

**Tartu Ülikooli
Psühholoogia Instituut**

Kärt Rüütel

**INIMESE ARUSAAM TERVISLIKUST TOITUMISEST NING KÜSIMUSE
ESITAMISE VIISI MÕJU ARUSAAMA VÄLJENDAMISELE
Seminaritöö**

Juhendaja: Triin Hannust

Läbiv pealkiri: arusaam tervislikust toitumisest

Tartu 2013

1. Kokkuvõte

Eesti inimeste arusaamu tervisliku toitumise kohta on uuritud varemgi. Neis on kasutatud ka avatud- ja valikvastustest kombineeritud küsimustikke (Toiduainetööstuse Liit, 2008), kuid varem ei ole Eestis võrreldud, kuidas avaldatud arusaamad eri küsimuseliikide lõikes erinevad. Läbiviidud uurimuse tulemused näitavad, et väljendatud arusaamad sõltuvad oluliselt sellest, kas kasutada suletud või avatud küsimusi. Avatud küsimuste puhul saavad vastajad märkida neid aspekte, mida valikvastuste koostaja pole küsinud (Hannust & Kikas, 2010; Panagiotaki, Nobes, & Potton, 2009, Straatemeier, van der Maas, & Jansen, 2008), valikvastuste puhul tuua välja aga need asjaolud, mis neile avatud küsimuste puhul ei meenunud (Hutsebaut & Verhoeven, 1995).

1.1 Abstract

Human Concept of Healthy Eating and the Effect of the Manner of Posing a Question on the Expression of Concepts

Concepts of Estonians on healthy eating have been researched before. Even open-ended and closed-ended questions have been combined for such research (Toiduainetööstuse Liit, 2008), but never before has it been compared in Estonia how the concepts reported vary in terms of different question types used in a questionnaire. The results of the research indicate that concepts expressed are highly dependent on whether open- or closed-ended questions are used. In the case of open-ended questions, respondents may express aspects not asked in the forced-answer questions (Hannust & Kikas, 2010; Panagiotaki, Nobes, & Potton, 2009, Straatemeier, van der Maas, & Jansen, 2008) and in the case of forced-answer questions, respondents may point out facts that failed to come to mind when answering the open-ended questions (Hutsebaut & Verhoeven, 1995).

2. Sissejuhatus

2.1. Arusaamad ja nende kujunemine

Inimesed saavad teadmisi nii otsese tegevuse ja maailmas toimuva jälgimise kaudu kui ka kaudselt, nt suuliste selgituste kuulamise või lugemise kaudu (Brewer, Chinn, & Samarapungavan, 2000; Kikas, 2003). Vahel, kui uue teabe ja varasemalt omandatud arusaamade vahel vastuolu ei ole, on uute teadmiste omandamine küllalt kerge. Sellist protsessi nimetatakse teadmiste täiendamiseks, sest uus teave lihtsalt lisatakse vanale (Chi & Ohlsson, 2005; Piaget, 1947/2005). Näiteks õppimise tulemusel laienevad inimeste teadmised ning tekivad seosed eri infokildude vahel (Chi & Ohlsson, 2005).

Ühe osa inimese teadmistesüsteemist moodustavad arusaamad (Ohlsson, 1996). Arusaam ise, ülejäänud teadmistesüsteemist eraldi vaadatuna, on vaimne abstraktsioon, mis võimaldab teha üldistusi ja laiendada teadmisi tuntud objektidelt tundmatutele. Arusaama võib käsitleda kui teavet asjade, sündmuste ja protsesside kohta, mis võimaldab eristada eri asju ja kategooriaid; teada, millised on asjade vahelised suhted ja töötada välja ideid sündmuste, asjade ja protsesside kohta (Siddiqui, 1991). Arusaamad kujunevad kogemuste omandamise kaudu, mille tulemusena kogutakse kogemuste sarnased elemendid ühte gruppi. Kui kogemuse üks omadus kordub üha uuesti, siis hakkab inimene korduvust märkama. Arusaam tekib mitme kogemuse tulemusena ja on ajamahukas protsess, eriti kui mõiste on keeruline. Näiteks selleks, et tekiks arusaam tervislikust toitumisest, hakkab inimene ebateadlikult arendama oma teadmisi omadustest, mida nad peavad tervislikule toitumisele omaseks ning lõpuks nimetavad mõiste „tervislikuks toitumiseks“ (Thornley & West, 2010).

Kuna arusaamad ei teki enamasti valmiskujul, tuleb uus õpitud teave integreerida inimese olemasolevasse mõistesüsteemi, sest ainult nii saab seda maailmast arusaamiseks ja nähtuste selgitamiseks kasutada (Brewer et al., 2000; Inagaki & Hatano, 2002; Spelke & Kinzler, 2007).

Võib aga juhtuda, et inimene heidab saadud uue teabe kõrvale ja langeb tagasi turvalise võimaluse juurde kirjeldada oma kogemusi (Chi & Ohlsson, 2005). Samuti võib ta õpitut eelnevate teadmistega valesti kombineerida (Albanese & Vicentini, 1997; Brewer et al., 2000; Schnotz, Vosniadou, & Carretero, 1999; Vosniadou, 1994). Näiteks uue teadusliku mõiste õppimisel võib juhtuda, et õppija peab ületama vähemalt mõne järgmistest probleemidest: (i) kõnealused nähtused ei ole otseselt jälgitavad, (ii) kogemusel põhineva teabe ja teadusliku selgituse vahel on vasturääkivusi, (iii) teaduslikke mõisteid õpetatakse

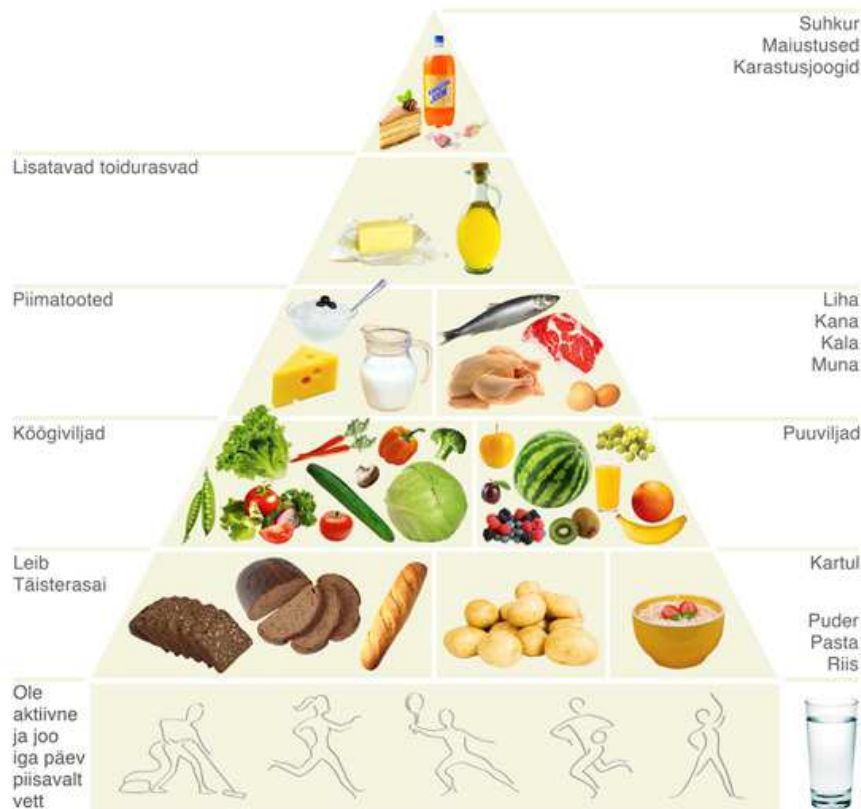
enamasti kirjelduste kaudu, kasutades tuttavaid mõisteid uuel viisil ning (iv) mitmed mõiste käsitlemisel kasutatavad terminid on abstraktsed ja mitmetitõlgendatavad (Johnson & Carey, 1998; Kikas, 2003; Vygotsky, 1934/1997). Et neid probleeme ületada, peab inimene oma eelnevad arusaamad üle vaatama ja ümber korraldama ning looma sidemed verbaalse ja kogemusel põhinevate teadmiste vahele (Brewer et al., 2000; Chi & Ohlsson, 2005; Chinn & Malhotra, 2002; Piaget, 1947/2005; Vygotsky, 1934/1997).

Kuna arusaama kujunemise protsessis peab ületama nii mitmeid takistusi, ei pruugi teadmiste integreerimine alati õnnestuda. Teaduslikud mõisted asendavad ebaõigeid uskumusi üksnes siis, kui uued mõisted on arusaadavad, tunduvad usutavad ja on kasulikumad kui vanad arusaamad (Brewer et al., 2000). Kui inimene satub silmitsi uue teabega, mis on vastuolus kogemustepõhiste teadmistega, võib ta uue informatsiooni kas kõrvale jätta või püüda olemasolevat arusaama muuta, integreerides sinna uut teavet (Brewer et al., 2000; Chi & Ohlsson, 2005; Vosniadou, 1994). Arvatakse, et see protsess on astmeline. Õppija katse puhul vana ja uue teabe ebakõladest üle saada võivad enne täpse arusaama tekkimist esineda vahesammud, mida võib nimetada väärarusaamadeks (Vosniadou et al., 2004; Vosniadou, Skopeliti, & Ikospentaki, 2005). Usutakse ka, et kui väärarusaamade teke lahendab konflikti vastuoluliste infokildude vahel, siis võib see tõkestada edasiõppimist, kuna olemasolevaid teadmisi pole vaja korrigeerida (Chinn & Brewer, 1993; Maria, 1996; Smith et al., 1997).

