

Hyvä startti päivään aamupalasta – jääkö koululaisten aamuateria liian usein nauttimatta?

26.5.2025

Aamupala on tärkeä energian ja ravintoaineiden lähde, joka auttaa aloittamaan päivän terveellisesti ja tehokkaasti. Se tasapainottaa päivän ruokailurytmiä, jolloin napostelua on helpompi välttää. Monille aamupala jää kuitenkin helposti väliin, vaikka tutkimukset osoittavat, että säännöllisesti aamiaista nauttivat pärjäävät paremmin sekä fyysisissä että luovuutta vaativissa tehtävissä (Adolphus ym. 2016; Kautiainen 2023).

Jos aamupalan syöminen heti herättyä tuntuu vaikealta, voi kokeilla heräämistä hieman aiemmin tai valmistaa aamupalan edellisenä iltana valmiiksi mukaan otettavaksi. Tämä voi vähentää kiirettä ja tuoda päivän alkuun vähemmän stressiä. Lisäksi hedelmän, kuten banaanin, voi ottaa mukaan ja syödä, kun nälkä yllättää.

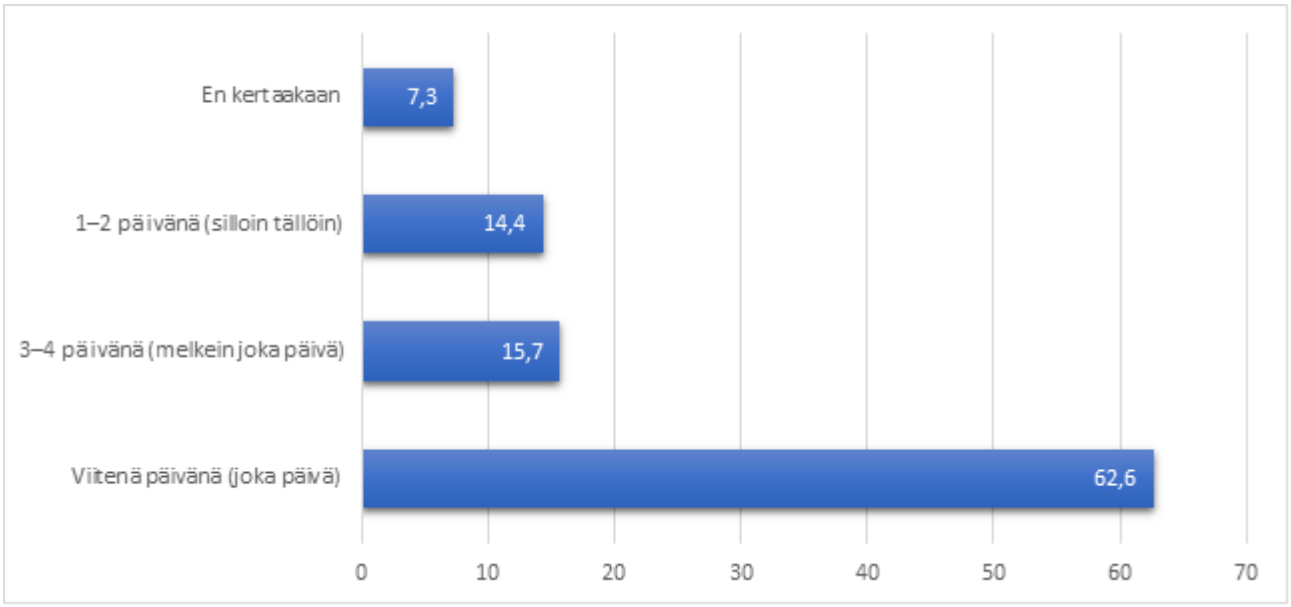
Vuoden 2023 THL:n kouluterveyskyselyn mukaan lähes puolet, 42 %, 8.- ja 9.-luokkalaisista ei syö aamupalaa joka aamu (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2023). Vuosittain tehtävä kysely osoittaa huolestuttavan trendin: vuonna 2017 vastaava luku oli 38 %. Aamupalan väliin jättävät useammin tytöt (48,5 %) kuin pojat (36,5 %). Lisäksi tutkimus paljasti, että noin 15 % oppilaista ei syö aamupalaa yhtenäkään kouluaamuna.

Seinäjoen ammattikorkeakoulu tutki syksyllä 2024 5.–9.-luokkalaisille eli 10–16-vuotiaille suunnatulla kyselytutkimuksella nuorten ruokakäyttäytymistä (Arjanne ym., 2025). Kyselyssä selvitettiin myös aamupalatottumuksia ja niiden sisältöä. Kyselyyn vastasi noin 800 koululaista Etelä-Pohjanmaalta ja Pirkanmaalta.

Reilu 60 % koululaisista nauttii aamupalan joka aamu

Tutkimuksesta ilmeni, että 63 % osallistujista nauttii aamupalan joka aamu. 22 % kyselyyn vastaajista ilmoitti, ettei nauti aamupalaa koskaan tai vain silloin tällöin (kuvio 1). Suurimpana syynä aamupalan syömättä jättämiselle mainittiin kiire ja nälän tunteen puuttuminen. Nuoremmassa ikäluokassa (10–12-vuotiaat) eli alakoulussa aamupalan päivittäinen nauttiminen oli suurempaa kuin yläkoulussa (13–16-vuotiaat), sillä alakoulussa 70 % kyselyyn vastaajista nautti aamupalan joka kouluaamu, yläkoulussa vastaava luku oli 56 %. Sukupuolten väillä ei havaittu eroja aamupalan nauttimisuseudessa, mutta sellaisia nuoria, jotka eivät nauttineet aamupalaa yhtenäkään päivänä viikossa, oli yläkoululaisissa lähes 10 %, kun alakoululaisissa osuus oli vajaa 5 %.

