

Nuorten ruoka- ja terveyskäyttäytymisestä kerättiin laaja yli 800 vastaajan kyselyaineisto

13.5.2025

Nuorten kokonaisvaltainen hyvinvointi on noussut viime vuosina merkittäväksi puheenaiheeksi niin kouluissa, kodeissa kuin yhteiskunnallisessa keskustelussa laajemminkin. Huomiota ovat herättäneet erityisesti jaksamiseen ja oppimiseen vaikuttavat arkiset valinnat, kuten aamupalan ja kouluruokailun väliin jättäminen (Kallikari, 21.9.2023; Yle 5.3.2024; Yle, 8.4.2024). Näiden ohella myös liikkumisen vähäisyys, ruutuajan kasvu ja epäsäännölliset ruokailutavat asettavat haasteita nuorten hyvinvoinnille.

Yksi suomalaisen koulutusjärjestelmän kulmakivistä on maksuton koululounas, joka on tarjottu kaikille oppilaille jo vuodesta 1948 lähtien (Opetushallitus, i. a.). Koululounas ei ole pelkkä ateria, vaan olennainen osa koulupäivän rytmiä ja oppilaiden oppimiskykyä (THL, 2017). Se on itsessään myös oppimisympäristö, jossa tapahtuu ravitsemuksen, kestävyyden, kulttuurien, tapojen sekä yhteisöllisyyden ja sosiaalisten taitojen oppimista. Sen vaikutus hyvinvointiin toteutuu kuitenkin vain silloin, kun ruokailuun osallistutaan ja ruoka tulee syödyksi. Kouluruokailun nauttiminen ja arvostus eivät ole itsestäänselvyyksiä: kouluterveyskyselyn (THL, 2023) mukaan yli kolmannes 8.–9.-luokkalaisista ei syö koululounasta joka päivä, eikä vastaava osuus nauti myöskään päivittäistä aamupalaa. Mitä vanhemmista oppilaista on kyse, sitä harvinaisempaa säännöllinen syöminen usein on. Ruoan maku, kavereiden seura ja muu ruokaympäristö vaikuttavat suuresti siihen, tarttuuko nuori tarjolla olevaan ateriaan vai suuntaako mieluummin lähikioskin tai kaupan hyllyille etsimään korvaavaa – usein epäterveellisempää – vaihtoehtoa (Yle 10.5.2024; Rantala ym. 2020, s. 48). Näiden valintojen taustalla vaikuttavat myös perheiden kasvatustavat, nuorten käytettävissä oleva raha, ruokaan liittyvät tottumukset sekä arjen aikataulut ja harrastukset.

SEAMKin Nuorten ruoka- ja terveyskäyttäytyminen -tutkimus tarkastelee näitä kysymyksiä osana laajempaa kokonaisuutta. Tutkimuksen tavoitteena on lisätä ymmärrystä nuorten arjesta, ruokailutottumuksista ja niihin vaikuttavista tekijöistä, mutta myös selvittää, miten ravitsemus, liikkuminen, perheen tuki, sosiaalisen median käyttö ja vapaa-ajan vietto harrastuksineen muodostavat yhdessä nuoren hyvinvoinnin perustan. Tutkimuksen ensimmäisessä vaiheessa tarkasteltiin nuorten ruokailun säännöllisyyttä ja sisältöä – erityisesti aamupalan ja koululounaan osalta. Lisäksi selvitettiin, miten nuoret korvaavat syömättömiä aterioita, millaisia välipaloja ja iltapaloja he nauttivat, sekä miten vanhempien rooli, harrastukset ja sosiaalinen media vaikuttavat ruokailutottumuksiin, tiedonhakuun ja asenteisiin. Tutkimus avaa monipuolisen näkymän nuorten arkeen ja hyvinvointiin vaikuttaviin tekijöihin.

Tutkittavat olivat 5.–9.-luokkalaisia eli 11–16-vuotiaita Etelä-Pohjanmaalta ja Pirkanmaalta. Aineisto kerättiin 4.9.–8.10.2024 nimettömästi sähköisenä kyselytutkimuksena koulun oppituntien aikana. Tulokset vastaajien jakaumasta iän, sukupuolen ja maakunnan mukaan on kuvattu taulukossa 1.

