

Ruoanvalmistajien mielipiteitä ravitsemustiedosta ja ruokakäyttäytymisestä kotitalouksien kontekstissa

Aineisto pohjautuu ravitsemustiedon ja ruokakäyttäytymisen yhteyksiä selvittävään kyselyyn, joka lähetettiin tuhanteen kotitalouteen syksyllä 1992. Tutkitavien valintakriteerit olivat: nainen, vastaa pääsääntöisesti ruoanvalmistuksesta ja samassa kotitaloudessa asuu vähintään yksi alle 15-vuotias lapsi sekä asuinpaikka on Helsingissä, Äänekoskella tai Sallassa. Kyselyn yhteydessä vastaajilla (N = 655) oli mahdollisuus ilmaista mielipiteensä ruokaan ja ravitsemukseen liittyvän tiedon merkityksestä heidän kotitalouksissaan. Tämä artikkeli pohjautuu näihin vapaamuotoisiin kirjoituksiin. Vastaajat (N = 79) pitivät ravitsemustietoa tarpeellisenä ja heidän mielestään sitä oli myös saatavilla. Vastaajat toivoivat kuitenkin nykyistä konkreettisempaa tietoa ja kokivat saamansa ravitsemustiedon soveltamisen käytäntöön vaikeaksi. Osa vastaajista pystyi arvioimaan ravitsemustietoa kriittisesti, kun taas osa oli huolestunut eri tietolähteiden välittämän tiedon ristiriitaisuudesta. Ruokakäyttäytymistä perusteltiin terveellisyysdellä, aika- ja raharesursseilla, yksilöllisillä mieltymyksillä sekä lapsuudenkodin vaikutuksella. Tutkimustuloksia arvioitaessa on muistettava vastaajien suuri valikoituneisuus kyselyn alkuperäisestä otoksesta sekä vastaajien homogeenisuus taustatekijöiden suhteen.

TIINA MAAVIRTA JA PÄIVI PALOJOKI

Tämä artikkeli kuuluu tutkimuskokonaisuuteen, jonka tavoitteena on ravitsemustiedon ja ruokakäyttäytymisen yhteyksien selvittäminen suomalaisissa kotitalouksissa (Palojoki 1993). Ruokakäyttäytymisellä tarkoitetaan tässä artikkelissa laajasti kaikkea kotitalouden ruoanvalintaan, ruoankäyttöön ja ravinnonsaantiin liittyvää toimintaa, johon vaikuttavat kulttuuriset, sosiaaliset, taloudelliset ja fysiologiset tekijät. Artikkelin tavoitteena on kuvata, millaisia mielipiteitä kotitalouden ruoanvalmistuksesta vastaavilla henkilöillä (N = 79) on ruokaan ja ravitsemukseen liittyvän tiedon merkityksestä heidän kotitaloudes-

saan. Toinen tavoite on pyrkiä ymmärtämään näitä mielipiteitä vastaajien taustoista sekä nykyisestä kotitalouksien kontekstista käsin.

Ravitsemustietokäsittelyä voidaan jäsentää käsitteellisesti esimerkiksi sen mukaan, miten ravitsemustieto on yhteydessä käytännön toimintaan. Voidaan puhua tosiasiatiedosta ja toimenpidetiedosta (Palojoki 1993). Tällöin esimerkiksi rationaalisella tosiasiatiedolla tarkoitetaan ravitsemukseen liittyviä käsitteitä (tydyttynyt rasvahappo) tai kausaalisuhteita koskevaa tietoa (ravinnon rasvojen yhteys sydän- ja verisuonitauteihin). Tässä artikkelissa käytetään käsitettä ravitsemustieto kun

tarkoitetaan yhtäaikaa sekä rationaalista tosiasiatietoa että toimenpidetietoa. Rationaalinen tosiasiatieto voi kuitenkin jäädä liian etäälle käytännöstä ja nykyisen kotitalouskontekstin toimintamahdollisuuksista. Hyvät rationaaliset tosiasiatiedot omaava henkilö ei välttämättä osaa tai voi soveltaa tietojaan ruokakäyttäytymiseen. Tällöin rationaalinen tosiasiatieto ei ole muuntunut käytäntöön sovellettavaksi toimenpidetiedoksi. Jos ongelma on ruoanvalmistajan omassa tiedon soveltamiskyvyssä eikä kotitalouden ulkoisissa olosuhteissa, voidaan sanoa, ettei tieto ole sisäistynyt riittävästi.

Kotitalouskontekstissa ruokakäyttäytymiseen vaikuttavia tekijöitä on tiedon ohella hyvin paljon. Ne voivat liittyä esimerkiksi kotitalouksien käytettävissä oleviin voimavaroihin (Achterberg 1988, Achterberg ja Trenkner 1990), asenteisiin (Valentin ja Granzin 1987, Jansson 1990) tai erilaisiin arvostuksiin ja käsityksiin (kts. esim. Carruth ym. 1977, Sapp 1991). Näitä tekijöitä olisi mahdollisimman laajasti pyrittävä ottamaan huomioon, kun tutkimuksellisesti pyritään antamaan enemmän painoarvoa "tutkittavien näkökulmalle" ja "toiminnalle kotitalouskontekstissa".

Tässä artikkelissa tutkittavat ovat kotitalouksien ruoanvalmistuksesta vastaavia henkilöitä. Kotitalous on valittu tutkimuskohteeksi seuraavista syistä. Ruokakäyttäytymistä kotitalouskontekstissa on tutkittu kansainvälisesti varsin vähän ja Suomessa vieläkin vähemmän (Palojoki 1993). Kotitalous muodostaa kuitenkin taloudellisesti, sosiaalisesti, kulttuurisesti ja biologisesti tiiviin ryhmän, jossa jäsenten mielipiteet, toiveet, tiedot ja taidot on otettava huomioon ruokakäyttäytymiseen liittyvässä päätöksenteossa. Tietoperusta on myös osittain yhteinen ja kotitalouden jäsenet vaikuttavat toistensa tietoihin ja toimintaan (Hastie ja Pennington 1991). Kotitalouden toiminnalle on ominaista myös historiallinen jatkuvuus. Esimerkiksi lapsuudenkodin ruokatottumukset vaikuttavat nykyisen talouden toimintaan sekä nykyiset tottumukset puolestaan siirtyvät edelleen lapsille (Bryan ja Lowenberg 1958, Valentin ja Granzin 1987). Lapsuudenkodista siirtyneet ruokatottumukset voivat myös olla tiedostamattomia ja rutiinomaisia, jolloin kotitalouden jäsenet eivät välttämättä pysty kriittisesti arvioimaan niiden merkitystä ruokavalion kokonaisuuden kannalta. Esimerkiksi lapsuudenkodin muistoista nouseva arvostus kotiruokaa kohtaan saattaa vaikuttaa siihen, miten hyväksyttävänä nykyisessä kotitaloudessa pidetään puolivalmisteiden ja valmisruokien käyttöä.

Kotitaloudet ovat erilaisia, joten on tärkeää, että kotitalouden ulkopuolelta tuleva ravitsemustieto on sovellettavissa erilaisiin toimintaympäristöihin ja elämäntilanteisiin s.o. erilaisiin kotita-

louskonteksteihin. Ulkopuolelta annettujen käyttäytymisohjeiden noudattamisen sijasta kotitalouksissa tulisi pystyä kriittisesti pohtimaan omia mahdollisuuksia edistää terveyttä (vrt. Terveyskasvatuksen neuvottelukunta 1991). Tietoon sovellettuna tämä tarkoittaa, että ulkokohtaisesta tosiasiatiedon toistamisesta pitäisi päästä sisäistyneeseen tietoon, jolloin tietoon suhtaudutaan kriittisesti, sitä pystytään arvioimaan, yhdistelemään ja soveltamaan käytännön toimenpiteiksi muuttuvissa olosuhteissa (Engeström 1985, Terveyskasvatuksen neuvottelukunta 1991).

