

# **#KAIKKITIETÄÄ MITEN PITÄISI SYÖDÄ VAI TIETÄÄKÖ?**

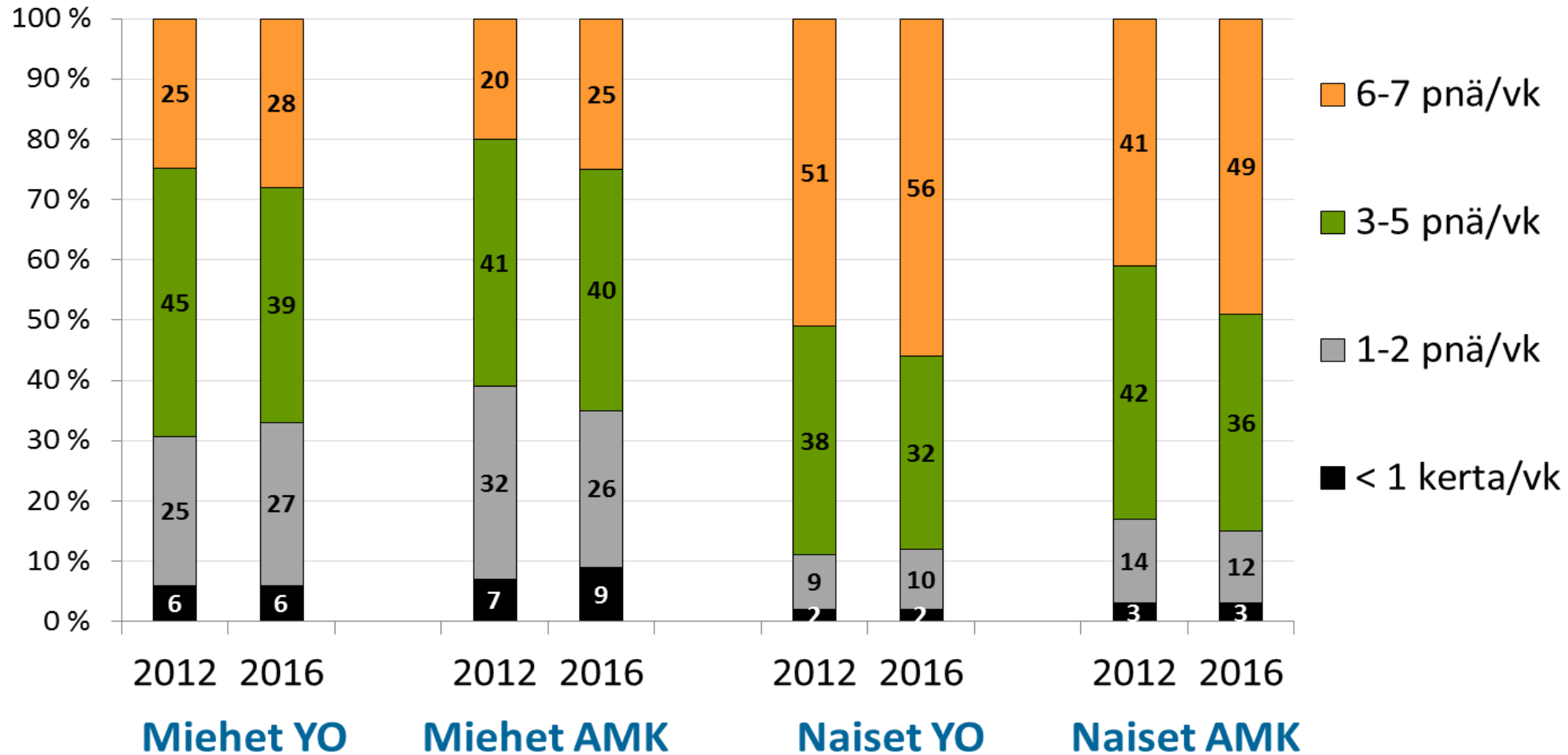
Noora Seilo, yhteisöterveyden ylilääkäri, YTHS



