

Kuvat: Leipätiedotus

Yläkoululaisten ravitseemus ja hyvinvointi

Interventiotutkimuksen
tulokset

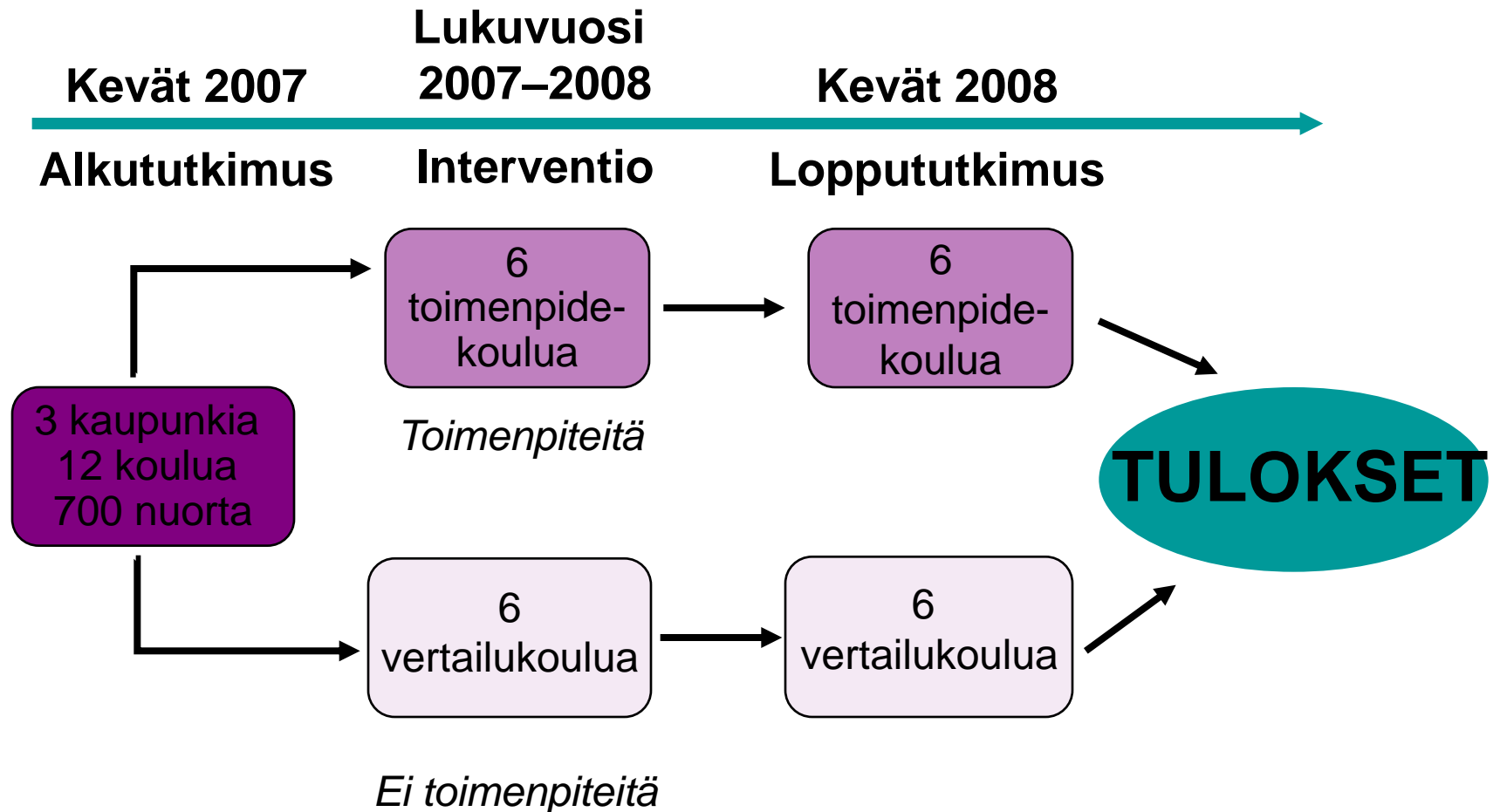
Pirjo Pietinen 2.12.2008

1.12.2008



Yläkoululaisten ravitseminen ja hyvinvointi

Tutkimusasetelma

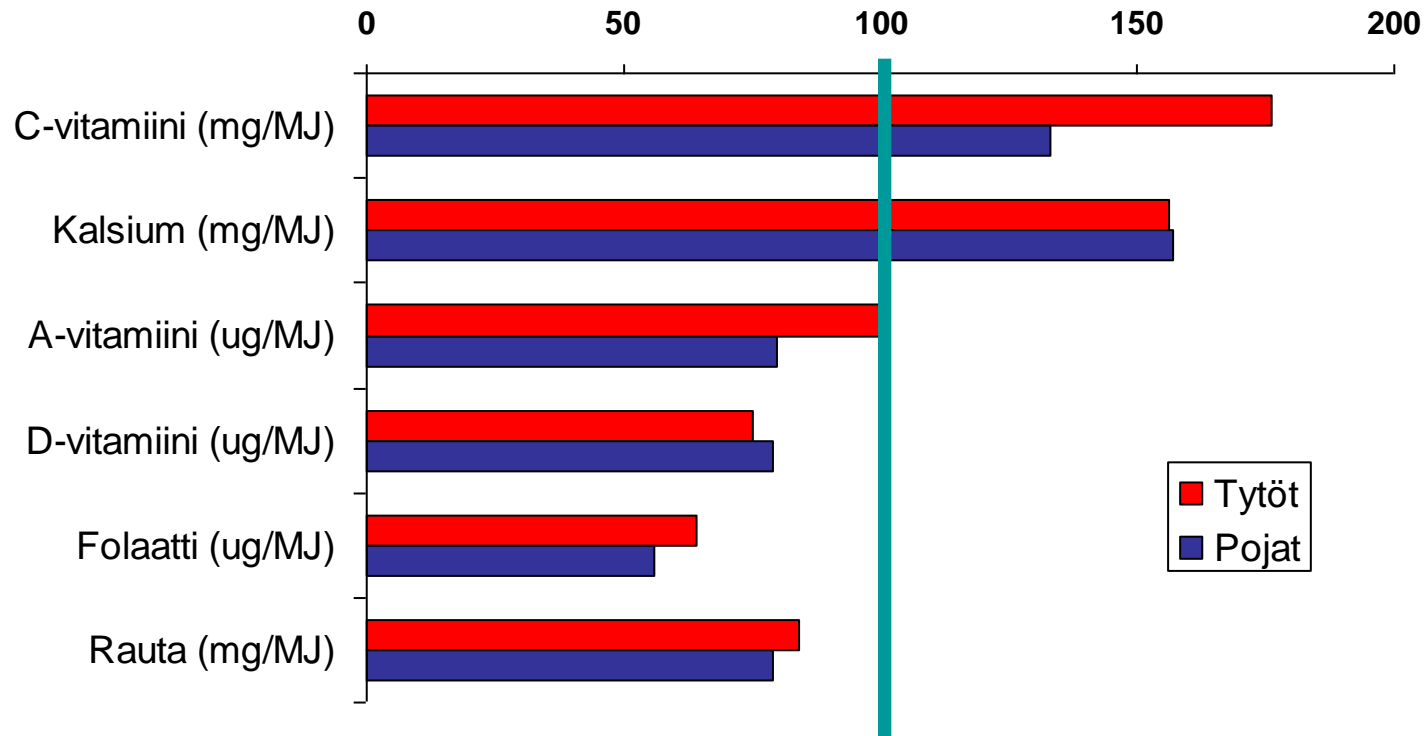


Energiaravintoaineiden saanti

	Tytöt	Pojat	Suositus
Proteiini (E%)	16	17	10–20
Hiilihydraatit (E%)	54	53	50–60
<i>Sakkarooosi (E%)</i>	<i>12,3</i>	<i>13,0</i>	<i>10</i>
<i>Kuitu (g/MJ)</i>	<i>2,5</i>	<i>2,0</i>	<i>3</i>
Rasva (E%)	30	30	25–35
<i>Tyydyttyneet rasvahapot (E%)</i>	<i>11,5</i>	<i>11,8</i>	<i>10</i>
<i>Monityydyttymättömät rasvahapot (E%)</i>	<i>5,3</i>	<i>5,2</i>	<i>5–10</i>