Aineisto ja tutkimusmenetelmä

Artikkelin aineisto kerättiin kotitalouksien ravitsemustiedon ja ruokakäyttäytymisen yhteyksiä käsittelevässä kyselyssä (N = 1000) (Palojoki 1993). Tutkittavat täyttivät seuraavat kriteerit:

- tutkittava on nainen ja vastaa pääsääntöisesti ruoanvalmistuksesta
- samassa kotitaloudessa asuu vähintään yksi alle 15-vuotias lapsi
- tutkittava asuu jollakin kolmesta harkinnanvaraisesti valitusta paikkakunnasta.

Paikkakuntien haluttiin eroavan elinkeinorakenteensa perusteella. Elinkeinorakenne painottui seuraavasti: Helsinki edusti palveluita, Äänekoski teollisuutta ja Salla maa- ja metsätaloutta. Tulossassa käytetään paikkakunnista ainoastaan alkukirjainta kuvaamaan vastaajan kotipaikkakuntaa.

Kyselyyn vastasi 655 henkilöä, joista mielipiteensä tiedon merkityksestä kirjoitti 79. Kirjoittaminen oli vapaaehtoista ja kirjoitusohje annettiin kyselylomakkeen lopussa mahdollisimman vapaamuotoisesti: "Voitte kirjoittaa viereiselle sivulle oman mielipiteenne ruokaan ja ravitsemukseen liittyvän tiedon merkityksestä kotitaloudessanne." Käsin kirjoitetut tekstit olivat keskimäärin yhden sivun mittaisia. Kieliänsultaan tekstit olivat hyviä.

Mielipiteensä ilmaisseet eivät taustatietojensa perusteella poikenneet muista tutkittavista. Vastajat olivat keskimäärin 36-vuotiaita kahden tai kolmen lapsen äitejä, joiden kotitalouteen kuului neljä henkilöä. Suurin osa heistä (44 %) kuului keskituloisten ryhmään (120 – 200 000 mk vuodessa, brutto). Helsinkiläiset kirjoittivat mielipiteensä sallalaisia aktiivisemmin (Helsinki 43 %, Äänekoski 32 % ja Salla 25 %), vaikka varsinaisessa tutkimuksessa vastaajat jakaantuivat asuinpaikkakunnittain tasaisesti.

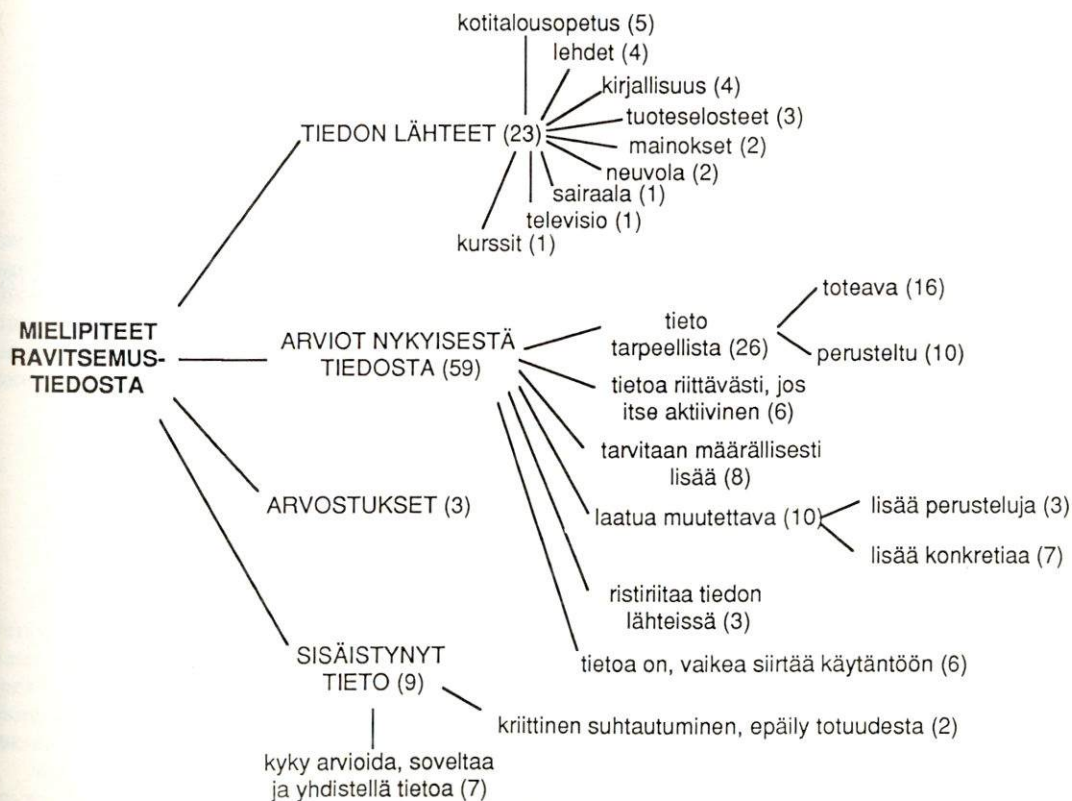
Sen sijaan eri tiedonlajeissa ja ruokakäyttäytymisessä mielipiteensä kirjoittaneet olivat johdonmukaisesti (Palojoki 1993) hieman parempia kuin ne, jotka eivät kirjoittaneet mielipidettään. Esimer-

kiksi rationaalisen tosiasiatiedon sekä ruokakäyttäytymisen kohdalla keskiarvojen ero (riippumattomien ryhmien t-testi) ei ollut tilastollisesti heikosti merkitsevä ($p < 0.05$).

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli kuvata ravitsemustietoon ja ruokakäyttäytymiseen liittyviä mielipiteitä tutkittavien näkökulmasta. Sen vuoksi menetelmäksi valittiin kvalitatiivinen eikä kvantitatiivinen analyysi (Pietilä 1976, Hämäläinen 1987). Luokitusrunko perustuu saatuihin aineistoon eikä ennalta tehtyyn päätökseen siitä, mitä mielipiteistä halutaan kuvata. Näin luokitusrunkoa voidaan pitää jo sinänsä tutkimustuloksena (Larsson 1985). Tulkinta aineiston laadullisessa analysoinnissa on tutkimuskohteen merkityksen selvittämistä, tarkasteltavana olevien asioiden suhteiden ymmärtämistä ja yksityiskohtien suhteuttamista kokonaisuuteen kokonaiskuvan luomiseksi (Hämäläinen 1987). Tässä artikkelissa tulkinnalla tarkoitetaan vastausten tarkastelua suhteessa vastaajien taustatietoihin ja toimintaympäristöstä saatavilla oleviin tietoihin sekä verbien konnotatiivisen (tunnevarauksellisen) merkityksen tulkintaa.

