

Oletko sitä mitä syöt?
*- Opiskelijoiden käsityksiä ruokatottumuksista
ja niiden oppimisesta*

Pro gradu -tutkielma

Satu Sara

Kasvatustieteiden tiedekunta

Kasvatustiede

Lapin yliopisto

2017

Lapin yliopisto, kasvatustieteiden tiedekunta

Työn nimi: Oletko sitä mitä syöt? - Opiskelijoiden käsityksiä ruokatottumuksista ja niiden oppimisesta

Tekijä: Satu Sara

Koulutusohjelma/oppiaine: Kasvatustiede/kasvatustiede

Työn laji: Pro gradu -työ Laudaturtyö Lisensiaatintyö

Sivumäärä: 98, liitteitä 4

Vuosi: 2017

Tiivistelmä

Tutkielmassa vastaan kysymykseen, millaisia käsityksiä opiskelijoilla on ruokatottumuksista ja niiden oppimisesta. Lähestyn kysymystä tarkastelemalla ruokatottumusten terveellisyyteen, syömiseen ja ruokatottumusten muuttamiseen liittyviä näkökulmia. Tutkielman aineiston keräsin verkkokyselyn avulla keväällä 2017. Aineisto koostuu 34 Lapin yliopiston 4. vuosikurssin opiskelijan kyselyvastauksesta. Tutkimusotteeni on fenomenografinen ja analyysissä käytän fenomenografista analyysitapaa.

Tulosten mukaan terveellisiä ruokatottumuksia voidaan lähestyä ruokavalion koostumuksen, ruoan tuotantotavan, ruoka ja hyvinvointi -ulottuvuuden sekä ruokailuun kiinnittyvien tekijöiden kautta. Terveelliset ruokatottumukset näyttäytyivät ruokavalion koostumuksen osalta pääosin ravitsemussuosituksen mukaisina, käsitysten poiketessa eniten eläinkunnan tuotteiden suhteen. Ruoan terveellisyyskäsitysten alkuperän ja ruokatottumusten oppimisen taustalla ovat osittain samankaltaiset tekijät, erilaisten yksilöön itseensä liittyvien tekijöiden, elämän keskeisten ihmissuhteiden sekä koulun ja median korostuessa. Syömistä ohjailevat tavallisesti itsen kiinnittyvät ja ruokaan kiinnittyvät tekijät, kun taas poikkeustilanteissa tilanteet, ihmissuhteet, kodin ulkopuolella olevat paikat ja itsen liittyvät tekijät. Syöminen vaikuttaa olevan harkitumpaa tavallisissa tilanteissa, jolloin esimerkiksi ruoan tuotantotavalla on enemmän painoarvoa. Lisäksi ruokatottumuksia voidaan muuttaa useista tekijöistä johtuen.

Selvittämällä keinoja terveellisten ruokatottumusten oppimisen tukemiseksi ja epäterveellisten tottumusten ennaltaehkäisemiseksi, vastasin tavoitteeseeni saavuttaa uutta käytännön käsitys- ja kokemustietoa. Keinoja ovat kasvatukselliset-, kaupalliset- ja itsen kiinnittyvät keinot sekä tarjottavan ruoan laatuun vaikuttaminen. Suuren vastuun kantavat erilaiset kasvattavat tahot, mutta nykyistä enemmän myös esimerkiksi yritykset voisivat olla mukana terveyden edistämistyössä. Mahdollinen jatkotutkimus voisi kohdistua tarkemmin keinojen selvittämiseen niiden käytäntöön sovellettavuuden vuoksi.

Avainsanat: fenomenografia, oppiminen, ruoka, ruokatottumukset, syöminen, terveys

Muita tietoja:

Suostun tutkielman luovuttamiseen kirjastossa käytettäväksi

Suostun tutkielman luovuttamiseen Lapin maakuntakirjastossa käytettäväksi

(vain Lappia koskevat)

Sisällys

| | |
|---|-----|
| <i>1 Johdanto</i> | 4 |
| <i>2 Arjen valinnoista ruokatottumusten oppimiseen</i> | 6 |
| 2.1 Terveelliset ruokatottumukset ja niiden vaikutukset elämään | 6 |
| 2.2 Ruoan valinnasta kohti yksilöllisiä ruokatottumuksia | 13 |
| 2.3 Ruokatottumusten oppimisen lähteet eri elämänvaiheissa | 16 |
| 2.4 Miten valitsen ruoan: tiedostamaton ja tietoinen oppiminen | 19 |
| <i>3 Tutkielman toteutus</i> | 23 |
| 3.1 Fenomenografinen tutkimus | 23 |
| 3.2 Tutkimusongelmat | 25 |
| 3.3 Aineiston hankinta ja tutkimushenkilöt | 26 |
| 3.4 Aineiston analyysi | 29 |
| 3.5 Tutkielman luotettavuus ja eettisyys | 32 |
| <i>4 Ruokatottumukset ja niiden oppiminen</i> | 35 |
| 4.1 Mitä kannattaisi syödä? | 35 |
| 4.1.1 Terveelliset valinnat | 36 |
| 4.1.2 Ruoan terveellisyyskäsitusten alkuperä | 48 |
| 4.2. Mitä tänään syötäisiin? | 52 |
| 4.2.1 Syömistä tavallisesti ohjailevat tekijät | 53 |
| 4.2.2 Syömistä poikkeustilanteissa ohjailevat tekijät | 59 |
| 4.3 Miten syötäisiin huomenna? | 63 |
| 4.3.1 Ruokatottumusten oppimisen taustalla olevat tekijät | 64 |
| 4.3.2 Ruokatottumusten muuttamiseen liittyvät tekijät | 68 |
| 4.3.3 Tavoitteena terveelliset ruokatottumukset | 76 |
| <i>5 Pohdinta</i> | 87 |
| <i>Lähteet</i> | 92 |
| <i>Liitteet</i> | 99 |
| <i>Liite 1 Saatekirje</i> | 99 |
| <i>Liite 2 Kyselylomakkeen kysymykset</i> | 100 |
| <i>Liite 3 Tulosavaruus</i> | 101 |
| <i>Liite 4 Taulukot</i> | 102 |

1 Johdanto

Terveellisten elämäntapojen merkitystä ei voida liikaa korostaa ihmisten kokonaisterveyden kannalta. Jos tavoitteena on terve ja pitkä elämä, ravitsemus nousee merkittävään rooliin esimerkiksi liikuntaan liittyvien tottumusten rinnalla. Myös arkipäiväistä uutisointia värittävät huolestuneet viestit suomalaisten heikentyneestä terveydentilasta ja esimerkiksi lihavuuden ja kansansairauksien lisääntymisestä. Kun tavoitteena ovat terveelliset ruokatottumukset, voi jokainen pysähtyä pohtimaan, mitä niillä oikeastaan tarkoitetaan ja miten sellaiset on mahdollista oppia? Onko terveellinen ruoka aina samanlaista kaikille ihmisille? Entä jos yksilöiden käsitykset terveellisestä ruoasta ovat vahvasti keskenään erilaisia ja ne poikkeavat virallisten ravitsemussuositusten linjasta? Mistä käsitykset ovat oikeastaan lähtöisin?

Tuon tutkielmassani esille keskeisiä ruokatottumuksiin ja niiden oppimiseen liittyviä tekijöitä opiskelijoiden käsitysten avulla. Tutkielmani päätutkimusongelmana on: *Millaisia käsityksiä opiskelijoilla on ruokatottumuksista ja niiden oppimisesta.* Päätutkimusongelmaan etsin vastausta kolmen alatutkimusongelman avulla. Ensin kysyn, millaisia käsityksiä opiskelijoilla on ruokatottumusten terveellisyydestä, sillä ne ohjaavat muun muassa tehtävää ruoan valintaa. Aihepiiriä lähestyn myös hyvin arkiselta tasolta syömistä tavallisissa ja poikkeustilanteissa ohjailevien tekijöiden kautta. Lisäksi selvittän, millaisia käsityksiä opiskelijoilla on ruokatottumusten muuttamisesta. Muutokseen liittyen tarkastelen, miten ruokatottumuksia opitaan ja minkälaisia syitä on olemassa ruokatottumusten muuttamiselle. Pysin löytämään myös keinoja, joiden avulla voitaisiin tukea terveellisten ja ennaltaehkäistä epäterveellisten ruokatottumusten oppimista. Aiheen tutkiminen on tärkeää, sillä tutkielmani näkökulmasta sitä on tutkittu aikaisemmin vähän. Tavoitteena on osallistua kansalaisten terveystottumuksiin ja niiden muuttamiseen liittyvään keskusteluun sekä saavuttaa uutta käytännön käsitys- ja kokemustietoa erityisesti keinoista, joiden avulla kansalaisten ruokatottumuksia voitaisiin parantaa.

Tutkielma on laadullista tutkimusta fenomenografisella otteella, jolloin tarkastelun kohteena ovat opiskelijoiden käsitykset sekä niiden eroavaisuudet. Aineisto koostuu 34 La-

pin yliopiston opiskelijan verkkokyselyvastauksesta. Kohderyhmäksi valitsin neljännen vuosikurssin opiskelijat, sillä itsenäistymisen myötä heidän ruokatottumuksensa ovat ehtineet jo jokseenkin vakiintua. Opiskelijat ovat kaikista neljästä tiedekunnasta, millä pyrin saavuttamaan mahdollisimman monipuolisen aineiston. Aineiston olen analysoinut fenomenografisen analyysin avulla.

Aiheen valinnan taustalla on kiinnostukseni ravitsemusta ja terveellisiä elämäntapoja kohtaan. Olen opiskellut ravitsemustiedettä Itä-Suomen avoimessa yliopistossa sivuaineena ja Pro gradu -tutkielma antoi mahdollisuuden yhdistää kasvatustieteen pääaineen ja ravitsemustieteen sivuaineen sisältöjä. Oppiminen kiinnittyy kasvatustieteelliselle kentälle ja ruokatottumukset sijoittuvat käsitteenä ravitsemustieteen kautta terveystieteelliselle kentälle. Kandidaatintutkielmassani tarkastelin lasten opittuja ruokatottumuksia ja lastentarhanopettajien kokemuksia omasta pystyvyydestään näiden muuttamiseksi. Tuolloin keskeisenä kiinnostuksen kohteena oli selvittää sitä, miten kotona ja päiväkodissa voitaisiin tukea lasten kohdalla terveellisten ja ennaltaehkäistä epäterveellisten ruokatottumusten oppimista. Koska halusin jatkaa ruokatottumusten parissa, päädyin Pro gradu -tutkielmassani selvittämään opiskelijoiden käsityksiä aihepiiriin liittyen. Tutkielmani sivuaa myös kulttuurista kenttää, sillä terveellisyyskäsitteet ja ruokatottumukset heijastelevat sitä kulttuuria missä eletään. Toisaalta aihe kiinnittyy yhteiskuntatieteelliselle kentälle, sillä opituilla ruokatottumuksilla voi olla merkitystä esimerkiksi väestön terveydentilan kautta työkykyyn ja sen myötä yhteiskunnan talouteen.

Tutkielma etenee niin, että ensin luvussa 2 tarkastelen aikaisempaa tutkimustietoa ruoan terveellisyyteen, valintaan ja ruokatottumusten oppimiseen liittyen. Seuraavaksi kuvaan luvussa 3 tutkielman toteutusta, jonka jälkeen käsittelen luvussa 4 tutkielman tuloksia teoriaa rinnalla kuljettaen. Tulosten perusteella ruokatottumukset ja niiden oppiminen näyttävät erittäin moniulotteisena asiana. Aihepiirin haastavuudesta huolimatta tutkielma auttoi saavuttamaan tietoa, jonka pohjalta sitä on mahdollista paremmin ymmärtää. Erityisesti tutkielman avulla saavutetuilla käytännön keinoilla voitaisiin pyrkiä siihen, että ruokatottumukset muodostuisivat lähtökohtaisesti terveellisiksi. Lopuksi päätän tutkielman pohdintaan, jossa pyrin hahmottamaan tutkielmaa laajempänä kokonaisuutena sekä pohdin myös tutkielman onnistumista.

2 Arjen valinnoista ruokatottumusten oppimiseen

Tässä luvussa lähestyn ruokatottumuksia ja niiden oppimista tarkastelemalla ensiksi ruoan terveellisyyttä ravinto- ja ruoka-aine tasolla. Ruoan terveellisyyden tarkastelu on olennaista, sillä se auttaa hahmottamaan sitä, mistä tekijöistä terveelliset ruokatottumukset koostuvat. Kuvaan myös terveellisen ja epäterveellisen ruokavalion noudattamisen mahdollisia vaikutuksia elämään lyhyellä ja pitkällä aikavälillä. Ruoan terveellisyyden tarkastelun jälkeen siirryn käsittelemään ruoan valintaa tuoden esille ruoan valinnan moniulotteisuuteen ja ruokatottumusten jatkuvan yksilöllistymisen. Lisäksi perehdyn ruokatottumusten oppimiseen keskeisesti liittyviin tekijöihin. Ensin tutustun oppimisen tärkeimpiin lähteisiin eri elämänvaiheissa, jonka jälkeen tarkastelen ruokatottumusten oppimista tiedostamattoman ja tietoisien oppimisen kautta. Kuvatut näkökulmat auttavat yhdessä hahmottamaan ruokatottumuksia ja niiden oppimista.

2.1 Terveelliset ruokatottumukset ja niiden vaikutukset elämään

Useiden tutkimuksien mukaan hyvän ravitsemuksen on havaittu tukevan terveyttä, mahdollisesti edistävän ja parantavan sitä kuin myös ennaltaehkäisevän erilaisia terveyttä heikentäviä sairauksia (Greger & Stone 2015; Sofi & Dinu 2016, 717; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014). Vahvaa näyttöä on esimerkiksi siitä, että yleisesti hyvin terveellisenä pidetyn Välimeren ruokavalion tiukka noudattaminen on yhteydessä pienempään kuolleisuuteen ja tiettyjen kroonisten sairauksien, kuten sydän- ja verisuonitautien sekä syövän vähäisempään esiintyvyyteen (Sofi & Dinu 2016, 713). Tässä tutkielmassa selvitän muun muassa opiskelijoiden ruokaan liittyviä terveellisyyksäilyksiä, sillä ne ohjaavat omalta osaltaan ruoan valintaa ja kehittyviä ruokatottumuksia. Näin ollen niillä on pitkällä aikavälillä merkitystä myös terveyden kannalta.

Terveellisen ruokavalion noudattamisella voi olla kauaskantoisia vaikutuksia tarkasteltaessa elämän laatuun tai esimerkiksi elinajanodotteeseen liittyviä tekijöitä (Martínez-González ym. 2014). Esimerkiksi nuoruudessa noudatetulla terveellisellä ruokavaliolla näyttäisi olevan mahdollista vaikuttaa myönteisesti sydän- ja verisuonitautien taustalla

olevien riskitekijöiden ilmaantumiseen (Dahm ym. 2016; 1–10). Tällä perusteella terveellisten ruokaan liittyvien tapojen ja -tottumusten oppimisen, etenkin varhaisen oppimisen voidaan katsoa olevan erittäin tärkeää. Terveelliset tottumukset tukevat myös yleistä jaksamista ja auttavat selviytymään kiireisestä arjesta.

Ruokavalio voidaan koostaa hyvin erilaisista osatekijöistä ja lisäksi yksittäisiin ruokavalioiden liittyen ruoan terveellisyyttä koskevat näkemykset saattavat vaihdella. Esimerkkeinä voidaan pitää erilaisia muotidieettejä, joiden terveystieteelliset näkemykset voivat poiketa merkittävästikin yleisestä linjasta. Tässä tutkielmassa terveellisen ruokavalion tarkastelussa hyödynnän Valtion ravitsemusneuvottelukunnan laatimia suomalaisia ravitsemussuosituksia (2014), jotka pohjautuvat pohjoismaisiin ravitsemussuosituksiin. Tukea suosituksien hyödyntämiselle terveellisen ravitsemuksen pohjana on löydettävissä esimerkiksi SYSDIET -tutkimuksen (2013) tuloksista, joka keskittyi tarkastelemaan pohjoismaisen ruokavalion terveyshyötyjä. Tutkimuksen mukaan pohjoismaisen ruokavalion havaittiin parantavan muun muassa kolesteroliarvoja sekä vaimentavan elimistön tulehdusreaktioita (Uusitupa ym. 2013, 52–66). Terveellistä ruokavaliota tarkastelen lisäksi laajemmin ulkomaisten tieteellisten tutkimusten kautta.

Kun tarkastellaan terveellistä ruokavaliota, on huomioitava yksilöiden välisten erojen, kuten sukupuolen, iän, fyysisen aktiivisuuden ja kokoon liittyvien tekijöiden voivan vaikuttaa energia- ja suojaravintoaineiden tarpeeseen. Lisäksi on olennaista kiinnittää huomiota ruokavalion sisältöihin kokonaisuudessaan, jolloin keskeisiksi tekijöiksi nousevat esimerkiksi sen monipuolisuus, riittävä energian saanti ja aterioiden säännöllisyys. Yksittäiset huonotkaan valinnat eivät tee ruokavaliosta automaattisesti epäterveellistä, jos se rakentuu pääosin terveellisten tekijöiden varaan. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014.) Ensisijaisesti suositeltavana ruokavaliona pidetään sekaruokavaliota, mutta suositukset tarjoavat tukea myös täysipainoisten kasvisruokavalioiden koostamiseen.

Suosittelavaa ruokavaliota voidaan tarkastella energiaravintoaineiden ja suojaravintoaineiden eli vitamiinien ja kivennäisaineiden kautta, joihin liittyy myös omat suosituksensa. Energiaravintoaineiden osalta ruokavalio voidaan jakaa karkeasti hiilihydraatteihin, proteiineihin ja rasvoihin, joiden suositeltavaa osuutta päivän kokonaisenergian-

saannista voidaan hahmottaa energiaprosenttien (E%) avulla. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (2014) mukaan ruokavalion hiilihydraattien osuuden tulisi olla 45–60 E% (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014). Suomalaiset saavat hiilihydraatteja hieman liian vähän, mutta tätäkin olennaisempaa olisi kiinnittää huomiota niiden laatuun, sillä suomalaiset saavat liian vähän kuitua ja etenkin osa naisista liiallisesti sakkaroosia ruoasta (Helldán ym. 2013, 4–5). Tilannetta voitaisiin parantaa lisäämällä täysjyväviljatuotteiden ja kasvien kulutusta ja vähentämällä runsaasti sokeria sisältävien hiilihydraattipitoisten ruokien käyttöä. Samalla tulitaisiin lisänneeksi muun muassa folaatin saantia.

Proteiinien suositeltavana saantina pidetään 10–20 E% (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014). Suomalaisten proteiinin saanti on suositusten rajoissa (Helldán ym. 2013, 4–5). Rasvoja suositellaan saatavaksi sen sijaan 25–40 E% (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014). Tähän tulisi kiinnittää erityistä huomiota, sillä suomalaisten rasvojen saanti on lisääntynyt. Vaikka kokonaisrasvansaanti pysyy suosituksen ylärajoilla, niin työikäiset kuin ikääntyneetkin saavat liiallisesti tyydyttyneitä rasvahappoja ruokavaliossaan. (Helldán ym. 2013, 4–5.) Kasvispainotteisempaan ruokavalioon siirtyminen voisi auttaa vähentämään niin kokonaisrasvan kuin tyydyttyneen rasvan määrää.

Ruokavaliota voidaan pyrkiä hahmottamaan tarkemmin ruoka-aineryhmien tai yksittäisten ruokavalintojen osalta. Ruokavalion tulisi sisältää runsaasti kasviksia, juureksia, marjoja ja hedelmiä, joita aikuisen tulisi syödä vähintään puoli kiloa päivässä. Tämän määrän tulisi jakautua niin, että noin puolet täytyisi marjoista ja hedelmistä ja puolet kasviksista ja juureksista. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014.) Kasvikset näyttävät selkeästi tärkeänä terveellisen ruokavalion osana alan tutkimuskirjallisuudessa. Michael Greger (2015) tarkastelee yleisimpien kuolinsyiden ehkäisyä ja hoitoa ravituksen näkökulmasta tieteellisten tutkimusten kautta. Hän esittää suositeltavaksi ruokavalioksi prosessoimatonta kasvispainotteista ruokavaliota. (Greger & Stone 2015.)

Kasvispainotteisen ruokavalion suosiminen on myös taloudellisesti kannattavaa. Amerikkalaisen tutkimuksen mukaan saadakseensa parhaan ravinteellisen hinta-laatusuhteen, tulisi ihmisten suosia ruokavaliossaan enemmän pähkinöitä, papuja, soijaruokia ja täysjyväviljoja ja vähentää punaisen ja prosessoidun lihan sekä runsasrasvaisten maitotuot-

teiden käyttöä (Bernstein, Bloom, Rosner, Franz & Willett 2010). Ostamalla siis samalla rahamäärällä kasviksia ja lihaa, saadaan kasviksista kuitenkin moninkertainen määrä ravintoaineita lihaan verrattuna.

Täysjyväviljojen käytölle osana terveellistä ruokavaliota on löydettävissä tukea tutkimuksista. Vuonna 2015 toteutetun laajan analyysin mukaan suurempi täysjyväviljatuotteiden kulutus on yhteydessä niin pienempään kokonais- kuin sydän- ja verisuonitauti-kuolleisuuteen, riippumatta muista ravitsemukseen ja elintapoihin liittyvistä tekijöistä (Wu ym. 2015). Suomessa ohjataan käyttämään pääosin täysjyvää sisältäviä viljavalmisteita yksilöllisen tarpeen mukaan (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014).

Eläinkunnan tuotteiden tarpeellisuutta voidaan arvioida monesta näkökulmasta. Toisaalta ne toimivat proteiinin, erilaisten vitamiinien ja kivennäisaineiden lähteinä. Tästä huolimatta niiden käyttö ei kuitenkaan ole välttämättä tarpeellista, sillä tasapainoinen ruokavalio on mahdollista koostaa ilman eläinkunnantuotteita, tukeutuen kuitenkin muutama ravintolisiin. Lisäksi eläinkunnantuotteiden käyttöön liittyvät aina muun muassa eettiset ja ekologiset kysymykset. Ravitsemussuosituksen (2014) mukaan maito- ja lihatuotteet kuuluvat kuitenkin osaksi terveellistä ruokavaliota, mutta niiden osalta tulisi suosia vähärasvaisia vaihtoehtoja, kuten rasvattomia maitotuotteita ja siipikarjan lihaa. Lisäksi kalaa olisi hyvä sisällyttää ruokavalioon 2–3 kertaa viikossa ja kananmunia voi käyttää maltillisesti, 2–3 kappaletta viikossa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014.)

Tukea eläinkunnan tuotteiden vähentämisen kannattavuudelle on olemassa. Tutkimuksessa seurattiin 7216 korkean sydän- ja verisuonitautien riskin omaavan, keskimäärin 67 vuotiaan ihmisen ruoankäyttöä ruokafrekvenssikyselyn avulla. Kasvikunnan tuotteiden tarkastelu toteutettiin 7 ja eläinkunnan tuotteiden tarkastelu 5 ruokaryhmän avulla. Ruo- kien käyttömäärien osalta muodostettiin viisi luokkaa, jotka asettuivat järjestykseen kasvi- ja eläinkunnan tuotteiden käyttömäärien osalta. Ylimmässä luokassa kasvien käyttö oli suurinta ja eläinkunnan tuotteiden käyttö vähäisintä, alimmassa luokassa tulosten ollessa päinvastaiset. Seuranta-aikana tutkimushenkilöistä kuoli 323, ja tämän myötä noudatettua ruokavaliota oli mahdollista verrata kuolleisuuteen ja sen syihin. Tulosten mukaan, mitä suurempaa kasvikunnan tuotteiden kulutus oli suhteessa eläin-

kunnan tuotteiden kulutukseen, sitä alhaisempaa oli ryhmässä kokonaiskuolleisuus. (Martínez-González ym. 2014.) Elinajanodotteeseen vaikuttavat ruokavalion lisäksi kuitenkin myös muut tekijät, kuten muut elintavat. Tästä huolimatta maailman pitkäikäisimmät ihmisryhmät noudattavat lähes täysin kasvispainotteista ruokavaliota (Fraser & Shavlik 2001; Willcox, Willcox, Todoriki & Suzuki 2009).

Rasvojen osalta tulisi suosia pehmeitä kerta- ja monityydyttymättömiä kasvirasvoja ja välttää tyydyttyneiden eli kovien rasvojen saantia (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014). Suomalaisten pääasialliset tyydyttyneen rasvan lähteet ovat maitotuotteet, liha ja lihatuotteet sekä muut levitteet ja ravintorasvat (Helldán ym. 2013, 4–5). Perusteita tyydyttymättömien rasvojen käytölle on, sillä vuonna 2016 julkaistun laajan seurantatutkimuksen mukaan korvaamalla ruokavalion sisältämistä tyydyttyneistä rasvoista yhden prosenttiyksikön monityydyttyneillä rasvahapoilla, täysjyvätuotteilla tai kasviproteiineilla, aleni sepelvaltimotaudin riski peräti 6–8 prosenttia. Osallistujat saivat kaiken kaikkiaan tyydyttyneitä rasvoja 9–11 prosenttia päivittäisestä energiasta. (Zong ym. 2016.)

Terveellinen ruoka sisältää runsaasti vitamiineja ja kivennäisaineita, jolloin huomio kohdistuu ruoan ravintoainetiheyteen. Toisin sanoen sitä parempi ruokavalio, mitä ravintoainerikkaampaa ruokaa se sisältää (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014). Esimerkiksi marjoja suositaan ruokavaliossa, sillä ne sisältävät runsaasti suojaravintoaineita, kun taas runsaasti energiaa mutta vain vähän ravintoaineita sisältäviä ruokia, kuten makeita leivonnaisia pyritään välttämään. Finravinto 2012 -tutkimuksen mukaan suomalaiset saavat pääosin riittävästi tarvitsemiaan energia- ja suojaravintoaineita ruoasta ja noin puolet väestöstä täydentää suojaravintoaineiden saantiaan ravintolisien avulla. Eniten parannettavaa olisi raudan saannin suhteen erityisesti naisilla, folaatin saannin suhteen yleisesti ottaen ja lisäksi D-vitamiinin riittävään saantiin tulee kiinnittää huomiota erityisesti talviaikaan ja ikääntyessä. (Helldán ym. 2013, 4–5.) Lisäksi tulee pyrkiä suolan kohtuulliseen saantiin eli alle 5 grammaan päivässä ja kehoitetaan aikaisempiin suosituksiin verrattuna entistä kestävämpien ruokavalintojen tekemiseen (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014). Suolan saannin tarkkailu on tärkeää, sillä se on suomalaisten keskuudessa suositusta runsaampaa (Helldán ym. 2013, 4–5).

Ruoan terveellisyyttä voidaan tarkastella myös sen tuotantotavan kautta. Monilta osin tuotantotapa, kuten lähi- tai eettinen tuotanto, eivät ilmennä ruoan terveellisyyttä. Tänä päivänä ruokaa jalostetaan kuitenkin monin eri tavoin, eikä epätavallista ole esimerkiksi erilaisten lisä- tai säilöntäaineiden käyttö. Marina Heinosen (2014) mukaan lisäaineet lisätään ruokaan tietoisesti eivätkä ne oikein käytettyinä tee ruoasta hyvää tai huonoa. Vaikka osa käytettävistä lisäaineista ovatkin keinotekoisia, lisätään ruokiin myös ruoassa luontaisesti esiintyviä aineita, kuten C-vitamiinia. Lisäaineita ei lähtökohtaisesti tarkastellakaan niiden käytön terveellisuuden kannalta, vaan sen sijaan arvioidaan niiden käytön turvallisuutta. (Heinonen 2014.) Ruoan runsas prosessointi lisää kuitenkin näiden aineiden määrää merkittävästi, mikä ei välttämättä ole terveyden kannalta edullista ja aina voidaan arvioida näiden käytön tarpeellisuutta. Lisäksi ruokaan voi päätyä jäämiä erilaisista torjunta-aineista, jotka voivat liiallisina määrinä tehdä ruoasta terveyden kannalta jopa vaarallista (THL 2017). Ruokaan voi päätyä myös muita ei-toivottuja vietasaineita. Näin ollen terveellisempänä pidetty luonnonmukaisesti tuotettu ruokakin saattaa näyttäytyä ongelmallisena, sillä sekin voi sisältää esimerkiksi terveyden kannalta haitallisia homeita (Heinonen 2014).

Edellä kuvasin jo terveellisen ruokavalion hyödyllisyyttä terveyden kannalta, kun sen sijaan epäterveelliset ruokatottumukset voivat toimia päinvastoin heijastellen yleisen jaksamisen, lihavuuden sekä sen mahdollisesti aikaansaamien kansansairauksien kautta. Ylipainon ja lihavuuden suurimpina syinä voidaan pitää elintapojen ja elinympäristön muutosta sekä elintason nousua, minkä myötä energiaa saadaan aikaisempaa enemmän, vaikka energiankulutus on pienentynyt (Männistö, Laatikainen & Vartiainen 2012). Lihavuuden tai vaikeutuneen painonhallinnan taustalla saattavat olla kuitenkin myös emotionaaliset ja kognitiiviset syyt (Konttinen 2012, 5–6). Lihavuus on merkittävä terveydellinen ongelma niin Suomessa (Mustajoki 2017), kuin maailmanlaajuisestikin (WHO 2016). Epäterveelliset ruokatottumukset altistavat lihavuuden myötä useille kansansairauksille (Männistö ym. 2012), jotka vaikuttavat heikentävästi työkykyyn, lisäävät terveydenhuollon palveluiden tarvetta ja ovat yleinen kuoleman syy (THL 2015).

Koska lihavuuden suurimmat syyt ovat sidoksissa elintapoihin, näitä muuttamalla on mahdollista kyetä lihavuuden ehkäisyyn (Uusitupa 2015, 306–307). Myös kansansai-

raudet ovat vahvasti yhteydessä elintapoihin ja yleisesti ottaen eri kansansairauksilla on yhteneväisiä riski- ja suojaavia tekijöitä (THL 2015). Tämän myötä terveellisiä elämäntapoja noudattamalla voi suojata itseään sekä lihavuudelta, että useisiin kansantauteihin sairastumiselta. Etenkin lihavuuden ehkäisy tulisi suunnata aikuisten rinnalla lapsiin ja nuoriin, sillä tällöin luodaan pohjaa myöhemmille elämäntavoille ja totumuksille (Uusitupa 2015, 306–307). Ehkäisyä voitaisiin entistä enemmän toteuttaa esimerkiksi joukkoruokailun avulla. Lisäksi liikunnan lisääminen toimii suojatekijänä muun muassa sydän- ja verisuonitauteja sekä tyypin 2 diabetesta vastaan, vaikkei painossa tapahtuisikaan muutoksia (Uusitupa 2015, 307).

Terveellisen ruokavalion tarkastelu ei ole kuitenkaan täysin mustavalkoista, sillä vaikka ravitsemukseen liittyvää tutkimusta tehdään koko ajan, ovat tulokset paikoitellen epäyhteneväiset. Tärkeää olisikin muistaa kiinnittää huomiota yksittäisten ruoka-aineiden sijaan suurempiin kokonaisuuksiin. Lisäksi on hyvä pohtia muiden intressien vaikutusta esimerkiksi suomalaisiin ravitsemussuosituksiin. Etelä-Suomen Sanomien uutiseen (14.5.2016) viitaten Valtion ravitsemusneuvottelukuntaan kuuluvalta Mikael Fogelholmilta tiedustellaan sitä, miksi ruotsalaisten ravitsemussuositukset eroavat joiltain osin suomalaisten suosituksista, vaikka molemmat pohjautuvat pohjoismaisiin suosituksiin. Fogelholm kertoo, että suosituksissa voi olla maakohtaisia eroja, sillä ne ovat vain ehdotuksia siitä, millä tavoin tarvittavat ravintoaineet voi saada. Suositusten avulla on mahdollista ottaa kantaa esimerkiksi siihen, minkälaisen tuotteen käyttöä maassa halutaan tukea ja vastaavasti vähentää. Sitä, että Suomessa maitoa suositellaan juotavaksi enemmän kuin Ruotsissa, Fogelholm perustelee kulttuurisilla syillä. (Vainio 2016.)

Suomessa maidon tai esimerkiksi lihan käyttö on vahvasti kulttuuriin sidottua ja samalla niiden tuotanto on ainakin joidenkin näkökulmasta taloudellisesti kannattavaa. Voidaankin siis pohtia, että halutaanko näiden tuotteiden kulutusta edes ohjata vähentämään suositusten avulla, vaikka sille löytyisi terveydellisiä perusteita? Näkemykseni mukaan olisi tärkeää, että ravitsemussuositukset heijastelisivat aidosti sen hetkistä tieteellistä käsitystä terveellisestä ruokavaliosta ilman muiden intressien vaikutusmahdollisuuksia. Tämä siksi, että ne ohjaavat monien päivittäistä ruokailua esimerkiksi joukkoruokailun välityksellä, ja tämän myötä ne ovat kansanterveydellisesti merkittävässä asemassa.

2.2 Ruoan valinnasta kohti yksilöllisiä ruokatottumuksia

Kun tarkastellaan ihmisten ruokailua ja sen erilaisuutta, on hyvä avata siihen keskeisesti liittyviä käsitteitä. Käsitteiksi nousevat ruoan valinta (food choice) ja ruokatottumukset (eating habits) (Kainulainen 2012, 49). Näkemykseni mukaan ruokatottumuksien voidaan ajatella syntyvän ruoan valinnan, erityisesti suhteellisen pysyvien valintojen seurauksena, minkä myötä ne voivat muodostua hyvin erilaisiksi. Palojoen (2003) mukaan yksittäisiin tuotteisiin tai tuoteryhmiin liittyvien valintojen tai niiden muutosten tekeminen on helpompaa, kuin muutosten kohdistuminen suurempiin kokonaisuuksiin, kuten ruokatottumuksiin tai elämäntapaan (Palojoki 2003, 114–115). Tämä tulisi ottaa huomioon erityisesti terveyden edistämistyössä.

Ruoan valinta on moniulotteinen asia, johon liittyvät mahdollisuudet ovat kasvaneet nykyään lähes rajattomiksi. Keskeisenä ruoan valintaan ja ruokailutapoihin liittyvänä tekijänä voidaan pitää kulttuuria. Mäkelän, Palojoen ja Sillanpään (2003, 7–8) mukaan jokaisella maalla on oma maantieteellisesti, historiallisesti ja uskonnollisesti muovautunut ruokakulttuurinsa, joka erottaa sen muiden maiden kulttuurista. Tästä huolimatta eri maiden ruokakulttuurit voivat sisältää samankaltaisia piirteitä. Ruokakulttuurin voidaan katsoa olevan yhteydessä esimerkiksi siihen, millaisia ruokia syödään, miten niitä valmistetaan tai mitä ruoasta ajatellaan. (Mäkelä, Palojoki & Sillanpää 2003, 7–8.)

Vaikka ruokakulttuuri vaikuttaakin melko pysyvältä, on se siitä huolimatta jatkuvassa hitaassa muutoksessa. Muutokset ovat parhaiten havaittavissa tarkasteltaessa syömistä ja ruoan valintaa pitkällä aika välillä. Vaikka koko väestön ruokavalinnat ja ruokatottumukset muuttuvat suhteellisen hitaasti, on suomalaisessa ruokakulttuurissa tapahtunut ajan kuluessa merkittäviä sisällöllisiä muutoksia. Esimerkiksi merkittävät tekniikan ja elintarviketeknologian kehittymiseen liittyvät muutokset ovat mahdollistaneet nykyisenlaisen ruokakulttuurin syntymisen. Eräs näistä on jääkaapin yleistyminen 1950-luvulla, mikä toi ruoan aikaisempaa paremman säilyttämisen ja varastoinnin myötä kuluttajien saataville entistä enemmän tuoretuotteita. Ennen tätä ruoan säilyttämisessä oli turvaututtu muun muassa kuivaamiseen, suolaamiseen ja hapattamiseen. Lisäksi kehittynyt tekniikka on mahdollistanut nykyisenlaisen ruoan tuotannon, kuljetuksen, valmistami-

sen ja pakkaamisen. (Mäkelä ym. 2003, 7–8.) Sen sijaan Suomen muuttuminen jatkuvasti monikulttuurisemmaksi ja kiinnostuksen lisääntyminen muiden maiden ruokakulttuureita kohtaan, tuovat lisää vaikutteita ja vaihtelua suomalaisten ruoan kulutukseen.

Kun kuvataan suomalaisten ruokakulttuuria yleisellä tasolla, ei päästä kuitenkaan käsiksi yksilötason ruoan valintaan, sillä ruokakulttuurin sisällä voi olla merkittävää yksilötason vaihtelua ruoan valinnassa (Mäkelä ym. 2003, 7–8). Ruoan valinta muuttuu jatkuvasti myös yhä yksilöllisempään suuntaan, sillä valintoihin liittyvät mahdollisuudet ovat kasvaneet jopa rajattomiksi. Johanna Mäkelä (2002) tuo esiin sen, miten ihmiset kohtaavat useita ruoan valintaan liittyviä ulottuvuuksia ja tasapainoilevat näiden välillä. Näitä ulottuvuuksia ovat muun muassa vaivattomuus – vaivannäkö, terveys – nautinto, vastuullisuus – itsekeskeisyys, teknologisuus – luonnollisuus sekä turvallisuus – vaarallisuus. Valinnat eivät kuitenkaan välttämättä sijoitu ulottuvuuksien ääripäihin, vaan ne voivat olla jotain niiden väliltä. (Mäkelä 2002, 24–33.) Valintojen tekeminen ei olekaan yksiselitteinen prosessi, vaan useiden eri tekijöiden kokonaisuus.

Ruoan valintaan keskeisesti liittyviä tekijöitä ovat ruokaan kohdistuvat tiedot ja taidot, asenteet, kokemukset ja odotukset, tunteet sekä erilaiset käytössä olevat voimavarat, kuten aika ja raha (Palojoki 2003, 114). Ruoan valintaan liittyvät myös ruoan tarjonta, sosiaalisiin suhteisiin sekä perheen jäsenten määrään ja ikään linkittyvät tekijät (Kylliäinen & Lintunen 2005, 8–10). Valintaa voivat ohjailla lisäksi ruokaan liittyvät tottumukset ja makumieltymykset (Mäkelä ym. 2003, 8–9; Palojoki 2003, 109), ja yksilöllisyyttä ruoan kulutukseen tuovat myös erityisruokavaliot (Kylliäinen & Lintunen 2005, 8–10). Esimerkiksi tietyt sairaudet kuten keliakia tai allergiat ohjaavat valitsemaan hieman toisenlaista ruokaa, kuin mihin ravitsemussuositukset tervettä väestöä ohjaavat. Mielenkiintoinen näkökulma on se, että esimerkiksi pähkinäallergisen näkökulmasta terveellinen ruoka näyttäytyy hieman erilaiselta kuin valtaväestölle. Tällaisessa tapauksessa pähkinöiden syömistä ei nähdä terveellisenä valintana, vaikka terveelle väestölle niiden syömistä suositellaankin lukuisiin terveyshyötyihin vedoten.