Vitamiinien ja kivennäisaineiden saanti

Vitamiinien ja kivennäisaineiden saanti: % suosituksesta



Tavoite 1

Sokerin saanti vähenee

Aluksi

Lopuksi

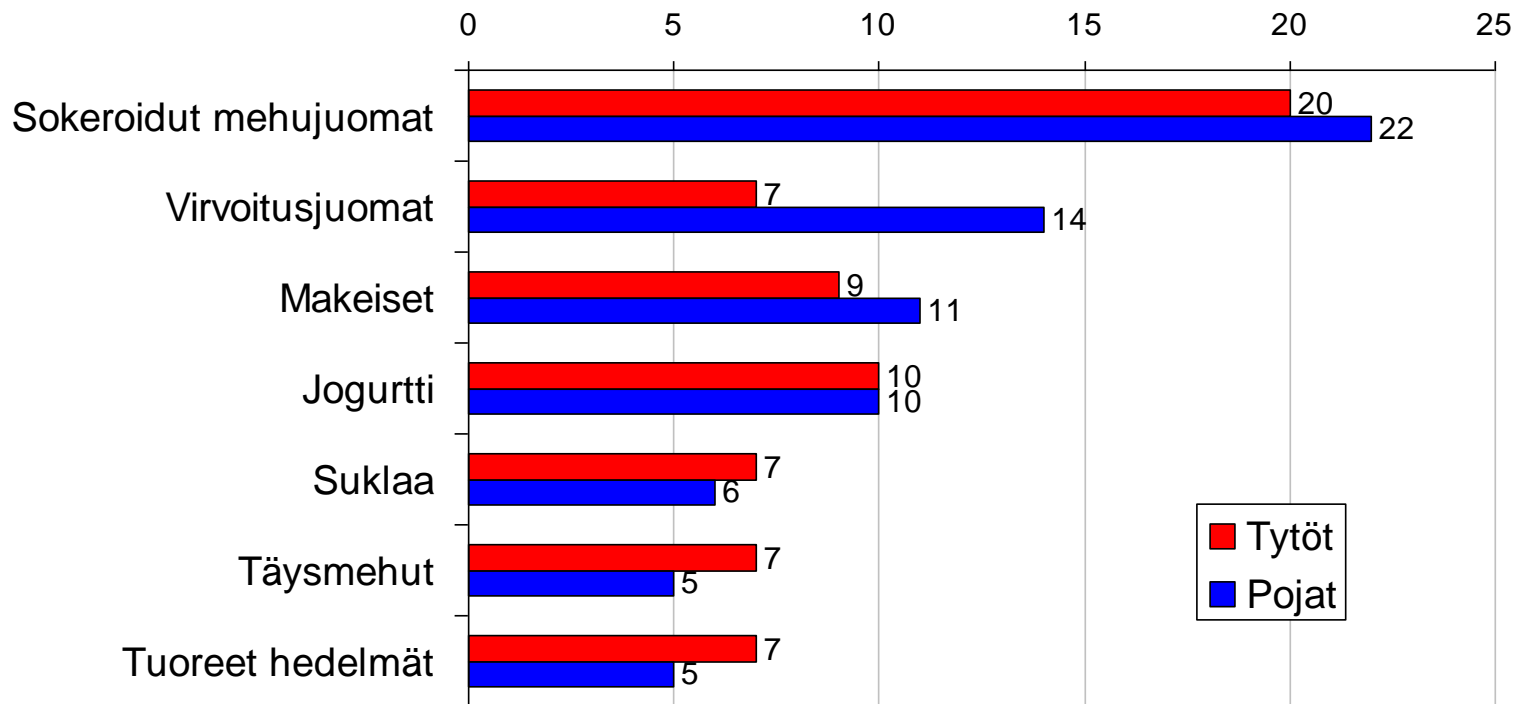
- Nuorten ruokavaliossa liikaa sakkaroosia: osuus energiasta 13 E% (suositus 10 %)
- Sakkaroosin tärkeimpiä lähteitä olivat juomat