2.2. Toitumisealase teabe eripalgelisus meedias

Üheks olulisemaks inimeste tervist puudutavaks probleemiks Eestis viimastel aastatel on ülekaalulisus. See põhjustab mitmeid haigusi, nagu südame-veresoonkonna haigused, vähkkasvajad jms (Tervise Arengu Instituut, 2013). Selleks, et hoida end vormis ning olla terve, pööratakse üha enam tähelepanu tervislikule toitumisele. Meedias on aga palju toitumisealast, eriti dieete puudutavat teavet (Eesti Toiduainetööstuse Liit, 2008), mis võib muuta inimeste arusaama tervislikust toitumisest või tekitada raskusi toidu tervislikkuse üle otsustamisel, sest neis sisalduvad toitumissoovitused on sageli üksteisele vastukäivad. Nimelt viidatakse väga erinevate toitumisviiside tervislikkusele.

Tervise Arengu Instituudi toitumissoovitused põhinevad toidupüramiidil (joonis 1). Püramiidi alumises osas on need toidud, mis peavad moodustama kõige suurema osa meie menüüs ning mida ülespoole, seda vähem tuleb neid süüa (Tervise Arengu Instituut, 2013).



Joonis 1. Toidupüramiid. (Tervise Arengu Instituut, 2013).

Vastukaaluks soovitab üks toitumisnõustaja tervislikult toituda soovijale tarbida võimalikult palju rasvast, nagu hapukoor, juust, liha, kala jms, väites, et inimesed on kogu oma eksistentsi ajal tarvitanud rasvast toitu, mistõttu inimese rakud ja geenid on loodud rasvas leiduvatest toitainetest elama-toituma (Õhtuleht, 2012). Aluselise dieedi propageerivad väidavad aga, et juust, piim, liha ja teraviljad soodustavad vere happelisust. Nad leiavad, et tervislik on need oma menüüst välja jätta ning süüa rohkem värsked puu- ja köögivilju, pähkleid ja seemneid (Aps, 2013). Veregrupidieedi pooldajad ütlevad, et veregrupp peegeldab inimese sisekeemiat, mis omakorda määrab viisi, kuidas organism toitaineid omastab. Igale veregrupile soovitatakse ise menüüd ning ära on määratud sobivad, ebasobivad ja neutraalsed toiduained. Veregrupile kasulikud toitained mõjuvad organismile nagu ravimid, neutraalsed toitained tasakaalustavad ning veregrupile mitesobivad toitained mõjuvad organismile nagu mürk ja nende tarbimist tuleks vältida, kuna just need põhjustavad erinevaid haiguseid, kurnatust, väsimust ja depressiooni. Näiteks AB-veregrupiga inimene peaks muuhulgas vältima kanalaha, sinihallitusjuustu, harilikku aeduba, tatart, maisi, apelsini, banaani ja musta teed ning peaks sööma rohkem näiteks küülikaha, lõhet, maapähkleid, küüslauku, ananassi ja rohelist teed (Mida kujutab endast veregrupidieet, 2009).

Seesuguseid toitumissoovitusi leidub internetis veel. Ükski siintoodutest ei ole mõelnud kiireks kaalukaotuseks, vaid just nimelt tervislikuks toitumiseks ja seeläbi hea enesetunde saavutamiseks. Soovitused näivad põhjendatud ja mõjuvad veenvalt. Inimesena, kes püüab tervislikult elada või oma tervist parandada, võib olla nende sageli omavahel vastuolus olevate soovituste vahel raske valida. Vastuoluline teave hägustab arusaama, mis inimesel tervislikust toitumisest on või sunnib teda aja jooksul sellele mõistele teistsugust tähendust andma.

2.3.Varasemad uuringud eestlaste arusaama kohta tervisliku toitumise kohta

Arvestades eespool kirjeldatud eripalgelise toitumisalase teabe konteksti, ongi oluline uurida, mida Eesti inimesed tervislikuks peavad.Varasemalt on ühes Eesti Toiduainetööstuse Liidu uuringus leitud, et eestlased peavad tervislikuks eelkõige puu-, juur- ja köögiviljade söömist. Samuti nimetatakse tervislikust toitumisest rääkides selliseid märksõnu nagu vähe rasva, regulaarne toitumine, mitmekesine toitumine ning vitamiinide ja mineraalide sisaldus toidus. Naised rõhutavad enam puu- juur- ja köögiviljade tarbimist, vähest rasvasust, toiduainete kodumaisust ning toiduainete tasakaalustatust. Mehed rõhutavad aga suhteliselt enam toitumise regulaarsust, mitmekesisust ning toiduainete puhtust/keemiavabadust. Seega paistavad meeste puhul välja igapäevase elutempoga seotud faktorid (pole aega regulaarselt ja mitmekesiselt toituda), naiste puhul aga rohkem üldtervislikud ja kehakaaluga seotud tegurid (Eesti Toiduainetööstuse Liit, 2008). Üks hilisem Eesti Toiduainetööstuse Liidu uuring, kus püüti välja selgitada, milliseid toiduaineid tervislikuks peetakse, näitab, et 86 protsenti inimestest peavad keefiri kõige tervislikumaks toiduaineks (Rudi, 2012). Üle 60 protsendi vastanutest peavad tervislikuks ka terade ja seemnetega tooteid, piima, traditsioonilist rukkileiba, värsket liha, jogurtit ja sepikut. Lisaks on välja toodud, et võrreldes 2008ndal aastal läbi viidud uuringuga on meeste ja naiste arusaam tervislikkust toitumisest lähenenud. Kui eelmises uuringus tõid naised tervisliku toiduna välja puu- ja köögiviljad, väherasvased toidud ja mõõduka söömise, siis nüüd nimetavad samu tunnuseid samapalju ka mehed. Kui 2008ndal aastal oli tervislik toitumine populaarne teema eeskätt noorte jaoks, siis nüüd on ka vanusegruppide lõikes toimunud lähenemine (Rudi, 2012).

Eesti elanike toitumisharjumuste kohta on leitud, et 51% küsitletud elanikkonnast hindab oma igapäevast toitumist üldiselt tervislikuks ning veel 12% kindlasti tervislikuks (jälgib teadlikult), 27% hindab oma igapäevast toitumist pigem mittetervislikuks ning 9%

kindlasti mittetervislikuks. Kokku seega 36% ei pea oma toitumist tervislikuks. Viimane tulemus on märkimisväärne, kuna näitab, et pea kogu elanikkond oskab vähemalt hinnata, kas tema igapäevane toitumine on tervislik või mitte. Tervislikult toitujad esitavad ülekaalukalt peamise põhjusena üldise enesetunde ja vormi hoidmise vajaduse (63%). 29% märgib siiski, et harrastab igas mõttes tervislikke eluviise ja toitumine on selle osa. Mittetervislikud toitujad toovad peamiseks põhjuseks ajapuuduse nende küsimustega tegelemiseks (42%). Nimetatud põhjus on peamine nii nooremas kui keskmises vanuserühmas. Vanemas rühmas tuuakse aga peamiseks põhjuseks, et tervislik toitumine on liiga kallis. Kolmandaks mittetervisliku toitumise põhjuseks on argument, et poes müüdiv kaup pole niikuinii tervislik. Neil, kes toituvad enda hinnangul üldjoontes tervislikult, seisneb see kahes peamises toitumisviisis: toitumine on mitmekesine (52%) ja eelistatakse värsket/naturaalset, ilma säilitusainete jm keemiata toodangut (48%) (Eesti Toiduainetööstuse Liit, 2008).

Aastal 2011 tehtud elanike terviseuuring näitab, et 15 protsenti küsitletuist ei söö üldse köögivilju ja 12 protsenti puuvilju. Rohkem söövad puu- ja köögivilju mitte-eestlased ja naised. Eesti mehed puu- ja köögivilju eriti ei armasta. Pea iga päev söi puu- ja köögivilju kas värskelt või töödeldult 27 protsenti mitte-eestlastest ja 18 protsenti eestlastest. Ka noorte, 16–24-aastaste seas pole puu- ja köögiviljad populaarsed. Põhjustena, miks nii vähe tervislikku tarvitatakse, nimetas 37 protsenti vastanuist selle liiga kõrget hinda. Tervise Arengu Instituudi toitumiseksperit ütleb, et suuremaks takistuseks on inimeste vähene teadlikkus ning asjaolu, et ei nähta seost toidu ja tervise vahel. Söögilaual on rohkem pigem rasvast ja magusat. Toitumisharjumused saavad alguse varakult: kui kodus puu- ja köögivilju laual eriti ei ole, siis lapsed neid sööma ei hakka (Niitra, 2011).