Erilaiset tilanteet ohjailevat ruoan valintaa (Palojoki 2003, 114). Lisäksi elämänvaiheiden sekä elämäntapojen erilaisuus voivat vaikuttaa ruoan valintaan ja syömiseen (Mäke-

lä 2003, 43; Palojoki 2003, 114). Esimerkiksi opiskelijoilla voi olla elämänvaiheensa myötä taloudellisesti tiukkaa, mikä saattaa omalta osaltaan ohjata sitä, millaista ruokaa ostetaan. Ovaskaisen ym. (2012) artikkelissa kuvataan FINRISKI 2007 -tutkimuksen tuloksiin viitaten, kuinka sosioekonomiset erot voivat selittää ruokavalintojen erilaisuutta. Pienen tulotason on havaittu liittyvän niin naisten kuin miestenkin kohdalla esimerkiksi vähäisempään kasvisten, vähärasvaisen juuston ja maidon sekä ruisleivän käyttöön. Kun pieneen tulotason yhdistetään lyhyt koulutus, on sen havaittu olevan yhteydessä vähäisempään kasvisten käyttöön. Sen sijaan matalan koulutuksen havaittiin liittyvän vähäisempään hedelmien ja marjojen sekä runsaampaan sokeroitujen virvoitusjuomien kulutukseen. Tutkimuksen mukaan lapsiperheessä asumisen on lisäksi havaittu liittyvän naisilla runsaampaan kasvisten käyttöön ja miehillä runsaampaan sokeroitujen virvoitusjuomien käyttöön. (Ovaskainen, Paturi, Harald, Laatikainen & Männistö 2012, 132–139.) Sen sijaan elämäntapoihin liittyen kiireellinen elämäntapa voi ohjata syömään nopeasti saatavaa ja epäterveellistä pikaruokaa helpommin, kuin jos käytettävissä olisi paljon aikaa. Nykyään on kuitenkin havaittavissa terveellisen valmiin tai nopeasti valmistettavan ruoan valikoimien jatkuva monipuolistuminen.

Ruoan valintaan ja kulutukseen voivat vaikuttaa myös trendit. Eräänä trendinä voidaan pitää tietynlaista terveystietoisuutta, mikä voi kuitenkin tarkoittaa yksilöille eri asioita. Tämänkaltaiseen syömiseen voidaan vahvasti ohjalla esimerkiksi markkinoinnin ja mainonnan keinoin. (Palojoki 2003, 134–135.) Kyseinen trendi voi ohjata kuluttamaan esimerkiksi erittäin ravintoainetiheää ruokaa pitkää elämää tavoiteltaessa, tai runsaasti proteiinia sisältäviä elintarvikkeita liikunnallista elämäntapaa ja lihaksikasta vartaloa ihannoitaessa. Lisäksi painonhallinnan tai laihdutuksen tukena saatetaan hyödyntää erilaisia erityisruokavalioita. Lähivuosina on ollut vahvasti pinnalla kasvisruoan suosion lisääntyminen (Mansikkamäki 2016). Se voi kummuta esimerkiksi terveystietoisuudesta tai tavoitteesta elää ekologisemmalla, eettisemmällä ja kestävämmällä tavalla.

Ruoan kulutuksen voidaan havaita yksilöllistyvän ihmisten ollessa kiinnostuneempia syömänsä ruoan alkuperästä, mikä sen sijaan ohjaa valintoja eri suuntiin. Valintoja saatetaan tehdä esimerkiksi kotimaisuuden tai ruoan tuotantoketjun jäljitettävyyden perusteella. (Palojoki 2003, 132.) Kiinnostus voi ulottua muullakin tavoin ruoan tuotantoon.

Todennäköisesti voimistuvana ja suositeltavana trendinä voidaan pitää nykyistä kestävämpää ruoan kulutusta ja -tuotantoa. Vahvoina perusteluina tälle ovat nykyisen ruoantuotannon aiheuttamat yhteiskunnalliset ongelmat, kuten saatavilla olevan ruoan epätaasa-arvoinen jakautuminen sekä ympäristölliset ongelmat, kuten tuotannosta aiheutuvat päästöt ja kiihtyvä ilmastonmuutos. Kestävyyttä voitaisiin edistää siirtymällä esimerkiksi nykyistä kasvispainotteisempaan ruokavalioon. (Mattila 2016, 7–8.)

Kiinnostus ruoan alkuperää ja tuotannon kestäväyyttä kohtaan voivat linkittyä myös yhteen. Pohdinta voi tiivistyä muun muassa kysymykseen: ”Jos ylipäättänsä haluan syödä lihaa, minkälaisissa oloissa kasvaneita eläimiä haluan syödä?” Yksilöllisten ruokavalintojen avulla voikin olla mahdollista toteuttaa itseään sekä heijastella omaa identiteettiään ja arvomaailmaansa (Mäkelä ym. 2003, 7). Tätä ilmennetään nykyisin selvästi suosiossa olevien terveyteen ja hyvinvointiin keskittyvien blogien ja sosiaalisen median kautta. Valintojen yhteydessä saatetaankin tehdä pohdintaa esimerkiksi siitä, mitä halutaan olla ja mihin halutaan kuulua.

Ruoan kulutuksen yksilöllistymistä edesauttaa myös media. Tietoa erilaisista tavoista syödä on entistä helpommin saatavilla, sitä on mahdollista itse vertailla ja muodostaa tämän pohjalta omat käsitykset suositeltavista valinnoista. Näin ollen tiedon tarpeessa ei tarvitsekaan aina hakeutua esimerkiksi lääkärin luo. Haasteellista on kuitenkin se, että joskus voi olla vaikeaa erottaa luotettavaa tietoa epäluotettavasta tiedosta.

2.3 Ruokatottumusten oppimisen lähteet eri elämänvaiheissa

Oppimisella tarkoitetaan käyttäytymisessä havaittavia pysyviä muutoksia ja se voi olla joko tahatonta tai toiminnan tarkoituksena (Hirsjärvi, Huttunen, Kari, Kuusinen & Vaherva 1983, 112, 136). Kun oppiminen yhdistetään ruokaan liittyviin tekijöihin, voidaan puhua ruokatottumusten oppimisesta. Olennaista on se, että oppia voi monella tavalla ja erilaisista lähteistä, joita selvitän myös tämän tutkielman yhteydessä. Ruokatottumusten oppimiseen liittyen on tärkeää tarkastella elämänvaiheiden ja ihmissuhteiden vaikutusta asiaan. Viitteitä on siitä, että lapsen makumieltymykset ja -tottumukset saattavat alkaa muotoutua äidin välityksellä jopa jo ennen syntymää (Savage, Fisher & Birch 2007, 23).

Lapsuus voidaan nähdä perustellusti tärkeänä elämänvaiheena ruokatottumusten muodostumiselle, sillä tällöin saadaan ensikosketus ruokaan sekä siihen läheisesti kiinnittyviin tekijöihin, mikä voi kantaa jopa aikuisuuteen asti (Mäkelä ym. 2003, 8; Savage ym. 2007, 22–23; Sillanpää 2003, 75). Lapsuudessa turvalliseksi koettua ruokaa saatetaankin pitää hyvänä valintana vielä aikuisuudessakin.

Palojoen (2003, 140) mukaan perheen ja kodin kautta lapsi tutustuu muun muassa tietynlaiseen ruoan valintaan, ruokakulttuuriin sekä ruokaan liittyviin traditioihin (Palojoki 2003, 140). Oppiminen voikin yhtä lailla liittyä siihen, mitkä ruoat ovat miellyttävämpiä tai esimerkiksi ruokailuun liittyviin tapoihin ja käytänteisiin. Vanhemmat muokkaavat omalla esimerkillään myös jälkikasvunsa suhtautumista ja asennoitumista ruokaan sekä luovat ja ylläpitävät syömiseen liittyviä malleja (Palojoki 2003, 140; Savage ym. 2007, 27). Lisäksi erilaiset vanhemmuuden tyylit sekä vanhempien ylläpitämät lapsien ruokintakäytännöt ja heidän tarjoamansa ruokaympäristö liittyvät siihen, millaiseksi lapsen ruokatottumukset muotoutuvat (Savage ym. 2007, 28–30).

Nuoruudessa perheen lisäksi ystävien merkitys ruoan valintaan ja ruokatottumusten muodostumiseen alkaa korostua (Palojoki 2003, 140). Kodin lisäksi tärkeinä vaikuttajina voidaan nähdä koulut sekä muut merkittävät ruokailutilanteet (Sillanpää 2003, 75; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017). Kouluruokailu nähdään osana opetussuunnitelmien mukaista opetus-, kasvatusta- ja ohjaustehtävää. Koulujen toteuttama ruokakasvatus voi moniulotteisuudessaan mahdollistaa esimerkiksi kuluttajataitojen kehittymisen ja voidaan sen avulla edistää esimerkiksi kulttuuri-, ympäristö-, tapa- ja tasa-arvokasvatustakin. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017, 9, 11.) Aikuisuudessa ruoan valinta muuttuu moniulotteisemmaksi, sillä laajentuneen toimintaympäristön ja esimerkiksi Internetin myötä ruoan valintaan voivat liittyä lukuisat eri tekijät. Lisäksi aikuisuudessa korostuu tietoisella tasolla ruokatottumuksiin vaikuttamisen merkitys.

Ruokatottumuksia voidaan oppia lisäksi kulttuurin tai laajemmin ajateltuna yhteiskunnan kautta (Mäkelä ym. 2003, 7–8). Yhteiskunta voikin suoranaisesti pyrkiä vaikuttamaan ihmisten ruoankulutukseen ja -valintaan ja näiden kautta ruokatottumusten muodostumiseen. Risku-Norjan (2016) mukaan käytössä oleviin yhteiskunnallisiin ohjaus-

keinoihin kuuluu *normiohjaus*, jolla tarkoitetaan terveyden edistämiseen pyrkiviä lakeja ja sitovia säädöksiä tai esimerkiksi ravitsemukseen kohdistuvia suosituksia ja ohjeistuksia. Yhteiskunta voi vaikuttaa kansalaisten ruoankulutukseen myös *taloudellisen ohjauksen* avulla, mikä tarkoittaa esimerkiksi julkisia ruokapalveluita tai hinta- ja veropoliittisia keinoja. Lisäksi kansalaisten ruoankulutusta voidaan ohjalla *informaatio-ohjauksen* keinoin, kuten muodollisen ja epämuodollisen kasvatuksen ja ravitsemukseen liittyvän tiedon sekä esimerkiksi lakisääteisten tai vapaaehtoisten pakkausmerkintöjen avulla. Edellisten lisäksi ohjaukeinoihin kuuluvat terveyden edistämiseen tähtäävät *interventiot ja kehittämishankkeet*. (Risku-Norja 2016, 153–158.)

Media toimii myös merkittävänä ruokatottumusten oppimisen lähteenä ja sen välityksellä voidaan oppia niin hyvänä kuin huonoinakin pidettäviä asioita. Median vaikuttavuus on havaittavissa muun muassa ruokaan liittyvien mainosten kautta. Boylandin ja Halfordin (2013) tekemän tutkimuskatsauksen mukaan television katselu sekä ruokaan liittyvät mainokset voivat ohjata lapsien ruoan kulutusta ja ruoan valintaa. Usein ohjaaminen liittyy esimerkiksi epäterveellisiin runsaasti rasvaa ja hiilihydraatteja sisältäviin elintarvikkeisiin, jota vahvistetaan entisestään tuttujen tai suoraan lapsille suunnattujen brändien ja esimerkiksi hauskuuteen liittyvien teemojen avulla. Toisaalta samassa katsauksessa tunnustetaan se, että vastaavalla tavalla mainoksien avulla olisi mahdollista ohjata lapsia terveellisempien valintojen pariin. (Boyland & Halford 2013, 236–241.) Sen sijaan Marija Vukmirovicin (2015) tutkimuskatsauksen mukaan myös aikuisia tarkasteltaessa on löydettävissä suurelta osin positiivinen yhteys elintarvikemainonnan ja ruokavalintojen välillä (Vukmirovic 2015, 13–19).

Kandidaatintutkielmaani (Sara 2015, 15–16) viitaten olisi tärkeää saavuttaa ruokatottumusten oppimiseen liittyen terveyttä tukevan ravitsemuksen kierre. Parhaimmillaan tämä tarkoittaa sitä, että lapsi oppii terveelliseen ravitsemukseen liittyviä tapoja ja totumuksia esimerkiksi omilta vanhemmiltaan. Lapsen kasvaessa todennäköistä on se, että osa hyvistä opeista kulkeutuu mukana aikuisuuteen asti. Säännölliset ja terveelliset ravitsemukseen liittyvät tavat sen sijaan tukevat pitkän ja terveen elämän saavuttamista. Aikuinen voi jakaa oppimaansa edelleen omille lapsilleen ja läheisilleen, millä on myönteistä vaikutusta heidän terveyteensä. Terveyttä tukevien ravitsemuksen kierteiden

rinnalla olisi tärkeää välttää terveyttä heikentäviin ravitsemuksen kierteisiin joutuminen. Jos näihin kuitenkin ajautuu, olisi kierre hyvä pyrkiä tietoisesti katkaisemaan astumalla siitä ulos. (Sara 2015, 15–16.) Todellisuudessa asia ei ole kuitenkaan niin yksiselitteinen, kuin edellä kuvattu ravitsemuksen kierre -malli osoittaa, sillä ruokatottumukset ovat jatkuvasti muutoksessa monien eri tekijöiden vaikutuksesta. Ravitsemukseen liittyvät asiat eivät ole myöskään mustavalkoisia, joten samanaikaisesti onkin mahdollista oppia sekä hyviä että huonoja tottumuksia.

Edellä kuvattuun terveyttä tukevan ravitsemuksen kierteeseen joutumisen hyvyydelle on löydettävissä tukea tutkimuksista. Lin, Woodin ja Monterosson (2016) tutkimuksen mukaan terveelliset ruoan valintaan liittyvät tottumukset voivat ainakin tietyissä määrin suojella ihmisiä houkutuksilta syödä suuria ruoka-annoksia ja epäterveellisiä elintarvikkeita (Lin, Wood & Monterosso 2016, 432–440). Tältä pohjalta voidaan ajatella, että hyvät tottumukset voivat epäsuorasti suojella lihavuudelta ja kansansairauksilta.

2.4 Miten valitsen ruoan: tiedostamaton ja tietoinen oppiminen

Ruokatottumuksia voidaan oppia monella eri tavalla. Tiedostamattomalla tasolla oppiminen kuitenkin korostuu, sillä useimmiten ruoan valintaa saatetaan tehdä tottumuksien tai mieltymyksien kautta asiaa sen suuremmin ajattelematta (Mäkelä ym. 2003, 8). Tiedostamattomasta oppimisesta puhuttaessa käytetään usein mallioppimisen tai sosiaalisen oppimisen käsitteitä. Mallien kautta oppiminen nähdään usein korostuneena etenkin lapsuudessa (Savage ym. 2007, 27). Tällä tavalla voidaan oppia kuitenkin kaikissa elämänvaiheissa ja yhtä lailla niin terveellisiä kuin epäterveellisiäkin asioita. Albert Banduran (1977) mukaan mallioppimisessa painottuvat esimerkkien noudattaminen ja todellisten tai symbolisten mallien jäljitteleminen. Jotta malli tai esimerkki tulisi opituksi, keskeisessä asemassa on toiminnan vahvistaminen eli käyttäytymisen ohjaaminen tietynlaisten palkintojen tai rangaistuksien avulla. (Bandura 1977.) Jos aikuinen esimerkiksi näkee työkaveriaan ihailtavan tietynlaisen ruokavalion noudattamisesta, saattaa se ohjailta huomaamattaan hänen omia ruokavalintojaan.

Tiedostamatonta ruokatottumuksiin ja syömiseen liittyvää oppimista tapahtuu koko ajan, mitä entisestään edistää lisääntyvä tiedonpaljous. Oppimista saattaa tapahtua suoraan muilta ihmisiltä saatavien oppien lisäksi median sekä esimerkiksi tietynlaisen yhteiskunnan paineen myötä. Oppia omaan syömiseen voidaan mahdollisesti ottaa myös mainoksista, sillä niiden saatetaan virheellisesti ajatella kuvaavan suositeltavia ruokavalintoja. Tietynlaista kriittisyyttä olisikin hyvä tarpeen mukaan käyttää.

Ihmiset saattavat tiedostamattaan oppia syömään tietyllä tavalla myös ruoasta koituvan nautinnon myötä, mikä toimii palkintona ja ohjaa syömään jatkossakin samalla tavalla. Syöminen saattaa kytkeytyä vahvasti erilaisiin tunteisiin (Konttinen 2012). Tärkeää onkin ymmärtää se, että tietoisien, järkevien ja harkitun syömisen lisäksi syöminen voi olla vahvasti tunnelatautunutta toimintaa. Haitalliseksi tämä kuitenkin muuttuu, jos nautinnon kohteena on aina epäterveellisiä ruokia, kuten roskaruokaa. Epäterveellisten ruokatottumuksien mahdollisista haittavaikutuksista on kerrottu jo tarkemmin luvussa 2.1.

Oppia voidaan myös tietoisella tasolla, eikä oppiminen lopu lapsuuteen vaan jatkuu vielä aikuisuudessakin. Jo pitkään on ollut vallalla elinikäisen oppimisen ideologia, joka viittaa inhimillisten voimavarojen jatkuvaan kehittämiseen (Silvennoinen & Tulkki 1998, 9). Oikeastaan jatkuvasta itsensä kehittämisestä on tullut tänä päivänä välttämättömyys, joka voi kummuta esimerkiksi niin yksilöiden tarpeesta kehittää itseään kuin tavoitteesta varmistaa yhteiskunnan kilpailukykyisyys (Collin & Paloniemi 2007, 9). Tämänkaltaisen itsensä kehittäminen tapahtuu vahvasti tietoisella tasolla kytkeytyen eri tilanteisiin aina pätevöittävästä koulutuksesta arjen oppimiskokemuksiin. Esimerkiksi omaa tietämystään terveellisestä ravitsemuksesta on mahdollista kehittää läpi koko elämän. Eri asia on kuitenkin se, että haluaako ihminen oppia ja kehittää itseään.

Ruokatottumuksiin voidaan liittää myös tietoisella tasolla niiden oppiminen ja opettaminen. Etenkin aikuisena voi tietoisesti tehdä tietynlaista ruoan valintaa ja pyrkiä muuttamaan ruokatottumuksiaan terveellisemmiksi. Tämä on yleistä nykyään ja harva pysyttelee enää koko ikäänsä vain tietynlaisessa ruokavaliossa. Tietoisella tasolla uuden oppiminen tulee selkeästi ilmi erilaisissa painonpudotukseen tähtäävissä televisio-ohjelmissa. Tietoinen ja tiedostamaton oppiminen tai opettaminen voivat kulkea myös

rinnakkain. Vanhemmat voivat molemmilla tavoilla opettaa lapsiaan esimerkiksi tietynlaiseen ruoan valintaan, mikä sen sijaan rakentaa pohjaa ruokatottumuksille. Koska käsitkset terveellisestä tai hyvästä ruokavaliosta vaihtelevat ihmisten välillä, on aikuisen mahdollista opettaa lapselleen tietoisesti jotain, mitä ei pidetä terveellisenä esimerkiksi ravitsemussuosituksen näkökulmasta. Aikuisten tulisikin tiedostaa oma vastuunsa ja valintojensa mahdolliset vaikutukset lapsen terveyteen.

Tietoista terveellisten ruokatottumusten oppimista ja opettamista sekä epäterveellisten tottumusten ennaltaehkäisyä voidaan tukea esimerkiksi terveys- ja ravitsemuskasvatuksen kautta. Tämän tutkielman keskeisenä tavoitteena on selvittää keinoja, joiden avulla voidaan vastata edellä kuvattuihin tavoitteisiin käytännön tasolla. Tärkeänä ravitsemuskasvatuksen kohderyhmänä voidaan perustellusti pitää lapsia ja nuoria, sillä he eivät ole ehtineet vielä muodostaa aikuisiin verrattuna yhtä vahvoja ravitsemukseen liittyviä tapoja ja tottumuksia (Palojoki 2003, 116). Ravitsemus- ja terveyskasvatusta voivat toteuttaa esimerkiksi erilaiset järjestöt, terveysviranomaiset, koulut sekä neuvolat. Terveyskasvatuksen muotoja ovat muun muassa opettaminen, valistaminen sekä neuvonta (Palojoki 2003, 117). Oppimisen tueksi voidaan laatia näkyviä kampanjoita, ohjepaketteja sekä väestötasolle laadittuja suosituksia.

Helmi Risku-Norja (2011) kirjoittaa artikkelissaan tarkemmin koulujen toteuttamasta ruokakasvatuksesta. Ruokakasvatusta voidaan toteuttaa esimerkiksi luontoon keskittyvän toiminnan kautta, kuten marjojen keruun, kalastuksen tai puutarhan hoitamisen avulla. Myös tekemällä maatilayhteistyötä tai ottamalla oppilaat mukaan kouluruokailun järjestelyihin, ovat keinoja toteuttaa ruokakasvatusta. Keskeiseen asemaan nousee yhteistyö eri ryhmien välillä, niin koulun sisällä kuin sen ulkopuolisten tahojenkin kanssa. Tästä esimerkkeinä ovat oppilaiden kanssa tehtävä yhteistyö tai yhteistyö esimerkiksi erilaisen järjestöjen tai ruoan tuottajien kanssa. Tärkeää on lisäksi kaikenlainen muu ruokaan liittyvä toiminta, kuten ruokaan liittyvien sisältöjen käsittely eri oppiaineissa tai erilaisten tapahtumien järjestäminen. (Risku-Norja 2011, 27–31.) Kouluissa ruokapalveluhenkilöstöllä on myös mahdollisuuksia osallistua ruokakasvatukseen esimerkiksi ruokahankintojen ja ateriatarjonnan, opetusyhteistyön ja oppilaiden kohtaamisten tai ruokailutilan järjestämiseen liittyvien tekijöiden kautta (Mikkola 2011, 97–101).

Ravitsemuskasvatus sekä sen sisällöt, kohteet ja muodot muuttuvat ajan kuluessa. Palojoen (2003, 117–118) mukaan nykyisessä maailmassa tiedon puute ei ole enää ongelmana, vaan päinvastoin, mikä tulee ottaa huomioon ravitsemuskasvatusta suunniteltaessa. Erityisen tärkeää nykyajan ravitsemuskasvatuksessa olisikin kiinnittää huomiota tiedon jakamisen sijaan kansalaisten medialukutaitojen ja kriittisen ajattelun kehittämiseen. Huomiota tulisi suunnata myös siihen, että kansalaiset kykenisivät entistä paremmin suurempien kokonaisuuksien hahmottamiseen, jotta he osaisivat valita luotettavan ravitsemustiedon harhaanjohtavan tai vahingollisen tiedon joukosta. (Palojoki 2003, 117–118.) Nykyään ravitsemuskasvatuksen voidaan ajatella kohtaavaan myös muita uudenlaisia haasteita. Eräs näistä on kohderyhmän muuttuminen epäyhdenmukaiseksi ja tämän myötä terveystietämisen yksilöityminen, sillä ihmisten käsitykset vaihtelevat niin koulutus-, ikä- kuin sosiaaliryhmittäinkin (Palojoki 2003, 133). Tietoisen ja tavoitteellisen ravitsemuskasvatuksen toteuttaminen ei olekaan nykyisessä maailmassa aina helppoa.

3 Tutkielman toteutus

Tässä luvussa käsittelen tutkielman toteutukseen liittyviä tekijöitä. Ensiksi lähestyn metodologisia valintoja kertomalla fenomenografisen tutkimuksen keskeisistä piirteistä. Tämän jälkeen kuvaan tutkielman tutkimusongelmat, aineiston hankinnan ja tutkimushenkilöt sekä havainnollistan fenomenografista analyysia tämän tutkielman kehiksessä. Lopuksi arvioin myös tutkielman luotettavuutta ja eettisyyttä.

3.1 Fenomenografinen tutkimus

Tutkielman toteutukseen liittyen on olennaista tarkastella tutkielmassa tehtyjä metodologisia valintoja. Tutkielmani on laadullista eli kvalitatiivista tutkimusta ja tarkemmin ottaen se asettuu fenomenografisen tutkimuksen kehikseen. Fenomenografinen tutkimus on lähtöisin 1970-luvulta, jolloin Ference Marton alkoi tutkia opiskelijoiden erilaisia käsityksiä oppimiseen liittyen. Fenomenografialla tarkoitetaankin ilmiön kuvaamista, ja tämän myötä sen kiinnostuksen kohteena ovat ihmisten käsitykset ja niiden eroavaisuudet tarkasteltavasta asiasta tai ilmiöstä. (Ahonen 1994, 114–115; Huusko & Paloniemi 2006, 162–163; Järvinen & Järvinen 2004, 83; Marton 1988, 144; Marton & Booth 1997, 121; Metsämuuronen 2001, 22 & Åkerlind 2005, 64.) Käsityksellä tarkoitetaan kokemuksen ja ajattelun avulla muodostettua kuvaa jostain ilmiöstä (Ahonen 1994, 117). Jo tutkielmani varhaisessa vaiheessa fenomenografinen suuntaus tuntui luontevalta valinnalta, sillä se auttoi tarkastelemaan käsityksiä valitsemassani kontekstissa. Ylipäättänsä laadullisen tutkimusotteen valitseminen auttoi tavoittamaan tarvitsemani tietoa, mikä määrällisen tutkimusotteen avulla olisi ollut mahdotonta. Laadullinen tutkimusote antoi myös useita vapauksia esimerkiksi tutkielmaan liittyvien valintojen suhteen, mikä auttoi lisäksi pitämään yllä omaa motivaatiota tutkielman tekemiseen.

Fenomenografinen tutkimus suuntautuu vahvasti toisen asteen näkökulmaan. Keskeistä on kuvata todellisuutta ja jonkin ilmiön merkityssisältöä tutkijan omien kokemusten sijaan toisten ihmisten käsityksien ja kokemusten kautta. (Huusko & Paloniemi 2006, 165; Järvinen & Järvinen 2004, 83; Marton & Booth 1997, 120; Niikko 2003, 24–25.)

Fenomenografiassa käsityksistä on löydettävissä kaksi näkökohtaa, *mitä* ja *miten*. *Mitä* saa suuntaamaan ajattelun tarkasteltavaan kohteeseen, siinä missä *miten* kuvaa sitä, millä tavoin me kohteen näemme. Näkökohdat kietoutuvat yhteen, sillä tapa jolla me näemme asioita vaikuttaa suoraan myös siihen, mitä me näemme. (Uljens 1989, 23–24.)

Laadullisesta ihmistieteellisestä tutkimuksesta haastavaa tekee kuitenkin se, että harvoin on löydettävissä vain yhtä oikeaa ja pysyvää vastausta kysymykseen. Usein tarkasteluun vaikuttavatkin esimerkiksi kulttuuriset ja sosiaaliset tekijät sekä eletty aika, paikka ja tilanteet (Ronkainen, Pehkonen, Lindblom-Ylänne & Paavilainen 2013, 81–83). Myös esimerkiksi tutkimushenkilöiden motiivit, pyrkimykset ja tavoitteet, kuin asenteet ja mielikuvatkin voivat vaikuttaa tutkimuksen tuloksiin (Metsämuuronen 2006, 18). Fenomenografian keskeisenä lähtökohtana ajatellaankin olevan näkemys yhdestä maailmasta, josta ihmiset muodostavat yksilöllisistä lähtökohdistaan käsin erilaisia käsityksiä, jotka voivat myös muuttua ajan kuluessa erilaisten tekijöiden vaikutuksesta (Ahonen 1994, 114–117; Metsämuuronen 2001, 22; Niikko 2003, 14 & Åkerlind 2005, 72).

Olennaista fenomenografiassa on se, että siinä ollaan nimenomaan kiinnostuneita käsityksien kokonaisvariaatiosta eli siitä, minkälaisia laadultaan erilaisia käsityksiä tutkimushenkilöillä on tarkasteltavasta asiasta. Sillä ei ole väliä, ovatko käsitykset tieteelliseen- tai pelkästään arkitietoon perustuvia. (Niikko 2003, 15–16, 20, 23, 26–27.) Käsityksiä ei tule myöskään asettaa toisiinsa nähden paremmuusjärjestykseen, sillä se voisi johtaa muun muassa olennaisten sisältöjen kadottamiseen (Ahonen 1994, 119). Aineiston kautta saatavien käsitysten kokonaisjoukko heijastelee sen sijaan tutkimushenkilöiden ymmärrystä todellisuudesta. Huomion kohdistuessa erityisesti aineiston laadullisiin tekijöihin, suuntauduin tarkastelemaan perusteellisesti melko pientä joukkoa sen sijaan, että olisin tavoitellut mahdollisimman suurta vastaajien määrää (Eskola & Suoranta 1996, 13). Uskoin tavoittavani runsaasti erilaisia käsityksiä, sillä vaikka tutkimushenkilöitä yhdisti sama vuosikurssi, saattoivat he poiketa muilta taustatekijöiltään.

Tutkielmani keskeisenä lähtökohtana oli havahtuminen siihen asiaan, miten erilaisia käsityksiä ihmisillä, mukaan lukien itselläni, on ruoan terveellisyyteen ja hyvään ruokavalioon liittyen. Aiheen valinnan jälkeen aloinkin tarkastella siihen keskeisesti liittyviä

tekijöitä teoreettisen kirjallisuuden pohjalta tutkimusongelmia silmällä pitäen. Fenomenografisen tutkimuksen ensivaiheisiin voidaankin katsoa kuuluvan sellaisen aiheen tai ilmiön valitseminen, johon liittyen ihmisillä vaikuttaa olevan erilaisia käsityksiä sekä tämän jälkeen tietynlaisen teoreettisen pohjatyön tekeminen ja tarkastelunäkökulmien rajaaminen (Ahonen 1994, 115; Uljens 1989, 11).

Pohjatyön jälkeen kerätään erilaisia käsityksiä ilmentävä aineisto esimerkiksi haastatteleamalla ihmisiä (Ahonen 1994, 115; Marton 1988, 154). Haastattelun sijaan omassa tutkielmassani keräsin aineiston avoimia kysymyksiä sisältävän Webropol -kyselyn avulla. Tapoja aineiston keräämiselle onkin monia, mutta olennaista on sen muuttaminen kirjalliseen muotoon (Huusko & Paloniemi 2006, 163–164; Ronkainen ym. 2013, 82). Tavoitteena on se, että aineiston keruuseen käytettävät kysymykset ovat suhteellisen väljiä, mikä antaa tutkimushenkilöille vapauden kuvata ilmiötä haluamallaan tavalla, esimerkiksi itsellensä merkityksellisten asioiden kautta (Marton 1988, 154; Niikko 2003, 31–32). Aineiston kerääminen johdattelee tutkimuksessa seuraavaan vaiheeseen eli aineiston analyysiin, jota tarkastelen tämän tutkielman kehyksessä luvussa 3.4.

3.2 Tutkimusongelmat

Tutkielmani avulla halusin saavuttaa kuvailevaa tietoa käsityksiin liittyen. Koska fenomenografisessa tutkimuksessa pyritään tavoittamaan erilaisia merkityksiä, on keskeistä selvittää erityisesti sitä tapaa, jolla tutkimukseen osallistujat ajattelevat tai miten he kokevat tarkasteltavan ilmiön. Tavoite ohjaa tutkimusongelmien asettamista, jotka on kuvattu alla. Niihin lähdin etsimään vastausta verkkokyselyn avulla.

Päätutkimusongelma:

- Millaisia käsityksiä opiskelijoilla on ruokatottumuksista ja niiden oppimisesta?

Alatutkimusongelmat:

- Millaisia käsityksiä opiskelijoilla on ruokatottumusten terveellisyydestä?
- Millaisia käsityksiä opiskelijoilla on syömistä ohjailevista tekijöistä?
- Millaisia käsityksiä opiskelijoilla on ruokatottumusten muuttamisesta?

3.3 Aineiston hankinta ja tutkimushenkilöt

Aineiston koostin Lapin yliopiston opiskelijoiden kyselyvastauksista keväällä 2017. Koska halusin saada tutkimushenkilöiksi aikuisia vastaajia, oli oman yliopistoni opiskelijoiden lähestyminen luontevaa. Opiskelijoita pyrin ja onnistuin tavoittamaan kaikista Lapin yliopiston tiedekunnista, eli kasvatustieteiden, yhteiskuntatieteiden, oikeustieteiden ja taiteiden tiedekunnista. Perustelin valintaa sillä, että tällä tavoin pystyisin mahdollisesti tavoittamaan monipuolisempia käsityksiä tutkimuksen aihepiiriin liittyen kuin rajautumalla vain yhteen tai kahteen tiedekuntaan. Tutkimusaineiston päätin rajata koskemaan vain tietyn vuosikurssin opiskelijoita. Oletukseni oli, että näin tavoittaisin Pro gradu -tutkielmaan liittyen riittävän määrän vastauksia. Valikoin tutkimuksen kohde-ryhmäksi 4. vuoden opiskelijat, sillä opiskeltuaan jo jonkin aikaa yliopistossa, ovat heidän ruokatottumuksensa tietyissä määrin vakiintuneet. Rajautuminen heihin antoi kuitenkin pääsyn monipuolisiin käsityksiin, sillä samasta vuosikurssista huolimatta vastaajat voivat poiketa toisistaan esimerkiksi elämäntilanteeltaan tai iältään. Sen sijaan tietyn ikäisiin rajautuminen olisi saattanut tuottaa suppeamman aineiston.

Tutkimushenkilöt tavoitin olemalla yhteydessä ensiksi tiedekuntien dekaaneihin tutkimuslupien merkeissä, jotka minulle myönnettiin. Mietin pitkään, millä tavalla saisin kerättyä parhaiten aineistoa. Päädyin kuitenkin lähestymään ainejärjestöjä kysymällä, voisivatko he lähettää kyselyyn ohjaavan linkin sähköpostitse ainejärjestöön kuuluville valitsemani vuosikurssin opiskelijoille. Tämä päätös auttoi vuosikurssirajauksen lisäksi rajaamaan opiskelijajoukkoa. Tavoitin kaikki Lapin yliopiston 9 ainejärjestöä, joista 8 lupautui välittämään kyselylinkkiä. 7 ainejärjestöä lupautuivat välittämään linkkiä joko sähköpostitse tai facebook -ryhmän kautta ja yhdessä tapauksessa ainejärjestö ohjasi minua kysymään asiasta yhden tiedekunnan viestinnästä vastaavalta henkilöltä.

Aineistoa tavoitin niin, että suurin osa ainejärjestöistä eli viisi ainejärjestöä välitti verkkokyselyyn ohjaavaa linkkiä ainejärjestöön kuuluville opiskelijoille sähköpostitse. Ainejärjestöt eivät pystyneet rajaamaan sitä, että linkki olisi mennyt vain 4. vuosikurssin opiskelijoille, joten saatekirje ohjasi kohderyhmään kuuluvia opiskelijoita vastaamaan kyselyyn. Kahdessa tapauksessa ainejärjestöt lupautuivat välittämään kyselylinkkiä suo-

raan ainejärjestöön kuuluville 4. vuoden opiskelijoille heille kohdennetun facebook -ryhmän kautta. Lisäksi yhden tiedekunnan viestinnästä vastaava henkilö välitti verkkokyselyyn ohjaavaa linkkiä sähköpostitse saatekirjeen kera ainejärjestön sijaan tiedekunnan kaikille opiskelijoille. Kuvaamalla tavalla pystyin suojelemaan opiskelijoiden anonymiteettia erityisen hyvin, sillä en päässyt käsiksi heidän henkilötietoihinsa. Lisäksi korostin saatekirjeessä ja kyselyssä vastaamisen vapaaehtoisuutta.

Aineiston keruun toteutin Webropol- työkalun avulla toteutettavalla verkkokyselyllä. Webropol hyödyntää avointa ja yhdelle selattavalle web-aukeamalle sijoitettavaa kyselyä, minkä myötä se on käyttäjäystävällinen. Webropol on kyselyn suunnittelijan näkökulmasta myös helppokäyttöinen ja johdonmukaisuuden helposti säilyttävä kyselytyökalu, joka mahdollistaa vastaajalle antamiensa vastausten tarkastelun helposti ja niiden mahdollisen korjaamisen. (Selkälä 2013, 112, 114, 119.) Tarvitsin apua menetelmäteiden opettajalta saadakseni henkilökohtaiset Webropol-tunnukset, mutta entuudestaan Webropolin käyttö oli minulle jo tuttua opintoihini kuuluvan harjoittelun myötä.

Verkkokysely koostui 10 avoimesta ja yhdestä tiedekuntaa kartoittavasta kysymyksestä, tavoittaakseni kuvailevaa, sanallista tietoa. Muutamat laajemmat kysymykset sisälsivät tarkentavia kysymyksiä. Kysymyksiin voi tutustua liitteessä 2. Jotta kysymyksien avulla saadaan erityisesti kuvailevaa tietoa, tulee ne asetella ”mitä” -kysymysten sijaan enemmänkin kuvailevaa tietoa tavoittaviksi ”miksi” -kysymyksiksi (Åkerlind 2005, 65). Vaikka kysymysrunkoni sisälsikin melko vähän suoranaisia ”miksi” -kysymyksiä, muotoilin kysymykset sellaisiksi, että ne johdattavat vastaajia kuvaamaan asioita. Erityisesti *millaista* ja *miten voitaisiin* -alkuiset kysymykset kehottavat kuvailemaan tässä yhteydessä esimerkiksi terveellistä ruokaa. Tiedekunnan lisäksi en ollut kiinnostunut opiskelijoiden muista tiedoista, sillä en kokenut niiden olevan olennaisia tutkielmani kannalta. Tuloksia esittäessäni en päätenyt kuitenkaan sitaattien yhteydessä ilmoittamaan opiskelijoiden tiedekuntaa, sillä pienen aineiston vuoksi tiedekuntien väliselle vertailulle ei ollut riittäviä perusteita.

Kyselyyn oli aikaa vastata ainejärjestöistä riippuen noin kaksi viikkoa ja siihen vastasi yhteensä 34 opiskelijaa. Opiskelijoita tavoitin kaikista tiedekunnista (KTK=6, OTK=6,

YTK=5, TTK=17). Taiteiden tiedekunnan suurempi vastaajien määrä selittyy selvästi sillä, että kysely ohjautui kaikille tiedekunnan opiskelijoille. Luotettavuuden lisäämiseksi muodostin jokaiselle vastaajalle koodin, (O1–O34), jossa O tarkoittaa opiskelijaa ja numero määräytyi Webropoliin saapuneiden vastauksien järjestyksen mukaan. Päädyin koodaamaan vastaajat, jotta lukijan olisi mahdollista seurata paremmin tekemiäni tulkintoja tulosten tarkastelun yhteydessä.

Perustelin verkkokyselyn käyttöä aineistonkeruumenetelmänä erityisesti sillä, että haastatteluun verrattuna saisin vastaukset suoraan kirjalliseen muotoon ja voisin kohdistaa enemmän aikaa litteroinnin sijaan aineiston analyysin tekemiseen. Verkkokyselyt ovat myös tätä päivää, sillä Internet ja erilaiset viestinteknologiat ovat rantautuneet osaksi lähes jokaisen arkea, kyselyiden toteuttaminen on melko edullista ja niiden suunnitteluun sekä toteuttamiseen käytettävät ohjelmat ovat varsin helppokäyttöisiä (Räsänen & Sarpila, 2013, 68–70, 74). Verkkokyselyn käyttäminen oli ystävällinen vaihtoehto niin minulle tutkijana kuin vastaajillekin, sillä paperisia lomakkeita ei tarvinnut postittaa erikseen missään tutkielman vaiheessa. Lisäksi se oli edullisuutensa ja ympäristöystävällisyytensä vuoksi sopiva vaihtoehto tutkielmani tarpeisiin. Paperittomuus tuki myös Lapin yliopiston GreenOffice -ajattelua, jossa keskeistä on muun muassa pyrkiä pienentämään ekologista jalanjälkeä sekä vähentämään hiilidioksidi- ja kasvihuonekaasupäästöjä (Lapin yliopisto 2017). Jonkin verran paperia tulostin ainoastaan aineiston analyysin tueksi, mikä mahdollisti työskentelyn kesäaikaan myös ulkona. Verkkokyselyn avulla sain kerättyä tarpeeksi aineistoa, joten minun ei tarvinnut lähettää muistutuskirjettä.

