

Tämä tutkielma on osa Kehittämiskeskus
Opinkirjon tuottamaa materiaalia, ja sen käyttö on
sallittu vain opetustarkoituksessa.

**Kuinka usein perheissä
ruokaillaan yhdessä
ja syyt siihen,
miksi yhdessä ei ruokailla**

TIIVISTELMÄ

Kuinka usein perheissä ruokaillaan yhdessä ja syyt siihen, miksi yhdessä ei ruokailla

Tutkimus

19 sivua

Tutkimuksen aiheena oli tutkia perheiden, joissa on alle 18 –vuotiaita lapsia, yhteisen ruokailun säännöllisyyttä ja syitä siihen, miksi perheissä ei ruokailla yhdessä. Tutkimus toteutettiin kyselynä internetissä. Kyselyyn saattoivat vastata henkilöt, joiden taloudessa asui yksi tai useampi alaikäinen. Tutkimukseen otettiin mukaan 150 vastausta.

Tutkimuksessa selvisi, että mitä pienempiä lapsia perheessä oli, sitä useammin perheissä syötiin yhdessä. Taas mitä vanhempia lapsia perheessä oli, sitä yleisempää oli, että perheessä syötiin melko epäsäännöllisesti yhdessä. Suurimpia syitä yhteisen ruokailun estymiselle olivat vanhempien tai vanhemman työ sekä lapsen koulu tai harrastus.

Tutkimus pitää yhtä aiempien tutkimustulosten kanssa. Perheiden, joissa on 14-17 –vuotiaita lapsia, keskuudessa yhdessä syömisen harveneminen on selkeää. Syyt siihen ovat moninaisia: nuoren itsenäistyminen, harrastukset, elämäntilanne, jolloin aikataulut eivät sovi yhteen koko perheen kesken.

Avainsanat: lapsiperheet, ruokailu

Sisällysluettelo

1. JOHDANTO	1
2. MENETELMÄT	3
3. TULOKSET	4
3.1. Kuinka usein perheet ruokailevat yhdessä?	4
3.2. Syyt siihen, miksi yhdessä ei ruokailla	5
3.3. Perheen lasten iän vaikutus yhdessä ruokaillaan.....	7
3.3.1. Kuinka usein yhdessä ruokaillaan	7
3.3.2. Syyt siihen, miksi yhdessä ei ruokailla	9
4. POHDINTA	12
5. LÄHTEET	15
6. LIITTEET	16
6.1. Kyselylomake	16

1. JOHDANTO

Syömisen päätavoitteena on saada ravintoa, jotta pysyisimme hengissä. Tämän fyysisen ominaisuuden lisäksi syömisellä on myös psyykinen ja sosiaalinen ulottuvuus.

Esimerkiksi syömishäiriöiden tai ruoan tuottaman mielihyvän voidaan ajatella olevan syömisen psyykkisiä osa-alueita. Ruokailu on myös sosiaalinen tapahtuma, joka opettaa lapsille pöytätapoja ja lähentää perheitä tuomalla ne yhteisen pöydän ääreen.

Yhdessä ruokaillessa, tapahtuipa se sitten koulussa, kotona tai työpaikalla, vaihdetaan usein päivän kuulumiset. Lapsiperheissä yhdessä ruokaileminen tuo melko tärkeän osan varsinkin nuorempien lasten päivärytmiin. Ruokailuhetki voi olla lapselle turvallinen tilanne kertoa mieltä painavista asioista vanhemmille. Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, kuinka usein perheissä, joissa on alaikäisiä lapsia, syödään yhdessä ja mitä syitä on siihen, kun yhdessä ei syödä.

THL:n (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos) vuosina 2000/2001-2010/2011 tekemän kouluterveyskyselyn^[1] mukaan kyselyyn vastanneista peruskouluikäisten lasten perheistä 12-17 % (tytöt ja pojat yhteensä vuosina 2000-2011) ei valmistanut yhteistä ateriaa, 41-44 % yhteinen ateria valmistettiin, mutta perhe ei syönyt yhtä aikaa ja 39-44 % perheistä valmistettiin yhteinen ateria, joka syötiin yhtäaikaaisesti. Lukiolaisten perheistä 13-20 % ei valmistanut yhteistä ateriaa, 44-47 % perheistä valmisti aterian, mutta sitä ei syöty yhtäaikaaisesti, 36-40 % perheistä valmisti yhteisen aterian, joka syötiin yhdessä. Ammattioppilaitoksessa opiskelevien perheistä (otettu kyselyyn mukaan vasta vuosina 2008-2011) 19 % ei valmistanut yhteistä ateriaa, 44 % valmisti yhteisen aterian, joka syötiin eri aikaan ja 37 % valmisti yhteisen aterian, joka syötiin yhdessä.

Edellä mainitun tutkimuksen mukaan alle puolet kaikkien näiden ikäryhmien perheistä söi yhteisen aterian yhtäaikaaisesti. Unicefin tuottaman lasten hyvinvointia OECD (Taloudellisen yhteistyön ja kehityksen järjestö) –maissa koskevan tutkimuksen^[2] mukaan alle 60 % suomalaisista 15 -vuotiaista söi yhdessä vanhempiansa kanssa useita kertoja viikossa. Prosenttiosuus oli tutkimukseen osallistuneista OECD –maista pienin.