Lisaks kodusele toidulauale ja vanemate eeskujule saab laste tervislikke toiduvalikuid mõjutada ka koolis terviseõpetuse tundides tervislikust toitumisest kõneldes. Mitmes uurimuses on leitud, et algkoolis lastele tervislike eluviiside õpetamine suurendab laste teadmisi toitumisest ja muudab nende toitumisharjumusi tervislikemaks. Sealjuures on suureks abiks, kui pakkuda neile keskkonda, kus teoreetilisi teadmisi saab praktikas rakendada. Samuti aitab toitumisharjumusi tervislikuks muuta laste sisemise kontrollikeskme arendamine (Bektas & Ozturk, 2008).

Peale vanemate ja koolis õpitu mõjutavad inimese arusaama kujunemist tervislikust toitumisest veel mitmed elemendid. Eesti Toiduainetööstuse Liidu uuringus (2008) on leitud, et teavet selle kohta, milline toitumine on tervislik, saadakse peamiselt televisioonist ja trükiajakirjandusest, millele läheneb internet. Muud infoallikad on juba vähemolulised. Lisaks neile on naiste jaoks suhteliselt olulisemal kohal vastavad ajakirjad ja raamatud, meestel

rohkem igapäevased infoallikad – raadio, ajalehed, sõbrad-tuttavad. Noorte jaoks on selgelt esikohal internet (Toiduainetööstuse liit, 2008). Kõnealune uuring on tehtud nüüdseks juba viis aastat tagasi, mistõttu võib eri infoallikate osakaal olla vahepeal muutunud. Arvata võib, et interneti osatähtsus teabe leidmisel on tõusnud.

Omaenda toitumisharjumuste kujundamisel peavad küsitletud Eesti tarbijad oluliseks toetuda eelkõige tervele mõistusele ehk omaenese sisetundele (märkis peamise põhimõttena 61% tarbijaist). Kohalik kliima ja toitumistraditsioonid peaks olema põhimõtetes esikohal 24% arvates ning kaasaegsed teadusuuringud vaid 9% tarbijate arvates. On muidugi tõenäoline, et teadusuuringute aluseks võtmist segab asjaolu, et piisavalt kompleksset ülevaadet lihtsalt pole või ei suuda tarbija seda jälgida, aga ka see, et teadusuuringute pähe esitatakse sageli väga erinevaid ja vastuolulisi soovitusi ning dieete. Seejuures on märkimisväärne, et need hoiakud on praktiliselt sarnased kõigis vastajarühmades (Eesti Toiduainetööstuse Liit, 2008).

2.4. Uurimismeetodi mõju arusaama väljendamisele

Eelnevaid uuringuid läbi viies pole aga alati arvestatud, et kontekstil (sh küsimise viisil), milles arusaama avaldamist oodatakse, võib olla oluline mõju sellele, millist arusaama inimene väljendab. Just konteksti arvestamata jätmisest tulenevalt on olnud suuri lahknevusi selles, milliseid teadmisi on omistatud eri kogemustetasemega inimestele (McNeal & Alibali, 2005). Näiteks on uuritud, milline on eri vanuses laste arusaam võrdusmärgi tähendusest. Algkooli õpilaste arusaam võrdusmärgist on kooskõlas sellega, milliste matemaatiliste tehete lahendamist nad on õppinud. Nad ei ole võimelised aru saama võrdusmärgi suhtelisest tähendusest. See tuleb eriti selgelt esile, kui esitada neile võrrand, kus tehked on mõlemal pool võrdusmärki. Kui esitada neile võrrand $3 + 4 = 5 + 2$, siis ütleb enamik algkooli õpilasi, et võrrand on ebalooiline. Kui näidata neile lastele võrdusmärki ja küsida selle tähendust, siis enamik neist ütleb, et see tähendab „vastus“ või „kokku“ (McNeal & Alibali, 2005).

Arvatakse, et võrdusmärgi suhtelist tähendust hakatakse mõistma põhikoolis, umbes 11-13 aastasena. Eelnimetatud ülesande lahendaksid nemad õigesti, öeldes et võrrand on tõene. Seega nemad saavad aru, et võrdusmärk on suhteline võrdsuse sümbol. Aga kui põhikooli õpilastelt küsida, mida võrdusmärk tähendab, siis on nende antud vastused enamasti sarnased algkooli laste omadega. Vaid üksikud neist ütlevad, et võrdusmärk näitab võrdsust. Seega on sellel, kuidas arusaama kohta teavet küsitakse, vastustele oluline mõju (McNeal & Alibali, 2005).

Enne kui otsustada, millised on eri kogemustega inimeste arusaamad, on oluline pöörata tähelepanu sellele, milline kontekst küsimustega loodud on. Teadmiste ja arusaamade uuringud on näidanud sedagi, et kuigi just avatud küsimustega saab hinnata vastajate spontaanset mõtlemist, võivad neile küsimustele saadud vastused alahinnata vastajate tegelikke teadmisi (Hannust & Kikas, 2010; Panagiotaki, Nobes, & Potton, 2009, Straatemeier, van der Maas, & Jansen, 2008). Näiteks võib avatud küsimuse vastus jääda vastaja teadmisi silmas pidades lühikeseks, kuna vastamine näib võtvat liiga palju aega või kuna talle ei meenu sobivad sõnad enda väljendamiseks (Hutsebaut & Verhoeven, 1995). Pole välistatud, et enese väljendamiseks valitakse vale sõna, mida vastuste analüüsija tõlgendab viisil, mis ei ole kooskõlas vastaja mõttega või et mitmeosalise avatud küsimuse puhul unustatakse ära küsimuse üks osa (nt selles töös kasutatav küsimus: kas teie toitumisharjumused on tervislikud? Põhjendage oma vastust.) Suletud küsimuste kasutamisel tekivad aga teised probleemid. Sel juhul piirduvad vastused küsimustiku koostaja etteantud variantidega (Hutsebaut & Verhoeven, 1995), mis aga ei pruugi peegeldada vastaja tegelikku seisukohta või anda neist täielikku ülevaadet.

Eelnevast tulenevalt ongi töö peamiseks eesmärgiks uurida, kas küsimuste esitamise viis on seotud sellega, milliseid arusaamu inimesed tervisliku toitumise kohta väljendavad. Selleks analüüsitakse töös nii üldisemalt inimeste väljendatud arusaamu kui kontrollitakse hüpoteesi, mille kohaselt sõltub küsimuse esitamise viisist see, milliseid arusaamu tervisliku toitumise kohta inimesed väljendavad.

3. Meetod

3.1. Valim

Küsimustikule (lisa 1) vastas 95 inimest (26 meest ja 69 naist). Vastajate vanus jäi vahemikku 22-64 ning nende keskmine vanus oli 40,9 aastat. Kõrgharidusega vastajaid oli 65%, keskharidusega vastajaid 34%. Põhiharidus oli 1% vastajatest. Enamik vastajatest (55%) hindas oma tervislikku seisundit heaks, 22% rahuldavaks ja 20% väga heaks. Keegi vastajatest ei leidnud, et tema tervis oleks halb. Uuringus on kasutatud mugavusvalimit. Peamiselt kuulusid valimisse kahe ettevõtte (Haapsalu Tarbijate Ühistu ja Citymotors) töötajaid. Samas saatsid mõlema ettevõtte esindajaid ja töö autor küsimustikku edasi ka oma tutvusringkonnas.

3.2. Mõõtmisvahend ja mõõtmise käik

Inimese arusaama tervislikust toitumisest mõõdeti kaheosalise küsimustikuga, mille kohta saadeti vastajate e-posti aadressidele üleskutse ja mida sai täita internetis (lisa 1). Küsimustiku alguses selgitati vastajaile, et esimeses osas oodatakse vastajale vabas vormis väljendatud arvamusi ning teises osas on võimalik valida vastusevariantide seast sobivam. Lisati, et küsimustiku täitmine võtab aega umbes 15 minutit ning vastajatelt oodatakse, et nad vastaksid ausalt ning annaksid sellise vastuse, mis on nende meelest kõige sobilikum. Kuna valitud küsimustiku koostamise keskkond ei võimaldanud küsimustiku eri lehekülgedelt eemaldada *back*-nuppu, mis oleks takistanud vastajal esimese osa vastuste juurde tagasi pöörduda, siis anti vastajatele ka instruktsioon mitte eelmistele lehekülgedele tagasi pöörduda.

Küsimustiku alguses küsiti soo, vanuse, haridustaseme ja tervisliku seisundi kohta. Sellele järgnes neli avatud küsimust: 1) milline on Teie arvates tervislik toitumine; 2) miks on Teie arvates tervislik toitumine vajalik; 3) kas Teie toitumisharjumused on tervislikud? Põhjendage oma vastust; ja 4) kust olete saanud teadmisi tervisliku toitumise kohta?

Esimesele osale järgnes ülesanne, milles vastajad pidid reastama 10 loetletud toiduainet tervislikkuse järjekorras. Ülesande eesmärk oli pakkuda teistlaadi tegevust, juhtimaks tähelepanu küsimustiku esimeselt osalt kõrvale, et teise osa juurde saaks asuda vähemate mõjutustega esimeses osas vastatud küsimustest. Ülesande enda seost tulemustega seetõttu töös ei analüüsita.

