



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU

Uuden edellä

Korkeakouluopiskelijoiden ruokavalintoja ja -tottumuksia

Lahdenperä, Liisa

Rannikko, Annika

2012 Leppävaara

Laurea-ammattikorkeakoulu
Leppävaara

Korkeakouluopiskelijoiden ruokavalintoja ja -tottumuksia

Liisa Lahdenperä
Annika Rannikko
Palvelujen tuottamisen ja johtami-
sen koulutusohjelma
Opinnäytetyö
Toukokuu, 2012

Lahdenperä, Liisa; Rannikko, Annika

Korkeakouluopiskelijoiden ruokavalintoja ja -tottumuksia

Vuosi 2012 Sivumäärä 31

Opinnäytetyö on osa Laurean Leppävaarassa toteutettua tutkimusta, jonka aiheena on ”Hermostolliset ennustetekijät terveellisen ja epäterveellisen ruoan valinnassa; Kohti tehokkaampia ennaltaehkäisy ja väliintulomenetelmiä”. Opinnäytetyönä suoritettiin haastattelututkimus, jonka tarkoituksena oli selvittää minkälaiset tekijät vaikuttavat jokapäiväisessä ruoan valintatilanteessa.

Yhteistyössä tutkimuksen vastuuhenkilön Jyrki Suomalan kanssa, joka vaikutti toimeksiantajana, päädyttiin käyttämään menetelmänä teemahaastattelua. Haastatteluun laadittiin haastattelukysymykset pitkälti yhdessä Suomalan kanssa Tuorilan ja Applebyen teoksessa esitetyn kaavion pohjalta. Kysymysten avulla pyrittiin selvittämään haastateltavien ruokamieltymyksiä, ruoan valintaperusteita eri tilanteissa ja niihin vaikuttavia tekijöitä.

Tutkimuksessa haastateltiin 20 korkeakouluopiskelijaa, 10 miestä ja 10 naista. Haastateltavat koottiin sattumanvaraisesti Laurean eri koulutusohjelmista. Haastattelut suoritettiin yksilöhaastatteluina ja ne nauhoitettiin. Kun haastattelut oli suoritettu, kuunneltiin nauhat ja poimittiin jokaisen haastatellun vastaukset esitettyihin kysymyksiin.

Samantyyppiset vastaajat ryhmiteltiin erikseen ja saatiin viisi erilaista, selvästi hahmottuvaa kategoriaa: eläkkeeseen syöjät, kotiruokailijat, uudenetsijät, sosiaaliset syöjät ja eettiset syöjät. Kategorioidut tulokset antavat suuntaa siitä, millä tavoin ihmiset valitsevat ravintonsa ja mitä asioita he pitävät tärkeimpinä tekijöinä ruokaan liittyen. Samalla on pohdittu valittuun ruokailukäyttäytymiseen liittyviä ongelmakohtia ja ratkaisuja.

Asiasanat: ruokapreferenssi, ruoan valinta, jäsenkategoriointi, laadullinen tutkimus

Lahdenperä, Liisa; Rannikko, Annika

University Students' Food Choices and Eating Preferences

Year	2012	Pages	31
------	------	-------	----

This thesis is a part of the research “Neural predictors of healthy and unhealthy food choice: Towards more effective prevention and intervention methods”. The objective of the study was to investigate factors influencing students' daily food choices.

The method used in this study was theme interview. The method and interview questions were generated together with Project Manager Jyrki Suomala. A diagram presented in Tuorila and Applebye's book worked as the basis for the interview questions. With the questions the purpose was to scrutinize food preferences and factors behind food choices in different situations in the interviewees' everyday life.

20 randomly selected students, 10 men 10 women, from Laurea Leppävaara's different degree programs were interviewed individually. The interviews were recorded. After the interviews the tapes were listened to and the answers to the questions collected.

On the basis of the answers the interviewees were divided into five different, clear categories: survival eaters, home cooks, adventurers, social eaters and ethical eaters. These categories describe the factors of how people choose their food and what factors they consider most valuable regarding food. Within each category some problems were stated that might occur because of the choices made and also some solutions were presented to these.

Keywords: food preference, quality research, food choice, member categorization

Sisällys

1	Johdanto.....	6
2	Toimeksianto ja tehtävän kuvaus	7
3	Ruoan valintaan liittyvät tekijät	8
3.1	Ruokapreferenssi	8
3.2	Ruoan valinta	9
3.3	Elintarvike	9
3.4	Yksilö	10
3.5	Tilanne	12
3.6	Valuaatiojärjestelmät eli teemat	14
3.6.1	Pavlovin järjestelmä.....	14
3.6.2	Tottumusjärjestelmä	14
3.6.3	Tavoitteisiin suuntautunut järjestelmä	14
4	Menetelmät ja tutkimuksen kulku	15
4.1	Teemahaastattelu.....	15
4.2	Teemahaastattelun suunnittelu ja toteutus.....	16
4.3	Jäsenkategoriointi ja sen toteutus.....	17
4.4	Ruoan valintatilanne ja tekijät	18
5	Tulokset.....	19
5.1	Tuloksien koonti ja analysointi	19
5.1.1	Välittömään arvottamissysteemiin liittyvät teemat	20
5.1.2	Tottumuksiin pohjautuvat teemat	21
5.1.3	Tavoitteelliset eli pidemmän aikavälin teemat.....	24
5.2	Jäsenkategorioinnin analysointi	25
5.2.1	Eläkkeeseen syövät	25
5.2.2	Kotiruokailijat	25
5.2.3	Uudenetsijät	26
5.2.4	Sosiaaliset syöjät	26
5.2.5	Eettiset syöjät	26
6	Pohdintaa.....	27
	Lähteet	29

1 Johdanto

Opinnäytetyö on osa Laurean Leppävaarassa toteutettua tutkimusprojektia ”Hermostolliset ennustetekijät terveellisen ja epäterveellisen ruoan valinnassa; Kohti tehokkaampia ennaltaehkäisy ja väliintulomenetelmiä”. Tutkimusprojektin tavoitteena on selvittää, miten ruokamieltymykset muodostuvat ja miten ne vaikuttavat kuluttajien valintoihin. Aiheesta on julkaistu kaksi opinnäytetyötä: Tiina Pykkäsen tekemä ”Kolmen valuaatiojärjestelmän painottuminen terveellisen ruoan valintaan vaikuttavissa tekijöissä” sekä Tiina Vuorenpään opinnäytetyö ”Opiskelijoiden ruokavalintojen sosiaalinen merkitys”.

Tutkimusongelmina on selvittää millaisia ovat henkilöiden henkilökohtaiset ruokapreferenssit ja mitkä tekijät vaikuttavat näihin. Menetelminä on käytetty teemahaastattelua, jäsenkategoriointia sekä laadullista tutkimusta. Opinnäytetyön toteuttamista varten valuaatiojärjestelmän pohjalta laaditun haastattelulomakkeen avulla haastateltiin kahtakymmentä korkeakouluopiskelijaa tarkoituksena selvittää jokaisen henkilökohtainen ruokapreferenssi. Haastattelutuloksien analysoinnin jälkeen tehtiin jäsenkategoriointi samantyyppisistä vastaajista. Erilaisia jäsenkategorioita muodostettiin viisi kappaletta.

Aihe herätti tekijöiden mielenkiinnon, koska ruoanvalinta on läsnä jokaisella joka päivä. Kuitenkaan moni ei tietoisesti mieti tekemiään valintoja ruoan suhteen. Työn tavoitteena oli selvittää mitkä tekijät ohjaavat meitä valinnoissa ja pohtia mahdollisiin ongelmakohtiin ratkaisuja.

2 Toimeksianto ja tehtävän kuvaus

Ruoan kulutuksen lisääntyminen yhteiskunnassa on suuri terveydellinen riski. Suomessa ylipaino on kasvanyt kahden viime vuosikymmenen aikana merkittävästi. Naisten ylipaino on lisääntynyt 34 % ja vastaavasti miehillä 75 %. Miehistä 33 % ja naisista 48 % ovat normaalipainoisia. Yksistään Suomessa on noin kolme miljoona ylipainoista, maailmanlaajuisesti heitä on noin miljardi. Pelkästään ylipainosta johtuvat ongelmat aiheuttavat Suomessa valtiolle 150 miljoo- nan euron kustannukset. (Numminen & Suomala 2009.)

Ylipainon lisääntymisen vuoksi on tarpeellista tutkia, miksi ihmiset tekevät valintoja, joiden tietävät olevan haitallisia omalle terveydelle, sekä mitkä asiat valintoihin vaikuttavat. Yhtä- lailla on tarpeen selvittää, miksi samat epäterveelliset valinnat tehdään yhä uudelleen, vaika niiden haittavaikutukset on ehkä jo huomattu. Ei riitä että tutkitaan syitä ja taustoja, jotka johtavat huonoon käytökseen. Yhtä tärkeää on löytää tehokkaat kommunikaatiokanavat kansanterveyttä edistävän tiedon levittämiseen. Kun valintojen taustalla vaikuttavat tekijät ja tehokkaat tiedotustavat on selvitetty, on kansanterveyden kasvu mahdollinen. (Numminen & Suomala 2009.)

Neurotaloustieteen alalla tehdyt havainnot auttavat ymmärtämään, miksi ihmiset käyttäytyvät itseään vahingoittavasti. Lisäksi neurotaloustieteellisten menetelmien avulla voidaan selvittää haitallisen käytöksen taustalla mahdollisesti vaikuttavia mekanismeja, ja se myös tarjoaa kaivattuja menetelmiä toivotun tiedon välittämiseen. Yhdistämällä taloustieteen ja neurotieteen oivalluksia on luotu uutta toivoa kehittää ennaltaehkäiseviä ja väliin tulevia ratkaisumalleja. Tutkimusprojektin tavoitteena on a) tutkia neuropsykologisia ja käyttäytymiseen liittyviä prosesseja, jotka ovat tuhoisan käytöksen takana, sekä sitä, miten ne ilmenevät sekä tutkia mitä mahdollisia seuraamuksia väliintuloyrityksistä aiheutuu, b) tutkia kuinka riskiryhmät suhtautuvat valistavaan tietoon ja kuinka tiedotetaan ihmisille entistä tehokkaammin terveellisemmistä elämäntavoista ennaltaehkäisevänä toimenpiteenä. (Numminen & Suomala 2009.)

