

Pauli Kivelä

Opiskelijoiden suhtautuminen valmisruokiin ja lisäaineisiin

Opinnäytetyö

Syksy 2014

SeAMK Elintarvike ja maatalous

Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Elintarvike- ja maatalousala

Tutkinto-ohjelma: Ravitsemispalvelut

Tekijä: Kivelä Pauli

Työn nimi: Opiskelijoiden suhtautuminen valmisruokiin ja lisäaineisiin

Ohjaaja: Eija Putula-Hautala

Vuosi: 2014 Sivumäärä: 69 Liitteiden lukumäärä: 3

Lisäaineita käytetään elintarvikkeissa parantamaan esimerkiksi niiden säilyvyyttä, rakennetta tai makua. Muun muassa valmisruoissa esiintyy usein erilaisia lisäaineita. Valmisruoalla tarkoitetaan ruokaa, joka on valmistettu joko osittain tai kokonaan teollisesti.

Tutkimuksen tarkoituksena oli saada selville opiskelijoiden suhtautuminen valmisruokiin ja lisäaineisiin. Tutkimus toteutettiin Webropol-kyselynä. Linkki kyselyyn lähetettiin sähköpostilla kaikille Seinäjoen ammattikorkeakoulun opiskelijoille. Kysely lähetettiin 4385 opiskelijalle, joista 790 vastasi siihen. Vastaaajista 586 oli naisia, 204 miehiä. Tutkimuksessa vertailtiin eri alojen opiskelijoiden vastauksia. Tutkimuksessa käsiteltiin lisäaineita ja valmisruokia. Tutkimuksen kyselyssä oli 33 kysymystä lisäaineista, valmisruoista ja ruokatottumuksista. Kysymyksistä 20 oli väittämiä. Lopussa oli tulosten tarkastelu ja pohdinta sekä johtopäätökset.

Tutkimuksen tulosten perusteella opiskelijoiden asenne oli melko negatiivinen niin lisäaineita kuin valmisruokiakin kohtaan. Useimmat heistä pyrkivät välttämään lisäaineita. Valmisruoissa epäilytti niiden terveellisyys. Opiskelijoista etenkin naiset eivät myöskään pitäneet valmisruoista niiden sisältämien lisäaineiden takia. Valmisruokaa ostettiin yleensä varastoon tai hätävaraksi. Opiskelijat valmistivat ruokansa mieluummin itse, kuin söivät valmisruokaa. Heidän mielestään kotona itse tehty ruoka oli sekä terveellisempää että paremman makuista kuin valmisruoka. Valmisruokien tärkeimpänä ostoperusteena pidettiin makua. Kyselyn tulosten perusteella vältetyimmiksi lisäaineiksi paljastuivat aspartaami, natriumglutamaatti, natriumnitriitti ja asesulfaami K.

Avainsanat: Kuluttaja, ostokäyttäytyminen, lisäaineet, valmisruoka, opiskelijat.

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: School of Food and Agriculture

Degree programme: Hospitality Management

Author/s: Kivelä Pauli

Title of thesis: Students attitude towards convenience foods and food additives

Supervisor(s): Eija Putula-Hautala

Year: 2014 Number of pages: 69 Number of appendices: 3

Food additives are used in foods to improve their preservation, texture or flavours etc. Food additives are found for instance in convenience foods. Convenience foods stand for the foods that are produced partly or completely industrially.

Purpose of this study was to find out attitudes towards convenience foods and food additives among students in Seinäjoki University of Applied Sciences. The study was implemented via Webropol survey. The link to the survey was sent to all the students in Seinäjoki University of Applied Sciences. The survey was sent to 4385 students and 790 students answered the survey. 586 of them were female, 204 male students. In this study, the student's answers from different faculties were compared. This research concerned food additives and convenience food. The survey had 33 questions about food additives, convenience foods and food habits. 20 of the questions were statements. At the end of the study there was an analysis of the results, reasoning and conclusions.

According to the study, the students' attitudes towards food additives and convenience foods were rather negative. Most of them aimed at avoiding food additives. The students had got some doubts concerning the healthiness of convenience foods. Especially the female students didn't like the convenience foods due to their additives. Convenience foods are usually bought only in reserve to the pantry. The students rather made their own food than ate convenience foods. They preferred home-made food to convenience food and thought that it is both tastier and healthier. As the most important issue regarding convenience foods, students chose the flavour. According to the answers of the survey, the most avoided food additives were aspartame, monosodium glutamate, sodium nitrite and acesulfame K.

Keywords: Consumer, consumer's purchasing behavior, food additives, convenience food, students

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract.....	3
SISÄLTÖ.....	4
Kuva-, kuvio- ja taulukkoluetelo.....	6
1 JOHDANTO.....	10
2 LISÄAINEET.....	11
2.1 Lisäaineiden E-koodit.....	11
2.2 Lisäaineet käytännössä.....	14
2.3 Lisäaineiden alkuperä.....	15
3 VALMISRUOAT JA KULUTTAJAN SUHTAUTUMINEN NIIHIN	16
3.1 Valmisruoista yleisesti.....	16
3.2 Saarioisen valmisruokatutkimus.....	18
4 KYSELY VALMISRUOISTA, RUOKATOTTUMUKSISTA JA LISÄAINEISTA.....	20
4.1 Aineisto ja menetelmät.....	20
4.2 Tavoitteet.....	23
4.3 Tulokset.....	23
4.4 Väittämät.....	31
5 TULOSTEN TARKASTELU.....	43
5.1 Vertailu Kupiaisen ja Järvisen tutkimustuloksiin.....	43
5.2 Vertailu Saarioisen tutkimustuloksiin.....	47
5.3 Vastausten vertailu koulutusaloittain.....	49
5.3.1 Valmisruokien terveellisyys ja lisäaineet.....	49
5.3.2 Valmisruoat ja ostokäyttäytyminen.....	53
5.3.3 Opiskelijoiden ruoanvalmistustottumukset.....	57
6 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET.....	60
6.1 Tämän tutkimuksen johtopäätökset.....	60
6.2 Johtopäätökset ja vertailu Kupiaisen ja Järvisen tutkimukseen.....	61
6.3 Johtopäätökset ja vertailu koulutusaloittain.....	63

6.4 Johtopäätökset ja vertailu Saarioisen tutkimukseen	63
LÄHTEET	65
7 LIITTEET	69

Kuva-, kuvio- ja taulukkoluetelo

Kuvio 1. Miespuolisten opiskelijoiden ikäjakauma prosentteina (n=204)	21
Kuvio 2. Naispuolisten opiskelijoiden ikäjakauma prosentteina (n=586)	21
Kuvio 3. Opiskelijoiden koulutustaustat prosentteina (n=790).....	23
Kuvio 4. Tupakoivien ja tupakoimattomien nais- ja miesopiskelijoiden jakauma (n=790)	24
Kuvio 5. Tupakoinnin määrä prosentteina eri koulutusaloilla (n=790)	25
Kuvio 6. Opiskelijoiden sukupuolijakauma prosentteina koulutusaloittain ja ikäluokittain (n=790).....	25
Kuvio 7. Tuotteet, joita opiskelijat ei miellä valmisruoiksi (n=790).....	26
Kuvio 8. Valmisruoan syömisen useus (n=790)	26
Kuvio 9. Opiskelijoiden suhtautuminen lisäaineisiin (n=790).....	27
Kuvio 10. Syyt ostaa valmisruokaa (n=790).....	28
Kuvio 11. Kuluttajan mielestä tärkeimmät asiat valmisruokaa ostettaessa (n=790)	29
Kuvio 12. Elintarvikkeiden pakkausmerkintöjen tutkimisen useus ikäluokittain opiskelijoiden keskuudessa (n=790)	29
Kuvio 13. Aterian nauttiminen kotona (n=790)	30
Kuvio 14. Kyselyyn vastanneiden henkilöiden lasten ikä (n=154).....	30
Kuvio 15. Väite: Nautin valmisruokia usein viikonloppuisin (n=790)	31
Kuvio 16. Väite: Valmisruoan maku on tärkeämpi asia kuin sen lisäaineettomuus (n=790)	32

Kuvio 17. Väite: Valmisruoassa terveellisyys on tärkeämpi asia kuin alkuperä (n=790)	32
Kuvio 18. Väite: Nautin ruoanvalmistuksesta (n=790).....	33
Kuvio 19. Väite: Ostan valmisruokaa siksi, että ne säilyvät hyvin (n=790).....	33
Kuvio 20. Väite: Minusta ei ole mukava käyttää paljon aikaa ruoanvalmistukseen (n=790)	34
Kuvio 21. Väite: Yleinen suhtautumiseni valmisruokiin on positiivinen (n=790)	34
Kuvio 22. Väite: Ostan valmisruokaa mielelläni, koska niistä saa aterian vaivattomasti (n=790).....	35
Kuvio 23. Väite: En pidä valmisruoista niiden sisältämien lisäaineiden takia (n=790)	36
Kuvio 24. Väite: Pidän valmisruokien mausta (n=790).....	36
Kuvio 25. Väite: Minua arveluttaa valmisruokien terveellisyys (n=790).....	37
Kuvio 26. Väite: Ostan valmisruokaa silloin kun minun tekee mieli herkutella (n=790)	37
Kuvio 27. Väite: Käytän ruoanvalmistukseen paljon aikaa etenkin arkipäivinä (n=790)	38
Kuvio 28. Väite: Korvaan ruokaa valmistaessani usein perusraaka-aineen jollakin valmisruokakomponentilla (n=790)	38
Kuvio 29. Väite: En yleensä osta valmisruokaa, koska itse tehty ruoka maistuu paremmalta (n=790).....	39
Kuvio 30. Väite: En yleensä osta valmisruokaa, koska itse tehty ruoka on terveellisempää (n=790)	39
Kuvio 31. Väite: En kiirehdi kun valmistan ruokaa (n=790)	40

