

Karpataan vai skarpataan? Nuorten käsityksiä ruokatrendeistä

Helsingin yliopisto
Käyttäytymistieteellinen tiedekunta
Opettajankoulutuslaitos
Kotitaloustieteen koulutus
Pro gradu -tutkielma
Kotitaloustiede
Elokuu 2012
Sonja Paunu

Ohjaaja: Päivi Palojoki



Tiedekunta - Fakultet - Faculty Käyttäytymistieteellinen		Laitos - Institution - Department Opettajankoulutuslaitos	
Tekijä - Författare - Author Sonja Paunu			
Työn nimi - Arbetets titel Karpataan vai skarpataan? Nuorten käsityksiä ruokatrendeistä.			
Title Adolescents' perceptions of food trends			
Oppiaine - Läroämne - Subject Kotitaloustiede			
Työn laji/ Ohjaaja - Arbetets art/Handledare - Level/Instructor Pro gradu -tutkielma / Päivi Palojoki		Aika - Datum - Month and year Elokuu 2012	Sivumäärä - Sidoantal - Number of pages 80 + 3
Tiivistelmä - Referat - Abstract <p><i>Tavoitteet.</i> Rungas tarjonta on tehnyt päivittäisestä ruoanvalinnasta hankalaa. On syntynyt erilaisia ruokatrendejä, jotka määrittelevät minkäläistä ruokaa yhteiskunnassa syödään ja minkäläistä julkista ravitsemuskeskustelua ruoasta ja syömisestä käydään. Media, vanhemmat ja kaverit ovat nuorten ruokavalintoihin voimakkaimmin vaikuttavia tahoja. Arkisissa ruoan valintatilanteissa nuorilla korostuvat ruoan maku ja tuttuus, eivät niinkään sen terveellisyys tai siitä opittu tieto. Tämän tutkimuksen tavoitteena onkin selvittää, miten ruoan valinnan monimuotoisuus ilmenee nuorten käsityksissä ja miten ravitsemustieto on jäsentynyt toiminnaksi nuorten elämässä. Lisäksi pohditaan, miten ravitsemuskasvatuksella voitaisiin vaikuttaa tiedon ja toimintatiedon laatuun. Tutkimuksen pääkysymyksiä on kolme:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Minkälaisia käsityksiä nuorilla on ruokatrendeistä?2. Miten ruoan valintaan liittyvien asioiden tärkeys jäsentyy nuorten käsityksissä?3. Miten ravitsemustieto ja ravitsemuskasvatus kytkeytyvät yhteen nuorten käsityksissä? <p><i>Menetelmät.</i> Laadullinen aineisto kerättiin ryhmähaastatteluin valinnaisen kotitalouden oppilailta (N=24) pirkanmaalaisessa koulussa toukokuussa 2012. Aineisto analysoitiin laadullisen sisällönanalyysin avulla.</p> <p><i>Tulokset ja johtopäätökset.</i> Nuoret olivat ärsyyntyneitä ja huolissaan ruokatrendien vaikutuksesta esimerkiksi anoreksian lisääntymisessä ja toivoivat mediakriittisyyttä ravitsemuskasvatukseen. Toisaalta läheisten aikuisten onnistunut painonhallinta esimerkiksi karppaamalla vaikuttivat käsityksiin myönteisesti. Nuoret kokevat ristiriitaa siitä, että heille opetetaan erilaisia ruokatottumuksia kuin mitä heidän vanhempansa noudattavat. Nuorten ruokavalintoja määrittivät ruoan saatavuus kuten paikka, missä syödään, ruoan tarve kuten nälkä/mieliteko ja tieto ravitsemuksesta, joka saadaan mm. vanhemmilta. Nuorten ruokavalinnat ovat kompromisseja em. tekijöiden välillä. Nuoret esimerkiksi suosivat kotona terveellisempiä vaihtoehtoja kuin ravintoloissa, tuntevat ajoittain syyllisyyttä herkkujen syömisestä ja pitävät kotiruokaa arvossa. Ravitsemustieto muuttaa nuorten ruokatottumuksia fyysisesti, henkisesti ja sosiaalisesti.</p>			
Avainsanat - Nyckelord ruokatrendi, ruoan valinta, nuoret, ruokakäyttäytyminen, ravitsemuskasvatus			
Keywords food trends, food choices, adolescents, food behaviour, nutrition education			
Säilytyspaikka - Förvaringsställe - Where deposited Helsingin yliopiston kirjasto, keskustakampuksen kirjasto, käyttäytymistieteet / Minerva			
Muita tietoja - Övriga uppgifter - Additional information			



Tiedekunta - Fakultet - Faculty Faculty of Behavioural Sciences		Laitos - Institution - Department Department of Teacher Education	
Tekijä - Författare - Author Sonja Paunu			
Työn nimi - Arbetets titel Karpataan vai skarpataan? Nuorten käsityksiä ruokatrendeistä.			
Title Adolescents' perceptions of food trends.			
Oppiaine - Läroämne - Subject Home Economics Science			
Työn laji/ Ohjaaja - Arbetets art/Handledare - Level/Instructor Master's Thesis / Päivi Palojoki		Aika - Datum - Month and year August 2012	Sivumäärä - Sidoantal - Number of pages 80 + 3
<p>Tiivistelmä - Referat - Abstract</p> <p><i>Aims.</i> Generous supply of food has made it difficult to perform everyday food choices. There are heterogeneous food trends which may define what to eat and how the public discussion about food and nutrition is comprised. Media, parents and peers are major influences on adolescents' food choices. The taste and the familiarity of food are emphasized over healthiness of or information about food when selecting food. The aim of this study is to find out how the complexity of choosing food is manifested in perceptions of adolescent and how knowledge on nutrition is transformed into action in adolescent's lives. Furthermore, the effects of nutrition education on the quality of knowledge and action are reflected. The questions of this study are:</p> <ol style="list-style-type: none">1. What kind of perceptions do adolescents have on food trends?2. How is the importance of food selection related issues structured in adolescent's perceptions?3. How the information and education on nutrition are combined in adolescent's perceptions? <p><i>Methods.</i> The qualitative data was collected by focus-group interviews from the students of optional home economics courses (N=24) in a school at Pirkanmaa, on May 2012. The data was analyzed with a qualitative method called qualitative content analysis.</p> <p><i>Results and conclusions.</i> Teenagers were somewhat annoyed by food trends and worried about how these may increase incidences of anorexia nervosa. They were also hoping more criticism towards media by nutrition education. On the other hand, examples, such as adults' weight loss on low-carbohydrate diet effected positively on adolescent's perceptions of food trends. Adolescents are puzzled by the contradiction between eating habits they are taught and eating habits their parents follow. Adolescents' food choice was determined by the availability of food such as place to eat, the needs of food such as hunger/craving and the nutrition knowledge that is gained from parents, among others. Food choices are compromises between the three factors above. For example adolescents choose healthier foods at home than in restaurants, feel guilty after eating delicacies and appreciate homemade food; nutrition knowledge changes the eating behaviors of adolescents both <u>physically, mentally and socially</u>.</p>			
Avainsanat - Nyckelord ruokatrendi, ruoan valinta, nuoret, ruokakäyttäytyminen, ravitsemuskasvatus			
Keywords food trends, food choices, adolescents, food behaviour, nutrition education			
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	Tutkimusteemat ja tutkimuksen rakenne	2
2	RUOAN VALINNAN MONIMUOTOISUUS	4
2.1	Valinnan runsaus	4
2.2	Ruokatrendit	6
2.3	Ruoka puhuttaa	9
3	NUORET JA RUOAN VALINTA	12
3.1	Koti ja vanhemmat makumuistojen rakentajina	12
3.2	Kavereiden kanssa syöminen on sosiaalista.....	13
3.3	Media: paineita ja tietoa.....	14
3.4	Järjestöjen mahdollisuudet nuorten ravitsemuskasvattajina	16
4	TIETO JA RAVITSEMUSKASVATUS	17
4.1	Ravitsemusviestinnän kirjavuus	17
4.2	Ravitsemustiedosta ravitsemustoiminnaksi.....	19
4.3	Koulu ravitsemuskasvattajana	19
5	TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	22
6	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	24
6.1	Tutkimusstrategia	24
6.2	Tutkimuskoulu ja haastateltavat	25
6.3	Aineiston koonnin menetelmät	25
6.4	Aineiston analyysimenetelmät.....	28
6.5	Nuorten tutkiminen ja eettiset näkökohdat.....	32
7	TUTKIMUSTULOKSET	34
7.1	Nuorten käsityksiä ruokatrendeistä.....	34
7.1.1	Nuorten tuntemia ruokatrendejä.....	33
7.1.2	Mistä ruokatrendeistä on kuultu.....	35
7.1.3	Nuorten suhtautuminen ruokatrendeihin	36
7.1.4	Syitä ruokatrendien syntymiselle	38
7.1.5	Ruokatrendien ongelmat nuorten käsityksissä.....	39

7.2	Ruoan valintaan liittyvien asioiden toteutumismahdollisuudet nuorten käsityksissä.....	40
7.2.1	Nuorten ruoanvalintaan liittyvät tilanteet	40
7.2.2	Ruoan valintaperusteet	41
7.2.3	Miten nuoret kokevat ruoan valinnan.....	46
7.3	Ravitsemustieto ja -toiminta.....	48
7.3.1	Terveellinen ruoka nuorten vastauksissa.....	48
7.3.2	Nuorten näkemyksiä omasta syömisestään.....	51
7.3.3	Ruokakäsityksiin ja syömiseen vaikuttavat tahot	53
7.3.4	Nuorten suhtautuminen tietoon ravitsemuksesta	55
8	TULOSTEN YHTEENVETO JA POHDINTAA.....	57
8.1	Nuorten käsityksiä ruokatrendeistä	57
8.2	Ruoan valintaan liittyvien asioiden tärkeys nuorten käsityksissä	58
8.3	Nuorten käsityksiä ravitsemustiedosta ja -toiminnasta.....	63
8.3.1	Fyysinen ruokakäyttäytyminen	63
8.3.2	Henkinen toiminta	65
8.3.3	Sosiaalinen ruokakäyttäytyminen	66
8.3.4	Ravitsemuskasvatuksen haasteet.....	67
9	LUOTETTAVUUSTARKASTELUA	69
9.1	Tutkimuksen uskottavuus luotettavuus.....	69
9.2	Tutkimuksen vahvistuvuus.....	70
9.3	Tutkimuksen siirrettävyys.....	70
9.4	Tutkijan rooli.....	71
10	LOPUKSI	73
	LÄHTEET	75
	LIITTEET	82

TAULUKOT

Taulukko 1. Ruokatrendit (Leppänen & Kurunmäki 2011).	5
Taulukko 2. Tutkimuksen teemat, niihin liittyvät tutkimuskysymykset ja ryhmähaastatteluissa esitetyt kysymykset.....	27
Taulukko 3. Esimerkki aineiston redusoinnista eli pelkistämisestä.....	30
Taulukko 4. Esimerkki aineiston klusteroinnista eli ryhmittelystä.....	30
Taulukko 5. Esimerkki aineiston abstrahoinnista eli käsitteellistämisestä.....	32
Taulukko 6. Nuorten käsityksiä terveellisestä ruoasta.	49

KUVIOT

Kuvio 1. Nuorten ruoan valintaan vaikuttavia tekijöitä tässä tutkimuksessa	59
Kuvio 2. Ravitsemustiedon muuttuminen ruokatottumuksiksi nuorten elämässä	64

1 Johdanto

1.1 Tutkimuksen lähtökohdat

Ruoka ja syöminen muodostavat keskeisen osan ihmisten arkea. Ruoan valinta ei ole kuitenkaan yksinkertainen tietoon ja makuun perustuva päätös. Valtava tarjonta on tehnyt päivittäisestä ruoanvalinnasta vaikeaa. (Mäkelä, 2000, Mäkelä, 2003; Järvelä ja Mäkelä, 2005.) Syöminen ei ole vain ravintoa; se on myös nautintoa, elämyksiä, muistoja, tietoa, terveyttä, elämänhallintaa, oman identiteetin löytämistä, eläinten ja ilmakehän suojelua, politiikkaa. Erilaisten ruokasuuntauksien taustalla vaikuttavat ruokatrendit. (Leppänen & Kurunmäki, 2011.)

Mediasta tulvii tietoa terveellisistä elämäntavoista ja painonhallinnasta. Mäkelän (2000, s. 202) mukaan hyvinvoinnista on tullut monelle huolenaihe. Ruoasta ja ravitsemuksesta käydään kiihkeää keskustelua, kun jokainen yrittää tulkita ravitsemusviestintää omista lähtökohdistaan. Sosiaalinen media, jossa ruoka-aiheisia keskusteluja käydään jatkuvasti, on lisännyt tiedon määrää ja laatua ja tuonut sen kaikkien saataville. Usko virallisiin ravitsemussuosituksiin on horjunut, kun ruoasta ja syömisestä halutaan muodostaa oma totuus. (Leppänen & Kurunmäki, 2011.) Moni on laihtunut noudattamalla esimerkiksi vähähiilihydraattista ruokavaliota.

Nuoruuden kehitystehtäviin kuuluu itsenäistyminen lapsuuden perheestä omaksi persoonakseen, jolla on omia mielipiteitä, asenteita ja mieltymyksiä, muun muassa ruoasta ja syömisestä (Aalberg, 1999). Tutkimusten mukaan (esim. Salmela, 2006, s. 130; Story, 2002) perhe ja vanhemmat vaikuttavat eniten siihen, millaisiksi nuoren ruokatottumukset muodostuvat. Myös media ja Internet tunkeutuvat nuorten ruokailuympäristöön, missä kotiruoka, kouluruoka, pikaruokakulttuuri ja välipalat muodostavat suurimman osan nuorten ruokatilanteista. Nuoren kannalta haastavaa on ravitsemusviestinnän suuri määrä ja vaihteleva laatu. Oma muuttuva keho luo omat paineensa ruokavalinnoille. Eri tahoilta tuleva informaatio voi olla ristiriitaista, jolloin itsenäisiä päätöksiä harjoitteleva nuori hämmentyy.

Arkisissa ruoan valintatilanteissa nuorilla korostuvat ruoan maku ja tuttuus, eivät niinkään sen terveellisyys tai siitä opittu tieto (Palojoki, 2003, s. 114). Jotta uusi tieto

muuttuisi toiminnaksi kuten terveellisiksi ruokatottumuksiksi, tulisi uuden tiedon Palojoen mukaan (2003, ss. 128–130) koskettaa elämää henkilökohtaisella tasolla, jotta se kiinnostaa ja voi muuttua toimintatiedoksi. Nuorille suunnatulla ravitsemuskasvatuksella pitäisi päästä vaikuttamaan nuoriin arjen toiminnan tasolla. Koululla on merkittävä rooli uuden ja luotettavan tiedon jakajana.

1.2 Tutkimusteemat ja tutkimusraportin rakenne

Tutkimuksen viitekehys on jakaantunut kolmeen teemaan tutkimusraportin luvuissa kaksi, kolme ja neljä: Ruoan valinnan monimuotoisuus, nuoret ja ruoan valinta sekä ravitsemuskasvatus. Luvussa kaksi tarkastellaan niitä yhteiskunnallisia ilmiöitä, jotka tällä hetkellä vaikuttavat arkisiin ruoan valintatilanteisiin: ruoan valintojen runsaus, ruokatrendit ja julkinen ravitsemuskeskustelu. Luvussa kolme selvitetään, millä perusteella nuoret valitsevat ruokansa. Koti ja vanhemmat, media, koulu, kaverit ja erilaiset järjestöt ovat nuorten elämässä tärkeimpiä ruokatottumuksiin vaikuttavia tekijöitä. Luku neljä käsittelee ravitsemustiedon merkitystä ravitsemuskasvatuksessa. Nuorille suunnatun ravitsemuskasvatuksen tavoitteena on rakentaa ja tukea terveyttä edistäviä ruokatottumuksia. Haasteena on saada tieto muuttumaan toiminnaksi. Toimintatiedoksi muuttumisen edellytyksenä on, että uusi tieto on lapsille ja nuorille tärkeää ja ajankohtaista.

Tutkimustehtävä ja tutkimuksen toteutus esitellään luvuissa viisi ja kuusi. Tämän laadullisen tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, miten ruoan valinnan monimuotoisuus ilmenee nuorten käsityksissä, esimerkiksi minkälaisia käsityksiä heillä on ruokatrendeistä. Tarkoituksena on myös selvittää, miten ravitsemustieto on jäsentynyt toiminnaksi nuorten elämässä ja pohtia, miten ravitsemuskasvatuksella voitaisiin vaikuttaa tiedon ja toimintatiedon laatuun. Tutkimusaineisto kerättiin ryhmähaastatteluin ja se analysoitiin sisällönanalyysillä. Analyysi oli luonteeltaan sekä teoriaohjaava että aineistolähtöinen.

Luvussa seitsemän esitellään tutkimuksen tulokset ja vastataan aineiston pohjalta tutkimuskysymyksiin. Tutkimuksen teemat ja niihin liittyvät tutkimuskysymykset on rakennettu viitekehysten pohjalta, joten myös tuloksia verrataan teoriaan luvussa

kahdeksan. Samassa luvussa myös kootaan tutkimuksen tulokset yhteen johtopäätöksiksi. Luvussa yhdeksän keskitytään tutkimuksen luotettavuuden tarkasteluun. Lopuksi luvussa kymmenen pohditaan tutkimusprosessin aikana heränneitä ajatuksia ja jatkotutkimusaiheita.

2 RUOANVALINNAN MONIMUOTOISUUS

Yltäkylläinen tarjonta ja mahdollisuus syödä muiden laittamaa ruokaa kodin ulkopuolella tekevät ruoan valinnasta monimutkaisen ilmiön. Ruoan valinta on prosessi, jossa ”*luonnon tarjoama ravinto muuntuu ruoaksi, kulttuurin tuotteeksi.*” Kulttuuri määrittelee, mikä kelpaa ruoaksi ja mikä ei. (Mäkelä 2000, s. 201; Järvelä ja Mäkelä 2005, s. 121.)

2.1 Valintojen runsaus

Kausiluonteiset tarjonnan vaihtelut eivät enää säätele ruoan valintaa. Kun ravintoa on rajallisesti, syömme nälkäämme, pysyäksemme hengissä, mutta mitä enemmän meillä on valinnan varaa, sitä enemmän tulee muitakin syitä syömiselle ja siihen liittyville valinnoille. (Mäkelä 2003, ss. 39–51.)

Järvelä ja Mäkelä (2005) ovat havainneet kuluttajien toimivan varsin eri tavoin ruoan valintatilanteissa. Ensinnäkin ruokavalintoja kuvaillaan *välttämisen* tai *suosimisen* avulla. Välttämisen strategialla pyritään karsimaan omista ruokatottumuksista pois ruoan laadun ja turvallisuuden uhat, esimerkiksi runsaasti lisäaineita sisältävät ruoat. Suosimisen avulla puolestaan valitaan terveyttä edistäviä ja turvalliseksi koettuja ruokia sekä eettisiä ja ekologisia valintoja. Esimerkkejä suosimisen strategiasta ovat vähärasvaisten tuotteiden, kotimaisen ruoan, luomuruoan tai tietyn tuotemerkin suosiminen.

Kun välttäminen kohdistuu tuotteiden sijasta toimijoihin, suositaan *varuillaanolon strategiaa*. Se perustuu siihen, että kuluttajat eivät ole vakuuttuneita elintarvikeketjun toimivuudesta vaan tarkkailevat ja arvioivat muiden toimijoiden luotettavuutta. Kuluttajat esimerkiksi seuraavat kaupoissa kylmäsäilytystilojen lämpötiloja, kaupan ja sen henkilökunnan siisteyttä sekä tuotteiden myyntikelpoisuutta päiväysmerkintöjen avulla. (Järvelä & Mäkelä 2005, s. 128.)

Aktiivisen kuluttajuuden strategia kertoo kuluttajien halusta kantaa vastuuta ruoan laadusta ja turvallisuudesta. Tällainen kuluttaja luottaa ruokaketjun kaikkiin toimijoihin ja kokee, että myös hänen on kannettava vastuunsa. Oma-aloitteinen ruokaan liittyvän tiedon seuraaminen ja hankkiminen sekä tarkkuus ja huolellisuus ruokaa ostettaessa,

kuljetettaessa, säilytettäessä ja valmistettaessa sekä ”itse alusta alkaen” valmistaminen, omaviljely, sienestys ja marjastus ovat esimerkkejä aktiivisen kuluttajuuden strategiasta. Mitä enemmän kuluttajat ottavat haltuun ruoan tuotantoa, sitä enemmän he kokevat voivansa varmistua monista ruoan ominaisuuksista: turvallisuudesta, alkuperästä, laadusta, terveellisyydestä ja mausta. (Järvelä & Mäkelä 2005, s. 128.)

Ravitsemusvalistukseen perustuvan *kohtuullisuuden ja monipuolisuuden* strategian avulla rakennetaan terveellinen ja vaihteleva ruokavalio. Syömällä kaikkea kohtuullisesti ja monipuolisesti voi vapautua pohtimasta jokaisen yksittäisen valinnan turvallisuutta tai terveellisyyttä ja sallia herkuttelun ja satunnaiset poikkeamat epäterveelliseen suuntaan. Strategia sisältää ajatuksen joustavuudesta ja kuluttajien omasta kyvystä arvioida valintojaan. Toisaalta se, mikä on yhdelle kohtuullista ja monipuolista, voi edustaa toiselle aivan jotain muuta. Osa kuluttajista korostaa kohtuullisuuden ja monipuolisuuden yhteydessä ”oikeaoppista” ruokavaliota, osa myös liikunnan merkitystä. (Järvelä & Mäkelä 2005, s. 129.)

Osa kuluttajista käyttää kohtuullisuutta ja monipuolisuutta eräänlaisena maalaisjärjen ilmentymänä, jossa pyrkimyksenä on yksinkertaistaa valintoja ja toimintaa. *Maalaisjärjen strategia* rakentuu ravitsemussuosittelun sijasta omiin ja läheisten kokemuksiin sekä omiin havaintoihin ja aisteihin. Arkiseen ajatteluun liittyy usein tiedon suhteuttaminen omaan elämään. Esimerkiksi ruokaan liittyvää riskiä arvioidaan suhteessa ruoan käyttömääriin ja – kertoihin: lisäaineisiin liittyvät riskit voidaan hyväksyä harvoin syötävissä tuotteissa, kun taas perusruokavaliosta ne pyritään karsimaan pois. (Järvelä & Mäkelä, 2005, ss. 129–130.)

Hinta muodostaa ruoan valintaa yksinkertaistavan strategian, koska se vapauttaa pohtimasta ruoan muita ulottuvuuksia. Toisaalta pienituloisen on pakko ostaa halpaa, vaikka eettisemmäksi koettu tuote houkuttelisi. Yleensä hinta kuitenkin suhteutetaan laatuun, jolloin se tarjoaa selkeän ja nopean valintaperusteen etenkin silloin, kun tuotteiden välisiä eroja on vaikea havaita. Hinta kertoo kuluttajalle myös tuotteen turvallisuudesta. Liian edulliset tuotteet herättävät epäilyjä, kalliiden tuotteiden kohdalla sen sijaan koetaan maksettavan turvallisuudesta ja laadusta. (Järvelä & Mäkelä, 2005, ss. 130–131.)

Toisille ruoan terveyden, turvallisuuden ja laadun pohtiminen on toissijaista, maku ja nautinto sen sijaan näyttäytyvät tärkeimpinä valintakriteereinä. *Huolettomuuden strategiaa* leimaa luottamus ruoan tuotantoon, toisaalta ymmärrys siitä, että ravitsemukseen liittyvä todellinen riski on ruoan riittävyys kaikille maapallon ihmisille. (Järvelä & Mäkelä, 2005, s. 131.)

2.2 Ruokatrendit

Välipalat, pikaruokat ja yksinsyöminen ovat syrjäyttämässä ruoan sosiaalisen kontekstin ja perinteiset ateriat. Ruokailutavat ja – säännöt ovat pirstaloituneet. On syntynyt erilaisia suuntauksia, joista valita. (Mäkelä, 2003, s. 39–51; Järvelä ja Mäkelä 2005, s. 121) Pohditaan, miten ruoka vaikuttaa vesistöihin, metsiin, ilmakehään, eläimiin. Syömistä sävyttää myös huoli terveydestä ja terveellisyydestä. (Mäkelä 2003, ss. 35–38; Posti, 2004; Poutanen, 2010, s. 10.)

Leppäsen ja Kurunmäen (2011, Taulukko 1, s. 6) mukaan ruokatrendit vaikuttavat siihen, minkälaista ruokaa valitaan ja syödään ja minkälaista keskustelua ruoasta käydään.

Taulukko 1. Ruokatrendit (Leppänen & Kurunmäki, 2011)

1. Ruoka on trendikästä. Arvostetaan nautintoa ja elämyksiä monella tapaa
2. Syöt mitä olet. Ruokavalinnoilla rakennamme vastuullista identiteettiämme.
3. Ruoasta parempaa oloa. Ruoasta etsitään hyvää oloa ja terveyttä – itselle sopivalla tavalla.
4. Haluamme vastauksia. Halutaan muodostaa oma totuus ja kohista ruoka-asioista.
5. Puhutaan ruoka suussa. Ruoka on sosiaalisuuden ytimessä, ruokakeskustelu olennaista.
6. Isoäidin keittiössä. Ruokaperinteet, tarinat ja taidot kiehtovat. Ne tuovat turvaa ja rauhaa.

Ruoka itsessään on ajankohtainen ilmiö, samoin siitä puhuminen. Diskurssia käydään muun muassa siksi, että ruokaa ja syömistä koskevat vastaukset halutaan löytää itse. Arvostetaan tunnetta ja tietynlaista pienuutta: on mieluisampaa uskoa itseoppineen naapurin ravintoneuvoja kuin noudattaa esimerkiksi Valtion ravitsemusneuvottelukunnan virallisia suosituksia. Myös Kuluttajatutkimuskeskuksen erikoistutkija Mari Nivan mukaan suomalaiset ovat aiempaa herkempiä kyseenalaistamaan niin sanotun virallisen totuuden ravintoasioissa. Esimerkiksi painonhallinnassa vältettiin ennen rasvaa erilaisten kevyttuotteiden muodossa, nyt rasvan kysyntä on huipussaan ja voista on paikoin jopa pulaa, kun moni karttaa hiilihydraatteja, etenkin leipää. (Tiittula, 2011.) Leipätiedotuksen (2011) teettämän tutkimuksen vastaajista yli 40 prosenttia kertoo tietoisesti vähentäneensä hiilihydraattien syömistä viimeksi kuluneen vuoden aikana. Syynä on halu laihtua ja usko hyvinvoinnin lisääntymiseen.

Mäkelä (2000, s. 202) toteaa, että nykyistä syömistä sävyttää huoli terveydestä ja terveellisyydestä. Terveellisyys on tärkein kriteeri jaettaessa ruokia hyviin ja pahoihin. Hyvää, siis terveellistä, ruokaa ovat esimerkiksi itse tehdyt, tasapainoiset ateriat, vihannekset ja salaatit. Pahaa ruokaa ovat prosessoidut, paistetut, suolaiset ja makeat ruoat. Varsinkin naisille hyvä ruoka on sama kuin terveellinen ruoka, meille myös sopii huonommin ”lihottavan” ruoan syöminen kuin miehille. Terveelliset ja epäterveelliset ruokavalinnat ovatkin usein sukupuolittuneita. (Mäkelä 2000, s. 202.)

Terveysasioissa ihmiset reagoivat tunteella; havaintoihin vaikuttavat omat pelot ja toiveet, mikä voi aiheuttaa ylireagointia. Herkille ihmisille voi syntyä liian ehdoton kuva julkisen ravitsemuskeskustelun antamasta informaatiosta, esimerkiksi rasvan vähentäminen voi muuttua rasvakammoksi. Terveys- ja hoikkuusihannointi synnyttää monelle syömistä jatkuvan kontrollin, jossa ruokavalion noudattaminen on elämäntyyli. Se voi pahimmillaan aiheuttaa vääristynyttä terveystietoisuutta, jopa syömishäiriöitä. (Mäkelä 2003, ss. 46–47; Posti 2004.)

Oman itsen hyvinvoinnin tarkkailun rinnalle on noussut omien valintojen seuraamusten pohtiminen. Leipämaa-Leskisen (2009) mukaan ruoalla on myös symboliarvoa. Ihmiset määrittelevät itseään ja muita sen mukaan, mitä syödään. Ruokavalinnat voivat olla moraalisia tai eettisiä, jolloin vastuu maapallon, tuotantoeläinten tai muiden ihmisten hyvinvoinnista korostuu. Esimerkiksi reilun kaupan tuotteiden suosiminen tai

geenimuuntelun vastustaminen ovat kannanottoja siitä, millaiseksi maailman halutaan muuttuvan. Ruokavalinnoissa korostuu myös se, mitä jätetään pois. (Cramer & Green (2011, xii; Mäkelä 2003, s. 61, s. 70.) Mäkelän (2000, s. 214) mukaan kysymys on lisäksi siitä, että muut ovat sitä, mitä syöt. Esimerkiksi vegaani suojelee eläimiä kieltäytymällä eläinkunnan tuotteista, vegetaristi ei syö lihaa toivoen ruoan riittävän paremmin kaikille maapallon asukkaille ja luomua suosiva suojelee luontoa vastustamalla maan tehokäyttöä.