On todettu, että päivällisen syöminen yhdessä perheessä vähenee noin 12 vuoden iästä lähtien. Vähentymiseen vaikuttavat muun muassa pitkät työpäivät ja perheenjäsenten harrastukset^[3]. Hypoteesinani oli, että yhdessä ruokaileminen vähenee murrosikään

tullessa, ja että perheet, joissa on alakouluikäisiä ja nuorempia lapsia syövät tutkittavista useimmin yhdessä. Oletin, että suurin syy siihen, ettei yhdessä ruokailla on vanhempien tai vanhemman työ.

2. MENETELMÄT

Tutkimus toteutettiin kyselynä, jonka kohderyhmänä olivat perheenjäsenet, joiden perheeseen kuuluu ainakin yksi alle 18 –vuotias kotona asuva lapsi. Kysely oli vastattavissa 26.10.2012 internetissä sekä Vauva.fi –sivustolla että Demi.fi –sivustolla. Vauva.fi on vanhemmille, erityisesti äideille suunnattu sivusto, jonka keskustelupalstalla on moniin elämänalueisiin liittyviä keskusteluita, esimerkiksi perheen talousasiat, ruoka, terveys ja seksi. Demi.fi on teini-ikäisille, erityisesti tytöille, suunnattu sivusto, jonka keskustelupalstalla keskustellaan muun muassa muodista, ihmissuhteista ja terveyteen liittyvistä asioista.

Otos oli 150 vastausta, jotka otettiin sivustoilta vastausten saapumisjärjestyksessä. Demi.fi –sivuston keskustelu saavutti jonkin verran enemmän vastauksia kuin Vauva.fi –sivuston keskustelu. 26.10.2012 jälkeen saapuneita vastauksia ei otettu huomioon tutkimuksessa, sillä otosten määräksi haluttiin 150.

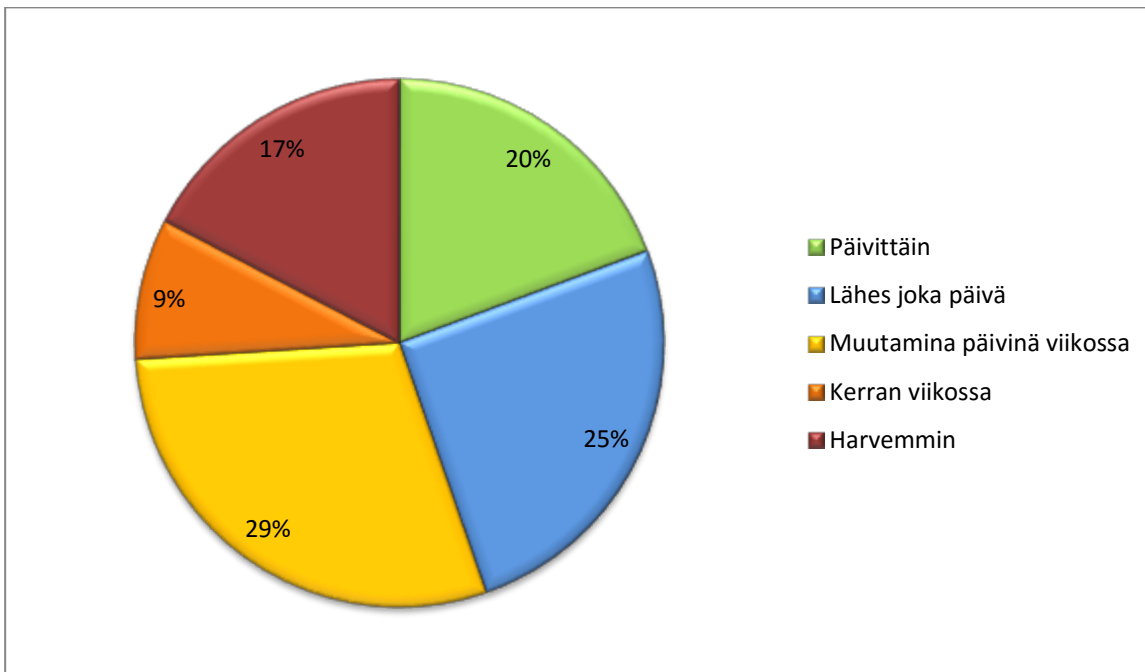
Tutkimuksessa kysyttiin, minkä ikäisiä alaikäisiä lapsia perheeseen kuuluu, kuinka usein yhdessä ruokaillaan ja mitä syitä on siihen, jos yhdessä ei ruokailla (katso liite 1). Syiksi oli mahdollista valita useampia eri syitä.

