ja perinteiden siirtäjänä hajoaa. Aikaisemmin perheen yhteiset ateriat ovat olleet keskeisessä roolissa käytöstapojen ja ruokakulttuurin siirtämisessä. Niiden kautta on opittu myös tulkitsemaan ruokaviestejä, joilla on kautta aikojen kuvattu muun muassa sosiaalista asemaa, arvoja ja tunteita. Kysymys kuuluukin, miten lapset ja nuoret oppivat nämä taidot jos yhteiset ateriat häviävät. Koulu ja yhteiskunta tekevät osansa tapakasvatuksessa, mutta täyttä vastuuta nekään eivät pysty asiasta ottamaan. (Prättälä 1989, ss. 17–18; Aittola 2000, ss. 183–184; Varjonen 2001, s. 79; Ekström & Jonsson 2005, ss. 40–42; Nurmi ym. 2006, s. 130.)

Lohdullista on kuitenkin se, että moni suomalaisnuori edelleen arvostaa perheaterioita ja haluavat toteuttaa niitä tulevaisuudessa myös omien perheidensä kanssa. Hurmeen (2001, s. 46) pro gradu tutkimuksen mukaan nuoret ruokailivat lounasajan ulkopuolella ensisijaisesti perheen kanssa. Mikäli perheenjäseniä ei ollut paikalla haettiin seuraa kavereista tai jopa perheen lemmikeistä. Oleellista ruokailussa oli juuri sen jakaminen jonkun kanssa.

Sekä Hurmeen (2001, ss. 52–54) että Yli-Piiparin (2001, ss. 41–43, 47–49) pro gradu tutkimuksissa tarkasteltiin nuorten ajatuksia tulevaisuuden ruokailusta. Molemmissa tutkimuksissa ideaaliksi nousi yhteinen ruokailu oman perheen kanssa. Nuoret toivoivat ruoan olevan terveellistä, mutta Yli-Piiparin tutkimuksessa nuoret totesivat, että elämän kiireisyys todennäköisesti tulee pakottamaan pitkälti teollisuuden tuottamien valmisruokien käyttöön. Oleellista oli molempien tutkimusten mukaan kuitenkin se, että ateriat pystyttäisiin kiireestä huolimatta syömään koko perheen kanssa ja voitaisiin rauhoittua nauttimaan niistä. Nuoret tulevat kuitenkin olemaan tulevaisuudessa vaikeiden valintojen edessä, kun yrittävät saada vähäisen vapaa-ajan riittämään kotitöiden ja harrastusten lisäksi terveellisten sekä tunnelmallisten aterioiden luomiseen.

5 TUTKIMUSKYSYMYKSET

Perheaterioiden voisi todeta olevan monella tapaa hyvin ristiriitaisessa tilanteessa. Toisaalta edellisissä luvuissa kuvatut tutkimukset esittävät todisteita siitä, että perheateriat ovat voimissaan ja ne koetaan tärkeiksi kaikenikäisten ihmisten keskuudessa. Toisaalta keskustelu perheaterioiden häviämisestä kiireen jalkoihin ja rakenteettoman syömisestä lisääntymisestä kiihtyy entisestään. Tutkimustulosten mukaan perheaterioiden tilanne vaikuttaisi huolettavan myös nuoria. Monet heistä kokivat perheateriat tärkeiksi hetkiksi olla vuorovaikutuksessa oman perheensä kanssa ja jakaa kuulumisiaan. Tutkimustulosten mukaan perheaterioilla oli jopa ennaltaehkäisevä vaikutus nuorten mielenterveysongelmien kannalta. Toisaalta pro gradu -tutkimuksissa, joissa oli kartoitettu nuorten ajatuksia heidän tulevaisuuden ruokailustaan, nousi vahvasti esiin visio, jossa nuoret näkivät arjen kiireisenä ja joutuivat tekemään kompromisseja aterioiden valmistuksen sekä ruoan terveellisyyden välillä.

Monet aterioiden järjestämiseen ja sisältöön liittyvät haasteet johtuvat aterian monitahoisuudesta. Sen koostamisessa on samanaikaisesti mietittävä kolmenlaisia kysymyksiä:

1. sisältöä: sen terveellisyyttä, monipuolisuutta ja taloudellisuutta,
2. aikataulutusta: valmistukseen tarvittavaa aikaa ja sen sekä ruokailutilanteen ajoittamista elämän muihin menoihin sekä
3. sosiaalista kontekstia: kenen kanssa ruoka syödään, miten ruokailijat saadaan yhtä aikaa paikalle ja miten ylläpitää miellyttävä ruokailuilmapiiri.

Nämä osa-alueet Kjaernes (2001, s. 40) on tiivistänyt seuraavanlaiseksi kuvioksi.



Kuvio 1. Aterian osa-alueet. (Kjaernes, 2001, s. 40.)

Kuvio 1 toimii hyvin myös tämän tutkimuksen jäsennyksenä, tarkasteltaessa nuorten kokemuksia perheaterioista. Tutkimuksen tavoitteena on selvittää miten nuoret ymmärtävät perheaterian käsitetasolla sekä millaisia käytännön kokemuksia heillä on perheaterioista. Tarkoituksena on saada kuvaa perheaterioiden nykytilanteesta sekä selvittää yhteisten aterioiden merkitystä nuorille kokemuksellisella tasolla.

Tutkimuksen tutkimuskysymykset ovat:

1. Millaisia käsityksiä nuorilla on perheaterioista?
2. Millaisia käytännön kokemuksia nuorilla on perheaterioista?
3. Miten nuoret kokevat perheateriat tunnetasolla?
 - a. Kokevatko nuoret yhteiset ateriat aikataulukahleita vai yhteisenä laatuajana? Mistä tämä kokemus syntyy?
 - b. Kaipaavatko nuoret yhteisiä aterioita perheissä joissa niitä ei ole? Miksi? Miksi ei?

Taulukko 1. Tutkimuskysymysten ja tutkimusraportin rakennesuhde.

Tutkimuskysymys	Kirjallisuuskatsauksen luku	Menetelmä	Tulostentarkastelun luku
1. Millaisia käsityksiä nuorilla on perheaterioista?	Luku 2	Haastattelu ja valokuvat	Luku 7.1
2. Millaisia käytännön kokemuksia nuorilla on perheaterioista?	Luku 3	Haastattelu ja valokuvat	Luku 7.2
3. Miten nuoret kokevat perheateriat tunnetasolla?	Luku 4	Haastattelu	Luku 7.3

Taulukko 1 kokoaa tutkimuksen tutkimuskysymysten yhteyden kirjallisuuskatsaukseen ja tuloslukuihin, sekä tutkimusmenetelmän, jolla kyseistä aihealuetta on tutkittu. Ensimmäinen tutkimuskysymys kartoittaa nuorten käsitemaailmaa ja sitoutuu siten kirjallisuuskatsauksen lukuun kaksi, jossa on määritelty syömisen, aterian ja perheaterian käsitteitä. Jo pelkkä käsitteiden määrittely kuvaa nuorten asennetta ruokailuun ja aterioihin sekä kuvastaa niiden merkitystä.

Toisen tutkimuskysymyksen kautta pyritään hahmottamaan perheaterioiden nykytilaa tutkittujen nuorten perheessä ja vertaamaan sitä kirjallisuuskatsauksien esittämään kuvaukseen aiheesta, jolloin saamme joko vahvistusta tai uusia näkökulmia perheaterioista käytävään keskusteluun.

Kolmannessa tutkimuskysymyksessä siirrytään käytännön tasolta tunnetasolle ja tutkimuksen ydinteemaan eli nuorten kokemuksiin perheaterioista. Tarkoituksena on selvittää, miten nuoret kokevat tunnetasolla yhteiset ateriat ja ovatko ne heille tärkeitä tilanteita vai ahdistavia aikataulukahleita.

Tutkimus etenee siis sekä kirjallisuuskatsauksen että aineiston hankinnan osalta käsitteiden määrittelystä käytäntöjen hahmottamisen kautta kokemuksiin, sillä samaa järjestystä käytetään tutkimuksen teemahaastattelun rungossa.

Näin haastateltavien on helpompaa orientoitua aiheeseen ja lähteä erittelemään sitä tunnetasolla.

Tarkemmin tutkimuksen toteutusta tarkastellaan seuraavassa luvussa. Ensin perehdytään tutkimuksessa käytettyyn menetelmään sekä perustellaan sen sopivuus juuri tämän tutkimusaiheen tarkasteluun. Tämän jälkeen esitellään aineiston hankinta sekä analyysi ja lopuksi tutkimuksen tulokset.

6 TUTKIMUSAINEISTO JA -MENETELMÄT

6.1 Tutkimusmenetelmän valinta

Tutkimusmenetelmän valinnassa tulisi lähteä tutkimuksen aiheesta, tavoitteesta ja tutkimuskysymyksistä. On tärkeää selvittää millainen tutkimuskohteen luonne on ja miten sitä tulisi lähestyä, jotta saataisiin halutunlaista tietoa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, ss. 133–135.) Pääsääntöisesti tutkimusmenetelmät voidaan jakaa kahteen ryhmään, kvantitatiivisiin ja kvalitatiivisiin menetelmiin.

Kvantitatiivisia menetelmiä käytetään usein silloin, kun mitataan, testataan tai tutkitaan jotakin konkreettista asiaa tai hypoteesia, näkyvää ilmiötä. Näiden tutkimusmenetelmien etuna ovat tarkat ja yleistettävät tulokset, usein laajasta otantajoukosta. Kvantitatiivisten menetelmien heikkoutena on kuitenkin tiedon pinnallisuus ja tarkentumattomuus sekä näkökulman yksipuolisuus. (Hirsjärvi ym. 2007, ss. 131–133).

Kvalitatiiviset menetelmät ovat puolestaan suosittuja tutkimusasetelmissä, joissa tutkittavaa ilmiötä halutaan tarkastella kokonaisvaltaisesti ja syvällisemmin sekä kuvata ja ymmärtää todellisen elämän ilmiöitä sekä ihmisten toimintaa. Näiden tutkimusmenetelmien etuna on usein syvälinen, ymmärtävä ja moninäkökulmainen tutkimustulos. Kvalitatiivisten menetelmien heikkoutena voisi pitää heikkoa yleistettävyyttä sekä mahdollisuutta tutkia vain pieniä otoksia. Perinteisestä menetelmien kahtiajaosta huolimatta niitä voi myös yhdistää ja käyttää toistensa tukena (Hirsjärvi ym. 2007, ss. 131–133).

Tämä tutkimus on luonteeltaan kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus ja siinä on paljon fenomenografisen tutkimusotteen piirteitä. Fenomenografia tarkoittaa kirjaimellisesti ilmiön kuvaamista tai ilmiöstä kirjoittamista. Tyypillisesti sitä käytetään ihmisten käsitysten tutkimiseen jostakin aiheesta, kuten tässä tutkimuksessa perheeterioista. Fenomenografiassa tutkijaa kiinnostavaan aiheeseen perehdytään ensin kirjallisuuden kautta ja sitten muodostuneen taustakuvan avulla haastatellaan tutkimushenkilöitä. Tutkimusaineistosta

pyritään rakentamaan erilaisia merkitysluokkia ja täten paremmin ymmärtämään tutkittavaa ilmiötä. (Metsämuuronen 2006, ss. 108–109.)

Fenomenografissävytteinen tutkimusstrategia sopii hyvin yhteen tämän tutkimuksen taustafilosofiana olevan kriittis-konstruktiivisen näkemyksen kanssa, jonka mukaan tieto on suhteellista ja ihmisten sekä kulttuurin eri osa-alueiden välissä syntyvää. Kriittis-konstruktiivisen tutkimusfilosofian mukaan tietoa todellisuudesta voidaan saada vain tutkijan ja tutkittavan kiinteän yhteistyön kautta. Oleellista tässä filosofiassa on myös se, että tutkimuksen tulokset syntyvät tutkijan tulkinnan kautta ja värittyvät siten aina tutkijan arvoilla sekä painotuksilla. (Metsämuuronen 2006, s. 86.) Samankaltaista taustafilosofiaa on käytetty myös aikaisemmissa nuorten ajatuksia ja kokemuksia hahmottavissa tutkimuksissa (muun muassa Kainulainen, Pykäri & Palojoki 2009).

Perheateriaa on aikaisemmin tutkittu hyvin monesta eri näkökulmasta ja erilaisin menetelmin, joista tyypillisimpiä ovat olleet edelliseen päivään perustuva ruoankäyttöhaastattelu, erilaiset kyselylomakkeet, teemahaastattelu, kirjoitelma tai eläytymismenetelmä. Näiden menetelmien heikkoutena on kuitenkin kosketuspinnan puute todelliseen arkipäivään, jolloin tutkimusaineisto voi jäädä pinnalliseksi ja todellisuutta kaunistelevaksi. Tutkimusmenetelmällisesti todellisen kosketuspinnan saaminen tutkittavaan ilmiöön on mahdollista vain osallistuvan havainnoinnin kautta. (Muun muassa Janhonen-Abuquah 2010; Kainulainen ym. 2009; Johansson, Hansen, Hillén, Huotilainen, Jensen, Mäkelä & Roos ym. 2006).

Tässä tutkimuksessa havainnointi ei kuitenkaan ollut eettisistä syistä mahdollista, joten tutkimusmenetelmän valinnassa päädyttiin arkipäivän ja nuorten perheateriaa kokemusten tavoittamiseen valokuvien avulla, joiden tulkintaa syvennetään teemahaastattelulla. Menetelmän valintaa tukivat myös aikaisemmat tutkimukset, joissa on valokuvien avulla tutkittu onnistuneesti arkipäivän kokemuksia sekä nuorten ajatuksia ja näkökulmia (muun muassa Janhonen-Abuquah, 2010; Kainulainen ym. 2009; Johansson ym. 2006).

6.2 Valokuva-avusteinen stimulated recall -haastattelu arjen kokemusten tavoittajana

Stimulated recall -haastattelu on 1950-luvulla käyttöönotettu tutkimusmenetelmä, josta käytetään suomenkielistä nimitystä virikkeitä antava haastattelu (Jokinen & Pelkonen 1996, s. 135). Menetelmä perustuu tutkittavan tilanteen mieleen palauttamiseen tutkijan tai tutkittavan kuvaaman videomateriaalin/valokuvien avulla, ja tutkimushenkilön haastatteluun kuvastusta tilanteesta. Tarkoituksena on, että tutkittavan on helpompaa palauttaa mieleen tulkittava tilanne ja siihen liittyvät tuntemukset kuin perinteisessä haastattelutilanteessa, jossa muistia stimuloivaa ja tukevaa materiaalia ei ole. Tämän vuoksi stimulated recall -haastattelua pidetään luotettavampana tiedontuottajana kuin perinteistä haastattelua, sillä haastateltavien uskotaan muistavan ja tavoittavan tutkittava ilmiö sekä siihen liittyvät kokemukset paremmin.

Stimulated recall -haastattelua on käytetty hyvin monilla eri tieteenaloilla ja erilaisten aiheiden tutkimiseen. Tyypillisimpiä tieteenaloja ovat olleet kasvatustiede, terveystieteet, lääketiede ja hoitotiede. (Jokinen ym. 1996, s. 139.) Kotitaloustieteessä menetelmää on hyödyntänyt muun muassa Korvela (2003), joka tutki kotona toimimisen ja perheen dynamiikkaa. Samoin valokuvapäiväkirjaa ja siitä tehtyjä haastatteluja on hyödynnetty Janhonen-Abruquahin (2010) kotitaloustieteen väitöskirjassa, joka tutki maahanmuuttajanaisten arkea. Toiminnan lisäksi menetelmällä voidaankin tutkia muun muassa ajattelua, kokemuksia ja käsityksiä, minkä vuoksi se on valittu tämän tutkimuksen tutkimusmenetelmäksi.

Kotitaloustieteellisessä tutkimuksessa stimulated recall -haastattelu ja siinä muodostunut kuvamateriaali on erittäin arvokasta, sillä sen avulla tavoitetaan monia arkisia tilanteita ja tuntemuksia, joita on muilla tutkimusmenetelmillä vaikeaa saada näkyviksi. Tutkimusmenetelmä on myös tutkimuskohdeystävällinen ja eettinen, sillä tutkittavat saavat itse päättää milloin ja mitä arjestaan sekä tunteistaan paljastavat. Toisaalta ongelmansa voi olla se,

että siitä näytetään sitä, mitä halutaan tutkijan näkevän ja todellinen arki jää piiloon. Stimulated recall -haastattelun eduksi on luettava myös se, että menetelmä luo tutkimuskohteeseen erilaisen näkökulman kuin havainnointi tai haastattelu, sillä valokuvat pakottavat tutkijaa katsomaan tutkittavaa ilmiötä tutkittavan silmin. Tämä voi nostaa esiin aivan uusia seikkoja, joita tutkija ei omasta näkökulmastaan tai teoriakirjallisuuden pohjalta ole tullut ajatelleeksi. (Janhonen-Abuquah & Holm 2008, ss. 72–73, 78–79.)

Stimulated recall -haastattelussa ei ole tarkoituksena luoda vain tutkijan omia johtopäätöksiä kuvamateriaalista ja tarkistaa niiden paikkaansa pitävyyttä haastattelulla, vaan haastattelutilanteessa pyritään luomaan uusia tulkintoja tutkittavan kanssa. Parhaimmillaan haastattelu täydentää kuvien tuottamaa tietoa kuin puhekuplat sarjakuvia. Oleellista stimulated recall -haastattelussa on myös se, että tutkija ei pyydä suoraan vastauksia tutkimiinsa ongelmiin, vaan tarkoituksena on käydä vapaamuotoista keskustelua haastattelun tukena käytettävästä materiaalista ja näin luoda lisää tietoa tutkimusaiheesta. Muodostuneesta haastattelumateriaalista tutkija etsii vastauksia tutkimuskysymyksiinsä sekä voi tehdä diskurssianalyysia siitä, miten tutkittavasta aiheesta keskustellaan. (Janhonen-Abuquah & Holm 2008, ss. 76–77; Engeström 1999, ss. 128–129.)