Osalle syöminen on hedonistisia piirteitä saava nautintoa ja ruoan makua korostava elämys. Maku halutaan puhtaista, ensiluokkaisista raaka-aineista sekä huolellisesta ruoanvalmistuksesta ja nautinto useista ruokalajeista, syömisen viipyilevyydestä sekä muista samanhenkisistä ihmisistä. Ilmiötä tukevat esimerkiksi huippukokkien vetämät ruokaohjelmat ja –kilpailut. Greene (2011, s. 89) tuo esiin nautiskelun saamia elitistisiä piirteitä. *Slow food* saattaa edustaa ylemmän keskiluokan elämäntyyliä; vaurautta ja korkeaa koulutustasoa. Omaa nautiskelunhaluaan voi toki perustella eettisyydellä; luomuruokaa paikallisilta tuottajilta. (Greene, 2011, ss. 87–90.)

Puolivalmisteiden ja einesten käyttö on samaan aikaan lisääntynyt; kotitalouksissa valmistetaan vähemmän ruokaa raaka-aineista kuin ennen. Tärkeimpänä syynä Mäkelä (2003, s. 59) näkee naisten työssäkäynnin. Lisäksi työelämän polarisoituminen saattaa aiheuttaa sen, että toisilla työn vaatima aika on lisääntynyt niin paljon, ettei voimavaroja ruoan laittamiseen ole. Toisilla taas työttömyys voi luoda sellaiset terveydelliset tai taloudelliset olosuhteet, joissa ruoan valmistaminen ei onnistu. Mäkelän (2003, ss. 57–58) mukaan valmisruokien persoonattomuus aiheuttaa epäluuloja, koska kunnon ruoka pitää olla itse valmistettua, siihen on sitouduttava emotionaalisesti. Yhteinen ateria on perheen olemassaolon symboli, jossa toisille tehty ruoka on osoitus rakkaudesta. Vapaa-ajallaan monet keskittävätkin ruoan valmistukseen voimavaroja, koska se tarjoaa mahdollisuuden ihmisten väliseen sosiaalisen vuorovaikutukseen (Mäkelä 2003, s. 59, s. 64). Myös Leipämaa- Viljasen (2009) mukaan perinteet elävät uutuuksista huolimatta, ja nostalginen kaipaus vanhojen hyvien päivien ruokailutottumuksiin on nähtävissä kotiruoan, mummon lihapullien tai perinneruokien suosiossa. (Leipämaa- Viljanen.) Lyon (2009) lisää, että erilliset, esimerkiksi lihan ja leivän, palvelutiskit, kivijalkakaupat, henkilökohtainen palvelu kaupoissa ja ruokien kotiinkuljetus edustavat

juuri tätä kaipuuta menneisiin ”hyviin aikoihin.” Tietynlainen tuttuus tai tunnistettavuus ruoassa ja elintarvikkeissa viehättää.

Tarkasti määritellyn ruokavalion noudattaminen helpottaa ruoan valinnan monimuotoisuutta ja sitä kautta oman elämän haltuunottoa, sillä säännöt estävät kontrollin menetyksen tai puutteen. Suomalaisista naisista joka kymmenes pitää erikoisruokavaliota kaikkein tärkeimpänä ruokaostoksiin vaikuttavana tekijänä. Joka viides nainen pitää asiaa erittäin tärkeänä. Vain kotimaisuus ja hinta ovat tärkeämmät ruokaostoksiin vaikuttavat tekijät. (Tiittula, 2011)

”Mitä poikkeavampi ruokavalio on tavanomaisesta, sitä vaikeampaa on sen toteuttaminen pitkäaikaisesti”, varoittaa Uusitupa (2011). Sitoutuminen esimerkiksi vähähiilihydraattiseen ruokavalioon voi olla vaikeaa, sillä monissa kulttuureissa, myös Suomessa, syömisen perustana ovat hiilihydraatit, jolloin kiellettyjen listalle jää monia tavanomaisia, mieleisiä ja perinteisiä ruokia.

2.3 Ruoka puhuttaa

Julkinen ravitsemuskeskustelu liikkuu vallitsevien ruokatrendien ympärillä. Cramerin ja Greenen (2011) mukaan koskaan aikaisemmin yhteiskunnallisessa keskustelussa eivät ruoka ja ravitsemus ole olleet yhtä kiinnostavia aiheita ja kuluttajat yhtä tietoisia niiden merkityksestä omalle elämälleen kuin nyt. Olemme kokeneet ruokaräjähdyksen (*food explosion*). Puhutaan lähiruoasta, luomuruoasta, superfoodeista, raakaruoasta, vähähiilihydraattisesta ruoasta, ekokaupoista ja ruokapiireistä.

Järven (2010) mukaan elämme tieteellisen ruokapuheen aikaa, joka ilmiönä liittyy yleiseen terveystietoisuuden lisääntymiseen. Media pursua tietoa terveellisistä elämäntavoista, kun samaan aikaan hyvinvoinnista on tullut jatkuva huolenaihe. *”Terveyttä ja ravitsemusta koskeva tutkimus tuottaa hyviä uutisia, mutta myös hämmentää”*, toteaa Järvi (2010) Uudet tutkimustulokset terveellisestä ravitsemuksesta saattavat haastaa aikaisemmat käsitykset ja suositukset. Kehen tai mihin kuluttajat luottavat? (Mäkelä, 2005.) Esimerkiksi eläinrasvojen syöminen nostaa pahaa kolesterolia – tai sitten ei. Tutkijat eivät pääse yksimielisyyteen aiheesta, media saa raflaavia otsikoita ja kuluttajat ihmettelevät. (Järvi, 2010.)

Internetin ja sosiaalisen median aikakaudella tietoa on saatavilla valtava määrä. Osa tiedosta on tutkittua, osa perustuu uskomuksiin ja omiin kokemuksiin. Weinberger (2002, ss. 139–142) toteaa tiedon internetissä olevan sosiaalista aktiviteettia, joka pohjautuu keskustelulle ja argumentaatiolle sen sijaan että tietoon päädyttäisiin perustelujen ja todisteiden lopputuloksena. Netistä löytää samalla tavalla ajattelevia ihmisiä, joiden kanssa voi vaihtaa kokemuksia ja mielipiteitä. Sosiaalinen media on kaikille avoin tila, jossa kuka tahansa voi osallistua keskusteluihin sekä kommentoida ja arvostella sisältöjä. Facebookissa, Twitterissä tai esimerkiksi <http://karppaus.info/forum/>-sivustolla jokainen voi toimia ravitsemustiedon sisällöntuottajana jakamalla omia kokemuksiaan syömisestä ja ruokavaliosta. Sisältö on kaikkien saatavilla välittömästi, ilman minkäänlaista ennakkovalvontaa. Sosiaalisen median ansiosta ruokatrendit leviävät nopeasti. Eniten ahkeria sosiaalisen median käyttäjiä löytyy 15–24-vuotiaiden joukosta (66 %). (Mononen, 2010.)

”Aina kun tulee joku uutinen, niin palstat ovat täynnä keskustelua siitä, että onko tämä tieto nyt oikeaa vai ei. Ja jos yhä useammat ihmiset ovat sitä mieltä, että esimerkiksi vähähiilihydraattinen ruokavalio toimii, niin siihen tulee toisenlaista uskottavuutta ja painoarvoa. Silloin ihmiset ovat halukkaita myös itse kokeilemaan sitä”, uskoo Niva. (Tittula, 2011.)

Tekemällä hakuja eri sivustoilla voi havaita, että ruoka-aiheisia keskusteluja käydään sosiaalisessa mediassa jatkuvasti. Facebookissa hakusanalla *ruoka* löytyy 298 ja hakusanalla *food* lähes 500 erilaista ryhmää. Blogilista.fi -sivustolla hakusanalla *ruoka* löytyy 2345 blogia, sanalla *karppaus* 156 blogia ja sanalla *ravitsemus* 82 blogia. (Haettu 20.2.2012.)

Uusitupa (2011) korostaa, että hyvään terveyteen liittyvät kysymykset eivät ole äänestyspäätöksiä, niitä ei ratkaista poliittisilla areenoilla eikä Facebookissa. Esimerkiksi keskustelu, jossa puhutaan kovien rasvojen puolesta ja väheksytään hiilihydraatteja, on Uusituvan mielestä kansanterveydellisesti huolestuttava ja näyttää karanteen käsistä. Hän toteaa, että *”Dieettejä tulee ja menee, mutta tieteellisen arvion läpikäyneisiin ravitsemussuosituksiin voi luottaa.”* (Uusitupa, 2011.)

Ravitsemuskeskustelussa on nähtävissä vastakkaisuutta auktoriteetteja, kuten Terveystieteiden- ja hyvinvoinnin laitosta, THL:ää, vastaan. Syynä on muun muassa se, että moni suomalainen on hyötynyt syömällä toisin kuin ravitsemussuositukset kehottavat.

Esimerkiksi karppauskeskustelu on saanut jopa vihapuheiden piirteitä. Itä-Suomen yliopiston kliinisen ravitsemustieteen dosentti Ursula Schwab (2011) toteaa, että ”..keskustelu karppaamisesta on lähtenyt jo asiattomille linjoille. Asioiden sijaan aletaan mennä henkilökohtaisuuksiin. Aika likaiseksi tämä on mennyt, meitä tutkijoitakin on uhkailtu”. (Ambrusin, 2011.)

Helsingin Sanomien pääkirjoituksessa (2011) vaaditaan terveyden ammattilaisia ottamaan enemmän osaa julkiseen ravitsemuskeskusteluun pelottelun sijaan, laskeutumaan tavallisten ihmisten pariin keskustelemaan. (Lindberg, 2011)

Suomalaisessa mediassa käytävä ajankohtainen keskustelu ruoasta ja ravitsemuksesta on luonteeltaan hyvin sirpaleista, ajoittain myös sensaatiohakuista. Tästä on seurauksena se, että median vaikutus ihmisten ruokakäyttäytymisen muokkaajana on merkittävä. (Palojoki, 1998, ss. 136–137.) Osalla ihmisistä on edellytyksiä ja kiinnostusta seurata ruokatrendejä ja ymmärtää julkista ravitsemuskeskustelua, sillä heillä on riittävästi aiempaa tietoa valintojensa tueksi. Toinen ääripää ovat Palojoen (2003, s. 147) mukaan ne ihmiset, joilla ei ole kiinnostusta tai kykyä ymmärtää ruosta ja ravitsemuksesta saatavaa sirpaletietoa osana kokonaisuutta, esimerkiksi ikänsä puolesta. Jos ovat aikuiset eksyksissä ruokatrendien ja ruoan valintaan liittyvien mahdollisuuksien viidakossa, miten pärjäävät siellä nuoret?

3 NUORET JA RUOAN VALINTA

Tutkimusten mukaan (esim. Johansson, 2006, s. 67; Fitzgerald, 2010, s. 294) nuoret erottavat toisistaan terveellisen ja epäterveellisen ruoan. Se ei kuitenkaan merkittävästi vaikuta siihen, minkälaista ruokaa he itse valitsevat. Tietoa tärkeämpää ruoan valintatilanteissa on ruoan houkuttelevuus: maku, rakenne, ulkonäkö ja tuoksu. (Fitzgerald ym., 2010, s. 294.) Nuorten makumieltymysten syntymiseen, ruokatottumuksiin ja – tapoihin sekä arvostuksiin ruoasta vaikuttavat Salmelan mukaan (2006, s. 130) perhe, koulu, erilaiset järjestöt ja yhteisöt sekä media.

3.1 Koti ja vanhemmat makumuistojen rakentajina

Ruokaidentiteetti rakentuu ruokaan liittyvistä kokemuksista, tottumuksista ja tavoista, joiden syntymisessä lapsuudella ja nuoruudella on suuri merkitys. (Palojoki, 2003, s. 114.) Tärkein rooli yksilön käyttäytymisen rakentumisessa on läheisimmillä ihmisillä kuten perheellä. (Salmela, 2006, s. 130.)

Storyn ym. (2002) mukaan perhe vaikuttaa lastensa ruokakäyttäytymiseen ensinnäkin ostamalla ja tarjoamalla ruoan, jota syödään ja toiseksi muokkaamalla jäsentensä asenteita, mieltymyksiä ja arvoja ruoasta. Johansson (2006, ss. 67–78) lisää, että aikuiset kotona ja koulussa luovat ruokailuun liittyvät säännöt ja normit, toimivat roolimalleina ja vaikuttavat niihin fyysisiin, henkisiin ja sosiaalisiin rakenteisiin, joissa syömistä tapahtuu. Vanhempien oma esimerkki on tärkein vaikuttaja nuorten myöhemmälle ruokakäyttäytymiselle, havaitsivat tutkimuksessaan vanhempien ruokakäyttäytymisen vaikutuksista nuorten hedelmien, vihannesten ja maitovalmisteiden kulutukseen, Arcan ym. (2007). Vanhempien omat ruokavalinnat heijastuvat nuorten itsenäisiin ruokavalintoihin. Toiseksi tärkeimmäksi tekijäksi Arcanin ym. (2007) tutkimuksessa nousi kodin ruokaympäristö, esimerkiksi pidettiinkö hedelmiä saatavilla ja esillä. (Ks. myös Fitzgerald, 2010, s. 294.)

Useimmat lapset suhtautuvat uuteen ruokaan epäilevästi. Pelko tuntematonta kohtaan on ollut ihmisen lajikehityksen kannalta tärkeä ominaisuus, sillä se on saattanut estää myrkyllisen ruoan nauttimista suuria määriä ja näin edesauttaa hengissä pysymistä. On tärkeää, ettei syömistilanteisiin liity ikäviä tuntemuksia. Esimerkiksi syömään pakottaminen voi aiheuttaa päinvastaisen reaktion kuin mitä vanhemmat toivoivat.

(Sillanpää, 2003, ss. 79–81.) Lapsuuden ja nuoruuden ruokakokemukset vaikuttavat aikuisuuden ruokavalinnoissa tiedostamattomina tunteina, esimerkiksi lapsuuden kodissa usein tarjotut ruoat tuntuvat turvallisilta. Palojoen (2003, s. 114) mukaan tunteilla, kokemuksilla, asenteilla ja odotuksilla on suuri merkitys ruoan arkisissa valintatilanteissa. Ne vaikuttavat enemmän kuin ruokaan liittyvä tieto.

Nuoret vaikuttavat monin tavoin myös itse perheensä ruokavalintoihin omine mielipiteineen ja mieltymyksineen. (Heinonen, 2006, s. 9.) Ruokapäätökset ovat neuvottelutilanteita vanhempien ja nuorten välillä. Paakkunaisen & Hoikkalan (2007, s. 138) mukaan suomalaisnuoret ovat aktiivisia kaupan tiskillä politikojia, myös kansainvälisessä vertailussa. Vuoden 2009 tehtyyn nuorten vapaa-aikatutkimuksen kysymykseen *miten paljon voit itse vaikuttaa siihen, mitä syöt ja milloin*, 53 % nuorista pystyi vaikuttamaan *täysin* ja 25 % *paljon*. (Myllyniemi 2009, s. 114.)

Nuorten mielestä vanhempien tärkeimpänä roolina on arvomaailman ja perinteiden välittäminen sekä erilaisten arvostuksien opettaminen. Nuoret arvostavat kodin kasvatusta ja kodista saatavaa kulttuurista kokemusta. (Aaltonen, 2003, s. 101.) Ruoan avulla korostuu ero arjen sekä vapaa-ajan ja juhlan välillä. Lapsille ja nuorille terveellinen ruoka edustaa arkea, missä ruoka syödään koulussa ja kotona vanhempien seurassa, kun taas epäterveellinen ruoka liittyy juhliin ja kavereiden kanssa syömiseen. Vanhempien tehtävänä on rajoittaa lastensa pikaruoa, makeisten, virvoitusjuomien ja välipalojen kulutusta, mutta on kuitenkin tavallista, että aikuiset vapaa-ajallaan päästivät irti herkkupoliisin roolista. Perheiden yhteinen vapaa-aika sisälsi Johanssonin (2006) tutkimuksessa lasten mielestä usein ruokaa, joka mielletään epäterveelliseksi kuten hampurilaisaterioita. (Johansson, 2006, s. 41, s. 44.)

3.2 Kavereiden kanssa syöminen on sosiaalista

Nuoruudessa suhde vanhempiin muuttuu siten, että nuori itsenäistyy ja viettää enemmän aikaa ystävien parissa (Nurmi ym., 2006, s. 130). Ystävät ja nuorten ryhmät tulevat tärkeiksi, jotta irrottautuminen vanhemmista ja pyrkimys itsenäisiin valintoihin olisi mahdollista. (Pietilä, 1999, s. 248) Itsenäistymispyrkimykset heikentävät lapsena kotona opittuja syömiseen malleja, mutta siirtyessään varhaiseen aikuisuuteen, lapsena kotona opitut tavat nousevat taas uudestaan esiin. (Fitzgerald, 2010.)

Vanhempien vaikutuksen heikentyessä ja nuorten itsenäisten ruokavalintojen lisääntyessä ruoan laatu näyttäisi heikkenevän (Fitzgerald, 2010, s. 295). Koska nuoruuteen kuuluu luonnollisesti voimakas tiedon kritisoiminen (Aaltonen ym., 2003, s. 60), saattaa ruokavalintoja ohjata kapina vallitsevia ravitsemussuosituksia ja aikuisten opettamia ruokavalintoja vastaan. Johanssonin (2006, s. 15) mukaan yhtenä syynä on nuorten rahankäyttö. Nuoret eivät halua kuluttaa vähäisiä viikkorahojaan terveelliseen, usein kalliimpaan, ruokaan vaan ostavat makeisia ja pikaruokaa. Parinderin (2009, s. 103) mukaan nuoret valitsevat ruokansa kaksijakoisesti: on sosiaalista, kavereiden kanssa ja vuoksi valittua ruokaa ja ruokatilanteita sekä ruokavalintoja, jotka tehdään itsenäisesti tai perheen vaikutuksesta. Tällöin helpommin valitaan tuttuja ja turvallisia ruokia, esimerkiksi niitä mitä kotona lapsena tarjottiin.

Syöminen kavereiden kanssa on tärkeä osa nuorten sosiaalista elämää ja tapa viettää vapaa-aikaa. Koska nuoruudessa haetaan kavereiden ja muiden nuorten hyväksyntää, toimii ruoka joillekin sosiaalisen hyväksynnän välineenä. (Story, 2002.) Ruoanvalinta on monelle nuorelle tapa verkottua ja ilmaista itseään, tapa kertoa muille, miten he haluaisivat itsensä nähtävän (Parinder, 2009, s. 102). Kavereiden kanssa nautitaan enemmän välipalatyyppejä pieniä annoksia, sillä noin 70 % nuorten kuluttamasta ruoasta syödään edelleen kotona. (Story, 2002.)

3.3 Media: paineita ja vastauksia

Media ja Internet tunkeutuvat myös kodin ruokailuympäristöön ja nuorten maailmaan: huomattava osa ravitsemukseen liittyvästä tiedosta saadaan niiden kautta. Media vaikuttaa voimakkaasti nuorten käsityksiin siitä, mikä on terveellistä ja mikä epäterveellistä ruokaa. Media vaikuttaa myös epäsuorasti vanhempien kautta, jotka oman tietonsa ja kokemuksiansa avulla ymmärtävät mediasta saamaansa informaatiota. (Johansson, 2006, s. 45.)

Nuorilla ei ole vielä kykyä erottaa luotettavaa tietoa epäluotettavasta. Esimerkiksi uutiset ovat nuorille totta. Uutistoimittajien ja nuorten käsityksiä uutisista tutkineen Pietikäisen (2001) mukaan nuoret pitävät uutisista saamaansa tietoa ikkunana

todellisuuteen. Uutiset kertoivat heidän mielestään rehellisesti ja vääristelemättä totuuden, kun taas toimittajat puhuivat uutisten tekemiseen liittyvästä valikoinnista: omistajien tai mainostajien painostuksesta, toimittajan omasta kiinnostuksesta, kontakteista, perehtyneisyydestä aiheeseen, väsymyksestä, nälästä, kiireestä jne. (Pietikäinen, 2001, ss. 99–105.)

Lapset ja nuoret ovat kokemattomia ja uskovat esimerkiksi mainosten ”totuuksia” aikuisia helpommin. Ruokamainonta on siis suorassa yhteydessä nuorten ostopäätöksiin. Tutkimuksessaan Scully ym.(2011) huomasivat, että mitä enemmän (mainos)televisiota nuori katsoo, sitä enemmän hän kuluttaa pikaruokaa, virvoitusjuomia, makeisia ja suolaisia välipaloja kuten perunalastuja. (Scully ym., 2011.) Myös Heinosen (2006) mukaan voimakas makeismainonta voi suunnata ruokavalintoja esimerkiksi hedelmien sijasta makeisiin.

Median luoma ihmiskäsitys- hoikka, terve, nuori ja kaunis- saattaa luoda epärealistisia paineita murrosiän tuomien muutoksien kanssa kamppaileville nuorille. Stakesin (2011) kouluterveyskyselyn mukaan kokemuksellinen lihavuus on yleistä. 37 % normaalipainoisista nuorista tuntee itsensä liian lihaviksi. Kun samaan aikaan erilaiset virvoitusjuoma-, vanukas-, pikaruoka- ja makeismainokset kilpailevat nuorten kuluttajien huomiosta, on selvää, että nuorten on vaikea valita, mitä ja miten syödä. Osa lihoo oikeasti: suomalaisista nuorista 16 % on ylipainoisia. (Stakes, 2011.)

Atan (2006, s. 1025) tutkimuksessa varsinkin nuoret tytöt etsivät mediasta keinoja painonhallintaan ja fyysisen olemuksen parantamiseen. Ravitsemukseen ja ruokavalioihin liittyvää tietoa haetaan useimmiten aikakauslehdistä tai netistä googlettamalla. Mediassa informaatio, markkinointi ja viihde menevät usein sekaisin, samoin fakta ja fiktio. Internetin ja muiden medioiden välityksellä nuoret saavat kosketuksen moniin sellaisiin ilmiöihin ja asioihin, joista heillä ei vielä ole omakohtaisia kokemuksia. (Suoninen & Modinos, 2003, s. 9.) Mustonen (2006) peräänkuuluttaa, että median vaikutusten ymmärtämiseksi nuorten pitäisi päästä näkemään, miten media toimii: miten uutisia tehdään, kuvia otetaan ja mallien kauneusvikoja peitetään. Median aseman ja merkityksen ymmärtäminen omassa ruokakäyttäytymisessä on olennainen osa ravitsemuskasvatusta.

3.4 Järjestöjen mahdollisuudet nuorten ravitsemuskasvattajina

Yhdistys- ja järjestötoiminnalla on aina ollut vahva rooli suomalaisessa kulttuurissa. Ne kokoavat yhteisen toiminnan piiriin ihmisiä, jotka haluavat yhdessä vaikuttaa eri ryhmien hyvinvointiin tai osallistua toimintaan erilaisten asioiden puolesta. (Vaisto, 2009, s. 4.) Yhdeksi niiden keskeisimmäksi tehtäväksi nähdään se, että ne luovat yhteenkuuluvuuden tunnetta ja ylläpitävät sosiaalista integraatiota kansalaisten keskuudessa. Toiminta perustuu ihmisten vapaaehtoiseen ja omaehtoiseen toimintaan, jossa sosiaalisuus rakentuu jäsenten väliselle vuorovaikutukselle. (Rönberg, 1998, s. 18.)

Vuorisen (2007, s. 15) mukaan järjestöjen toimintaan osallistutaan esimerkiksi harrastamalla, osallistumalla virkistys- ja koulutustilaisuuksiin tai toimimalla vapaaehtoisena tukihenkilönä tai ohjaajana. Esimerkiksi liikunta- ja urheiluseuroissa toimii lähes neljännes suomalaisista. (Pohjola, 1999, s. 62.)

Järjestöillä on mahdollisuus tukea eri elämäntilanteissa olevien ihmisten arkea, esimerkiksi ehkäisemällä syrjäytymistä ja ohjaamalla terveellisten ruokatottumusten pariin. (Vuorinen ym., 2007, ss. 154–155.) Järjestöille suositellaan käytettäväksi ravitsemusviestinnässä ravitsemusneuvottelukunnan suosituksia terveellisestä ravinnosta (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2005).

4 TIETO JA RAVITSEMUSKASVATUS

Ravitsemuskasvatuksella pyritään kehittämään jokaisen ihmisen edellytyksiä huolehtia hyvän ruoan ja terveyttä edistävän ravitsemuksen saavutettavuudesta. Ravitsemuskasvattajille nuoret ovat haasteellinen, mutta myös otollinen kohderyhmä. Terveyttä heikentävien ruokatottumusten seuraamukset saattavat näkyä vasta vuosien päästä, toisaalta nuorilla on edessään mahdollisuus oppia ja muuttaa ruokatottumuksiaan terveyttä edistävään suuntaan. Nuorten ravitsemuskasvatus toteutuu suurelta osin opettajien ja terveydenhoitajien toimesta. ”Ravitsemuskasvatusta” antavat lisäksi toimittajat, tuotesuunnittelijat, myyninedistäjät ja markkinointimiehet. (Nupponen, 2003, s. 15.) Merkittäväksi ravitsemuskasvattajatahoksi on noussut myös sosiaalinen media.

4.1 Ravitsemusviestinnän kirjavuus

Ravitsemuskasvatuksen ammattilaisten odotetaan hankkivan käyttöönsä parhaan mahdollisen tiedon siitä, millainen ruoka on terveyden kannalta suotuisaa (Nupponen, 2003, s. 15). Järven (2010) mukaan ruoasta yleispätevien tutkimustulosten antaminen on vaikeampaa kuin vaikkapa lääketieteessä, koska ruuan tuotantomenetelmät, säilytys ja valmistus voivat muuttaa terveellisenkin elintarvikkeen epäterveelliseksi ruuaksi.

Kuluttajan kannalta ongelmallisinta on eri lähtökohdista toimivien ravitsemuskasvattajien jakaman tiedon valtava määrä ja kirjava laatu. Vaikka tutkimuksien avulla tiedetään, miten ihmisten tulisi syödä pestyäkseen mahdollisimman terveinä, voivat ravitsemukseen liittyvän tieteellisen tiedon ja tutkimustulosten uutisointi olla vaikeita ymmärtää. Ensin tutkijat tulkitsevat tutkimustuloksia, sitten ravitsemuskasvattajat ja toimittajat tulkitsevat tutkimustuloksia, ja vasta sitten tavallinen kuluttaja yrittää tulkita tietoa omaan arkitietoonsa nojautuen. (Palojoki, 2003, ss. 110–113.)

Palojoen (2003, ss. 126–129) mukaan on varsin tavallista, että kuluttajien ravitsemukseen liittyvä arkitieto on virheellistä ja epätäsmällistä. Kun arkitieto ja tieteellinen tieto eivät kohtaa, voi syntyä ongelmia. Ihmiset tuntevat esimerkiksi ravitsemussuositukset, mutta aterialla syödään vastoin tätä tietoa. Ihmiset syövät, mistä

pitävät ja mihin ovat tottuneet. (Palojoki, 2003, ss. 110–113.) Puutteellinen arkitieto vaikuttaa myös tiedonlähteen valintaan (Savolainen, 1999, ss. 81–82). Esimerkiksi karppaaja saattaa etsiä tietoa mieluummin toisilta karppaajilta, sillä hän haluaa vahvistusta aiempiin käsityksiinsä ja uskomuksiinsa, joita ei virallisista ravitsemussuosituksista saa. Osansa ristiriitaan tuovat lehtien raflaavat otsikot, jotka mielellään nostavat sinne kiistanalaisimmat aiheet. Jos kuluttaja lukee jutusta pelkät otsikot, hän saattaa saada täysin virheellisen käsityksen tutkimuksesta. (Kalb & Karbowitz, 2006.)

Ihmiset sekoittavat ravitsemussuositukset erilaisiin dieetteihin. Hämmennystä aiheuttavat muun muassa hiilihydraatit. (Leipätiedotus, 2011.) Seuraava teksti on lainaus www.plaza.fi/ellit- sivustolta:

”Lehdet ovat kirjoitelleet karppauksen vaaroista viime päivinä. Etenkin täysjyväviljan poisjättäminen ei olisikaan niin hyväksi. Itsekin hiukan karppausta kokeiltuani tulin siihen tulokseen etten voi jättää ihan kokonaan tummaa leipää pois ruokavaloistani. Nyt vaan tunnen itseni todella eksyneeksi kaiken tämän ristiriitaisen tiedon vuoksi. Onko kellään kokemusta laihduttamisesta jos tuota leipää esim. ei jättäisikään pois ruokavaliosta?” nimim. Leivätön

Uutta tietoa voi olla vaikea ottaa vastaan, varsinkin jos se koskee tuttua tuotetta, ja on ristiriidassa siitä saadun aikaisemman tiedon kanssa tai jos se on esimerkiksi eettisesti arveluttava. Moni tieto voi mennä myös täysin ohi, jos se ei ole ylittänyt henkilökohtaista merkityskynnystä. Esimerkiksi reilun kaupan tuotteilla ei ole merkitystä, jos kuluttaja ei ole ymmärtänyt, mistä asiassa oikeastaan on kyse ja miten se liittyy häneen. (Palojoki, 2003, ss. 113–116.) Myös Nupposen (2003, s. 15) mukaan tieto on saatava muotoon, jossa se hyödyttää ihmisiä heidän jokapäiväisissä toiminnoissaan.

