

**”Olisi ihanaa, jos joku kävisi kaupassa, tekisi ruoan ja
pääsisi valmiiseen pöytään syömään”
Yksinhuoltajien kokemuksia perheen ruokatyön toteuttamisesta**

Helsingin yliopisto
Kasvatustieteiden maisteriohjelma
Kotitalousopettajan opintosuunta
Maisterintutkielma 30 op
Kasvatustiede
Toukokuu 2025
Jonna Kantola

Ohjaajat: Minna Autio, Janne Poikolainen

Tiivistelmä

Tiedekunta: Kasvatustieteellinen tiedekunta

Koulutusohjelma: Kasvatustieteiden maisteriohjelma

Opintosuunta: Kotitalousopettajan opintosuunta

Tekijä: Jonna Kantola

Työn nimi: ”Olisi ihanaa, jos joku kävisi kaupassa, tekisi ruoan ja pääsisi valmiiseen pöytään syömään” – Yksinhuoltajien kokemuksia perheen ruokatyön toteuttamisesta

Työn laji: Maisterintutkielma

Kuukausi ja vuosi: Toukokuu 2025

Sivumäärä: 50 s + 2 liitettä

Avainsanat: Ruokatyö, yksinhuoltaja

Ohjaaja tai ohjaajat: Minna Autio, Janne Poikolainen

Säilytyspaikka: Helsingin yliopiston kirjasto – Helda / E-thesis (opinnäytteet)

Tiivistelmä:

Arkemme koostuu erilaisista toiminnoista ja niihin käytetyt resurssit vaihtelevat perhevaiheittain. Kotitöihin käytettävään aikaan vaikuttavat sekä elämänvaihe että talouden koko. Ruokailun järjestäminen on yksi kotityön muoto, jota tehdään päivittäin. Ruokailua prosessina voidaan käsitteellistää ruokatyönä, joka sisältää muun muassa ruoan suunnittelun, hankinnan ja valmistuksen. Tutkimuksissa on usein keskitytty kahden huoltajan kotityön ja ruokatyön tutkimiseen. Tutkielma tarkastelee sitä, millaiseksi yksinhuoltajat kokevat ruokatyön toteuttamisen. Näin tutkimuskohteena on haavoittuvassa asemassa olevat yksinhuoltajat, jotka kantavat kokonaisvastuun perheen ruokailusta. Tutkielma kysyy: mitkä tekijät haastavat ja tukevat yksinhuoltajien ruokatyön toteuttamista?

Tutkielma toteutettiin laadullisella tutkimusotteella, jossa aineisto kerättiin sähköisellä avokyselyllä. Vastaajat rekrytoitiin Yhden Vanhemman Perheiden Liitto ry:n kautta. Kysely sisälsi sisällöllisiä avokysymyksiä ruokailun arjesta, ruokailun suunnittelusta ja ruokailun haasteista sekä ratkaisuksista. Taustoittavat kysymykset liittyivät muun muassa ikään, sukupuoleen ja alaikäisten lasten määrään. Kyselyyn vastasi yhteensä 77 yksinhuoltajaa. Aineisto kerättiin keväällä 2025 ja analysoitiin aineistolähtöisesti.

Tutkielma osoittaa, että ruokatyötä haastavat käytettävissä olevat taloudelliset resurssit, mutta myös arjen aikapaine. Yksinhuoltajien tulot perustuvat vain yhteen tulonlähteeseen, ja he huolehtivat yksin perheen arjen askareista, mikä voi usein johtaa ajan rajallisuuteen. Yksinhuoltajien ruokatyötä haastavat myös ruoan hankinnassa autottomuus, ruoan suunnittelussa lasten mieltymykset sekä heidän valikoivuutensa. Yksinhuoltajille ruokatyössä keskeisiä tekijöitä ovat terveellisyys ja monipuolisuus, sillä näiden avulla he pyrkivät edistämään lapsensa hyvinvointia. He ovat valmiita tinkimään omista tarpeistaan lapsen hyvinvoinnin edistämiseksi. Ruokatyötä tukevia tekijöitä ovat läheisten, erityisesti isovanhempien ja ystävien tuki joko taloudellisesti tai valmiina ruokana. Tutkielma valottaa yksinhuoltajien ruokatyötä, painottaen arjen konkreettisia haasteita ja ruokatyön monimuotoisuutta. Saadun tutkimustiedon pohjalta voidaan edistää tasa-arvoa ja oikeudenmukaisuutta myös yksinhuoltajien perheissä.

Faculty: Educational Sciences

Degree programme: Master of Educational Sciences

Study track: Study track of Home Economics teacher

Author: Jonna Kantola

Title: "It would be lovely if someone did the shopping, cooked the food, and I could just sit down to eat" – Single parents' experiences of managing family food work

Level: Master's Thesis

Month and year: May 2025

Number of pages: 50 p + 2 appendices

Keywords: Food work, single parent

Supervisor or supervisors: Minna Autio, Janne Poikolainen

Where deposited: Helsinki University Library – Helda / E-thesis (theses)

Abstract:

Our everyday life consists of various activities, and the resources allocated to them vary depending on what stage of life the family is in. Time spent on household chores is defined by the current phase of life experienced by the family as well as the size of the household. One form of daily domestic work is organizing meals. Eating as a process can be conceptualized as food work, which includes, among other things, planning, purchasing, and preparing food. Previous studies often focus on household chores and food work in two-parent families. The thesis examines how single parents perceive the implementation of food work. The focus is on single parents in vulnerable positions who carry the full responsibility for feeding their families. The central research question is: What factors challenge and support single parents in managing food work?

The study was conducted using a qualitative research approach. The data was collected through an open-ended online survey, with respondents recruited via the Organization of Single Parent Families (Yhden Vanhemman Perheiden Liitto ry). The survey included open-ended questions about everyday food practices, meal planning, challenges and solutions as well as background questions (among other things, age, gender and number of underage children). A total of 77 single parents participated. The data was collected in spring 2025 and analyzed using a data-driven content analysis approach.

The study reveals that food work is challenged by both limited financial resources and the time pressure in daily life. Single parents have only one source of income and manage the family's daily tasks alone, which can often result in a shortage of time. Other challenges in food work include lack of access to a car when grocery shopping, children's preferences and selectiveness in meal planning. For single parents, key priorities in food work are healthiness and variety, as these contribute to their children's well-being. They are often willing to sacrifice their own needs to promote the welfare of their child. Supporting factors in food work include help from close ones, particularly grandparents and friends, whether through financial support or through prepared meals. This thesis brings new insight into single parents' food work by highlighting the concrete challenges and the diversity of food work. The findings can be used to promote equality and equity in single parent families.

Sisällys

Tiivistelmä	2
1 Johdanto	1
2 Ruokatyö perheissä	3
2.1 Ruokatyö arjen toimintana	3
2.2 Vanhemmat ja lapset ruokatyön toimijoina.....	5
2.3 Ruoan arvostukset ruokatyössä.....	7
3 Yksinhuoltajuus ja ruokatyö.....	9
3.1 Yksinhuoltajuus vanhemmuuden muotona	9
3.2 Yksinhuoltajien toimeentulon vaikutuksia.....	10
3.3 Ruokatyön haasteet yksinhuoltajaperheissä	11
3.4 Yksinhuoltajien ruokatyötä tukevat tekijät	15
4 Tutkimuksen lähestymistapa ja aineisto	18
4.1 Laadullinen tutkimusote	18
4.2 Aineiston keruu.....	19
4.3 Aineiston analyysi.....	21
5 Yksinhuoltajien kokemuksia ruokatyöstä.....	25
5.1 Taloudelliset niukat resurssit	25
5.2 Ajankäyttö arjen sujuvuudessa	27
5.3 Perheen sosiaalinen tuki ruoanlaitossa.....	29
5.4 Ruoan arvostukset ja erityistarpeet.....	31
5.5 Ruokahankintojen saavutettavuus	34
5.6 Yhteenveto	35
6 Luotettavuus.....	39
7 Pohdintaa.....	41
Lähteet	45
Liitteet	51

TAULUKOT

Taulukko 1. Esimerkkejä alkuperäisilmauksien pelkistämisestä..... 22

Taulukko 2. Pääluokkien muodostuminen..... 23

1 Johdanto

Arkemme koostuu erilaisista toimista ja niihin käytetty aika vaihtelee perhekontekstista riippuen. Kotitöiden määrään vaikuttavat erityisesti elämänvaihe ja talouden koko. Kahden ihmisen talouksissa kotitöitä tehdään yli kaksinkertaisesti verrattuna yksin asuviin. Kotitalouden koon kasvaessa kotitöihin käytettävä aika lisääntyy. Etenkin lapsiperheissä kotitöihin käytetään paljon aikaa. (Aalto, 2014, s. 48.) Kotityöt voidaan jakaa kotitaloustöihin (esim. ruokataloustöihin, siivoukseen ja pyykinpesuun), huoltotöihin (esim. remontteihin ja pihanhoitoon), muihin töihin (esim. asioiden järjestelyyn ja suunnitteluun), lastenhoitoon, ostoksiin ja asiointiin sekä kotitöihin liittyviin matkoihin. (Varjonen ym., 2005, s. 10–11.)

Ruokailun järjestäminen on keskeinen osa kotitöitä ja arjen päivittäisiä rutiineja. Päivittäinen ruokailu muotoutuu sen mukaan, mitä syömme, milloin syömme ja miten ruokailu toteutetaan. Ruokailun eteen on nähtävä myös vaivaa: ruokalajien suunnittelu, ruoka-aineiden hankinta sekä ruoan valmistus vaativat monenlaisia toimintoja ja resursseja. Tätä eri vaiheista koostuvaa prosessia kuvataan kotitaloustieteellisessä tutkimuksessa ruokatyön käsitteellä. (Torkkeli, 2022.)

Tutkimuksissa on keskitytty paljolti mittaamaan perheen vanhempien kotitöihin käytettyä aikaa (Shelton & John, 1996; Thompson, 1967; Wang & Cheng, 2024) sekä tarkastelemaan kotityön jakoa perheenjäsenten kesken (Adelson ym., 2021; Bove & Sobal, 2006; Wright ym., 2015). Myös kotitöihin liitettyjä tunteita ja merkityksiä on tutkittu (Han & Li, 2020; Oleschuk, 2020). Tutkimuksissa korostuvat usein konkreettiset kotityöaskareet, jolloin metatyön kaltaiset näkymättömät tehtävät jäävät helposti varjoon (Daminger, 2019, s. 611). Kahden huoltajan perheet, jossa molemmat kantavat vastuuta, ovat olleet tutkimuksissa useimmiten tarkastelukohteena (mm. Torkkeli & Janhonen, 2021). Näissä tutkimuksissa korostetaan ruokatyön sukupuolittuneisuutta, äidin hoivatyötä ja vastuunjakoa. Yhden vanhemman perheet ovat jääneet paljolti sivuun ruokatyön tutkimuksissa.

Tutkin kandidaatintutkielmassani (Kantola, 2024) yksinhuoltajien ruokavalintoihin vaikuttavia tekijöitä, mikä vahvisti kiinnostustani jatkaa ilmiön tarkastelua myös

maisterintutkielmassa. Yksinhuoltajat ovat haavoittuvassa asemassa, sillä he ovat suuremmassa köyhyysriskissä ja saattavat kohdata vaikeuksia arjen perusasioiden, kuten asumisen, ruoan ja terveystalouden hoitamisessa. Yksinhuoltajavanhempien taloudellinen kuormitus voi johtaa jatkuvaan stressitilaan, millä on negatiivisia vaikutuksia vanhemman jaksamiselle sekä henkisellä että fyysisellä tasolla. (Rees ym., 2023, s. 132.)

Tutkielmassa tarkastellaan, miten perheen ruokailusta vastaavat yksinhuoltajat, erityisesti yksinhuoltajaäidit, kokevat ruokailun järjestämisen arjessaan. Erityisesti minua kiinnostaa se, millaiset tekijät haastavat ja tukevat heidän ruokatyönsä toteuttamista. On tärkeää saada tietoa yksinhuoltajien kokemuksista, sillä heillä on yksinvastuu perheen arjesta ja siihen kuuluvien asioiden hoitamisesta. Ruokatyön tutkiminen on tärkeää myös siksi, sillä yksinhuoltajat eivät vain valmista ruokaa, vaan miettivät myös, mitä ruokaa tehdään sekä milloin ja miten tehdään. Ruokatyön kokonaisuus kuluttaa huomattavassa määrin yksinhuoltajien aikaresursseja, ja siihen liittyy myös paljon ajatustyötä, joka ei näy muille ulospäin (Damingier, 2019, s. 611).

Asemoin tutkimukseni kotitaloustieteen perhe- ja ruokatutkimuksen traditioihin. Yhtäältä tarkastelen yksinhuoltajia kotityön tekijöinä ja toisaalta nojaan ruokatyön tarkastelussa ruokatutkimuksen lähestymistapaan (Torkkeli, 2022). Vaikka perhetutkimusta on tehty kotitaloustieteessä (Korvela, 2014; Saarilahti, 2020; Sekki, 2018; Tuomi-Gröhn, 2014), yksinhuoltajista tehdyt tutkimukset ovat jääneet niukoiksi. Kotitaloustieteen ulkopuolella yksinhuoltajia on sivuttu esimerkiksi tutkimuksissa, jotka käsittelevät sosioekonomisen aseman ja perherakenteen vaikutusta ruokavalintoihin (Lehto ym., 2009; Ovaskainen ym., 2012). Juuri ruokatyön merkitys yksinhuoltajaperheissä on kiinnostava tutkimuskohde heidän kantaesaan vastuun arjen sujuvuudesta ja jäädessään helpommin ulkopuolelle ruokatyön tutkimisen kentällä.

2 Ruokatyö perheissä

Tässä luvussa käsitellään ruokatyötä lapsiperheissä. Määrittelen ensin ruokatyön käsitteenä tarkastellen sen näkyviä ja näkymättömiä tehtäviä. Lopuksi tarkastellaan ruokatyön yhä edelleen vallitsevaa sukupuolittuneisuutta sekä ruokatyön jakautumista perheen sisällä vastuiden jakamisessa. Ruoan arvostusta tarkastellaan myös ruokatyön kautta, eli miten erilaiset arvostukset vaikuttavat konkreettisesti ruokatyön käytännöissä.

2.1 Ruokatyö arjen toimintana

Tutkijat tarkastelevat kotitöitä usein fyysisinä tehtävinä, kuten ostoksilla käymisenä ja ruoanlaittona (Daminger, 2019, s. 610). Ruokatyöllä ymmärretään toisiinsa kytkeytyviä arjen käytäntöjä, kuten ruoan suunnittelu, ruoan hankinta, ruoan valmistaminen, kattaminen, tiskaaminen ja siivoaminen. Ruokatyö rakentuu tilanteissa, joissa esimerkiksi pohditaan etukäteen, mitä ruokaa tehdään sekä milloin ja miten se hankitaan ja valmistetaan. Tilanteissa pohditaan myös, mitä kotitöitä liittyy tehtäväksi ennen tai jälkeen ruoanlaiton. (Torkkeli & Janhonen, 2021, s. 92.) Osa ruokatyön tehtävistä ulottuvat kodin ulkopuolelle, kuten ruokaostokset, maanviljely, kalastus, metsästys, puutarhanhoito ja muut tehtävät (Bove ym., 2015, s. 70). Ruokatyötä voidaan tarkastella käytäntöinä, jotka ilmevät tekemisinä ja sanomisina. Ruokatyön käytäntöjen monimutkainen koordinaatio edellyttää materiaalisten järjestelyjen, ajallisten toimintojen ja erityisesti ihmissuhteissa esiintyvien valtasuhteiden yhteensovittamista. Arjen käytäntöjen yhteensovittaminen on keskeistä ja välttämätöntä, jotta ruokatyö toteutuu. (Torkkeli, 2022, s. 3.)

Ruokatyöhön ei liity ainoastaan näkyvät tehtävät, vaan myös näkymättömät tehtävät. Näkymätöntä työtä voidaan sanoa kognitiiviseksi työksi, jota esiintyy ruokatyössä. Se on kuormittavaa työtä, joka liittyy tarpeiden ennakointiin, vaihtoehtojen kartoittamiseen, päätöksentekoon ja lopputulosten seurantaan. Kognitiivinen työ on olennainen osa nykyaikaisten talouksien arkea. Se on usein näkymätöntä muille kuin ihmiselle, joka työtä tekee. Muut kuin työtä tekevät ihmiset näkevät fyysisen lopputuloksen, mutta eivät sitä henkistä työtä, joka mahdollisti sen. Se nähdään yhtä kuormittavana työnä kuin kotitöiden fyysiset osat, mutta sen

tutkiminen, etenkin sukupuolittuneisuuden osalta on jäänyt vähemmälle huomiolle. (Daminger, 2019, s. 610.) Ruokailun toteuttamiseen vaaditaan siis perheenjäseneltä paljon ajattelutyötä, joka johtaa lopulta itse fyysiseen tekemiseen.

Kotitöihin, sisältäen ruokatyön, liitetään mentaalinen kuorma. Mentaalinen kuorma sisältää sekä kognitiivisen että emotionaalisen työn muodon. Nämä työmuodot ilmenevät tavoilla, jotka tekevät mentaalisesta kuormasta erityisen raskasta. Kognitiivinen ja emotionaalinen työ sisältävät näkymättömän työn, rajat ylittävän työn ja jatkuvan työn. Näkymätön työ näkyy työnä, jota etenkin naiset tekevät ilmaiseksi, rakkaudesta ja ilman neuvottelumahdollisuutta. Kotityön kuormittavuus ilmenee myös työhyvinvoinnissa, unenlaadussa ja jaksamisena vapaaajan viettämisessä. Kuormittava työnteko muodostuu työksi, jolla ei ole alkua eikä loppua, koska siihen sisältyy läheisistä huolehtiminen. (Dean ym., 2022, s. 25.) Naiset joutuvat tasapainoilemaan hyvinvointijärjestelmän asettamien odotusten ja perheeseen liittyvän ruokahuollon välillä (Jovanovski & Cook, s. 344, 2020).

Ruokatyö perheissä näyttäytyy monelta kantilta haastavan perheitä. Kanadassa tehdyssä tutkimuksessa (Martin, 2018) äidit osoittivat, että ruokatyö on monimutkaista vaatien paljon suunnittelua ja nokkeluutta, erityisesti ruoan saatavuuden sekä perheen terveyden ja hyvinvoinnin näkökulmista. Tutkimuksesta ilmeni myös, että äidit laiminlyövät omat ruokatarpeensa ja tasapainoilevat välttämättömyiden menojen välillä, mutta käyttävät myös aikaa ja vaivaa varmistaakseen, että perheellä on ruokaa pöydässä, sillä se on heille kunnia-asia. (Martin, 2018, s. 16.) Äideille ruokatyö on enemmän kuin vain käytännöllinen tehtävä, sillä siihen liittyy myös muita ulottuvuuksia, kuten hoiva, vastuu ja hyvän vanhemmuuden tavoittelu. Wright ym. (2015) nostaa esiin, että äidit asetetaan keskiöön vastuussa siitä, miten lasten syömiskäyttäytyminen ja siten heidän terveytensä muuttuvat. Erilaiset tahot, kuten valtion raportit, neuvolat ja päiväkodit tuottavat resursseja, joiden avulla äidit voivat rakentaa äitiyttään lasten terveyden huolehtimisen näkökulmasta. (Wright ym., 2015, s. 422.)