Syyskuussa 2009 saatiin opinnäytetyöaiheen yliopettaja Suomalalta, joka antoi perustiedot projektista ja siitä, mitä projektissa tulisi selvittää. Päädyttiin haastattelututkimukseen, jonka avulla selvitettäisiin korkeakouluopiskelijoiden henkilökohtaiset ruokapreferenssit. Projekti aloitettiin laatimalla haastattelulomake, jonka avulla pyrittiin selvittämään korkeakouluopiskelijoiden henkilökohtaisia ruokapreferenssejä. Kysymykset laadittiin siten, että saatiin selville nykyiset mieltymykset, ruoan valintaperusteet eri tilanteissa ja niihin vaikuttavat tekijät. Haastattelut tehtiin ja nauhoitettiin marras- ja joulukuussa 2009. Nauhoitteista poimittiin

merkittävimmät vastaukset, jotka muodostavat jokaisen haastatellun ruokapreferenssit. Näiden analyysien perusteella tehtiin viisi erilaista profiilia, jotka tullaan esittelemään tässä työssä.

3 Ruoan valintaan liittyvät tekijät

Seuraavassa määritetään opinnäytetyön kannalta keskeiset käsitteet, joka ovat ruokapreferenssi, ruoan valintatilanteseen vaikuttavat tekijät ja valuaatiojärjestelmät.

3.1 Ruokapreferenssi

Preferenssillä kuvataan teknisesti ihmisten mieltymyksiä eri vaihtoehtojen suhteen. Valinta voi olla todellinen tai kuvitteellinen. Teorian kannalta olennainen kysymys on, mitä ehtoja tarvitaan, jotta vaihtoehdot voidaan asettaa järjestykseen. Yleisemmin ajateltuna preferenssit voidaan nähdä motivaation lähteenä. (Wikipedia 2012.)

Ruokapreferenssillä tarkoitetaan ruokamieltymyksiä. Ruokamieltymykset opitaan kulttuurin kautta. Lapset oppivat, mitkä ruoat ovat syömäkelpoisia ja mitkä ruoat maistuvat hyvälle. Kaikissa kulttuureissa on suositut ruoat, jotka muodostavat osajoukon mahdollisista ruokavaihtoehtoista. Ruokamieltymykset voivat muuttua lainaamalla, leviämällä ja vaeltamalla. (UFL 2010.)

Ruoan hyväksymiseen ja siihen mieltymiseen vaikuttaa tilanne, kuten nälkäisyys, janoisuus, ajankohta tai se miten henkilö luokittelee tuotteen mielessään (Tuorila 2008, 68-69). Ruokamieltymykset ovat suurelta osalta opittuja. Ne muodostavat yksilön, ruoan ja sosiaalisen ja kulttuurisen ympäristön vaikutuksen yhtenäisenä tuloksena. Jokaiselle kertyy kokemuksia ruoasta ja ruokailutilanteista, jolloin altistumiseen erilaisille aistiärsykkeille sekoittuu odotuksia, asenteita ja mielikuvia. (Tuorila 2008, 64.)

Toistuva altistuminen ruoalle lisää useimmiten sen miellyttävyyttä, joten vähitellen yksilö mieltyy tarjolla oleviin ruokiin. Useat mieltymykset ovatkin kulttuuriperustaisia. Tutuilta ruoilta odotetaan tiettyjä aistinvaraisia ominaisuuksia. Jos ruoka vastaa odotuksia, jos tuotteessa on esimerkiksi maku- tai rakennevirhe, tilanteeseen reagoidaan eri tavoin. Pieni poikkeama kuitataan ilman isompia vaikutuksia, mutta suuri ero odotukseen nähdessä ja siitä seuraava pettymys saattavat johtaa koko tuotteen, valmistajan tai ravintolan hylkäämiseen. (Tuorila 2008, 65.)

3.2 Ruoan valinta

Ruoan valinta on jännittävä ja monitahoinen ilmiö, joka on toistuvasti läsnä jokapäiväisessä elämässä. Arkirutiinien keskellä ruoka-aineiden tarjonta, perheen traditiot ja makutottumukset sekä hinta vaikuttavat ehkä eniten siihen mitä valitaan aterialle. Valintojen tekemistä ohjaavat lisäksi ruoanvalmistustiedot ja -taidot sekä yleinen kiinnostus ruoanlaittoon. (Mäkelä 2003, 9.)

Ruoan valinta ei ole yksinkertainen asia. Ihminen ei hyväksy kaikkea luonnon tarjoamaa ravintoa itselleen syötäväksi ruoaksi. Ihmiset tekevät valintoja mahdollisen ravinnon joukosta. Ruoan valinta on prosessi, jossa luonnon tarjoama ravinto muuntuu ruoaksi. (Mäkelä 2009; MacClancy 1992, 15.) Vaikka ruoan valintaan vaikuttavat ekologiset, biologiset, psykologiset ja taloudelliset tekijät, kulttuurinen ymmärrys määrittelee ja luokittelee ruoan osaksi maailmanjärjestystä eli joko syötäväksi tai syömiskelvottomaksi. (Oregonstate Edu 2012.)

Aikaisemmin itsestään selvät valinnat ovat muuttuneet monille ongelmalliseksi. Paradoksaalisesti uusi kiehtoo, vaikka samalla ollaan jatkuvasti varuillaan uuden edessä. Lisääntyvä valikoima ja erilaiset mahdollisuudet syödä kodin ulkopuolella tekevät valinnoista entistä monimutkaisempia. Ihmiset vieraantuvat aikaisemmista kokemusmaailmoistaan ja entisistä säännöistä. Olemme jatkuvasti ruoan valinnan ongelman edessä. (Tuorila 2008, 40.)

3.3 Elintarvike

Elintarvike on ensisijaisesti lainsäädännöllinen termi. Elintarvikeasetuksessa "elintarvikkeella" tarkoitetaan mitä tahansa ainetta tai tuotetta, myös jalostettua, osittain jalostettua tai jalostamatonta tuotetta, joka on tarkoitettu tai jonka voidaan kohtuudella olettaa tulevan ihmisten nautittavaksi. "Elintarvike" käsittää juomat, purukumin ja vesi mukaan lukien kaikki aineet, jotka on tarkoituksellisesti lisätty elintarvikkeeseen sen valmistuksen tai käsittelyn aikana. Elintarvikkeisiin kuuluu kaikki suun kautta nautittava joka ei ole lääkeainetta. Kasvi- ja eläinkunnan tuotteiden lisäksi elintarvikkeisiin luetaan kuuluvaksi juomavesi ja alkoholi. Puhekielessä elintarvikkeilla tarkoitetaan ruokaa. (Suomisanakirja 2011.)

Brändi tarkoittaa tavaramerkin ympärille muodostunutta positiivista mainetta. Brändin arvo muodostuu nimen tai logon tunnettavuudesta, asiakkaiden merkkiuskollisuudesta, brändin mukanaan tuomasta laadun tunteesta ja brändiin liitetyistä mielikuvista. Brändi voidaan nähdä eräänlaiseksi yhteenvedoksi tuotteen tai palvelun sisällöstä tai identiteetistä. (Mediaopas 2010.)

Tutkija Marja-Liisa Halko kertoo neurotaloustieteen artikkelissaan McCluren (2004) tutkimuksesta, jossa selvitettiin kulttuuristen tekijöiden, kuten tuotemerkkien, vaikutuksesta ihmisten valintakäyttäytymiseen. Kokeessa käytettiin kahta globaalisti tunnettua virvoitusjuomamerkkiä, Coca-Colaa ja Pepsiä. Kokeen tulokset kertoivat, että eivät ainoastaan aistimin havaittavat tekijät vaan kulttuuriset tekijät, kuten brändit, vaikuttavat preferenssien muodostumiseen. Testin mukaan brändi vaikutti mielihyvän tunteen kokemiseen. Tutkimuksen tulokset puhuivat myös sen puolesta, että preferenssien muodostumiseen aivoissa osallistuu kaksi eri järjestelmää, joista toinen on aktiivinen, kun valintaan vaikuttavat ainoastaan aistimin havaittavat tekijät, ja toinen, kun valintaan vaikuttavat myös kulttuuriset tekijät, kuten tuotemerkit. (Halko 2009.)

”Aivot tulkitsevat viestit, jotka pohjautuvat aikaisempiin kokemuksiin. Tuttu elintarvike ja ruokalaji tunnistetaan siten jo ulkonäöstä, jonka perusteella osataan odottaa tietynlaisia tuoksua, makua ja rakennetta. Näin pelkkä ruoan tai juoman näkeminen ohjaa voimakkaasti muita havaintoja. Ihminen saa valtaosan kaikista aistihavainnoistaan näköaistin avulla, joten ruokaan ja ruokailutilanteeseen liittyvät näköhavainnot ovat erittäin tärkeitä. Ulkonäkö on ensimmäinen ja tärkein arvioinnin kohde, kun päätetään, onko ruoka herkullista ja ylipäättänsä syötävää. Ulkonäöltään miellyttävät tuotteet houkuttelevat valitsemaan, ja kauniisti esille laitettu, väreiltään ja muodoiltaan tasapainoinen ruoka-annos tai ateria herättää ruokahalun” (Tuorila 2008, 18-19.)

3.4 Yksilö

Ruoan suhteen ihminen on huomattavan joustava. Kun ihminen syntyy, hänellä on vain muutamia mieltymyksiä, mutta myöhemmin ympäristö muokkaa niitä. Varhaislapsuudessa hengissä säilyminen vaatii, että vierastamisen sijasta ihminen oppii käyttämään hyväksi tarjolla olevia ruokia. Toistuva altistuminen oman ruokakulttuurin aromeille, mauille ja muille ruokien ominaisuuksille onkin usein välttämätöntä. Lapsi alkaa hiljalleen pitää oman ruokakulttuurinsa ruokia miellyttävinä, varsinkin kun kasvattajat ja ympäristön ruokailutottumukset ohjaavat häntä. (Tuorila 2008, 70.)

Ehkä ilmeisemmin asenteita saa aikaan suora kokemus. Väitetään että jokin kouluruokailun perinteinen vakioherkku saattaa aiheuttaa lopuksi ikää kielteisen asenteen tätä ruokalajia kohtaan. Samaan tapaan, mutta vakavammassa mielessä monet kielteiset asenteet voivat joutua suoraan traumaattisista kokemuksista (Eriwn 2005, 36.)

Ruokamieltymykset kehittyvät myös aikuisiässä, kun ihminen saa tilaisuuden tutustua hänelle ennestään tuntemattomiin makuihin ja ruokiin, kun hän joutuu uusiin sosiaalisiin tilanteisiin ja kun hän saa hyviä kokemuksia (Tuorila 2008, 74.)