Palojoen (1998, s. 141) mukaan ravitsemustiedon tulee olla sovellettavissa erilaisiin toimintaympäristöihin, niin aikuisten kuin nuortenkin joukossa. Ulkopuolelta tulevien käyttäytymisohjeiden sijaan nuorten tulisi oppia tarkastelemaan omaa elämäänsä uuden tiedon valossa. Ulkokohtaisen faktatiedon sijasta tarvitaan sisäistettyä tietoa, jota pystytään soveltamaan erilaisissa tilanteissa. Tiedon pitää auttaa arjen hallintataidoissa. (Palojoki, 1998, ss. 141–142.)

4.2 Ravitsemustiedosta ravitsemustoiminnaksi

Ravitsemuskasvatuksen haasteena on saada ihmiset paitsi ymmärtämään ravitsemusviestintä oikein ja omista lähtökohdistaan käsin, myös saamaan tieto toiminnaksi. Toimintatieto on sellaista tiedon lajia, jonka avulla ihmiset pystyvät refleктоimaan, säätelemään ja kehittämään toimintaansa itse. (Anttila, 2007, ss. 80- 84.) Toimintatietoa on, jos kuluttaja osaa muuttaa ruokatottumuksiaan oikeasti terveyttä edistävään suuntaan.

Jos tiedolla halutaan vaikuttaa ihmisten arjen toimintaan, on ymmärrettävä tiedon konstruktivistinen luonne. Sen mukaan uusi tieto on voitava liittää oppijan omaan elämään. Tieto ei kiinnosta eikä muutu taidoksi ja toiminnaksi, jos se ei kosketa ihmisen maailmaa millään lailla. (Palojoki, 2003, ss. 110–113.) Tiedon ymmärtäminen, oppiminen, tapahtuu prosesseissa, jossa yksilö luo merkityksiä ja tulkintaa aiemman tietonsa ja kokemuksiensa pohjalle. Tämän jatkuvasti kehittyvän prosessin avulla ihminen ohjaa itseään ja taitojaan. (Westman, 2007, s. 57.) Rakentaminen alkaa jo tiedon valikoivasta havainnoinnista. Savolaisen (1999, 80) mukaan tiedonhankinta käynnistyy, kun sen sysää liikkeelle jokin epämieluisaksi koettu olotila, josta halutaan päästä eroon. Tällainen voi olla esimerkiksi ylipaino ja sen mukanaan tuomat ongelmat terveydentilassa.

Tutkimustulosten uutisoinnin pitäisi tukea kuluttajien kiinnostusta terveyteen ja olla linjassa kansanterveydellisten tavoitteiden kanssa, ei pistää kuluttajan päätä pyörälle. Kalb ym. (2006) toteavat artikkelissaan, että tiede vaatii aikansa. Media sen sijaan haluaa kaiken tässä ja nyt. Yksinkertaistamalla ja pelkistämällä ravitsemukseen liittyvää tietoa, media tekee ruoasta ja syömisestä mustavalkoista.

4.3 Koulu ravitsemuskasvattajana

Peruskoulussa tapahtuva opetus on ravitsemuskasvatuksen perusta. Jokaisen tulisi saada paitsi keskeinen tieto ravitsemuksesta ja terveydestä, myös harjaantua omien päätelmien tekemiseen ravitsemuksesta. Harjaantumiseen kuuluu myös tiedon muuttaminen taidoksi, esimerkiksi taidoksi valmistaa yksinkertaista ja terveellistä ruokaa. (Nupponen, 2003, ss. 22–23.) Kotitalouden oppitunnit tarjoavat käytännön tilanteita ruokaan

liittyvien taitojen oppimiseksi ja mahdollisuuksia ruokaan ja syömiseen liittyvään kriittiseen pohdintaan. Itse tekemisen lomassa kasvaa myös arvostus ruokaa kohtaan. Terveystiedon oppitunneilla ravitsemuskasvatusta annetaan terveyden edistämisen näkökulmasta. Lähtökohtana on kehittää sekä tietoja ja taitoja terveydestä, elämäntavasta, terveystottumuksista että vastuuta omasta ja toisten terveyden edistämisestä. (Opetushallitus, 2004.)

Syömisestä, ruoan valinnan ja terveyden merkitys kuluttajille on muuttunut ja niihin liittyvä viestintä lisääntynyt merkittävästi sitten vuoden 2002, jolloin nykyistä, vuoden 2004 valtakunnallista opetussuunnitelmaa suunniteltiin. Ehkä sen vuoksi yhtenä kotitalouden tavoitteena ei nähty *kriittistä suhtautumista median välittämiin sisältöihin ravitsemuksesta, erilaisista ruokatrendeistä ja kulutustottumuksia muokkaavista väitteistä*, kuten erään Tampereläisen koulun opetussuunnitelmaan on kirjattu. (Tampereen kaupunki, 2009.) Vaikka koulujen opetussuunnitelmat laaditaan 2004 POPS:n perusteiden pohjalta, koulut pystyvät reagoimaan tiedontarpeiden muutoksiin itsenäisesti uudistamalla opetussuunnitelmiaan vaikka vuosittain.

Tämän tutkimuksen kohteena olevan koulun kotitalouden opetussuunnitelmassa on tehty joitakin muutoksia tavoitteisiin ja sisältöihin nimenomaan tiedon luotettavuuden arviointiin, ruoan valintaan ja ravitsemukseen liittyen. Tiedollinen tavoite on, että ”*Oppilas oppii hankkimaan tietoa monipuolisesti ja arvioimaan sen luotettavuutta sekä käyttämään ja soveltamaan sitä tehdessään omaa arkeaan koskevia valintoja.*” (Liite 1) Tavoite voidaan ymmärtää, opettajasta riippuen, ravitsemusviestinnän kriittisen pohdinnan opettamisena. Lisäksi tutkimuskoulun *ravitsemus ja ruokakulttuuri* opetussisällöstä löytyy seitsemännen vuosiluokan kohdalta *perustiedot erityisruokavalioista*, mikä valtakunnallisesta POPS:sta löytyy vasta valinnaisen, kahdeksannen vuosiluokan, sisällöistä. (Opetushallitus, 2004, ss. 251–254.) Tutkimuskoulussa kahdeksannella vuosiluokalla erityisruokavalioita edelleen syvennetään, jolloin on jo mahdollista pohtia esimerkiksi syömiseen liittyvien eettisten valintojen syitä ja seurauksia. *Ruoka-aineiden valintaan vaikuttavia tekijöitä* tarkastellaan tutkimuskoulussa jo seitsemännellä luokalla, jolloin lähtökohtana on terveellisyys. POPS:n *ravitsemus ja ruokakulttuuri* opetussisällöstä ei löydy ruoan valintaan vaikuttavien tekijöiden tarkastelua minkään vuosikurssin osalta. (Liite 1; Opetushallitus, 2004.) Tutkimuskoulun kotitalouden opetussuunnitelman perusteella

tutkittavilla näyttäisi olevan hyvät valmiudet pohtia ruokaan ja ravitsemukseen liittyviä kysymyksiä.

Syömiseen ja ruokakulttuuriin liittyvää oppimista tapahtuu myös oppituntien ulkopuolella. Suomalaisen ruokakulttuurin erityispiirre, kouluruokailu, vaikuttaa nuorten asenteisiin ja arvostukseen ruoasta. Tutkimuksen kohteena olevassa koulussa ruoka valmistetaan itse omassa keittiössä. Ruoka on (tutkijan mielestä) hyvää ja suurin osa opettajista käy työpäivänsä aikana ruokalassa syömässä, samaan aikaan oppilaiden kanssa. Tästä syystä erillisiä ruokalavalvoja ei tarvita. Aikuisten arvostus ruokaa kohtaan voidaan näin välittää oppilaille: ruokailu on sosiaalinen tapahtuma, aikuisia ja lapsia yhdistävä tekijä. Johansson (2006, s. 70) lisää, että myös kouluruokailun fyysiset puitteet ja ruokailuun käytetty aika viestivät ruokailun luonteesta; onko ruokailu kiireetöntä yhdessäoloa vai toimitus, josta tulisi suoriutua mahdollisimman nopeasti, jotta aikaa jäisi välitunnille tai muille tärkeämmille toiminnoille.

Kokemukset kouluruokailusta sekä kotitalouden ja terveystiedon oppitunneista vaikuttavat nuoriin aikuisinakin. Nupposen (2003, s. 23) mukaan laadukkaan opetuksen seurauksena oppilaalle muodostuu jäsentyneitä ja soveltamiskelpoisia tietorakenteita. Niitä ei voi opettaja antaa valmiina vaan kiinnostuksen virittämisen ja ohjauksen avulla oppilas motivoituu työskentelemään itsenäisesti. Ravitsemuskasvatuksessa olennaista on myös se, että sanallinen opetus ja jokapäiväinen työskentely ja asennoituminen eivät ole ristiriidassa keskenään. (Nupponen, 2003, ss. 22–23.) Heklerin ym. (2010) tutkimuksessa niiden korkeakouluopiskelijoiden, joiden ravitsemuskasvatuksessa käsiteltiin ruokaa kokonaisvaltaisesti; keskittymällä sen ympäristöön, politiikkaan ja kulttuuriin liittyviin merkityksiin, ruokatottumukset muuttuivat terveellisempään suuntaan kuin niiden opiskelijoiden, joille annettiin perinteistä ravitsemuskasvatusta. Perinteisessä ravitsemuskasvatuksessa keskityttiin ravitsemuksen ja terveyden yhteyteen, jolloin ruoka korostui lähinnä terveyden tai ihannevartalon saavuttamisen välineenä. Mitä paremmin ymmärtää paitsi ruoan fyysisen, myös sen sosiaalisen ja psyykkisen ulottuvuuden, sitä terveellisemmät ovat ruokatottumukset myöhemmin elämässä.

5 TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Mitä syödään tai jätetään syömättä, on muodostunut monimutkaiseksi prosessiksi, josta käydään vilkasta keskustelua. Cramerin ja Greenen (2011) mukaan elämme ruokavallankumouksen aikaa, jossa ruoka on jakautunut kahtia: on hyvää ja paha, terveellistä ja epäterveellistä ruokaa. Kuluttajat ovat yhä tietoisempia terveyteensä vaikuttavista tekijöistä, vaativat enemmän laatua tuotteilta ja palveluilta sekä miettivät tarkemmin valintojensa seurauksia, toteavat myös Kirveennummi, Saarimaa ja Mäkelä (2008.) Selvitän tässä tutkimuksessa, miten nuoret tämän ilmiön käsittävät. Aiheesta ei ole juurikaan tieteellisiä julkaisuja, mutta esimerkiksi nuorten suosima Demi-lehti selvitti vuoden 2012 huhtikuussa 12–19-vuotiaiden suhdetta ruokaan ja syömiseen, muun muassa ruokatrendeihin. Tämän tutkimuksen tarkoituksena on kuvata, analysoida ja tulkita nuorten käsityksiä ruokatrendeistä sekä ruoan valinnan monimuotoisuudesta omassa elämässään ja pohtia niiden perusteella, miten nuorten ruokatottumuksia voitaisiin koulussa tukea terveellisempään suuntaan, esimerkiksi pitäisikö ravitsemuskasvatuksessa huomioida ruokatrendien merkitys nuorten ruokakäyttäytymiselle?

Viitekehys on rakentunut kolmen teeman ympärille; ruoan valinnan runsaus, nuoret ja ruoan valinta sekä ravitsemuskasvatus. Ensimmäiseen teemaan liittyen olen pyrkinyt rakentamaan kuvan siitä, miksi ruoan valinta on monelle niin vaikeaa ja vakavaa. Olen jäsentänyt ruoan valintaan vaikuttavia seikkoja ja niiden pohjalta muodostuneita ruokatrendejä. Ruokatrendit vaikuttavat myös ruoasta käytävään keskusteluun, jonka kiihkeydestä olen tuonut esiin erilaisia esimerkkejä.

Toinen teema käsittelee nuoria ruoan valintatilanteissa. Useissa tutkimuksissa on nostettu esiin nuorten ruokavalion huono ravitsemuksellinen laatu. Vaikka ravitsemussuositukset tunnetaan ja terveellinen ruoka tunnistetaan, on ruoka, jota nuoret itse valitsevat, useimmiten pikaruokaa ja makeisia – hyvänmakuista, tuttua ja halpaa. Yritettäessä selvittää, millä perusteella nuoret ruokaansa valitsevat, on huomioitava myös ne toimintaympäristöt, jotka arkisiin päätöksiin vaikuttavat. Olen esitellyt kodin ja vanhempien, kavereiden, median, järjestöjen ja koulun merkitystä ruokaan ja syömiseen liittyvien käsitysten ja ruokatottumusten muokkaajina.

Tutkimuksen kolmas teema nostaa esiin tiedon ja oppimisen, jotka liittyvät kiinteästi ravitsemuskasvatukseen. Vaikka nuorten ruokatottumukset murrosiässä yleensä muuttuvatkin huonompaan suuntaan, monet tutkimukset ovat osoittaneet, että aikuistuttuaan nuoret palaavat niihin ruokatottumuksiin, jotka lapsuudessa ja nuoruudessa opittiin. Oppimisen kannalta oleellista on pystyä antamaan lapsille ja nuorille sellaista tietoa, joka on nimenomaan heille tärkeää ja ajankohtaista. Näin heillä on edellytykset muuttaa tieto toiminnaksi omassa elämässään heti, esimerkiksi syödä terveyttä edistävästi. Tutkimukseni teemoista tiivistyneitä tutkimuskysymyksiä on kolme:

1. Minkälaisia käsityksiä nuorilla on ruokatrendeistä?
2. Miten ruoan valintaan liittyvien asioiden tärkeys jäsentyvät nuorten käsityksissä?
3. Miten ravitsemustieto ja ravitsemustoiminta kytkeytyvät yhteen nuorten käsityksissä?

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tämä tutkimus on laadullinen tutkimus, jonka työstäminen alkoi jouluna 2011. Lopullinen tutkimusraportti valmistui elokuussa 2012. Aineisto kerättiin Pirkanmaalaisessa peruskoulussa toukokuussa 2012 kotitalouden valinnaiseen opetukseen osallistuvilta kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisilta. Tutkimuksen aineisto analysoitiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä kesällä 2012.

6.1 Tutkimusstrategia

Tutkimus on luonteeltaan kvalitatiivinen eli laadullinen. Saaranen-Kauppinen & Puusniekka (2006) nimeävät laadullisen tutkimuksen elementeiksi 1) aiemmat aiheeseen liittyvät tutkimukset ja teoriat 2) empiirisen aineiston ja 3) tutkijan oman ajattelun ja päättelyn. Tutkimuksen menetelmä valikoitui laadulliseksi, sillä tutkimuskohteena ovat ihmiset ja heidän tulkinnat käsityksistään. Kvalitatiivinen tutkimus perustuu hermeneuttiseen eli ymmärtävään tiedekäsitykseen, jonka keskeisenä ajatuksena on merkitysten tulkinta eikä syillä ja yleisillä laeilla selittäminen. (Tuomivaara, 2005, s. 29.) Laadullinen tutkimus tutkii asioita jokapäiväisen elämän kontekstissa ja tarkastelee sitä, mitä ilmiöt tarkoittavat yksilölle. Ihmisen ajattelua tai toimintaa pyritään ymmärtämään tutkimusaineiston perusteella. (Pyörälä, 2004.) Laadullisessa tutkimuksessa otoksen määrä on usein pieni. Vasta aineiston analyysivaiheessa pyritään saamaan mahdollisimman perusteellinen käsitys tutkittavasta aiheesta, jolloin tutkija myös pyrkii sijoittamaan tutkimuskohteen yhteiskunnallisiin yhteyksiin. (Eskola & Suoranta, 1998, s. 18.)

Tutkimuksen teoreettinen viitekehys rakentui tutustumalla aiempiin ruokatrendeihin, ruoan valintaan ja ravitsemuskasvatukseen liittyviin teorioihin ja tutkimuksiin, mikä myös auttoi tarkentamaan näkökulmaa sekä selkeytti tutkimuskysymysten muodostumista. Laadullisessa tutkimuksessa ongelmanasettelu on yleensä melko joustavaa ja joissakin tilanteissa ei edes ole tarpeellista määritellä pikkutarkkoja tutkimusongelmia, vaan asettaa tutkimukselleen yleisluontoisempi tutkimustehtävä. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006.) Tässä tutkimuksessa tutkimuskysymykset tarkentuivat vasta ensimmäisen ryhmähaastattelun jälkeen.

6.2 Tutkimuskoulu ja haastateltavat

Laadullinen tutkimusaineisto kerättiin haastattelemalla peruskoulun valinnaisen kotitalouden oppilaita. Tutkimuskouluksi valikoitui oma työpaikkani, Pirkanmaalla sijaitseva yhtenäiskoulu, jossa opetin kotitaloutta päätoimisena äitiyslomasijaisena kevätlukukauden 2012.

Ryhmähaastatteluja oli kuusi, joissa jokaisessa 3-4 haastateltavaa. Otokoko oli 22, joista 18 oli tyttöjä, loput poikia. Kahdeksasluokkalaisia oli otoksesta kymmenen, kaikki tyttöjä. Olin opettanut kahdeksasluokkalaisille keväällä yleisimmät erityisruokavaliot, joten ryhmähaastattelu ruoan valinnan monimuotoisuudesta ja ruokatrendeistä opetuskokonaisuuden jälkeen tuntui luontevalta juuri heille. Loput haastateltavista olivat yhdeksäsluokkalaisia, neljä poikaa ja kahdeksan tyttöä. Seitsemäsluokkalaiset rajasin tutkimuksestani pois, sillä koin heidän olevan hieman liian nuoria pohtimaan ruoan valinnan monimuotoisuutta.

Kaikki haastateltavat olivat omia, valinnaisen kotitalouden, oppilaitani. He olivat minulle siis entuudestaan tuttuja, samoin minä heille. Aineistonkeruu tehtiin kouluaikana keväällä 2012 opetustuntieni jälkeen, jolloin oppilaat olivat poissa muiden aineiden tunneilta. Koulu lainasi aineiston hankinnassa käytettävän videokameran.

6.3 Aineiston koonnin menetelmät

Aineiston keruu suoritettiin ryhmähaastatteluin. Ryhmähaastattelu on tehokas tiedonkeruumenetelmä, koska samalla kertaa saadaan tietoja usealta henkilöltä yhtä aikaa. Haastattelun aikana tutkija ja haastateltavat keskustelevat tutkimuksen kohteena olevista asioista yhdessä niin, että tutkija puhuu sekä samanaikaisesti kaikille että välillä yksittäiselle ryhmän jäsenelle. (Hirsjärvi ym., 2005, s. 199.)

Päädyn ryhmähaastatteluun, koska uskoin oppilaiden jonkin verran arastelevan haastattelutilannetta ja kuvatuksi joutumista. Myös Hirsjärven ym. (2005, s. 199) mukaan ryhmähaastattelu on käyttökelpoinen menetelmä, jos voidaan ennakoida haastateltavien, esimerkiksi lasten ja vanhusten, arastelevan tai jännittävän haastattelutilannetta. Eskola ja Suoranta (1998, s. 97) lisäävät, että erityisesti

haastateltavien mielipiteitä tutkittaessa haastattelijalla olisi liian suuri vaikutus yksilöhaastattelussa.

Valikoin kuhunkin ryhmään toisilleen tuttuja ihmisiä, oppilaita, joiden olin huomannut olevan ystäviä tai suhtautuvan toisiinsa myönteisesti. Tarkoituksena oli saada heidät toimimaan haastattelutilanteessa toistensa sosiaalisena tukena ja saamaan aikaan sellaista keskustelua, jossa he kertoisivat ajatuksistaan tutkijan lisäksi toisilleen. Ryhmien valikoiminen oli helppoa, sillä opettajana olin havainnut, ketkä oppilaista voisivat toimia toisten rohkaisijoina omien ajatusten jakamisessa ja ketkä eivät saisi suunvuoroa tietyn oppilaan seurassa. Ryhmähaastattelun ongelmat liittyvät nimenomaan dominoivien yksilöiden kontrollointiin ja haastattelutilanteen aloittamiseen. (Eskola & Suoranta, 1998, s. 98.)

Eskola ja Suoranta (1998, s. 97) suosittelevat haastatteluryhmän kooksi neljästä kahdeksaan henkeä, jotta keskustelun seuraaminen olisi vaivatonta. Tämän tutkimuksen ryhmähaastattelussa oli lisäksi neljä haastateltavaa.

Juuri ennen haastattelun aloittamista kerroin haastateltaville tutkimuksen aiheen ja tutkimuksen tavoitteet sekä haastattelurungon teemat kysymyksineen. Korostin myös, ettei oikeita ja väriä vastauksia ole vaan että olin kiinnostunut heidän ajatuksistaan ja kokemuksistaan. Lisäsin myös, että haastattelu ei tulisi millään tavalla vaikuttamaan tulevaan kotitalouden arviointiini heistä eikä videoitua haastattelua tulisi näkemään kukaan muu kuin minä. Rohkaisin heitä vapaaseen keskusteluun vuorollaan vastaamisen sijasta. Haastattelussa saatiinkin aikaan vapaamuotoista keskustelua lähes kaikissa ryhmissä. Seuraavaan taulukkoon (Taulukko 2.) on koottu teemoista johdetut tutkimuskysymykset sekä ryhmähaastattelussa esitetyt kysymykset. (Liite 2.)

Taulukko 2. Tutkimusteemat, niihin liittyvät tutkimuskysymykset ja ryhmähaastattelussa esitetyt kysymykset.

TEEMA	TUTKIMUSKYSYMYKS	RYHMÄHAASTATTELUN KYSYMYKSET
I Ruoan valinnan runsaus	Minkälaisia käsityksiä nuorilla	1. Minkälaisia syömiseen liittyviä asioita olet huomannut, nähnyt tai

	on ruokatrendeistä?	<p>kuullut puhuttavan viimeisen vuoden aikana?</p> <p>2. Missä olet nähnyt/kuullut? 3. Oletko itse etsinyt niistä tietoa, jos, niin miksi ja mistä?</p> <p>4. Minkälaisia ajatuksia ne sinussa herättävät?</p> <p>5. Miten ne vaikuttavat sinun elämääsi?</p> <p>6. Mistä esimerkiksi karppauksessa on kysymys? Miksi joku haluaa karpata?</p> <p>7. Minkä vuoksi erilaisia ruokatrendejä syntyy? Mitä hyötyä niistä on?</p> <p>8. Tunnetko jonkun, joka aktiivisesti säännöstelee tai tarkkailee omaa syömistään?</p> <p>9. Tarkkailetko sinä? Jos, niin miksi?</p>
II Nuoret ja ruoan valinta	Miten ruoan valintaan liittyvien asioiden tärkeys jäsentyy nuorten käsityksissä?	<p>10. Minkälaisia ajatuksia ruoan valinta herättää?</p> <p>11. Miten usein ja minkälaisissa tilanteissa voit itse vaikuttaa ruoan valintaan?</p> <p>12. Miten helppoa/vaikeaa ruoanvalinta on niissä tilanteissa, joissa itse päätät syömisestäsi?</p> <p>13. Millä perusteella valitset ruokasi?</p> <p>14. Miten mainokset ja media vaikuttavat siihen, mitä syöt?</p> <p>15. Minkälaiset asiat vaikuttavat perheessäsi siihen, mitä syödään?</p>
III Ravitsemuskasvatus	Miten ravitsemustieto ja ravitsemustoiminta kytkeytyvät yhteen nuorten käsityksissä?	<p>16. Minkälainen ruoka on mielestäsi terveellistä?</p> <p>17. Minkälaisia ravitsemussuosituksia tiedät?</p> <p>18. Mitä mieltä olet omasta syömisestäsi, onko se esim. lähellä</p>

		ravitsemussuosituksia 19. Tunnetko joskus syyllisyyttä syömisestäsi? miksi, minkälaisissa tilanteissa? 20. Mitä muuttaisit ruokavaliossasi ja miksi? 21. Mitä mieltä olet kouluruokailusta ja kuinka usein käyt? 22. keneltä olet saanut eniten tietoa mitä ja miten pitäisi syödä? 23. Haluatko lisätä vielä jotain?
--	--	--

Haastattelu eteni kolmiteemaisen haastattelurungon mukaan. (Taulukko 2, s. 27; Liite 2) Ensimmäinen teema oli ruokatrendit, toinen ruoan valinta ja kolmas ravitsemuskasvatus. Haastattelulomakkeen kysymykset eivät edenneet ryhmähaastatteluissa samassa järjestyksessä, koska keskustelu eteni melko vapaasti. Yksittäiset, numeroidut kysymykset olivat kuitenkin tärkeitä, koska niiden avulla saattoi tarkistaa, että kaikista tarvittavista aiheista oli keskusteltu. Varsinainen (videoitu) haastattelu kesti noin kaksikymmentäviisi minuuttia. Haastattelu videoitiin nauhoituksen sijasta, jotta välttyttäisiin litteroinnissa tilanteilta, joissa ei tunnisteta kuka puhuu, kuten esimerkiksi silloin kun haastateltavat puhuvat samanaikaisesti.

6.4 Aineiston analyysimenetelmät

Tutkimuksen aineisto koostuu oppilailta ryhmähaastattelussa kerätystä videoidusta materiaalista. Ensin aineisto litteroitiin eli purettiin tekstiksi. Samalla jokaiselle haastateltavalle annettiin kirjainlyhenne, jolla he esiintyvät tekstissä. Näin taattiin tutkittavien anonymiteetti. Litterointi auttoi myös hahmottamaan aineistoa kokonaisuutena.

Litteroinnin jälkeen aineisto luettiin useasti läpi tarkoituksena poimia siitä tutkimusteemoihin - ruokatrendit, nuoret ja ruoan valinta sekä ravitsemuskasvatus - liittyviä vastauksia. Jokaisen teeman alle koottiin kustakin ryhmähaastattelusta ne kohdat, joissa puhuttiin ko. teemasta ja kyseiset tekstikohdat merkittiin kullekin

teemalle annetulla värillä litteroituun tekstiin. Aineisto siis koodattiin teemoittain. Koodaamisella tarkoitetaan aineistoon tehtyjä jäseneteleviä merkintöjä ja luokitteluja. Koodaaminen helpottaa aineiston käsittelyä: tietyt tekstikohdat löytää nopeasti verrattuna siihen, ettei tekstiin olisi tehty minkäänlaisia merkintöjä. Merkitsemällä samoin koodein tekstikohdat, joissa puhutaan samoista tai samankaltaisista asioista, saadaan aineistoon ryhtiä ja helpotetaan analyysia. (Eskola & Suoranta, 2000, ss. 156–157.)

Koodaamisen jälkeen aloitettiin aineiston varsinainen analyysi. Sisällönanalyysi on menetelmä, jonka avulla tarkastellaan tekstimuotoon muutettua aineistoa ja pyritään kuvamaan niiden sisältöä sanallisesti. Aineisto ensin pirstotaan pieniin osiin, käsitteellistetään ja lopuksi järjestetään uudelleenlaiseksi kokonaisuudeksi. Analyysissa on olennaista, että tutkimusaineistosta erotetaan samanlaisuudet ja erilaisuudet. (Tuomi & Sarajärvi, 2009, ss. 105–108.)

Aineistosta etsittiin havaintoja kolmeen tutkimuskysymykseen liittyen:

1. Minkälaisia käsityksiä nuorilla on ruokatrendeistä?
2. Miten ruoan valintaan liittyvien asioiden toteutumismahdollisuudet jäsentyvät nuorten käsityksissä?
3. Miten ravitsemustieto ja ravitsemustoiminta kytkeytyvät yhteen nuorten käsityksissä?

Jokaiseen tutkimusteeman liittyvät puheenvuorot pelkistettiin eli redusoitiin siten, että niistä karsittiin epäolennainen informaatio pois. Pelkistäminen tapahtui etsimällä puheenvuoroista olennaiset ilmaukset eli analyysiyksiköt. Analyysiyksiköt eli aineiston havainnot koostuvat teemoihin viittaavista sanoista, sanapareista tai ilmauksista, joskus kokonaisista lauseista. Esimerkiksi lauseessa: ” *niin ja jos menee vaikka kaupungille kavereitten kaa, nii voi päättää mitä menee syömään..*”, alleviivatut sanat muodostavat yhden havaintoyksikön, joka viittaa ruoan valintaan liittyviin tilanteisiin. Oleellista analyysiyksikön valinnassa oli myös se, minkälaisen kysymyksen vastausta sen oli tarkoitus edustaa. Esimerkiksi kysymykseen *Millainen ruoka on terveellistä?* analyysiyksikkönä toimi yksi sana ja kysymyksen *Mitä mieltä olet omasta syömisestäsi?* vastauksissa analyysiyksikkönä piti käyttää lausetta. Toisinaan analyysiyksikkönä toimi kokonainen puheenvuoro.