Stimulated recall -haastattelun etuna on mahdollisimman autenttisen tiedon synnyttäminen, sillä apumateriaalin kautta haastateltava muistaa tilanteet paremmin ja saa niistä kiinni. Pelkonen ja Jokinen (1996, s. 138) korostavatkin, että menetelmän kautta tutkimusaiheesta saa täydellisemmän kuvan kuin tavallisella haastattelulla, sillä haastateltavat unohtavat vähemmän asioita. Muiksi menetelmän eduksi he listaavat aiheessa pysymisen ja erilaisten näkökulmien saavuttamisen tilanteeseen, sillä samojen virikemateriaalien avulla voidaan haastatella kaikkia kuvattuun tilanteeseen osallistuvia yhdessä tai erikseen. Menetelmä on myös joustava, sillä siinä voidaan helpommin palata tutkittavassa tilanteessa taaksepäin kuvien avustamana.

Tähän tutkimukseen stimulated recall -haastattelu on valittu menetelmäksi siksi, että tutkimuksen tavoitteena on tehdä näkyväksi arkipäivän ilmiötä, jota on

muutoin hyvin vaikeaa tavoittaa ja jota ei voi suoraan havainnoida. Valokuvauksen uskottiin myös innostavan nuoria mukaan tutkimusprojektiin ja saamaan heidät kiinnostuneeksi oman ympäristönsä tarkkailusta ja kokemustensa pohdinnasta.

6.3 Nuoren arki tutkimuskohteena ja siihen liittyvät haasteet

Tutkimuksen kohteena ovat nuoret, mikä asettaa tutkimuksen teolle muutamia erityishaasteita. Ensinnäkin lasten ja nuorten kokemuksia ei voi verrata aikuisten kokemuksiin samoista asioista, vaan kokemuksia on kysyttävä heiltä suoraan. Tutkimuskohteena lapset ja nuoret ovat erityisen herkkiä ja heidän saattaa olla vaikea ymmärtää erilaisia käsitteitä, joten heitä tulisi tutkia vain silloin kun tutkimuksesta on heille suoraa hyötyä tai kun aihetta ei ole mahdollista tutkia muuten. (Helseth & Slettbo 2004, s. 298.) Toinen perushaaste lasten ja nuorten haastattelussa on se, että aikuinen on aina valta-asemassa haastateltavaan nähden ja määrittelee haastattelutilanteen luonteen ja tehtävän. (Hirsjärvi & Hurme 2000, s. 128.) Tutkijan tulee siis tiedostaa valta-asemansa sekä se, että lapsi on vajavainen itsensä verbaalisessa ilmaisussa. Videopohjaista stimulated recall -haastattelua käyttäneet tutkijat ovat kuitenkin todenneet kuvamateriaalin innostavan lapsia ja helpottavan heidän jännitystään sekä parantavan keskittymiskykyä haastattelun aikana. (Buchwald, Schantz-Laursen & Delmar 2009, s. 14.)

Aikuisen valta-asema voi myös näkyä aikuista haastattelijaa kohtaan suunnattavana kapinana, mikäli haastateltava on nuori. Nuoruus on aikaa, jolloin rakennetaan omaa identiteettiä, eikä silloin olla kovin innostuneita siitä, että omia tunteita tai asioita udellaan. Nuoria tutkivan haastattelijan onkin onnistuttava voittamaan nuori puolelleen ja motivoitava tämä auttamaan tutkimuksessa. (Hirsjärvi & Hurme 2000, ss. 132–133.) Tässä tutkimuksessa pyrin sitouttamaan nuoret tutkimukseen toiminnallisella osuudella, jossa he pääsevät keräämään kuvia omasta elämästään sekä raportoimalla nuorille tutkimuksen tulokset ja keskustelemalla heidän kanssaan niistä. Tämän lisäksi

oppilaita motivoidaan osallistumaan ja heidän vaivannäkönsä palkitaan elokuvalipulla. Palkkiojärjestelmä on nykyään hyvin yleinen motivaattori tutkimuksissa, vaikkakin siihen liittyy aina riski tutkimusaineiston laadun heikkenemisestä, kun tutkimushenkilöillä ei ole omakohtaista motivaatiota tutkimuksen edistämiseen.

Tutkimustilanteen onnistumisen ja haastateltavan motivoimisen lisäksi lasten ja nuorten haastatteluun liittyy luvan kysyminen huoltajilta. Vanhemmilla on vastuu suojella lastaan ja huolehtia tämän oikeuksista tilanteissa, joita tämä ei pysty täysin hallitsemaan ja arvioimaan. Tämän vuoksi on tärkeää, että lasta että vanhempaa informoidaan tutkimuksesta mieluusti sekä kirjallisesti että suullisesti. Tutkimuksen esittely kannattaa tehdä kattavasti ja kertoa konkreettisesti, miksi tutkimus tehdään, mitä sen aikana tapahtuu ja miten siinä hankittua tutkimusmateriaalia käytetään, sillä aikuisen epärointi voi estää lapsen osallistumisen tai ainakin luoda tälle epävarman ja jännittyneen tunteen. (Buchwald ym. 2009, s. 17; Helseth & Slettbo 2004, s. 303.)

Vaikka vanhempi on viimekädessä vastuussa lapsen osallistumisesta, ei lasta saa painostaa, vaan tämän täytyy itse olla halukas osallistumaan tutkimukseen. Tämä konkretisoituu siten, että myös lapsi allekirjoittaa suostumuksen tutkimukseen. Suostumusta kysyttäessä, sekä lasta että vanhempaa on informoitava heidän oikeudestaan vetäytyä tutkimuksesta milloin tahansa ilman syytä. (Helseth & Slettbo 2004, ss. 302–303.)

Tutkimusluvan kysymiseen kuuluu olennaisena osana tulosten raportoinnin kuvaus. Tämän vuoksi tutkimusaineiston raportointia on pohdittava jo tutkimusaineiston keräystä suunniteltaessa ja päätettävä, käytetäänkö kerättyä kuvamateriaalia ja missä muodossa tutkimuksen raportoinnissa. Tutkimuksen onnistumiseksi on tärkeää, että lapset sekä heidän vanhempansa tuntevat olonsa luottavaseksi ja että heidän anonymiteettiään arvostetaan. Tällöin saattaa olla viisainta jättää kuvamateriaali pois, tai jos sitä käytetään, on siihen ehdottomasti saatava sekä vanhemman että lapsen suostumus. Mikäli tutkimuksessa syntyneitä kuvamateriaalia käytetään raportoinnissa, on se

käsiteltävä siten, että tutkimukseen osallistujat eivät ole tunnistettavissa. (Buchwald ym. 2009, s. 17.)

Tässä tutkimuksessa nuorten lupaa osallistua tutkimukseen kysyttiin kirjallisella lomakkeella (liite 1), jossa kuvattiin tutkimuksen toteutus sekä oppilailta vaaditun kotitehtävän sisältö. Sama tieto esitettiin oppilaille myös suullisesti. Tutkimuksen sisältö pyrittiin kuvaamaan mahdollisimman tarkkaan, sillä hyvä eettinen käytäntö on erittäin tärkeää ihmistieteissä ja tutkittavan tulee tietää, mitä tutkimukseen osallistuminen hänelle merkitsee. Toki kuvauksessa on huomioitava se, ettei tutkimuksesta paljasteta seikkoja tai oletuksia, jotka voisivat johdattaa tutkimushenkilöiden vastauksia pois totuudesta. (Hirsjärvi ym. 2007, s. 25.) Tämän lisäksi lomakkeeseen pyydettiin sekä oppilaan että vanhemman suostumus.

Tutkimuksen tulee olla avointa ja vanhempien kasvattaja-asemaa kunnioittavaa, mutta eettisesti toimittaessa tulee huomioida se, että lapsia ja nuoria haastateltaessa vanhemmat eivät saa tietoa siitä, mitä haastateltava kertoo esimerkiksi heidän perheoloistaan. Helseth ja Slettebo (2004, ss. 304–305) ovat lapsiin kohdistuvissa tutkimuksissaan lähteneet lapsen oikeudesta tulla kuulluksi ja heidän oikeudestaan luottamukseen sekä anonymiteettiin. Täten tutkimusmateriaali jää siis lapsen ja tutkijan väliseksi asiaksi. Mikäli tutkimusaineistossa tulee esiin jotakin mistä vanhempia ja muita oppilaan läheisiä olisi hyvä informoida jatkotoimia varten, tätä ei saa tehdä ilman oppilaan hyväksyntää. Tämän kaltaisten eettisten kysymysten ja jatkotoimenpiteiden eteen ei tässä tutkimuksessa onneksi jouduttu.

6.4 Tutkimusaineisto ja sen hankinta

Empiiriseen aineiston keruussa tutkija joutuu monien haasteellisten kysymysten eteen siitä, miten tuottaa mahdollisimman laadukas ja luotettava aineisto. Aineiston keruun pohdinnan lisäksi yksi haastavimpia vaiheita on tutkimusaineiston koon määrittely ja sen valinta. Tutkija joutuu tekemään

päätöksiä siitä, kuinka suurta joukkoa on tutkittava, jotta tutkimusongelmaan saadaan luotettava ratkaisu ja toisaalta pohdittava sitä, kuinka suurta joukkoa on mahdollisuus tutkia valitulla menetelmällä ja käytettävissä olevilla tutkimusresursseilla. (Hirsjärvi ym. 2007, s. 174.) Kysymykset ovat haastavia siksi, että niihin ei ole valmiita vastauksia eikä juurikaan suuntaa-antavia ohjeita.

Laadullisessa tutkimuksessa aineiston suuruus ei ole itseisarvo eikä siinä pyritä yleistettävyyteen, vaan tutkittavan ilmiön ymmärtämiseen. Tällöin jo yksi tutkimuskohde voi tuottaa riittävästi materiaalia tutkimuskysymyksen selvittämiseen. Usein laadullisessa tutkimuksessa aineiston riittävyden kriteerinä pidetään aineiston kylläntymistä, eli se alkaa toistaa itseään, eivätkä uudet tutkimushenkilöt anna enää lisätietoa tutkittavasta asiasta. (Hirsjärvi ym. 2007, ss. 176–177; Tuomi & Sarajärvi 2002, ss. 89–90.) Eskola ja Suoranta (1998, ss. 62–63) ovat antaneet karkean ohjeen siitä, että 15 vastausta riittävät usein kylläännyttämään aineiston. Tämä on kuitenkin tutkimuskohtaista ja vaatii tutkijalta aineiston kehittymisen seuraamista sekä kykyä hahmottaa, milloin aineistosta ei enää nouse uutta tietoa.

Olipa tutkimuksen otos minkä kokoinen tahansa, tulee kiinnittää huomiota sen laatuun ja mietittävä sen edustavuutta. Koska laadullisessa tutkimuksessa ei pyritä laajaan yleistettävyyteen, voidaan väestöä kattavan aineiston sijaan tutkimushenkilöiksi valita joukko, joka tietää mahdollisimman paljon tutkittavasta aiheesta tai heillä on siitä omakohtaista kokemusta. Tällaista joukkoa voidaan kutsua määrällisen tutkimuksen termein eliittiotannaksi, jollaisena tässä tutkimuksessa toimivat nuoret, joilla on omakohtaisia kokemuksia perheaterioista. (Tuomi ym. 2002, ss. 87–88.)

Tässä tutkimuksessa tutkimusaineistona käytettiin 8-luokkalaisten oppilaiden keväällä 2010 tuottamia kuvasarjoja, kuvasarjoihin kirjoitettuja kuvatekstejä ja näiden pohjalta tehtyjä haastatteluja sekä ilman kuvasarjoja tehtyjä teemahaastatteluja. Tutkimukseen osallistui 13 oppilasta, joista 4 oli pirkanmaalaisesta maaseutukunnassa sijaitsevasta yläkoulusta, 8 kanta-hämäläisestä kaupungissa sijaitsevasta yläkoulusta ja yksi kanta-hämäläisestä maaseutukunnassa sijaitsevasta koulusta. Tällä tavoin aineistoon saatiin

maaseutu-kaupunki vastakkainasettelu. Tutkimukseen valittiin 8-luokkalaisia sen takia, että he ovat murrosikää täysillä eläviä nuoria, joille kaverit ja harrastukset ovat usein tärkeitä, ja perhe, vanhemmat sekä yhteiset rutiinit saatetaan kokea vähemmän tärkeinä tai jopa kapinan kohteena. Heille perheateriaat eivät siis ole ehkä niin itsestäänselvyys kuin nuoremmille lapsille, mutta he ovat toisaalta vielä kiinteä osa perhettä. 8-luokkalaisten kanssa on myös mahdollisuus jatkaa tutkimusprojektia keväällä 2011, käymällä läpi tutkimuksessa esiin nousseita tuloksia, ja täten motivoida heidät mukaan koko tutkimusprojektin ajaksi.

Tutkimuksen kulku ja tutkimusmenetelmä esitettiin sekä oppilaille että heidän vanhemmilleen kirjallisessa muodossa ja kysyttiin lupa tutkimukseen osallistumisesta. Tämän lisäksi sama ohjeistus annettiin oppilaille suullisesti kotitaloustunnin aikana. Tällöin oppilailla oli mahdollisuus kysyä tarkentavia ohjeita, mikäli jokin osuus materiaalin hankinnassa jäi epäselväksi.

Ennen aineiston hankinnan aloittamista oli sen eteneminen suunniteltava huolella ja menetelmä testattava. Menetelmän esitestaus on mitä tahansa tutkimusmenetelmää käytettäessä olennaista, jotta voidaan varmistua tutkimusongelmien ratkaisun kannalta oikeanlaisen tiedon saamisesta. (Hirsjärvi ym. 2000, ss. 72–73.) Esitestaus on myös tutkijalle hyvää harjoitusta ja sen aikana tutkimuskysymykset tulevat tutummiksi haastattelijalle. Samalla huomaa myös itselle selkeät, mutta nuorelle haasteelliset käsitteet, joita tulee varsinaisessa haastattelussa avata paremmin. (Kyrönlampi-Kylmänen 2007, ss. 70–71.) Tutkimusmenetelmän esitestauksen aikana nousi esiin joitain puutteita tehtävänannossa sekä suullisen ohjeistuksen tärkeys. Testihaastattelussa puolestaan tuli ilmi, että haastattelijan piti melko paljon johdatella keskustelua eteenpäin ja antaa nuorelle vaihtoehtoisia vinkkejä siitä, mikä hänen seuraava vastauksensa saattaisi olla, sillä tuntemusten vapaa kuvaus oli hyvin haastavaa.

Tutkimuksen varsinainen kuva-aineisto ja siihen liittyvät kuvatekstit kerättiin kotitalousopetuksen vapaaehtoisena, mutta numeroon korottavasti vaikuttavana kotitehtävänä. Tarkoituksena oli, että oppilaat valokuvaavat jonkin päivän ruokailuhetken, jonka he kokevat perheateriaksi. Tilanteesta otettiin kolme

kuvaa, joista yksi esitti sitä, mitä syödään, toinen sitä, ketkä aterialle osallistuvat ja kolmas jotakin muuta ruokailutilanteeseen liittyvää, kuten samalla katseltavaa televisiota. Lisäksi oppilaiden piti kirjoittaa kuvasarjaan kuvateksti. Jotta oppilaiden osallistuminen ei olisi ollut kiinni siitä, onko heidän käytössään kamera ja voiko siitä siirtää kuvia sähköiseen muotoon, tehtävä oli toteutettavissa myös piirtämällä tai lehdistä leikattavien kuvien avulla. Samankaltaista ohjeistusta oli käytetty onnistuneesti Kainulaisen, Pykärin ja Palojoen (2009, s. 51) tutkimuksessa, joten sen ajateltiin toimivan myös tässä tutkimuksessa.

Oppilaiden innostamisesta ja arvosanamotivaatiosta huolimatta kuvasarjoja palautui vain viisi, joista neljä oli valokuvia ja yksi piirretty. Kaikki kuvasarjat olivat maaseutukouluista. Kuvasarjoja pyydettiin kaupunkikoulusta vielä toistamiseen, mutta niitä ei ilmaantunut. Kaupunkikoulujen oppilaat olivat kuitenkin halukkaita osallistumaan pelkkään haastatteluun, joten stimulated recall -haastattelu toteutettiin maaseutukoulussa ja kaupunkiaineisto hankittiin perinteisen teemahaastattelun kautta. Haastattelujen aikana kuitenkin todettiin, että tarvittavan informaation aiheesta saatiin myös haastatteleamalla, jolloin kuvasarjojen puutteesta ei syntynyt ongelmaa.

Valokuvien ja kuvatekstien lisäksi tutkimuksessa syntyi siis haastattelumateriaalia stimulated recall -haastattelun sekä teemahaastattelun tuloksena. Molemmissa haastattelutyypeissä pyrittiin lähtemään liikkeelle nuorten kokemuksista sekä heidän ottamistaan kuvista, ja näin etenemään perheaterioiden yleisestä kuvailusta tarkempaan käsitteenmäärittelyyn ja tunteiden erittelyyn. Täysin avoimen ja kuva-aineistolähtöisen haastattelun käyttö on nuorten kanssa vaikeaa jännityksen sekä käsitteiden hahmottamisen vaikeuden vuoksi. Siksi tutkimuksessa käytettiin teemahaastattelua, joka sijoittuu ennalta täysin ohjatun strukturoidun lomakehaastattelun ja rungoltaan vapaan strukturoimattoman haastattelun väliin. Teemahaastattelussa tutkimuksen teemat sekä tutkimushenkilöiden kokemukset ovat haastattelun keskiössä, mutta haastattelun teemarunko toimii haastattelijan muistilistana ja varmistaa, että tutkija saa aiheesta tarvittavan tiedon. (Hirsjärvi ym. 2000, ss.