Kirjoituksia useaan kertaan lukemalla selkiytyi kaksi pääluokkaa, joista vastaajat kirjoittivat mielipiteensä: ravitsemustieto ja ruokakäyttäytyminen. Tässä artikkelissa näitä pääluokkia tarkastellaan erikseen ja niitä kuvataan kuvioissa 1. ja 2. luokitusrunkoina. Luokitusyksikköinä käytettiin yksittäisiä mielipiteitä, jotka koottiin alaluokkiin yhdistämällä samankaltaisia käsityksiä edustavat mielipiteet. Ravitsemustiedon pääluokkaan muodostui neljä sisältöluokkaa arviot nykyisestä tiedosta, tiedon lähteet, sisäistynyt tieto sekä arvostukset. Sisäistyneellä tiedolla tarkoitetaan Engeströmin (1985) mukaan tietoa, jonka oppija on itse teoriasta muokannut käytännössä toteutettavaan muotoon. Eli käytettyihin ravitsemustietokäsitteisiin soveltaen: rationaalinen tosiasiatieto on muuttunut käytännön toimenpidetiedoksi.

Sisäistyneeksi tiedoksi luokiteltiin myös ne mielipiteet, joissa viitattiin ruokakäyttäytymiseen, mutta joista ei ilmennyt, soveltavatko vastaajat tietoa käytännön toimintaan. Esimerkiksi "Jag tycker det är viktigt att man äter omväxlande och mångsidig kost, men jag tycker inte det är nöd-



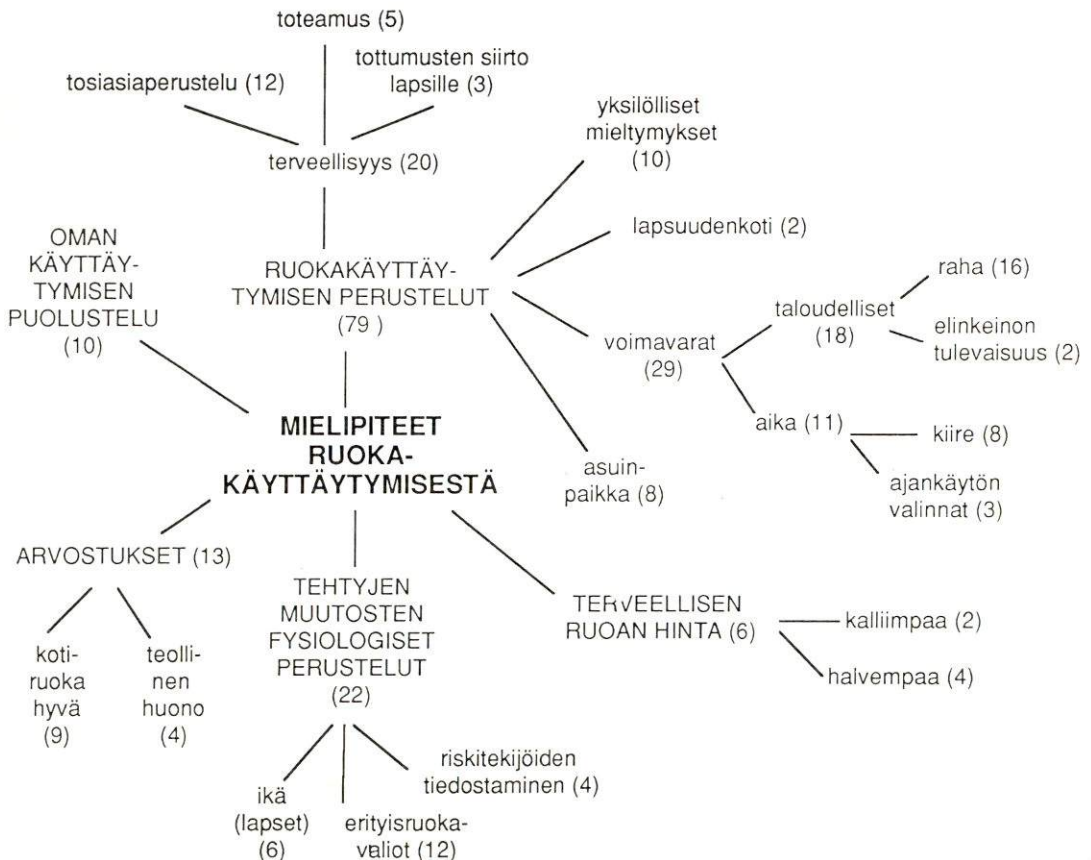
Kuvio 1. Ravitsemustietoa koskevien mielipiteiden luokitusrunko. Suluissa havaintojen lukumäärä.

vändigt att hålla på och räkna kalorier etc'' on luokiteltu sisäistyneeseen tietoon, koska kirjoituksesta ilmenee, että vastaaja on hahmottanut monipuolisuuden merkityksen ravitsemuksessa. Sen sijaan kirjoitusta ei voi luokitella ruokakäyttämisen pääluokkaan, koska kirjoituksesta ei ilmene noudatetaanko monipuolisuutta perheen ruokailussa.

Ruokakäyttämisen pääluokkaan luokiteltiin ne mielipiteet, joissa vastaaja kuvasi kotitaloutensa ruokakäyttämistä sekä sen perusteluja. Tämän pääluokan sisältöluokiksi muodostuivat ruokakäyttämisen perustelut, tehtyjen muutosten fysiologiset perustelut, arvostukset, oman käyttämisen puolustelu sekä terveellisen ruoan hinta. Ruokakäyttämisen perustelujen sisältöluokka jakautui viiteen alaluokkaan, joista esimerkiksi terveellisyys jakautui tosiasia-perusteluihin, toteamukseen sekä tottumusten siirtoon lapsille. Tosiasia-perusteluihin luokiteltiin ne mielipiteet, joissa kuvattiin esimerkiksi suositusten mukaista ruokakäyttämistä ja perusteltiin sen onnistumista sillä, ettei perheen

jäsenillä ole esimerkiksi ylipainoa tai korkeita verenrasva-arvoja. Toteamukseksi perustelu luokiteltiin, kun kirjoittaja kuvasi perheen ruokakäyttämistä esimerkiksi ''syömme paljon kasviksia ja hedelmiä...'', mutta ei perustellut käyttämistä. Luokitusrunon luotettavuutta testattiin rinnakkaisluokittelun avulla. Yksimielisyyssprosentti oli hyvä, joten luokittelua voidaan pitää luotettavana.

Tässä artikkelissa aineistoa kuvataan kirjoituksista lainatuin esimerkein ottaen samalla mahdollisimman monia kotitalouskontekstissa vaikuttavia tekijöitä huomioon. Kahden eri tutkittavan samansisältöiset vastaukset voivat saada eri merkityksiä, kun niitä tulkitaan iän, koulutuksen, perheen koon ja asuinpaikkakunnan luomassa kontekstissa. Osassa kirjoituksia oli aineksia tämän kaltaiseen laadulliseen tarkasteluun, jossa tavoitteena oli pyrkiä ymmärtämään mielipiteitä vastaajan omasta näkökulmasta. Taustatekijöitä ei ole mainittu silloin, kun ne eivät ole aiheuttaneet eroja vastaajien välillä tai ne eivät selitä vastaajan mielipidettä. Tutkimusmenetelmän laadullisuus näkyy myös vas-



taajien kirjoituksissa käyttämien verbien tulkinnoissa. Esimerkiksi vastaaja kirjoittaa "valitsevan-
sa monipuolista ruokaa" sekä "välttävänsä pika-
ruokaa", "sortuvansa" tai "lipsahdettavansa" joskus
hampurilaisiinkin. Kirjoitus voidaan luokitella ruo-
kakäyttäytymisen perusteluihin terveellisyydellä,
mutta verbien "sortua" ja "lipsua" käytön voi-
daan tulkita tarkoittavan myös oman käyttäytymi-
sen puolustelua.

Tulokset

"Asiallinen perusteltu tieto tärkeintä ..."