Tutkimus oli kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimus, siinä kyselyn vastaukset olivat tilastollisesti laskettavia ^[4]. Tutkimus oli myös empiiristä eli sen tarkoituksena oli kerätä uutta aineistoa kyselyn avulla ^[4]. Tyypiltään tutkimus oli perustutkimusta ^[4], jonka tarkoituksena oli lisätä ymmärrystä perheiden yhdessä ruokailemisesta. Se ei siis tähdännyt mahdollisiin käytännön sovelluksiin.

3. TULOKSET

3.1. Kuinka usein perheet ruokailevat yhdessä?

Kaavion 4A mukaan kyselyyn vastanneiden perheenjäsenten perheistä suurin osa ruokaili yhdessä ainakin muutamina päivinä viikossa. Perheistä 20 % ruokaili päivittäin, 25 % lähes joka päivä ja 29 % muutamana päivänä viikossa yhdessä. Yhdeksän prosenttia perheistä ruokaili yhdessä kerran viikossa. Loput 17 % kyselyyn vastanneiden perheenjäsenten perheistä ruokaili harvemmin kuin kerran viikossa yhdessä (kaaviossa 4A tämä osuus esitetään tummanpunaisena). Päivittäin tai lähes joka päivä yhdessä ruokailevien perheiden osuus oli yhteensä 45 % (kaaviossa 4A päivittäin esitetään vihreänä ja lähes joka päivä sinisenä) eli hieman alle puolet kaikista vastauksista. Suurin yksittäinen osuus oli muutamina päivinä viikossa yhdessä ruokailevilla (esitetään kaaviossa 4A keltaisena) ja pienin kerran viikossa yhdessä ruokailevilla (kaavion 4A oranssi lohko).



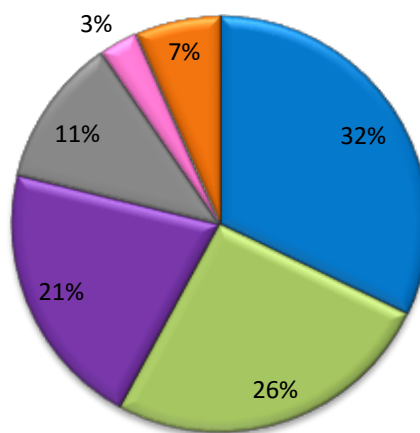
Kaavio 4A

3.2. Syyt siihen, miksi yhdessä ei ruokailla

Kaavion 6A mukaan suurimmat syyt siihen, miksi yhdessä ei ruokailla, olivat vanhempien tai vanhemman työ sekä lapsen koulunkäynti tai harrastus. Vanhempien tai vanhemman työn osuus oli 32 % (kaaviossa 6A sininen lohko) ja lapsen koulun tai harrastuksen osuus 26 % (kaaviossa 6A vihreä lohko) eli näiden kahden syyn osuus vastauksista oli yhteensä 58 %.

Kolmanneksi suurin syy oli helppous eli se, että on helpompaa, kun kukin voi syödä silloin, kun se hänelle parhaiten sopii. Helppouden prosenttiosuus oli 21 % (violetti osuus kaaviossa 6A) kaikista vastauksista. Television katselu tai tietokoneen käyttö oli syynä 11 prosentilla (kaavion 6A harmaa osuus). Eri ruokavalioiden, kuten nuoren kasvisruokavalion, osuus syynä oli 3 % eli pienin osuus kaikista vastatuista syistä, eri ruokavaliot esitetään kaaviossa 6A vaaleanpunaisena. Muut syyt muodostivat 7 % vastauksista (oranssi osuus kaaviossa 6A). Muita syitä olivat muun muassa riidat perheessä ja aikataulujen yhteensopimattomuus.