44, 48.) Kuvasarjoja ottaneiden oppilaiden haastatteluissa kuvat toimivat tukena ja virikkeenä haastattelulle.

Teemahaastattelusta puuttuu tiukka etenemisjärjestys ja valmiit kysymysmuodot, mutta sen aikana käydään läpi tietyt teemat kaikkien tutkimushenkilöiden kanssa. Teemahaastattelussa tutkittava ilmiö on usein hyvin monitahoinen ja haastattelumenetelmä keskittyykin tutkittavasta aiheesta esitettyihin tulkintoihin. Usein haastattelurungon luomista ohjaavat tutkimusaiheeseen liittyvä teoriakirjallisuus ja tutkimusongelmat, joista muodostuu teema-alueet ja niitä tarkentavat avainsanat/-kysymykset. (Tuomi ym. 2002, ss. 77–78; Hirsjärvi ym. 2000, ss. 48, 66.) Samaa tekniikkaa on hyödynnetty myös tässä tutkimuksessa, jonka teemahaastattelurunko pohjautuu tutkimuksen teoriakirjallisuuteen sekä tutkimuskysymyksiin. Haastattelurunko löytyy tutkimusraportin liitteistä (liite 2.)

Tutkimuksen haastattelu toteutettiin yksilöhaastatteluina aiheen arkaluontoisuuden vuoksi ja siihen osallistui 5 oppilasta maaseutukouluista ja 8 oppilasta kaupunkikoulusta. Haastattelut tehtiin käytännön syistä oppilaiden kotitaloustuntien aikana koulun tiloissa ja ne nauhoitettiin sanelukoneella, jotta sekä tutkija että tutkittava saattoivat keskittyä haastatteluun täysipainoisesti ja toisaalta keskusteluun oli siten mahdollista palata yksityiskohtaisesti myöhemmin. Haastattelutilaksi pyrittiin valitsemaan mahdollisimman rauhallinen tila ja haastattelu aloitettiin helpoilla taustakysymyksillä, jotta haastateltavan ja haastattelijan välille saatiin luotua haastattelussa olennainen leppoisa ja luottavainen tunnelma.

Menetelmäkirjallisuudessa esitetään näkökulma siitä, että koulussa ja kouluaikana tehty haastattelu saattaa olla oppilaalle keino päästä pois tunnilta, eikä hän välttämättä motivoitu tuottamaan asiallista tutkimusmateriaalia (Hirsjärvi ym. 2000, s. 132). Tässä tutkimuksessa kyseiseen ilmiöön ei törmätty ja toisaalta muun muassa koulukyydit kuitenkin estivät haastattelun toteuttamisen koulupäivän jälkeen. Aikataulullisista syistä jouduttiin myös joustamaan kuvaushetken ja haastattelun välisessä ajassa, joksi stimulated recall -tutkimusta käsittelevässä kirjallisuudessa suositellaan enintään 48 tuntia.

(Larsen, Fleasaker & Stege 2008, s. 21.) Tässä tutkimuksessa se vaihteli 24 tunnista jopa viikkoon.

Haastattelut kestivät seitsemästä neljääntoista minuuttiin, riippuen haastateltavan puheliaisuuden ja ajatusten määrästä. Kaikki haastattelut pysyivät kuitenkin tiukasti aiheessa ja lähes kaikki vastaajat osasivat antaa määrittelynsä kysytyille käsitteille. Yhteensä nauhoitettua haastatteluaineistoa kertyi kaksi tuntia ja kuusi minuuttia, litteroituna 43 sivua. Aineistoon perehdyttiin sisällönanalyysin keinoin, joita kuvataan tarkemmin seuraavassa luvussa.

6.5 Tutkimusaineiston analyysi sisällönanalyysin keinoin

Tutkimusaineiston analyysi ja tulosten tulkinta ovat oleellinen osa tutkimusta, sillä ne linkittävät tutkimuksessa tuotetun aineiston ja uuden tiedon aikaisempiin tutkimuksiin. Aineiston analyysia voidaan eri tavoin, riippuen tutkimuksesta ja sen tavoitteista. Tässä tutkimuksessa pyritään ymmärtämään tutkittavaa ilmiötä, jolloin analyysinä käytetään yleensä laadullista analyysia (Hirsjärvi ym. 2007, s. 219). Laadullisessa tutkimuksessa aineiston analyysin tehtävänä on selkeyttää kerättyä aineistoa ja luoda siitä uutta tietoa. Analyysi tiivistää aineistoa, kadottamatta kuitenkaan sen sisältämää informaatiota ja muokkaa aineistoa sellaiseksi, että siitä voidaan tehdä selkeitä johtopäätöksiä. (Eskola & Suoranta 1998, s. 138; Tuomi & Sarajärvi 2009, s. 108.)

Laadullisessa tutkimuksessa käytetään usein induktiivista analyysiä, eli tietoa lähdetään tuottamaan aineistosta käsin. Tarkoituksena on paljastaa aineistosta tutkimusongelmaa valaisevia seikkoja sekä tarkastella sitä mahdollisimman monitahoisesti ja yksityiskohtaisesti. Laadullisessa tutkimuksessa ei pyritä yleistämiseen, mutta toisaalta yksityisissä tapauksissa toistuu yleinen, joten tutkittaessa tarkkaan yhtä tapausta, voidaan siitä saada selville ilmiön oleellisin ydin, mikä toistuu ilmiössä yleiselläkin tasolla. (Hirsjärvi ym. 2007, ss. 160, 177.) Toisinaan aineistossa voidaankin kiinnittää huomiota siihen, kuinka useasti tietty

asia tai ilmiö toistuu haastatteluissa, mutta yhtä merkittävä voi olla yksittäinen ilmiö, joka kertoo jotakin aivan uutta tutkittavasta ilmiöstä. Poikkeus pakottaa tarkastelemaan tutkittavaa ilmiötä uudelleen ja nostaa siitä esiin uusia näkökulmia. (Alasuutari 1995, s. 42.)

Laadullisen analyysin perusmenetelmänä käytetään usein sisällönanalyysia (Tuomi & Sarajärvi 2009, s. 91). Sisällön analyysia voi tehdä monella eri tavalla ja eri etäisyyksillä tutkimusaineistosta. Analyysi voi lähteä täysin aineistosta, ilman ohjaavia ennakkokäsityksiä tai teoriaohjaavasti, jossa tulkintaa ohjailee esimerkiksi tutkimuksen viitekehys ja tutkimuskysymykset. (Tuomi & Sarajärvi 2009, ss. 95–96.) Erityisesti nuoren tutkijan on hyvä käyttää apuna analyysissa jonkinlaista jäsenystä, jotta ei harhauduta sivupoluille ja toisaalta osataan nostaa esiin tutkimuksen kannalta oleelliset seikat. Tutkimuksen luokitteluun ei ole olemassa valmista ohjeistusta, mutta apuna voi käyttää teoriakirjallisuudesta nousseita tutkimuskysymyksiä ja haastattelurunkoja. Näin saadaan myös heti yhteys uuden ja vanhan tutkimustiedon välille. (Eskola & Suoranta 1998, ss. 152–153; Hirsjärvi & Hurme 2000, s. 148.)

Jokaisella tutkijalla on persoonallinen tapansa toteuttaa tutkimusta ja myös sen analyysia. Tutkimusmenetelmäkirjallisuudessa annetaan kuitenkin tietyt peruslinjat, joita pitkin päästään toivottuun lopputulokseen. Monesti tutkimusaineiston analyysi alkaa laadullisessa tutkimuksessa jo haastatteluvaiheessa. Tutkijan tehdessä itse haastatteluja, hän voi haastattelun aikana koostaa haastateltavan ajatuksia, tehdä niistä johtopäätöksiä ja varmistaa näiden johtopäätösten paikkaansa pitävyyttä haastateltavalta (Hirsjärvi & Hurme 2000, ss. 136, 168–169).

Haastattelujen jälkeen saatu aineisto usein miten puretaan kirjalliseen muotoon, eli litteroidaan. Ennen varsinaisen analyysin aloittamista tutkijan on hyvä rauhassa lukea kerätty aineisto useampaan kertaan, että tutkija pääsee siihen sisään, alkaa hahmottamaan aineistosta nousevia ilmiöitä sekä näkemään yhteyksiä niiden välillä. Aineiston sisäistämisen jälkeen sitä aletaan analysoida ja jaotella eri teemojen mukaisesti. Apuna voi käyttää esimerkiksi teemakortteja, joihin kerätään aineistosta tiettyyn teemaan viittaavia haastattelupätkiä. Näin

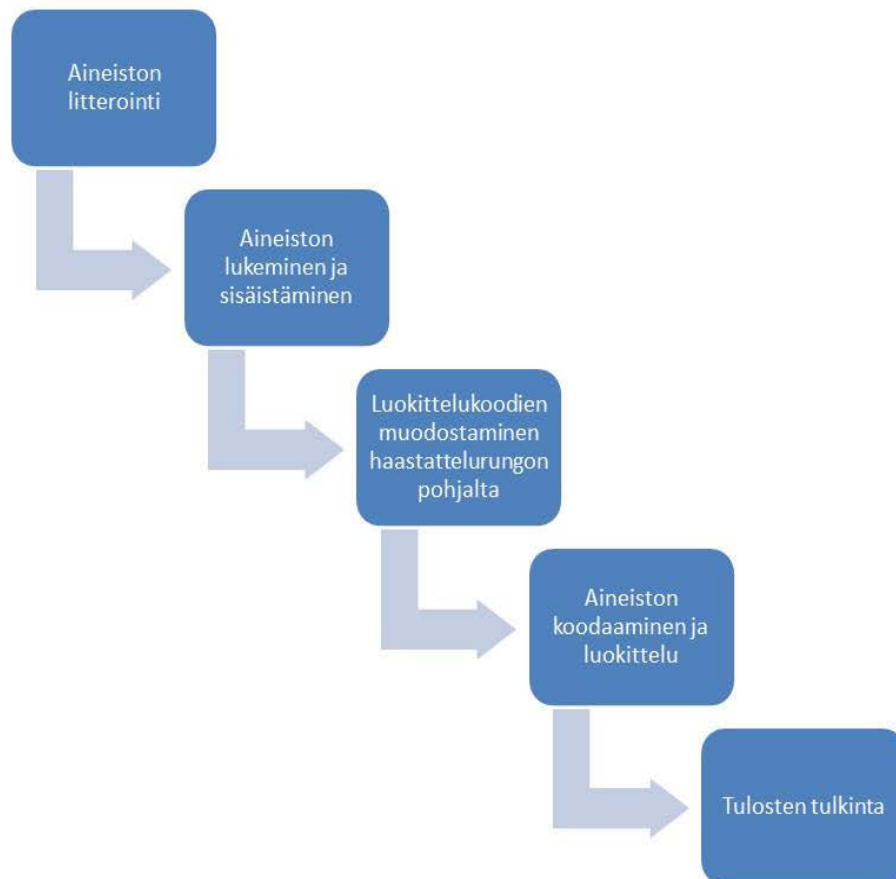
saadaan yhdistettyä samaan teemaan liittyvät aineisto-otteet ja kyetään tekemään niistä johtopäätöksiä, millaisia ajatuksia ja käsityksiä tiettyyn teemaan liittyy. Teoriaohjattua analyysia käytettäessä tulee kuitenkin tiedostaa se, että tutkija menettää jossain määrin objektiivisen asemansa aineistoon ja tulkintaa ohjaavat tietyt ennakkokäsitykset. (Eskola & Suoranta 1998 ss. 152–158; Hirsjärvi & Hurme 2000, ss. 136, 143; Tuomi & Sarajärvi 2009, s. 108–112, 117.)

Aineiston järjestämisellä ja teemoittelulla saadaan se muotoon, jossa on helppo vertailla aineiston eri osia keskenään ja hahmottaa niiden välisiä vuorovaikutussuhteita. Teemoittelu nostaa esiin tutkimuskysymysten kannalta olennaisen aineiston, mutta se ei yksinään riitä tutkimuksen tulosten esittelyksi. Analyysia on vietävä pidemmälle ja irrotettava tutkimusten johtopäätökset haastateltujen henkilöiden puheesta, nostaan ne aivan uudelle tasolle. Tällä tasolla haastateltujen henkilöiden ajatuksia heijastetaan aikaisempiin tutkimustuloksiin ja aletaan käydä niiden kanssa vuoropuhelua. Näin saadaan uusia näkökulmia tutkittavaan ilmiöön ja voidaan antaa uusia aineksia siitä käytävään tieteelliseen keskusteluun. (Eskola & Suoranta 1998, ss. 175–176; Hirsjärvi & Hurme 2000, ss. 143–151; Metsämuuronen 2006, s. 122.)

Tutkimuksessa vaikuttaa siis usein hermeneuttinen kehä, jossa aikaisemmissa tutkimuksissa tehdyt tulkinnat vaikuttavat uusien tutkimusten analyysiin ja uudet tulokset puolestaan avaavat uusia näkökulmia aikaisemmin käytyyn keskusteluun. Täten laadullisen tutkimuksen analyysia ja tulkintaa pystytään harvoin erottamaan toisistaan. Analyysia kuitenkin vaaditaan muokkaamaan tutkimuksen raaka-aineisto tulkittavaan muotoon. (Eskola & Suoranta 1998, s. 151.)

Tässä tutkimuksessa haastatteluaineiston analyysin tukena on käytetty teemahaastattelun kysymyksiä ja teemoja, joiden perusteella aineistoa on lähdetty luokittelemaan ja nostettu sieltä esiin tutkittavien henkilöiden ajatuksia tutkittavasta ilmiöstä. Aineisto on käyty systemaattisesti läpi koodaamalla tiettyyn teemaan liittyvät keskustelut tietyllä koodilla. Tämän jälkeen samalla koodilla merkityt haastatteluosuudet on kerätty yhteen ja lähdetty työstämään

niistä kyseisestä teemasta kertovaa johtopäätöstä. Lopuksi johtopäätöksiä on heijastettu teoriakirjallisuuteen ja näin luotu linkki vanhan ja uuden tutkimustiedon välille. Analyysiprosessi on havainnollistettu alla esitettävään kuvioon.



Kuvio 2. Tutkimuksen analyysiprosessi.

Tutkimuksessa haastatteluaineiston lisäksi kertyi myös kuva-aineistoa, joka toimi tutkimushaastattelun lähtökohtana ja tukena, tuoden arkisen ruokailuhetken konkreettisesti haastattelutilanteeseen. Tunnistettavuus- ja anonyymiteettisistä kuvamateriaalia ei kuitenkaan analysoida sen tarkemmin eikä esitellä tutkimusraportissa, vaan se heijastuu haastattelujen kautta tutkimustuloksiin.

7 TUTKIMUSTULOKSET

Seuraavissa alaluvuissa on esitetty tutkimuksen tulokset. Tulokset on ryhmitelty haastattelun teema-alueiden mukaan, jotka juontuvat tutkimuksen tutkimuskysymyksistä. Tuloksia on havainnollistettu liittämällä raporttiin suoria lainauksia haastatteluista.

7.1 Ateria ja perheateria nuoren määrittelemänä

Haastattelun ensimmäisessä teema-alueessa selvitettiin nuorten määritelmiä ateria, perheaterian ja välipalan käsitteille, jotta saatiin tietoa heidän ajattelustaan ruokailun suhteen ja toisaalta varmistuttiin siitä, että mitä nuoret tarkoittavat puhuessaan näistä käsitteistä haastattelun myöhäisemmässä vaiheessa.

Oppilaiden vastauksissa aterian käsite sai hyvin samankaltaisia määritelmiä.

H: No mimmonen, kun ajatellaan sellasta käsitettä kun ateria, niin mimmonen, kun voi olla hyvin erilaisia ruokailuhetkiä niinku välipaloja ja aterioita, niin miten sä määrittelisit sen aterian, et mimmosia tekijöitä siihen liitty?

V: Hmm. No se on se, jos vertaillaan vaikka välipalaan, niin se on niinku semmonen pieni, niinku joku leipä tai joku ja ateria on sitten semmonen kunnan ruoka niinku täyttävä ja semmonen, miten sitä nyt sanoiskaan. Semmonen niinku kokonaisuus.

H: Et siinä on useempaa lajia sitten tarjolla?

V: Juu. (H 9)

H: No jos ajatellaan sellasta käsitettä kun ateria, kun mehän voidaan syödä monenlaisissa ruokailuhetkissä, niin miten sä kuvailisit sellasta ruokailua kun ateria? Miten se eroo vaikka välipalasta tai..?

V: No just se, että se on lämmintä ja sit just salaatti kuuluu siihen yleensä. Et se on vähän sellasta täyttävämpää ruokaa. (H 10)

H: No jos ajatellaan semmosta käsitettä kun ateria, niin miten se sun mielestä eroo, kun mehän voidaan syödä erilaisia... niinku ruokailutilanteita on vaikka välipaloja ja aterioita, niin mikä sun mielestä niinku tekee aterian? Et mitä pitää olla?

V: Musta se on monipuolinen, et siinä on sitä salaattia ja sit siinä on lihaa ja sit sitä, joko riisiä tai makaronia tai perunaa tai jotain tällasta.

H: Joo, et siinä on niiku sellanen kolmen yhdistelmä?

V: Joo. (H 3)

Keskeistä oli se, että aterialla tarjottava ruoka oli lämmintä ja monipuolista. Se oli myös jollain tavalla valmistettua ja koostui useammasta osasta, lihasta, lisäkkeestä, mahdollisesti kastikkeesta ja salaatista. Kaiken kaikkiaan ateria määriteltiin välipalaa monipuolisemmaksi ja sillä tarjottiin useampaa ruokalajia, se koettiin myös välipalaa täyttävämmäksi ruokailutilanteeksi. Yksi oppilas tosin totesi, että ateria voi olla myös kylmää, mutta tällöin sen erottaa välipalasta monipuolisuus.