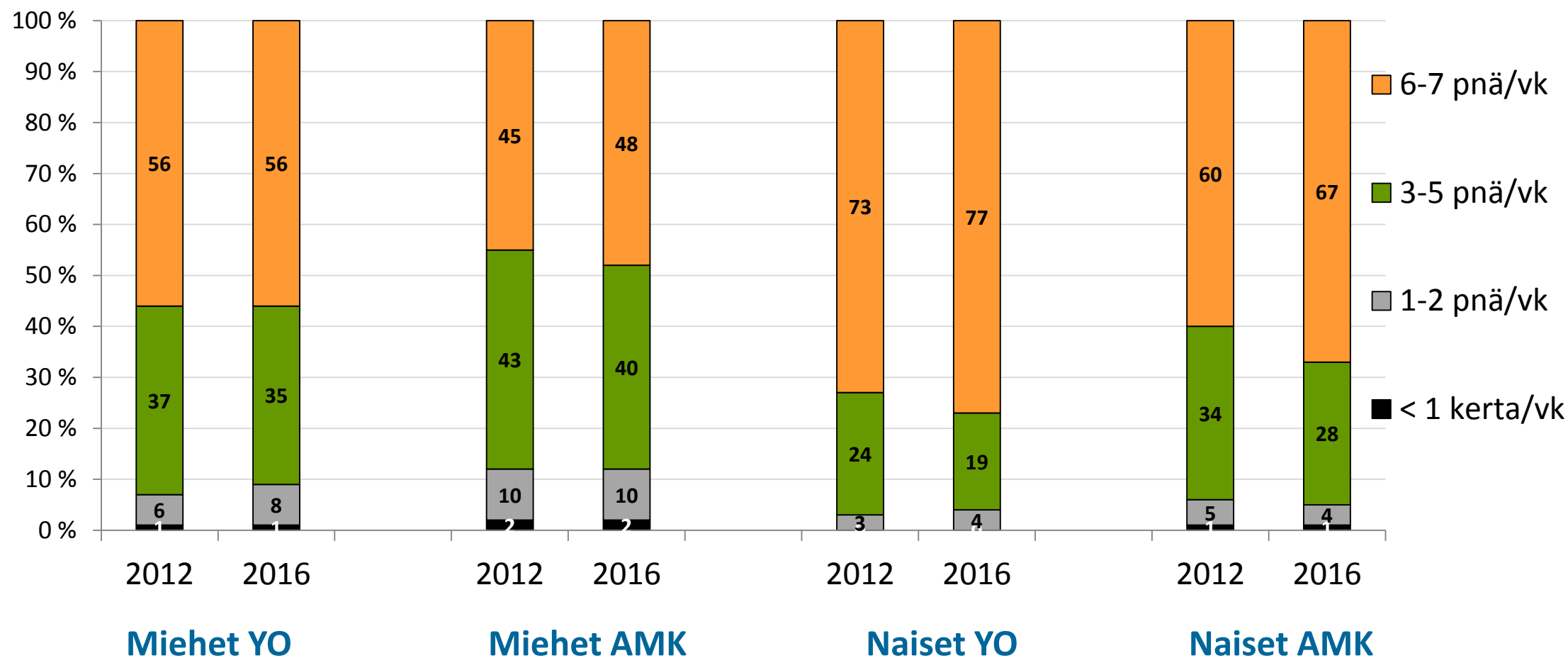
---

*#kaikkitietää, että aivot rakastaa värikästä ruokaa*

# Kasvisten syönti on hieman lisääntynyt



# Hedelmien syönti hyvällä tasolla

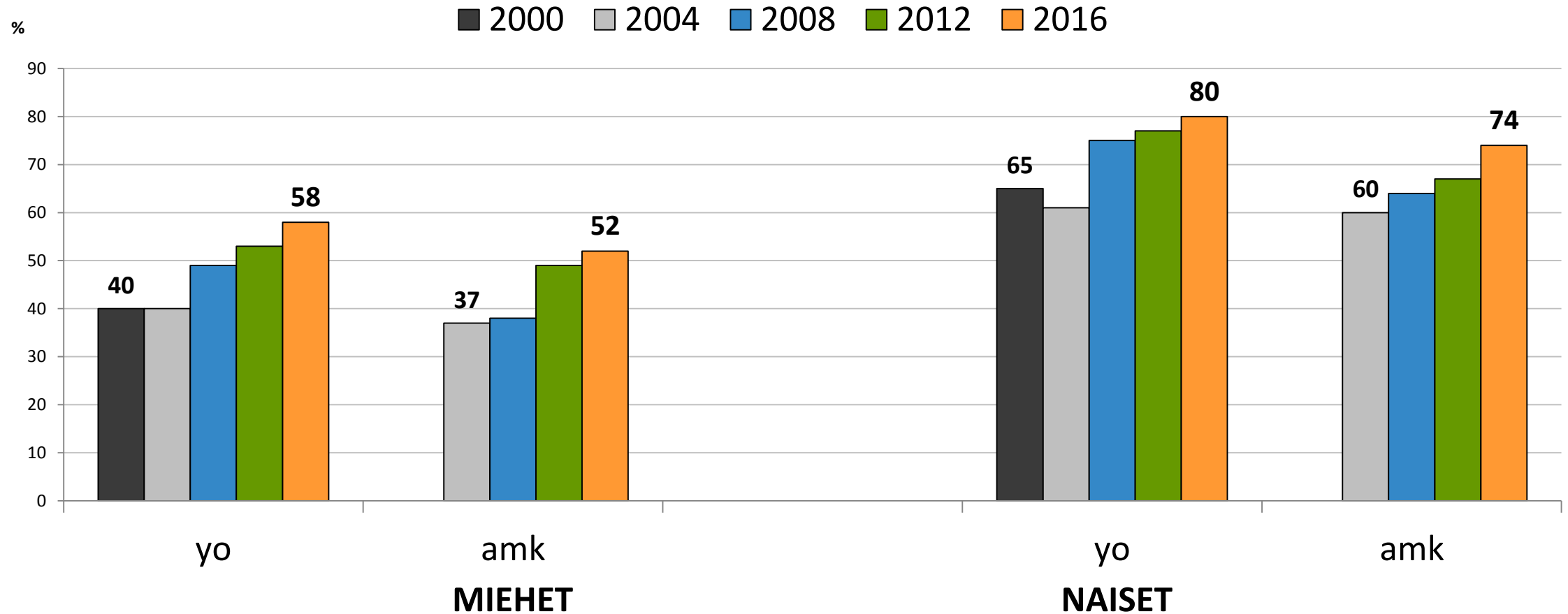




---

*#kaikkitietää*, että ruuan terveellisyyden ajattelu  
heijastuu ostoskoriin

# Opiskelijat ajattelevat ruokaa ostaessaan usein sen terveellisyyttä



# Terveystietoisuus ja ruokavalio

---

- Ruuan terveellisyyden ajattelu sen hankintavaiheessa oli H.Lagströmin ym. KOTT 