Räsänen ja Sarpila (2013, 68–69) kuvaavat erilaisista kysely- ja haastattelututkimuksista tehtyjen vertailututkimuksien osoittavan sen, että tiedonkeruutavalla, tässä tapauksessa kasvokkain-, kirjeitse- tai puhelimitse tehty haastattelu, voi olla vaikutusta saataviin tutkimustuloksiin. Tulosten mukaan mitä etäisemmäksi haastattelutilanne koetaan, sitä helpommin vastaajat kertovat itseään koskevista arkaluonteisista asioista. (Räsänen & Sarpila 2013, 68–69.) Koinkin anonymisti vastattavan verkkokyselyn hyväksi aineistonkeruutavaksi, sillä kynnys kertoa esimerkiksi ruokavalion epäkohdista ei ollut niin suuri.

3.4 Aineiston analyysi

Aineiston analyysimenetelmänä hyödynsin fenomenografista analyysia, joka oli luonteva jatkumo fenomenografiselle tutkimukselle. Niikko (2003, 32–33) kuvaa fenomenografista analyysia loogiseksi mutta ei jäykäksi prosessiksi, jonka kautta pyritään löytämään merkityksellisiä yksiköitä myöhempää luokittelua ja tarkastelua varten. Aineiston analysoin pääosin kesän ja alkusyksyn 2017 aikana. Aineistoa hallitakseni lähestyin analyysivaihetta luomalla Word -tiedoston, jossa eri kysymyksiin annetuille vastauksille oli varattu oma tila. Tämän jälkeen kopioin opiskelijoiden vastaukset Webropolista niin, että yksittäisiin kysymyksiin annetut vastaukset sijoittuivat oikean otsikon alle, minkä ajattelin helpottavan myöhempää aineiston tarkastelua. Lisäksi muokkasin opiskelijoiden vastaukset toisistaan selvästi erottuviksi luettelomuotoon ja järjestelin niitä alustavan aineiston lukemisen myötä hieman yhteneväisyyksien mukaan. En kuitenkaan pilkkonut vastauksia suuresti pienempiin osiin, jotta kykenin tarkastelemaan vastauksiin kiinnittyviä merkityksiä paremmin.

Tiedoston fonttina oli Times New Roman ja fonttikokona 14. Tällä tavalla aineistoa kertyi 31 sivua. Vaikka pyrinkin tutkielman tekemisessä pääosin paperittomuuteen, päädyin kuitenkin tulostamaan muokkaamani tiedoston analyysia varten. Sivuille mahduin tekemään hyvin merkintöjä ja aineistoon liittyviä huomioita. Niputin yksittäiset kysymykset omiin pinoihinsa, jotta niiden erillinen tarkastelu kävisi luontevammin. Aineiston tulostaminen mahdollisti joustavan työskentelyn, sillä aineistoa analysoidessani minun ei tarvinnut olla koko ajan tietokoneella tai kirjautuneena Webpoliin.

Alustavan aineiston lukemisen ja valmistelun myötä lähdin tutustumaan aineistoon tarkemmin lukemalla sitä useita kertoja läpi. Teorian kirjoittamisen jälkeen aineistoon tutustuminen johdatteli minut tutkielman tekemisessä aivan uuteen ja samalla erittäin mielenkiintoiseen vaiheeseen. Fenomenografisessa analyysissä on keskeistä pyrkiä löytämään tutkimushenkilöiden ilmaisuihin sitoutuneita merkityksiä, joita tulee tarkastella niiden asia- ja tilanneyhteyksiä vasten (Ahonen 1994, 115, 119, 123–124; Huusko & Paloniemi 2006, 167). Koska merkitykset ja niiden erilaisuus nousevat keskiöön, tämän myötä esimerkiksi koulutetun ravitsemusterapeutin ja tavallisen kansalaisen käsitykset

ovat yhtä arvokkaita. Tähän liittyy myös eräs fenomenografisen tutkimuksen keskeinen piirre, mikä lukijan on hyvä muistaa. Koska kaikki vastaukset ovat ”oikeita”, asettuvat esimerkiksi mielipiteet ja tieteeseen pohjautuvat käsitykset samalle viivalle.

Tarkastelin yksittäisiä kysymyksiä kerrallaan, jotta minun oli helpompaa muodostaa kokonaiskäsitys aineistosta. Merkityksiä heijastelevat ilmaukset vaihtelivat tyypillisesti yhdestä sanasta pidempiin lauseisiin. Hyvin usein yhteen vastaukseen kiinnittyi useita asiaa kuvaavia ilmauksia. Olennaista oli osata erottaa merkitykset siitä, mitä tekstissä sanotaan, sillä se ei ole välttämättä sama asia kuin mitä tekstissä tarkoitetaan (Åkerlind, Bowden & Green 2005, 86). Sen sijaan kielelliset yksiköt olivat tarkastelussa tärkeitä ainoastaan siitä näkökulmasta, miten ne ilmaisevat yksilön suhdetta tutkittavana olevaan ilmiöön (Niikko 2003, 33–34). Tavoitteenani oli ymmärtää konteksti huomioon ottaen laajemmin tutkimushenkilöiden ajattelua ja siihen kiinnittyviä merkityksiä (Ahonen 1994, 123–124, 143). Näin ollen pyrin tarkastelussani aidosti syvällisemmälle tasolle muistaen kuitenkin sen, että aineistosta tekemäni tulkinnat voivat poiketa jonkun toisen tutkijan tekemistä tulkinnoista. Lähestyin aineistoa myös avoimin mielin antamatta minkäänlaisten mahdollisesti sitä ohjaavien tekijöiden, kuten omien ennakkoletuksieni, ilmiöön liittyvien uskomuksieni (Niikko 2003, 35) tai olemassa olevien teoreettisten rakenteiden (Huusko & Paloniemi 2006, 166) vaikuttaa luokitteluun.

Aineistossa olevat merkitykset pyrin tuomaan itselleni näkyväksi viivaamalla tekstiä eri väreillä, mikä auttoi hahmottamaan aineistoa paremmin. Viivaamisen jälkeen kirjoitin löytämäni merkitykset Wordiin samaan tiedostoon aineiston kanssa. Jotta merkityksiä ei jäänyt tavoittamatta, palasin Webropoliin tarkastelemaan yksittäisten henkilöiden antamia vastauksia ruoan terveellisyyskäsityksiin liittyen. Tarkastelin ruoan terveellisyyteen ja epäterveellisyyteen liittyviä käsityksiä samanaikaisesti kysymyksen kanssa, jossa pyydettiin kuvaamaan omaa ruokavaliota ja kertomaan syökö itse terveellisesti. Tällä tavoin pyrin tavoittamaan lisää käsityksiä. Esimerkiksi jos vastaaja kuvasi ensin terveellistä ruokavaliota, tämän jälkeen mainitsi syövänsä itse terveellisesti ja kuvasi lopuksi omaa ruokavaliotaan, voi siitä päätellä, että hän pitää mainitsemiaan ruokavaliionsa kuuluvia ruokia terveellisinä. Vain harva vastaaja kuitenkaan kuvasi ruokavaliotaan ruoka-ainetasolla, jonka vuoksi tarkastelu ei tuottanut suuresti lisää käsityksiä.

Yksittäisiin kysymyksiin annettujen vastausten lisäksi tarkastelin aineistoa laajemmin tavoitteenani löytää lisää merkityksiä tutkimuskysymyksiin. En kuitenkaan pitänyt kirjaa siitä, miten monessa vastauksessa esiintyi esimerkiksi juuri tietynlainen käsitys ruoan terveellisyydestä. Joidenkin merkitysten laajempaa esiintyvyyttä päädyin kuvailemaan vain sanallisesti. Fenomenografisessa analyysissä olennaista onkin pyrkiä löytämään aineistosta kaikki laadultaan erilaiset merkitykset sen sijaan, että tärkeänä pidettäisiin näiden mainintojen määrää (Ahonen 1994, 127; Huusko & Paloniemi 2006, 169; Niikko 2003, 35). Tavoitteena onkin löytää mahdollisimman monenlaisia merkitysluokkia kuvaamaan käsityksiä. Koska aineistoni on pieni, ei se olisi myöskään antanut perusteluita esimerkiksi merkityskategorioiden edustavuuden tarkastelulle tai tulosten tilastolliselle yleistettävyydelle (Ahonen 1994, 127, 151–152). Tilastotieteelliset esittämistavat olisivat lisäksi kuljettaneet tutkielmaani määrällisen tutkimuksen suuntaan.

Merkitysten etsimisen jälkeen lajittelin ja ryhmittelin niitä yhteneväisyyksien mukaan, jonka myötä muodostin niistä yhdestä tai useammasta merkityksestä rakentuvia merkityskategorioita. Yksittäisten kategorioiden tehtävänä on kertoa aina jotain erilaista tavasta kokea tarkasteltava ilmiö (Marton & Booth 1997, 125; Niikko 2003, 36). Kategoriat eivät saisi mennä sisällön puolesta päällekkäin. Olennaista kaikessa tarkastelussa oli se, etten määrittänyt valmiita kategorioita etukäteen, vaan muodostin ne aineistosta. Erityisesti merkityskategorioiden yhdistäminen laajemmiksi kuvauskategorioiksi kuului selkeästi mielenkiintoisimpiin tutkielman tekemisen vaiheisiin, sillä oivallukset opiskelijoiden käsityksiin ja niiden suhteisiin liittyen synnyttivät myönteisiä kokemuksia. Kuvauskategoriat kuvastavat tekemiäni tulkintoja tutkimushenkilöiden tuottamaan tietoon liittyen ja ilmentävät löydöksiä tiiviimmässä mahdollisessa muodossa. Kuvauskategoriat eivät syntyneet hetkessä, vaan ne ovat huolellisen aineiston tarkastelun tulos. Vaikka fenomenografista analyysia voidaan toteuttaa monin tavoin, keskeistä siinä voidaan havaita olevan jo kuvaamani aineistossa olevien merkityksien lajittelu ja ryhmittely yhteneväisyyksien mukaan, sekä näiden yhdistely merkityskategorioiksi ja laajemmiksi kuvauskategorioiksi (Ahonen 1994, 125, 127–128; Niikko 2003, 34, 36–37).

Tutkimustuloksia esittelin kertomalla kuvauskategorian nimen, kursivoimalla tai muuten selkeästi erottelemalla siihen sisältyvät merkityskategoriat, sekä kuvaamalla tekstis-

sä, mistä asioista merkityskategoriat tarkemmin koostuivat. Olennaista tutkimustuloksia esiteltäessä onkin kuvata yksityiskohtaisesti se, mitä kuvauskategoriat sisältävät (Åkerlind, Bowden & Green 2005, 95). Selvensin löydöksiä aineistosta otettujen sitaattien avulla sekä tein kuvauskategorioihin liittyen kuvioita ja taulukoita, jotka auttoivat hahmottamaan tiiviissä muodossa kaikkia aineistosta löytämiäni käsityksiä. Erityisesti kuvioiden ajattelin kuvastavan tulosvaruutta, jonka tehtävänä on kuvata käsitysten välisiä loogisia suhteita (Niikko 2003, 39). Taulukoita tein useita, sillä vaikka minulla olikin vain kolme alatutkimusongelmaa, koostuivat ne silti useista keskenään eroavista näkökohdista. Tämän myötä kaikkien kuvauskategorioiden mahduttaminen samaan taulukokoon ei olisi ollut toimiva ratkaisu. Aineistosta muodostamani taulukot tukivat omalta osaltaan tutkimustulosten hahmottamista. Tutkimustulosten esittelyyn liittyen on hyvä analysoida myös kuvauskategorioiden välisiä suhteita (Åkerlind, Bowden & Green 2005, 95). Tätä työtä tein erityisesti tulosten käsittelyn yhteydessä. Analyysin loppuvaiheilla siirsin analyysin osaksi suurempaa pro gradu -tutkielman tiedostoa.

3.5 Tutkielman luotettavuus ja eettisyys

Kaikessa tutkimustyössä tulee varmistaa sen luotettavuus ja eettisyys läpi tutkimustyön. Pro gradu -tutkielmaa aloittaessani koin edellä mainittujen asioiden huomioimisen melko selkeäksi asiaksi, sillä olen aikaisemmin tehnyt jo proseminarityön ja kandidaatin-tutkielman. Vaikka näihin asioihin kykenisikin kiinnittämään huomiota alusta lähtien, on niitä hyvä pysähtyä kuitenkin pohtimaan oman tutkielman kehyksessä. Hyviin tutkimuskäytänteisiin kuuluu ensinnäkin tarvittavien tutkimuslupien pyytäminen (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2013, 6). Tutkielmaani varten pyysin tarvittavat luvat tiedekuntien dekaaneilta ja sitouduin käyttämään kyselyn avulla saamiani tietoja ainoastaan tutkimuslupahakemuksessa selvitettyyn tutkimustarkoitukseen. Lisäksi toimitin yhden tiedekunnan dekaanille hänen pyynnöstään selvityksen siitä, miten aion varmistaa opiskelijoiden anonymiteetin säilyttämisen. Lupa-asiat hoituivat melko helposti, sillä tutkielman kohdejoukkona oli täysi-ikäisiä vastaajia ja eräänä yliopiston perustehtävänä on tutkimuksen tekeminen. Lupa-asiat hoituivat helpommin kuin esimerkiksi proseminarityössäni, jolloin osallistujat olivat lapsia. Pro gradu -tutkielmassani osallistujat antoivatkin luvan vastauksiensa käyttämiseen osallistumisensa kautta.

Tutkielman eettisyyteen liittyy se, että on tärkeää tehdä tutkimushenkilöille selväksi se, mitä varten heidän vastauksiaan kerätään. Tästä kerroin niin ainejärjestöjen välittämässä saatekirjeessä kuin Webropol -kyselyn alussa. Tärkeää on toimia myös sillä tavalla, ettei tutkimukseen osallistujia voida tunnistaa tutkimuksesta. Osallistujien anonymiteettia suojelin erityisesti sillä tavalla, että en missään tutkielman tekemisen vaiheessa päässyt käsiksi heidän henkilötietoihinsa, sillä en itse välittänyt opiskelijoille kyselyyn ohjaavaa linkkiä. Tämän myötä ei ollut vaaraa siitä, että paljastaisin ketkä ovat vastanneet kyselyyn. Lisäksi kyselyyn vastaaminen tapahtui anonymisti, enkä kerännyt vastaajilta muita taustatietoja tiedekuntaa lukuun ottamatta. Webropol ei kerännyt myöskään tietoa vastaajien sähköpostiosoitteista, joiden myötä olisin voinut tunnistaa vastaajat. Luotettavuuden lisäämiseksi koodasin jokaisen vastaajan, jotta lukijan olisi mahdollista seurata valitsemiani aineistokatkelmia, jotka toimivat tulkintojeni tukena.

Tutkielmaani liittyen painotin vahvasti osallistumisen vapaaehtoisuutta. Vapaaehtoisuutta korostin sähköpostiviestin saatekirjeessä ja kyselyn alkutekstissä. En myöskään asettanut kysymyksiä pakollisiksi, vaan vastaajat voivat halutessaan jättää vastaamatta kysymyksiin. Anonymiteetin varmistaminen ja vastaamisen vapaaehtoisuus kuvastavat näkemykseni mukaan eettisesti kestäväää tiedonhankintaa (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2013, 6). Vapaaehtoisuuteen liittyen on hyvä arvioida kuitenkin tutkielman luotettavuutta siitä näkökulmasta, että luultavasti kyselyyn vastanneista suuri osa oli aihepiiristä aidosti kiinnostuneita. Kaiken kaikkiaan sain monipuolisen aineiston, mutta jos kysely olisi ollut pakollinen, myös vähemmän ravitsemuksesta kiinnostuneet opiskelijat olisivat vastanneet siihen. Kyseinen valinta olisi kuitenkin heikentänyt tutkielman eettisyyttä. Tulosten kannalta on hyvä pohtia myös sitä, että vastasivatko opiskelijat esimerkiksi ruoan terveellisyteen liittyviin kysymyksiin mahdollisesti odotusten mukaisesti.

Pyrin avoimuuteen ja huolellisuuteen tutkimuksen tekemisen aikana ja kuvasin rehellisesti ja riittävän yksityiskohtaisesti tekemäni tutkielmaa koskevat valinnat. Noudatin avoimuutta ja rehellisyyttä myös kirjoittaessani tutkielman tuloksista, enkä näin ollen valikoinut aineistosta vain tiettyjä käsityksiä, vaan pyrin esittelemään kaikki erilaiset aineistosta löytämäni käsitykset. Tutkijana pyrin objektiivisuuteen, joten en antanut mahdollisten omien ennako-oletusteni, käsitysteni tai mielipiteideni ohjailta aineiston

analyysiä. Lisäksi toimin asianmukaisella tavalla aineiston kanssa ja myöhemmin sitä hävitettäessä. Viittasin myös muihin tutkijoihin tekstissä ohjeiden mukaisesti ja laadin lähdeluettelon huolellisesti, minkä myötä annoin heidän työnsä ja saavutuksilleen arvon. Kuvaamilleni valinnoille, joiden avulla olen pyrkinyt varmistamaan tutkielmani luotettavuutta ja eettisyyttä, on löydettävissä tukea Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjeesta (ks. Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2013, 6).

Tutkielman luotettavuutta voidaan tarkastella tietyissä määrin määrälliselle tutkimukselle tyypillisten käsitteiden avulla. Jos tutkimus on reliabiliteetiltään hyvä, on se uudelleen toistettavissa (Metsämuuronen 2006, 56). Toistettavuus liittyy fenomenografisen tutkimuksen kehityksessä kuitenkin siihen, että muiden tutkijoiden on mahdollista tunnistaa tutkijan tunnistamat käsitykset kuvauskategorioista. Sen sijaan vaatimus siitä, että muut tutkijat onnistuisivat muodostamaan aineistosta juuri samanlaiset kuvauskategoriat on tietyllä tapaa perusteeton, sillä he eivät ole välttämättä esimerkiksi tutustuneet yhtä hyvin aineistoon kuin alkuperäinen tutkija. (Sandberg 1996, 130–132.) Jos toinen tutkija saisikin käsiinsä saman aineiston, tutkielma olisi periaatteessa mahdollista toistaa uudelleen, sillä olen toiminut rehellisesti ja avoimesti. Näin ollen toisen tutkijan olisi mahdollista tunnistaa aineistosta tunnistamani käsitykset. Sen sijaan tutkielman toistettavuuden arviointi määrällisen tutkimuksen kriteerien mukaisesti voidaan nähdä epätarkoituksenmukaisena. Tutkielma olisi vaikeaa toistaa uudelleen täysin samanlaisena, sillä en ole itsekään päässyt käsiksi opiskelijoiden henkilötietoihin. Toisaalta vaikka samat opiskelijat onnistuisi tavoittaa, heidän käsityksensä olisivat saattaneet jo muuttua.

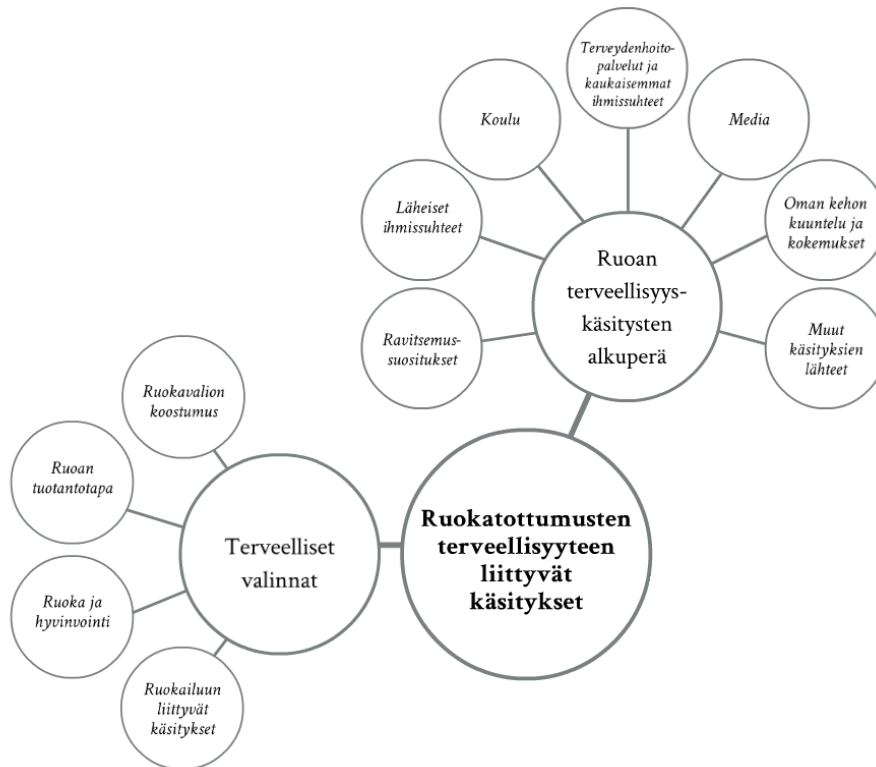
Määrällisessä tutkimuksessa puhutaan myös tutkimuksen validiteetista. Tutkimuksen ollessa validiteetiltään hyvä, se mittaa juuri sitä asiaa, mitä sen on tarkoituskin mitata (Metsämuuronen 2006, 56). Kyselylomakkeen huolellinen suunnittelu auttoi tutkimaan juuri sitä mitä oli tarkoituskin. Kun tutkitaan käsityksiä, ehdotonta oli myös aineiston kerääminen laadullisen tutkimuksen menetelmin. Validiteetin käsite onkin näkemykseni mukaan suhteellisen toimiva myös laadullisen tutkimuksen kehityksessä.

4 Ruokatottumukset ja niiden oppiminen

Luvussa etsin vastausta päätutkimusongelmaan eli siihen, *millaisia käsityksiä opiskelijoilla on ruokatottumuksista ja niiden oppimisesta*. Vastausta lähestyn kolmen alatutkimusongelman avulla. Kysymällä, *mitä kannattaisi syödä*, tarkastelen ruokatottumuksia niiden terveellisuuden näkökulmasta. Sen sijaan kysymällä, *mitä tänään syötäisiin*, huomio kohdistuu syömiseen liittyviin käsityksiin. Entä *miten syötäisiin huomenna?* Kysymys johdattelee tarkastelemaan ruokatottumuksia niiden muuttamiseen liittyvien käsityksien kautta. Nämä näkökulmat auttavat vastaamaan siihen, millaisia käsityksiä opiskelijoilla on ruokatottumuksista ja niiden oppimisesta. Kaikkia kuvauskategorioita havainnollistava tulosavaruus on kuvattuna liitteessä 3. Tuloksia tarkastelen samanaikaisesti teoriaa ja aikaisempia tutkimuksia rinnalla kuljettaen.

4.1 Mitä kannattaisi syödä?

Tässä luvussa etsin vastausta alatutkimusongelmaan, millaisia käsityksiä opiskelijoilla on ruokatottumusten terveellisyydestä? Ruoan terveellisuuden ja epäterveellisuuden tarkastelu selventää niitä tekijöitä, minkälaisista asioista terveelliset ja epäterveelliset ruokatottumukset koostuvat. Ruokatottumusten terveellisyyttä lähestyn ensiksi terveellisten valintojen avulla neljän kuvauskategorian kautta, joita ovat *ruokavalion koostumus, ruoan tuotantotapa, ruoka ja hyvinvointi ja ruokailuun liittyvät käsitykset*. Omana lukunaan käsittelen ruoan terveellisyyskäsitteiden alkuperää, joka koostuu seitsemästä kuvauskategoriasta. Kuvauskategorioita ovat *ravitsemussuosituksien, läheiset ihmissuhteet, koulu, terveydenhoitopalvelut ja kaukaisemmat ihmissuhteet, media, oman kehon kuuntelu ja kokemukset sekä muut käsityksien lähteet*. Kuvauskategoriat esitellään seuraavalla sivulla olevassa kuviossa 1.



Kuvio 1 Ruokatottumusten terveellisyteen liittyvät käsitykset

4.1.1 Terveelliset valinnat

Ruokavalion koostumus

Ruokavalion koostumusta kuvattiin erittäin laajasti (ks. taulukot 1 a-d) ja se onkin ulottuvuus, joka varmasti jokaisella tulee ensimmäisenä mieleen ruokatottumusten terveellisyttä tarkasteltaessa. Terveellisen ruoan ja näin ollen ruokatottumusten määrittelyä lähestyttiin erityisesti ruoan sisältämien *ravintoaineiden tasapainon* kautta, mikä näytetään tärkeänä piirteenä myös ravitsemussuosituksissa (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014). Ravintoaineiden tasapainoisuuteen liittyvät vahvasti kuvaukset terveellisen ruoan ravinteikkuudesta tai ravintorikkaudesta. Ruoan tulisi sisältää sopivassa suhteessa kaikkia tarpeellisia ravintoaineita, kuten hiilihydraatteja, proteiineja ja rasvoja sekä vitamiineja ja kivennäisaineita. Ravintoaineisiin liittyen mainintoja sai myös se, että terveellinen ruoka sisältää paljon kuituja. Kuituihin liitettiin erityisesti täysjyväviljatuotteet. Vastauksissa esiintynyt kuvaus sopii vahvasti ravitsemussuosituksien ohjeistuksiin

ja yhden vastaajan mukaan terveellinen ruokavalio onkin juuri niiden mukainen. Ravintoaineiden lähteitä kuvattiin erityisesti ruoka-aineiden kautta.

Yritän valita aina terveellisemmän vaihtoehdon; enemmän ravintorikkaampaa ravintoa, silti mausta tinkimättä - -. (O4)

Terveellinen ruoka on monipuolista - se sisältää sopivissa suhteissa proteiinia, hiilihydraatteja ja rasvoja (varsinkin hyviä) sekä vitamiineja ja hivenaineita. (O32)

- - mitä enemmän kasviksia ja kuitua, sen parempi. (O21)

Ravintoaineiden epätasapaino heijasteli sen sijaan ruoan epäterveellisyyttä. Ruoan epäterveellisyyteen liitettiin sen vähäravinteisuus. Vaikka suuressa osassa vastauksia korostui tasapainon tärkeys terveellisen ruokavalion kannalta, muutamissa vastauksissa proteiinin ja vitamiinien runsasta saantia pidettiin terveellisenä. Viimeisessä sitaatissa ilmenee se, että toisaalta epäterveellistä ruokaa lähestyttiin myös siitä näkökulmasta, että se on ravintosisällön kannalta ihmiselle tarpeetonta.

Epäterveellinen ruoka ei sisällä runsaasti vitamiineja, kivennäisaineita tai siinä on runsaasti tyydyttyneitä rasvoja. Epäterveellinen ruoka sisältää myös paljon suolaa ja lisättyä sokeria. (O6)

Ravintoarvoiltaan köyhää, höttöä ja saa voimaan pahoin. (O4)

Tuoretta, puhtaista raaka-aineista koostuva kasvispainotteinen ruoka, joka sisältää paljon vitamiineja ja proteiineja. (O33)

- - Toisaalta epäterveellisenä ruokana osa pitää kaikkea sitä, mitä ihminen ei tarvitse (ravintosisällön kannalta). (O31)

Terveellisiä ruokatottumuksia kuvattiin ruoka-aineiden tasolla, jolloin ruokavaliossa korostui *ruoka-aineiden monipuolisuus*. Suuressa osassa vastauksia monipuolisuudella viitattiin sekaruokavalioon. Yleisesti ottaen ihmisiä ohjataan noudattamaan sekaruokavaliota (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014) ja esimerkiksi pohjoismaisen tai Välimeren ruokavalion noudattamisesta onkin havaittu olevan terveyden kannalta hyötyä (ks. esim. Sofi & Dinu 2016, 713; Uusitupa ym. 2013, 52–66). Toisaalta myös kasvisruokavaliot näyttäytyivät terveellisinä ja monipuolisina oikein koostettuina. Kasvisruokavalioiden noudattamiselle on löydettävissä runsaasti perusteita tutkimuksista (ks. esim. Greger & Stone 2015; Martínez-González ym. 2014). Monipuolisuuden lisäksi

terveellistä ruokaa kuvattiin vaihtelevaksi. Ruoka-aineiden yksipuolisuus voi sen sijaan tehdä ruokavalioista epäterveellisen. Yksipuolisuus voi korostua ruoka-aineiden epätasapainona, jolloin ruokavalio saattaa sisältää esimerkiksi liioitellusti rasvaa muiden ravintoaineiden kustannuksella. Pahimmillaan ruokavalion yksipuolisuus voi aiheuttaa ravintoaineiden epätasapainoisen saannin myötä pitkällä aikavälillä puutosoireita.

Se sisältää tasaisesti hiilareita, proteiinia ja rasvoja. Hiilihydraatit olisi hyvä tulla kasviksista ja hedelmistä sekä riisistä, bataatista ja täysjyväpastasta. Proteiinit olisi puolestaan hyvä saada pavuista, linsseistä, lihasta, kalasta ja kanasta. Rasvat syön mieluiten pähkinöiden tai avokadon muodossa tai kookos- ja oliiviöljyinä. (O8)

Meidän perheelle se tarkoittaa kasvisruokaa, mutta ei vegaaniutta. Paljon kasviksia, kalaa, sopivasti maitotuotteita, hedelmiä ja marjoja sekä riisi/pasta/perunaa. (O7)

Terveellinen ruoka sisältä mielestäni runsaasti erilaisia kasviksia, hedelmiä ja marjoja, mutta myös lihaa, kalaa ja maitotuotteita. Toki myös kasvisruokavalio voi olla terveellinen, mutta silloin täytyy kiinnittää huomattavasti enemmän huomiota siihen, että ruoka on tarpeeksi ravinteikasta ja monipuolista. (O32)

Ruokatottumusten terveellisyyttä voidaan tarkastella ruoan laadun kautta syventymällä ravintoaineryhmiin sekä yksittäisiin ruoka-aineryhmiin. Aineiston kuvaukset sopivat hämmästyttävän paljon ravitsemussuosituksen näkemykseen terveellisestä sekaruokavaliosta niin energia- kuin suojaravintoaineidenkin osalta. Hiilihydraatit kuuluvat energiaravintoaineisiin ja niiden keskeisimpiä lähteitä ovat kasvikset, marjat, hedelmät ja viljat. Myös puhdas sokeri lukeutuu hiilihydraatteihin. Suuressa osassa vastauksia kasvispainotteinen tai runsaasti kasviksia sisältävä ruokavalio nähtiin terveellisenä. Tälle on perusteita, sillä maailman pitkäikäisimpien ihmisten on havaittu noudattavan vahvasti kasvispainotteista ruokavaliota (ks. Fraser & Shavlik 2001; Willcox ym. 2009). Yhdessä vastauksessa terveellistä ruokaa kuvattiin vihreäksi, jonka tulkitsen kuvaukseksi kasviksien terveellisyydestä. Sen sijaan kasvien puuttuminen ruokavaliosta nähtiin epäterveellisenä. Joillekin kasvikset kuuluivat olennaisesti osaksi sekaruokavaliota, mutta merkittävä osa vastaajista noudatti erilaisia kasvisruokavaliota.

- - Terveellisessä ruokavaliossa on paljon kasviksia, tofua, papuja, korkeakuituisia viljatuotteita, pähkinöitä. Ja ravintolisänä B12-vitamiinia. (O1)

- - Hiilihydraatit olisi hyvä tulla kasviksista ja hedelmistä sekä riisistä, bataatista ja täysjyväpastasta. (O8)

Tuoretta, puhtaista raaka-aineista koostuva kasvispainotteinen ruoka, joka sisältää paljon vitamiineja ja proteiineja. (O33)

Syön kohtuullisen terveellisesti omasta mielestäni. Yritän muistaa syödä vihreää ja tuoretta ruokaa. (O10)

Hiilihydraattien lähteiden terveellisyyteen liittyen vastauksissa mainittiin kuitupitoisuus sekä runsas vitamiinien ja kivennäisaineiden saanti. Muun muassa runsaasti kuituja sisältävien täysjyväviljatuotteiden käytön terveyshyödyistä onkin olemassa tutkimusnäyttöä (ks. Wu ym. 2015). Sen sijaan vähäistä kuitujen saantia pidettiin epäterveellisenä. Lisäksi epäterveellistä ruokaa hiilihydraattien osalta kuvattiin niin, että se sisältää tyhjiä hiilihydraatteja. Niillä viitataan siihen, että hiilihydraattipitoinen ruoka on ravintoarvoiltaan köyhää, jolloin siinä ei ole runsaasti elimistölle hyödyllisiä ravintoaineita. Se voi tarkoittaa esimerkiksi vähäkuituisia viljatuotteita tai sokerin runsasta määrää.

- - Epäterveelliseksi ruuksi miellän myös vähän kuitua sisältävät tuotteet. (O6)

- - Valkoinen leipä esim. vois olla epäterveellistä. (O30)

Ruoan terveellisyyteen liittyen viljat jakoivat muutenkin mielipiteitä. Viljat näyttäytyivät useimmissa vastauksissa keskeisenä terveellisen ruokavalion osana, mutta niiden laadulla on väliä, mikä tulee esille edeltävistä sitaateista. Tästä huolimatta muutamassa vastauksessa vehnäpitoisten ruokien kuvattiin olevan epäterveellisiä. Hiilihydraattien lähteenä kasvisruokia ei aina myöskään nähty yksiselitteisesti terveellisinä.

- - Terveellinen ruoka on monipuolista ja mahdollisimman vähän prosessoitua. Usein terveelliseksi ruoaksi miellän kasvisruoan, mutta lopulta se on melko kapeakatseista, sillä kasvisruokakin saattaa olla hyvin rasvaista, kuten uppoaistettua, jolloin ruoasta tulee hyvin rasvaista, kovia rasvoja sisältävää. (O6)

Runsaan rasvan lisäksi hiilihydraattipitoiset ruoat saattavat sisältää paljon sokeria, mitä pidettiin epäterveellisenä. Sokeria sisältävät esimerkiksi monenlaiset aineistossakin mainitut herkut. Mielenkiintoista on se, että kahvin juominen saattaa saada syömään jotain epäterveellistä. Myös mehujen juominen nähtiin epäterveellisenä hammasterveyden kannalta, minkä tulkitsen liittyvän niiden sisältämään runsaaseen sokeriin. Sokerin epäterveellisyyttä kuvattiin monin eri tavoin. Epäterveellisenä pidettiin esimerkiksi sokerin liiallista määrää, lisättyä sokeria, piilosokeria ja valkoista sokeria.

Syön pääasiassa terveellisesti. Koostan ateriani mielestäni hyvin terveellisesti, mutta syön toisinaan esim. karkkia ja jätskiä. (O1)

- - Juon kahvia ehkä hieman liikaa, ja sen kanssa usein jotain pientä hyvää tulee samalla syötyä. Mehuja juon aamupalalla, mikä ei ole hyväksi hampaille. Kaiken kaikkiaan varmaan kuitenkin syön enemmän terveellisesti kuin epäterveellisesti. (O9)

Energiaravintoaineista rasvoja voidaan luokitella laatunsa puolesta monin eri tavoin, mutta tässä yhteydessä jaottelu tehdään yksinkertaistaen koviin (tyydyttyneet) rasvoihin ja pehmeisiin (kerta- ja monityydyttymättömät) rasvoihin. Kovia rasvoja saadaan erityisesti eläinrasvoista, kun taas pehmeämpien rasvojen lähteitä ovat erilaiset kasviöljyt ja kalasta saatavat rasvat. Kasvirasvoissakin on kuitenkin poikkeuksia, sillä esimerkiksi kookos- ja palmuöljy sisältävät kovaa rasvaa. Rasvan laadulla näytti olevan erityisesti merkitystä ruoan terveellisyyden kannalta, sillä pääsääntöisesti pehmeitä kasvirasvoja tai kalan rasvaa pidettiin terveellisempänä kuin huonolaatuisia tyydyttyneitä- tai transrasvoja sisältäviä ruokia. Kovat rasvat nähdään myös tutkimustiedon pohjalta pääasiassa epäterveellisempinä kuin pehmeämmät rasvat (ks. Zong ym. 2016).

- - Rasvat syön mieluiten pähkinöiden tai avokadon muodossa tai kookos- ja oliiviöljyinä. (O8)

- - paljon huonoja rasvoja (trans-rasvat on ainakin tosi huonoja rasvoja, kun taas esim. kalan luonnollinen rasva on hyvää rasvaa) - -. (O12)

Yhden näkemyksen mukaan kovaksi rasvaksi luokiteltava voi nähtiin terveellisenä tai ei ainakaan haitallisena. Seuraavassa sitaatissa sen voi ajatella liitettävän terveellisiin rasvoihin. Ravitsemussuosituksissa se sijoitetaan vältettävien rasvojen joukkoon.

- - En koskaan mieltä, että jokin ruoka-aine olisi liian rasvaista, käytän esimerkiksi voita hyvillä mielin. Minusta terveellisten rasvojen syöminen on tärkeää. En käytä rasvattomia tuotteita - -. (O17)

Runsasta rasvan määrää pidettiin pääosin epäterveellisenä ja sen sijaan vähärasvaisuus näyttäytyi hyvänä asiana. Kaikki eivät kuitenkaan ajatelleet tällä tavalla, joten terveellinen ruoka voi sisältää enemmänkin rasvaa, jos se on laadultaan hyvää.

Yksipuolista ja usein pitkälle jalostettua, mikä näkyy teollisesti tuotettujen lisäaineiden korkeassa määrässä ja terveyssuosituksien arvot ylittävässä suolan ja rasvan määrässä. (O15)

Sisältää vähän rasvaa, suolaa ja sokeria. (O27)

- - Rasvoja ei tarvitse pelätä, kunhan ne on hyviä rasvoja. (O29)

Rasvan epäterveellisyys korostui myös siinä, että se saattoi olla usein niin sanottua piilorasvaa ja sidoksissa muihin epäterveellisenä pidettyihin asioihin, kuten runsaaseen suolaan. Tämän myötä rasvan nähtiin usein esiintyvän osana prosessoitua ruokaa, kuten aineksia, vaikkakin yhden vastaajan mukaan myös näkyvä rasva on epäterveellistä.

Kovat rasvat, liiallinen sokeri ja suola, ainekset, liika prosessointi- -. (O5)

Epäterveellinen ruoka on puolestaan ns. roskaruokaa, jossa on oikeastaan vain suolaa ja rasvaa. Epäterveelliseen ruokaan kuuluu karkit, sipsit ja limpparit. (O22)

Energia- ja ravintoaineista proteiineihin ja niiden lähteisiin suhtauduttiin vaihtelevalla tavalla. Niitä saadaan muun muassa lihasta, kalasta, kananmunasta, maitotuotteista sekä erilaisista proteiinipitoisista kasvipärisistä lähteistä, kuten palkokasveista ja täysjyväviljoista. Terveellisessä ruokavaliossa tulisi kiinnittää huomiota proteiinin lähteiden riittävään saantiin, mutta toisaalta joissain vastauksissa korostettiin proteiinin runsasta saantia. Epäterveellisenä pidettiin proteiinin liian vähäistä saantia.

