



Folkhälsanin tutkimuskeskus

Fin-HIT
Hyvinvointi Teini-iässä –tutkimus

Tulosraportti:
Äänekoski, Hankasalmi, Jämsä,
Laukaa, Muurame ja Petäjävesi

23.03.2016

Taustaa

Ylipaino

- FINRISKI 2012 -terveystutkimuksen mukaan yli puolet suomalaisista aikuisista on ylipainoisia ja viidesosa lihavia.
- Noin 15–20 % kouluikäisistä on ylipainoisia.
- Ylipainoisten nuorten osuus on lähes kolminkertaistunut neljän viime vuosikymmenen aikana.
- Ylipaino ja lihavuus lapsuudessa lisäävät lihavuuden riskiä aikuisiässä, mikä samalla lisää kroonisten sairauksien, kuten sydän- ja verisuonitautien riskiä.

Ruokavalio

- Kouluikäiset lapset ja nuoret tarvitsevat monipuolista ravintoa kasvuun ja kehitykseen.
- Suomalaisten ravitsemussuositusten mukaan terveyttä edistävä ruokavalio sisältää paljon kasviksia, hedelmiä ja marjoja sekä täysjyvätuotteita. Lapsille suositellaan päivittäin vähintään viisi kourallista kasviksia, hedelmiä ja marjoja.
- Makeiset, sipsit ja sokeroidut virvoitusjuomat eivät kuulu päivittäiseen ruokavalioon.
- Säännöllinen ateriarytmi, eli aamupalan, lounaan, päivällisen ja tarvittaessa 1–2 välipalan syöminen päivittäin, on tärkeää verensokerin pitämiseksi tasaisena, hampaiden suojaamiseksi kariekselta ja ylipainon ehkäisemiseksi. Se myös auttaa lasta pysymään virkeänä ja keskittymään koulussa.

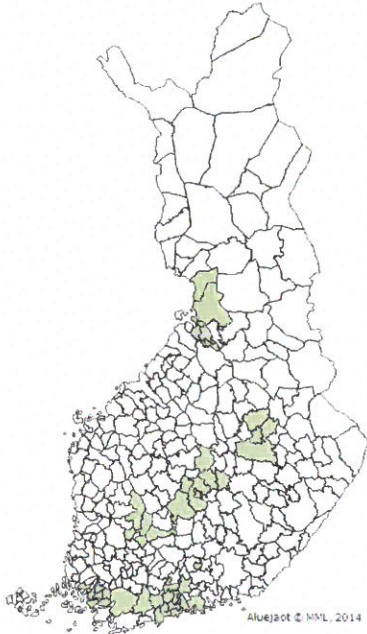
Liikunta

- Päivittäinen liikunta on lapsille terveen kasvun ja hyvinvoinnin edellytys. Kansallisten liikuntasuositusten mukaan kaikkien 11–12-vuotiaiden tulisi liikkua monipuolisesti vähintään 1,5 tuntia päivittäin.
- Nuori Suomi ry:n raportin mukaan yli puolet suomalaislapsista ja -nuorista liikkuu liian vähän. Viidennes pojista ja neljännes tytöistä liikkuu hyvin vähän tai ei lainkaan.

Fin-HIT-tutkimus

- **Fin-HIT – Hyvinvointi Teini-iässä** on 25-vuotinen seurantatutkimus, yksi laajimpia lasten ja nuorten terveyteen ja hyvinvointiin liittyviä tieteellisiä tutkimuksia Suomessa.
- Tarkoituksena on tutkia perimän ja elintapojen vaikutuksia terveyteen, ensisijaisesti painonkehitykseen ja syömiskäyttäytymiseen.
- Folkhälsanin tutkimuskeskus vastaa hankkeen toteutuksesta yhteistyössä Helsingin yliopiston ja Mannerheimin Lastensuojeluliiton kanssa. Tutkimusjohtajana toimii professori Elisabete Weiderpass Vainio.
- Tutkimuksen rahoittajia ovat Samfundet Folkhälsan, Suomen Akatemia, Medicinska understödsföreningen Liv och Hälsa, Svenska kulturfonden, Signe ja Ane Gyllenbergin säätiö sekä Yrjö Jahnssonin säätiö.
- Noin 11 000 3–6-luokkalaista osallistui tutkimuksen ensimmäiseen vaiheeseen vuosina 2011–2014. Yli 9 000 kutsuttiin mukaan koulujen kautta, loput kotien kautta.
- Reilu kolmasosa kaikista kutsun saaneista lapsista osallistui tutkimukseen.
- Yksi huoltaja kustakin perheestä kutsuttiin myös mukaan tutkimukseen.
- Suuri osa Suomesta on edustettuna; Uusimaa, Varsinais-Suomi, Kanta-Häme, Päijät-Häme, Pirkanmaa, Keski-Suomi, Pohjois-Savo ja Pohjois-Pohjanmaa.