Ruokatyön on todettu olevan usein naisten vastuulla, etenkin päätöksissä siitä, mitä ruokaa kotiin ostetaan. Miesten nähdään osallistuvan ruokaan liittyviin tehtäviin, mutta tärkeimmät ruoanvalintaan ja ruoanvalmistukseen liittyvät päätökset

ja tehtävät ovat silti naisten vastuulla. Miehet auttavat useammin esimerkiksi ostoksissa, käyvät kaupassa vaimon laatimalla ostoslistalla tai hakevat lähikaupasta täydennyksiä. (Craig & Truswell, 1988, s. 417.) Tilanne ei ole muuttunut radikaalisti, sillä nykypäivänäkin naiset tekevät ison osan ruokatyöstä. Sukupuolten välinen ero näyttäytyy kaventuvan, sillä esimerkiksi Pohjoismaissa miehet ovat lisänneet panostaan ruoanlaittoon. (Bowen, 2021, s. 49–52.)

2.2 Vanhemmat ja lapset ruokatyön toimijoina

Perheissä ajankäytön jakautuminen ja ajankäyttö eri toiminnoissa vaihtelevat riippuen eri perhevaiheista. Lapsiperheiden kotitöihin ja lastenhoitoon käytetään paljon aikaa. Kotitöiden määrään vaikuttavat niin elämänvaihe ja talouden koko. Kotitalouden koon kasvaessa ajankäyttö kotityöhön lisääntyy. (Aalto ym., 2014, s. 48.) Aika nähdään yleensä kotitalouden tärkeimpänä resurssina, jonka avulla kotitalouden toimintaa voidaan jäsentää. Ajankäyttöön vaikuttavat yleensä ansioityön määrä ja sijoittuminen, palveluiden aikataulut ja kotona suoritettavat työt. (Sekki & Korvela, 2014, s. 222.)

Ruokatyön sujumiseen vaikuttaa myös se, millä tavoin vanhemmat käyttävät aikaansa perheen sisällä ja miten esimerkiksi muita perheenjäseniä osallistetaan ruokatyöhön. Erinäisten ruokatyöhön liittyvien tehtävien suorittaminen on monitukaista, sillä ne vaativat ruoan ostamisen ja valmistamisen samalla, kun otetaan huomioon perheenjäsenten kiireiset aikataulut. Se on tasapainottelua, jota työssäkäyvät vanhemmat tekevät päivittäin. (Heslop ym., 2007, s. 90.)

Perheenjäsenten vastuiden jakaminen voi näyttäytyä eri tavoin eri perheissä. Beagan ym. (2008) tutkimuksesta ilmenee, että naisten korkeat standardit ja halu kontrolloida ruokatyötä mainittiin syinä, miksi muut perheenjäsenet eivät osallistu siihen. Naiset myös perustelivat ruokatyön itsenäisen hoitamisen sillä, että se on yksinkertaisesti helpompaa hoitaa itse ja mikäli he eivät tekisi suurinta osaa ruokaostoksista sekä ruoanlaitosta, niin perhe ei saisi riittävästi ravintoa. (Beagan ym., 2008, s. 667–668.)

Lapsia voidaan osallistaa ruokatyöhön esimerkiksi omien toiveruokiensa teossa. Lapset saattavat valita ruokiansa turvallisista ja tutuista vaihtoehtoista uusien sijaan. Tutkimuksissa ilmenee, että lapset, jotka autoivat useammin ruoanlaitossa kotona, pitivät myös enemmän valmistettavista ruoista. Lasten osallisuus ruoanlaitossa voi siis edistää terveellisiä valintoja esimerkiksi uusien hedelmien ja vihannesten valintojen muuttamisessa. Pysyvät muutokset vaativat kuitenkin mahdollisuuksia jatkaa opittuja tapoja sekä koulussa että kotona. Uusille ruoka-aineille altistuminen voi lisätä lasten mieltymyksiä, kun niitä toistetaan tarpeeksi monta kertaa. (Van der Horst ym., 2014, s. 1; Maiz ym., 2021, s. 286–287; Metcalfe ym., 2018, s. 198.) Vanhemmat ottavat huomioon lasten makumieltymykset ja miettivät ruokailujaan myös sen mukaisesti mistä lapsi pitäisi, eikä välttämättä mistä itse vanhempana pitäisi. Lapsen osallisuus esimerkiksi ruoanlaitossa ja ostoksilla voi olla tehokas keino valintojen muuttamisessa. (Maiz ym., 2021, s. 287; Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 2019, s. 13.)

Ruokatyössä perheen vanhemmat huolehtivat, että perheenjäsenten mieltymysten mukaista ruokaa on ostettuna, valmistettavana ja syötävänä silloin, kun se sopii perheenjäsenten erilaisiin aikatauluihin ja tilanteisiin. Se kuitenkin vaatii erilaisten mieltymysten sovittelua, velvollisuuksista neuvottelua sekä joustavia sääntöjä. Sen nähdään olevan tilanteisesti joustavaa ja mukautuvaa toimintaa, jolla tavoitellaan perheenjäsenten ruokkimista ja perheharmoniaa, eli yhteenkuuluvuuden tunteen rakentamista. (Torkkeli & Janhonen, 2021, s. 92–94.)

Eri perheenjäsenten moninaiset ruokatottumukset voivat olla haaste aikaresursien ja ruokatyön käytäntöjen koordinoinnin kannalta (Torkkeli & Janhonen, 2021, s. 93). Aiempi tutkimus ilmentää, että lasten nirsoilu sekä yhden että kahden huoltajan perheissä on esteenä perheaterioiden toteuttamiselle. Lasten valikoiva syöminen näyttäytyy haasteena myös terveellisille ruoille, sillä lapset ajattelevat usein esimerkiksi kasvisten olevan pahoja. (Berge ym., 2013, s. 1638.) Aiemmasta tutkimuksesta nousee esiin, että lapset kieltäytyvät usein hedelmien ja vihannesten syömisestä, mutta suosivat sen sijaan makeita ja rasvaisia ruokia terveellisten sijaan (Goh & Jacob, 2012, s. 6). Tällöin vanhemmat päätyvät usein tekemään ruokaa, joka lapsille kelpaa. Useamman lapsen perheissä myös lasten eriaikaiset syömiset haastavat yhteisiä perheaterioita, jolloin ei syödä yhdessä

välttääkseen riidat ja valitukset ruoasta. (Berge ym., 2013, s. 1638.) Lasten valikoiva syöminen voi aiheuttaa vanhemmalle stressiä lapsen ruokkimisessa ja kielteisiä vaikutuksia perhesuhteiden ylläpitämisessä (Goh & Jacob, 2012, s. 6).

2.3 Ruoan arvostukset ruokatyössä

Osana ruokatyötä suunnitellaan, mitä ruokaa valmistetaan. Ruoalle liitetään erilaisia arvostuksia, kuten terveellisyys, taloudellisuus tai ekologisuus. Erityisesti kasvisruoan käytön lisääminen voi näyttäytyä perheissä ekologisesti kestävästä tavoitteena, mutta sen toteutuminen vaatii kuitenkin arjen rutiinien, mieltymysten ja resurssien yhteensovittamista. (Torkkeli & Janhonen, 2021, s. 107–108.)

Ruokatyö ei ole vain fyysistä tekemistä, vaan myös ajattelutyötä ruoan suunnittelussa, jonka taustalla vallitsee kuluttajan arvostukset ruoan suhteen. Esimerkiksi Parsons ym. (2024) osoittaa, että äidit pitävät ruoanlaittoa arvokkaana tapana huolehtia perheestä myös vaikeissa taloudellisissa tilanteissa. Huolellinen suunnittelu, harkittu ostaminen ja ruoanlaitto pohjautuvat tarpeeseen säästää taloudellisia resursseja, mutta säilyttäen samalla ruokavaliota, jota pidetään ”hyvänä”. (Parsons ym., 2024, s. 947–948.) Aiempi tutkimus ilmentää eroja yksinhuoltajaisien ja yksinhuoltajaäitien ruoan terveellisyydessä, jossa yksinhuoltajaisien lapset söivät usein terveellisemmin kuin yksinhuoltajaäitien lapset. Tämä voi johtua esimerkiksi siitä, että äitipuolten läsnäololla on suojaava vaikutus lapsen ruokailuun. (Stewart & Menning, 2009, s. 197.)

Usein arkipäivän ruokahankintoja tehdään hinnan perusteella (Ovaskainen ym., 2012, s. 136). Niukat taloudelliset resurssit voivat olla ristiriidassa terveellisuuden kanssa, sillä terveellinen ruoka mielletään usein kalliiksi. Yksinhuoltajaperheessä rahan nähdään olevan kaikkein suurin este perheruokailuille ja etenkin terveellisen ruoan ollessa kallista päätyvät yksinhuoltajat useimmiten syömään ”roskaruokaa” ja rasvaista ruokaa viljojen ja kasvisten sijaan. (Berge ym., 2013, s. 1637.) Pieni tulotaso liittyy usein vähäisempään kasvisten, hedelmien ja marjojen päivittäiskäyttöön (Ovaskainen ym., 2012, s. 135).

Tavoiteltava ruokavalio voi liittyä sukupuoleen, koulutukseen, ikään ja yhteiskuntaluokkaan. Usein esimerkiksi ekologisesta näkökulmasta ovat naiset halukkaampia tekemään kestävämpiä valintoja kuin miehet. Myös korkeasti koulutetut näyttäytyvät tekevän ekologisempia valintoja. (Mäkelä & Niva, 2016, s. 175.) Naiset kiinnittävät enemmän huomiota eläinten kasvatusolosuhteisiin, Reiluun kauppaan, kuitupitoisuuteen, lisääaineettomuuteen, lähiruokaan ja luomuun. Miehet ovat usein huolettomampia kuluttajia kuin naiset. Naiset kantavat usein päävastuun perheen ruokavarastojen täydentämisestä. Tällöin vanhemmat kiinnittävät huomiota lasten terveellisessä ruoansaannissa myös ruoan erilaisiin ominaisuuksiin. (Peltoniemi & Yrjölä, 2012, s. 12.)

Usein kestävät ruokavalinnat ovat perusteltu muista kuin ekologisista syistä. Maun ja mukavuuden, kuten sesonkituotteiden syömisen sekä terveellisyyden ja eettisyyden merkitykset ovat tärkeitä kuluttajille. (Mäkelä & Niva, 2016, s. 174.) Kasvisruokavalion ja vegaaniruokavalion syiksi perustellaan usein eläinten hyvinvointi sekä ympäristön ja henkilökohtainen terveys (Bryant, 2019, s. 2–3). Myös ruoan herkullisuuden, terveellisyyden, hinnan, eli edullisuuden tavoittelun, kotimaisuuden ja tuttuuden nähdään olevan sellaisia arvostuksia, joita ruoassa haetaan (Peltoniemi & Yrjölä, 2012, s. 11).

Ruokatyö ja vallitsevat arvot ruokailun suunnittelussa voivat olla ristiriidassa toisensa kanssa. Vaikka jokin ruokaan liitetty arvo, esimerkiksi terveellisyys voi valita ruokaa suunnitellessa, ei terveellisyys aina täyty sen ollessa ristiriidassa ajan, rahan tai lasten mieltymysten vuoksi. (Berge ym., 2013, s. 1637; Burns ym., 2013, s. 216.) Kasvissyönti tai vegaaninen ruokavalio nähdään positiivisesti terveyden, eettisyyden ja ympäristön kannalta, mutta negatiivisesti maun, hinnan ja vaivattomuuden kannalta (Bryant, 2019, s. 11). Torkkeli & Janhonen (2021) tuo esiin, että ekologisesti kestävät ”hyvät” käytännöt eivät aina toteudu ruokatyön suorituksissa. Tieto ”hyvistä” ja kestäväistä toimintatavoista ei riitä muuttamaan perheiden arkisia rutiineja. (Torkkeli & Janhonen, 2021, s. 93.)

3 Yksinhuoltajuus ja ruokatyö

Tarkastelen tässä luvussa yksinhuoltajuuden määrittelyä kansainvälisestä kotimaiseen määrittelyyn. Tarkastelen myös, millaisia vaikutuksia yksinhuoltajien toimeentulolla voi olla sekä sitä, miten yksinhuoltajuus muokkaa ruokakäytäntöjä perheessä. Toisin sanoen tarkastelen yksinhuoltajaperheiden ruokatyön haasteita ja tukevia tekijöitä.

3.1 Yksinhuoltajuus vanhemmuuden muotona

Yksinhuoltajuuden määrittely on monitulkintaista, etenkin kun sitä tarkastellaan kansainvälisesti. Yksinhuoltajuus ei palaudu yhteen niin sanotusti oikeaan tapaan määritellä käsitettä, vaan siihen liittyvät useita tekijöitä. Lapsen ikä vaikuttaa käsitteen moninaisuuteen, sillä esimerkiksi Islannissa vain alle 15-vuotiaiden lasten vanhemmat määritellään yksinhuoltajiksi, kun taas Luxemburgissa yksinhuoltajakotitaloudeksi määritellään kotitalous, jossa asuu vanhempi ja alle 25-vuotiaat lapset. Myös siviilisääty vaikuttaa yksinhuoltaja -käsitteen määrittelyyn; Saksan yksinhuoltajakotitalous määritellään kotitaloudeksi, jossa on yksi aikuinen ja yksi naimaton lapsi. (Hakovirta, 2006, s. 26.)

Koska tutkin suomalaisia yksinhuoltajaperheitä, sitoudun kotimaiseen määrittelmään. Termi ”yksinhuoltaja” on vakiintunut suomen kieleen 1970-luvulla, ja 1980-luvulla se määriteltiin suomen uudissanakirjassa (Forssén ym., 2009, s. 11). Tilastokeskus (2020) määrittelee yksinhuoltajiksi ilman puolisoa elävät vanhemmat, joilla on alle 18-vuotiaita lapsia. Vanhemmiksi voidaan jaotella aviottomat äidit, lesket sekä avio- tai avoliitosta eronneet vanhemmat. Vanhempien ero on nykypäivänä yleinen syy yksinhuoltajuuteen. (Forssén ym. 2009, s. 11.) Yksinhuoltajaperhe voi muodostua myös yksinäisen henkilön saadessa lapsen. Vaikka yksinhuoltaja sitoisi uuden parisuhteen, ei se kuitenkaan tarkoita yksinhuoltajuuden päättymistä, sillä kyse on vain kahden vanhemman parisuhteesta, jossa lapsen biologinen yksinhuoltaja on elatusvelvollinen, mutta uusi puoliso ei. (Hakovirta, 2006, s. 23, 25.) Yksinhuoltajan taloudellisiin resursseihin vaikuttaa se, kykeneekö toinen vanhempi osallistumaan elatukseen ja huoltoon. Lapsella

voi olla esimerkiksi myös toinen etävanhempi elatusvelvollisena, joka ei kuitenkaan asu lapsen kanssa samassa kotitaloudessa. (Hakovirta, 2006, s. 23, 25.)

Yhden vanhemman perheitä ovat Tilastokeskuksen Perheet 2023 -tilaston mukaan 24 % kaikista lapsiperheistä. Yhden vanhemman perheistä 84 % on äidin ja lasten muodostamia perheitä. Yksinhuoltajaäitejä on noin 152 800 ja yksinhuoltajaisejä noin 36 000. Tarkasteltaessa muutosta 30 vuoden aikana yksinhuoltajaisien määrä on noussut 39,5 % ja yksinhuoltajaäitien määrä laskenut 0,6 %. Yksinhuoltajaisien perhetyypit ovat siis yleistyneet, mutta prosentuaalisesti näiden kahden perhetyypin erot ovat edelleen huomattavat. (Tilastokeskus, 2024.) Yksinhuoltajaisien vähäisyys selittyy sillä, että valtaosa lapsista jää asumaan äidin kanssa. Eron jälkeinen vanhemmuus on myös edelleen selkeästi sukupuolittunutta. Yksinhuoltajaäitien taustalla suurin syy on purkautunut avo- tai avioliitto, kun taas yksinhuoltajaisien taustalla nähdään usein leskeys. (Hakovirta, 2006, s. 30–31; Karvonen & Salmi, 2016, s. 42.)

3.2 Yksinhuoltajien toimeentulon vaikutuksia

Perheen köyhyydellä on pitkälle kantavia vaikutuksia sekä aikuisen että lapsen elämässä. Aikuisen toimeentulo-ongelmat voivat näkyä erinäisinä haasteina esimerkiksi vanhemman voimavarojen heikkenemisenä. (Karvonen & Salmi, 2016, s. 37, 41–42.) Rees ym. (2023) tutkimuksessa ilmenee, että yksinhuoltajavanhemmilla stressitasot ja emotionaalinen kuormitus on korkeampaa. Tällä voi olla vaikutusta myös lapsiin. Yksinhuoltajien lapsilla nähdään olevan keskimäärin matalampi itsetunto ja suurempi riski emotionaalisiin haasteisiin kuin kahden vanhemman perheissä. (Rees ym., 2023, s. 144.)

Palkkatyökään ei takaa aina suojaa köyhyydeltä. Yksinhuoltajaäitien ansiotaso, työllisyysaste ja koulutustaso ovat useimmiten alempia kuin puolisoäideillä ja yksinhuoltajaiseillä, mikä johtuu myös siitä, että naiset työskentelevät miehiä useammin matalapalkkaisilla aloilla. (Hakovirta, 2006, s. 34; Karvonen & Salmi, 2016, s. 42.) Yksinhuoltajaäitien on osoitettu kuuluvan työssäkäyvien köyhien ris-

kiryhmään. Suomessa kuitenkin yksinhuoltajaäitien työssäkäynti on korkeaa sosiaaliturvan tason korkeudesta huolimatta. (Hakovirta, 2006, s. 34, 36.) Karvonen & Salmi (2016, s. 3, 29) tuo ilmi kyselytutkimuksessaan, että puolet tutkittavista yksinhuoltajaäideistä koki menojen kattamisen tuloillaan erittäin hankalaksi tai hankalaksi sekä lähes kolmannekselle toimeentulo oli melko hankalaa verrattuna kaikkiin lapsiperheisiin. Vain joka kymmenennellä yksinhuoltajaäidillä jäi rahaa säästöön tuloista. Yksinhuoltajien köyhyysaste on alentunut, mutta edelleen korkea.

Tilastokeskuksen mukaan yksinhuoltajatalouksien kulutuksen kehitys on 2000-luvulla ollut huomattavasti hitaampaa kuin muiden kotitaloustyyppien. Tämä lieenee selittyneen sillä, että yksinhuoltajista yli kolmannes oli kokenut työttömyyttä edellisten kolmen vuoden aikana. (Tilastokeskus, 2009, s. 14–15.) Asumismenojen ja ruokamenojen osuus kokonaismenoista on yksinhuoltajaperheissä suuremmat kuin muilla kotitaloustyypeillä (Tilastokeskus, 2024).