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

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

Muuttuja	Etelä-Pohjanmaa	Pirkanmaa	Yhteensä
Kaikki, n (%)	672 (83)	138 (17)	810 (100)
Ikä (v)			
10–12, n (%) alakoulu	255 (38)	135 (98)	390 (48)
13–16, n (%) yläkoulu	417 (62)	3 (2)	420 (52)
Sukupuoli			
Tyttö, n (%)	322 (48)	55 (40)	377 (47)
Poika, n (%)	329 (49)	75 (54)	404 (50)
Muu, n (%)	21 (3)	8 (5)	29 (3)

Aineistossa vastaajien kokonaismäärä oli 810. Tutkimusaineistossa eteläpohjalaisia vastaajia oli 672 (83 %) ja pirkanmaalaisia vastaajia 138 (17 %). Ikäjakauman suhteen ala- ja yläkoululaisia vastaajia oli yhteensä lähes yhtä suuri määrä (48 % ja 52 %), kuitenkin painottuen niin, että Etelä-Pohjanmaan vastaajista noin kaksi kolmasosaa oli yläkouluikäisiä ja kolmasosa alakouluikäisiä, kun taas Pirkanmaan vastaajista käytännössä kaikki olivat alakoululaisia. Sukupuolista tyttöjen ja poikien suhteen jakauma oli tasainen. Sukupuoleksi 29 (3 %) ilmoitti sukupuoleksi muu tai ei halunnut vastata.

Laaja 810 vastaajan otos Etelä-Pohjanmaalta ja Pirkanmaalta antaa tutkimukselle vahvan tilastollisen perustan ja mahdollistaa syvällisen tarkastelun nuorten ruokailutottumuksista, hyvinvoinnista ja arjen rakenteista. Tulokset tarjoavat arvokasta tietoa niin opetuksen, terveyden edistämisen kuin perheiden tueksi.

Artikkeli on kirjoitettu osana Nuorten ruoka- ja terveyskäyttäytyminen -hanketta, jonka rahoittaa Töysän Säästöpankkisäätiö.

Leena Arjanne
ETM, lehtori
SEAMK

Kaija Nissinen

FT, TtL, yliopettaja
SEAMK

Terhi Junkkari
ETT, yliopettaja
SEAMK

Mari Salminen-Tuomaala
dosentti, TtT, yliopettaja
SEAMK

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

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

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

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 -tutkimusryhmän vetäjä. Hän toimii myös dosenttina Tampereen yliopiston yhteiskuntatieteiden terveystieteiden yksikössä (hoitotieteen dosentuuri).

Lähteet

Kallikari, M. (21.9.2023). *Koululounas jää yhä useammalta väliin – Nirsouden sijaan kyse voi olla esimerkiksi kiusaamisesta.* Helsingin Sanomat. https://www.hs.fi/kotimaa/art-2000009869281.html

Opetushallitus. (i.a.) *Kouluruokailun historiaa*. https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/kouluruokailun-historiaa

Rantala, E., Martikainen, J., Lakka, T., Vanhatalo, S., Heiskanen, J., Väistö, J., Leväsluoto, J., Hassinen, J., Eloranta, A-M., Sigfrids, M., Harjumaa, M. (3.4.2020). *Suomalaisten lasten ja nuorten ruokaympäristö ja toimenpide-ehdotukset sen kehittämiseen terveyttä edistäväksi*. Valtioneuvoston kanslia. http://www.urn.fi/URN:ISBN:978-952-287-929-5

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). (2017). *Syödään ja opitaan yhdessä -kouluruokailusuositus.*

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). (21.9.2023). *Lasten ja nuorten hyvinvointi – Kouluterveyskysely 2023*. Tilastoraportti: 51/2023. https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe20230913124238

Yle. Piirainen, E., Kuivas E., Kakko, T., Rissanen, J., Juntunen, K. (5.3.2024). *Vihattu rakastettu*

*kouluruoka.*https://yle.fi/a/74-20076403

Yle. Rinnekangas, M. (8.4.2024). *Yläkouluissa on kasvava joukko tyttöjä, joilla on jo aamulla nälkä – näin se näkyy koulun arjessa.*https://yle.fi/a/74-20081395

Yle. Cremin, R. (10.5.2024). *Lapsilla on koulussa 15 minuuttia aikaa syödä – näin rehtori selittää ratkaisua*. https://yle.fi/a/74-20085487