Yli puolet vastaajista (59 %) käsitteli kirjoituksi-
saan ravitsemustietoa. Ravitsemustiedon kokonai-
suudessa tuli esille tiedon lähteitä, vastaajien ar-
vioita nykyisestä tiedosta sekä sisäistynyttä tietoa
(kuvio 2.).

Tiedon lähteiksi ilmoitettiin kotitalousopetus,
lehdet, kirjallisuus, tuoteselosteet, mainokset, neu-
volat, sairaala, kurssit ja TV.

"Ainakin minulle on ollut valtavasti iloa ja
hyötyä koulun 'köksätunneista'. Suuri osa ru-
uanlaitto- ja ravitsemusasioista on sieltä peräi-
sin. Hesarin ruokatorstai on myös tärkeä ruoan
ideoinnissa." (H)

Arvioita nykyisestä tiedosta esitti 41 kirjoitta-
jaa. Kahdeksan kirjoittajaa halusi tietoa lisää, kun
taas kuusi ilmoitti tietoa olevan riittävästi tarjolla,
jos vain itse on aktiivinen. Kolmannes vastaajista
kuvasi tietoa tärkeäksi, tarpeelliseksi tai ilmoitti
tiedolla olevan yleensä merkitystä. Kaikissa kir-
joituksissa ei täsmennetty tiedon kohdetta.

"Tieto ravinneasioista on tärkeää jo koulun
kotitaloustunneilta lähtien." (H)

"Melko tärkeää jo lasten kasvun kannalta ja
oikeiden ruokailutottumusten opettamiseksi heil-
le." (H)

Osa vastaajista perusteli tiedon tarpeellisuuden.
Perusteluina esiintyivät fysiologiset tekijät: ikä,
kuten edellämainitussa esimerkissä sekä erityis-
ruokavalioiden tarve ja riskitekijöiden tiedostus.
Esimerkissä esille nousee myös ruokailun kasva-
tuksellinen merkitys ruokatottumusten siirtäjänä.

Myös nykyisen tiedon laatuun kiinnitettiin huo-
miota. Kirjoittajat toivoivat perusteluja sille, miksi
on suositeltavaa toimia tietyllä tavalla

"Asiallinen perusteltu tieto tärkeintä – ei vöyhö-
tystä sokeria ei saa syödä-tyyliin." (Ä)

Perustellun tiedon lisäksi kaivattiin konkreet-
tisia esimerkkejä suositeltavasta ruokavaliosta sekä
tiedon käytäntöön soveltamisesta.

"Minulle ei ole merkitystä sillä miksi tietyn
elintarvikkeen rasvoja kutsutaan kunhan tiedän
mitkä ruuat ovat kevyttä ja mitkä taas epäter-
veellistä." (Ä)

"Runsaan teoriatiedon (rasvahappokoostumuk-
sen analysointi yms.) sijaan/ohella olisi ehkä
hyvä konkretisoida meille moukille, mitkä ruo-
ka-aineet ovat järkevän ihmisen kaapissa ja
mitä syödään vain mummolassa!" (H)

Ravitsemustiedon ristiriitaisuus huolestutti kol-
mea kirjoittajaa. Eri tiedonlähteiden välittämät tie-
dot saattavat olla ristiriidassa keskenään ja kirjoit-
tajien ravitsemustiedot eivät riitä niiden kriittiseen
arviointiin.

"Nykyään tietoa tulee tulvimalla ja kun siihen
yrittää mahdollisuuksien mukaan tutustua mo-
nipuolisesti, sen, siis tiedon, monenlaisuus ai-
heuttaa hämminkiä. On niin monenlaisia tahoja,
jotka kertovat ravinnosta, ja tiedot ovat erilaisia
ja usein ristiriitaisia keskenään. Tavallinen ra-
vitsemusasioista kiinnostunut ei-asiantuntija
ruuanlaittaja ei oikein tiedä mitä pitäisi us-
koa." (H)

Yksi kirjoittajista kohdentaa kokemansa risti-
riidan ympäristön saastumiseen ja sen vaikutukseen
ruoka-aineisiin. Vastaajan esittämistä kysymyksistä
on havaittavissa huoli ruoan turvallisuudesta.

"Silakka on herkkumme jopa kuopuksen. Nyt
luin lehdestä tutkimuksesta, jossa kehoitettiin
vähentämään kalan syöntiä vesien saastuneis-
suuden vuoksi, erityisesti meriveden. Koskeeko
silakkaa? Jokin aika sitten sanottiin, että silak-
kaa voi syödä huoletta sen lyhyen eliniän
vuoksi. Voiko vielä?" (H)

Elintarvikkeiden turvallisuudessa ja puhtaades-
sa huolestuttivat vierasaineiden lisäksi myös lisä-
aineet. Maaseudulla asuvien on mahdollista viljellä
ja hankkia osa ruoka-aineista suoraan luonnosta,
jolloin he tietävät millaisista kasvu- ja ympäris-
töolosuhteista ne tulevat.

"Syyskesällä ja syksyllä ja syystalvella syö-
dään viisaasti (omat kasvimaat) (kalastava isän-
tä ja poika) (metsästävä poika). Kevättalvella

olla kaupan tavaroiden varassa ja joskus arveluttaa ulkolaisten ja kotimaistenkin vihannesten, kasvien ja hedelmien sisältö. Sen minkä itse kesällä mahdollisimman puhtaasti kasvattaa sen uskaltaa ilman epäilyksiä syödä.”(S)

”Sen sijaan en tiedä, mitä uskon tuontihedelmistä: kumpaa niistä saa enemmän, vitamiineja vai erilaisia säilöntä- ja muita lisäaineita?”(H)

Lainauksista on huolestuneisuuden lisäksi havaittavissa myös kriittinen suhtautuminen tietoon, joka ilmenee taitona pohtia ja yhdistellä asioita. Kasviksia ja hedelmiä pidetään ruokavalion tarpeellisena osana vitamiinipitoisuutensa takia, mutta niiden vaikutusta terveyteen pohditaan mahdollisten lisäaineiden vuoksi.

Kirjoituksista ilmenee myös erilaisia arvostuksia. Kotimaista tuotetta pidetään edellisessä lainauksessa varauksetta ulkomaista puhtaampana. Kahdesta kirjoituksesta on havaittavissa vastaajan pyrkimys hahmottaa elämän kokonaisuuksia ja suhteuttaa ravitsemuskysymykset kokonaisuuksiin.

”Terveellinen ravitsemus jokapäiväinen ns. tavallinen asia, ei erikoisjärjestelyjä, ei pitäisi painottaa muiden elämän arvojen yläpuolelle.”(Ä)

”Mat är både roligt och viktigt, men man bör komma ihåg, att man inte lever för äta utan äter för att leva.”(H)

”Tottumuksia on vaikea muuttaa”

Tiedon soveltamisessa ruokakäyttäytymiseen ilmenee myös ristiriitoja. Kaikkiaan kuusi vastaajaa ilmoitti, että heillä on tietoa ruoasta ja ravitsemuksesta, mutta heillä on vaikeuksia muuttaa ruokakäyttäytymistään suositusten mukaiseksi.

”Olen huomannut itsestäni, miten vaikea tottumuksia on muuttaa, vaikka on saanut tietoa paremmasta.”(H)

”Vielä kun saisi sen tiedon siirrettyä käytäntöön entistä paremmin. Olen itse ylipainoinen, eli ruoasta tuleva kalorimäärä on vielä isompi kuin kulutus. Muut perheenjäsenet ovat normaali painoisia. Kunhan äitikin osaisi pysyä kohtuudessa.”(Ä)

Jälkimmäinen vastaaja kykenee ravitsemustietonsa perusteella määrittämään ongelmansa, mutta hän ei kykene silti toimimaan suositusten mukaisesti.