Lapsuuden perheen köyhyydellä on pitkälle kantavia vaikutuksia sekä aikuisen että lapsen elämässä. Pitkään kestäneiden toimeentulo-ongelmien myötä vanhempien voimavarat heikkenevät vähäisten tulojen myötä, mikä voi näkyä ahdistuksena ja masennuksena. Vanhempien vähäiset voimavarat voivat oireilla myös lapsen elämään, muun muassa vähäisen koulutuksen periytyvyydellä, mielenterveysongelmina ja toimeentulovaikeuksina aikuisena. (Karvonen & Salmi, 2016, s. 37, 41–42.)

3.3 Ruokatyön haasteet yksinhuoltajaperheissä

Vanhempien erotessa on työelämän ja perhe-elämän yhteensovittaminen uusien haasteiden alkua etenkin tilanteissa, joissa alaikäiset lapset jäävät vain toisen vanhemman vastuulle (Salmi & Lammi-Taskula, 2004, s. 89). Perherakenteella on vaikutusta siihen, minkälaiseksi arjen ruokailun järjestäminen koetaan. Kahden ihmisen taloudessa, kahden huoltajan lapsiperheessä ja yhden huoltajan lapsiperheessä vaihtelee se, miten ruokakäytännöt toteutuvat arjessa. Resursseihin

vaikuttavat paljon muun muassa se, leipooko itse ja tieto ruokien terveellisyydestä (vähäkalorisuus, vähäkolesterolisuus). Myös ajankäyttö (kun on aikaa, tee mitä voi), olemassa olevat tilat, jossa valmistaa ruokaa, laitteet (iso pakastin, jossa säilöä tuotteita) sekä raha, eli varallisuus, vaikuttavat käytettävissä oleviin resursseihin. (Furst ym., 1996, s. 254–255.)

Ruokatyötä haastavat näin ollen monet tekijät perheissä. Ruokatyö nähdään yhä pääosin naisten vastuulla ja sukupuolittuneena. Tutkimukset osoittavat, että naiset kantavat fyysisen työn lisäksi emotionaalista kuormaa äitiyden toteuttamisessa (Dean, 2022; Martin, 2018; Wright, 2015). Nämä liittyvät osakseen ruokatyön näkymättömään puoleen. Yksinhuoltajilla ruokatyön toteuttaminen nähdään haasteellisempänä verrattuna kahden huoltajan talouksiin, sillä he ovat yksin vastuussa perheen ruokatyön toteuttamisesta. Kun toista huoltajaa ei ole jakamassa arkipäivän vastuuta, pienten lasten hoitojärjestelyt voivat tuottaa erityisesti työssä käyvälle yksinhuoltajalle suuria vaikeuksia (Salmi & Lammi-Taskula, 2004, s. 90). Jovanovski & Cook (s. 345, 2020) tutkimuksesta ilmenee, että työssäkäyvät yksinhuoltajaäidit kokevat työssäkäynnin ja lasten terveellisen ruokahuollon vaatiman hoivatyön olevan vaikeaa. Useat työttömät äidit osoittavat, että työnhakuun käytetty aika ja emotionaalinen kuormitus aiheuttaa muutoksia ruokailun suunnittelussa ja valmistuksessa. Myös Berge ym. (2013) tutkimuksesta ilmenee, että yksinhuoltajat kokevat vastuun ruokailusta olevan väsyttävää. Väsyttävää ruokailusta tekee sen, että ruokailu hoidetaan joka kerta yksin ilman auttavia käsiä. (Berge ym., 2013, s. 1637.)

Furst ym. (1996) mukaan ihanteisiin lukeutuvat ihmisten standardit ja ruokavalintaa koskevat odotukset, hyvin syöminen ja kunnolliselta vaikuttavan ruoan valitseminen (Furst ym., 1996, s. 252). Tämä ei kuitenkaan ole aina toteutettavissa oleva asia yksinhuoltajilla. Yksinhuoltajilla ilmenee useita tekijöitä, jotka haastavat heitä ruokatyössä. Niukka aika voi luoda yksinhuoltajille paineen arjessa toteuttaa kaikki tehtävät, mukaan lukien ruokaostokset, ruoanvalmistuksen, lasten hoitamisen ja muut juoksevat asiat. Näissä tilanteissa yksinhuoltajan voimavarat voivat olla vähissä aiheuttaen stressiä arjen toimivuudesta. Ylimääräistä painetta voi aiheuttaa myös taloudelliset haasteet ja monipuolisen ruoan tarjoaminen. (Lehto ym., 2009, s. 259, 264.) Yksinhuoltajia nähdään haastavan ruoanlaiton

aiheuttama kuormitus. Vaihtoehtojen rajoittaminen aterioilla voisi vähentää vanhemman kokemaa taakkaa. (Berge ym., 2013, s. 1638.)

Perherakenne voi olla yhteydessä lasten elintapoihin. Toisen vanhemman kotivanhemmuus tai yksinhuoltajaperheessä eläminen voivat olla merkittäviä tekijöitä lapsen elintapojen kannalta. Tähän syynä nähdään muun muassa juuri ajankäytölliset tekijät. Kotivanhemmuuden ja osa-aikatyön on esimerkiksi nähty vaikuttavan positiivisesti lapsen säännölliseen ateriarytmiin. (Lehto ym., 2009, s. 259, 264.) Myös Bergen ym. (2013, s. 1632) tutkimuksesta ilmenee, että yksinhuoltajilla ajan riittämättömyys nähdään olevan isona tekijänä siinä, kun tehdään päätöksiä valmistettavaan ruokaan. Usein ajallisten resurssien vuoksi perheeseen saatetaan ostaa esimerkiksi valmiita aterioita, puolivalmisteita tai syömällä ravintolassa. (Torkkeli & Janhonen, 2021, s. 93.)

Devine ym. (2006) on tutkinut pienituloisten työssäkäyvien vanhempien päivittäisiä selviytymisstrategioita työn ja perheen yhteensovittamiseksi. Pienituloiset vanhemmat kuluttavat nopeita aterioita ajallisten resurssien ja voimavarojen ollessa vähäiset. Esimerkiksi selviytyäkseen perheen ja työn kasassa pitämisessä, he kuluttavat pikaruokaa (pizzaa, hot dogeja). Perheen ravitseminen epäterveellisimmillä ruoilla nähdään siis olevan yleisempää arjen kiireen ja stressin lievityksen kannalta. (Devine ym., 2006, s. 2599.) Samankaltaisuuksia ilmenee myös yksinhuoltajilla; ruoat ovat usein aikaa säästäviä, mikrotettavia ja epäterveellisiä valmisruokia. Terveellinen ruoka voidaan nähdä kalliimpana, mikä altistaa yksinhuoltajilla epäterveellisten ruokien valitsemiseen terveellisten ruokavaihtoehtojen sijaan. (Turner ym., 2006, s. 182–183.)

Ainoastaan ajalla ei ole merkitystä yksinhuoltajien ruokatyön toteuttamisessa, vaan siihen vaikuttaa myös merkittävästi taloudellinen tilanne heidän kuulueensa pienimpiin tulokymmenyksiin ja ollessaan suurimman köyhyysriskin alla (Ovaskainen ym., 2012, s. 132–133). Pienituloisuudessa tärkeimpiä tekijöitä esimerkiksi ruoan valinnassa nähdään olevan hinta ja maku (Burns ym., 2013, s. 214; Drewnowski & Darmon, 2005, s. 903). Yksinhuoltajat kokevat usein taloudellista stressiä, sillä perheen toimeentulo muodostuu yhdeltä ihmiseltä. Talou-

dellisellä stressillä voi olla vaikutusta perheen perustarpeiden täyttämiseen, kuten asumiseen, ruokaan ja terveydenhuoltoon. Usein yksinhuoltajilla on keskimäärin heikommat pitkän aikavälin taloudelliset näkymät, johon vaikuttavat niin mediaanitulot kuin rajalliset säästö- ja sijoitusmahdollisuudet. (Rees ym., 2023, s. 144.) Myös Berge ym. (2013, s. 1638) tutkimuksesta ilmenee, että yksinhuoltajat kokevat suurimmiksi esteiksi perheaterioinnissa olevan ruoan aiheuttamat kustannukset.

Hintaan kiinnitetään huomiota silloin, kun on taloudellisesti epävarmat ajat (Peltoniemi & Yrjölä, 2012, s. 10). Myös Piironen & Järvelä (2006, s. 8) selittää hintaa olosuhteista johtuvana pakkona, mikä voi viitata tinkimiseen hinnasta hauraan taloudellisen tilanteen vuoksi. Taloudellisen puutteen ja köyhyyden nähdäänkin olevan yhteydessä yksinhuoltajaperheiden ruokaturvan kokemukseen. Perheet, joiden tulot ovat lähellä köyhyysrajaa, joutuvat todennäköisimmin ruokaturvan ulkopuolelle. (McKenzie & McKay, 2017, s. 37.) Ruokaturvalla tarkoitetaan tilaa, jossa kaikilla ihmisillä on aina fyysinen, sosiaalinen ja taloudellinen pääsy riittävään, turvalliseen ja ravitsevaan ruokaan mahdollistaen heille aktiivisen ja terveen elämän. Ruokaturva koostuu neljästä peruspilarista: ruoan saatavuus, ruoan hankintamahdollisuus, ruoan hyödyntäminen ja tarjonnan vakaus. Ravitsemuksellinen ulottuvuus on olennainen osa ruokaturvan käsitettä. (FAO, 2009, s. 1; Kehityspoliittinen toimikunta, 2021, s. 12.)

Parsons ym. (2024) tutkimuksessa äitien ruokatyötä tarkasteltiin heidän ruokkiessaan perheitään pienillä ja vähentyneillä tuloilla, ottaen huomioon ruokakaupassa käyminen ja budjetointi. Heidän ruokatyönsä näyttäytyy olevan luontaisesti sidoksissa muihin yhteiskunnallisen elämän osa-alueisiin ja vallitseviin arvoihin, jotka liittyvät ”hyvään äitiyteen”. Äitien ruokatyö suuntautuu siis arvon alenemisen välttämiseen ja tietynlaisen kunnioitettavuuden ylläpitämiseen kuin kulttuurisen pääoman keräämiseen. (Parsons ym., 2024, s. 1.) Pienituloiset äidit eivät välttämättä kykene siis saavuttamaan ruokavalinnoillaan kulttuurisia ihanteita, kuten terveellisiä tai ”oikeanlaisia” ruokia, vaan pyrkivät ennemminkin välttämään arvostelua ja tekevänsä parhaansa perheensä hyväksi, vaikka resurssit olisivatkin niukat. Omaa arvoaan ja välittämistään ei näytetä rahan kautta, vaan arjessa näkyvän huolenpidon ja selviytymisen kautta. (Parsons ym., 2024, s. 1.) Aiempi tutkimus

tuo esiin vanhempien eron olevan haastavaa lasten ollessa pieniä ja puolison osallistumattomuudesta lastenhoitoon eron jälkeen. Voimavaroja haastaa arjesta itsenäisesti, omin voimin selviytymisen pakko. Myös vanhemman oma sairaus tai sairastuminen voi merkitä katastrofaalista tilannetta kotona arjen järjestelyissä. (Salmi & Lammi-Taskula, 2004, s. 90.)

3.4 Yksinhuoltajien ruokatyötä tukevat tekijät

Yksinhuoltajien selviytymiskykyä rakennetaan ongelmanratkaisukykyjen, tunte säätelyn, myönteisen vanhemmuuden ja sosiaalisen tuen avulla. Yksinhuoltajien selviytymiskykyä parantavia asioita ovat muun muassa selviytymisstrategioiden kehittäminen, tukiverkostojen hyödyntäminen sekä koulutukseen panostaminen ja taitojen kehittäminen parantaakseen sosioekonomisia näkymiä. Myös taloudellinen suunnittelu, ajanhallinta ja itsestä huolehtiminen nähdään auttavan yksinhuoltajia selviytymään arjesta. (Rees ym., 2023, s. 144.)

Yksinhuoltajien tapauksessa toista huoltajaa ei ole apuna (Salmi & Lammi-Taskula, 2004, s. 90). Ennakoinnin nähdään olevan yksi yksinhuoltajien selviytymisstrategioihin liittyvistä asioista. Vähävaraisessa perheessä välttämättömiä tavaroita ei voi ostaa silloin, kun tarve niille olisi. Taloudellisen tilanteen niukkuus ei jätä rahaa ylimääräisiin ostoksiin, vaan kuukausittaiset tulot kattavat pakolliset menot. Tällöin ennakointi on merkittävä tekijä, esimerkiksi ostamalla ennakoiden tarjouksesta tai alennusmyynneistä. (Krok, 2009, s. 132–133.) Myös harkittu ostaminen, suunnittelu ja edullisuuden tavoittelu helpottavat yksinhuoltajien taloudellista tilannetta. Tavoitteellinen säästäminen on arjen tapa selvitä köyhyydestä, mikä vaatii suunnittelua. Myös budjetointi on yksinhuoltajille tärkeä selviytymiskeino ruokakulujen aiheuttamiin haasteisiin. (Berge ym., 2013, s. 1637; Krok, 2009, s. 132–133.) Lisäksi rutiinit helpottavat yksinhuoltajien arkea. Rutiinit tuovat arkeen tuttuutta ja turvallisuutta. Se on keino yhdessä järjestyksen ylläpitämisen kanssa näyttää ulospäin pärjäämistä. Ne ovat jatkuvia, turvallisuutta ja luottamusta tuovia toimintoja. (Tuovinen, 2014, s. 115.)

Yksinhuoltajille tärkeitä tukijärjestelmiä ovat myös valtion erilaiset avustukset, yhteisölliset järjestöt ja perheverkostot. Tällaisten palveluiden saatavuus voi kuitenkin vaihdella eri alueilla, mikä vaikeuttaa niiden saavutettavuuteen. (Rees ym., 2023, s. 144.) Vanhempien stressin madaltamisessa ja mielenterveyden kohottamisessa korostuvat vertaissuhteiden merkitys ja sosiaaliset tukijärjestelmät. Vanhemmuuden haasteet voivat aiheuttaa eristäytyneisyyttä ja avuttomuuden tunnetta. Taloudelliset paineet ja sosiaalinen stigma voivat vaikeuttaa tukiverkostojen rakentamista. Yhteiskunnan resurssit ja kohdennetut toimenpiteet osoittautuvat merkittäväksi tekijäksi sosiaalisten yhteyksien vahvistamisessa. (Sivakumar & Choudhary, 2024, s. 72.) Aiempi tutkimus tuo esiin tukien tärkeyden ruokahuollossa ja sen, kuinka tukien leikkaukset lisäävät yksinhuoltajaäideille painetta tarjota perheelleen terveellisiä aterioita (Jovanovski & Cook, s. 344, 2020).

Yksinhuoltajille tärkeäksi tukipilariksi muodostuvat esimerkiksi perheessä saatu apu sekä sukulaisten ja ystävien apu. Yksinhuoltajien vanhemmat näyttäytyvät usein isoimmaksi tukipilariksi taloudelliseen tukeen, lastenhoitoon ja kauppa-asioiden hoitamiseen. Kaikilla ei kuitenkaan ole mahdollisuutta tähän, sillä isovanhemmat saattavat asua kauempana. (Salmi & Lammi-Taskula, 2004, s. 91.) Eri-laisia selviytymiskeinoja näyttäytyvät olevan myös itse tekeminen, kuten marjojen poimiminen tai ruoan omatoiminen viljely, johon kuuluvat myös muun perheen aktiivinen tekeminen. Se ei ole kuitenkaan kaikille mahdollista, johtuen esimerkiksi kulkemisvaikeuksista poimintapaikkaan. (Ruokonen, 2008, s. 169.) Myös kouluruokailu helpottaa erityisesti köyhän perheen arkea lasten osalta. (Ruokonen, 2008, s. 169.) Myös julkisen päivähoidon mahdollisuus Pohjoismaissa tukee yksinhuoltajien työssäkäyntiä, mikä kohottaa heidän taloudellista tilannettaan (Hakovirta, 2006, s. 35).

Yksinhuoltajilla on mahdollisuus erilaisiin yhteiskunnallisiin apukeinoihin. Lapsilisää maksetaan jokaisesta alle 17-vuotiaasta lapsesta ja yksinhuoltajille lapsilisä sisältää lisäkorotuksen (Kela, 2025). Tuki ei riipu perheen varallisuudesta. Pienituloisia tuetaan myös yleisellä asumistuella ja tarvittaessa toimeentulotuella, joka turvaa arjen välttämättömät menot. Tällä halutaan ehkäistä syrjäytymistä ja edistää sosiaalista turvallisuutta. (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2013, s. 13–15.)

Elatustuki on tarkoitettu tilanteisiin, joissa toinen vanhempi on laiminlyönyt elatusavun maksamisen, ei kykene maksamaan sitä tai lapsella ei ole vahvistettua isää (Forss & Säkkinen, 2019, s. 1; Sosiaali- ja terveysministeriö, 2013, s. 13–15). Tulonsiirroilla on suuri rooli yksinhuoltajien köyhyyden lievittämisessä. Suuri osa yksinhuoltajien tuloista koostuu sosiaalisista tulonsiirroista, mikä johtuu heikosta työmarkkina-asemasta sekä matalista tuloista. Yksinhuoltajien tulotaso on matalampi kuin muilla lapsiperheillä. (Hakovirta, 2006, s. 34–35; Karvonen & Salmi, 2016, s. 18, 42.)

Ruoka-apu on mahdollisuus, jota tarjoavat esimerkiksi seurakunnat, kansalaisjärjestöt ja kunnat. Ruoka-apuun turvaudutaan tyypillisesti silloin, kun omat tulot eivät riitä ravintoon pakollisten menojen jälkeen. Ruoka-apua voi hakea kaikki tavalliset hyvinvointivaltion asukkaat – niin kaiken ikäiset, työttömät, eläkeläiset, perheelliset kuin yksinasuvat. (Laihiala & Mattila-Aalto, 2018, s. 159.)

4 Tutkimuksen lähestymistapa ja aineisto

Tarkastelen seuraavaksi laadullista tutkimusotetta, tutkimusaineiston keruuta ja aineiston sisältö- ja aineistolähtöistä analyysiä. Kuten edellä on tuotu esiin, ruokatyön tutkiminen yksinhuoltajaperheissä on jäänyt tutkimuskentällä muiden teemojen varjoon. Käsillä oleva tutkielma tarkastelee ilmiötä laadullisen aineiston ja -analyysin kautta tulkiten yksinhuoltajien ja erityisesti yksinhuoltajaäitien kokemuksia ruokatyöstä. Tutkielmassa analysoidaan sitä, mitkä tekijät haastavat ja tukevat ruokatyön toteuttamista yksinhuoltajaperheissä. Tutkimuskysymykset ovat:

1. Millaisia haasteita yksinhuoltajien ruokatyöhön liittyy?
2. Millaiset tekijät ja toimintamallit tukevat yksinhuoltajien ruokatyötä?

