

Koululaisten aamu-, väli- ja iltapalatottumukset – Onko 5.–9.-luokkalaisten ruokailutottumuksissa eroja?

9.12.2025

Kaija Nissinen, 0000-0003-0391-1101 , SEAMK
Leena Arjanne, 0009-0007-3340-3622, SEAMK
Terhi Junkkari, 0000-0001-8816-7312, SEAMK
Mari Salminen-Tuomaala, 0000-0002-8216-9840, SEAMK

Suositeltu viittaus: Nissinen, K., Arjanne, L., Junkkari, T., & Salminen-Tuomaala, M. (2025). Koululaisten aamu-, väli- ja iltapalatottumukset: Onko 5.–9.-luokkalaisten ruokailutottumuksissa eroja? *SEAMK Journal, 2*, artikkeli 7. https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe20251208115533

Tiivistelmä

Kasvavan lapsen ja nuoren ruokatottumuksilla on pitkäaikaisia vaikutuksia hyvinvointiin ja terveyteen. Yläkouluun siirtyminen tuo mukanaan muutoksia lasten sosiaaliseen ja fyysiseen ympäristöön. Lisääntyvät vapaudet ja velvollisuudet voivat tuoda muutoksia myös ruokailutottumuksiin. Nuorten ruoka- ja terveyskäyttäytyminen -tutkimushankkeen tavoitteena oli tuottaa tietoa 5.–9.-luokkalaisten lasten ja nuorten ruokatottumuksista, ruokailuun liittyvistä tekijöistä, arjesta ja ruokaympäristöistä. Aineisto kerättiin kyselytutkimuksella syys-lokakuussa 2024. Kyselyyn vastasi yhteensä 810 koululaista Etelä-Pohjanmaalta ja

Pirkanmaalta. Tässä artikkelissa kuvataan tuloksia liittyen 5.–9.-luokkalaisten aamu-, väli- ja iltapalatottumuksiin ja ruokavalintoihin sekä niiden eroihin alakoulun 5.–6.- ja yläkoulun 7.–9.-luokkalaisten välillä. Ala- ja yläkoululaisten aamu-, väli- ja iltapalavalintojen välisissä vertailuissa käytettiin khiin neliö -testiä. Yli kolmasosa oppilaista ei syönyt aamupalaa kouluaamuina päivittäin. Yläkoululaisilla havaittiin 5.–6.-luokkalaisia enemmän aamupalan väliin jättämistä ($p<0,001$). Aamu-, väli- ja iltapalalla nautittiin tyypillisimmin viljatuotteita, maitovalmisteita ja kasviksia, hedelmiä ja marjoja. Alakoululaiset söivät kasviksia, hedelmiä ja marjoja yläkoululaisia useammin sekä aamupalalla ($p<0,001$) että välipalalla ($p<0,001$). Nuoria osallistavaa ja kiinnostavaa ruokakasvatusta tulisi kohdentaa erityisesti alakoulusta yläkouluun siirtyvien ikäryhmälle.

Avainsanat: lapset, nuoret, alakoululaiset, yläkoululaiset, ravitsemus, ruokatottumukset

Abstract

The food habits of growing children and adolescents have long-term effects on their well-being and health. Transitioning to secondary school introduces changes in the social and physical environment, which may also influence eating behaviors. The aim of the Youth Food and Health Behaviour research project was to provide information on the food habits, food environments and daily life of children and adolescents in the 5th-9th grades, as well as on the factors that influence eating. The data was collected through a survey in September–October 2024. 810 pupils from South Ostrobothnia and Pirkanmaa, responded to the survey. This article presents findings related to breakfast, snack, and evening meal habits and food choices among pupils, and compares those in primary school (grades 5–6) with those in secondary school (grades 7–9). For comparisons between primary and secondary school pupils, the chi-square test was used. Over one-third of pupils did not eat breakfast daily on school mornings, and skipping breakfast was more common among secondary pupils ($p<0.001$). At breakfast, snack and dinner, cereals, dairy products and vegetables, fruits, berries were the most typically consumed. Primary school pupils ate more often vegetables, fruit and berries than secondary pupils at both breakfast ($p<0.001$) and snack ($p<0.001$). To promote healthy eating habits and nutrition, participatory and engaging food education should be targeted especially at pupils transitioning from primary to secondary school.

Key words: children, adolescence, pupils, nutrition, food habits

1 Johdanto

Lapsuus ja nuoruus ovat merkittävää aikaa ruokatottumusten muotoutumiselle (Craigie ym., 2011; Mikkilä ym., 2005; Movassagh ym., 2017; Woo ym., 2021) ja niillä on kauaskantoiset vaikutukset terveyteen myöhemmällä iällä (Mikkilä ym., 2005; Movassagh ym., 2017). Siirtyminen alakoulusta yläkouluun on monesta näkökulmasta merkityksellistä aikaa (Kiuru ym., 2018). Yläkouluikäisillä nuorilla on alakoululaisia enemmän vapauksia ja myös usein enemmän rahaa käytössään. Aikaisemmissa tutkimuksissa on osoitettu, että fyysinen liikkuminen vähenee ja paikallaanolo vastaavasti lisääntyy siirryttäessä alakoulusta yläkouluun (Pearson ym., 2017). Tulokset ruokavaliomuutoksista ovat olleet vaihtelevampia, mutta melko tuoreen kansainvälisen katsausartikkelin mukaan hedelmien ja kasvisten käyttö näyttäisi vähenevän siirryttäessä

alakoulusta yläkouluun (Emke ym., 2023). Epäterveellisten välipalojen ja virvoitusjuomien käyttöä koskeva tutkimusnäyttö oli vaihtelevaa. Suomalaistutkimuksessa viikkorahan lisääntyessä virvoitusjuomien kulutus on ollut suurempaa (Pajunen ym., 2012).

Niin sanottujen väliaterioiden merkitys lasten ja nuorten terveyttä edistävässä ruokavaliossa on keskeinen (World Health Organisation (WHO), 2016). Nissisen (2024, s. 108) tutkimuksessa aamupala, välipala ja iltapala tuottivat yhdessä yli puolet päivän energiasta lapsilla. Näiden niin sanottujen väliaterioiden ravitsemuslaadulla on iso merkitys kokonaisruokavalioon.

Aamupala tarjoaa tärkeää energiaa ja ravintoaineita päivän käynnistämiseen ja auttaa ylläpitämään säännöllistä ruokailurytmiä, mikä voi vähentää napostelua. Moni jättää aamiaisen väliin, vaikka tutkimusten mukaan säännöllinen aamupalan syöminen tukee sekä fyysistä suoriutumista että luovuutta (Adolphus ym., 2016; Kautiainen, 2025). Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL, i.a) Kouluterveyskyselyn mukaan 45 % 8.- ja 9.-luokkalaisista ei syö aamupalaa päivittäin — luku on kasvanut vuodesta 2017, jolloin se oli 38 %.