Elintarvikkeiden hankintaan vaikuttaa luonnollisesti se, millaiseen kotitalouteen niitä ostetaan. Kotitalouden koko, rakenne ja elinvaihe säätelevät perheen tarpeita, käytettävissä olevat tulot ja aika antavat kehykset toimintamahdollisuuksille ja perheen mieltymykset ja arvostukset vaikuttavat valintojen taustalla. Myös tilanne, kaupan valikoimat, viikkorytmi ja juhlapyhät vaikuttavat siihen, mitä milloinkin ostetaan. Valintoihin vaikuttavat myös ruokaa hankkivat tiedot sekä valtava informaation ja mainonnan määrä, mikä ruoan ympärillä tapahtuu. (Viinisalo 2000,11.)

Vaikka elämäntapasuositukset terveellisen ruokavalion suhteen ovat viime aikoina pehmentyneet, on samalla enemmän alettu korostaa yksilön vastuuta. Tulevaisuudessa terveellisestä ruokavaliosta saattaa tulla entistäkin tärkeämpi asia, jos aletaan keskustella epäterveellisten ruokatottumusten ulkois-vaikutuksista ja mahdollisista kustannuksista yhteiskunnan muille jäsenille. (Mäkelä, 2002.)

Toive saada ruokansa vaivattomasti ja itselle sopivana hetkenä liittyä elämisen rytmin nopeutumiseen ja valinnan mahdollisuuksien lisääntymiseen jokapäiväisessä elämässä. Valmisruokia sanotaan käytettävän, koska ei ole aikaa tai kiinnostusta valmistaa ruokaa itse. Niitä pidetään epäkiinnostavina tuotteina, joiden tehtävänä on vain nälän tyydyttäminen. (Varjonen 2001, 75.)

Yksilöllisyyden vahva trendi on aiheuttamassa perustavaa laatua olevan muutoksen perhe-elämän rakennuspuuhun, yhteisiin ruokailuihin. Yksilöllinen ruokailu voi sopia aikuiselle, mutta asiantuntijoiden mukaan pienelle lapselle säännöllinen ruokailu merkitsee elämänturvallisuutta ja ennakoitavuutta ja fyysistä hyvinvointia. (Varjonen 2001, 58.)

”Yksilöt tekevät valintapäätöksensä yksin, mutta usein heiltä puuttuvat selkeät valintakriteerit ja epätietoisuus kasvaa. Vaikka sosiaalinen integraatio toimiikin nyky-yhteiskunnassa, moderni yksilö on entistä eristyneempi ilman perheen ja paikallisyhteisön sosiaalisia verkostoja. Perinteinen gastronomia korvautuu uusilla tavoilla ja valintakriteereillä. Lasten ruokatottumuksia ei muokkaa vain kotiolot, vaan yhä enemmän ruokateollisuus, mainokset ja ravitsemus- ja terveystietoisuus. Jo aikaisemmin on ollut erilaisia kulinaarisia käytäntöjä. On totta, että nykyisin käytäntöjä on enemmän kuin ennen, mutta usein kysymys on mahdollisuuksien lisääntymisestä. Käytäntöjen määrä on kasvanut yhden ruokakulttuurin alueella, mutta koko maapallon osalta käytäntöjen määrä ei ole mainittavasti lisääntynyt, vaan kulttuurit ovat omaksuneet toisiltaan käytäntöjä.” (Mäkelä 2002, 17.)

Nuoren sukupolven kirjoittamissa egoelämäkerroissa ruoan ekologisoituminen on yksi tärkeimmistä esiin nousevista seikoista. Se liittyy muun muassa ruoantuotannon luonnonmukai-

suuteen ja sen energiataseisiin. Ruokavalintoja voidaan tehdä rationaalisten energiankulutuslaskelmien perusteella eikä niitä tarvitse välttämättä lainkaan sekoittaa ”eettisiin kysymyksiin”. Toinen keskeinen ruoan ekologisuuteen liittyvä trendi on luomutuotteiden käyttö. Kolmas ekologisointumisen teemaan liittyvä aihe on kasvispohjainen ruokavalio. Tätä perustellaan ekoelämänkerroissa varsin monimuotoisesti, rationaalisin, moraalisin, poliittisin ja emotionaalisin argumentein. Neljäs ekologisointumisen säikeistä liittyy eläimille lajityypillisten käyttäytymisen ottamiseen huomioon ruoantuotannossa. (Mononen, Silvasti & Burch 2006, 166-168.)

Eettis-moraalisten pohdintojen kohteita ja tasoja on monia. Oman elimistön hyvinvoinnin ohella on otettava huomioon myös muiden - maapallon, eläinten tai ihmisten- hyvinvointi. Enää ei ole vaan niin, että olet sitä mitä syöt. Vaan myös niin, että muut ovat, mitä sinä syöt tai mitä jätät syömättä. Vegaani kieltäytyy eläinkunnan tuotteista ja puolustaa usein eläinten oikeuksia. Vegetaristi kannattaa kasvisruokavaliota, koska niin ruoka riittää paremmin kaikille maapallon asukkaille. Reilun kaupan tuotteiden ostaja pyrkii varmistamaan, että maapallon toisella puolella asuvaa viljelijää tai maatalous työntekijää kohdellaan oikeudenmukaisesti. Luonnonmukaista viljelyä suosiva haluaa vastustaa tehomaanviljelyä ja vaalia luontoa ja terveyttään. Lähiruoan ostaja pyrkii tukemaan kotimaista tuotantoa, kestäväää kehitystä ja elämää maaseudulle. (Mäkelä 2002, 28.)

”Osa kuluttajista on valmis maksamaan enemmän esimerkiksi kotimaisista tomaateista ja kurkuista, koska niitä pidetään paremman makuisina ja niitä hankkimalla on mahdollista tukea kotimaista ruokatuotantoa. Hinta on sliti edelleen pääosin ensimmäinen katseenvangitsija ruokavalintoja tehdessä. Ruoka on jokapäiväinen välttämättömyyshyödyke, sananmukaisesti elintarvike, josta ei tulojenkaan kasvaessa haluta maksaa tolkkottomasti enempää. Pienituloiset valitsevat elintarvikkeensa edelleen hinnan perusteella. Vasta tämän jälkeen on varaa kiinnittää huomiota ruoan laatuun, kuten tuoreuteen ja terveellisyyteen.” (Mononen 2006, 175-178.)

Lisäksi valintoihin vaikuttavat ikä, sosioekonominen ryhmä, aikaisemmat kokemukset, sen hetkinen mieliala, odotukset ruokaa kohtaa, uskomukset, asenteet ja eettiset tekijät. Valintatilanteessa voi olla myös muuttujia joita voivat olla nyt ja aikaisemmin tarjotut ruoat, tarjotun ruoan määrä, muu informaatio, aterian luonne, sosiaalinen tilanne, sesonki (kesä, talvi, jne.) sekä vuorokauden aika. (Tuorila, Parkkinen & Tolonen 2005, 71.)

3.5 Tilanne

”Aterian kieliopin ja ruoan syötävyyssääntöjen tarkastelun rinnalla on parina viimeisenä vuosikymmenenä käyty keskustelua juuri näiden säännösten murtumisesta. Valintojen monimut-

kaistuminen on Valude Fischelin (1980 ja 1990) mielestä synnyttänyt ruokakriisin, joka ilmenee kahtena erilaisen syömisen tapana. Perinteiset ateriat ovat väistymässä välipalojen ja pikaruoan epäsäännöllisen napostelun yleistyessä. Syömisen sosiaalisuus on katoamassa ja siitä on tulossa yksilöllinen käytäntö. Modernin ihmisen ruoan valinnasta on Fischerin mielestä tullut ongelma, jossa ihmisen tarpeiden ja halujen suhde on epäselvä. Nykyisin kuitenkin tarpeiden ja halujen yhteensovittamisen ongelma on korostunut edelleen. Länsimaiset ruokapreferenssit eivät anna järkeviä ohjeita siitä, mitä pitäisi syödä. Ravitsemuksellisen tasapainon rikkoutuminen liittyy kulttuuristen rakenteiden muuttumiseen. Ruoanvalintatilannetta eivät enää säätele ekologiset tai kausiluonteiset tarjonnan vaihtelut” (Mäkelä 2002, 16.)

”Viime aikoina ihmisten ruokavalinnoissa on kenties aikaisempaa enemmän korostunut se, mikä jätetään pois ruokakorista. Koska on pakko valita, on valitsematta jättäminen aktiivinen teko. Siksi nykyisen kuvaava muunnos Brillat-Savarinin (1988) suositusta lainauksesta ”olet sitä mitä syöt” olisi ”olet mitä et syö”. Erilaiset ruokavaliot tarjoavat turvaköyden valintojen viidakkoon postmodernissa yhteiskunnassa ja rajaavat valintoja. (ks. Gronow 1998). Ruoan valinnassa ja syömisessä on yhtäältä kysymys elämäntaparatkaisuihin ja kulttuurisista preferensseistä ja edellytyksistä. Toisaalta yhä vaikuttaa siltä, että 2000-luvun(kaan) alussa kaikilla suomalaisilla ei ole samanlaisia taloudellisia edellytyksiä tehdä ruokaan liittyviä valintoja. Suomessa erot sosiaaliryhmien välillä ovat pienentyneet mutta eivät täysin kadonneet.” (Mäkelä 2002,34-35.)

”Viime aikoina monet tutkimukset eri puolilla maailmaa osoittivat kuluttajien arvostavan ruoanvalmistuksen helppoutta ja vaivattomuutta (Gorfton 1995; McIntosh 1996; Varjonen 2000 ja 2001). Tarjolla on yhä enemmän erilaisia valmisruokia ja ruoanvalmistuksessa helpottavia puolivalmisteita sekä kokonaisia ateriakokonaisuuksia joko samassa pakkauksessa tai eräänlaisina komponentteina. Yhteiskunnalliset muutokset, kuten naisten työssäkäynnin yleistyminen, ovat hyödykkeistäneet ja kaupallistaneet ruokatarjontaa (Warde 1997, 154). Kotitalouksissa valmistetaan ruokaa ns. alusta pitäen vähemmän. Onko vanha ”olet mitä syöt” muuttumassa muotoon ”olet mitä lämmität”? (Mäkelä 2002, 25.)

”Ihmisten jokapäiväinen elämä sisältää arjen ahertamisen ohella viikonloput ja vuotuisjuhlat. Vaivattomuus onkin leimallisesti arjen toivelistalla, mutta vapaa-ajalla ruoanvalmistukseen keskitetään voimavaroja jo siksi, että se on osa ihmisten sosiaalista vuorovaikutusta ja sosiaalisten suhteiden uusintamista (DeVault 1991 ja Lupton 1996). Jos arkiset syömiset järjestyvät mahdollisimman vaivattomasti, voi ei-arkiseen syömiseen keskittyä” (Mäkelä 2002, 26.)