Yksinhuoltajat ovat pääosin naisia, kuten tutkimukseni vastaajat (ks. Luku 4.2). En kuitenkaan halua painottaa sukupuolta tutkimuksen käsitteistössä. Tutkin lähtökohtaisesti yksinhuoltajia, eli sellaisia henkilöitä, jotka vastaavat perheen ruokatyöstä. Yksinhuoltaja-käsite ei lähtökohtaisesti ole sukupuolittunut.

4.1 Laadullinen tutkimusote

Aineistonkeruu toteutettiin laadullisena, jolloin halutaan saada tietoa tutkittavilta hänen kokemuksinaan. Laadullisen tutkimuksen ominaispiirre on, että se perustuu ihmisten subjektiivisten kokemusten ja näkemysten tarkasteluun. Siinä pyritään tarkastelemaan ilmiötä ja sitä, millaisia merkityksiä ihmiset ilmiöille antavat. (Hirsjärvi ym., 2009, s. 161; Puusa & Juuti, 2020, s. 59, 71.) Laadullinen tutkimus on luonteeltaan tutkimusta, jossa tarkastellaan ihmisten kokemuksia tavoilla, joihin kvantitatiiviset tutkimusmenetelmät eivät sovellu (Puusa & Juuti, 2020, s. 71). Tässä tutkielmassa pyritään ymmärtämään yksinhuoltajuuden ilmiötä ruokatyön kontekstissa ja tarkastelemaan, millaisia merkityksiä yksinhuoltajat antavat ruokatyölle arjessaan.

Ihmisten kokemusten kuvaaminen edellyttää ihmisten elämismaailman sisälle pääsemistä ja kokemusten tulkintaa sekä pyrkimystä ymmärtää kokemuksia samalla tavalla kuin ihmiset itse ne ymmärtävät. Laadullisessa tutkimuksessa tarkastellaan tulkintaan ja ymmärtämiseen liittyviä prosesseja. Tällöin pohditaan sitä, miten tutkijan omat näkemykset vaikuttavat havaintoihin ja sitä, millaisen osan tutkijan esiymmärrys saa tutkimuksessa. (Puusa & Juuti, 2020, s. 60, 71.)

Laadullisessa tutkimuksessa on tärkeää tulkita yksilöllistä kokemusta ymmärtämisen lähtökohtana. Puusa ja Juuti (2020) korostaa laadullisen tutkimuksen tarkoitusta Augustinuksen ajatuksena siitä, että ”emme voi ymmärtää sanaa (puhetta) vain tarkastelemalla sen ulkoiseksi tullutta materialisoitunutta muotoa, vaan meidän on ymmärrettävä se, mikä on puheen takana – sisäinen ajatus tai idea, jonka puhe välittää.”. (Puusa & Juuti, 2020, s. 76.)

4.2 Aineiston keruu

Laadullisessa tutkimuksessa tutkitaan ihmisten ajatuksia, tunteja, käsityksiä ja tulkintoja erilaisista asioista. Nämä ovat muodostuneet tyypillisesti tutkittavan omakohtaisen kokemuksen kautta. (Puusa & Juuti, 2020, s. 81.) Tuomen ja Sarajärven (2018) julkaisussa kuvaillaan kyselyn ideaa seuraavasti: *”Kun haluamme tietää, mitä ihminen ajattelee tai miksi hän toimii kuin toimii, on järkevää kysyä asiaa häneltä.”* Aineistonkeruumenetelmänä kysely mahdollisti anonyymin tiedonkeruun siitä, millaiseksi yksinhuoltajat kokevat ruokatyön toteuttamisen. Anonymiteetti mahdollistaa vastaajan henkilöllisyyden salassapidon. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 84.)

Aineisto kerättiin sähköisellä kyselylomakkeella (Liite 2), jossa oli avokysymyksiä. Sähköisen kyselyn ansiosta vastauksia ei tarvitse erikseen litteroida, vaan ne tallentuvat suoraan sähköiseen muotoon. Sähköisen kyselyn haittapuolena voi olla kuitenkin se, että vastaamatta jättävät henkilöt, joilla ei ole käytettävissä esimerkiksi tietokonetta tai puhelinta ja verkkoyhteyttä. Myös henkilöt, jotka eivät koe luontevaksi verkossa vastaamista, jäävät ulkopuolelle. (Vehkalahti, 2019, s. 48.)

Aineiston keruussa vastaajat saivat saatekirjeen, jossa kerrottiin vastaajalle tutkimuksen perustiedot – mistä tutkimuksessa on kyse, kuka tutkimusta tekee ja miten vastaajat on valittu sekä mihin tutkimustuloksia tullaan käyttämään. Saatekirjeen perusteella vastaaja voi motivoitua vastaamaan kyselyyn, mikäli se herättää vastaajan kiinnostuksen. (Vehkalahti, 2019, s. 47.)

Kysely sisälsi avoimia kysymyksiä sekä taustoittavia kysymyksiä. Lomakkeessa kartoitettiin näin aluksi ikää, sukupuolta, lasten määrää, elämäntilannetta, asuinpaikan kokoa ja omaa arviota taloudellisesta tilanteesta. Avokysymykset koskivat ruokailun arkea, ruokailun suunnittelua sekä haasteisiin ja ratkaisuihin liittyviä kysymyksiä. Avokysymykseen sai vastata vapaasti ilman rajoituksia esimerkiksi sanamäärän suhteen.

Tutkimuksen osallistujat rekrytoitiin Yhden Vanhemman Perheiden Liitto ry:n kautta, jolloin kyselylomake jaettiin heidän sosiaalisen mediansa alustoille. Näin kysely saatiin kohdistettua tutkielman kannalta sopivalle kohderyhmälle (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 98) sekä tavoitettua laajemmin kohderyhmää. On tärkeää, että henkilöillä, joilta tietoa kerätään, on mahdollisimman paljon tietoa tai kokemusta asiasta (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 98). Kysely oli avoinna yhden viikon ajan keväällä 2025 ja vastausajan päätyttyä 77 yksinhuoltajaa vastasi kyselyyn.

Vastaajista kaikki olivat naisia lukuun ottamatta yhtä muunsukupuolista edustajaa. Lähes puolet kaikista vastaajista ($n = 35$) olivat 36–44-vuotiaita. Toiseksi suurin vastaajajoukko ($n = 24$) oli 45–53-vuotiaita. Vähiten vastauksia tuli 27–35-vuotiailta ($n = 12$), 18–26-vuotiailta ($n = 3$) sekä yli 53-vuotiailta ($n = 3$). Vastaajien alaikäisten lasten määrä vaihteli yhdestä neljään. Yli puolilla vastaajista oli yksi alaikäinen lapsi ja prosentuaalisesti toiseksi eniten vastaajilla oli kaksi alaikäistä lasta. Vain pienellä osalla oli 3 tai 4 alaikäistä lasta. Kun kysyttiin sen hetkistä elämäntilannetta, yli puolet ($n = 53$) olivat työssäkäyviä. Tästä toiseksi suurin ryhmä ($n = 14$) oli opiskelijoita. Asuinpaikka jakautui vastaajien kesken hieman tasaisemmin pääkaupunkiseudun ($n = 16$), suurten kaupunkien ($n = 30$) ja pienten kaupunkien kesken ($n = 22$). Maaseudulla asui harvempi ($n = 9$). Yksinhuoltajien taloudelliset resurssit näyttäytyivät olevan riittävät juuri ja juuri yli puolilla vastaajista ($n = 48$).

Kyselyyn osallistuminen oli vapaaehtoista ja kyselyyn vastaajalla oli oikeus keskeyttää osallistuminen tai peruuttaa osallistumissuostumus milloin tahansa. Ennen kuin kyselylomake lähetettiin Yhden Vanhemman Perheiden Liitto ry:lle julkaistavaksi, käytettiin se etukäteen vastattavana kahdella testivastaajalla.

4.3 Aineiston analyysi

Tutkielman analyysi toteutettiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä, jossa jäsenneltiin aineistoa ja luokiteltiin se teemoihin. Aineistolähtöisessä analyysissä aikaisemmilla havainnoilla, tiedoilla tai teorioilla tutkittavasta ilmiöstä ei ole lähtökohtaisesti merkitystä. Ei kuitenkaan ole olemassa ”puhtaita” havaintoja, vaan muun muassa käytetyt käsitteet, tutkimusasetelma ja menetelmät ovat tutkijan asettamia ja vaikuttavat aina tuloksiin. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 108.) Aineistolähtöinen analyysi voi paljastaa myös odottamattomia seikkoja, jolloin lähtökohdana on aineiston monitahoinen ja yksityiskohtainen tarkastelu. Sitä, mikä on tärkeää, ei määrää tutkija. (Hirsjärvi ym., 2009, s. 164.)

Aineiston analyysin toteutin luomalla kaksi Word -tiedostoa analyysiä varten. Tiedostoihin kopioitiin kaikki kyselylomakkeesta saadut kysymysten vastaukset. Tämän jälkeen luin aineiston kertaalleen kokonaan läpi, jotta saisin käsityksen, mistä vastaajat puhuvat. Toisin sanoen, mikä heille oli merkityksellistä perheen ruokatyön toteuttamisessa. Aineistoon tutustuminen on hyvä aloittaa selailemalla ja katselemalla, miltä aineiston sisältämät tiedot näyttävät (Vehkalahti, 2019, s. 51). Tämä helpotti analyysin jatkamista, kun vastauksista löysi pelkästään lukiemalla erinäisiä toistuvia teemoja yksinhuoltajien ruokatyötä haastaviin ja tukeviin tekijöihin. Lukemisen jälkeen alkoi syvällisempi analyysivaihe. Tässä vaiheessa karsin pois alkuperäisilmauksia, jotka eivät olleet analyysin kannalta oleellisia. Tällaisia olivat ilmaukset, joissa ei vastattu esitettyyn kysymykseen tai joissa vastaus meni ohi aiheen.

Seuraavaksi lähdin redusoimaan, eli pelkistämään teemojen kuvauksia (Taulukko 1). Pelkistäminen tapahtuu siten, että alkuperäisilmaukset muokataan ti-

vistetympään muotoon ja pilkotaan osiin, jolloin siitä karsitaan tutkimukselle epäolennainen pois (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 123). Pelkistäminen helpottaa analyysin jatkamista, kun pidemmätkin vastaukset saadaan yksinkertaistettuun muotoon.

Taulukko 1. Esimerkkejä alkuperäisilmauksien pelkistämisestä

ALKUPERÄISILMAUS	PELKISTETTY ILMAUS
”Tarkkaa listaa ei ole, perustarvikkeilla mennään pitkälti, mutta aika usein kaupan tarjoukset sanelevat, että mitä milloinkin lopulta tehdään. Toisinaan saatan tehdä isomman satsin kerralla, josta riittää useammaksi päiväksi. Lapsen turvaruokaa on aina kaapissa.”	valmistettava ruoka usein tarjousten mukaan iso määrä ruokaa kerrallaan useammaksi päiväksi lapsen turvaruoka kaapissa
”Pitkälti se, mitä saa tarjouksesta ja alesta. Suosimme ruokaa, jota on helppo laittaa. Minulla on gluteeniton ruokavalio ja suolistosairaus, mikä rajoittaa tietyt ruoat pois. Isovanhempi ostaa meille myös ruokaa ja poika käy joskus koulun jälkeen hakemassa itselleen leipää/eineksiä. Terveellisyys otetaan huomioon siten kuin se minun tuloillani on mahdollista. Aika: minulla on välillä hektistä työtä, ruoanlaittoon ei ole aikaa. Pojalla myös välillä todella paljon koulutyötä.”	valmistettavat ruoat perustuvat tarjouksiin ja helppouteen vanhemman gluteeniton ruokavalio ja suolistosairaus rajoittaa tietyt ruoat pois isovanhempi ja lapsi osallistuvat ruokahankintoihin terveellisyys pyritään huomioimaan tulojen rajoissa kiireinen arki vähentää ruoanlaittoaikaa vanhemman työn ja lapsen koulutöiden takia

Pelkistämisen jälkeen lähdin klusteroimaan, eli ryhmittelemään pelkistettyjä ilmauksia. Pelkistettyjä ilmauksia kokosin yhteen sen mukaan, mihin kategoriaan ne kuuluvat. Samankaltaisia pelkistettyjä ilmauksia siis yhdisteltiin eri aihepiirien mukaisesti. Ryhmittelyssä hyödynnettiin värikoodausta, jolloin sain etsittyä aiheistosta kaikki tutkimustehtävää kuvaavat alkuperäisilmaukset ja niitä kuvaavat samankaltaiset pelkistetyt ilmaukset (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 123).

Alaluokat muodostuivat, kun samaa ilmiötä kuvaavat pelkistetyt ilmaukset yhdistettiin omiksi ryhmiksi ja yhdistettiin eri luokiksi, eli alaluokiksi (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 124). Ryhmittelyn jälkeen muodostui 10 erilaista alaluokkaa. Alaluokkiin muodostui useampia käsitteitä, jotka ovat muodostuneet pelkistettyjen ilmauksien samankaltaisuuksista. Yhteen alaluokkaan muodostui siis useampia käsitteitä, joista lopulta muodostettiin yksi yhteinen sisältöä kuvaava käsite, eli yläluokka (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 124). Yläluokista muodostettiin tällöin samaan tapaan yhteisellä käsitteellä pääluokat (Taulukko 2), joka on lopullinen analyysin vaihe. Pääluokat muodostavat aineistosta sen suurimmat teemat ja ne nimetään aineistosta nousevan ilmiötä kuvaavan aiheen mukaan (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 125). Luokittelun tuloksena muodostui viisi erilaista pääluokkaa.

Taulukko 2. Pääluokkien muodostuminen

YLÄLUOKKA	PÄÄLUOKKA
Taloudellisuuden hallinta	Taloudelliset niukat resurssit
Taloudellisten resurssien vaihtelevuus	
Arjen aikapaineet ja jaksaminen	Ajankäyttö arjen sujuvuudessa
Ruoan suunnittelu ja arjen joustavuus	
Perheen ja yhteisön tuki	Perheen sosiaalinen tuki ruoanlaitossa
Lasten osallistuminen ruokaratkaisuihin	
Ruoan puhtaus, eettisyys ja vastuullisuus	Ruoan arvostukset ja erityistarpeet
Terveellisyys ja ruokavalion monipuolisuus	
Ruokamieltymykset ja erityistarpeet	
Autottomuus ja kaupan sijainti	Ruokahankintojen saavutettavuus

Seuraavassa luvussa tarkastellaan aineistosta muodostettuja pääluokkia. Tuloksia havainnollistetaan aineistositaatein. Sitaateissa katkaistut kohdat on merkitty kahdella viivalla (--) ja jokaisen sitaatin loppuun on lisätty vastaajakoodi. Koodissa V viittaa vastaajan numeroon ja ikä kertoo, mihin ikäryhmään yksinhuoltaja kuuluu. Lasten lukumäärä ilmaisee perheessä asuvien alaikäisten lasten määrän.

5 Yksinhuoltajien kokemuksia ruokatyöstä

Avaan seuraavaksi saatuja tuloksia (kts. Taulukko 2), eli sitä, millä tavoin yksinhuoltajat kokevat ruokatyön sekä mitkä tekijät haastavat ja sujuvoittavat heidän ruokatyötään. Keskityn tarkastelemaan erityisesti äitien kokemuksia ruokatyöstä. Muodostettuja teemoja käsitellään omina alalukuinaan. Saatuja tuloksia tuetaan aineistositaatein. Luvun lopussa jokaista alalukua käsitellään tuloksia kokoavan yhteenvedon muodossa.

5.1 Taloudelliset niukat resurssit

Yksinhuoltajat kokivat taloudellisten resurssien olevan yksi keskeinen haaste ruokatyön toteuttamisessa. Taloudellisia resursseja pyrittiin hallitsemaan eri tavoin, jotta rahat riittäisivät ruokaan. Tulojen vaihtelevuus, kuten kuukausittaiset vaihtelut, vaikeuttivat tätä suunnittelua. Yksinhuoltajat ovat pakotettuja pohtimaan, mihin on varaa ja mitä voidaan hankkia kaupasta. Yksinhuoltajat eivät kykene kuluttamaan rahamääräisesti samalla tavalla, kuin esimerkiksi kahden huoltajan perheissä, jossa tulot muodostuvat kahden ihmisen tulovirroista. Yksinhuoltajat muodostavat yhdessä työttömien, opiskelijoiden ja eläkeläisten kanssa matalan kulutustason ryhmän (Tilastokeskus, 2009, s. 16). Yksinhuoltajat kertoivat maksavansa pakolliset menot, mutta ylimääräiseen ei ollut varaa. Asumismenojen nähdään olevan yksinhuoltajilla kaikista suurimmat verrattuna muihin kotitaloustyyppeihin (Tilastokeskus, 2009, s. 16). Tämä johtunee siitä, että yksinhuoltajien tulot ovat pienemmät.