- Sakkaroosin osuus energiasta laski → 10,5 E%
- Tytöt söivät harvemmin makeisia
- Sekä tytöt että pojat joivat vähemmän sokeroituja mehujuomia



Sokerin saanti vähenee – alkutilanne

**Sakkaroosin tärkeimmät lähteet
(% saannista)**



Kasvisten ja hedelmien kulutus kasvaa

Aluksi

- Kasviksia ja hedelmiä syötiin liian harvoin, vain kolmannes päivittäin
- Keskimäärin puolet vähemmän kasviksia ja hedelmiä kuin suositellaan (pojat 200 g, tytöt 250 g)



Lopuksi

- Hedelmien ja marjojen kulutus ennallaan, vertailukouluissa kulutus väheni
- Pojat söivät kasviksia harvemmin kuin ennen, kuitenkin määrällisesti enemmän
- Folaatin ja C-vitamiinin saanti lisääntyi

Kuidun saanti kasvaa

Aluksi

Lopuksi

- Kuitua saatiin liian vähän: sekä tytöt että pojat 17 grammaa (suositus 25–35 grammaa)
- Vain kolmannes ilmoitti syövänsä ruisleipää päivittäin
- Kuidun saanti pysyi ennallaan
- Tytöt söivät ruisleipää useammin
- Myös koululounaalla syötiin useammin leipää



Tavoite 4

Koululounasta syödään enemmän ja useammin – alkutilanne

Mitä koululounaan osia yleensä syöt ?

Salaattia 78 %

Leipää 70 %

Maitoa 52 %

Pääruokaa 90 %



Tavoite 4

Koululounasta syödään enemmän ja useammin

Aluksi

- Koululounasta päivittäin söi 71 %
- Tytöistä 25 % ja pojista 31 % ilmoitti syövänsä kaikki kouluaterian osat (pääruoan, salaattia, maitoa ja leipää)