Välipalalla tarkoitetaan tavallisesti ruokaa tai juomaa, joka nautitaan ns. pääaterioiden (aamupala, lounas, päivällinen) välissä (Almoraie ym., 2021). Välipalojen kulutustottumuksissa esiintyy merkittäviä maakohtaisia eroja (Marangoni ym., 2019). Tuoretta tutkimusta kouluikäisten lasten ja nuorten välipalojen merkityksestä kokonaisravitsemukselle ei Suomesta ole saatavilla, mutta Hopun ym. (2008) tutkimuksessa 7.–8.-luokkalaiset suomalaiskoululaiset saivat 40 % päivittäisestä energiansaannista välipaloista. Välipalojen vaikutus terveyteen riippuu niiden koostumuksesta (Valtion ravitsemusneuvottelukunta (VRN) & Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL), 2024). Vertailtaessa eri maiden ravitsemussuosituksia välipaloja koskien Potterin ym. (2018) mukaan välipaloiksi suositellaan tavallisesti kasviksia, hedelmiä, maitovalmisteita ja tärkkelyspitoisia elintarvikkeita. Runsaasti rasvaa, tyydyttynyttä rasvaa, sokeria ja suolaa sisältäviä välipaloja suositellaan vältettävän.

Ilta-ajan ateria on osa kouluikäisen säännöllistä ateriarytmiä, johon sekä koulun että kodin olisi hyvä ohjata (VRN & THL, 2017, s. 10). Iltapala osana säännöllisiä iltarutiineja auttaa lasta rauhoittumaan kohti yöunta sekä tukee hyvää unenlaatua, palautumista ja seuraavan päivän vireyttä. Lapsen kasvaessa ilta-ajan ateriointi näyttäisi siirtyvän myöhempään (Coulthard & Pot, 2016). Ravitsemussuosituksiin perustuen perheitä ohjataan koostamaan monipuolinen iltapala 1+1+1-mallilla (Kuisma, 2023). Siihen kuuluu kasviksia, runsaskuituista viljatuotetta sekä proteiinin lähde. Iltapalan sopiva määrä riippuu päivän muista aterioista ja ravinnon tarpeesta. Erityisesti aktiivisesti liikkuville lapsille ja nuorille suositellaankin runsasta ja lautasmallin mukaista iltapalaa, joka auttaa palautumaan päivän harjoitteluista ja lataa energiavarastoja (THL, 2019, s. 94).

Suomessa on suuri tarve tiedolle lasten ja nuorten ruokatottumuksista, koska toistaiseksi ei ole edustavaa, kansallista seurantatietoa lasten ja nuorten ravitsemuksesta (Nissinen, 2024; Väisänen ym., 2023). Kouluissa tehtävässä kansallisessa kouluterveyskyselyssä (Helenius & Kivimäki, 2023) ruokailutottumuksia sivutaan suppeasti, ja FinRavinto-tutkimus koskee vain yli 18-vuotiaita suomalaisia (Valsta ym., 2018). Nuorten ruokatottumuksista tietoa on saatavilla niukasti, ja tarjolla oleva tieto on jo vanhaa (Hoppu ym., 2008). Parhaillaan Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksella on menossa kansallinen 12–18-vuotiaiden nuorten ruoankäyttöä ja ravintoaineiden saantia selvittävä tutkimus, jonka aineisto kerätään vuosien 2024–2025 aikana (THL, 2025).

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli tarkastella 5.–9.-luokkalaisten aamu-, väli- ja iltapalatottumuksia ja ruokavalintoja ja sekä niiden eroja alakoulun 5.–6.-luokkalaisten ja yläkoulun 7.–9. luokkalaisten välillä.

2 Aineisto ja menetelmät

Tässä tutkimuksessa hyödynnettiin Nuorten ruoka- ja terveyskäyttäytyminen -tutkimushankkeessa kerätyn nuorten ruokatottumuksia, ruokaympäristöä ja arkea ja niihin vaikuttavia tekijöitä koskeneen kyselytutkimuksen nuorten aamu- väli- ja iltapalaa koskevaa aineistoa.

Tutkimus oli poikkileikkaustutkimus, jonka aineisto on kerätty sähköisellä kyselylomakkeella. Tutkimuksen aineisto kerättiin 5.–9.-luokkien oppilailta Etelä-Pohjanmaalta ja Pirkanmaalta syys-lokakuussa 2024.

Touko-elokuussa 2024 maakuntien suurimpien kuntien opetustoimenjohtajille tai -päälliköille lähetettiin sähköpostitse tutkimuksen perustiedot ja pyydettiin tutkimuslupaa. Tutkimukselle saatiin Seinäjoen ammattikorkeakoulun eettisen toimikunnan lausunto (4.6.2024). Tutkimusluvan myöntäneet kaupungit olivat Kauhava, Seinäjoki, Kurikka, Tampere ja Pirkkala.

Kaupunkien sivistystoimet lähettivät ala- ja yläkoulujen rehtoreille sisäisillä viestintäkanavillaan oppilaiden ja huoltajien tiedotteet tutkimuksesta. Rehtoreita pyydettiin jakamaan viestiä koulunsa opettajille. Kiinnostuneet opettajat lähettivät oppilaidensa huoltajille tutkimustiedotteen, tiedottivat oppilaita ja varasivat 15 minuutin ajan lukujärjestyksestä kyselyn täyttämiselle. Alle 15-vuotiaiden oppilaiden huoltajilta pyydetiin suostumus tutkimukseen osallistumiseksi. Opettajat keräsivät suostumukset ja ohjeistivat suostumuksen antaneiden huoltajien lapset vastaamaan oppitunnin aikana kyselyyn.

Kysely jakautui erilaisiin kouluviikon ruokailuihin, nukkumiseen, sosiaaliseen mediaan ja vanhemmuuteen liittyviin teemoihin. Tässä artikkelissa tarkastellaan kyselyn aamupalaa, välipalaa ja iltapalaa koskevia kysymyksiä.

Aamupalan osalta selvitettiin sen syömisen säännöllisyyttä sekä avoimella kysymyksellä perusteita syömättä jättämiselle. Kouluviikon aikaista aamupalan nauttimisen säännöllisyyttä koskevat vastausvaihtoehdot olivat “joka aamu”, “lähes joka aamu”, “joskus”, “en koskaan”. Syitä aamupalan syömättä jättämiselle kysyttiin avoimena kysymyksenä. Aamupalan ja välipalan tavanomaista sisältöä selvitettiin ruoankäytön frekvenssikyselyllä. Vastauskentät olivat jokaisen ruuan ja juoman kohdalla ”joka päivä”, ”lähes joka päivä”, ”joskus” ja ”en koskaan”. Frekvenssikyselyssä olevat ruoka-aineet oli valittu aikaisempien tutkimusten pohjalta tyypillisiksi aamu- ja välipalatuotteiksi tiedetyistä ruoka-aineista (Hess ym., 2016; Kawalec & Pawlas, 2021; Raulio, 2023).