Yksinhuoltajat toivat esiin, että he eivät kykene juurikaan laittamaan rahaa säästöön. Myös Karvosen & Salmen (2016, s. 3, 29) mukaan vain joka kymmenennellä yksinhuoltajalla jää rahaa säästöön tuloista. Vastajat ilmaisevat, ettei pakollisten menojen jälkeen osteta ylimääräistä:

No ei pä tulenostettua liikaa kun tilillä olevat rahat eivät yleensä riitä (V2, 45-53 vuotta, 3 lasta)

Ei oo niin paljon rahaa, että vois mennä yli. Tilistä maksetaan laskut ja loput jää käytännössä ruokaan. (V55, 36–44 vuotta, 2 lasta)

Yksinhuoltajat kokevat usein taloudellista stressiä, vaikka perheen toimeentulo voi koostua useista lähteistä, kuten palkkatulosta, elatustuesta, sosiaalietuuksista tai sukulaisten tuesta. Puolet yksinhuoltajaaideistä kokevat menojen kattamisen tuloillaan hankalaksi tai erittäin hankalaksi. Taloudellisella stressillä voi olla vaikutusta perheen perustarpeiden täyttämiseen, kuten asumiseen, ruokaan ja terveydenhuoltoon. (Karvonen & Salmi, 2016, s. 3, 29; Rees ym., 2023, s. 144.) Yksinhuoltajien taloudellinen stressi ilmeni vastauksissa erilaisina toimina, kuten loppukuusta elämisenä pakkas- ja kuivatuotteilla, säilyke- ja pakkashätävaroina tai ruokien suunnittelemisella rahatilanteen mukaan. Taloudellinen niukkuus haastaa yksinhuoltajia läpi ruokatyön prosessin. He joutuvat usein tyytymään epämieluisampaan ja epäterveellisempään vaihtoehtoon ruokia ostaessa. Kuten vastaaja toteaa, ruokailua haastaa ristiriita talouden ja lasten tarpeiden välillä:

Kiireinen arki jossa minä ainoana aikuisena vastuussa suunnittelusta ja toteutuksesta haittaa. Mut tiukka taloudellinen tilanne haastaa suunnittelussa mutta myös toteutuksessa. Yksinkertaisesti haluaisin ostaa enemmän luomua tai kasviksia tai kalaa mutta joudun valitsemaan kaupasta sika-nauta jauhelihaa kalan sijasta. Lapseni kaikki harrastavat urheilua joten ruoka-asioissa tulee ottaa huomioon harrastavat lapset. (V77, 36–44 vuotta, 4 lasta)

Pienituloisuudessa tärkeimpiä tekijöitä ruokahankinnoissa ovat hinta, kuten tutkimuksen vastaajat toivat esiin (ks. Burns ym, 2013, s. 214; Drewnowski & Darmon, 2005, s. 903). Taloudellisuuteen liitettiin ruokakustannusten suunnittelu, joka nähdään muun muassa tarjousten ja alennusten hyödyntämisenä, poistotuotteiden ja hävikkituotteiden sekä halpojen vaihtoehtojen ja edullisten kauppojen suosimisena. Ruokakustannuksia hallinnoitiin myös itse tekemisenä ja edullisten raaka-aineiden käyttämisenä sekä rahankäytön suunnitteluna, eli budjetointina, kuten muutamat vastaajat kertovat:

Olen budjetoinut tietyn summan kuukaudessa ruokakauppaostoksiin. Aika hyvin se pitää. Käyn nykyään Lidl:ssä joka on edullisin. Olen aika tarkka ettei tehdä heräteostoksia ja ruuat ostetaan listan ja tarpeen mukaan. (V19, 45–53 vuotta, 2 lasta)

Ostan hävikkituotteita jos löytyy ja edullisimpia vaihtoehtoja. (V60, 27–35 vuotta, 1 lapsi)

Teen tavallisia arkiruokia itse joka päivä, siinä säästää rahaa ja tiedän mitä syömmme. (V4, 27–35 vuotta, 2 lasta)

Vastaajien kuvaukset konkretisoivat, kuinka ruokakustannusten hallintaa toteutetaan monin tavoin. Taloudellisuus ei näyttäydy vain hintatietoisuutena, vaan myös suunnitelmallisuutena, kuten budjetointina, tarjousten hyödyntämisenä ja ruoan itse tekemisenä.

5.2 Ajankäyttö arjen sujuvuudessa

Yksinhuoltajat kokivat arjen sujuvuuteen ja resurssien hallintaan vaikuttavan arjen aikapaineet ja jaksaminen. Ajanpuutteen ja kiireen koettiin haastavan arkea johtuen osittain pitkistä työpäivistä. Pitkien työpäivien jälkeen kotona odottivat vielä muut askareet. Yksinhuoltajien puheessa nousi esiin heidän ruokatyötänsä haastavan oma jaksaminen, väsymys ja mielenterveys. Yleisesti se, että on yksin päävastuussa perheestä ilman toisen auttavaa kättä, haastaa ruokatyötä. Usein yksinhuoltajilla oli erinäisiä kiireisen arjen ruokaratkaisuja tällaisia tilanteita varten. Vastaaja kuvailee yksinhuoltajuuden haasteiden vaikutuksia seuraavalla tavalla:

Yhtenä yksinhuoltajaperheen isoimmista haasteista ruokahuoltoon liittyen pidän sitä, että harva asia voi tapahtua rinnakkain vaan kaikki asiat tehdään peräkkäin, kun vanhempia on yksi ja sitä myötä myös askareiden tekijöitä. Kun lapset ovat vielä pieniä, ei heidän apuaan voi vielä niin paljon hyödyntää ja jakaa kotitöitä. Siksi ruokahuolto ”kilpailee tilasta” muiden askareiden ja sosiaalisen elämän, palautumisen ja hauskanpidon kanssa. (V58, 27–35 vuotta, 2 lasta)

Arjen sujuvuutta tuottavia tekijöitä olivat suunnitelmallisuus ja ennakointi. Nämä näyttäytyivät esimerkiksi siten, että ruokaa valmistettiin useita aterioita kerrallaan, jotta se oli valmiina vain lämmitettäväksi ja osittain myös sen takia, että lapset pystyivät itsenäisesti lämmittämään ruokaa vanhemman ollessa töissä. Vastaaja perustelee useiden ruokien valmistamisen seuraavasti:

Valmistan 2-3 päiväksi kerrallaan. Yksinhuoltajana iltaisin pitää ehtiä yksin hoitamaan koko talous ml harrastuksiin kuljetus, pihanhoito, siivous, kaupassa käynti ja siivoukset. Ei ole aikaa tehdä ruokaa joka päivä. (V27, 45–53 vuotta, 2 lasta)

Valmisruokia, puolivalmisteita tai esimerkiksi lähihuoltoaseman ylijäämäruokaa hyödynnettiin, kun oma jaksaminen ja ajalliset resurssit eivät riittäneet. Torkkeli ja Janhonen (2021, s. 93) tuovat esiin, että ajallisten resurssien vuoksi perheeseen saatetaan ostaa esimerkiksi valmiita aterioita, puolivalmisteita tai syödä ravintolassa. Viikkoruokalista helpotti myös vanhemman omaa jaksamista. Tällöin arjessa ei kulunut aikaa sen pohtimiseen, mitä ruokaa valmistetaan ja milloin sitä valmistetaan. Devine ym. (2006, s. 2599) tutkimuksesta ilmenee, että pienituloiset vanhemmat kuluttavat nopeita aterioita ajallisten resurssien ja voimavarojen ollessa vähäiset. Myös Turner ym. (2006, s. 183) tuo esiin, että yksinhuoltajien ruokavalinnat näyttäytyvät usein aikaa säästävinä, mikrotettavina ja epäterveellisinä valintoina. Erityisesti nopeat ateriat ja uudelleen lämmitettävät ruoat korostuvat vastaajilla:

Eniten varmastikin vaikuttaa aika etenkin arkipäivisin. Ruoan on oltava nopeasti valmista, kun haen lapsen päiväkodista ja pyrin suunnittelemaan ruoat niin, että arkisin valmistan nopeita ruokia tai lämmitän edellisen päivän ruokaa. Valitsen myös edullisia aineksia ruokiin. Syömme kotona vain kala-kasvisruokia. (V53, 45–53 vuotta, 1 lapsi)

—Helpottaa arkea kun joka päivä ei tarvitse tehdä uutta lämmintä ruokaa. Lapsi kykenee myös lämmittämään ruuan itse jos olen töissä (V50, 36–44 vuotta, 1 lapsi)

Useat yksinhuoltajat käyttivät ruokabokseja helpottamaan arkea erityisesti vaihtelun ja monipuolisuuden vuoksi, sillä samojen vakioruokien syöminen viikosta toiseen kyllästytti. Vastaajat kertoivat hyödyntävänsä myös ruokapalveluita. He käyttivät joko ruokakauppojen kotiinkuljetusta tai noutopalvelua, vaikka tämä kustansi heille hieman enemmän. Tämän käyttöä perusteltiin siten, että hinta on pieni omaan jaksamiseen verrattuna. Kuljetus- ja noutopalvelut mahdollistivat siis yksinhuoltajille helpotusta arjen kiireen keskelle, ja kaiken lisäksi ruokaa sai isompia määriä kerrallaan. Vastaaja kuvailee ruoan nouto- ja kotiinkuljetuspalvelua näin:

Yksinhuoltajana olen hyödyntänyt usein ruokakauppojen kotiinkuljetusta. Helpottaa arkea ja ajankäyttöä kun joku muu keräilee ja toimittaa tuotteet kotiovelle. (V13, 27–35 vuotta, 2 lasta)

Yksinhuoltajat joustivat ruokavalinnoissaan omien resurssiensa rajoissa. Valmistettava ruoka valittiin usein jääkaapin, kuivakaappien ja pakkasen sisältöjen mukaisesti. Tällöin ruokailu saattoi olla usein spontaania ja joustavaa, ilman valmiita viikkoruokalistoja. Vastaajat toivat esiin myös epäkiinnostuksen ruoanlaittoa kohtaan, mutta samalla osa vastaajista ilmaisivat myös olevansa kiinnostuneita ruoanlaitosta ja pitävänsä esimerkiksi uusien ruokien ja reseptien kokeilemisesta, kuitenkin joustuen ruokailussa oman jaksamisen mukaan:

Oma osaaminen keittiössä, kiinnostus kasvisruokaan ja lasten joustaminen silloin kun en jaksa. Esim. voivat syödä nuudelit koulun jälkeen, mutta illalla teen vaikka pannukakkua iltapalaksi niin on ruokaisampaa. (V9, 45–53 vuotta, 1 lapsi)

Ruoanlaitto mukautettiin käytettävissä olevaan aikaan ja omaan jaksamiseen. Usein yksinhuoltajilla painotetaan epäterveellisiä valintoja, mutta tässä aineistossa yksinhuoltajat eivät esimerkiksi kuluttaneet pikaruokaa, vaan keksivät muita keinoja selviytyäkseen perheen kasassa pitämisessä. Devine ym. (2006, s. 2599) tutkimuksessa pienituloiset kuluttivat esimerkiksi pizzaa ja hot dogeja, toisin kuin aineistossani useat vastaajat pyrkivät monipuolisuuteen ja terveellisyyteen siinä määrin, missä vaan kykenivät.

5.3 Perheen sosiaalinen tuki ruoanlaitossa

Yksinhuoltajat nostivat esiin ruokatyötä tukevaksi tekijäksi perheen sosiaalisen tuen. Merkittäviksi tekijöiksi näyttäytyivät perheen ja yhteisön tuki, mutta myös lasten osallistuminen ruoanvalmistukseen ja ruoanhankintaan. Useat vastaajat totesivat lasten osallistumisen ruoanvalmistukseen -ja hankintaan olevan merkittävässä roolissa ruokatyön toteuttamisessa. Lapsia osallistettiin esimerkiksi ruokailun suunnitteluun kysymällä toiveruokia tai ruokahankinnoissa ottamalla heidät mukaan ruokakauppaan, useimmiten kantoavuksi. Lasten osallistumisen nähtiin kuitenkin olevan riippuvainen vanhemman omasta jaksamisesta. Usein aikapula ja kiire vaikuttivat osallistumiseen, mutta toisaalta myös vanhempi koki, että on helpompaa hoitaa asiat itse.

Välillä osallistuvat välillä eivät. Helpompi tehdä itse. Tyhjentävät tiskikoneen minä täytän (V62, 45–53 vuotta, 3 lasta)

Heikosti, kiireessä ei muista melkein koskaan ottaa heitä mukaan kun vaatisi ohjausta. Välipaloja ottavat itse. (V2, 45–53 vuotta, 3 lasta)

Osallisuuteen vaikutti paljolti myös se, minkä ikäisiä lapset olivat. Teini-ikäisiä lapsia osallistettiin enemmän ja itsenäisempään otteeseen tekemällä ruokia myös itse, kun taas pienempiä lapsia osallistettiin lähinnä pienempiin tehtäviin, kuten pilkkomiseen. Lasten epäkiinnostus ja läksyt vaikuttivat myös ruoanlaiton osallistumattomuuteen. Myös vanhemman oma kiinnostus ruoanlaittoon vaikutti lapsen osallistumattomuuteen. Lasten osallisuudessa ruoanlaitossa oli vaihtelua, mutta pääasiassa vanhemmat saivat helpotusta arkeen kuitenkin lasten osallistumisella ruoan suunnitteluun ja ruokien hankintaan. Vastaajat kuvailevat lasten osallisuutta ruokailun toteuttamisessa vaihtelevasti:

Lapset vievät astiansa pesukoneeseen ja huolehtivat pesukoneen tyhjennyksestä vuorotellen. Jompikumpi on yleensä kauppa-apuna kantamassa ostoksia. Yhdessä suunnitellaan viikon ruokalistaa. Itse ruoanlaitossa lapset ovat vähän mukana koska eivät ole erityisen innokkaita ja arki on heillä kiireistä. (V3, 36–44 vuotta, 2 lasta)

Lapsi (4v.) auttaa mielellään ja otan häntä mukaan ruoanlaittoon usein. Hän esim. mittaa, sekoittaa, pilkkoo tms. ikätasolle sopivaa. Hän myös tykkää kattaa pöydän. (V53, 45–53 vuotta, 1 lapsi)

Teemme ruuat mikrossa (valmisruokia ja läheisen huoltamon lounasruuan ylijäämää haen halvalla lähes joka arkipäivä), joten lapsi ei osallistu, koska en itse ikinä kokkaa. (V71, 45–53 vuotta, 1 lapsi)

Aiemmat tutkimukset (Ruokonen, 2008, s. 169; Salmi & Lammi-Taskula, 2004, s. 91) ovat osoittaneet, että perheen ja yhteisön tuki on yksinhuoltajille tärkeää ja helpottaa yksinhuoltajien ruokatyötä. Useat vastaajat toivat esiin sukulaisten avun olevan tärkeää. Sukulaisten avussa erityisesti isovanhempien apu nähtiin tärkeänä. Isovanhemmat tukivat lapsiaan ja lapsenlapsiaan muun muassa tuomalla heille ruokaa, valmistamalla ruokaa tai auttamalla perhettä taloudellisesti. Usein myös saatavat marjat ja sienet saatiin isovanhemmilta tai muilta sukulaisilta. Lisäksi esimerkiksi lapsivapaan saaminen ja valmiiseen pöytään ystäville meneminen oli tärkeää arjesta irtaantumisen ja oman hyvinvoinnin kannalta. Kaikilla ei kuitenkaan tähän ollut mahdollisuutta. Yhteiskunnan antama tuki koettiin myös tärkeänä. Erinäiset taloudelliset tuet, kuten lapsilisä, tukivat yksinhuoltajia.

Mielestäni sosiaaliturvan leikkaukset ovat olleet kohtuuttomia yhden vanhemman perheille, monissa perheissä ei ole varaa ruokaan. Mekään emme pärjäisi ilman isovanhempien taloudellista tukea. Toivoisin, että lapseni saisi enemmän tukea käsien kuntoutukseen, hän pystyisi hoitamaan omia ruokailuja itsenäisemmin. - - (V73, 45–53 vuotta, 1 lapsi)

Ystävien jakamat ruokaohjeet ja erilaiset vinkit. Erilaiset reseptihaut ja some, josta saa hyviä ideoita. Ystävältä saatava kala, joka "jatkaa" ruokia kovasti ja mahdollistaa monipuolisemman ruokavalion. Lapsen ottaminen mukaan ideointiin ja toteutukseen. (V40, 27–35 vuotta, 1 lapsi)

Hyödynnämme tarjouksia, otan vastaan sukulaisilta marjoja ja lihaa. (V12, 45–53 vuotta, 1 lapsi)

Huomionarvoista oli, että ruoka-avun hyödyntäminen ei tullut esiin vastauksissa. Vain yksi vastaaja esittää perusteeksi sen, että aikaa ruoka-avun hyödyntämiselle ei ole, eikä autoa ole esimerkiksi edullisten hävikkisovellusruokien noutamiseen:

Lisätulot ja mahdollisuus päästä klo 21 iltaleen. Voisin tilata myös useammin ruokaa ravintoloiden hävikkisovelluksen kautta (Resque), kun joku pääsisi noutamaan ruoan. Ruoka-apu, jota ei tarvitse jonottaa tuntikausia (ei onnistu minun terveydentilallani). Parempi koordinointi perheessä, kun ruokaostoksia tekee kolme ihmistä, emme aina tiedä, kuka on hankkinut mitään. Haluaisin lisää marjapensaita. (V73, 54–53 vuotta, 1 lapsi)

Mahdollisesti autottomuus vaikuttaa siihen, että ruoka-apua ei haeta. Välimatka ruoka-apuun saattaa olla pitkä. Toisaalta ruoka-avun hakemiseen voi vaikuttaa myös se, etteivät yksinhuoltajat tiedä olevansa oikeutettuja hakemaan ruoka-apua. Yksi vastaaja kertoi hyödyntävänsä säännöllisesti lapsiperheiden kotipalvelun apua.

5.4 Ruoan arvostukset ja erityistarpeet

Terveellisyysnäkökulma on noussut esiin aiemmissa tutkimuksissa (Devine ym., 2006, s. 2599; Peltoniemi & Yrjölä, 2012, s. 12; Turner ym., 2006, s. 182), joissa yksinhuoltajien nähdään syövän usein epäterveellisemmin kuin muut perhetyypit. Vastaajat toivat esiin terveellisyteen pyrkimisen, vaikka se ei ollut aina mahdollista. Tämä liittyi toisaalta omiin arvovalintoihin, mutta myös siihen, että lapselle haluttiin tarjota ravitsevaa ruokaa, kun siihen on mahdollisuus.