Monipuolista: paljon kasviksia, mutta myös riittävästi proteiinin lähteitä. (O3)

Tuoretta, puhtaista raaka-aineista koostuva kasvispainotteinen ruoka, joka sisältää paljon vitamiineja ja proteiineja. (O33)

Lihaan suhtauduttiin kaikista vaihtelevimmalla tavalla. Suuressa osassa vastauksia liha nähtiin osana terveellistä ruokavaliota. Poikkeuksena olivat muutamat vastaajat, jotka selvästi noudattivat itse kasvisruokavaliota. Lihan terveellisyyden kannalta sen laadulla näytti olevan väliä, sillä vaalea liha, kuten siipikarjan liha nähtiin terveellisempänä kuin punainen liha, eli esimerkiksi nauta, sika tai lammas. Myös lihan prosessointi teki siitä epäterveellistä. Lisäksi lihan käyttömääriin olisi tärkeää kiinnittää huomiota, jotta ruokavalio olisi terveellinen, sillä liiallinen lihan määrä nähtiin epäterveellisenä.

Paljon kasviksia, kalaa, valkoista lihaa, marjoja. (O31)

Prosessoidut lihavalmisteet. Useat elukat ylipäätään. Oikeastaan pidän myös useita maitotuotteita epäterveellisenä. (O1)

- - *En myöskään pidä lihaa erityisen oleellisena tai terveellisenä ruoka-aineena (olen kasvissyöjä). (O17)*

Liha itsessään ei ole epäterveellistä, vaan se määrä mitä sitä käytetään. Vaalea liha on terveellisempää kuin punainen. (O21)

- - *Mahdollisimman vähän punaista lihaa. (O28)*

Kala, maitotuotteet ja kananmunat näyttäytyivät lihaan verrattuna hieman neutraaleimpina ruoka-aineina, jotka liitettiin pääosin terveellisen ruokavalion osaksi. Poikkeuksena olivat muutamat kasvisruokavaliota noudattavat henkilöt, jotka suhtautuivat näihin kielteisemmin. Sen sijaan kasviproteiininlähteisiin suhtauduttiin myönteisesti. Kasvispainotteista ruokavaliota noudattaville ne asettautuivat entistä tärkeämpään rooliin ja käsitykset eläinproteiinien epäterveellisyydestä olivat yleisempiä.

- - *Kalaisa ruoka ja välimerellinen ruoka. (O20)*

Eläinperäistä, etenkin maitotuotteet on syöpää. (O29)

- - *Proteiinit olisi puolestaan hyvä saada pavuista, linsseistä, lihasta, kalasta ja kanasta. (O8)*

Kasvipainotteista, vähän kovia rasvoja, hyvälaatuisia kasviproteiineja. Kuitua ja ravintorikkaita aineksia. (O9)

Erityisesti eläinkunnan tuotteet olivat luokiteltavissa sekä terveellisen että epäterveellisen ruokavalion ja näin ollen ruokatottumusten osaksi. On ymmärrettävää, että käsitykset näihin liittyen poikkeavat osittain toisistaan, sillä ravitsemusalan tutkimustietokin on paikoitellen epäyhteneväistä (ks. esim. Uusitupa ym. 2013, 52–66; Martínez-González ym. 2014). Myös ruokatrendit ohjaavat käsityksiä eri suuntiin.

Suojaravintoaineisiin eli vitamiineihin ja kivennäisaineisiin suhtauduttiin myönteisesti. Terveellisenä ruokana pidettiin ruokaa, joka sisältää runsaasti näitä aineita. Eräs vastaaja mainitsikin, että terveellinen ruoka on vitamiinirikasta. Sen sijaan epäterveellisenä ruokana pidettiin sellaista, joka sisältää niitä vain vähän. Yhdessä vastauksessa esiintyi myös huoli vitamiinien liian vähäisestä saannista, minkä vastaaja näki yhtenä ruokavalionsa terveellisyyttä heikentävänä tekijänä.

Epäterveellinen ruoka ei sisällä runsaasti vitamiineja, kivennäisaineita tai siinä on runsaasti tyydyttyneitä rasvoja. (O6)

Syön vegaanista ruokaa. Se ei sisällä kovia rasvoja joita on eläinkunnan tuotteissa, joten se on vähän terveellisempää. Toisaalta olen joskus vähän huolissani vitamiinien saannista ja syön myös roskaruokaa toisinaan. Eli luulisin syöväni suht terveellisesti, mutten täysin. (O3)

Yksi vastaaja mainitsi, että B₁₂ -vitamiini kuuluu ravintolisänä osaksi terveellistä ruokavaliota. Tämä heijastelee hänen tietämystään siitä, että etenkin erittäin rajoitettua kasvisruokavaliota noudattavat tarvitsevat ruokavalion tueksi kyseistä ravintolisää. Sekaruokavaliota noudattaville kyseinen vitamiini ravintolisänä ei ole joitain poikkeuksia lukuun ottamatta tarpeen.

Suolan terveellisyyteen liittyvät käsitykset olivat yhtenäisiä ja linjassa suositusten kanssa. Suolaa, etenkin korkeaa suolapitoisuutta tai suositusten arvot ylittävää suolan määrää pidettiin epäterveellisenä. Suola liitettiin usein erilaisiin epäterveellisiin aineisiin ja pikkupurtaviin, jolloin se esiintyi yleensä yhdessä runsaan rasvan ja sokerin kanssa. Sen sijaan vähäsuolaisuutta pidettiin hyvänä asiana.

Yksipuolista ja usein pitkälle jalostettua, mikä näkyy teollisesti tuotettujen lisäaineiden korkeassa määrässä ja terveys-suositusten arvot ylittävässä suolan ja rasvan määrässä. (O15)

Paljon rasvaa, suolaa ja sokeria. Paljon säilöntäaineita yms. lisäaineita. (O3)

Jo kuvattujen käsitysten lisäksi oli löydettävissä myös muita ruoan laatuun liittyviä terveellisyyskäsityksiä. Terveellisen ruoan kuvattiin olevan maukasta ja hyvää, hyvin sulavaa, värikästä, sisältävän vuodenaikojen antimia sekä tuoretta ja laadukasta. Edellä kuvatut tekijät eivät kuitenkaan aina kuvaa ruoan terveellisyyttä, sillä esimerkiksi vihannesten rinnalla karkitkin ovat värikkäitä tai maukas ruoka voi sisältää jotain epäterveellistä. Lisäksi maininnan sai se, että on olemassa monia eri näkökulmia siitä, mikä on terveellistä ruokaa ja mikä ei.

- - Toisaalta terveellinen ruoka on myös maukasta. Terveellinen ruoka ei tarkoita kuivaa riisiä ja kanaa - -. (O8)

- - on olemassa eri näkökulmia siitä, mikä on terveellistä (esim. vähärasvainen ja vähähiilihydraattinen ruokavaliio). (O25)

Epäterveellisen ruoan kuvattiin olevan väritöntä ja ruskeaa, usein tylsää, turhaa, lihottavaa ja sellaista, että siihen tulee himo. Mainittuja epäterveellisyyttä kuvaavia asioita voi tarkastella kriittisesti. Kun ”turhaa” mainintaa ei oteta huomioon, muut käsitykset voivat periaatteessa liittyä myös terveellisenä pidettyihin ruokiin. Esimerkiksi terveellisenä pidetyt pähkinät tai ruisleipä ovat sekä ruskeita, että suurina määrinä syötyinä lihottavia.

Ruokatottumusten terveellisyyttä lähestyttiin *ruoan määrän ja energiasisällön* kautta. Monet vastaajat kiinnittivät huomiota ruoan laadun sijaan ruoan määrään. Vastaajat painottivat kohtuuden tärkeyttä terveellisen ruokavalion kannalta ja mainitsivat, että sen ylittämisen jälkeen melkein mikä tahansa ruoka voi olla epäterveellistä. Olennaista terveellisen ruokavalion kannalta olisikin se, että jokainen söisi oman yksilöllisen tarpeensa verran (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014), sillä sen ylittäminen voi altistaa lihavuudelle ja toimia riskitekijänä erilaisille kansansairauksille (Männistö ym. 2012).

- - *Miltei kaikki ruoka voi olla epäterveellistä, jos sitä syö liian paljon. (O17)*

- - *Sinänsä mielestäni jokin tietty ruoka-aine ei ole terveellinen tai epäterveellinen. Tärkeämpänä koen määrän. Kohtuullisuus kaikessa. (O26)*

- - *Mikään ruoka ei ole terveellinen, jos sitä syö liian paljon - eli kohtuus on tärkeää! (O32)*

Ruoan annoskokoan liittyen terveellisenä pidettiin sopivaa ja epäterveellisenä liian suurta annoskokoa. Edellisten lisäksi liian vähäistä syömistä pidettiin epäterveellisenä.

Fiksu annoskoko ja säännölliset ateriavälit. (O2)

Syön terveellisesti, mutta liian vähän. Olen todella huono syömään. Ruoka ei ole koskaan ollut minulle nautinto, lähinnä välttämättömyys. (O23)

Ruokatottumusten terveellisyyttä tarkasteltiin energiasisällön kautta. Terveellistä ruokaa pidettiin sellaisena, joka pitää nälän poissa pitkään tai josta saa tarpeeksi energiaa. Muutamassa vastauksessa terveellistä ruokaa kuvattiin kevyeksi. Epäterveellistä ruokaa kuvattiin sen sijaan yleisimmin sellaiseksi, joka sisältää runsaasti energiaa suhteutettuna annoskokoan. Runsaan energiamäärän lisäksi epäterveellinen ruoka sisältää usein vain vähän hyödyllisiä ravintoaineita.

- - *Epäterveellinen ruoka selittyy myös sillä, että pienessä annoksessa on jo hurjasti kaloreita. (O8)*

Epäterveellinen ruoka sisältää paljon energiaa, mutta on yksipuolista ja sisältää niukasti ravinteita (se on ns. "höttöä", esim. valkoinen leipä, ranskalaiset...) - - (O32)

Yhdessä vastauksessa otettiin huomioon kuitenkin se, että runsaasti energiaa sisältävä ruoka ei ole aina välttämättä epäterveellistä.

Vaikka ruuassa olisi paljon kaloreita niin se ei tee ruuasta automaattisesti epäterveellistä. Valkoinen sokeri on epäterveellistä isoissa määrin, samoin kuin kovat rasvat. (O21)

Esimerkkinä kuvatusista tilanteista toimivat pähkinät ja siemenet, jotka sisältävät runsaasti energiaa mutta paljon erilaisia ravintoaineita, jonka vuoksi ne ovat terveellisiä. Karkit ovat epäterveellisiä sen sijaan sen vuoksi, että niissä on paljon energiaa mutta samalla kuitenkin vain hyvin vähän hyödyllisiä ravintoaineita, kuten vitamiineja.

Ruoan tuotantotapa

Ruokatottumusten terveellisyyttä lähestyttiin ruoan olemassaolotavan ja tuotanto- tai valmistustavan kautta (ks. taulukko 2). Terveellistä ruokaa kuvattiin luonnolliseksi, luonnonmukaiseksi, prosessoimattomaksi ja puhtaaksi. Luonnollista ruokaa olivat esimerkiksi käsittelemättömät vihannekset. Ruoan prosessointi teki ruoasta sen sijaan epäterveellistä. Prosessointi liitettiin erityisesti valmis-, pika- ja roskaruokaan sekä joihinkin lihatuotteisiin. Prosessointia ja tätä kautta ruoan keinotekoisuutta kuvastivat liialliset säilöntä-, lisä-, väri- tai makeutusaineet sekä muut keinotekoiset aineet. Myös jos ruoka sisälsi jotain muuta ylimääräistä, kuten torjunta-aine- tai antibioottijäämiä, tai jos sitä oli geenimanipuloitu, pidettiin sitä epäterveellisenä.

Prosessoimaton ruoka: vihannekset, hedelmät, kuitupitoiset viljat ja pähkinät. Rasvat ja lihaperäiset tuotteet kohtuudella käytettynä ja mahdollisimman prosessoimatta syötynä. (O10)

Terveellinen ruoka on puhdasta ja mieluiten kotimaista - siinä ei ole antibioottijäämiä tai liiallisia lisä- ja väriaineita. (O32)

Rasvainen, runsaasti käsitelty ja lisäaineita pursuava eina. (O33)

Jos ruoan prosessoinnilla tarkoitetaan sitä, että se on hyvin pitkälle jalostettua ja sisältää vain vähän terveyden kannalta hyödyllisiä aineita, mutta paljon rasvaa ja suolaa, on se väistämättäkin terveyden kannalta epäedullista. Tämän myötä luonnollinen, prosessoimaton ruoka näyttää terveellisenä, sillä siitä ei ole poistettu mitään hyvää eikä lisätty mitään ylimääräistä. Toisaalta esimerkiksi lisäaineet oikein käytettyinä eivät tee ruoasta automaattisesti epäterveellistä (Heinonen 2014).

Terveellinen ruoka näyttäytyi yhden vastaajan mukaan parhaimmillaan itse kasvatettuna ja alusta asti itse valmistettuna. Tätä terveellisyyskäsitystä voidaan tarkastella kuitenkin kriittisesti, sillä itse ruokaa kasvattamalla on mahdollista käyttää paljonkin haitallisia torjunta-aineita ja ruokaa valmistettaessa lisätä terveyden kannalta haitallisia ainesosia, kuten runsaasti suolaa. Kuten jo aikaisemmin mainitsin, torjunta-aine- tai antibioottijäämien nähtiin kuvastavan epäterveellistä ruokaa, jotka voivat myös tutkitusti olla haitallisia terveyden kannalta (THL 2017).

- - Terveellinen ruoka parhaimmillaan on itse kasvatettua ja alusta asti itse valmistettua. (O21)

Mielenkiintoista on se, että terveelliseen ruokaan liitettiin sellaisia ruoan tuotantoon liittyviä ulottuvuuksia, jotka eivät suoranaisesti liity aina terveellisyyteen. Näitä ulottuvuuksia olivat esimerkiksi kotimaisuus, ruoan tuottaminen lähellä ja eettisyys.

Pyrin ostamaan mahdollisimman paljon kotimaisia ja lähellä tuotettuja kasviksia, sillä Suomessa käytetään paljon vähemmän torjunta-aineita. Lisäksi ostan luomua, silloin kun se on taloudellisesti mahdollista. (O15)

Lähi- ja luomuruoka, eettisesti tuotettu ruoka. Ruoka on yleensä terveellistä, kun siinä on mahdollisimman vähän lisäaineita, transrasvoja jne. (O25)

Hyvää, laadukasta, kotimaista, mahdollisimman vähän prosessoitua, lähellä tuotettua, vihreää ja suositusten mukaista. (O13)

Vaikka mainitut ruoan kotimaisuus, eettinen- ja lähituotanto yhdistyivät vastaajien mielikuvissa terveellisten ruokatottumusten piirteiksi, eivät ne kuitenkaan aina ole tae ruoan terveellisyydestä vaan ainoastaan tuotantotavasta. Näin ollen ne heijastelevat enemmänkin ruoan valinnan taustalla olevia tekijöitä (Palojoki 2003, 132). Eettisyys kuvastaa esimerkiksi ruoan tuotannossa eläinten tai ruoan kasvattajien hyvinvoinnin huomioimis-

ta liittymättä millään tavalla ruoan terveellisyteen. Toisaalta joissain tilanteissa, mutta ei kuitenkaan aina, kotimaisuus ja lähiruoka voivat olla tae esimerkiksi vähäisemmästä torjunta-aineiden käytöstä, mikä on puolestaan yhteydessä ruoan terveellisyteen.

Ruoka ja hyvinvointi

Terveellisiä ruokatottumuksia voidaan lähestyä hyvinvoinnin näkökulmasta (ks. taulukko 3). Moni vastaaja määritteli terveellistä ja epäterveellistä ruokaa oman kehon tunteusten ja ruoan itselle sopivuuden kautta. Usean vastauksen mukaan terveellinen ruoka kuvattiin sellaisena, että se saa voimaan hyvin ja vastaavasti epäterveellinen ruoka saa voimaan pahoin. Voidaan kuitenkin pohtia sitä, että onko itselle sopivalta tuntuva ruoka aina väistämättä terveellistä. Jos esimerkiksi karkkien syömisestä tulee pirteä olo ja runsaskuituinen ruokavalio aiheuttaa vatsan väänteitä, niin tulisiko tämänkaltaisessa tilanteessa kuunnella vain itseään? Tätä on hyvä pohtia siksi, että se miltä ihmisestä tuntuu, voi olla vahvasti ristiriidassa tieteellisen terveellisyyskäsitteen kanssa.

Ruoan keveys liitettiin sen aiheuttamaan hyvään oloon. Terveellinen ruoka edistää myös terveyttä, kun vastaavasti epäterveellisen ruoan liiallinen tai säännöllinen käyttö voi johtaa terveysongelmiin tai sairauksiin. Vastauksissa mainittiin myös, että epäterveellisen ruoan syömisestä jälkeen ei ole pirteä olo eikä sen voimalla jaksa urheilla hyvin.

Sellaista, joka saa minut voimaan hyvin. (O2)

Se on osaltaan määritelty ohjeistuksissa, mutta minusta tärkeintä on syödä sellaista ruokaa, joka tuntuu itselle sopivalta. Mielestäni jokaisen tulisi noudattaa omantyylistään ruokavaliota omaa kehoaan kuunnellen. (O17)

Terveellinen ruoka edistää terveyttä ja hyvinvointia. (O32)

Kärjistetyksi sanoisin itse, että epäterveellinen ruoka on sellaista, jonka liiallinen tai säännöllinen käyttö, johtaa terveysongelmiin - -. (O31)

Sellasta ruokaa josta tulee fyysisesti huono olo joko lyhyellä tai pidemmällä aikavälillä. (O14)

Tarkastelu ulottui hyvin arkiselta tasolta eli siitä, minkälainen ruoka tuntuu hyvältä ja itselle sopivalta, aina ruoan aiheuttamiin pitkän aikavälin vaikutuksiin saakka. Hyvä

ravitsemus voikin tukea terveyttä, mahdollisesti edistää ja parantaa sitä sekä ennaltaehkäistä erilaisia terveyttä heikentäviä sairauksia (Greger & Stone 2015; Sofi & Dinu 2016, 717; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014). Epäterveellinen ruoka vaikuttaa sen sijaan hyvin todennäköisesti kielteisesti omaan jaksamiseen. Lisäksi se voi altistaa lihavuudelle ja tätä kautta erilaisille kansansairauksille (Männistö ym. 2012).

Ruokailuun liittyvät käsitykset

Ruokatottumusten terveellisyyteen liittyen kuvattiin ruokailuun kiinnittyviä terveellisyyskäsityksiä (ks. taulukko 4). Selkeästi terveellisenä asiana pidettiin ruoka-aikojen säännöllisyyttä ja vastaavasti epäsäännöllisyyttä ja liian pitkiä ateriavälejä pidettiin epäterveellisenä. Ravitsemussuosituksissa aterioiden säännöllisyys nostetaan terveellisen ruokavalion piirteeksi (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014).

Minulla on ruokajärjestys: aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala. Syön siis viisi kertaa päivässä, johon sisältyy kaksi lämmintä ruokaa. (O22)

Mielestäni syön terveellisesti. Ruoka-ajat ovat tosin melko liukuvia, minkä takia säännöllisyyttä tulisi lisätä. (O6)

Ruokailu on ulottuvuus, joka esiintyi vain muutamissa vastauksissa. Kun tarkastellaan mainintojen määrää, ruokailuun liittyvät käsitykset näyttävät merkityksettömiltä esimerkiksi ruokavalion koostumuksen rinnalla. Tästä huolimatta sillä, millä tavoin ruokaillaan, on merkitystä arjessa jaksamisen ja pitkällä aikavälillä terveyden kannalta.

4.1.2 Ruoan terveellisyyskäsitysten alkuperä

Ruokatottumusten terveellisyyttä voidaan tarkastella terveellisyyskäsitysten alkuperän kautta (ks. taulukko 5). Kuvauskategoriat on tässä luvussa kursivoitu. Ruoan terveellisyyteen ja epäterveellisyyteen liittyvät käsitykset voivat olla peräisin monenlaisista lähteistä. Eräs näistä lähteistä on *ravitsemussuosituks*. Mainintoja saivat viralliset suosituks

Ravintosuosituksset ovat käsitysteni pohjalla, mutta siihen ovat vaikuttaneet selkeästi myös trendit ja mainonta. (O6)

Ravinto-ohjeistuksista, esimerkiksi pitkään luulin että maitoa kuuluu juoda paljon päivittäin kunnes sain selville, ettei näin ole. (O17)

Ruoan terveellisyyteen kohdistuvia käsityksiä omaksutaan erityisesti läheisten ihmisten kautta. Niitä omaksutaan etenkin kotoa vanhemmilta kasvatuksen tai opetuksen yhteydessä. Koti tai perhe mainittiin käsityksien alkuperänä todella monessa vastauksessa, mutta se ei saanut suuresti tarkempaa kuvailua. Läheisten ihmisten, kuten äidin kouluttautuminen tiettyyn ammattiin saattoi vaikuttaa laadullisesti siihen, millaisiksi ruoan terveellisyyteen liittyvät käsitykset olivat muodostuneet. Läheisiin ihmissuhteisiin kuuluivat ystävät sekä puoliso.

- - Eniten olen oppinut kotoani, meillä on aina syöty hyvin puhdasta ja terveellistä ruokaa ja herkuteltu maltillisesti. Syön esimerkiksi edelleen joka aamu lautasellisen puuroa vaikka en enää asu kotona eikä se ole enää "pakollista". (O17)

Äiti on terveydenhoitaja, puoliso on lääkäri ja varmaankin kouluajan valistustyö. (O20)

Koulu on merkittävä ruoan terveellisyyteen liittyvien käsityksien lähde. Pääosin koulu mainittiin ilman sen suurempaa kuvailua ja se voi toimia monella tavalla käsitysten lähteenä. Näitä tapoja olivat peruskoulun ja lukion opetus, erityisesti mainintoja saivat terveystiedon tunnit, mutta myös valistustyö sekä koulun terveydenhoitajalta saadut opit. Myös peruskoulun ja lukion jälkeiset opinnot voivat muovata käsityksiä terveellisestä ruoasta, sillä yhden vastaajan mukaan yliopistolla tarjottava ruoka on terveellistä.

Peruskoulun ja lukion terveystiedon tunneilta luulin. (O3)

Koulusta opin paljon esim. terveystiedon tunneilla ja terkkarin luona. (O9)

Käsitykseni on muodostunut varmasti osittain lapsuuden kodista, toisaalta koulusta ja mediasta saaduista vaikutteista. (O7)

Melko terveellisesti, koska syön yliopistolla, jossa on käsittääkseni terveellistä ruokaa. (O20)

Ruoan terveellisyyteen liittyvien käsitysten voidaan perustellusti katsoa muodostuvan niissä ihmissuhteissa ja tilanteissa, joissa vietetään paljon aikaa. Näin ollen terveellisyyskäsitysten alkuperä on osittain yhteneväinen ruokatottumusten oppimisen taustalla

olevien tekijöiden kanssa, joita tarkastellaan myöhemmin (ks. taulukko 8). Läheiset ihmissuhteet ja koulu ovatkin myös keskeisiä ruokatottumusten oppimisen lähteitä (ks. esim. Palojoki 2003, 140; Sillanpää 2003, 75).

Käsitykset voivat olla lähtöisin *terveydenhoitopalveluista ja kaukaisemmista ihmissuhteista*. Tämä on hyvin ymmärrettävää, sillä terveydenhoitopalveluita aletaan käyttää jo lapsuudesta alkaen. Käsityksien kuvattiin olevan lähtöisin erilaisilta terveydenhoitoalalla työskenteleviltä ammattilaisilta, joita olivat ravitsemusterapeutti, neuvolan terveydenhoitaja, lääkärit, asiantuntijat sekä terveysalan ammattilaiset. Lisäksi käsitykset saattoivat olla peräisin keskusteluista, joita oli käyty ruoasta kiinnostuneiden henkilöiden kanssa. Näitä henkilöitä nimitän kaukaisemmiksi ihmissuhteiksi, eivätkä he välttämättä työskennelleet terveydenhoitoalalla.

Kotikasvatus, keskustelut ravitsemusterapeutin kanssa, oma tiedonhaku netistä ja kirjoista. (O21)

Käsitykseni perustuu lapsuuteen, vanhempieni opetukseen. Myöhemmin aikuisena olen lukenut ruokaan liittyviä asioita. Lisäksi lapsen synnyttyä, olen vielä lisää lukenut ja kuunnellut neuvolan terveydenhoitajaa ruokaan liittyvissä asioissa. (O22)

- - Keskusteluja olen käynyt terveysalan ammattilaisten ja ruoasta kiinnostuneiden henkilöiden kanssa. (O15)

Media korostui merkittävänä ruoan terveellisyydestä muodostettujen käsityksien lähteenä. Esimerkiksi mainonnan avulla onkin mahdollista ohjailta muun muassa ihmisten tekemiä ruokavalintoja (ks. Boyland & Halford 2013, 236–241; Vukmirovic 2015, 13–19). Mainintoja saivat luotettavat uutislähteet, blogit, Internet, terveyteen liittyvät ohjelmat, dokumentit, kirjat, lehdet, naistenlehdet ja hyvinvointilehdet, tutkimukset ja teolliset artikkelit sekä sosiaalinen media. Toisin sanoen media jakautui perinteisempään mediaan sekä sähköiseen mediaan sen monien eri muotojen kautta.

- - Käsitystäni ovat muovanneet uutiset (joita tosin kuuntelen aika kriittisesti, sillä käsitys siitä mikä on epäterveellistä tuntuu vaihtuvan viikottain), terveyteen liittyvät ohjelmat (lähinnä reality-sarjat, esim. suurin pudottaja ja monet Jutta Gustafsbergin ohjelmat) - -. (O12)

Tutkimuksista, dokumenteista, lehdistä, uutisista ja keskusteluista - -. (O15)

Mediasta (ovat varmaan osittain virheellisiä). (O34)

Selvästi oli havaittavissa se, että osa vastaajista suuntautui aktiiviseen tiedonhakuun sekä asioiden kriittiseen pohdiskeluun. Ruokaan liittyvät käsitykset muodostuvatkin loppupeleissä monien eri tekijöiden yhteisvaikutuksesta, joka vaatii yksilöltä eri lähteistä tulevan tiedon kriittistä pohdiskelua, punnintaa ja vertailua.

Olen myös etsinyt itse tietoa tutkimuksista ja internetistä. (O9)

- - Mitä vanhemmaksi olen tullut, olen tietenkin myös itse tutustunut asiaan eri väylien kautta, kuten keskustelemalla ja internetistä, ja muodostanut täten omat käsitykseni, mikä on terveellistä ja mitä kannattaa syödä useammin. (O33)

Tuntemukseen ja tieteelliseen tietoon. Olen koittanut miettiä ruoan terveellisyyttä kriittisesti, esim. yleinen käsitys Suomessa että maito ja leipä on terveellistä ei sovi omaan käsitykseen. (O14)

Ruoan terveellisyyteen liittyvät käsitykset voivat olla lähtöisin *oman kehon kuuntelusta ja kokemuksista*. Oman kehon kuunteluun kiinnittyivät kehon tuntemukset ja oman olo-tilan seuraaminen. Ruokaan liittyvät kokemukset ohjaavat sen sijaan syömään tietyllä tavalla. Ruokaan liittyvät terveellisyyskäsitykset syntyvät tulkintani mukaan vahvasti myös henkilökohtaisten tekijöiden kautta.

- - Yleensä oma keho kertoo, mikä itselle ei ole terveellistä. En noudata mitään ruokavaliota, mutta uskon oman kehon kuuntelemiseen, en tiedä/muista mistä se oppi on peräisin - -. (O2)

- - Tykkään tehdä paljon ruokaa ja kokeilla uusia reseptejä, mutta kaikki ruuat eivät sovi itselleni (en kuitenkaan ole allerginen). Kokemuksen kautta olen todennut, että itselleni ei ainakaan sovi vaalea vilja tai maitotuotteet (pienissä määrin menee). Myös todella rasvaisen ruuan syöminen tekee pahaa. (O12)

- - Itse olen kuunnellut itseäni ja syön sellaista ruokaa, joka saa minut voimaan paremmin ja jaksamaan paremmin. Sen vuoksi en juurikaan käytä sokeria. Se saa minut väsyneeksi. (O23)

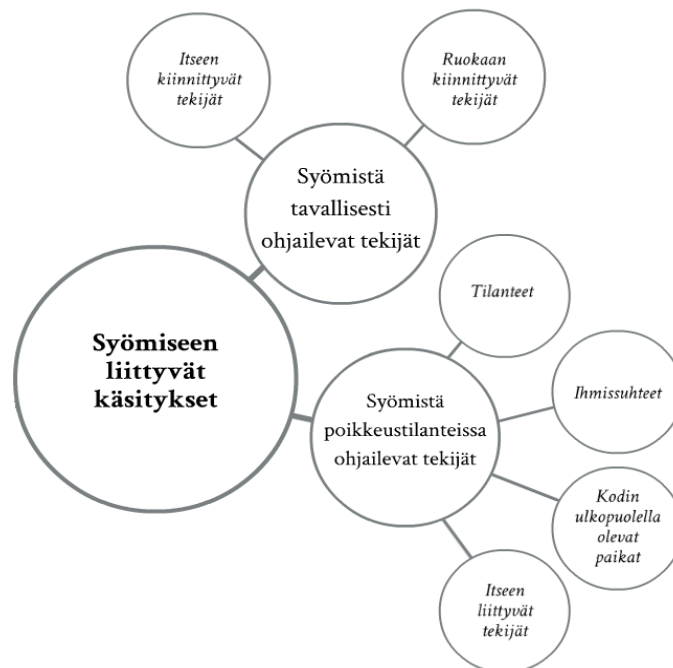
Oma kokemus, vähähiilihydraattinen ruokavalio ja myös ihan omalla maalaisjärjellä voi päätellä mikä on terveellistä ja mikä ei. Olen ottanut selvää ja tutkinut itse asiaa. (O25)

Jo kuvattujen lisäksi aineistossa esiintyi myös yksittäisiä *muuta käsityksien lähteitä*. Näitä olivat trendit, urheiluharrastukset, politiikka sekä terveen järjen tai maalaisjärjen käyttö. Näitä tekijöitä ei kuvattu tarkemmin. Mielenkiintoista on pohtia sitä, että millä tavoin käsitykset terveellisestä ruoasta ja ruokatottumuksista kehittyvät erilaisiksi ruoan terveellisyyskäsitysten alkuperän mukaan? Jos esimerkiksi kotona ei olla kiinnostuneita

terveellisestä ruoasta ja median vallan annetaan nousta liian suureksi, voivatko käsitykset muovautua liiallisesti mainosten mukaisiksi? Tällä tarkoitan sitä, että esimerkiksi mainosten myötä saatetaan alkaa ostaa terveelliseksi naamioituneita muroja, jotka todellisuudessa sisältävät runsaasti sokeria.

4.2 Mitä tänään syötäisiin?

Tässä luvussa vastaan tavoitteeseen selvittää opiskelijoiden käsityksiä syömistä ohjailevista tekijöistä. Syömistä tarkastelu on olennaista pitkällä aikavälillä kehittyvien ruokattomusten kannalta. Ennalta määriteltyjen kysymysten kautta syöminen jakaantui syömiseen tavallisissa tilanteissa (ks. taulukko 6) ja syömiseen poikkeustilanteissa (ks. taulukko 7), mikä auttoi ymmärtämään sitä monipuolisemmin kokonaisuudessaan. Syömistä tavallisissa tilanteissa käsitellen ensin kahden kuvauskategorian kautta, joita ovat *itseensä kiinnittyvät tekijät* ja *ruokaan kiinnittyvät tekijät*. Syömistä poikkeustilanteissa tarkastelen neljän kuvauskategorian kautta, joita ovat *tilanteet*, *ihmissuhteet*, *kodin ulkopuolella olevat paikat* sekä *itseensä liittyvät tekijät*. Kuvauskategoriat ovat esitettyinä seuraavassa kuviossa 2.



Kuvio 2 Syömiseen liittyvät käsitykset

4.2.1 Syömistä tavallisesti ohjailevat tekijät

Itseen kiinnittyvät tekijät

Syömistä ohjailevat tavallisesti monet itseen kiinnittyvät tekijät. Eräs näistä tekijöistä on *noudatettu ruokavalio* eli ihmisen sitoutuminen tietynlaiseen ruokavalioon. Suuri osa opiskelijoista noudatti sekaruokavaliota, mikä heijastui heidän ruokavalioihinsa liittyvistä kuvauksista. Mainittuja ruokavaliotyyppejä olivat kasvisruokavaliot, jolloin syömistä ohjailevana tekijänä saatettiin nähdä esimerkiksi lihan välttäminen. Lisäksi erilaiset erityisruokavaliot, kuten gluteeniton ruokavalio ohjailevat syömistä, sillä se on edellytys keliaakikon hyvinvoinnille. Myös Kylliäisen ja Lintusen (2005, 8–10) mukaan erityisruokavaliot voivat ohjailla ruoan valintaa. Noudatetun ruokavalion voidaan ajatella aina heijastelevan myös sitä ruokakulttuuria, jonka piirissä eletään (ks. Mäkelä ym. 2003, 7–8).

Lihan välttäminen on suurin ruokailuani ohjaava tekijä laitospuolella - -. (O2)

Olen erityisruokavaliolla, sillä olen keliaakikko. Eli sitä syödään mitä on saatavana gluteenittomana - -. (O10)

Syömistä ohjailevat ruokaan liittyvät *tottumukset*. Tottumukset ohjaavat erityisesti ruoan valintaa ja sen myötä niillä on vaikutusta syömiseen (Mäkelä ym. 2003, 8–9; Palojo-ki 2003, 109). Tottumuksilla voidaan tarkoittaa laajasti ruokatottumuksia, jotka on voitu oppia tai omaksua esimerkiksi lapsuudesta tai itsenäisesti myöhemmällä iällä. Ne voivat olla myös ruoka-aineisiin liittyviä tottumuksia, kuten ruisleivän ostamista vaalean leivän sijasta. Lisäksi yleisesti ruokailuun tai siihen liittyviin tapoihin kiinnittyvät toistuvat käytänteet, kuten aamupalan samanlaisuus tai alkuviikosta kaupassa käynti kuvastavat tottumuksia.

Vanhempien ja kavereiden ruokatottumuksilla on vaikutusta siihen mitä syön. (O25)

Tottumukset. Olen tottunut ostamaan ruisleipää vehnäleivän sijaan, puuroryynejä murojen sijasta ja hedelmiä karkin sijasta. (O17)

Käyn alkuviikosta ruokakaupassa ja ostan jääkaappiin viikon ruoat. Syön yliopistolla salaattia, kotona sitten lämpimän ruoan, rahkaa, hedelmiä. (O24)

Yksilöllä oleva *oppimisen* kautta saavutettu tieto voi ohjailla syömiskäyttäytymistä. Maininta terveystietämyksestä syömistä ohjailevana tekijänä heijastelee opittujen asioiden merkitystä. Myös tietämys siitä, että fyysisesti hyvässä kunnossa pysyminen edellyttää tietynlaista syömistä, kuvastaa opittujen asioiden vaikutusta. Palojoen (2003, 114) mainitsemat ruokaan liittyvät tiedot ja taidot ovat yhdistettävissä tämän tutkielman kehyksessä oppimiseen.

Tietoisuus siitä, että aikuinen ihminen ei yksinkertaisesti voi syödä miten sattuu, mikäli haluaa pysyä fyysisesti hyvässä kunnossa - - Omien tuntemusten lisäksi terveystietämys on sitä luokkaa, että tietää mitä asioita tulee vältellä, jotta säästyisi myöhemmin sydän- ja verisuonisairauksilta. (O8)

Itseen liittyvät psyykkiset tekijät ohjailevat syömistä. Mainittuja tekijöitä ovat esimerkiksi vireys ja jaksaminen. Etenkin jos ihminen on väsynyt tai vireystila on muuten huono, ruoanlaittoon ei välttämättä jakseta panostaa samalla tavalla kuin jos energiaa olisi enemmän.

Onko kiire tai olenko väsynyt kun olen nälkäinen. Kiireessä tulee syötyä huonommin ja yksipuolisemmin ja väsyneenäkin ruoanlaittoon ei jaksa panostaa. Kun taas on aikaa ja energiaa tulee laitettua hyviä itse tehtyjä kotiruokia monipuolisesti. (O9)

Päivän aikana tehtävät hommat ohjailevat syömisrytmiä ja myös sen sisältöä jonkin verran. Myös kulloinenkin vireystila vaikuttaa siihen, jaksaako keskittyä ruoanlaittoon ja syömiseen ylipäätään. (O7)

Stressi näyttäisi ohjailevan syömistä huonompaan suuntaan ja erilaiset tunteisiin ja tuntemuksiin liittyvät tekijät voivat vaikuttaa syömiseen. Maininnan sai se, että tunnetilat voivat ohjailla syömistä. Tunteisiin liittyy etenkin se, jos ihminen haluaa nauttia ruoasta tai jos hän syö sitä mitä tekee mieli, eli syö mielihalujensa mukaan. Myös ruoan aiheuttamat tuntemukset, toisin sanoen se mistä tulee hyvä tai huono olo, saattavat ohjailla syömistä. Palojoen (2003, 114) mukaan tunteet liittyvät keskeisesti ruoan valintaan.

Tunnetilat, stressi, nälkä...syön helposti liikaa ja huonosti stressatessa ja nälän kasvaessa liikaa. (O11)

Yleensä mitä tekee mieli syödä, useimmiten tekee mieli suhteellisen terveellistä kasvisruokaa. (O29)

Syön sellaisia ruokia mistä tulee hyvä olo ja joilla itse jaksan nauttia elämästä. (O4)

Nälkä, erityisesti kova nälkä mainittiin monessa vastauksessa syömistä ohjailevaksi tekijäksi. Yhdessä vastauksessa nälkä yhdistettiin liian pitkään ateriaväliin.

Jos olen pidemmän aikaa yliopistolla, saatan nälkätasosta riippuen syödä toisen kerran lounaan tai jonkin sämpylän/wrapin yliopiston kahvilassa. Harvoin teen eväitä mukaan, koska en yleensä jaksa. Joskus on joku banaani tai ananas-purkki mukana. (O12)

Itseen liittyvinä psyykkisinä tekijöinä voidaan pitää halua toteuttaa itseä ruoan laiton kautta ja ruokaan liittyvää asennetta ja asennoitumista. Palojoen (2003, 114) mukaan asenteet ohjailevat ruoan valintaa ja tämän myötä syömistä. Sitaatissa ilmenee vastaajan rento suhtautuminen ruokaan. Myös herännyt kiinnostus asioita kohtaan, kuten ympäristöasioista kiinnostuminen, voi saada syömään esimerkiksi vähemmän lihaa.