2012 aineistosta tehdyssä tutkimuksessa merkitsevästi yhteydessä terveyttä edistävään ruokavalioon.



---

*#kaikkitietää*, että hampaat ja luusto tarvitsevat  
kalsiumia



# Maitotuotteiden käyttö

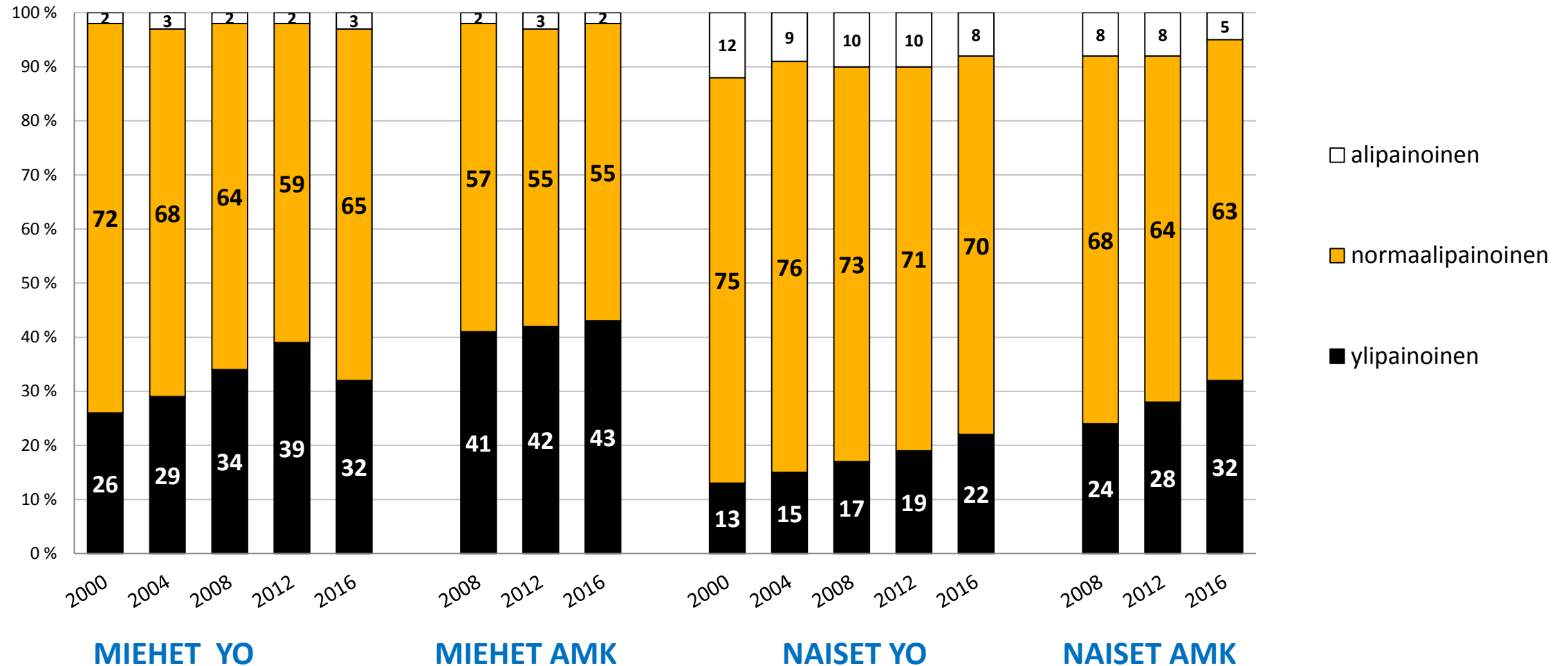
- Käyttämättömien osuus kolminkertaistui vuodesta 2012 (3,1% - > 9,6%)
- Lähes neljännes opiskelijoista ei juo lainkaan maitoa tai piimää. Osuus kaksinkertaistunut vuodesta 2012
- Epäselvää on saavatko opiskelijat riittävästi kalsiumia muista lähteistä