Ruoanvalmistus eli ruoan kypsentäminen luonnon antimista, ravinnosta, kulttuurisesti hyväksytyksi ruoaksi yhdistää monia syömisen ulottuvuuksia. Kuten Anne Murcott artikkelinsa ”It’s a pleasure to cook for him” (1983) otsikossaan toteaa, yksi nautinnon muodoista on ruoan

valmistaminen toisille. Itse valmistettu ateria on lahja syöjille toisin kuin ravintolassa nautittu ateria, joka on pikemminkin hyödyke (Fürst 1997). Olennainen osa ruoanvalmistuksen lahjaa on sen nauttiminen ja jakaminen yhdessä muiden kanssa. (Mäkelä 2002, 30.)

3.6 Valuaatiojärjestelmät eli teemat

Valuaatiojärjestelmiä on kolme. Tähän kuuluu pavlovilainen järjestelmä, tottumusjärjestelmä ja tavoitteisiin suuntautunut järjestelmä. Haastattelun teemat perustuvat näihin järjestelmiin. Haastattelussa käytettävät teemat ovat välittömään arvottamissysteemiin liittyvät teemat, tottumuksiin pohjautuvat teemat ja pidemmän aikavälin tavoitteisiin liittyvät teemat.

3.6.1 Pavlovin järjestelmä

”Pavlovin järjestelmä, arvottaa pientä joukkoa toimintoja tai käyttäytymisiä, jotka ovat evoluutiolle ominaisia reaktioita jollekin tietylle ympäristössä olevalle ärsykkeelle. Tyypillinen esimerkki sisältää alustavia toimintoja (esimerkiksi vihje ruoasta) ja reaktioita palkinnosta. Vastaavasti vihje, joka kertoo jostain rangaistuksesta tai luotaantyöntävästä ärsykkeestä, voi johtaa välttävään toimintaan. Tällaisia käyttäytymismuotoja kutsutaan pavlovilaiseksi käyttäytymiseksi.” (Pylkkänen 2010.)

3.6.2 Tottumusjärjestelmä

”Toisin kuten pavlovilainen järjestelmä, tottumusjärjestelmä voi oppia toistuvalla harjoittelulla arvottamaan suurta joukkoa toimintoja. Tottumusjärjestelmällä on joukko keskeisiä ominaisuuksia. Ensinnäkin se oppii arvottamaan ärsyke–vastaus - yhteyksiä aikaisemman kokemuksen perusteella, yritys ja erehdys -prosessin kautta. Toiseksi tottumusjärjestelmä oppii arvottamaan toimintoja, jotka ovat oikeassa suhteessa odotettujen palkintojen kanssa, joita nämä toiminnat tuottavat, kunhan vain tarjolla on riittävää harjoittelua ja ympäristö on riittävän vakaa. Kolmanneksi, koska arvot on opittu kokeella ja erehdyksellä, tottumusjärjestelmän on uskottu oppivan suhteellisen hitaasti. Seurauksena voi olla, että se ennustaa toimintojen arvon virheellisesti heti toiminto-palkinto -systeemin muutoksen jälkeen. Neljänneksi tämä järjestelmä vetoaa yleistykseen, kun osoitetaan toiminta-arvot uusissa tilanteissa. Tottumukseksi tai tavaksi voidaan sanoa toimia, jotka ovat näiden systeemien kontrolloimia. Tottumuservoiksi kutsutaan arvoja, joita ne arvioivat ja laskevat.” (Pylkkänen 2010.)

3.6.3 Tavoitteisiin suuntautunut järjestelmä

”Toisin kuin tottumusjärjestelmä, tavoitteisiin suuntautunut järjestelmä arvottaa toimia laskemalla toiminta–lopputulos-yhteyksiä, minkä jälkeen se arvioi palkkioita, jotka liittyvät eri-

lasiin tuloksiin. Ihanteellisissa olosuhteissa arvo, joka on osoitettu toimintaan, vastaa keskimääräistä palkkiota, johon se voisi johtaa. Yksi tärkeä ero tottumus- ja tavoitteisiin suuntautuneella järjestelmällä on se, miten ne vastaavat ympäristön vaihteluihin. Tavoitteisiin suuntautunut järjestelmä päivittää toimintojen arvot heti, kun lopputuloksen arvo muuttuu siinä missä tottumusjärjestelmä ei sitä tee. Suorittaakseen tarvittavat laskutoimitukset, tavoitteisiin suuntautuneen järjestelmän tarvitsee säilyttää toiminta–tulos ja tulos–arvo - yhdistelmät.” (Pylkkänen 2010.)

4 Menetelmät ja tutkimuksen kulku

”Laadullisessa tutkimuksessa ei pyritä tilastollisiin yleistyksiin. Niissä pyritään muun muassa kuvaamaan jotain ilmiötä tai tapahtumaa, ymmärtämään tiettyä toimintaa tai antamaan teoreettisesti mielekäs tulkinta jollekin ilmiölle.” (Tuomi 2002, 87.)

Laadullinen tutkimus soveltuu hyvin esimerkiksi silloin kun ollaan kiinnostuneita tapahtumien yksityiskohtaisista rakenteista eikä niinkään yleisluontoisesta jakaantumisesta tai tietyissä tapahtumissa mukana olleiden yksittäisten toimijoiden merkitysrakenteista. Laadullinen tutkimus on pätevä myös kun halutaan tutkia luonnollisia tilanteita, joita ei voida järjestää kokeeksi tai joissa ei voida kontrolloida läheskään kaikkia vaikuttavia tekijöitä tai kun halutaan saada tietoa tiettyihin tapauksiin liittyvistä syy-seuraussuhteista, joita ei voida tutkia kokeen avulla. (Syrjälä 1994, 12-13)

Opinnäytetyön toteutuksessa käytettiin teemahaastattelua ja tuloksien analysoinnissa jäsenkategoriointia. Teemahaastattelun käyttöön päädyttiin, sillä siinä kysymykset ovat kaikille haastateltaville samat mutta vastuksia ei ole sidottu vastausvaihtoehtoihin vaan haastateltavat voivat vastata omin sanoin.

4.1 Teemahaastattelu

Teemahaastattelu nimellä on se etu, että se ei sido haastattelua tiettyyn leiriin, kvalitatiiviseen tai kvantitatiiviseen, eikä se ota kantaa haastattelukertojen määrään tai siihen, mitä ”syvälle” asian käsittelyssä mennään. Sen sijaan nimi kertoo siitä, mikä tässä haastattelussa on kaikkein oleellisinta, nimittäin sen, että yksityiskohtaisten kysymysten sijaan haastattelu etenee tiettyjen keskeisten teemojen varassa. Tämä vapauttaa pääosin haastattelun tutkijan näkökulmasta ja tuo tutkittavien äänen kuuluviin. Teemahaastattelu sopii hyvin käytettäväksi tilanteisiin, joissa kohteena ovat intiimit tai arat aiheet. (Hirsjärvi & Hurme 2006, 48.)

Haastattelun avulla pyritään keräämään sellainen aineisto, jonka pohjalta voidaan luotettavasti tehdä tutkittavaa ilmiötä koskevia päätelmiä. Suunnitteluvaiheessa tutkijan on kuitenkin

päätettävä, millaisia päätelmiä hän aineistostaan aikoo tehdä. Haastattelun sisällön suunnitteluun kuuluu myös kannanotto hypoteesien muodostamiseen. Teemahaastattelussa hypoteesien asema on ongelmallinen. Kulloisestakin tutkimusongelmasta ja erityisesti aluetta koskevasta aiemmasta tutkimustiedosta ja teoreettisesta aineksesta riippuu, mitä edellytyksiä on asianmukaiseen hypoteesien muodostamiseen. Teemahaastattelua käyttäessämme olemme yleensä kiinnostuneita tutkittavan ilmiön perusluonteesta ja -ominaisuuksista sekä hypoteesien löytämisestä pikemmin kuin ennalta astettujen hypoteesien todentamisesta. (Hirsjärvi & Hurme 2006, 66.)

Teemoittamisessa on kyse aineiston pelkistämisestä etsimällä tekstin olennaisimmat asiat. Tekstiä teemoittaessa tutkija lukee tekstin useaan kertaan pyrkien löytämään rivien välistäkin sen keskeiset merkitykset. (Aaltola 2007,55.)

4.2 Teemahaastattelun suunnittelu ja toteutus

Työn tavoitteena oli selvittää haastateltavien korkeakouluopiskelijoiden henkilökohtainen ruokapreferenssi ja tutkia, mitkä asiat vaikuttavat heidän tekemiinsä ruokavalintoihin eri tilanteissa. Teemojen avulla laaditut kysymykset avasivat näitä tekijöitä. Kysymyksiä suunniteltaessa haluttiin saada kerättyyn aineistoon konkreettista tietoa siitä, mitkä ovat niitä seikoja jotka vaikuttavat tai tulevat vaikuttamaan ihmisten tekemiin valintoihin ruokaan liittyen. Haastatteluteemat ja -kysymykset ovat liitteessä 1.

Ennen haastattelujen tekemistä perehdyttiin teemahaastattelun teoriaan ja itse haastattelun laatimisen teoriaan sekä harjoiteltiin haastattelua ja esitettäviä kysymyksiä. Samalla mietittiin, mitä haluttiin selvittää ja näin saatiin tarkennettua kysymykset haluttuun muotoon sekä tehtyä haastattelulomake. Haastattelut nauhoitettiin, jotta haastattelijat pystyivät keskittymään täysin haastattelutilanteeseen tekemättä muistiinpanoja. Haastattelutilana käytettiin rauhallista ja suljettua tilaa, jotta saatiin aikaiseksi rento ja luotettava haastattelutilanne. Tuolit ja tila yleensäkin pyrittiin asettelemaan siten, ettei haastateltavalle tule oloa, jossa kuvittelee olevansa kuulusteltavana. Jokaiseen haastatteluun oli varattu aikaa puoitoista tuntia, jotta saatiin vietyä haastattelut kiirehtimättä loppuun asti. Pitkällä ajalla haluttiin varmistaa, että esitettäviin kysymyksiin saataisiin varmasti tyhjentyvät vastaukset.

Pidemmän aikavälin teeman kysymykset olivat hankalimpia haastateltaville sillä moni haastateluista on tuntunut ajattelevan syömistään tai vaikuttavan tulevaisuudessa omaan ruokakäyttäytymiseen tai valintoihin liittyviin asioihin. Ensimmäisten haastattelujen jälkeen ja niiden edessä osattiin helpommin kaivaa vastauksia ja esittää kysymykset paremmin ja tarkemmin. Huomiota kiinnitettiin myös asiassa pysymiseen jotta saatiin rehellisiä vastauksia. Välittömiin kysymyksiin tunnuttiin saavan helpommin vastauksia, sillä ne eivät juuri muutu. Tottumusky-

symyksissä jouduttiin käyttämään täsmentäviä kysymyksiä, sillä haastateltavan vastaukset saattoivat olla helposti asian vierestä, jolloin esitettiin ennalta sovittuja syventäviä kysymyksiä, kuitenkin johdattelematta vastauksia.