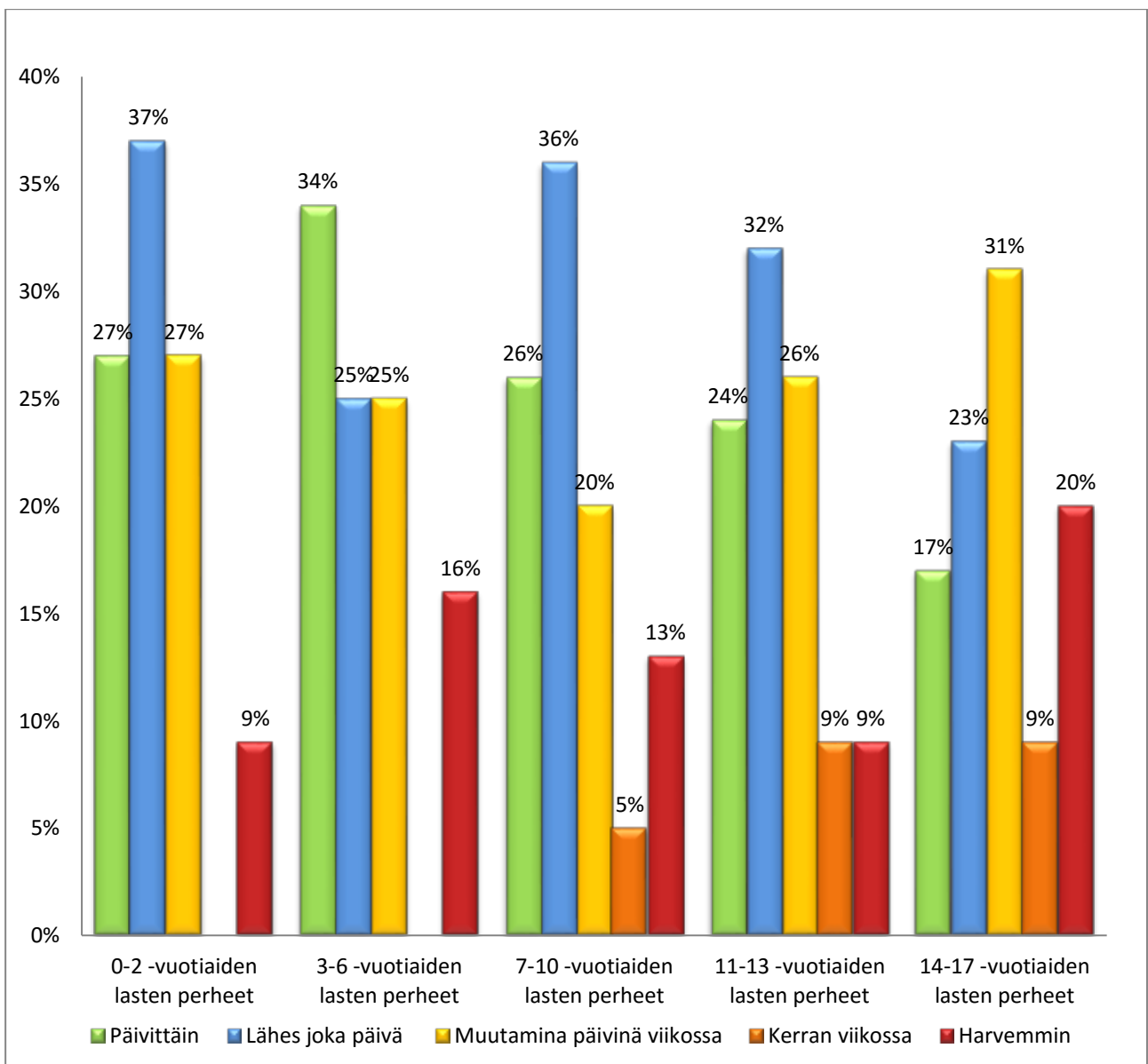
- Vanhempien/vanhemman työn takia
- Lapsen koulun/ harrastuksen takia
- On helpompaa, kun kukin voi syödä silloin, kun se hänelle parhaiten sopii
- Joku perheenjäsenistä haluaa syödä television tai tietokoneen ääressä tai ei halua keskeyttää laitteen käyttöään ruokailun ajaksi
- Eri ruokavalio
- Muut syyt



Kaavio 6A

3.3. Perheen lasten iän vaikutus yhdessä ruokailemiseen

3.3.1. Kuinka usein yhdessä ruokaillaan



Kaavio 7A

Kaaviosta 7A selviää, että perheiden, joissa ruokaillaan lähes joka päivä tai useammin yhdessä, osuus on joka ikäryhmässä vähintään 40 %. Suurin päivittäin yhdessä ruokailevien osuus on luokassa, jossa ovat 3-6 -vuotiaiden lasten perheet. Vastaavasti pienin yhdessä päivittäin ruokailevien osuus löytyy luokasta 14-17 -vuotiaiden lasten perheet.