Teine osa koosnes valikvastustega küsimusest, mis olid oma sisult kooskõlas esimese osa küsimustega. Küsimused jaotusid kolme alaossa. Esimese eesmärgiks neist oli uurida, milliseid toitumisviise või milliseid aspekte toitumise juures tervislikuks peetakse. Väidetele sai vastuse valida viiepallisel Likerti skaalal. Teine alaosa sisaldas väidet: minu toitumine on tervislik, sest... ning sellele järgnevat loetelu eri põhjustest, mille seast oli võimalik valida nii palju variante, kui vastaja õigeks pidas. Kolmas alaosa oli ülesehituselt teisega analoogne, kuid selles uuriti, kust on inimene saanud teavet tervisliku toitumise kohta ning pakuti valikut võimalikest infoallikatest. Valikvastuste ja avatud küsimuste võrdluseks kodeeriti kõik vastused ümber ka dihhotoomsele skaalale põhimõttel, et kõik nõustumisele viitavad vastused kodeeriti vastava kategooria vastuse esitamiseks ja kõik mitte-nõustumisele viitavad vastused ning vastamata jätmise kodeeriti vastuse puudumiseks. Näiteks tähistati valikvastuse puhul „nõustun täielikult“ ja „pigem nõustun“ 1-ga ja „pigem ei nõustu“ ja „üldse ei nõustu“ 0-ga. „Ei oska öelda“ vasteks oli 99 ja seda tulemuste analüüsimisel arvesse ei võetud. Avatud vastustes tähistati 1-ga need vastused, mis olid kooskõlas valikvastustega ja 0-ga need, mis ei olnud.

Küsimustiku lõpus oli ka töö autori e-posti aadress, millele sai vastaja küsimuste korral kirjutada.

4. Tulemused

4.1. Arusaam tervisliku toitumise mõistest

Avatud vastustes peeti tervislikuks toitumiseks kõige enam mitmekesist toitumist (54 vastajat), rohket puu- ja köögiviljade söömist (30 vastajat), regulaarset toitumist (22 vastajat) ja mõõdukust söömisel (22 vastajat). Valikvastustes peeti oluliseks regulaarset toitumist (94 vastajat), puu- ja köögiviljade söömist (93 vastajat) ja vähest magusasöömist (86 vastajat). Spetsiaalsete dieetide pidamist ei pidanud enamik inimesi ei avatud ega valikvastustes eriti oluliseks, kuid McNemari testi alusel ilmnis, et naised (14 vastajat) hindavad meestest enam aluselist toitu (2 vastajat), $\chi^2(1)=4,01$; $p=0,05$.

4.2. Arusaam tervisliku toitumise vajalikkusest

Avatud vastustes peeti tervislikku toitumist vajalikuks, kuna tervislik toitumine aitab olla terve (70 vastajat), tunda end energilisena (34 vastajat) ja kontrollida kehakaalu (18 vastajat). Sama teema kohta küsitud valikvastustega küsimustele vastates leiti, et tervislikku toitumist on eelkõige vaja selleks, et olla terve (92 vastajat), seejärel selleks, et tunda end energilisena (90 vastajat) ja siis selleks, et kontrollida kaalu (87 vastajat).

4.3. Hinnang oma toitumise tervislikkusele

Avatud vastustes hindas oma toitumist tervislikuks 25 vastajat. 49 vastajat leidis, et nende toitumine on enam-vähem tervislik või vahel on ja vahel pole. 15 vastajat leidis, et nende toitumine ei ole tervislik või pigem ei ole tervislik. Sageli esitasid vastajad koos nii neid põhjuseid, mis võimaldavad neil oma toitumist tervislikuks pidada kui ka neid, mis sunnib neid oma toitumist ebatervislikuks pidama. Enamlevinud põhjus, miks oma toitumist peetakse tervislikuks, oli rohke puu- ja köögiviljade söömine. Enamlevinud ebatervislikkuse põhjus oli üleliigne magusa või süsivesikute söömine. Rohkem selgelt esiletulevaid vastuseid avatud vastuste seas ei esinenud. Sama aspekti käsitlevates valikvastustes nimetati oma toitumise tervislikkuse põhjustena enim regulaarset toitumist (70 vastajat), rohket puu- ja köögiviljade söömist (67 vastajat) ning seejärel naturaalse toidu söömist (44 vastajat). 24 vastajat märkis, et nad ei pea oma toitumist tervislikuks. Naiste ja meeste võrdluses McNemari testi alusel selgus, et naised (27 vastajat) vastavad valikvastustest meestest (4

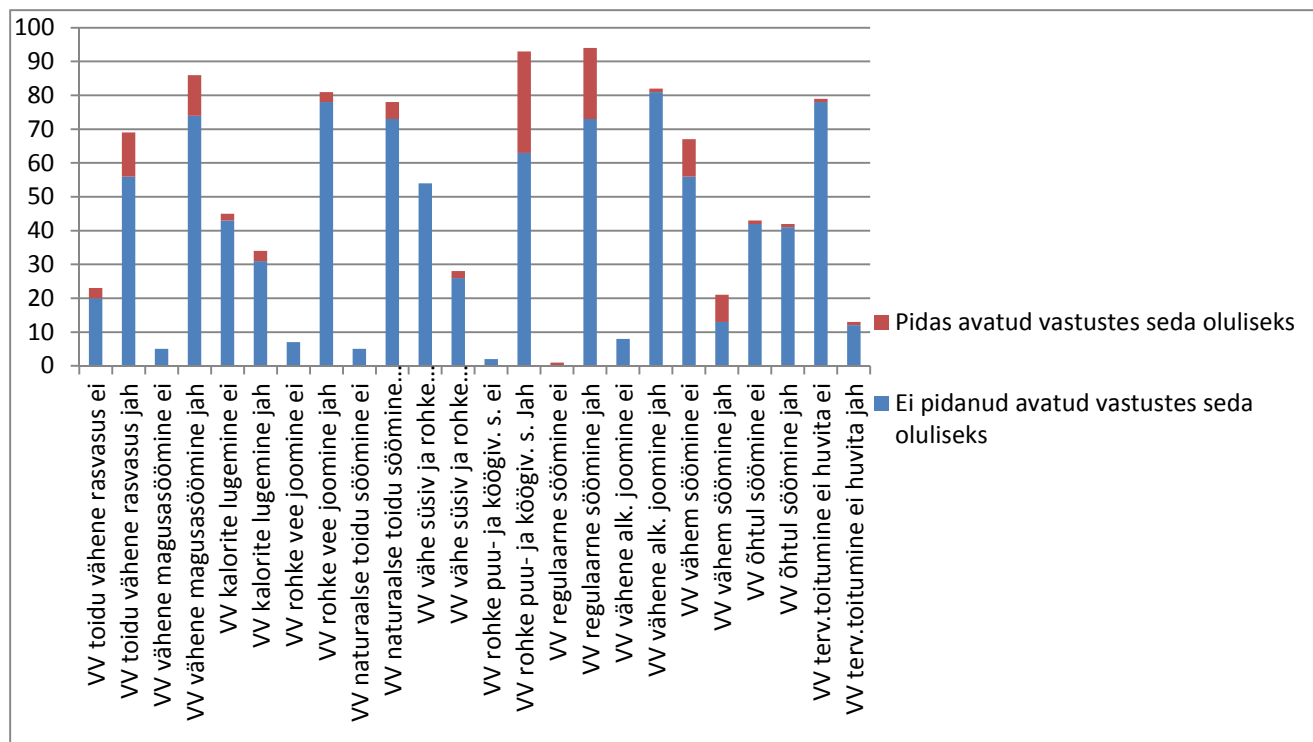
vastajat) enam, et nende toitumine on tervislik, kuna nad söövad vähe rasvast, $\chi^2(1)=4,84$; $p=0,03$. Samuti peavad naised (55 vastajat) meestest (12 vastajat) sagedamini oma toitumist tervislikuks, kuna söövad rohkem puu- ja köögivilju $\chi^2(1)=10,23$, $p=0,001$. Mehed aga (48 vastajat) jätsid naistest (21 vastajat) sagedamini vähese alkoholitarbimise oma tervisliku toitumise põhjuste loetelust välja $\chi^2(1)=5,96$ $p=0,02$. Naised seevastu (54 vastajat) jätsid meestest (14 vastajat) sagedamini märkimata väite „ma ei pea oma toitumist tervislikuks“, $\chi^2(1)=8,27$; $p=0,004$, kusjuures samale tulemuseni jõuti ka avatud küsimusi analüüsid, $\chi^2(1)=11,13$; $p=0,001$.

4.4. Teadmiste saamine tervisliku toitumise kohta

Avatud vastustes märgitakse enim tervisliku toitumise kohta teabe saamise allikana internetti (58 vastajat), ajalehti ja ajakirju (57 vastajat) ja telesaateid (35 vastajat). Sama aspekti uurivates valikvastustes märgiti enim internetti (sotsiaalvõrgustikud ja blogid või muud internetileheküljed) (79 vastajat), ajalehti ja ajakirju (77 vastajat) ja telesaateid (69 vastajat). Naiste ja meeste valikvastuste võrdluses McNemari testi tulemusel selgus, et naised saavad teadmisi tervisliku toitumise kohta meestest sagedamini ajalehtedest ja ajakirjadest (naisi 61, mehi 16), $\chi^2(1)=8,88$; $p<0,05$, samale tulemusle jõuti ka avatud vastuseid analüüsid, $\chi^2(1)=4,67$; $p=0,03$, ent lisaks ilmnes seal erinevus ka sõpradelt info saamises (naisi 9, mehi 10), $\chi^2(1)=7,62$, $p=0,01$.