Taulukko 3. Esimerkki aineiston redusoinnista eli pelkistämisestä.

Alkuperäisilmaus	Pelkistetty ilmaus eli havaintoyksikkö
” en valitse rasvasia ruokia, vaikka hesessä missä kaverit käy nii emmä käy melkeen ikinä missää, ku mä aattelen sitä lihomista.”	en käy missään, etten liho
” kyl se joskus ku ottaa jonku pullan, nii sit miettii, et miks mä tän otin.”	miksi otin pullan?
” kyllä määki et jos kotona vaikka on ruisleipää ja vaaleeta leipää nii kylmä syön sitä ruisleipää ku se on terveellisempää ja jos on vaikka jotain kurkkua ja salaattia laitan sitä siihen päälle.”	syön ruisleipää ku se on terveellisempää

Sanat ja ilmaukset järjesteltiin omiksi luokikseen eli ne klusteroitiin. Jokaiseen luokkaan liittyvät pelkistetyt ilmaukset listattiin käsin erilliselle konseptille ja niiden esiintyvyydestä pidettiin tukkimiehen kirjanpitoa.

Taulukko 4. Esimerkki klusteroinnista eli ryhmittelystä.

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka
En käy missään, etten liho	Syömispaikkojen rajoittaminen
Miksi otin pullan	Syömisestä ahdistuminen
Syön ruisleipää ku se on terveellisempää	Terveellisten ruoka-aineiden suosiminen

Teemojen mukaan eteneminen osoittautui luontevaksi etenemistavaksi sisällön analysoimisessa, sillä myös haastattelut olivat edenneet teemojen mukaan. Aineistosta löytyvät teemat muistuttivatkin aineistonkeruussa käytettyä teemahaastattelurunkoa. Eskolan ja Suorannan (1998, ss. 175–179) mukaan ensimmäinen lähestyminen

aineistoon kulkee usein tematisoinnin kautta ja he suosittelivat sitä varsinkin jonkin käytännöllisen ongelman ratkaisemisessa. Aineistosta löytyi lisäksi teemoihin vain väljästi sopivia vastauksia, jotka sijoitettiin kuitenkin johonkin kolmesta teemasta.

Tuomen ja Sarajärven (2009, ss. 107–108) mukaan sisällönanalyysi voidaan tehdä aineistolähtöisesti, teoriaohjaavasti tai teorialähtöisesti, erona on analyysin perustuminen joko aineistoon tai valmiiseen teoreettiseen viitekehykseen. Aineistolähtöisesti tutkimusta tehtäessä tutkimuksen pääpaino on aineistossa, mikä tarkoittaa sitä, että esimerkiksi analyysiyksiköt eivät ole ennalta määrättyjä ja teoria rakennetaan aineisto lähtökohdaksi. Tutkimusta voi tältä osin pitää aineistolähtöisenä. Toisaalta teemat oli muodostettu teoreettisen viitekehyksen pohjalta, joten tutkimus on luonteeltaan myös teoriaohjautuva.

Kunkin teeman analyysiyksiköiden esiintyvyys laskettiin, mutta näin pienellä otoskoolla niiden lukumääriä ei raportoitu vaan esiintyvyyshämmäsköt vaikuttivat tulosten raportointijärjestykseen. Eniten esiintyneet analyysiyksiköt raportoitiin ensin ja niitä pidettiin merkityksellisempinä. Tutkimusraportointia varten aineistosta etsittiin teemoittelun yhteydessä sitaatteja, jotka havainnollistavat nuorten puheenvuoroja. Aineistosta lainattujen kohtien tarkoituksena on Saaranen-Kauppisen ja Puusniekan (2006) mukaan tarjota lukijalle todiste siitä, että tutkijalla todellakin on ollut jokin aineisto, johon hän analyysinsä pohjaa ja että aineisto on antanut johtolankoja juuri näiden teemojen muodostamiseen.

Sisällönanalyysin avulla syntyneiden luokkien avulla aineisto saatiin lopuksi koottua yhteen tuloksiksi ja niistä tehtiin johtopäätöksiä. Aineisto siis abstrahoitettiin eli käsitteellistettiin, jolloin edettiin alkuperäisinformaation käyttämistä kielellisistä ilmauksista teoreettisiin käsitteisiin ja johtopäätöksiin. (Tuomi & Sarajärvi, 2009, s. 111.)

Taulukko 5. Esimerkki aineiston abstrahoinnista

Alaluokka	Yläluokka
Syömispaikkojen rajoittaminen	Sosiaaliset tekijät
Syömisestä ahdistuminen	Henkiset tekijät
Terveellisten ruoka-aineiden suosiminen	Fyysiset tekijät

Edelleen abstrahoimalla esimerkkitapausta saadaan muodostettua sosiaalisista, henkisistä ja fyysisistä tekijöistä yhdistävä käsite: Nuoren käsityksiä omasta syömisestään.

6.5 Nuorten tutkiminen ja eettiset näkökohdat

Tutkimus tehtiin vain nuorten omalla suostumuksella. Koska kyseessä oli kotitalouden opettamisen kehittämiseen liittyvä projekti, koulun rehtorin päätöksellä vanhemmilta ei kysytty lupaa nuorten haastattelemiseen. Näin säästyttiin tutkimusluvan saamisen ongelmilta, mikä Nurmenniemen (2010, s. 30) mukaan on, osoittautunut ongelmallisimmaksi tutkimuseettiseksi haasteeksi lasten ja nuorten tutkimuksessa, varsinkin tutkimuslupien saanti muilta kuin tutkittavilta itseltään. Tässä tutkimuksessa vain yksi tutkittava kieltäytyi osallistumasta tutkimukseen. Vanhemmille ei myöskään jaettu tutkimustiedotetta, jossa olisi kerrottu, minkälaisessa tutkimuksessa heidän lapsensa ovat mukana. Luotettiin siihen, että 15- ja 16- vuotiaat voivat halutessaan kertoa tutkimuksesta vanhemmilleen itse. Haastattelujen aluksi tutkittaville kerrottiin, että he esiintyvät tutkimuksessa anonyymeina ja että videomateriaali on vain tutkijan omaa käyttöä kuten litterointia varten.

Oppilaat olivat erittäin innoissaan tutkimukseen osallistumisesta. Osa halukkaista jouduttiin jopa jättämään tutkimuksen ulkopuolelle. *”Me päästään Sonkun graduun!”* kaikui koulun käytävillä pariinkin otteeseen. *”Mitä, miksenmä päässy?”*, totesi eräs yhdeksäsluokkalainen poika. Kommentit saivat tutkijan pohtimaan, kokivatko oppilaat haastatteluun osallistumisen suosionosoituksena vai halusivatko he miellyttää opettajaa, joka tulisi seuraavien viikkojen aikana päättämään kotitalouden arvosanoista. Toisaalta,

haastattelu-aika oli vapautus joltain muulta oppitunnilta, mikä osaltaan vaikutti tutkimuksen saamaan positiiviseen huomioon oppilaiden keskuudessa.

Usein tutkittavien itsensä informoiminen heille ymmärrettävällä tavalla aiheuttaa käytännön haasteita lasten ja nuorten tutkimisessa. Tutkijoita hämmentää eniten se, miten lapsille voitaisiin tarjota todellinen mahdollisuus kieltäytyä tutkimuksesta niin halutessaan. (Nurmenniemi, 2010, ss. 26–27.) Tähän ilmiöön törmättiin myös tässä tutkimuksessa yhden tutkittavan kohdalla, joka ei halunnut tutkimukseen osallistua. Kieltäytyminen näytti olevan hänelle erityisen vaikeaa ja tuntui siltä, että hän koki pahoittavansa tutkijan mielen kieltäytymällä. Tämä sai tutkijan pohtimaan, oliko nuorille todella annettu mahdollisuus kieltäytyä osallistumasta tutkimukseen. Mahdollisuudesta osallistua tutkimukseen kerrottiin oppilaille yhteisesti kotitalouden tunnin lopussa. Asia markkinoitiin heille mielenkiintoisena, hauskana kokemuksena päästä vaikuttamaan tieteen tekemiseen Helsingin yliopistolla. Viestittikö halukkuus osallistumiseen muille oppilaille sosiaalisesti hyväksyttäviä arvoja kuten avoimuus, rohkeus ja ennakkoluulottomuus? Tekivätkö he päätöksensä osallistumisesta itsenäisesti vai ”ryhmäpaineen” alaisina?

Ns. kaksoisroolissa – esimerkiksi tutkija/opettaja – toimiminen voi aiheuttaa ristiriitaisia tunteita niin tutkittaville kuin tutkijalle. Opettaja tutkijana- asetelmassa opettajan perinteinen valta-asema puuttuu, mikä opettajan näkökulmasta voi tuntua uudelta tilanteelta. Miten kohdata nuoret tasa-vertaisina? Entä miten oppilaat välttyisivät ajattelemasta, etteivät he ole opettajansa kuulusteltavina? Tutkimus osoittautui kuitenkin positiiviseksi kokemukseksi molemmille osapuolille. Se tarjosi mahdollisuuden kiireettömään ja tasa-arvoiseen dialogiin. Se, että tutkija on haastateltaville tuttu, on selkeästi hyvä asia tutkimuksen kannalta. Omalle kotitalousopettajalle voi olla turvallisempi kertoa omista ruokatottumuksistaan kuin vieraille aikuiselle. Nurmenniemi (2010, s. 27) lisää, että mitä arkaluontoisempia aiheita tutkimus käsittelee, sitä tärkeämpää on luottamuksellinen suhde tutkittavan ja tutkijan välillä.

7 TUTKIMUSTULOKSET

Nuoret määrittelivät käsityksiään ruokatrendeistä ja ruoan valinnasta kokemuksiensa ja oman elämänsä esimerkkien avulla. Nuorten ryhmähaastatteluvastauksia yhdistää melko samansuuntainen ajattelutapa, esimerkiksi kotiruoan arvostus, kavereitten kanssa syötävän ruoan epäterveellisyys ja melko välinpitämätön suhtautuminen ruokatrendeihin. Ruokatrendeistä ylivoimaisesti tunnetuin oli karppaus, Yllättävän monen perheessä noudatettiin vähähiilihydraattista ruokavaliota.

Tutkimustulokset jäsenyivät tutkimusongelmittain niin, että tämän luvun ensimmäiset alaluvut ovat samat kuin tutkimuskysymykset. Tutkimuskysymysten alaluvut on jäsennelty analyysissä nousseiden teemojen mukaan.

7.1 Nuorten käsityksiä ruokatrendeistä

Ensimmäisen tutkimuskysymyksen tarkoituksena oli selvittää, minkälaisia ruokatrendejä nuoret ovat huomanneet ja mistä he ovat saaneet niistä tietoa. Lisäksi haluttiin tietää, mitä he ruokatrendeistä ajattelevat ja miten ne ovat vaikuttaneet heidän elämäänsä.

7.1.1 Nuorten tuntemia ruokatrendejä

Jokainen haastateltu nuori oli kuullut karppaamisesta. Muita nuorten mainitsemia ruokatrendejä olivat super-food, vähärasvainen ruokavalio ja raaka-ruoka. Kaikki mainitut ruokatrendit liittyivät painonhallintaan ja/tai terveyteen. Lähiruokaa, luomua tai ruokahifistelyä ei mainittu ruokatrendeistä kysyttäessä. Ruokatrendit ovat nuorten käsityksissä ruoan valinnan keinoin tehtäviä rajoituksia oman itsen hyvinvoinnin saavuttamiseksi. Eläinten tai ruoan tuottajien hyvinvoinnin pohtiminen eivät nousseet nuorten puheissa lainkaan esille.

Karppaus (H)

Nii just mulki tuli mieleen toi karppaus sehän on niinku just tää suomalaisten..
ainaki on niiku hehkutettu.(L)

No just vähähiilihydraattinen ruoka ja sitte raaka-ruoka on tullu kanssa viime aikoina ja sit nuorison trendiks on tullu siivet ja sit se mäkkiruoka on jääny takalalle. (Su)

Ei oo, Mäkkii ei voita mikää.(A)

Mut sitte ilmoille on tullu niinku super-foodeja sun muita ihmehemmojen hömpötyksiä. En yhtään ymmärrä niistä mitään. Mutta just oon kattonu tv:stäkin niitä haasatteluja. (Fa)

7.1.2 Mistä ruokatrendeistä on kuultu

Ruokatrendeistä on kuultu eniten kotona. Lähes jokaisessa ryhmähaastattelussa oli vähintään yksi nuori, jonka kotona tai lähipiirissä karpattiin. Kaikki karppaajat olivat aikuisia. Vanhempien ja tuttujen aikuisten kokemukset ja arvostukset ruokatrendeistä nousevat tässä tutkimuksessa tärkeimmäksi nuorten informaatiolähteeksi ja käsityksiin ruokatrendeistä vaikuttavaksi tekijäksi. Lisäksi nuoret mainitsivat television ja radion keskusteluohjelmat, Aamulehden, nuortenlehdet Demin ja MissMixin sekä iltapäivälehtien otsikot. Internetistä oli huomattu lähinnä iltapäivälehtien karppausta ja muita ruokatrendejä koskevat uutisotsikot.

No ainaki se karppaus, nii mun äitin joku kaveri alotti sillon ku se tuli, nii sieltä sitte, et emmä ollu kuullukkaan ennen sitä koko asiasta. Mut se oli ihan uutta, et ei moni muukaan sitä varmaan tienny. Mut nythän se on.. niinku kaikkii kirjoja on ja tämmösi. (L)

No, meillä taas äiti ja isäpuoli karppaa, nii niiden pitää syödä sitä tietynlaista ruokaa, mut kyl ne sit laittaa siihen lisäks jotain pastaa tai jotain, meille lapsille. (Ro)

Ja sithän siitä puhutaan kaikissa keskusteluohjelmissa, ihan sellasis suosituissaki et se on niinku pääasia se karppaus, et siel on puhumassa joku, joka karppaa ja sit siel on joku lääkäri, joka vastustaa karppaamista.(H)

No just lehdistä mä oon eniten lukenu. Sitte jos joku on just kokeillu karppaamista ja sit se ei oookkaan niinku, et se oookkaan niin hyvä juttu, nii semmosia mä oon lukenu.(Ma)

Joo, nuortenlehdetki ihan esittelee erilaisia ruokavalioita. (Su)

7.1.3 Nuorten suhtautuminen ruokatrendeihin

Nuorten käsitykset ruokatrendeistä ovat melko samansuuntaisia. Käsitykset muodostetaan aikuisten ruokatrendeihin, lähinnä vähähiilihydraattisen ruokavalion noudattamiseen liittyvistä kokemuksista. Nuorten suhtautuminen ruokatrendeihin vaihtelee torjuvasta myönteiseen. Omiin karppaaviin vanhempiin suhtaudutaan huvittuneesti vaikka saavutuksia painonhallinnassa kunnioitetaan. Suurin osa nuorista suhtautuu ruokatrendeihin kuitenkin välinpitämättömästi.

No äiti on koittanu, Mut ei se siinä pärjänny, se aatteli, et se ois pitänyt yhen semmosen päivän, jollon ois saanu syödä jotain makeempaa. Mut se kyllä riistäyty ihan.. (naurua) sil on nii heikko itsekuri. mut kyllä se koitti. (Fa)

On se kai ihan ok, kyl ne voi tehdä mitä tykkää. (E)

Joo ihan sama se mulle on. Meit ei oo kyllä yritetty käännättää. (R)

Meilläki on vähän samalla lailla, ku sillon (äidillä) joku oma, se tekee ittellee jotain jauhelihaa ja meille muille sit jotain pastaa siihen lisäksi, ite se vetelee vaan salaattia.(E)

.. ku ne vanhemmat syö vaan jotain kaalia. (Naurua)(Su)

No siis, kyllä meidän perheessä ainakin, mun isäpuoli on laihtunu 17 kg ja äiti 9 kg ja siis kyllä siinä on ihan näkyviä tuloksia. Mä veikkaan että emmää siihen itse pystyisi. Kyl mä haluan mieluummin syödä jotain pastaaki. Emmä silleen perunasta varsinaisesti tykkää, mut emmä osais karpata. Mutta kyllä mä oon nähny näkyviä tuloksia. Mun isoveliki karppas, mut se pitää olla oikeesti, että omistautuu sille. (R)

Mun iskä on laihtunut 15 kiloo siitä ku se alotti karppaamisen ja mun äiti joku vajaat kymmenen kiloo. Ja mun kummisetä on karpannu joku puol vuotta ja on nyt jo laihtunu 15 kiloo. Et se todellaki toimii.(Su)

Ruokatrendit hyväksytään vain, jos niiden noudattaminen pysyy kohtuuden rajoissa. Nuoria ärsyttää ruokatrendien vieminen äärimmäisyyksiin. Ruokavalioista kiihkoilua ei suvaita. Ne nuoret, jotka eivät tunne karppaavia aikuisia, suhtautuvat erityisruokavalioiden noudattamiseen hieman torjuvasti, jopa ylenkatsovasti. Nuoret tuomitsevat aikuiset, jotka eivät kykene monipuolista arkiruokaa syömällä pitämään

huolta terveydestään ja olemaan lihomatta vaan joutuvat turvautumaan *erilaisiin kikkoihin*.

Ihan turhaa, kyllä tavallisella ruoalla pärjää. Jos ei nyt suoranaista roskaruoakaa syö, kyllä tavallinen ruoka riittää. (K)

Kyllä mä katon vähän kieroan niitä, just jos lehdissä on jotain. (Ma)

Kuulostaa fiksulta, mutta on se menny monelta yli (T)

Vaikeelta se kuulostaa. Pitää kokoajan miettiä, et ei voi syödä tota, aika monessa on niitä hiilareita kummiski. (K)

Kyllä ihminen kuitenkin jonkun verran hiilareita tarvii. Kyllä sitä lyhytaikaisesti voi aina tehdä. Mut jos se menee liiallisuuksiin, nii se ei oo hyvä.(M)

Tyhmää! (Ri)

Siihen on joku kuollukki, saanu sydänkohtauksen.(Me)

Emmä ainakaan ite suostuis. (Te)

Kahdestakymmenestäkahdesta nuoresta kaksi suhtautui karppaukseen niin myönteisesti, että voisi itsekin kokeilla sitä. Molempien vanhemmat karppaavat.

Olis mun mielestä tosi mielenkiintoista kokeilla. (E)

Joo, niinpä. Et laihtuiks siinä oikeesti nii paljon ja nopeesti.(Re)

Myös median suhtautuminen asiaan on huomattu. Ruokatrendien ympärillä käytävä julkinen keskustelu on saanut nuoret muodostamaan asiasta omia mielipiteitä.

Mun mielestä karppaus on menny Suomessa yli, liikaa, koska se on niinku niin iso mediajuttuki , et siit on tullu niinku joku uskonto, jota pitää niinku näyttää, että mä karppaan tai sitte sitä pitää niinku vastustaa. (H)

Et jos haluais alottaa karppauksen, nii pitäs kyllä lääkärin kanssa keskustella mieluummin, ku se, et jos Ilta-Sanomis lukee: ”laihduin viistoista kiloo”, niin ei se välttämättä oo sitte nii..(H)

Et kyllähän semmosella, joka mättää kaksin käsin sitä leipää suuhun, niin kyllähän semmonen vois niinku vähentää sitä, mut just toi, et on ihan

absoluuttinen kieltäytyminen kaikesta ja sitte menee just vähän yli. Et kylhän kaikkee voi syödä mut kohtuus kaikessa et ei se menis tolleen liikoihin. (L)

Ja sit se mä katoin jossain keskusteluohjelmassa sanottiin , et koulussaki pitää olla karppaajan ruoka, mut mun mielest, eihän se nyt koulun tehtävä oo, et pitää kaikki hommata tollaset. Että sitte mun mielestä pitäs kuitenkin lapselle tarjota mahdollisuus syödä se mitä haluaa, et sei oo niistä (vanhemmista)kiinni, et lapsetki joutuu sitä tekeen. (H)

Nii-i, just joku 5- vuotias lapsi helposti, et jos molemmat vanhemmat karppaa, nii seki joutuu siihen kierteeseen tai siihen. Et ei se nyt hirveesti vaadi, et jos ny pari perunaa keittää sille lapselle. On sil kuitenkin oikeus saada, ku ei se itte viel pysty sillee päättää. Et kuitenkin sais ihan niinku normiruokaa.(L)

7.1.4 Syitä ruokatrendien syntymiselle nuorten käsityksissä

Nuorten mielestä ruokatrendejä syntyy, koska aikuiset yrittävät ratkaista painostaan ja ulkonäöstään johtuvia ongelmia. Heidän mukaansa myös vaihtelunhalu saattaa johtaa jotkut hakemaan uusia ratkaisuja painonhallintaan.

No, onkse sitte terveys varmaan, että haluaa elää terveellisemmin, mut sitte ei välttämättä tajuu toiselta kantilta, et mitä käy, jos sitä (hiilihydraattia) ei syö. Mut terveys on varmaan se yks isoin. (H)

Laihdutustapoja (Sa)

Nii ja ihmiset kyllästyy kaikkeen vanhaan aina. (Ar)

Ehkä se on, et ku tulee uusia periaatteita, ihmiset ajattelee, et tää on parempi ku muut. En tiä. Ehkä se on sitä ku maailma kehittyy, ehkä ne ruokatrenditki kehittyy.(Fa)

Ylipäätänsä ihmiset kokoajan yrittää enemmän ja enemmän laihduttaa, että siis justinsa se, et jos kaikki olis tyytyväisiä siihen mitä on, nii ei varmasti tulis tämmösiä ruokatrendejä niin paljo. Et ku ihmiset on niin epätoivosia omasta painostaan, et mikä nyt auttais, nii sitte helposti kokeilee kaikkia uusia. (Su)

Nuorten vastauksissa korostuu voimakkaasti median luomat ulkonäköpaineet, jotka synnyttävät ihmisille tarpeen kokeilla erilaisia ruokatrendejä. He moittivat mediaa vääränlaisten ihanteiden asettamisesta ja huonojen ruokavalioiden syntymisestä.

Nykyäänhän on nää kaikki ihanteetki on, et laiha vartalo ja koitetaan pyrkiä siihen just vaikka joku et lihaksikas tai laiha vartalo niinku keinolla millä hyvänsä. tämmönen normi vaikka kotiruokaa mut sit vaan liikkuis sillee monipuolisesti, niin siinä olis mieliki paljo terveempi ku että joutuu kituun jonknu takii et emmä ny voi syödä tota, et siinäki et ei ois semmonen ilonpilaaja et ku muut pitää hauskaa ni itte oot no, mä oon nyt karkkilakossa. (L)

Mun mielestä medialla on isoin osa siinä, ku se antaa kaikkein huonoimman kuvan. Et kaikissa ohjelmissa, ku on kattonut jotain malliohjelmia, pistetään puntarille ja sanotaan et saat painaa viiskytä kiloa tai viiskytyks, nii kilo pois. Et sit nuoret ottaa sen ihan tosissaan. (H)

Ja paino, sehän on vaa numero , todiste siitä, että on olemassa, eihän se muuten silleen oikeesti vaikuta. Et joku anoreksiaki, ku ei osaa varmaan niinku syödä kohtuudella, sit koittaa jättää kaiken pois. Et se pitäs kyllä ottaa puheeksi. (L)

Et ku meiän ikä on just siin pahimmassa iässä. Niinku tyyliin nyt. (H)

7.1.5 Ruokatrendien ongelmat nuorten käsityksissä

Nuorten mielestä ruokatrendit ovat keinoja saavuttaa haluttu terveys ja paino. *Erilaiset ihmedieetit* tarkoittavat heille samaa asiaa kuin ruokatrendit. Siksi ruokatrendien suurin ongelma nuorten puheissa on se, että ne eivät tarjoa pysyviä ratkaisuja ylipainon poistamiseksi. Ne nähdään ravitsemuksellisesti yksipuolisina ja väliaikaisina ratkaisuina painonhallintaan ja terveyden kohentamiseen.

Ihmisillä ei tuu mieleen, et vois muuttaa ruokatottumuksia terveellisemmäksi, halutaan tollasii villityksiä. (M)

Nii, se pitäs olla semmonen elinikänen..se päätös, no just joku vaikka vähän ylipainonen.. ei se voi ottaa mitään ihme dieettiä tai kylhän se voi alkuun auttaa, mut kyl se on siel takaraivossa se vanha elämä. Sen pitäs kumminki olla semmonen elinikänen, et sä voi tehdä silleen ”et hei nyt mä paastoon ton tietyn ajan.” Pitäs tehdä pikkuhiljaa niitä päätöksiä. Et just vaik et mä koitan saada vähän säännöllisemmän ruokavalion, et ei semmosii ihme pyrähdyksiä mennä. Että kyllähän se jos joku ylipainonen laihduttaa, niin eikse mitä hitaampaa ne painot putoo, nii nehän pysyyki sitte? Et just joku karppaus, siinhän aika nopeesti saattaa lähtee..(L)

nii sit ku muuttaa takas ruokavalion, nii ne kilot tulee takas. Ehkä muutama kilo enemmänki tulee sitte. (H)

Sit just jos vaikka joku laihduttaa, ”jee nyt mä oon näin laiha!” mut sitku sä palaat takasin siihen samaan vanhaan, nii sithän voi ihminen masentuaakki siihen, et eikä, taas tää, et se on ikuinen kierre.(L)

7.2 Ruoan valintaan liittyvien asioiden tärkeys nuorten käsityksissä

Toisen tutkimuskysymyksen tarkoituksena oli selvittää, miten ruoan valintaan liittyvien asioiden tärkeys ja toteutumismahdollisuudet jäsentyvät nuorten käsityksissä. Ruoanvalinta koettiin monitahoiseksi ja monia henkilöitä - perheenjäseniä ja kavereita- koskevaksi tilanteeksi. Nuorten omien sanojen mukaan itsenäistä ruoanvalintaa ei koeta hankalaksi ja se valitaan yleensä maun ja saatavuuden perusteella. Kuitenkin nuorten puheissa esiin nousi huoli ruoan terveellisyydestä ja lihottavuudesta. Monet kontrolloivat omaa syömistään esimerkiksi pyrkimällä rajoittamaan tiettyjä ruoka-aineita.

7.2.1 Nuorten ruoanvalintaan liittyvät tilanteet

Yleisin tilanne, missä nuori voi itse määritellä mitä ja miten syö, oli kotona välipala koulun jälkeen. Välipala ja joskus myös iltapala, laitettiin itse niistä aineksista, mitä kotona oli saatavilla.

Ku oot yksin kotona, joku välipala. (K)

Välipala ja iltapala. Äiti yleensä tekee ruoat.(R)

Kotona ruokaa laitettaessa nuoret otettiin usein mukaan päätöksentekoon siitä, minkälaista ruokaa koko perheelle laitetaan. Lähes kaikki saivat myös osallistua yhteisen aterian valmistamiseen.

Kyllä multa ainaki kysytään, mitä mää haluun ruoaksi. (E)

Äiti kysyy, onko toiveita. (A)

Ja sit jos just vaik kysyy, että voinko tehdä ruuan, niin sit saa ite päättää.(L)

Sillon ku ite tekee ruoan, joskus kokkaan myös muille.(T)

Tietenki kotiruoka, isä kysyy aina, mitä haluisit syödä, vaik kylhän se tekee sen loppuvalinnan, mutta voin mä siihen nyt vähän vaikuttaa ja sit ravintoloissa. (H)

Mut sitte jos just harrastaa jotain urheilua, nii voi sitte sanoa vanhemmille, millasta sen ruoan pitäis olla. Vaikka ennen pelejä. (F)

Ravintolassa nuoret pääsevät valitsemaan ruokansa itse, olivatpa he siellä vanhempiensa tai kavereidensa kanssa.

Jos menee ite kavereitten kaa ravintolaan. (M)

Jossain ravintolassa, riippuu tietenki kuka maksaa, äiti vai ite.(K)

Kouluruokailu mainittiin välttämättömyytenä, sitä ei kukaan maininnut esimerkkinä itsenäisestä ruoanvalintatilanteesta. Koulussa käytiin syömässä, koska oli nälkä eikä muita vaihtoehtoja ollut.

7.2.2 Ruoan valintaperusteet

Nuorten vastauksissa tärkein ruoan valintaperuste on **maku**. *Mitä tekee mieli*, oli monella ensimmäinen vastaus kysyttäessä, millä perusteella nuori ruokansa valitsee.

Maku ja miltä se näyttää. (So)

Mitä tekee mieli ja kuinka suuri nälkä on ja maku..(R)

No kyllähän se maku, emmä uskalla mitään ihan outoo ruokaa syödä. (M)

Just et onks se jotain tuttua ja turvallista. Vai et lähtiskö kokeileen jotain uutta.(F)

Nuorilla syömistä leimaa vielä uuden pelko, joten itsenäisiä ruokavalintoja leimaa **turvallisuus**. Maun pitää olla tuttu. Kotona saatavilla olevat ruoka-aineet on tutussa ympäristössä turvallisiksi todettuja. Vaikka ruokaostoksista päättävät viime kädessä

vanhemmat, nuoret vertailevat ja tekevät itsenäisiä valintoja kotona saatavilla olevista ruoka-aineista esimerkiksi välipalaa valmistaessaan.