H: Onks siinä jotain muita tekijöitä, mitä pitää olla, et se on niinku enemmän ateria kun välipala?

V: En mää tiä.

H: Onks sun mielestä, et pitääks sen välttämättä olla lämmintä vai voiko se olla kylmää se ateria?

V: No voi se kylmääkin olla.

H: Mut et semmosta monipuolisempaa ja..

V: Joo. (H 5)

Oppilaiden antama aterian määritelmä on siis hyvin lähellä teoriakirjallisuuden määritelmää ”kunnon ruoasta”, joka koostuu lihasta, lisäkkeestä, kastikkeesta ja salaatista/kasvislisäkkeestä (ks. luku 2.1). Aterian käsite oppilaiden puheessa oli kuitenkin hyvin joustava ja esimerkiksi salaatin tai lämpimän lisäkkeen puute ei poistanut mahdollisuutta määrittää ruokailuhetkeä ateriaksi.

H: Jos ajatellaan sellasta käsitettä kun ateria, niin miten sä määrittelisit sen, että miten se eroaa vaikka välipalasta tai?

V: No että se on lämmin ja sit siinä on kaikkee erilaista ja silleen.

H: Onks siinä sitten lisäkettä ja kastiketta ja jotain lihaa?

V: Juu.

H: No kuuluuks siihen sitten salaattia siihen määritelmään, vai voiks se olla sitten pois?

V: No joo, mut voi se olla poisikin. (H 8)

Muutaman oppilaan puheessa vilahti käsite kunnon ruoka, jolla viitattiin juuri täyttävään, monipuoliseen ja terveelliseen ateriaan. Mielenkiintoista oli, että jälkiruoka luettiin aterian ulkopuoliseksi osaksi ja liitettiin juhla-aterioihin.

H: Mimmosia ne on ne teidän ateriat, et mistä ne yleensä koostuu?

V: Siis kunnon ruoka vai? Et ei meillä oo muuta kun se, siis se kunnon ruoka. Et ei oo mitään jälkiruokia, eikä tämmösiä.

H: Joo. Onks siinä salaattia mukana tai?

V: Joo, on totta kai.

H: Ja se on sit lämmintä aina se pääruoka?

V: Joo. (H 10)

V: No on se ihan niinku sillain perheateria. Et joskus, jos on joku erikoinen, niinku äitienpäivä tai tällanen, niin me ollaan kutsuttu sitten äidin äiti kans sinne ja tällain. Et syödään kaikki sillon yhdessä. Et sillon on joku jälkiruokakin ja jotain hienompaa ruokaa. (H 9)

Perheateria puolestaan määriteltiin ateriaksi, jossa oleellista on sosiaalinen seura, useimmiten perhe. Pääsääntöisesti perheateria oli koostumukseltaan edeltävän ateriakäsitteen mukainen, eli siinä oli tarjolla useampaa ruokalajia, yleensä lämmitettynä. Kolme oppilasta kuitenkin mainitsi, että perheaterian valmistukseen on yleensä panostettu enemmän ja ruokaa on enemmän tarjolla. heidän mukaansa arkisempi ateria nimettiin tällöin pelkäksi ateriaksi ja vasta juhlava ateria oli määriteltävissä perheateriaksi.

V: No mun mielestä perheaterioita on niinku semmoset tyyliin, perunat ja joku kastike siihen ja sit tommost lihaa ja tollain, Mut sit ku on niinku vaik makaronilaatikkoo, niin ei oo sit enää niin perheateria, kun nää.

H: Et sä koet et kun siinä on niinku enemmän ruokalajeja ja kun se on niiku valmistettu vähän enemmän, niin se olis niinku enemmän perheateria.

V: Joo. (H 1)

Perheaterian määrittämisestä ruokaseuran perusteella oli erilaisia näkemyksiä. Yleisesti ottaen oppilaat olivat sitä mieltä, että perheateria nautitaan muiden perheenjäsenten kanssa.

H: No entäs sitten jos puhutaan perheateriasta, niin erooks se sitten siitä aterian käsitteestä jotenkin?

V: No joo. Sitten tulee mieleen, että.. tää perheruokailu, et syödään perheen kanssa yhdessä.

H: Eli siinä pitää.. Entäs sitten, jos kaikki perheenjäsenet ei oo paikalla, niin onks se silti edelleen perheateria vai?

V: Kyllä sitä melkein voi kutsua, jos kolme on. Et jos yks puuttuu, niin sitä voi vielä kutsua.

H: Mut sit jos menee siitä vähemmäks..

V: Sit jos menee vähemmäks, niin sitä mä en sitten enää sanois perheateriaks

Kahden oppilaan mielestä perheateriaksi voidaan kutsua vain aterialla, jolla kaikki perheenjäsenet ovat paikalla. Tällöin hämmennystä syntyy muun muassa perhesuhteiden muutoksissa, kun vanhemmat sisarukset muuttavat pois ja vain osa lapsista jää kotiin. Muutaman oppilaan pitikin haastattelun aikana pohtia, miten sisarten poissaolo vaikuttaa käsitteen määrittelyyn. Yhtä oppilasta lukuun ottamatta haastateltavat pohtivat käsitettä kotona asuvien henkilöiden kautta, määrittäen nämä henkilöt perheekseen. Yksitoista oppilasta taas oli sitä mieltä, että riittää, kun paikalla on suurin osa perheenjäsenistä. Kaksi oppilasta koki perheaterioiksi myös ateriat, jotka he nauttivat isovanhempiensa kanssa.

Toisaalta yhden oppilaan mielestä oleellista perheaterioilla on se, että niille osallistuu vain oman perheen jäseniä, ei esimerkiksi kavereita tai sukulaisia.

H: No tota. Osallistuuks niille aterioille sitten koskaan ketään muuta kun se teidän ydinperhe? Et onks teillä jotain sukulaisia tai tuttavია, jotka on sitten läsnä niillä?

V: Oikeestaan se on aina vaan meidän perhe. Et ei meillä sillain oo ketään niissä sitten mukana. (H 8)

Yksi oleellinen perheaterioiden määritelmä oli myös ruokailun aikana käytävä keskustelu. Keskustelu vaikutti olevan oppilaiden haastattelujen mukaan tekijä, joka entisestään vahvisti yhteenkuuluvuutta ja perheaterioiden merkitystä perheenjäsenten yhteisenä juttuna. Toisaalta keskustelu välitti monessa perheessä päivän tunnelmia ja mielialoja.

V: No ateria koostuu semmotteesta että.. no meillä on sillai, että välipalalla kaikki ei oo välttämättä samaan aikaan. Et joskus eriaikaan, et riippuu koska tulee töistä ja koulusta ja silleen. Mut siis ateria on sitä, että syödään yhdessä ja meillä on ateria yleensä sillain, et me kerrotaan sillon kaikki kuulumiset, et mitä päivän aikana on tapahtunu. Ja sitten sen ilmapiirinkin pystyy havaitsemaan siinä aterialla, et sitten kun on kovin hiljasta ja sitten kaikki syö kauheella kiireellä. Niin sitten tuntee, kuinka välittyy sellanen kiree ilmapiiri ja sellanen. Jos on ollu vaikka joku sopimaton tai sovittamaton riita niin semmonen pieni, niin kyllä sen kireyden tuntee siinä aterian ilmapiirissä. (H 7)

Aterian ja perheaterian merkittävämmäksi eroksi nousi siis se, että aterian voi nauttia yksin, kun taas perheaterialla on oltava aina seuraa. Perheateria on haastateltujen mielestä usein suurempi ja laitetumpi kuin ruokailutapahtuma, jota kutsutaan ateriaksi. Arkiset ruokailuhetket voidaan määritellä aterioiksi, vaikka ne syötiin perheen kanssa ja vasta erityisesti järjestettyä, monipuolista aterialla perheen kanssa saatettiin kutsua perheateriaksi.

Välipalaa määriteltiin kaikkiaan viidessä haastattelussa. Näissä välipalaa luonnehdittiin kooltaan pieneksi ruoaksi, joka koostuu usein leivästä ja jogurtista tai muusta jääkaapista löytyvästä. Yleensä ruoka oli kylmää ja sen nauttiminen oli nopeaa. Välipalaan liittyi myös vahvasti yksinsyöminen.

H: Et välipalat on ehkä sit sellasia nopeempia.

V: Niin, et meillä on välipala sillain nopeemmin. Et leipä ja jugurtti ja mehua.

H: Joo.

V: Et ei se sit semmonen kovin iso oo.

H: Joo. Et sä et koe niitä niinku atrioiks?

V: Niin. (H 7)

7.2 Idealin ja todellisuuden kohtaaminen – käytännön kokemuksia perheaterioista

Toinen haastattelun teema-alueista puolestaan kartoitti perheaterioiden nykytilaa haastateltavien perheissä, selvittämällä mitä, kenen kanssa, milloin ja missä syödään. Teema-alueen kysymyksissä tarkasteltiin myös sitä, kuka ruokaa valmistaa ja kasvatetaanko sitä itse. Näiden kysymysten tavoitteena oli selvittää, yhdistääkö ruoka perhettä muutoinkin kuin vain ateriahetkinä.

Haastatteluvastaukset perheaterioiden syömisestä olivat hyvin yksimieliset. Kolmestatoista vastaajasta kahdentoista kodissa syötiin arkisin päivittäin yhteinen ilta-ateria. Yhden oppilaan kodissa perheateriat olivat harvinaisempia ja niitä syötiin satunnaisesti silloin, kun joku ehti valmistamaan aterian. Oppilas totesi, että aikaisemmin aterioita on ollut, mutta nyttemmin käytäntö on jäänyt.

H: Niin, se on vähän miten sen ajattelee. Joo. No syötteks te sitten perheen kanssa yhdessä, jos te ootte iltasin kotona?

V: No nyt se on vähän jäänyt. Et ennen on ollu ainakin viikonloppusin yhteisiä ruokailuja, mutta ei nyt oikein enää. Et se on jäänyt. (H 6)

Voikin pohtia, että onko lasten kasvu vaikuttanut käytännön poisjäämiseen, sillä teoriakirjallisuuden mukaan perheateriat ovat yleisempiä pikkulapsiperheissä ja niistä usein luovutaan kiireen kasvaessa sekä lasten tullessa isommiksi (ks. luku 2.2).

Perheissä, joissa syötiin perheaterioita arkena, syötiin niitä yleensä myös viikonloppuisin ja perheessä, jossa ateriat olivat harvinaisia arkena, puuttui säännölliset ateriat myös viikonloppuisin. Kaksi oppilasta, joiden kotona syötiin perheaterioita arkisin kertoivat, että viikonloppuisin perheateriat olivat epäsäännöllisempiä, koska perheenjäsenillä oli paljon menoja ja aikataulut olivat arkea epäsäännöllisemmät. Seitsemän oppilasta kertoi, että heillä oli viikonloppuisin kaksi lämmintä ateriaa. Kolme oppilasta puolestaan kertoi, että heillä syödään vain yksi lämmin ateria viikonloppuisin ja muuten ruokailu hoituu aamupalalla ja välipaloilla.

Pääsääntöisesti perheateriat nautittiin kello neljän ja viiden välillä iltapäivällä, ja viikonloppuisin lisäksi puolen päivän aikaan. Kolmen oppilaan kanssa tuli puhetta aterian kestosta ja he kaikki määrittelivät sen kestävän noin 20–30 minuuttia. Pari oppilasta kertoi ruokailuajan vaihtelevan työaikojen ja muiden menojen mukaan päivittäin. Useimmissa perheissä ruoka-aikaa ohjaili äidin työ- tai opiskeluaikataulut, sillä hän useimmiten vastaa ruoan valmistuksesta.

H: Onks se (ruoka-aika) mihin aikaan suurin piirtein, et osaatko sanoo?

V: Se on siinä neljän viiden aikaan, kun kaikki on päässy töistä ja koulusta. (H 11)

Yhdeksän oppilaan kanssa keskusteltiin ruoka-aikojen joustavuudesta ja yhtä oppilasta lukuun ottamatta kaikki oli yhtä mieltä siitä, että eivät koe ruokailuaikoja aikataulukahleiksi. He saivat olla tarvittaessa pois aterioilta ja söivät joko ennen tai jälkeen aterian yksin.

H: No entäs jos sulla on joku meno, niin saaks sä sitten olla pois siltä ruokailuhetkeltä?

V: Juu.

H: Et joustetaan sitten?

V: Juu ja sitten kun mä olin harrastusmenossa ja se sit kesti yli ruokailuajan, niin sitten mä söin yksin sen ruoan. (H 7)

Yhden oppilaan kotona ruokailuajoista oltiin tarkkoja ja hän koki ruokailuaikojen jonkin verran rajoittavan hänen elämäänsä, sillä ateria-aikaan oli oltava kotona.

H: Mut sä et sitten kuitenkaan koe, kun on toi ruokailuaika, et se jotenkin niiku sillai kahlittis, et pitää olla tiettyyn aikaan kotona.

V: No se on kyllä sillain vähän kun se on melkeinpä aina tasan sillai, et me syödään seittemältä. Niin sillon kyllä pitää olla kotona sitten.

H: Okei. Et siitä ei kauheesti sitten jousteta.

V: Ei kauheesti. (H 4)

Ateriat ohjailivat myös jonkin verran elämää siinä mielessä, että vieraita saatettiin kutsua ruokailuaikojen mukaan. Yksi oppilas kertoi, että hän pyrkii järjestämään kaverivierailut siten, että ruokailu-aikaan ei olisi ketään kylässä. Kahden oppilaan luona ei yleensä ollut vieraita ruoka-aikaan ja muiden oppilaiden luona vieraat osallistuivat ruokailuun, mikäli ruokaa oli riittävästi kaikille.

H: Onks teillä sitten, jos on kavereita, niin sovitatteks te, että ne on ennen tai jälkeen siinä vai osallistuuks nekin siihen sitten?

V: No tota. Yleensä se on sillain, et mä yritän jotenkin sovotella, että hoidan vaan sen ruokailun pois alta et ei välttämättä. Et sit kuitenkin kerkee vielä tekeen jotain muutakin. (H 8)

Muutaman oppilaan kotona ruokailemaan pyydettiin toisinaan myös lähellä asuvat isovanhemmat tai sisarukset. Osa oppilaista kävi myös toisinaan ruokailemassa isovanhempiensa luona, jos esimerkiksi vanhemmalla on töitä.

H: Onks teillä muita semmosia sukulaisia tai perheenjäseniä, jotka usein syö teillä?

V: No mummi ja vaari on aika usein meillä tai me niillä siellä

H: Joo, et ne on niinku teidän perhettä tai osa sitä.

V: Joo.

Oppilailta tiedusteltiin myös, käyvätkö he koskaan perheen kanssa ulkona syömässä. Ulkona syönti oli melko harvinaista ja suurin osa oppilaista (seitsemän oppilasta) kertoi sen liittyvään jonkinlaiseen juhlapäivään, kuten äitienpäivään tai vanhempien syntymäpäivään. Neljä oppilasta kertoi, että heidän perheensä ei syö oikeastaan koskaan ulkona ja vain kahden oppilaan perheessä ulkona syöminen oli yleisempää ja sitä tehtiin noin kerran kuussa. Mielenkiintoista oli se, että molemmat näistä oppilaista oli maaseutukouluista. Mikäli ulkona syötiin, se tapahtui niin sanotussa hienossa ravintolassa ja useamminkin ulkona syöneet oppilaat kävivät harvoin pikaruokaloissa perheen kanssa.

Aterioiden koostumuksesta keskusteltiin yhdentoista oppilaan kanssa. Ateriat koostuivat pääasiassa lämpimästä ruoasta, joka saattoi olla keitto, laatikkoruoka, liha ja sen kanssa lisäke sekä kastike. Pääsääntöisesti ruoalla tarjottiin myös salaattia ja leipää. Ateriat olivat siis hyvin monipuolisia ja niillä oli tarjolla lämmintä ruokaa.

Aterioiden valmistuksesta vastasi suurimmassa osassa perheiden äiti, mutta yhdeksän oppilasta kertoi ainakin silloin tällöin osallistuvansa ruoanlaittoon. Muutama oppilas heistä mainitsi koulun kotitalouden olleen viime aikoina innoittava tekijä kokkaamisessa ja erityisesti oman keittokirjan saaminen seitsemännen luokan kotitaloudesta oli innostanut yhtä oppilasta kokeilemaan uusia reseptejä. He myös mainitsivat, että yhteisillä aterioilla saatu palaute onnistuneesta ruoasta oli tärkeää.

V: Juu. Ja joskus sitten kun mun iskä ja äiti ja sisko on vaikka jossain kaupassa niin sitten jos pitäs tehdä ruokaa, niin sitten mä teen joskus ittekin. Niin ja sitten aina kehutaan, kun mun tekemä ruoka on aina niin hyvää. (H 7)

V: Syödään, ruokaa on tehty jotain. Määkin saatan välillä tehdä jotain.

H: Okei.

V: Ruoanlaitto on ihan kivaa. Niin sitten, on se ihan kiva, että kaikki tulee syömään, kun on ihan ite tehny niin.

H: Saa sitten vähän palautetta.