Ennen aineiston analysointia haastattelut kuunneltiin haastattelijoiden kesken ja poimittiin vastaukset haastattelulomakkeen kysymyksiin. Näin saatiin selville, eroavatko haastattelijoiden keskinäiset näkemykset ja kuinka paljon. Haastattelua läpikäydessä todettiin että kummankin muistiinpanoissa oli samat, esille nousevat havainnot. Tämän jälkeen päästiin analysoimaan vastauksia.

Reliaabeliudella tarkoitetaan sitä, että tutkittaessa samaa henkilöä saadaan kahdella tutkimuskerralla sama tulos. Jos kuitenkin oletetaan, että ihmiselle ominaista ajassa tapahtuva muutos, tästä tutkimustuloksiin kohdistuvasta määritelmästä on luovuttava varsinkin silloin kun kyseessä ovat muuttuneet ominaisuudet. Toinen tapa määritellä reliaabelius on se, että tulos on reliaabeli, jos kaksi arvioitsijaa päätyy samanlaiseen tulokseen (Hirsjärvi & Hurme 2002, 186.)

4.3 Jäsenkategoriointi ja sen toteutus

Haastatteluaineiston analysoinnin jälkeen muodostettiin viisi erilaista jäsenkategoriaa. Kategoriat ryhmiteltiin yhtenäisten, esille nousevien vastausten mukaisesti.

Viime vuosina haastattelua on yhä useammin alettu lähestyä vuorovaikutustilanteena, jonka kuluessa osallistujat yhdessä tuottavat sittemmin haastatteluaineistoksi kutsuttavan litteroitavan puhemassan. Haastattelua tarkastellaan tilanteena, jossa sekä haastattelija että haastateltava käyttävät kulttuuristen merkitysten varantoaan ja yhteistoiminnassa tuottavat arkipärkeitä ja jäsenyksiä kulloinkin aiheena olevasta teemasta. (Ruusu vuori 2010,242.)

Jäsenkategoria-analyysilla on mahdollista eritellä miten puhujat haastattelun kuluessa järjestävät ja jäsentävät kulttuurista todellisuuttaan, miten he sijoittavat itsensä tai muut osaksi sosiaalista maailmaa, tekevät hienovaraisia erotteluja ja eri tavoin moraalisesti arvottavat eri ryhmiin ja kategorioihin kuulumista sekä niihin liittyvää kulttuurisia normeja ja merkityksiä. Jäsenkategoriointia tarkastellessamme meidän tulee tehdä arkisesta ja itsestään selvästä viaras ja ottaa jokapäiväinen vuorovaikutus tutkimuskohteeksi. (Ruusu vuori 2010,242-243.)

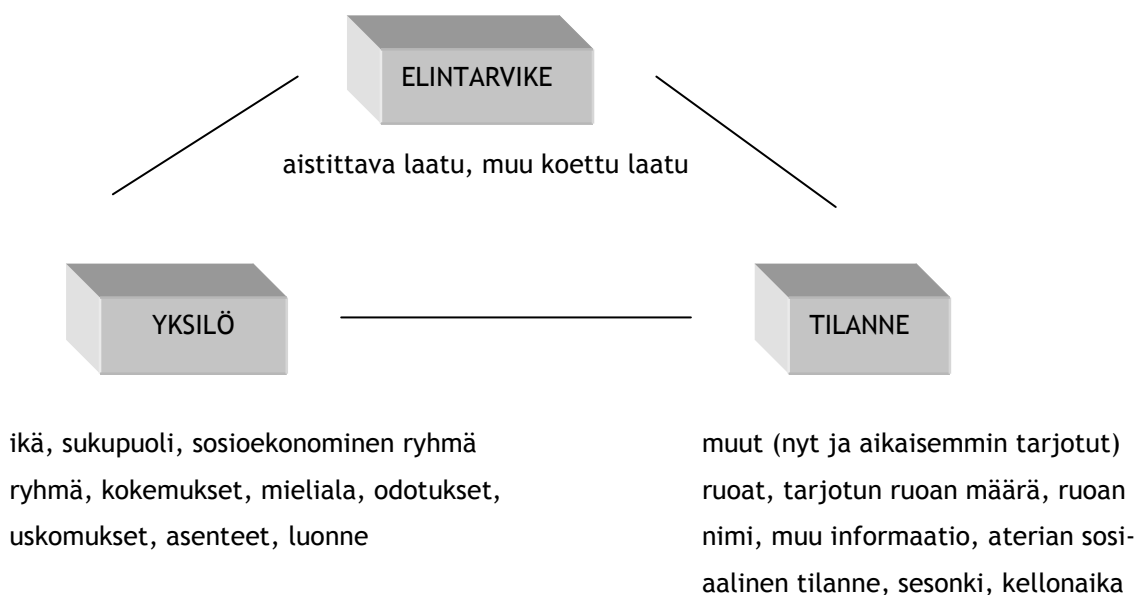
Jäsenkategoria on luokittelun väline, josta esimerkkejä ovat vaikkapa nainen, kokki ja opiskelija. Yksittäinen ihminen voi olla jäsen monessa kategoriassa, mutta tilanteesta riippuen jokin kategoria valikoituu relevantiksi tavaksi kuvata häntä. Yksittäisen kategorian kuullessamme liitämme siihen kulttuurisesti tyypillisiä toimintoja kuten: opettaja neuvoo. Jos joku esimer-

kiksi vastaa ”mitä sinä teet elääksesi?” kysymykseen: ”olen ravitsemisterapeutti”, saattavat nämä kategoriat herättää mielissämme joukon erilaisia kulttuurisia odotuksia siitä, minkälaisia aktiviteetteja kyseisen ihmisen arkeen kuuluu tai minkälaista toimintaa tämä ihminen ei ainakaan harrasta. (Ruusuvuori 2010,244)

4.4 Ruoan valintatilanne ja tekijät

Tutkimusongelmana on selvittää haastateltavien henkilökohtaiset ruokapreferenssit ja niihin vaikuttavan asiat. Ruoan valintatilanteessa on aina läsnä seuraavat tekijät: elintarvike, yksilö ja tilanne. Nämä seikat vaikuttavat lopulliseen päätökseen, mitä suuhun laitetaan.

Haastattelututkimuksen kysymyksiä jäsenettäessä käytettiin seuraavaa kuviota (liite 1).



Kuvio 1. Ruoan valintatilanteeseen liittyvät tekijät (Tuorila & Appelbye)

5 Tulokset

Haasteltavien ikäjakauma oli 22-31 vuotta ja keskimääräiset kuukausitulot bruttona vaihtelivat välillä 470-2500 euroa kuukaudessa. Haastateltujen talouden koot olivat yhdestä kuuteen henkeen. Tuloksien analysoinnin yhteydessä havaittiin, ettei haastateltujen opiskelijoiden synnyinpaikalla, vanhempien ammateilla tai kotipaikkakunnilla ollut varsinaista merkitystä ruoan valintaan vaikuttaviin tekijöihin. Yksi haastatelluista on kotoisin Venäjältä ja tämä vaikuttaa muun muassa makutottumuksiin ja ruoassa käytettäviin mausteisiin. Muuten kotoa on saatu vaikutteita enemmänkin ruokailutapoihin liittyviin tekijöihin, kuten säännöllisiin ruokailuihin tai erinäisiin pöytätapoihin, kuin tämänpäiväisiin ruokamieltymyksiin. Haastattelimme hotelli- ja ravintola-alan, sosiaalialan ja ravitsemispalvelualan opiskelijoita,

5.1 Tuloksien koonti ja analysointi

Haastateltavana oli 20 korkeakouluopiskelijaa, 10 miestä ja 10 naista. Haastattelut äänitettiin ja purettiin siten, että saatiin jokaiseen kysytyyn kysymykseen selkeä vastaus ja näin selvitetiin jokaisen haastatellun henkilökohtainen ruokapreferenssi. Samantyyppiset vastaajat ryhmiteltiin erikseen ja saatiin viisi erilaista kategorialuokkaa vastaajille. Kategoridut tulokset anta-

vat suuntaa siitä, millä tavoin ihmiset valitsevat ravintonsa ja mitä asioita he pitävät tärkeimpinä tekijöinä ruokaan liittyen ja mitkä asiat voisivat olla ratkaisuja niihin.

Haastattelun aluksi esitettiin kysymyksiä jotka käsittelivät vastaajien perustietoja. Haastattelussa haluttiin tietää vastaajien ikä, sukupuoli, syntymäpaikkakunta, koulutuslinja, asuminen, talouden koko sekä siviilisääty. Talouden kuukausituloja haluttiin kysyä, jotta nähtäisiin kuinka paljon mahdollisesti tuloerot vaikuttavat valintatilanteissa.

5.1.1 Välittömään arvottamissysteemiin liittyvät teemat

Haastatelluilla opiskelijoilla moraaliset ja ekologiset tekijät eivät juuri vaikuttaneet ruoan valintaan liittyvissä tilanteissa. Moni naisista mainitsi, että ostaisi Reilun Kaupan tuotteita tai Luonnon mukaisesti viljeltyjä tuotteita eli luomua, jos ne olisivat edullisempia tai selkeämmin esillä, esimerkiksi omana osastonaan kaupassa. Yksi naisista oli huolissaan merien kalanoista eikä osta esimerkiksi norjalaista lohta, sillä kiloon kasvatettua lohta tarvitaan kaksi kiloa meressä elävää kalaa rehuksi. Ekologisuutta huomioitaessa haastatellut saattoivat kiinnittää huomiota pakkaukseen ja siihen käytettyihin materiaaleihin, mutta ne eivät ratkaisseet ostopäätöstä.

Ruokaa terveyden takaajana ja ruoan terveellisyttä huomioitaessa naiset kiinnittivät huomiota miehiä enemmän. Useimmiten terveellisyys tulkittiin naisten keskuudessa kasvixien runsaalla käytöllä ja ruoan ravitsemuksellisen laadun tarkkailulla, kuten esimerkiksi kuidun määrä leivässä, lisäaineiden välttäminen ja käytettävän rasvan laadulla kun taas vastaavasti miesten näkemys terveellisestä ruoasta keskittyy kevyttuotteisiin. Heillä tuntuu olevan mielikuva, että kevyttuote on yhtä kuin terveyttä edistävä. Eräs miesvastaaja kertoi käyttävänsä kevyttuotteita, kuten valmista kevytperunasalaattia, valitessaan terveellisiä ruokia mutta tarkentaessamme kysymystä, hän kertoi muun muassa juovansa täysmaitoa rasvattoman maidon sijaan. Yksi naisvastaajista jolla on perhe, kertoi että heillä kiinnitetään terveellisyteen aikaa ja huomiota, erityisesti siksi, että heillä on lapsi jolla on tarkkaavaisuus- ja ylivilkkaushäiriö. Nainen on todennut, että ruokavaliolla on suuri merkitys lapsen käyttäytymiseen. Tästä syystä nainen huomioi ruoan energiapitoisuuden ja sokerin määrän ”jottei lapset hypi seinille”, kuten hän itse asian mainitsi.

Erilaiset ruokaskandaalit, esimerkiksi BSE, lintuinfluenssa ja elintarvikkeista löytyneet sinne kuulumattomat asiat ja esineet eivät vaikuttaneet juurikaan ruoanvalintaan. Kymmenen prosenttia haastatelluista kertoi että kohut vaikuttivat jonkin verran, mutta unohtivat koko asian jo ennen seuraavaa käyttökertaa, eli asioihin kiinnitettiin huomiota ja käyttö saatettiin lopettaa mutta vain väliaikaisesti. Yksi naisista ei BSE-kohun aikana käynyt syömässä McDonaldsis- sa, mutta kotona vanhemmat eivät rajoittaneet naudanlihan käyttöä. Saman kohun aikaan

perheellinen nainen lopetti raa'an jauhelihan syömisen, mutta epäili osasyynä olevan myös vieressä yökkivä aviomies.

Taloudellinen harkinta ruoan valinnassa on monelle merkittävä tekijä sukupuoleen katsomatta. Yli kaksituhatta euroa kuussa tienävillä talouksilla, joita haastattelututkimuksessa oli 25 %, ruoan hinnalla ei ollut suurta vaikutusta valintatilanteessa. Ainoastaan opintorahalla ja muilla tuilla toimeentulevat kertoivat hinnan olevan merkittävin tekijä valintatilanteissa. Eräs haastatelluista kertoi pitävänsä neljää erilaista salaattinkastiketta jääkaapissa joilla saa vaihtelua keitetyn makaronin makuun kun rahaa ei enää juurikaan ole. 15 % haastatelluista ruoan hinnalla ei ollut juuri merkitystä, varsinkaan silloin kun rahaa on käytettävissä ja tällöin ruokaostokset tekee mielitekojen perusteella.

Ruoan markkinoinnista puhuttaessa 60 % miehistä koki, ettei ruoan markkinoinnilla ollut minkäänlaista vaikutusta valintatilanteissa. 40 % miehistä ja 80 % naisista kertoi kotiin jaettavien mainosten vaikuttavan ruokaostoksiin. Naisista 30 % kertoi olevansa niin sanottuja ”markkinoinnin uhreja” ja kokeilevansa paljon markkinoille tulevista uutuuksista elintarvikkeista. Elintarvikkeen brändillä ei ollut merkitystä kun kyseessä oli itse käytettävä arkielintarvike. Hinta ratkaisi ostopäätöksen, jos valittavana olisi brändi tuote tai kaupan omamerkki, esimerkiksi Rainbow tai Pirkka. Esille nousi muutamia elintarvikkeita, joita ei haluttu korvata halvemmalla tuotteella, kuten juustot tai suklaa, erityisesti Fazerin Sininen. Yksi vastaajista sanoi normaalisti ostavansa myös halpamerkkejä, mutta järjestämässään juhlassa halusi tarjota niin sanottuja parempia tuotemerkkejä. Eräs vastaajista epäili kaupan omia merkkejä, sillä perusteella, että hän kuvitteli kaiken tulevan samasta tehtaasta ja oli yllätynyt kun kerroimme, että Pirkka ja Rainbow ovat vain valmistuttajia, mutta tuotteen valmistuksen takana on usein jokin laadukas valmistaja, kuten esimerkiksi Rainbow:n lihavalmisteita tekee HK ja Kivikylä.

Mediassa käsiteltävät terveelliseen ruokaan liittyvät teemat eivät herätä minkäänlaista vaikutusta yhdelläkään vastaajista.

5.1.2 Tottumuksiin pohjautuvat teemat

Tottumukselliseen teemaan pohjautuvat kysymykset käsittelevät seikkoja, jotka perustuvat vakaumuksiin ja kokemuksiin. Tällaisia ovat erilaiset ruokavalio muutokset, kuten painonpudotus ruokavalion avulla tai erikoisruokavaliot tai niiden kokeileminen sekä erilaiset asiat, jotka vaikuttavat tehtyihin ruokavalintoihin kuten taloudellisen harkinnan vaikutus ja se, vaikuttavatko ruokavalintoihin mitään muut ympärillä syövät.

Painonpudotuksesta kysyttäessä vain yksi mies oli yrittänyt pudottaa painoaan ruokavaliota muuttamalla. Tarkoituksena hänellä on ollut useamman kerran luopua kokonaan makeisista,

roskaruoasta ja alkoholista, tässä kuitenkin kokonaan onnistumatta. Naisista taas lähes jokainen on jollain tavalla yrittänyt pudottaa tai ylläpitää saavutettua painoa. Yleisin tapa laihduttaa oli vain yksinkertaisesti tarkkailla, mitä syö ja kuinka paljon, samalla lisäten liikunnan määrää. Yksi haastatelluista naisista koki olevansa oikea dieettikonkari, sillä on kokeillut muun muassa Atkinsia (hiilihydraatiton ruokavalio), Painonvartijoita ja Nutrilet-dieettiä, jossa ateriat korvataan ateriakorvikkeilla.

Erikoisruokavalioita ei noudattanut tai ollut kokeillut kuin yksi haastatelluista. Yksi haastatelluista miehistä on vegaani eli ei käytä mitään eläinkunnasta peräisin olevia tuotteita. Vastaja oli ennen vegaaniksi siirtymistä lakto-ovovegetaristi eli hän käytti kasvikunnan tuotteiden lisäksi kananmunia ja maitotaloustuotteita. Hän perusteli ruokavalionsa noudattamista täysin moraalisiin perusteisiin ja halusi ruokavaliota noudattamalla hidastaa ilmastonlämpenemistä.

Selvitettäessä sitä, miten muiden samassa seurueessa olevien henkilöiden ruokaan liittyvät valinnat vaikuttavat omiin valintoihin käytettiin esimerkkinä ruoanvalintaa ravintolassa. Haastatteluita läpikäydessä huomattiin, että haastatellut tekivät omat valintansa mielitekojensa mukaan eikä muu seurue vaikuttanut siihen. Ainoa seikka mikä tuli esille, oli se että omaa valintaa saatettiin katua jos seuralaisen ruoka on paremman näköinen tai makuinen. Kaksi vastaajista saattoi ravintolassa tarkkailla viereisissä pöydissä olevia ruokia ja valita siten ruokansa, jos se näytti hyvältä. 15 % haastatelluista ilmoitti myös, ettei halunnut tilata samaa ruokaa kuin joku muu samassa seurueessa.

Haastatelluista, yksin asuvista naispuolisista opiskelijoista suurin osa ei panosta ruoan valmistukseen yksin ollessaan vaan korvaa aterian välipaloilla kuten voileivillä, jogurtilla ynnä muilla sellaisilla mutta eivät käytä melkein ollenkaan eineksiä tai noutoruokaa. Kun ruokaa tehtiin, sen haluttiin olevan helppoa ja nopeaa valmistettavaa, kuten erilaisia pastoja. Miehet käyttivät huomattavasti enemmän valmis- ja noutoruokia. Yksi miesvastaajista kertoi syövänsä aina samaa eineruokaa: HK:n perunamuusi ja lihapullat. Arkena valmistettavien ruokien kriteereitä olivat muun muassa hinta, nopeus, mieliteot ja - halut, motivaatio, terveellisyys ja monipuolisuus.

Ystävien kanssa syödessä voidaan valmistaa itse ruokaa porukalla, käydä ulkona syömässä, tilata noutoruokaa tai keskittyä lähinnä alkoholipitoisten tuotteiden nauttimiseen. Kaikki naiset tuntuivat panostavan ruoan laatuun rahallisesti ja ajallisesti enemmän kun kyse oli ystävien kanssa aterioimisesta. Sinkkumiehet kävivät enemmän ulkona syömässä esimerkiksi kiinalaisessa ravintolassa tai pizzariassa tai tilasivat noutoruokaa kotiin. Läsnä tilanteessa oli lähestulkoon aina alkoholi. Vanhempien tai sukulaisten luona vieraillessa syödään sitä mitä on tarjolla, yleensä tavallista kotiruokaa tai juhlapyhinä jotain parempaa. Myös kohteliaisuus isäntäväkeä kohtaan osoitettiin maistamaan tarjolla olevia ruokia. Vanhempien tekemien ruo-

kavalintojen ja tottumusten ei nähty poikkeavan juurikaan omista. Yksi vastaajista uskoi vanhempiansa syövän kalliimmin kuin hän itse.

Juhlatilanteessa tehtävien ruokavalintojen selvittämiseen käytimme esimerkkinä noutopöydän äärelle kohdistuvia päätöksiä. Henkilöt joilla on jokin inhokkiruoka-aine, kuten esimerkiksi oliivit tai sinihomejuusto, eivät valinneet ruokia joiden valmistukseen näitä oli käytetty. Karkeasti vastaajat voitiin jakaa kolmeen ryhmään. Ensimmäiseen ryhmään kuuluvat maistivat liki kaikkea buffetpöydässä, toiseen ryhmään kuuluvat ottivat pöydästä entuudestaan tuttuja ruokia ja kolmanteen ryhmään kuuluvat valitsivat tietoisesti noutopöydän kalliimpia komponentteja. Haastatellut jakautuivat hyvinkin tasaisesti näihin kolmeen ryhmään. Yksi haastatelluista poikkesi muista täysin siten, että hän tunti olevansa sosiaalinen juhlija ja priorisoivansa seurustelun ruoan edelle.

Ravintolassa ruokaillessa valintaan merkittävin vaikuttaja oli mieliteot. 15 % haastatelluista valitsee sellaista, jota eivät itse kotona valmista. Annoksessa on usein jokin vaativa tai kallis raaka-aine. He kaikki kuuluivat yli 2 000 € kuukaudessa ansaitseviin. Heillä hinta ei ollut ratkaisevin tekijä. Opintorahalla elävät suosivat useimmiten edullisempia ketjuravintoloita tai pizzeriaita, heillä hinta ratkaisi päätöksen lähestulkoon aina. Haastattelun keskituloiset valitsivat mieliteon mukaan, mutta tekivät päätöksen alle 20 € maksavista annoksista.

Opiskelijaravintolassa aterioidessa suurin ruoan valintaan vaikuttava tekijä oli ruoan esteettisyys ja esillepano. Moni valitsi syötävän ruoan ruokalistan perusteella, mutta saattoi vaihtaa linjastoa jos ruoan ulkonäkö ei miellyttänyt tai jopa lähteä opiskelijaravintolasta kokonaan pois. 30 % haastatelluista miehistä saattoi korvata ruoan käymällä koulun ulkopuolella lounaalla esimerkiksi pizzalla tai kebabilla, jos opiskelijaravintolasta ei mieleistä vaihtoehtoa löytynyt. Naisista 70 % saattoi korvata lounaan kahvilasta ostettavalla välipalalla tai olemalla syömättä lounasta lainkaan. Loput, pois lukien yksi haastatelluista tyytyi koululla tarjolla olevaan lounaaseen, pitivät siitä tai ei. Hän ei käytä opiskelijaravintolan palveluita lainkaan sillä siellä ei ole tarjolla hänelle sopivaa vegaaniruokaa. Naispuolisista haastateltavista yksi suosi lounasaikaan Leppävaaran Laureassa olevaa Flow- ravintolaa, jossa on tarjolla opiskelijoiden tekemiä ala-carte annoksia. Hän perusteli valintaa sillä, että halusi nauttia lounaan ilman melua ja tungosta. Hän sanoi olevansa valmis maksamaan lounaasta enemmän, jotta saa syödä rauhassa.

Lempiruokia haastatelluilla oli muun muassa pastaruokat ja pizzat niiden muunneltavuuden takia. Perinteiset kotiruokat kuten karjalanpaisti, paistettu kuha ja sienikastike olivat myös suosittuja. Inhokkiruoat vaihtelivat laidasta laitaan, mutta yksi yhdistävä tekijä 40 % vastaajista oli se, että se liittyi lapsuuden traumaan, jossa jotakin on pakotettu syömään. Moni ei syö niitä vielä tänäkään päivänä, vaikka onkin yrittänyt aikuisiällä silloin tällöin maistaa ky-

seistä ruokaa. Inhokkiruokia oli esimerkiksi hernekeitto, lipeäkala ja läskisoosi. Yksi vastaajista kertoi kalan olevan inhokkiruoka, koska on aina kokenut koostumuksen ja maun olevan epämiellyttäviä.

Tunnetilojen vaikutus ruokavalintoihin vaihteli. Positiivisella mielellä oltaessa ruoan valmistilanteeseen ja raaka-aineisiin haluttiin panostaa, näin vastasi 70 % naisvastaajista. Miehet hyvällä tuulella lähtivät ulos syömään ja nauttimaan alkoholijuomia. Yksi naisvastaajista ei syönyt mitään, jos oli negatiivisella tuulella. Negatiivinen tunnetila ei vaikuttanut miesvastaajilla millään tavalla.

5.1.3 Tavoitteelliset eli pidemmän aikavälin teemat

Haastattelun lopuksi kysyttiin, onko lähitulevaisuudessa tarkoitus muuttaa ruokailutottumuksia ja miten he luulevat ruokailutottumuksien muuttuneen viiden vuoden kuluttua. 90 % haluaisivat kiinnittää huomiota erityisesti ruoan terveellisyyteen. 10 % ei aio muuttaa tottumuksiin millään tavalla eivätkä he usko niiden muuttuvan viidenkään vuoden kuluessa. Suurin vaikuttaja ruokailutottumusten ja -valintojen parantumiseen uskottiin olevan koulusta valmistuminen ja sen jälkeinen työelämään siirtyminen, ja tästä seuraava tulojen kasvu. Puolet haluaisi lisäksi huomioida ekologisuutta, ruoan alkuperää ja muita moraalisia valintoja, kunhan varat sen sallisivat. Parempituloiset haluaisivat tulevaisuudessa laajentaa makutottumuksia entisestään ja syödä enemmän ulkona.

Jokainen sai vapaasti kertoa mieleenpainuvimmasta ruokailukokemuksesta. Kokemuksissa vaikuttavimpina tekijöinä oli muun muassa seura, paikka, tilanteet ja yleinen tunnelma tai kaikki yhdessä. Ensimmäisenä mieleen tuli positiivinen kokemus 70 % haastatelluista. Kokemukset vaihtelivat odotusten mukaisesti. Positiivisia kokemuksia oli esimerkiksi Belgiassa treffit joerrannassa, jossa nautittiin kiinalaista noutoruokaa. Mieleenpainuvan kokemuksesta teki seura, miljöö ja hyvä ruoka. Eräs naisvastaaja kertoi mieleen painuneen oman häämenun nauttminen, koska oli nähnyt niin paljon vaivaa ja aikaa sen suunnitteluun. Hän uskoi asiaan vaikuttaneen myös sen, että kyse on kerran elämässä tapahtuvasta tilanteesta. Erikoisin kokemus oli tapahtunut Intiassa, jossa vastaaja oli seurueineen ollut pienessä kylässä, jossa heille oli valmistettu tervetuliaisillallinen. Illallisella oli tarjottu ruokia, joita paikalliset itse syövät vain erityisissä juhlatilanteissa. Ruoat olivat olleet varsin epämiellyttävän makuisia, mutta koska tilanne oli niin ainutlaatuinen, oli se paras hänen kokemansa ruokailutilanne. Useissa positiiviseksi koetuissa tilanteissa ruoka ei ollut pääroolissa vaan seura. Mukavassa seurassa ja iloisessa ilmapiirissä jopa annettiin anteeksi se, ettei ruoka ollut välttämättä miellyttävää.

Negatiiviset ruokailukokemukset johtuivat usein huonosta tai pilaantuneesta ruoasta esimerkiksi ravintolasta saatu ruokamyrkytys. Myös traumaattiset kokemukset kuten syömään pakot-

taminen on jättänyt jälkensä moneen haastateltavaan ja ne koetaan mieleenpainuvimpina vieläkin, vaikka useimmista on jo toistakymmentä vuotta aikaa. Nämä samat tekijät ovat aiheuttaneet aiemmin mainittujen inhokkiruokien syntymisen. Yski haastateltavista oli ollut äitinsä kanssa syömässä ketjuravintolassa ja kertoi kuinka koko ruokailutilanne saapumisesta laskun maksamiseen oli epäonnistunut. Tästä syystä he vastustavat kyseistä ravintolaa tänäkin päivänä.

5.2 Jäsenkategorioinnin analysointi

Tuloksien purkamisen ja analysoinnin jälkeen ryhmitteltiin piirteiltään samantyyppiset vastaukset yhteen ja luotiin viisi erilaista jäsenkategoriaa: eläkkeeseen syövät, kotiruokailijat, uudenetsijät, sosiaaliset syöjät ja eettiset syöjät. Samalla pohdittiin mikä on kyseisen ryhmän ongelma ruoanvalinta tai valmistustilanteessa. Ongelmiin on mietitty myös mahdolliset ratkaisueinot.

5.2.1 Eläkkeeseen syövät

Ensimmäiseen kategoriaan erittelimme eläkkeeseen syövät 25 % haastatelluista, jotka täyttivät seuraavat tunnusmerkit

- syö eläkkeeseen, syödyn ruoan laadulla ei niinkään väliä
- suosii helppoja, edullisia ja nopeita vaihtoehtoja, ruokia joilla nälkä lähtee
- yksinasuva mies, 20-25 vuotta

Ongelmana kyseiseen ryhmään kuuluvilla oli se, ettei ruoan ravitsemukselliseen laatuun kiinnitetä minkäänlaista huomiota ja suositaan roskaruokaa ja usein myös alkoholia. Ratkaisuna kyseiselle ryhmälle voisi olla, opetella itse valmistamaan helppoja ja muunneltavia perus kotiruokia ja tehdä ruokaa vaikkapa kavereiden kesken. Aloitus täytyisi tehdä tutustumalla kauppan ruokatarvikevalikoimaan ja etsiä sieltä omalle kukkarolle sopivat vaihtoehdot.

5.2.2 Kotiruokailijat

Kotiruokailija-kategoriaan 30 % haastatelluista, kuuluvista löysimme seuraavat tunnusmerkit

- perheellinen tai avoliitossa asuva nainen, 22-25 vuotta
- vapaa-ajan täyttää arjen pyörittäminen, opiskelu, lapset ja/tai puoliso
- suosii helposti valmistettavaa peruskotiruokaa ja kotiin noudettavaa pikaruokaa

Varsinaisesti kyseisellä ryhmällä ei suurta ongelmaa ole, koska peruskotiruoka on hyvää ja terveellistä kun miettii kuinka sen kokoa. Ajan ja motivaation puutteessa ryhmä suosii kotiin noudettavaa pikaruokaa, joten tämän voisi korvata valmistamalla esimerkiksi pakastimeen

puolivalmiita kotiruokia. Perheellisten olisi hyvä siirtää ruoanvalmistustaidot jälkipolville. Avoliitossa elävät voisivat tehdä ruoanvalmistuksesta yhteisen hetken ja oppia näin nauttimaan siitä.

5.2.3 Uudenetsijät

Kolmanteen kategoriaan luokittelimme seuraavanlaiset vastaajat, 15 % haastatelluista

- nainen tai mies, 25-31 vuotta
- haluaa kokeilla uutta, hakee ruoalla elämyksiä, tutustuu uusiin ruokakulttuureihin
- panostaa usein ruoanlaittoon sekä ajallisesti että rahallisesti

Ongelmaksi voi jossain vaiheessa tulla mahdollinen tulojen lasku. Olisi hyvä oppia syömään edullisesti ja tinkiä raaka-aine valinnoista. Ulkomailla matkatessa, varsinkin eksoottisemmissa kohteissa uusien ruokien maistelu kannattaa tehdä maltilla.

5.2.4 Sosiaaliset syöjät

Sosiaalisiksi syöjiksi kategorioitiin 25 % haastatelluista

- yksinasuva nainen, 22-24 vuotta
- yksin syödessään ei panosta ruokaan, ystävien seurassa taasen panostaa laatuun ja ruokaan voidaan laittaa hieman enemmän aikaa ja rahaa
- korvaa aterioita välipaloilla

Ongelmana tässä kategoriassa koettiin päivittäisten, yksinnautittavien lämpimien aterioiden korvaaminen välipaloilla, kuten voileivillä ja jogurteilla. Ryhmällä tuntui olevan tietämystä ruoanlaitosta ja ravitsemuksellisesta laadusta. Suurin ongelma vaikutti olevan motivaation tai ajan puute. Ratkaisu voisi olla yhdessä ystävien kanssa vuoropäivin valmistettavat lounaat tai päivälliset. Vaihtoehtoisesti voisi valmistaa pakastimeen kerta-annoksina lämmitettävää kotiruokaa tai valmistaa edellisenä iltana seuraavan päivän ateriat. Yksinsyömisestä ei myöskään tunnuttu pitävän ja se pitäisi opetella.

5.2.5 Eettiset syöjät

Viidenteen kategoriaan kuului yksi haastatelluista eli 5 %

- syö aatteensa mukaisesti
- rajoittaa useiden raaka-aineiden ja elintarvikkeiden käyttöä ainoastaan aatteen vuoksi
- yksinasuva mies, 25 vuotta

Tämän kohdalla suurin ongelma on ehdottomasti ruoan ravitsemuksellinen laatu. Tärkeintä on huolehtia, että saa ruoasta kaikki elimistölle välttämättömät ravintoaineet. Ratkaisu voisi olla konsultaatio ravitsemisterapeutin kanssa, joka opastaisi oikeanlaisen oman ruokaympyrän muodostamisessa.

6 Pohdintaa

Tutkimustuloksissa oli enemmän vaihtelua kuin luultiin, odotuksena oli enemmän samankaltaisia mielipiteitä, sillä tutkimuskohteena oli niin sanotusti yksi kohderyhmä. Oletuksena on että tutkimuksessa saatiin realistinen kuva korkeakouluopiskelijoiden ruokavalinnoista ja -tottumuksista, sillä haastateltujen ikäjakauma oli suuri, heillä oli erisuuruiset tulot, siviilisäädyt ja sosiaaliseen asemaan ynnä muuhun vaikuttavat tekijät.

Koulutuslinjalla ei ollut merkitystä vastausten laatuun, vaikka ennako-oletuksena oli, että ravitsemispalveluiden opiskelijat olisivat valveentuneempia ruoanvalintaan liittyvissä tilanteissa. Monilla vastaajista tuntui olevan kiireinen elämä ja päivän täytti erilaiset toiminnot ja säännöllisiä ruokailuaikoja ei ollut juuri muilla kuin perheellisillä.

Mielenkiintoista oli muun muassa se, että kuviteltiin yksinelävillä olevan enemmän aikaa käytettävissä ruoanvalmistukseen kuin esimerkiksi perheellisillä, heille nopeus tuntui olevan merkittävä tekijä. Epäilyksenä kuitenkin on, että nopeutta käytetään perusteluna motivaation puutteelle.

Sinkkumiesten valintoihin vaikuttaminen on tutkimuksen perusteella haastavinta. Epäterveellisten syömistapojen lisäksi vapaa-aikaan kuuluu usein alkoholi. Alkoholista on huomauteltu ja varoitettu jo monenlaisten kanavien kautta ja asiaan ei paljonkaan ole tullut muutosta. Monet ravitsemisliikkeet mahdollistavat opiskelijabudjetille sopivaa juomista varsinkin arkipäivisin. Ajoittain vaikutti siltä, että rahat saatetaan mieluummin sijoittaa alkoholiin kuin ruokaan.

Positiivista oli huomata kuinka kotiruoan arvostus on lisääntynyt aikuistumisen myötä. Lapsena saatettiin olla kateellisia, jos kavereiden luona syötiin einesruokia tai itse tehdyn leivän sijasta kaupan paahtoleipää. Aikuisiällä on opittu arvostamaan kotoa saatuja tapoja. Yllättävää oli, ettei vanhempien tekemien ruokavalintojen koettu vaikuttavan omiin. Kotoa olikin enemmän opittu ruokailutapoja.

Haastattelijat keskustelivat haastateltavan kanssa pitkään yhden haastattelun jälkeen, jossa haastateltava kertoi olevansa vegaani. Syy tähän oli täysin moraalinen. Hän kertoi himoitsevana toisinaan lihaa ja ei halua mennä ystävien kanssa edes hampurilaisravintolaan, koska tulee mieliteko. Mieleen tuli ajatus, että usein ruoasta nautitaan ja siitä tulee hyvä olo. Näin asia ei voi olla jos ei syö sitä mitä haluaa, vaikka voisi. Toisaalta on hyvä, että joku ajattelee

ympäristöä ja toimii sen puolesta, mutta eikö sitä voisi toteuttaa muullakin tavalla kuin kiel-
tämällä itseltään kaikki mieliteot? Entä jos itsehillintä pettää jossain vaiheessa ja syöminen
lähtee niin sanotusti käsistä?

Ratkaisu moniin ongelmiin voitaisiin saada, jos ruoan ravitsemuksellista merkitystä painotet-
taisi jo yläasteella kotitaloustunneilla. Pakollisia kursseja voisi lisätä ja sisältöä uudistaa. Pe-
ruskotiruokien valmistusta opetetaan aivan liian vähän ja tuntuu että enemmän opetetaan
muiden maiden ruokakulttuureja ja niiden perinneruokia. Miksei ravitsemistietoutta alettaisi
opettaa jo ala-asteella? Resursseja se toki vaatii, mutta kuinka paljon sillä voitaisiin säästää
tulevaisuudessa?

Lähteet

- Aaltola, J. & Valli, R. 2007. Ikkunoita tutkimusmetodeihin. 2. painos. Jyväskylä: PS- kustannus.
- Erwin, P. 2005. Asenteet ja niihin vaikuttaminen. 1. painos. WSOY.
- Halko, M-L. 2006. Mullistaako neurotaloustiede valintateorian?. Helsinki: Kansantaloudellinen aikakausikirja.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2000. Tutkimushaastattelu: teemahaastattelun teoria & käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Mediaopas. 2010. Luettu 22.2.2012. <http://www.mediaopas.com/sanasto/br%Endi/>
- Metsämuuronen, J. 2006. Laadullinen tutkimus. 1. painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino.
- Mäkelä, J. 2002. Syömisen rakenne ja kulttuurinen vaihtelu. Kauhava: Kuluttajatutkimuslaitos.
- Mononen, T., Silvasti, T. & Burch, D. 2006. Ruokakysymys: Näkökulmia yhteiskuntatieteelliseen elintarviketutkimukseen. Tampere: Tammerpaino.
- Numminen, J. & Suomala, J. 2009. BENEFOOD tutkimussuunnitelma.
- Oregonstate Edu. Luettu 22.5.2012. http://oregonstate.edu/instruct/nutr216/ref/nutr216_ref/eating_meiselman.html
- Pylkkänen, T. 2010. Kolmen valuaatiojärjestelmän painottuminen terveellisen ruoan valintaan vaikuttavissa tekijöissä.
- Ruusuvuori, J., Nikander, P. & Hyvärinen, M. 2010. Haastattelun analyysi. Tampere: Vastapaino.
- Suomisanakirja. 2011. Luettu 11.2.2012. <http://suomisanakirja.fi/elintarvike#ixzz1qJfYWR5P>
- Syrjälä, J., Ahonen, S., Syrjäläinen, E. & Saari, S. 1994. Laadullisen tutkimuksen työtapoja. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Tuomi, J. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. Helsinki: Tammi.
- Tuorila, H. & Appelbye, U. 2005. Elintarvikkeiden aistinvaraiset tutkimusmenetelmät. Helsinki: Yliopistopaino.
- Tuorila, H., Parkkinen, K. & Tolonen, K. 2008. Aistit ammattikäyttöön. Helsinki: WSOY.
- UFL. 2010. Luettu 22.3.2012. <http://clas.ufl.edu/users/bkimura/foodpreferences/html>
- Varjonen, J. 2001. Elämyksiä, terveyttä, vaihtelua: 2000-luvun ruokatottumukset. Helsinki: Kuluttajatutkimuskeskus.
- Viinisalo, M. 2000. Turvallista ruokaa pellolta pöytään: Kuluttajien laatuksäitykset ja -odotukset asiantuntijanäkemyksen ja tutkimusten pohjalta. Helsinki: Kuluttajatutkimuskeskus.
- Wikipedia. 2012. Luettu 22.3.2012. <http://fi.wikipedia.org/wiki/preferenssi>

Liite 1 Haastattelulomake

Haastattelututkimus korkeakouluopiskelijoiden ruokavalinnoista

Taustakysymykset

Sukupuoli?

Syntymävuosi?

Syntymäpaikkakunta? Kuinka kauan olet asunut siellä?

Vanhempien ammatit ja kotipaikkakunta?

Koulutuslinja?

Asumismuoto?

Talouden koko?

Talouden keskimääräiset kuukausitulot bruttona?

Tottumuksiin pohjautuvat teemat

Lempiruoka? Miksi?

Inhokkiruoka? Miksi?

Miten syöt

- a) kun olet yksin
- b) kun olet hyvien ystäviesi kanssa
- c) kun olet sukulaistesi/perheesi kanssa
- d) kun olet työ-/opiskelukavereiden kanssa

Mitkä asiat vaikuttavat ruokavalintoihisi seuraavissa tilanteissa

- a) kun olet ravintolassa
- b) kun olet juhlatilaisuudessa
- c) arki omassa taloudessasi
- d) kylässä käydessäsi, esim. vanhempien luona
- e) aterioidessasi opiskelijaruokalassa

Noudatanko jotain erikoisruokavaliota? Mitä ja miksi?

Oletko kokeillut erilaisia ruokavaliota? Mitä ja miksi? Mistä jouduit luopumaan?

Oletko kokeillut pudottaa painoasi ruokavaliota muuttamalla? Millä tavalla ja mistä jouduit silloin luopumaan?

Miten tunnetilat vaikuttavat ruokavalintoihisi?

Kuinka kotoa opitut tavat vaikuttavat ruokavalintoihisi ja -tapoihisi?

Miten omat ruokavalintasi eroavat siitä, mitä ruokia vanhempasi valitsevat?

Vaikuttavatko ruokavalintoihisi se mitä muut syövät ympärilläsi?

Millainen merkitys seuraavilla asioilla on sinulle valitessasi ruokia?

Välittömään arvottamissysteemiin liittyvät teemat

- a) terveyden takaajana
- b) ympäristön pelastaja
- c) moraalinen valinta
- d) kauneuden tuottaja/trendi
- e) taloudellinen harkinta

Kuinka huomioit seuraavia seikkoja ruokia valitessasi?

- a) ruoan alkuperä
- b) ruoan terveellisyys
- c) ruoan hinta
- d) ruoan brändi
- e) ruoan markkinointi

Vaikuttavatko mediassa käsiteltävät ruokaskandaalit ruokavalintoihisi?

Vaikuttavatko mediassa käsiteltävät terveelliseen ruokaan liittyvät teemat ruokavalintoihisi?

Mieleenpainuvin ruokailukokemuksesi? Miksi?

Pidemmän aikavälin tavoitteisiin liittyvä teema

Millä tavoin aiot muuttaa ruokailutottumuksia?

Kuvittele elämäsi viiden vuoden päästä. Millä tavalla ruokailutottumuksesi ovat silloin muuttuneet?