Sitä, mitä kotoa löytyy (Sa)

Kyllä määki, et jos kotona vaikka on ruisleipää ja vaaleeta leipää, nii kyl mä syön sitä ruisleipää, ku se on terveellisempää. Ja jos on vaikka jotain kurkkua ja salaattia, laitan sitä siihen päälle. (Ma)

Monet nuoret näyttävät myös tunnistavan omaan syömiseen liittyviä tilanteita ja tunteita. Esimerkiksi **nälkä ja mieliteko** osataan erottaa toisistaan. Nuorten puheissa mainittiin myös tunteeseen syöminen ja napostelu.

Vaikuttaa maku ja se, mikä fiilis on. (Te)

Jos on makeannälkä, ja löytää sieltä kaapista jätskiä, niin silloin kyllä sitä syö, mutta jos on tavallinen nälkä, niin sitte ehkä vois kallistuu sen terveellisemmän vaihtoehdon puoleen. (A)

Jos syödään tunteen mukaan, ei siinä mietitä lautasmalleja.(Mi)

Terveellisyys ruoan valintaan vaikuttavana tekijänä korostui nimenomaan kotona tehtävissä ruokavalinnoissa. Kotona kuuluu nuorten mielestä syödä monipuolista kotiruokaa, mikä eroaa oleellisesti vapaa-aikaan ja herkutteluun liittyvästä syömisestä. Näiden välille pyritään löytämään tasa-paino tarkkailemalla ja vertailemalla kotona syötäviä ruokia.

Mutta just, et jos on kaks vaihtoehtoa, niin otan niistä sen terveellisemmän yleensä.(Ma)

No vähän sillai, että yrittää vältellä sellasta turhaa napostelua kotona, että mieluummin yrittää pitää sen niin, että olis edes pari tuntia välii niis syömisissä, ettei niinku jatkuvasti söis.(S)

Ettei söis pelkkää makeeta. Et jos ottaa välipalan, nii ottais omenan ja banaanin, eikä keksejä.(F)

Epäterveellisten ruokien syömistä kontrolloidaan rajoittamalla mieluummin vapaa-aikaan ja herkutteluun liittyvien tilanteiden määrää kuin ruokien laatua.

Ei sitä oikein kavereitten kaa ajatella, että syödään terveellisesti, ku emmää tiä.. se on varmaan vähän, et jos kaikki muut syö Hesessä sitä hampurilaista, nii siinä rupee tekee mieli sitä hampurilaista, kun että ottas salaatin. Ei sitä silleen mieti ku enemmän et se on hyvää.(R)

Jos on just käyny viikolla, nii jos joku kysyy, et lähetääks, ni kylmä mielummin sanon et emmä lähe.(Mi)

Et jos vaikka oon käyny viikossa montaki kertaa syömässä vaikka Hesessä ja silleen, nii sit mä oon et nyt mä kyllä en käy pitkään aikaan missää. Et kyl mä silleen tarkkailen ja pyrin syömään terveellisesti. (So)

Tyttöjen vastauksissa ruoan valinnassa korostui terveyden ohella **lihomisen pelko**.

Jos syöt vaik viikonlopun kaikkee mättöö, niin sit viikolla pitää vähän kattoo mitä syö, koska kyllä se nyt nuorilla jo aika helposti näkyy.(A)

Ehkä se on, ku on noi ulkonäköpaineet, et se on ehkä se suurin sitte.(L)

Et mul on sykemittari mist mä katon ne kalorit, et nyt pitää sitte toi patukka saada tästä sulamaan, mut.. (H)

eli te ette halua lihoa?

Nii, nii. et se on just se ulkonäkö, et se et ei haluu lihoa nii se on se merkittävin tekijä. Totta kai se on se terveyski.(L ja H)

..joo ahdistaa. Jos on just vetäny jotain sipsiä tai jotain, tulee semmonen, et voi ei..(M)

Ne nuoret, jotka harrastivat liikuntaa aktiivisesti, osa kilpatasolla, eivät kokeneet lihomiseen tai ulkonäköön liittyvien seikkojen vaikuttavan ruoan valintaan lainkaan.

Että kyllä voi ihan kunnolla herkutellakki ku urheilee. Mut eihän sitä tiedä, onkse jollekki muille sit vähä tarkempaa, että mitä syö.(F)

Että tankataan kunnolla hiilihydraatteja ja proteiinia. Se on niinku tärkeetä, että on jotain mitä kuluttaa siellä treeneissä, että urheilu ei oo laihduttamista. Että meistäki ku molemmat urheilee ihan kovalla tasolla. (F)

Ni, että syö tarpeeks.(Sa)

Jos on syönyt liikaa, tulee vaan ähky, mutta ei ahdistaa.(K)

Ruoan **hinta** nousi nuorten puheissa tärkeäksi ruoan valintaan vaikuttavaksi tekijäksi silloin, kun ruoka pitää maksaa itse. Hinta vaikuttaa ensinnäkin ruokapaikan valintaan. Yleisimmin mainittiin edulliset pikaruokapaikat kuten Hesburger, McDonald's ja Rax. Pojat kävivät useimmiten siivillä (*chicken wings*) tai kebab- paikoissa.

Jos on liian kallista, nii ei sitä sit valitse. Kun on omat rahat kyseessä, halvinta.
(A)

Ni, ja varsinkin, ku omalla rahalla pitää maksaa, nii se hinta on aika suuressa roolissa.(S)

Nuoret syö paljon pikaruokaa, ku se on halpaa.(J)

Toiseksi hinta vaikuttaa haluun ottaa riskejä ruoan valinnan suhteen. Uusia makuelämyksiä ei haeta omalla rahalla, makukokeilut kuuluvat kotiin ja ravintolaankin vain, jos vanhemmat maksavat. Omalla rahalla maksettaessa ruoan pitää olla tutun näköistä ja hyväksi ja maukkaaksi todettua.

Jos on niinku joku vaikka lounasseteli ni sitte uskaltaa kokeilla jotain uuttaki, vaikka jossain ravintolassa. (S)

Et jos menee johonki ravintolaan ja tilaa jotain tosi kallista ja se onki pahaa. Kotona voi syödä kaikkia eri juttuja, ku se ei maksa mitään meille, ei haittaa, jos se on pahaa. (So)

Mul on aina ravintoloissa se sama mitä tilaan, perusruokaa. Mut kyl mä sit kotona maistan jotain uusiakin.(R)

Eli se on tärkeää et ruoka on tuttua?

Nii, ettei tuu pettymyksiä(R)

Kun nuoret syövät kodin ulkopuolella omalla rahalla, se tapahtuu kavereiden kanssa; kukaan ei maininnut käyvän ravintoloissa yksin. Kavereiden kanssa ulkona syöminen on sosiaalista toimintaa, joten **seuralla** on suuri merkitys siihen, minkälaista ruokaa valitaan. Useimmiten nuoret päättävät yhdessä, minkälaista ruokaa syödään ja paikka valitaan sen mukaan.

Mennään sinne minne suurin osa menee. (Mi)

Nuoret kokivat, että valitussa ruokapaikassa heillä on vapaus valita ruoka mielensä mukaan. Kuitenkin nuorten, varsinkin tyttöjen, puheista nousi esiin **samankaltaisuuden vaatimus**.

Paitsi et sit jos mennään vaikka just yhdessä syömään ja jos yks aattelee et pitäskö syödä jotain terveellisestä, että kaikki syö niinku samanlaisesti. Et jos päätetään, et pitäs syödä jotain terveellistä, nii sitte varmaan kaikki syö. Ja jos kaikki aattelee et ihan sama, nii sit ei syödä. (So)

.. vaikka Hesessä, missä kaverit käy, nii emmä käy melkeen ikinä missää, ku mä aattelen sitä lihomista ja itekki vähän kattelen niitä hiilihydraatteja. (E)

Nuori mieluummin jättää menemättä ravintolaan, koska ei halua syödä lihottavia ruokia, sen sijaan, että tilaisi ravintolassa salaatin. Omasta terveydestään ja painostaan huolehtiminen koetaan hieman nolostuttavana eikä sitä haluta mennä suorittamaan julkisille paikoille kavereiden nähden ja vielä maksamaan siitä omilla rahoilla.

Mut sit senki huomaa, et vaikka kattoo kaikkia ravintosisältöjä, mut et jos on vaikka jonku tosi hyvän, vaikka parhaan kaverin, kanssa viettämässä iltaa niin sit voi ottaa vähän niinku et ei oo väliä tai siis ei se paras kaveri kato et syökse nyt tommosta et se ottaa itteki jotain vähän epäerveellisempää. Mut sitte jos on jonku vähä uudemman kaverin kanssa, nii ei nyt siinä viitti vetää semmosta hirveetä raxiannosta..(naurua) (L)

Toisaalta arastellaan syöpöksi leimaantumista, varsinkin *uudemman kaverin edessä* ei haluta *vetää semmosta hirveetä raxiannosta*. (Ravintola Rax, jossa kiinteällä lounassummalla saa syödä niin paljon kuin jaksaa)

Nuoret eivät kokeneet median vaikuttavan juurikaan ruokavalintoihinsa. Mainokset vaikuttivat nuorten puheissa ruoan valintaan vain uutuustuotteiden, lähinnä makeisten, kohdalla.

Jos tulee jotain uusia, kyl niit usein ostaa (Su)

Jos se kaupassa tulee kohdalle, nii kyllähän sitä sit aattelee et otetaans toi. (Mi)

Jos mainostetaan jotain uutta suklaata, kyl sitä tekee mieli ostaa (A)

Median koettiin nuorten vastauksissa aiheuttavan ärsyttäviä, jopa ylitsepääsemättömiä, ulkonäköpaineita. Mediaan suhtauduttiin yleisellä tasolla melko negatiivisesti ja sen tunnistettiin vaikuttavan välillisesti ruokavalintoihin.

Ja just meihin naisiin se kohdistuu tää, mehän ollaan jotain kauppatavaraa täällä median maailmassa. just että jotkut mallitki, että nyt sun pitää tosta vielä laihduttaa, vaik ollaan jo tosi laihoja, tottakai pojillaki niitä paineita on ja kylhän pojillaki niitä syömishäiriöitä on, ja vielä varmaan lisääntyy, mut kylse enemmän meihin tyttöihin, nuoriin naisiin, kohdistuu. mikä on kuitenkin väärin, meki ku ollaan just herkässä iässä. Ei sitä mediaa kyl voi pelkästään syyttää, mutta kyllä siin on sekin kyl se voi tehdä elinikäsen loven tonne.(L)

Onhan se nyt paljo nätimmännäköstä et.. tai siis mielummin mä katon jossain muotinäytöksessä semmosia ihan terveennäkösiä ku ihan semmosia järkyttävän laihoja.(Ma)

Mut miks sit tarvii olla jossain muotinäytöksessäki, emmä nyt tiiä onkse hirveen hyvä syy: menee vähemmän kangasta. Et jos kattoo paljonko naisia maailmassa, nii kuinka monta niitä on niitä sikalaihoja siä, Suomessaki ku suurin osa ollaan aika vankkaa tekoa.(L)

Normaaleja (H)

7.2.3 Miten nuoret kokevat ruoan valinnan

Omien sanojensa mukaan vain harva kohtaa vaikeuksia miettiessään, minkälaista ruokaa valitsisi. *Sitä syödään, mitä mieli tekee.* Kysyttäessä ruoan valinnan vaikeutta/helppoutta nuoret kuitenkin kuvasivat lähinnä sitä, minkälaiseksi he kokevat ravintolassa syötävän tai kotona valmistettavan ruoan valinnan.

On aika helppoo (E)

No mitä tekee mieli, sitä syön.(J)

On se sillee, jos on vaikka iso lista ravintolassa, nii on siin vaikee valita, mut sitte kotonaki, et jos isä kysyy, et mitä haluat ruuaks, nii pitää ottaa sellanen joka kävis niinku muillekki.(H)

ja sitte jos vaikka ei oo pitkään saanu jotain lempiruokaansa nii on se sitte helppoa, mut et jos on niinku kaikkiruokanen, nii sitte ei oikeestaan väliä. Ja ylensä se kotiruokaki on sellasta tuttua et ei oo mitää ennakkoluuloja.(L)

Myöhemmin kysyttäessä, *mitä mieltä olet omasta syömisestäsi ja tarkkailetko omaa syömistäsi*, nuorten puheissa korostui epävarmuus. Epävarmuus liittyi syömisen tasapainon löytämiseen herkkujen ja pikaruonan sekä terveellisen arki- ja kotiruonan välillä. Todellisuudessa nuoret eivät valitse vain *sitä, mitä mieli tekee*. He tekevät monia valintoja ruoan ravitsemuksellisen laadun suhteen. Ruokavalinnoissa korostuu omia mielihaluja vastaan kamppaileminen epäterveellisten ruokien syömistä rajoittamalla.

No, ettei mässää hirveesti joka päivä, että koittaa pitää sen jossain ruodussa senki. (Fa)

Joskus mietin, että ei kokoajan vedä herkkuja, mut ku liikkuu niin paljon, nii ei sitä tarvi hirveesti kattoo. (Su2)

Mä ainakin , no syön paljo karkkia, et niitä vois tietenki vähentää. (R)

Nuoret pohtivat ruoan valitsemisen vaikeutta myös yleisemmällä, ei niin henkilökohtaisella, tasolla.

No, joskus voi olla sellanen, et mitähän sitä nyt, ku on niin paljo kaikkii erilaisia vaatimuksia. Jotkut sanoo et pitäs olla vähähiilihydraattista ja kaikkee, nii voi tulla, et minkäsorrtista sitä pitäs nyt syödä.(Su)

Justiinsa ku kaikki tiedot on niin ristiriitasia, ni pitää vaan ite mennä ja kokeilla. Sen pohjalta sitte vähän päättää mitä suuhunsa laittaa. (Su)

Pohdittaessa syitä, millä perusteella omassa perheessä valitaan ruokaa, nuoret nimesivät aiemmin esiin tulleiden maun, tuttuuden ja ulkonäön, terveellisyyden, painon ja hinnan lisäksi käsitteet luomu, kotimaisuus, erityisruokavaliot, tarjous, laadukkuus, monipuolisuus ja tuoreus. Vaikka nuoret itse eivät näitä seikkoja omissa ruokavalinnoissaan painotakaan, tiedostavat he niiden merkityksen esimerkiksi oman perheensä ruokavalinnoissa. Todennäköisesti nämä asiat tulevat vaikuttamaan nuorten myöhemmissä ruokavalinnoissa.

7.3 Ravitsemustieto ja -toiminta

Kolmannen tutkimuskysymyksen tarkoituksena oli selvittää nuorten käsityksiä ravitsemukseen liittyvästä tiedosta sekä pohtia, myös kahden aikaisemman tutkimuskysymyksen pohjalta, koulun mahdollisuuksia ravitsemuskasvattajana. Ensin määritettiin, minkälaista nuorten ruokatietämys ja ruokakäyttäytyminen on. Vaikka nuorten ruokatottumukset murrosiässä yleensä muuttuvatkin huonompaan suuntaan, monet tutkimukset ovat osoittaneet, että aikuistuttuaan nuoret palaavat niihin ruokatottumuksiin, jotka lapsuudessa ja nuoruudessa opittiin.

Tutkimuksessa kartoitettiin, mistä nuoret kokivat saavansa eniten tietoa ravitsemuksesta ja miten he suhtautuvat ravitsemuksesta saatavaan tietoon. Oppimisen kannalta oleellista on pystyä antamaan lapsille ja nuorille sellaista tietoa, joka on nimenomaan heille tärkeää ja ajankohtaista. Näin heillä on edellytykset muuttaa tieto toiminnaksi omassa elämässään heti, esimerkiksi syödä terveyttä edistävästi.

Kolmas tutkimuskysymys *koulun mahdollisuudet tukea nuorten ravitsemuskasvatusta* kokoaa yhteen aikaisemmista tutkimuskysymyksistä esiinnoitteita tuloksia ja pyrkii

7.3.1 Terveellinen ruoka nuorten vastauksissa

Nuorten käsityksiä terveellisestä syömisestä tarkastellaan ensin määrittelemällä terveellinen ruoka ja sen jälkeen selvitetään, miten terveellisesti he itse syövät. Tutkimuksen nuorilla on melko hyvä tietämys terveellisestä ruoasta. **Monipuolinen** oli eniten mainintoja saanut vastaus. (Taulukko 2.) Se tuli esiin lähes jokaisessa ryhmähaastattelussa.

Monipuolinen (Fa)

Joo monipuolinen, et ei mitään pelkkää pastaa, koska siin ei oo mitään ravintoaineita, et pitäis aina olla just sillai, et olis niinku ruokaympyrän mukaisesti. (Su)

Proteiinia, et jaksaa vähän pitempäänki, ja sitte salaattia. (Sa)

Kasvien terveellisyys näkyy nuorten vastauksissa hyvin. ”Puoli kiloa päivässä” oli

monille tuttu iskulause. **Paljon kasviksia** sai toiseksi eniten mainintoja määriteltäessä terveellistä ruokaa.

Salaatti. (A)

Paljo kasviksii. (Me)

Et syö monipuolisesti kaikki hedelmät ja kasvikset.. puoli kiloa päivässä (R)

Mä en ainakaan syö puolta kiloo päivässä. (San)

En määkään. (R)

En määkään. (Re)

Taulukko 6. Nuorten käsityksiä terveellisestä ruoasta

Terveellinen ruoka	Monessako ryhmähaastattelussa mainittu (n=6)
Monipuolinen	5
Puoli kiloa päivässä/ Paljon kasviksia	3
Kotiruoka/ Itse tehty ruoka	2
Kohtuudella kaikkea	2
Lautasmallin/Ruokaympyrän mukainen	2
Vähärasvainen ja kevyt	1
Mistä tulee hyvä olo	1

Kotiruoka on nuorten mielestä terveellistä. Oleellista on se, että ruoka valmistetaan raaka-aineista itse, jolloin ruoan alkuperä on tiedossa eikä lisäaineita jouduta käyttämään kuten valmisruoissa. Einesten lämmittäminen kotona mikrouunissa ei siis riitä. Kotiruoan yhteydessä nousi esiin myös käsite **lämmin ruoka**, vähintään kerran päivässä.

No mun mielestä kotiruoka, mut ei se sit, jos siin on hirveesti lisäaineita, että silleen, jos sen tekee itte sen ruuan, niin se on terveellistä sitte. Siin on kaikki periaattees, mitä tarvii tai ainaki pitäs olla, nii se on terveellistä. (H)

Pitää olla ite tehty, koska sit tietää mitä siin on, ei oo mitään keinoaineita ja se on paremman makusta ja sitä voi itte maustaa. (K)

Ei tarvi miettii, missä tää on tehty ja mistä tää on tullu. (S)

Kotiruoka on roskaruoan vastakohta.

Kaikki mikä on keinotekosta. (To)

Halpa ja nopee, Hese ja Mäkkäri, et mennään mahdollisimman halvoilla aineilla. (M)

Nuoret määrittelevät **kohtuullisuuden** osana terveellistä syömistä. Kohtuullisuutta on se, ettei syödä liikaa, mutta myös se, ettei syöminen rajoitu yksipuoliseksi. Nuorille kohtuullisuus on myös sitä, että herkuttelu pysyy kohtuuden rajoissa. Kohtuullisuus on tullut ilmi aikaisemminkin, nuorten vastauksissa ruokatrendeistä, jossa syömisen mustavalkoisuus nähtiin kohtuuttomana.

Ettei vedetä niinku kymmenen vuotta pitsaa ja sit ihmetellään et voivoi, mitä tein nuoruudessa. Kyllähän se on tietty ihan normaalia, et käydään aina välillä jossain, vaikka joku pizza tilataan. Mut jos se on vaikka niinku joka viikko, nii sit se menee jo vähän..(L)

Ei mikään oo terveellistä, jos syö liikaa. (K)

Ei hedelmiäkään saa syödä liikaa. (Te)

Lautasmalli tuli monelle mieleen pohdittaessa minkälainen ruoka on terveellistä. Mainintoja saivat myös ruokaympyrä ja ruokapyramidi, mutta vasta kysymyksessä 17, jossa kysyttiin *millaisia ravitsemussuosituksia tiedät?* Nuoret olivat sisäistäneet viralliset ravitsemussuositukset siis hyvin, koska kysymyksen 16 *Minkälainen ruoka on terveellistä?* vastauksissa he osasivat kuvata nykyisiä ravitsemussuosituksia omilla sanoilla. Terveellinen syöminen siis vastasi nuorten vastauksissa virallisia ravitsemussuosituksia hyvin.

Vähärasvainen ja kevyt ruoka koettiin terveelliseksi, vaikka esimerkiksi voin terveellisyydestä on saatavilla ristiriitaista tietoa.

Nii ohan seki niiku et mainostetaan nykyään mahdollisimman niinku rasvatonta ja sellasta niinku, et periaatteessa ei mainosteta enää sellasta mis on niinku normaalia, et siin on aina isolla se prosenttimäärä. (H)

Menee niiku toisesta päästä toiseen, et ei yhtään mitään hiilareita, nii sit taas rasvaa saa vetää et niiku ihan oikeen voita.(L)

Pohdittaessa minkälaista on terveellinen ruoka, esiin nousi oman kehon tunteminen ja sen kuunteleminen.

Semmonen, mist tulee hyvä olo (T)

Pääasia on se, et syö semmosta, mistä tulee itelle hyvä olo. Ja tietää, mikä itellä toimii, että ei ota liian vakavasti sellasia suosituksia, jos tietää et ne omalla kohalla on huonoja. (Su)

7.3.2 Nuorten näkemyksiä omasta syömisestään

Nuoret vaikuttavat pääosin tyytyväisiltä omaan syömiseensä. Kuten ruoan valintaa käsittelevässä kappaleessa todettiin, osa nuorista pohtii omaa syömistään varsinkin ulkonäön vuoksi. Lihoa ei haluta, joten syömistä ja varsinkin herkkujen syömistä tarkkaillaan. Terveellinen ja epäterveellinen ruoka erotetaan toisistaan ja jos mahdollista, ainakin arjessa valitaan terveellisempi vaihtoehto.

Mun mielest ainakin omal kohdal on sillai ihan hyvin, että niinku syön tarpeeks, en liian vähän ja sillai terveellisesti. (Sa)

Välillä.. no, syön enemmän ruisleipää ku vaaleeta leipää, ku siin on enemmän niit kaikkee.., kuituja?(J)

Emmä ainakaan ajattele minkään ruokapyramidin mukaan, että otan kaikista lokeroista jotain. Otan mitä löydän. Kotona syön paljon salaattia. (Re)

En määkään mitään ruokapyramideja ajattele. Mutta just et jos on kaks vaihtoehtoa, niin otan niistä sen terveellisemmän yleensä.(R)

Puoli kiloa päivässä oli monelle tuttu hokema, mutta sen toteuttaminen tuntui ylivoimaiselta.

Mä en ainakaan syö puolta kiloo päivässä (So)

En määkään. (Ro)

En määkään. (Re)

Kuka laittaa salaattia puolet lautasesta? (To)

Tyytymättömyyttä omassa syömisessä aiheutti mielitekoihin sortuminen ja tunteeseen syöminen.

Kyllä mä oon ainaki ihan tyytyväinen. Kyl se joskus, ku ottaa jonku pullan, nii sit miettii, et miks mä tän otin. Mutta ei siinä mitään. (Ma)

Joo, oon määki ihan tyytyväinen, mutta ku mä yritän just siihen, että olis vaan yks karkkipäivä viikossa tai sillain, että välillä tulee syötyä jotain neljänä päivänä viikossa jotain pari suklaanpalaa, muta ei kai se niin vaarallista oo sitte. (Su)

No se kyl vähä ahistaa, ku miettii et nyt pitäs syödäkki jotain. Ja sitte huomaa, et aina ei ees syö, et on nälkä vaan siihen, et ku tekee mieli. Et niinku tunteeseen niinku. Vois kyl odottaa, et tulee se nälkä, eikä nii, et ku tulee koulusta kotiin, nii ”jääkaappi!”

Vaikka nuoret vaikuttavat melko tyytyväisiltä syömiseensä, jokainen tiesi, miten omaa syömistään voisi muuttaa terveellisempään suuntaan. Kysymyksen 20, *Mitä muuttaisit omassa ruokavaliossasi?* vastauksissa haluttiin eniten pystyä vähentämään makeisten ja virvoitusjuomien kulutusta ja lisäämään ruoan monipuolisuutta ja säännöllisyyttä.

Monipuolisempaa (Ka)

Sama juttu, monipuolisempaa vois olla, enemmän syödä salaattia ja hedelmiä. (M)

Vähemmän karkkia, syön joku 2-3 kertaa päivässä. (Te)

Limut, kesäl tulee juotua aika paljon, monta kertaa viikossa tulee juotua. (Mi)

Vihanneksii ja kasviksii enemmän ja maitoo. Ja vois vähentää kolaa. (A)

Koulussa vois syödä enemmän, mut ku se ei oo hyvää, se ei aina onnistu. (K)

Vähentäisin herkkujen syöntiä. Eli karkit, leivonnaiset. (J)

Pikaruokaa menee vähän liikaa ja vähentäisin herkkuja. (Me)

Karkkia vähemmän. (San)

Mä en syö mitenkään säännöllisesti. Mä syön tosi epäsäännöllisesti, että joskus saattaa olla viikonloppusin vaan kaksi ateriaa, että siinä saattais olla vähän parannettavaa. (E)

Näyttää siltä, että maku, jonka nuoret nimesivät tärkeimmäksi ruoan valintaperusteekseen, hallitsee vielä voimakkaasti heidän syömistään. Siksi makeiset, herkut ja virvoitusjuomat, jotka valitaan nimenomaan (makean) maun perusteella, sisältyvät nuorten ruokavalioon lähes päivittäin. Ne liittyvät usein sosiaaliseen syömiseen eli kavereiden kanssa syömiseen. Jos oppilailta on esimerkiksi koulussa mukanaan makeisia, niitä annetaan myös kavereille. Makeispussin haltija on kaikkien

kaveri, toisaalta makeisten saaminen on osoitus ystävydestä. Makeisilla voidaan vahvistaa kaverisuhteita.

7.3.3 Ruokakäsityksiin ja syömiseen vaikuttavat tahot

Nuorten vastauksissa arvostuksia ja käsityksiä syömisestä ja ruoan valinnasta määrittelevät vanhemmat, koulu ja urheiluseurat. Median merkitys oli nuorten puheissa välillinen. Suurin merkitys on kodilla ja vanhemmilla. **Äiti** oli nuorten mukaan se, joka ensimmäisenä omaksui uusia käsityksiä ravinnosta, esimerkiksi aloitti karppauksen. Tähän saattaa olla syynä se, että äiti on useimmiten vastuussa perheen ruokataloudesta ja toisaalta se, että naiset ovat miehiä useammin huolissaan painostaan ja ulkonäöstään.

Äiti tai isä (K)

Mummulta (A)

Vanhemmat, ne miettii enemmän terveellisyyttä ku me. (Me)

Viimesen päätöksen tekee kuitenkin äiti tai se joka ruoan tekee. (E)

No äiti sillain aina aattelee, että ostaa kaikkee vähärasvasta ja terveellistä ruokaa, mut ei se silleen muuten. (So)

Urheiluseurat mainittiin useassa ryhmähaastattelussa tärkeäksi tietolähteeksi ravitsemukseen ja syömiseen liittyvissä asioissa. Haastateltavien joukossa oli peräti yhdeksän kilpatason urheilijaa, neljä sählynpelaajaa, kolme jääkiekkoilijaa, nyrkkeilijä sekä voimistelija, joille sekä valmentajien että joukkueovereiden merkitys on suuri. Aikaisemmista tutkimustuloksista poiketen urheiluseurojen merkitys nuorten käsityksiin syömisestä oli tässä tutkimuksessa suuri.

On meillä ollu joku terveysluento joukkueelle. (R)

Koulusta ja lajiliitolta. Siel jaetaan vihkosia, toisissa kerrotaan ruoka-aineista, toisissa painotetaan monipuolisuutta. (Te)

No meil on joukkueen kanssa aika hyvin niinku käyty noi asiat läpi ja just kaikkia luentoja ollu meiän seuralla. (salibandy).(Fa)

Meilläki on just ollu tollasia luentoja.(Nyrkkeily).(Sa)

Mitä siel on sanottu syömisestä?

Että tankataan kunnolla hiilihydraatteja ja proteiinia. Se on niinku tärkeätä, että on jotain mitä kuluttaa siellä treeneissä, että urheilu ei oo laihduttamista. Että meistäki ku molemmat urheilee ihan kovalla tasolla.

Mun seurassa yks joukkue, 14-16 vuotiaat- sarjassa, on päättäny yhdessä, että karppaavat. (Ri)

Koulu tarjoaa nuorten mielestä puolueetonta tietoa ravitsemuksesta. Sen tärkeys ravitsemuskasvattajana tulee vanhempien ja urheiluseurojen jälkeen. Nuorten vastauksissa terveydenhoitaja ja terveystiedon opettaja olivat tärkeimmät ravitsemukseen liittyvän tiedon lähteet. Kotitalousopetusta ei mainittu missään ryhmähaastattelussa.