Kuvio 32. Väite: Minusta valmisruoat ovat yhtä terveellisiä kuin perusraaka-aineista kotona valmistettu ruoka (n=790).....	41
Kuvio 33. Väite: Valmisruokia on hyvä nauttia silloin, kun perheenjäsenet syövät eri aikaan (n=790).....	42
Kuvio 34. Väite: Syön valmisruokia ollessani yksin kotona (n=790).....	42
Kuvio 35. Koulutusaloittainen tarkastelu väittämään: Minua arveluttaa valmisruokien terveellisyys (n=313).....	49
Kuvio 36. Koulutusaloittainen tarkastelu kysymykseen: Kuinka suhtaudut lisäaineisiin? (n=790).....	50
Kuvio 37. Koulutusaloittainen tarkastelu väittämään: Valmisruoassa terveellisyys on tärkeämpi asia kuin alkuperä (n=417).....	51
Kuvio 38. Koulutusaloittainen tarkastelu väittämään: En yleensä osta valmisruokaa, koska itse tehty ruoka on terveellisempää (n=505).....	52
Kuvio 39. Koulutusaloittainen tarkastelu väittämään: Valmisruoan maku on tärkeämpi asia kuin sen lisäaineettomuus (n=310).....	53
Kuvio 40. Koulutusaloittainen tarkastelu väittämään: Syön valmisruokaa: Erittäin harvoin – erittäin usein (n=288).....	54
Kuvio 41. Koulutusaloittainen tarkastelu väittämään: ostan valmisruokaa (n=463).....	54
Kuvio 42. Koulutusaloittainen tarkastelu väittämään: Yleinen suhtautumiseni valmisruokiin on positiivinen (n=313).....	55
Kuvio 43. Koulutusaloittainen tarkastelu väittämään: Ostan valmisruokaa mielelläni, koska niistä saa aterian vaivattomasti (n=217).....	56
Kuvio 44. Koulutusaloittainen tarkastelu väittämään: Pidän valmisruokien mausta (n=790).....	57

Kuvio 45. Koulutusaloittainen tarkastelu väittämään: Nautin ruoanvalmistuksesta n=790.....	58
Kuvio 46. Koulutusaloittainen tarkastelu väittämään: Minusta ei ole mukava käyttää paljon aikaa ruoanvalmistukseen (n=313).....	58
Kuvio 47. Koulutusaloittainen tarkastelu väittämään: En kiirehdi kun valmistan ruokaa (n=519)	59

1 JOHDANTO

Valmisruoista ja lisäaineista puhutaan nykyään enemmän ja asiaa käsitellään erilaisista näkökulmista. Erityisesti lisäaineet ovat suosittu puheenaihe kenelle tahansa kuluttajalle. Lisäaineista on saatavilla paljon erilaista tietoa lukuisista eri lähteistä, mutta osa lähteiden tiedoista on vailla luotettavaa tutkimustaustaa. Kuluttajilla voi herätä aiheesta monia kysymyksiä. Mistä lisäaineet ovat peräisin? Miksi niitä lisätään elintarvikkeisiin? Onko lisäaineista kuluttajalle haittaa?

Kuluttajien mielipiteet valmisruoista jakautuvat usein muun muassa henkilön arvo maailman mukaan. Kuluttajan arvoja voivat olla muun muassa itse tekemisen periaate, terveellisyys tai vaivattomuus. Itse tekemisen periaatetta vaalivat voivat olla jyrkästi valmisruokien ostamista vastaan, kun vaivattomuutta arvostavat puolestaan pitävät valmisruoan ostamista hyvänä asiana. Terveystietoisten henkilöiden suhtautuminen valmisruokiin riippuu heidän mielikuvastaan valmisruoista ja niiden terveellisyydestä. (Kupiainen & Järvinen 2009, 26.)

Tässä tutkimuksessa tulee esille Seinäjoen ammattikorkeakoulun opiskelijoiden suhtautuminen valmisruokia ja lisäaineita kohtaan. Saadaan myös selville, kuinka opiskelijoiden ajatukset poikkeavat muusta Suomen kansasta. Tutkimuksessa tarkastellaan myös asenteiden ja suhtautumisten eroja koulutusaloittain eri asioissa liittyen valmisruokiin, lisäaineisiin ja ruokatottumuksiin.

2 LISÄAINEET

2.1 Lisäaineiden E-koodit

E-koodeilla tarkoitetaan elintarvikkeisiin laitettavia lisäaineita. Niiden tehtävänä on muun muassa pidentää säilymisaikaa tai esimerkiksi antaa elintarvikkeelle tietynlainen rakenne. Nimitys E-koodi tulee siitä, että numerokoodille on olemassa koodia vastaava aineen nimi. Kaikki koodit ovat näkyvissä muun muassa sivustolla E-koodit.fi. Kirjain E tarkoittaa, että Euroopan Unioni on hyväksynyt kyseisen lisäaineen ja arvioinut sen turvalliseksi. (Markus 2011, 2; Mäki [viitattu 11.11.2014].)

Eviran (Elintarvikelisäaineiden saanti 2007) mukaan lisäaineita käytetään paljon elintarviketeollisuudessa, ja siellä ne ovatkin tärkeä osa valmistusaineita. Ne ovat tärkeitä siksi, että tehtailla valmistetut tuotteet menevät muun muassa kauppojen hyllyille myyntiin, ja niiden on säilyttävä tarpeeksi monen päivän ajan. Tiedyt lisäaineet parantavat tuotteen säilyvyyttä ja estävät mikrobien kasvua. Lisäksi elintarvikkeiden on säilytettävä tietynlainen rakenne ja se ei välttämättä onnistu esimerkiksi ilman hyytelöimis- tai sakeuttamisainetta. Lisäksi lisäaineilla pyritään esimerkiksi parantamaan tuotteen makua. (E-koodiavain. 2011)

Lisäaineet saatetaan helposti sekoittaa vierasaineisiin. Vierasaineilla tarkoitetaan kuitenkin aivan eri asiaa. Mikäli elintarvikkeen seassa on jotain sellaista, mikä on haitaksi ihmisen terveydelle tai mikä ei ole syötäväksi kelpaavaa, on kyse vierasaineesta. Vierasaineita ovat esimerkiksi ympäristömyrkyt, pilaantumisen seurauksena syntyvät aineet sekä virheellisen käsittelyn takia syntyvät aineet. (Lisäaineiden ja vierasaineiden ero. 2011)

Evira on tehnyt vuosina 2008 ja 2010 pakkausmerkintäselvityksen, josta havaittiin, että noin viidesosa kuluttajista sekoittaa vierasaineen ja lisäaineen toisiinsa. Lisäaineiksi ei lasketa valmistusaineita tai mausteita, joten esimerkiksi suola ei ole lisäaine. Myöskään vitamiineja tai muita ravitsemuksellisissa tarkoituksissa elintarvikkeisiin lisättyjä aineita ei lasketa lisäaineiksi.

(Elintarvikkeiden lisäaineet. 2007, 2; Elintarviketeollisuusliitto).

Mikäli lisäaineen käyttöön liittyy terveysriskejä, kyseisille aineille annetaan niin sanottu ADI-arvo (Acceptable Daily Intake). ADI-arvo kertoo kuluttajalle, millaisen määrän henkilö voi kyseistä lisäainetta syödä päivittäin koko elämänsä ajan ilman terveyshaittoja. EU on asettanut lisäaineiden käytölle kolme kriteeriä. Lisäaineet eivät itsessään saa olla elintarvikkeita, niiden on pystyttävä parantamaan elintarvikkeiden teollisia ominaisuuksia todistetusti ja niiden on oltava terveydelle mahdollisimman haitattomia. Suomessa elintarviketurvasto valvoo etenkin ulkomailta tuotuja elintarvikkeita, jotta direktiivejä noudatetaan. Lisäaineiden ADI-arvojen määriä mitataan siten, että lisäaineiden terveysvaikutuksia testataan laboratorio-olosuhteissa eläinkokeilla. Yhdellä rotalla testataan tiettyä lisäainetta altistaen rotta 15 -18 kuukauden ajaksi kyseiselle aineelle. Haittavaikutuksia arvioidaan verikokeiden, eläinten käyttäytymisen ja sisäelinten kunnon perusteella. Mikäli haittavaikutuksia havaitaan, aineen annostusta lasketaan, kunnes haittoja ei enää todeta. Kun raja-arvo on löydetty, lisäaineen määrää lasketaan jakamalla annos sadalla, jolloin turvallisuusmarginaali on erittäin tiukka. Kokeen avulla voidaan siis antaa annosraja kullekin lisäaineelle. On kuitenkin erittäin vaikeaa arvioida terveysvaikutuksia ihmiseen erittäin pitkällä, esimerkiksi vuosikymmenien, aikavälillä. (Elintarvikkeet ja ravitsemus; Koski; Kuluttajaliitto; Mustajoki 2014.)

Lisäaineista saatetaan pelotella usein turhaan. Evira (Tietoa elintarvikkeista 2013) kertoo, että julkisuudessa on paljon erilaisia väittämiä ja uskomuksia, kuten esimerkiksi että jotkut lisäaineet aiheuttavat syöpää tai hermostollisia oireita. Väittämille ei kuitenkaan ole tutkimusnäyttöä. Kuten asiasta aiemmin mainittiin, jokaiselle lisäaineelle, joka aiheuttaa haittavaikutuksia, etsitään raja-arvo. Tämä raja-arvo jaetaan sadalla, eli ei ole syytä pelätä oireita. Väitteet lisäaineiden syöpää aiheuttavista tekijöistä tai hermostollisista oireista kumoavat Düsseldorfin yliopisto ja Pariisin syöpäinstituutti. Evira muistuttaa, että lisäaineita lisätään elintarvikkeisiin syystä. Syitä ovat muun muassa haitallisten bakteerien pääsyn estäminen elintarvikkeeseen, rakenteen tai maun parantaminen tai ravitsemuksellisen laadun kehittäminen. Lisäaineet ja niiden turvallisuus ovat myös tutkittu erittäin tarkasti ja puolueettomasti. Hai-

tallisia aineita elintarvikkeisiin ei voi lisäaineiden kautta päästä, sillä aineet on hyväksyttävä ennen niiden käyttöä esimerkiksi elintarviketeollisuudessa. Ennen hyväksymistä lisäaineet testataan erilaisin menetelmin. Testeissä selvitetään myrkylliset vaikutukset sekä syöpävaarallisuus. Lisäaineen turvallisuus arvioidaan asiantuntijaryhmissä, joita ovat FAO/WHO:n alainen JECFA (Joint FAO/WHO Expert Committee on Food Additives) ja EU:n elintarvikealan tiedekomitea SCF (Scientific Committee on Food). Lisäaineita haitallisempia vaikutuksia saadaan muun muassa liiasta suolasta tai sokerista, sekä kovista rasvoista. (Tietoa elintarvikkeista. 2013.)