Ravitsemussuositusten (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 1987) keskeinen sisältö on myös pystytty

hahmottamaan. Esimerkkejä ravitsemustiedon soveltamisesta käytäntöön ilmeni seitsemästä kirjoituksesta.

”En ole paneutunut erilaisten rasvahappojen vaikutuksiin – minulle on riittänyt pääsäännöksi: enemmän kasvirasvoja, vähemmän eläinrasvoja.”(Ä)

”Yleisimpiä on kuitenkin tullut läpi – vähemmän rasvaa enemmän kasviksia.”(H)

”Jag tycker det är viktigt att man äter omväxlande och mångsidig kost, men jag tycker inte det är nödvändigt att hålla på och räkna kalorier etc. Då blir man så lätt alltför fixerad vid maten och glömmar bort att det är roligt att laga mat och äta.”(H)

Näistä ravitsemustietoon luokitelluista vastauksista ei kuitenkaan ilmennyt soveltavatko kirjoittajat tietoa käytännön toimintaan. Viimeisestä lainauksesta ilmenee myös, että ravinnolla tyydytetään muitakin kuin perustarpeita.

”Raha vaikuttaa, mutta ei välttämättä negatiivisesti terveyden kannalta.”

Ruokakäyttäytymistä käsiteltiin 76 prosentissa kirjoituksia. Valtaosa vastaajista kirjoitti nykyisestä ruokakäyttäytymisestä ja sen perusteluista. Ruokakäyttäytymistä muuttaneista tekijöistä kirjoitti 19 tutkittavaa. Nykyistä ruokakäyttäytymistä perusteltiin terveellisyydellä, aika- ja raharesursseilla, yksilöllisillä mieltymyksillä sekä lapsuudenkodin vaikutuksella (kuvio 2.). Osa vastaajista perusteli ruokakäyttäytymistään useammalla kuin yhdellä tekijällä.

Ruokakäyttäytymistään perusteli terveellisyydellä 20 vastaajaa. Viisi heistä mainitsi terveellisyden vain toteavalla tasolla.

”Kotiäitinä ehtii panostamaan ja haluaa panostaa mahdollisimman terveelliseen ateriaan.”(Ä)-

Lainauksen voi tulkita ilmentävän myös tarvetta toimia siten kuin kotiäidin oletetaan toimivan. Ilmauksesta ”kotiäitinä ehtii” voi päätellä kirjoittajan havainneen, että hänellä on käytettävissään aikaresursseja enemmän kuin kodin ulkopuolella työskentelevillä.

Nykyisen ruokakäyttäytymisen terveellisyyttä perusteltiin sekä esimerkein että tosiasiatiedoin.

”Käytämme hyvin paljon marjoja, hedelmiä, vihanneksia ja juureksia ja niistäkin suurimman osan raakana.”(Ä)

”Perheessäni ei ole grammaakaan liikalihavuutta, ei kolesterolia, ei hammaslääkärilaskuja.”(H)

Ensimmäinen lainaus ilmentää suositusten mukaista ruokakäyttäytymistä, vaikka kirjoittaja ei perustelekaan, miksi marjojen, hedelmien sekä vihannesten syöminen on terveellistä. Toisessa lainauksessa perustellaan perheen ruokakäyttäytymisen terveellisyttä tosiasiatiedolla. Kirjoittaja on tiedostanut ruokavalion yhteyden mainitsemiinsa sairauksiin. Kirjoituksesta heijastuu myös uhmaisuus ”ei grammaakaan”, jonka voi tulkita puolusteluksi tai oman osaamisen korostamiseksi. Samankaltaista kodin koskemattomuuden puolustelua on tulkittavissa myös seuraavassa lainauksessa.

”Meidän perheessä pidetään kyllä aina siitä kiinni, että päivässä syödään kaksi lämmintä ateriaa. Päivällistä ei koskaan syödä ilta kuuden jälkeen. Meillä ei myöskään ole tarjolla sellaista ruokaa, että esim. lapset sanoisivat ’hyi en syö’ ja söisivät korvaavasti vain hyvää. (...) Ylipaino-ongelmia meidän perheessä ei ainakaan ole suuria, ehkä muutama kilo. Ehkä eniten väittelemme mieheni kanssa aina siitä kun mieheni väittää, että rasvaa saa syödä niin paljon kuin haluaa, jos sen sitten kuluttaa eli kulutuksen mukaan. En tiedä sitten onko näin. Yleisesti ottaen mielestäni meillä syödään monipuolisemmin kuin monissa perheissä, mutta myös parantamiseen olisi varaa ehkä paljonkin.”(S)

Lainauksen alussa tutkittava käyttää vahvoja ilmauksia ’aina’, ’ei koskaan’ sekä ’ei myöskään’, jotka voidaan tulkita puolustukseksi sekä ulkopuolisia arvioita vastaan että oman epävarmuuden peittämiseksi. Kirjoittajan ravitsemustieto koostuu enemmän uskomuksista kuin tosiasiatiedoista ja lainauksen viimeisistä lauseista on selkeästi havaittavissa kirjoittajan epävarmuus.

Kirjoittaessaan terveellisyydestä kolme vastaajaa piti suositeltavien ruokailutottumusten siirtämistä lapsille tärkeänä.

”Lisäksi yritän opettaa lapseni syömään monipuolista ravintoa ja totuttaa heidät terveelliseen ruokavalioon.”(Ä)

Kymmenen vastaajan omaa tai perheen ruokakäyttäytymistä ohjasivat yksilölliset mieltymykset. Kahdessa kotitaloudessa noudatettiin kasvisruokavaliota. Kahdeksassa tapauksessa kysymys oli makutottumuksista.

”– Mitä ovat blinit ilman voisulaa? – Kalakeitto on parempaa ja kauniimpaa voinokareen

kera. – Aamupuuro ei maistu lapsille ilman voisilmää.”(H)

Yksi vastaaja koki mieltymyksen ja ravitsemustiedon ristiriidan ongelmana. Hän tiedostaa ristiriidan tiedon ja käyttäytymisen välillä, mutta mieltymykset voittavat tiedon.

”Elämme melko terveellä pohjalla. Minä itse en käytä sokeria lisättynä missään. (...) Paimisamisessa käytän teflonpannua, johon en lisää rasvaa, kastikkeet teen nestesuuruksena. ”Suurin ongelmani on todellinen himo voihiin. En tiedä mitään niin hyvää kuin kova ruisleipä ja voita.” ”Kesällä yritin jättää rasvan pois, mutta kestin sitä vain viikon. Tiedostan ongelmani ja yritän tehdä jotain sen eteen.”(H)

Terveystienhuoltoalan koulutuksesta johtuen kirjoittajalla on mahdollisesti tavallista enemmän tietoa ravinnon ja sairauksien yhteyksistä ja hän kokee olevansa vaikeassa ristiriitatilanteessa.

Kaksi vastaajaa tiedosti lapsuudenkodin vaikutuksen ruokakäyttäytymiseen. Ruokakäyttäytymisen ja siihen tehdyt muutokset ovat jääneet pysyviksi.

”Olen ollut jo lapsuudenkodissa erittäin tarkka rasvan käytössä, koska isäni kuoli jo nuorena ’sydäntautiin’. Olin noin 7-vuotias, kun meillä siirryttiin margariineihin ja rasvattomaan maiatoon.”(H)

”Omassa kodissa syötiin kevyesti, koska se oli edullisempaa isolle perheelle. Tänä päivänä asia on sama omassa taloudessa.”(H)

Kotitalouden voimavarojen hallinta vaikuttaa ruokakäyttäytymiseen. Käytettävissä olevat taloudelliset voimavarat vaikuttavat ruoan valintaan. Vastaajista 16 käsitteli kirjoituksessaan rahaa.