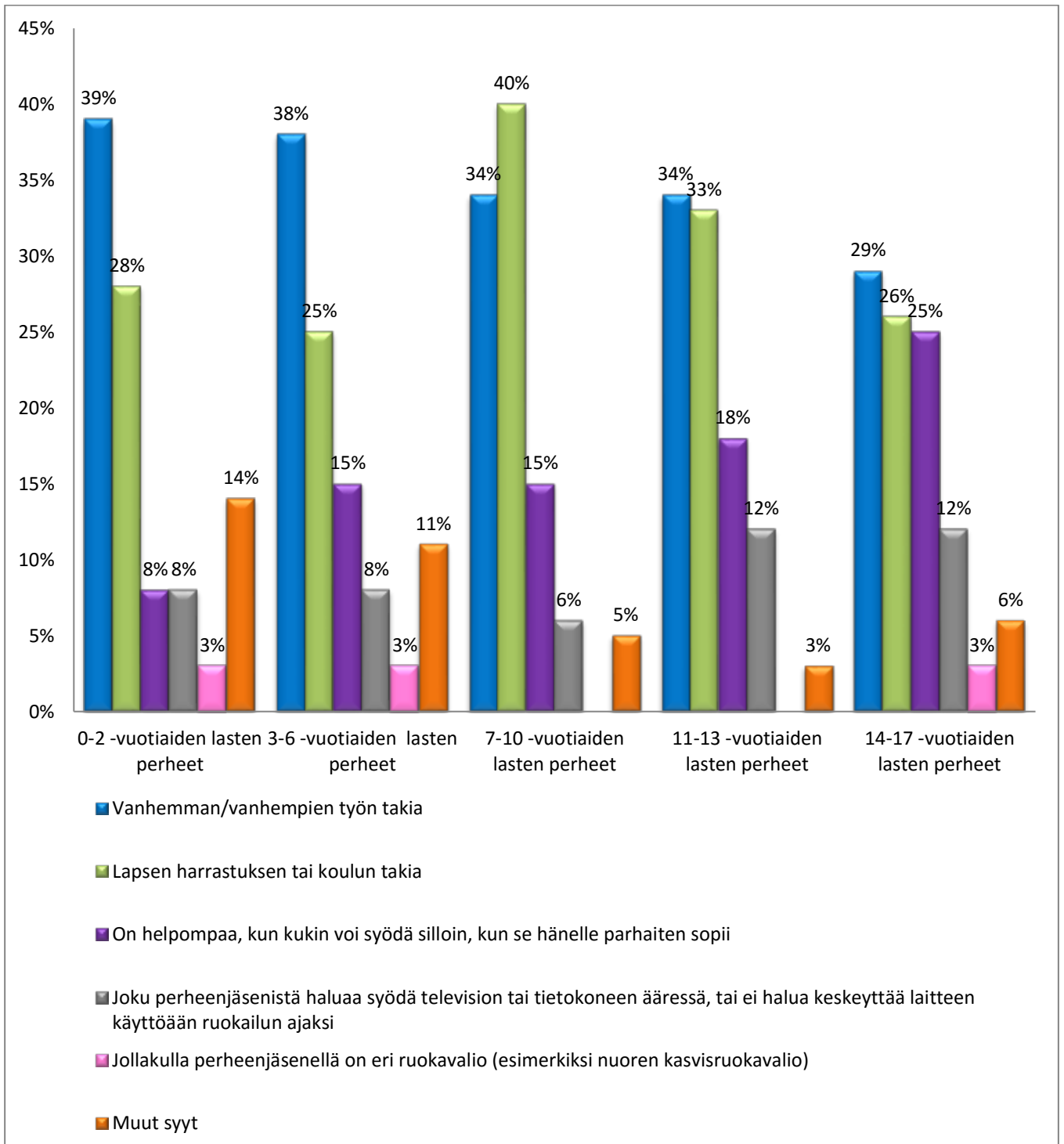
Ikäryhmiä nuorimmasta vanhimpaan tarkasteltaessa huomataan, että sekä päivittäin että lähes joka päivä yhdessä ruokailevien prosentuaalinen osuus laskee melko tasaisesti. Lasku ei ole täysin tasainen, sillä esimerkiksi 0-2 -vuotiaiden lasten perheissä päivittäin yhdessä ruokailevien osuus on 27 %, kun taas 3-6 -vuotiaiden lasten perheissä sama osuus on 7 % enemmän. Päivittäin yhdessä ruokailevien osuus on 7-10 -vuotiaiden lasten perheissä 26 %, sitten 11-13 -vuotiaiden lasten perheissä 24 % ja 14-17 -vuotiaiden lasten perheissä prosentiosuus on pudonnut 17 prosenttiin.

Lähes joka päivä yhdessä ruokailevia perheitä (sininen pylväs kaaviossa 7A) oli enemmän kuin päivittäin yhdessä syöviä (vihreä pylväs kaaviossa 7A), mutta niidenkin osuus ikäryhmissä laskee. Perheistä, joissa on 0-2 -vuotiaita lapsia, 37 % ruokailee yhdessä lähes joka päivä. 3-6 -vuotiaiden lasten perheissä lukema oli 25 %, 7-10 -vuotiaiden lasten perheissä 36 %, 11-13 -vuotiaiden lasten perheissä 32 % ja 14-17 -vuotiaiden lasten perheissä 23 %.

Muutamina päivinä viikossa yhdessä ruokailevien lukumäärä (keltainen pylväs kaaviossa 7A) pysyi tasaisena, mutta kasvoi hieman vanhempien lasten perheiden luokkiin siirryttäessä. Alimmillaan muutamina päivinä viikossa ruokailevien osuus oli 20 % 7-10 -vuotiaiden lasten perheissä ja ylimmillään 31 % luokassa 14-17 -vuotiaiden lasten perheet. Kerran viikossa yhdessä ruokailevia perheitä (kaaviossa 7A esitetään oranssina pylväänä) ei ollut kahdessa ensimmäisessä ikäluokassa lainkaan. 7-10 -, 11-13 - ja 14-17 -vuotiaiden lasten perheissä kerran viikossa yhdessä ruokailevien osuus oli alle kymmenen prosenttia kussakin luokassa.

Harvemmin kuin kerran viikossa yhdessä ruokailevia perheitä (kaaviossa 7A esitetään punaisena pylväänä) oli eniten luokassa 14-17 -vuotiaiden lasten perheet. Tässä luokassa osuus oli 20 %, toiseksi suurin osuus, 16 %, oli luokassa 3-6 -vuotiaiden lasten perheet. Vähiten harvemmin kuin kerran viikossa yhdessä ruokailivat 0-2 -vuotiaiden ja 11-13 -vuotiaiden lasten perheet, kummatkin 9 %. 7-10 -vuotiaiden lasten perheissä osuus oli 13 prosenttia.