Iltapalojen osalta selvitettiin, mihin aikaan ja mitä vastaajat söivät nukkumaan menoa edeltävänä ateriana. Iltapalan sisältö kysyttiin avoimena kysymyksenä. Vastausvaihtoehdot iltapalan syöntiajan osalta oli luokiteltu tunnin välein (n. klo 18.00 – n. 02.00 tai myöhemmin). Iltapalan sisällön osalta ruoka-aineryhmät luotiin avointen vastausten pohjalta käyttäen mahdollisimman samanlaisia ruoka-aineryhmiä kuin aamupalaa ja välipalaa koskevassa strukturoidussa frekvenssikyselyosiossa. Iltapala-aineisto luokiteltiin eri ruoka-aineryhmiin siten, että kuhunkin ryhmään tallennettiin yksi merkintä, jos siihen kuuluva ruoka tai juoma oli avoimessa vastauksessa mainittu.

Määrällinen aineisto analysoitiin SPSS-ohjelmistolla (IBM SPSS Statistics, versio 29.0). Aineiston kuvailussa käytettiin frekvenssitaulukoita ja prosentteja. 5.–6.-luokkalaisten (jatkossa alakoululaiset) ja 7.–9.-luokkalaisten (jatkossa yläkoululaiset) välisten erojen testaamiseen käytettiin Khiin neliö -testiä. Tilastollisen merkitsevyyden rajana pidettiin p-arvoa $p<0,05$. Avoimet kysymykset käsiteltiin aineistolähtöisesti induktiivisella sisällönanalyysillä (Elo ym., 2022).

3 Tulokset

3.1 Tutkittavien taustatiedot

Kyselyyn vastasi 810 lasta ja nuorta, jotka olivat 11–15-vuotiaita (taulukko 1). Alakoululaisia oli yhteensä 390 (48,1 %) ja yläkoululaisia yhteensä 420 vastaajaa (51,9 %). Vastaajista 672 (83,0 %) oli Etelä-Pohjanmaalta ja 138 (17,0 %) Pirkanmaalta. Vastaajista 404 oli poikia (49,9 %), 377 tyttöjä (46,5 %) ja 29 (3,6 %) koki olevansa molempia sukupuolia tai ei halunnut määrittää sukupuoltaan.

Taulukko 1. Vastaajien (n=810) jakauma iän, maakunnan ja sukupuolen mukaan.

	Ikä		
	10–12 v. (5.–6.-lk), alakoululaiset	13–16 v. (7.–9.-lk), yläkoululaiset	Yhteensä
Kaikki, n (%)	390 (48,1)	420 (51,9)	810 (100)
Maakunta			
Etelä-Pohjanmaa, n (%)	255 (65,4)	417 (99,3)	672 (83,0)
Pirkanmaa, n (%)	135 (34,6)	3 (0,7)	138 (17,0)
Sukupuoli			
Tyttö, n (%)	173 (21,4)	204 (25,2)	377 (46,5)
Poika, n (%)	203 (25,1)	201 (24,8)	404 (49,9)
Muu, n (%)	14 (1,7)	15 (1,9)	29 (3,6)

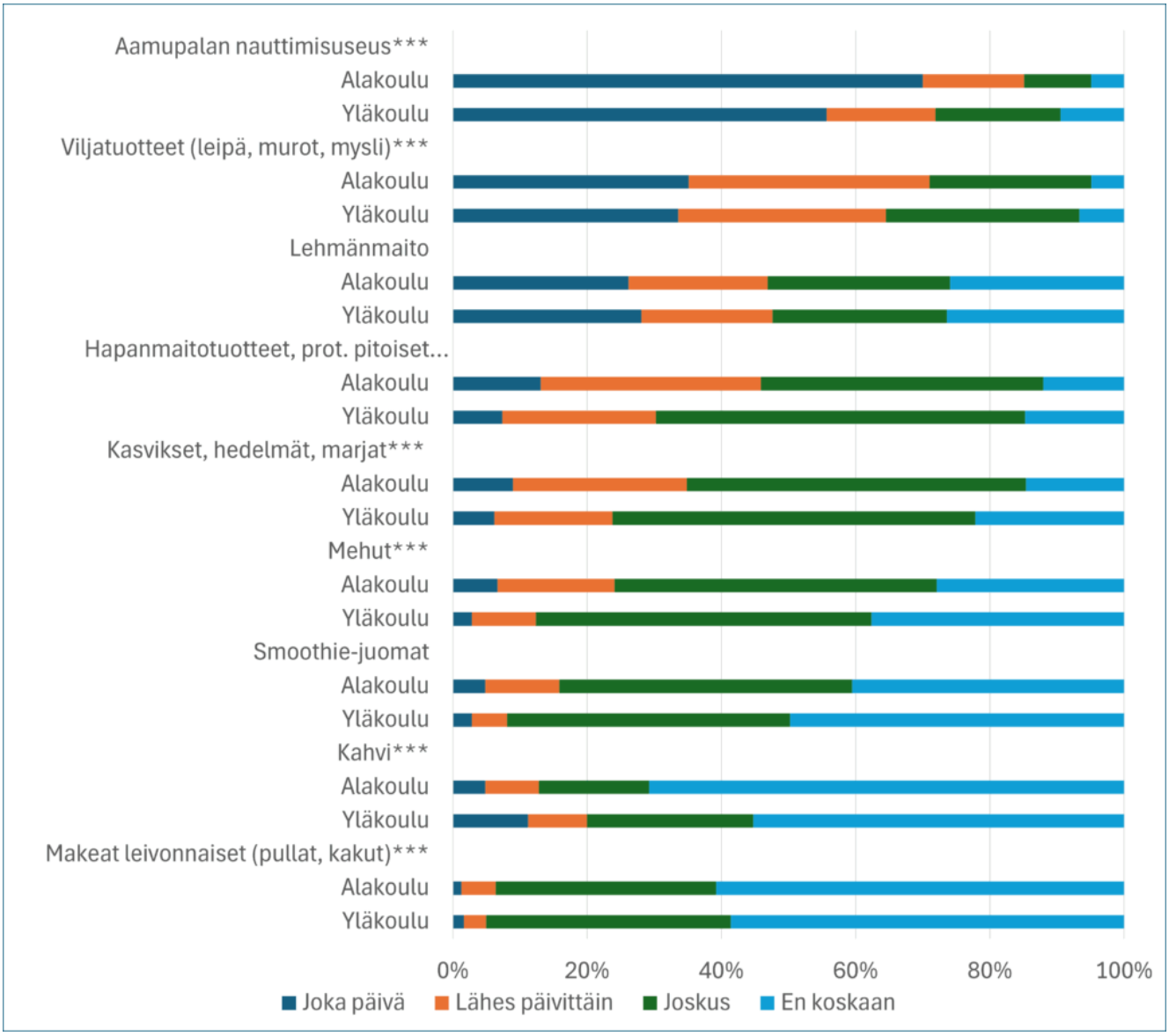
3.2 Aamupalan nauttiminen ja koostumus

Tutkimuksessa ilmeni, että 62,6 % kyselyyn vastanneista koululaisista söi aamupalan joka aamu (kuvio 1). Aamupalan väliin jättäminen johtui yleisimmin kiireestä tai siitä, ettei aamuisin ollut nälkä.

Alakouluikäiset söivät aamupalaa säännöllisemmin kuin yläkoululaiset: alakoululaisista 70,0 % söi aamupalaa joka kouluaamu, kun taas yläkoululaisista vastaava luku oli vain 55,7 % ($p<0,001$). Yläkoululaisten joukossa niiden osuus, jotka eivät syöneet aamupalaa lainkaan, oli 9,5 %, kun taas alakoululaisten vastaava osuus oli 4,9 % ($p<0,001$, kuvio 1).