”Perheellämme on edelleen sekä asunto- että autolainaa. Taiteilu rahojen riittämisessä johtaa ruokakaupassakin siihen, että terveellisyys jää taloudellisuuden varjoon valintoja tehtäessä. Ja kuulostaa siltä, että tulevaisuudessa yhä useammin joutuu tinkimään menoista juuri ruokakaupassa, koska muista menoista ei ole niinkään helppo tinkiä. Veroja kiristetään – siis jostakin on menoja supistettava.”(S)

Maatalouselinkeinon harjoittajien kirjoituksissa näkyi myös huolestuminen oman aseman säilyttämisestä kotimaisten tuotteiden korostamisena. Oman aseman säilyttäminen yhteiskunnassa voi johtaa ristiriitaan ravitsemustiedon kanssa.

”Maaseudulla puhdas kotona tehty ruoka on terveellisintä, edullisinta ja käytännöllisintä. Einesten käyttö ruokataloudessa ei ole tarpeen. Ey:hyn mentäessä on turvattava kotimaisten ruoka-aineiden viljely ja viljelyn kannattavuus. Elintarvikkeiden (päivittäis) tuonti ulkomailta on mielestäni arveluttavaa.”(Ä)

”Taloudessamme on diabetesta sairastava isä, ylipainoinen äiti (ikuisella laihdutuskuurilla!) ja kolme leikki-ikäistä lasta, jotka saavat kaiken ravintonsa kotona. Henkilökohtainen ristiriitani vähentää tai keventää rasvansaantia johtuu siitä, että perheemme on myös maidontuottaja, joka tietysti käyttää täysmaitoa ja (periaatteesta) syö voita. On kuin löisi itseään korville, jos toisi kaupasta rasvatonta maitoa ja margariinia.”(S)

Asuinpaikkakunta vaikuttaa ruokakäyttäytymiseen esimerkiksi elintarvikkeiden hinnan vuoksi. Vihannekset ja hedelmät ovat kalliimpia Sallassa kuin Etelä-Suomessa. Toisaalta Sallassa on Helsingiä paremmat mahdollisuudet hyödyntää metsämarjoja.

”Kasvikset ja vihannekset ja juurekset ovat kalliita. Siinä on yksi syy minkä takia meillä ei niitä juurikaan osteta.”(S)

”Hedelmät ovat aika kalliita täällä pohjoisessa, joten meille luonnollisempi ja kätevin tapa on saada luonnosta metsämarjat.”(S)

Terveellisen ruoan kustannuksia pohdittaessa vastaajien mielipiteet jakautuivat kahtia. Osa piti terveellistä ruokaa kalliimpana ja osa hinnaltaan edullisena.

”I vårt hushåll skulle det ätas betydligt mer grönsaker, frukt, bär och fisk i fall vi hade råd med det och inte var tvungna att räkna varge penni som går till mat och springa efter alla specialerbjudanden som ofta är korv som inte är precis det hälsosammaste. Jag tror att många skulle äta betydligt hälsosammare om de hade råd med det och maten inte skulle vara så vansinnigt dyr. Fel mat beror inte på okunnskap utan på brist på pengar!” (H)

”Halvallakin saa hyvää ja ravitsevaa ruokaa, kun osaa olla valinnoissa oikealla linjalla. Kotiset marjat ennen kuin ulkolaiset hedelmät.”(Ä)

Helsingiläisessä perheessä tulot olivat henkeä kohti laskettuina yli kolminkertaiset verrattuna äänekoskelaiseen perheeseen. Asuinpaikkakuntana Helsinki on Äänekoskea kalliimpi, mutta ilmeisesti suuren perheen (14 lasta) ruokataloutta hoitava kotiäiti osaa tehdä kirjoituksensa mukaisesti viisaita valintoja. Hänen toteamuksensa ’kotoisista mar-

joista’ voidaan tulkita luonnon ilmaisten tuotteiden tai kotipuutarhan hyödyntämiseksi, johon Äänekoskella tarjoutuu paremmat mahdollisuudet kuin Helsingissä. Toisaalta mahdollisuudet molempien vaihtoehtojen toteuttamiseen löytyvät myös Helsingin lähiympäristöstä, mutta niiden saavuttaminen vaatii enemmän aikaa ja viitseliäisyyttä.

Osa kirjoituksista sisältää käytäntöön sovellettuja esimerkkejä, joiden avulla kirjoittajat perustelevat mielipidettään terveellisen ruoan edullisuudesta.

”Ravintotieto on hyvä siinä vaiheessa, kun ei tarvitse ajatella, miten ruokkia niukalla budjetilla 7-henkinen perhe + koira + kissa. Toki nytkin kiinnittää huomiota terveellisyteen – usein terveellinen ruoka on halvempaa kuin epäterveellisempi – esim. puuro on halvempaa kuin maustetut jogurtit.”(H)

”Raha vaikuttaa, mutta ei välttämättä negatiivisesti terveyden kannalta (paitsi makkaran ostossa lihan asemesta).”(Ä)

Nykyisin elämä suuntautuu myös kodin ulkopuolelle. Aika on rahan ohella toinen voimavara, joka vaikuttaa ruokakäyttäytymiseen.

”Nyt harmittaa se, että koska ’säännöllinen päivätyö’ tarkoittaa tapauksessani paljon iltatöitä, käytännössä minulla ei ole työaikaa, joudun valmistamaan aterian suuriruokaiselle jälkeläiselleni hätäisesti klo 20–21 illalla.”(H)

”Joskus kun tulen töistä ja lapsen soitotunnille on jo kiire ja hänen kouluateriastaan on jo 6 tuntia, niin katson vaikka hampurilaisen paremmaksi lapselle, kuin että hän ei nälkäisenä jaksaa soittaa lainkaan.”(H)

”Vaikka terveellisistä ruokavaliosta olisi tietoaakin, ei sen toteuttaminen ole kovin helppo juttu, koska monesti joutuu ruoan ’hutaamaan’ todella kiireen kanssa ja siitä mitä sattuu käsillä olemaan. Ruoanlaitto on usein myös enemmänkin välttämätön paha kuin mieluinen harrastus ja sekin vaikuttaa lopputulokseen.”(S)

Kiire aiheuttaa ristiriitatilanteita. Vastaajilla on tietoa miten tulisi toimia, mutta he eivät aina kykene toimimaan tiedon ohjaamalla tavalla. Toisaalta, jos henkilö on sisäistänyt ravitsemustiedon, hän kykenee kiireessä tekemään suositusten mukaisen ratkaisun yhtä nopeasti kuin muutkin valinnat. Kiirettä saatetaan käyttää selityksenä tiedon ja käyttäytymisen ristiriidalle, jonka taustalla ovat esimerkiksi makutottumukset. Viimeinen lainaus kuvastaa hyvin uskonnusta, että suositusten mukainen ruokakäyttäytyminen vaatii erityisiä raaka-

aineita ja aikaa vaativia ruoanvalmistusmenetelmiä. Arvostusta ilmentää lausuma 'välttämätön paha'. Aika halutaan käyttää itselle mielekkäämpiin toimintoihin.

Kirjoituksista on havaittavissa oman käyttäytymisen puolustelua. Onko nykyinen ravitsemuskasvatuksemme liian mustavalkoista, sillä samaa puolustelua on havaittavissa 10 kirjoituksessa, joissa käytetään verbejä lipsua ja sortua?