3.3.2. Syyt siihen, miksi yhdessä ei ruokailla



Kaavio 9A

Kaaviosta 9A nähdään, että selkeästi suurin syy siihen, ettei yhdessä ruokailla, oli vanhemman tai vanhempien työ (esitetään sinisenä pylväänä). Vain luokassa 7-10 –vuotiaiden lasten perheet, suurin syy oli lapsen harrastus tai koulu (esitetään vihreänä pylväänä). Muissa luokissa lapsen harrastus oli toiseksi suurin syy. Vanhemman tai vanhempien työ muodostavat yhdessä lapsen harrastuksen tai koulun kanssa yli puolet luokkien syistä siihen, miksi yhdessä ei ruokailla.

Luokassa 0-2 –vuotiaiden lasten perheet, kolmanneksi suurin syy oli muut syyt (oranssi pylväs kaaviossa 9A). Muissa luokissa kolmanneksi suurin syy oli helppous, eli on helpompaa, kun kukin voi syödä silloin, kun se hänelle parhaiten sopii (violetti pylväs kaaviossa 9A). Mitä vanhemman ikäluokan perheeseen siirrytään, sitä suuremmaksi kasvaa helppouden osuus. 0-2 –vuotiaiden lasten perheissä helppouden osuus on 8 %, sitten 3-6 – ja 7-10 –vuotiaiden lasten perheissä 15 %, 11-13 –vuotiaiden lasten perheissä 18 % ja suurin osuus on 25 %, 14-17 –vuotiaiden lasten perheissä.

Television tai tietokoneen käytön (harmaa pylväs kaaviossa 9A) osuus syynä oli 12 % luokissa 11-13 –vuotiaiden ja 14-17 –vuotiaiden lasten perheet. Luokissa 0-2 – ja 3-6 –vuotiaiden lasten perheet television tai tietokoneen käytön osuus syistä oli 8 % ja 7-10 –vuotiaiden lasten perheiden luokassa 6 %. Muita syitä oli enimmillään 14 % (0-2 –vuotiaiden lasten perheet) ja vähimmillään 3 % (11-13 –vuotiaiden lasten perheet).

0-2 –vuotiaiden lasten perheiden luokassa muiksi syiksi mainittiin muun muassa vanhemman harrastus, perheen eri-ikäiset lapset, jolloin vanhemmat lapset syövät eri aikaan kuin pienemmät lapset ja toisen vanhemman jaksamattomuus osallistua yhteiseen ruokailuun. 3-6 –vuotiaiden lasten perheiden luokassa muiksi syiksi vastattiin muun muassa aikataulujen yhteensopimattomuus, vanhemman harrastus sekä erityislapset, jotka pitää syöttää erikseen, eikä vanhempi itse voi syödä samanaikaisesti.

Luokassa, jossa olivat 7-10 –vuotiaiden lasten perheet, muiksi syiksi mainittiin aikataulujen yhteensopimattomuus, lapsen kyläily jonkun luona ruoka-aikaan ja perheiden eri ikäiset lapset, jotka syövät eri aikaan. Myös 11-13 –vuotiaiden lasten perheiden luokassa muiksi syiksi vastattiin täsmälleen samat syyt.

14-17 –vuotiaiden lasten perheissä muita syitä olivat muun muassa riidat perheessä, aikataulujen yhteensopimattomuus, se, että vanhemmat eivät tule toimeen ja se, että perheessä ei vain ole tapana ruokailla yhdessä.

Syistä vähäisin osuus oli eri ruokavalioilla (vaaleanpunainen pylväs kaaviossa 9A). Eri ruokavalioiden osuus oli 3 % kaikissa luokissa, jossa se oli valittu syyksi. 7-10 – ja 11-13 – vuotiaiden lasten perheissä eri ruokavaliota ei ollut valittu syyksi ollenkaan.

4. POHDINTA

Tutkimuksen tulosten perusteella näyttäisi siltä, että tutkimuksessa saadut tiedot siitä, kuinka usein perheissä ruokaillaan yhdessä, pitävät yhtä aiemman tiedon kanssa. Suurin osa perheistä ruokailee yhdessä vain muutamina päivinä viikossa tai harvemmin. Oleellista tutkimuksessa oli vertailla, vaikuttaako perheen lasten ikä yhteiseen ruokailuun sekä tutkia syitä siihen, miksi yhdessä ei ruokailla.

Tuloksista on selkeästi nähtävissä, että tarkasteltaessa ikäryhmiä nuoremasta vanhimpaan, päivittäin ja lähes joka päivä yhdessä ruokailevien perheiden osuus laskee ja harvemmin kuin kerran viikossa yhdessä ruokailevien osuus nousee. Varsinkin 14-17 –vuotiaiden lasten perheiden luokassa vastausvaihtoehdon ”harvemmin” prosenttiosuus on suurimmillaan (20 %). Kun katsotaan 14-17 –vuotiaiden lasten perheiden vastattuja syitä ja verrataan niitä muiden ikäryhmien syihin, huomataan, että muissa ikäryhmissä lähes ylivoimaiset vaihtoehdot vanhempien tai vanhemman työ sekä lapsen harrastus ovat tasoittuneet lähemmäksi muiden syiden prosenttimääriä.