Yleisimmin aamupalalla nautittiin viljatuotteita, kuten leipää, puuroa, mysliä ja muroja (67,7 %), lehmänmaitoa (47,2 %), maitotuotteita kuten jogurttia ja rahkaa (37,8 %), sekä kasviksia, hedelmiä ja marjoja (29,3 %). Kahvia aamupalalla nautti lähes joka aamu 16,8 % vastaajista ja leivonnaisia vain 5,9 %. Myös mehujen ja smoothie-juomien nauttiminen oli arkiaamuisin kohtuullisen harvinaista, sillä niitä nautti aamuisin alle 15 %

vastaajista. Alakoululaiset nauttivat yläkoululaisia useammin (p<0,001) viljatuotteita (nauttimistiheys joka päivä tai melkein joka päivä: 71 %), maitotuotteita (45,9 %), kasviksia ja hedelmiä (34,9 %) sekä mehuja (24,1 %) ja makeita leivonnaisia (6,4 %). Yläkoululaisilla vastaavien tuotekategorioiden nauttimistiheydet olivat 64,6 %, 30,2 %, 23,8 %, 12,4 % ja 5,0 %. Yläkoululaiset puolestaan nauttivat kahvia useammin kuin alakoululaiset (nauttimistiheys melkein joka päivä: alakoulu 12,8 % vs. yläkoulu 20,2 %, p<0,001).

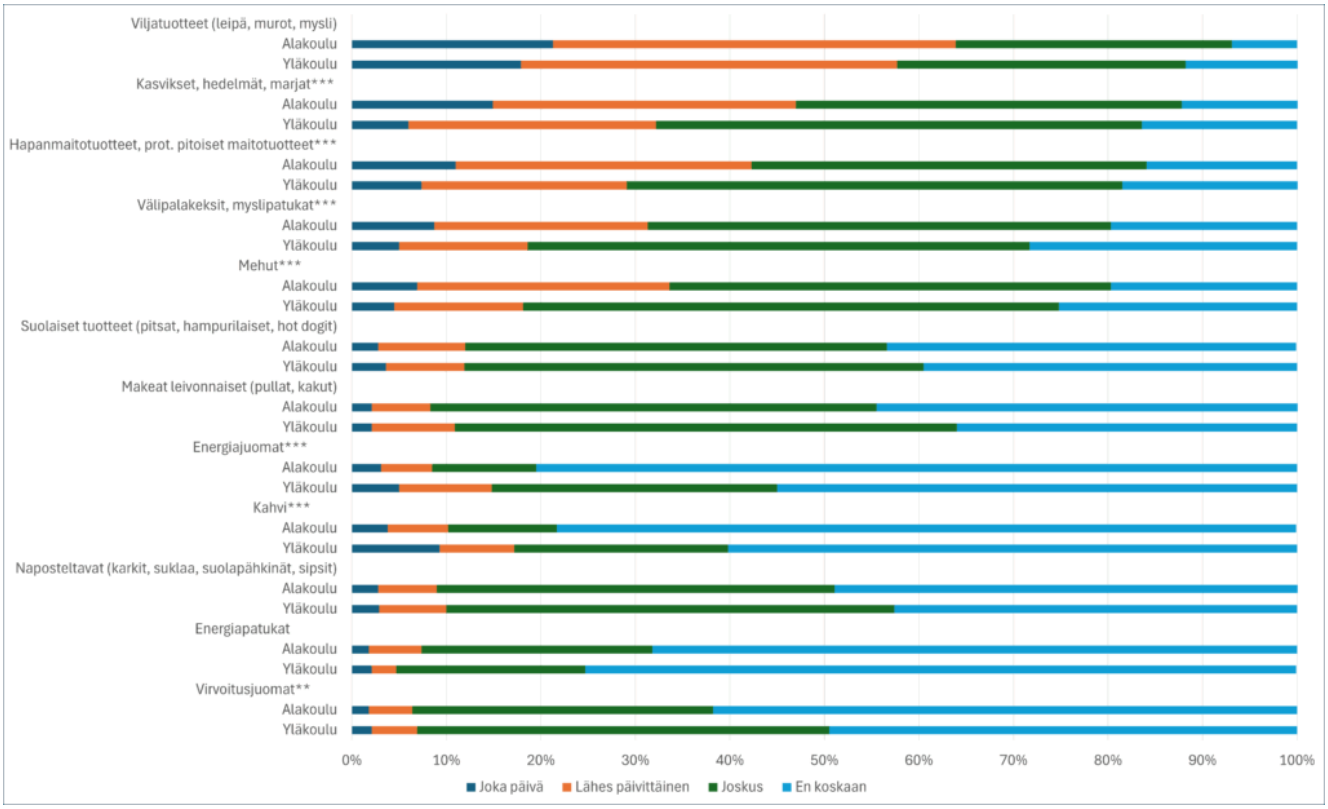


Kuvio 1. Aamupalan nauttimisuseus sekä katsaus aamupalan sisältöön tuoteryhmittäin alakoululaisten (n=390) ja yläkoululaisten (n=420) keskuudessa kouluviikolla arkiaamuina. ***p<0,001, Khiin neliö -testi.

3.3 Välipalat ja niiden koostumus

Alakoululaisista 63,9 % ja yläkoululaisista 57,7 % ilmoitti nauttivansa päivittäin tai lähes päivittäin välipalalla viljatuotteita, kuten leipää, mysliä tai muroja (kuvio 2). Välipalakeksejä ja myslipatukoita alakoululaiset nauttivat yläkoululaisia useammin (p<0,001). Päivittäin tai lähes päivittäin niitä käytti 31,3 % alakoululaisista ja 18,6 % yläkoululaisista. Kasviksia, hedelmiä ja marjoja alakoululaiset käyttivät välipaloilla huomattavasti useammin kuin yläkouluikäiset (p<0,001). Päivittäin kasviksia, hedelmiä ja marjoja ilmoitti nauttivansa 14,9 %

alakoululaisista, kun vastaava osuus yläkoululaisista oli 6,0 %. Lähes päivittäin niitä nautti 32,1 % alakoululaisista ja 26,2 % yläkoululaisista. Myös hapanmaitotuotteita (jogurttia, viiliä, rahkaa, runsasproteiinisia maitotuotteita) alakoululaiset söivät yläkoululaisia useammin (p<0,001). Päivittäin tai lähes päivittäin niitä nautti 42,3 % alakoululaisista ja 29,1 % yläkoululaisista. Makeiden leivonnaisten (pullat, keksit, kakut) käytössä ei havaittu tilastollisesti merkitseviä eroja ala- ja yläkoululaisten välillä. Niitä käytti päivittäin tai lähes päivittäin välipalana 8,3 % alakoululaisista ja 10,9 % yläkoululaisista. Myös suolaisia leivonnaisia (esim. mikropizza, hampurilainen, hotdog, kolmioleipä, wrap, burrito) ala- ja yläkoululaiset käyttivät yhtä usein. Päivittäin tai lähes päivittäin käyttäjien osuus oli molemmissa ryhmissä 12 %. Naposteltavia, kuten karkkia, suklaata, suolapähkinöitä, sipsejä ja popcornia syötiin harvoin välipalana eikä ala- ja yläkoululaisten välillä havaittu tilastollisia eroja. Alakoululaisista melkein puolet (49,0 %) ja yläkoululaisista 42,6 % ilmoitti, ettei käytä edellä mainittuja koskaan välipalana. Alakoululaisista noin viidesosa ja yläkoululaisista neljäsosa ilmoitti syövänsä välipalaksi joskus energiapatukan. Suurin osa alakoululaisista (68,2 %) ja yläkoululaisista (75,2 %) ilmoitti, ettei koskaan korvaa välipalaa energiapatukalla. Juomista mehuja alakoululaiset käyttivät välipaloilla yläkoululaisia useammin (p<0,001), kun taas virvoitusjuomia (p=0,005), energiajuomia ja kahvia yläkoululaiset käyttivät alakoululaisia useammin (p<0,001).