"Lihapiirakka-, ranskalaiset perunat-, hampurilaislinja ei ole tarpeen. Tosin joskus lipsahdan niihinkin."(Ä)

"Tiedon viisas soveltaminen sortuu usein kiireeseen kaupassa, kiireeseen kotona ja herkuttelun haluun."(S)

Vain yksi vastaajista uskaltaa herkutella hyvällä omallatunnolla.

"Käytämme hyvin paljon marjoja, hedelmiä, vihanneksia ja juureksia ja niistäkin suurimman osan raakana joten katson, että voimme sitten herkutella välillä 'hyvällä' sokerisella ja rasvaisellakin."(Ä)

Hän kykenee itse arvioimaan ravitsemustietoa ja soveltamaan sitä käytäntöön siten, ettei tieto ja itselle muodostuneet käsitykset orjuuta häntä vaan omasta linjasta toisinaan tehdyt poikkeukset hyväksytään. Kirjoittaja ymmärtää, että terveelliset ruokailutottumukset eivät menetä merkitystään, vaikka niistä joskus poiketaan.

Kotiruoan arvostus teollisiin valmisteisiin verrattuna korostui kirjoituksissa. Valmisruokia ei pidetty terveellisinä eikä niiden käyttöä hyväksyttävänä. Kun vastaajat toimivat vastoin periaatteitaan, he puolustavat linjastaan poikkeamista kiireellä.

"Itse olen lähtenyt siitä suunnitellessani perheeni ruokaa, että pyrimme syömään monipuolista suomalaista kotiruokaa. Mahdollisimman vähän teollisesti valmistettuja ruokia."(Ä)

"Ruokaostoksia tehdessäni kaikki valmiit pakkaukset siis ruoka-annospakkaukset yms. kävelen kyllä ohi eli valmistan pääasiassa kaikki itse kotona."(S)

"Ruoka pyritään valmistamaan itse ja terveelliseksi. Kiireestä johtuen se joskus kuitenkin tulee huitaistua jotain valmiimpaa ja ei niin kovin terveellistä (mutta harvemmin)."(H)

"Jos minulla ei olisi perhettä söisin vain suklaata..."

Muutoksia ruokakäyttäytymiseen olivat aiheuttaneet fysiologiset tekijät. Lasten syntymä saa pohtimaan ravitsemusasioita.

"Lasten synnyttyä olen miettinyäni enemmän ravitsemuksellisia asioita. Uskon vakaasti, että vaihteleva perus-kotiruoka antaa riittävästi 'eväitä' terveeseen elämään."(H)

"Jos minulla ei olisi perhettä,söisin vain suklaata, kakkuja ja muuta makeaa, enkä laittaisi ruokaa ollenkaan. Näin tein 35-vuotiaaksi enkä ole koskaan ollut sairaana. Tyttäreni takia yritän laittaa jotain 'terveellisempää'."(H)

Vaikka kirjoittaja yrittää todistaa, ettei ruoan ja terveyden välillä ole mitään yhteyttä, hän on kuitenkin muuttanut ruokakäyttäytymistään tyttärensä takia.

Fysiologisista tekijöistä myös erityisruokavalioiden tarve on muuttanut ruokakäyttäytymistä.

"Kalasta pidämme kovasti, mutta sen käyttö kotona on mahdotonta nuorimman lapsen allergian takia."(Ä)

"Keväällä -92 laihduttaessani noin 12 kg otin täysin uuden asenteen rasvan ja sokerin käytössä, josta tosin nyt taas ote lipsunut."(Ä)

Lainauksesta voi päätellä koko perheen rasvan ja sokerin käytön muuttuneen, vaikka muutoksen pysyvyys ei ole varma.

Terveydelliset riskitekijät tiedostetaan ja riski pyritään minimoimaan.

"Suvussamme on ongelmana veren korkea kolesterolipitoisuus, joten luen paljon aiheeseen liittyvää kirjallisuutta. Sen tähden pyrin ruoanvalmistuksessa käyttämään mahdollisimman vähän eläinrasvoja."(Ä)

Luotettavuus

On oletettavaa, että tutkittavat ovat valikoituneita ja melko homogeenisia keskenään. Kaikki olivat naisia, joilla oli melko paljon ravitsemustietoa ja jotka käyttäytyivät ravitsemussuositusten suuntaisesti. Ikäjakautuma oli kapea ja kotitalouden olosuhteet samankaltaiset. Voidaan myös olettaa, että vastaajat ovat olleet keskimäärin kiinnostuneempia ja motivoituneempia kirjoittamaan annetusta aiheesta. Pieni aineiston koko, kirjoittajien valikoituneisuus kyselyn otoksesta ja kirjoittajien homo-

geenisuus rajoittaa tulosten yleistettävyyttä. Tämän artikkelin tavoitteena ei ole pyrkiä yleistettävyyteen siten kuin yleistettävyys määritellään kvantitatiivisessa tutkimuksessa. Aineiston avulla on tarkoitus kuvata saatuja mielipiteitä ja pyrkiä löytämään niistä yhteisiä piirteitä.

Tässä artikkelissa analysoitu aineisto kerättiin ravitsemustiedon ja ruokakäyttäytymisen yhteyksiä käsittelevässä kyselyssä. Lomakkeessa kysyttiin mm. rasvan, vihannesten ja hedelmien käyttötottumuksia sekä ruokavalioon tehtyjä muutoksia. On mahdollista, että vastaaminen lomakkeen kysymyksiin on myös johdatellut vastaajia kirjoittamaan mielipiteitä samansisältöisistä asioista. Lisäksi kirjoittaminen aineistonkeruumenetelmänä karsii pois vastaajia, joille kirjallinen ilmaisu on syystä tai toisesta vaikeaa.

Tuloksia tarkasteltaessa on otettava huomioon, että aineiston käsittelymenetelmäksi valitussa kvalitatiivisessa sisällönanalyysissä tutkijoiden oma subjektiivinen mielikuva vaikuttaa kirjoituksista tehtyihin luokittelurunkoihin ja tulkintoihin. Tämä tiedostettiin menetelmää valittaessa, mutta aineiston omaleimaista sisältöä ei haluttu menettää, mikä olisi ollut mahdollista käytettäessä kvantitatiivista sisällönanalyysiä. Vastaajien näkökulmaa haluttiin korostaa myös käyttämällä runsaasti suoria lainauksia. Tällöin myös lukijalle jää mahdollisuus elää mukana artikkelin luotettavuustarkastelussa arvioimalla tehtyjen johtopäätösten luotettavuutta.

Johtopäätökset

Tutkimustulosten perusteella voi tehdä seuraavia johtopäätöksiä, jotka ovat samansuuntaisia aikaisempien tutkimusten kanssa. Ravitsemustietoa oli yleensä saatavilla riittävästi ja sitä pidettiin tarpeellisenä. Tiedon toivottiin kuitenkin olevan konkreettisempaa ja sen soveltaminen käytäntöön ja erilaisiin kotitalouksien konteksteihin tiedostettiin vaikeaksi. Ruokakäyttäytymistä perusteltiin melko usein terveellisyydellä (vrt. Valentin ja Granzin 1987). Tiedon ja käyttäytymisen ristiriitoja aiheuttivat taloudelliset voimavarat, ajankäyttö ja mielitymukset (vrt. Varjonen 1992). Useista vastauksista oli havaittavissa nykyistä käyttäytymistä puolusteleva sävy (vrt. Marantz 1990). Ruokakäyttäytymiseen tehtyjen muutosten perusteluina käytettiin

fysiologisia tekijöitä (vrt. Frankle 1985).