Se mitä äitinä hankin ja mitä tykkään laittaa. Olen kalakasvissyöjä, joten sen mukaan. Pysin monipuoliseen ja terveelliseen ruokavalioon koko perheen osalta. Herkkuja syödään vain viikonloppuna. (V19, 45–53 vuotta, 2 lasta)

”Hyvän äitiyden” näkökulma korostuu vastauksissa. Aiemmassa tutkimuksessa hyvä äitiys näyttäytyy olevan sidoksissa siihen, että vältetään arvostelua ja tehdään parhaansa toisin kuin saavutettaisiin kulttuurisia ihanteita (Parsons ym., 2024, s. 1), eli terveellisiä ja ”oikeanlaisia” ruokia. Omaa arvoaan näytetään siis huolenpidon ja selviytymisen kautta. Vastaajien näkemyksissä nousi esiin sama periaate – selviytymiskeinot löydetään ja lapsista huolehditaan, vaikka rahat olisivatkin niukassa. Myös Martinin (2018, s. 16) tutkimuksesta ilmenee, että äidit laiminlyövät omat ruokatarpeensa ja tasapainoilevat välttämättömien menojen kanssa, mutta sen lisäksi käyttävät aikaa ja vaivaa varmistaakseen, että perheellä on ruokaa. Yksinhuoltajille lasten hyvinvoinnin priorisoiminen näyttäytyi tärkeänä asiana, kuten vastaaja kertoo:

En varsinaisesti pidä ruoanlaitosta, joten sen kunnollinen ja järkevä suunnittelu kärsii jonkin verran. Rahatilanne on ollut vaikein asia, ja välillä on täytynyt laskelmoida niin, että itse jätän syömättä jotta lapselle jää (lämmintä) ruokaa. Se haastaa, kun hoitaa yksin alusta asti; suunnittelun, hankkimisen, valmistuksen, ruokailutilanteen, siivoamisen, tiskaamisen, ruokien säilömistä. Tuntuu, että sitten on jo seuraavan ruokailun vuoro kun edellisen jäljet on siistitty. (V40, 27–35 vuotta, 1 lapsi)

Äitiyden korostuminen saikin pohtimaan aiemman tutkimuksen pohjalta hyvän äitiyden toteuttamista ja lasten hyvinvoinnin priorisoimista omien tarpeiden edelle. Useat vastaajat korostivat kuitenkin sitä, että terveellisten ruokien ostaminen on kallista. Myös hedelmiä ostettiin vain harvoin tai palkkapäivänä, kuten vastaajat kertovat:

--. Hedelmiä harvoin, palkkapäivänä ja kasviksiakaan ei kyllä valitettavasti joka päivä näy, kun ei ole varaa. (V71, 36–44 vuotta, 2 lasta)

Usein terveellisyys jää taustalle koska ne tuotteet kalliimpia esim vihannekset talvisin. Usein rasvainen yms aines on edullisempaa. (V26, yli 53 vuotta, 1 lapsi)

Yksinhuoltajille tärkeää ruoassa olivat myös hävikin vähentäminen, luomu, eettisyyden arvostus ja ruoan puhtaus. Tällöin korostuivat esimerkiksi hävikkituotteiden hyödyntäminen erilaisia hävikkisovelluksia käyttäen ja kauppojen hävikkihyllyjen läpikäyminen. Hävikkituotteiden hyödyntämistä perusteltiin usein myös sen

takia, että ne ovat edullisia. Myös ruoan tekeminen itse oli tärkeää tietääkseen mitä syö. He halusivat tarjota lapsilleen puhdasta, lisäaineetonta ja prosessoimatonta ruokaa:

Kotimaisuus, puhtaus, helppous. --. Monipuolista. Välttelen lisäaineita ja prosessoituja aineksia, toki välillä joustetaan. (V18, 45–53 vuotta, 1 lapsi)

Peltoniemi ja Yrjölä (2012, s. 5) selittää: ”kuluttaja on valmis maksamaan ruoastaan jopa hieman korkeampaa hintaa, jos se tuottaa kuluttajalle lisäarvoa esimerkiksi yksilöllisenä palveluna tai tuotevalikoimana.” Täten myös vastaaja kertoo tekevänsä:

Hinta, kotimaisuus, vältellään Pirkka, Coop ym suurien halppisketjujen tuotteita = tuottajalle isompi palkka. (V1, 36–44 vuotta, 2 lasta)

Yksi aineistosta noussut teema oli se, että ruokamieltymykset ja erityistarpeet haastoivat ruokatyön toteuttamista. Ruokavalinnoissa korostuivat esimerkiksi eettiset tai terveysperustaiset ruokavaliot, kuten kasvisruokavalio ja vegaaniruokavalio. Vanhemmat joko tarjosivat lapsilleen samaa ruokaa, mutta useissa vastauksissa ilmeni myös, että vanhemmat tekevät lapsille eri ruokaa tai tarjoavat heille lihaa, jolloin ruoanvalmistuksessa tehtiin ylimääräistä työtä. Usein myös vanhemman tai lapsen ruokarajoitteet, esimerkiksi gluteenittomuus tai allergiat vaikeuttivat ruokailua.

Minä ja kotona asuvat lapset syödään vain muutamia samoja ruokia. Allergiat vaikuttaa jokaisen ruokavalioihin rajoittavasti. (V57, 36–44 vuotta, 2 lasta)

Lasten ruokamieltymykset haastoivat usein ruokatyötä. Ruokatyössä vanhemmat huolehtivat, että lapsille mieleistä ruokaa on ostettuna, valmistettava ja syötävänä silloin, kun se sopii perheenjäsenten erilaisiin aikatauluihin ja tilanteisiin (Torkkeli & Janhonen, 2021, s. 92–94). Lasten toiveita kyllä kuunneltiin, mikä helpotti vastaajien mukaan ruokatyötä, mutta ”kitisevät” ja ”valittavat” lapset haastoivat yksinhuoltajia. Yksinhuoltajat toivat esiin sen, että omaa jaksamista helpotaisi, jos lapset eivät valittaisi aina ruoasta. Lapset olivat nirsoja ja valikoivia ruoan suhteen, kuten yksi vastaaja kuvailee:

Tällä hetkellä tuntuu ettei mikään. Kiukutellaan kun pahaa ruokaa tai aina samoja ruokia. Mutta kun pyydät hakemaan ohjeen, mitä tehdään niin ei viitsi. (V17, 36–44 vuotta, 4 lasta)

Useissa vastauksissa toistui myös lasten aistiliherkkyydet. Vastauksissa korostui kuitenkin tärkeänä se, että lapsi saa edes jotain syötyä. Omaan jaksamiseen nähden uutta ruokaa ei valmistettu, jolloin tyydyttiin lapsen turvaruokaan ja vanhempi söi itse ruoat seuraavalla ruokailukerralla. Vastaajat kertovat antavansa lasten tehdä omia ruokiaan myös itse kelpuuttaakseen ruoan:

Lapsen ruoka-aineallergiat ja nirsaus. Lapsi syö pääasiassa perusraaka-aineita esim. Makaronia tai jauhelihaa, mutta ei makaronia jauhelihakastikkeella. Omat ruoka-aineallergiat sekä painonhallintaa ja verenpaineen hoitoa tukeva ruokavalio. (V31, 45–53 vuotta, 1 lapsi)

Usein annan lapsen tehdä itselleen nuudeleita, jos ruoka on hänen mielestään epäilyttävää. Pyrin kuulemaan lasta ruokaostoksilla, mutta hänellä on niin paljon rajoitteita että en voi antaa sen vaikuttaa liikaa. (V9, 45–53 vuotta, 1 lapsi)

Yksinhuoltajat pohtivat lapsen nirsouutta ja valikoivuutta, kun he suunnittelevat ruokailua. Yksinhuoltajilla näyttää olevan halu miellyttää perheenjäseniä, joten perheen sisäisten ruokamieltymysten hallinta on heille vaikeaa, etenkin mitä useampi lapsi taloudessa on.

5.5 Ruokahankintojen saavutettavuus

Ruoan saavutettavuus on arkea ohjaava tekijä. Ensinnäkin usealla yksinhuoltajalla ei ollut autoa, mikä vaikeutti isompien ruokaostosten tekemistä. Tällöin he hyödynsivät aiemmin mainitsemia ruoan kotiinkuljetuspalveluita tai noutopalveluita. Monet yksinhuoltajat kertoivat lähikaupan olevan vieressä, josta pystyi tekemään täydennysostokset. Toisaalta lähikaupan valikoima oli vastaajien (V16, V59) mielestä niin vaatimaton, ettei se tarjonnut hyviä ruokavaihtoehtoja. Myös lasten erityisruokavaliot vaikeuttivat ostosten tekemistä, sillä lähikaupan valikoima ei tarjonnut näihinkään tarpeeksi vaihtoehtoja. Isommissa kaupoissa valikoima ja vaihtelevuus tuotteiden merkeissä olivat laajempia, jolloin edullisuutta pystyttiin myös erityisruokavalioiden priorisoimaan.

Meillä ei ole käytössä autoa niin tilaan 1-2 kertaa kuukaudessa isomman erän ruokaa. Olen pyrkinyt pitämään noin 1-2 viikon hätävaraa kotona tuotteista jotka säilyvät kauan ja joita käytämme aterioissamme muutenkin säännöllisesti. Ostamme myös usein pakkaseen aineksia joista on helppo tehdä ruokaa. (V5, 27–35 vuotta, 1 lapsi)

Vastaajat kertoivat auton lainaamisen sukulaisilta helpottavan ruokaostoksia, jolloin ostoksia saatiin hankittua enemmän kerrallaan. Myös paremmin varustettuihin ruokakauppoihin oli mahdollisuus päästä:

Jos on mahdollista saada autoa lainaan, että pääsee käymään kaupassa. (V6, 36–44 vuotta, 1 lapsi)

Toisaalta myös he, jotka eivät saaneet autoa käyttöön eivätkä kyenneet tilaamaan ruokaa kotiin, hakivat lähikaupasta ostokset. Tämä vaikeutti yksinhuoltajien ruokaostosten hankintaa, kun niitä ei jaksettu kantaa isoja määriä kerrallaan. Tämä vaati useamman kerran kaupassa käynnin viikoittain ja kulutti täten aikaa myös arjesta. Lähikaupassa käytiin usein myös töiden jälkeen pyörällä, jolloin jouduttiin rajaamaan ostoksia.

Haluttomuus käyttää aikaa asiointiin isossa hinnaltaan halvemmassa marketissa. Vaihtoehdot on aika vähissä ruokarajoitteiden takia ja mielikuvitus on loppunut ajat sitten. Lähikaupoissa jalan tai pyörällä asiointi rajoittaa tehokkaasti ostosten määrää. Kerralla saa kulkemaan ison vetokorillisen tavaraa kotiin. (V31, 45–53 vuotta, 1 lapsi)

Autottomuuden, paremmin varusteltujen ruokakauppojen sijainnin ja lähikaupan valikoiman koettiin vaikuttavan negatiivisesti ruoan suunnitteluun ja hankintaan.

5.6 Yhteenveto

Yksinhuoltajien ruokatyössä painottuvat arjen moninaiset haasteet ja käytännöt. Tulosten perusteella rakentuu kuva siitä, miten yksinhuoltajat tasapainoilevat ruokatyössä käytettävissä olevien taloudellisten resurssien, oman jaksamisen ja arjen vaatimusten keskellä.

Yksinhuoltajien ruokatyötä kuormittaa erityisesti käytettävissä olevat melko niukat taloudelliset resurssit (Lehto ym., 2009, s. 259, 264; Rees ym., 2023, s. 144).

Taloudelliset resurssit kuormittavat heitä, kun perheen tulot muodostuvat pääosin vain yhdeltä henkilöltä, vaikka palkkatulon lisäksi toimeentuloa voidaan täydentää esimerkiksi elatustuella ja sosiaalietuuksilla. Ruokahankintojen kustannuksia säädeltiin suosimalla alennustuotteita, tarjouksia sekä edulliseksi arvioituja vähittäiskauppoja. Moni teki ruokaa itse käyttäen edullisia raaka-aineita ja välttämällä heräteostoksia, mutta myös budjetoiti tarkkaan viikoittaiset tai kuukausittaiset ruokahankinnat. Budjetoinnin on osoitettu olevan tärkeä selviytymiskeino yksinhuoltajien ruokakulujen aiheuttamiin haasteisiin (Berge ym., 2013, s. 1637; Krok, 2009, s. 132–133). Taloudellinen tilanne vaikutti ruokamääriin ja myös ruoan laatuun heidän valitessaan esimerkiksi edullisemmat, mutta rasvaisemmat proteiininlähteet. Rahojen riittävyys määritti, milloin voitiin ostaa esimerkiksi hedelmiä. Hedelmiä ostettiin harvoin tai vasta palkkapäivänä. Ruokatyötä helpottivat taloudellinen suunnitelmallisuus ja säästäväisyys, mutta näistä huolimatta ei monella ollut varaa ylimääräiseen. 62 % yksinhuoltajista toi esiin taloudellisten resurssien riittävän juuri ja juuri.

Niukan ajan on todettu vaikuttavan arjen toimivuuteen (Lehto ym., 2009, s. 259, 264). Ajallinen kuormitus nousi yksinhuoltajilla yhtenä teemana esiin: he kamppailivat toistuvasti väsymyksen, pitkien työpäivien ja yksin vastuun kantamisen kanssa. Ruoanlaiton aiheuttama kuormitus haastaa yksinhuoltajia (Berge ym., 2013, s. 1638) ja ajanpuute vaikutti suoraan siihen, mitä ja miten ruokaa tehdään. Useat hyödynsivät kiireisessä arjessa nopeita ja helppoja aterioita. Usein valmistettiin kerrallaan useammalle päivälle ruokaa, joka olisi vain lämmitystä vaille valmis. Ruokasuunnittelu, kuten valmiit viikkolistat useammalle viikolle toivat helpotusta arkeen. Ajan ja jaksamisen rajallisuus johti monilla yksinhuoltajilla valmisruokien ja puolivalmisteiden käyttöön, jonka myös aiemmat tutkimukset nostavat esiin (Torkkeli & Janhonen, 2021, s. 93; Turner ym., 2006, s. 183). Ruokakauppojen nouto- ja kotiinkuljetuspalvelut sekä ruokaboksit koettiin hyödyllisiksi. Ne toivat helpotusta ja vaihtelua arkeen, vaikka ne kustansivat hieman enemmän. Niiden kustannukset koettiin kuitenkin pieneksi pahaksi omaan jaksamiseen nähden.

Lasten osallistaminen ruoanlaittoon jakoi kokemuksia. Osa vanhemmista koki sen helpottavan arkea, kun taas toiset hoitivat ruokatyön mieluummin itse esimerkiksi kiireen tai lasten kiinnostuksen puutteen vuoksi. Beagan ym. (2008, s. 667–668) tutkimuksessa perheenjäseniä ei osallistettu ruokatyöhön naisten korkeiden standardien ja heidän haluunsa kontrolloida ruokatyötä. Tässä tutkielmassa teini-ikäisiä osallistettiin enemmän ruoanlaitossa ja nuorempia lapsia lähinnä pieniin ruoanlaittotehtäviin, kuten pilkkomiseen, raastamiseen tai mittaamiseen. Usein ruokatyöhön osallistuminen riippui lapsen iästä, vanhemman jaksamisesta ja lapsen kiinnostuksesta ruoanlaittoon. Lapsia osallistettiin usein ruokahankinnoissa joko suunnittelun vaiheessa tai ottamalla heidät kauppaan mukaan kantamaan ruokaostoksia. Salmi & Lammi-Taskula (2004, s. 91) tuo esiin, että sukulaisten, erityisesti isovanhempien tarjoama tuki on ruokatyötä tukeva tekijä. Yksinhuoltajat kertoivat isovanhempien tuen olevan tärkeää. He toivat valmista ruokaa, kutsuivat omaan kotiinsa syömään ja auttoivat taloudellisesti. Myös ystäviltä saatu tuki esimerkiksi reseptivinkkeinä tai valmiiseen pöytään menemisenä mainittiin tärkeänä. Ruoka-apu puolestaan ei ollut keskeisessä roolissa osittain käytännön esteiden, kuten autottomuuden vuoksi.

Vaikka yksinhuoltajien ruokahankinnat ovat rajallisia ja niissä painottuivat usein hinta ja nopeus, terveellisyteen pyrittiin mahdollisuuksien mukaan. Lapsen hyvinvoinnin priorisoiminen ruokailun toteuttamisessa suhteutuu Martinin (2018, s. 16) tutkimukseen, jossa äidit pyrkivät tarjoamaan ravitsevaa ja mielekästä ruokaa lapselle, vaikka se tarkoittaisi oman tarpeen sivuuttamista. Tämä nostaa esiin ”hyvän äitiyden” näkökulman (Parsons ym., 2024, s. 1), jossa selviytyminen ja lasten hyvinvoinnista huolehtiminen määrittävät äitiyden onnistumista enemmän kuin ihanteelliset ruokavaliot. Terveellisyyden lisäksi ruokailua suunnitellessa yksinhuoltajat arvostivat ruoan puhtautta, kotimaisuutta, eettisyyttä ja hävikin vähentämistä, minkä on todettu olevan erityisesti naisille tärkeää (Mäkelä & Niva, 2016, s. 175).

Joko vanhemman tai lapsen erityistarpeet lisäsivät ruokatyön kuormittavuutta, sillä erilaisia ruokia saatettiin tällöin joutua valmistamaan esimerkiksi ruokarajoitteiden (allergiat, erityisruokavaliot, oma sairaus), tietynlaisen ruokavalion (kasvis- tai vegaaniruokavalio) tai lasten mieltymysten ja aistiliherkkyyksien vuoksi.

Usein vanhemmat valmistivat eri ruokaa itselleen ja lapsilleen tai lapset söivät vain hyvin rajattuja ”turvaruokia”, joita kaapista löytyi aina. Ruokien moninaisuus vaati suunnittelua ja aikaa, mikä kuormitti vanhempia entisestään. Lapset olivat valikoivia maun suhteen sekä herkkiä ruoan koostumuksille, jolloin vanhempi joutui tasapainottelemaan toiveiden, terveyden ja resurssien välillä. Tärkeintä kuitenkin vanhemmalle oli, että lapsi syö jotain, vaikka valikoivuuden on osoitettu aiheuttavan ylimääräistä stressiä (Berge ym., 2013, s. 1638; Goh & Jacob, 2012, s. 6). Vanhempi sopeutti omaa syömistään ja jaksamistaan perheen tarpeisiin. Ruoka suunniteltiin niin, että se palveli lasten toiveita ja erityistarpeita, vaikka se merkitsi ylimääräistä työtä, kompromisseja tai omista tarpeista tinkimistä.

Ruoan saavutettavuuden nähtiin haastavan myös ruokatyötä, sillä autottomuus ja palveluiden huono sijainti tai valikoima vaikuttivat ruokahankintoihin negatiivisesti. Ruokatyössä pohditaan, milloin ja miten ruoka hankintaan (Torkkeli & Janhonen, 2021, s. 92). Yksinhuoltajat kävivät usein kävellen tai pyörällä kaupassa. Heidän ruokatyötänsä vaikeutti se, ettei isoja ostoksia saada lähikaupasta paljoa kerrallaan, mikä johtaa useampiin kauppakäynteihin viikossa ottaen näin ylimääräistä aikaa arjesta. Toisaalta myös lähikaupan valikoiman niukkuus tuotti haasteita esimerkiksi erityisruokavalioiden tai edullisempien tuotemerkkien suhteen. Yksinhuoltajat hyödynsivät toisinaan autoa esimerkiksi sukulaisilta, jolloin paremmin varusteltuihin kauppoihin päästiin käsiksi ja näin saatiin enemmän ostoksia kerrallaan.

6 Luotettavuus

Laadullisessa tutkimuksessa tarkastellaan tulkintaan ja ymmärtämiseen liittyviä prosesseja. Tällöin joudutaan pohtimaan, miten tutkijan omat näkemykset vaikuttavat havaintoihin ja millaisen osan tutkijan esiymmärrys saa tutkimuksessa. (Puusa & Juuti, 2020, s. 60.) Oma kiinnostukseni aiheen valintaan lähti kandidaattitutkielmastani, jossa tarkastelin yksinhuoltajia. Tunsin näin jo ennestään ilmiökenttää heidän ruokavalintoihinsa vaikuttavista tekijöistä. Halusin jatkaa haavoittuvan kohderyhmän tarkastelua ruokatyön viitekehyksen kautta, selvittäen empirisesti ja monipuolisemmin yksinhuoltajien ruokatyön kokemuksia. Pyrin sulkemaan esiymmärrykseni ilmiöstä pois analyysin aikana, jotta ennakkotietoni eivät ohjaisi tulkintaa. Myös analyysissä tutkijan omat ennako-oletukset on reflektoitu. Subjektiviisuuden tiedostaminen on tärkeää tällaisessa tutkimuksessa, sillä tutkijan asemassa on mahdotonta olla objektiivinen (Puusa & Juuti, 2020, s. 178).