Lopuksi

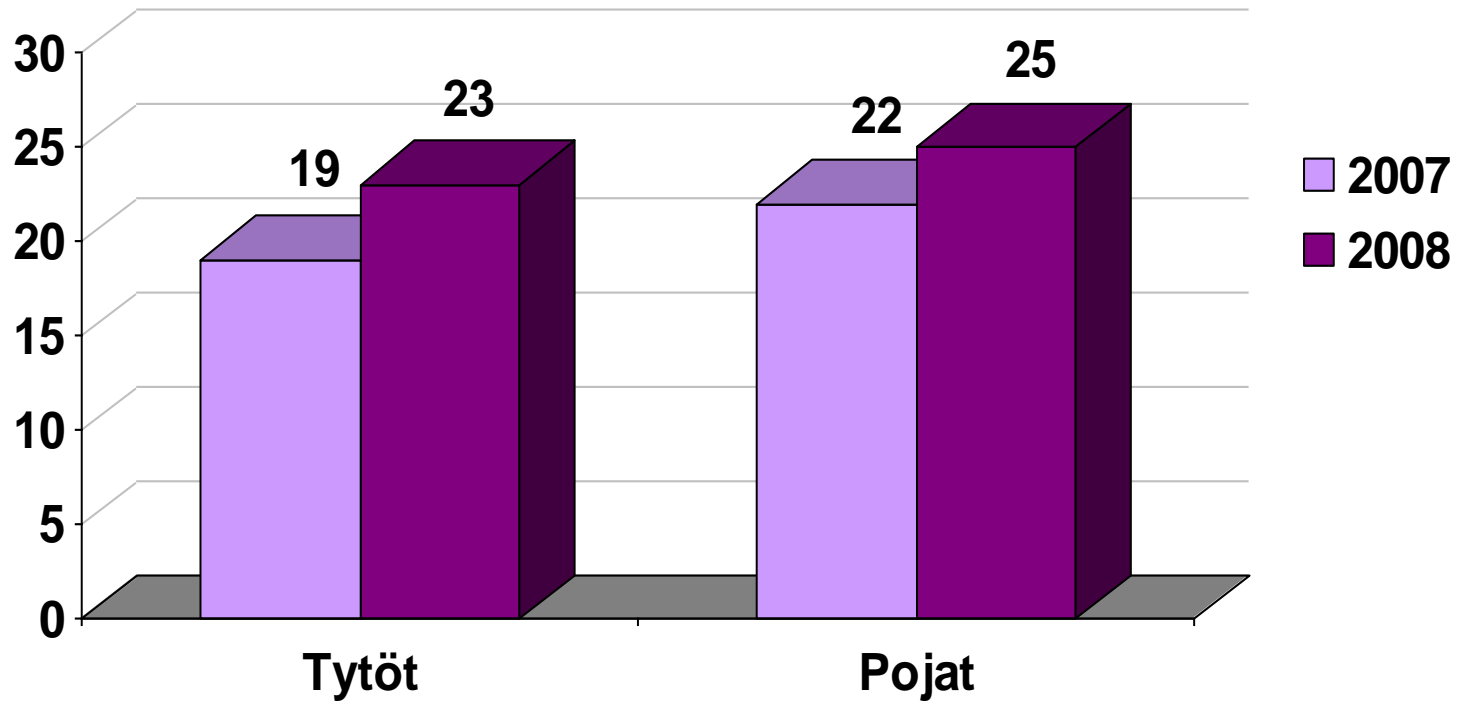
- Koululounaan päivittäin syövien osuus pysyi ennallaan
- Pojista useammat söivät kaikki kouluaterian osat

Koululounas oli ravitsemukselliselta laadultaan päivän paras ateria

Tavoite 4

Koululounasta syödään enemmän ja useammin

Koululounaan osuus päivittäisestä energiasta (%)



Välipalat paranevat

Aluksi

- Välipalat ravitsemukselliselta laadultaan aterioista heikoimpia
- Yleisimmät kouluaikaiset välipalat makeiset tai suklaa ja leipä
- Välipalavalinnat vaihtelivat selvästi koulun tarjonnan mukaan