Kuvio 2. Eri välipalatuotteita käyttävien osuus (%) ala- (n=390) ja yläkoululaisista (n=420) kouluviikolla arkiaamuina. ** p<0,01, ***p<0,001, Khiin neliö -testi

3.4 Iltapalan ajoitus ja koostumus

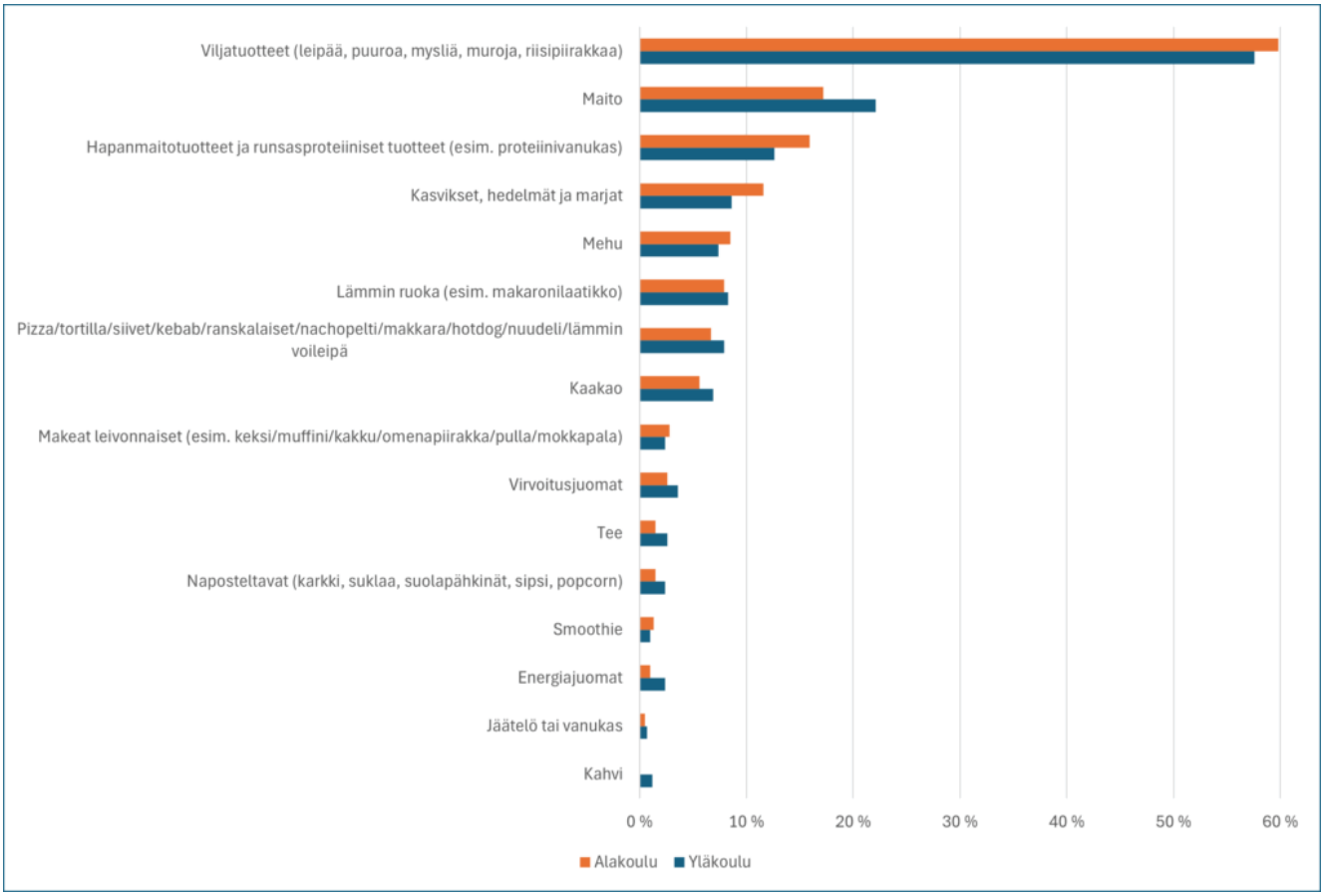
Taulukossa 2 on esitetty ala- ja yläkoululaisten edellisen päivän nukkumaanmenoa edeltäneen iltapalan ajoitukset. Alakoululaiset söivät iltapalaa keskimäärin aiemmin kuin yläkoululaiset (p=0,006). Alakoululaisista 79,5 % söi viimeisen kerran ennen klo 22:a, kun yläkoululaisilla vastaava luku oli 67,8 %. Kello 23 jälkeen

iltapalaa syöviä alakoululaisia oli 4,6 % ja yläkoululaisia 7,4 % vastaajista.

Taulukko 2. Mihin aikaan vastaajat ovat syöneet edellisenä päivänä viimeisen kerran ennen nukkumaanmenoa.

	klo 18–20	klo 20–22	klo 22–23	klo 23–
5.–6.-lk (n=390) (%)	16,7	62,8	15,9	4,6
7.–9.-lk (n=420) (%)	18,3	49,5	24,8	7,4

Vastaajat kertoivat avoimissa vastauksissaan syövänsä ennen nukkumaan menoa välipala- ja pääateriatyyppisiä ruokia. Alakoululaisista 59,8 % ja yläkoululaisista 57,6 % kertoi syöneensä iltapalalla vähintään yhtä viljatuotetta kuten leipää, mysliä, muroja, puuroa tai riisipiirakkaa (kuvio 3). Hapanmaitotuotteita kuten jogurttia, viiliä ja rahkaa tai runsasproteiinista maitotuotetta söi 15,9 % alakoululaisista ja 12,6 % yläkoululaisista. Kasviksia, hedelmiä, marjoja söi 11,6 % alakoululaisista ja 8,6 % yläkoululaisista. Juomista alakoululaiset mainitsivat useimmin maidon (17,2 %), mehun (8,5 %) ja kaakaon (5,6 %). Yläkoululaisten yleisimmät juomavalinnat olivat samat kuin alakoululaisilla (maito 22,1 %, mehu 7,4 % ja kaakao 6,9 %). Energiajuomia iltapalalla joi 2,4 % yläkoululaisista ja 1,0 % alakoululaisista. Lämmintä ruokaa oli syönyt 7,9 % ala- ja 8,3 % yläkoululaisista. Suolaisia pikaruokatyyppisiä ruokia kuten pizzaa, hampurilaisia, tortilloja, siipiä, kebabia ja paistopistetuotteita oli syönyt 6,7 % alakoululaisista ja 7,9 % yläkoululaisista. Alakoululaisten ja yläkoululaisten välillä ei havaittu tilastollisesti merkitseviä eroja iltapalavalinnoissa.