---

*#kaikkitietää*, että ylipainon lisääntyminen on maailmanlaajuinen kansanterveysongelma

# Painoindeksi 2000-2016





---

*#kaikkietää, että pitäisi syödä terveellisesti*

# Terveyttä edistävä ruokavalio IDQ

- 18 kysymyksen mittari, joka kuvaa terveyttä edistävän ruokavalion toteutumista
  - Täysjyväviljan, rasvan, kalan, kasvien, marjojen ja hedelmien, sokerin ja maitotuotteiden kulutus sekä ateriarytmi
- Pisteytys 0-15
  - 10 pistettä tai yli = terveyttä edistävä ruokavalio
  - alle 10 pistettä = epäterveellinen ruokavalio
- Terveyttä edistävä ruokavalio toteutuu opiskelijoilla liian heikosti

# Terveyttä edistävän ruokavalio

- Toteutui naisilla useammin kuin miehillä (48% vrs 40%) ja yliopisto-opiskelijoilla useammin kuin amk-opiskelijoilla (48% vrs 42%)
- Terveyttä edistävä ruokavalio toteutui useammin terveytensä hyväksi kokevilla
  - Opiskelijoista, jotka kokivat terveytensä hyväksi noin puolella oli terveyttä edistävä ruokavalio
  - Opiskelijoista jotka kokivat terveytensä keskitasoiseksi tai huonommaksi terveyttä edistävä ruokavalio toteutui noin viidenneksellä miehistä ja joka kolmannella naisella

# Terveyttä edistävän ruokavalion toteutuminen

- Epäterveellisen ruokavalion riski oli lisääntynyt niillä, joiden toimeentulo vaatii säästämistä tai oli niukka ja epävarma
- Riski epäterveelliseen ruokavalioon oli kolminkertainen opiskelijoilla, jotka eivät usein ajattele ruuan terveellisyyttä sitä ostaessaan
- Ylipainoisilla ja lihavilla oli suurempi riski epäterveelliseen ruokavalioon normaalipainoisiin verrattuna



---

*#kaikkitietää*, että kannattaa syödä opiskelija- ja työpaikkaruokaloissa



# Opiskelijaruokailu

---

- Opiskelijoiden ruokailua on tuettu Suomessa 40 vuotta
- Kelan ateriatuki 1,94€ / ateria -> aterian hinta opiskelijalle n. 2,6 €
- Korkeakouluopiskelijoiden ruokailusuositus määrittelee Kela tuettujen opiskelija-aterioiden ravintosisällön
  - Ateria kattaa kolmasosan päivittäisestä energian ja ravintoaineiden tarpeesta

# Opiskelijaravintoloissa syöminen

- Noin viidesosa opiskelijoista ei juuri käyttänyt opiskelijaravintoloiden palveluja
- Kolmannes söi opiskelijaravintolassa joka päivä arkiviikolla, kolmannes 3-4 päivänä viikossa.
- Miehet lounastivat opiskelijaravintoloissa naisia useammin.
- Opiskelijaravintolassa söivät useammin ne, jotka kuvasivat toimeentulonsa hyväksi
- Terveyttä edistävä ruokavalio toteutui useammin niillä opiskelijoilla, jotka söivät pääaterian opiskelijaravintolassa tai työpaikkaruokalassa



---

*#kaikkitietää*, että opiskelijoiden  
ravitsemustottumuksiin voi vaikuttaa