- - Haluan myös nauttia ruuasta ja toteuttaa itseäni kokatessa, joten myös reseptiikalla ja sen esittämällä on vaikutusta syömiseeni. (O2)

Yritän valita aina terveellisemmän vaihtoehdon; enemmän ravintorikkaampaa ravintoa, silti mausta tinkimättä. Joskus saatan syödä ns. epäterveellistäkin ruokaa, mutta vähemmissä määrin. En halua tiukkaa dieettiä, koska liiallinen miettiminen ja murehtiminen vie arvoa elämältä. (O4)

Yritän ajatella ainakin ympäristönäkökulmia, eli joka aterialla ei tarvitse syödä lihaa. Välillä minua luullaankin kasvissyöjäksi, vaikka mielestäni liha kohtuullisina määrinä on ihan terveellistä ja pidänkin siitä. (O32)

Syömistä ohjailevat itseen liittyvät fyysiset tekijät. Tällaisia ovat liikunta tai liikunnallinen elämäntapa ja kehonkoostumukseen liittyvät tavoitteet. Myös paino, etenkin sen nouseminen voi ohjata syömään tietyllä tavalla. Lisäksi omaan kehoon liittyvänä tekijänä maininnan sai vatsan toiminta, joka voi saada tarkkailemaan omaa syömistä.

Jos urheilen paljon, kiinnitän enemmän huomiota hiilihydraatteihin ja proteiiniin. (O32)

Liikunnallinen elämäntapa, tavoitteet halutunlaisen kehonkoostumuksen saavuttamiseksi ja ylläpitämiseksi. (O28)

Nälkä, halu kasvattaa lihaksia ja eettiset tekijät. (O14)

- - Jos painoni nousee vähän ja vaatteet ovat tiukkoja, rupean tarkkailemaan syömisiäni enemmän. Sekin siis vaikuttaa. Myös oma vireystilani, vatsan toiminta ja jaksaminen vaikuttavat siihen rupeanko tarkkailemaan syömisiäni. (O23)

Itseen liittyvät fyysiset tekijät ovat vain jokseenkin yhdistettävissä aikaisempaan kirjallisuuteen. Periaatteessa kuitenkin esimerkiksi kehonkoostumukseen liittyvät tavoitteet voivat ohjata syömään tietyllä tavalla, mikä voi omalta osaltaan tukea itsensä ja omien tavoitteidensa toteuttamista sekä mahdollisesti auttaa rakentamaan tietynlaista identiteettiä (ks. Mäkelä ym. 2003, 7).

Ihmissuhteet heijastelevat itseen liittyviä syömistä ohjailevia *sosiaalisia tekijöitä* (ks. Kylliäinen & Lintunen 2005, 8–10). Muutamassa vastauksessa maininnan sai seura ja parisuhde saa yksin olemiseen verrattuna syömään eri tavalla. Yksin oleminen sai erään vastaajan syömään huonosti, mutta seurustelun myötä ruokaa on mukava laittaa kahdelle. Samaan sitaattiin viitaten myös ruokailevien henkilöiden määrä vaikuttaa syömiseen.

Miten tekee mieli milloinkin syödä ja varmaan myös seura- -. (O13)

Olin yksin monta vuotta ja se sai minut syömään vähän ja huonosti. Nyt seurustelen urheilun parissa työskentelevän kanssa ja meitä on kaksi. Ruokaa on mukava laittaa kun on muitakin syöjiä kuin vain minä itse. Nykyään syön terveellisesti ja laitan ruokaa itse. Valmisruokien käyttö on vähentynyt. (O23)

Syömistä ohjailevat *taloudelliset tekijät*, erilaiset resurssit. Myös Palojoen (2003, 114) mukaan käytössä oleviin voimavaroihin kuuluva raha voi ohjailla ruoan valintaa. Rahan määrä liittyi erityisesti siihen, minkälaista ruokaa oli mahdollista ostaa. Ruoan hinta ohjasi valitsemaan tiettyjä tuotteita, kuten edullisempaa jauhelihaa. Sen sijaan, jos jokin ruoka maksaa todella paljon, saattaa sen syöminen jäädä vähemmälle. Mielenkiintoinen näkökulma oli ”koko rahan edestä” -ajattelu yliopistoruokailuun liittyen, mikä ohjasi syömään isoja annoksia.

Raha. Opiskelijana ei ole hirveästi ylimääräistä ja kaupassa mieluummin ostaisi kotimaista, lähituotettua ruokaa, mutta siihen ei aina ole varaa. Yliopistolla kuitenkin saa syödä edullisesti ja usein siellä käytetyt raaka-aineet ovat onneksi joltakin osin lähiruokaa. (O33)

- - Sika-nautaa syön kotona pääasiassa siksi, koska se on halpaa. Jos haluan joskus panostaa, ostan kanaa tai tonnikalaa- -. (O12)

Jos yliopistolla, syön ruokaympyrän mukaan, ellei ole jotain herkkuruokaa. Silloin on vaikea olla ottamatta liian isoa annosta. Myös ”koko rahan edestä” vaikuttaa siihen. että tulee rohmuttua isoja annoksia. (O26)

Aikataulut, kiire ja päivän rytmi ohjailevat syömistä. Palojoen (2003, 114) mukaan keskeisiin voimavaroihin kuuluvalla ajalla on merkitystä ruoan valintaan. Ajan merkitys tulee selkeästi esiin seuraavissa sitaateissa.

Aikataulut, raha ja eettisyys. (O15)

- - *En yleensä halua käyttää paljon aikaa ruuanlaittoon, vaikka teenkin yleensä itse ruuan einesten ostamisen sijaan. (O17)*

Kiire vaikuttaa ruokailu-aikoihin. Epäsäännöllisyys arkipäivissä lisää haastetta syödä tasaisin väliajoin ja siten aina ei ole aikaa valmistaa ruokaa itse ja syön valmisruokia/puolivalmiita ruokia. (O6)

Päivän aikana tehtävät hommat ohjailevat syömisrytmiä ja myös sen sisältöä jonkin verran. Myös kulloinenkin vireystila vaikuttaa siihen, jaksako keskittyä ruuanlaittoon ja syömisiin ylipäätään. (O7)

Erityisesti aikaan liittyvät tekijät, kuten aikataulut vaikuttavat syömiseen. Syömistä ohjailee myös se, miten paljon haluaa käyttää aikaa ruuanlaittoon ja kiire ohjaa syömistä yleisesti ottaen kielteisesti. Myös päivien rytmillä ja päivien sisällöllä on vaikutusta syömiseen. Erityisesti arkipäivien epäsäännöllisyys tuo omat haasteensa syömiseen.

Ruokaan kiinnittyvät tekijät

Syömistä ohjailevat ruokaan kiinnittyvät tekijät. Vastauksissa ilmeni, että etenkin *ruoan tuotantotavalla* oli vaikutusta siihen, millaista ruokaa suosittiin. Useissa vastauksissa syömistä ohjailivat ruoan tuotantotapaan liittyen eettiset tekijät, mitkä ohjasivat syömään esimerkiksi vähemmän lihaa tai kiinnittämään huomiota ainakin siihen, minkälaisissa olosuhteissa liha oli tuotettu. Lisäksi luomutuotteiden sekä kotimaisten ja lähellä tuotettujen tuotteiden valitseminen saattoi ohjata syömistä. Palojoen (2003) mukaan ruoan valinta yksilöllistyy ihmisten ollessa entistä kiinnostuneempia siitä, mistä ruoka on peräisin (Palojoki 2003, 132). Kiinnostus voi ulottua muutenkin ruoan tuotantoon.

Nykyään ympäristökysymykset: Itämeren kunto esim. Kiinnitän huomiota myös epäeettisesti tuotettuun lihatuotantoon. Esim. syön vain luomuporsasta. Puoliso pakottaa ostamaan luomukananmunat, vaikka ne on perhanan kalliita. (O20)

Pyrin syömään eettisesti (en syö punaista lihaa enkä kanaa) ja valitsemaan suomalaisia ja/tai luomutuotteita kaupasta - -. (O25)

Raha. Opiskelijana ei ole hirveästi ylimääräistä ja kaupassa mieluummin ostaisi kotimaista, lähituotettua ruokaa, mutta siihen ei aina ole varaa. (O33)

Ruoan tuotantotavan lisäksi *ruoan laatu* muilla tavoin ohjaa syömistä. Ruoan laatua kuvastivat maininnat ”Se mikä ruoka on hyvää” ja ”Jos yliopistolla, syön ruokaympyrän mukaan, ellei ole jotain herkkuruokaa”. Näin ollen siis ruoan maku ohjailee syömistä. Makumieltymykset saavatkin suuntaamaan itselle mieluisan ruoan pariin (Mäkelä ym. 2003, 8–9). Myös laadultaan tietynlaisen ruoan valitseminen saattoi ohjata valintoja ja tätä kautta syömistä. Yksi vastaus heijasteli selvästi terveellisiin valintoihin pyrkimistä: ”Viljatuotteita valitessani yritän valita paljon ravintokuitua sisältäviä täysjyvätuotteita.” Palojoen (2003) mukaan esimerkiksi terveyshakuisuus voikin saada ihmiset kuluttamaan tietynlaista ruokaa (Palojoki 2003, 134–135). Sen sijaan vihannesten satokausijattelu ohjaa valitsemaan sesongissa olevaa ruokaa.

Ruoan saatavuus esiintyi syömiseen vaikuttavana tekijänä. Saatavuus linkittyi erityisruokavaliosta gluteenittomaan ruokavalioon. Myös yliopiston ruokatarjonta ohjaili syömistä. Ruoan saatavuuden voi ajatella tarkoittavan lähes samaa kuin ruoan tarjonnan (ks. Kylliäinen & Lintunen 2005, 8–10).

Olen erityisruokavaliolla, sillä olen keliakikko. Eli sitä syödään mitä on saatavana gluteenittomana. (O10)

Se mitä yliopistolla on tarjolla. (O16)

Ruokailuun liittyvällä paikalla on merkitystä siihen, millä tavoin syödään. Mainittuja paikkoja olivat koti, koulu eli tässä yhteydessä tarkoitetaan yliopistoa, sekä ravintolat, jotka linkittyivät erilaisiin reissuihin. Palojoki (2003, 140) korostaa kodin merkitystä ruoan valintaan etenkin lapsuudessa ja Sillanpää (2003, 75) nostaa esiin koulut sekä muut merkittävät ruokailutilanteet tärkeinä vaikuttajina.

Kotona ruokaa tehdessäni pyrin rakentamaan tasapainoisia kokonaisuuksia kasviksista, proteiinista ja hiilihydraateista voidakseni hyvin. (O2)

- - Jos olen kotona, en syö salaattia enkä juo piimää. (O26)

Ruokailuani määrittää lähinnä työskentely/opiskelu-rytmini ja mitä yliopiston ruokalan tarjonnassa on. Kotona teen jotain nuudeli- tai riisipohjaista - -. (O12)

- - Reissussa syön enemmän ravintoloissa - -. (O21)

Syömistä ohjailevat myös *ruokaan kiinnittyvät muut tekijät*. Mainittuja tekijöitä olivat ruokareseptit sekä erityisesti niiden esittäminen. Reseptien merkitys korostui yhdelle vastaajalle sen vuoksi, että hän piti kovasti ruoan laitosta sekä itsensä toteuttamisesta sen avulla. Tulkitsenkin vastauksen niin, että houkuttelevan näköiset reseptit ohjaavat omalta osaltaan laittamaan tietynlaista ruokaa. Lisäksi kauppojen ruokatarjoukset ohjaavat sitä, mitä ruokaa ostetaan.

4.2.2 Syömistä poikkeustilanteissa ohjailevat tekijät

Tilanteet

Syömiseen vaikuttavat poikkeustilanteissa erilaiset tilanteet. Palojoen (2003, 114) mukaan tilanteet voivatkin ohjailla ruoan valintaa ja tämän myötä sitä, mitä syödään. Syömistä ohjailevat erilaiset *arjen poikkeavat tilanteet*, jolloin syödään yleisesti ottaen epäterveellisesti. Näissä tilanteissa korostuu kuitenkin satunnaisuus. Normaalisti poikkeavalle syömiselle ei aina ole mitään syytä, mutta joskus syynä on se, että tekee mieli herkutella. Arkena herkut voivat olla esimerkiksi välipalana tai jälkiruokana.

*Juhlissa ja juhla-aikoina, mutta myös satunnaisia kertoja arjen lomassa normaali-
viikkoina. (O28)*

*- - En kuitenkaan kiellä itseltäni nautintoja ruuan suhteen, vaan herkuttelen myös
epäterveelliseksi katsomallani ruualla, jos siltä tuntuu, yleensä pari kertaa kuu-
kaudessa. (O2)*

- - Toisaalta herkuttelen myös ihan ilman syytä. (O26)

Syömistä ohjailevat poikkeustilanteissa *tilanteet arjen ulkopuolella*. Näitä tilanteita ovat viikonloput, juhlapyhät ja juhla-ajat, joiden lisäksi lomilla syöminen voi poiketa tavallisesta. Maininnan sai myös juhlat, joiden ei periaatteessa tarvitse olla sidottuna esimerkiksi viikonloppuun. Yksi opiskelija mainitsi viettävänsä herkkupäiviä.

Syön noin puolet ajasta terveellisesti. Arkipäivistä ma-to menee hyvinkin terveellisisä merkeissä, mutta pe-su vierähtää usein herkuttelun parissa. Harvoin on viikonloppuja, että ei söisi mitään omasta mielestä epäterveellistä. (O8)

Viikoilla syön terveellisesti ja enimmäkseen kasvisruokaa. Viikonloppuisin juon kaljaa ja syön pitsaa. (O29)

Juhlissa, juhlapyhinä, viikonloppuina, sosiaalisissa tilanteissa. (O8)

Toisaalta lomilla tulee repsahdettua. (O18)

Yöllä baarista kotiin lähtiessä saatan käydä nakkioskien kautta hakemassa ranskalaiset. (O15)

Krapulassa tulee syötyä epäterveellisesti. (O5)

Kahdesta viimeisestä sitaatista ilmenee se, että arjen ulkopuolelle sijoittuvat erilaiset alkoholin käyttöön kiinnittyvät tilanteet, jotka saattavat saada syömään poikkeavasti. Alkoholin käytön voi tulkita useissa tilanteissa kytkeytyvän erilaisiin juhlatilanteisiin. Syöminen voi poiketa joko alkoholin käytön jälkeen tai krapulan vuoksi.

Ihmissuhteet

Ihmissuhteet voivat vaikuttaa poikkeustilanteissa syömiseen, sillä *kavereiden* kanssa syöminen tai jos kylään tulee *vieraita*, voivat saada syömään poikkeavalla tavalla. Myös kuvaus *muiden seurassa* viittaa vahvasti ihmissuhteisiin. Sen sijaan *vieraileminen muiden luona*, esimerkiksi vanhempien, muiden sukulaisten tai ystävien luona, voi muuttaa syömistä totutusta. Ihmissuhteet liittyvätkin yleensä normaalista poikkeavaan paikkaan.

Kavereiden kanssa syödessä syön paljon epäterveellisemmin kuin yleensä. Yritämme kyllä joskus kokeilla terveellisiäkin vaihtoehtoja, mutta usein karkki-sipsit-limsa-kombo vie voiton - -. (O12)

Kun en ole kotona. Esim. äidin luona tulee syötyä kuin joku kontrolliton pikkulapsi. (O14)

Muualla kuin kotona syödessäni en voi täysin vaikuttaa siihen mitä voin syödä. Ravintoloissa voin toki tilata ja kysyä, mutta esimerkiksi sukulaisilla tai ystäväillä syödessä muut tekevät valinnat puolestani jo kaupassa. (O15)

Kylliäisen ja Lintusenkin (2005) mukaan sosiaaliin suhteisiin liittyvät tekijät vaikuttavat ruoan valintaan (Kylliäinen & Lintunen 2005, 8–10). Tämä on helposti ymmärrettävää, sillä muilta ihmisiltä on mahdollista oppia esimerkiksi terveellisiä ruokavalintoja. Tämän myötä muut ihmiset voivat vaikuttaa myös ruokatottumuksien muodostumiseen.

Kodin ulkopuolella olevat paikat

Paikkoja voidaan tarkastella erikseen tekijänä, joka voi muuttaa syömistä totutusta poikkeavaksi. Paikan vaikutus ihmisen toimintaan on helposti ymmärrettävä ja asia ilmenee selkeästi seuraavissa sitaateissa.

Kun olen vanhempien luona käymässä tai muualla kylässä. (O29)

Muualla kuin kotona syödessäni en voi täysin vaikuttaa siihen mitä voin syödä. Ravintoloissa voin toki tilata ja kysyä, mutta esimerkiksi sukulaisilla tai ystävillä syödessä muut tekevät valinnat puolestani jo kaupassa. (O15)

Pyrin pääasiallisesti syömään terveellisesti, mutta sorrun liian usein syömään ulkona/reissussa epäterveellisesti. (O24)

Kodin ulkopuolella oleviin paikkoihin kuuluvat *sukulaisten tai ystävien kodit*. Myös *ravintoloissa* syöminen sekä erilaiset *tapahtumat ja tilaisuudet* kuvastavat kodin ulkopuolella olevia paikkoja. Lisäksi *matkat ja reissut* voivat muuttaa syömistä totutusta.

Itseen liittyvät tekijät

Syöminen voi muuttua normaalista poikkeavaksi useiden ihmiseen itseensä liittyvien tekijöiden vuoksi. *Omaan olotilaan liittyvät tekijät*, kuten väsymys, sairaana oleminen, stressi, henkisen jaksamisen taso ja kova nälkä tai se, ettei tule nälkä, saattavat saada syömään poikkeavalla tavalla.

Jos olen väsynyt teen vain jotain nopeaa, usein valmisruokaa. Toisinaan, kun on paljon aikaa kokkaan kunnolla ja jotain terveellistä. (O3)

Kun olen kipeänä tai liian kiireinen - -. (O2)

Stressaavissa tilanteissa käyn jääkaapilla tavallista useammin. Tämän vuoksi teen opintohommia yliopistolla. (O20)

Kuten edellä jo kerroin: stressatessa, kovassa nälässä syön huonosti. (O11)

Tunteisiin ja tuntemuksiin liittyviin tekijöihin kuuluvat ruoan avulla lohduttaminen ja ilahduttaminen sekä se, että jos ruoka ällöttää. *Talouteen liittyvät tekijät* heijastuvat lähinnä siten, että ylimääräinen raha ohjautuu parempiin raaka-aineisiin. Myös Palojoen

(2003, 114) mukaan tunteet ja erilaiset resurssit, kuten raha voivat vaikuttaa ruoan valintaan. Ruoan valinnan kautta ne perustellusti ohjailevat syömistä.

Lohdutan ja ilahdutan itseäni herkuilla. Toisaalta herkuttelen myös ihan ilman syytä. (O26)

Jos on ylimääräistä rahaa, ja henkinen jaksaminen kohdallaan, ostan parempia raaka-aineita. (O33)

Elämänrytmiin liittyviä, syömistä tavallisesta muuttavia tekijöitä ovat vuorokausirytmiiin liittyvät tekijät, vuorotyöt, kiire, urheilun suurempi määrä, kuukautiskierto, mitään tekemättä oleminen ja päätös terveelliseen syömiseen liittyvästä ryhtiilikkeestä.

- - Vuorotyöskentely, öisin valvominen muuttaa sitä miten syön. Säännöllinen vuorokausirytmii saa minut syömään terveellisesti kun taas epäsäännöllinen saa minut syömään usein huonompaa ruokaa. Paljon sokeria ja rasvaa. (O23)

Ainakin matkoilla ja erittäin kiireisinä päivinä, kun ruokavalinnat pitää tehdä sen mukaan, mitä ehtii syödä. Jos urheilen enemmän, syön enemmän yleensä. Kerran kuukaudessa aika monet naiset ja myös minä syömmme enemmän kaikkea, mikä sisältää hiilihydraatteja. (O32)

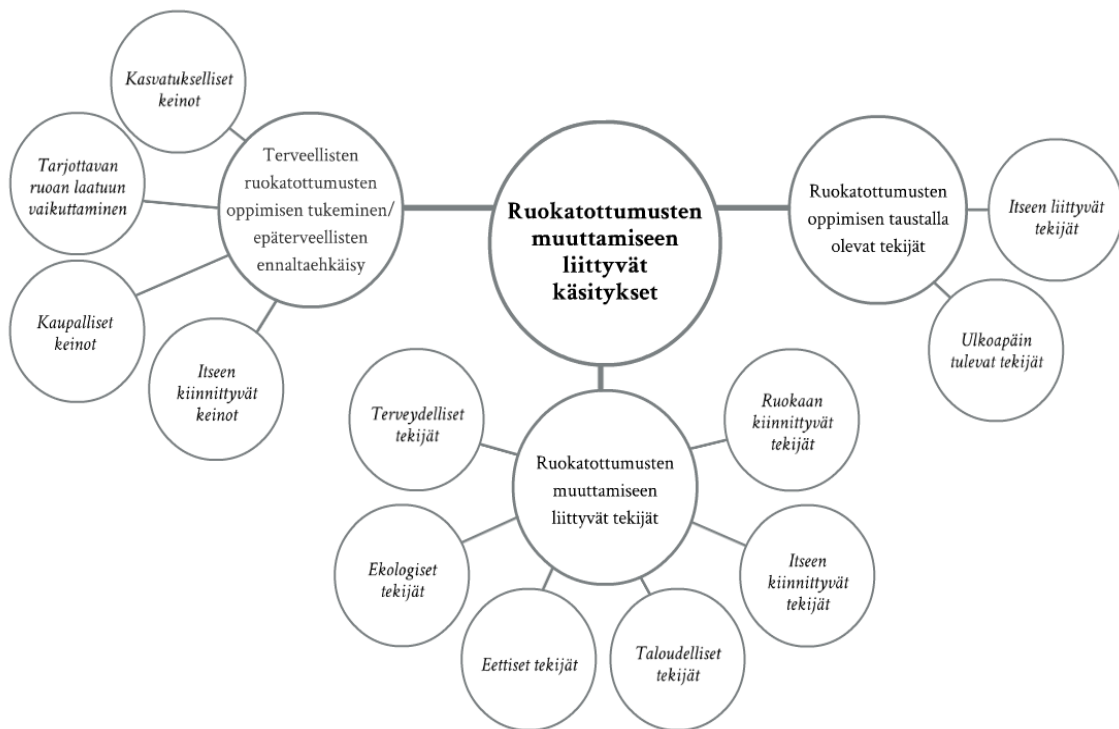
Joskus jätän syömättä (kirjaimellisesti) kokonaan päivinä kun makaan vaan kotona enkä tee yhtään mitään- -. (O12)

Jos olen päättänyt että nyt teen ryhtiilikken ja alan syömään terveellisesti, jaksan tsempata ehkä viikon pari. (O26)

Mainittujen tekijöiden korostuminen kuvaa sitä, että vaikka syömistä voivatkin poikkeustilanteissa ohjailla monet itsestä riippumattomat tekijät, niin loppupeleissä yksilöön itseensä liittyvillä tekijöillä näyttäisi olevan erittäin suuri vaikutus syömiseen. Jos tavoitteena on välttää poikkeustilanteissa epäterveellinen syöminen, tulisikin huomio kohdistaa ensisijaisesti esimerkiksi omaan jaksamiseen. Yleisemmällä tasolla syömisestä paljastui tutkielman kehyksessä moniulotteinen kokonaisuus. Sitä ohjailevat melko samankaltaiset tekijät tavallisissa ja poikkeustilanteissa. Tavallisissa tilanteissa ruokaan kiinnittyvillä tekijöillä, kuten ruoan laadulla tai tuotantotavalla näyttäisi olevan kuitenkin enemmän merkitystä. Syöminen on myös harkitumpaa tai esimerkiksi arvoihin sitoutunutta toimintaa hetken mielihohteen sijasta. Poikkeustilanteissa terveelliset tottumukset saattavat sen sijaan helpommin unohtua, sillä esimerkiksi juhlat, kavereiden seura tai jo muiden ennalta tekemät ruokaostokset pääsevät vaikuttamaan syömiseen.

4.3 Miten syötäisiin huomenna?

Tässä luvussa vastaan kysymykseen, millaisia käsityksiä opiskelijoilla on ruokatottumusten muuttamisesta, jolloin huomio kohdistuu syömiseen tulevaisuudessa. Käsityksiä tarkastelen kolmen ulottuvuuden kautta, joita ovat ruokatottumusten oppimisen taustalla olevat tekijät, ruokatottumusten muuttamiseen liittyvät tekijät ja terveellisten ruokatottumusten oppimisen tukeminen ja epäterveellisten ruokatottumusten oppimisen ennaltaehkäisy. Näiden sisältämät kuvauskategoriat on esitetty seuraavassa kuviossa 3.



Kuvio 3 Ruokatottumusten muuttamiseen liittyvät käsitykset

Ensin käsittelen ruokatottumusten oppimisen taustalla olevia tekijöitä kahden kuvauskategorian kautta, joita ovat *itseensä liittyvät tekijät* ja *ulkoapäin tulevat tekijät* (ks. taulukko 8). Näiden tekijöiden tarkastelu auttaa lähestymään ruokatottumusten muuttamista. Tämän jälkeen selvitän ruokatottumusten muuttamiseen liittyviä tekijöitä kuuden kuvauskategorian kautta, joita ovat *terveydelliset*-, *ekologiset*-, *eettiset*-, *taloudelliset*-, *itseensä kiinnittyvät*- ja *ruokaan kiinnittyvät tekijät* (ks. taulukko 9). Lopuksi suuntaudun terveellisten ruokatottumusten oppimisen tukemiseen ja epäterveellisten ruokatottumusten oppimisen ennaltaehkäisyyn *kasvatuksellisten keinojen*, *tarjottavan ruoan laatuun vaikuttamisen*, *kaupallisten keinojen* ja *itseensä kiinnittyvien keinojen* kautta (ks. taulukko 10).

4.3.1 Ruokatottumusten oppimisen taustalla olevat tekijät

Itseen liittyvät tekijät

Ruokatottumusten oppimisen tai omaksumisen taustalla ovat monet itseen liittyvät tekijät. Keskeisenä tekijänä voidaan pitää *noudatetun ruokavalion laatua*. Noudatetun ruokavalion voi ajatella kuvastavan jo tehdyn ruoan valinnan päätepidettä, lopputulosta. Ruoan valintaan liittyviä tekijöitä on kuvattu aikaisemmin (ks. esim. Kylliäinen & Lintunen 2005; Mäkelä 2003 & Palojoki 2003). Ruokavalion laadun kannalta keskeisiä ovat omat valinnat, jotka käytännössä voivat ilmetä esimerkiksi eettisten arvojen mukaisen syömisen tai lisäaineiden välttelyn kautta. Omia valintoja kuvastavat valintojen tekeminen omien mielihalujen tai oman harkinnan mukaan. Vastauksista oli tulkittavissa se, että useimmat opiskelijat noudattivat sekaruokavaliota.

- - *Kaikkea mitä haluaa voi syödä; pyrin välttelemään lisäaineita. (O11)*

- - *Eettiset arvot ohjaavat vähentämään lihansyöntiä. (O5)*

Varmaan äidiltä opitut tavat puoleksi ja puoleksi sitten oman harkinnan ja muun kautta syntyneet tottumukset. (O14)

Erityisruokavaliot (ks. Kylliäinen & Lintunen 2005, 8–10) ja sairaudet ohjaavat syömään tietyllä tavalla kuvastaen samalla ruokavalion laatua. Erityisruokavaliona kasvisruokavalio ohjaa välttämään muun muassa lihaa ja gluteeniton ruokavalio välttelemään gluteenia sisältäviä viljoja, kuten vehnää, ohraa ja ruista. Erityisruokavalio voi olla seurausta sairaudesta, kuten on gluteenittoman ruokavalion kohdalla. Sairaudet voivat vaikuttaa myös itsenäisinä tekijöinä ruokatottumuksiin, sillä anoreksian sairastaminen on pakottanut yhden opiskelijan opettelemaan normaalin suhtautumisen ruokailuun.

Kasvissyöjäksi ryhtyminen seitsemän vuotta sitten on vaikuttanut eniten ruokailutottumuksiini. Silloin alkoi kiinnittämään enemmän huomiota siihen, että saa kaikki ravintoaineet terveellisistä lähteistä. (O9)

Olen sairastanut anoreksian lukio-ikäisenä, mistä johtuen olen joutunut opettelemaan uudenlaisen, normaalin suhtautumisen ruokailuun. Se on merkittävä syy sille, että en halua lokeroida ruokia vahvasti hyviin ja huonoihin vaihtoehtoihin, sillä kaikkea voi syödä kohtuudella. (O6)

Monenlaiset *omaan kehoon liittyvät tekijät* vaikuttavat ruokatottumuksien omaksumiseen ja oppimiseen. Oman kehon kuuntelu nähtiin tärkeänä tekijänä.

- - *Oman kroppani kuuntelu on myös opettanut minulle paljon. (O23)*

- - *Kuuntelenkin itseäni; kyllä kroppa kertoo mitä se tarvitsee. (O11)*

Kehonkoostumukseen ja kehonrakennukseen liittyvät tavoitteet sekä painonhallinta voivat olla myös tekijöinä ruokatottumusten oppimisen taustalla. Nämä voivat tietyllä tapaa kuvastaa ruoan valintaa ohjaavaa terveystietoisuuden keskittävää trendiä (ks. Palojoki 2003, 134–135). Valitettavasti myös ulkonäköpaineet ohjaavat tottumuksia.

Ruokatottumuksien omaksumiseen tai oppimiseen vaikuttaviin tekijöihin lukeutuu saatavilla oleva *tieto*. Palojoen (2003, 114) mukaan ruokaan kohdistuvat tiedot ohjailevat keskeisesti ruoan valintaa ja tämän myötä myös ruokatottumuksia. Tieto ilmenee vastauksissa asioiden tutkimisen, asioista lukemisen ja asioista selvää ottamisen kautta.

Se, että itseä on kiinnostanut ottaa asioista selvää eikä ole tyytynyt koulussa syötettyyn propagandaan. (O29)

- - *Tiedän mitä kannattaisi syödä, jotta söisi terveellisesti, koska luen asioista paljon...- -. (O11)*

Terveysteen liittyvät tavoitteet liittyvät omalta osaltaan siihen, millaisia ruokatottumuksia opitaan. Mainittuja yksittäisiä tavoitteita ovat terveellisen elämän saavuttaminen, pyrkimys terveellisyteen, paremman jaksamisen saavuttaminen ja sairauksien ennaltaehkäisy. Lisäksi mainittiin itsensä haastaminen, jonka tulkitseen haastavien tavoitteiden asettamiseksi pyrkimyksenä päästä kohti parempaa omassa ruokavaliossa. Kuvatut tavoitteet voidaan yhdistää vahvasti terveystietoisuuteen (ks. Palojoki 2003, 134–135).

- - *terveellisen elämän ja paremman jaksamisen saavuttaminen, sairauksien ennaltaehkäisy. (O28)*

Siihen minkälaisia ruokatottumuksia opitaan tai omaksutaan, vaikuttavat lisäksi monet *yksilöön ja omaan elämään liittyvät muut tekijät*. Tällaisia ovat esimerkiksi yksilön ominaisuudet, kuten kokeilunhalu, kulinaristisuus, sekä oma kiinnostus ruokaa kohtaan. Oma kiinnostus ilmenee sitä kautta, että yksilö on kiinnostunut ruoan ravintosisällöistä.

Myös urheiluharrastukset liittyvät omalta osaltaan ruokatottumusten omaksumiseen ja oppimiseen, sillä ne voivat ohjata kiinnittämään huomiota esimerkiksi säännölliseen ruokailuun, aterioiden ajoitukseen ja ruoan koostumukseen.

- - Pitkäaikainen lapsuuden ja nuoruuden urheiluharrastus on opettanut kiinnittämään huomiota ruuan koostumukseen ja aterioiden ajoitukseen. (O32)

Ruokatottumusten omaksumiseen ja oppimiseen liittyvät elämää muuttavat hetket, joita voisi sanoa tietyllä tapaa poikkeustilanteiksi. Mainintoja saivat äitiys sekä vaihto-oppilasvuosi. Äitiyden merkitystä ei kuvattu tarkemmin, mutta vaihto-oppilasvuosi opetti yhden vastaajan syömään itsensä liian ahkyyn. Kuvatut tekijät auttavat ymmärtämään ruokatottumusten muodostumisen subjektiivista luonnetta. Koska ruokatottumukset muodostuvat vahvasti sidoksissa oman yksilöllisen elämän osatekijöihin, voivat ne poiketa ihmisten välillä merkittävästi toisistaan.

Ulkoapäin tulevat tekijät

Ruokatottumusten omaksumisen tai oppimisen taustalla oleviin tekijöihin kuuluvat vahvasti *läheiset ihmissuhteet*. Läheisten ihmissuhteiden merkitys ruokatottumusten oppimiseen liittyen korostuu selkeästi kirjallisuudessa (ks. Palojoki 2003, 140). Läheisiä ihmissuhteita kuvastavat maininnat kodin, läheisten, perheen ja vanhempien merkityksestä. Nämä heijastuvat erityisesti vanhemmilta tulevien tapojen ja tottumusten, käsitysten ja oppien, sanomisten ja mallien kautta, mutta myös vanhempien koulutuksella, kuten terveydenhuoltoalan koulutuksella on merkitystä oppimiseen. Puoliso, sukulaiset ja kaverit kuuluvat läheisiin ihmissuhteisiin.

Kotona opitut tottumukset ovat vaikuttaneet käsityksiini ruokailurytmin säännöllisyydestä- -. (O6)

Kotoa on peräisin sellainen ajattelu, että sitä syödään mihin on varaa eikä ole syytä nirsoilla ruuasta- -. (O10)

- - sukuun kuuluvat maanviljelijät ovat ainakin opettaneet arvostamaan lähellä tuotettua kotimaista ruokaa. (O32)

Vanhempani ovat terveydenhuollon alalla joten meillä ollaan kotona paljon puhuttu aina ruuasta ja sen merkityksestä. Hyvä ja terveellinen ruoka on itsensä arvostamista. Kodin merkitys on minulle suurin. (O21)

Tietynlaisen *sosiaalisen paineen* kuvattiin ohjaavan ruokatottumusten oppimista. Tämä on hyvin ymmärrettävää, sillä tänä päivänä ruoka on noussut entistä keskeisemmäksi puheenaiheeksi ja tietoisien tarkastelun kohteeksi. Koska ruoka ilmenee yhä useammille tietynlaisena oman identiteetin ja arvomaailman heijastelemisen välineenä (ks. Mäkelä, Palojoki & Sillanpää 2003, 7), voikin se perustellusti luoda paineita syödä tietyllä tavalla. Jos sosiaalisen paineen antaa merkittävästi ohjailta omaa ruoan valintaa, voi sillä olla pitkällä aikavälillä mahdollisesti vaikutusta ruokatottumuksiin.

- - Toisaalta eräänlaisella sosiaalisella paineella on lisäksi vaikutusta siihen, että lisää kasvisten määrää ja jättää lihaa pois - - . (O10)

Koulu nostettiin monessa vastauksessa esiin ruokatottumusten oppimiseen vaikuttavana tekijänä. Sillanpään (2003, 75) mukaan koulut ovat tärkeitä vaikuttajia niin ruoan valintaan kuin ruokatottumusten oppimiseenkin liittyen. Koulun vaikutusta ei suuresti kuvattu, mutta ainakin koulun opetuksella ja kouluruokailulla on merkitystä. Kouluruokailu nähdäänkin osana opetussuunnitelmien mukaista opetus-, kasvatusta- ja ohjaustehtävää ja koulujen ruokakasvatuksen avulla on mahdollista edistää monenlaisten taitojen kehittymistä (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017, 9, 11).

Se, mitä kotona on opetettu, seuraavaksi koulun vaikutus. (O17)

Koulun opit ja vanhempien sanomiset - - . (O27)

- - Ruokailut koulussa ja kotona. (O4)

Ulkoapäin tuleviin, ruokatottumusten oppimisen taustalla oleviin tekijöihin kuuluu *media* monissa eri muodoissaan. Mainintoja saivat tv-ohjelmat, lehdet, blogit, instagram-kuvat, Internet ja tieteelliset artikkelit.

Media (lehdet, blogit, instagram -kuvat)- - . (O12)

- - Medialla on ainakin vaikutusta ollut viime aikoina siihen että olen pyrkinyt vähentämään lihansyöntiäni- - . (O10)

- - Internetmaailmalla on ollut suuri vaikutus sekä tiedonlähteenä että reseptipankkina. (O2)

Aikaisemmissa tutkimuksissa ilmenee erityisesti mainosten voima, sillä niiden avulla näyttäisi olevan mahdollista ohjailta sekä lasten (Boyland & Halford 2013, 236–241),

että aikuisten (Vukmirovic 2015, 13–19) ruoan valintaa ja kulutusta. Kokoavasti voi sanoa sen, että ruokatottumusten oppimisen taustalla vaikuttavat monipuolisesti erilaiset yksilöön itseensä liittyvät tekijät, mutta tämän lisäksi erityisesti elämässä keskiössä olevat ihmissuhteet, toimintaympäristöt, kuten koulu sekä media ohjaavat oppimista. Oppimisen taustalla olevat tekijät ovat osittain myös samankaltaisia ruoan terveellisyyskäsitusten alkuperään liittyvien tekijöiden kanssa (ks. taulukko. 5)

4.3.2 Ruokatottumusten muuttamiseen liittyvät tekijät

Terveydelliset tekijät

Ruokatottumusten muuttamiselle on olemassa lukuisia syitä, jotka voivat myös linkittyä yhteen. Monet vastaajat olivat muuttaneet ruokatottumuksiaan terveydellisten tekijöiden vuoksi, kuten halusta vaikuttaa *yleiseen hyvinvointiin*. Ruokatottumuksiin kohdistuneet muutokset ilmenivät vahvasti lihan syönnin vähentämisenä tai lopettamisena sekä kasvisien syönnin lisäämisenä ja kasvispainotteiseen ruokaan vaihtamisena.

Lihan syöntiä olen vähentänyt osittain siksi ettei ole eettistä eikä terveellistä syödä paljon lihaa - -. (O10)

Olen muuttanut kasvispainotteiseen ruokaan, koska se on ekologisempaa ja terveellisempää. (O5)

Kasviksia lisäsin, koska olen aina tiennyt, että esimerkiksi lapsuudenkodissani kasviksia syötiin liian vähän ja tämä tapa periytyi aluksi minulle. Kasvikset ovat hyviä, terveellisiä ja yleensä edullisia, ja lisäksi looginen jatkumo lihansyönnin vähentämiselle. (O2)

Terveydellisiin tekijöihin liittyen ruokatottumuksia oli muutettu myös sellaisiksi, että ruoka sisältää vähemmän sokeria. Perusteluina olivat tavoitteet sokerikoukusta pääsemiseksi sekä verensokeriarvojen parantuminen.

- - Nyt tässä parin kuukauden sisään olen yrittänyt vähentää sokerin käyttöä, koska verensokerini on päin metsää. (O12)

Tällä hetkellä tavoitteenani olisi tarkoitus vähentää sokerin määrää, koska tuntuu siltä, että olisi jonkinlaisessa sokerikoukussa - -. (O31)

Ruokatottumuksiin kohdistuneet muutokset voivat olla väliaikaisia, kuten raskaana ollessa ja liittyä näin ollen epäsuorasti toiseen ihmiseen. Yksi vastaaja oli jättänyt ruokavaliostaan lihan pois nuoruudessa, mutta palannut syömään lihaa raskauden myötä varmistaakseen lapsen hyvinvoinnin.