Kuvio 3. Vastaajien avoimet vastaukset iltapalan sisällöstä ruoka-aineryhmiin luokiteltuna ja niiden saamat mainintamäärät ala- (n=390) ja yläkoululaisten (n=420) ryhmissä tarkasteltuna (%).

4 Pohdinta ja johtopäätökset

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli tarkastella ala- ja yläkoululaisten aamupalalla, välipalalla ja iltapalalla tehtäviä ruokavalintoja ja niissä ilmeneviä eroja alakoulun 5.–6.- ja yläkoulun 7.–9.-luokkalaisten välillä.

Yleisimmin sekä ala- että yläkouluikäiset nauttivat aamu-, väli- että iltapalalla viljatuotteita, maitotuotteita ja kasviksia, hedelmiä ja marjoja. Kuitenkin kasvisten, hedelmien ja marjojen päivittäinen käyttö aamu- ja välipaloilla näyttäisi kokonaisuudessaan olevan suhteellisen harvinaista.

Tutkimuksessa ilmeni, että reilu kolmasosa alakoululaisista ei syönyt aamupalaa päivittäin. Yläkouluikäisten aamupalan väliin jättäneiden osuus oli suurempi (44 %) ja valtakunnallisen keskiarvon 45 % mukainen (THL, i.a.). Tämä on huolestuttavaa, koska aamupalan puuttuminen heikentää oppilaiden jaksamista ja oppimiskykyä (Adolphus ym., 2016; Kautiainen, 2025). Kuten tässä tutkimuksessa myös aikaisemmissa kansainvälisissä tutkimuksissa alakoululaisten on raportoitu nauttivan aamupalaa yläkoululaisia useammin (Peral-Suárez ym., 2024).

Positiivista oli, että tässä tutkimuksessa aamupalan kokonaan syömättä jättäneiden osuus oli yläkoululaisten joukossa 9,5 %, kun se valtakunnallisessa vuoden 2023 kouluterveyskyselyssä oli 15 % (Helenius & Kivimäki, 2023). Tutkimuksen mukaan oppilaiden aamupalavalinnat painottuivat helposti saataviin ja perinteisiin vaihtoehtoihin. Alakoululaiset söivät aamupalalla yläkoululaisia useammin viljatuotteita, hapanmaitotuotteita, kasviksia, hedelmiä, mehuja ja makeita leivonnaisia. Yläkoululaiset puolestaan joivat kahvia useammin kuin alakoululaiset. Kasvisten käyttöä aamiaisella tulisi lisätä, ja viljatuotteiden osalta olisi hyvä suosia täysjyväisiä ja vähäsokerisia tuotteita (VRN & THL, 2024).

Kasvisten, hedelmien ja marjojen käyttö päivittäin välipaloilla oli harvinaista. Alakoululaisista 15 % ilmoitti nauttivansa kasviksia, hedelmiä ja marjoja päivittäin välipalana, yläkoululaisista vain 6 %. Alakoululaisten on raportoitu syövän kasviksia ja hedelmiä yläkoululaisia useammin myös kansainvälisessä katsausartikkelissa (Peral-Suárez ym., 2024). Jotta suomalaisissa ravitsemussuosituksissa suositeltu 500–800 gramman käyttömäärä (VRN & THL, 2024) toteutuisi, kasviksia, hedelmiä ja marjoja tulisi käytännössä nauttia joka aterialla. Tutkimusten mukaan nimenomaisesti välipalat tarjoavat mahdollisuuden nauttia tiettyjä elintarvikkeita, kuten hedelmiä, joita ei ehkä nautita riittävästi muiden aterioiden yhteydessä suositusten saavuttamiseksi (Marangoni ym., 2019). Sekä ala- että yläkoululaisista n. 20 % ilmoitti syövänsä välipalalla viljatuotteita. Tässä tutkimuksessa ei kysytty viljatuotteiden laatua, mutta FinRavinto-tutkimuksen mukaan suomalaisten kuidun saanti ei ole suosituksiin nähden riittävää, ja tärkein kuidun lähde suomalaisessa ruokavaliossa on täysjyväviljatuotteet (Valsta ym., 2018). Tammi ym. (2021) toteavat raportissaan, että täysjyväviljan käyttöä olisi syytä lisätä erityisesti nuoremmissa ikäryhmissä. Jatkossa olisi hyvä selvittää tarkemmin ala- ja yläkoululaisten käyttämien viljatuotteiden laatua. Ns. naposteltavien käyttö päivittäin tai lähes päivittäin oli tässä tutkimuksessa sekä ala- että yläkoululaisilla vähäistä. On kuitenkin otettava huomioon, että juuri välipalalla syötävien naposteltavien määrää tyypillisesti aliraportoidaan ravitsemustutkimuksissa (Gemming & Ni Mhurchu, 2016).

Iltapalaa nautittiin pääasiassa kello 20–22. Tätä myöhäisempi iltapala oli odotetusti hieman tyypillisempää yläkoululaisilla kuin alakoululaisilla, kuten myös Coulthard ja Pot (2016) havaitsivat. Huolestuttavaa oli, että joka kymmenes söi vielä klo 23 jälkeen. Tämä tarkoittaa, että nukkumaanmenokin siirtyy eikä murrosikäiselle suositeltava 8–10 tuntia yöunta välttämättä enää toteudu (Partonen, 2019). Spaeth ym. (2019) havaitsivat, että murrosiässä myöhempi nukkumaanmenoaika liittyi paitsi kokonaisunen pituuteen myös suurempaan energiansaantiin illallisen jälkeen kuin aikaisemmin nukkumaan menevillä. Sitä vastoin Coulthardin ja Potin (2016) tutkimuksessa ei löytynyt eroa ennen ja jälkeen klo 20 syödyllä ilta-aterialla lasten ja nuorten painoon tai kokonaisenergiansaantiin. Itsenäistymistä harjoittelevien lasten on joka tapauksessa hyvä saada aikuisten tukea iltarutiineihin sekä ilta-ajan aterioiden koostamiseen että ajoitukseen riittävän ja laadukkaan yöunen saamisen vuoksi.

Iltapalan osalta tulokset vilja- ja maitotuotteiden sekä kasvisten käytöstä olivat samansuuntaisia kuin aamu- ja välipaloilla. Kasvisten pieni osuus iltapaloilla kiinnitti erityistä huomiota.

