

## NUORET HELSINGISSÄ 2011 –TUTKIMUS

*Nuoret Helsingissä 2011 -tutkimus on Helsingin kaupungin tietokeskuksen, opetusviraston ja nuorisoasiainkeskuksen yhteishanke. Tutkimuksella tuotetaan tietoa nuorten vapaa-ajasta ja harrastuksista. Osa kysymyksistä koskee nuorten koulunkäyntiä ja tulevaisuuden suunnitelmia, perhettä ja muita asioita kuten yleistä viihtymistä omalla asuinalueella, vaikutusmahdollisuuksia ja ympäristöasenteita. Tutkimus jatkaa Helsingin kaupungin nuorisotutkimuksen perinteitä, sillä nuorten vapaa-aikaa on tietokeskuksessa tutkittu aiemmin myös vuosina 1982, 1990 ja 2000.*

*Tarkempaa tietoa tutkimuksesta löytyy Nuoret Helsingissä 2011 -tutkimuksen internet-sivuilla, joilla voit tutustua muihin jo julkaistuihin artikkeleihin ja esittää kysymyksiä suoraan tutkijoille. Uusia artikkeleita julkaistaan sivuilla viikoittain. Tulokset julkaistaan tutkimusraporttina vuoden 2012 aikana Helsingin kaupungin tietokeskuksen tutkimuksia-sarjassa.*

*Tutkimusaineisto koostuu peruskoulun 5.–9. luokkalaisten ja lukion 1. ja 2. vuositasen oppilaiden, eli iältään 11–19-vuotiaiden vastauksista 42 koulusta eri puolelta Helsinkiä.*

### **Yhteystiedot:**

**Tutkija Vesa Keskinen,**  
puh. 040 334 4784,  
vesa.keskinen(at)hel.fi

### **Projektitutkija**

**Anna Sofia Nyholm,**  
puh. 040 334 4785,  
sofia.nyholm(at)hel.fi

**Nuoret Helsingissä 2011  
-tutkimuksen internet-sivut:**  
[http://www.hel2.fi/tietokeskus/  
Nuoret\\_Helsingissa\\_2011/](http://www.hel2.fi/tietokeskus/Nuoret_Helsingissa_2011/)

**Helsingin kaupungin  
tietokeskuksen internet-sivut:**  
<http://www.hel.fi/hki/Tieke/fi/Etusivu>

## NUORTEN RUOKAVALIO

Julkisessa keskustelussa on ollut paljon puhetta kasvissyönnin terveydellisten vaikutusten ohella lihantuotannon ympäristövaikutuksista ja eettisyydestä. Vihreiden kaupunginvaltuutetun Emma Karin ja 24 muun valtuutetun aloitteesta (17.2.2010) Helsingin kouluissa on syöty kerran viikossa ilman kala- tai lihavaihtoehtoa tammi-kuusta 2011 lähtien. Kasvisruokapäivää perusteltiin muun muassa kasvihuonepäästöjen vähentämisellä ja ekologisen jalanjäljen pienentämisellä (Helsingin kaupungin valtuusto...).

Nuoret Helsingissä 2011 -tutkimuksessa kysyttiin nuorten ruokavaliosta. Annetuista vastausvaihtoehdoista piti valita parhaiten omaa ruokavaliota kuvaava vaihtoehto. Vaikka kaiken kattavaa ruokavaliolistaa ei pyritty esittämään, vastauksia analysoitaessa huomattiin, että vaihtoehdoista puuttui ruokavaliio, jossa käytetään maitotuotteita ja kananmunia mutta ei lihaa ja kalaa. Näin ollen, tässä tutkimuksessa kohdassa "Ei syö lihaa, mutta ei ole vegaani (syö esim. kalaa, muna- tai maitotuotteita)" on todennäköisesti sekä kalaa syöviä että syömättömiä kananmuna- ja maitotuotteiden käyttäjiä. Vegaanilla tarkoitetaan henkilöä, joka ei syö lainkaan eläinkunnasta peräisin olevia tuotteita. Tutkimusaineisto koostuu peruskoulun 5.–9. luokkalaisten ja lukion 1. ja 2. vuositasen oppilaiden vastauksista. Vertailtava aineisto on vuonna 2000 tehty "Kiirettä pitää -tutkimus" (Keskinen 2001).

Koko vastaajajoukosta sekaravintoa syö lähes yhtä suuri osuus nyt kuin reilu kymmenen vuotta sitten, kun sekaravintoa syövät ja lihan syömisen lopettamista aikovat lasketaan yhteen (ks. taulukko 1). Tässä ryhmässä pohdinta lihan syömisen lopettamisesta tai vähentämisestä on kuitenkin yleistynyt. Niiden vastaajien osuus, jotka eivät syö lihaa, mutta eivät ole vegaaneja, on vähentynyt

hieman reilussa kymmenessä vuodessa, vaikka julkisen keskustelun perusteella trendin voisi kuvitella olevan vastakkainen. Vegaanien osuus on pysynyt lähes samana.

Avovastauksista käy ilmi, että myös matalahiilihydraattista ruokavalioita noudatetaan jonkin verran ja punaisen lihan syömistä vältetään.

