

Välipalat auttavat jaksamaan koulussa ja harrastuksissa

16.5.2025

Säännöllinen ateriarytmi tukee koululaisten jaksamista ja hyvinvointia. Monipuolinen aamiainen, täysipanoisesti koottu koululounas, tarpeelliset välipalat, päivällinen ja hyvää unta tukeva iltapala tukevat jaksamista päivän aikana ja palautumista päivän ahkeroinneista. Välipalojen avulla nälkä pysyy aisoissa pääaterioiden välillä ja ruokamäärät pysyvät sopivan kokoisina (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2024). Säännölliset välipalat myös vähentävät tarvetta napostella. Säännöllinen ateriarytmi edistää hyvää unta, joka on tärkeää yleiselle hyvinvoinnille.

Suomalaiset ravitsemussuositukset eivät ota kantaa välipalojen määrään

Maailman terveysjärjestö (WHO, 2016) korostaa välipalojen merkitystä osana nuorten terveyttä edistävää ruokavaliota. Potterin ym. (2018) artikkelissa vertailtiin eri maiden välipaloja koskevia suosituksia. Suositeltavia valintoja välipaloiksi olivat kasvikset, hedelmät, maitovalmisteet ja tärkkelyspitoiset elintarvikkeet. Sen sijaan runsaasti rasvaa, tyydyttynyttä rasvaa, sokeria ja suolaa sisältäviä välipaloja suositeltiin vältettävän. On huomattava, että välipala määritellään suosituksissa ja tutkimuksissa eri tavoin (Potter ym., 2018, Hess ym. 2023). Tavallisesti sillä tarkoitetaan pääaterioiden (aamupala, lounas, päivällinen) lisäksi syötäviä aterioita.

Kansallisissa ravitsemussuosituksissa (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2024) suositellaan säännöllistä ateriarytmiä, mutta se voi vaihdella yksilöllisesti. Suosituksissa ei oteta kantaa välipalojen määrään, vaan

todetaan, että esim. ruokakasvatuksessa tulee tukea tarkoituksenmukaista ateriarytmiä. Myöskään välipalojen koostumukseen uusissa suosituksissa ei suoraan oteta kantaa, vaan suositukset sisältävät tietoa terveyttä edistävän ruokavalion koostamisesta kokonaisuutena.

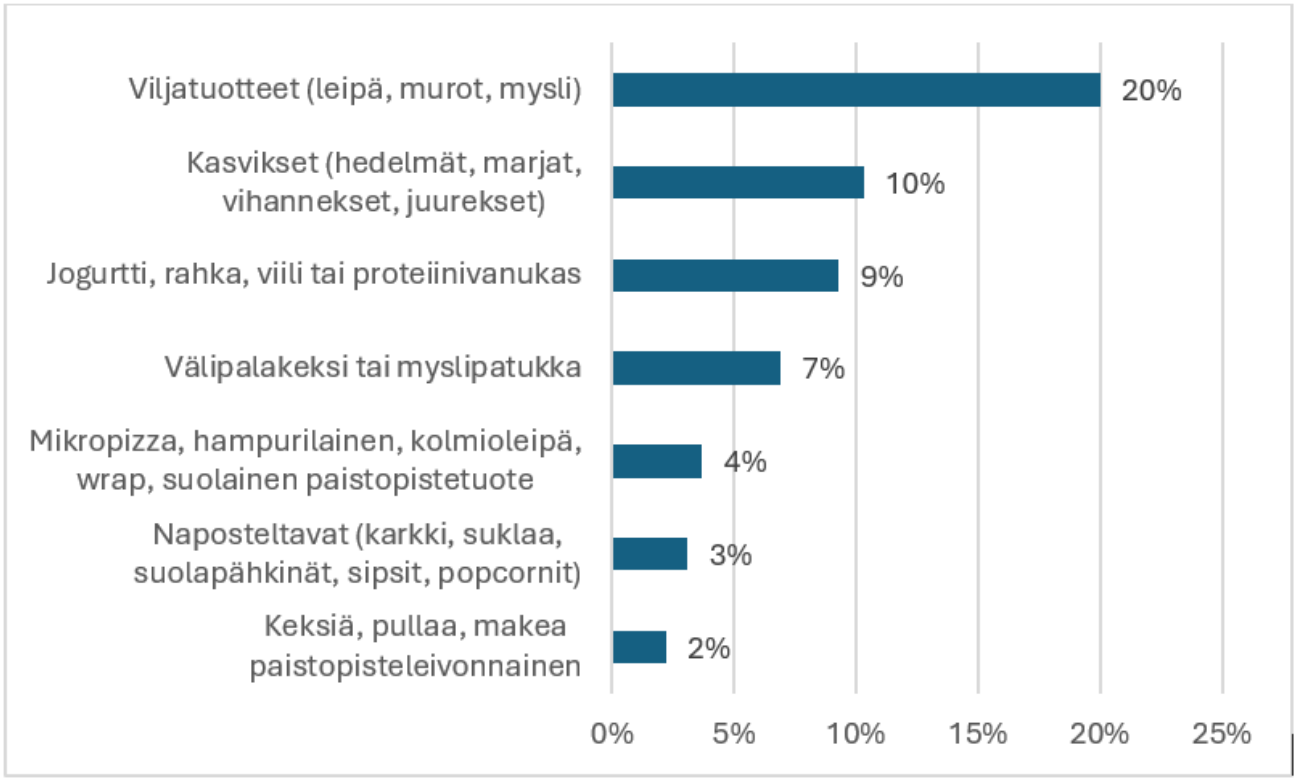
Mitä tiedetään koululaisten välipalatottumuksista?