Lopetin lihan syönnin 14-vuotiaana. Kun olin raskaana, söin sen ajan lihaa ja lopetin raskauden jälkeen, koska olin kuullut että lapsen terveyteen voi vaikuttaa jos ei syö lihaa, en tiedä onko se totta. (O34)

Ruokatottumuksia muutettiin myös *vatsan hyvinvoinnin* vuoksi. Muutosta lähdettiin etsimään, jos tietynlainen ruoka tuntui epäsopivalta tai se aiheutti erilaisia vatsavaivoja tai -kipuja. Kun vastaajat olivat muuttaneet ruokatottumuksiaan, myös vatsa voi paremmin. Ruokavaliosta vähennettyjä tai pois jätettyjä ruokia olivat vehnä, viljat, ruisleipä ja maito. Myös raskas ja rasvainen ruoka vaikuttivat kielteisesti vatsan hyvinvointiin.

Pari vuotta sitten aloin vähentää vehnän syömistä, sillä huomasin ettei se sovi minulle - -. (O17)

- - Vatsavaivoista johtuen lopetin myös ruisleivän syönnin. (O21)

Pyrin syömään vatsaystävällisesti yhä tarmokkaammin. Tähän syynä on vatsan entistä suurempi herkkyys esimerkiksi raskaalle, rasvaiselle ruoalle. (O6)

Terveydellisenä syynä ruokatottumusten muuttamiselle nähtiin *ihon hyvinvointi*. Ihon hyvinvointiin yksi vastaaja oli saanut apua prosessoidun ruoan vähentämisestä.

- - Lisäksi prosessoidun ruuan syömistä olen vähentänyt huomattuaani, että ilman niitä oleminen vaikuttaa ihoni hyvinvointiin, jonka kanssa olen teini-ikästä asti kamppaillut. (O10)

Ruokatottumuksia voidaan muuttaa painoon liittyvien syiden takia, kuten *painonhallinta ja laihduttaminen*, jotka kytkeytyvät vahvasti terveydellisiin tekijöihin. Muutosta on lähestytty jättämällä joitain epäterveellisiä ruokia pois ja korvaamalla tiettyjä ruokia paremmilla vaihtoehdoilla, mutta myös annoskokojen pienentämisellä ja säännöllisemmällä syömisellä on pyritty toteuttamaan muutosta. Laihduttaminen voi tapahtua rankojen laihdutuskuurien avulla, mutta jotkut vastaajat olivat etsineet ratkaisua painonhallintaan tai laihduttamiseen sokerin tai viljojen vähentämisestä.

Ala-asteella, kun terveydenhoitaja kehotti lopettamaan meetvurstin syömisen ja vaihtamaan kevytmaito rasvattomaan, koska olin liian pullukka. Nyt aikuisena olen pienentänyt annoskokoja hieman, koska olen huomannut että vähemmälläkin pärjää vallan hyvin, joskus kuitenkin tulee herkuteltua. (O4)

Olen. Aikaisemmin en koskaan lihonut ja pystyin syömään mitä tahansa. Nykyään en enää toimi niin, joten oli pakko ruveta syömään säännöllisemmin ja terveellisemmin. Olen sairastanut myös syömishäiriön, joka vaikuttaa edelleen asenteeseeni ruokaan. (O23)

Olen ja en ole. Olen kolme kertaa lihonut ja kaksi kertaa laihtunut (15-20kg). (O26)

Terveydelliset tekijät kuvastavat tietyllä tapaa ruoan valintaan liittyvää terveys – nautinto ulottuvuutta (ks. Mäkelä 2002, 24–33). Vastaajat olivat lähtökohtaisesti pyrkineet ruokavaliossaan kohti terveellisempää suuntaa erilaisten muutoksien avulla. Muutosta sai tyypillisesti aikaan tyytymättömyys nykytilanteeseen, kuten yleinen, vatsan tai ihon pahoinvointi. Terveellisten valintojen tekeminen on kuitenkin jatkuvaa kamppailua epäterveellisiä valintoja vastaan. Toki nautintoa voivat tuottaa terveelliset vaihtoehdot, mutta hyvin yleisesti suurta nautintoa tuottavina pidetään epäterveellisiä ruokia.

Ekologiset tekijät

Ruokatottumuksia voidaan muuttaa ekologisten tekijöiden vuoksi. Tehtyjä muutoksia olivat siirtyminen kasvispainotteiseen ruokaan ja jopa täysin vegaaniseen ruokavalioon. Lihan syönnin vähentämistä tai lopettamista perusteltiin ekologisilla syillä. Myös lisääntynyt tietoisuus kestävästä kehityksestä voi saada vähentämään lihan kulutusta.

Olen muuttanut kasvispainotteiseen ruokaan, koska se on ekologisempaa ja terveellisempää. (O5)

Olen yrittänyt siirtyä kasvispainotteiseen ruokaan. Ympäristöä säästävämpää. (O20)

Lisäksi olen alkanut pohtimaan ympäristöasioita enemmän viime vuosien aikana, minkä takia olen vähentänyt lihansyöntiä ja lisännyt kasvissyöntiä - -. (O12)

Ekologisten tekijöiden huomioiminen heijastelee tietyllä tapaa ruoan valintaan liittyvää vastuullisuus – itsekeskeisyys ulottuvuutta (ks. Mäkelä 2002, 24–33). Ruokaa voidaan valita ajattelematta sen tuotantoon kiinnittyviä ekologisia tekijöitä, jolloin valinta voi

olla itsekeskeistä. Tällöin pidetään esimerkiksi kiinni runsaasti eläinkunnan tuotteita sisältävästä ruokavaliosta, ilman halua ajatella sen ympäristöllisiä vaikutuksia. Sen sijaan vastuullisuus voi ekologisuuden kehyksessä tarkoittaa vähemmän torjunta-aineita sisältävien ruokien valitsemista, kasvispainotteista ruokavaliota tai lähiruoan suosimista.

Eettiset tekijät

Ruokatottumuksia oli muutettu eettisten tekijöiden vuoksi, mitä ilmentävät monien vastaajien kohdalla lihan syönnin vähentäminen tai sen lopettaminen kokonaan. Maidon, kananmunien, kalan ja muiden eläinperäisten tuotteiden vähentämistä perusteltiin myös eettisillä syillä ja kannatettavana nähtiin siirtymistä enemmän kasvikunnan tuotteisiin. Eettisiä tekijöitä kuvastivat maininnat lihan tuotantotavan epäeettisyydestä, halu vähentää eläinten hyväksikäyttöä ja yksittäiset maininnat ilmastosta ja eläinten oikeuksista.

Olen lopettanut lihan, maidon ja kananmunien käytön lähes kokonaan, hiljalleen lukiovuosien jälkeen. Kiinnostuin eettisistä valinnoista. (O1)

Merkittävin muutos on ollut lihan jättäminen pois ja siitä koko ajan enemmän siirtyminen pelkästään kasvikunnan tuotteisiin. Alkuun jätin pois punaisen ja valkoisen lihan kotimaista kalaa lukuun ottamatta. Sittemmin olen vähentänyt kalan ja muiden eläinperäisten tuotteiden syöntiä eettisistä syistä, kuten ilmasto ja eläinten oikeudet. (O33)

Jätin punaisen lihan ja kanan pois ruokavaliostani noin vuosi sitten, koska tuntuu pahalta syödä eläimiä. Lihan tuotantotapa on epäeettistä - -. (O25)

Eettiset tekijät heijastelevat ruoan valintaan liittyvää vastuullisuus – itsekeskeisyys ulottuvuutta (ks. Mäkelä 2002, 24–33). Ruokaa on mahdollista valita ajattelematta esimerkiksi sen tuottajien olosuhteita tai tuotantoeläimien hyvinvointia. Sen sijaan eettisiä kysymyksiä punnitsemalla ja asioista selvää ottamalla on mahdollista valita ruokaa, jonka tuotanto on aiheuttanut vain hyvin vähän tai parhaimmillaan ei ollenkaan kärsimystä. Esimerkiksi reilun kaupan tuotteita valitsemalla on mahdollista ottaa huomioon tuottajien hyvinvointi ja luomutuotteita valitsemalla ainakin hieman vähentää tuotantoeläimien pahoinvointia. Eettisyyden näkökulmasta kuitenkin eläinkunnan tuotteiden käytön täysi lopettaminen kuvastaa parhaiten vastuullista valintaa.

Taloudelliset tekijät

Ruokatottumuksia oli muutettu taloudellisista tekijöistä kasvispainotteisempaan suuntaan. Taloudelliset tekijät ilmenivät vain muutamassa vastauksessa, mutta ne ilmentävät kuitenkin merkittävästi yhtä tärkeää syömiseen liittyvää ulottuvuutta.

- - Kasvikset ovat hyviä, terveellisiä ja yleensä edullisia ja lisäksi looginen jatkumo lihansyönnin vähentämiselle. (O2)

- - Pidän kasvissyöntiä kaikin puolin järkevämpänä: ekologisempaa, terveellisempää ja halvempaa kuin liharuoka. (O29)

Raha on eräs ruoan valintaan liittyvä tekijä (ks. Palojoki 2003, 114), jonka määrä voi vaihdella elämän eri vaiheissa. Ovaskaisen ym. (2012) mukaan sosioekonomiset erot voivatkin selittää ruokavalintojen erilaisuutta. Esimerkiksi pienen tulotason on havaittu liittyvän vähäisempään kasvisten, vähärasvaisen juuston ja maidon sekä ruisleivän käyttöön (Ovaskainen ym. 2012 132–139.) Tämä on mielenkiintoista, sillä edellisiin sitaatteihin viitaten muutamat opiskelijat olivat lisänneet kasvisten syöntiä niiden edullisuuden vuoksi. Vastanneiden opiskelijoiden voi sen sijaan enimmäkseen olettaa olevan melko pienituloisia. Hyvä on pohtia sitä, että mistä tulosten epäsuhta voi mahdollisesti johtua. Yhtenä selityksenä voi olla se, että jos pienituloisella on valittavana helposti valmistettavaa edullista ainesruokaa tai edullisia käsittelemättömiä kasviksia, on valmisruoan ostaminen ja syöminen kuitenkin helpompi vaihtoehto. Lisäksi monet ainekset sisältävät paljon rasvaa ja suolaa, joten maku voi houkuttaa ostamaan niitä.

Itseen kiinnittyvät tekijät

Ruokatottumuksia muutetaan useista itseen kiinnittyvistä tekijöistä. Merkittävänä tekijänä nähtiin *ruokasuhteen muutos*, mikä ilmeni syömishäiriön sairastaneen opiskelijan kohdalla aikaisemmin poikkeavana asenteena ruokaan. Toisen vastaajan kohdalla ruokasuhte oli muuttunut sen sijaan melko kokonaisvaltaisella tavalla, mutta se heijastui ennen kaikkea syyllisyyden tunteen poistamisena syömistä kohtaan, jonka myötä ateriavälit lyhenivät. Sitaatti kuvastaa selkeästi vastaajan ruokasuhteen muutosta.

Ateriavälien lyhentäminen. Koska tunsin pitkään syyllisyyttä kaikesta syömisestä, logiikkani oli, että minulla täytyy olla kiljuva nälkä, että olen "oikeutettu" syömään. Tämän takia annoskokoni olivat liian suuria ja saivat aikaan vain pahaa oloa. Kun aloin ymmärtää, että kehoni on ansainnut ruokaa, oli nälkäni millainen vain, ja että ruoka ei ole palkinto, vaan välttämättömyys ja tapa pitää huolta kehosta, ateriovälit lyhenivät ja pysyin paremmin kontrollissa annoskokojen ja syömäni ruuan laadun osalta. Syyllisyydentunteen syömistä kohtaan olin perinyt äidiltäni, ja siitä olen päässyt eroon pikkuhiljaa. (O2)

Itseen kiinnittyviin tekijöihin lukeutuvat ruokailuun liittyvät muutokset, joita ovat ateriovälien lyhentäminen, oman tarpeen mukaisesti syöminen ja uusien reseptien kokeileminen ruokiin kyllästymisen vuoksi. Muutoksia ovat myös siirtyminen tietynlaiseen ruokavalioon sekä siitä palaaminen takaisin alkuperäiseen ruokavalioon.

- - Paitsi, että yhdessä vaiheessa söin ihan liian vähän - -. (O13)

- - Olen myös ollut vegaanisella ruokavaliolla mutta palasin sekaruokavaliioon koska en osannut syödä oikein ja koin itseni nälkäiseksi - -. (O21)

Kotoa pois muuttaminen tai armeijan käyminen muuttavat myös ruokailua. Yhden vastaajan kohdalla kotoa muutto on saanut muuttamaan ruokaa terveellisempään ja eettisempään suuntaan. Se voi saada siirtymään myös vegaaniruokavaliioon tai lopettamaan maidon juonnin. Armeija on sen sijaan saanut yhden vastaajan syömään hetkellisesti epäterveellisemmin mutta palaamaan takaisin terveelliseen ruokavaliioon sen loputtua.

Ainakin kotoa pois muuttaminen on muuttanut ruokailuani merkittävästi, ja lähinnä parempaan suuntaan (äitini ei ole mikään hyvä kokki ja hän ei kauheasti välitä ruuan eettisyydestä tai terveellisyydestä)- -. (O12)

Ryhdyin itsekin kokonaan kasvissyöjäksi pari vuotta siskon jälkeen. Ja sitten vegaaniksi muutettuani vanhempien luota opiskelupaikkakunnalle. (O3)

- - Armeijassa karkki, limsa ja munkki palasivat ruokavaliiooni jostakin syystä, luultavasti kaipasin lohtua ankeaan armeijaelämään. Armeijan jälkeen palasin entiseen elämäntapaani. (O28)

Ruokaan liittyvät mieltymykset voivat saada muuttamaan ruokatottumuksia. Ruoan valintaa voivatkin ohjailia ruokaan liittyvät tottumukset ja makumieltymykset (Mäkelä ym. 2003, 8–9; Palojoki 2003, 109). Aineistossa puhuttiin vähän makumieltymyksistä ruokatottumusten muuttamisen yhteydessä, vastausten kohdistuessa enemmänkin syvällisemmälle tasolle, kuten siihen, miltä jonkin syöminen tuntuu. Mieltymykset kohdis-

tuivat erityisesti lihaan: ”ei tee mieli syödä lihaa”, ”lihansyönti ei ole koskaan tuntunut hyvältä” ja ”tuntuu pahalta syödä eläimiä”. Lihan ostamattomuus oli sen sijaan tuntunut hyvältä, ja yksi oli lopettanut maidon juonnin, koska ei ollut koskaan pitänyt siitä.

- - Minun ei koskaan tee mieli syödä lihaa ja pidän sitä epäeettisenä. (O17)

- - Lihansyönti ei ole koskaan tuntunut hyvältä ja ikään kuin ajauduimme mieheni kanssa siihen, että emme enää ostaneet lihaa. Se on tuntunut hyvältä. (O7)

Kotoa muutettuani lopetin maidon juonnin koska en koskaan pitänyt siitä ja sitä juotiin kotona - -. (O21)

Omaan jaksamiseen liittyvät tekijät saattavat saada muuttamaan ruokatottumuksia, sillä yhden vastaajan lihan syönti oli vähentynyt sen vuoksi, ettei hän jaksanut laittaa ruokaa vain itselleen. Käytössä olevat voimavarat, kuten aika ja raha ohjailevat ruoan valintaa (Palojoki 2003, 114). Kuitenkin myös oma jaksaminen voidaan tulkintani mukaan määrittellä voimavaraksi. Näin ollen muutokset omassa jaksamisessa voivat saada muuttamaan ruokatottumuksia. *Uskontoon ja elämäkatsomukseen liittyvät tekijät* saattavat vaikuttaa, kuten yhden vastaajan kohdalla, joka oli vähentänyt lihan syöntiä puolisonsa uskuntoon tai elämäkatsomukseen vedoten. Lihan syönnin vähentämisen taustalla voi olla myös aito *halu ottaa enemmän vastuuta omasta syömisestä*. Mainitut tekijät heijastelevat sitä, että ruokatottumuksia voidaan muuttaa vahvasti henkilökohtaisista perusteista käsin. Näin ollen muutos voi perustellusti kummuta esimerkiksi arvopohjasta.

- - Lihansyönti on vähentynyt, koska en viitsi kokkailla yhdelle ihmiselle eli itselleni kovin usein - -. (O11)

- - Lihan poisjättämiseen ovat vaikuttaneet puolisoni uskonto/elämäkatsomus ja lisääntynyt tietoisuus kestävästä kehityksestä ja vaihtoehtoisten tuotteiden lisääntynyt tarjonta - -. (O15)

Olin lapsena lihan syöjä ja nykyään kasvissyöjä, joka yrittää pikkuhiljaa siirtyä vegaaniseen ruokavalioon. Halusin nuorempana ottaa enemmän vastuuta syömisistäni ja halusin vähentää omalta osaltani eläinten hyväksikäyttöä. (O9)

Ruokatottumusten muuttamisen taustalla voivat olla *omaan kehoon kytkettyvät tavoitteet*, kuten kehon massan lisääminen ja lihasten kasvattaminen. Lisäksi liikunnasta ja terveellisestä syömisestä innostuminen voivat saada muuttamaan ruokatottumuksia esimerkiksi karsimalla epäterveellisiä ruokia tai liikunnan lisääntyessä syömään enemmän.

Mainitut tekijät kuvastavat tietyllä tapaa terveystietoisuuteen keskittyvää trendiä (ks. Palojoki 2003, 134–135), josta innostuminen voi saada muuttamaan ruokatottumuksia.

*- - Mulla on kans vähän tällanen ikuisuusprojekti saada massaa lisää ja kasvat-
taa lihaksia, niin olen just alkanut miettimään ruuan määrää ja ravintoarvoja
esim. proteiinia. (O14)*

*Yläasteikäisenä innostuin liikunnasta ja terveellisestä syömisestä, joten lopetin
karkin, limsojen, pullan ja muiden turhien asioiden jokaviikkoisen kuluttamisen,
limsoja en juonut enää lainkaan - -. (O28)*

Itseen kiinnittyvänä tekijänä, joka voi saada muuttamaan ruokatottumuksia, on myös *ihmissuhteet*. Ihmissuhteita kuvastavat vastaukset, joissa kerrotaan ystävän tai puolison vaikuttaneen myönteisesti ruokatottumuksiin.

Terveellisempään suuntaan puolison ansiosta. (O16)

*Olen muuttanut hieman. Olen kuullut personal trainer ystävältäni, kuinka ruoka-
tottumuksia voisi parantaa. (O24)*

Sosiaaliset suhteet näyttäytyvät kirjallisuudessa keskeisenä ruoan valintaan liittyvänä tekijänä (ks. Kylliäinen & Lintunen 2005, 8–10). Ymmärrettävää onkin se, että ne voivat saada muuttamaan syömistä ja ruokatottumuksia toisenlaisiksi. Huomioitava on kuitenkin se, että muutos voi olla niin terveellisempään kuin epäterveellisempään suuntaan.

Ruokaan kiinnittyvät tekijät

Ruokatottumukset voivat muuttua *ruoan saatavuuteen liittyvien tekijöiden* vuoksi. Näitä ovat lihalle vaihtoehtoisten tuotteiden lisääntynyt tarjonta sekä parempi ruoan tarjonta kuin lapsuudessa. Ruoan saatavuuteen liittyvien muutoksien voidaan katsoa liittyvän ruokakulttuurin muutokseen. Ruokakulttuuri onkin yhteydessä muun muassa siihen, millaisia ruokia syödään tai mitä ruoasta ajatellaan (Mäkelä ym. 2003, 7–8).

- - Lihan poisjättämiseen ovat vaikuttaneet - - vaihtoehtoisten tuotteiden lisääntynyt tarjonta. (O15)

En varmaankaan (ole muuttanut) hirmu paljon. Toki ruokavaliooni on tullut uusia makuelämyksiä sitten lapsuuden, jolloin tarjontaakaan ei ollut niin paljon. (O11)

Ruokatottumuksia voidaan muuttaa laadullisesti toisenlaisiksi kuin aikaisemmin, mikä kuvastaa *ruoan laatuun liittyviä tekijöitä*. Yksi vastaaja oli esimerkiksi lisännyt kasvisien syöntiä, koska ne ovat hyviä. Totuttua ruokaa voidaan muuttaa myös toisenlaiseksi korvaamalla tiettyjä ruokia toisilla, mikä ilmenee aineistosta.

- - Olen myös suurimmaksi osaksi hylännyt maitotuotteet. Syön juustoa ja yleensä yhden lasin piimää yliopistolla ruokaillessa (kotiin en osta piimää tai maitoa ollenkaan, olen korvannut ne kauramaidolla)- -. (O12)

- - Lapsena syötiin paljon perunoita ja naudanlihaa, nykyään en syö juurikaan kumpaakaan. Syön enemmän pastaa ja kanaa/broileria- -. (O11)

Ruokatottumuksien laadulliset muutokset heijastelevat keskeisesti ruokakulttuurin sisällä olevaa yksilötason vaihtelua ruoan valinnassa. Yksilötasolla syöminen voikin poiketa merkittävästi koko väestön ruokakulttuurista (ks. Mäkelä ym. 2003, 7–8). Näin ollen, vaikka tietyt rakenteet pysyisivätkin ruokakulttuurissa samanlaisina, voivat ihmisten ruokavaliot poiketa tästä huolimatta merkittävästi toisistaan. Esimerkiksi viljatuotteiden merkittävyyttä suomalaisten ruokavaliossa voidaan arvioida niiden kokonaiskulutuksen avulla. Tästä huolimatta ihmiset voivat syödä hyvin eri tavoin, sillä osa voi valita ostoskoriinsa pelkästään täysjyväviljatuotteita toisten ostaessa puhdistettuja viljatuotteita.

4.3.3 Tavoitteena terveelliset ruokatottumukset

Kasvatukselliset keinot

Terveellisten ruokatottumusten oppimista voidaan tukea ja epäterveellisten ruokatottumusten oppimista ennaltaehkäistä monin eri tavoin. Tällöin tavoitellaan periaatteessa samaa asiaa, eli sitä, että elintavat muodostuisivat terveyttä tukeviksi. Seuraavaksi kuvaan erilaisia keinoja, joiden avulla voidaan pyrkiä ohjailemaan ruokatottumuksia. Eriyisesti kasvatukselliset keinot korostuivat vastauksissa, mikä ilmentää kasvattavien tahojen, kuten kodin ja koulun merkitystä terveyden edistämistyössä. Kasvatuksellisiin keinoihin kuuluvat *opetus ja ohjaus* ja lisäksi näihin liitettiin vahvasti kodin merkitys ja elämänvaiheina lapsuus ja nuoruus. Oppimista voitaisiin tukea erityisesti sitä kautta, mitä kotona opitaan ja opetetaan. Kotoa voidaan oppia esimerkiksi säännöllisen ruokailurytmin tai ruoan kohtuullisuuden merkitys sekä ruokaan liittyviä tapoja ja asenteita.

Ruokatottumusten muodostumisen kannalta lapsuus elämänvaiheena (ks. Mäkelä ym. 2003, 8; Savage ym. 2007, 22–23; Sillanpää 2003, 75) ja kodin merkitys siihen (ks. Palojoki 2003, 140; Savage ym. 2007, 27) korostuvat kirjallisuudessa.

Oppimisen alle kiinnittyy vanhempien antaman esimerkin ja mallin merkitys. Vanhemmat voivatkin luoda ja ylläpitää erilaisia syömiseen liittyviä malleja (Palojoki 2003, 140). Esimerkin antaminen liittyi useassa vastauksessa siihen, että vanhemmat esimerkiksi ohjaavat lapsia syömään tietynlaista ruokaa. Vanhempien tulisi syödä itse terveellisesti sekä noudattaa säännöllisiä ruokailuaikoja. Yhden vastaajan mukaan epäterveellisiä tottumuksia voitaisiin parhaiten ehkäistä kotoa saatavilla oikeanlaisilla ruokamalleilla. Mallien kautta oppiminen nähdäänkin korostuneena lapsuudessa (Savage ym. 2007, 27), vaikka niiden kautta on mahdollista oppia läpi koko elämän.

Kaikki lähtee kotoa eli jos vanhemmat eivät vaikkapa syö yhtään vihanneksia, on lapsenkin hankalampi tottua syömään niitä - -. (O11)

Vanhempien tulisi olla esimerkkinä lapsille eli noudattaa säännöllisiä ruokailuaikoja ja syödä terveellisesti hyvistä aineksista tehtyä ruokaa. - - olla itse kuluttamatta karkkia ja muita epäterveellisyyksiä. (O28)

Kotoa saaduilla opeilla voi olla kauaskantoisia merkityksiä, sillä jos lapsi on kotona oppinut syömään terveellisesti ja jossain vaiheessa alkaakin syömään epäterveellisesti, on hänen huomattavasti helpompaa palata takaisin terveellisen ruokailun pariin. Vastavasti jos kotona opetetaan syömään epäterveellisesti, on siitäkin hyvin vaikeaa oppia pois. Lapsuudessa omaksutut tottumukset voivatkin kantaa jopa aikuisuuteen asti (Mäkelä ym. 2003, 8; Savage ym. 2007, 22–23; Sillanpää 2003, 75). Lisäksi epäterveellisten tottumusten ennaltaehkäisyn kannalta ongelmallisena nähtiin se, jos lapsuudenkodissa ei kyetä kyseenalaistamaan huonoja ruokailutottumuksia ja tämän myötä parantamaan niitä. Yhdessä vastauksessa ruokatottumuksiin vaikuttaminen nähtiin vaikeaksi juurikin sen takia, että kotona opitaan niin paljon ruokatottumuksia.

Siinä vaiheessa, kun lapsi ja nuori asuu vielä kotona, vanhemmat päättävät mitä ja kuinka paljon syödään. Vaikka kotoa pois muuttaessa tapahtuisikin epäterveellisyysnotkahdus, on mahdollista suht helposti löytää terveellinen arki, jos sitä on joskus jo elänyt. (O26)

- - Jos kotona opetetaan syömään epäterveellisesti, siitä on hyvin vaikea oppia pois. (O17)

Ei mitenkään, jos ne tulevat lapsuudenkodista, jossa omia ruokailutottumuksia ei olla valmiita kyseenalaistamaan - -. (O2)

Päiväkodit ja erityisesti koulut voivat tukea oppimista monin tavoin. Muodollinen kasvatus kuvastaa yhteiskunnan toteuttamaa informaatio-ohjausta (Risku-Norja 2016, 153–158). Koulut ja muut merkittävät ruokailutilanteet näyttäytyvät tärkeinä ruokatottumuksiin vaikuttajina kirjallisuudessa (ks. Sillanpää 2003, 75 & Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017). Varhaiskasvatuksen osalta olisi tärkeää osallistaa lapset ruokailuun ja lisätä heidän kokemuksiaan vaikutusmahdollisuuksistaan. Erilaisten aktiviteettien liittäminen ruokaan ja ruoan tekemistä ystäväksi pidettiin hyvänä ajatuksena, sillä se voisi edistää ruokaan liittyvää ennakkoluulottomuutta ja positiivista suhtautumista, jotka auttaisivat ehkäisemään epäterveellisten tottumusten muodostumista.

Varhaiskasvatuksessa opitaan perusteita kaikilta elämän osa-alueilta. Lasten osallistaminen ruokailuun voi lisätä lapsen kokemusta siitä, että hän voi itse vaikuttaa ja toisaalta antaa lisätietoa ja ymmärrystä ruuasta ja terveellisyydestä. (O15)

Keskeisenä nähtiin koulun opetuksen merkitys. Koulu sisältää tässä yhteydessä kaikki koulutusasteet. Opetus näyttäytyy yhtenä koulujen toteuttaman ruokakasvatuksen osana (ks. Risku-Norja 2011, 27–31). Kouluissa tulisi antaa opetusta terveellisestä ruokavalioista ja terveellisiin vaihtoehtoihin voitaisiin tutustua nykyistä syvemmin. Yhdessä voitaisiin tutkia, mistä aineista eri ruoka-aineet koostuvat, mitä ne aiheuttavat ihmisen kehossa ja tätä kautta lähestyä ruoan terveellisyyttä. Olennaista olisi myös keskustella enemmän terveellisesti syömisen merkityksestä sen sijaan, että tyydyttäisiin esittämään pelkkä ruokaympyrä. Lisäksi tulisi opettaa itse selvittämään, mikä ruoka on terveellistä ja minkälainen ruoka sopii itselle parhaiten. Tässä apuna voi olla oman kehon tarkkailu.

Neuvolassa annetaan perusohjeet lapsiperheille, koulussa opetusta terveellisestä ruokavaliosta ja opiskelijaravintoloissa tarjotaan terveellistä ruokaa. (O7)

- - Kouluissa pitäisi yhdessä tutkia, mistä aineista eri ruoka-aineet koostuvat ja mitä ne aiheuttavat ihmisen kehossa. Tämä on tietysti hiukan hankalaa, koska on olemassa eri näkökulmia siitä, mikä on terveellistä (esim. vähärasvainen ja vähähiilihydraattinen ruokavalio). Ehkä olennaisinta olisi se, että jokainen ihminen osaisi itse selvittää, mikä ruoka on terveellistä ja mikä ei. Jokainen voi omaa kehoaan tarkkailemalla myös huomata mikä ruoka sopii itselle ja mikä ei. (O25)

Koulun opetukseen liittyen mainintoja saivat kotitalouden ja terveystiedon tunnit. Kotitalouden osalta terveellisten ruokatottumusten oppimisen kannalta nähtiin tärkeänä se, että osaa tehdä itse ruokaa. Olennaisena pidettiin sitä, että koulussa valmistettavat ruoat olisivat terveellisen lisäksi hyvänmakuisia, mikä ohjaisi syömään jatkossakin terveellistä ruokaa. Kumpaankin oppiaineeseen liittyen kannatettiin ruokaan liittyvien laajempien opintokokonaisuuksien pitämistä. Opinnoista tulisi tehdä opiskelijoille mielenkiintoisia ja osallistavia saarnaamisen sijasta, mutta toisaalta faktatiedon antamista pidettiin joissain tapauksissa hyvänä keinona tukea terveellisten ruokatottumusten oppimista.

- - Kouluissa olisi hyvä olla tunteja joilla kokkaillaan hyvänmakuisia terveellisiä ruokia, jolloin niitä haluaisi jatkossakin. MAKU on tärkein; jos tuputetaan pahanmakuista mutta terveellistä ruokaa, niin eihän se toimi. (O11)

Yhdessä vastauksessa huomiota kiinnitettiin kouluruokailuun terveellisten ruokatottumusten oppimisen tukijana. Kouluruokailu nähdäänkin osana opetussuunnitelmien mukaista kasvatus-, opetus- ja ohjaustehtävää (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017, 9, 11). Kouluruokailut antavat oppijoille rytmiä ja käsityksiä syömisestä ja ruoasta. Koulun esimerkki ei kuitenkaan yksistään riitä, jos kodin malli on ristiriitainen sen kanssa.

Muita ohjaukseen ja opetukseen liittyviä keinoja, joita ei yhdistetty suoraan mihinkään tahoon, olivat terveelliseen syömiseen ohjaaminen, ruokailun säännöllisyyden ja annoskokojen tärkeyden korostaminen sekä ruoan valmistuksen opettaminen. Tärkeänä pidettiin sitä, että vältettäisiin ääripää -ajatteluun oppimista sekä korostettaisiin itse valmistetun ruoan terveellisyyttä. Näkemykseni mukaan tähän liittyen on hyvä muistaa kuitenkin se, että vaikka itse tekemällä ruoasta on mahdollista saada terveellisempää kuin runsaasti lisäaineita sisältävät valmisruoat, on siitä helppoa saada epäterveellistä lisäämällä siihen esimerkiksi runsaasti tyydyttynyttä rasvaa tai suolaa. Lisäksi ihmisille tulisi opettaa kriittistä suhtautumista ja kykyä ajatella itse. Palojoen (2003, 117–118) mukaan ravitsemuskasvatuksessa tulisikin nykyisin suunnata huomiota tiedon jakamisesta yhä enemmän muun muassa kansalaisten kriittisen ajattelun ja medialukutaitojen kehittämiseen. Tälle on perusteita, sillä ravitsemukseen liittyvän tiedon lisääntyessä ja muuttuessa kirjavammaksi, voi olla haastavaa erottaa luotettavaa tietoa harhaan johtavan tiedon joukosta.

Maininnan sai myös liikuntaharrastukset, jonka tulkitsen niin, että jos lasta ohjataan liikuntaharrastusten pariin, on hänen mahdollista oppia siellä terveellisiä ruokatottumuksia. Myös lautasmallia tulisi päivittää, sillä yhden opiskelijan mukaan kenenkään lautanen ei näytä oikeasti mallin mukaiselta. Lisäksi miesten ollessa armeijassa voitaisiin naiset ohjata talouskouluun oppimaan terveellisiä ruokatottumuksia. Toisaalta vastaaja epäroi ehdotuksensa toimivuutta tasa-arvoon vedoten.

Jos pitkällä aikavälillä ajateltaisiin, niin voitaisiin tehdä niin, että esim. kun miehet käyvät armeijan, niin naiset kävisivät talouskoulun, jossa opetettaisiin terveellisiä ruokatottumuksia. Tosin tässä tulee sitten vastaan epätasa-arvo kysymys. (O22)

Ohjaamiseen liittyen terveellisten ruokatottumusten oppimista ja epäterveellisten tottumusten ennaltaehkäisyä tukisi se, jos ruokaa ei käytettäisi lasten palkitsemiseen tai rangaistamiseen. Vastaukset ovat mielenkiintoisia, sillä mallioppimisessa keskeistä on juurikin käyttäytymisen ohjaaminen palkintojen tai rangaistuksien avulla (Bandura 1977). Tulkitsenkin, että terveellisten tottumusten oppimisen kannalta palkinnoista voi olla hyötyä, mutta niiden tulisi olla jotain muuta kuin ruokaa. Esimerkiksi lapsen kehuminen uusien ruokien maistamisesta voisi toimia palkintona. Lisäksi vaikka terveelliseen syömiseen ohjaaminen nähtiin hyvänä keinona, ei siinäkään tulisi mennä liiallisuuksiin ja liiallinen huomion kiinnittäminen ruokaan ja ruokailuun nähtiin ongelmallisena.

- - Lapsille ruokaa ei saisi käyttää palkintona tai rangaistuksena, vaan heitä pitäisi kuunnella ja kannustaa etsimään ruokia, joista he saavat hyvää mieltä. - - (O2)

- - Mutta yks mitä oon miettinyt on se, että lapsia ei tulis 'palkita' herkuilla. Ne aikuisenaki sit on sisäistänyt ton käytänteen, eli palkitsevat ite itensä esim. rannan duunipäivän jälkeen parilla oluella ja hups yhtäkkiä seki voi riistäytyä käsistä. Itse palkitsen itteeni lähinnä levolla, varmaan kaikille löytyy joku vastaava henkilökohtainen ja terveellinen juttu. (O14)

Mielestäni paras tapa on ohjata nuoria syömään oikein, mutta liiallinen terveellisyyden tuputus ei ole hyväksi. Tämä voi pahimmillaan johtaa liialliseen ruoasta huolehtimiseen ja siten syömishäiriöihin. Säännöllisen ruokailurytmin oppiminen olisi tärkeää, silloin jaksaa paremmin ja ruoankin valmistaminen onnistuu, kun liian kova nälkä ja napostelu ei yllätä. (O6)

Kasvatuksellisten keinojen joukkoon lukeutuvat tietoon perustuvat keinot. Palojoen (2003, 117) mukaan neuvonta ja valistaminen ovat keskeisiä terveysterveystieteiden muoto-

ja. Tietoon perustuvat keinot voidaan nähdä osana yhteiskunnan toteuttamaa informaatio-ohjausta (ks. Risku-Norja 2016, 153–158). Keinoihin kuuluvat ruokaan liittyvän tiedon sekä käytännön esimerkkien antaminen terveellisestä ruoasta. Tärkeää olisi antaa tietoa terveellisen ruoan hyvistä puolista ja neuvoja sen tekemiseen. Myös tieto ruoan alkuperään sekä ruokavalion avulla ehkäistävissä oleviin sairauksiin liittyen koettiin tärkeäksi. Lisäksi tieteellisen tiedon välittäminen esimerkiksi yksittäisistä ruoka-aineista, ruoan energiasisällöistä sekä kehon tarpeista ja kulutuksesta nostettiin esiin. Olennaista olisi se, että ihmisiä opetettaisiin itse selvittämään, minkälainen ruoka on terveellistä. Ruokaa ja terveellistä ruokaa koskevan tiedon antaminen olisi hyvä aloittaa jo varhain. Terveellisen ruoan tuputuksen sijaan asioista tulisi kertoa niin, että terveellinen ruoka on fiksu valinta. Myös ruoasta keskusteleminen nostettiin vaikutuskeinoiksi.

Antamalla käytännön esimerkkejä siitä, miltä terveellinen ruoka lautasella näyttää. Ei auta, että sanotaan vaikka että syö paljon proteiinia, jos et tiedä mistä sitä saa - -. (O12)

Ruoasta monipuolisen keskustelun tulisi olla arkipäivää ja normaalia elämäntapaa koskevaa sisältöä. Tarjota tietoa ja mahdollisuutta harjoitella terveellistä elämäntapaa myös ruokailun ja ruuan osalta. Tutustumalla ruokaan ja siihen, mistä se tulee, voidaan lisätä tietämystä ja kiinnostusta aiheeseen, mikä on edellytys myös terveellisyden oppimiselle. (O15)

Lisää laadukasta tieteellisiin perusteluihin perustuvaa infoa ja tietopaketteja. Ei syyttelevää ja moralisoivaa - -. (O20)

Ehkä olennaisinta olisi se, että jokainen ihminen osaisi itse selvittää, mikä ruoka on terveellistä ja mikä ei - -. (O25)

Lasten vanhempien valistamista ja heille tiedon levittämistä pidettiin hyvänä keinona. Lisäksi opettajien tietämystä lisäämällä voitaisiin tukea terveellisten ruokatottumusten oppimista. Myös terveydenhuolto voi osallistua, sillä neuvolat voivat antaa lapsien vanhemmille ohjeet terveellisen ruokavalion noudattamisen ja sen opettamisen tueksi.

Kaikki lähtee kotoa eli jos vanhemmat eivät vaikkapa syö yhtään vihanneksia, on lapsenkin hankalampi tottua syömään niitä. Eli pitäisi valistaa tulevia vanhempia tässä asiassa - -. (O11)

Ensinnäkin sillä että esimerkiksi opettajat tietäisivät millainen on terveellinen ruokavalio, ja ymmärtäisivät sen ettei kasvissyöjät kuole ravitsemuksen takia. (O1)

- - neuvolasta lähtien pitäisi antaa vanhemmille työkaluja oikeaan ruokavalioon ja sen opettamiseen kotona. (O21)

Ruokasuhteeseen kiinnittyvät asiat, eli ruokaan suhtautuminen ja ruokaan asennoituminen kuuluvat kasvatuksellisten keinojen joukkoon. Ruokaan suhtautumiseen liittyen tärkeää olisi se, että ruoka liitettäisiin nykyistä paremmin osaksi ihmisen arkea sen sijaan, että se irrotettaisiin erilliseksi kokonaisuudeksi. Ruokaa tulisi tarkastella enemmän psyykkisenä hyödykkeenä, sillä mielenterveyden ongelmia voitaisiin hoitaa omalta osaltaan ruoan kautta. Ruokaa tulisi tarkastella selkeämmin myös hyvinvointiin ja onnellisuuden vaikuttajana. Lapsia tulisi esimerkiksi kannustaa etsimään sellaisia ruokia, joista he saavat hyvää mieltä. Lisäksi ruokaan tulisi olla järkevä suhtautuminen, jolloin sitä ei saisi käyttää esimerkiksi muiden ihmisten kontrolloimisen välineenä.