Tyypillisimmin aamupalat sisälsivät viljatuotteita kuten leipää, puuroa, mysliä ja/tai muroja (68 % nautti viljatuotteita joka tai lähes joka aamu), lehmänmaitoa (47 %), jogurttia, rahkaa, viiliä, proteiinivanukasta ja/tai raejuustoa (38 %), sekä kasviksia, hedelmiä ja/tai marjoja (29 %).



Kuvio 1. Nuorten aamupalan nauttimiskertojen yleisyys kouluviikolla arkiaamuina (%) (n=810).

Tutkimuksen tulokset osoittivat, että noin 37 % Etelä-Pohjanmaalla ja Pirkanmaalla asuvista ala- ja yläluokkalaisista koululaisista ei nauttinut aamupalaa päivittäin. Yläluokkalaisten osalta aamupalan väliin jättäneiden osuus 44 %, on hyvin lähellä valtakunnallisen kouluterveyskyselyn tuloksia. Luku on huolestuttavan suuri, sillä aamupalan väliin jättämisellä on vaikutuksia koko päivän vireyteen, mukaan lukien heikentynyt koulussa jaksaminen ja oppiminen. Mielenkiintoinen havainto on, että sellaisia koululaisia, jotka eivät nauttineet aamupalaa yhtenekään kouluaamuna, oli noin puolet vähemmän kuin valtakunnallisessa tutkimuksessa. Samoin, päinvastoin kuin valtakunnallisessa kyselytutkimuksessa, tässä tutkimuksessa ei havaittu eroja tyttöjen ja poikien välillä aamupalan nauttimisuseudessa.

Koululaisten aamupalavalinnoissa korostuivat perinteiset ja helposti saatavilla olevat tuotteet, kuten leivät, murot ja jogurtit. Tulokset osoittavat, että maitotuotteita käytetään monipuolisesti, mutta kasvisten käyttöä

tulisi lisätä ja siten edistää nuorten kokonaisvaltaista hyvinvointia. Viljatuotteiden suosio on positiivinen signaali, mutta on tärkeää varmistaa, että ne ovat täysjyväisiä ja vähäsokerisia, jotta aamupala olisi ravintosisällöltään suositusten mukainen.

Artikkeli on kirjoitettu osana ”Nuorten ruoka- ja terveyskäyttäytyminen” -hanketta, joka on saanut Töysän Säästöpankkisäätiön rahoitusta.

Terhi Junkkari
ETT, yliopettaja
SEAMK

Leena Arjanne
ETM, lehtori
SEAMK

Mari Salminen-Tuomaala
dosentti, TtT, yliopettaja
SEAMK

Kaija Nissinen
FT, TtL, yliopettaja
SEAMK

Terhi Junkkari toimii SEAMKissa elintarvikekehityksen ja kuluttajatutkimuksen yliopettajana. Hänellä on pitkäaikainen ja laaja kokemus erilaisista asiantuntijatehtävistä elintarvikealalla.

Leena Arjanne toimii SEAMK:ssa ruokapalveluiden johtamisen lehtorina erityisesti ravitsemuksen teemoissa. Hänen vahvuuksiaan ovat laaja ruoka-alan, ravitsemuksen ja ruokakäyttäytymisen osaaminen.

Mari Salminen-Tuomaala on terveystieteiden tohtori, joka toimii kliinisen hoitotyön yliopettajana Seinäjoen ammattikorkeakoulussa. Hän on sosiaali- ja terveysalan ylempi AMK, Kliininen asiantuntijuus -tutkinnon YAMK-yliopettaja sekä Terveyden edistäminen ja hoito -tutkimusohjelman vetäjä. Hän toimii myös dosenttina Tampereen yliopiston yhteiskuntatieteiden terveystieteiden yksikössä (hoitotieteen dosentuuri).

Kaija Nissinen toimii SEAMKissa ravitsemuksen yliopettajana. Nissisen asiantuntijuus liittyy ravitsemusterveyden edistämiseen, ja hän toimii laajasti erilaisissa terveyden edistämisen verkostoissa.

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

Arjanne, L., Nissinen, K., Junkkari, T., & Salminen-Tuomaala, M. (13.5.2025). Nuorten ruoka- ja terveyskäyttäytymisestä kerättiin laaja yli 800 vastaajan kyselyaineisto. *SEAMK*

*Verkkolehti.*https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2025051341209

Kautiainen, H. 13.10.2023. *Koululaisen ateriarytmi ja ruokailu*. Valio. https://www.valio.fi/hyvinvointi/koululaisen-ateriarytmi-ja-arkiruokailu/

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). (2023). *Nuorten arki: Kouluterveyskysely 2023*. Tilastoraportti 51/2023. https://www.julkari.fi/handle/10024/147270