Suomessa nuorten ravitsemusta ei ole seurattu kansallisesti (Väisänen ym. 2023). Tietoa välipalojen nauttimisesta ja koostumuksesta on niukasti. Tietoa löytyy kuitenkin yksittäisistä tutkimuksista, mutta osittain tieto on jo vanhaa. Hopun ym. (2008) tutkimuksen mukaan 7.–8.-luokkalaiset suomalaiskoululaiset saivat 40 % päivittäisestä energiansaannista välipaloista. Väisäsen ym. (2023) tutkimuksessa 14–16-vuotiaista tytöistä 30 % ja pojista reilut 30 % ilmoitti syövänsä välipalaa päivittäin. Kinnusen (2019) Seinäjoella toteuttamassa tutkimuksessa suurin osa (63 %) söi 1–2 välipalaa vuorokaudessa. Tytöt nauttivat välipaloja poikia useammin. Varilan ja Hyvösen (2023) niin ikään Seinäjoella 7.–8.-luokkalaisille (n=63) toteuttamassa tutkimuksessa leipä oli suosituin välipalalla nautittu elintarvike. Myös jogurtti ja hedelmät ja marjat olivat usein käytettyjä.

Seinäjoen ammattikorkeakoulu toteutti syksyllä 2024 kyselytutkimuksen, jossa selvitettiin 5.–9.-luokkalaisten ruokakäyttäytymistä (Arjanne ym., 2025). Osana kyselyä selvitettiin myös nuorten välipalatottumuksia. Kyselyyn vastasi 810 koululaista Etelä-Pohjanmaalta ja Pirkanmaalta.

Viljatuotteet suosituin välipala

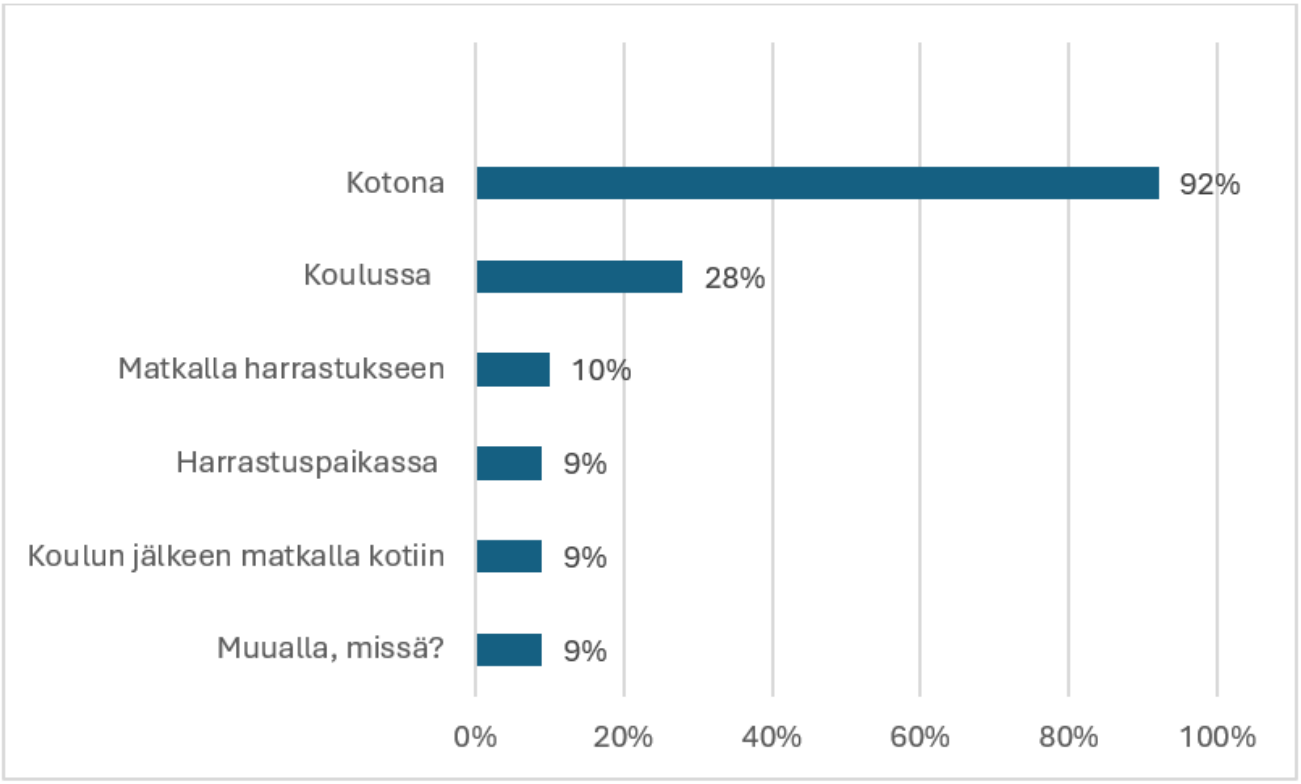
Päivittäin käytettävistä välipaloista suosituimpia olivat viljatuotteet kuten voileipä, mysli, murot ja riisipiirakat (kuvio 1). Näitä ilmoitti käyttävänsä päivittäin viidesosa vastaajista. Vastaajista kymmenen prosenttia käytti päivittäin kasviksia, hedelmiä ja/tai marjoja. Melkein yhtä iso osa (9 %) nautti päivittäin välipalaksi jogurttia, rahkaa, viiliä tai proteiinivanukkaita. Helposti mukana kulkevia välipalakeksejä ja myslipatukoita nautti välipalana päivittäin 7 % vastaajista. Harvemmin käytettiin pitsoja, hampurilaisia, suolaisia paistopistetuotteita, naposteltavia ja makeita leivonnaisia.