Kotoa ja koulusta (Sa)

Terveydenhoitajalta ja terveystiedon opettajalta (Ka)

Äitiä uskotaan eniten, ei tv:tä. Koulusta voi ehkä jäädä päähän jotain. (Sa)

Kouluruokailu koetaan eräänlaisena vapaaehtoisena pakkona. Ensimmäinen vastaus kysyttäessä mielipidettä kouluruoasta oli *pahaa!* Kouluruoasta tykkäämistä ei pidetä kovinkaan trendikkäänä.

Sit ku aattelee, kouluruoan mainekin.. nii se saa sit aatteleen, et ei sitä osaa aatella silleen ees positiivisesti. (R)

Sit ku aattelee et jotkut on löytäny on löytäny niinku R:kin löysi kymmensenttisen ruoasta ja jotkut on löytäny hiuksia, nii kyl se rupee ällöttään. (Re)

Joo, hyi ällöttävää. (S)

Kuitenkin jatkettaessa keskustelua kouluruoan merkityksestä, arvostivat nuoret maksutonta ruokailua koulussa. Nuorten puheissa korostui myös epäusko, miten niin pienellä rahamäärällä on mahdollista valmistaa hyvää ruokaa. Koulussa käytiin syömässä keskimäärin neljästi viikossa.

On se hyvä, että sitä on, eihän kukaan pärjää koko päivää ilman ruokaa, mutta emmä siitä kyllä tykkää. (So)

En mäkään. (E)

En mäkään. Kyllä se ruoka, jota tarjotaan, on varmaan joittenkin mielestä hyvää. (R)

Se ei vaan maistu hyvälle, joskus siin on liikaa suolaa ja joskus ei maistu millekkään, se on vaa ällöttävää. (S)

Jos on hirvee nälkä, pakko tuntee kurkusta alas. (Sa)

On se ravitseva kyllä joka päivä. (Ar)

Mut se merimiesvuoka, siel ei ollu yhtään lihaa, kauheesti perunaa. (K)

7.3.4 Nuorten suhtautuminen tietoon ravitsemuksesta

Kuten aiemmin tässä tutkimuksessa on todettu, vanhemmat ovat tärkeimmässä asemassa vaikuttamassa nuorten asenteisiin ja arvostuksiin ruoasta ja syömisestä. Esimerkiksi aloittamalla karppauksen ja onnistumalla siinä, uusi tieto tulee vanhempien kautta sosiaalisesti hyväksytyksi toiminnaksi. Uutta, luotettavaa tietoa ravitsemuksesta antavat nuorten mielestä ammattilaiset, kuten valmentaja ja lääkäri. Nuoret luottavat ravitsemusasioissa viime kädessä kuitenkin omaan järkeensä.

No mitä te sit uskotte, kuka sen tietää, mikä on se oikein ja mikä väärin?

Ammattilaisiin. (Te)

Kaikista lukee jotain, ja siitä saa sitte ite järkevän kokonaisuuden. (M)

Pohtii ite. (T)

Ei niis kuitenkaan nii isoja eroja oo. (M)

Mä en ainakaan oikeen ees tiä sitä. Justiinsa ku kaikki tiedot on niin ristiriitaisia ni pitää vaan ite mennä ja kokeilla. Sen pohjalta sitte vähän päättää mitä suuhunsa laittaa. (Su)

No, jotenki realistisesti kattoo sitä asiaa niinku. (Fa)

Aattelee niinku omalla järjellä sitä. (Sa)

Maalaisjärjellä! (Fa)

Lääkäreiltä kyllä mun mielestä. (H)

Uutta tietoa ravitsemuksesta on nuorten mielestä tarjolla paljon. Sitä tulee nuorten mielestä kuitenkin niin paljon, että luotettavan tiedon löytäminen ja tietoon uskominen koetaan hankalaksi.

Tuntuu, et sitä tuputetaan vähän joka tuutista muutenki, että vähän niinku menee hermo siihen, ku kokoajan tuputetaan kaikkee turhaa. (Su)

Aina tulee uutta teoriaa, on sitä terveellistä ja on terveellisempää. (Fa)

Yks hyvä esimerkki oli toi ku kananmunista sanottiin joku pari vuotta sitte et niitä ei saisi suunnilleen syödä ollenkaan ja nytte on yhtäkkiä taas tullu et joo, voi ihan syödä vaikka kananmunan päivässä. No mun iskällä esimerkiks, nii se syö joka aamu kolmen munan munakkaan ja sillä oli joskus pari vuotta sitte tosi huonot kaikki kolesteroliarvot sun muut ja nyt kaikki on ihan normaalia vaikka on just sanottu et kananmuna tekis just päinvastasta, ni sil on just parantunu. (Su)

Nuorten mielestä koulun merkitys ravitsemuskasvattajana nousee esiin median vaatimusten vastavoimana. Koulussa pitäisi heidän mielestään kritisoida enemmän median tarjoamaa ihmiskuvaa, esimerkiksi mainoksia tutkimalla. Nuorten mukaan koulu voisi tarjota myös enemmän avointa keskustelua laihduttamisesta ja syömishäiriöistä. Terveellisen kehonkuvan luominen kuuluisi nuorten mielestä myös koulujen vastuulle. Koulussa voitaisiin myös opettaa, miten käytännössä painonhallinta, jopa laihdutus, onnistuu. Laihduttamista ei saisi heidän mielestään jättää nuoren omalle vastuulle.

Ois se ihan hyvä. Ku monella jos tulee just vaikka nää anoreksia ja ne. Et periaattees ois hyvä, et koulussa katottais esim. mainoksia ja niitä, ettei oo oikeesti mitään yhtä ihanepainoo silleen olemassa. (H)

Syömishäiriötki on semmonen aihe, et siitä hiljennytään tai silleen et ei just oteta puheeks. ja sitte ku tämmönen teini-ikänen tyttö miettii omassa päässään illalla ku on menossa nukkumaan, ei oo ehkä ihan paras homma. Ois se kyllä hyvä että saisi sitä tietoa. (L)

Niinku et voi sitä tarvita jatkossaki jossain, ehkä oppii vähän kriittisemmäks sitte, et mikä on oikein ja mikä väärin. Ja mitä ihmiset mainostaa. (Fa)

8 TULOSTEN YHTEENVETO JA POHDINTAA

Tässä luvussa kootaan tutkimustuloksia yhteen ja verrataan niitä myös aikaisempiin tutkimustuloksiin. Tuloksista tehdään johtopäätökset, joiden tarkoitus on tuottaa vastaukset tutkimuskysymyksiin.

8.1 Nuorten käsityksiä ruokatrendeistä

Monet aikaisempien tutkimusten (esim. Taulukko 1, s. 6) osoittamat ruokatrendit nousivat keskustelunaiheeksi myös nuorten vastauksissa. Nuoret ensinnäkin tiedostavat ruoan ajankohtaiseksi ilmiöksi, jossa syömisestä puhutaan, ja johon myös media ottaa aktiivisesti osaa. Kaikenlainen kiihkoilu ruoasta ja jonkin tietyn ruokavalion äärimmäinen noudattaminen kuitenkin ärsyttävät heitä. Jokainen tutkittava nimesi karppauksen eli vähähiilihydraattisen ruokavalion noudattamisen esimerkkinä ruokatrendistä. Nuoret ovat ristiriidassa, joka syntyy siitä, että nuorille opetetaan erilaisia ruokatottumuksia kuin mitä heidän vanhempansa noudattavat. Koulussa puhutaan virallisista ravitsemussuosituksista ja kotona valmistetaan nuorille suositusten mukaista kotiruokaa. Samaan aikaan vanhemmat kyseenalaistavat kaiken opitun: monen tutkittavan kotona valmistetaan kahta erilaista ruokaa, koska vanhemmat karppaavat. Lähes jokaisen haastatellun nuoren lähipiirissä on aikuinen, joka karppaa. Vanhemmat ja muut aikuiset osoittavat esimerkillään, ettei monipuolinen kotiruoka riittänytkään terveyden ja painon hallintaan. Nuorten itsensä vastauksissa korostui nimenomaan monipuolisuus ja kotiruoka kysyttäessä hyvästä ja terveellisestä ruoasta. Kun murrosiässä aletaan tehdä itsenäisiä käsityksiä ja valintoja ruoasta ja syömisestä, jotka perustuvat eniten kotoa saataviin arvostuksiin, on selvää, että aikuisten kiihkeä suhtautuminen syömiseen hämmentää ja ärsyttää. Yksi vallitsevista ruokatrendeistä on se, että viralliset ravitsemussuositukset kyseenalaistetaan ja tieto ja totuus halutaan löytää itse. (mm. Tiittu, 2011) Tässä tutkimuksessa viralliset ravitsemussuositukset kyseenalaistavat vanhemmat. Nuoret sen sijaan kyseenalaistavat vanhempiansa ruokavalinnat, esimerkiksi karppauksen.

Perheet syövät arkisin harvoin yhdessä, sillä harrastukset ja perheenjäsenten eri kotiintuloajat rytmittävät syömistä. Jääkaappiin valmiiksi tehty ruoka lämmitetään itse

tai nuoret valmistavat välipalan kotona saatavilla olevista elintarvikkeista. Maku ja ruoasta saatava nautinto korostuvat kuitenkin viikonloppuisin, jolloin nuorten kotona valmistetaan ruokaa yhdessä, usein paremmista raaka-aineista. Myös Mäkelän (2003, s. 59, s. 64) mukaan kotona yhdessä syöminen tarjoaa mahdollisuuden ihmisten väliseen sosiaalisen vuorovaikutukseen. Vaikka nuoret eivät vastauksissaan mieltäneet kotiruokaa ja eräänlaista syömisen pienuutta ruokatrendiksi, nousi se selvästi heidän puheissaan esiin ja on läsnä heidän elämässään.

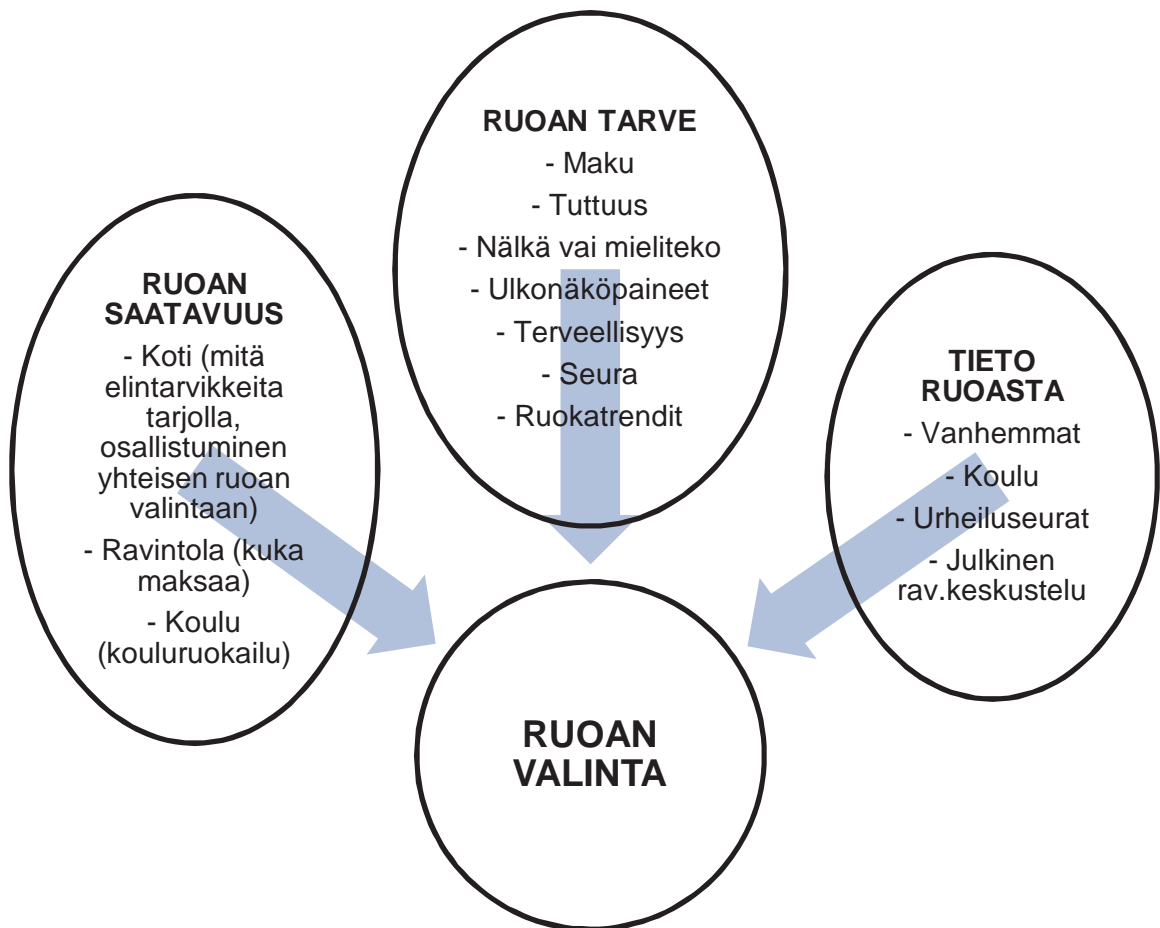
Leipämaa-Leskinen mukaan (2009) ruoalla on symboliarvoa, mikä näkyy tämänkin tutkimuksen nuorien elämässä: he määrittelevät itseään ja muita nuoria sen mukaan, mitä syödään. Esimerkiksi ahmatiksi tai toisaalta ruoasta pingottajaksi ei haluta leimautua muiden nuorten silmissä. Nuoret syövät keskenään syödessään hyvin yhdenmukaista ruokaa. Siivillä (chicken wings) käyminen, pikaruokaravintolat ja kebabruoka ovat sosiaalista syömistä, missä nuorten kaverisuhteet vahvistuvat. Koti sen sijaan on turvallinen ruokapaikka, jossa saa tuttua ja turvallista ruokaa, siellä myös sallitaan ruokaan ja syömiseen liittyvät kokeilut ja epäonnistumiset. Kotonaan nuorten ei tarvitse ajatella, mitä *muut minusta ja syömisestäni ajattelevat*. Kuten Leipämaa-Viljanen (2009) on todennut, perinteet elävät uutuuksista huolimatta, ja nostalginen kaipaus vanhojen hyvien päivien ruokailutottumuksiin on nähtävissä kotiruoan suosiossa myös tässä tutkimuksessa.

8.2 Ruoan valintaan liittyvien asioiden tärkeys nuorten käsityksissä

Ruoan saatavuus

Nuorten ruokavalinnat ovat kompromisseja ruoan saatavuuden, ruoan tarpeen ja ravitsemustietämyksen välillä oheisen kuvion mukaisesti. (Kuvio 1, s. 59.) Saatavuus eli se, mitä on mahdollista syödä, kuvaa paikkoja ja tilanteita, joissa nuori itse valitsee ruokansa. Tilanteet, joissa nuoret omasta mielestään päättävät itse, minkälaista ruokaa syövät, ovat kotona välipalalla koulun jälkeen ja toisinaan iltapalalla sekä ravintoloissa perheen tai kavereiden kanssa. Kotona syödessä ruoaksi valitaan omia mielitekoja tyydyttävää ruokaa niistä aineksista, joita on saatavilla. Oleellista on se, minkälaisia

elintarvikkeita vanhemmat ovat kotiin hankkineet. Nuoret vertailevat kotona olevia elintarvikkeita ja tekevät itsenäisiä valintoja niiden suhteen. Nuoret osallistuvat perheen yhteisen aterian valintaan joko konkreettisesti ruokaa valmistamalla tai esittämällä siitä toiveita tai vaatimuksia. Pääsääntöisesti ruoan valinnasta päättää sen valmistaja, joka yleensä ei ole nuori vaan hänen vanhempansa. Itsenäisiä ruoanvalintatilanteita olivat myös kotiinpäin suuntautuvat koulumatkat, jos matkan varrella oli kauppa tai kioski.



Kuvio 1. Nuorten ruoan valintaan vaikuttavia tekijöitä tässä tutkimuksessa

Nuoret eivät mieltäneet kouluruoan nauttimista tilanteena, jossa he voisivat itsenäisesti vaikuttaa ruoan valintaan. Tämä on esimerkki siitä, että tutkimuksen nuoret mielsivät ruoan valinnan liittyvän siihen, *mitä* syödään, ei *miten* syödään. Syynä voi olla se, että lapsille usein annetaan aikaisemmin vapaus itse määrittellä ruoan määrä ja mitä ruokalajeja lautaselleen tarjolla olevista vaihtoehdoista valitsee, kuin vapaus valita tarjolla olevat vaihtoehdot. Vanhemmat, päiväkotiki ja koulu ovat koko lapsuuden

määritelleet sen, *mitä* ruokaa syödään. Nuorille on vielä uutta se, että he pääsevät itsenäisesti valitsemaan nimenomaan ruokansa sisällön. Siksi se saattaa korostua ruoan valinnasta kysyttäessä. Ruoan määrä, ruokajuoman valinta, ruokalajien keskinäiset suhteet ja se, käydäänkö kouluruokalassa ylipäättään syömässä, vaikuttavat kuitenkin nuorten ruoanvalintaan monta kertaa viikossa. Ne on siksi otettu kuvioon mukaan määrittelemään ruoan saatavuutta ruoan valintaan vaikuttavana tekijänä. Päivittäin toistuvina rutiineina niiden merkitys terveydelle on merkittävä.

Ulkona syödessä ruoan saatavuutta määrittelee seura ja se, kuka maksaa. Seura vaikuttaa myös siihen, minkälainen ravintola ruokapaikaksi valikoituu. Ruokapaikaksi valikoituu useimmiten halpa, yleensä pikaruokaa tarjoava, ravintola. Paikka valitaan yhteisellä päätöksellä, samoin ruoan valinnassa noudatellaan yhteistä linjaa. Kavereiden kanssa syödessä ruoan laatu yleensä heikkenee.

Käytettävissä olevat varat vaikuttavat siihen, mitä ruoaksi tilataan. Kuten Järvelä ja Mäkeläkin toteavat (2005), hinta on yksi tärkeimmistä ruoan valintaan vaikuttavista tekijöistä. Nuorten syödessä kodin ulkopuolella omalla rahalla, tärkeimmäksi ruoan valintaperusteiksi nousee hinnan ja seuran lisäksi tuttu maku. Omalla rahalla pelataan varman päälle, jotta välttyttäisiin pettymyksiltä. Uusiin ruokamakuihin tutustutaan kotona, ja ravintolassa vain, jos vanhemmat maksavat. Kun maksajina ovat vanhemmat, nuoret uskaltavat tilata vieraampiakin ruokia.

Ruoan tarve

Ruoan tarve (Kuvio 1, s. 59) kuvaa ruoan ominaisuuksia ja toisaalta niitä nuoriin kohdistuvia vaatimuksia, joiden perusteella he ruokansa valitsevat. Tärkein ominaisuus ruoassa on nuorten mielestä maku ja tuttuus. Tuttu ruoka on turvallista ja sitä valitaan mieluummin kuin uusia makuja. Makuun vaikuttavat se, onko nuorella nälkä vai tekeekö mieli herkutella. Oikeaan nälkään valitaan ruokaa, joka koetaan tutuksi, mausta voidaan tarvittaessa tinkiä. Herkkunälkään ja sosiaaliseen syömiseen valitaan ruoka ensisijaisesti maun perusteella.

Ulkonäköpaineet ja terveellisyysvaatimus aiheuttavat nuorille sen, että ruoan maku ja tuttuus eivät enää riitä ruoan valintaperusteiksi. Ruoan terveellisyys ja ravintosisältö

vaikuttavat päätöksiin ja maku, jopa tuttuus, saavat väistyä. Nuoret pyrkivät arjessaan valitsemaan terveellisiä ruokia, epäterveellisiä ruokia varotaan muun muassa lihomisen pelossa. Ruoan valinnassa myös nuoret käyttävät välttämisen ja suosimisen strategiaa, kuten Järvelä ja Mäkelä (2005) totesivat omassa tutkimuksessaan. Toisaalta nuoret ymmärtävät hyvin liikunnan merkityksen painonhallinnassa. Terveellisyys ja ulkonäköpaineet vaikuttavat, kilpaurheilijoita lukuun ottamatta, jokaisen ruoan valintaan. Tiettyjä ruokia esimerkiksi makeisia ja perunalastuja joko vältellään ja säännöstellään tai niiden syömistä kadutaan. Myös kohtuullisuuden ja monipuolisuuden strategiaa (Järvelä & Mäkelä, 2005, s. 129) sovelletaan nuorten ruokavalinnoissa. Jos herkutteluun on sorruttu, herkuttelun jälkeistä ruoanvalintaa leimaa tiukka kontrolli, jolloin pyritään valitsemaan erityisen terveellisiä ja vähärasvaisia ruokia kuten salaatteja ja ruisleipää. Tiukan kontrollin aikana kavereiden kanssa ei myöskään käydä ulkona syömässä.

Seura vaikuttaa ruoan tarpeeseen nuorilla merkittävästi. Kavereiden kanssa valitaan halpoja pikaruokapaikkoja, joiden ravitsemuksellinen laatu ei nuorten mielestä ole korkea. *Roskaruokaa syödään pari kertaa kuussa*, todetaan. Sosiaalinen syöminen erotetaan kuitenkin selkeästi arkiruoasta.

Ruokatrendit vaikuttavat nuorten ruoan tarpeeseen välillisesti median ja vanhempien kautta. Ne määrittelevät, mitä milloinkin pidetään terveellisenä ja oikeana syömisenä. Eniten merkitystä on sillä, minkälaisia ruokatrendejä vanhemmat arjessaan toteuttavat ja miten ne vaikuttavat perheen ruokavalintoihin. Karppaus oli tutkimuksen nuorten perheissä hyvin yleistä, mutta aiheuttaa nuorissa enimmäkseen vastareaktioita. Oli kotona näkyvä ruokatrendi mikä tahansa, nuoret kyseenalaistavat sen. Eräs nuoruuden kehitystehtävistä on itsenäistyminen lapsuudenkodista, mihin liittyy irrottautuminen omista vanhemmista (Aalberg, 1999, ss. 55–56). Vanhempien ruokakäsitysten kyseenalaistaminen on keino itsenäistymiseen.

Tieto ruoasta

Kuten aikaisemmissakin tutkimuksissa on todettu (mm. Greene, 2011), myös tämän tutkimuksen nuoret kokevat, että tietoa ravitsemuksesta on saatavilla valtava määrä. Ravitsemuskasvatusta tulee joka puolelta: internetistä, televisiosta ja aikakauslehdistä

seurataan, tai kuten nuoret asian kokevat; joudutaan vastaanottamaan, uusinta tietoa, keskustelujä ja ihmisten kokemuksia ravitsemuksesta ja syömisestä. Koska tietoa *tuputetaan*, eivät nuoret itse kokeneet tarvetta etsiä tietoa ravitsemuksesta ja ruokatreendeistä. Nupposen (2003) mukaan nuorten ravitsemuskasvatus toteutuu suurelta osin opettajien ja terveydenhoitajien toimesta, kuten tässäkin tutkimuksessa. Luotettavin tieto ravitsemuksesta tulee nuorten mielestä *ammattilaisilta* kuten lääkäreiltä tai valmentajalta. Valmentajien merkitys ravitsemuskasvattajina nousi tässä tutkimuksessa tärkeäksi.

Tärkein ravitsemuskasvattaja on kuitenkin koti ja vanhemmat. Vanhemmat muokkaavat nuorten asenteita tietoa kohtaan. Nuoret esimerkiksi uskovat karppauksen olevan monelle hyvä keino laihduttaa ja kohentaa terveyttä vaikka tiedot sen toimivuudesta ovat ristiriitaisia. Vanhempien ja muiden tuttujen aikuisten karppaus on muuttanut karppauksesta saatavan tiedon sosiaalisesti hyväksyttäväksi toiminnaksi. Lisäksi vanhemmat määrittelevät, mitä elintarvikkeita kotiin ostetaan ja omalla syömisellään toimivat nuorille esimerkkeinä. Samaan tulokseen päädyttiin myös esimerkiksi Arcanin ym. (2007) ja Fitzgeraldin (2010, s. 294) tutkimuksissa, joissa vanhempien omat ruokavalinnat vaikuttivat nuorten itsenäisiin ruokavalintoihin. Koska vähähiilihydraattisen ruokavalion noudattaminen ei tutkimuksen nuorille ole (vielä?) ajankohtaista, ei kukaan heistä ole seurannut vanhempiansa esimerkkiä ja ryhtynyt karppaamaan. Se tulee kuitenkin vaikuttamaan nuorten myöhempään ruokatottumukseen. Ehkä he uskaltavat rohkeammin kyseenalaistaa viralliset ravitsemussuositukset nähtyään niin monen tutun aikuisen onnistuvan karppaamalla pudottamaan painoaan. Tästä antaa viitteitä se, miten nuoret korostavat oman järjen käyttöä syömiseen liittyvissä käsityksissä ja valinnoissa. Järvelän ja Mäkelän (2005, ss. 129–130) mukaan maalaisjärjen strategia, joka ravitsemussuositusten sijasta rakentuu omiin ja läheisten kokemuksiin sekä omiin havaintoihin ja aisteihin, on tapa hahmottaa ja yksinkertaistaa ruoan valintaa. Tietotulvasta ja median paineista selviytyy maalaisjärjen ja hyvän itsetunnon avulla. Vastaavia tuloksia ei aiemmista nuorten ruoan valintaa koskevista tutkimuksista löytynyt.

Ns. aktiivisen kuluttajuuden strategia (Järvelä & Mäkelä, 2005, s. 128) eli oma-aloitteisuus ruoan hankinnassa ja valmistuksessa mainittiin nuorten puheissa kun he kuvasivat, minkälaista on terveellinen ruoka kuten esimerkiksi kotona alusta asti tehty

ruoka. Ruoan tuotannon haltuunotto ei ole nuorten kuluttajien käyttäytymisessä vallitseva valintastrategia. Oli myös yllättävää, että huoli esimerkiksi eläinten tai ilmaston hyvinvoinnista ei ollut vielä saavuttanut tutkittavia nuoria.

8.3 Nuorten käsityksiä ravitsemustiedostaan ja toiminnastaan

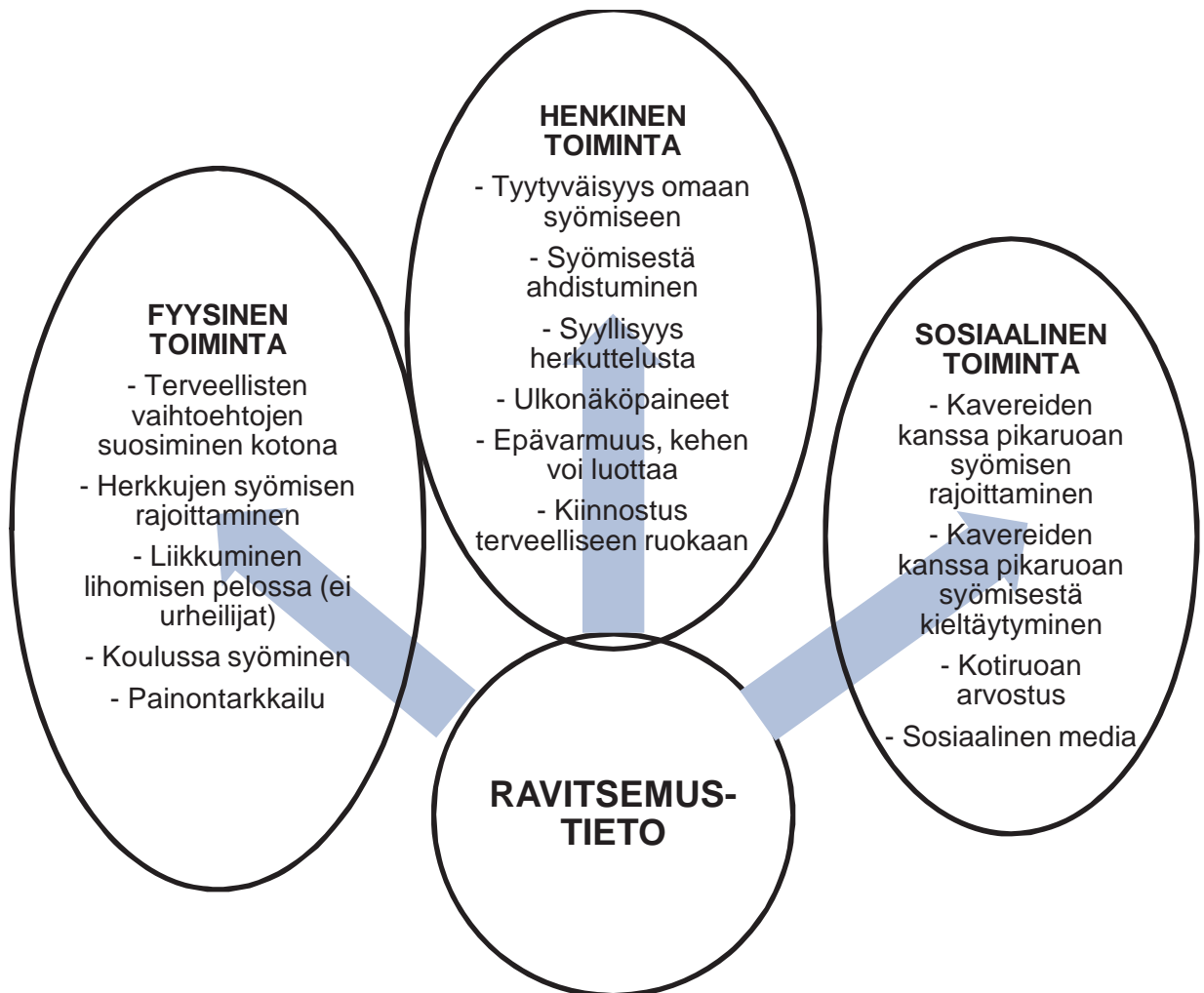
Nuorten käsitykset terveellisestä ruoasta vastaavat melko hyvin virallisia ravitsemussuosituksia. Monipuolinen, paljon kasviksia sisältävä ja itse valmistettu ruoka on nuorten mielestä terveellisintä; roska- eli pikaruoka, halpa, teollinen sekä yksipuolinen ruoka epäterveellistä. Tieto ravitsemussuosituksista ja siitä, mitä on terveellinen ruoka ja miten syödään terveellisesti, näyttävät menneen tutkimuksen nuorille hyvin perille. Nuorten käsitykset omasta syömisestään eivät kuitenkaan täysin vastaa sitä, mitä he tietävät. Kuten aikaisemmin on todettu, tiedon muuttaminen toiminnaksi ei ole helppoa.