4.5. Väljendatud arusaama sõltuvus küsimuse esitamise viisist

Selgitamaks, kas küsimuse esitamise viisist sõltub, milliseid arusaamu tervisliku toitumise kohta inimesed väljendavad, võrreldi McNemari testiga seda, kas sarnaseid teemasid märgitakse vastusena avatud ja suletud küsimustele. Peaaegu kõikides küsimustes olid küsimise viisides tulenevad erinevused statistiliselt olulised ($p=0,000$), välja arvatud vähem söömise osas ($p=0,839$). Joonis 2 kirjeldab, millist toitumist vastajad tervislikuks pidasid.



Joonis 2. Inimeste hinnangul tervislikus toitumises olulised aspektid. (VV- valikvastused).

Selgitamaks, kas ilmnes statistilist erinevust selles, kuivõrd mitut erinevat tervisliku toitumise põhjust inividid eri tüüpi küsimuste puhul nimetasid, viidi läbi Wilcoxon *signed rank test*. Tulemused näitavad, et avatud küsimuste puhul nimetati kokku oluliselt vähem põhjuseid (*mean rank* = 4,52) kui valikvastustega testis (*mean rank* = 0,98), $z = -8,95$, $p < 0,05$, $r = -0,65$.

Selgitamaks, kas ilmneb erinevusi nimetatud infoallikate arvus viidi samuti läbi Wilcoxon *signed rank test*. Tulemused näitavad, et avatud küsimuste puhul nimetati oluliselt vähem erinevaid allikaid (*mean rank* = 2,78) kui valikvastuste puhul (*mean rank* = 4,489), $z = -6,71$, $p < 0,05$, $r = 0,49$.

5. Arutelu ja järeldused

5.1. Arusaam tervisliku toitumise mõistest

Uurimuse tulemusel selgus, et erinevad internetis levivad toitumissoovitused ei ole inimeste arusaama eriti mõjutanud. Enamik vastajatest hindas tervislikuks toidupüramiidile (Tervise Arengu Instituut, 2013) vastavaid aspekte ning nendega kaasnevaid toitumispõhimõtteid (Tervise Arengu Instituut, 2013), nagu mitmekesisus, rohke puu- ja köögiviljade söömine ja regulaarsus, mõõdukus ja magusaga piiripidamine, mis on käibel juba

aastast 1960 (Greene, 2002). Tulemused on küllalt sarnased Toiduainetööstuse Liidu uuringule (2008), kus tervislikku toitumist seostati eelkõige selliste mõistetega, nagu vähe rasva, regulaarne toitumine, mitmekesine toitumine ning vitamiinide ja mineraalide sisaldus toidus. Ainsa erinevusena varem läbiviidud uuringutest võib välja tuua, et naised peavad meestest sagedamini tervisliku toitumise kontekstis oluliseks aluselist toitu, kuid selle järelduse saab teha vaid valikvastuste alusel, kuivõrd spontaanselt seda vajalikuks mainida ei peetud. Sellel, et arusaam tervisliku toitumise mõistest ei ole muutunud, võib olla mitmeid põhjuseid. Näiteks võib olla, et olemasolev arusaam rahuldab inimesi. Nad tunnevad, et toidupüramiidi soovitused on loogilised, asjakohased ja piisavalt põhjendatud. Samuti võivad nad leida, et toidupüramiidiga kooskõlas olev toitumine võimaldab neil saavutada endale seatud eesmärged, mis on saavutatavad tervisliku toitumise abil (Brewer et al., 2000). Veel võib olla asi selles, et inimeste huvi tervisliku toitumise vastu on pigem leige. Inimesed kas ei sea endale tervisliku toitumise kaudu saavutatavaid eesmärged või seavad, ei saavuta neid, kuid ei pea oluliseks uurida, kas on olemas veel toitumissoovitusi, mis võiksid neid nende eesmärkide saavutamisel aidata (Brewer et al., 2000; Chi & Ohlsson, 2005; Vosniadou, 1994). Võib ka olla, et inimesed on otsinud teavet teistsuguste toitumissoovituste kohta, kuid uued teadmised ei ole veel nii põhjalikud, et asendada vanu teadmisi ning küsimustele vastamisel langetakse tagasi tuttavlike tõekspidamiste kirjeldamisse, mis moodustavad täieliku süsteemi, kus ei ole lünki ega vastuolusid. (Chi & Ohlsson, 2005; Johnson & Carey, 1998; Kikas, 2003; Vygotsky, 1934/1997)

5.2. Tervisliku toitumise vajalikkus

Tervislikku toitumist peetakse nii avatud kui suletud vastuste alusel vajalikuks, et säilitada tervist, tunda end energilisena ning kaalu kontrollida. Siin olid vastjad küllaltki ühte meelt. Ka need vastused on kooskõlas toidupüramiidi toitumispõhimõtetega ning varasemalt tehtud uuringutega (Toiduainetööstuse Liit, 2008). Samuti ei olnud olulisi erinevusi naiste ja meeste arvestuses. Tulemus on küllaltki ootuspärane, sest tervislikku toitumist propageeritakse peamiselt just neil põhjustel. (nt Hanes, 2011). Võimalik, et tervise säilitamine asub esikohal, kuna mõiste „tervislik toitumine“ hõlmab sõna „tervis“ tüve, mistõttu on see inimeste arusaamades kõige loogilisem põhjus tervislikuks toitumiseks. Samuti on kehakaal seotud tervise üldise olukorraga, kuna üleliigne kehakaal on sage põhjus teiste haiguste tekkimiseks (Tervise Arengu Instituut, 2013).

5.3. Inimeste toitumisharjumuste tervislikkus

Hinnangud oma toitumisele olid küllaltki mitmepalgelised. Avatud vastustest nähtub, et veidi enam kui pooled vastanutest peavad oma toitumist enam-vähem tervislikuks või vahel tervislikuks. Ülejäänud vastajatest jagunevad kaheks: oma toitumist tervislikuks ja ebatervislikuks pidajateks, kusjuures neid, kes arvavad, et nende toitumine on tervislik on rohkem. Avatud vastustest nähtus, et inimesed ei söanda oma toitumist päris tervislikuks pidada, kuna nad kipuvad mõnede asjadega patustama. See asjaolu ilmneb eriti selgelt väljatoodud ebatervislike toitumisharjumuste loetelust (lisa 2), mis inimeste meelest tingib selle, et nad ei saa oma toitumist kas täiesti või üldse tervislikuks pidada. See loetelu on nimelt väga pikk ning seal on ka kõige enam vastuseid, võrreldes nendega, mis käsitavad inimeste põhjuseid oma toitumise tervislikkusele või enam-vähem tervislikkusele. Ilmselt viitab nimetatud asjaolu, et inimese arusaam sellest, kas tema toitumine on tervislik või mitte, ei ole päris selge (Johnson & Carey, 1998; Kikas, 2003; Vygotsky, 1934/1997). Võimalik, et inimene analüüsib oma toitumist ja annab hinnanguid selle eri aspektidele. Kokkuvõttes selgub, et seal on nii neid elemente, mida ta peab tervislikuks kui ka neid, mida mitte. Tegemata otsust, kummale poole ta kaldub, jääb ta kahevahele ning loetleb mõlema poole argumente.

Valikvastustes märkis 24 vastajat, et nad ei pea oma toitumist tervislikuks. Seda on rohkem kui avatud vastustes. Kuna küsimustikus uuriti arusaamu tervislikust toitumisest, siis on võimalik, et inimesed püüdsid avatud vastustes avaldada eelkõige neid aspekte oma toitumises, mis viitavad tervislikkusele. Kui aga valikvastustes oli võimalik märkida ka vastuseks „ma ei pea oma toitumist tervislikuks“, tundus mõistlik ka see välja tuua. Sealjuures ilmnes, et mehed tunnevad sagedamini, et ei pea oma toitumist tervislikuks, mis on kooskõlas varasemate uuringutega (Tervise Arengu Instituut, 2012).

Oma toitumise tervislikkust näitlikustati avatud vastustes kõige sagedamini rohke puu- ja köögiviljade söömisega. Enamlevinud ebatervislikkuse põhjus oli üleliigne magusa või süsivesikute söömine. Sama aspekti käsitavates valikvastustes nimetati oma toitumise tervislikkuse põhjustena enim regulaarset toitumist, rohket puu- ja köögiviljade söömist ning seejärel naturaalse toidu söömist. Need vastused näivad samuti üsna ootuspärased, kuivõrd nad on kooskõlas eelmainitud toidupüramiidi põhimõtetega (Toidupüramiidi põhimõtted, 2013) ja varasema uuringuga (Toiduainetööstuse Liit, 2008), kus oma toitumist peetakse tervislikuks, kuna see on mitmekesine ja eelistatakse värsket/naturaalset, ilma säilitusainete jm keemiata toodangut. Selle uurimuse valikvastustest ilmnes, et mehed ei söanda naistest

sagedamini oma tervisliku toitumise põhjusena märkida, et nad joovad võimalikult vähe alkoholi. See on samuti kooskõlas varasemate uuringutega (Tervise Arengu instituut, 2012).