Tutkielman luotettavuutta lisää kyselylomakkeen julkaiseminen Yhden Vanhemman Perheiden Liitto ry:n kautta. Näin kyselykutsu saatiin kohdistettua laajamittaisesti tutkimuksen kohderyhmälle. Luotettavuutta heikentää osin se, että suurin osa vastaajista olivat 36–53-vuotiaita, jolloin sitä nuorempien ja yli 53-vuotiaiden ääni jäi huomattavasti pienemmäksi. Tähän voi toisaalta vaikuttaa se, että 18–35-vuotiailla ei välttämättä ole vielä lapsia. Yli 53-vuotiaiden kohdalla rekrytointi-ilmoitus on saattanut jäädä vähemmälle huomiolle siksi, että se julkaistiin sosiaalisen median alustalla. Toisaalta yli 53-vuotiaiden perheissä kotona asuvien lasten määrä voi olla myös vähäisempi, kuin muilla ikäryhmillä.

Tutkielman luotettavuutta voi osin heikentää se, ettei kyselyä voitu ajallisten resurssien takia testata itse kohderyhmällä. Kyselyn toimivuutta testattiin kuitenkin kahdella ihmisellä, jotka eivät kuuluneet kohderyhmään. Varsinaisella kohderyhmällä testaamista yleensä suositetaan, jotta saadaan totuudenmukainen käsitys kysymysten ja ohjeiden ymmärryksestä, mutta myös puutteista ja haasteista (Vehkalahti, 2019, s. 48). Tutkielman luotettavuutta kaikkien yksinhuoltajien osalta heikentää myös se, että kyselyn vastaajiksi saatiin kaikille avoimesta kutsusta huolimatta ainoastaan yksinhuoltajaäitejä ($n = 76$) sekä yksi muunsukupuoli-

linen vanhempi (n = 1). Yksinhuoltajaisien ääni siis rajautui pois tästä tutkielmasta, jolloin havainnot ruokatyöstä sekä sen haasteista ja sitä tukevista tekijöistä ei voida suoraan yleistää kaikkien yksinhuoltajien keskuuteen. Aineisto kuitenkin tarjoaa kattavan ja monipuolisen näkymän yksinhuoltajaäitien kokemuksiin, joihin tarkastelu lopulta keskitettiin.

Vaikka kaikki vastaajat ovat naisia, olen käyttänyt tutkielmassani sukupuolineutraalia yksinhuoltaja-käsitettä. Samalla olen tuonut esiin ruokatyön sukupuolittuneisuutta ja sidostanut tuloksia niin sanotusti ”hyvään äitiyteen”. Tutkielmani ei kuitenkaan lähtökohtaisesti pyri painottamaan sukupuolta, vaan käytetyt käsitteet keskittyvät tarkastelemaan yksinhuoltajuutta ruokatyön kontekstissa.

Tieteellisen käytännön vastuullisen ja eettisten toimintatapojen mukaista ohjeistusta on noudatettu tutkielmassa, jonka mukaan tutkijan on toimittava luotettavasti, rehellisesti, muita arvostaen ja vastuuta kantaen (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2023, s. 12). Tutkielman kyselyyn vastaaminen oli täysin vapaaehtoista. Vapaaehtoisuuden ymmärtäminen varmistettiin ensimmäisenä kysymyksenä kyselyssä. Kyselyn vastaukset olivat myös täysin anonyymejä, jolloin henkilöllisyyttä ei kyetty selvittämään. Kyselylomakkeen avoimet kysymykset mahdollistivat vastaajien oman äänen esille tuomisen ilman tutkijan ohjailevia oletuksia.

Tutkimuksen luotettavuutta kokonaisuudessaan on pyritty edistämään kuvaamalla tarkkaan tutkimuksen toteutus, esimerkiksi tuomalla esiin olosuhteet ja paikat, jossa aineisto kerättiin sekä kuvaamalla analyysin vaiheet mahdollisimman tarkasti. Aineistositaatit tulosten raportoinnissa tuovat läpinäkyvyyttä ja antavat lukijalle mahdollisuuden arvioida tulkintojen perusteltavuutta (Hirsjärvi ym., 2009, s. 232–233).

7 Pohdintaa

Ruokatyötä on tutkittu usein kahden huoltajan perheessä, jossa molemmat kantavat vastuuta ruokatyön toteuttamisesta (mm. Torkkeli & Janhonen, 2021). Tämä tutkielma laajentaa ymmärrystä tuomalla esiin yksinhuoltajien erityisen tilanteen, jossa kaikki vastuu ruokatyöstä kasautuu yhdelle aikuiselle. Tutkielmassa on tarkasteltu yksinhuoltajien ruokatyötä sitä haastavina ja tukevinä tekijöinä. Yksinhuoltajille ruokailun järjestäminen ei ole pelkästään arkista toimintaa, vaan se asemoituu joko ”pakolliseksi pahaksi arjen pyöryksessä” tai se on huolehtimista jälkikasvustaan ja näin myös ”hyvän äitiyden” rakentamista (Dean ym., 2022, s. 25; Parsons ym., 2024, s. 1). Ruokatyö nähdään kompleksisena kokonaisuutena, joka vaatii monien osa-alueiden yhteensovittamista (Torkkeli, 2022, s. 3).

Perheissä pyritään huomioimaan jäsentensä erilaisia makumieltymyksiä (Torkkeli & Janhonen, 2021, s. 92–94). Tutkielmani osoittaa, että yksinhuoltajaperheissä erilaiset makumieltymykset ja aikataulut edellyttävät usein erillisiä ruokaratkaisuja eri perheenjäsenille. Tutkielma syventää ymmärrystä siitä, että ruokatyö on yksinhuoltajille kuormittava ja monitasoinen prosessi, joka ei rajoitu pelkkään ruoan valmistamiseen. Siihen liittyy suunnittelua, hankintoja, lasten erityistarpeiden huomiointia ja arjen aikataulujen yhteensovittamista. Tutkielma tuo esiin, että yksinhuoltajat tarvitsevat enemmän tukea, jotka auttavat heitä selviytymään yhden huoltajan roolista ja lapsien kasvatuksesta.

Aiemmissa tutkimuksissa on tunnistettu taloudellisten ja ajallisten paineiden vaikutus ruokatyöhön (Berge ym., 2013, s. 1632; Devine ym., 2006, s. 2599; Peltola & Yrjölä, 2012, s. 10; Piironen & Järvelä, 2006, s. 8; Torkkeli & Janhonen, 2021, s. 93). Tämä tutkielma tuo selkeästi esiin, kuinka nämä tekijät muodostuvat yksinhuoltajille keskeisiksi kuormitustekijöiksi ja pakottavat yksinhuoltajat tekemään arjessa kompromisseja esimerkiksi terveellisuuden kannalta. Vaikka yhteiskunnan ja läheisten tarjoama tuki on aiemminkin tunnistettu arkea helpottavana tekijänä (Ruokonen, 2008, s. 169; Salmi & Lammi-Taskula, 2004, s. 91), eivät ne kuitenkaan aina riitä kattamaan yksinhuoltajien kokemaa stressiä ja emotionaalista kuormitusta, jota aiemmatkin tutkimukset vahvistavat (Lehto ym.,

2009, s. 259, 264; Rees ym., 2023, s. 132). Tutkielma luo ymmärrystä juuri yksinhuoltajien ruokatyön monitahoisuudesta ja sen luomista tarpeista.

Yksinhuoltajuuteen liittyy usein tunne riittämättömyydestä. Tämä tutkielma tuo esiin, että vaikka yksinhuoltajat pyrkivät tarjoamaan lapsilleen ravitsevaa ruokaa, eivät voimavarat aina riitä. Tämä luo ristiriitoja suhteessa yhteiskunnassa vallitseviin käsityksiin ”hyvästä vanhemmuudesta”, joissa äitiyteen kohdistuu erityisen suuria odotuksia. Hyvinvointijärjestelmä asettaa odotukset äitejä kohtaan, jotka joutuvat tasapainottelemaan odotusten ja perheen ruokahuollon välillä (Jovanovski & Cook, 2020, s. 344). Tämä tutkimus vahvistaa aiempien havaintojen pohjalta sen, että yksinhuoltajat kantavat suurempaa emotionaalista taakkaa, joka heijastuu myös ruokatyöhön (Lehto ym., 2009, s. 259, 264; Rees ym., 2023, s. 132).

Kuten edellä tuotiin esiin, yhteisön, perheen ja ystävien tarjoama apu keventää yksinhuoltajien taakkaa ruokatyössä. On kuitenkin tärkeää pohtia, miten sosiaalinen stigma ja taloudelliset rajoitteet voivat estää tukiverkostojen muodostumista (Sivakumar & Choudhary, 2024, s. 72). Salmi ja Lammi-Taskula (2004) nostivat esiin, kuinka tärkeää on, että yksinhuoltajien elämäntilanteet ymmärretään myös työyhteisöissä, sillä tämä voi tarjota vertaistukea ja parempaa ymmärrystä yksinhuoltajien tilannetta kohtaan (Salmi & Lammi-Taskula, 2004, s. 97). Sosiaalisten verkostojen vaikutusta yleiseen jaksamiseen on tutkittu (Rees ym., 2023, s. 145) ja tässä tutkielmassa niiden merkitys näyttäytyy entistä korostuneempana.

Yksinhuoltajien ruokatyö täytyy huomioida myös osana kestäväää ruokakulttuuria. Kaikilla tulisi olla mahdollisuus riittävän ravitsevaan ruokaan ottaen huomioon ruokaturvan peruspilarit: ruoan saatavuus, ruoan hankintamahdollisuus, ruoan hyödyntäminen ja tarjonnan vakaus (Kehityspoliittinen toimikunta, 2021, s. 12). Tämä tutkielma tuo esiin, että yksinhuoltajilla ei ole samanlaisia mahdollisuuksia ostaa monipuolisempia tuotteita paremmin varustelluista kaupoista, sillä ne sijaitsevat usein pidemmän matkan päässä. Yksinhuoltajat pyrkivät syömään terveellisesti resurssiensa mukaan, mutta ruokaa arjen tasolla suunnitellessaan päätyvät he usein valitsemaan epäterveellisempiä vaihtoehtoja. Epäterveellisillä vaih-

toehdoilla on väistämättä vaikutusta myös lapsen ruokavalioon ja täten hyvinvointiin sekä elintapasairauksien riskeihin. Vaikka tämä liittyy osaltaan ruokavalintoihin, on sillä merkitystä yksinhuoltajien kokemuksissa siitä, minkälaista ruokaa he kykenevät hankkimaan kotiin ja tarjoamaan lapsilleen. Ilman konkreettista tukea ei yksinhuoltajilta voida aina odottaa kestäväään ruokavalioon sitoutumista. Resurssien saavutettavuus ja oikeudenmukainen jakautuminen ovatkin keskeisiä kysymyksiä, jotta kaikki perhemuodot voivat voida hyvin (Rees ym., 2023).

Tämä tutkielma nostaa esiin yksinhuoltajien ruokatyön sujuvuuden tukemisen. Ruokaturvapolitiikassa tulisi kiinnittää huomiota erityisesti kaikkein haavoittuvimpien ryhmien asemaan ja mahdollisuuksiin (Puupponen ym., 2016, s. 44). Tämä tutkielma vahvistaa tätä ajatusta ja painottaa, että poliittisilla muutoksilla, tukitoimilla ja sosiaalisilla ohjelmilla voidaan mahdollistaa yksinhuoltajaperheille vakaaampi taloudellinen tilanne ja paremmat mahdollisuudet huolehtia lastensa hyvinvoinnista (Rees ym., 2023, s. 145). Pitkällä tähtäimellä vanhemman oma jakaminen ja lasten hyvinvointi vaikuttavat koko yhteiskuntaan, jolloin vanhemman ruokatyötä tulisi tukea sekä ulkopuolelta saatavalla avulla että rahallisesti. Esimerkiksi Jovanovski & Cook (2020, s. 344) tuovat esiin, kuinka tukien leikkaukset lisäävät painetta tarjota perheelleen terveellisiä aterioita. Leikkaukset myös vaikuttivat keinoihin, joilla he yrittivät selvitä tilanteesta. Kuten Sarkia (2024) toteaa, tulisi jokaisella olla riittävä toimeentulo tuomaan turvaa ja vakautta, joka tukee mahdollisuuksiamme löytää paikkamme tässä yhteiskunnassa (Sarkia, 2024, s. 83). Tämä tutkielma syventää taloudellisten tukien merkittävyyttä ruokatyön toteuttamisessa.

Kotitaloustieteessä ruokatyötä on tarkasteltu osana arjen käytäntöjä (Torkkeli, 2022) ja perheen hyvinvointia (Torkkeli & Janhonen, 2021), eikä vain ruoan valmistuksena. Tämä tutkielma tuo uutta näkökulmaa siihen, kuinka ruokatyön arjen kuormitus kasvaa, kun resurssit ovat vähäiset ja vastuu arjesta kasautuu yhdelle aikuiselle. Kotitaloustieteessä ymmärretään kotitöiden moninaisuus, johon sisältyvät niin näkyvät kuin näkymättömän työn muodot. Tämä tutkielma vahvistaa, että kotitalousopetuksella on tärkeä rooli edistämässä perheiden hyvinvointia. Se tarjoaa konkreettisia taitoja, kuten budjetointia ja ruokailun suunnittelua osana

rajallisia resursseja. Rajallisten resurssien näkökulmasta kestävä ruokakulttuuri tulisi huomioida aiempaa vahvemmin.

Tämä tutkielma herätti ajatuksia jatkotutkimusideoista. Yksinhuoltajaisät jäävät monissa tutkimuksissa katveeseen eikä tässäkään tutkimuksessa saatu yhtään vastausta yksinhuoltajaisiltä, vaikka niin toivottiin. Ruokatyö on edelleen sukupuolittunutta, mikä saa pohtimaan, eivätkö isät koe ruokatyötä niin merkittäväksi puheenaiheeksi vai eivätkö he vaan vastaa tutkimuksiin. Tutkimuksissa naiset ovat usein aktiivisimpia osallistujia (Huttunen & Autio, 2010, s. 147). Miesten vastaamattomuuteen heijastuu myös se, ettei yksinhuoltajaisiä tilastollisesti ole yhtä paljon kuin yksinhuoltajaäitejä, vaikkakin heidän määränsä on kasvanut. Tämä voi olla myös osasy sille, miksi heitä ei osallistunut tutkielman aineistonkeruuseen.

Jatkossa olisi tärkeää pohtia tarkemmin, miten yksinhuoltajaisät saataisiin mukaan tutkimukseen, jotta heidänkin äänensä ruokatyön kokemuksista saataisiin kuuluviin. Isien tavoittaminen voisi onnistua kohdentamalla kyselykutsuja esimerkiksi isyyttä tukevien yhdistysten tai sosiaalisen median vertaistukiryhmien kautta. Kyselykutsun muotoiluun tulisi myös kiinnittää huomiota, jotta isät kokisivat paremmin aiheen koskevan myös heitä. Tutkimustieto heidän arjestaan on keskeistä, jotta ruokatyötä voidaan ymmärtää monimuotoisena ilmiönä, joka ei rajoitu vain äitien kokemuksiin. Ilman isien näkökulmaa yksinhuoltajien ruokatyön tutkimus pysyy melko yksipuolisena.

Lähteet

- Aalto, K. (2014). Arjen rytmit perhe-elämän muutoskohdissa 1979-2009. Julkaisussa P Korvela & T Tuomi-Gröhn (toim), *Arjen rakentuminen ja rytmit perhe-elämän käännekohtissa*. Kuluttajatutkimuskeskuksen kirjoja, 9, Kuluttajatutkimuskeskus, Helsinki, 46–75.
- Adelson, M. J., Nelson, J. A. & Hafiz, M. (2021). Longitudinal Associations Between Household Labor Division Inequity and Conflict Among Newlywed Couples. *Journal of Family Issues*, 42(12), 2861-2880. <https://doi.org/10.1177/0192513X21993185>
- Beagan, B., Chapman, G. E., D'Sylva, A., & Bassett, B. R. (2008). 'It's Just Easier for Me to Do It': Rationalizing the Family Division of Foodwork. *Sociology: A Journal of the British Sociological Association*, 42(4), 653–671. <https://doi.org/10.1177/0038038508091621>
- Berge, J. M., Hoppman, C., Hanson, C. & Neumark-Sztainer, D. (2013). Perspectives about Family Meals from Single-Headed and Dual-Headed Households: A Qualitative Analysis. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 113(12), 1632-1639. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2013.08.023>
- Bove, C. F., & Sobal, J. (2006). Foodwork in Newly Married Couples. *Food, Culture & Society*, 9(1), 69–89. <https://doi.org/10.2752/155280106778055118>
- Bowen, S. (2021). Everyday Eating in Denmark, Finland, Norway, and Sweden: A Comparative Study of Meal Patterns 1997–2012. *Contemporary Sociology: A Journal of Reviews*, 50(1), 49–52. <https://doi.org/10.1177/0094306120976390m>
- Bryant, C. (2019). We Can't Keep Meating Like This: Attitudes towards Vegetarian and Vegan Diets in the United Kingdom. *Sustainability*, 11(23), 6844–6844, doi:10.3390/su11236844.
- Burns, C., Cook, K. & Mavoa, H. (2013). Role of expendable income and price in food choice by low income families. *Appetite*, 71, 209–217. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2013.08.018>
- Craig, P. L., & Truswell, A. S. (1988). Dynamics of food habits of newly married couples: food-related activities and attitudes towards food. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 1(6), 409–419. <https://doi.org/10.1111/j.1365-277x.1988.tb00214.x>
- Daminger, A. (2019). The cognitive dimension of household labor. *American Sociological Review*, 84(4), 609–633. <https://doi.org/10.1177/0003122419859007>

- Dean, L., Churchill, B. & Ruppanner, L. (2022). The mental load: building a deeper theoretical understanding of how cognitive and emotional labor over load women and mothers. *Community Work Family*, 25(1), 13–29. <https://doi.org/10.1080/13668803.2021.2002813>
- Devine, C. M., Jastran, M., Jabs, J., Wethington, E., Farell, T. J. & Bisogni, C. A. (2006). "A lot of sacrifices:" work-family spillover and the food choice coping strategies of low-wage employed parents. *Social Science & Medicine*, 63(10), 2591-2603. <https://doi-org.libproxy.helsinki.fi/10.1016/j.socscimed.2006.06.029>
- Drewnowski, A. & Darmon, N. (2005). Food Choices and Diet Costs: an Economic Analysis. *Journal of Nutrition*, 135(4), 900–904. <https://doi.org/10.1093/jn/135.4.900>
- Food and Agriculture Organization. (2009). Draft Declaration of the World Food Summit on Food Security. FAO, Rome, 1-7.
- Forss, A. & Säkkinen, S. (2019). Lapsen elatus ja huolto sekä isyyden selvittäminen 2018. Tilastoraportti. *Terveyden ja hyvinvoinnin laitos*, 11, 1–13.
- Forssén, K., Haataja, A. & Hakovirta, M. (2009). *Yksinhuoltajuus Suomessa*. Väestötutkimuslaitoksen julkaisusarja D50/2009. Helsinki: Vammalan Kirjapaino Oy.
- Furst, T., Connors, M., Bisogni, C. A., Sobal, J. & Falk, L. W. (1996). Food choice: a conceptual model of the process. *Appetite*, 26(3), 247-265. <https://doi.org/10.1006/appe.1996.0019>
- Goh, D. Y., & Jacob, A. (2012). Perception of picky eating among children in Singapore and its impact on caregivers: a questionnaire survey. *Asia Pacific Family Medicine*, 11(1). <https://doi.org/10.1186/1447-056x-11-5>
- Hakovirta, M. (2006). *Yksinhuoltajaäitien työllisyys, toimeentulo ja työmarkkina-ololliset*. Väestötutkimuslaitoksen julkaisusarja D45/2006. Helsinki: Väestöliitto.
- Han, W-J. & Li, Y. (2020). Who We Live With and How We Are Feeling: A Study of Household Living Arrangements and Subjective Well-Being Among Older Adults in China. *Research on Aging*, 43(9-10), 388-402. <https://doi.org/10.1177/0164027520961547>
- Heslop, L.A., Madill, J., Duxbury, L. & Dowdles, M. (2007). Doing what has to be done: Strategies and orientations of married and single working mothers for food tasks. *Journal of Consumer Behaviour*, 6(2-3), 75-93. <https://doi.org/10.1002/cb.209>
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2009). *Tutki ja kirjoita*. Helsinki: Tammi.