Se, että on helpompaa, kun kukin syö silloin, kun se hänelle parhaiten sopii, on kolmanneksi suurin syy 14-17 –vuotiaiden lasten perheissä. Verrattuna muiden ikäryhmien vastauksiin, suurin helppouden osuus on 14-17 –vuotiaiden lasten perheissä. Voidaan ajatella, että helppouden kohdalla alkaa näkyä jonkinlainen murrosiän vaikutus. Nuorta ei välttämättä kiinnosta kokoontua ruokailemaan yhdessä perheen kanssa, eikä tunnu kovin luonnolliselta keskustella päivän asioista vanhempien kanssa. Nuoruudessa tulee usein paljon menoja, halutaan käydä syömässä ulkona sekä viettää enemmän aikaa kavereiden kanssa, joten niiden puitteissa yhdessä syöminen karsitaan pois. Toki vanhemmatkin voivat ajatella, ettei yhteistä ruokaa tarvitse laittaa enää niin usein, kun lapset ovat vanhempia.

Ikäryhmissä 7-10 – ja 11-13 –vuotiaiden lasten perheissä eri ruokavaliota ei valittu syyksi ollenkaan, mutta 14-17 –vuotiaiden lasten perheiden luokassa niiden osuus on 3 %. Prosenttiluvun ilmenevyys saattaa olla sattumaa, mutta syyksi voidaan epäillä myös sitä, että nuorilla on tapana kokeilla erilaisia ruokavaliota, esimerkiksi kasvisruokavaliota. 0-2 –vuotiaiden ja 3-6 –vuotiaiden lasten perheiden eri ruokavalioiden ilmenevyys voidaan selittää sillä, että usein pienillä lapsilla ilmenee allergioita, jotka myöhemmällä iällä eivät

enää häiritse. On myös mahdollista, että lasten vanhemmat noudattavat jotakin erilaista ruokavaliota, esimerkiksi vähähiilihydraattista ruokavaliota, mutta eivät kuitenkaan toteuta sitä lastensa ruokavaliossa.

Huolimatta siitä, että 29 % perheistä, joissa on 14-17 –vuotiaita lapsia, ruokailee yhdessä vain kerran viikossa tai harvemmin, on ilahduttavaa, että 40 % ruokailee yhdessä kuitenkin lähes joka päivä tai päivittäin. Muiden ikäryhmien perheistä yli puolet ruokailee yhdessä päivittäin tai lähes joka päivä.

Vanhemman tai vanhempien työ on lähes jokaisessa ikäryhmässä suurin syy siihen, miksi yhdessä ei ruokailla. Luokassa 7-10 –vuotiaiden lasten perheet suurin syy on lapsen harrastus. Tämä johtunee siitä, että kun 7 –vuotias aloittaa koulun, siitä seuraa erilaisia järjestelyjä ja se saattaa vaikeuttaa yhdessä syömisen järjestämistä jokaisena arkipäivänä. 7-10 –vuotiaana aloitetaan myös monet aikaa vievät, vaativat harrastukset, joiden takia ei aina ehkä kyetä ruokailemaan samanaikaisesti.

Miksi työelämä sitten rajoittaa yhdessä ruokailemista? Vaihtoehtoja on monia. Jos perheeseen kuuluu kaksi vanhempaa, toinen saattaa olla vuorotyössä tai matkustaa työssään paljon, jolloin koko perhe ei voi ruokailla samanaikaisesti ainakaan kovin usein. Riippuu aika paljon ammatista, kuinka usein voidaan syödä yhdessä. Esimerkiksi laivalla työskentelevät ihmiset saattavat olla ensin kymmenen päivää merillä ja sitten kymmenen maissa, jolloin yhdessä ruokaileminen ei ole kovin säännöllistä. Aina ei kuitenkaan ole kyse työn ajallisesta rajoittavuudesta, vaan siitä, että työn jälkeen vanhempi on niin uupunut, ettei jaksakaan keskittyä yhteisen ruokailun järjestämiseen.

On ymmärrettävää, että toiseksi yleisin syy on lapsen harrastus. Monet urheiluharrastukset, kuten jääkiekko tai jalkapallo vievät aikaa, eikä perheen arjessa voida aina elää lapsen harrastuksen mukaan. Jos lapsella on viidet harjoitukset viikossa iltaisin, on hyvin hankalaa saada koko perheen aikatauluja sopimaan niin, että yhdessä ehdittäisiin ruokailemaan.