- Yhteensä 44 kuntaa ja noin 500 erikokoista koulua osallistui tutkimukseen. Tutkimuslupa saatiin kuntien sivistysjohtajilta ja koulujen rehtoreilta sekä kirjallinen suostumus osallistujilta itseltään.
- Lapset osallistuivat oppitunnin aikana antamalla sylkinäytteen ja vastaamalla kyselylomakkeeseen taulutietokoneella mm. ruokailutottumuksista ja liikunnasta. Koulutetut kenttätyöntekijät punnitsivat lapset ja mittasivat heidän pituutensa ja vyötärönmpäryksensä. Painoindeksi (BMI) laskettiin pituuden ja painon perusteella ja lapset luokiteltiin alipainoisiksi, normaalipainoisiksi, ylipainoisiksi ja lihaviksi kansainvälisten ikä- ja sukupuolivakioitujen raja-arvojen mukaan.



Kuva 1. Fin-HIT-tutkimukseen osallistuneet kunnat Uudellamaalla, Varsinais-Suomessa, Kanta-Hämeessä, Päijät-Hämeessä, Pirkanmaalla, Keski-Suomessa, Pohjois-Savossa ja Pohjois-Pohjanmaalla.

Äänekoski, Hankasalmi, Jämsä, Laukaa, Muurame ja Petäjävesi

Fin-HIT-tutkimus toteutettiin Äänekoskella, Hankasalmella, Jämsässä, Laukaassa, Muuramessa ja Petäjävedellä keväällä 2014 ja tutkimukseen osallistui 43 viidettä luokkaa yhteensä 18 koulusta (Taulukko 1.). Pienen otoskoon takia kuuden kunnan tulokset on yhdistetty.

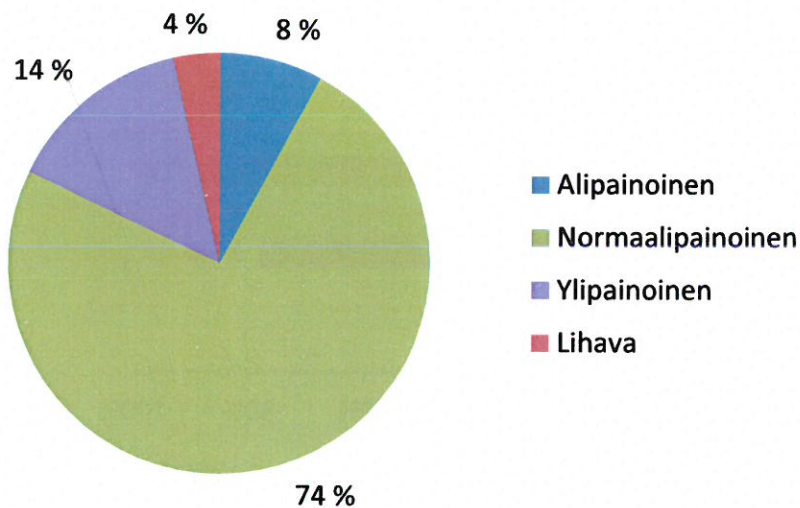
Taulukko 1. Fin-HIT-tutkimukseen osallistuneiden koulujen, luokkien ja lasten lukumäärä sekä osallistumisprosentti.

	Fin-HIT-tutkimukseen osallistuneiden lukumäärä					Osallistumisprosentti (%)
	Koulut	Luokat	Lapset	Tytöt	Pojat	
Äänekoski	4	11	52	26	26	29.7
Hankasalmi	1	1	6	4	2	35.3
Jämsä	4	11	67	38	29	34.5
Laukaa	5	10	71	34	37	36.2
Muurame	2	7	71	32	39	49.7
Petäjävesi	2	3	19	6	13	37.3

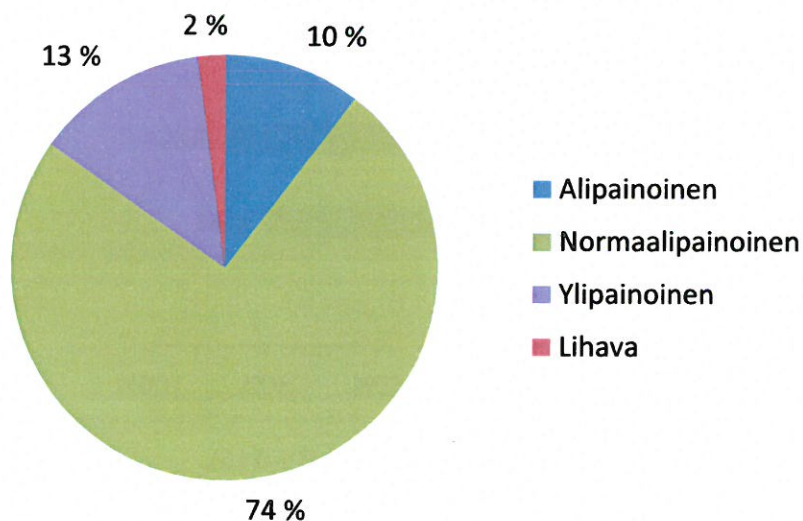
Tulokset

Paino

Lapsista ylipainoisia oli 13-14 % (Kuvat 2.-3.). Tytöistä 4 % ja pojista 2 % oli lihavia. Tytöistä 8 % ja pojista 10 % oli alipainoisia.



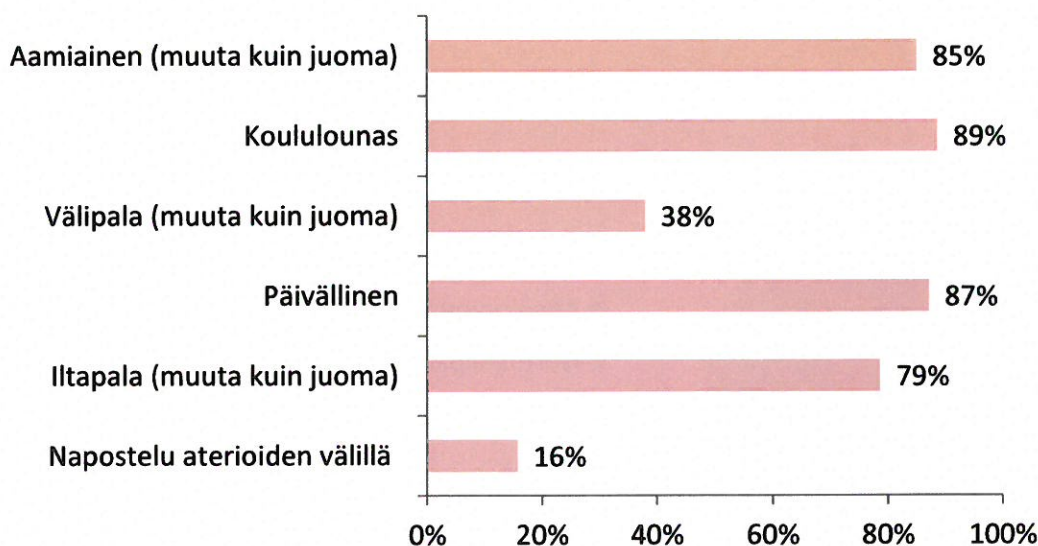
Kuva 2. Ali-, normaali-, ylipainoisten ja lihavien tyttöjen osuudet (n=140).



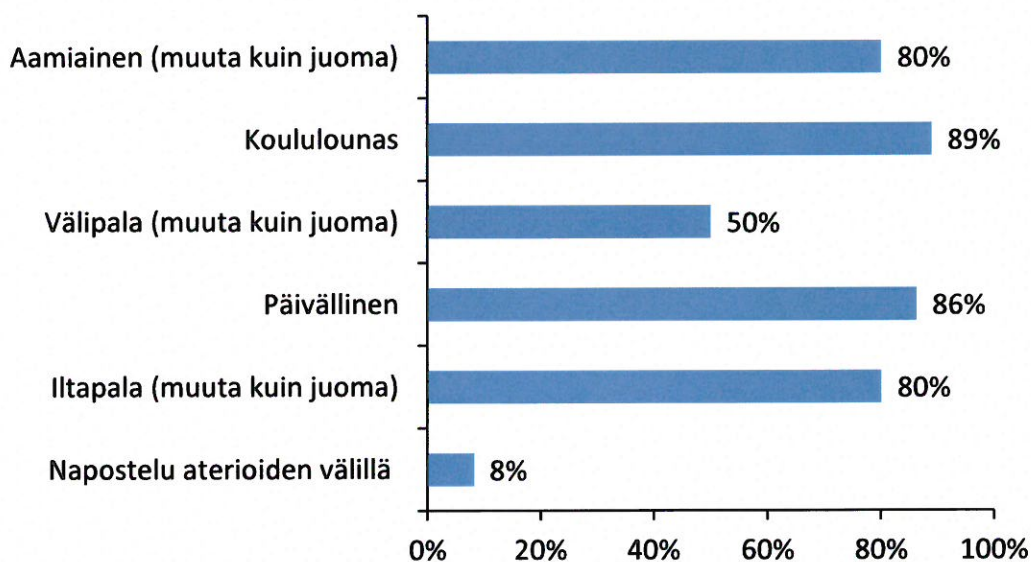
Kuva 3. Ali-, normaali-, ylipainoisten ja lihavien poikien osuudet (n=145).

Ruokailutottumukset

Tytöistä 85 % ja pojista 80 % ilmoitti syövänsä aamiaista, joka sisälsi muutakin kuin juoman päivittäin kouluviikon aikana (Kuvat 4.-5.). Suurin osa lapsista söi myös päivittäin koululounaan ja päivällisen. Tytöistä 38 % ja pojista 50 % ilmoitti syövänsä välipalan. Lapsista noin neljä viidestä söi iltapalan, joka sisälsi muutakin kuin juoman. Tytöistä 16 % ja pojista 8 % ilmoitti napostelevansa päivittäin.



Kuva 4. Kouluviikon aikana päivittäin eri aterioita syövien tyttöjen osuus (n=140).

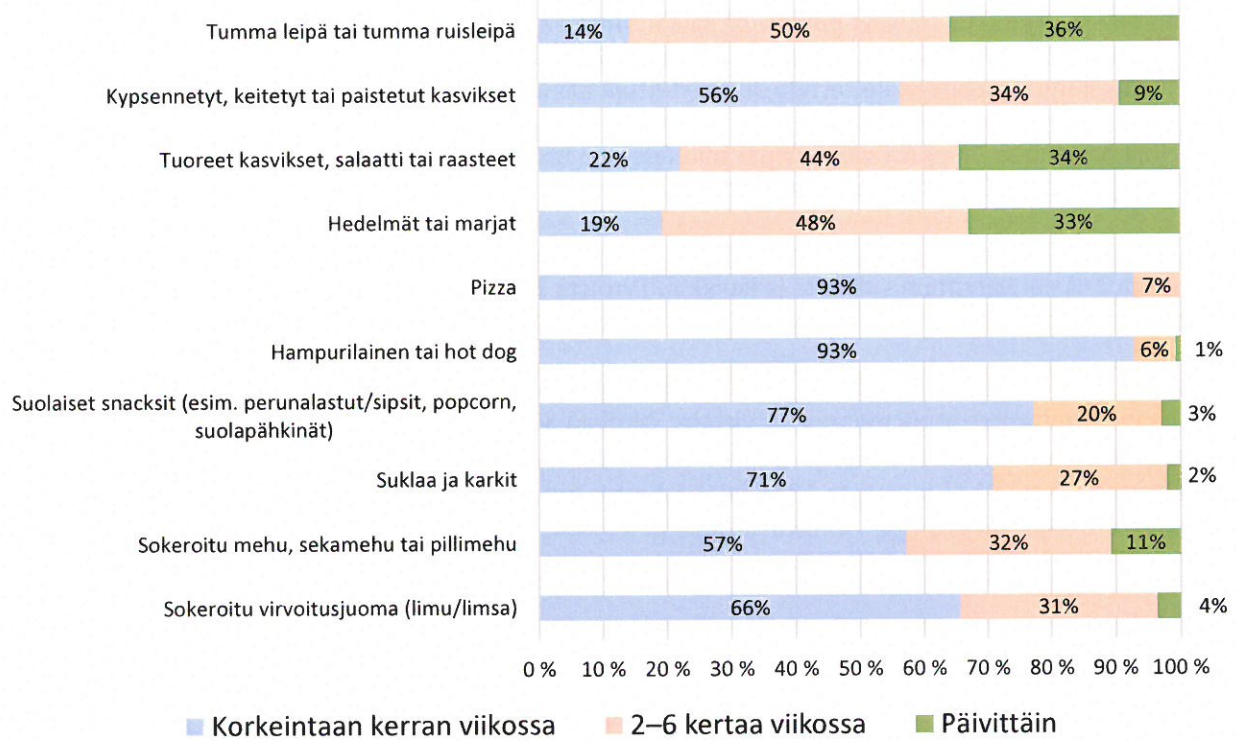


Kuva 5. Kouluviikon aikana päivittäin eri aterioita syövien poikien osuus (n=146).

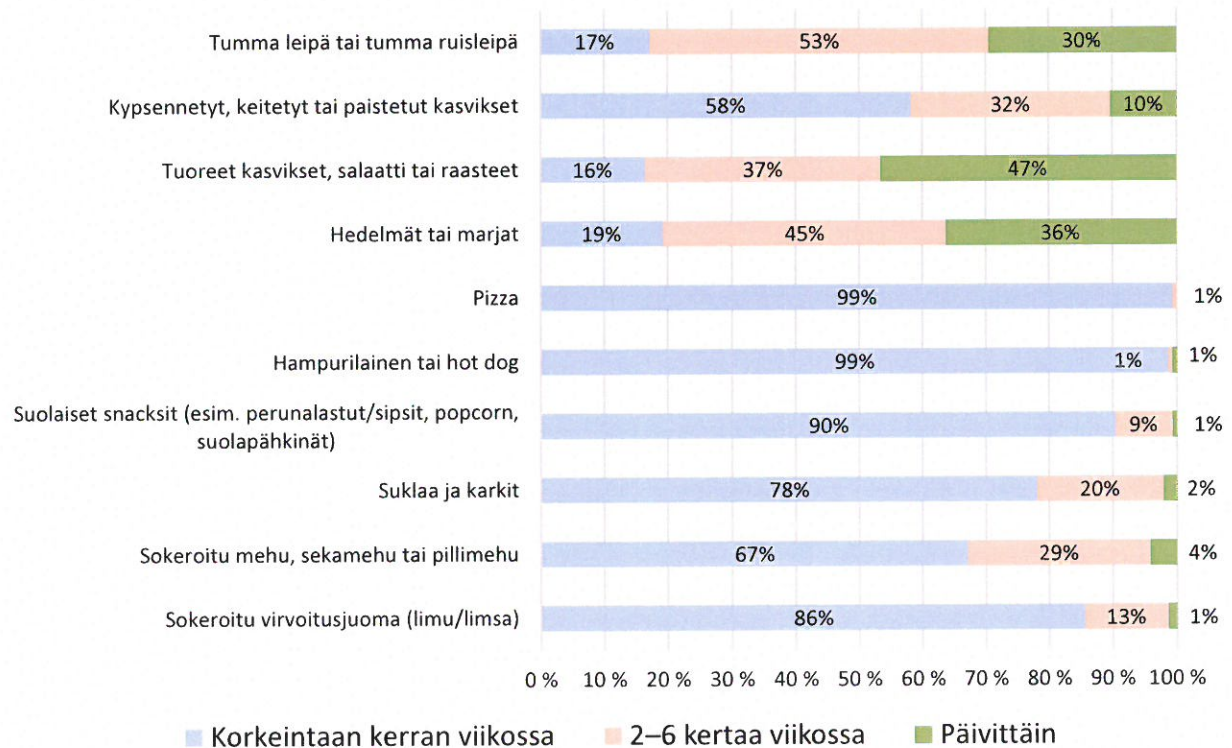
Tytöistä 36 % ja pojista 30 % ilmoitti syöneensä tummaa leipää päivittäin edellisen kuukauden aikana (Kuvat 6.-7.). Tytöistä 14 % ja pojista 17 % söi tummaa leipää korkeintaan kerran viikossa. Noin joka kymmenes lapsi söi päivittäin kypsennettyjä, keitetyjä tai paistettuja kasviksia. Lähes kolme viidesosaa lapsista söi kypsennettyjä, keitetyjä tai paistettuja kasviksia kerran viikossa. Tytöistä 34 % ja pojista 47 % söi tuoreita kasviksia, salaattia tai raastetta päivittäin. Noin joka kolmas lapsi söi hedelmiä tai marjoja päivittäin. Alle joka viides lapsi söi hedelmiä tai marjoja korkeintaan kerran viikossa. Tytöistä 22 % ja pojista 16 % söi tuoreita kasviksia, salaattia tai raastetta kerran viikossa.

Suurin osa lapsista söi pizzaa, hampurilaisia, hot dogeja tai snacksejä korkeintaan kerran viikossa. Lapsista 2 % söi päivittäin suklaata ja karkkia. Tytöistä 27 % ja pojista 20 % söi suklaata ja karkkia 2-6 kertaa viikossa. Tytöistä 71 % ja pojista 78 % söi suklaata ja karkkia korkeintaan kerran viikossa.

Tytöistä 57 % ja pojista 67 % joi korkeintaan kerran viikossa sokeroituja mehuja. Tytöistä 11 % ja pojista 4 % joi sokeroituja mehuja päivittäin. Tytöistä 32 % ja pojista 29 % joi sokeroituja mehuja 2-6 kertaa viikossa. Tytöistä 66 % ja pojista 86 % joi sokeroituja virvoitusjuomia korkeintaan kerran viikossa. Tytöistä 31 % ja pojista 13 % joi 2-6 kertaa viikossa sokeroituja virvoitusjuomia. Tytöistä 4 % ja pojista 1 % joi sokeroituja virvoitusjuomia päivittäin.



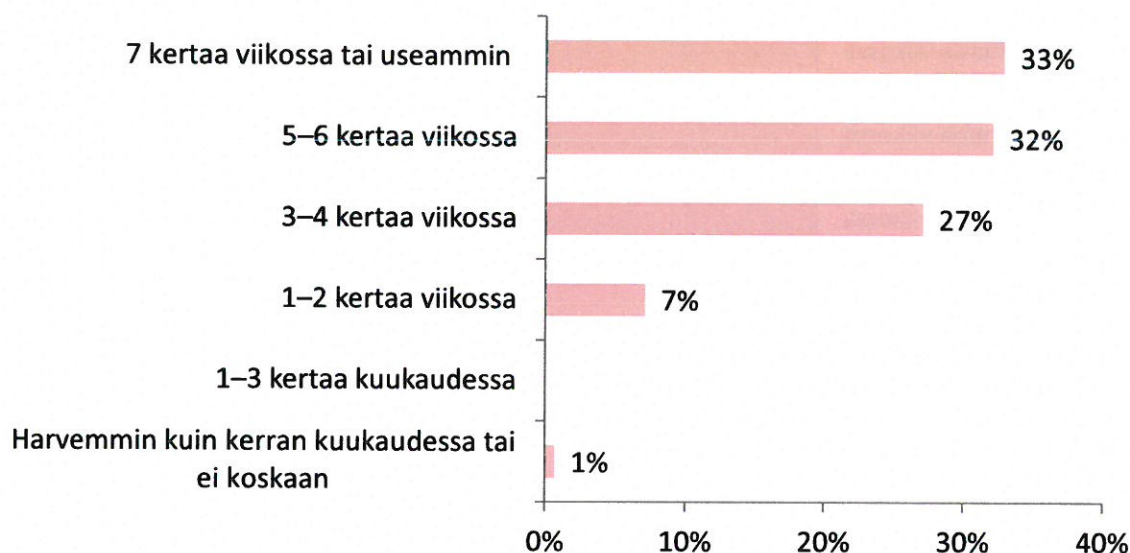
Kuva 6. Eri elintarvikkeiden syöntitiheys työillä edellisen kuukauden aikana (n= 140).



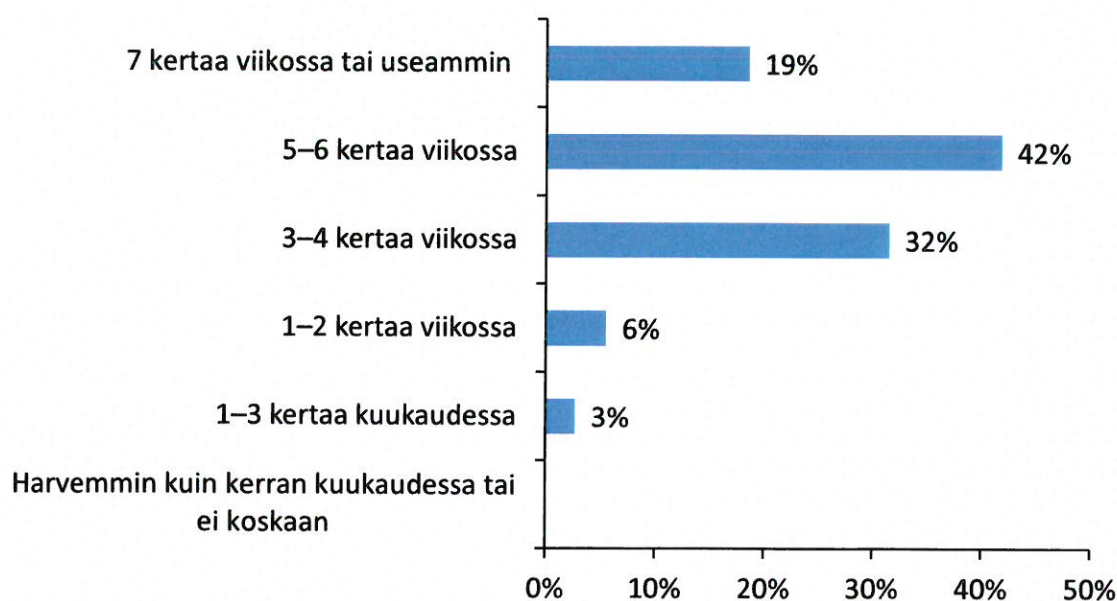
Kuva 7. Eri elintarvikkeiden syöntitiheys pojilla edellisen kuukauden aikana (n=146).

Liikunta

Noin joka kolmas tyttö ja joka viides poika ilmoitti liikkuvansa tai urheilevansa päivittäin vapaa-ajallaan (Kuvat 8.-9.). Lapsia pyydettiin laskemaan mukaan sekä liikkuminen kerhossa tai seurassa ja liikkuminen itsekseen, perheen tai kavereiden kanssa, mutta ei koululiikuntaa eikä koulumatkaliikuntaa. Tytöistä 32 % ja pojista 42 % liikkui 5–6 kertaa viikossa. Tytöistä 27 % ja pojista 32 % ilmoitti liikkuvansa 3–4 kertaa viikossa. Lapsista 6-7 % liikkui 1-2 kertaa viikossa. Pojista 3 % liikkui 1-3 kertaa kuukaudessa. Tytöistä 1 % liikkui harvemmin kuin kerran kuukaudessa.

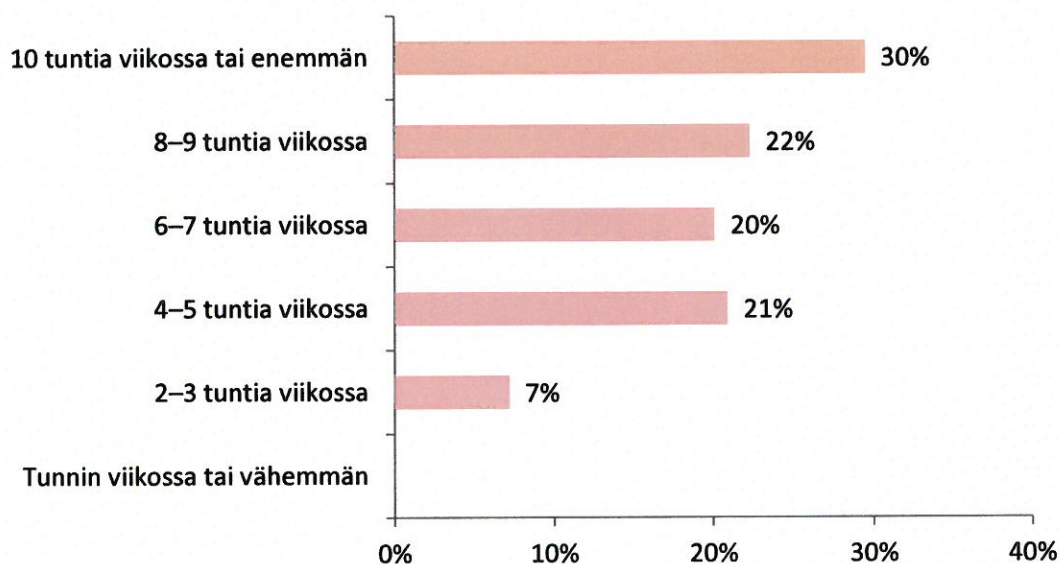


Kuva 8. Vapaa-ajan liikuntakerrat tyttöillä (n=140).

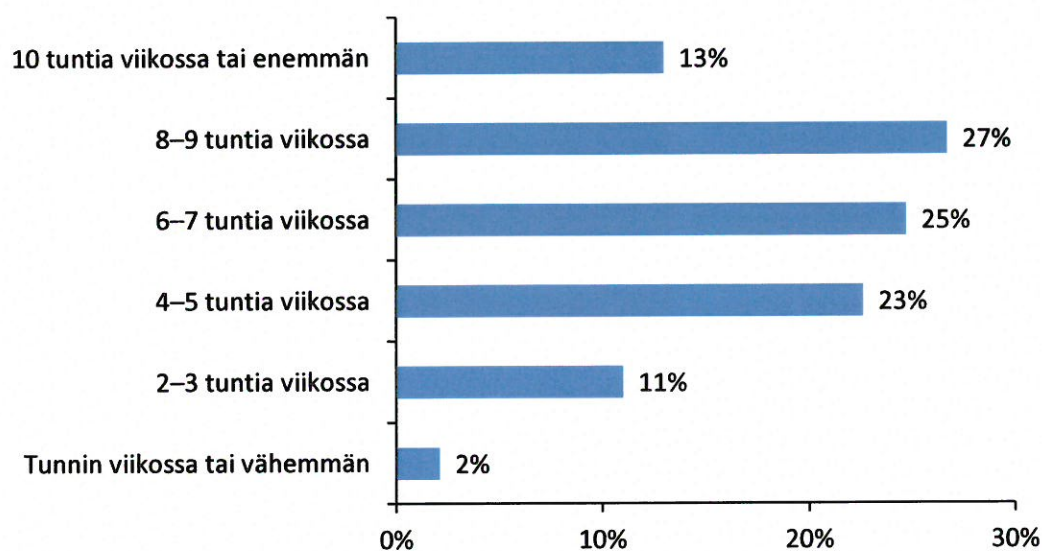


Kuva 9. Vapaa-ajan liikuntakerrat pojilla (n=146).

Tytöistä 30 % ja pojista 13 % ilmoitti liikkuvansa tai urheilevansa vähintään kymmenen tuntia viikossa vapaa-ajallaan (Kuvat 10.–11). Tytöistä 22 % ja pojista 27 % liikkui viikossa 8-9 tuntia. Tässäkin kysymyksessä lapsia pyydettiin laskemaan mukaan sekä liikkuminen kerhossa tai seurassa ja liikkuminen itsekseen, perheen tai kavereiden kanssa, mutta ei koulu- ja koulumatkaliikuntaa. Joka viides tyttö ja joka neljäs poika liikkui 6-7 tuntia viikossa. Lapsista 21-23 % ilmoitti liikkuvansa 4-5 tuntia viikossa. Tytöistä 7 % ja pojista 11 % ilmoitti liikkuvansa 2-3 tuntia viikossa. Pojista 2 % sanoi liikkuvansa tunnin tai vähemmän viikossa.



Kuva 10. Vapaa-ajan liikunnan kesto tytöillä (n=139).



Kuva 11. Vapaa-ajan liikunnan kesto pojilla (n=146).

Pohdinta

- Melko alhainen osallistumisprosentti tarkoittaa sitä, ettei otos ole täysin edustava. Terveellisiä elämäntapoja noudattavat henkilöt osallistuvat yleensä aktiivisimmin terveystutkimuksiin. Tuloksia on siksi syytä tarkastella tietyllä varauksella. Ylipainon esiintyvyyshluvut ovat todennäköisesti hieman pienemmät kuin väestössä keskimäärin.

Kiitokset

- Suuri kiitos kaikille tutkimukseen osallistuneille lapsille ja vanhemmille, koulujen henkilökunnalle, kenttätöntekijöille, tutkimuksen rahoittajille ja kaikille muille, jotka ovat mahdollistaneet tämän tärkeän tutkimuksen toteutuksen.

Lisätietoja tutkimuksesta ja tuloksista

- Sähköposti: fin-hit@helsinki.fi
- Puh. 044 788 3636

Kirjallisuus (Internet-lähteisiin viitattu 23.3.2016)

- (1) Männistö S, Laatikainen T, Vartiainen E. Suomalaisten lihavuus ennen ja nyt. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Tutkimuksesta tiiviisti 4, 11/2012.
http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90885/TutkimuksestaTiiviisti4_lihavuus.pdf?sequence=1
- (2) Lihavuuden yleisyys Suomessa. THL
<https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/hankkeet-ja-ohjelmat/kansallinen-lihavuusohjelma-20122015/lihavuus-lukuina/lihavuuden-yleisyys-suomessa>
- (3) Aikuisten lihominen tasaantunut – yläkoululaisista 15 prosenttia ylipainoisia. THL
<https://www.thl.fi/fi/-/aikuisten-lihominen-tasaantunut-ylakoululaisista-15-prosenttia-ylipainoisia>
- (4) Mäki P, Hakulinen-Viitanen T, Kaikkonen R ym. Lasten terveys: LATE-tutkimuksen perustulokset lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä, terveystottumuksista ja kasvu-ympäristöstä. Raportti/ Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL): 2/2010
- (5) Suomalaisten ravitsemus ja ruokailu. THL
<https://www.thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/suomalaisten-ravitsemus-ja-ruokailu/kouluikaiset>
- (6) Terveyttä ruoasta! Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. Valtion ravitsemusneuvottelukunta.
http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/attachments/fi/vrn/ravitsemussuositukset_2014_fi_web.3.pdf
- (7) Kouluruokailusuositus. Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008.
http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/kouluruokailu_2008_kevyt_netin.pdf
- (8) Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry 2008.
http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikaisille.pdf
- (9) Karvinen J, Rätty K, Rautio S. Haasteena liikkumattomat lapset ja nuoret. Nuori Suomi ry 2010.
http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTQvMDQvMjIvMTJfNTVfMzFfMzBfSGFhc3RlZW5hX2xpaWtrdW1hdHRvbWFOX2xhcHNldF9qYV9udW9yZXRfX3NlbnZpdHlzdHlfnBkZiJdXQ/Haasteena_liikkumattomat_lapset_ja_nuoret_-_selvitysty%C3%83%C2%B6.pdf
- (10) Käypä hoito -suositus, Lihavuus (lapset), 11.10.2013
<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus?id=hoi50034>
- (11) Cole TJ, Lobstein T. Extended international (IOTF) body mass index cut-offs for thinness, overweight and obesity. *Pediatr Obes* 2012 Aug;7(4):284-294.