On toki olemassa henkilöitä, joilla on erityisille lisäaineille yliherkkysoireita, joskin tavallisten ruoka-aineiden aiheuttamat allergiat ovat paljon yleisempiä. Jos kuluttaja on esimerkiksi yliherkkä asetyylisalisyylihapolle, eli aspiriinille, hän voi saada allergisen reaktion bentsoehaposta tai sorbiinihaposta, joita käytetään säilöntäaineena. Mikäli kuluttaja on astma, sulfiitit saattavat aiheuttaa oireita. Sulfiitteja käytetään alkoholituotteissa ja kuivatuissa hedelmissä säilöntään. Lisäksi jotkut hapettumisenestoaineet saattavat aiheuttaa yliherkkysoireita. (Lisäaineet. 2010; Perttula 2014)

Lisäaineet luokitellaan ryhmiin sen mukaan, mihin tehtävään lisäainetta käytetään. Ryhmänimiin kuuluu muun muassa hapot, sakeuttamisaineet ja pintakäsittelyaineet. Liite 1. (Tietoa elintarvikkeista. 2013.)

2.2 Lisäaineet käytännössä

Happamuudensäätöaineilla säädellään elintarvikkeen happamuutta ja emäksisyyttä, eli pH-tasoa, ja näin vaikutetaan tuotteen makuun ja säilyvyyteen. Happamuudensäätöaineesta hyvä esimerkki on sitruunahappo, joka kuuluu luontaisiin lisäaineisiin. Sitruunahappoa löytyy luonnossa erityisesti sitrushedelmistä, mutta se on myös kehon aineenvaihduntatuote. Sitruunahappoa tuotetaan bioteknisesti ja voidaan käyttää missä vain elintarvikkeessa, jossa lisäaineiden käyttö on sallittu. (Lisäaineet. 2014. Valio)

Makeutusaineita käytetään siksi, että niillä korvataan sokeri. Toisin kuin sokeri, makeutusaineet eivät lisää tuotteeseen energiaa, mutta tuotteeseen saadaan silti makea maku. Esimerkkinä makeutusaineesta on aspartaami (E951), joka on noin 200 kertaa sokeria makeampaa ja lähes energiaton. Aspartaamille on asetettu ADI-arvo, eli turvallinen päiväannos. Aspartaamin ADI-arvo on 40 milligrammaa per henkilön painokilo. (Lisäaineet. 2014. Valio)

Elintarvikevärit ovat usein luontaisia. Niiden tehtävä on palauttaa elintarvikkeelle väri, mikäli se on hävinnyt säilytyksen tai valmistuksen aikana. Elintarvikeväreillä voidaan myös korostaa tiettyä väriä elintarvikkeessa. Monessa elintarvikkeessa esiintyvä punajuuriväri (E162) saadaan uuttamalla punajuuresta ja se antaa tuotteelle punaisen värin. Esimerkiksi irtokarkeissa voi olla hyvin montaa eri elintarvikeväriä, minkä takia ne sisältävät paljon E-koodeja. (Lisäaineet. 2014. Valio)

Stabilointi-, hyytelöimis-, ja sakeuttamisaineiden tehtävä on vaikuttaa elintarvikkeen rakenteeseen, jotta se pysyy halutussa muodossa esimerkiksi kuumennuksen jälkeen. Stabilointi- ja sakeuttamisaineena käytetään usein johanneksenleipäpuujauhetta (E410), mitä saadaan palkokasvi johanneksenleipäpuun siemenistä. Muunnetut tärkkelykset ovat myös hyvin yleisiä useissa tuotteissa. Esimerkiksi perunan tärkkelystä on käsitelty kemiallisesti, jolloin se kestää paremmin muun muassa pakastusta ja kuumennusta. (Lisäaineet. 2014. Valio)

Säilöntäaineet parantavat ruuan säilyvyyttä ja turvallisuutta ja ehkäisevät mikrobien ja homeiden kasvua elintarvikkeessa etenkin kun pakkaus on avattu ja esimerkiksi suojaakaasua ei enää ole suojaamassa mikrobeilta. Esimerkkinä sorbiinihappo

(E200), joka on peräisin pihlajanmarjoista ja sitä valmistetaan kemiallisesti lisäaineeksi. Sorbiinihappo on usein happamissa elintarvikkeissa erittäin hyvä suoja hiivoja, homeita sekä joitain bakteereja vastaan. (Lisäaineet. 2014. Valio)

2.3 Lisäaineiden alkuperä

Lisäaineita saadaan luonnosta, mutta niitä voidaan myös valmistaa kemiallisesti. Lisäaineet voidaan jakaa kolmeen ryhmään: Luontainen, luontaisen kaltainen ja keinotekoinen. (Elintarvikkeiden lisäaineet. 2007, 2.)

Luontaiset lisäaineet ovat peräisin luonnosta. Niitä saadaan kasvi- tai eläinperäisestä raaka-aineesta käytettäväksi elintarvikkeisiin. Luontaisissa lisäaineissa kyseinen aine on eristetty lähteestä lisäainekäyttöön. Jos esimerkiksi puolukka ”purettaisiin” ainesosiksi, se koostuisi tällaisista aineista: vesi, sokeri, kuidut, vitamiinit, kivennäisaineet, säilöntäaineet (E200, E210), hyytelöimisaineet (E440), väriaineet (E160a, E163) ja aromit. Luontaisen kaltaiset lisäaineet poikkeavat luontaisista lisäaineista siten, että ne valmistetaan kemiallisesti, mutta ovat samanlaisia luonnossa esiintyvän aineen kanssa. Esimerkiksi hedelmien happoja löytyy luonnosta, mutta niitä on mahdollista valmistaa kemiallisesti. Keinotekoiset eli synteettiset lisäaineet ovat sellaisia, joita ei löydy ollenkaan luonnosta. Keinotekoisia lisäaineita voi olla esimerkiksi tietyt väriaineet. (Elintarvikkeiden lisäaineet. 2007, 2.; Lisäaineet. 2014. Valio)

Riippuen valmistusraaka-aineesta, lisäaineita on sekä eläin-, että kasvipäisiä. Elintarvikkeen valmistajalta, pakkaajalta, valmistuttajalta tai maahantuojalta saa tiedon mistä raaka-aineesta elintarvike on valmistettu. Lisäaineen alkuperä ei käy ilmi pelkistä pakkausmerkinnöistä, joskin poikkeuksena ovat yleisesti allergisoivat lisäaineet, joissa alkuperä on ilmoitettava. Liite 2.

(Elintarvikkeiden lisäaineet. 2007, 2; Lisäaineet. 2014. Valio)

3 VALMISRUOAT JA KULUTTAJAN SUHTAUTUMINEN NIIHIN

3.1 Valmisruoista yleisesti

Valmisruoalla tarkoitetaan ruokaa, joka on valmistettu joko osittain tai kokonaan teollisesti. Eli valmisruoka poikkeaa "kotiruoasta" siten, että ruoka valmistetaan suuremmilla laitteilla, suuremmissa tiloissa ja suurempia määriä kerralla. Valmisruokaa ovat valmiit ruoka-annokset, jotka kuluttaja ainoastaan lämmittää ja syö. (Kupiainen ja Järvinen 2009, 8.)

Valmisruoaksi lasketaan myös puolivalmisteet, jotka helpottavat kuluttajan ruoanvalmistusta, eli esimerkiksi valmiiksi maustetut tai leikatut lihat, valmiiksi kypsennetyt tuotteet tai tuotteet, joita ei tarvitse pestä ja pilkkoa (muun muassa valmiiksi pestyt, pilkotut ja pakatut perunat). (Kaustell 2010.)

Puolivalmisteella tarkoitetaan sellaista valmisruokaa, joka on yleensä kypsennettävä, johon on lisättävä vettä tai jota on muokattava vastaavalla tavalla ennen nauttimista. Einekset puolestaan ovat usein valmiita ruoka-annoksia, eli ne ovat lämmityksen jälkeen valmiita syötäväksi. Myös kylmänä nautittavia annoksia on olemassa, kuten valmissalaatit. Valmiserialla tarkoitetaan sellaista valmisruokaa, joka koostuu useammasta kuin yhdestä komponentista ja sisältää ainakin pääruoan ja lisäkkeen. (Kupiainen ja Järvinen 2009, 8-9.)

Kupiainen ja Järvinen (2009, 8-9) kirjoittavat tutkimuksessaan mukavuudesta, mikä liittyy valmisruoan ostoon. Mukavuus voi tulla esille ruoan valmistamiseen käytetyn ajan ja vaivan vähenemisenä ja lisäksi tuotteen säilyvyytenä.

Tämä "mukavuus" on siis usein osa valmisruokaa.

Kuluttaja ostaa valmisruokaa sen maun vuoksi, siksi että valmisruoat ovat helppoja sekä nopeita käyttää ja aikaa säästyy runsaasti. Valmisruoan ostamiseen vaikuttaa myös, syökö kuluttaja yksin vai esimerkiksi perheen kanssa. Mikäli kuluttaja syö yksin, hän ostaa valmisruokaa useammin kuin perheen kesken

syövät ihmiset. Monet kuluttajat ostavat valmisruokaa varastoon tai ”hätävaraksi”. Yhtenä ruokavalinnan ulottuvuutena on mainittu ”mukavuus”. Ruoan valinta on myös yhteydessä erilaisiin arvoihin ja arvostuksiin, kuten esimerkiksi terveyteen, nautintoon tai perinteeseen.

Kupiaisen ja Järvisen (2009, 30.) mukaan kuluttajalla, joka ostaa valmisruokaa, on yleensä joku valmisruokaan kohdistuva asenne. Asenne voi olla esimerkiksi aiemmin mainittu mukavuus. Mukavuuteen liittyviä asenteita muovaavat puolestaan ruoan terveellisyyteen, ruokaan liittyvään tietoon ja valmisruokien yleiseen tuoteryhmämielikuvaan liittyvät asenteet.

Vaikka kuluttajan asenteet valmisruokia kohtaan ovat mukavuus ja helppous, kuluttajalle näyttää aiheutuvan syyllisyyden tunteita käytettäessä valmisruokaa. Nämä syyllisyyden tunteet on jaettu neljään eri luokkaan, jotka ovat: rahallinen syyllisyys, terveydellinen syyllisyys, sosiaaliseen vastuuseen liittyvä syyllisyys ja moraalinen syyllisyys. Syyllisyyden tunteeseen voi vaikuttaa joko muut ihmiset tai kuluttaja itse. Kuluttaja ajattelee valmisruoan ostamisen olevan joko haitallista hänelle itselleen, tai että siitä on haittaa jollekulle muulle henkilölle. Kupiaisen ja Järvisen (2009, 31.) mukaan (Carrigan, M., Szmigin, I. & Leek, S. 2006.) syyllisyys tulee ilmi siinä, että englantilaiset perheenäidit eivät koe valmisruokien olevan kunnan aterioita verrattuna kotitekoiseen, alusta asti valmistettuun ateriaan.