**Taulukko 1. 11–19-vuotiaiden nuorten ruokavalio vuosina 2000 ja 2011, osuudet prosentteina**

	2000 N = 1 903	2011 N = 1 333
	%	
Syö sekaravintoa	90,7	88,0
Yrittää välttää lihan syömistä/aikoo lopettaa lihan syönnin	2,9	6,3
Ei syö lihaa, mutta ei ole vegaani (syö esim. kalaa, muna-/maitotuotteita)	6,1	4,4
On vegaani	0,2	0,6
Jokin muu	0,1	0,7
<b>Yhteensä</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

Peruskouluikäisten poikien sekaravinnon syönti on vähentynyt viidellä prosenttiyksiköllä verrattuna vuonna 2000 tehtyyn tutkimukseen (ks. taulukko 2). Poikien pohdinta lihan syömisen vähentämisestä tai lopettamisesta on yleistynyt. Jos lasketaan sekaravintoa syövien ja lihan syömisen lopettamista aikovien peruskouluikäisten tyttöjen osuudet yhteen, voidaan todeta, että tyttöjen sekaravinnon syönti on kasvanut. Tyttöjen pohdinta lihan syömisen lopettamisesta on kuitenkin vuoden 2000 tuloksiin verrattuna yleisempää. Ehkä hieman yllättäen niiden peruskoulua käyvien tyttöjen

osuus, jotka eivät syö lihaa, mutta eivät ole vegaaneja on vähentynyt yli neljällä prosenttiyksiköllä vuoden 2000 tuloksiin verrattuna. Poikien vastaava osuus on kasvanut hieman. Vegaanien osuus peruskouluikäisistä tytöistä ja pojista on kasvanut hieman.

**Taulukko 2. Peruskoululaisten ja lukiolaisten ruokavalio sukupuolittain vuosina 2000 ja 2011, osuudet prosentteina**

	Tytöt, %		Pojat, %	
	2000	2011	2000	2011
<b>PERUSKOULU</b>				
Syö sekaravintoa	86,0	86,1	97,6	92,6
Yrittää välttää lihan syömistä/aikoo lopettaa lihan syönnin	4,5	8,1	0,9	3,2
Ei syö lihaa, mutta ei ole vegaani (syö esim. kalaa, muna-/ maitotuotteita)	9,3	5,0	1,3	2,4
On vegaani	0,2	0,4	-	1,3
Jokin muu	-	0,4	0,2	0,5
<b>Yhteensä</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>
<b>N</b>	<b>628</b>	<b>545</b>	<b>551</b>	<b>380</b>
<b>LUKIO</b>				
Syö sekaravintoa	82,7	78,6	96,8	93,6
Yrittää välttää lihan syömistä/aikoo lopettaa lihan syönnin	4,8	12,9	1,2	1,2
Ei syö lihaa, mutta ei ole vegaani (syö esim. kalaa, muna-/ maitotuotteita)	11,7	8,5	1,7	2,9
On vegaani	0,5	-	0,3	0,6
Jokin muu	0,3	-	-	1,7
<b>Yhteensä</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>
<b>N</b>	<b>375</b>	<b>201</b>	<b>349</b>	<b>172</b>

Myös lukioikäisten poikien sekaravinnon syönti on vähentynyt reilussa kymmenessä vuodessa (ks. taulukko 2). Tytöt pohtivat lihan syömisen lopettamista myös tässä iässä vuoden 2000 tuloksiin verrattuna yleisemmin. Nyt lihan syömisen lopettamista pohtivia lukioikäisiä oli tytöistä 13 prosenttia kun vuonna 2000 vastaava osuus oli kahdeksan prosenttiyksikköä vähemmän. Kuten peruskouluikäisten, myös lukioita käyvien tyttöjen kohdalla niiden osuus, jotka eivät syö lihaa, mutta eivät ole vegaaneja on vähentynyt vuoden 2000 tuloksiin verrattuna.

Ikäluokittain tarkasteltuna voidaan todeta, että mitä vanhemmasta ikäluokasta on kyse, sitä vähemmän lihaa syödään. Iän myötä kasvaa myös mahdollisuus päättää omasta ruokavaliosta. Voidaan olettaa, että varsinkin peruskouluikäiset ovat melko riippuvaisia siitä mitä ruokaa kotona tarjotaan. Myös tietoisuus ruoan ja ruoantuotannon terveys- ja ympäristövaikutuksista sekä eettisyydestä kasvaa iän myötä, millä on vaikutusta lihan syömisen välttämiseen ja kasvissyönnin yleistymiseen.

*Lähteet:*

*Helsingin kaupunginvaltuusto. Päätöstiedote nro 3. 17.2.2010.<  
<http://www.hel2.fi/maatoksenteke/kvsto-tiedote/arkisto/20100217.html>>  
Keskinen, Vesa (2001). *Kiirettä pitää. Kaverit, koti, koulu ja nuorten vapaa-aika Helsingissä 2000. Helsingin kaupungin tietokeskuksen tutkimuksia 2001: 10. Helsinki: Helsingin kaupungin tietokeskus.**