Aikaisemmista kansainvälisistä tutkimuksista tiedetään, että siirryttäessä alakoulusta yläkouluun ruokavaliossa voi tapahtua muutoksia (Emke ym., 2023; Peral-Suárez ym., 2024). Tähän voi olla monia syitä. Siirryttäessä alakoulusta yläkouluun kaverien merkitys vertaisryhmänä ja samaistumisen kohteena lisääntyy (Nurmi, 2010). Oman identiteetin etsiminen tapahtuu myös ruoan avulla. Näyttöruutujen parissa vietetty aika ja sosiaalisen median käyttö lisääntyvät lapsilla iän karttuessa (Tilastokeskus, 2023). Sosiaalisen median sisältämää elintarvikkeisiin kohdistuvaa mainontaa kohdennetaan erityisesti nuoriin ja markkinointi kohdistuu useimmiten energiatiheisiin ruokiin (Van der Bend, 2022).

Tutkimuksen vahvuutena voidaan pitää kohtalaisen isoa vastaajien määrää. Lisäksi vastaajissa oli yhtäläisesti sekä tyttöjä että poikia ja alakoulun 5.–6.-luokkalaisia ja 7.–9. luokan yläkoululaisia. Vastaaminen kyselyyn tapahtui oppitunnilla, jolloin kaikille luokan oppilaille tarjottiin yhtäläinen mahdollisuus vastata kyselyyn. Kyselyyn vastaaminen tapahtui kuitenkin vapaaehtoisesti ja alle 15-vuotiaalla huoltajan suostumuksella. Tutkimuksessa on mukana sekä maaseutumaisia että kaupunkimaisempia kuntia, joten tulosten voidaan viitteellisesti ajatella heijastavan yleisemminkin alakoulun 5.–6.-luokkalaisten ja yläkoululaisten 7.–9.-luokkalaisten tilannetta.

Heikkoutena voidaan nähdä, että vastaajien kokonaismäärä Pirkanmaalla oli Etelä-Pohjanmaata pienempi. Tutkimus ei edusta koko maata eikä tuloksia näin ollen voida yleistää. Tutkimuksen aineisto ei myöskään perustunut satunnaisotantaan, vaan siihen osallistui vapaaehtoisesti mukaan ilmoittautuneita kuntia, kouluja ja luokkia. Aineisto on tässä suhteessa valikoitunutta. Tulokset olivat saattaneet olla myös erilaisia, jos aineistossa olisi mukana alakoulun alemmat luokat (luokat 1–4). Erot ala- ja yläkoululaisten ruokatottumusten välillä olisivat saattaneet olla vieläkin suurempia.

Jatkossa on syytä pohtia myös keinoja, miten tuetaan lasten kasvisten, hedelmien ja marjojen syömistä erityisesti teini-ikään tultaessa. Alakoululaiset söivät niitä yläkoululaisia useammin. Kasvikunnan tuotteiden käytön edistämisessä on tärkeää, että niitä on kotona helposti ja monipuolisesti saatavilla. Myös aamupalan nauttimisen merkityksen korostaminen on tärkeää. Aamupalan nauttimista edesauttaa riittävän ajoissa nukkumaan meno ja samoin aamulla riittävän ajoissa herääminen, jotta ruokahalun heräämiseen ja aamupalan nauttimiseen jää riittävästi aikaa. Jatkossa olisi hyvä tutkia perheen yhteisten ruokailuhetkien sekä ruokailuun liittyvien sosiaalisten tilanteiden ja yhteisten sääntöjen merkitystä koululaisten hyvinvointiin. Hyvien

ruokatottumusten ja ravitsemuksen edistäminen edellyttää yhteisöllistä lähestymistapaa, jossa yksi keino voisi olla alakoulusta yläkouluun siirtyville nuorille suunnattu ruokakasvatus, joka toteutetaan osallistavasti heidän arkeensa ja kokemuksiinsa kytkeytyen.

Artikkeli on kirjoitettu osana Nuorten ruoka- ja terveyskäyttäytyminen -hanketta. Kiitämme Töysän Säästöpankkisäätiötä hankkeen ja tämän julkaisun rahoittamisesta.

Lähteet

Adolphus, K., Lawton, C. L., Champ, C. L., & Dye, L. (2016). The effects of breakfast and breakfast composition on cognition in children and adolescents: A systematic review. *Advances in nutrition*, *7*(3), 590S–612S. https://doi.org/10.3945/an.115.010256

Almoraie, N. M., Saqaan, R., Alharthi, R., Alamoudi, A., Badh, L., & Shatwan, I. M. (2021). Snacking patterns throughout the life span: Potential implications on health. *Nutrition research*, *91*, 81–94. https://doi.org/10.1016/j.nutres.2021.05.001

Coulthard, J. D., & Pot, G. K. (2016). The timing of the evening meal: How is this associated with weight status in UK children? *British journal of nutrition, 115*(9), 1616–1622. https://doi:10.1017/S0007114516000635

Craigie, A. M., Lake, A. A., Kelly, S. A., Adamson, A. J., & Mathers, J. C. (2011). Tracking of obesity-related behaviours from childhood to adulthood: A systematic review. *Maturitas*, *70*(3), 266–284. https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2011.08.005

Elo, S., Kajula, O., Tohmola, A., & Kääriäinen, M. (2022). Laadullisen sisällönanalyysin vaiheet ja eteneminen. *Hoitotiede, 34*(4), 215–225. https://urn.fi/URN:NBN:fi:oulu-202402061597

Emke, H., Dijkstra, C., Kremers, S., Chinapaw, M. J., & Altenburg, T. (2023). Is the transition from primary to secondary school a risk factor for energy balance-related behaviours? A systematic review. *Public health nutrition*, *26*(9), 1754–1774. https://doi.org/10.1017/S1368980023000812

Gemming, L., & Ni Mhurchu, C. (2016). Dietary under-reporting: What foods and which meals are typically under-reported? *European journal of clinical nutrition, 70(5), 640–641*. https://doi.org/10.1038/ejcn.2015.204

Helenius, J., & Kivimäki, H. (2023). *Nuorten arki – Kouluterveyskysely 2023: Tytöistä yli kolmannes ja pojista joka viides kokee terveydentilansa keskinkertaiseksi tai huonoksi* (Tilastoraportti 51/2023). Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe20230913124224

Hess, J. M., Jonnalagadda, S. S., & Slavin, J. L. (2016). What is a snack, why do we snack, and how can we choose better snacks? A review of the definitions of snacking, motivations to snack, contributions to dietary intake, and recommendations for improvement. *Advances in nutrition*, *7*(3), 466–475. https://doi.org/10.3945/an.115.009571

Hoppu, U., Kujala, J., Lehtisalo, J., Tapanainen, H., & Pietinen, P. (2008). *Yläkoululaisten ravitsemus ja*

hyvinvointi: Lähtötilanne ja lukuvuonna 2007–2008 toteutetun interventiotutkimuksen tulokset (Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B 30/2008). Kansanterveyslaitos. https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201204193417

IBM. (i.a.). SPSS Statistics (versio 29.0.2.2 (20)) [tietokone-ohjelma]. https://www.ibm.com/products/spss-statistics

Kautiainen, H. (26.6.2025). *Koululaisen ateriarytmi ja ruokailu*. Valio. https://www.valio.fi/artikkelit/koululaisen-ateriarytmi-ja-arkiruokailu/