Toinen tutkimus kuluttajan syyllisyydestä (Costa, A.I.A., Schoolmeester, D., Dekker, M. & Jongen. 2003.) liittyy valmisruoan ostamiseen. Tutkimuksessa puhutaan siitä, että aterian valmistuksen tulisi viedä aikaa, ja siihen olisi nähtävä vaivaa. Silloin ruoka on hyvää ja ruoanvalmistaja toimii oikein. Costan ym. (2003.) kyselyn tulokset olivat peräisin laadullisista tutkimuksista, syvähaastatteluista ja kuvakollaaseista. Valmisruoan käytössä ovat usein vastakkain ruoan aistilliset asiat ja terveysvaikutukset sekä mukavuustekijät. Aterian valinnassa voimakkaasti vaikuttavia tekijöitä olivat kotitekoisen ruoan arvostus, moraalinen kritiikki ajan- ja energiansäästöä kohtaan sekä aterian konteksti. Tutkimuksessa valmisruoan käyttäjät sekä ei-käyttäjät pystyivät tunnistamaan valmisruokavaihtoehtoista mukavuustekijöitä, joita olivat mm. saatavuuteen, kulutukseen ja säilytysaikaan liittyvät asiat. Valmisruokaa suosivat vastaajat olivat sitä mieltä, että valmisruoan

käyttäminen antoi enemmän aikaa ja mahdollisuuksia sosiaalisiin aktiviteetteihin. Vastaajat, jotka eivät suosineet valmisruokaa, olivat sitä mieltä että ajansäästö oli velvollisuuksien välttelemistä. Ei-käyttäjien ryhmässä huomattiin aiemmin mainittu syyllisyyden tunteminen valmisruokien käytöstä. Costan (2003.) ym. tutkimustuloksissa kävi ilmi, että valmisruoan käytössä mukavuustekijöiden negatiivinen arvostus oli mahdollisesti tärkeä muuttuja. Negatiivinen arvostus johtuu näkemyksestä, että aikaa, huomiota ja vaivaa on nähtävä ruokaa laitettaessa. (Costa ym. 2007, 17 – 88; Kauppinen-Räisänen, H., Kupiainen, T., Lehtola, K. & Luomala, H. 2008, 15 - 18)

3.2 Saarioisen valmisruokatutkimus

Saarioinen Oy teki vuonna 2013 tutkimuksen, joka käsittelee valmisruokia. Tutkimuksen kyselyyn vastanneet henkilöt ovat 18 vuotta täyttäneitä suomalaisia. Vastaajia on 2446 henkilöä. Tutkimuksessa selvitetään kuluttajan suhtautumista valmisruokiin sekä heidän kulutustottumuksiaan. Kysely tehtiin verkossa GallupForum –vastaajakannassa. (Lehtinen ja Metsä-Simola 2013.)

Saarioisen tutkimuksen mukaan suomalaisista 64 % syö valmisruokaa vähintään kerran kuukaudessa. Kerran viikossa valmisruokaa syövien henkilöiden osuus on 32 %. Valmisruokaa ei syö lainkaan 6 % suomalaisista. Useimmiten valmisruokaa syövät 35 – 44 –vuotiaat naiset sekä 25 – 44 –vuotiaat miehet. Perheistä, joissa on alle 15 –vuotiaita lapsia, valmisruokaa syö 47 % vähintään kerran viikossa. (Lehtinen ja Metsä-Simola 2013.)

Tutkimukseen vastaajilta kysyttiin, mikä heidän mielestään ei ole varsinaisesti valmisruokaa. Kolme useimmin mainittua elintarviketta ovat pakastetut vihanneskoitukset (59 %), muut pakastevihannekset (57 %) ja wok-vihannespakasteet (54 %). Tutkimuksen mukaan lähes neljännes vastaajista on sitä mieltä, ettei mikään tutkimuksen listan vaihtoehdoista ole valmisruokaa. Käytetyimpiä valmisruokia ovat vihanneskoitukset (80 %), karjalanpiirakat (60 %),

nakit (56 %), grillimakkarat (54 %) ja perunapakasteet (48 %). Tutkimuksen mukaan yli 50 % kuluttajista suhtautuu neutraalisti tai positiivisesti valmisruokaan. (Lehtinen ja Metsä-Simola 2013.)

Kuluttajien mukaan positiivisia asioita valmisruokien käytössä ovat ajan säästäminen (88 %), valmisruokien syöminen, koska ei pidä ruoanlaitosta (83 %), arjen ruokailun helpottaminen (80 %) ja valmisruokien hyvä säilyvyys (80 %). Negatiivisina asioina valmisruoissa kyselyyn vastaajat listasivat liiallisen lisäaineiden määrän (83 %), liian kalliin hinnan (74 %), huonon maun (69 %) ja epäterveellisyyden (68 %). (Lehtinen ja Metsä-Simola 2013.)

Tärkeimmät valintaperusteet valmisruoan ostossa ovat hyvä maku (86 %), laadukkuus (76 %), kotimaisuus (65 %), jäljellä oleva käyttöikä (54 %) ja vain kotimaisen lihan käyttö (52 %). Valintaperusteissa vähiten huomioitiin tuotteen hiilihydraattipitoisuus ja onko tuote luomua. (Lehtinen ja Metsä-Simola 2013.)

Valmisruokia ei käytetä siksi, että itse tehty ruoka on paremman makuista (40 %), kuluttaja tekee mieluummin ruoan itse (28 %), itse tehty ruoka on terveellisempää (27 %) ja itse tehty ruoka on edullisempää (26 %). (Lehtinen & Metsä-Simola 2013.)

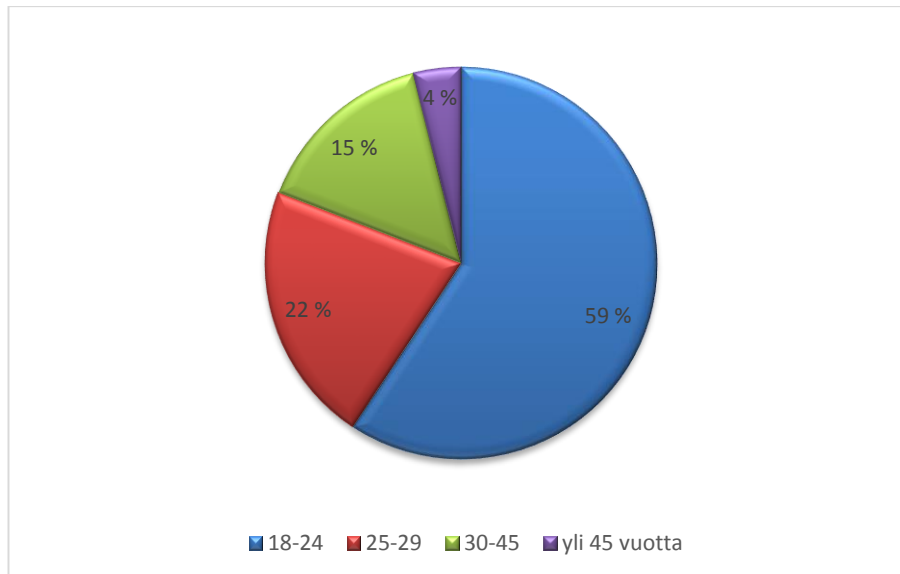
4 KYSELY VALMISRUOISTA, RUOKATOTTUMUKSISTA JA LISÄAINEISTA

4.1 Aineisto ja menetelmät

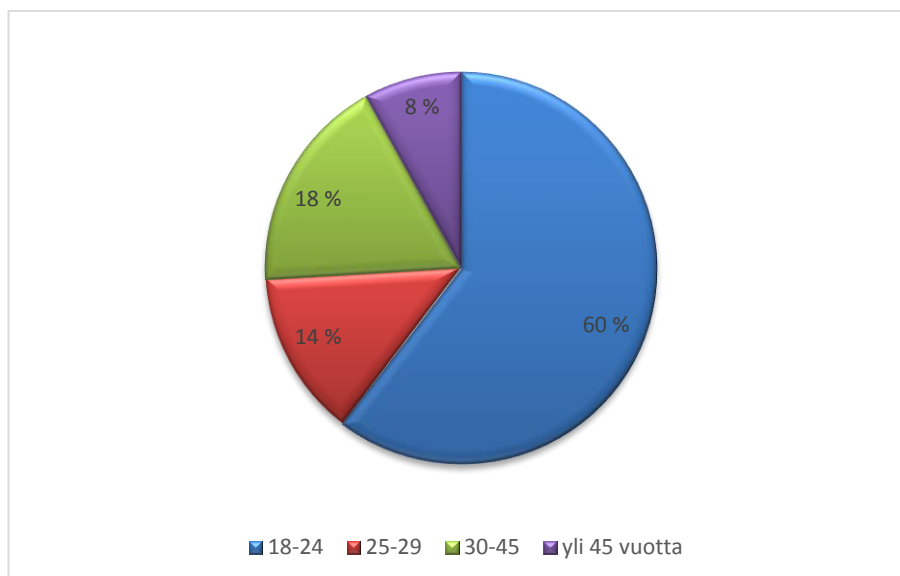
Linkki kyselyyn lähetettiin sähköpostilla kaikille Seinäjoen ammattikorkeakoulun opiskelijoille tammikuussa 2014. Tutkimuslupa kyselyyn saatiin Seinäjoen ammattikorkeakoulun tutkimuspäälliköltä. Opiskelijoita oli ammattikorkeakoulussa tammikuussa yhteensä 4385 henkilöä. Kysely tehtiin käyttämällä Webropolia ja se oli auki 5. tammikuuta. – 1. helmikuuta 2014. Kyselylomakkeessa on 33 kysymystä, joista 20 on monivalintakysymyksiä (liite 3). Kysely on kvantitatiivinen eli määrällinen ja siihen vastasi yhteensä 790 opiskelijaa, eli 18 % Seinäjoen ammattikorkeakoulun opiskelijoista. Mitään vastauksista ei ole hylätty. Suurimpaan osaan kysymyksistä on valittava joku vaihtoehdoista, jotta kyselyä voi jatkaa. Jotkut kysymyksistä ovat sellaisia, että niihin voi vastata useammalla vaihtoehdolla tai olla vastaamatta ollenkaan.

Kyselyn tuloksissa on otettava huomioon, että bio- ja elintarviketekniikan opiskelijat ovat voineet luokitella itsensä joko tekniikan alalle tai elintarvike- ja maatalousalalle.

Kyselyn vastaajista naisia on 586 ja miehiä 204. Vastaajista 475 on 18 - 24 vuotiaita. 25 - 29 vuotiaiden ikäluokkaan kuuluu 124 henkilöä, 30 - 45 vuotiaita on 136. Yli 45 -vuotiaita on yhteensä 55 henkilöä. Henkilöiden iän ja sukupuolen jakaumat näkyvät prosentuaalisesti kuvioissa 1 ja 2. Kysymyksiä vertaillaan Kupiaisen ja Järvisen (2009. s. 35, 57, 61 - 66.) kysymysten kanssa, jotta nähdään myös kuinka paljon tuloksissa on eroavaisuuksia.



Kuvio 1. Miespuolisten opiskelijoiden ikäjakauma prosentteina (n=204)



Kuvio 2. Naispuolisten opiskelijoiden ikäjakauma prosentteina (n=586)

Seinäjoen ammattikorkeakoulussa naisia on miehiä enemmän kaikilla muilla aloilla, paitsi tekniikan sekä luonnonvara- ja ympäristöalalla. Opiskelijoista, jotka vastasivat kyselyyn, naisia oli kaikilta aloilta enemmän kuin miehiä, paitsi tekniikan alalla. Luonnonvara- ja ympäristöalalla on enemmän miehiä kuin naisia, mutta silti kyselyyn vastanneista naisia oli runsaammin. (Taulukot 1. ja 2.)

Taulukko 1. Seinäjoen ammattikorkeakoulun opiskelijoiden sukupuoli- ja ikä-
kauma koulutusaloittain tammikuussa 2014. (Seamk hallintojohtaja)

Ala	Ikäjakama	alle 20	20-30	31-40	41-50	yli 50	Kaikki yhteensä
Kulttuuriala			262	32	17	3	314
M	Miehet		66	8	7	1	82
N	Naiset		196	24	10	2	232
Liiketalous		12	701	159	89	31	992
M	Miehet	3	321	54	15	5	398
N	Naiset	9	380	105	74	26	594
Luonnontieteet			1				1
M	Miehet		1				1
Tekniikka			1000	225	79	20	1324
M	Miehet		863	185	65	16	1129
N	Naiset		137	40	14	4	195
Luonnonvara			398	102	53	21	574
M	Miehet		230	53	22	12	317
N	Naiset		168	49	31	9	257
Soster		1	729	142	72	21	965
M	Miehet		85	19	7		111
N	Naiset	1	644	123	65	21	854
Ravitseminen			158	25	17	15	215
M	Miehet		26	5			31
N	Naiset		132	20	17	15	184
Kaikki yhteensä		13	3249	685	327	111	4385

Taulukko 2. Kyselyyn vastanneiden opiskelijoiden sukupuoli- ja ikäjakama koulu-
tusaloitain (n=790)

Ikä	18-24	25-29	30-45	yli 45 vuotta	Kaikki yhteensä
Kulttuuriala	61	18	15	9	103
Mies	11	4	2	1	18
Nainen	50	14	13	8	85
Liiketalouden ja hallinnon ala	79	24	30	9	142
Mies	26	8	3		37
Nainen	53	16	27	9	105
Tekniikan ala	76	27	17	8	128
Mies	60	18	13	6	97
Nainen	16	9	4	2	31
Luonnonvara- ja ympäristöala	20	7	7	6	40
Mies	6	3	4	1	14
Nainen	14	4	3	5	26
Sosiaali- ja terveysala	150	32	39	11	232
Mies	6	8	3		17
Nainen	144	24	36	11	215
Elintarvike- ja maatalousala	89	16	28	12	145
Mies	12	3	6		21
Nainen	77	13	22	12	124
Kaikki yhteensä	475	124	136	55	790

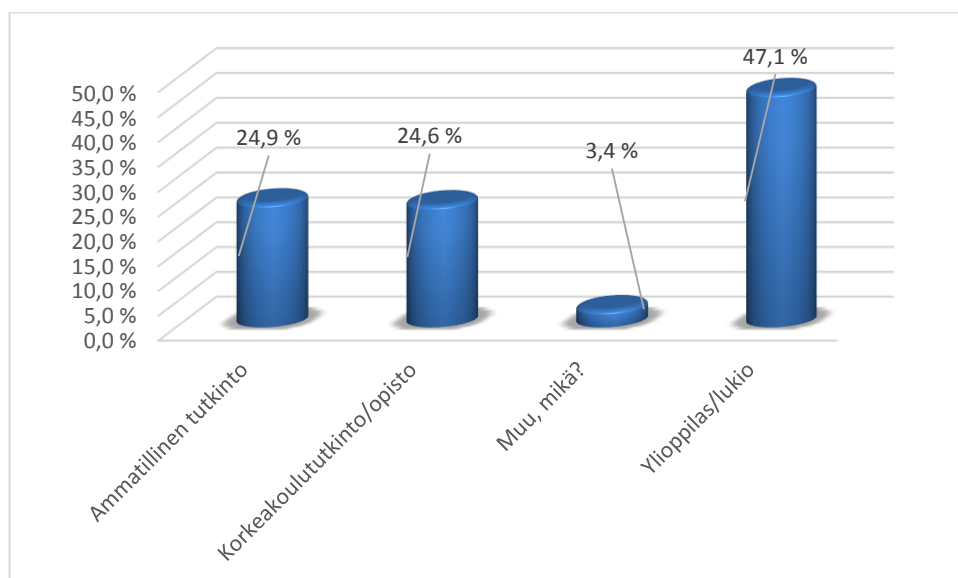
4.2 Tavoitteet

Tutkimuksen tavoitteena on selvittää kuluttajan ostokäyttäytymisestä, ruokatottumuksista ja hänen suhtautumistaan lisäaineisiin sekä valmisruokiin. Lisäksi lomakkeessa on muutama kysymys taustatiedoista.

Kyselyn vastauksia avatessa vertaillaan myös eri koulutusalojen vastauksia kysymyksiin ja väittämiin. Tällä tavoin saadaan selville, onko vastauksissa suuria eroavaisuuksia riippuen opiskelijan alasta. Vastauksia vertaillaan myös Saarioisen tutkimuksen kyselyyn sekä Kupiaisen ja Järvisen tutkimuksen kyselyyn. Vertailemalla voidaan selvittää kuinka opiskelijoiden vastaukset eroavat 18 – 80 -vuotiaiden Suomalaisten vastauksista.

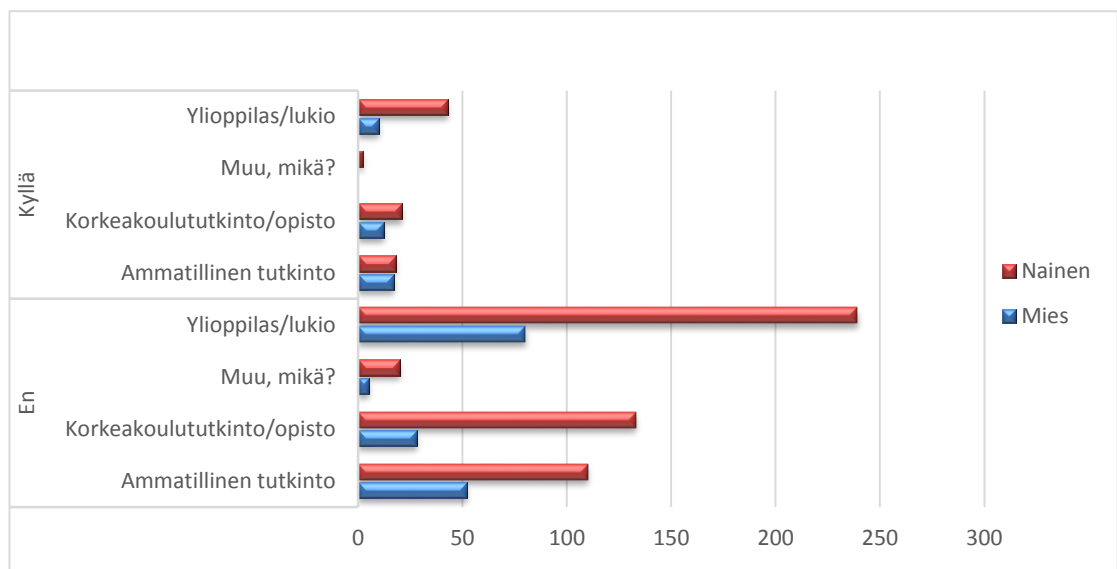
4.3 Tulokset

Koulutustaustaltaan useimmat opiskelijat ovat ylioppilaita. Heidän lukumääränsä on 372. Ammatillisen tutkinnon suorittaneita henkilöitä on 197, korkeakoulututkinnon/opiston ovat käyneet 194 henkilöä. Kohtaan ”muu, mikä?” vastasi 27 henkilöä. Muita koulutuksia ovat kaksois- ja kolmoistutkinnot. (Kuvio 3.)

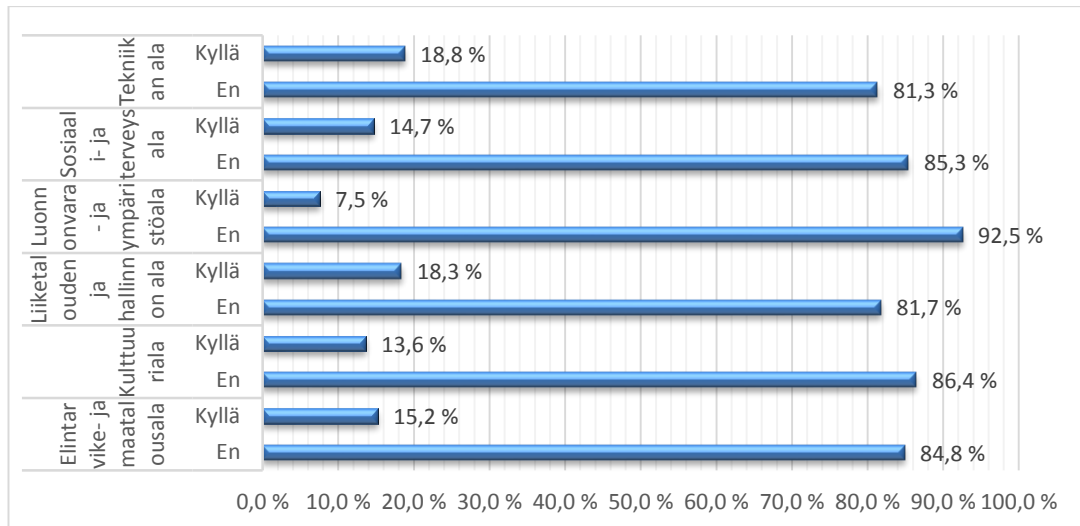


Kuvio 3. Opiskelijoiden koulutustaustat prosentteina (n=790)

Tupakoimattomia henkilöitä on yhteensä 667 ja tupakoivia 123 henkilöä. Tupakoimattomista naisia on 502 ja miehiä 165. Tupakoivia naisia puolestaan on 84 ja miehiä 39. Kuviossa 4 näkyy tupakoivat ja tupakoimattomat miehet ja naiset, sekä heidän koulutustaustansa. Tulosten mukaan tupakoimattomia opiskelijoita on enemmän kuin tupakoivia. Etenkin ylioppilastutkinnon/ lukion suorittaneiden naisten keskuudessa on paljon tupakoimattomia henkilöitä. Myös korkeakoulututkinnon/ opiston käyneiden naisten keskuudessa on melko paljon tupakoimattomia opiskelijoita. Kuviosta 5 näkee tupakoinnin määrän prosentteina koulutusaloittain.

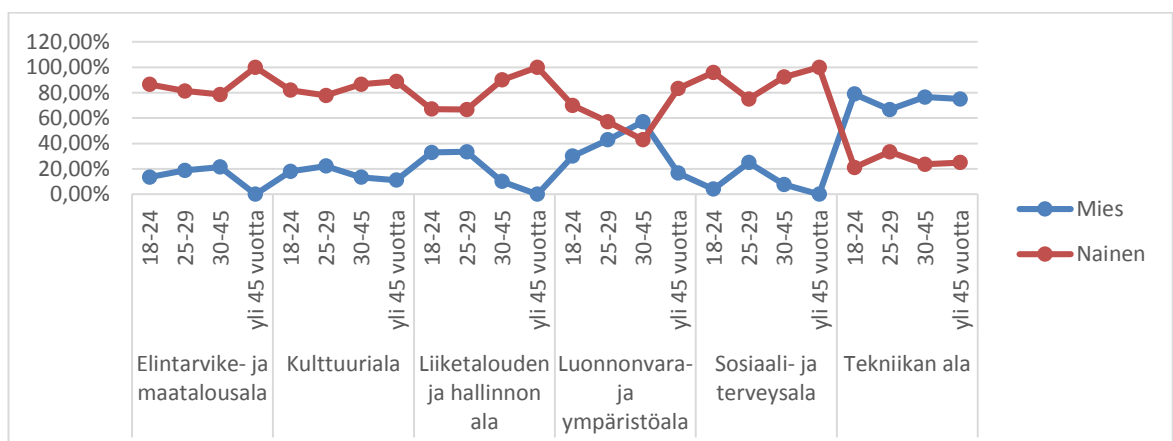


Kuvio 4. Tupakoivien ja tupakoimattomien nais- ja miesopiskelijoiden jakauma (n=790)



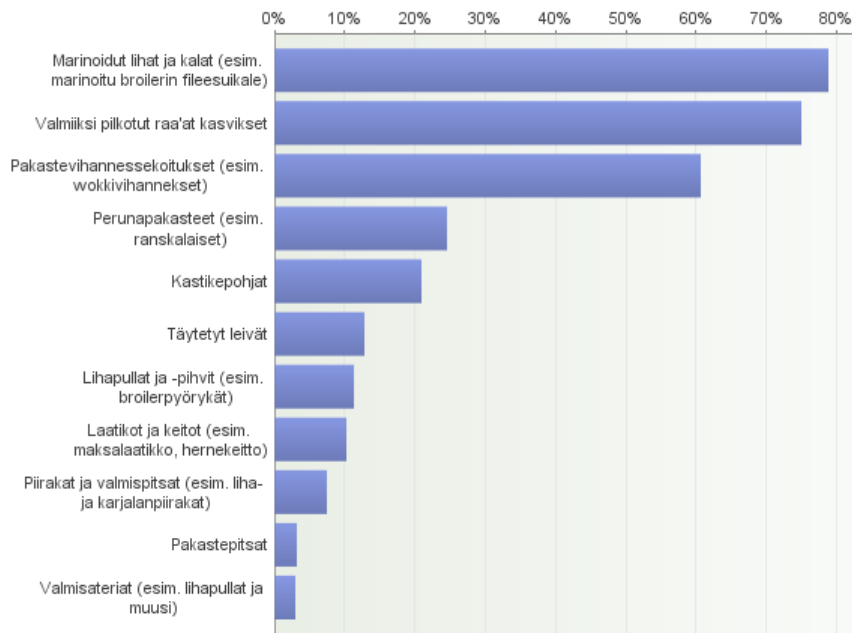
Kuvio 5. Tupakoinnin määrä prosentteina eri koulutusaloilla (n=790)

Eniten kyselyyn vastaavia opiskelijoita on sosiaali- ja terveystieteiden alalta. Heitä on 232 opiskelijaa. Elintarvike- ja maatalousalalta vastaajia on 145, liiketalouden- ja hallinnon alan opiskelijoita 142, tekniikan alalta 128. Lisäksi vastaajista kulttuurialan opiskelijoita on 103 henkilöä ja luonnonvara- ja ympäristöalalta 40 henkilöä. Sosiaali- ja terveystieteiden alalta vastaajien joukossa on eniten naisia. Miehiä puolestaan on eniten ainoastaan tekniikan alalta. Kuviossa 6 näkyy kyselyyn vastanneiden opiskelijoiden sukupuolijakauma.



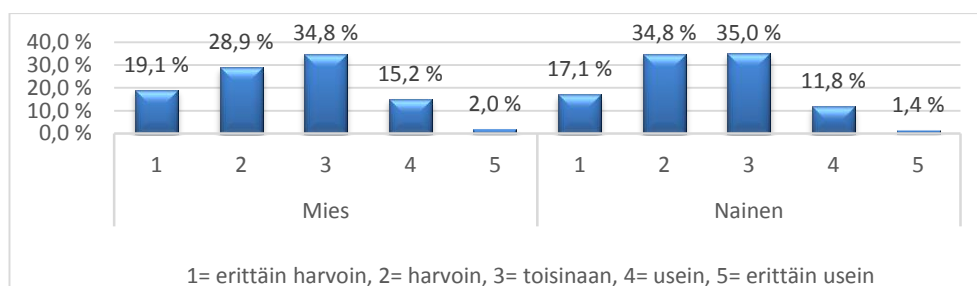
Kuvio 6. Opiskelijoiden sukupuolijakauma prosentteina koulutusaloittain ja ikäluokittain (n=790)

Suuri osa vastaajista valitsi marinoitua lihaa sekä valmiiksi pilkotut raat kasvikset elintarvikkeiksi, jotka eivät kuulu valmisruokien kategoriaan. Kolmanneksi valituin elintarvike on pakastevihanneskoitukset. Vähiten valittiin pakastepitsat ja valmisateriat. Jokainen kysymyslomakkeen 11:sta vaihtoehdosta on valmisruokaa. Osa opiskelijoista ei ole mahdollisesti ymmärtänyt kysymystä kun pakastepitsoja ja valmisaterioita ei ole pidetty valmisruokana. (kuvio 7.)



Kuvio 7. Tuotteet, joita opiskelijat ei miellä valmisruoiksi (n=790)

Opiskelija syö valmisruokaa melko harvoin ja etenkin naiset ovat vastanneet kysymykseen ”syön valmisruokaa” vaihtoehdolla ”harvoin”. Suurin osa sekä miesten että naisten vastauksista painottuu vaihtoehtoon ”silloin tällöin”. Kuviosta 8 voidaan päätellä, että sekä naisten että miesten vastaukset ovat hyvin samanlaisia.

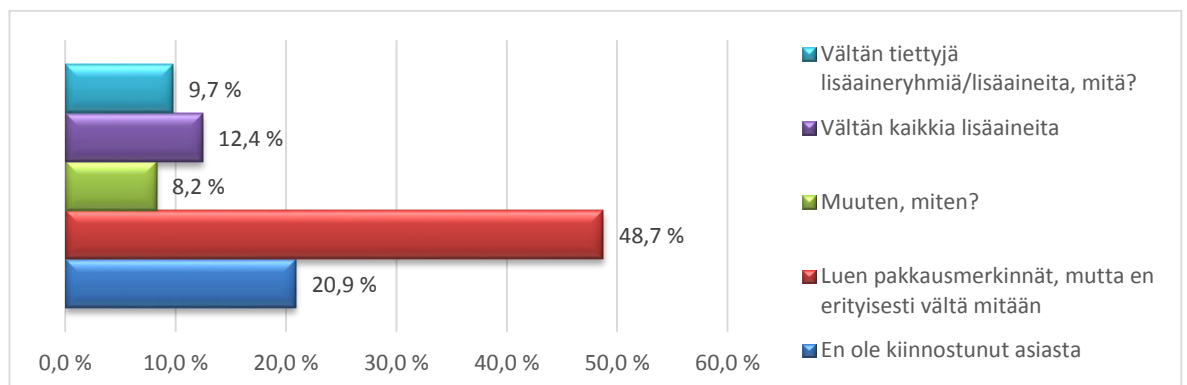


Kuvio 8. Valmisruoan syömisen useus (n=790)

Suurin osa vastaajista lukee pakkausmerkinnät, muttei erityisesti välttä mitään lisäainetta. Toiseksi suurin osa ei ole kiinnostunut asiasta. Loput välttävät kaikkia tai tiettyjä lisäaineita.

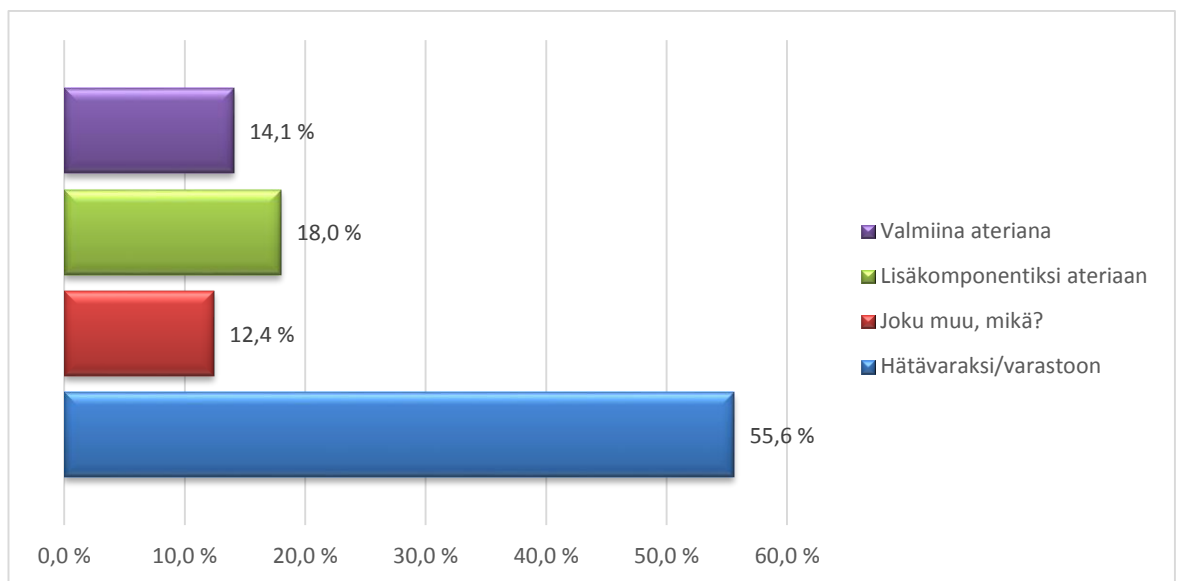
Kyselyyn vastanneiden keskuudessa selvästi vältetyimmäksi lisäaineeksi osoittautui makeutusaine aspartaami. Sen lisäksi usein mainitaan natriumglutamaatti ja natriumnitriitti sekä asesulfaami K. Lisäaineiden lisäksi mainitaan lisäaineryhmiä, joita vältetään. Näitä ryhmiä ovat muun muassa makeutusaineet ja väriaineet. Muutama vastaaja kirjoittaa välttävänsä kaikkia ylimääräisinä pitämiään lisäaineita. Kuvio 9 näyttää, että kyselyyn vastanneet opiskelijat välttävät kaikkia lisäaineita enemmän kuin jotain tiettyä lisäainetta.

Osa opiskelijoista vastaa suhtautuvansa lisäaineisiin jollain muulla tavalla. Tämän vaihtoehdon valitsivat muun muassa ne opiskelijat, jotka yrittävät välttää lisäaineita, mutta joutuvat silti ostamaan lisäainepitoisia tuotteita, henkilöt jotka listaavat tietyn määrän lisäaineita raja-arvoksi elintarvikkeissa, joita he ostavat, sekä ne henkilöt joilla ei ole tarpeeksi tietoa lisäaineista, jotta he välittäisivät asiasta. Osa haluaisi välttää lisäaineita ruoassaan, mutta muun muassa taloudellisen tilanteen takia he eivät voi ostaa kalliimpaa luomuruokaa. Lisäksi ruokien täysin alusta asti valmistaminen olisi liian hankalaa, jolloin on hankittava elintarvikkeita, joissa on lisäaineita. Jotkut asettavat raja-arvoja siihen, kuinka montaa E-koodia elintarvikke voi sisältää ja koodien määrä vaikuttaa ostopäätökseen. Pitkien E-koodilistojen lisäksi monet kuluttajat välttävät lisäaineita, joita eivät tunnista.



Kuvio 9. Opiskelijoiden suhtautuminen lisäaineisiin (n=790)

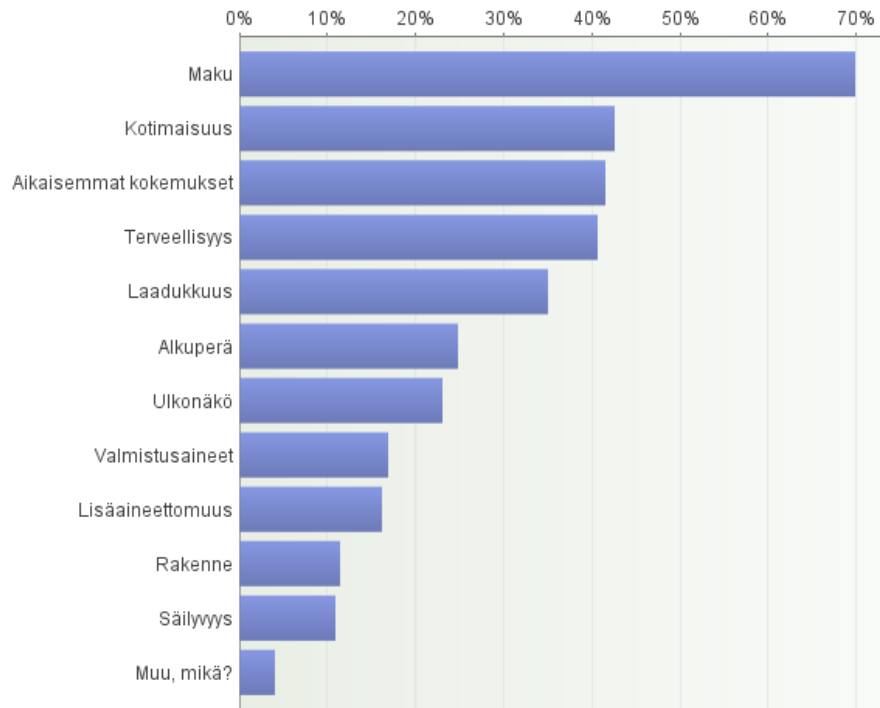
Kyselyyn vastanneet opiskelijat ostavat suurimmaksi osaksi valmisruokia hätävaraksi tai varastoon. Toiseksi eniten, mutta huomattavasti vähemmän, valmisruokia ostetaan lisäkomponentiksi ateriaan. Vähiten opiskelijat ostavat valmisruokaa valmiina ateriana tai muista syistä. Muita syitä ovat ajan riittämättömyys ruoanvalmistukselle, muiden vastausvaihtoehtojen yhdistelmät tai se, ettei osta valmisruokia ollenkaan. Valmisruokia ostetaan myös silloin, kun ruokaa ei voi valmistaa, esimerkiksi ollessa matkustamassa tai töissä. Osa vastaajista kertoo ostavansa valmisruokaa laiskuuttaan. (Kuvio 10.)



Kuvio 10. Syyt ostaa valmisruokaa (n=790)

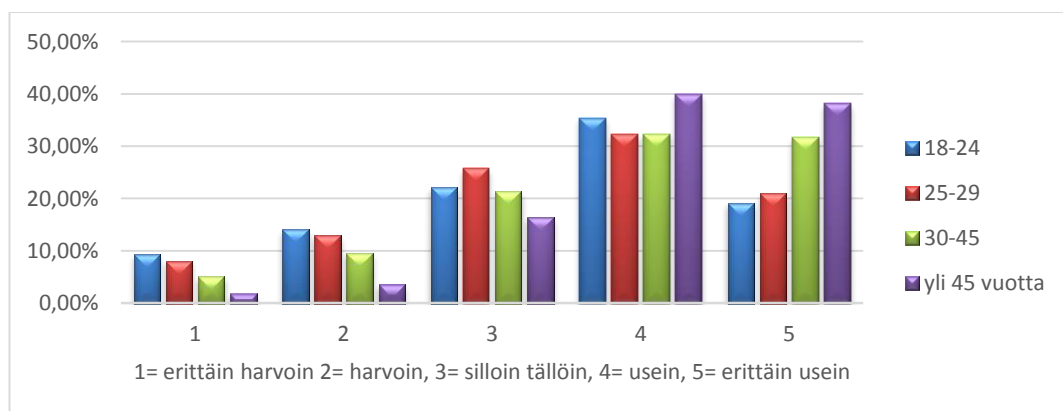
Kun hinta rajattiin pois, selvästi tärkeimpänä asiana valmisruokia ostettaessa pidettiin sen makua. Toiseksi tärkein oli kotimaisuus, ja kolmantena vaikuttivat aikaisemmat kokemukset. Rakenne, säilyvyys ja muut seikat olivat vähiten valitut vaihtoehdot. Opiskelijat saivat valita yhdestätoista vaihtoehdosta kolme tärkeintä asiaa valmisruoissa. (Kuvio 11.)

Muita kuluttajan mielestä tärkeitä asioita olivat esimerkiksi tuotteen hinta, ravintoarvot, saatavuus ja helppous. Vaihtoehdon ”muu, mikä?” valitsivat myös ne henkilöt, jotka eivät osta valmisruokaa ollenkaan.



Kuvio 11. Kuluttajan mielestä tärkeimmät asiat valmisruokaa ostettaessa (n=790)

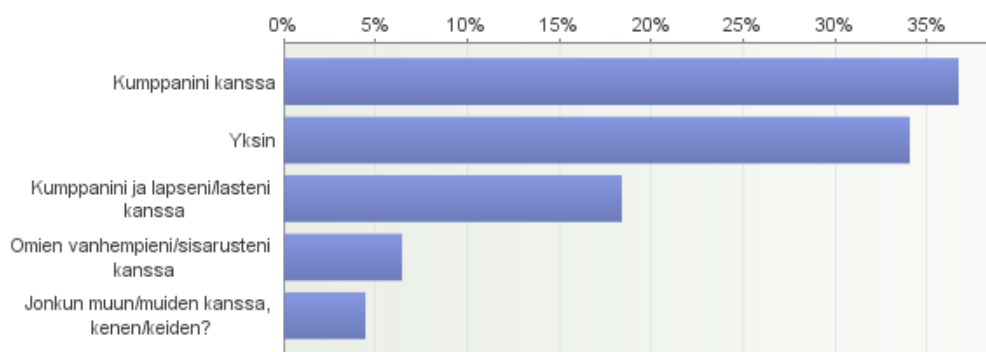
Tarkastelemalla kuviota 12 voidaan havaita, että eniten etenkin 18 - 24 -vuotiaista vastaajista valitsivat kohdan 4, skaalan ollessa 1-5. Vastausten keskiarvon ollessa 3,52; voidaan päätellä että opiskelijat tutkivat pakkausmerkintöjä usein. 30 – 45 -vuotiaiden sekä yli 45 –vuotiaiden opiskelijoiden keskuudessa valintoja oli lähes yhtä paljon vaihtoehdossa 5, kuin vaihtoehdossa 4. Eli yleisesti varttuneemmat opiskelijat tutkivat pakkausmerkintöjä nuorempia useammin.