5.4. Tervisliku toitumise kohta teadmiste omandamine

Teadmiste omandamise kohtade osas pidas paika sissejuhatuses esitatud ennustus, et internet on teadmiste omandamise kohana varasemates uuringutes esiletoodud televisioonist ja trükiajakirjandusest (Toiduainetöösuse Liit, 2008) ette jõudnud. Kuigi nii avatud kui suletud vastustest selgus, et naised saavad meestest sagedamini teavet ajalehtedest-ajakirjadest. Üks võimalik seletus teabeallikate sellise jagunemise kohta võib olla, et need on kergesti kättesaadavad allikad. Nimelt on inimestel teabe valimise allikaid valides kaks kriteeriumi: kättesaadavus ja kvaliteet. Seejuures on kättesaadavus sageli kvaliteedist olulisem (Zimmer & Henry, 2007). Eestis on internetile ligipääsetavuse asemel saanud oluliseks, kui paljudel inimestel on ligipääs mobiilsele internetile. Sel aastal avaldatud andmete kohaselt kasutab mobiilset internetti 49% Eesti elanikest (TNS Emor: 49% kasutab regulaarselt mobiilset internetti, 2013). See tähendab, et ligi pooltel inimestel on võimalik igal ajal internetile ligipääseda, sealhulgas ka ajalehtedele ja televisioonile. Seega on ootuspärane, et internetist on saanud peamine teadmiste omandamise allikas.

5.5. Arusaama kujunemine tervisliku toitumise kohta

Kuna arusaamad tervisliku toitumise kohta on suures osas kooskõlas toidupüramiidi põhimõtetega (Tervise Arengu Instituut, 2013), mis on ilmselt traditsioonilisim Eestis propageeritav tervisliku toitumise süsteem, siis arusaama muutumise üle siinkohal arutleda ei saa. Uusi toitumisreegleid on küll palju, kuid võimalik, et ühtegi neist ei ole veel nii põhjalikult uuritud, et arstid ja muud tervisliku toitumisega kursis olevad spetsialistid (nt toitumisspetsialistid ja treenerid) oleksid selle omaks võtnud. Nimelt omandab üksjagu vastajaid oma tervisliku toitumise alaseid teadmisi just vastavatelt spetsialistidelt (lisa 2). Spetsialistide arvamusi esineb ka inimeste nimetatud meediakanalites („Hallo, Kosmos!“ 48: teadlik toitumine, 2011). Ilmselt ei ole siinkohal vähetähtis ka asjaolu, et Eesti riik Tervise Arengu Instituudi vahendusel propageerib samuti toidupüramiidi (Tervise Arengu Instituut, 2013) ning samadest põhimõtetest lähtutakse ka kooliõpilastele toitumissoovituste andmisel (Kull, 1996).

Avatud vastustest selgus, et mitmed inimesed nimetavad terviliskuks toitumiseks teadlikku toitumist või nimetavad oma toitumise tervislikkuse indikaatorina seda, et nende

toitumine on teadlik. Mõistet „teadlik toitumine“ võiks mõista, et teadlik toituja mõtleb, mida ta sööb või et ta valib oma toitu. Ometi ei ütle selline mõiste midagi selle kohta, millist toitu siis ikkagi valitakse. Teadlikult võib süüa näiteks korraga ära ka kolm kilo šokolaadi. Samas on selleks, miks inimesed nimetatud kontekstis sisutühja mõistet kasutavad, mingi põhjus. Kui sisestada mõiste „teadlik toitumine“ Google'i otsingumootorisse leiab vasteks mitmeid lehekülgi, kus kasutatakse väljendit „teadlik toitumine“ termini „tervislik toitumine“ tähenduses. Kindlasti on oma toitumise teadvustamine tervisliku toitumise kontekstis oluline, kuid ometi ei võimalda see tuvastada, mida teadlikult toituja tervislikuks peab. Ainuke järeldus, mida sellise vastuse andnud inimese arusaama kohta tervislikust toitumisest saab teha, on, et inimene tunneb, et tal on arusaam sellest, milline toitumine on tervislik. Võimalik, et vastajad kasutasid ekslikult meediast tuttavat mõistet valesti, kuna neil jäi oma mõtte edasiandmiseks sõnadest puudu, mis oligi ettearvatavalt üks avatud küsimuste kasutamise riske.

5.6. Väljendatud arusaama sõltuvus küsimuse esitamise viisist

Ilmneb, enamasti ei märkinud vastajad avatud vastustes kõiki neid aspekte, millega nad valikvastustes nõustusid. Samas märgiti avatud vastustes ka mitmeid selliseid asjaolusid, mida neil valikvastustes polnud võimalik märkida. Võrreldes kui palju erinevaid aspekte nimetasid vastajad avatud ja suletud küsimustes, ilmnes infoallikate nimetamise puhul, et valikvastustes nimetati oluliselt rohkem allikaid kui avatud küsimustes. Seega tuleb võtta vastu hüpotees, mille kohaselt sõltub küsimuse esitamise viisist see, milliseid arusaamu tervisliku toitumise kohta inimesed väljendavad. Tulemustest võib järeldada, et spontaanseid vastuseid eeldavate küsimuste alusel ei ole võimalik saada täielikku ülevaadet inimeste tegelikest arusaamadest (Hannust & Kikas, 2010; Panagiotaki, Nobes, & Potton, 2009, Straatemeier, van der Maas, & Jansen, 2008), kuna näib, et inimesed kas ei pea vajalikuks või ei tule selle peale, et märkida mitmeid elemente, mis võivad nende arusaama üle otsustamisel tähtsust omada. Oma tervikliku arusaama väljendamata jätmise põhjuseks võib olla ka liigne ajamahukus või tülikus vastaja jaoks. Samuti ei ole võimalik saada arusaamadest täielikku ülevaadet üksnes valikvastuste alusel, kuna valikvastustes on alati subjektiivne aspekt (Hutsebaut & Verhoeven, 1995), mis peegeldab selle koostaja arusaamu. Nii ei pruugi inimene neile vastates peegeldada oma tegelikke arusaamu või teha seda nii täpselt ja ülevaatlikult kui avatud vastustega.

5.7. Järeldused

Inimese arusaam tervisliku toitumise kohta on üldjoontes kooskõlas varasemalt tehtud uuringutes leituga (Toiduainetööstuse Liit, 2008), millest nähtub, et inimeste arusaamad tervisliku toitumise kohta vastavad peamiselt toidupüramiidi põhimõtetele (Tervise Arengu Instituut, 2013). Töös leidis aga kinnitust, et arusaamade uurimisel on oluline pöörata tähelepanu küsimuse esitamise viisile, kuivõrd sellest sõltub, milliseid arusaamu inimesed väljendavad. Avatud vastuste suurimaks eeliseks on, et see võimaldab vastajatel anda spontaansid vastuseid (Hannust & Kikas, 2010; Panagiotaki, Nobes, & Potton, 2009, Straatemeier, van der Maas, & Jansen, 2008), mis ei ole küsimustiku koostaja etteantud vastusevariantidest mõjutatud, valikvastuste eeliseks aga on, et see annab vastajale võimaluse avaldada arvamust nende asjade kohta, mille peale ta ise ei tulnud (Hutsebaut & Verhoeven, 1995).

Tulevikus oleks võimalik uurida veel, milline on intervjuu vormis ja interneti vahendusel läbiviidud küsitluse mõju arusaama väljendamisele. Samuti saaks uurida, milline on avatud ja suletud küsimuste abil saadud vastuste erinevus hoiakute uurimisel. Lisaks saaks analüüsida laiemalt, milline uurimismeetod on mingi valdkonna uurimiseks sobiv ja milline mitte.