V: Niin ja mä tykkään keskustella siitä ruoasta ja sitten isä nyt ei aina niin.. et ei siitä tartte koko ajan puhua. Ja mitä siitä syömisestä nyt tarttee. Tulee siinä aina vähän puhuttua. (H 6)

Yhdeksän oppilaan kotona kasvatettiin kesäisin omia raaka-aineita, kuten perunoita, tomaatteja, porkkanoita ja yrttejä. Pääsääntöisesti viljelmien hoidosta vastasivat perheen vanhemmat, mutta oppilaat osallistuivat kylvö- ja sadonkorjuutöihin. Osaltaan osallistuminen tuntui pakonomaiselta, mutta suurin osa oppilaista piti kuitenkin yhteisiä puutarhatöitä mukavina yhdessäolon hetkinä ja heidän puheestaan kuului läpi se, että töihin osallistuminen on jokaisen syöjän velvollisuus, vaikka se ei niin mukavaa olisikaan. Yhden oppilaan perheessä omat raaka-aineet tuotettiin yhteistyössä isovanhempien kanssa ja kolmen oppilaan kotona oman ruoan kasvattamiseen ei ollut mahdollisuutta asuinolosuhteista johtuen. Näistä kolmesta yksi oppilas totesi, että olisi mukavaa, että voisi kasvattaa omaa ruokaa. Muutenkin haastatteluista kuului läpi se, että oman ruoan tuottamista pidettiin tärkeänä ja oppilaat arvostivat sitä.

H: No kasvatatteks te jotain ruokaa kotona, että onks teillä kasvimaata tai parveketta?

V: Juu, meillä on kasvimaa, missä on aina joka kesä tilliä ja salaattia ja perunaa kasvatettu.

H: Okei. Osallistutteks te lapsetkin sitten siihen hoitamiseen vai?

V: No siis äiti yleensä kastelee sen, mut sitten kun mennään vaikka keräämään niitä, niin kyllä mekin sitten saadaan. Se on hauskaa repiä niitä perunoita sieltä maasta. (H 7)

7.3 Nuorten kokemukset perheaterioista tunnetasolla

Haastattelun kolmannen teema-alueen tavoitteena oli selvittää nuorten aterioihin liittämistä tuntemuksia sekä selvittää, millaisia ateriat ovat tunnelmaltaan. Haastatteluissa selvitettiin myös, miten nuoret kokevat perheen kanssa kodin ulkopuolella ruokailun sekä kaipaavatko he täysin itsenäisiä ruokailuhetkiä.

Tutkimukseen osallistuneiden oppilaiden ja heidän perheensä arki oli pääsääntöisesti rauhallista ja perheenjäsenet ehtivät viettämään aikaa yhdessä. Tästä huolimatta oppilaat suhtautuivat hyvin positiivisesti perheaterioihin ja pitivät niiden järjestämistä tärkeänä. Kuten jo edellisessä luvussa todettiin, olivat aterioiden järjestämisen aikataulut hyvin joustavia, eivätkä oppilaat pitäneet niitä juurikaan kahlitsevina. Eräs oppilas sen sijaan totesi, että hän pitää aterioiden järjestämistä tiettyyn aikaan hyvänä rutiinina. Silloin tietää, että ei jää paitsi yhteisestä ruokailuhetkestä muiden kanssa.

V: No onhan siinä aina omat hyvät ja huonot puolensa. Että sitten ei jää epäselväks, että koska se ruoka nyt olikaan, et jos se hirveesti se kellonaika vaihtelee. Et jos se niinku, jos vaikka menee kaverin kanssa kaupungille ja joskus vähän vaille viis mieltii, että onkohan ne jo syöny ja jäiks mä nyt ilman, niin sit huomaa, että ai niin. On viideltä ruoka, et ei oo mitään kiirettä. (H 7)

Tärkeitä perheaterioista oppilaille teki se, että niiden aikana sai viettää rauhallisen hetken perheen kanssa. Erityisen tärkeäksi tämä koettiin aikana, jolloin perheen arki oli kiireisempää, eikä muita perheenjäseniä välttämättä nähnyt. Eräs oppilas myös mainitsi, että hänelle ruokailussa tärkeää on äänet, joita muiden lautaset pitävät. Näin hänelle ei synny yksinäistä oloa. Tärkeäksi nousi myös mahdollisuus keskustella päivän tapahtumista rauhassa koko perheen kanssa.

H: No millasena sä koet ne perheateriat, et miltä ne susta tuntuu? Että onks ne sun mielestä hyvä juttu vai huono juttu?

V: No se on mun mielestä ihan hyvä juttu, koska sitten aina sillon kun mä syön yksin sillon kuviksen jälkeen, niin sit tuntuu vähän yksinäiseltä, kun ei oo siinä mitään ääntä niinku toisilla. Et ne lautaset kilisis siinä vieressä. Et on jotenkin niinku sellanen orpo olo siinä yksin syödä, kun kukaan ei oo juttelemassa. (H 7)

H: Okei joo. Et sä tykkäät jakaa sitä ruokailuhetkee. Mikä niistä tekee sulle tärkeitä, et niiku minkä takia sä toivot, että on se toinen tai ne muut ihmiset siinä syömässä samaan aikaan?

V: Niin no, ehkä se, että jos ei oo niitä muuten nähny, niin on päivän aikana mukava kertoa niitä asioita. (H 3)

Kaiken kaikkiaan oppilaat kokivat olevansa tyytyväisiä heidän perheidensä ruokailukäytäntöihin. Aterioita oli heidän mielestään sopivasti, kun niitä vietettiin lähes päivittäin. Toisaalta oppilas, jonka kodissa perheaterioita ei syöty säännöllisesti, totesi, että ei hän niitä niin kovasti kaipaakaan. Heidän perheessään keskustelu ei aterioilla sujunut aina niin hyvin ja tunnelma oli toisinaan kireä, joten yksin oli usein mukavampaa syödä. Hänellä oli myös muita väyliä jakaa kokemuksiaan perheen kanssa, joten perheateriat eivät olleet siinä oleellisessa roolissa.

V: No tällä hetkellä musta tuntuu, että ihan hyvä on, että ei niitä niin kauheesti tartte. Riittää ihan että on välillä, vaikka hajanaisesti ja välillä käydään vaikka jossain syömässä. Mulle se riittää ihan.

H: Onks niillä sit sulle joku erityinen merkitys? Sä kuitenkin tykkäsit niistä eiks vaan?

V: No kyllä joo. Vaikka ei ne kotona syömiset aina niin miellyttäviä oo.. et en mä niitä niin odota. Kun tulee muutenkin kerrottua päivän asioita kotona.

H: Okei. Et teillä on kuitenkin sitten muitakin väyliä, että saa sitten jakaa.

V: Niin. (H 6)

Mielenkiintoista kuitenkin oli, että oppilas, jonka kodissa perheaterioilla noudatettiin tiukimmin tiettyä aikataulua ja joilta ei juurikaan saanut olla pois, totesi, että hän aikoo järjestää perheaterioita samalla kaavalla oman perheensä kanssa. Hän oli tottunut pienestä pitäen perheaterioihin ja totesi, että hän ei osaisi ilman yhteisiä aterioita.

V: No sillai, kun se on ollu aina pienestä pitäen, niin kyllä ne on sillai tärkeitä, että ei pystyis melkeinpä oleenkaan ilman niitä. Et varmaan sit kun on aikuinenkin ja on omii lapsii, niin varmaan tekee sit varmaan samanlailla, et on just jotkut ajat millon ruokailee. (H 4)

Tämä siis kuvastaisi sitä, että tiukatkaan ruokailujärjestelyt eivät nostata nuorissa kapinaa käytänteitä vastaan, vaan pikemminkin luovat turvallisuuden tunnetta, jota halutaan ylläpitää jatkossakin.

Tunnelma aterioilla oli haastattelujen mukaan pääsääntöisesti hyvin rauhallinen ja leppoisa. Kolme oppilasta tosin totesi, että tunnelman aterialla aistii hyvin helposti ja se vaihtelee sen mukaan, millä tuulella perheenjäsenet ovat. Ateriakäytännöt vaikuttivat olevan perheissä myös hyvin joustavat ja useampi oppilas totesi, että pöydästä sai poistua omaan tahtiin, kun oli saanut syötyä. Mielenkiintoinen oli erään oppilaan kommentti, jossa hän kertoi uskaltavansa ottaa ruokaa lisää, kun se oli hyvää ja näin hän pystyi pitkittämään ruokailuhetkeä. Tämä viittaisi siihen, että ruokaa ei saanut jättää ja toisaalta siihen, että yhteiset ruokailuhetket ovat mieluisia ja niitä halutaan venyttää mahdollisimman pitkälle.

H: No mimmonen tunnelma teillä on niiden perheaterioiden aikana? Sä mainitsit siitä, että ne vaihtelee niinku jonkun verran. Mut onks se pääsääntöisesti selanen rauhallinen ja sellanen kiireetön?

V: Joo, et yleensä on. Et jos on tosi hyvää ruokaa, niin sitten uskaltaa kyllä ottaa toisen lautasellisen, et saa pitkitettyä sitä, että saa olla yhdessä. (H 7)

Keskustelu on jo tullut haastattelutuloksissa esiin oleellisena osana yhteistä ruokailuhetkeä. Moni oppilas mainitsi sen olevan tärkeää, että saa rauhoittua perheen kanssa hetken ja käydä läpi päivän tapahtumia. Pääsääntöisesti keskustelun aiheet ovat arjesta ja yksi oppilas totesikin, että aterioilla keskustellaan iloisista ja mukavista asioista. Mahdolliset murheet ja vastoinkäymiset käsitellään muualla.

H: Joo. Et se on semmonen yhteinen hetki. Puhutteks te sitten jos on vaikka jotain ongelmia tai sellasta harmillista sattunu, niin sit siinä?

V: No välillä, mut ei yleensä silloin kun on se ruoka. Et silloin me ollaan niinku ilosia ja tällai. (H 4)

Suurimmassa osassa haastateltujen oppilaiden perheistä yhteiset ruokailutilanteet pyritään rauhoittamaan syömiselle ja keskustelulle, eikä ruokailun aikana tehdä muuta, kuten katsota televisiota. Muutama oppilas jopa mainitsi, että heitä häiritsee tai ei ole soveliasta katsella televisiota ruokailun aikana.

H: Liittyys näihin ruokailutilanteisiin sit jotain muuta? Tässä sulla on toi tietokone ollu, mut onks teillä noitten perheaterioitten aikana, vai keskitytteks te noihin syömistilanteisiin?

V: Joo, meillä ei oo silloin mitään. Ja yleensä mä en kauheesti tykkää siitä, et jos ollaan perheen kesken, et joku lukee vaik lehteä. (H 1)

Viisi oppilasta kuitenkin kertoi, että heidän perheessään televisiota katsellaan ruokailun aikana, mikäli sieltä tulee kaikkia kiinnostava ohjelma tai uutiset. Muutamassa näistä perheistä luettiin aterian aikana myös lehteä, mutta näiden perheiden oppilaat eivät kokeneet oheistoiminnan häiritsevän heidän ruokailuaan. Muutama oppilas kertoi mielellään syövänsä tietokoneen äärellä ja siinä samalla keskustelewansa kavereidensa kanssa. Nämä ruokailutilanteet he kuitenkin kokivat enemmänkin iltapalatyypisiksi ja nauttivat ne omissa huoneissaan yksin.

Haastatteluissa kysyin myös nuorten tuntemuksia ulkona syömisestä perheen kanssa. Suurin osa perheensä kanssa ulkona syömistä oppilaista kokivat ateriat perheaterioiksi ja ne olivat oppilaille hyvin mieluisia tilanteita. Usein ne kuitenkin liittyivät johonkin juhlatilanteeseen, jolloin pukeutuminen oli hienompaa ja keskustelusta jätettiin arkiset asiat pois. Yksi oppilas erotteli hyvin, että mikäli he syövät pikaruokapaikassa, hän ei koe aterialla perheateriaksi, koska siinä ei voi rauhoittua yhteen perheen kanssa. Mikäli ruokailupaikkana on kunnon ravintola, niin luokittelee hän aterian perheateriaksi.

H: Mut käytteks te sitten yhdessä syömässä ulkona? Joskus että..

V: No jos me ollaan Tampereella, usein, niinku jossain ostoksilla, niin sit me mennään yleensä johonkin ravintolaan tai sit johonkin ihan Raxin tapaseen.

H: Joo. No koeksä sitten jos te ootte siellä koko porukalla et nekin on niiku perheaterioita vai poikeeks ne sit tämmösestä tilanteesta.

V: No jos ne on oikeen kunnon ravintola niin kyl ne on tavallaan perheaterioita, mut jos taas jossain Raxissa syö, niin ei se sinällään tunnu kun siellä on niin paljon sitä muuta porukkaa.

H: Ja siinä ei sit pysty rauhoittuun sillain?

V: Niin. (H 2)

Perheaterioiden mieluisuus näkyy myös sitä kautta, että oppilaat eivät juurikaan kaivanneet yksinsyöntihetkiä. Ainoastaan silloin, kun he kokivat olevansa väsyneitä tai paikalla oli tavallista enemmän ihmisiä, he toivoivat rauhaa ruokailulle, mutta muuten he pitivät seuraa tärkeänä. Moni kertoi myös syövänsä yksin väli- ja iltapalat, jolloin ruokailuun saa halutessaan keskittyä yksin.

Yleisesti ottaen perheaterioita pidettiin tärkeinä perheen kohtaamishetkinä ja oppilaat kokivat olevansa etuoikeutettuja, kun heillä oli yhteisiä ruokailuhetkiä perheensä kanssa.

H: Okei. No mähän tutkin tässä mun tutkimuksessa just nuorten kokemuksia noista perheaterioista, niin osaaks sä määritellä, että

mimmonen merkitys niillä on sulle tai että miten sä ne koet niinkun kokonaisvaltasesti?

V: No en mä tiä. Et jos on yhtään kiireisempi perhe tai semmonen, niin sit se voi olla niinku sellanen ainoo yhteinen hetki. Että kyllä ne aika tärkeitä on sillain. Se että pystyy ainakin jotenkin kuulumiset vaihtaan ja pysyy edes jotenkin perillä. (H 11)

H: Et miltä ne (perheateriat) susta tuntuu ja millanen merkitys niillä on siinä sun elämässä?

V: No kyllä ne sillain.. et välttämättähän kaikilla ei oo tommosia. Että kyllä se sillai on ihan mukava, että on tommosia. (H 8)

Seuraavassa luvussa eritellään tarkemmin edellä esitettyjä tutkimuksia tutkimuskysymysten ja aikaisemman tutkimuksen valossa.

8 TULOSTEN TARKASTELUA

Nuorten ajatukset aterian ja perheaterian käsitteistä kohtaavat hyvin aikaisemman tutkimuskirjallisuuden käsitteet. Ateriat koettiin välipaloja suuremmiksi, monipuolisiksi ja pääsääntöisesti lämmintä ruokaa sisältäviksi ruokailuhetkiksi. Perheaterioilla puolestaan oleellista oli seura, perheen läsnäolo ja keskusteluyhteys. (ks. esimerkiksi Ekström & Jonsson 2005; Mäkelä 2000a ja 1991.) Jo nämä käsitteenmäärittelyt kuvastava sitä, että niin sanottuja kunnan aterioita ja perheaterioita on edelleen olemassa. Määrittely oli nimittäin oppilaille melko helppoa ja he kuvasivat kodeissaan nautittavia aterioita hyvin monipuolisiksi, kunnan aterioiksi.

Perheaterioiden kohdalla käsitteenmäärittely melko väljää ja lähes kaikki haastatellut kokivat perheaterioiksi myös ruokailuhetket, joilla kaikki perheenjäsenet eivät olleet paikalla (vrt. Holm 2001). Haastateltujen puheesta kuitenkin kuului se, että perheenjäsenet pyrkivät osallistumaan yhteisille aterioille, mikäli mahdollista, vaikkakin aikatauluista joustettiin muun muassa harrastusten vuoksi.

Käytännön kokemuksien tarkastelussa aterioiden yleisyyden ja säännöllisyyden kohdalla tutkimuksen tulokset poikkesivat merkittävästi niistä ennakkoletuksista, joista tämä tutkimus on lähtenyt liikkeelle. Haastattelut eivät laisinkaan vahvistaneet ruohostuksen yleistymisestä tai perheaterioiden heikkenemisestä käytävää keskustelua, vaan päinvastoin, vahvistivat kuvaa siitä, että perheaterioita nautitaan edelleen ja niillä on keskeinen asema suomalaisten elämässä (ks. esimerkiksi Haapalahti, Mykkänen, Tikkanen & Kokkonen 2003).

Tosin tuloksia tarkasteltaessa on huomioitava se, että tutkimuksen otos on varsin suppea ja sijoittuu maaseudulle sekä maaseutumaiseen kaupunkiin, joissa aikaisempien tutkimusten mukaan perheruokailut ovat yleisempiä (ks. Holm 2001). Laajempaa vaihtelua tuloksiin olisi varmasti saanut hankkimalla kaupunkiaineiston esimerkiksi pääkaupunkiseudulta, missä elämä on

hektisempää, asukkaat koulutetumpia ja erilaiset kulttuuritraditiot maaseutua murtuneemmat.

Otoksen suppeudesta huolimatta tämän tutkimuksen tulokset avaavat katsauksen eteläsuomalaiseen perheruokakulttuuriin, joka vaikuttaa voivan varsin hyvin. Lähes kaikkien haastateltujen oppilaiden perheissä nautittiin säännöllisesti monipuolisia ja lämpimiä perheaterioita. Jossain määrin ruokailurytmiä ohjailivat perheen vanhempien työaikataulut ja harrastukset, mutta pääsääntöisesti ateriat nautittiin samaan aikaan päivästä, eli perheissä oli jonkinlainen arkirytm. Ruokailutilanteet kuvattiin hyvin rauhallisiksi, eikä niiden valmistusta tai nauttimista vaikuttanut leimaavan kiire. Ruoka oli monipuolista, pääosin itse valmistettua ja aterioille varattiin aikaa noin puoli tuntia, joka takasi niiden rauhallisen etenemisen. Satunnaisesti ruokailujen tunnelmaa kiristi kiire harrastuksiin tai perheenjäsenten väliset riidat, mutta pääsääntöisesti ruokailut sujuivat sopuisasti. Tulokset eivät siis vahvista kirjallisuuskatsauksessa esitettyjen yhteisten aterioiden järjestämisen haasteiden vaivaavan haastateltujen perheitä (ks. luku 4.2).