8.3.1 Fyysinen ruokakäyttäytyminen

Nuorten ruokatottumukset voidaan jakaa kolmeen luokkaan: fyysiseen, henkiseen ja sosiaaliseen toimintaan. (Kuvio 2, s. 64) *Fyysistä toimintaa* ovat terveellisten vaihtoehtojen valitseminen kotona, kun ravintoloissa valitaan epäterveellisempiä ruokia. Tehdessään itsenäisiä ruokavalintoja kotonaan, nuoret näyttäisivät valitsevan terveellisempiä elintarvikkeita. Esimerkiksi ruisleipä vaalean leivän sijaan oli monelle itsestäänselvyys. Monet myös kertoivat valitsevan kahdesta saatavilla olevasta vaihtoehdosta useammin sen terveellisemmän. Pohdittaessa nuorten syömistottumuksia, terveellisten ruoka-aineiden saatavuus kotona nousee tässä tutkimuksessa tärkeimmäksi nuorten terveyttä edistävään syömiseen vaikuttavaksi tekijäksi. Vanhempien vastuulla on siis hankkia kotiin sellaisia terveyttä edistäviä elintarvikkeita, joista nuoret voivat valmistaa itselleen esimerkiksi välipaloja.

Herkkujen syömistä pyritään rajoittamaan, koska niiden tiedetään olevan epäterveellisiä ja lihottavia. Kuitenkin lähes kaikki syövät omasta mielestään herkkuja, esimerkiksi karkkia, liian usein. Virvoitusjuomat, kuten kola, näyttävät myös kuuluvan monen,

viikoittaiseen, jopa päivittäiseen, käyttöön. Tieto makeisten ja virvoitusjuomien epäterveellisyydestä ei ole muuttunut toiminnaksi. Toisaalta voidaan ajatella, että elleivät tietäisi niiden olevan epäterveellisiä, nuoret kuluttaisivat virvoitusjuomia, makeisia ja muita herkkuja vieläkin enemmän kuin nyt. Tieto on siis muuttunut toiminnaksi, mutta vain osittain.



Kuvio 2. Tiedosta toimintaa eli ravitsemustiedon muuttuminen ruokatottumuksiksi nuorten elämässä.

Eräs keino lisätä nuorten fyysistä toimintatietoa herkkujen osalta olisi virvoitusjuoma- ja makeismainonnan rajoittaminen. Mainonnalla voidaan vaikuttaa nuorten ruokatottumuksiin merkittävästi, kuten mm. Scully (2011) muistuttaa. Tämän tutkimuksen nuoret eivät itse kokeneet mainonnan vaikuttavan ruokavalintoihinsa lainkaan. Varsinkin nuorille suunnatuissa mainoksissa kuitenkin luodaan sosiaalisia tarpeita; mainostajat korostavat herkkujen avulla saavutettavaa ryhmään kuuluvuutta,

mikä nuorilla liittyy voimakkaasti ikävaiheeseen. Voitaisiinko nuorten tarvetta kuulua ryhmään hyödyntää terveellisten elintarvikkeiden markkinoinnissa?

Ihmisillä, varsinkin lapsilla, on luontainen mieltymys makeaan. Se, mikä on maistunut makealta, on lähes aina ollut turvallista syötävää ja sisältänyt runsaasti energiaa, jota on tarvittu selviytymiseen. Nyky-yhteiskunnassa valtava sokerin saanti aiheuttaa paljon haittaa: sen käyttö on yhteydessä hammaskarieksen syntyyn sekä liialliseen energian saantiin ja ylipainoon. (Keskitalo & Knaapila, 2007.) Makeiset, leivonnaiset ja virvoitusjuomat ovat tyypillisiä välipalavalintoja, myös nuorten elämässä ja niiden osuus päivittäisestä energian saannista on suuri. Makeiden tuotteiden saatavuutta, varsinkin nuorten elämässä, voidaan rajoittaa nostamalla tuotteiden hintoja. Siksi makeisvero pitäisi muuttaa sokeriveroksi. Nykyisellään makeisvero koskee makeisia ja virvoitusjuomia, mutta ei esimerkiksi vanukkaita ja keksejä, jotka suklaakuorutustensa ansiosta alkavat muistuttaa entistä enemmän makeisia. Nuoret syövät keksejä makeisten ohella, muun muassa niiden edullisen hinnan vuoksi.

8.3.2 Henkinen toiminta

Ravitsemustiedon muuttuminen *henkiseksi toiminnaksi* näkyy tutkittavilla yleisenä tyytyväisyytenä omaan syömiseen. Vaikka moni vastasi ruoan valinnan olevan *ihan helppoa; sitä syödään, mikä on hyvää*, aiheuttaa se nuorille epävarmuutta. Valinnan vaikeus nousee esiin nuorten puheissa, joissa pohditaan ulkonäköä ja painoa, ruoan hintaa ja terveellisyyttä, hiilihydraatteja ja monipuolisuutta. He ovat ikävaiheessa, jossa omiin kokemuksiin ja kotoa ja koulusta saatuihin oppeihin pohjautuen aletaan tehdä itsenäisiä syömistä koskevia valintoja. Toisinaan ne ovat ristiriidassa keskenään, esimerkiksi ruokapyramidi ja karppaus. Edellisessä hiilihydraatteja suositellaan syötävän runsaasti, jälkimmäisessä niitä kehoitetaan välttämään. Ruoan valinta on nuorille haastava prosessi, joka on jatkuvassa muutostilassa sitä mukaa kun kokemukset karttuvat ja tieto ja ymmärrys syvenevät.

Kuten aiemmin on todettu (Mäkelä 2000, s. 202) nykyistä syömistä sävyttää huoli terveellisyydestä. Myös kaikki tutkimuksen nuoret olivat kiinnostuneita terveellisestä ruoasta mikä näkyy herkkujen syömisen rajoituksina ja liikunnan lisäämisenä. Enää ei voi valita, kuten lapsena, ainoastaan sitä, mikä on hyvää ja tuttua. Nuoret ahdistuvat

ajoittain omasta syömisestään. Oma keho on muutostilassa, karkit ja pikaruoka houkuttavat kun samaan aikaan syöminen ja toisaalta sen kontrolloiminen, ulkonäkö ja terveys saavat paljon huomiota mediassa. Terveys- ja hoikkuusihannointi voi Mäkelän mukaan (2003, ss. 46–47; Posti, 2004) pahimmillaan aiheuttaa vääristynyttä terveystietoisuutta, jopa syömishäiriöitä. Tästä myös nuoret ovat huolissaan. Nuoret näkevät ruokatrendit yhtenä syynä esimerkiksi anoreksian puhkeamiselle. Jos liian vähillä tiedoilla lähdetään esimerkiksi karppaamaan, voi käydä huonosti.

8.3.3 Sosiaalinen ruokakäyttäytyminen

Tärkeä osa nuorten sosiaalista toimintaa on pikaruokaloissa kavereiden kanssa syöminen, missä konkretisoituvat eräät tärkeimmistä ruoan valintaan vaikuttavista tekijöistä nuorten elämässä: halpaa ja tuttua ruokaa. Tämä tutkimus vahvisti aiemmin todetun väitteen (esim. Pietilä 1999, s. 248) siitä, että nuorten ruokavalintoihin vaikuttaa voimakkaasti seura. Kavereiden kanssa valitaan edullista ruokaa laadusta tinkien, vanhempien kanssa syödään ja arvostetaan kotiruokaa. Nuoret kuitenkin tiedostavat pikaruokan epäterveellisyyden ja rajoittavat siksi niissä käymistä. Nuoret ovat jopa saaneet toisistaan tukea päätöksissään olla yhdessä menemättä niihin. Voitaisiinko nuorille tarjota terveellisempiä, mutta yhtä edullisia (pika)ruokapaikkoja, jossa viettää vapaa-aikaa syömismerkeissä? Toinen ruokakäyttäytymisen sosiaalinen aspekti on kotiruokan arvostus. Nuoret arvostavat ruokaa, joka on kotona itse tehtyä, koska se on monipuolista, lisäaineetonta, turvallista, tuttua ja hyvää. Varsinkin viikonloppuisin korostuu ruoan sosiaalinen merkitys rakkauden ja välittämisen välineenä.

Tässä tutkimuksessa yllätti nuorten maltillinen, jopa välinpitämätön, suhtautuminen ruokatrendeihin. Sen sijaan media ja julkinen ravitsemuskeskustelu koettiin erittäin tärkeiksi syömiseen liittyvien käsityksien muokkaajiksi. Julkisuuden henkilöitä seuraamalla sekä sosiaalisesta mediasta saadaan vastauksia ja vaikutteita siihen, mihin syömisellä tulisi pyrkiä. Suuri osa tästä toiminnasta on tiedostamatonta. Nuoret kokevat ajoittaista ahdistumista omasta riittämättömyydestään ulkonäkökeskeisessä maailmassa, joka median välityksellä vyöryy heidän elämäänsä, olivatpa he aktiivisia tiedon etsijöitä tai eivät.

8.3.4 Ravitsemuskasvatuksen haasteet

Koulun ravitsemuskasvatukseen kohdistuu nuorten puheissa monia vaatimuksia. Nuorten mielestä medialla ja julkisuuden henkilöillä on merkittävä rooli nuorten ihmiskuvan muodostumisessa. Koulussa pitäisi nuorten mielestä tutkia mainoksia, *ettei oo oikeesti mitään yhtä ihannepainoo silleen olemassa*. Oma kehonkuva ja itsetunto tarvitsevat nuorten puheissa tukea, sillä terve itsetunto nousi tärkeimmäksi vastavoimaksi median luomille ulkonäköpaineille. Mediakasvatus osana ravitsemuskasvatusta on ravitsemukseen, terveyteen ja ulkonäköön liittyvien median välittämien väitteiden kriittistä tarkastelua. Myös Mustonen (2006), korostaa mediakriittisyyden merkitystä nuorten ravitsemuskasvatuksessa.

Perusopetuksen Opetussuunnitelman perusteissa (POPS) 2004 eräs kotitalousopetuksen tavoite on saada oppilas *”toimimaan harkitsevana ja vastuunsa tuntevana kuluttajana sekä tiedostamaan kulutukseen liittyviä ongelmia”* sekä *”..pohtimaan erilaisen tiedon luotettavuutta.”* Tavoitteena on myös opettaa oppilaita *”..pohtimaan kotitalouden arjen hallintaa ja sen yhteyksiä omiin valintoihinsa ja toimintaansa”* (Opetushallitus, 2004, ss. 251–254) Samaan aikaan media kilpailee roolista nuorten ravitsemuskasvattajana. Sillä on merkittävä rooli yksilön ravitsemukseen, syömiseen ja arjen hallintaan liittyvissä valinnoissa; se luo syömiseen liittyviä tarpeita ja haluja, rajoituksia ja ulkonäköpaineita. Lisäksi ravitsemusviestintää tulee mediasta valtavan paljon. Kotitalousopetuksen ravitsemuskasvatuksen haasteena on saada oppilas näkemään ja ymmärtämään, miten media vaikuttaa ruokavalintoihimme. Jotta nuorista tulisi *”..harkitsevia ja vastuunsa tuntevia kuluttajia, jotka pystyvät pohtimaan arjen hallinnan yhteyksiä omiin valintoihinsa ja toimintaansa”*, he tarvitsevat tuekseen medialukutaitoa. Terveysteen, ruokaan ja hyvinvointiin liittyviä mainoksia sekä mediasta saatavaa ravitsemusinformaatiota tulisi tarkastella esimerkiksi kotitalouden oppitunneilla. Ongelmana on se, ettei medialukutaidon tavoitteita ole asetettu kotitalouden kohdalle perusopetuksen valtakunnallisen opetussuunnitelman perusteissa. (Se on yhtenä aihekokonaisuutena äidinkielen ja kirjallisuuden sekä kuvataiteen tavoitteissa ja sisällöissä.) (Opetushallitus, 2004, ss. 251–254.)

Juuri nyt työstetään perusopetuksen opetussuunnitelman perusteita, joka astuu voimaan vuonna 2014. Opetussuunnitelman laatijoiden haasteena on paitsi vastata tämän hetken

nuorten todelliseen tiedontarpeeseen, myös ennakoimaan, mitä ravitsemuksessa ja sitä koskevassa viestinnässä tulee tapahtumaan edelleen seuraavan kymmenen vuoden kuluessa.

Ruokatrendit ovat nuorten käsityksissä laihdutusvillityksiä. Siksi media ulkonäköpaineillaan on nuorten puheissa yksi tärkeimmistä ruokatrendien synnyttäjäistä. Nuoret ovat huolissaan syömisen aiheuttamasta ahdistuksesta ja syömishäiriöistä. Heidän mielestään koulussa pitää antaa asiallista ja avointa tietoa, mitä yksipuolinen syöminen ja liiallinen laihduttaminen voivat saada aikaan.

Aiempien tutkimusten mukaan kouluruokailun merkitys nuorten ravitsemuskasvattajana on tärkeä. Tässä tutkimuksessa nuoret eivät itse kokeneet kouluruokailulla olevan merkitystä heidän käsityksiinsä syömisestä ja ravitsemuksesta. Vaikka maksuton kouluruokailu on nuorten mielestä hyvä ja positiivinen asia ja ruoat terveellisiä, eivät koulun ateriat tuota nuorille henkilökohtaista tunnetta terveellisyydestä. Nuoret määrittelivät aikaisemmin terveelliseksi ruoaksi mm. *sen, mistä tulee hyvä olo*. Ensinnäkin kouluruoan makuun oltiin tyytymättömiä. Epätasainen laatu ruoan maussa aiheuttaa epävarmuutta nuorissa, joille tuttu maku on kaikkein tärkein ruoanvalintaan vaikuttava tekijä. Toiseksi, kouluruoka edustaa samoja ominaisuuksia, joita nuoret nimesivät epäterveellisen ruoan ominaisuuksiksi: halvat raaka-aineet ja teollisesti valmistettu ruoka. Kouluruoan imago on siis nuorten mielestä huono. Kouluruokailun keino vaikuttaa nuorten ruokatottumuksiin terveyttä edistävästi, on saada mielikuva joukkoruokailusta ja koulussa tarjottavista aterioista positiivisemmaksi.

Ravitsemuskasvatuksen kehittämisen kannalta tämän tutkimuksen merkittävimmät tulokset ovat:

- Kavereiden kanssa syöminen on vahvistaa nuorten sosiaalisia suhteita
- Nuoret syövät paljon makeisia
- Nuoret arvostavat kotiruokaa
- Nuoret pyrkivät itsenäistymään perheen ruokatottumuksista
- Kouluruokailulla on nuorten mielestä huono imago
- Nuorten kehonkuvan muodostuminen on kesken
- Nuoret ottavat ja saavat paljon vaikutteita mediasta, mm. julkisuuden henkilöiltä
- Nuoret toivovat mediakriittisyyttä ravitsemuskasvatukseen

9 LUOTETTAVUUSTARKASTELUA

Tässä luvussa pohditaan tutkimuksen luotettavuutta tarkastelemalla tutkimusprosessin eri vaiheita sekä arvioimalla tutkijan roolia tutkimuksessa. Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa käytettyjä arviointikriteerejä ovat uskottavuus (credibility) ja luotettavuus (dependability), vahvistuvuus (conformability) sekä siirrettävyys (transferability), jotka toimivat tämän tutkimuksen luotettavuusarvioinnin kriteereinä. (Tuomi & Sarajärvi, 2009, ss. 137–140; Eskola & Suoranta, 1998, ss. 211–212.)

9.1 Uskottavuus ja luotettavuus

Laadullista tutkimusta voidaan Saaranen-Kauppinen ja Puusniekan (2006) mukaan arvioida uskottavuuden ja luotettavuuden käsitteiden kautta: kuinka hyvin tutkijan konstruktioit vastaavat tutkittavien tuottamia ja kuinka hyvin hän tuottaa nämä konstruktioit ymmärrettäväksi myös muille. Siihen liittyy keskeisesti tutkijan ymmärrys sosiaalisesta todellisuudesta ja kielestä. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006.)

Aineistonkeruu suoritettiin haastattelemalla valinnaisen kotitalouden oppilaita. Tutkijana toimin myös oppilaiden kotitalousopettajana, mikä lisää tutkimuksen uskottavuutta. Nuorten maailma, heidän tapansa puhua ja toimia sosiaalisissa konteksteissaan ovat minulle tuttuja. Opettaja-tutkijan ja oppilaiden sosiaaliset todellisuudet ovat lähempänä toisiaan kuin jos tutkijana olisi ollut ”vain” tutkija. Tämä mitä todennäköisimmin vähensi tutkimuksessa virheitä siinä, että tutkija ei ymmärrä tutkittavien tuottamia konstruktioita. Esimerkiksi haastattelutilanteessa ymmärsimme saman sanan tai käsitteen samalla tavalla. Tuloksia on pyritty tulkitsemaan mahdollisimman totuudenmukaisesti muun muassa esittämällä autenttisia aineistolainauksia tulokset -luvussa. Lisäksi ryhmähaastattelulomake on liitteenä.

Tilanne, jossa tutkija on oma opettaja, voi toisaalta aiheuttaa tutkittaville suorituspainetta oikein vastaamisesta ja opettajan miellyttämisestä tai epäilyksen, että vastaukset voivat vaikuttaa kotitalouden arviointiin. Jos tällaiset asiat vaikuttavat tutkittavaan, ei vastauksia voida pitää aitoina omina käsityksinä. Siksi ennen

haastattelun aloittamista tutkittaville oli kerrottu, ettei tutkimus tule vaikuttamaan kotitalouden arviointiin.

Aineistonkeruumenetelmä sopi tähän tutkimukseen, koska ryhmähaastattelu motivoi tutkittavia vastaamaan ja keskustelemaan. Haastattelukysymykset oli jaettu teemoittain, mikä mahdollisti niiden esittämisen satunnaisessa järjestyksessä keskustelun luonnollisen etenemisen ylläpitämiseksi. Kysymykset oli muokattu niin, ettei vastauksia voinut antaa vain kyllä tai ei- muodossa. Vastauksia olisi voitu halutessaan tarkentaa, sillä litterointi suoritettiin heti videoimisen jälkeen ja tapasin oppilaita vielä oppitunneilla litteroinnin jälkeen. Tarkennuksille ei kuitenkaan ollut tarvetta.

Tutkimuksen luotettavuus varmistettiin kuvaamalla ja perustelemalla tutkimusprosessi mahdollisimman yksityiskohtaisesti. Esimerkiksi analyysimenetelmät kuvattiin tarkasti, jotta lukija voi seurata tutkijan päättelyketjua sekä siihen vaikuttavia tekijöitä. Haastattelutilanteiden videoiminen lisää tutkimuksen luotettavuutta, sillä tallenteiden avulla muutkin kuin tilanteessa läsnä ollut tutkija voivat analysoida aineistoa ja vertailla havaintojaan. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006.)

9.2 Vahvistuvuus

Tutkimuksen vahvistuvuus tarkoittaa sitä, että tehdyt tulkinnat saavat tukea toisista vastaavaa ilmiötä tarkastelleista tutkimuksista. Tämän tutkimuksen tutkimusteemat ja –kysymykset muodostettiin teoreettisen viitekehyksen pohjalta, jota esitellään tutkimusraportin toisessa, kolmannessa ja neljännessä luvussa. Tutkimuksen tuloksia on pyritty vertailemaan aiempiin saman ilmiön tutkimuksiin luvussa kahdeksan. Varsinaisia tutkimuksia nuorten suhtautumisesta ruokatrendeihin ei löytynyt, joten siltä osin tulosten vertailu on puutteellinen.

9.3 Siirrettävyys

Tutkimustulosten siirrettävyydellä tarkoitetaan kahta tapaa ajatella tutkimuksen yleistettävyyttä: ensinnäkin yleistäminen voi koskea teoreettisia käsitteitä, tai toisaalta

se voi koskea tutkimuksen havaintojen soveltumista toiseen toimintaympäristöön. (Eskola & Suoranta, 1998, ss. 211–213.)

Alkulan ym. (1995, ss. 44–49) mukaan kerättyjen tietojen pohjalta pitäisi voida tehdä myös yleisempiä päätelmiä eli tutkimustulosten tulisi olla siirrettävissä. Tässä tutkimuksessa tutkittavat olivat kaikki kotitalouden valinnaisryhmien oppilaita eli voidaan olettaa, että heillä on parempi ravitsemustietämys ja suurempi kiinnostus ruoanlaittoon ja ravitsemukseen kuin niillä nuorilla, joilla ei ole kotitaloutta valinnaisena aineena. Lisäksi tutkittaviksi valikoitui nuoria, jotka ovat halukkaita keskustelemaan käsityksistään ja tuomaan niitä julki. Tutkimus ei siis tavoittanut niitä nuoria, jotka arastelevat videoiduksi joutumista, eivät pärjää sosiaalisissa tilanteissa tai ovat syrjäytymisvaarassa. Siksi tulosten yleistettävyyden on kyseenalaista. Toisaalta, Eskolan ja Suorannan (1998) mukaan laadullisessa tutkimuksessa puhutaan tilastollisen yleistettävyyden sijaan teoreettisesta yleistettävyydestä, jolloin ratkaisevaa ei ole aineiston koko ja edustavuus vaan tulkintojen kestävyys ja syvyys.

9.4 Tutkijan rooli

Laadullisen tutkimuksen lähtökohtana on sen subjektiivisuuden myöntäminen: tutkija on tutkimuksensa keskeinen työväline. Luotettavuuden kriteeri on laadullisessa tutkimuksessa tutkija itse ja luotettavuuden arviointi koskee koko tutkimusprosessia. (Eskola & Suoranta, 1998, s. 211.)

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa korostuu objektiivisuuden sijaan subjektiivisuus, mikä tarkoittaa, että todellisuus muodostuu yhden tutkijan näkemyksestä. Joku toinen tekisi samasta aineistosta oman näköisensä tutkimuksen. Objektiivisuushan edellyttäisi sitä, että tutkija katsoisi tutkimuskohdetta ja -ilmiötä ulkoapäin, puolueettoman sivustakatsojan näkökulmasta. (Eskola & Suoranta, 1998, s. 17.) Tutkijan omat oletukset, arvot ja ennakkokäsitykset vaikuttavat tutkimusongelman valintaan, käytettyihin metodeihin, analyysitapaan ja johtopäätöksiin. Minulle tärkeitä asioita ovat lapsille ja nuorille suuntautuvan ravitsemuskasvatuksen avoimuus ja puolueettomuus. Olen ärsyyntynyt julkisen ravitsemuskeskustelun mustavalkoisuudesta ja markkinointivoimien merkityksestä lasten itsetunnon ja ihmiskuvan kehitykselle. Omat ennakkokäsitykseni toimivat myös tulosten esioletuksina, joita oli kaksi:

- media ja julkinen ravitsemusviestintä vaikuttaa nuoriin
- ruoan valinta on nuorille vaikeaa

Omien ennakko- oletuksieni tiedostaminen sai minut varomaan, etten pyrkisi tuomaan niitä esiin haastattelutilanteissa. Myös analyysivaiheessa etsin aineistosta sellaisia tekijöitä, jotka voisivat kumota ennakko-oletukseni. Aineisto antoi kuitenkin vahvistuksen esioletuksiin.

Haastattelutilanteessa tutkijan oma persoona vaikuttaa ilmapiiriin ja suuntaan, johon haastattelutilanteessa mennään. Tutkijan kaksoisrooli vaikutti haastattelutilanteen ilmapiiriin positiivisesti, sillä rennoksi ja turvalliseksi todettua aikuista ei tarvinnut jännittää eikä tuttu haastattelija joutunut käyttämään voimavaroja luottamuksen rakentamiseen haastattelutilanteen aluksi.

Jos tuntee etukäteen tutkittavansa, on vaarana, että heihin suhtautuu epätasa-arvoisesti, esimerkiksi kiitettävien oppilaiden vastaukset voivat muodostua painoarvoltaan tärkeämmiksi kuin heikompien oppilaiden. Tiedostin tämän seikan ja haastattelutilanteissa pyrin suhtautumaan oppilaisiin objektiivisesti. Litteroinnin aikana en kuitenkaan välttynyt huomaamasta, että kymppin oppilailta tulivat monipuolisimmat vastaukset. Joukossa oli myös yllätyksiä. Muutamilta tunneilla hiljaisilta oppilailta sai haastattelutilanteessa syvällisiä ja pitkiä mietteitä, toisaalta eräs tunnilla sanavalmis tyttö jännitti haastattelutilannetta kovasti ja vastaili siksi kovin niukasti.

Laadullisen tutkimuksen objektiivisuutta voi oleellisesti parantaa omalla asenteellaan. Utelias ja kriittinen asenne omaan työhön on laadullista tutkimusta tekevän tutkijan voimavara. Pidin tutkimuspäiväkirjaa, muistivihkoa, johon kirjasin ylös tutkimusprosessin aikana mieleen nousseita ideoita, ajatuksia ja kysymyksiä sekä huomioita, joita sain ihmisiltä, joiden kanssa tutkimusaiheestani keskustelin. Muistivihko kulki mukana aina tutkimusongelman ja teoreettisen viitekehyksen rakentamisesta analyysivaiheeseen ja raportin kirjoittamiseen. Omien mietteittensä näkeminen kirjoitetussa muodossa, auttaa niiden työstämisessä. Ne nousevat päivänvaloon, mikä helpottaa niiden tarkastelua ja ymmärtämistä.

10 LOPUKSI

Nuorten elämän ajankohtaiset aiheet ovat oman kehonkuvan muodostaminen, itsenäistyminen perheen ruokatottumuksista ja kavereiden kanssa syöminen sekä voimakas mieltymys makeaan. Ravitsemussuositukset puolestaan tähtäävät kansantautien kuten II-tyypin diabeteksen ja sydän- ja verisuonitautien ehkäisyyn. Ne eivät kosketa nuorten elämää nyt. Uuden tiedon pitäisi liittyä oppijan omaan elämään, jotta sitä voidaan ymmärtää ja toteuttaa omassa arjessa. (mm. Palojoki, 2003, ss. 110–113.) Nuorille tulee antaa ravitsemuskasvatusta, joka käsittelee pikaruokaa, makeisia ja virvoitusjuomia, itsenäistymistä vanhemmista ja kavereiden kanssa syömistä sekä oman kehonkuvan muodostamista. Ruokatrendien merkitys ravitsemuskasvatuksessa on välillinen. Se liittyy julkiseen ravitsemuskeskusteluun ja mediaan, joka ei anna puolueetonta tietoa niiden vaikutuksista terveyteen ja hyvinvointiin.

Julkinen ravitsemuskeskustelu vaikuttaa nuorten käsityksiin ruokatrendeistä merkittävästi. Nuoret tietävät hyvin, miten esimerkiksi karpataan; mitä jätetään pois ja mitä tuodaan tilalle. Nuorten omassa elämässä ajankohtaiset syömiseen liittyvät ilmiöt ovat hyvin toisenlaisia, kuten edellä todettiin. Jos ja kun julkinen ravitsemuskeskustelu lehtien otsikoiden, internetin ja sosiaalisen median välityksellä, on tullut osaksi nuorille suunnattua ravitsemuskasvatusta, on keskustelun aiheiden myös kohdistuttava nuorten omaan elämään. Jotta tieto hyödyttäisi ihmistä, olisi se saatava muotoon, jossa se hyödyttää ihmisiä heidän jokapäiväisissä toiminnoissaan. (esim. Nupponen, 2003, s. 15; Palojoki 2003, ss. 113–116.) Jos keskustelu kävisi yhtä kiihkeänä esimerkiksi siitä, minkälaista kehonkuvaa nuorille tarjotaan, voisi nuorten koettu ylipaino olla vähäisempää kuin nyt. Ravitsemuskasvattajien haasteena on tuoda julkiseen ravitsemuskeskusteluun aiheita, jotka liittyvät nuorten elämään.