Kasutatud kirjandus:

1. „Hallo, Kosmos!“48: teadlik tootumine. (06.05.2011). *Raadio 2*. Viimati vaadatud 18.05.2013. Kättesaadav: <http://r2.err.ee/uudised?saade=285&uudis=1037>.
2. Albanese, A., & Vicentini, M. (1997). Why do we believe that an atom is colourless? *Reflections about the teaching of the particle model. Science and Education*, 6, 251–261.
3. Aps, R. (2012). Aluselise dieediga keha tasakaalu. *Tervistav*. Viimati vaadatud 10.03.2013. Kättesaadav: <http://tervistav.blogspot.com/2012/04/aluselise-dieediga-keha-tasakaalu.html>.
4. Bektas, M., Ozturk, C. (2008). Effect of health promotion education on presence of positive health behaviors, level of anxiety and self-concept. *Social Behavior and Personality*, 36(5), 681-690.
5. Brewer, W. F., Chinn, C. A., & Samarapungavan, A. (2000). Explanation in scientists and children. In F. C. Keil & R. A. Wilson (Eds.), *Explanation and cognition* (pp. 279–323). Cambridge, MA: MIT Press.
6. Chi, M., & Ohlsson, S. (2005). Complex declarative learning. In K. J. Holyoak & R. G. Morrison (Eds.), *Cambridge handbook of thinking and reasoning* (pp. 371–399). New York: Cambridge University Press.
7. Chinn, C. A., & Brewer, W. F. (1993). The role of anomalous data in knowledge acquisition: a theoretical framework and implications for science instruction. *Review of Educational Research*, 63, 1–49.
8. Chinn, C. A., & Malhotra, B. A. (2002). Children’s responses to anomalous scientific data: How is conceptual change impeded? *Journal of Educational Psychology*, 94, 327–343.
9. Eesti Toiduainetööstuse Liit. (2008). Tervisliku tootumise tähendus ja sisu Eesti tarbijaskonna seas *RaTeRa – Rahvatervishoiu raamatukogu*. Viimati vaadatud 10.03.2013. Kättesaadav: <http://rahvatervis.ut.ee/handle/1/1881>.
10. Greene, L. (2002). Food Pyramid History. *The Food Pyramid: USDA knows best?* Viimati vaadatud 17.05.2013. Kättesaadav: <http://iml.jou.ufl.edu/projects/fall02/greene/history.htm>.
11. Hanes, T. (2011). Reasons why it is important to eat healthy foods to stay healthy. *Livestrong.com*. Viimati vaadatud 20.05.2013. Kättesaadav: <http://www.livestrong.com/article/82340-reasons-important-eat-foods-stay/>.

12. Hannust, T., & Kikas, E. (2010). Young children's acquisition of knowledge about the Earth: A longitudinal study. *Journal of Experimental Child Psychology*, 107, 164-180.
13. Hutsebaut, D., Verhoeven, D. (1995). Studying dementions of God representation: Choosing closed or open-ended research questions. *International Journal for the Psychology of Religion*, 5, 49-60.
14. Inagaki, K., & Hatano, G. (2002). *Young children's naïve thinking about the biological world*. New York: Psychology Press.
15. Johnson, S. C., & Carey, S. (1998). Knowledge enrichment and conceptual change in folkbiology: Evidence from Williams syndrome. *Cognitive Psychology*, 37, 156–200.
16. Kikas, E. (2003). Constructing knowledge beyond senses: Worlds too big and small to see. In A. Toomela (Ed.), *Cultural guidance in the development of the human mind* (pp. 211–227). London: Ablex.
17. Kull, M. (1996). Tervis, eluviis ja terviseõpetus Eesti kooliõpilaste hinnangutes. *Tervisekasvatuse lehekülg*. Viimati vaadatud 18.05.2013. Kättesaadav: <http://www.ut.ee/tervis/>.
18. Maria, K. (1996). A case study of conceptual change in a young child. *The Elementary School Journal*, 98, 69–89.
19. McNeal, N.M., Alibali, M.W. (2005). Knowledge change as a function of mathematics experience: all contexts are not created equal. *Journal of Cognition and Development*, 6, 285-306.
20. Mida kujutab endast veregrupidieet. (03.08.2009). *Buduaar.ee*. Viimati vaadatud 10.03.2013. Kättesaadav: <http://buduaar.ee/Article/article/mida-kujutab-endast-veregrupidieet>.
21. Niitra, S. (17.09.2011). Eestlased söövad liiga vähe puu- ja köögivilju. *Postimees*. Viimati vaadatud 15.03.2011. Kättesaadav: www.postimees.ee.
22. Ohlsson, S. (1996). Learning from performance errors. *Psychological Review*, 103, pp. 241–262.
23. Panagiotaki, G., Nobes, G., & Potton, A. (2009). Mental models and other misconceptions in children's understanding of the Earth. *Journal of Experimental Child Psychology*, 104, 52–67.
24. Piaget, J. (2005). *The psychology of intelligence* (M. Piercy & D.E. Berlyne, Trans.). New York: Routledge. (Originaalis *La psychologie de l'intelligence*. Avaldatud 1947 Pariisis: Armand Colin).

25. Piaget, J. (2005). *The psychology of intelligence* (M. Piercy & D.E. Berlyne, Trans.). New York: Routledge. (Originaalis *La psychologie de l'intelligence* avaldatud 1947 Pariisis: Armand Colin).
26. Rudi, H. (28.11.2012). Eestlased usuvad keefiri tervislikkusesse. *Postimees*. Viimati vaadatud 15.03.2013. Kättesaadav: www.postimees.ee.
27. Schnotz, W., Vosniadou, S., & Carretero, M. (Eds.). (1999). *New perspectives on conceptual change*. Amsterdam: Pergamon.
28. Siddiqui, M. (1991). *Model of Teaching – Theory and Research*. Ashish Publishing House, New Delhi, 1991, p.18.
29. Sillaots, M. (13.07.2012). Robert Nool: söö rasvaseid roogi ja kaal alaneb! *Õhtuleht*. Viimati vaadatud 10.03.2013. Kättesaadav: <http://www.ohhtuleht.ee/>.
30. Smith, C., Maclin, D., Grosslight, L., & Davis, H. (1997). Teaching for understanding: A study of students' preinstruction. Theories of matter and comparison of the effectiveness of two approaches to teaching about matter and density. *Cognition and Instruction*, 15, 317–393.
31. Spelke, E., & Kinzler, K. (2007). Core knowledge. *Developmental Science*, 10, 89–96.
32. Straatemeier, M., van der Maas, H. L. J., & Jansen, B. R. J. (2008). Children's knowledge of the Earth: A new methodological and statistical approach. *Journal of Experimental Child Psychology*, 100, 276–296.
33. Zimmer, J.C., Henry, R.M., Butler, B.S. (2007). Determinants of the Use of Relational and Nonrelational Information Sources. *Journal of Management of Information Systems*, 24 (3), 297-331.
34. Tervise Arengu Instituut (2013). Tervislik kehakaal. *Toitumine.ee*. Viimati vaadatud. 20.05.2013. Kättesaadav: <http://toitumine.ee/tervislik-kehakaal-3/>.
35. Tervise Arengu Instituut. (2012). Eesti täiskasvanud rahvastiku tervisekäitumise uuring. *Tervise Arengu Instituut*. Viimati vaadatud. 18.05.2013. Kättesaadav: <http://www.tai.ee/et/terviseandmed/uuringud>.
36. Tervise Arengu Instituut. (2013). Toidupüramiidi põhimõtted. *Toitumine.ee*. Viimati vaadatud 10.03.2013. Kättesaadav <http://toitumine.ee/toidupuramiidi-pohimotted/>.
37. Tervise Arengu Instituut. (2013). Toitumine. *www.tai.ee*. Viimati vaadatud 7.03.2013. Kättesaadav <http://www.tai.ee/et/tegevused/tervise-edendamine/toitumine->.
38. Thornley, T., West, S. (2010). Concept formation: a supportive process of early career nurses. *Journal on Clinical Nursing*, 19, 2574-2579.

39. TNS Emor: 49% Eesti elanikest kasutab regulaarselt mobiilset internetti. (14.02.2013). *Postimees.ee*. Viimati vaadatud 20.05.2013. Kättesaadav: <http://uudisvoog.postimees.ee/?DATE=20130215&ID=303840>.
40. Vosniadou, S. (1994). Capturing and modeling the process of conceptual change. *Learning and Instruction, 4*, 45–69.
41. Vosniadou, S. (1994). Capturing and modeling the process of conceptual change. *Learning and Instruction, 4*, 45–69.
42. Vosniadou, S., Skopeliti, I., & Ikospentaki, K. (2004). Modes of knowing and ways of reasoning in elementary astronomy. *Cognitive Development, 19*, 203–222.
43. Vosniadou, S., Skopeliti, I., & Ikospentaki, K. (2005). Reconsidering the role of artifacts in reasoning: Children's understanding of the globe as a model of the Earth. *Learning and Instruction, 15*, 333–351.
44. Vygotsky, L. (1997). *Thought and language* (A. Kozulin, Ed.). Cambridge, MA: MIT Press. (Original work published in 1934).

Tööle on lisatud:

lisa 1. Küsimustik;

lisa 2. Avatud vastused, mida ei käsitleta suletud küsimustes.

Kinnitan, et olen korrektselt viidanud kõigile oma töös kasutatud teiste autorite loodud kirjalikele töödele, lausetele, mõtetele, ideedele või andmetele.

Olen nõus oma töö avaldamisega Tartu Ülikooli digitaalarhiivis DSpace.

Kärt Rüütel

Seminaritöö

Inimese arusaam tervislikust toitumisest ning küsimuse esitamise viisi mõju arusaama väljendamisele

Lisa 1

Küsimustik

Minu nimi on Kärt Rüütel. Olen Tartu Ülikooli psühholoogia eriala 3. kursuse üliõpilane ja teen seminaritööd teemal „Inimese arusaam tervislikust toitumisest“. Allolev küsimustik koosneb kahest osast. Esimeses osas ootan Teie vabas vormis väljendatud arvamusi, teises osas on võimalik valida esitatud vastusevariantide seast sobivaim. Küsimustiku täitmine võtab aega umbes 15 minutit. Palun vastake ausalt ja püüdke anda selline vastus, mis on Teie meelest kõige sobilikum. Palun ärge vastates eelmiste küsimuste juurde tagasi pöörduge. Nii saan kõige täpsemad tulemused, mis aitavad paremini mõista Eesti inimeste arusaama tervislikust toimisest ja efektiivsemalt planeerida tervisekasvatust. Aitäh!