Kuvio 1. Päivittäin nautittavia välipalatuotteita (%) (n=810).

Välipaloja nautitaan useimmiten kotona

Vastaajista 92 % kertoi syövänsä välipalaa yleensä kotona (kuvio 2). Koulussa välipalaa söi 28 % vastaajista. Noin kymmenen prosenttia vastaajista ilmoitti syövänsä välipalaa matkalla harrastukseen, harrastuspaikalla tai koulun jälkeen matkalla kotiin. Vastaajista 9 % söi välipalaa jossakin muualla esim. kaverilla, mummolassa tai nuorisotiloissa.



Kuvio 2. Vastaajien välipalojen nauttimispaikat. Vastaajat ovat vastanneet “kyllä” tai “en” kuhunkin välipalan nauttimispaikkaan (%) (n=810).

Tutkimusten valossa näkyy välipalojen merkityksen kasvu osana päivän ateriarytmiä ja energian ja ravintoaineiden lähteenä. Hyvinvointi edistävät välipalat kannattaa koostaa ravitsemussuositusten lautasmallia mukaillen kasviksista, hedelmistä, marjoista, täysjyväviljatuotteista, pehmeän rasvan ja proteiinin lähteistä. Tässä tutkimuksessa viljatuotteet olivat päivittäin käytetyistä välipaloista yleisimpiä 5.–9.-luokkalaisten keskuudessa. Tärkeää on, että viljatuotteet valittaisiin täysjyväisinä. Kasviksien, hedelmien ja marjojen osuutta päivittäisissä välipalavalinnoissa olisi syytä lisätä. Vain 10 % kyselyyn vastanneista 5.–9.-luokkalaisista ilmoitti nauttivansa niitä päivittäin, vaikka uuteen suositukseen (500–800 g/vrk) pääsemiseksi, niitä tulisi sisällyttää jokaiselle aterialle.

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

Kaija Nissinen
FT, TtL, yliopettaja
SEAMK

Leena Arjanne
ETM, lehtori
SEAMK

Terhi Junkkari
ETT, yliopettaja
SEAMK

Mari Salminen-Tuomaala
dosentti, TtT, yliopettaja
SEAMK

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

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

Terhi Junkkari toimii SEAMKissa 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 -tutkimusohjelman vetäjä. Hän toimii myös dosenttina Tampereen yliopiston yhteiskuntatieteiden terveystieteiden yksikössä (hoitotieteen dosentuuri).

Lähteet

Arjanne, L., Junkkari, T., Nissinen, K., Salminen-Tuomaala, M. (13.5.2025). *Nuorten ruoka- ja terveyskäyttäytymisestä kerättiin laaja yli 800 vastaajan kyselyaineisto*. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. @SEAMK-verkkolehti. https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2025051341209

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.

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, B30.

Hyvönen, S., & Varila, M. (2024). *Seinäjokisten nuorten välipalakäyttäytyminen: kyselytutkimus ja välipalareseptivihkon kehittäminen.* [Opinnäytetyö]. Seinäjoen ammattikorkeakoulu.

Kinnunen, M. (2019). *Seinäjokelaisten yläkouluikäisten nuorten terveyskäyttäytyminen ja välipalat*. [Pro gradu]. Helsingin yliopisto.

Potter, M., Vlassopoulos, A., & Lehmann, U. (2018). Snacking recommendations worldwide: a scoping review. *Advances in Nutrition*, *9*(2), 86–98.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. (2024). *Kestävää terveyttä ruoasta – kansalliset ravitsemussuositukset 2024*. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Väisänen, M., Koreasalo, M., Salo, T., Takkinen, H., Niinistö, S., Raulio, S & Virtanen, S. (2023). *Nuorten ravitsemusseurannan esitutkimus*. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL).

https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-408-156-6

World Health Organization. (2016). *Report of the comission on Ending Childhood Obesity*. Geneva: WHO.