Yksi keino on vaikuttaa niihin tietolähteisiin, joista tietoa etsitään itse; Internet ja sosiaalinen media. Haasteena on ennen kaikkea tutkimustulosten uutisointi. Kalb ym. (2006) ovat todenneet, että tutkimustulosten uutisoinnin pitäisi tukea kuluttajien kiinnostusta terveyteen ja olla linjassa kansanterveydellisten tavoitteiden kanssa. Tällä hetkellä tilanne on melko päinvastainen. Myös tämän tutkimuksen nuoret kokivat ravitsemuksesta käytävän keskustelun mustavalkoisena. Entä kuinka monella

toimittajalla on riittävät tiedot ymmärtää ravitsemustutkimusten tuloksia ja kääntää ne kansankielelle? Sensaationhakuinen otsikointi ravitsemuksesta ei ainakaan edistä asiaa.

Lähteet

- Aalberg, V. (1999). Teoksessa Aalberg, V. & Siimes, M. *Lapsesta aikuiseksi: nuoren kypsyminen naiseksi ja mieheksi*. Helsinki: Nemo. s. 15–170
- Alkula, T., Pöntinen, S. & Ylöstalo, P. (2002). *Sosiaalitutkimuksen kvantitatiiviset menetelmät*. Juva: WS Bookwell Oy.
- Ambrusin, J. (2011, marraskuu 27.). Karppaaminen aiheuttaa lapsille kasvuhäiriöitä. Iisalmen Sanomat. <http://www.iisalmensanomat.fi/uutiset/yla-savo/karppaaminen-aiheuttaa-lapsille-kasvuh%C3%A4iri%C3%B6it%C3%A4/720469>
- Anttila, P. (2007). *Taidon taitaminen*. Teoksessa Kotila, Mutanen & Volanen (toim.): *Taidon tieto*. Helsinki: Edita Prima Oy. s. 77–96.
- Greene, C. (2011). *Competing identities at the table: Slow food, consumption, and the performance of social style*. Teoksessa Cramer, J., Greene, C. & Walters, L. (toim.) 2011. *Food as communication, communication as food*. New York: Peter Lang Publishing Inc. s. 75–93
- Eskola J. & Suoranta J. (1998). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Vastapaino, Tampere.
- Heinonen, V. (2006) Lapsiin kohdistuvan elintarvikemarkkinan suositukset. *Bolus*, 12(2), 9-12.
- Hirsjärvi, S. & Remes, P. & Sajavaara, P. (2005). *Tutki ja kirjoita*. Helsinki: Tammi.
- Järvelä, K & Mäkelä, J. (2005). "Kovin periaatteellista tämä ei ole." *Kuluttajien ruoan valinta ja arkiset toimintatavat*. Teoksessa *Vox consumptoris – Kuluttajan ääni. Kuluttajatutkimuskeskuksen vuosikirja 2005*. Kuluttajatutkimuskeskuksen julkaisu. Kerava: Savion Kirjapaino Oy. s. 121–140 http://www.ncrc.fi/files/5293/09_vuosikirja2005_kuluttajien_ruoan_valinta.pdf
- Järvi, U. (2010) Tieteellinen ruokapuhe hämmentää. *Kehittyvä elintarvike*, 6,10
- Keskitalo, K & Knaapila, A. (2007). *Makean mieltymykset ovat osin periytyviä*. Kansanterveys-lehti 5-6/ 2007.
- Laine, Sofia., Merikivi, J., Määttä, M. & Tolonen, T. (2011). *Metodit*. Teoksessa Määttä & Tolonen (toim.) *Annettu, otettu, itse tehty. Nuorten vapaa-aika tänään*. Nuorisotutkimusseuran julkaisu. Helsinki: Hakapaino. s. 12–27.
- Leipämaa-Leskinen, H. (2009). *Kuluttajat ristiriitojen maailmassa. Esseitä ruoan kuluttamisen haasteista*. Väitöskirja. Vaasan yliopisto.
- Lindberg, M. (2011, lokakuu 31.). Karppausta ei kannata väheksyä. *Helsingin Sanomat Pääkirjoitus*, 2. <http://www.hs.fi/paakirjoitukset/Karppausta+ei+kannata+v%C3%A4heksy%C3%A4/a1305548332354>.
- Mononen, M. (2010). Sosiaalinen media on tätä päivää. *Kehittyvä elintarvike* 2010(6).
- Phelan, S. & Kinsella, E. (2009). Occupational Identity: Engaging Socio-Cultural Perspectives. *Journal of Occupational Science* 16 (2), 85–91.
- Mustonen, Anu (2001) *Mediapsykologia*. Porvoo: WSOY

- Mutanen, A. & Halonen, I. (2007). *Taidon logiikka*. Teoksessa Kotila, Mutanen & Volanen (toim.): *Taidon tieto*. Helsinki: Edita Prima Oy. s.199–215.
- Myllyniemi, S. 2009. *Aika vapaalla. Nuorten vapaa-aikatutkimus 2009*. Nuorisotutkimusverkosto/ Nuorisotutkimusseura/ Nuorisoasianneuvottelukunta. Helsinki: Yliopistopaino Oy.
- Mäkelä, J. (2000). *Hyvä ruoka ja paha ruoka*. Teoksessa: Hoikkala, T. & Roos, J. (toim.) *2000-luvun elämä. Sosiologisia teorioita vuosituhannen vaihteessa*. Helsinki: Gaudeamus. s. 201–217
- Mäkelä, J.(2003). *Luonnosta kulttuuriksi*. Teoksessa Mäkelä, J., Palojoki, P. & Sillanpää, M.: *Ruisleivästä pestoon. Näkökulmia muuttuvaan ruokakulttuuriin*. Porvoo: WS Bookwell s. 34–72
- Nupponen, R. (2003). *Ravitsemuskasvatus terveyden edistämässä*. Teoksessa Fogelholm, M. (toim.) *Ratkaisuja ravitsemukseen –ravitsemuskasvatus ja elämäinkaari*. Helsinki: Palmenia - kustannus.
- Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen L. & Ruoppila, I. (2006). *Ihmisen psykologinen kehitys*. Helsinki: WSOY.
- Opetushallitus (2004). Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004.
- Paakkunainen, K. & Hoikkala, T. (2007). *Sukupuolviikampailun kutsu- nuorten yksilöllistynyt politiikkasuhde*. Teoksessa Paakkunainen, K. (toim.) *Sukupuolipolitiikka. Nuoret ja eduskuntavaalit 2007*. Helsinki: opetusministeriö & Nuorisotutkimusverkosto & Nuorisoasianneuvottelukunta.
- Palojoki, Päivi. (1998). *Ravitsemuskasvatus, koulua vai arkea varten?* Teoksessa Haverinen, Liisa, Kivilehto, Sari, Löytty-Rissanen, Minna, Martikainen, Marja, Myllykangas, Marja., Näveri, Leena, Palojoki, Päivi. & Seppänen, Tuula: *Kotitalousopetus uuden vuosituhannen kynnyksellä*. Porvoo: WSOY-Kirjapainoyksikkö.
- Palojoki, Päivi. (2003). *Tieto, ruoan valinta ja oppiminen*. Teoksessa Mäkelä, J., Palojoki, P. & Sillanpää, M.: *Ruisleivästä pestoon. Näkökulmia muuttuvaan ruokakulttuuriin*. Porvoo: WS Bookwell.
- Parinder, A. (2009). *Leaving home: young people and food*. Teoksessa Janhonen-Abruquah, H. & Palojoki, P. (toim.) 2009. *Food in contemporary society, food is not only nutrition*. Helsingin yliopisto, Käyttäytymistieteellinen tdk. Kotitalous- ja käsityötieteiden laitoksen julkaisuja. Helsinki: Yliopistopaino. s. 99–104. https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/16007/fics_ejulkaisu.pdf?sequence=1
- Parkkinen, K. & Serti, P. (1999). *Ruoka ja ravitsemus*. Keuruu: Otavan kirjapaino.
- Pietikäinen, S. (2003). *Kahden puolen ruutua – televisiouutiset toimittajan ja nuoren puntarissa*. Teoksessa Modinos, T. ja Suominen, A: (toim.) *Merkillinen media. Tekstit nuorten arjessa*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopistopaino.
- Pietilä A-M. (1999). *Perhe nuoren kontekstina: vanhempien ja nuorten väliset sosiaaliset suhteet ja vanhempien voimavarat*. Teoksessa Paunonen M, Vehviläinen-Julkunen K. (toim.) *Perhe hoitotyössä: teoria, tutkimus ja käytäntö*. Helsinki: WSOY s. 247–274.

- Pohjola, A. (1999). *Kanslaisten toiminta-areenat*. Teoksessa Hokkanen, L. & Kinnunen, P. & Siisiäinen, M. (toim.) *Haastava kolmas sektori. Pohdintoja tutkimuksen ja toiminnan moninaisuudesta*. Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto. Jyväskylä.
- Posti, P. (2004, lokakuu 15.). Itsensä pitää löytää. *Opettaja* 42.
- Poutanen, K.(2010). Ravinto ja hyvinvointi- muuttuvan ympäristön haasteet. *Kehittyvä elintarvike* 1, 10-12.
- Rönberg, L. (1998). *Eriytynyt ja moniulotteinen kolmas sektori*. Teoksessa Liisa Hokkanen ym. (toim.) *Haastava kolmas sektori. Pohdintoja tutkimuksen ja toiminnan moniulotteisuudesta*. Helsinki: Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto.
- Salmela, J. (2006). *Koetun sosiaalisen tuen, pätevyyden, itsearvostuksen ja liikunnan yhteyksiä nuoruusiän kasvuvuosina*. Jyväskylän yliopisto: Chydenius-Instituutti – Kokkolan yliopistokeskus.
- Salonen, A. O. (2010). *Kestävä kehitys globaalin ajan hyvinvointiyhteiskunnan haasteena*. Helsingin yliopiston opettajankoulutuslaitoksen tutkimuksia 318. Helsinki: Yliopistopaino.
- Salovaara, S. (2007). Kuka ohjaa teinien syömistä? *Kehittyvä elintarvike-lehti* 2007(1), 32–33.
- Savolainen, Reijo. (1999). *Tiedontarpeet ja tiedonhankinta*. Teoksessa Mäkinen, I. (toim.) *Tiedon tie: Johdatus informaatiotutkimukseen*. Helsinki: BTJ Kirjastopalvelu Oy. s. 73- 109
- Scully, M., Wakefield, M., Niven, P., Chapman, K., Crawford, D., S. Pratt, I., A. Baur, L., Flood, V. & Morley, B. (2011, February). Association between food marketing exposure and adolescents' food choices and eating behaviors. *Appetite*, *58(1)*, 1–5 <http://www.sciencedirect.com.libproxy.helsinki.fi/science/article/pii/S0195666311005885>
- Siitonen, A. (2007). *Taito ja tieto*. Teoksessa Kotila, Mutanen & Volanen (toim.): *Taidon tieto*. Helsinki: Edita Prima Oy. s. 216–226.
- Sillanpää, Merja. (2003). *Lapset, ruoka ja valta*. Teoksessa Mäkelä, J., Palojoki, P. & Sillanpää, M.: *Ruisleivästä pestoon. Näkökulmia muuttuvaan ruokakulttuuriin*. Porvoo: WS Bookwell
- Story, M, Neumark-Sztainer, D & Frencher, S. (2002). Individual and environmental Influences on adolescent eating behaviors. *Journal of the American dietetic association*. *102(3)*, 40-51. Luettu 19.2.2012. <http://www.sciencedirect.com.libproxy.helsinki.fi/science/article/pii/S0002822302904219>
- Suominen A. ja Modinos T. (2003). *Tulikärpäset lasipurkissa*. Teoksessa Modinos, T. ja Suominen, A: (toim.) *Merkillinen media. Tekstit nuorten arjessa*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopistopaino.
- Terho P. (2002). *Kouluterveydenhuollon tavoitteet ja merkitys*. Teoksessa Terho P, Ala-Laurila E-L, Laakso J, Krogius H, Pietikäinen M. (toim.) *Kouluterveydenhuolto*. 2. uudistettu painos. Helsinki: Duodecim. s. 18–22.
- Tuomi, J., & Sarajarvi, A. (2002). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Tammi.

- Uusitupa, M. & Raussi, E. (2011). Solakaksi syömällä vai rajoittamalla hiilihydraatteja. *Kehittyvä elintarvike-lehti 2011(5)*, 12- 15
- Varjonen, Johanna. (2006, toukokuu). Median todellisuus ja ruokatottumusten muutokset. *Bolus*, 12(2), 14-16. http://www.rty.fi/tmp/bolus_22006.pdf
- Weinberger, David. (2002). *Small pieces loosely joined. A unified theory of the web*. New York: Basic Books.
- Westman, A-L. (2007). *Tieto, taito ja sukupuoli*. Teoksessa Kotila, Mutanen & Volanen (toim.): *Taidon tieto*. Helsinki: Edita Prima Oy. s. 55–73.
- Vuorinen, M. & Särkelä, R. & Peltosalmi, J. & Eronen, A. (2007). *Järjestöbarometri 2007. Ajankohtaiskuva sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto ry*. Helsinki.

Painamattomat lähteet

- Arcan, C, Neumark-Steiner, D., Hannan, P., van der Berg, P. Story, M & Larson, N. (2006). Parental eating behaviours, home food environment and adolescent intakes of fruits, vegetables and dairy foods: longitudinal findings from project EAT. *Public Health Nutrition 2007 10(11)*, 1257-1265. Luettu 21.3.2012. <http://web.ebscohost.com.libproxy.helsinki.fi/ehost/detail?sid=4ab1ec92-4a88-462a-8645-985ec611f9c2%40sessionmgr11&vid=2&hid=119>
- Boyd, S. (2007). Scoble Asks What Is Social Media? Luettu 2.3.2012. http://www.stoweboyd.com/message/2007/02/scoble_asks_wha.html
- Fogelholm, M. (2011). Näin suosittua karppaus on Suomessa. Luettu 3.3.2012. <http://www.ruokala.net/ajankohtaista/is-selvitti-nain-suositua-karppaus-on-suomessa/1288427635586>
- Harju, J. (2011). TV 2: n ruokaillasta ja ravitsemustrendeistä. Luettu 29.1.2012 <http://ruohikolla.blogspot.com/search/label/V%C3%A4h%C3%A4hiilihydraattien%20ruokavalio>
- Hekler, E., Robinson, T. & Gardner, C. (2010). Unique Educational Course Helps College Students Improve Diet. Luettu 3.4.2012. <http://www.medicalnewstoday.com/releases/181065.php>
- Johansson, B. (toim.), Laub Hansen G., Hillen, S., Huotilainen, H., Jensen, T., Mäkelä, J. & Roos, G. (2006). Nordiska barns bilder om mat och ätande. Köpenhamn: Nordiska ministerrådet. Luettu 3.3.2012. http://www.norden.org/fi/julkaisut/julkaisut/2006-566/at_download/publicationfile
- Kalb, C. & Kantrowitz, B. (2006, March 12). Food news blues. The daily beast in Newsweek Magazine. 2006. Luettu 30.5.2012. <http://www.thedailybeast.com/newsweek/2006/03/12/food-news-blues.html>
- Kirveennummi, A., Saarimaa, R. & Mäkelä, J. (2008). Syödään leväpullia pimeässä. Tähtikartastoja suomalaisen ruoan kulutukseen vuonna 2030. Tulevaisuuden tutkimuskeskus, Turun kauppakorkeakoulu. Luettu 5.4. 2012 .

- http://www.tse.fi/FI/yksikot/erillislaitokset/tutu/Documents/MIRHAMI_loppuraportti-print.pdf
- Lahti-Koski, M. (1999). Ravitsemuskertomus 1998. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja 2/1999. Helsinki 1999. ISBN 951-740-118-3.
http://www.ktl.fi/portal/suomi/julkaisut/kansanterveyslehti/lehdet_1999/5_1999/lasten_ja_nuorten_ravitsemus_seka_ruoan_miellyttavyys_uuden_ravitsemuskertomuksen_teemoina/
- Leivätön.(25.10. 2011). Luettu 28.12.2011. Karppaus mediassa.
<http://keskustelu.plaza.fi/ellit/liikunta-ja-terveys/kilot-kuriin/1875803/karppaus-mediassa/>
- Leppänen, A. & Kurunmäki S. (2011). Ruokatrendit. Tiivistelmä. Kuule Oy. Luettu 2.2.2012. www.kuule.fi/pages/pdf/ruokatrendit2011.pdf
- Lyon, P. (2009). Rethinking the older consumer. Teoksessa Janhonen-Abuquah, H. & Palojoki, P. (toim.) (2009). Food in contemporary society, food is not only nutrition. Helsingin yliopisto, Käyttäytymistieteellinen tdk. Kotitalous- ja käsityötieteiden laitoksen julkaisuja. Helsinki: Yliopistopaino. s. 7-24. Luettu 2.3.2012.
https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/16007/fics_ejulkaisu.pdf?sequence=1
- Nurmenniemi, J. (2010). Raportti lasten ja nuorten tutkimuksen etiikka-verkkokyselystä. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, verkkojulkaisuja. 33. Luettu 13.5.2012.
http://www.nuorisotutkimusseura.fi/sites/default/files/verkkojulkaisut/etiikka_raportti.pdf
- Pietiläinen, Kirsi. (2011). Onko vähähiilihydraattinen ruokavalio ylivertainen laihduttaja? Ruokatieto: Uutiset 2.8.2011. Luova, T. Luettu 15.6.2012.
http://uutiset.ruokatieto.fi/WebRoot/1043198/X_Uutistenhallinta-2-1-palsta_uusi.aspx?id=1212270
- Puska, P. (2011). Pekka Puska suosittelee nyt karppaamista- tietyin ehdoin. Nelonen Uutiset 28.11.2011. Luettu 2.1.2012.
<http://www.nelonen.fi/uutiset/kotimaa/uutinen/pekka-puska-suosittelee-nyt-karppaamista-tietyin-ehdoin>
- Pyörälä, E. (2002). Mitä ja millaista on laadullinen tutkimus? Osa kokonaisuudessa Kvalitatiivisen tutkimuksen perusteista. Johdantoa luentosarjaan. Laadulliset tutkimusmenetelmät yhteiskuntatieteissä -luentosarja. Helsingin yliopisto. Luettu 5.7.2012.
<http://www.valt.helsinki.fi/yleo/pe/kvali/kvali1.htm>
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. (2006). KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere : Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Luettu 28.4.2012.
<http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/>
- Tiittula, M. (2011). Karppaus kurittaa leipomoita. Yle Uutiset 25.10.2011. Luettu 5.5.2012.
http://yle.fi/uutiset/kotimaa/2011/10/karppaus_kurittaa_leipomoita_2962233.html

- Uusitupa, M. (2011). Rasvakohussa ei ole päätä eikä häntää. Sydänliitto ry:n verkkolehti Sydän 22.9.2011. Luettu 19.4.2012. <http://www.sydan.fi/uutinen/-/view/109467>
- Vaisto, H. (2009). Järjestöjen taloudelliset toimintaedellytykset. Työryhmän raportti. Kansalaisyhteiskuntapolitiikan neuvottelukunta. Luettu 2.7.2012. <http://www.kansanvalta.fi/Satellite?blobtable=MungoBlobs&blobcol=urldata&SSURIapptype=BlobServer&SSURIcontainer=Default&SSURIsession=false&blobkey=id&blobheadervalue1=inline:%20filename=J%C3%A4rjest%C3%B6jen%20aloudelliset%20toimintaedellytykset%20FINAL.pdf&SSURIsscontext=Satellite%20Server&blobwhere=1243790324858&blobheadervalue1=Content-Disposition&ssbinary=true&blobheader=application/pdf>
- Viinisalo, M. & Nikkilä, M. & Varjonen, J. (2008). Elintarvikkeiden kulutusmuutokset kotitalouksissa vuosina 1966–2006. Kuluttajatutkimuskeskuksen julkaisuja 7 /2008. Helsinki. Luettu 28.4.2012. <http://www.google.fi/search?sourceid=chrome&ie=UTF-8&q=Elintarvikkeiden+kulutusmuutokset+kotitalouksissa+vuosina+1966%E2%80%932006>
- Leipätiedotus ry (2011). Aamiaisseminaari 7.4.2011. Myytit ja faktat hiilareista. Luettu 29.2.2012. http://www.leipätiedotus.fi/files/1174/aamiaisseminaari_Myytit_ja_faktat_hiilareista_7.4.2011.pdf
- Leipätiedotus ry (2011). Hiilihydraattikeskustelu hämmentää suomalaisia. Tiedote 8.4.2011. Luettu 5.5.2012. http://www.leipätiedotus.fi/leipätiedotus/tiedotteet/tutkimus_hiilihydraattikeskustelu_hammentaa_suomalaisia.html
- Opetushallitus (2010). Opetussuunnitelma ja tuntijako. Luettu 12.5.2012 http://www.oph.fi/koulutus_ja_tutkinnot/perusopetus/opetussuunnitelma_ja_tuntijako
- Opetusministeriö (2002). Oppilaan hyvinvointi ja oppilashuolto. Luettu 21.5.2012 http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2002/liitteet/opm_492_oppilashuolto.pdf?lang=fi
- Ruokatieto. (2012). Ravitsemus ja ruoanvalinta. Energiaravintoaineet. Luettu 19.1.2012. http://opetus.ruokatieto.fi/Suomeksi/Oppimateriaali/Ruokaketju/Ravitsemus_ja_ruoan_valinta/Energiaravintoaineet/Hiilihydraatit
- Stakes. (2011). Kouluterveyskysely 2011. Luettu 21.2.2012 http://info.stakes.fi/kouluterveys/tulokset/ktkysely_kokomaa_200001_201011_pk.pdf
- Tampereen kaupunki.(2011). Pyynikin koulun opetussuunnitelma. Luettu 10.6.2012 <http://www.tampere.fi/tiedostot/5BMgIB2gp/pyynikkiops.pdf>
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. (2005). Suomalaiset ravitsemussuosituksien. Luettu 16.1.2012. http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/ravitsemussuositus2005_fin.pdf

Liitteet

LIITE 1 Tutkimuskoulun opetussuunnitelma 2012, Kotitalous

Kasvatukselliset tavoitteet

Kotitaloustunneilla oppilas harjoittelee yhteistyö- ja vuorovaikutustaitoja. Ryhmässä toimimalla harjaannutaan neuvottelutaidoissa, itseilmaisussa ja toisten huomioimisessa. Tavoitteena on vastuuntunnon kasvaminen omasta, ryhmän ja koko luokan työskentelystä.

Tiedolliset tavoitteet

Oppilas oppii hankkimaan tietoa monipuolisesti ja arvioimaan sen luotettavuutta sekä käyttämään ja soveltamaan sitä tehdessään omaa arkeaan koskevia valintoja.

Taidolliset tavoitteet

Oppilas harjoittelee suunnittelemaan ja arvioimaan työtään kestävän kehityksen periaatteiden ja käytettävissä olevien resurssien mukaisesti. Oppilas saa perustaidot

- * ravitsemuksessa
- * ruoanvalmistuksessa
- * tekstiilien hoidossa
- * kodin puhtaanapidossa
- * kuluttajatietoudessa

ja harjaantuu näissä omien edellytystensä mukaisesti. Tavoitteiden saavuttamiseksi toimintatapoina voidaan käyttää mm. yksilö-, pari- ja ryhmätyötä, projektitöitä, esityksiä, demonstraatioita, tutustumiskäyntejä ja moniammatillista yhteistyötä.

SISÄLLÖT

VUOSILUOKKA 7 / YHTEINEN KOTITALOUS

Perhe ja yhdessä eläminen

- * hyvät tavat ja tapakulttuuri
- * kalenterivuoden juhlat
- * kotitöiden vastuullinen jakaminen

Ravitsemus ja ruokakulttuuri

- * ravitsemussuosituksset
- * terveellinen ruoka
- * ruoka-aineiden valintaan vaikuttavat tekijät
- * perustiedot erityisruokavalioista
- * perusruoanvalmistusmenetelmät
- * arkiaterioiden suunnittelu

Kuluttaja ja muuttuva yhteiskunta

- * kuluttajan vastuu ja vaikutusmahdollisuudet
- * rahankäytön suunnittelua
- * kulutuksen ympäristövaikutukset

Koti ja ympäristö

- * tekstiilien käsittely
- * kodin puhtaanapidon perusasiat
- * tavallisimpien kotitalouskoneiden ja kodin laitteiden käyttö

VUOSILUOKAT 8-9 / VALINNAINEN KOTITALOUS

Valinnaisessa kotitaloudessa laajennetaan ja syvennetään seitsemännellä luokalla opittuja perustietoja ja -taitoja. Lisäksi:

VUOSILUOKKA 8

Perhe ja yhdessä eläminen

- * kotitöihin osallistuminen
- * kalenterivuoden juhlat sekä kodin juhlat

Ravitseminen ja ruokakulttuuri

- * suomalaisten perinneruokien ja –leivonnaisten valmistaminen
- * ateriasuunnittelu
- * erityisruokavaliotietouden syventäminen

Kuluttaja ja muuttuva yhteiskunta

- * hintatietoisuuden syventäminen
- * puolivalmisteiden ja teollisten elintarvikkeiden järkevä käyttö

VUOSILUOKKA 9

Perhe ja yhdessä eläminen

- * kansainvälinen tapakulttuuri

Ravitseminen ja ruokakulttuuri

- * kansainväliset keittiöt
- * erilaiset ruokailutilanteet

Kuluttaja ja muuttuva yhteiskunta

- * palvelujen ja tuotteiden käyttö taloudellisten ja inhimillisten resurssien näkökulmasta

LIITE 2 Ryhmähaastattelukysymykset

NUORTEN KÄSITYKSIÄ RUOKATRENDEISTÄ

I ruokatrendit (=tarkoitus selvittää, a) mitä trendejä ne on huomanneet, b) mistä ne on saaneet tietoa niistä c) vaikuttaako ruokatrendit heidän elämäänsä jotenkin ja d) mitä ne niistä ymmärtää)

1. Minkälaisia syömiseen liittyviä asioita olet huomannut, nähnyt tai kuullut puhuttavan viimeisen vuoden aikana?
2. Missä olet nähnyt/kuullut? (Koti/Media/venhemmat/kaverit/koulu ..)
3. Oletko itse etsinyt niistä tietoa, jos, niin miksi ja mistä?
4. Minkälaisia ajatuksia ne sinussa herättävät? (uskotko/huu-haata,/epäselvää/ ei koske mua...)
5. Miten ne vaikuttavat sinun elämääsi? (esim. vanhempien kautta..)
6. Mistä esimerkiksi karppauksessa on kysymys? miksi joku haluaa karpata? Kysyn myös muista trendeistä, joita he nimeävät kysymyksessä 1.
7. Minkä vuoksi erilaisia ruokatrendejä syntyy? Mitä hyötyä niistä on? (pitääkö selittää sana trendi?)
8. Tunnetko jonkun, joka aktiivisesti säännöstelee tai tarkkailee omaa syömistään?
9. Tarkkailenko sinä? Jos, niin miksi?

II ruoanvalinta (=tarkoitus selvittää, a) kokevatko nuoret(kin) ruoanvalinnan vaikeaksi, koska mun teoriaosuus väittää, että se on tosi vaikeeta sekä b) minkälaiset asiat vaikuttavat nuorten ruoanvalintaan, onks niillä mitään tekemistä mun teoriaosuudessa esittelemien ruokatrendien ja ruoanvalintaan johtavien syiden kanssa)

10. Ruoanvalintaa tapahtuu esimerkiksi ravintolassa, kaupassa, kotona jääkaapin edessä tai kun päätetään, mitä ruokaa laitetaan: Minkälaisia ajatuksia ruoan valinta teissä herättää?
11. Miten usein ja minkälaisissa tilanteissa voit itse vaikuttaa ruoan valintaan?
12. Miten helppoa/vaikeaa ruoanvalinta on niissä tilanteissa, joissa itse päätät syömisestäsi?
13. Millä perusteella valitsit ruokasi (hintaa, terveellisyys, maku, seura..)
14. Miten mainokset ja media vaikuttavat siihen, mitä syöt?
15. Minkälaiset asiat vaikuttavat perheessäsi siihen, mitä syödään?

III ravitsemuskasvatus (= tarkoitus selvittää, mikä on tämänhetkinen ravitsemustietämys ja ymmärtääkö/tiedostaako omaa syömistään)

16. Minkälainen ruoka on mielestäsi terveellistä?
17. Minkälaisia ravitsemussuosituksia tiedät?
18. Mitä mieltä olet omasta syömisestäsi, onko se esim. lähellä ravitsemussuosituksia?
19. Tunnetko joskus syyllisyyttä syömisestäsi? jos kyllä, niin miksi, minkälaisissa tilanteissa?
20. Mitä muuttaisit ruokavaliossasi ja miksi?
21. Mitä mieltä olet kouluruokailusta ja kuinka usein käyt?
22. keneltä olet saanut eniten tietoa mitä ja miten pitäisi syödä?
23. Haluatko lisätä vielä jotain aiheeseen liittyvää?