Ruokailun irrottaminen muusta elämästä erilliseksi kokonaisuudeksi on tällä hetkellä ongelma - -. Liittämällä ruokailu osaksi ihmisen arkea ja antamalla neuvoja terveellisen ruokailun konkreettisesta liittämisestä arkeen omien resurssien mukaan, saataisiin mielestäni parempia tuloksia kuin pelkillä ruokapäiväkirjoilla. Ruoka on psyykkinen hyödyke. - - Mielenterveyden hoitaminen ruoalla ja ruokailun hoitaminen mielenterveyden hoitamisella on kaksisuuntainen tie. Ruoka pitäisi selkeämmin liittää hyvinvointiin ja onnellisuuteen ilman syyllisyyttä, oikeutuksen hakemista tai hedonistista mässäilyä - -. (O2)

Ruokaan tulisi olla maanläheinen ja järkevä suhtautuminen, ei niin että ruuasta tehdään jonkinlainen itsen tai toisen kontrolloimisen väline, melkein uskonto - -. (O10)

Lapsesta saakka tulisi saada tutustua erilaisiin ruokiin. Mielestäni mitään tiettyä ruokavaliota ei pitäisi tuputtaa kenellekään, sillä esimerkiksi voi käydä niin että raivovegaanin jälkikasvusta saattaa kaikesta huolimatta tulla lihansyöjiä. Erilaisia vaihtoehtoja ja tietoa tulisi olla tarjolla - -. (O10)

Ruokaan liittyvällä asennoitumisella on merkitystä, mikä ilmenee viimeisessä sitaatissa. Vanhempien tulisi asennoitua ruokaan niin, etteivät pakottaisi lasta noudattamaan tiettyä ruokavaliota, vaan tarjoaisivat erilaisia vaihtoehtoja ja tietoa ruokaan liittyen. Lisäksi tulisi onnistua luomaan myönteinen asenne terveellistä ja eettistä ruokaa kohtaan.

Tarjottavan ruoan laatuun vaikuttaminen

Terveellisten ruokatottumusten oppimisen kannalta tulee kiinnittää huomiota tarjottavan ruoan laatuun, joten se koskettaa osaltaan myös erilaisia kasvattavia tahoja. Erityisesti jos terveellisestä ruoasta tehtäisiin maukasta, saattaisi se tukea terveellisten ruokatottumusten oppimista. Koska makumieltymykset ohjailevat ruoan valintaa (ks. Mäkelä ym.

2003, 8–9; Palojoki 2003, 109), on sen vuoksi ymmärrettävää, että tekemällä terveellisestä ruoasta maukasta saataisiin ihmiset syömään sitä helpommin. Niin kotona, päiväkodissa kuin koulussakin tarjottavan ruoan tulisi olla terveellisen lisäksi monipuolista. Terveellisten tottumusten oppimista voitaisiin tukea lisäksi tutustuttamalla lasta kotona erilaisiin ruokiin. Ruokiin tutustuttaminen on perusteltua, sillä sen myötä omaksutaan vähitellen tietynlaiset ruokatottumukset. Ruokatottumukset ohjailevat sen sijaan myöhemminkin tehtävää ruoan valintaa (ks. Mäkelä ym. 2003, 8–9; Palojoki 2003, 109).

Kaikista suurin ja välttämättömin tekijä on se, että kotona pidetään huoli säännöllisestä ruokailurytmistä ja että kotoa löytyy monipuolista ruokaa. (O8)

Lapsesta saakka tulisi saada tutustua erilaisiin ruokiin - -. (O10)

- - Tietenkin päiväkodeissa ja kouluissa olisi tarjottava monipuolisesti myös vihanneksia yms. terveellistä perusruoan lisänä. (O11)

Kouluissa ja päiväkodeissa olisi tarjottava monipuolisesti erilaisia vihanneksia ja monet olivat lähi- ja kasvisruoan kannalla sekä kasvisruoan tarjonnan lisäämisen kannalla. Hyvänä ajatuksena pidettiin kasvisvaihtoehtojen ja kasvisruokapäivien lisäksi sitä, että yhtenä päivänä olisi tarjolla vain kasvisruokaa. Olennaista kasvisruoan suhteen olisi se, että se on monipuolista ja maistuu hyvältä. Ruoan tulisi olla laadultaan terveellistä myös erilaisissa laitoksissa, tulkintani mukaan esimerkiksi sairaaloissa tai vanhainkodeissa.

Tarjoamalla monipuolista ruokaa esimerkiksi juuri opintojen yhteydessä, lapsesta asti - -. (O16)

- - ruuan laatu laitoksissa, kouluissa jne. ihminen joka on jo pienestä asti tottunut syömään terveellistä ruokaa, osaa syödä sitä aikuisenakin, jos haluaa. (O34)

Kouluissa, päiväkodeissa yms. kasvattavissa tahoissa tulisi olla monipuolinen ruokailu ja vähintään se yksi kasvisruokapäivä. Siitä tulisi myös pitää huolta, että kasvisruoka maistuu myös hyvältä, ettei se traumatisoi ketään ja pilaa koko kasvisruokavalion mainetta - -. (O33)

Näkemykseni mukaan vastaukset ilmentävät selkeästi sitä tosiasiaa, että lapset oppivat syömään sellaista ruokaa, kuin mitä heille tarjotaan. Esimerkiksi vanhempien tarjoamalla ruokaympäristöllä onkin havaittu olevan vaikutusta siihen, millaiseksi lapsen tottumukset muotoutuvat (ks. Savage ym. 2007, 28–30). Näin ollen kasvisvaihtoehtojen tarjontaa lisäämällä voidaan samalla ohjailta lasten käsitystä terveellisestä ja hyvästä ruoasta. Aikuisten vastuuta ei tulisikaan sivuuttaa lasten ruokatottumusten oppimisessa.

Kaupalliset keinot

Terveellisten ruokatottumusten oppimisen kannalta hyötyä voisi olla kaupallisista keinoista, kuten siitä, että kiinnitettäisiin huomiota *yriytysten valtaan ja vastuuseen*. Erityisesti tärkeää olisi vähentää elintarviketeollisuuden valtaa. Vallan vähentäminen kävisi niin, että yrityksillä ei olisi mahdollisuutta vaikuttaa ohjaavasti esimerkiksi päätöksentekoon ja tätä kautta esimerkiksi lautasmallin tai ruokasuositusten laadintaan. Vastauksen mukaan kiellettäviä keinoja olisivat lautasmallin sponsorointi sekä propagandan levittäminen. Sen sijaan suositusten tulisi perustua riippumattomiin tutkimuksiin. Koska yhteiskunta on vahvasti normiohjauksen avulla vastuussa muun muassa ravitsemukseen liittyvistä suosituksista (ks. Risku-Norja 2016, 153–158), kykenee se tulkintani mukaan vaikuttamaan myös siihen, miten paljon yrityksillä on valtaa esimerkiksi niiden laadinnan suhteen. Lisäksi yritysten ja päätöksentekijöiden tulisi ottaa ensisijainen vastuu epäterveellisten ruokatottumusten ennaltaehkäisyssä. Voidaan kuitenkin pohtia sitä, että jos yritysten ensisijaisena tavoitteena on tuottaa voittoa, niin miksi esimerkiksi makeisyrietykset haluaisivat alkaa taistelemaan epäterveellisten ruokatottumusten ennaltaehkäisyä vastaan? Tämähän vähentäisi heidän omien tuotteidensa myyntiä. Toisaalta yritykset voisivat siirtää tuotantoaan terveellisempään suuntaan ja olla tavoitteellisesti nykyistä enemmän mukana terveyden edistämistyössä.

Parasta olisi jos voitaisiin lopettaa kaupallisten tekijöiden, kuten Valion vaikuttaminen ruokailusuositukseen ja myöntää se, ettei aikuinen ihminen tarvitse maitotuotteita. Suositukset tulisi perustaa riippumattomiin tutkimuksiin ja painottaa sitä että eri ruokavalioiden sopivuus on ihmiskohtaista. (O29)

Elintarviketeollisuudella on mielestäni aivan liikaa valtaa. se ohjaa poliittista päätöksentekoa. Valtasuhteita tulisi muuttaa -. (O23)

Ensisijainen vastuu päätöksentekijöille ja yrityksille. (O20)

Ruoan hintaan liittyvien keinojen avulla, eli hintoja säätelemällä voitaisiin ohjailta kuluttajien tottumuksia. Jos terveellinen ruoka olisi edullisempaa tai yhtä halpaa kuin epäterveellinen ruoka, muuttaisi se mahdollisesti ostokäyttäytymistä. Tämänkaltaisilla hinnan muutoksilla terveellisen ruoan kulutus mahdollisesti lisääntyisi, mikä tukisi terveellisten ruokatottumusten noudattamista. Mainitut keinot kuvastavat yhteiskunnallisista ohjauskeinoista taloudellista ohjausta (ks. Risku-Norja 2016, 153–158).

Epäterveellinen ruoka hintavammaksi kuin terveellinen. (O5)

- - Terveellisen ruoan tulisi olla yhtä halpaa kuin epäterveellisen. (O23)

Ruoan tarjontaan liittyvien keinojen avulla, kuten sillä, että epäterveellistä ruokaa ei tarjottaisi ja näin ollen tarjottaisiin vain terveellisiä vaihtoehtoja, tai jos kaupat eivät saisi myydä epäterveellistä ruokaa, voitaisiin vaikuttaa ihmisten ruokatottumuksiin. Tärkeänä pidettiin sitä, että snack-automaatteja ei tuotaisi kouluihin. Kuluttajia voidaan myös suoraan ohjata esimerkiksi vegaanituotehylyjen avulla kasvisruokien luokse. Vit-sillä mainittu äärikeino oli suolan, sokerin ja rasvan lailla kieltäminen. Yhteiskunnalla on periaatteessa mahdollisuus vaikuttaa kuvattuihin asioihin normiohjauksen, kuten lakien ja erilaisten säädösten avulla (Risku-Norja 2016, 153–158). Haastavuutta lisää se, että yleensä päätöksiä tehtäessä tulisi osata ottaa huomioon useiden eri tahojen intressit.

Kaupassa ei saisi myydä epäterveellisiä ruokia. (O22)

Tarjoamalla vain terveellisiä vaihtoehtoja. (O4)

Useista kaupoista löytyy nykyään vegaanihylly, mikä helpottaa ihmisiä löytämään kasvisvaihtoehtoja. (O5)

Mainontaan liittyvien keinojen avulla olisi mahdollista vaikuttaa asiaan. Mainittuja keinoja olivat terveellisten ruoan mainostaminen, sen mediaseksikyyden lisääminen ja vastaavasti se, että epäterveellisiä ruokia ei mainostettaisi tai niiden mainostaminen kiellettäisiin. Maininnan sai myös yleisesti media, jonka voi tulkita liittyvän sen laajoihin vaikutusmahdollisuuksiin. Lisäksi kasvavat ja vaikutuksen alaiset ihmiset tulisi pitää pois mainonnan ulottuvilta epäterveellisten tottumusten ehkäisemiseksi.

Hyvä kysymys. Toki voitaisiin mainostaa ja tehdä terveellistä ruoasta mediaseksikästä. (O30)

- - kaikkien epäterveellisten houkutusten kuten pikaruokaloitten mainostus voisi vaan kylmästi bannata. Samalla tavalla ku alkoholi ja tupakka, koska onhan ne aika vastaavia terveyshaittoja. (O14)

Kiellettäisiin mainokset, joissa mainostetaan roskaruokaa/epäterveellisiä ruokia. (O22)

Mainonnan merkittävyys korostuu aikaisemmissa tutkimuksissa, sillä mainosten avulla näyttäisi olevan mahdollista ohjailla niin lasten (Boyland & Halford 2013, 236–241)

kuin aikuistenkin (Vukmirovic 2015, 13–19) ruoan valintaa. Koska median laajat vaikutusmahdollisuudet tunnustetaan laajasti, tulisi näkemykseni mukaan sen avulla yhä enemmän pyrkiä ohjailemaan ihmisten valintoja terveyttä tukevaan suuntaan. Tämänkaltaisen ohjailu voisi olla kansanterveydellisesti erittäin merkittävää.

Itseen kiinnittyvät keinot

Itseen kiinnittyvien keinojen avulla voidaan tukea myönteisten ruokatottumusten oppimista ja ennaltaehkäistä epäterveellisten tottumusten oppimista. Yksi näistä keinoista on kantapään kautta oppiminen, jonka vastaaja oli kokenut toimivaksi keinoksi omalla kohdallaan. Myös omaa kehoaan kuuntelemalla tai tarkkailemalla voi olla mahdollista tukea terveellisten tottumusten oppimista. Aineistossa korostettiin sitä, että aikuisena ihminen päättää itse siitä mitä syö ja loppupeleissä muutos lähtee ihmisestä itsestään. Eräs vastaaja mainitsi, että lapsena konkreettisesti koetut asiat, kuten suvussa esiintyvä diabetes voivat auttaa ennaltaehkäisemään epäterveellisten tottumusten oppimista.

Enpä tiedä... Itselle parhaiten on toiminut kantapään kautta oppiminen: kun syö paljon epäterveellistä ruokaa ei olokaan ole hyvä. Tosin tiedän ettei se kaikille toimisi. (O3)

- - rohkaista ihmisiä kuuntelemaan omaa kroppaansa. (O23)

Muutos lähtee ihmisestä itsestä, en usko hintojen korotuksella tai muulla olevan merkitystä. (O18)

- - Varmaankin lapsena konkreettisesti koetut asiat auttavat myös, esimerkiksi äidilläni, läheisellä tädilläni ja jo edesmenneellä äidinäidilläni on kakkostyyppin diabetes ja he kaikki ovat enemmän tai vähemmän vaikeasti ylipainoisia. Se toisaalta muistuttaa siitä, että myös minulla on helpommin riski sairastua tähän tautiin, jos en pidä itsestäni ja ruokailutottumuksistani tarpeeksi huolta. (O33)

Kuvatut keinot heijastelevat vahvasti sitä, että yksilöllä itsellään on suuri merkitys omien ruokatottumuksiensa kannalta erityisesti aikuisuudessa. Vaikka ruokatottumuksia onkin mahdollista ohjailla monien erilaisten keinojen avulla ulkoapäin, todellisuudessa loppupeleissä vaikutusta ruokatottumukseen on vasta sillä, minkälaisiin valintoihin ihminen itse sitoutuu.

5 Pohdinta

Lopuksi on hyvä pysähtyä pohtimaan tutkimustyön sujumista kokonaisuudessaan sekä muutamia ajatuksia herättäneitä näkökohtia. Tutkielman mukaan ruokatottumusten ja niiden oppimisen tarkastelu on erittäin monipuolista. Mielenkiintoista on se, että jokainen kokee ja käsittää asiat omalla tavallaan, mitä ilmentävät jo esitellyt tulokset.

Näin tutkielman loppuvaiheilla voidaan kysyä, tuleeko terveellisiä ruokatottumuksia tarkastella vain siitä näkökulmasta, mitä ihminen oikeasti tarvitsee elääkseen? Tarpeellista ruokaa voidaan pyrkiä hahmottamaan esimerkiksi prosenttiosuuksien avulla, mutta todellisuudessa ne eivät vielä kerro mitään ruoan terveellisyydestä. Ruoka on jotain paljon konkreettisempaa, niitä asioita joita me päivittäin kasaamme lautasillemme. Kuten tutkielmassa kävi ilmi, käsitys terveellisestä ruoasta voi vaihdella merkittävästi ihmisten välillä. Suurimmaksi osaksi käsitykset olivat linjassa ravitsemussuosituksien kanssa, mutta esiintyi aineistossa myös poikkeuksiakin. Käsityksemme ovat myös lähtöisin monista eri lähteistä. Käsitysten pohjalta teemme ruoan valintaa, joka ulottuu jopa siihen, mitä lapsemme syövät. Tällöin on mahdollista se, että käsityksemme on epäsuhdassa tieteellisen tiedon kanssa. Voimme näin ollen uskoa syövämme terveellisesti, vaikka todellisuudessa emme söisikään. Toisaalta vaikka käsityksemme olisivat linjassa tieteellisen tiedon kanssa, eivät ne välttämättä vastaa toimintaa, eivätkä myöskään ruokavalioistamme pitkällä aikavälillä koituvia seurauksia. Toisin sanoen, vaikka tietäisimmekin kaurapuuron olevan terveellistä, on aina mahdollista valita epäterveellinen vaihtoehto, kuten rasvaa tihkuva hampurilainen.

Aineistossa esiintyi mielenkiintoisia näkökulmia, joiden mukaan muun muassa eettisesti tuotettu tai lähiruoka nähtiin terveellisenä. Nopeasti ajateltuna esimerkiksi eettisyydellä ei ole mitään tekemistä terveellisyyden kanssa, vaikka syvemmän pohdinnan myötä näin saattaakin olla. Näkökulmat saavat ajattelemaan sitä, että pitäisikö terveellisyyden sijaan pohtia, millainen on hyvä ruokavalio? Hyvä ruokavalio voisi sisältää useampia ulottuvuuksia kuin terveellinen ruokavalio, kuten terveellisyys, eettisyys, ekologisuus, taloudellisuus tai henkilökohtaiset tarpeet, vain muutamia mainitakseni. Tällöin voitai-

siin kysyä minkälaisen ruoan syöminen olisi kokonaisuudessaan hyvä, parempi tai jopa paras vaihtoehto? Mitä jos olisikin olemassa monta tapaa syödä terveellisesti, mutta joku tapa ottaisi parhaiten huomioon nämä erilaiset näkökulmat? Tämän pohdinnan myötä se, mitä meidän kannattaisi syödä, ei olekaan täysin yksiselitteinen asia. Vahvoja viitteitä on kuitenkin siitä, että kasvispainotteisen ruokavalion avulla olisi mahdollista vastata tyyppillistä sekaruokavaliota paremmin useisiin ulottuvuuksiin.

Asioita olisi hyvä myös tarkastella lähtökohtaisesti laajemmin. Ensinnäkin ravitsemukseen liittyvien suositusten voidaan ajatella olevan tietyllä tapaa vallankäytönväline, sillä niiden avulla ohjailaan suurten ihmisjoukkojen ruokailua. Ne muovaavat merkittävästi myös ihmisten käsitystä terveellisestä ruoasta. Tämän vuoksi niiden tulisi kuvastaa aidosti terveellistä ruokavaliota, ilman että siihen vaikuttaisivat kulttuuriset tai muutkaan tekijät. Miksi siis joidenkin ruokien syömistä voisi suositella esimerkiksi vain ruokakulttuuriin vedoten, vaikkei tälle olisikaan mitään terveydellisiä perusteita? Näkemykseni mukaan epäeettistä on se, jos ihmisten terveys pilataan sen vuoksi, että joidenkin näkökulmasta se on taloudellisesti kannattavaa. Sairastuminen lisää myös terveydenhuollon palveluiden tarvetta. Toisaalta voidaan pohtia, voisivatko suositukset muuttua aidosti tarpeen myötä myös toisenlaiseen suuntaan, jolloin käsitykset terveellisestä ruoasta muuttuisivat sen mukana? Erityisesti maapallon kestävyuden kannalta olisi olennaista kansalaisten ohjaaminen kohti kestävämpiä ruoka- ja kulutustottumuksia.

Ruokatottumusten oppimiseen liittyen oli mielenkiintoista selvittää syömistä ohjailevia tekijöitä, sillä päivittäiset ja toistuvat ruokaan liittyvät valinnat muodostuvat vähitellen ruokatottumuksiksi. Syöminen on osittain erilaista tavallisissa ja poikkeustilanteissa, esimerkiksi siis arkena ja juhlatilanteissa. Tavallisissa tilanteissa syöminen näyttäisi olevan harkitumpaa toimintaa. Lisäksi siihen vaikuttavat kummassakin tilanteessa lukuisat eri tekijät yhdessä, joten tämän myötä arkipäiväinen asia näyttäytyykin monimutkaisena kokonaisuutena. Syvennyttäessä ruokatottumuksiin, voidaan niiden oppimisen taustalla havaita vaikuttavan monet tekijät elämän tärkeiden ihmissuhteiden ja toimintaympäristöjen korostuessa. Osittain samat tekijät korostuvat myös ruoan terveellisyyskäsitysten alkuperään liittyen. Lisäksi on olemassa lukuisia syitä ruokatottumusten muuttamiselle, mitkä ilmentävät entisestään aiheen tarkastelun moniulotteisuutta.

Tutkielman suurin hyöty on varmasti sen avulla saavutettu käytännön käsitys- ja kokemustieto, joka tarjosi tieteelliseen keskusteluun erityisesti keinoja siitä, miten voitaisiin tukea terveellisten ja ennaltaehkäistä epäterveellisten ruokatottumusten oppimista. Etenkin erilaiset kasvattavat tahot, kuten koti ja koulu voivat tukea terveellisten tottumusten oppimista, mutta myös esimerkiksi yritykset voisivat osallistua nykyistä enemmän terveyden edistämistyöhön. Monet keinoista olivat jo nykyään käytössä olevia, mutta kansalaisten käsitysten tasolle meneminen saattoi auttaa saavuttamaan myös uusia ratkaisukeinoja ongelmiin, joita alan asiantuntijat eivät ole vielä osanneet havaita. Näin ollen aihe oli kansanterveydellisesti merkittävä, sillä tutkielman kautta otin osaa kansalaisten terveystottumuksiin sekä niiden muuttamiseen liittyvään keskusteluun. Joka tapauksessa oli tärkeää tuoda esiin näitä keinoja ja niitä tulisi pyrkiä myös entistä paremmin hyödyntämään. Keinot eivät ole kuitenkaan täysin yleistettävissä olevia, sillä ne ovat ainoastaan tutkielmaan osallistuneiden opiskelijoiden näkemys asiasta. Esimerkiksi lapset tai jo pitkään työelämässä olleet olisivat voineet tuottaa erilaisen aineiston.

Terveellisten ruokatottumusten oppimisen tukeminen ja epäterveellisten tottumusten oppimisen ennaltaehkäisy tähtäävät periaatteessa samaan tavoitteeseen, eli siihen, että ihmisten elintavat muodostuisivat terveyttä tukeviksi. Näkemykseni mukaan näihin tulisi suunnata nykyistä enemmän voimavaroja, koska sillä voi olla merkittäviä kansanterveydellisiä ja ihmisten sairastuvuuden myötä kansantaloudellisia vaikutuksia. Entistä enemmän tulisi pohtia muun muassa sitä, miten voitaisiin varmistaa se, että lapsuudessa omaksuttaisiin terveelliset tottumukset, joita haluttaisiin noudattaa myöhemminkin elämässä? Eikö pitkällä aikavälillä olisi myös taloudellisesti kannattavampaa panostaa sairauksien hoitamisen sijaan niiden ennaltaehkäisyyn eli toisin sanoen tukea elämään terveellisten tottumusten mukaisesti? Terveellisten valintojen tekeminen voisi olla esimerkiksi nykyistä helpompaa ja ruoan hinta yhteydessä paremmin sen terveellisyyteen.

Tutkielman avulla saavutettujen tulosten lisäksi on hyvä tarkastella Pro gradu - tutkielman työstämisen sujumista kokonaisuudessaan. Tutkielman tekemiseen kului aikaa reilu vuosi syksystä 2016 aina loppu syksyyn 2017 ja se jäi oikeastaan viimeiseksi osaksi opintojani. Gradun tekeminen vaati selkeästi pitkäjänteisyyttä ja päättäväisyyttä. Vaikka välillä tuntui siltä, ettei aikaa tuntunut löytyvän gradun tekemiselle ja muutaman

kerran en tiennyt miten olisin jatkanut, eteni työskentely kuitenkin hyvän suunnittelun ansiosta vähitellen. Erityisesti tahtoisinkin kiittää ohjaajaani Virpi Vaattovaaraa hyvästä tutkielman etenemistä tukevasta ohjauksesta. Tärkeää oli myös muistaa huolehtia omasta jaksamisesta, joten suuret kiitokset myös avopuolisolleni Juhalle, joka auttoi muistamaan tämän ja jaksoi vuoden verran kuunnella gradupuheitani. Tiesin, ettei gradun tekeminen ole pieni prosessi, mutta hämmästyin siitä, miten suuri määrä tehtyä työtä aina lukemisesta näkymättömään ajatustyöhön ei tule edes näkyväksi tässä valmiissa työssä.

Olen tyytyväinen tekemiini tutkielmaa koskeviin valintoihin. Fenomenografinen tutkimusote ja sitä seurannut fenomenografinen analyysi auttoivat saavuttamaan juuri sellaista tietoa, mitä tutkielman avulla tavoittelinkin. Verkkokysely mahdollisti tutkielmani tarpeisiin nähden riittävän aineiston, jonka kautta saavutin paljon erilaisia käsityksiä. Toisaalta voidaan pohtia sitä, että haastattelemalla olisin saanut ehkä jossain määrin syvällisempää tietoa. Tuolloin en olisi kuitenkaan voinut ottaa tutkielmalleni yhtä suurta osallistujajoukkoa, mikä olisi saattanut tuottaa vähemmän erilaisia käsityksiä. Koska kysely oli vapaaehtoinen, luultavasti kyselyyn vastanneista suuri osa oli aihepiiristä aidosti kiinnostuneita opiskelijoita. Useimmat tuntuivat tietävän mikä on terveellistä ja elävän terveellisten tottumusten mukaisesti. Toki muutama poikkeuskin löytyi, ja useimmat myönsivät elämässä olevan tilanteita, jolloin tulee syötyä elämästä nauttien ja herkutellen. Kaiken kaikkiaan sainkin erittäin monipuolisen aineiston. Yllätyin siitä, miten vahvasti kasvissyöntimyönteisiä vastaajat olivat. Jos kysely olisi ollut pakollinen, olisi se saattanut saada myös ravitsemuksesta vähemmän kiinnostuneet opiskelijat vastaamaan, kuitenkin tutkielman eettisyyden kustannuksella.

Kun tarkastellaan tutkielman luotettavuuteen ja eettisyyteen liittyviä näkökohtia, ne toteutuivat mielestäni läpi tutkimustyön. Hain tutkimusluvut asianmukaisella tavalla, en päässyt käsiksi henkilötietoihin, punnitsin tekemiäni valintoja huolellisesti ja toimin muutenkin asianmukaisesti aineiston kanssa, sitä objektiivisesti tarkastellen. En esimerkiksi vääristellyt tutkielmani tuloksia, vaan kuvasin rehellisesti aineistossa esiintyvät käsitykset. Tutkielmani luotettavuutta ja eettisyyttä auttoi varmistamaan myös se, että kirjoitin tekemäni asiat ja tutkielmaa koskevat valinnat ylös aina jokaisessa vaiheessa, jolloin ne olivat vielä hyvässä muistissa. Tästä esimerkkinä on aineistonkeruun kuvaus.

Kokonaisuudessaan tutkielman työstäminen oli opettavainen kokemus, sillä se auttoi erityisesti kehittämään omaa ajatteluani. Sen sijaan valitsemani aiheen tutkiminen oli tärkeää, koska tutkielmani näkökulmasta sitä oli tutkittu aikaisemmin vähän. Aiheen tutkiminen auttoi saavuttamaan tietoa, jota voisi olla mahdollista hyödyntää tulevaisuudessa. Tutkielman kautta saatavasta tiedosta voi olla monin tavoin hyötyä myös oman työurani kannalta, sillä tulen mahdollisesti työskentelemään kasvatustai koulutustehtävissä. Lisäksi tutkielman myötä kykenen mahdollisesti ohjaamaan tulevaisuudessa omia lapsiani terveellisten ruokatottumusten pariin aikaisempaa paremmin. Mahdollisessa jatkotutkimuksessa olisi mielenkiintoista selvittää haastattelujen avulla entistä syvällisemmin sitä, että millä kaikilla tavoilla voitaisiin tukea terveellisten ruokatottumusten oppimista ja ennaltaehkäistä epäterveellisten tottumusten oppimista. Olisin kiinnostunut selvittämään kuvaamaani aihetta, sillä sen uskoisin tuottavan parhaiten käytäntöön sovellettavaa ja tämän myötä kansanterveyden kannalta hyödyllistä tietoa.

Tutkielma sisältää kokonaisuudessaan paljon ajattelemisen aihetta. Mielenkiintoista on se, että ravitsemus on asia, josta ihmiset voivat ottaa itse vastuuta ja niillä omilla valinnoilla on merkitystä. Jokainen voi toimia ainakin omassa lähipiirissään parantamalla omia tottumuksiaan, olemalla valveutuneita ja ohjaamalla perheensä ruoan kulutusta myönteiseen suuntaan. Vielä tätä pohdintaa kirjoittaessanikin huomaan innostuvani siitä, mitä voin omilla valinnoillani tehdä. Toivon, että yhä useammat kiinnostuisivat terveellisestä ruoasta sekä alkaisivat ymmärtää myös ruoan tuotannon merkitystä laajemmin. Näin on käynyt itselleni, sillä kiinnostus terveellistä ruokaa kohtaan ja siirtyminen kasvispainotteiseen ruokavalioon ovat avartaneet käsitystäni asioista. Suurin kiitos kuuluu avopuolisolleni Juhalle, joka houkutteli minut kahden viikon vegaaniruokavalio - kokeiluun yli kaksi vuotta sitten. Hienoa on ymmärtää se, miten ruoan valinnan kautta voi vaikuttaa samalla omaan terveyteen ja huomioida esimerkiksi eettiset ja ekologiset tekijät. Jos haluaisimme, että kaikilla ihmisillä olisi mahdollisuus elää ilman köyhyyttä ja nälkää, eivätkä eläimet ja ympäristö kärsisi kulutustottumuksiemme vuoksi, tulisi meidän tehdä merkittäviä kulutusta koskevia muutoksia. Aina voi tietysti ajatella, ettei omilla pienillä muutoksilla ole mitään merkitystä. Kuitenkin jos miljardit ihmiset muuttaisivat tottumuksiaan, voisi sillä olla monista näkökulmista tarkasteltuna merkittäviä vaikutuksia maailmanlaajuisesti. Vaikutetaan siis yhdessä.

Lähteet

Ahonen, S. 1994. Fenomenografinen tutkimus. Teoksessa Leena Syrjälä, Sirkka Ahonen, Eija Syrjäläinen & Seppo Saari (toim.) Laadullisen tutkimuksen työtapoja. Helsinki: Kirjayhtymä Oy, 113–160.

Bandura, A. 1977. Social learning theory. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall, inc.

Bernstein, A. M., Bloom, D. E., Rosner, B. A., Franz, M. & Willett, W. C. 2010. Relation of food cost to healthfulness of diet among US women. *The American Journal of Clinical Nutrition* 92(5), 1197–1203. Saatavilla osoitteessa:

<http://ajcn.nutrition.org/content/92/5/1197.full.pdf+html> Luettu 21.8.2017.

Boyland, E. J. & Halford, J. C. G. 2013. Television advertising and branding. Effects on eating behaviour and food preferences in children. *Appetite* 62, 236–241. Saatavilla osoitteessa: https://ac.els-cdn.com/S0195666312000980/1-s2.0-S0195666312000980-main.pdf?_tid=59f0e304-c5f6-11e7-94fd-0000aacb362&acdnat=1510304933_5940c047d90782d453d9ce3c1eccd9d6

Luettu 1.12.2016.

Collin, K. & Paloniemi, S. 2007. Aluksi. Teoksessa Kaija Collin & Susanna Paloniemi (toim.) Aikuiskasvatus tieteenä ja toimintakenttänä. Jyväskylä: PS-kustannus, 7–14.

Dahm, C. C., Chomistek, A. K., Jakobsen, M. U., Mukamal, K. J., Eliassen, A. H., Sesso, H. D., Overvad, K., Willett, W. C., Rimm, E. B. & Chiuve, S. E. 2016. Adolescent Diet Quality and Cardiovascular Disease Risk Factors and Incident Cardiovascular Disease in Middle-Aged Women. *Journal of the American Heart Association*, 1–10. Saatavilla osoitteessa: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5210420/pdf/JAH3-5-e003583.pdf> Luettu 6.9.2017.

Eskola, J. & Suoranta, J. 1996. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Lapin yliopiston kasvatustieteellisiä julkaisuja C 13. Rovaniemi: Lapin yliopistopaino.

Fraser, G. E. & Shavlik, D. J. 2001. Ten years of life: Is it a matter of choice? *Archives of internal medicine* 161 (13), 1645–1652. Luettu 20.8.2017.

Greger, M. & Stone, G. 2015. How not to die: Discover the foods scientifically proven to prevent and reverse disease. New York: Flatiron books.

Heinonen, M. 2014. Ruoan lisäaineet ja terveellisyys. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 130 (7), 683–688. Saatavilla osoitteessa:

<http://www.duodecimlehti.fi/duo11572> Luettu 4.9.2017.

Helldán, A., Raulio, S., Kosola, M., Tapanainen, H., Ovaskainen, M. & Virtanen, S. 2013. Finravinto 2012 -tutkimus. THL:n raportti 16/2013. Helsinki: Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos.

Hirsjärvi, S., Huttunen, J., Kari, J., Kuusinen, J. & Vaherva, T. (toim.) 1983. Kasvatustieteen käsitteistö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.

Huusko, M. & Paloniemi, S. 2006. Fenomenografia laadullisena tutkimussuuntauksena kasvatustieteissä. Kasvatus 37 (2), 162–173.

Järvinen, P. & Järvinen, A. 2004. Tutkimustyön metodeista. Tampere: Opinpajan kirja.

Kainulainen, K. 2012. Ruokatottumusten tutkiminen kyselylomakkeella – esimerkkejä pohjoismaisesta tutkimusprojektista. Teoksessa Hille Janhonen-Abuquah, Matleena Vieltojärvi & Päivi Palojoki (toim.) Ruoka, kulttuuri ja oppiminen: näkökulmia ruokatuutkimuksen menetelmiin. Kotitalous- ja käsityötieteiden julkaisuja 29. Helsinki: Unigrafia, 48–58.

Konttinen, H. 2012. Dietary habits and obesity: The role of emotional and cognitive factors. Akateeminen väitöskirja. Helsinki: Unigrafia.

Kylliäinen, S. & Lintunen, M. 2005. Ravitsemus ja terveys. Helsinki: WSOY.

Lapin yliopisto 2017. Lapin yliopistolle WWF:n Green Office -merkki. Julkaistu 31.3.2017. Saatavilla osoitteessa: <https://www.ulapland.fi/news/Lapin-yliopistolle-WWFn-Green-Office--merkki-/38013/e0cd39d8-ca39-4926-81d5-422237dfe4a4>

Luettu 30.8.2017.

Lin, P. Y., Wood, W. & Monterosso, J. 2016. Healthy eating habits protect against temptations. Appetite 103, 432–440. Saatavilla osoitteessa:

https://ac.els-cdn.com/S019566631530088X/1-s2.0-S019566631530088X-main.pdf?_tid=1614b754-c5f7-11e7-8c82-00000aacb35f&acdnat=1510305247_4a6ec4d34f9309b0dec5e54ac897bce6

Luettu 1.9.2017

Mansikkamäki, S. 2016. Kasvissyönnin on nyt suurin ruokatrendi – tulevaisuudessa kasvissyönnin sijaan lihapäivä? Ilta-Sanomat. Julkaistu 30.12.2016. Saatavilla osoitteessa:

<http://www.is.fi/ruokala/ajankohtaista/art-2000005025231.html> Luettu 20.8.2017.

Martínez-González, M. A., Sánchez-Tainta, A., Corella, D., Salas-Salvadó, J., Ros, E., Arós, F., Gómez-Gracia, E., Fiol, M., Lamuela-Raventós, R. M., Schröder, H., Lapetra, J., Serra-Majem, L., Pinto, X., Ruiz-Gutierrez, V. & Estruch, R. 2014. A provegetarian food pattern and reduction in total mortality in the Prevención con Dieta Mediterránea (PREDIMED) study. *The American Journal of Clinical Nutrition* 100, 320S-8S. Saatavilla osoitteessa: http://ajcn.nutrition.org/content/100/Supplement_1/320S.full.pdf+html
Luettu 22.9.2017

Marton, F. 1988. Phenomenography: A research approach to investigating different understandings of reality. Teoksessa Robert R. Sherman & Rodman B. Webb (toim.) *Qualitative research in education: Focus and methods*. London, New York & Philadelphia: The Falmer Press, 141–161.

Marton, F. & Booth, S. 1997. *Learning and awareness*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.

Mattila, H. 2016. Johdanto: Ruokavalion merkitys elämässämme. Teoksessa Hanna Mattila (toim.) *Vähemmän lihaa: Kohti kestäväää ruokakulttuuria*. Helsinki: Gaudeamus, 7–15.

Metsämuuronen, J. 2001. Laadullisen tutkimuksen perusteet. *Metodologia -sarja 4*. Helsinki: International Methelp Ky.

Metsämuuronen, J. 2006. Johdanto ja päämäärät. Teoksessa Jari Metsämuuronen (toim.) *Laadullisen tutkimuksen käsikirja*. Helsinki: International Methelp Ky, 16–20.

Metsämuuronen, J. 2006. Mittari ja sen luotettavuus. Teoksessa Jari Metsämuuronen (toim.) *Laadullisen tutkimuksen käsikirja*. Helsinki: International Methelp Ky, 49–60.

Mikkola, M. 2011. Ruokapalveluhenkilöstö kanssakasvattajana kestävyteen – suomalaisia kokemuksia kouluruokailun arjesta. Teoksessa Helmi Risku-Norja, Eila Jeronen, Sirpa Kurppa, Minna Mikkola & Anna Uitto (toim.) *Ruoka – oppimisen edellytys ja opetuksen voimavara*. Helsinki: Helsingin yliopisto, 94–103.

Mustajoki, P. 2017. Lihavuus. *Terveyskirjaston artikkeli*. Helsinki: Kustannus oy Duodecim. Julkaistu 20.9.2017. Saatavilla osoitteessa:

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00042

Luettu 9.10.2017.

Mäkelä, J. 2002. *Syömisrakenteen ja kulttuurin vaihtelu*. Väitöskirja. Helsinki: Kulttajatutkimuskeskus.

Mäkelä, J. 2003. Luonnosta kulttuuriksi. Teoksessa Johanna Mäkelä, Päivi Palojoki & Merja Sillanpää (toim.) Ruisleivästä pestoon: Näkökulmia muuttuvaan ruokakulttuuriin. Helsinki: WSOY, 34–73.

Mäkelä, J., Palojoki, P & Sillanpää, M. 2003. Ruoka yhdistää ja erottaa. Teoksessa Johanna Mäkelä, Päivi Palojoki & Merja Sillanpää (toim.) Ruisleivästä pestoon: Näkökulmia muuttuvaan ruokakulttuuriin. Helsinki: WSOY, 6–10.

Männistö, S., Laatikainen, T. & Vartiainen, E 2012. Suomalaisten lihavuus ennen ja nyt. Tutkimuksesta tiiviisti 4/2012. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus.

Saatavilla osoitteessa:

http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90885/TutkimuksestaTiiviisti4_lihavuus.pdf?sequence=1 Luettu 6.9.2017.

Niikko, A. 2003. Fenomenografia kasvatustieteellisessä tutkimuksessa. Kasvatustieteiden tiedekunnan tutkimuksia N:o 85. Joensuu: Joensuun yliopisto.

Ovaskainen, M. L., Paturi, M., Harald, K., Laatikainen, T. & Männistö, S. 2012. Aikuisen ruokavalinnat ja sosioekonomiset erot Suomessa. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 49, 132–139.