Kawalec, A., & Pawlas, K. (2021). Breakfast frequency and consumption in a group of Polish children aged 7–10 years. *Nutrients, 3*(7), 2241. https://doi.org/10.3390/nu13072241

Kiuru, N., Kalliomäki, K., Metsäpelto, R. L., Ahonen, T., & Hirvonen, R. (2018). Nuorten harrastuneisuuden, koulun vaihtamisen ja sukupuolen yhteydet subjektiiviseen hyvinvointiin siirtymävaiheessa alakoulusta yläkouluun. *Psykologia*, *53*(2–3), 108–130. https://doi.org/10.62443/psykologia.v53i2-3.64860

Kuisma, K. (13.11.2023). *Aamupala, välipala ja iltapala lapsiperheissä*. Sydänliitto. https://neuvokasperhe.fi/artikkeli/aamupala-valipala-iltapala/

Marangoni, F., Martini, D., Scaglioni, S., Sculati, M., Donini, L. M., Leonardi, F., Agostonig, C., Castelnuovoi, G., Ferrarak, N., Ghisellil, A., Michelangelo, G., Maffeisn, C., Porrinio, M., Barbia, B. & Poli, A. (2019). Snacking in nutrition and health. *International journal of food sciences and nutrition*, *70*(8), 909–923.

https://doi.org/10.1080/09637486.2019.1595543

Mikkilä, V., Räsänen, L., Raitakari, O. T., Pietinen, P., & Viikari, J. (2005). Consistent dietary patterns identified from childhood to adulthood: The cardiovascular risk in young finns study. *British journal of nutrition*, *93*(6), 923–931. https://doi.org/10.1079/BJN20051418

Movassagh, E. Z., Baxter-Jones, A. D. G., Kontulainen, S., Whiting, S. J., & Vatanparast, H. (2017). Tracking dietary patterns over 20 years from childhood through adolescence into young adulthood: The saskatchewan pediatric bone mineral accrual study. *Nutrients, 9*(9), 990. https://doi.org/10.3390/nu9090990

Nissinen, K. (2024). *Varhaiskasvatusikäisten lasten ruoankäyttö, ravintoaineiden saanti ja stressibiomarkkerit* (Dissertationes Universitatis Helsingiensis 3/2024) [väitöskirja, Helsingin yliopisto]. Helda. http://hdl.handle.net/10138/568238

Nurmi, J., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkanen, L., & Ruoppila, I. (2010). *Ihmisen psykologinen kehitys* (4. p.). PS-kustannus.

Pajunen, T., Lehto, R., Ovaskainen, M. L., Tapaninen, H., Hoppu, U., & Roos, E. (2012). Vanhempien koulutuksen ja perherakenteen yhteys yläkoululaisten ravinnonsaantiin ja ruoankäyttöön. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti, 49*(2), 105–117. https://doi.org/10.23990/sa.7058

Partonen, T. (2019). *Teini-ikäisten nuorten uni*. *Uniliitto*. https://www.uniliitto.fi/2019/10/06/teini-ikaisten-nuorten-uni/

Pearson, N., Haycraft, E., Johnston, J. P., & Atkin, A. J. (2017). Sedentary behaviour across the primary-secondary school transition: A systematic review. *Preventive medicine, 94*, 40–47. https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2016.11.010

Peral-Suárez, Á., Haycraft, E., Blyth, F., Holley, C. E., & Pearson, N. (2024). Dietary habits across the primary-secondary school transition: A systematic review. *Appetite*, *201*, 107612. https://doi.org/10.1016/j.appet.2024.107612

Potter, M., Vlassopoulos, A., & Lehmann, U. (2018). Snacking recommendations worldwide: A scoping review. *Advances in nutrition, 9*(2), 86–98. https://doi.org/10.1093/advances/nmx003

Raulio, S. (14.11.2023). Koululaisten ja opiskelijoiden ravitsemus. *Lääkärikirja Duodecim*. https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01274#F2

Spaeth, A. M., Hawley, N. L., Raynor, H. A., Jelalian, E., Greer, A., Crouter, S. E., Coffman, D. L., Carskadon, M. A., Owens, J. A., Wing, R. R., & Hart, C. N. (2019). *S*leep, energy balance, and meal timing in school-aged children. *Sleep medicine, 60*, 139–144. https://doi.org/10.1016/j.sleep.2019.02.003

Tammi, R., Reinivuo, H., Tapanainen, H., Rautanen, J., Männistö, S., & Kaartinen N. (2021). *Täysjyvän saanti Suomen aikuisväestössä: FinRavinto 2017 -tutkimuksen tuloksia* (Tutkimuksesta tiiviisti 64/2021). Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-757-9

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). (i.a.). *Lasten ja nuorten hyvinvointi – Kouluterveyskysely 2025.* Valitut muuttujat: Ei syö aamupalaa joka arkiaamu, % 8. ja 9. luokan oppilaista, 2025, Koko maa ja kaikki sukupuolet. https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/haku?g=186

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). (2019). *Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille* (2. uud. p.). https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-254-3

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). (24.6.2025). *Nuorten ravitsemustutkimus.*https://thl.fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/nuorten-ravitsemustutkimus

Tilastokeskus. (8.3.2023). *Näyttöruutujen äärellä kului vuonna 2021 enemmän aikaa kuin koskaan aiemmin*. Haettu 13.10.2025, https://stat.fi/julkaisu/cl8ipicxx123r0bw2oxe42g8i

Valsta, L., Kaartinen, N., Tapanainen, H., Männistö, S., & Sääksjärvi, K. (2018). *Ravitsemus Suomessa: FinRavinto 2017-tutkimus* (THL Raportti 12/2018). Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-238-3

Valtion ravitsemusneuvottelukunta (VRN), & Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). (2017). *Syödään ja opitaan yhdessä – kouluruokailusuositus.*https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-791-6

Valtion ravitsemusneuvottelukunta (VRN), & Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). (2024). *Kestävää terveyttä ruoasta: Kansalliset ravitsemussuositukset 2024*. https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-408-405-5

Van der Bend, D. L. M., Jakstas, T., Van Kleef, E., Shrewsbury, V. A., & Bucher, T. (2022). Adolescents' exposure to and evaluation of food promotions on social media: A multi-method approach. *International*

journal of behavioral nutrition and physical activity, *19*(1), 74. https://doi.org/10.1186/s12966-022-01310-3

Väisänen, M., Koreasalo, M., Salo, T., Takkinen, H. M., Niinistö, S., Raulio, S., & Virtanen, S. (2023). *Nuorten ravitsemusseurannan esitutkimus* (Työpaperi 33/2023). Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-408-156-6

Woo, J. G., Reynolds, K., Summer, S., Khoury, P. R., Daniels, S. R., & Kalkwarf, H. J. (2021). Longitudinal diet quality trajectories suggest targets for diet improvement in early childhood. *Journal of the academy of nutrition and dietetics*, *121*(7), 1273–1283. https://doi.org/10.1016/j.jand.2020.08.084

World Health Organization (WHO). (2016). *Report of the commission on ending childhood obesity*. https://www.who.int/publications/i/item/9789241510066