- Huttunen, K., & Autio, M. (2010). Consumer ethoses in Finnish consumer life stories—agrarianism, economism and green consumerism. *International journal of consumer studies*, 34(2), 146–152. <https://doi.org/10.1111/j.1470-6431.2009.00835.x>
- Jovanovski, N. & Cook, K. (2020). How Australian welfare reforms shape low-income single mothers' food provisioning practices and their children's nutritional health. *Critical Public Health*, 30(3), 340–351. <https://doi.org/10.1080/09581596.2019.1577951>
- Kantola, J. (2024). *Yksinhuoltajaperheiden ruokavalinnat: Tutkielma yksinhuoltajien ruokavalintoihin vaikuttavista tekijöistä*. Kandidaatintutkielma. Helsingin yliopisto.
- Karvonen, S. & Salmi, M. (toim.). (2016). Lapsiköyhyys Suomessa 2010-luvulla. Työpaperi 30/2016. *Terveys ja hyvinvoinnin laitos*. Helsinki: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy.
- Kehityspoliittinen toimikunta. (2021). *Ruokaturva ja ruokajärjestelmien tulevaisuus: Keskeisiä kysymyksiä Suomen kehityspolitiikalle*. Kehityspoliittisen toimikunnan analyysi, kesäkuu 2021. Helsinki.
- Kela. (2025). Kelan tuet. Haettu 15.5.2025 osoitteesta: <https://www.kela.fi/kelan-etuudet#toimeentulotuki>
- Korvela, P. & Tuomi-Gröhn, T. (toim). (2014). *Arjen rakentuminen ja rytmit perhe-elämän käännekohdissa*. Kuluttajatutkimuskeskuksen kirjoja 9, Helsinki: Kuluttajatutkimuskeskus, 318–341.
- Krok, S. (2009). Hyviä äitejä ja arjen pärjääjiä. Yksinhuoltajia marginaalissa. *Sosiaalityön tutkimuksen laitos*. Akateeminen väitöskirja. Tampere: Juvenes Print - Tampereen Yliopistopaino Oy.
- Laihiala, T. & Mattila-Aalto, M. (2018). Ruoka-apu ja osallisuus. *Aikuiskasvatus*, 38(2), 159–161. <https://doi.org/10.33336/aik.88338>
- Lehto, R., Corander, C., Ray, C. & Roos, E. (2009). Perheen sosioekonomisen aseman ja perherakenteen yhteydet alakouluikäisten lasten terveellisiin elintapoihin. *Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti*, 46(4). <https://journal.fi/sla/article/view/2604>
- Maiz, E., Urkia-Susin, I., Urdaneta, E. & Alliot, X. (2021). Child Involvement in Choosing a Recipe, Purchasing Ingredients, and Cooking at School Increases Willingness to Try New Foods and Reduces Food Neophobia. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 53(4), 279-289. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2020.12.015>
- Metcalf J.J., Fiese, B.H. & the STRONG Kids 1 Research Team. (2018). Family food involvement is related to healthier dietary intake in preschool-aged children. *Appetite*, 126, 195-200. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2018.03.021>

- McKenzie, H. J. & McKay, F. H. (2017). Food as a discretionary item: The impact of welfare payment changes on low-income single mother's food choices and strategies. *The Journal of Poverty and Social Justice*, 25(1), 35-48. <https://doi.org/10.1332/175982716X14822521840954>
- Martin, M.A. (2018). *Moms feeding families on low incomes in Peterborough and the support of community-based food initiatives*. Trent University.
- Mäkelä, J. & Niva, M. (2016). Citizens and sustainable culinary cultures. Julkaisussa *Climate Change Adaptation and Food Supply Chain Management*. Routledge, 172-182.
- Oleschuk, M. (2020). Expanding the joys of cooking: How class shapes the emotional experience of family foodwork. *Gender, Work & Organization*, 31(3), 885–902. <https://doi.org/10.1111/gwao.12599>
- Ovaskainen, M.-L., Paturi, M., Harald, K., Laatikainen, T., & Männistö, S. (2012). Aikuisten ruokavalinnat ja sosioekonomiset erot Suomessa. *Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti*, 49(2), 132–139.
- Parsons, E., Harman, V. & Cappellini, B. (2024). Foodwork and Foodcare in Hard Times: Mothering, Value and Values. *Gender Work and Organization*, 31(4), 1-17. <https://doi.org/10.1111/gwao.12630>
- Peltoniemi, A. & Yrjölä, T. (2012). Kuluttajien ja tuottajien näkemyksiä ruoan ostopäätöksistä ja tuotantotavoista. *Kuluttajatutkimuskeskus, työselosteita ja esitelmiä*, 138, 1–25.
- Piironen, S. & Järvelä, K. (2006). Kokemuksella ja tiedolla: Tutkimus kuluttajien ruoan valinnasta. *Kuluttajatutkimuslaitos, julkaisuja 8/2006*.
- Puupponen, A., Paloviita, A., Kortetmäki, T., & Silvasti, T. (2016). Suomalaisen ruokaturvan ulottuvuudet: sisällönanalyysi ruokaturvasta julkisissa asiakirjoissa. *Alue ja ympäristö*, 45(1), 39–54.
- Puusa, A. & Juuti, P. (2020). *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Helsinki: Gaudeamus.
- Rees, E., Beeber, S. N., Sampson, R., & Lietz, J. P. (2023). Empowering Single Parents: Navigating Socio-Economic Challenges and Fostering Resilience in Family Well-being. *Law and Economics*, 17(2), 131–150. <https://doi.org/10.35335/laweco.v17i2.5>
- Ruokonen, R. (2008). Köyhyyden kokemus – selviytyminen ruuan hankinnasta. Julkaisussa *Toisten pankki: Ruoka-apu hyvinvointivaltiossa*. Toim. Hänninen, S., Karjalainen, J., Lehtelä, K. & Silvasti, T. Helsinki: Stakes, 162–182.

- Saarilahti, M. (2020). ”Sekvenssikarttaa peliin”. Tutkimus uuden työvälineen kehittämisestä lapsiperheiden arjen tueksi. Helsinki: Unigrafia.
- Salmi, M. & Lammi-Taskula, J. (2004). *Puhelin, mummo vai joustava työaika?: Työn ja perheen yhdistämisen arkea*. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Sarkia, A. (2024). LECTIO PRAECURSORIA: Virallinen ja epävirallinen taloudellinen apu vähävaraisten lapsiperheiden vanhempien ja lasten kokeamana. *Kasvun tuki aikakauslehti*, 4(2), 81–85. <https://doi.org/10.61259/kt.154700>
- Sekki, S. (2018). Arki perhetyön kohteena. Tutkimus uuden työtavan kokeilusta Arki haltuun -hankkeessa. Helsinki: Unigrafia.
- Sekki, S. & Korvela, P. (2014). Rytmihäiriöitä lapsiperheiden arjessa – arjen rytmittämisen haasteet ajalehtivassa arjessa. Julkaisussa Korvela, P. & Tuomi-Gröhn, T. (toim.), *Arjen rakentuminen ja rytmit perhe-elämän käännekohdissa*. Kuluttajatutkimuskeskuksen kirjoja 9, Helsinki: Kuluttajatutkimus-keskus, 211–232.
- Shelton, B.A. & John, D. (1996). The Division of Household Labor. *Annual Review of Sociology*, 22(1), 299–322. <https://doi.org/10.1146/annurev.soc.22.1.299>
- Sivakumar, S., & Choudhary, V. L. (2024). SOCIAL NETWORKS OF CHILDREN AND PARENTS IN SINGLE-PARENT FAMILIES. *International Journal of Education, Modern Management, Applied Science & Social Science*, 06(3(II)), 66–72. [https://doi.org/10.62823/ijem-masss/6.3\(ii\).6900](https://doi.org/10.62823/ijem-masss/6.3(ii).6900)
- Sosiaali- ja terveysministeriö. (2013). Lapsi- ja perhepolitiikka Suomessa. Esitteitä 9, Helsinki: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy.
- Stewart, S. D., & Menning, C. L. (2009). Family Structure, Nonresident Father Involvement, and Adolescent Eating Patterns. *Journal of Adolescent Health*, 45(2), 193–201. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2009.01.005>
- Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. (2019). Eating together – food recommendations for families with children. Helsinki.
- Thompson, E. P. (1967). Time, Work-Discipline, and Industrial Capitalism. *Past & Present*, 38(1), 56–97. <https://doi.org/10.1093/past/38.1.56>
- Tilastokeskus. (2009). Tulot ja kulutus 2009. *Kotitalouksien kulutus 2006*.
- Tilastokeskus. (2024). Kotitalouksien kulutus. *Pienituloisimpien kotitalouksien kulutusmenoista lähes viidennes kului ruokaan vuonna 2022*. Haettu

- 15.5.2025 osoitteesta: <https://stat.fi/julkaisu/clmyi6vct7jip0cutgh4ngdsb>
- Tilastokeskus. (2024). Perheet. *Perheiden määrä kasvoi hieman vuonna 2023*. Haettu 15.5.2025 osoitteesta: <https://stat.fi/julkaisu/clmyj8x2j81or0cutxcbkj1z0>
- Tilastokeskus. (2020). Tilastojen kuvaukset. *Perheet*. Haettu 7.10.2024 osoitteesta: <https://stat.fi/meta/til/perh.html>
- Torkkeli, K. (2022). Practice theoretical approach to cooking in families with children. *Helsinki Studies in Education*, 147. Helsinki: Unigrafia.
- Torkkeli, K. & Janhonen, K. (2021). Informaali ruokakasvatus ja jaettu ruokatau osana ruokatyötä: Analyysi kasvisruokaan liittyvistä kompromisseista lapsiperhearjessa. *Ainedidaktikka*, 5(3), 90–112. <https://doi.org/10.23988/ad.103223>
- Tuomi & Sarajärvi. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Uudistettu laitos. Helsinki: Tammi.
- Tuovinen, P. (2014). Isien ja tyttärien kertomuksia yksinhuoltajaperheestä. *Jyväskylä studies in education, psychology and social research* 500. Jyväskylä: University Printing House.
- Turner, J. J., Kelly, J. & McKenna, K. (2006). Food for thought: parents' perspectives of child influence. *British Food Journal*, 108(3), 181-191. <https://doi.org/10.1108/00070700610651007>
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta TENK. (2023). *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa*. Helsinki: Tutkimuseettinen neuvottelukunta.
- Van der Horst, K., Ferrage, A. & Rytz, A. (2014). Involving children in meal preparation. Effects on food intake. *Appetite*, 79, 18-24. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2014.03.030>
- Varjonen, J., Aalto, K. & Leskinen, J. (2005). *Kotityön markkinat*. Helsinki: Sitra.
- Vehkalahti, K. (2019). *Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät*. Helsinki: Finn Lectura. <http://doi.org/10.31885/9789515149817>
- Wang, S. & Cheng, C. (2024). Opportunity or Exploitation? A Longitudinal Dyadic Analysis of Flexible Working Arrangements and Gender Household Labor Inequality. *Social Forces*, 102(4), 1446-1466. <https://doi.org/10.1093/sf/soad125>
- Wright, J., Maher, J. & Tanner, C. (2015). Social class, anxieties and Mothers' foodwork. *Sociology of Health & Illness*, 37(3), 422–436. <https://doi.org/10.1111/1467-9566.12202>

Liitteet

LIITE 1

SAATEKIRJE

Hei!

Kiitos, että osallistut kyselyyni. Opiskelen Helsingin yliopistossa 5. vuotta kotitalousopettajan opintosuunnassa. Teen maisterintutkielmaa, jossa tutkin yksinhuoltajien kokemuksia arjen ruokakäytäntöjen toteuttamisesta. Tutkielman tavoitteena on ymmärtää, millaisia kokemuksia yksinhuoltajilla on ruoan suunnittelusta, hankinnasta ja valmistuksesta. Vastauksesi ovat arvokkaita tutkielmalleni ja ne käsitellään luottamuksellisesti.

Kyselyyn voit vastata, mikäli olet tällä hetkellä täysi-ikäinen ja yksinhuoltaja yhdelle tai useammalle alaikäiselle lapselle. Kysely sisältää taustatietoihin liittyviä monivalintakysymyksiä sekä avoimia kysymyksiä, joihin voit kirjoittaa vastauksesi vapaasti.

Kyselyyn vastaaminen vie aikaa noin 10–15 minuuttia. Kyselyyn vastataan anonymisti, joten sinua ei voida tunnistaa vastauksista tai valmiista tutkielmasta. Ethän kirjoita myöskään avovastauksiin tietoja, joista sinut tai joku muu henkilö voitaisiin tunnistaa.

Voit vastata kyselyyn 11.-18.3.2025 välisenä aikana. Aineisto tuhoetaan tutkielman hyväksymisen jälkeen, kuitenkin viimeistään toukokuussa 2028. Tutkielman arvioitu valmistumisajankohta on kesällä 2025.

Tutkielmaan osallistuminen on vapaaehtoista. Kyselyn vastaajalla on oikeus keskeyttää osallistuminen tai peruuttaa osallistumissuostumus milloin tahansa. Jos suostumus peruutetaan vaiheessa, jossa aineistoa on jo kerätty, on siihen mennessä kerätyn aineiston käsittely tutkielmaa varten kuitenkin mahdollista. Kyselyn vastaajalla on myös oikeus saada tietoa tutkielmasta.

Mikäli sinulla herää jotain kysyttävää, olethan minuun yhteydessä sähköpostitse.

Kiitos suuresti jo etukäteen!

Terveisin,

Jonna Kantola

jonna.kantola@helsinki.fi

HUOM! Mikäli kysymyksen vieressä näkyy teksti "ohje", sitä hiirellä osoittamalla saa lisätietoa tai vinkkejä vastaamiseen liittyen.

Ruokakäytännöillä tarkoitetaan tässä kyselyssä kaikkia niitä toimia, jotka liittyvät perheessä tapahtuvaan syömiseen ja sen järjestämiseen. Ruokakäytännöt sisältävät esimerkiksi aterioiden suunnittelun ja kauppalistan laatimisen, ruoan hankinnan, ruoanlaiton, ruokailutilanteiden järjestämisen ja ruokailun jälkityöt, kuten astioiden tiskaamisen. Ruokakäytännöt sisältävät myös lasten osallistamisen ruoanlaittoon ja ruokailun järjestämiseen. Tiivistäen ruokakäytännöillä tarkoitetaan tässä yhteydessä kaikkia niitä asioita, joiden avulla perheen arkinen ruokahuolto saadaan pyörimään.

LIITE 2

KYSELYLOMAKE**Taustatiedot**

1. Ymmärrän osallistuvani kyselyyn vapaaehtoisesti

- ☐ Kyllä
- ☐ Ei

Kuvaile perhettäsi ja tämänhetkistä tilannettasi

2. Ikäsi

- ☐ 18–26 vuotta
- ☐ 27–35 vuotta
- ☐ 36–44 vuotta
- ☐ 45–53 vuotta
- ☐ yli 53 vuotta

3. Sukupuolesi

- ☐ Nainen
- ☐ Mies
- ☐ Muu
- ☐ En halua kertoa

4. Alaikäisten lasten määrä perheessä

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5
- ☐ 6
- ☐ 7
- ☐ 8
- ☐ 9
- ☐ 10

5. Mikä tai mitkä kuvaavat elämäntilannettasi tällä hetkellä?

- ☐ Työssä
- ☐ Työtön
- ☐ Opiskelija
- ☐ Eläkkeellä
- ☐ Muu

Muu, mikä?

6. Missä asut? (ohje)

- Pääkaupunkiseudulla
- Suuressa kaupungissa
- Pienessä kaupungissa
- Maaseudulla

7. Oma arvio yleisestä taloudellisesta tilanteesta? (ohje)

- Hyvät taloudelliset resurssit
- Taloudelliset resurssit riittävät juuri ja juuri
- Riittämättömät taloudelliset resurssit

Ruokailun arki

Ruokakäytännöillä tarkoitetaan tässä kyselyssä kaikkia niitä toimia, jotka liittyvät perheessä tapahtuvaan syömiseen ja sen järjestämiseen. Ruokakäytännöt sisältävät esimerkiksi aterioiden suunnittelun ja kauppalistan laatimisen, ruoan hankinnan, ruoanlaiton, ruokailutilanteiden järjestämisen ja ruokailun jälkityöt, kuten astioiden tiskaamisen. Ruokakäytännöt sisältävät myös lasten osallistamisen ruoanlaittoon ja ruokailun järjestämiseen. Tiivistäen ruokakäytännöillä tarkoitetaan tässä yhteydessä kaikkia niitä asioita, joiden avulla perheen arkinen ruokahuolto saadaan pyörimään.

1. Mitkä tekijät vaikuttavat eniten siihen, mitä perheesi syö? (ohje)
2. Miten lapset osallistuvat ruokailun toteuttamiseen? Jos eivät osallistu, miksi? (ohje)

Ruokailun suunnittelu

3. Miten suunnittelet perheesi ateriat ja ruokahankinnat? (ohje)
4. Miten pidät huolta siitä, että ruokakulut pysyvät kohtuullisina suhteessa taloudellisiin resursseihisi? (ohje)
5. Onko sinulla tapana valmistaa ruokaa tuleville ruokailukerroille? Miksi tai miksi ei? (ohje)

Haasteet ja ratkaisut

6. Millaiset asiat vaikeuttavat perheesi ruokailujen suunnittelua ja toteuttamista arjessasi? (ohje)
7. Millaiset asiat helpottavat perheesi ruokailujen suunnittelua ja toteuttamista arjessasi? (ohje)

Loppukysymys

8. Tuleeko sinulla vielä mieleen ruokakäytäntöjen toteuttamiseen liittyviä asioita, jotka eivät tulleet esille aiemmissa kysymyksissä? Tässä voit vielä vapaasti jakaa ne.