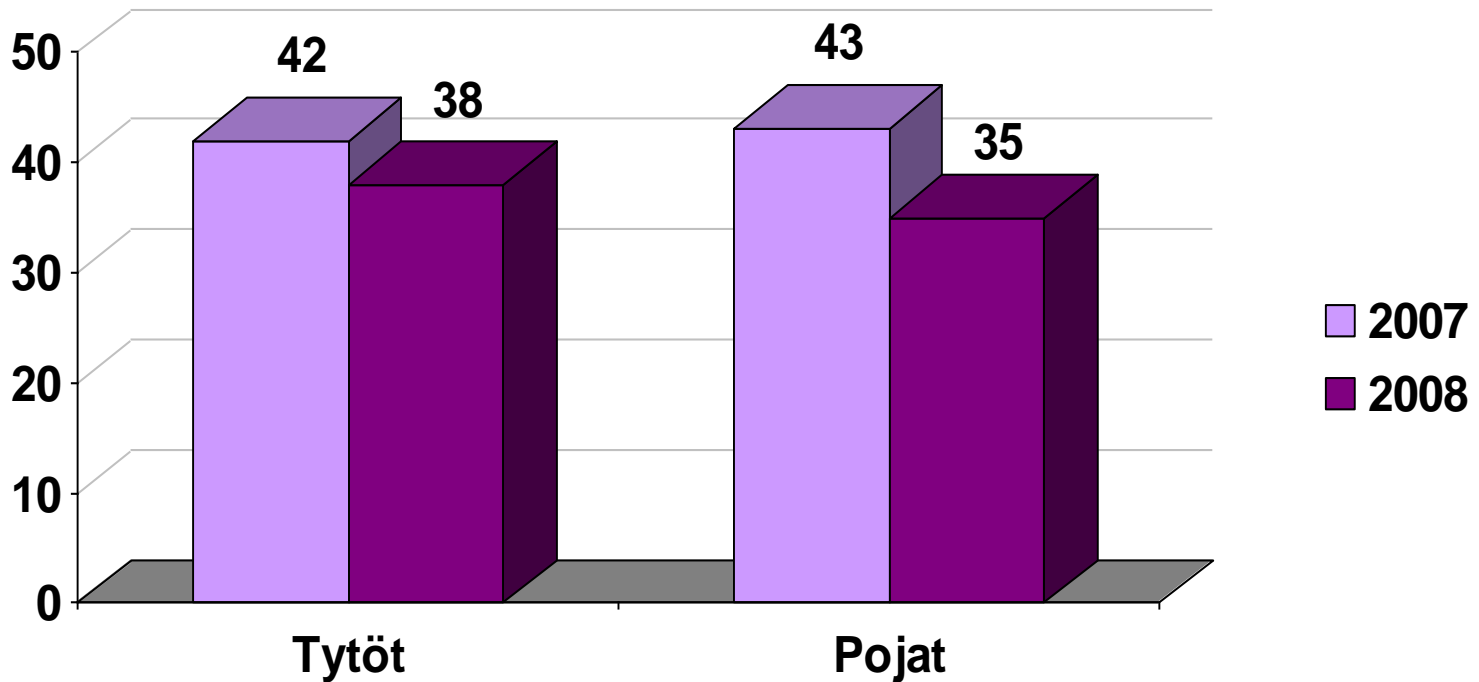
Lopuksi

- Välipalojen ravitsemuksellinen laatu parani hieman
- Tytöt söivät harvemmin makeisia kouluaikana
- Pojilla virvoitusjuomien kulutus kouluaikana ennallaan, lisääntyi vertailukouluissa



Välipalat paranevat

Välipalojen osuus päivittäisestä energiasta (%)



Muita havaintoja

Nuorten ajatuksia kouluruokailusta

Aluksi

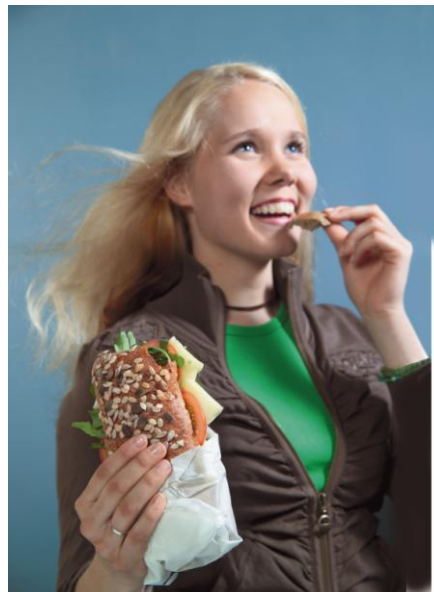
- Koululounaan syömiseen käytettiin vähän aikaa: neljä viidestä käytti alle 15 minuuttia
- Noin puolet oli sitä mieltä, että kouluruoka vaikuttaa myönteisesti jaksamiseen

Lopuksi

- Syömiseen enemmän aikaa, erityisesti yli 15 minuuttia ruokailevien osuus lisääntyi
- Kaksi kolmasosaa ajatteli, että kouluruoka vaikuttaa myönteisesti jaksamiseen
- Koululounas maistui useammin hyvältä interventiokouluissa kuin vertailukouluissa

Aluksi

- Koulujen välillä oli eroja jo lähtötilanteessa riippuen välipala- ja kouluruokailukäytännöistä



Lopuksi

- Jo yhden vuoden aikana pienillä muutoksilla vaikutettiin nuorten valintoihin
- Erityisen tärkeää on estää iän myötä tapahtuvaa kehitystä esim. kasvisten käytössä
- **On mahdollista saada aikaan positiivisia muutoksia!**