Oli yllättävää, että television katselu tai tietokoneen käyttö saavutti niinkin suuren prosenttiosuuden kyselyssä. Jos 30 vuotta sitten olisi tehty samankaltainen tutkimus siitä, miksi yhdessä ei ruokailla, mitä luultavimmin laitteiden käyttö ei olisi ollut niin suuri syy. On hämmäntävää, jos varsinkin pienten lasten perheissä syy siihen, ettei yhdessä ruokailla, on jonkun perheenjäsenen viihde-elektroniikan käyttäminen. Jos perheen isällä on aina

tapana syödä ateriansa urheilua televisiosta katsellen, rakentuu hänen ja perheen pientä lasta syöttävän äidin välille eriarvoinen asema. 14-17 –vuotiaiden lasten perheissä 12 prosentin osuutta voidaan selittää ehkä sillä, että nuorilla saattaa olla tapana syödä omassa huoneessaan tietokoneen äärellä.

Muiden syiden osuus oli vaihteleva, mutta yksi syistä oli, ettei perheessä vain ole tapana ruokailla yhdessä. Siinä ei välttämättä ole mitään haitallista, yhdessä syöminen on myös kulttuurisidonnainen tapa. Suomenkin muita maita vähäisempi tulos (katso Unicefin tutkimus s. 1) voi johtua osittain siitä, ettei meillä ole samanlaista ruokakulttuuria kuin esimerkiksi joillain Etelä-Euroopan mailla on.

Tutkimuksessa selvisi, että yhdessä ruokaileminen perheissä, joissa on yli 13 –vuotiaita lapsia vähenee suhteessa perheisiin, joissa on nuorempia lapsia. Tutkimuksessa selvisi myös, että yleisin syy siihen, ettei yhdessä syödä, on vanhempien tai vanhemman työ. Tutkimuksen voisi toistaa suuremmalla otannalla, voitaisiin selvittää pätevätkö tämän tutkimuksen ilmoittamat luvut myös isomman otannan tutkimuksessa. Tuloksia olisi mahdollista hyödyntää esimerkiksi keskustelemalla kouluikäisten lasten vanhempien kanssa heidän perheensä yhdessä ruokailemisesta. Olisi hyvä kertoa vanhemmille yhdessä ruokailemisen merkityksestä lapselle, vanhemmille sekä koko perheen hyvinvoinnille. Jos perheessä ruokaillaan harvoin yhdessä, vanhemmat voisivat pohtia keinoja lisätä yhdessä ruokailemiselle varattua aikaa. Tällaisenaan tutkimus lisää ymmärrystä siitä, miksi yhdessä ei ruokailla.

Tutkimuksen otanta oli 150 vastausta, mutta kyselyyn vastasi suhteessa paljon vähemmän pienten lasten vanhempia kuin vähän vanhempien lasten vanhempia. Luotettavamman tutkimuksen aikaansaamiseksi olisi voinut varmistaa, että joka ikäryhmään vastauksia olisi tullut yhtä paljon. Lisäksi kyselyyn vastanneiden perheissä saattoi olla useampia lapsia, jotka olivat eri ikäisiä, joten on hankala arvioida tarkasti, miten tietyn ikäryhmän lasten perheet vastasivat kysymyksiin. On mahdollista, että joku kyselyyn vastannut ei ole ollut tosissaan, jolloin hänen vastauksensa vääristäisi tulosta.

5. LÄHTEET

[1] Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

<http://info.stakes.fi/kouluterveyskysely/FI/tulokset/index.htm>

vierailupäivämäärä 15.11.2012

[2] http://www.unicef-irc.org/publications/pdf/rc7_eng.pdf

s.24

vierailupäivämäärä 15.11.2012

[3] Suomalaisen ruokailukulttuurin edistämishjelma

http://www.sre.fi/ruoka.fi/www/fi/ajankohtaista/lehdistotiedotteet.php?we_objectID=203

vierailupäivämäärä 15.11.2012

[4] Mikael Fogelholm, Helena Huuhka, Paula Reinikkala, Tuula Sundman - Terve! 3:

Terveys ja tutkimus, 2012 1.-2. painos, Sanoma Pro Oy

s. 19 (kvantitatiivinen tutkimus)

s. 18 (empiirinen tutkimus)

s. 8 (perustutkimus)

6. LIITTEET

6.2. Kyselylomake

Minkä ikäisiä alaikäisiä lapsia perheeseenne kuuluu?

- 0-2 v
- 3-6 v
- 7-10 v
- 11-13 v
- 14-17 v

Kuinka usein perheenne (samassa taloudessa asuvat perheenjäsenet) syö yhdessä?

- Päivittäin
- Lähes joka päivä
- Muutamina päivinä viikossa
- Kerran viikossa
- Harvemmin

Jos ette syö yhdessä, miksi ette?

- Vanhempien/vanhemman työn takia
- Lapsen koulun tai harrastuksen takia
- On helpompaa, kun kukin voi syödä silloin kuin se hänelle parhaiten sopii
- Joku perheenjäsenistä haluaa syödä television/tietokoneen ääressä tai ei halua keskeyttää laitteen käyttöään ruokailun ajaksi
- Jollakulla perheenjäsenellä on eri ruokavalio (esimerkiksi nuoren kasvisruokavalio)
- Joku muu syy, mikä?: