UNIVERSITY OF
EASTERN FINLAND

Vertaisten vaikutus nuorten epäterveellisen ruoan kulutukseen

Anni Kuosmanen
Ravitsemustiede
Itä-Suomen yliopisto
Terveystieteiden tiedekunta
Kansanterveystieteen ja kliinisen ravitsemustieteen yksikkö
22.4.2022

Itä-Suomen yliopisto, Terveystieteiden tiedekunta

Lääketieteen laitos

Ravitsemustiede

Kuosmanen, Anni: Vertaisten vaikutus nuorten epäterveellisen ruoan kuluttamiseen

Peers influence on young peoples unhealthy food consumption

Kandidaatin tutkielma, 30 sivua, 1 liite (2 sivua)

Tutkielman ohjaaja: TtM, väitöskirjatutkija Taru Lindholm

Maaliskuu 2022

Asiasanat: Nuoret, vertaissuhteet, ruoka-aineet, kulutus

VERTAISTEN VAIKUTUS NUORTEN EPÄTERVEELLISEN RUOAN KULUTUKSEEN

Suomessa ja kansainvälisesti katseltuna nuorten ruokavaliolle on tyypillistä epäsäännöllinen ateriarytmi, vähäinen kasvisten ja hedelmien saanti, runsas energiatiheiden, vähäravinteisten ruokien, kuten hampurilaisten, pizzan, sokerilla makeutettujen juomien, suklaan, makeisten ja perunalastujen saanti. Viime vuosikymmenten aikana lihavuuden on nähty yleistyvän aikuisten lisäksi nuorten keskuudessa.

Nykyisen ruokakasvatuksen on nähty vastuuttavan yksilöitä, moralisoivan epäterveellistä syömistä ja hahmottavan syömiskäyttäytymiseen vaikuttavia ympäristötekijöitä mustavalkoisesti. Tiedon jakaminen ei yksinään riitä muuttamaan syömiskäyttäytymistä, varsinkin kun psyykkiset ja sosiaaliset tekijät voivat ohjata ruoanvalintaa ja syömistä fyysisiä tarpeita enemmän.

Vertaiset ovat henkilöitä, joiden kanssa nuori on suunnilleen samalla tasolla sosiaalisessa, emotionaalisessa, ja kognitiivisessa kehityksessä ja usein nämä ovat ikätovereita. Nuoruudessa energiantarve kasvaa, nuoret ruokailevat enenevissä määrin kodin ulkopuolella vertaisten kanssa ja hakevat vertaishyväksyntää, minkä vuoksi voisi olettaa vertaisten olevan tärkeitä vaikuttajia nuorten epäterveellisten ruokien kulutukseen.

Tämän kirjallisuuskatsauksen tavoitteena oli selvittää vertaisten vaikutus nuorten epäterveellisen ruoan kuluttamiseen. Katsaus suoritettiin kolmessa eri tietokannassa ja katsaukseen valikoitui kymmenen tutkimusta. Vertaisten vaikutuksia nuorten epäterveellisen ruoan kulutukseen ei ole vielä tiedettävästi tutkittu paljoa. Yhdeksän poikkileikkaustutkimusta ja yksi seurantatutkimus antavat viitteitä siitä, että vertaiset ovat yhteydessä nuorten epäterveellisen ruoan kulutukseen. Löytyneistä tuloksista ei voi kuitenkaan tehdä päätelmiä syy-seuraus-suhteesta. Laadukkaamman ruokakasvatuksen tukemiseksi aiheesta tarvittaisiin lisää tutkimuksia erityisesti eri tutkimusmenetelmillä.

Sisällys

1 Johdanto 4
2 Kirjallisuuskatsauksen tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymykset 6
3 Kirjallisuuskatsauksen toteutus 7
3.1 Tiedonhaku ja aineiston valinta 7
3.2 Tiedonhakuprosessi 7
4 Vertaisten vaikutus nuorten epäterveellisen ruoan kulutukseen 9
4.1 Nuorten epäterveellisen ruoan kulutuksen yhteys vertaisten epäterveellisen ruoan kulutukseen 11
4.2 Vertaisista muodostuneiden mielikuvien vaikutus nuorten epäterveellisen ruoan kulutukseen 11
4.3 Vertaisryhmässä muodostuneiden normien vaikutus nuorten epäterveellisen ruoan kuluttamiseen 12
5 Pohdinta 18
5.1 Tulosten tarkastelu 18
5.2 Luotettavuus ja eettisyys 20
5.3 Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet 21
6 Tulosten hyödynnettävyys 23
Lähteet 24
Liitteet 31

1 Johdanto

Nuoruus on kehitysvaihe, jonka aikana lapsi kehittyy kohti aikuisuutta. Nuoruus voidaan jakaa kolmeen eri vaiheeseen: varhaisnuoruuteen (10–14-vuotiaat), keskinuoruuteen (15–19-vuotiaat) ja myöhäisnuoruuteen (20–24-vuotiaat) (Patton ym. 2016). Nuoruuden kehityksessä tapahtuu fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia muutoksia, joiden ansiosta nuorten keho kasvaa ja kehittyy lapsesta aikuiseksi. Samalla ajattelu kehittyy ja nuoret alkavat etääntymään vanhemmistaan (Nurmi 2015). Muutokset vaikuttavat nuorten energiantarpeeseen, kehonkuvaan, saavat nuoret kiinnostumaan enemmän omasta ja muiden ruokailusta sekä saavat nuoret ottamaan enemmän vastuuta omasta ruokailustaan (Contento ym. 2006, Das ym. 2017, Inchley ym. 2020).

Vertaiset ovat henkilöitä, joiden kanssa nuori on suunnilleen samalla tasolla sosiaalisessa, emotionaalisessa ja kognitiivisessa kehityksessä ja usein nämä ovat ikätovereita (Salmivalli 2017). Tutkimuksissa on havaittu vertaisten vaikuttavan nuorten ruuan valintaan ja mielipiteisiin eri ruokia kohtaan (Salvy ym. 2008, Martin ym. 2018). Nuoret ovat kertoneet, että terveellisesti syöminen on hankalaa, koska kaikki muut tarjoavat houkutuksia syödä epäterveellisesti (Neufeld ym. 2022). Martine Steadin ym. (2011) tutkimuksessa nuoret kertoivat tietyn ruoan valitsemisen herättävän ei-toivottua huomiota ja paheksuntaa. Soula Ioannoun ym. (2009) tutkimuksessa nuoret kertoivat, että pikaruoan syöminen oli nuorten keskuudessa siistiä ja viehättävää. Terveellisen ruoan syöminen nähtiin puolestaan nuorten keskuudessa epänormaalina (Ioannou 2009).

Tutkimuksissa on havaittu, että muut ihmiset vaikuttavat aikuisten syömiseen vaikutelman hallinnan, sosiaalisen helpottamisen, sosiaalisen vertailun, sosiaalisen mallintamisen ja normien kautta (Herman ym. 2003, Herman ja Higgs 2015). Yksilö voi myös pyrkiä ruoan avulla antamaan itsestään tietynlaista mielikuvaa, mikä sitten säätele syömiskäyttäytymistä. Toisten seurassa voi olla helpompaa syödä tiettyä ruokaa tai enemmän. Yksilö voi vertailla omaa annostaan toisten annoksiin ja muokata täten omaa syömistään. Muiden käyttäytymisen havainnointi muodostaa yksilölle käyttäytymismalleja, jotka ohjaavat syömistä (Herman ym. 2003, Herman ja Higgs 2015). Normeilla tarkoitetaan tietyn ryhmän jakamia sääntöjä tai standardeja, jotka kertovat, millainen

käytös on hyväksyttävää (Aronson ym. 2005). Ne voidaan jaotella kahteen erilaiseen normityyppiin: kuvaileviin ja velvoittaviin normeihin (Cialdini ym. 1990, Reno ym. 1993). Kuvailevat normit kertovat käyttäytymisen havaittua yleisyyttä. Esimerkiksi: ”Suurin osa kavereista syö karkkia lounastauolla”. Velvoittavat normit kuvaavat ihmisten asenteita, siitä mitä pidetään hyväksyttävänä ja epähyväksyttävänä toimintana (Cialdini ym. 1990, Reno ym. 1993). Velvoittava normi olisi esimerkiksi: ”Kavereiden mielestä energiajuomien juonti on siistiä”.

Kouluterveyskyselyn (2021) ja yksittäisten tutkimusten mukaan nuorten ruokavaliossa on havaittu samanlaisia ravitsemushaasteita, mitä aikuisilla (Tilles-Tirkkonen 2016, Rantala ym. 2020). Lisäksi merkittävä osa nuorista on ylipainoisia ja samanaikaisesti nuorten kehotyytymättömyys ja syömishäiriöt ovat yleisiä (Syömishäiriöt, Käypä hoito -suositus 2014, Lihavuus (lapset, nuoret ja aikuiset), Käypä hoito -suositus 2020). Lasten ja nuorten ruokakasvatuksen nähdään syyllistävän yksilöä ja hahmottavan syömisen mustavalkoisesti yksilön tekeminä ”oikeina” tai ”väärinä” valintoina, eikä monimutkaisena prosessina, jossa myös ympäristötekijöillä on ratkaiseva merkitys (Neuman ja Lövestam 2018). Tämä voi johtua siitä, että nuorten syömiskäyttäytymiseen vaikuttavista ympäristötekijöistä on suhteellisen vähän tietoa (Rantala ym. 2020, Ziegler ym. 2021). Ainoastaan varhaisympäristön (perheen, varhaiskasvatuksen ja koulun) vaikutus lasten ja nuorten syömiskäyttäytymiseen vaikuttavana tekijänä on tunnistettu (Lihavuus (lapset, nuoret ja aikuiset), Käypä hoito -suositus 2020). Ruoanvalinnan prosessimalli jäsentää ruoanvalintaa lukuisten erilaisten tekijöiden dynaamisena vuorovaikutuksena (Sobal ym. 2009). Itsemääräämisteorian mukaan omaehtoisuus (autonomia), koettu pätevyys ja yhteenkuuluvuuden tunne ovat välttämättömiä yksilön terveydelle ja hyvinvoinnille (Deci ja Moller 2005). Yhteenkuuluvuuden tunne tarkoittaa sitä, että yksilöllä on tarve kuulua ryhmään ja kokea yhteyttä muihin ryhmän jäseniin (Baumeister ja Leary 1995).

Nuorten ravitsemuksella on merkittävä vaikutus nuorten kehitykseen lapsesta aikuiseksi sekä vaikutus nuorten sairastumisriskiin aikuisiällä (Norris ym. 2022). Nuoruuden kehityksen tukemiseksi, lihavuuden ja syömishäiriöiden ehkäisyn sekä laadukkaamman ja vaikuttavamman ruokakasvatuksen mahdollistamiseksi olisi tärkeää tunnistaa paremmin vertaisten vaikutuksia nuorten epäterveellisen ruoan kulutukseen.

2 Kirjallisuuskatsauksen tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymykset

Tämän kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena on selvittää tämänhetkistä tutkimustietoa vertaisten vaikutuksesta nuorten epäterveellisen ruoan kuluttamiseen. Epäterveellisellä ruoalla tarkoitetaan tässä kirjallisuuskatsauksessa ruokavalion laatua heikentäviä, tutkimuksissa epäterveellisiksi ruoiksi luokiteltuja elintarvikkeita, kuten makeisia, perunalastuja, hampurilaisia, pizzoja, jäätelöitä, leivonnaisia ja sokeripitoisia juomia. Kuluttamisella viitataan tässä katsauksessa syötyjen elintarvikkeiden määrään, ei ostoon. Tavoitteena on tuottaa näyttöön perustuvaa tietoa vertaisten vaikutuksesta nuorten epäterveellisen ruoan kulutukseen sekä kuvata mahdollisia sosiaalisten tekijöiden vaikutusmekanismeja, joilla vertaiset vaikuttavat nuorten epäterveellisen ruoan kulutukseen.

Kirjallisuuskatsauksen tutkimuskysymykset:

1. Vaikuttavatko vertaiset nuorten epäterveellisen ruoan kulutukseen?
2. Millaisilla sosiaalisten tekijöiden vaikutusmekanismeilla vertaiset vaikuttavat nuorten epäterveellisen ruoan kulutukseen?

3 Kirjallisuuskatsauksen toteutus

3.1 Tiedonhaku ja aineiston valinta

Tutkimusartikkeleita haettiin kolmesta tietokannasta (PubMed, Psycinfo ja Scopus). Tiedonhaku toteutettiin vuoden 2021 elo-joulukuun välisenä aikana. Hakutermien ja hakusanojen laadinnassa hyödynnettiin Itä-Suomen yliopiston kirjaston tietoasiantuntijaa. Tietokantahaut rajattiin vuosien 2010 ja 2021 väliin. Kirjallisuuskatsauksen sisäänotto- ja poissulkukriteerit on esitetty taulukossa 1.

Taulukko 1. Tutkimusartikkelien sisäänotto- ja poissulkukriteerit

Sisäänottokriteerit	**Poissulkukriteerit**
- Julkaisuvuosi 2010–2021.	- Katsausartikkeli.
- Tutkimus on julkaistu kansainvälisessä tai kansallisessa julkaisussa vertaisarvioituna artikkelina.	- Tutkittavat olivat joko tyttöjä tai poikia.
- Tutkittavien ikä 10–19-vuotta.	- Tutkimus tarkastelee vertaisten vaikutuksia nuorten epäterveellisen ruoan kulutukseen ja siten painoon.
- Tutkimusartikkeli on kokonaisuudessaan luettavissa Itä-Suomen yliopiston tietokannan (UEF Primo) kautta.	- Tutkimus selvittää vertaisten vaikutuksia nuorten ruokavalioon.
- Tutkimus on julkaistu suomeksi tai englanniksi.	

3.2 Tiedonhakuprosessi

Tiedonhakuprosessi on kuvattu taulukkoon 4 (Liite). Tiedonhaussa käytettiin aluksi useita hakulausekkeita, koska haluttiin löytää tutkimuksia vertaisten vaikutuksista nuorten syömiskäyttäytymiseen rajaamatta ruoka-aineryhmää. Alustavissa hauissa paljastui, että tutkimuksia löytyi pääosin vertaisten vaikutuksista joko kasvisten ja hedelmien tai epäterveellisen ruoan kulutukseen. Tämän jälkeen hakusanaa rajattiin niin, että selvitettiin vertaisten vaikutuksia ainoastaan epäterveellisen ruoan kulutukseen. Kirjallisuuskatsaukseen hyväksyttiin kaikkiaan 10 tutkimusartikkelia. Kirjallisuuskatsaukseen valikoitui yhdeksän poikkileikkaustutkimusta ja yksi seurantatutkimus. Kuusi tutkimusta käsitteli vertaisten vaikutusta epäterveellisen ruoan kulutukseen ja neljä

terveellisen ja epäterveellisen ruoan tai juoman kulutukseen. Näistä neljästä tutkimuksesta on tarkasteltu ainoastaan vertaisten vaikutuksia nuorten epäterveellisen ruoan kulutukseen. Tutkimuksista on taulukoitu viite, maa, tutkimuksen aihe, tutkimusmenetelmät, aineisto ja tämän kirjallisuuskatsauksen kanalta keskeisimmät tulokset.

4 Vertaisten vaikutus nuorten epäterveellisen ruoan kulutukseen

Vertaisten vaikutuksia nuorten epäterveellisen ruoan tai juoman kulutukseen on koottu taulukkoon 2. Vertaisten vaikutusta nuorten terveellisen ja epäterveellisen ruoan tai juoman kulutukseen on koottu taulukkoon 3. Kolmessa tutkimuksessa selvitettiin vertaisten epäterveellisen ruoan kulutuksen yhteyttä nuorten epäterveellisen ruoan kulutukseen (Wouters ym. 2010, Bruening ym. 2014, Larson ym. 2017). Gerritsin tutkimusryhmä (2010) selvitti vaikuttaako terveellisesti tai epäterveellisesti syövistä vertaisista muodostuneet mielikuvat nuorten epäterveellisen ruoan kulutukseen. Lallyn ym. (2011), Stokin ym. (2015) ja Calvertin ym. (2021) tutkimuksessa selvitettiin vertaisryhmässä muodostuneiden normien yhteyttä nuorten epäterveellisen ruoan kulutukseen. Neljässä tutkimuksessa selvitettiin, ovatko väärinkäsitykset vertaisryhmän normeista yhteydessä nuorten epäterveellisen ruoan kulutukseen (Perkins ym. 2010, Lally ym. 2011, Perkins ym. 2018, Calvert ym. 2021). Kayla de La Hayen tutkimusryhmä (2013) selvitti vuoden seurantatutkimuksessaan tarkemmin vertaisten vaikutuksia nuorten energiapitoisen ruoan kulutukseen. Tutkimuksessa seurattiin lukion 1. vuoden opiskelijoita, jotka loivat uudessa koulussa ystävyyssuhteita. Tutkimuksessa pystyttiin seuraamaan, miten muutokset nuorten ystävyyssuhteissa vaikuttavat nuorten energiapitoista ruokaa koskeviin asenteisiin, minäpystyvyyteen, aikomuksiin kuluttaa epäterveellistä ruokaa sekä velvoittaviin ja kuvaileviin normeihin.

Kaikissa tutkimuksissa epäterveellisen ruoan kulutus oli mitattu nuorten itse täyttämällä ruoantiheyskyselyllä. Kahdessa tutkimuksista hyödynnettiin nuorille kehiteltyä FFQ-kyselyä (The Youth Adolescent Food Frequency Questionare) (Bruening ym. 2014, Larson ym. 2017). Kaikissa tutkimuksissa vertaisten vaikutusta selvitettiin kyselylomakkeilla. Kulutuksen yhteyttä selvitettiin vertailemalla nuorten epäterveellisten elintarvikkeiden kulutusta vertaisten epäterveellisten elintarvikkeiden kulutukseen (Wouters ym.2010, Bruening 2014, Larson ym. 2017). Epäterveellisesti syövistä vertaisista muodostuneiden mielikuvien vaikutusta nuorten epäterveellisen ruoan kulutukseen selvitettiin pyytämällä nuoria kuvailemaan epäterveellisesti ja terveellisesti syöviä vertaisia ja yhdistämään erilaisia adjektiiveja terveellisesti tai epäterveellisesti syöviin vertaisiin. Tämän jälkeen vastausta verrattiin nuoren omaan epäterveellisten elintarvikkeiden kulutukseen (Gerrits

ym. 2010). Vertaisnormit selvitettiin pyytämällä nuoria arvioimaan Likert-asteikolla, kuinka monta annosta heidän vertaisensa syövät epäterveellistä ruokaa tai juomaa viikossa sekä annetuilla väitteillä vertaisten asenteista, jotka nuoret arvioivat "hyväksi/huonoksi terveydelle" tai "järkeviksi/tyhmiksi" (Lallyn ym. 2011, de La Haye ym. 2013, Stok ym. 2015, Calvert ym. 2021). Väärinkäsitykset vertaisryhmässä muodostuneista normeista selvitettiin kartoittamalla nuorten todellinen epäterveellisen ruoan tai juoman kulutus sekä nuorten käsitys, kuinka paljon nuoret kuluttavat epäterveellistä ruokaa tai juomaa (Perkins ym. 2010, Lally ym. 2011, Perkins ym. 2018, Calvert ym. 2021). de La Haye ym. (2013) selvitti seurantatutkimuksessaan nuorten asenteet, aikomukset kuluttaa epäterveellistä ruokaa, minäpystyvyyden sekä velvoittavat ja kuvailevat normit kyselylomakkeilla kolme kertaa vuoden aikana.

Vertaisryhmän vaikutusta oli mitattu eri vertaisryhmissä: neljässä tutkimuksessa oli pyydetty tutkittavia listaamaan parhaat tai läheiset ystävät (Wouters ym. 2010, de la Haye ym. 2013, Bruening ym. 2014, Larson ym. 2017). Muissa tutkimuksissa vertaisryhmään koostui muista saman koulun nuorista (Gerrits ym. 2010, Perkins ym. 2010, Lally ym. 2011, Stok ym. 2015, Perkins ym. 2018, Calvert ym. 2021).

Kirjallisuuskatsaukseen valikoituneissa tutkimuksissa tutkittavien ikä oli 10–19-vuoden välillä. Suurimmassa osassa tutkimuksia tuloksissa oli huomioitu nuorten ikä, BMI, sukupuoli, etnisyys ja vanhempien koulutustaso (Gerrits ym. 2010, de la Haye ym. 2013, Bruening ym. 2014, Stok ym. 2015, Larson ym. 2017). Yhdessä tutkimuksessa huomioitiin sukupuoli, ikä, etnisyys ja BMI (Lally ym. 2011). Kahdessa tutkimuksessa huomioitiin ikä, BMI, etnisyys ja fyysinen aktiivisuus (Perkins ym. 2010, Perkins ym. 2018). Calvertin ym. (2021) tutkimuksessa huomioitiin nuorten sukupuoli ja syntymäaika.

Kaikissa tutkimuksissa havaittiin, että vertaiset vaikuttavat tai ovat tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä nuoren epäterveellisen ruoan kulutukseen. Tutkimuksissa ilmenneet vaikutusmekanismit ovat kuitenkin erilaisia tai ristiriitaisia.

4.1 Nuorten epäterveellisen ruoan kulutuksen yhteys vertaisten epäterveellisen ruoan kulutukseen

Eveline Wouters ym. (2010), Meg Bruening ym. (2014) ja Nicole Larsonin ym. (2017) havaitsivat nuorten kulutuksen olevan yhteydessä heidän ystäviensä kulutukseen. Wouters ym. (2010) havaitsi yhteyden olevan voimakkaampi, jos epäterveellisiä välipaloja ja juomia oli nuorille koulussa saatavilla. Bruening ym. (2014) tutkimuksessa havaittiin 11,7 %:n esiintyvyysero viikoittaisissa hampurilaisravintolakäynneissä niiden lukiolaisten välillä, joiden ystävät kävivät useammin kuin kerran viikossa hampurilaisravintolassa, verrattuna niihin, joiden ystävät eivät käyneet. Tutkimusryhmä havaitsi vertaisten vaikuttavan enemmän lukioikäisten kuin yläkouluikäisten nuorten toimintaan (Bruening 2014).

4.2 Vertaisista muodostuneiden mielikuvien vaikutus nuorten epäterveellisen ruoan kulutukseen

Gerrits ym. (2010) tutkimuksessa selvitettiin, vaikuttavatko terveellisesti tai epäterveellisesti syövistä vertaisista muodostuneet mielikuvat nuorten epäterveellisen ruoan kulutukseen. Tutkimuksessa havaittiin, että terveellisiä syöviä vertaisia kuvailtiin laihoiksi, urheilullisiksi, aktiivisiksi ja vastuullisiksi, kun taas epäterveellisesti syövät kuvattiin lihaviksi, ei-urheilullisiksi, laiskoiksi ja vastuuttomiksi. Positiivisemmat mielikuvat terveellisesti tai epäterveellisesti syövistä vertaisista eivät vaikuttaneet nuorten kulutukseen, vaan tutkimuksessa havaittiin nuorten vähemmän negatiivisten mielikuvien epäterveellisesti syövistä vertaisista olevan hieman yhteydessä nuoren runsaampaan epäterveellisen ruoan kulutukseen. Tämän perusteella tutkijat pohtivat, että vertaisten vaikutus voi olla merkittävämpi epäterveellisten kuin terveellisten elintarvikkeiden kulutukseen (Gerrits ym. 2010).

4.3 Vertaisryhmässä muodostuneiden normien vaikutus nuorten epäterveellisen ruoan kuluttamiseen

Lallyn ym. (2011) tutkimuksessa nuorten käsitys vertaisten epäterveellisen ruoan kulutuksesta (kuvaava normi) oli yhteydessä kulutukseen. Tässä tutkimuksessa ei kuitenkaan havaittu nuorten käsitysten vertaisten asenteista (velvoittava normi) olevan yhteydessä nuorten epäterveellisen ruoan kulutukseen. Calvertin ym. (2021) tutkimuksessa puolestaan nuorten käsitys vertaisten kulutuksesta sekä käsitykset vertaisten asenteista olivat yhteydessä nuorten epäterveellisten välipalojen kulutukseen. Stokin ym. (2015) tutkimusryhmä selvitti tutkimuksessaan nuoren subjektiivisten normien yhteyttä pikaruoan kulutukseen. Tässä tutkimuksessa puolestaan havaittiin vertaisten positiivisten asenteiden kasvisten ja hedelmien kulutusta kohtaan vähentävät nuoren pikaruoan kulutusta, mutta negatiiviset asenteet pikaruokaa kohtaan eivät vaikuttaneet kulutukseen.

Neljässä tutkimuksessa oli selvitetty, ovatko nuorten väärinkäsitykset vertaisryhmässä muodostuneista normeista yhteydessä nuorten epäterveellisen ruoan tai juoman kulutukseen (Perkins ym. 2010, Lally ym. 2011, Perkins ym. 2018, Calvert ym. 2021). Kaikissa tutkimuksissa havaittiin nuorten yliarvioivan vertaistensa epäterveellisen ruoan tai juoman kulutuksen. Perkins ym. (2010) tutkimuksessa 76 % nuorista yliarvioi vertaisten päivittäisen sokeripitoisten juomien kulutuksen. Perkinsin tutkimusryhmä havaitsi myös vuonna 2018, että suurin osa nuorista yliarvioi vertaistensa päivittäisen sokeripitoisten juomien kulutuksen 1–2 annoksella. Lallyn tutkimusryhmä (2011) havaitsi nuorten yliarvioivan vertaisten viikoittaisen epäterveellisten välipalojen kulutuksen 1,8 annoksella ja sokeripitoisten juomien kulutuksen 5,2 annoksella. Calvertin tutkimusryhmä (2021) havaitsi, että nuoret kuvittelivat vertaisten syövän viikoittain 3,2 annosta enemmän epäterveellisiä välipaloja. Tutkimuksissa nuoret myös luulivat vertaisilla olevan positiivisempi asenne epäterveellisen ruoan kulutusta kohtaan (Lally ym. 2011, Calvert ym. 2021). Kaikissa tutkimuksissa havaittiin, että nuorten käsitys vertaisten kulutuksesta oli yhteydessä nuorten epäterveellisen ruoan tai juoman kulutukseen (Perkins ym. 2010, Lally ym. 2011, Perkins ym. 2018, Calvert ym. 2021). Calvertin tutkimusryhmä (2021) havaitsi, että mitä suurempi yliarvio nuorilla oli vertaisten epäterveellisen ruoan kulutuksesta ja positiivisista asenteista, sitä toden-

näköisemmin he itse kuluttivat epäterveellisiä välipaloja ja sitä todennäköisemmin nuorilla oli positiivisempi asenne epäterveellisiä välipaloja kohtaan.

Kayla de La Hayen ym. (2013) seurantatutkimuksessa havaittiin, että ne nuoret, jotka kuluttivat enemmän energiapitoista ruokaa, omasivat positiivisemman asenteen niitä kohtaan, aikoivat kuluttaa niitä enemmän ja heillä oli vahvemmat uskomukset, että vertaiset kuluttivat energiapitoisia ruokia. Tutkimuksessa ei havaittu vertaisten muuttavan nuorten asenteita epäterveellistä ruokaa kohtaan tai käsityksiä epäterveellisen ruoan kulutuksesta. Tutkimusryhmä havaitsi nuorten hakeutuvan niiden nuorten seuraan, jotka kuluttivat lähes saman verran tai hiukan enemmän energiapitoista ruokaa. Vertaiset muuttivat nuoren kulutusta ainoastaan samankaltaisemmaksi: ne nuoret, jotka kuluttivat vähän energiapitoista ruokaa, ylläpitivät vähäistä kulutusta tai se muuttui yhtä vähäiseksi kuin vertaisten ja ne nuoret, jotka kuluttivat paljon, ylläpitivät kulutusta tai lisäsivät sen yhtä suureksi kuin vertaisten. Tutkijat päättelivät, että vertaiset mahdollistivat nuoria ylläpitämään omaa energiapitoisten ruokien kulutustaan (de la Haye ym. 2013).

Taulukko 2. Tutkimuksia vertaisten vaikutuksista nuorten epäterveellisen ruoan kulutukseen

Viite (Maa)	Tutkimuksen aihe	Tutkimusmenetelmät	Aineisto	Keskeisimmät tulokset
Wouters ym. 2010 (Alankomaat)	Nuorten yksilöllisten tekijöiden, koulun tarjonnan ja ystävien kulutuksen yhteys nuorten välipalojen ja virvoitusjuomien kulutukseen.	Poikkileikkaustutkimus (Osa Mental Health and Health Habits – tutkimusta) Kyselylomakkeet	n=749 12–18-vuotiaita	Vertaisryhmän välipalojen (β=0,15) ja sokeripitoisten juomien (β=0,25) kulutus oli yhteydessä nuorten suurempaan välipalojen ja virvoitusjuomien kulutukseen (p <0,001).
Perkins ym. 2010. (Yhdysvallat)	Onko nuorilla väärinkäsityksiä vertaisten sokeripitoisten juomien kulutuksesta sekä vertaisilta saatujen normien yhteyttä nuoren omaan kulutukseen.	Poikkileikkaustutkimus Kyselylomakkeet	n=3687 11–18-vuotiaita	Käsitykset vertaisten kulutuksesta olivat yhteydessä nuorten virvoitusjuomien kulutukseen (β=0,59 p<0,001). Vertaisten todellinen sokeripitoisten juomien kulutus ei ollut yhteydessä nuoren kulutukseen.
De La Haye ym. 2013. (Australia)	Vaikuttavatko vertaiset nuorten energiapitoisen ruoan kulutukseen.	Seurantatutkimus (1 lukuvuosi) Kyselylomakkeet	n=378 12–16-vuotiaita	Nuorten ja heidän vertaistensa epäterveellisen ruoan kulutus pysyi tai muuttui samankaltaisemmaksi lukuvuoden aikana.

(jatkuu)

Taulukko 2 jatkuu

Viite (Maa)	Tutkimuksen aihe	Tutkimusmenetelmät	Aineisto	Keskeisimmät tulokset
Bruening ym. 2014. (Yhdysvallat)	Nuorten sokeripitoisten ja hiilihapotettujen juomien kulutus ja pikaruokaravintolassa käynnin yhteys vertaisten hiilihapotettujen juomien kulutukseen ja pikaruokaravintolassa käyntiin.	Poikkileikkaustutkimus (aineisto EAT 2010 study Eating and Activity in Teens study -tutkimuksesta) Kyselylomakkeet	n=2043 12–16-vuotiaita	Nuorten epäterveellisten juomien kulutus ja ravintolakäynnit olivat positiivisesti yhteydessä vertaisten käyttäytymiseen (p <0,05).
Larson ym. 2017. (Yhdysvallat)	Nuorten omien syömiskäyttäytymispiirteiden, perheen, vertaisten, koulun, asuinympäristön ja ruutuajan merkitys eri kulttuuritaustaisten nuorten energiapitoisten välipalojen kuluttamiseen.	Poikkileikkaustutkimus (aineisto EAT 2010 study Eating and Activity in Teens study -tutkimuksesta) Puhelinhaastattelu Kyselylomakkeet Tietokannat	n=2540 12–18-vuotiaita	Vertaisten epäterveellisten välipalojen kulutus oli yhteydessä nuorten epäterveellisten välipalojen kulutukseen (β=0,24 p <0,001).
Calvert ym. 2021. (Iso-Britannia)	Onko nuorilla väärinkäsityksiä vertaistensa epäterveellisten välipalojen kuluttamiseen kohdistuvista normeista (kuvailevista ja velvoittavista) ja vaikuttavatko ne nuorten kulutukseen.	Poikkileikkaustutkimus Kyselylomakkeet	n=252 11–12-vuotiaita	Nuorten väärinkäsitykset kuvailevista (β=0,16 p=0,035) ja velvoittavista (β=0,18 p=0,028) normeista olivat yhteydessä suurempaan epäterveellisten välipalojen kulutukseen.

Taulukko 3. Tutkimuksia vertaisten vaikutuksista nuorten epäterveellisen ja terveellisen ruoan kulutukseen

Viite (Maa)	Tutkimuksen aihe	Tutkimusmenetelmä	Aineisto	Keskeisimmät tulokset
Gerrits ym. 2010. (Yhdysvallat)	Vaikuttavatko nuorten mielikuvat epäterveellisesti tai terveellisesti syövistä nuorista nuorten omaan kulutukseen.	Poikkileikkaustutkimus Kyselylomakkeet	n=511 14–19-vuotiaita	Nuorten vähemmän negatiiviset käsitykset epäterveellisesti syövistä vertaisista oli yhteydessä nuorten runsaampaan epäterveellisen ruoan kulutukseen (β=0,09 p < 0.05).
Lally ym. 2011. (Iso-Britannia)	Onko nuorilla väärinkäsityksiä epäterveellisten välipalojen ja hedelmien kuluttamiseen kohdistuvista vertaisnormeista (kuvailevista ja velvoittavista) ja vaikuttavatko ne nuorten kulutukseen.	Poikkileikkaustutkimus Kyselylomakkeet	n=264 16–19-vuotiaita	Nuorten käsitykset vertaisten epäterveellisten välipalojen kulutuksesta olivat yhteydessä nuoren runsaampaan epäterveellisten välipalojen (β=0,48 p<0,01) ja juomien kuluttamiseen (β=0,41 p<0,01). Käsitykset vertaisten asenteista eivät olleet yhteydessä.
Stok ym. 2015. (Puola, Portugali, Englanti, Alankomaat)	Subjektiivisten normien yhteys nuorten aikomukseen syödä terveellisesti sekä terveellisen ja epäterveellisen ruoan kulutukseen.	Poikkileikkaustutkimus (Osa TEMPEST – tutkimusta) Kyselylomakkeet	n=2764 10–17-vuotiaita	Nuorten kokemus vertaisten kannustuksesta syödä terveellisesti vähensi epäterveellisen ruoan kulutusta (β=−0,063 p=0,019). Kokemus vertaisten epäterveellisen ruoan kulutuksen vastustamisesta ei vaikuttanut kulutukseen.

(jatkuu)

Taulukko 3 jatkuu

Viite (Maa)	Tutkimuksen aihe	Tutkimusmenetelmä	Aineisto	Keskeisimmät tulokset
Perkins ym.2018. (Yhdysvallat)	Onko nuorilla väärinkäsityksiä vertaistensa sokeripitoisten juomien ja hedelmien kuluttamista koskevista normeista ja vaikuttavatko ne nuorten kulutukseen.	Poikkileikkaustutkimus Kyselylomakkeet	n=5841 12–17-vuotiaita	Käsitykset vertaisten (miesten β=0,56 p<0,001 ja naisten β=0,52 p<0,001) sokeripitoisten juomien kulutuksesta olivat yhteydessä nuorten sokeripitoisten juomien kulutukseen.

5 Pohdinta

5.1 Tulosten tarkastelu

Kirjallisuuskatsauksen tavoitteena oli selvittää, vaikuttavatko vertaiset nuorten epäterveellisen ruoan kulutukseen. Vaikutuksia pohdittaessa on syytä huomioida, että tutkimuksissa on havaittu, että ystävykset ja samoihin kaveriporukoihin kuuluvat lapset ja nuoret muistuttavat toisiaan monessa suhteessa: koulumenestyksen, aggressiivisuuden, tunne-elämän, tulevaisuuden suunnitelmien ja päihteiden käytön suhteen (Kiuru ym. 2007, Nurmi ym. 2015). Samankaltaisuutta on selitetty valikoitumis- ja sosialisaatioefektillä (Kandel 1978, Veenstra ym. 2013).

Kayla de la Hayen (2013) tutkimusryhmä havaitsi nuorten hakeutuvan niiden nuorten seuraan, jotka kuluttivat lähes saman verran tai hiukan enemmän energiapitoista ruokaa. Valikoitumisefektillä tarkoitetaan, että nuoren ympärille valikoituu häntä itseään muistuttavia nuoria, minkä vuoksi sitten kaikki ryhmän nuoret muistuttavat toisiaan (Kandel 1978, Urberg 1999, Veenstra ym. 2013). Valinta voi tapahtua nuoren valitsemalla seurakseen itseään muistuttavia nuoria tai passiivisesti valikoitumalla. Samanlaisten ihmisten kanssa sosiaalinen vertailu on helpompaa, informatiivisempaa ja palkitsevampaa, sillä samankaltaiset palkitsevat nuorta tämän ominaisuuksista ja toimintavoista todennäköisemmin (Veenstra ym. 2013). Nuori siis hakeutuu niiden nuorten seuraan, jotka kuluttavat saman verran epäterveellisiä elintarvikkeita. Valikoitumisefektin voisi siten kuvitella vaikuttavan erityisesti läheisissä toverisuhteissa. Osassa tutkimuksista vertaisryhmä koostui nuoren läheisistä ystävistä ja osassa saman koulun nuorista, muttei tuloksissa havaittu eroa.

Kirjallisuuskatsauksen tutkimuksissa havaittiin vertaisryhmässä esiintyvien normien tai niissä esiintyvien väärinkäsitysten olevan yhteydessä nuorten epäterveellisen ruoan kulutukseen (Perkins ym. 2010, Lallyn ym. 2011, de La Haye ym. 2013, Stok ym. 2015, Perkins ym. 2018, Calvert ym. 2021). Sosialisaatioefektillä tarkoitetaan, että nuori muuttuu ryhmänkaltaiseksi omaksumalla ryhmän tavat ja normit (Kandel 1978, Urberg 1999). Ryhmänpaine usein johtaa normien noudat-

tamiseen. Jokainen meistä kuuluu erilaisiin sosiaalisiin ryhmiin ja sosiaalisen identiteettiteorian mukaan yksilö omaa ryhmän normit, mikäli hän kokee samaistuvansa kyseiseen ryhmään (Terry ym. 1999). Esimerkiksi, jos nuori määrittelee itsensä ympäristösuojelijaksi, hän voi ryhtyä käymään kirpputoreilla, ryhtyä vegaaniksi ja lajitella kaikki jätteet. Toisaalta nuoria ei välttämättä suoranaisesti painosteta syömään epäterveellistä ruokaa, vaan he muokkaavat käytöksensä kavereidensa kaltaisiksi omasta tahdostaan. Tätä voisi selittää mallioppiminen tai torjutuksi tulemisen pelko (Kandel 1978, Urberg 1999). Ruoanvalinnalla voidaan haluta ylläpitää sosiaalista imagoa, mikä sitten vaikuttaa nuoren ruoanvalintaan (Gerrits 2010). Toisaalta nuori voi jo itse valmiiksi kuluttaa epäterveellisiä elintarvikkeita ja siten hakeutua sellaisten nuorten seuraan, jotka kuluttavat niitä myös ja sitten seura muokkaa nuorten asenteita vahvistaa tätä käytöstä eli kyseessä olisi valikoitumis- ja sosialisaatioefekti.

Nuoren epäterveellisen ruoan kulutuksen samankaltaisuus voi johtua samasta elinympäristöstä, sillä nuoret liikkuvat vertaisten kanssa samoissa lähikaupoissa ja ravintoloissa. Samalla asuinalueella asuvien nuorten perheillä voi olla lähes samanlainen tulotaso, minkä vuoksi nuorilla on saman verran käyttörahaa, mikä vaikuttaa sitten epäterveellisten elintarvikkeiden kulutukseen. Ajanvietto ostoskeskuksissa ja pikaruokaravintoloissa antaa helposti houkutuksia kuluttaa epäterveellistä ruokaa. Epäterveelliset elintarvikkeet mielletään usein houkuttelevampina, minkä vuoksi niiden kulutus myös muistetaan herkemmin, mikä myös lisää helposti mielikuvaa niiden kulutuksesta. Nuorelle saattaa muodostua mielikuva, etteivät vertaiset syö muuta, koska he eivät sitä näe tai muista.

Tutkimusten tuloksissa ilmeni ristiriitaisuuksia: Kayla de La Hayen ym. (2013) seurantatutkimuksessa vertaisnormit (kuvaavat tai velvoittavat) eivät vaikuttaneet nuoren epäterveellisen ruoan kulutukseen, mutta Lallyn ym. (2011) tutkimuksessa kuvaavat normit ja Calvertin ym. (2021) tutkimuksissa velvoittavat normit olivat yhteydessä nuoren epäterveellisen ruoan kulutukseen. Ristiriitaisuutta saattaa selittää, että Lallyn ym. (2011), Calvertin ym. (2021) tutkimukset ovat poikkileikkaustutkimuksia. Tuloksia saattaa selittää myös käytetyt mittausmenetelmät: kyselylomakkeiden asettelu ja muotoilu voivat vaikuttaa nuorten vastauksiin ja tulkintaan. de La Haye ym. (2013) selvitti nuorilta vertaisnormeja kysymällä nuorilta: ”Kuinka paljon uskot läheisten ystäviesi

kuluttavan epäterveellisiä elintarvikkeita?” ja ”Ajattelevatko läheiset ystäväsi, että sinun tulisi kuluttaa epäterveellisiä elintarvikkeita ainakin kaksi kertaa päivässä?” Lallyn ym. (2011) ja Calvertin ym. (2021) tutkimuksissa puolestaan kysyttiin: ”Kuinka monta annosta seuraavista elintarvikkeista ikätoverisi on syönyt kuluneen viikon aikana?” "Mitä luulet suurimman osan ikätovereistasi ajattelevan epäterveellisten välipalojen vähentämisestä?”.

5.2 Luotettavuus ja eettisyys

Tämän kirjallisuuskatsauksen tutkimusprosessin kuvauksella on pyritty lisäämään tutkielman luotettavuutta. Tutkielmassa on pyritty kuvaamaan tiedonhakuprosessissa hyödynnetyt hakulausekkeet mahdollisimman tarkasti, jotta tutkielma voitaisiin toistaa. Hakulausekkeiden muodostamisessa konsultoitiin Itä-Suomen yliopiston kirjaston tietoasiantuntijaa, jotta tutkielman hakustrategia olisi tutkimuskysymyksen kannalta mahdollisimman relevantti. Kirjallisuuskatsauksen valikoituneiden tutkimusten sisään- ja poisottokriteerit pyrittiin miettimään tarkasteltavaan aiheeseen sopivaksi.

Kirjallisuuskatsaukseen valikoitui yhteensä 10 tutkimusta, mikä on suhteellisen pieni suhteessa tietokantojen antamiin hakutuloksiin. Tutkimusten otoskoot olivat melko suuria, (252–5841) mikä lisää luotettavuutta. Luotettavuutta myös lisää, että ikätovereiden vaikutusta selvitettiin erilaisissa vertaissuhteissa ja eri-ikäisten nuorten keskuudessa. Katsauksen tutkimuksista suurin osa oli tehty Yhdysvalloissa, mutta osa tutkimuksista oli toteutettu Australiassa, Isossa-Britanniassa, Puolassa, Portugalissa ja Alankomaissa. Tutkimuksia ei toteutettu esimerkiksi Pohjoismaissa tai Aasiassa, joiden kulttuuri on erilainen tutkielman maihin verrattuna, minkä vuoksi niitä ei voi yleistää esimerkiksi suomalaiseen tai aasialaiseen väestöön. Nuorten kohdalla tulee myös huomioida, että nuoret kehittyvät eri tahtiin, mikä voi aiheuttaa suuriakin eroja nuorten syömiskäyttäytymiseen vaikuttavien tekijöiden välillä. Ruoanvalintaan vaikuttaa myös vertaisten lisäksi monet muut tekijät, kuten oma kehitys, perhe, mainonta, koulutus ja yksilöiden välillä voi olla suuriakin eroja näiden painotuksessa. Esimerkiksi sosiaaliselle nuorelle vertaiset voivat olla merkittävä tekijä, kun taas toiselle varhainen puberteetti voi olla merkittävämmässä roolissa.

Kirjallisuuskatsaukseen valikoituneet tutkimukset olivat pääosin poikkileikkaustutkimuksia, joiden perusteella voidaan päätellä ilmiöiden samanaikaisesta esiintyvyydestä. Poikkileikkaustutkimusten lisäksi kirjallisuuskatsaukseen valikoitui yksi seurantatutkimus, josta ei myöskään voi tehdä yleistettävää johtopäätöstä. Lisäksi tutkimuksissa oli käytetty pääosin itseraportointimittauksia. Varsinaisia syy-seuraus-suhteen päätelmiä ei voi siis tehdä.

Katsauksessa hyödynnettyjen englanninkielisten tutkimusten kääntäminen suomesta englanniksi voi vähentää tulosten luotettavuutta käännösvirheiden vuoksi (Tuomo ja Saarijärvi 2018). Kirjallisuuskatsaukseen otettiin materiaalia, joita oli saatavilla Itä-Suomen yliopiston tietokannan (UEF Primo) kautta, mikä rajasi tutkimusaineistoa ja sen määrää.

Kirjallisuuskatsausta tehdessä tutkija pyrki noudattamaan Tutkimuseettisen neuvottelukunnan hyvää tieteellistä käytäntöä. Tähän käytäntöön kuuluu huolellisuus, tarkkuus ja rehellisyys koko tutkielmatyön ajan: tutkimustulosten etsinnässä, tallennuksessa, esityksessä ja arvioinnissa (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012). Tutkielmassa toteutetaan avoimuutta ja käytetään asianmukaisia lähdeviittauksia (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012). Tutkielma tarkistettiin Turnitin -plagiointitunnistusohjelmalla.

5.3 Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet

Katsauksen tarkoituksena oli selvittää vertaisten vaikutuksia nuorten epäterveellisen ruoan kulutukseen. Tavoitteena on tuottaa näyttöön perustuvaa tietoa vertaisten vaikutuksesta nuorten epäterveellisen ruoan kulutukseen sekä kuvata mahdollisia sosiaalisten tekijöiden vaikutusmekanismeja, joilla vertaiset vaikuttavat nuorten epäterveellisen ruoan kulutukseen. Kirjallisuuskatsauksen perusteella voidaan havaita vertaisten olevan yhteydessä nuorten epäterveellisen ruoan kulutukseen. Vertaisten oma epäterveellisen ruoan kulutus on yhteydessä nuorten epäterveellisen ruoan kulutukseen, nuorten vähemmän negatiiviset mielikuvat epäterveellisesti syövistä vertaisista on hieman yhteydessä nuorten epäterveellisen ruoan kulutukseen, nuorten vertaisryhmissä muodostuneet normit ovat yhteydessä nuorten epäterveellisen ruoan kulutukseen ja nuoret yliarvioivat vertaisten epäterveellisten elintarvikkeiden kulutuksen, mikä lisää heidän omaa

kulutustaan. Suurin osa tutkimuksista (6/10) selvitti vertaisryhmässä esiintyvien normien tai niissä esiintyvien väärinkäsitysten yhteyttä nuorten epäterveellisen ruoan kulutukseen. Kuitenkin aiheesta tehdyn vähäisen tutkimusmäärän vuoksi on vaikea määritellä, millä mekanismilla vertaiset vaikuttavat merkittävimmin nuorten epäterveellisen ruoan kuluttamiseen. Epäselväksi jää myös, ovatko vertaisryhmien väliset yhtäläisyydet seurausta, siitä että vertaiset muokkaisivat nuorten epäterveellisen ruoan kulutusta vai johtuuko samankaltaisuus siitä, että nuoret valikoivat ystäväpiiriinsä henkilöitä, jotka kuluttavat saman verran epäterveellistä ruokaa.

Tämä kirjallisuuskatsaus antaa näyttöä siitä, että aihetta olisi syytä tutkia enemmän ja tarkemmin erilaisilla tutkimusmenetelmillä, kuten pitkillä seurantatutkimuksilla, sillä valikoitumis- ja sosialisaatioefektin erottaminen vaatisi pitkäaikaista seurantatutkimusta. Laadullisessa tutkimuksilla olisi mielenkiintoista selvittää nuorten ruokailukokemuksia vertaisten kanssa. Mielenkiintoista olisi myös tutkija vertaisten vaikutuksia suomalaisten nuorten epäterveellisen ruoan kulutukseen.

6 Tulosten hyödynnettävyys

Kirjallisuuskatsauksen tuloksia voi hyödyntää nuorille suunnatussa ruokakasvatuksessa huomioiden, että kyse on esiintyvyydestä, eikä täysin yleistettävissä kaikkiin nuoriin. Kirjallisuuskatsaus antaa näyttöä siitä, että aihetta olisi syytä tutkia enemmän ja tarkemmin erilaisilla tutkimusmenetelmillä, kuten pitkillä seurantatutkimuksilla. Kirjallisuuskatsauksen tuloksia voidaan täten hyödyntää aiheen jatkotutkimuksissa.

Lähteet

Aronson E, Wilson TD, Akert RM. Social psychology . Prentice Hall College Div 2005.

Baumeister RF, Leary MR. The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. Psychol Bull 1995;117:497-529.

Bruening M, MacLehose R, Eisenberg ME, Nanney MS, Story M, Neumark-Sztainer D. Associations between sugar-sweetened beverage consumption and fast-food restaurant frequency among adolescents and their friends. J Nutr Educ Behav 2014;46:277-285.

Calvert S, Dempsey RC, Povey R. Normative misperceptions of unhealthy snacking amongst 11- to 12-year-old secondary school students. Appetite 2021;166:105462.

Cialdini RB, Reno RR, Kallgren CA. A focus theory of normative conduct: Recycling the concept of norms to reduce littering in public places. J Pers Soc Psychol 1990;58:1015-1026.

Contento IR, Williams SS, Michela JL, Franklin AB. Understanding the food choice process of adolescents in the context of family and friends. J Adolesc Health 2006;38:575-582.

Das JK, Salam RA, Thornburg KL ym. Nutrition in adolescents: physiology, metabolism, and nutritional needs. Ann N Y Acad Sci 2017;1393:21-33.

de la Haye K, Robins G, Mohr P, Wilson C. Adolescents' Intake of Junk Food: Processes and Mechanisms Driving Consumption Similarities Among Friends. J Res Adolesc 2013;23:524-536.

Deci E, Moller A. The concept of competence: a starting place for understanding intrinsic motivation and self-determined extrinsic motivation . Kirjassa: Elliot AJ, Dweck CS, toim.

Handbook of competence and motivation. New York, NY, US: Guilford Publications 2005, s. 579-594.

Erikson EH. Identity: youth and crisis. Oxford, England: Norton & Co 1968.

Fisher LA, Bauman KE. Influence and selection in the friend–adolescent relationship: Findings from studies of adolescent smoking and drinking. J Appl Soc Psychol 1988;18:289-314.

Furst T, Connors M, Bisogni CA, Sobal J, Falk LW. Food choice: a conceptual model of the process. Appetite 1996;26:247-265.

Gerrits JH, O'Hara RE, Piko BF ym. Self-control, diet concerns and eater prototypes influence fatty foods consumption of adolescents in three countries. Health Educ Res 2010;25:1031-1041.

Herman CP, Higgs S. Social influences on eating. An introduction to the special issue. Appetite 2015;86:1-2.

Herman CP, Roth DA, Polivy J. Effects of the presence of others on food intake: a normative interpretation. Psychol Bull 2003;129:873-886.

Homans GC. Social behavior: Its elementary forms, Revised ed. Oxford, England: Harcourt Brace Jovanovich 1974.

Hoppu, U. ym. 2008. Yläkoululaisten ravitsemus ja hyvinvointi. Lähtötilanne ja lukuvuonna 2007-2008 toteutetun interventiotutkimuksen tulokset. Helsinki: Kansanterveyslaitos, Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B30.

Inchley, J., Currie, D., Budisavljević, S., Torsheim, T., Jåstad, A., Cosma, A., Kelly, C., Ársaell, M., Arnarsson, A. & Weber, M. 2020, Findings from the 2017/2018 health behavior in school-aged children (HBSC) survey in Europe and Canada international report volume 1. Key Findings Spotlight on adolescent health and well-being Spotlight on adolescent health and well-being., World Health Organization, Kööpenhamina, Tanska.

Ioannou S. 'Eating beans ... that is a "no-no" for our times': Young Cypriots' consumer meanings of 'healthy' and 'fast' food. Health Educ J 2009;68:186-195.

Kandel DB. Similarity in real-life adolescent friendship pairs. J Pers Soc Psychol 1978;36:306-312.

Kiuru N, Aunola K, Vuori J, Nurmi J. The role of peer groups in adolescents' educational expectations and adjustment. Journal of Youth and Adolescence 2007;36:995-1009.

Lally P, Bartle N, Wardle J. Social norms and diet in adolescents. Appetite 2011;57:623-627.

Larson N, Miller JM, Eisenberg ME, Watts AW, Story M, Neumark-Sztainer D. Multicontextual correlates of energy-dense, nutrient-poor snack food consumption by adolescents. Appetite 2017;112:23-34.

Lassi Z, Moin A, Bhutta Z. 11. Nutrition in Middle Childhood and Adolescence. Kirjassa: Bundy DAP, de Silva N, Horton S, Jamison DT, Medina-Mora ML, toim. Child and Adolescent Health and Development. Washington, District of Columbia: World Bank Group 2017, s. 133-146.

Lihavuus (lapset, nuoret ja aikuiset). Käypä hoito-suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Lihavuustutkijat ry:n ja Suomen Lastenlääkäriyhdistys ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim: Päivitetty 2021.

Martin RE, Villanueva Y, Stephano T, Franz PJ, Ochsner KN. Social influence shifts valuation of appetitive cues in early adolescence and adulthood. J Exp Psychol : Gen 2018;147:1521-1530.

McPherson RS, Hoelscher DM, Alexander M, Scanlon KS, Serdula MK. Dietary assessment methods among school-aged children: Validity and reliability. Preventive Medicine: An International Journal Devoted to Practice and Theory 2000;31:S11-S33.

Neufeld LM, Andrade EB, Suleiman AB ym. Food choice in transition: adolescent autonomy, agency, and the food environment. The Lancet 2022;399:185-197.

Neuman N, Lövestam E. Toward a critical dietetics in the Nordic countries. Journal of Critical Dietetics 2018;4:5–13.

Nurmi J, Ahonen T, Lyytinen H, Lyytinen P, Pulkkinen L, Ruoppila I. Ihmisen psykologinen kehitys. Jyväskylä: PS-kustannus 2015.

Norris SA, Frongillo EA, Black MM ym. Nutrition in adolescent growth and development. The Lancet 2022;399:172-184.

Perkins JM, Perkins HW, Craig DW. Misperceived norms and personal sugar-sweetened beverage consumption and fruit and vegetable intake among students in the United States. Appetite 2018;129:82-93.

Perkins JM, Perkins HW, Craig DW. Misperceptions of peer norms as a risk factor for sugar-sweetened beverage consumption among secondary school students. J Am Diet Assoc 2010;110:1916-1921.

Rantala, E., Martikainen, J., Lakka, T., Vanhatalo, S., Heiskanen, J., Väistö, J., Leiväsluoto, J., Hassinen, M., Eloranta, A., Sigfrids, A. & Harjumaa, M. 2020, Suomalaisten lasten ja nuorten ruokaympäristö ja toimenpide-ehdotukset sen kehittämiseen terveyttä edistäväksi, Valtioneuvoston kanslia, Helsinki.

Reno RR, Cialdini RB, Kallgren CA. The transsituational influence of social norms. J Pers Soc Psychol 1993;64:104-112.

Salmivalli C. Peers and siblings. Kirjassa: Hopkins B, Geangu E, Linkenauger S, toim. The Cambridge Encyclopedia of Child Development. Cambridge: Cambridge University Press 2017, s. 482-486.

Salvy S, Kieffer E, Epstein LH. Effects of social context on overweight and normal-weight children's food selection. Eating Behav 2008;9:190-196.

Sobal J, Bisogni CA. Constructing food choice decisions. Ann Behav Med 2009;38 Suppl 1:37.

Stok FM, de Vet E, de Wit JB, Luszczynska A, Safron M, de Ridder DT. The proof is in the eating: subjective peer norms are associated with adolescents' eating behaviour. Public Health Nutr 2015;18:1044-1051.

Story M, Neumar-Sztainer D, French S. Individual and Environmental Influences on Adolescent Eating Behaviors. J Am Diet Assoc 2002;102:S40-S51.

Syömishäiriöt. Käypä hoito-suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Lastenpsykiatriyhdistyksen ja Suomen Psykiatriyhdistys ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim: Päivitetty 2014.

Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos 2021. Kouluterveyskysely 2006-2021. Helsinki: Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos. https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_trendi?alue_0=600836&mittarit_0=200537&mittarit_1=200264&mittarit_2=532613&sukupuoli_0=143993# Päivitetty 04.10.2021

Terry DJ, Hogg MA, White KM. The theory of planned behaviour: self-identity, social identity and group norms. Br J Soc Psychol 1999;38 (Pt 3):225-244.

Tilles-Tirkkonen T. Kouluikäisten lasten ja nuorten ruokailutottumukset ja niiden tasapainoisuuteen vaikuttaminen. Väitöskirja. University of Eastern Finland 2016.

Tuomi J, Sarajärvi A. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi 2018.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen lautakunnan ohje 2012. https://tenk.fi/fi/ohjeet-ja-aineistot/HTK-ohje-2012 (Luettu 7.2.2022)

Urberg KA. Introduction: Some thoughts about studying the influence of peers on children and adolescents. Merrill - Palmer Quarterly 1999;45:1.

Veenstra R, Dijkstra JK, Steglich C, Van Zalk, Maarten H. W. Network-Behavior Dynamics. Journal of Research on Adolescence (Wiley-Blackwell) 2013;23:399-412.

Wouters EJ, Larsen JK, Kremers SP, Dagnelie PC, Geenen R. Peer influence on snacking behavior in adolescence. Appetite 2010;55:11-17.

Ziegler AM, Kasprzak CM, Mansouri TH ym. An Ecological Perspective of Food Choice and Eating Autonomy Among Adolescents. Front Psychol 2021;12:654139.

Liitteet

Taulukko 4. Hakustrategian kuvaus

Tietokanta	**Hakulauseke**	**Rajaukset**	**Hakutulokset**	**Otsikko, valittu**	**Koko teksti, valittu**
Pubmed (Advanced search)	#1 adolescen*[tw] OR preadolescen*[tw] OR young[tw] OR younger[tw] OR youth[tw] OR teen[tw] OR teens[tw] OR teenager*[tw]#2 "fast food"[tw] OR "fatty food"[tw] OR " junk food" OR "unhealthy food*"[tw] OR "unhealthy eating"[tw] OR "unhealthy snack"[tw] OR "bad food"[tw] OR " sugary food"[tw] OR " energy drinks"[tw] OR "sugar-sweetened"[tw] #3"diet habit*"[tw] OR "dietary habit*"[tw] OR "eating behavior*"[tw] OR "eating habit*"[tw] OR "food habit*"[tw] OR "feeding behavio*"[tw] OR "feeding habit*"[tw] "food preference*"[tw] OR "food choice*"[tw] OR "food consumption"[tw] norm* [tw] OR norms [tw] OR "perceived norm*"[tw] OR normative[tw] OR attitude*[tw] OR prejudice*[tw] OR opinion*[tw] OR perception*[tw] OR liking*[tw] OR "modelling" [tw] OR "intake"[tw] OR "eating"[tw] #4 peer[tw] OR peers[tw] OR friend[tw] OR friends[tw] #5 #1 AND #2 AND #3 AND #4	Kieli: englanti Julkaisuvuodet 2010–2021	198	46	5

jatkuu)

Taulukko 3 jatkuu (Liite 2/2)

Tietokanta	Hakulauseke	Rajaukset	Hakutulokset	Otsikko, valittu	Koko teksti, valittu
Psycinfo (Advanced search)	(adolescen* OR preadolescen* OR young OR younger OR youth OR teen OR teens OR teenager*) AND ("unhealthy food*" OR "unhealthy eating" OR "unhealthy snack*" OR "bad food*" OR "fast food*" OR "fatty food*" OR "sugary food*" OR " junk food *" OR " energy drinks" OR " sugar-sweetened") AND ("diet habit*" OR "dietary habit*" OR "eating behavior*" OR "eating habit*" OR "food habit*" OR "feeding behavio*"OR "feeding habit*" OR "food preference*" OR "food choice*" OR "food consumption" OR "norm" OR "norms" OR "perceived norm*" OR normative OR "attitude*" OR prejudice* OR opinion* OR perception* OR liking* OR "modelling" OR "intake" OR "eating") AND (peer OR peers OR friend OR friends)	Kieli: englanti Julkaisuvuodet 2010–2021	111	33	3
Sopus	("adolescent" OR "preadolescent" OR "young" OR "younger" OR "youth" OR "teen" OR "teens" OR "teenager") AND ("unhealthy food" OR "unhealthy eating" OR "unhealthy snack" OR "bad food" OR "fast food" OR "fatty food" OR "sugary food" OR "junk food" OR "sugar-sweetened" OR "energy drinks") AND ("diet habit" OR "dietary habit" OR "eating behavior" OR "eating habit" OR "food habit" OR "feeding behavior" OR "feeding habit" OR "food preference" OR "food choice" OR "food consumption" OR "norm" OR "norms" OR "perceived norm*" OR "normative" OR "attitude" OR "prejudice" OR "opinion" OR "perception" OR "liking" OR "modelling" OR "intake" OR "eating") AND ("peer" OR "peers" OR "friend" OR "friends")	Kieli: englanti Julkaisuvuodet 2010–2021	358	35	2
Yhteensä					**10**