Perhemuodolla ei myöskään ollut vaikutusta aterioiden syömiseen, vaan niitä nautittiin niin ydin- kuin yksinhuoltajaperheissäkin. Oppilas, jonka perheessä yhteisiä aterioita ei juuri syöty, tuli ydinperheistä. Nämä tutkimustulokset eivät siis vahvista juurikaan sitä, että yhteinen ruokailu olisi yksinhuoltajaperheissä vähäisempää, kuten aikaisemmassa tutkimuskirjallisuudessa on todettu (ks. De Vault 1991).

Perheaterioiden kuvauksesta jäi haastattelujen perusteella hyvin lämmin tunnelma ja ne ilmenivät positiivisina asioina nuorten elämässä. Kaikkien haastateltujen perheiden arki oli suhteellisen rauhallista ja perheenjäsenedhtivät muutoinkin viettämään aikaa keskenään. Tästä huolimatta perheateriat olivat tärkeitä sosiaalisia kanssakäymistilanteita, joissa viimeistään kohtasi koko perheen ja sai vaihtaa päivän kuulumiset. Aterioilla kuitenkin pyrittiin pitämään yllä hyvä tunnelma ja päivän huolet käsiteltiin muulla aikaa. Sama ilmiö nousi esiin myös aikaisemmassa tutkimuskirjallisuudessa, jossa perheateriat koettiin

erityisesti sosiaalisiksi tilanteiksi ja niillä pyrittiin pitämään yllä mahdollisimman hyvää ilmapiiriä (ks. esimerkiksi De Vault 1991).

Perheaterioiden tärkeyttä ja sosiaalista asemaa kuvastaa myös se, että suurimmassa osassa perheistä kaikki muu toiminta lakkasi yhteisten aterioiden ajaksi ja niissä keskityttiin perheen kanssa keskusteluun. Osa oppilaista kertoi myös häiriintyvänsä, jos joku lukee lehteä tai katselee televisiota ruokailun aikana. Samoin yksi oppilas kertoi järjestelevänsä kaveritapaamisensa siten, että perheaterioilla on läsnä vain oma perhe. Nämä toimintatavat kuvastavat aikaisemmassakin tutkimuskirjallisuudessa esille tullutta perheaterioiden intiimiyttä ja sitä, että ne halutaan suunnata perheelle. Jokainen ruokailija on valmis uhraamaan oman aikansa yhteiselle ruokailulle. (Ks. esimerkiksi Mäkelä 2000a.)

Haastatelluille nuorille ateriat tuntuivat olevan kokemustasolla hyvin tärkeitä. Ne tuntuivat mukavilta, eikä niitä juurikaan koettu aikataulukahleiksi, vaikka ruokailu toistui lähes samaan aikaan joka päivä ja ruoka-aikaan heidän oletettiin olevan kotona. Tähän saattoi kuitenkin vaikuttaa myös se, että ruokailujärjestelyt olivat haastattelujen perusteella hyvin joustavat ja esimerkiksi harrastuksen tai muun tärkeän menon takia aterialta sai olla pois.

Osa nuorista koki olevansa etuoikeutettuja, että hän sai nauttia perheaterioita, sillä kaikilla niitä ei ole ja yhteinen aika perheen kanssa oli heille hyvin merkittävää. Yksi oppilas totesi myös, että aikoo järjestää yhteisiä aterioita myös tulevaisuudessa oman perheensä kanssa, mikä kuvastaa hyvin vahvasti perheaterioiden merkityksellisyyttä oppilaalle. Tämän tutkimuksen tulokset ovat siis nuorten kokemusten osalta hyvin samankaltaisia kuin aikaisemman tutkimuskirjallisuuden, jossa nuoret kokivat perheateriat tärkeiksi yhdessäolon hetkiksi ja halusivat vaalia niitä myös tulevaisuudessa (ks. esimerkiksi Yli-Piipari 2001). Tosin oppilas, jonka kotona aterioita ei syöty, ei kokenut niitä kaipaavansa. Hänellä oli kuitenkin muita väyliä keskustella mieltä askarruttavista asioista, mikä on tärkeää nuorten mielenterveyden kannalta.

Kaiken kaikkiaan perheateriat näyttäytyivät tässä tutkimuksessa varsin positiivisessa valossa ja ne koettiin tärkeiksi. Haastattelujen kautta ilmeni, että perheateriat ovat keskeisiä vuorovaikutustilanteita ja varmasti sitä kautta parantavat nuorten henkistä hyvinvointia, kun he saavat tulla osaksi perhettä ja heille osoitetaan välittämistä sekä huolenpitoa ruoanvalmistuksen kautta. Osallisuus ruoanvalmistukseen nousi myös pääsääntöisesti positiiviseksi asiaksi.

Moni nuori otti osaa kodin ruokahuoltoon sekä omasta kiinnostuksesta että auttaakseen äitejä, jotka olivat päävastuussa ruoanvalmistuksesta. Kiinnostus ruoanvalmistukseen oli kasvanut entisestään kotitalouden opiskelun myötä, mikä on erityisen positiivista, sillä se harjaannuttaa taitoja tulevaisuutta varten. Myös omien kokkailujen kehuminen lämmitti erityisen paljon nuoria. Oppilaat kokivat myös oman ravinnon kasvattamisen hyväksi asiaksi ja ne oppilaat joiden perheissä siihen ei ollut mahdollisuutta, sitä kaipasivat. Osallistuminen kasvimaiden hoitoon ei ollut kovin aktiivista, mutta jossain määrin sitä tehtiin ja kokemuksista välittyi varsin positiivinen kuva, sillä sitä kautta oppilaat olivat ottaneet osaa yhteisen ruoan tuottamiseen ja kertoivat nauttivansa sen syömisestä. Yhteisten aterioiden lisäksi tulisikin muistaa, että myös ruoanvalmistus ja -kasvatus voivat olla yhteisöllistä ja perhettä tiivistävää toimintaa. Perheaterioilla ja niiden valmistamisella vaikuttaisikin olevan hyvin monitahoinen ja myönteinen vaikutus nuoriin sekä fyysisesti että henkisesti

9 LUOTETTAVUUSTARKASTELU

Tutkimuksen tarkoituksena on välittää aina todenmukaista tietoa tutkittavasta kohteesta. Jokaisen tutkijan haasteena on kuitenkin totuuden tavoittamisen kysymys ja joudumme pohtimaan, miten hyvin tutkimusmenetelmämme on kohdannut todellisuuden ja välittää sitä eteenpäin. Tarkastelun alle on asetettava myös tutkimuksen tekijän toiminta sekä tutkimuksen raportoinnin laatu. (Tynjälä 1991, ss. 387–390.) Erityisesti opinnäytetöissä, jollainen tämäkin tutkimus on, tulee huomioida, että tutkija on vasta uransa alkutaipaleella ja esimerkiksi tutkimusaineiston hankinnan taidot ovat vielä harjaantumisasteella.

Hirsjärven ja Hurmeen (2000, ss. 124–125) mukaan nuori haastattelija voi muun muassa takertua liiallisesti tutkimuskysymyksiin, selittää niitä ja täten liaksi ohjailla tutkimustilannetta. Tässä tutkimuksessa tutkija tiedostaa näin osittain käyneen ja se näkyy jossain määrin esimerkiksi haastattelulainauksissa (ks. luku 7). Tutkimusta tehtäessä, oli kuitenkin havaittavissa, että mitä useampi haastattelu oli takana, sitä enemmän tutkija rentoutui ja osasi viedä haastattelua eteenpäin tutkittavan ehdoin. Tämä muutos tuo luonnollisesti vaihtelua aineistoon ja voi jossain määrin vaikuttaa tuloksiin.

Aloittelevan tutkijan tekeminä haastattelut olivat varmasti kysymys-vastaus-painotteisempia, kuin mitä ne olisivat olleet kokeneen haastattelijan tekemänä ja saattoivat sitä kautta ohjailla aineistossa esiin tulevia seikkoja. Tilannetta voimisti osittain myös se, että nuoret vastaajat eivät osanneet kertoa kovin avoimesti tutkimuksen teemoista, jolloin tutkija joutui melko paljon johdattamaan keskustelua. Haastattelutilanteeseen saattoi myös jossain määrin vaikuttaa sen toteuttaminen kouluympäristössä, jolloin oppilaat kokivat olevansa koetilanteessa, vaikkakin haastattelija korosti, että oikeita vastauksia haastattelukysymyksiin ei ole. Haastattelutilanteet jäivät myös melko lyhyiksi ja tuloksia tulkittaessa nousi mieleen monia lisäkysymyksiä, joilla olisi voinut tarkentaa oppilaiden tuntemuksia ja syvällisemmin päästä mukaan päivittäisiin ruokailutilanteisiin.

Perinteisesti tutkimuksen laadun arvioinnissa käytetään validiteetin käsitettä, joka kuvaa sitä, miten hyvin tutkimus on mitannut tutkittavaa ilmiötä, sekä reliabiliteetin käsitettä, joka kuvaa tutkimusasetelman toistettavuutta. Laadullisessa tutkimuksessa kuitenkin ajatellaan, että tutkittavasta ilmiöstä ei ole saatavilla yhtä ja ainoaa, helposti mitattavissa olevaa totuutta, vaan todellisuuteen voi olla useita näkökulmia, joista tutkimus paljastaa yhden. Tämän vuoksi validiteetin ja reliabiliteetin käsitteitä on sovellettava. (Tynjälä 1991, ss. 387–390.)

Validiteetin sijaan tulisi laadullisen tutkimuksen luotettavuustarkastelussa pohtia sitä, miten hyvin tutkimuksen tuottamat rekonstruktiot vastaavat tutkittavien alkuperäisiä konstruktioita todellisuudesta. Laadullisessa tutkimuksessa tulee muistaa aina se, että sen kautta saadaan vain kuva haastateltavan henkilön tulkinnasta, ei suoraan todellisuudesta. (Tynjälä 1991, s. 390.) Tässä tutkimuksessa valitulla tutkimusmenetelmällä, eli haastattelulla saatiin pitkälti ne tulokset, joita tutkimuksessa lähdettiin hakemaan ja niillä päästiin lähelle haastateltujen nuorten arkea. Tähän vaikutti varmasti tutkimuksen ja teemahaastattelurungon huolellinen miettiminen, testaus ja aikaisemman teoriakirjallisuuden linkittäminen sekä haastattelurunkoon että analyysiluokitteluun. Toisaalta voidaan pohtia, onko aikaisemman tutkimuksen tiivis mukanaolo jossain määrin ohjannut analyysia liikaa ja valikoinut aineistoa. Voi olla, mutta toisaalta se on toiminut hyvänä tukena aloittelevan tutkijan työlle ja estänyt muun muassa haastattelua harhautumasta tutkimuskysymysten kannalta epäolennaisiin seikkoihin.

Validiteettia voidaan parantaa myös käyttämällä tutkimuksen teossa useampaa menetelmää. Mikäli nämä menetelmät tuottavat samankaltaisia tuloksia, voidaan olettaa niiden vahvistavan toisiaan ja siten myös tutkimuksen tuloksia. (Hirsjärvi & Hurme 2000, ss. 189–190.) Tämän tutkimuksen alkuperäisenä tarkoituksena oli toteuttaa triangulaatiota eli monimenetelmäisyyttä, hankkimalla tutkimushenkilöiltä valokuvamateriaalia ja tähän perustuvaa haastattelumateriaalia. Suunnitelma kuitenkin kuihtui tutkimuksen kuluessa, sillä aihe oli ilmeisesti liian arkaluontoinen ja vain muutama tutkimukseen kutsuttu oppilas palautti kuvamateriaalia. Ruokailu koetaan varmasti hyvin intiimiksi

aiheeksi, jota ei haluta esitellä muille. Samoin kuvien palautumattomuuteen saattoi liittyä pelko siitä, että tutkija arvioi aterioiden laatua, vaikka tutkimuksen ohjeistustilanteessa korostettiin, että se ei ole tarkoitus ja että tutkittavien anonymiteetti säilyy läpi tutkimuksen. Arkaluontoisuuden ongelmaan on kuitenkin törmätty ruokatutkimuksessa aikaisemminkin. Esimerkiksi pohjoismaisten lasten käsityksiä terveellisestä ruoasta tarkastelevassa tutkimuksessa jotkin vanhemmat olivat kieltäneet lapsiaan valokuvaamasta perheen jääkaapin sisältöä tutkijoille. (Johansson ym. 2006, s. 53.)

Tutkimuksen analyysin myötä voi kuitenkin todeta, että haastattelut ilman kuvasarjojakin antoivat tutkimusaiheesta todennäköisesti yhtä paljon informaatiota kuin kuvasarjalliset haastattelut. Kuvattomien haastattelujen etuna oli se, että ne kuvasivat tutkittavaa ilmiötä yleisemmin kuin kuvien kautta yhteen ateriointitilanteeseen kiinnittyvät haastattelut. Tutkimusmenetelmäkirjallisuudessa myös todetaan, että vaikkakin kuvat tuovat tutkittavasta tilanteesta autenttista materiaalia, saattavat ne olla valikoituneita ja siten vääristävät tutkittavasta tilanteesta saatavaa informaatiota. (Pelkonen & Jokinen 1996, s. 138; Janhonen-Abuquah, 2004, s. 78.)

Toinen luotettavuuspohdinnan keskeisistä käsitteistä on reliabiliteetti, joka kuvaa tutkimuksen toistettavuutta. Laadullisessa tutkimuksessa tätä arvioidaan pohtimalla, saatiinko tutkimuksella haluttuja tuloksia ja miten tutkijan toiminta vaikutti tutkimuksen onnistumiseen. (Tynjälä, 1991, s. 391.) Osana tutkimuksen toteutuksen onnistumisen pohdintaa on hyvä nostaa esiin tutkimukseen osallistuneiden haastateltavien ikä, joka on tässä tutkimuksessa ollut noin kolmetoista vuotta.

Tutkimusmenetelmäkirjallisuudessa lasten haastattelua pidetään usein haasteellisena erilaisten eettisten kysymysten vuoksi. Oleellista on hankkia haastatteluun lupa ja informoida tutkittavia sekä heidän huoltajiaan tutkimuksen tarkoituksesta, anonymiteetistä ja vapaaehtoisuudesta. (Kuula 2006, s. 23; Mäkinen 2006, ss. 64, 88, 114–115.) Tässä tutkimuksessa eettisiä ohjeita on noudatettu ja tutkimukseen osallistuneet nuoret vaikuttivat olevan tutkimuksen

teosta hyvin innostuneita. Toisinaan käsitteen määrittelyt tuntuivat heistä haastavilta, mutta muutoin he suhtautuivat haastattelutilanteeseen avoimesti.

Kaiken kaikkiaan laadullisen tutkimuksen luotettavuudessa oleellista on avoimuus, jota luodaan tutkimusprosessin ja tutkimustulosten mahdollisimman tarkalla kuvailulla. Näin lukijalla on mahdollisuus saada kuva tutkimusprosessin etenemisestä ja arvioida itse tutkijan toimintaa. Tutkijan tulisi tuoda esille myös mahdollisimman avoimesti omat ennakkokäsityksensä tutkittavasta ilmiöstä sekä taustatekijät tutkimusaiheen valinnalle, sillä laadulliseen tutkimukseen liittyy paljon tulkintaa, joka on aina arvosidonnaista. Samoin tutkimuksen tulisi tukeutua aikaisempaan tutkimustietoon, mutta erottaa se selkeästi uudesta tiedosta. (Prättälä 1989, s. 45; Tynjälä 1991, s. 392; Hirsjärvi & Hurme 2000, s. 189; Kuula 2006, ss. 34–35; Hirsjärvi ym. 2007, s. 157.)

Tutkimusprosessin yksityiskohtaiseen raportointiin on pyritty myös tässä tutkimuksessa. Tutkimusraportissa on pyritty myös esittelemään erilaisia tutkimusmenetelmän riskitekijöitä ja heikkouksia sekä perustelemaan selkeästi tutkijan tekemät valinnat sekä hänen kokemustasonsa, joka voi jossain määrin vaikuttaa tutkimuksen ja sen tulosten laatuun.

10 POHDINTA

Onnistuneessa tutkimuksessa tulosten luotettavuuden lisäksi olennaista on niiden liittäminen aikaisempaan ja parhaillaan käynnissä olevaan keskusteluun, sekä tulosten nostaminen uudelle tasolle. Mitä ne kertovat tutkittavasta ilmiöstä ja miten ne voisivat opastaa meitä tulevaisuudessa. Seuraavassa kahdessa luvussa pohdin ensin perheaterioiden nykytilaa nuorten silmin ja sen jälkeen pohdin perheaterioiden tulevaisuutta.

10.1 Perheaterian nykytila nuorten silmin

Aikaisemmassa tutkimuskirjallisuudessa nousi selkeästi esiin se, että perheaterioilla on tärkeä asema nuorten elämässä sosiaalisena vuorovaikutustilanteena ja että he arvostavat niiden järjestämistä (ks. luku 4.3). Merkittävää on myös se, että tutkimusten mukaan yhteisillä aterioilla on oleellista merkitystä nuorten mielenterveydelliselle hyvinvoinnille (ks. Compañ, Moreno, Ruiz & Pascual 2002). Tämä huomio kertoo perheaterioiden vaikutusvoimasta nuorten hyvinvointiin muutoinkin kuin ravitsemuksellisella ja kasvatuksellisella tasolla.

Yksi tämän tutkimuksen innoittavista ajatuksista oli selvittää, kokevatko nuoret heillä olevan liian vähän yhteistä aikaa perheensä kanssa ja voisiko perheateriat olla ratkaisu yhteisen ajan lisäämiseen. Toisaalta haluttiin myös selvittää, kokevatko nuoret ateriat positiivisiksi hetkiksi ja ovat mielellään niillä mukana vai nähdäänkö ne pakonomaiseksi rutiiniksi, jotka häiritsevät muuta elämää. Tämän tutkimuksen tuloksien mukaan nuorilla oli mahdollisuus viettää perheensä kanssa aikaa päivittäin, mutta perheateriat koettiin erityisen hyväksi yhdessäolon muodoksi. Rutiininomaisuutta pidettiin jopa positiivisena asiana, eikä suinkaan aikataulukahleena. Tosin ruokailuissa joustettiin tarvittaessa harrastusten mukaan, joten nuoret eivät joutuneet juurikaan tinkimään menoistaan ruokailun vuoksi.

Positiivista tutkimustuloksissa oli myös se, että perheateriat olivat hyvin yleisiä haastatelluissa perheissä. Yhtä perhettä lukuun ottamatta kolmentoista haastateltavan kodeissa syötiin perheaterioita. Oppilailla oli myös melko traditionaalinen kuva aterioista ja niiden koostumuksesta, joten nämä tulokset eivät missään määrin vahvista keskustelua perheaterioiden katoamisesta ja myös perheaterioiden tulevaisuus vaikutti nuorten puheessa turvatulta.

Tämän tutkimuksen tuloksia tarkasteltaessa ja niistä johtopäätöksiä tehtäessä tulee kuitenkin huomioida se, että tutkimuksen otos on ollut varsin pieni ja sijoittunut maaseutumaiseen ympäristöön. Uskon kuitenkin näidenkin tutkimustulosten vahvistavan perheaterioiden merkitystä ja toimivan viestinä kasvattajille, että aterioilla on merkittävä rooli nuorten elämässä ja siksi niistä tulisi pitää kiinni. Säännölliset perheateriat ja niihin suhtautuminen myönteisesti viestivät myös siitä, että nuoret kaipaavat tiettyä säännönmukaisuutta elämäänsä.

10.2 Perheaterian tulevaisuus

Tutkimuksen lopuksi on hyvä palata hetkeksi tutkimuksen lähtökohtiin ja miettiä miksi perheateriat ovat niin tärkeitä ja miksi juuri nuorten kokemuksia niistä tulee tutkia. Tutkimuskirjallisuudesta nousee esiin selkeästi kolme tärkeintä perheaterian tehtävää:

1. ravitseminen ja terveellinen ruokavalio,
2. kulttuuri- ja tapakasvatus sekä
3. sosiaalinen kanssakäyminen ja yhdessäolo.

Nämä kaikki tarveosa-alueet ovat tyydytettävissä myös muutoin kuin perheaterioiden kautta ja siten välttyttäisiin stressiltä sekä aikataulujännitteiltä, jotka usein liittyvät perheaterioihin ja niiden järjestämiseen. Perheateriat vaikuttavat kuitenkin kantavan mukanaan jotakin oleellista perheen olemuksesta ja monissa nuorissa perheissä perheaterioiden traditio aloitetaan vuosien tauon

jälkeen, kun perheeseen syntyy lapsia (ks. Holm 2001). Perheaterioista halutaan pitää kiinni kiireisessäkin arjessa ja monet ovat valmiita ainakin jossain määrin joustamaan omista aikatauluistaan yhteisten ateria-aikojen löytämiseksi, sillä ne koetaan perheen keskeisiksi sosiaalisen vuorovaikutuksen areenoiksi.

Tutkimuksen viitekehyksenä toimivan Kjaernesin kuvion voisi painotettuna esittää seuraavalla tavalla:



Kuvio 3. Perheaterian painotetut osa-alueet (vrt. Kjaernes 2001, s. 41, ks. luku 5)

Kuviossa ovat siis edelleen läsnä aterian sisällön ja järjestämisen osa-alueet, mutta niitä oleellisemmaksi nousee sen sosiaalinen konteksti. Painopistealueen ollessa näin selkeä, voisi olettaa, että muilla osa-alueilla ollaan valmiita tekemään myönnytyksiä keskeisimmän osa-alueen eteen. Käytännössä tämä tarkoittaisi yhä helpompia ja kevyempiä tapoja valmistaa yhteisiä aterioita, jolloin perheen äitien kuormitus helpottuisi eivätkä yhteiset ateriat jäisi toteutumatta käytännön olosuhteiden mahdottomuuden vuoksi.

Tulevaisuudessa voitaisiinkin pyrkiä pois ajattelusta, jossa perheaterian tulee täyttää kunnon aterian kriteerit lämpimine perunoineen, lihoineen ja kastikkeineen, jotka ovat alusta asti valmistettuja. Sen sijaan voitaisiin esittää erilaisia ratkaisuja, miten hyödyntää tehokkaammin puolivalmisteita ruoanvalmistuksessa. Nämä keinot voisi tuoda myös oleellisemmaksi osaksi kotitalousopetusta, jossa perinteisesti on pitäydytty ruoan tekemisessä alusta lähtien. Tällä tavoin niistä tulisi luontevasti osa ruoanlaittoa ja ne siirtyisivät nuorten mukana heidän omiin koteihinsa, helpottaen arjen ruokahuoltoa.

Tulevaisuudessa perheaterioiden kehitystä tulisi seurata niin sosiologian, ravitsemustieteen kuin kotitaloustieteen kentilläkin. Tutkimus antaa asiantuntijoille työkaluja puuttua tilanteeseen tarvittaessa sekä kertoa väestölle yhteisten aterioiden merkityksestä. Turkki (1992, ss. 26–27) onkin todennut, että kotitalouden toiminnan tutkimus on tärkeää, jotta arjen toiminnot saadaan näkyväksi. Aiheiden ollessa käsitteinä, niistä on helpompaa keskustella vakuuttavasti ja vaikuttaa siten kotien toimintaan.

Eriytynyt kehitysalue perheaterioiden tutkimuksessa olisi laajat ja yleistettävät tutkimukset. Tähän asti perheaterioita on tarkasteltu tämän tutkimuksen kaltaisilla laadullisilla syvätkutimuksilla, joiden yleistettävyys väestötasolla on heikkoa. Kjaernesin, Ekströmin, Gronowin, Holmin ja Mäkelän mukaan (2001, s. 30) määrällisen tutkimuksen haasteena on käsitteenmäärittely. Tulevaisuuden tutkimushaasteena olisikin löytää mahdollisimman yksiselitteiset määrittelyt muun muassa aterian ja perheaterian käsitteille ja niiden avulla hankkia tietoa perheaterioiden todellisesta tilasta laajemmassa mittakaavassa.

Ruokakäyttäytymisen ja ruokatalouden hoidon osalta erinomainen kasvatuskenttä nyt ja toivottavasti myös tulevaisuudessa on kotitalousopetus, sillä siellä nuorten tottumuksiin on helppo vaikuttaa ja siirtää niitä heidän tulevaan elämäänsä. Muun muassa Inglehart (1977, s. 6) on todennut, että arvosysteemi syntyy pitkälti lapsuuden ja nuoruuden aikana, säilyen melko muuttumattomana aikuisuuden läpi. Tämän vuoksi kotitalousopetuksessa olisi hyvä käytännön taitojen opetuksen lisäksi pohtia myös erilaisia kodin toiminnan

arvoja ja merkityksiä. Kokemukseni mukaan ruoan sosiaalisista merkityksistä puhutaan kotitalousopetuksessa nykyään melko vähän. Usein ruokailuun liittyvät sosiaaliset suhteet ovat hyvin näkymättömiä, mutta toisinaan olisi hyvä pysähtyä ja kysyä, mitä yhteiset ateriat minulle merkitsevät ja miten haluaisin jakaa niitä ympäröivien ihmisten kanssa.

Lähteet

Ahola M. (1991). Ateriointi tänään ja huomenna. *Kotitalous*, 12, 26–27.

Aittola T. (2000). Nuorten arkipäivän oppimisympäristöt. Teoksessa Laurinen L. (toim.) *Koti kasvattajana elämä opettajana*. Jyväskylä: Atena.

Alasuutari, (1995). *Laadullinen tutkimus*. Tampere: Vastapaino.

Autti M. (2002). Nuorten ruokailutottumukset – fysiologisten, emotionaalisten ja sosiaalisten tekijöiden merkitys eri konteksteissa. Helsingin yliopisto, kotitalous- ja käsityötieteiden laitos, pro Gradu -tutkielma.

Bryant C., Courtney A., Markesbery B. & De Walt K. (1985). *The Cultural Feast – An Introduction to Food and Society*. Minnesota: West Publishing Company.

Buchwald D., Schantz-Laursen B. & Delmar C. (2009). Video Diary Data Collection in Research with Children: An Alternative Method. *International Journal of Qualitative Methods*, 8, 12-20.

Böök M. & Perälä-Littunen S. (2008). 'Children Need Their Parents More Than a Pizza in the Fridge!' - Parental responsibility in a Finnish newspaper. *Childhood*, 15, 74-88.

Chapman G. & Maclean H. (1993). "Junk food" and "healthy food": meanings of food in adolescent women's culture. *Journal of Nutrition Education*. 25, 108-113.

Compañ E., Moreno J., Ruiz M. & Pascual E. (2002). Doing things together: adolescent health and family rituals. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 56, 89-94.

DeVault M. (1991). *Feeding the Family – The Social Organisation of Garing as Gendered Work*. Chicago: The University of Chicago Press.

Douglas M. & Nicod M. (1974). Taking the biscuit: the structure of British meals. *New Society*, 30, 744–747.

Ekström M., Gronow J., Holm L., Kjaernes U. & Mäkelä J. (2003). Introduction. Teoksessa Kjaernes U. (toim.) *Eating Patterns – A Day In the Lives Of Nordic Peoples*. Lysaker: National Institute for Consumer Research. 25-64.

Ekström M., Kjaernes U. & Mäkelä J. (2001). What Did They Eat? Teoksessa Kjaernes U. (toim.) *Eating Patterns – A Day In the Lives Of Nordic Peoples*. Lysaker: National Institute for Consumer Research. 65-90.

Engeström R. (1999). *Toiminnan moniäänisyys*. Helsinki: Yliopistopaino.

Eskola J. & Suoranta J. (1998). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino.

Fieldhouse P. (2002). *Food and nutrition – Customs and culture*. 2nd edition. Cheltenham: Nelson Thornes.

Fjellström C. (2010). The family meal in Europe. Teoksessa Meiselman H. (toim.) *Meals in science and practice. Interdisciplinary Research and Business Applications*. Cambridge: Woodhead Publishing; Boca Raton (FL): CRC Press.

Forsberg H. (2003). Johdanto: Kriittistä näkökulmaa jäljittämässä. Teoksessa Forsberg H. & Nätkin R. (toim.) *Perhe murroksessa – Kriittisen perhetutkimuksen jäljillä*. Helsinki: Gaudeamus. 7-15.

Fulkerson J., Story M., Neumark-Sztainer D. & Rydell S. (2008). Family Meals; Perceptions of Benefits and Challenges among Parents of 8- to 10-Year-Old Children. *Journal of the American Dietetic Association*, 108, 706-709.

Fulkerson J., Neumark-Sztainer D. & Story M. (2006). Adolescent and Parent Views of Family Meals. *Journal of the American Dietetic Association*, 4/2006, 106. 526-532.

Glew G. (1990). European Trends in Conviviality and Eating Out. Teoksessa Somogyi J. & Koskinen E. (toim.) *Nutritional Adaptation to New Life-Styles*. Basel: Karger. 92-103.

Gronow J. & Jääskeläinen A. (2001). The daily rythm of eating. Teoksessa Kjaernes U. (toim.) *Eating Patterns – A Day In the Lives Of Nordic Peoples*. Lysaker: National Insitute for Consumer Research. 91-124.

Gylling H. (1999). Ruoka ja trendit. Teoksessa Airaksinen T. (toim.) *Minä vuonna 2000 – Ruoka. Henkisyys. Sukupuoli. Tunteet. Järki. Tekniikka*. Helsinki: Kustannusyhtio Otava. 140–163.

Haapalahti M., Mykkänen H., Tikkanen S. & Kokkonen J. (2003). Meal patterns and food use in 10- to 11-year-old Finnish children. *Public Health Nutrition*, 6, 365–370.

Helseth S. & Slettebo Å (2004). Research Involving Children: some ethical issues. *Nursing Ethics*, 11, 298–308.

Hirsjärvi S. & Hurme H. (2000). *Tutkimushaastattelu – Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Yliopistopaino.

Hirsjärvi S., Laurinen L. & tutkijaryhmä (2000). Kasvatustraditiot ja niiden muuttuminen. Teoksessa Laurinen L. (toim.) *Koti kasvattajana elämä opettajana*. Jyväskylä: Atena.

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

Holm L. (2001). Family Meals. Teoksessa Kjaernes U. (toim.) *Eating Patterns – A Day In the Lives Of Nordic Peoples*. Lysaker: National Institute for Consumer Research. 199-212.

Holm L. & Kristensen S. (2006). Modern meal patterns: Tension between bodily needs and the organization of time and space. *Food and Foodways*, 14:3, 2006. 151–173.

Hurme H. (2001). *Nuorten ateriointikulttuuri ja sen tulevaisuus*. Helsingin yliopisto. Kotitalous- ja käsityötieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma.

Ilmonen K. (1991). Change and Stability in Finnish Eating Habits. Teoksessa Fürst E., Prättälä R., Ekström M., Holm L. & Kjaernes U. (toim.) *Palatable worlds – Sociocultural food studies*. Oslo: Solum Forlag.

Inglehart R. (1977). *The silent revolution : changing values and political styles among Western publics*. Princeton : Princeton University Press.

Janhonen-Abuquah H. (2010). Gone with the wind? – Immigrant Women and Transnational Everyday Life in Finland. Helsingin yliopisto, Käyttäytymistieteellinen tiedekunta, opettajankoulutuslaitos, väitöskirja.

Janhonen-Abuquah H. & Holm G. (2008). Using photographs as a data collection method in family research. Teoksessa Järvitie I. & Lähde M. (toim.) *Methodological Challenges in Childhood and Family Research*. Tampere: Tampere University Press. 72–80.

Johansson B., Hansen G., Hillén S., Huutilainen A., Jensen T., Mäkelä J. & Roos G. (2006). *Nordiska barns bilder av mat och ätande*. Köpenhamn: Nordiska ministerrådet.

Jokinen P. & Pelkonen M. (1996). Virikkeitä antava haastattelu (Stimulated recall interview) – menetelmä käsitysten, kokemusten ja ajattelun tutkimiseen hoitotieteessä. *Hoitotiede*, 8, 135-141.

Jonsson I. (2004). *Family Meal Experiences – Perspectives on practical knowledge, learning and culture*. Örebro Studies in Culinary Arts and Meal Science II Örebro University. Intellecta DocuSys: Frölunda.

Kainulainen K., Pykäri R. & Palojoki P. (2009). Oikeista vastauksista kohti henkilökohtaista merkitystä ja arjen valintoja. *Kasvatus*, 40, 48–58.

Kemmer D., Anderson A. & Marshall D. (1998). Living together and eating together: changes in food choice and eating habits during the transition from single to married/cohabiting. *The Sociological Review*, 46, 48-72.

Kettunen S-M. (2007). *Lapsiperheen arkiruokailutilanteen tulkintaa vanhemman näkökulmasta*. Helsingin yliopisto, kotitalous- ja käsityötieteiden laitos, pro Gradu -tutkielma.

Kjaernes U. (2001). Discussion and Conclusions. Teoksessa Kjaernes U. (toim.) *Eating Patterns – A Day In the Lives Of Nordic Peoples*. Lysaker: National Insitute for Consumer Research. 255-284.

Kocctürk-Runefors T. (1991). A Model For Adaptation To a New Food Pattern: The case of immigrants. Teoksessa Fürst E., Prättälä R., Ekström M., Holm L. & Kjaernes U. (toim.) *Palatable worlds – Sociocultural food studies*. Oslo: Solum Forlag.

Korvela P. (2003). *Yhdessä ja erikseen – Perheenjäsenten kotona olemisen ja tekemisen dynamiikka*. Saarijärvi: Gummerus kirjapaino

Kovero M. (2003). *"Koulussa syön, jos on hyvää ruokaa, kotona syön, jos jossain."* - Tutkimus peruskoulun toisen luokan oppilaiden päivittäisestä ruokailusta. Helsingin yliopisto, kotitalous- ja käsityötieteiden laitos, pro Gradu -tutkielma.

Kristensen S. & Holm L. (2006). Modern Meal Patterns: Tension Between Bodily Needs and the Organization of Time and Space. *Food and Foodways*, 14, 151-173.

Kuula A. (2006). *Tutkimusetiikka – aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys*. Tampere: Vastapaino.

Kyrönlampi-Kylmänen T. (2007). *Arki lapsen kokemana: eksistentiaalis-fenomenologinen haastattelututkimus*. Rovaniemi: Lapin yliopisto.

Laaksonen P., Leipämaa-Leskinen H. & Borisov P. (2005). Sosiaalisen ajan jäsenitys ruoan kulutuksen kentässä. *Kuluttajatutkimus. Nyt.*, 9-17.

Lammi-Taskula J. & Salmi M. (2004). Aikaa työlle, aikaa perheelle. Teoksessa Salmi M. & Lammi-Taskula J. (toim.) *Puhelin, mummo vai joustava työaika*. Gummerrus: Saarijärvi. 30-36.

Larsen D., Flesaker K. & Stege R. (2008). Qualitative Interviewing Using Interpersonal Process Recall: Investigating Internal Experiences during Professional-Client Conversations. *International Journal of Qualitative Methods*, 7, 18-37.

Le Bigout Macaux A. (2001). Eat To Live or Live To Eat? Do Parents and Children Agree? *Public Health Nutrition*, 4, 141–146.

Malinen A. (1934). Meillä ei koko perhe syö yht'aikaa. *Kotiliesi*. 156–157.

Martikainen M. (1992). Ihmissuhteet – kotitalouden henkinen voimavara. Teoksessa Gröhn T. & Palojoiki P. (toim.) *Kotitalouden toiminta tutkimuskohteena – Kotitalousopetusta palvelevan tutkimuksen tarkastelutapoja*. Helsingin yliopiston opettajankoulutuslaitos, tutkimuksia 13. Helsinki: Yliopistopaino.

Marshall D. (1995). Eating at home: meals and food choice. Teoksessa Marshall D. (toim.) *Food choice and the consumer*. Blackie academic & professional: Glasgow. 264-291.

Mennell S., Murcott A. & van Otterloo A. (1992). *The Sociology of Food – Eating, Diet and Culture*. London: Sage Publication.

Metsämuuronen J. (2006). *Laadullisen tutkimuksen käsikirja*. Helsinki: International Methelp.

Murcott A. (1997). Family meals – a thing of the past? Teoksessa Caplan P. (toim.) *Food, health and Identity*. Abingdon: Routledge. 32–49.

Mäkelä J. (2002). *Syömisen kulttuurinen vaihtelu*. Kuluttajatutkimuskeskus. Kauhava: Kauhavan kirjapaino.

Mäkelä J. (2001). The Meal Format. Kjaernes U. (toim.) *Eating Patterns – A Day In the Lives Of Nordic Peoples*. Lysaker: National Institute for Consumer Research. 125-158.

Mäkelä J. (2000a). Cultural Definitions of the Meal. Teoksessa Meiselman H. (toim.) *Dimensions of the Meal – The Science, Culture, Business and Art of Eating*. An Aspen Publication: Maryland. 7-18.

Mäkelä J. (2000b). Hyvä ruoka ja paha ruoka. Teoksessa Hoikkala T. & Roos J. (toim.) *2000-luvun elämä. Sosiologisia teorioita vuosituhatvuotisen vaihteesta*. Helsinki: Gaudeamu. 201–217.

Mäkelä J. (1996). Kunnon ateriat – Pääkaupunkiseudun perheellisten naisten käsityksiä. *Sociologia*, 12–22.

Mäkelä J. (1991). Defining a Meal. Teoksessa Fürst E., Prättälä R., Ekström M., Holm L. & Kjaernes U. (toim.) *Palatable worlds – Sociocultural food studies*. Oslo: Solum Forlag. 87-95.

Mäkelä J. (1990). *Luonnosta kulttuuriksi, ravinnosta ruoaksi*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, Nykykulttuurin tutkimusyksikkö. Nykykulttuurin tutkimusyksikön julkaisuja, 21.

Mäkinen O. (2006). *Tutkimusetiikan ABC*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Nurmi J., Ahonen T., Lyytinen H., Lyytinen P., Pulkkinen L. & Ruoppila I. (2006). *Ihmisen psykologinen kehitys*. Helsinki: WSOY.

Palojoki P. (1997). *The Complexity of Food-related Activities in a Household Context – Study of Finnish Homemakers' Food Choices and Nutrition Knowledge*. Helsinki: Hakapaino.

Prättälä R. (2000). North European Meals: Observations from Denmark, Finland, Norway and Sweden. Teoksessa Meiselman (toim.) *Dimensions of the Meal – The Science, Culture, Business, and Art of Eating*. An Aspen Publication: Maryland. 191-201.

Prättälä R. (1989). *Young people and food – Socio-cultural studies on food consumption patterns*. Helsinki: Yliopistopaino.

Prättälä R. & Helminen P. (1990). Finnish Meal Patterns. Teoksessa Somogyi J. & Koskinen E. (toim.) *Nutritional Adaptation to New Life-Styles*. Basel: Karger. 80-91.

Prättälä, Pelto, Pelto, Ahola ja Räsänen (1993). Continuity and change in meal patterns: The case of urban Finland. *Ecology of Food and Nutrition*, 31, 87 – 100.

Rantanen S. (1996). *Lapsiperheiden ruokailu arkena*. Helsingin yliopisto, kotitalous- ja käsityötieteiden laitos, pro Gradu -tutkielma.

Raulio S., Pietikäinen M., Prättälä R. & joukkouruokailutyöryhmä (2007). *Suomalaisnuorten kouluaikainen ateriointi – Ruokapalveluiden seurantaraportti 2*. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B 26/2007.

Ritala-Koskinen A. (2003). (Uus)perhe lapsen silmin. Teoksessa Forsberg H. & Nätkin R. (toim.) *Perhe murroksessa – Kriittisen perhetutkimuksen jäljillä*. Helsinki: Gaudeamus. 121–139.

Ritzer G. (2004). *The McDonaldization of society*. Thousand Oaks, CA: Pine Forge Press.

Rottenberg R. (1981). The Impact of Industrialization on Meal Patterns in Vienna. *Ecology of Food and Nutrition*, 11, 25-35.

Rubin J. & Rubin I. (2005). *Qualitative Interviewing – The Art of Hearing Data*. Thousands Oaks: Sage Publications.

Samuelson G. (2000). Dietary habits and nutritional status in adolescents over Europe. An overview of current studies in the Nordic countries. *European Journal of Clinical Nutrition*, 5, 21–28.

Sillanpää M. (2004). Lapset, ruoka ja valta. Teoksessa Mäkelä J., Palojoki P. & Sillanpää M. (toim.) *Ruisleivästä pestoon – Näkökulmia muuttuvaan ruokakulttuuriin*. Helsinki: WSOY. 74–107.

Sillanpää M. (1999). *Happamasta makeaan – Suomalaisen ruoka- ja tapakulttuurin kehitys*. Vantaa: Hyvää Suomesta.

Sosiaali- ja terveyshallitus (1991). *Ravitsemuskasvatuksen kehittäminen*. Helsinki: VAPK-kustannus.

Suoninen E., Lahikainen A. & Pirttilä-Backman A. (2010). Hyvinvointi ja pahoinvointi. Teoksessa Suoninen E., Pirttilä-Backman A., Lahikainen A. & Ahokas M. (toim.). *Arjen sosiaalipsykologia*. Helsinki: WSOY pro.

Tuomi J. & Sarajärvi A. (2009). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Tammi.

Tuomi J. & Sarajärvi A. (2002). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Tammi.

Turkki K. (1992). Lähtökohtia kotitalouden toiminnan ja kotitalous-oppiaineen tutkimiseen. Teoksessa Gröhn T. & Palojoki P. (toim.) *Kotitalouden toiminta tutkimuskohteena – Kotitalousopetusta palvelevan tutkimuksen tarkastelutapoja*. Helsingin yliopiston opettajankoulutuslaitos, tutkimuksia 13. Helsinki: Yliopistopaino. 4-35.

Tynjälä P. (1991). Kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuudesta. *Kasvatus*, 22, 387–390.

Varjonen J. (2001). *Elämyksiä, terveyttä ja vaihtelua – 2000-luvun ruokatottumukset*. Helsinki: Ykköspaino.

Varjonen J. (2000). *Trendejä vai kaaosta? - Ruokatottumusten ja ruokataloudenhoidon muutokset 1980- ja 1990-luvuilla*. Helsinki: Kuluttajatutkimuskeskus.

Wansink B., Payne C. & Shimizu M. (2010). "Is this meal or snack?" Situational cues that drive perceptions. *Appetite*, 54, 214–216.

Wesslén A. (2000). *Teenagers and food*. Uppsala: Uppsala University.

Wesslén A., Abrahamsson L. & Fjellström C. (2000). Food Is a Family Business. Teoksessa Wesslén A. (toim.) *Teenagers and food*. Uppsala: Uppsala University.

Yli-Piipari P. (2001). *Mitä Suomi syö vuonna 2017?* Helsingin yliopisto, kotitalous- ja käsityötieteiden laitos, pro Gradu -tutkielma.

Verkkolähteet

Duodecim, uutispalvelu (2008). Yhteiset ateriat voivat vähentää tyttöjen syömishäiriöitä. Julkaistu 9.1.2008. Viitattu 6.2.2011.

<http://www.poliklinikka.fi/page=6349029&id=8634756#>

Ekström & Jonsson, (2005). Family meals: competence, cooking and company. Teoksessa Palojoki P. & Janhonen-Abuquah H. (toim.) *Food in Contemporary Society*. 34–44. Viitattu 6.2.2011.

<http://www.helsinki.fi/kty/Nordplus/FiCS.pdf>

Finfood – Suomen ruokatieto ry. (2009a). *Yhteiset perheateriat antavat eväät terveempään tulevaisuuteen*. Julkaistu 16.9.2009. Viitattu 8.12.2009.

http://uutiset.ruokatieto.fi/WebRoot/1043198/X_Uutistenhallinta.aspx?id=112652
2

Finfood – Suomen ruokatieto ry. (2009b). *Lapsiperheiden ruokapöydissä piilee terveellisemmän tulevaisuuden mahdollisuus*. Julkaistu 16.9.2009. Viitattu 8.12.2009.

<http://uutiset.ruokatieto.fi/WebRoot/1043198/sisaltosivu.aspx?id=1126405>

Palojoki P. (2005). Food is not only nutrition. Teoksessa Palojoki P. & Janhonen-Abuquah H. (toim.) *Food in Contemporary Society – Food Is Not Only Nutrition*. 3-7. Viitattu 6.2.2011.

<http://www.helsinki.fi/kty/Nordplus/FiCS.pdf>

Tikkanen I. (2008). *Asiakaslähtöisen kokonaisvaltaisen kouluruokailumallin kehittäminen – Koululaisten, vanhempien, opettajien, kouluterveydenhoitajien ja keittiöhenkilökunnan näkemyksiä*. SITRA. Viitattu 6.2.2011.

<http://www.sitra.fi/julkaisut/muut/kouluruokailu.pdf?download=Lataa+pdf>

Tuononen P. (2008). *Asiaa aikuisille – Lapset ja nuoret kertovat omien oikeuksiensa toteutumisesta Suomessa*. Lapsiasiavaltuutetun toimiston selvityksiä 4:2008.

Viitattu 31.1.2011.

http://www.lapsiasia.fi/c/document_library/get_file?folderId=101063&name=DLE-8154.pdf

Viinisalo M., Mikkilä M. & Varjonen J. (2008). *Elintarvikkeiden kulutusmuutokset kotitalouksissa vuosina 1966–2006*. Kuluttajatutkimuskeskus, julkaisuja 7/2008.

Viitattu 27.2.2011.

http://www.kuluttajatutkimuskeskus.fi/files/5246/2008_07_julkaisu_elintarvikkeiden_kulutusmuutokset.indd.pdf

Liitteet

LIITE 1

Hei kotitaloutta opiskeleva nuori ja huoltajat!

Opiskelen Helsingin yliopistossa kotitaloustiedettä, tavoitteenani valmistua pikapuoliin kotitalousopettajaksi. Olen tekemässä opintojeni päättötyötä aiheesta nuorten kokemukset perheaterioista ja tarvitsisin kipeästi teidän apuanne tutkimuksen aineistonhankinnassa. Tutkimuksessani tarkastelen perheaterioiden nykytilaa ja selvitän syödäänkö perheaterioita, miten ne järjestetään käytännössä sekä sitä millaisia tuntemuksia nuoret liittävät perheaterioihin.

Tutkimuksen aineisto koostuu nuorten tekemistä kuvasarjoista, niihin kirjoitetuista kuvateksteistä sekä kuviin pohjautuvista haastatteluista. Tarkoituksena on kotitalousopetuksen kotitehtävänä valokuvata kolmen kuvan sarja ruokailuhetkestä, jonka oppilas kokee perheateriaksi. Kuvista tulisi käydä ilmi seuraavat asiat:

1. kuva: Mitä syödään?

2. kuva: Ketkä syövät?

3. kuva: Mitä muuta tilanteeseen liittyy? (Esimerkiksi samaan aikaan luettava lehti, katsottava televisio tai pelattava tietokonepeli)

Tämän lisäksi kuvasarjaan kirjoitetaan lyhyt kuvateksti, jossa kerrotaan mitä kuvissa tapahtuu, keitä kuvissa esiintyvät henkilöt ovat ja miksi kuvattavaksi on valittu juuri tämä ruokailuhetki.

Valokuvauksen jälkeen kuvat tulostetaan paperille ja toimitetaan kuvateksteineen kotitalousopettajalle tai lähetetään sähköpostina minulle osoitteeseen elina.ristimaki(at)helsinki.fi. Mikäli oppilaalla ei ole käytettävissä kameraa, voi hän piirtää edellä mainitut kuvat ja toimittaa piirroksen kuvateksteineen kotitalousopettajalle. Kuvasarjat (valokuva tai piirros) tulee palauttaa 14.5.2010 mennessä.

Valitsen kuvasarjoista joka neljännän ja haastattelen kuvasarjat ottaneita oppilaita aiheesta hieman tarkemmin. Haastattelun tarkoituksena on varmistaa tulkintani kuvista sekä kysyä oppilaan tuntemuksia ja käsityksiä perheaterioista. Haastattelut tapahtuvat koululla koulupäivän aikana ja vanhemmillä on mahdollisuus pyytää haastattelurunko nähtäväkseen.

KÄÄNNÄ ->

Sekä kuva- että haastattelumateriaalia käsitellään erityisen luottamuksellisesti eikä sitä käytetä kuin tämän tutkimuksen toteutuksessa. Kuvia ei liitetä tutkimusraporttiin ja tutkimustuloksia käsitellään

siten, että oppilaat eivätkä heidän perheensä ole niistä tunnistettavissa. Tutkimukseen osallistujilla on myös oikeus vetäytyä tutkimuksesta sen aikana ilman erityistä syytä.

Toivon teiltä suostumusta tutkimukseen osallistumiselle. Kiitoksena vaivannäöstä palkitsen jokaisen tehtävänantoa vastaavan ja määräaikaan mennessä kuvasarjan palauttaneen oppilaan elokuvaalipulla.

Mikäli teillä on jotakin kysyttävää tutkimukseen liittyen, vastaan mielelläni. Parhaiten minut tavoittaa sähköpostilla osoitteesta elina.ristimaki(at)helsinki.fi ja puhelimitse minut saa kiinni numerosta xxx-xxxxxxx.

Keväisin yhteistyöterveisin

Elina Ristimäki

leikkaa -----

Suostumus osallistua Elina Ristimäen pro Gradu tutkielman aineiston keruuseen toukokuussa 2010. Palauta tämä osa kotitalousopettaja X.X. viimeistään 10.5.2010, mikäli osallistut tutkimuksen aineiston keruuseen.

Suostun osallistumaan tutkimuksen aineistonkeruuseen

oppilaan allekirjoitus ja nimenselvennys

Annan lapselleni oikeuden osallistua tutkimuksen aineistonkeruuseen

huoltajan allekirjoitus ja nimenselvennys

LIITE 2

Nuorten kokemuksia perheaterioista – teemahaastattelurunko

Taustatiedot:

- Perheenjäsenten määrä ja ketä perheeseen kuuluu
- Mahdolliset lemmikkieläimet
- Harrastukset -> nuoren aktiivisuus
- Miten kuvailisit perheenne arkea? Onko se kiireinen vai leppoisa?

Aterian ja perheaterian käsite (vastaa TK 1):

- Miksi olet kuvannut juuri tämän tilanteen?
- Mitä kuvissa tapahtuu ja kuka/keitä osallistujat ovat?
- Mitä kuvassa syödään?
- Onko tilanne mielestäsi ateria? Entä perheateria? Miksi/miksi ei?
- Mitkä tekijät tekevät kuvan tilanteesta mielestäsi aterian? Entä perheaterian?

Käytännön kokemukset perheaterioista (vastaa TK 2):

- Onko kuvassa näkyvä tilanne yleinen perheessänne?
- Onko se yleisempi arkena vai viikonloppuna? Onko tilanteelle perusteluja?
- Mihin aikaan päivästä kuvat on otettu? Onko tämä tyypillinen aika kuvassa esitetylle ruokailulle, vai vaihtelee se päivittäin? Miten ja mistä syystä?
- Kuinka paljon suunnilleen käytätte aterioihin aikaa? Onko tunnelma yleensä kiireinen vai leppoisa? Miksi?
- Ovatko kuvissa näkyvät jäsenet aina paikalla vai vaihtelee ruokailijajoukon kokoonpano päivittäin? Mistä johtuu?
- Tässä syötte x-paikassa. Onko paikka tyypillinen perheenne yhteiselle aterioinnille vai sijoittuuko se yleensä jonnekin muualle?
- Syöttekö perheen kanssa usein ulkona? Missä? Koetko nämä ateriat perheaterioiksi vai luonnehtisitko niitä jollain muulla tavalla?

Perheateriat nuoren tunnetasolla (vastaa TK 3):

- Millaisena koit kuvassa näkyvän ruokailutilanteen? Oliko se mukava vai ikävä? Miksi?
- Millainen tunnelma ruokailuhetken aikana vallitsi? Mistä tämä tunnelma syntyi?
- Onko tällaisia hetkiä perheessänne sopivasti? Haluatko vähentää/lisätä? Miksi?
- Liittykö ruokailutilanteeseen jotakin muuta, mitä kuvissa ei näy, mutta mistä haluaisit vielä keskustella?

- Teettekö ruokaa usein yhdessä vai yksin? Saatto päättää syötävästä ruoasta? Osallistutko sinä ruoanlaittoon? Miten koet nämä tilanteet?
- Kasvatatteko kotona ruokaa esim. puutarhassa tai pellolla? Onko se sinulle merkityksellistä, miten?