Tässä tutkimuksessa ruokakäyttäytymisen taustalla olevaa ajattelua voi ymmärtää myös julki- ja käyttöteoriajaottelun avulla (Argyris ym. 1985). Lyhyiden toteamusten "tieto on tarpeellista" tai "yritämme syödä terveellisesti" taustalla saattaa olla tutkittavan julkiteorian tasolla oleva käsitys siitä, että on yleisesti hyväksyttävää pitää tietoa tarpeellisenä tai syödä terveellisesti. Toteamukset ovat tyypillisiä esimerkkejä julkiteoriasta, jolloin yksilö pyrkii kuvailemaan omaa toimintaansa tukeutumaan yleisesti hyväksyttäviin tavoitteisiin tai toimintamalleihin. Tutkittavilla oli voimakkaita kotiruokaan liittyviä arvostuksia. Eräissä vastauksissa kotiruoka asetettiin vastakkain valmisruokien ja puolivalmisteiden kanssa, jolloin teollisuuden valmisteita pidettiin kriittikömmästi epäterveellisempinä. On mahdollista, että kotiruokan arvostus on tiedostamatonta käyttöteoriaa, jota esimerkiksi mainonta ja naistenlehtien ruokakirjoittelu vahvistavat.

Tutkimustulosten perusteella voi tehdä seuraavia ravitsemuskasvatukseen sovellettavia johtopäätöksiä. Ravitsemuskasvattajilla tarkoitetaan tässä yhteydessä laajasti kaikkia ravitsemustietoa jakavia tahoja. Ravitsemuskasvatuksen tavoitteena on ohjata omien ruokakäyttäytymiseen vaikuttavien tekijöiden tuntemiseen, niiden kriittiseen arviointiin ja kokonaisuuksien hallintaan. Tässä aineistossa tehtyjä ruokakäyttäytymisen muutoksia perusteltiin lähes ainoastaan fysiologisilla tekijöillä. Tästä voi päätellä, että pysyviä elämäntapamuutoksia tulisi korostaa ravitsemuskasvatuksen tavoitteina nykyistä enemmän, jolloin muutoksia tehtäisiin ennen kuin on fysiologinen pakko.

Ravitsemuskasvatuksen jakaman tiedon sovellettavuus käytäntöön on haaste. Tulisi pystyä välittämään keinoja valita raaka-aineet ja valmistaa ruoka sekä ravitsemuksellisesti että taloudellisesti mahdollisimman järkevästi. Sama haaste on tuotu esille myös Terveyskasvatuksen neuvottelukunnan mietinnössä (1991), jossa toivotaan ravitsemuskasvatuksen sisällön olevan nykyistä enemmän käytäntöön sovellettavissa. Tämän tutkimuksen perusteella konkretisointia kotitalouksien tasolla tarvittaisiin yhä lisää. Ruokavalmistajien ravitsemustiedolla ei ole yhteyttä ruokakäyttäytymiseen, jos esimerkiksi rationaalista tosiasiatietoa rasvahapoista on vaikea soveltaa ravintorasvavalintoihin tai käytännön toimenpidetietoon siitä, miten erilaisia ravintorasvoja käytetään ruokavalmistuksessa.

SUMMARY

Maavirta T, Palojoiki P. Homemakers' perceptions of the importance of nutrition knowledge in their households. *Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti - Journal of Social Medicine* 1994;31:000-000.

The purpose of this study was to increase understanding of perceptions existing in contemporary Finnish households concerning nutrition knowledge and food behaviour. Results are based on voluntary writings of homemakers (N=79) collected along with a mailed questionnaire. Homemakers were female, mainly responsible for food-preparing and living with at least one child under 15 years of age.

The main results are as follows: in general there exists enough nutrition knowledge and it is considered to be important, the

quality of knowledge should be more concrete, putting knowledge into practice is recognized to be difficult, food behaviour accounts for health aspects, conflicts between knowledge and behaviour are caused by economical resources, use of time, and personal preferences, a defensive attitude was interpreted from several writings, and changes made in current food behaviour were put down to physiological reasons. Evaluating these results it must be kept in mind that this sample of homemakers is quite small and homogenous.

KIRJALLISUUS

- Achterberg C. A perspective on nutrition education research and practice. *J Nutr Ed* 1988; 20: 244-250.
- Achterberg C, Trenkner L. Developing a working philosophy of nutrition education. *J Nutr Ed* 1990; 22: 189-193.
- Argyris C, Putnam R, Smith DM. Action science: concepts method and skills for research and intervention. Jossey-Bass Publishers, San Francisco 1985.
- Bryan ME, Lowenberg ME. The father's influence on young children's food preferences. *J Am Diet Ass* 1958; 34: 30-35.
- Carruth BR, Mangel M, Anderson HL. Assessing change-proness and nutrition-related behaviors. *J Am Diet Ass* 1977; 70: 47-53.
- Engeström Y. Opetus-oppimisprosessi aikuisopetuksessa. Teoksessa: Aikuisopetuksen perusteita, Vapaan sivistystyön XXVII vuosikirja, Kansanvalistusseura, WSOY, Juva 1985; 24-48.
- Frankle RT. Obesity: a family matter: creating new behaviour. *J Am Diet Ass* 1985; 85: 597-601.
- Hastie R, Pennington N. Cognitive and social processes in decision making. In: Resnick LB, Levine JM, Teasley SD eds. Perspectives on socially shared cognition. American Psychology Association, Washington 1991: 308-331.
- Hämäläinen J. Laadullinen sosiaalitutkimus käytännössä - johdatus laadulliseen sosiaalitutkimuksen "käsi-työtaitoon". Kuopion yliopisto, Sosiaalitieteiden laitos. Tilastot ja selvitykset 2/1987.
- Jansson S. Maten och hälsan i brännpunkten mellan ideal och vardagsrealiteter. *Läkartidningen* 1990; 97: 2432-2435.
- Larsson S. Kvalitativ analys - exemplet fenomenografi. Studentlitteratur, Lund 1985.
- Marantz P. Blaming the victim: the negative consequence of preventive medicine. *Am J Publ Health* 1990; 80: 1196-1187.
- Palojoiki P. Kotitalouksien ruoanvalmistuksesta vastaavien ravitsemustiedot ja niiden yhteys ruokakäyttämiseen. Lisensiaatintutkimus, tammikuu 1993, Kotitalousopettajan koulutuslinja, Helsingin yliopisto.
- Pietilä V. Sisällön erittely. Oy Gaudeamus Ab, Helsinki 1976.
- Sapp S. Impact of nutritional knowledge within an expanded rational expectations model of beef consumption. *J Nutr Ed* 1991; 23: 214-222.
- Terveyskasvatuksen neuvottelukunta. Terveellisten elintapojen edistäminen riskialtteimmissa väestöryhmissä. Sosiaali- ja terveyshallitus, raportteja 3. Helsinki 1991.
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Suositukset kansanravitsemuksen kehittämiseksi. Komiteamietintö 3. Helsinki 1987.
- Valentin EK, Granzin KL. Food attribute importance, situational effects and homemaker values. *Home Econ Res J* 1987; 16: 57-64.
- Varjonen J. Voimavarojen hallinta kotitaloudessa. Teoksessa: Gröhn T, Palojoiki P toim. Kotitalouden toiminta tutkimuskohteena - kotitalousopetusta palvelevan tutkimuksen tarkastelutapoja. Helsingin yliopisto, Opettajankoulutuslaitos. Tutkimuksia 113, 1992: 113-137.