


# Ruoka, roolimallit ja ruutu – ymmärrystä lasten ja nuorten ruokailun taustatekijöistä

20.11.2026

Mikä saa nuoret syömään koululounaan tai jättämään sen väliin? Millainen merkitys perheen yhteisillä aterioilla, kavereilla ja sosiaalisen median sisällöillä on ruokavalinnoissa? Seinäjoen ammattikorkeakoulun Ruoka, roolimallit ja ruutu – ruokailun monet merkitykset ja vaikuttimet lasten ja nuorten elämässä -tutkimushankkeessa tarkastellaan ruokailua osana lasten ja nuorten arkea.  Lasten ja nuorten ruokakäyttäytymistä selittävistä tekijöistä on saatavilla niukasti ajantasaista tietoa Suomessa. Lasten ja nuorten ruokaympäristöissä on tapahtunut muutoksia yhtä aikaa digiloikan kanssa. Tutkimushankkeen tavoitteena on tuottaa tietoa, jonka avulla voidaan tukea hyviä ruokatottumuksia sekä kehittää ruokakasvatusta ja kouluruokailua lasten ja nuorten näkökulmasta lähtien.

## Arjen ympäristö vaikuttaa ruokavalintoihin

Lasten ja nuorten ruokailua tulee tarkastella osana heidän arkeaan. Koti, koulu, kaverit ja harrastukset muodostavat fyysisen ja sosiaalisen ympäristön, joissa ruokaan liittyviä valintoja tavallisesti tehdään (Rantala ym., 2020; Vepsäläinen ym., 2023). Myös taloudellinen ja poliittinen ruokaympäristö muovaavat lasten ja nuorten ruokatottumuksia.  Lisäksi sosiaalinen media tuo lasten ja nuorten ulottuville ravitsemukseen, ruokaan ja elintarvikkeiden markkinointiin liittyviä viestejä (Rantala ym., 2020). Ylipäätään nopea ja jatkuva tiedonsaanti muokkaavat nuorten asenteita ja arvoja myös ruokaa ja ruokailutilanteita kohtaan.

Ruokailussa on kyse myös muusta kuin siitä, mitä lautaselle valitaan. Esimerkiksi kouluruokailussa maun

rinnalla vaikuttavina tekijöinä ovat mm. ruokailutilanteen sosiaalisuus ja mahdollisuus syödä yhdessä muiden kanssa (Janhonen, 2016). Kouluruokailun sosiaaliset tilanteet, perheen yhteiset ateriat ja ruokaan liittyvät säännöt ovatkin tutkimushankkeen tarkastelukohteita.

# Lasten ja nuorten omat kokemukset keskiössä

Tutkimus perustuu syys-lokakuussa 2024 kerättyihin kysely- ja haastatteluaineistoihin. Sähköiseen kyselyyn vastasi 810 ala- ja yläkoulun oppilasta Etelä-Pohjanmaalta ja Pirkanmaalta. Kyselyn kohderyhmänä olivat 5.–9.-luokkalaiset. Kyselyssä kartoitettiin ruoankäyttöä ja ruokatottumuksia sekä perheen, kavereiden, harrastusten ja sosiaalisen median merkitystä ruokailuun ja ylipäätään lasten ja nuorten arkeen. Aineiston avulla tarkastellaan aterioiden säännöllisyyttä, sisältöä ja aterioiden väliin jättämisen syitä sekä sitä, millä syömättä jääneitä aterioita korvataan. Lisäksi selvitetään vanhemmuuskäytäntöjen ja perheen yhteisten ateriahetkien yhteyksiä lasten ja nuorten arkeen.

Kyselyaineistoa täydentävät kolme ryhmähaastattelua, joihin osallistui yhteensä 14 nuorta. Haastateltavat olivat 15–18-vuotiaita. Haastattelututkimuksella halutaan laajentaa ja syventää ymmärrystä nuorten aterioista sekä ruokaympäristöistä ja niihin vaikuttavista tekijöistä. Keskusteluissa käsiteltiin muun muassa arjen aamutoimia, aamupalan syömistä, kouluruokatilanteita, koululounaan valitsemista sekä ruokailun koettua merkitystä arjelle ja jaksamiselle. Myös ympäristöasioiden merkitystä ruokavalinnoissa tarkasteltiin nuorten omien kokemusten kautta.

# Tutkimustiedosta tukea koteihin ja kouluihin

Tutkimuksessa hyödynnetään sosioekologista näkökulmaa. Sen avulla ruokailuun liittyviä asioita tarkastellaan yksilön lisäksi perheen, kavereiden, koulun ja muiden arjen ympäristöjen viitekehyksessä. Näkökulma auttaa jäsentämään elintapoihin liittyviä yksilöllisiä ja ympäristöön kytkeytyviä tekijöitä (Vepsäläinen ym., 2023). Tavoitteena on muodostaa monipuolinen kuva siitä, millaiset tekijät tukevat tai haastavat lasten ja nuorten hyviä ruokatottumuksia.

Tutkimuksen avulla halutaan tuoda näkyväksi ruokailun monet merkitykset ja vahvistaa ymmärrystä siitä, miten lasten ja nuorten hyviä ruokatottumuksia voidaan tukea heidän omissa arkiympäristöissään. Hankkeessa tuotettavaa tietoa voidaan hyödyntää ruokakasvatuksessa, kouluruokailun kehittämisessä sekä kotien ja koulujen yhteistyössä. Lasten ja nuorten omat kokemukset auttavat tunnistamaan, millaiset toimintatavat sopivat heidän arkeensa ja millaisissa asioissa ja tilanteissa tukea tarvitaan. Hankkeen toteutusaika on 1.8.2026-31.12.2027.

Artikkeli on kirjoitettu osana Ruoka, roolimallit ja ruutu – ruokailun monet merkitykset ja vaikuttimet lasten ja nuorten elämässä -tutkimushanketta, jota rahoittaa Tampereen Talouskoulun säätiö. Hankkeen tuloksista on jo julkaistu yksi verkkolehtiartikkeli (Junkkari ym., 2026) teemasta: Miksi koululounas jää monilla syömättä? **Kaija Nissinen**
FT, TtL, yliopettaja
SEAMK

**Terhi Junkkari**
ETT, FT, tutkijayliopettaja
SEAMK

**Mari Salminen-Tuomaala**
TtT, dosentti, yliopettaja
SEAMK

# Lähteet

Janhonen, K. (2016). *Adolescents' participation and agency in food education.* (Home economics and craft studies research reports 39) [väitöskirja, Helsingin yliopisto]. https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/c6a106c1-b811-43ae-9c2d-fd21505e516e/content

Junkkari, T., Nissinen, K., & Salminen-Tuomaala, M. (29.10.2026). Miksi koululounas jää monilla syömättä. *@SEAMK-verkkolehti*. https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe20261029138404

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

Vepsäläinen, H., Ray, C., Lehto, R., Skaffari, E., Nissinen, K., Kinnunen, S. M., Lehto, E., Korkalo, L., Sajaniemi, N., Roos, E., & Erkkola, M. (2023). Mitä DAGIS-tutkimus kertoo päiväkoti-ikäisten suomalaislasten terveydestä ja hyvinvoinnista? Katsaus sosioekonomisiin eroihin sekä koti- ja päiväkotiympäristöön. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti*, 169-191.