Palojoki, P, 2003. Tieto, ruoan valinta ja oppiminen. Teoksessa Johanna Mäkelä, Päivi Palojoki & Merja Sillanpää (toim.) Ruisleivästä pestoon: Näkökulmia muuttuvaan ruokakulttuuriin. Helsinki: WSOY, 108–152.

Risku-Norja, H. 2011. Ruokakasvatuksen monet muodot ja sen yhteydet kestävyyskasvatukseen. Teoksessa Helmi Risku-Norja, Eila Jeronen, Sirpa Kurppa, Minna Mikkola & Anna Uitto (toim.) Ruoka – oppimisen edellytys ja opetuksen voimavara. Helsinki: Helsingin yliopisto, 27–37.

Risku-Norja, H. 2016. Miten yhteiskunta muokkaa ruokatottumuksia. Teoksessa Hanna Mattila (toim.) Vähemmän lihaa: Kohti kestävästä ruokakulttuurista. Helsinki: Gaudeamus, 149–172.

Ronkainen, S., Pehkonen, L., Lindblom-Ylänne, S. & Paavilainen, E. 2013. Tutkimuksen voimasanat. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Räsänen, P. & Sarpila, O. 2013. Internet-lomake vai ei? Verkkokyselylomake postikyselyitä täydentävänä tiedonkeruun menetelmänä. Teoksessa Salla-Maaria Laaksonen, Janne Matikainen & Minttu Tikka (toim.) Otteita verkosta: Verkon ja sosiaalisen median tutkimusmenetelmät. Jyväskylä: Bookwell Oy, 68–83.

Sandberg, J. 1996. Are phenomenographic results reliable? Teoksessa Gloria Dall'Alba & Biörn Hasselgren (toim.) Reflections on phenomenography. Toward a methodology? Acta Universitatis Gothoburgensis 109, 129–140.

Sara, S. 2015. Lasten opitut ruokatottumukset ja lastentarhanopettajien kokemukset omasta pystyvyydestään näiden muuttamiseksi. Kandidaatintutkielma. Lapin yliopisto.

Savage, J. S., Fisher, J. O. & Birch, L. L. 2007. Parental Influence on Eating Behavior: Conception to Adolescence. Journal of law, medicine & ethics 35 (1), 22–34. Saatavilla osoitteessa: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2531152/pdf/nihms-62783.pdf> Luettu 6.9.2017.

Selkälä, A. 2013. Verkkolomakkeella on väliä: Webropolin ja ZEF:in käyttöliittymien vastaajapsykologinen arviointi. Teoksessa Salla-Maaria Laaksonen, Janne Matikainen & Minttu Tikka (toim.) Otteita verkosta: Verkon ja sosiaalisen median tutkimusmenetelmät. Jyväskylä: Bookwell Oy, 105–122.

Sillanpää, M. 2003. Lapset, ruoka ja valta. Teoksessa Johanna Mäkelä, Päivi Palojoki & Merja Sillanpää (toim.) Ruisleivästä pestoon: Näkökulmia muuttuvaan ruokakulttuuriin. Helsinki: WSOY, 74–107.

Silvennoinen, H. & Tulkki, P. 1998. Elinikäisen oppimisen olennaista etsimään. Teoksessa Heikki Silvennoinen & Pasi Tulkki (toim.) Elinikäinen oppiminen. Helsinki: Gaudeamus, 9–24.

Sofi, F. & Dinu, M. R. 2016. Nutrition and prevention of chronic-degenerative diseases. Agriculture and Agricultural Science Procedia 8, 713 – 717.

THL 2015. Yleistietoa kansantaudeista. Saatavilla osoitteessa: <https://www.thl.fi/fi/web/kansantaudit/yleistietoa-kansantaudeista> Päivitetty 28.4.2015. Luettu 10.7.2017.

THL 2017. Torjunta-aineet. Saatavilla osoitteessa: <https://www.thl.fi/fi/web/ymparistoterveys/ymparistomyrkyt/tarkempaa-tietoa-ymparistomyrkyista/torjunta-aineet> Päivitetty 25.1.2017. Luettu 4.9.2017.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2013. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012. Saatavilla osoitteessa: http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf Luettu 4.10.2017.

Uljens, M. 1989. Fenomenografi – forskning om uppfattningar. Lund: Studentlitteratur.

Uusitupa, M., Hermansen, K., Savolainen, M. J., Schwab, U., Kolehmainen, M., Brader, L., Mortensen, L. S., Cloetens, L., Johansson-Persson, A., Onning, G., Landin-Olsson, M., Herzig, K.-H., Hukkanen, J., Rosqvist, F., Iggman, D., Paananen, J., Pulkki, K. J., Siloaho, M., Dragsted, L., Barri, T., Overvad, K., Bach Knudsen, K. E., Hedemann, M. S., Arner, P., Dahlman, I., Borge, G. I. A., Baardseth, P., Ulven, S. M., Gunnarsdottir, I., Jónsdóttir, S., Thorsdottir, I., Oresic, M., Poutanen, K. S., Risérus, U., 10 & Åkesson, B. 2013. Effects of an isocaloric healthy Nordic diet on insulin sensitivity, lipid profile and inflammation markers in metabolic syndrome – a randomized study (SYSDIET). *Journal of Internal Medicine*, 274, 52–66.

Uusitupa, M. 2015. Lihavuuden, tyypin 2 diabeteksen ja metabolisen oireyhtymän ehkäisy. Teoksessa Antti Aro, Marja Mutanen & Matti Uusitupa (toim.) Ravitsemustiede. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 306–309.

Vainio, S. 2016. Ravitsemussuositukset: Miksi ruotsalainen tarvitsee vähemmän maitoa kuin suomalainen? Etelä-Suomen sanomat. Julkaistu 14.5.2016. Saatavilla osoitteessa: <http://www.ess.fi/uutiset/kotimaa/art2270094> Luettu 18.8.2017.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014. Terveyttä ruoasta: Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. Helsinki: Valtion ravitsemusneuvottelukunta.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017. Syödään ja opitaan yhdessä – kouluruokailusuositus. Helsinki: THL.

Vukmirovic, M. 2015. The effects of food advertising on food-related behaviours and perceptions in adults: A review. *Food Research International* 75, 13–19.

WHO 2016. Obesity and overweight: fact sheet. Saatavilla osoitteessa: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/> Päivitetty kesäkuussa 2016.

Willcox, D. C., Willcox, B. J., Todoriki, H. & Suzuki, M. 2009. The Okinawan diet: health implications of a low-calorie, nutrient-dense, antioxidant-rich dietary pattern low in glycemic load. *Journal of the American College of nutrition* 28, 500S–516S. Luettu 15.8.2017.

Wu, H., Flint, A. J., Qi, Q., van Dam, R. M., Sampson, L. A., Rimm, E. B., Holmes, M. D., Willett, W. C., Hu, F. B. & Sun, Q. 2015. Association between dietary whole grain intake and risk of mortality: two large prospective studies in US men and women. *JAMA Internal Medicine* 175(3), 373–384. Saatavilla osoitteessa: <http://jamanetwork.com/journals/jamainternalmedicine/fullarticle/2087877> Luettu 16.8.2017.

Zong, G., Li, Y., Wanders, A. J., Alsema, M., Zock, P. L., Willett, W. C., Hu, F. B. & Sun, Q. 2016. Intake of individual saturated fatty acids and risk of coronary heart disease in US men and women: two prospective longitudinal cohort studies. *BMJ* 355: i5796. Saatavilla osoitteessa: <http://www.bmj.com/content/355/bmj.i5796>
Luettu 16.8.2017.

Åkerlind, G. 2005. Learning about phenomenography: Interviewing, data analysis and the qualitative research paradigm. Teoksessa John Bowden & Pam Green (toim.) *Doing developmental phenomenography*. Melbourne: RMIT University Press, 63–73.

Åkerlind, G., Bowden, J. & Green, P. 2005. Learning to do phenomenography: A reflective discussion. Teoksessa John Bowden & Pam Green (toim.) *Doing developmental phenomenography*. Melbourne: RMIT University Press, 74–100.

Liitteet

Liite 1 Saatekirje

Oletko sitä mitä syöt? – Kysely ruokatottumuksista ja niiden oppimisesta

Oletko 4. vuoden opiskelija ja haluaisit kertoa siitä, millaisia käsityksiä sinulla on terveellisestä ruoasta, ruokatottumuksista ja ruokatottumusten oppimisesta? Jos vastaat kyllä, alla olevaa linkkiä klikkaamalla pääset täysin anonymisti vastaamaan kyselyyn ja osallistumaan samalla kasvatustieteen pro gradu -tutkielmani tekemiseen. Tutkielmani on laadullista tutkimusta fenomenografisella otteella, joten olen kiinnostunut käsityksistä. Kysely koostuu 11 kysymyksestä, joista 10 on avointa kysymystä. Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista ja siihen on aikaa vastata perjantaihin 21.4 asti.

<https://www.webpolsurveys.com/S/624CC3C029E4EB09.par>

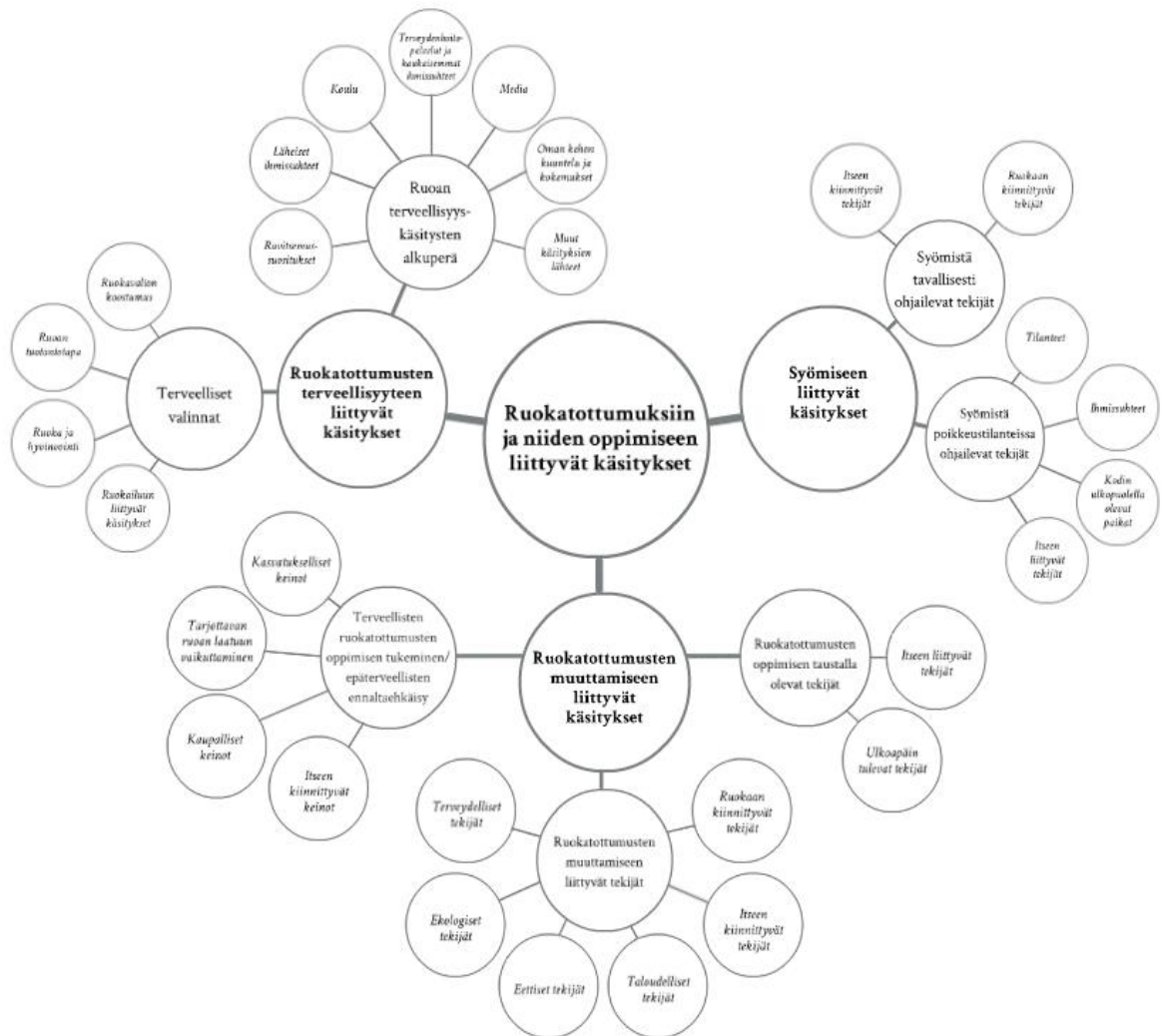
Etukäteen kiittäen ja mukavaa kevättä toivottaen,

Satu Sara, KTK

Liite 2 Kyselylomakkeen kysymykset

1. Missä tiedekunnassa opiskelet?
2. Millaista on terveellinen ruoka?
3. Millaista on epäterveellinen ruoka?
4. Mistä ruoan terveellisyyteen ja epäterveellisyyteen liittyvät käsityksesi ovat lähtöisin?
5. Kuvaile omia ruokatottumuksiasi. Syötkö itse terveellisesti vai epäterveellisesti?
6. Mitkä tekijät ohjaavat tavallisesti sitä, miten sinä syöt?
7. Millaisissa tilanteissa syöt normaalista poikkeavalla tavalla?
8. Mitkä ovat tärkeimpiä tekijöitä, jotka ovat vaikuttaneet siihen, millaisia ruokatottumuksia olet omaksunut tai oppinut?
9. Oletko muuttanut ruokatottumuksiasi merkittävästi elämäsi aikana?
Miten? Miksi?
10. Miten voitaisiin parhaiten tukea terveellisten ruokatottumusten oppimista?
11. Miten voitaisiin parhaiten ennaltaehkäistä epäterveellisten ruokatottumusten oppimista?

Liite 3 Tulosavaruus



Liite 4 Taulukot

Ruokatottumusten terveellisyyteen liittyvät käsitykset (Taulukot 1-5)

Taulukot 1 (a-d) Ruokavalion koostumus

Taulukko 1a Ravintoaineiden tasapaino

| Terveellinen | Epäterveellinen |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Energia- ja suojaravintoaineiden tasapaino• Ruoan ravinteikkaus• Paljon kuituja• Suositusten mukaista• Proteiinien ja vitamiinien runsas saanti | <ul style="list-style-type: none">• Energia- ja suojaravintoaineiden epätasapaino• Ruoan vähäinen ravinteikkaus• Ravintosisällön kannalta tarpeeton ruoka |

Taulukko 1b Ruoka-aineiden monipuolisuus

| Terveellinen | Epäterveellinen |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Ruokavalion monipuolisuus<ul style="list-style-type: none">- Sekaruokavalio- Kasvisruokavaliot oikein koostettuina• Vaihtelevuus | <ul style="list-style-type: none">• Ruoka-aineiden yksipuolisuus ja epätasapaino, esim. liikaa rasvaista ruokaa |

Taulukko 1c Ruoan laatu

| Terveellinen | Epäterveellinen |
|---|--|
| <p>HIILIHYDRAATIT</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kasvispainotteinen/ runsaasti kasviksia sisältävä ruoka <ul style="list-style-type: none"> - vihreä • Runsaskuituiset viljat • Sisältää paljon vitamiineja ja kivennäisaineita | <ul style="list-style-type: none"> • Kasvisten puuttuminen ruokavaliosta • Vähän kuituja • Tyhjät hiilihydraatit/ ravintoarvoilta köyhät hiilihydraatit • Vehnä • Kasvisruoat eivät ole aina terveellisiä <ul style="list-style-type: none"> - runsas rasva (esim. uppoaistettu ruoka) - runsas sokeri (esim. herkut ja mehut) • Sokeri |
| <p>PROTEIINIT</p> <ul style="list-style-type: none"> • Riittävä saanti • Runsas saanti • Liha <ul style="list-style-type: none"> - vaalea liha terveellisempää - kohtuullinen käyttö • Kala, maitotuotteet & kananmunat • Kasviproteiinit | <ul style="list-style-type: none"> • Liian vähäinen saanti • Liha <ul style="list-style-type: none"> - liha ylipäättänsä - punainen liha - prosessoitu liha - liiallinen määrä • Kala, maitotuotteet & kananmunat |
| <p>RASVAT</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pehmeät kasvirasvat • Kalan rasva • Voi • Vähärasvaisuus • Ruoka voi sisältää runsaasti rasvaa, jos se on laadultaan hyvää | <ul style="list-style-type: none"> • Tyydyttyneet rasvat • Transrasvat • Runsas rasvan määrä • Piilorasva <ul style="list-style-type: none"> - prosessoitu ruoka • Näkyvä rasva |
| <p>SUOJARAVINTOAINEET JA SUOLA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Runsaasti vitamiineja ja kivennäisaineita • B₁₂-vitamiini • Vähäsuolaisuus | <ul style="list-style-type: none"> • Vähän vitamiineja ja kivennäisaineita • Suuri suolan määrä <ul style="list-style-type: none"> - esiintyy yleensä epäterveellisten ruokien osana yhdessä runsaan rasvan ja sokerin kanssa |
| <p>MUITA RUOAN LAATUUN LIITTYVIÄ TERVEELLISYYSKÄSITYKSIÄ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Maukas ruoka • Hyvä ruoka • Hyvin sulava ruoka • Värikäs • Sisältää vuodenaikojen antimia • Tuoretta • Laadukasta • Eri näkökulmat terveellisestä ruoasta (esim. vähärasvainen ja vähähiilihydraattinen ruokavaliio) | <ul style="list-style-type: none"> • Väritön • Ruskea • Usein tylsä • Turha • Lihottava • Siihen tulee himo |

Taulukko 1d Ruoan määrä ja energiasisältö

| Terveellinen | Epäterveellinen |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Kohtuus • Sopiva annoskoko • Pitää nälän poissa pitkään • Ruoka, josta saa tarpeeksi energiaa • Kevyttä • Runsaasti energiaa + runsaasti ravintoaineita (esim. pähkinät) | <ul style="list-style-type: none"> • Kohtuuden ylittäminen • Liian suuri annoskoko • Liian vähäinen syöminen • Sisältää runsaasti energiaa annoskokoon suhteutettuna • Runsas energiamäärä + niukasti ravintoaineita (esim. karkki) |

Taulukko 2 Ruoan tuotantotapa

| Terveellinen | Epäterveellinen |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Ruoan luonnollisuus (esim. käsittelemättömät vihannekset) • Ruoan luonnonmukaisuus (luomu) • Prosessoimattomuus • Puhdas ruoka • Itse kasvatettu ruoka • Alusta asti itse valmistettu ruoka • Kotimainen ruoka • Lähiruoka • Eettisesti tuotettu ruoka | <ul style="list-style-type: none"> • Ruoan prosessointi <ul style="list-style-type: none"> - valmis-, pika- ja roskaruoka sekä prosessoitua lihatuotteet - liialliset säilöntä-, lisä-, väri- tai makeutusaineet ja muut keinotekoiset aineet • Torjunta-aine tai antibioottijäämät • Ruoan geenimanipulointi |

Taulukko 3 Ruoka ja hyvinvointi

| Terveellinen | Epäterveellinen |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Itselle sopiva ruoka • Ruoka, joka saa voimaan hyvin • Kevyt ruoka • Ruoka, joka edistää terveyttä ja hyvinvointia | <ul style="list-style-type: none"> • Itselle epäsojiva ruoka • Ruoka, joka saa voimaan pahoin • Ruoka, jonka liiallinen tai säännöllinen käyttö voi johtaa terveysongelmiin tai sairauksiin • Ruoka, jonka syömisestä ei tule pirteä olo • Ruoka, jonka voimalla ei jaksu urheilla kovin hyvin |

Taulukko 4 Ruokailuun liittyvät käsitykset

| Terveellinen | Epäterveellinen |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Ruoka-aikojen säännöllisyys | <ul style="list-style-type: none"> • Ruoka-aikojen epäsäännöllisyys • Liian pitkät ateriovälit |

Taulukko 5 Ruoan terveellisyyskäsitusten alkuperä

| |
|--|
| Ravitsemussuositukset <ul style="list-style-type: none">• Erilaiset ravitsemukseen liittyvät suositukset ja ohjeistukset |
| Läheiset ihmissuhteet <ul style="list-style-type: none">• Koti ja perhe<ul style="list-style-type: none">- kasvatus ja opetus- vanhemman koulutuksella voi olla vaikutusta siihen, millaisiksi käsitykset muodostuvat• Ystävät• Puoliso |
| Koulu <ul style="list-style-type: none">• Peruskoulun ja lukion opetus<ul style="list-style-type: none">- terveystiedon tunnit• Valistustyö• Koulun terveydenhoitajalta saadut opit• Peruskoulun ja lukion jälkeiset opinnot<ul style="list-style-type: none">- käsitys yliopistolla tarjottavan ruoan terveellisyydestä- liikuntaneuvoja-opinnot |
| Terveydenhoitopalvelut ja kaukaisemmat ihmissuhteet <ul style="list-style-type: none">• Ravitsemusterapeutti• Neuvolan terveydenhoitaja• Lääkärit• Asiantuntijat• Terveysalan ammattilaiset• Keskustelut ruoasta kiinnostuneiden henkilöiden kanssa (kaukaisemmat ihmissuhteet) |
| Media <ul style="list-style-type: none">• Luotettavat uutislähteet• Blogit• Internet• Terveysteen liittyvät ohjelmat• Dokumentit• Kirjat• Lehdet• Naistenlehdet• Hyvinvointilehdet• Tutkimukset ja tieteelliset artikkelit• Sosiaalinen media |
| Oman kehon kuuntelu ja kokemukset <ul style="list-style-type: none">• Oman kehon kuuntelu• Kehon tuntemukset• Kokemukset |
| Muut käsityksien lähteet <ul style="list-style-type: none">• Trendit• Urheiluharrastukset• Poliitiikka• Terveen järjen tai maalaisjärjen käyttö |

Syömiseen liittyvät käsitykset (Taulukot 6-7)

Taulukko 6 Syömistä tavallisesti ohjailevat tekijät

| Itseen kiinnittyvät tekijät | Ruokaan kiinnittyvät tekijät |
|--|---|
| Noudatettu ruokavalio <ul style="list-style-type: none"> • Sekaruokavalio • Kasvisruokavalio • Erityisruokavalio | Ruonan tuotantotapa <ul style="list-style-type: none"> • Ruonan tuotannon eettisyys • Luomuruoka • Kotimainen ruoka • Lähiruoka |
| Tottumukset <ul style="list-style-type: none"> • Ruokatottumukset laajasti • Ruoka-aineisiin liittyvät tottumukset • Ruokailuun ja siihen liittyviin tapoihin kiinnittyvät rutiinit ja käytänteet | Ruonan laatu <ul style="list-style-type: none"> • Ruonan maku • Terveelliset valinnat • Vihannesten satokausijattelu (ohjaa suosimaan sesongissa olevia vihanneksia) |
| Oppiminen <ul style="list-style-type: none"> • Terveystietämys | Ruonan saatavuus <ul style="list-style-type: none"> - Esimerkiksi gluteenittomien tuotteiden saatavuus ohjaa paljon sitä, mitä keliakkiko voi syödä - Yliopiston ruokatarjonta |
| Itseen liittyvät psykiset tekijät <ul style="list-style-type: none"> • Vireys ja jaksaminen • Stressi • Tunteisiin ja tunteuksiin liittyvät tekijät <ul style="list-style-type: none"> - tunnetilat - halu nauttia ruoasta - mielihalujen mukaan syöminen - ruoan aiheuttamat tunteet (esim. pahaa oloa aiheuttavien ruokien välttäminen) • Nälkä • Halu toteuttaa itseä ruoan laiton kautta • Ruokaan liittyvä asenne • Kiinnostus asioita kohtaan <ul style="list-style-type: none"> - ympäristöasioista kiinnostuminen | Ruokailuun liittyvä paikka <ul style="list-style-type: none"> • Koti • Koulu • Ravintolat |
| Itseen liittyvät fyysiset tekijät <ul style="list-style-type: none"> • Liikunta • Liikunnallinen elämäntapa • Kehonkoostumukseen liittyvät tavoitteet • Paino • Vatsan toiminta | Ruokaan kiinnittyvät muut tekijät <ul style="list-style-type: none"> • Ruokareseptit ja niiden esittämistapa • Kauppojen ruokatarjoukset |
| Sosiaaliset tekijät <ul style="list-style-type: none"> • Seura • Parisuhde • Ruokaa syövien henkilöiden määrä | — |
| Taloudelliset tekijät <ul style="list-style-type: none"> • Rahan määrä • Ruoan hinta • ”Koko rahan edestä”-ajattelu | — |
| Aikataulut, kiire ja päivän rytmi <ul style="list-style-type: none"> • Aikataulut • Miten paljon haluaa käyttää aikaa ruoanlaittoon • Kiire • Päivien rytmi • Päivien sisältö | — |

Taulukko 7 Syömistä poikkeustilanteissa ohjailevat tekijät

| |
|--|
| <p>Tilanteet</p> <ul style="list-style-type: none">• Arjen poikkeavat tilanteet<ul style="list-style-type: none">- Tilanteiden satunnaisuus- Poikkeavalle syömiselle ei ole aina mitään syytä- Halu herkutella• Tilanteet arjen ulkopuolella<ul style="list-style-type: none">- Viikonloput- Juhlapyhät- Juhla-ajat- Juhlat- Lomat- Herkkupäivät- Alkoholin käyttöön kiinnittyvät tilanteet |
| <p>Ihmissuhteet</p> <ul style="list-style-type: none">• Kavereiden kanssa syöminen• Muiden seurassa syöminen• Kun kylään tulee vieraita• Vierailu muiden luona<ul style="list-style-type: none">- vanhemmat- sukulaiset- ystävät |
| <p>Kodin ulkopuolella olevat paikat</p> <ul style="list-style-type: none">• Sukulaisten kodit• Ystävien kodit• Ravintolat• Tapahtumat ja tilaisuudet• Matkat ja reissut |
| <p>Itseen liittyvät tekijät</p> <ul style="list-style-type: none">• Omaan olotilaan liittyvät tekijät<ul style="list-style-type: none">- väsymys- sairaana oleminen- stressi- henkisen jaksamisen taso- kova nälkä- ei tule nälkä• Tunteisiin ja tuntemuksiin liittyvät tekijät<ul style="list-style-type: none">- ruoan avulla lohduttaminen- ruoan avulla ilahduttaminen- ruoka ällöttää• Talouteen liittyvät tekijät<ul style="list-style-type: none">- ylimääräinen raha ohjautuu parempiin raaka-aineisiin• Elämänrytmiin liittyvät tekijät<ul style="list-style-type: none">- kiire- vuorokausirytmiiin liittyvät tekijät- vuorotyöt- kuukautiskierto- mitään tekemättä oleminen- urheilun suurempi määrä- tietoinen päätös terveellisestä syömisestä |

Ruokatottumusten muuttamiseen liittyvät käsitykset (Taulukot 8–10)

Taulukko 8 Ruokatottumusten oppimisen taustalla olevat tekijät

| Itseen liittyvät tekijät | Ulkoapäin tulevat tekijät |
|---|---|
| Noudatetun ruokavalion laatu <ul style="list-style-type: none"> • Omat valinnat • Erityisruokavaliot • Sairaudet | Läheiset ihmissuhteet <ul style="list-style-type: none"> • Koti • Läheiset • Perhe • Vanhemmat • Puoliso • Sukulaiset • Kaverit |
| Omaan kehoon liittyvät tekijät <ul style="list-style-type: none"> • Oman kehon kuuntelu • Kehonkoostumukseen liittyvät tavoitteet • Kehonrakennukseen liittyvät tavoitteet • Painonhallinta • Ulkonäköpaineet | Sosiaalinen paine |
| Tieto <ul style="list-style-type: none"> • Asioiden tutkiminen • Asioista lukeminen • Asioista selvää ottaminen | Koulu <ul style="list-style-type: none"> • Opetus • Kouluruokailu |
| Terveysteen liittyvät tavoitteet <ul style="list-style-type: none"> • Terveellisen elämän saavuttaminen • Pyrkimys terveellisyteen • Paremman jaksamisen saavuttaminen • Sairauksien ennaltaehkäisy • Itsensä haastaminen | Media <ul style="list-style-type: none"> • Tv-ohjelmat, • Lehdet • Blogi • Instagram-kuvat • Internet • Tieteelliset artikkelit |
| Yksilöön ja omaan elämään liittyvät muut tekijät <ul style="list-style-type: none"> • Yksilön ominaisuudet <ul style="list-style-type: none"> - kokeilunhalu - kulinaristisuus - kiinnostus ruokaa kohtaan • Urheiluharrastukset • Elämää muuttavat hetket <ul style="list-style-type: none"> - äitiys - vaihto-oppilasvuosi | — |

Taulukko 9 Ruokatottumusten muuttamiseen liittyvät tekijät

| | |
|---|---|
| <p>Terveydelliset tekijät</p> <ul style="list-style-type: none"> • Yleinen hyvinvointi <ul style="list-style-type: none"> - lihansyönnin vähentäminen tai lopettaminen - kasvisten syönnin lisääminen tai kasvispainotteiseen ruokaan vaihtaminen - vähemmän sokeria sisältävä ruokavalio - muutokset voivat olla väliaikaisia (esim. raskaus) • Vatsan hyvinvointi Ruokavaliosta vähennettyjä tai kokonaan pois jätettyjä ruokia <ul style="list-style-type: none"> - vehnä - viljat - ruisleipä - maito - raskas ja rasvainen ruoka • Ihon hyvinvointi <ul style="list-style-type: none"> - prosessoidun ruoan vähentäminen • Painonhallinta ja laihduttaminen <ul style="list-style-type: none"> - epäterveellisten ruokien pois jättäminen - epäterveellisten ruokien korvaaminen paremmilla vaihtoehdoilla - annoskokojen pienentäminen - säännöllisempi syöminen - rankat laihdutuskuurit - sokerin ja viljojen vähentäminen | <p>Itseen kiinnittyvät tekijät</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ruokasuhteen muutos <ul style="list-style-type: none"> - aikaisemmin poikkeava asenne ruokaan - syömishäiriön vuoksi - syyllisyyden tunteen poistaminen syömistä kohtaan • Ruokailuun liittyvät muutokset <ul style="list-style-type: none"> - ateriavälien lyhentäminen - oman tarpeen mukaisesti syöminen - uusien reseptien kokeileminen ruokiin - kyllästymisen vuoksi - siirtyminen tietynlaiseen ruokavalioon - palaaminen takaisin alkuperäiseen ruokavalioon - kotoa pois muuttaminen - armeijan käyminen • Ruokaan liittyvät mieltymykset <ul style="list-style-type: none"> - esim. tuntuu pahalta syödä lihaa - lihan ostamattomuus tuntuu hyvältä • Omaan jaksamiseen liittyvät tekijät <ul style="list-style-type: none"> - lihansyönnin vähentäminen, koska ei jaksa laittaa ruokaa vain itselleen • Uskontoon ja elämäntavoihin liittyvät tekijät <ul style="list-style-type: none"> - lihansyönnin vähentäminen • Halu ottaa enemmän vastuuta omasta syömisestä <ul style="list-style-type: none"> - lihansyönnin vähentäminen • Omaan kehoon kytkeytyvät tavoitteet <ul style="list-style-type: none"> - kehon massan lisääminen - lihasten kasvattaminen • Liikunnasta ja terveellisestä syömisestä innostuminen <ul style="list-style-type: none"> - esim. epäterveellisten ruokien pois jättäminen • Ihmissuhteet <ul style="list-style-type: none"> - ystävä tai puoliso on vaikuttanut myönteisesti ruokatottumuksiin |
| <p>Ekologiset tekijät</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siirtyminen kasvispainotteiseen ruokaan • Siirtyminen vegaaniruokavalioon • lihansyönnin vähentäminen tai lopettaminen <ul style="list-style-type: none"> - lisääntynyt tietoisuus kestävästä kehityksestä | <p>Eettiset tekijät</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lihansyönnin vähentäminen tai lopettaminen • Maidon, kananmunien, kalan ja muiden eläinkunnan tuotteiden vähentäminen • Siirtyminen enemmän kasvikunnan tuotteita sisältävään ruokavalioon |
| <p>Taloudelliset tekijät</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siirtyminen kasvispainotteisempaan ruokavalioon | <p>Ruokaan kiinnittyvät tekijät</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ruoan saatavuuteen liittyvät tekijät <ul style="list-style-type: none"> - lihalle vaihtoehtoisten tuotteiden lisääntynyt tarjonta - parempi ruoan tarjonta kuin lapsuudessa • Ruoan laatuun liittyvät tekijät <ul style="list-style-type: none"> - kasvisten syönnin lisääminen, koska ne ovat hyviä - joidenkin ruokien korvaaminen toisilla (esim. kasvipohjainen vaihtoehto) |

Taulukko 10 Terveellisten ruokatottumusten oppimisen tukeminen ja epäterveellisten ruokatottumusten oppimisen ennaltaehkäisy

Kasvatukselliset keinot

- **Opetus ja ohjaus**

KOTI

- Merkitys on suuri lapsuudessa ja nuoruudessa
- Kodin opit ja opetus, esim. kohtuullisuuden ja säännöllisen ruokailurytmin merkitys, ruokaan liittyvät tavat ja asenteet
- Vanhempien antaman esimerkin ja mallin merkitys
- Kotoa saaduilla opeilla voi olla kauaskantoisia merkityksiä

PÄIVÄKODIT

- Lasten osallistaminen ruokailuun
- Lasten kokemuksen lisääminen omiin vaikutusmahdollisuuksiinsa liittyen
- Ruokaan liittyvät aktiviteetit ja ruoan tekeminen ystäväksi (voivat edistää ruokaan liittyvää ennakkoluulottomuutta ja positiivista suhtautumista)

KOULUT

- Opetus terveellisestä ruokavaliosta
- Ruokien tutkiminen ja ruoan terveellisyteen tutustuminen ravintoainetasolla
- Terveellisen syömisen merkityksestä keskusteleminen
- Tulisi opettaa selvittämään itse, mikä ruoka on terveellistä ja itselle sopivaa
- Kotitalouden tunnit: opetetaan valmistamaan ruokaa, valmistettavien ruokien tulisi olla sekä terveellisiä, että hyvänmakuisia.
- Kotitalouden ja terveystiedon tunnit: nykyistä laajemmat opintokokonaisuudet. Oppituntien tulisi olla mielenkiintoisia ja osallistavia saarnaamisen sijasta. Joskus faktatietojen esittäminen voi tukea terveellisten tottumusten oppimista.
- Kouluruokailu: antaa rytmiä päivään sekä käsityksiä syömisestä ja ruoasta. Koulun antama hyvä esimerkki ei kuitenkaan yksistään riitä.

MUUT

- Terveelliseen syömiseen ohjaaminen
- Ruokailun säännöllisyyden ja annoskokojen tärkeyden korostaminen
- Ruoan valmistuksen opettaminen
- Ääripää -ajattelun oppimisen välttäminen
- Itse valmistetun ruoan terveellisyden korostaminen
- Kriittisen suhtautumisen ja itse ajattelun opettaminen
- Liikuntaharrastukset
- Lautasmallin päivittäminen
- Naiset talouskouluun miesten armeijan ajaksi
- Ruokaa ei tulisi käyttää lasten palkitsemiseen tai rankaisemiseen
- Liiallinen huomion kiinnittäminen ruokaan ei ole hyväksi

- **Tietoon perustuvat keinot**

- Tiedon ja käytännön esimerkkien antaminen terveellisestä ruoasta
- Terveellisen ruoan hyvät puolet
- Neuvot terveellisen ruoan tekemiseen
- Tieto ruoan alkuperästä
- Tieto ruoan avulla ehkäistävistä sairauksista
- Tieteellinen tieto esim. ruoan sisällöistä ja kehon tarpeista
- Tulisi opettaa itse selvittämään, minkälainen ruoka on terveellistä ja minkälainen ei
- Terveellistä ruokaa tulisi korostaa fiksunä valintana tuputuksen sijaan
- Ruoasta keskusteleminen
- Vanhempien valistaminen
- Opettajien tietämyksen lisääminen
- Neuvoloilta ohjeet lasten vanhemmille terveellisen ruokavalion ja sen opettamisen tueksi

- **Ruokasuhteeseen kiinnittyvät asiat**

Ruokaan suhtautuminen:

- Ruoan liittäminen paremmin osaksi arkea erilliseksi kokonaisuudeksi irrottamisen sijaan
- Ruoan tarkastelu hyvinvointiin ja onnellisuuteen vaikuttajana
- Ruoan tarkastelu psyykkisenä hyödykkeenä
- Järkevä suhtautuminen ruokaan

Ruokaan asennoituminen:

- Vanhempien tulisi tarjota lapsille erilaisia ruokaan liittyviä vaihtoehtoja sen sijaan, että pakottaisivat noudattamaan jotain tiettyä ruokavaliota
- Vanhempien tulisi tarjota lapsille monipuolisesti tietoa ruokaan liittyen
- Vanhempien tulisi pyrkiä luomaan lapsille myönteinen asenne terveellistä ja eettistä ruokaa kohtaan

Tarjottavan ruoan laatuun vaikuttaminen

- Terveellisen ruoan tulisi olla maukasta ja monipuolista
- Kotona lasta tulisi tutustuttaa erilaisiin ruokiin
- Kouluissa ja päiväkodeissa tulisi tarjota monipuolisesti erilaisia vihanneksia. Tulisi tarjota myös lähi- ja kasvisruokaa (kasvisvaihtoehdot, kasvisruokapäivät, yhtenä päivänä pelkkää kasvisruokaa). Kasvisruokien tarjonnan lisääminen. Kasvisruokien tulisi olla monipuolisia ja hyvänmakuisia.
- Terveellinen ruoka erilaisissa laitoksissa

Kaupalliset keinot

- **Yritysten valta ja vastuu**
 - Elintarviketeollisuuden vallan vähentäminen
 - Ensisijainen vastuu epäterveellisten ruokatottumusten oppimisen ennaltaehkäisemiseksi yrityksille ja päätöksentekijöille
- **Ruoan hintaan liittyvät keinot**
 - Terveellinen ruoka halvemmaksi tai samanhintaiseksi kuin epäterveellinen ruoka
- **Ruoan tarjontaan liittyvät keinot**
 - Ainoastaan terveellisten vaihtoehtojen tarjoaminen
 - Epäterveellisten ruokien myynnin kieltäminen
 - Snack -automaattien kieltäminen kouluissa
 - Kuluttajien ohjaaminen esim. vegaanituotehyllyjen avulla kasvisvaihtoehtojen luokse
 - Suolan, sokerin ja rasvan kieltäminen lailla
- **Mainontaan liittyvät keinot**
 - Terveellisen ruoan mainostaminen
 - Terveellisen ruoan mediaseksikkyyden lisääminen
 - Epäterveellisten ruokien mainostamisen lopettaminen tai sen kieltäminen
 - Median monet keinot
 - Kasvavien ja vaikutusten alaisten ihmisten pitäminen pois mainonnan ulottuvilta

Itseen kiinnittyvät keinot

- Kantapään kautta oppiminen
- Oman kehon kuuntelu ja tarkkailu
- Sen ymmärtäminen, että aikuisena ihminen päättää itse siitä mitä syö
- Lapsena konkreettisesti koetut asiat (esim. suvussa oleva diabetes) voivat saada syömään omaa terveyttä tukevalla tavalla