Sugu M N

Vanus ...

Haridus

Põhiharidus

Keskharidus

Kõrgharidus

Kas olete oma tervisliku seisundiga rahul?

1. Milline on Teie arvates tervislik toitumine?
2. Miks on Teie meelest tervislik toitumine vajalik?
3. Kas Teie toitumisharjumused on tervislikud? Põhjendage oma vastust.
4. Kust olete saanud teadmisi tervisliku toitumise kohta?

5. Palun reastage toiduained tervislikkuse järjekorras, alustades kõige tervislikumast.

Põhjendage, miks toiduaine, mille asetate esimesele kohale, on Teie meelest kõige tervislikum.

kanafilee, õun, kohuke, toorjuust, teraleib, maasikamoos, pelmeenid, keedukartul, jogurt, peekon.

Alljärgnevalt palume Teil vastata valikvastustega küsimustele toitumise kohta. Märkige, kuivõrd nõus Te iga väitega olete

| . | nõustun täielikult | pigem nõustun | ei oska öelda | pigem ei nõustu | üldse ei nõustu |
|---|-----------------------|------------------|------------------|--------------------|--------------------|
| 5. Tervislikult toituv inimene sööb vähe rasvast. | | | | | |
| 6. Tervislikult toituv inimene sööb vähe magusat. | | | | | |
| 7. Tervislikult toituv inimene loeb kaloreid. | | | | | |
| 8. Tervislikult toituv inimene joob palju vett. | | | | | |
| 9. Tervislikult toituv inimene eelistab madala glükeemilise indeksiga toitusid. | | | | | |
| 10. Tervislikult toituv inimene sööb toitusid, mis sobivad tema veregrupiga. | | | | | |
| 11. Tervislikult toituv inimene sööb võimalikult aluselist toitu. | | | | | |
| 12. Tervislikult toituv inimene sööb võimalikult naturaalselt toitu. | | | | | |
| 13. Tervislikult toituv | | | | | |

| | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|
| inimene sööb vähe süsivesikuid ja palju rasvast/valgurikast. | | | | | |
| 14. Tervislikult toituv inimene sööb palju puu- ja juurvilju. | | | | | |
| 15. Tervislikult toituv inimene sööb regulaarselt. | | | | | |
| 16. Tervislikult toituv inimene tarbib võimalikult vähe alkoholi. | | | | | |
| 17. Kui tahan tervislikult toituda, siis hakkab vähem sööma | | | | | |
| 18. Tervislikult toituv inimene püüab õhtuti mitte süüa. | | | | | |
| 19. Mul on raske tervisliku toitumise kohta seisukohta kujundada, sest vastuolulist teavet on liiga palju | | | | | |
| 20. Ma ei tunne huvi tervisliku toitumise vastu. | | | | | |
| 21. Tervislik toitumine on vajalik, et hoida kehakaal normis. | | | | | |
| 22. Tervislik toitumine on vajalik, et tunda end energilisena. | | | | | |
| 23. Tervislik | | | | | |

| | | | | | |
|--------------------------------------|--|--|--|--|--|
| toitumine on vajalik, et olla terve. | | | | | |
|--------------------------------------|--|--|--|--|--|

Alljärgnevate küsimuste puhul märkige palun kõik vastused, mis kehtivad Teie puhul.

24. Arvan, et minu toitumine on tervislik, sest

Ma ei söö õhtuti

Loen kaloreid

Söön sageli ja väikeste portsude kaupa

Pean madala glükeemilise indeksi dieeti

Pean veregrupidieeti

Söön vähe rasvast

Söön vähe magusat

Joon palju vett

Söön palju aluselist toitu

Söön palju naturaalselt toitu

Söön vähe süsivesikuid ja palju rasvast/valgurikast

Söön palju puu- ja köögivilju

Söön regulaarselt

Tarbin võimalikult vähe alkoholi

Ma ei pea oma toitumist tervislikuks

20. Teadmisi tervisliku toitumise kohta olen saanud:

perekonnalt

sõpradelt-tuttavalt

koolist

töökohalt

sotsiaalvõrgustikest

telesaadetest

ajalehtedest-ajakirjadest

raamatutest

blogidest või muudelt toitumisteemalistelt internetilehekülgedelt

kaalujälgijate või muu sarnase programmi kaudu

Seminaritöö

Inimese arusaam tervislikust toitumisest ning küsimuse esitamise viisi mõju arusaama väljendamisele

Lisa 2

Avatud vastused, mida ei käsitleta suletud küsimustes

Lisas 2 loetletakse vastjate poolt avatud vastustes loetletu, mida valikvastustega küsimustes ei küsitud.

1. Milline on Teie arvates tervislik toitumine?

| | |
|--|-------------|
| a) Mitmekesine/ tasakaalustatud | 54 vastajat |
| b) Kehale tarvilikke vitamiine ja muid aineid sisaldav | 12 vastajat |
| c) Keha vajadusi arvestav | 10 vastajat |
| d) Rämps- ja valmistoidu vältimine | 7 vastajat |
| e) Kodumaiste toodete eelistamine | 6 vastajat |
| f) Vähe transrasvu/konservante/kemikaale sisaldav | 6 vastajat |
| g) Sagedane kalasöömine | 4 vastajat |
| h) Teadlik toitumine | 4 vastajat |
| i) Söömisel mittekiirustamine | 3 vastajat |
| j) Vähene soolasöömine | 3 vastajat |
| k) Keedetud/aurutatud/mittepraetud toit | 2 vastajat |
| l) Harvem liha söömine | 2 vastajat |
| m) Vastavalt toidupüramiidile | 1 vastaja |
| n) Selline toitumine, mis aitab tervist parandada | 1 vastaja |

2. Miks on Teie meelest tervislik toitumine vajalik?

| | |
|--|-------------|
| a) Töövõime/vaimse heaolu säilitamiseks | 12 vastajat |
| b) Et tagada organismile vajalike ainete olemasolu | 12 vastajat |
| c) Et elada kauem | 10 vastajat |
| d) Täisväärtusliku/kvaliteetse elu tagamiseks | 7 vastajat |

| | |
|------------------------------|------------|
| e) Et leida tasakaal | 5 vastajat |
| f) Et hea välja näha | 5 vastajat |
| g) Polegi vajalik | 2 vastajat |
| h) Et tagada tervem genofond | 1 vastaja |

3. Kas Teie toitumisharjumused on tervislikud? Põhjendage oma vastust.

| | |
|---|-------------|
| Põhjendused, miks oma toitumist peetakse tervislikuks | 25 vastajat |
| a) kuna sünninimele mitmekesiselt | 15 vastajat |
| b) kuna hoidun rämps-ja/või valmistoidust | 8 vastajat |
| c) kuna toitun teadlikult | 7 vastajat |
| d) kuna sünninimele sageli sooja toitu | 6 vastajat |
| e) kuna jälgin koguseid | 4 vastajat |
| f) kuna hoidun transrasvadest/lisaainetest | 2 vastajat |
| g) kuna olen terve | 2 vastajat |
| h) kuna usun, et toit, mida sünninimele, on mulle hea | 1 vastaja |

Põhjused, miks oma toitumist peetakse enam-vähem tervislikuks või vahel tervislikuks ja vahel mitte

| | |
|--|------------|
| a) kuna vahel jälgin, et sünninimele tervislikult ja vahel mitte | 4 vastajat |
|--|------------|

Ei pea oma toitumist tervislikuks (sh need, kes vastasid „mitte päris“, pigem mitte“ jms)

Põhjused, miks oma toitumist ei peeta tervislikuks

| | |
|--|-------------|
| a) kuna sünninimele liiga palju magusat | 18 vastajat |
| b) kuna ma ei sünninimele regulaarselt | 9 vastajat |
| c) kuna sünninimele, mida soovin/saan | 7 vastajat |
| d) kuna sünninimele vähe puu- ja köögivilju | 6 vastajat |
| e) kuna sünninimele palju (rasvast) liha | 6 vastajat |
| f) kuna sünninimele palju rämps- ja/või valmistoit | 6 vastajat |
| g) kuna sünninimele õhtuti liiga palju | 6 vastajat |
| h) kuna mul on vähe aega | 6 vastajat |

| | |
|-------------------------------------|------------|
| i) kuna söön liiga palju | 6 vastajat |
| j) kuna joon palju kohvi | 3 vastajat |
| k) kuna see on kallid | 3 vastajat |
| l) kuna ma ei söö naturaalsed toidu | 2 vastajat |
| m) kuna mul on raske end sundida | 1 vastaja |
| n) kuna söön kiirustades | 1 vastaja |
| o) kuna söön palju võileibu | 1 vastaja |

Märkus: Siin on oluline mainida, et enamik vastajaid tõi oma vastuses välja nii oma toitumise positiivseid kui negatiivseid aspekte.

4. Kus olete saanud teadmisi tervisliku toitumise kohta?

| | |
|-----------------------------------|-------------|
| a) raadiost | 24 vastajat |
| b) arstilt/toitumisspetsialistilt | 8 vastajat |
| c) treenerilt | 4 vastajat |