Kuvio 12. Elintarvikkeiden pakkausmerkintöjen tutkimisen useus ikäluokittain opiskelijoiden keskuudessa (n=790)

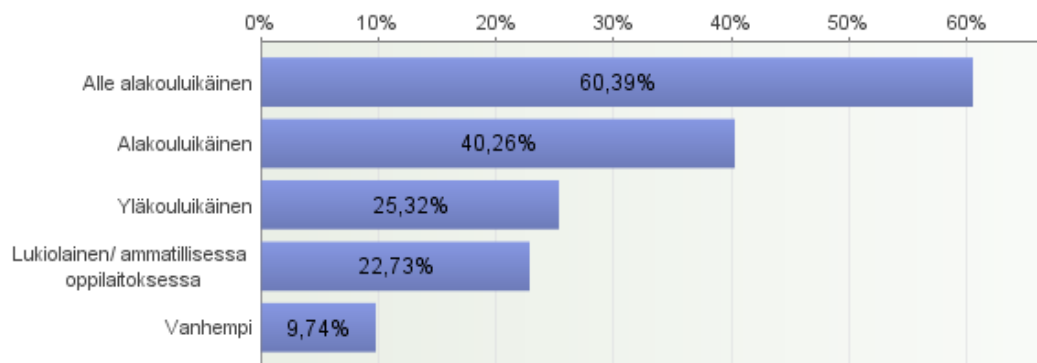
Kysymyksessä 12 selvitetään kuinka opiskelija nauttii ateriansa kotona. Vastausvaihtoehtoina on yksin, kumppanin kanssa, kumppanin ja lasten kanssa, omien vanhempien/ sisarusten kanssa tai jonkun muun/ muiden kanssa. Kuvio 13 näyttää, että eniten valintoja sai kohta ”kumppanini kanssa” ja toiseksi eniten valintoja kohta ”yksin”.

Vaihtoehdossa ”jonkun muun/muiden kanssa” vastaajat kirjoittivat syövänsä muun muassa pelkästään lastensa kanssa, kämppäkavereiden kanssa tai työkavereiden ja kavereiden kanssa. Jotkut kirjoittivat syövänsä ateriansa töissä.



Kuvio 13. Aterian nauttiminen kotona (n=790)

Lapsia on 154 vastaajalla. Useimmilla opiskelijoilla lapset ovat alle alakouluikäisiä. Toiseksi eniten on alakouluikäisiä lapsia. Yläkouluikäisiä, lukiolaisia/ammattikoulu-
laisia tai vanhempia on hieman vähemmän. (Kuvio 14.)



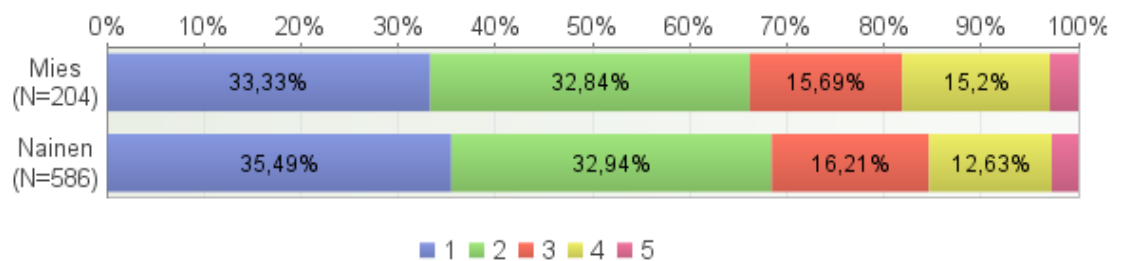
Kuvio 14. Kyselyyn vastanneiden henkilöiden lasten ikä (n=154)

4.4 Väittämät

Kyselyn kysymykset 14 – 33 ovat väittämiä, joissa vastaaja saa valita parhaiten itseään kuvaavan vaihtoehdon viidestä eri kohdasta. Vastauksissa numeron arvo kertoo, kuinka hyvin väittämä kuvaa kyselyyn vastannutta henkilöä.

- numero 1 tarkoittaa ”kuvaa erittäin huonosti”
- numero 2 tarkoittaa ”kuvaa huonosti”
- numero 3 tarkoittaa ”en osaa sanoa”
- numero 4 tarkoittaa ”kuvaa hyvin”
- numero 5 tarkoittaa ”kuvaa erittäin hyvin”

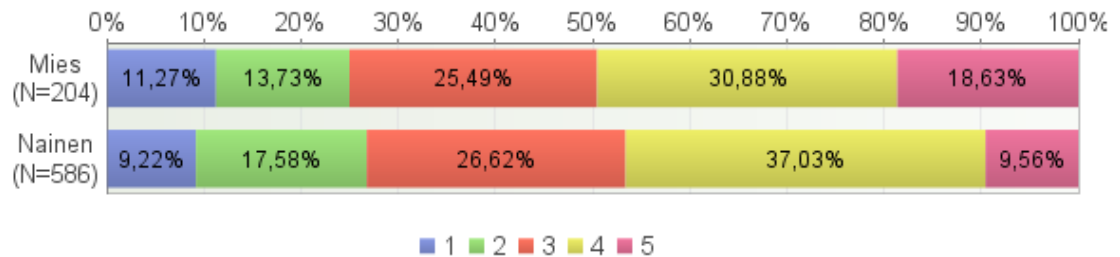
Opiskelija ei juuri nauti valmisruokia viikonloppuisin. Vastauksissa ei ole naisten ja miesten välillä suuria eroja. Vastausten keskiarvo on 2,16. (Kuvio 15.)



- 1= kuvaa erittäin huonosti
 2= kuvaa huonosti
 3= en osaa sanoa
 4= kuvaa hyvin
 5= kuvaa erittäin hyvin

Kuvio 15. Väite: Nautin valmisruokia usein viikonloppuisin (n=790)

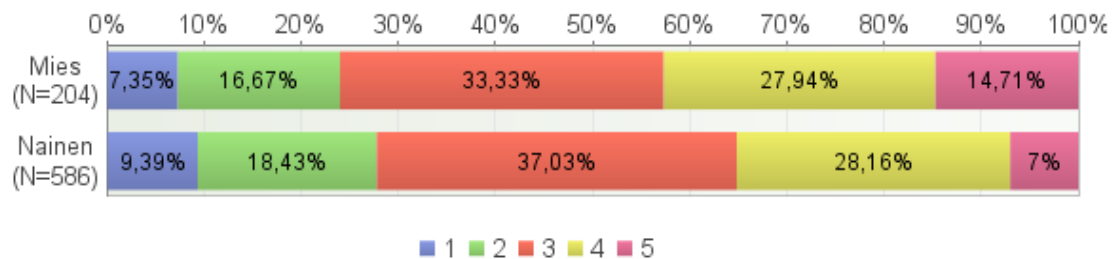
Kuvion 16 mukaan vaikuttaa siltä, että maku on jonkin verran tärkeämpi asia valmisruoassa, kuin sen lisääineettomuus. Miesten keskuudessa vastauksia ”kuvaa erittäin hyvin” tuli suhteellisesti enemmän kuin vastaavasti naisten keskuudessa. Vastausten keskiarvo on 3,23.



- 1= kuvaa erittäin huonosti
- 2= kuvaa huonosti
- 3= en osaa sanoa
- 4= kuvaa hyvin
- 5= kuvaa erittäin hyvin

Kuvio 16. Väite: Valmisruoan maku on tärkeämpi asia kuin sen lisääineettomuus (n=790)

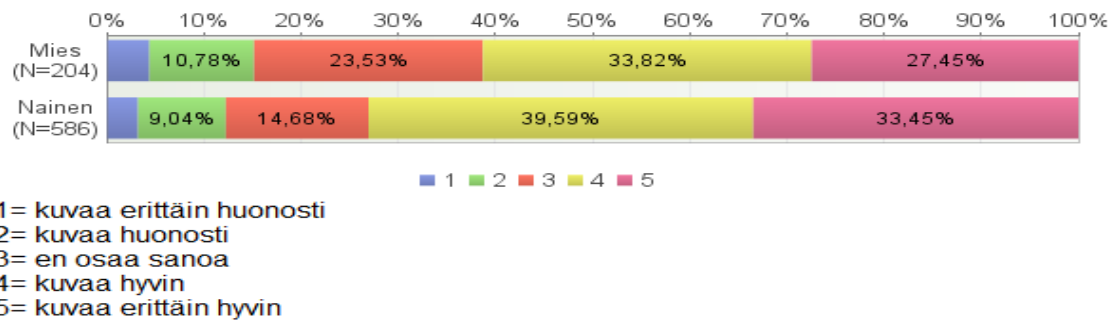
Miehet ovat hieman enemmän sitä mieltä, että terveellisyys on alkuperää tärkeämpi asia. Opiskelijoiden vastausten keskiarvo on tässä kysymyksessä 3,1. Kuviosta 17 näkee, että eniten vastauksia tuli kohtaan 3, eli ”en osaa sanoa”. Toiseksi eniten vastattiin kohtaan 4, eli ”kuvaa hyvin”.



- 1= kuvaa erittäin huonosti
- 2= kuvaa huonosti
- 3= en osaa sanoa
- 4= kuvaa hyvin
- 5= kuvaa erittäin hyvin

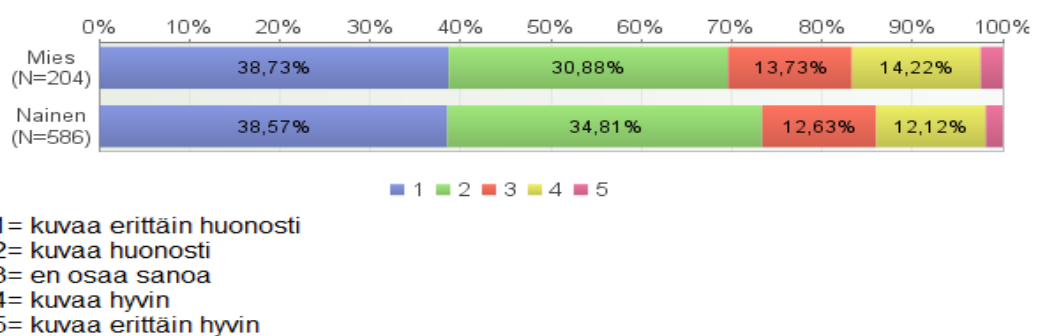
Kuvio 17. Väite: Valmisruoassa terveellisyys on tärkeämpi asia kuin alkuperä (n=790)

Kuviossa 18 näkyy, mikä on opiskelijan suhtautuminen ruoanvalmistukseen. Vastaukset painottuvat kohtiin 4 ja 5, eli ”kuvaa hyvin” ja ”kuvaa erittäin hyvin”. Naisten ja miesten vastaukset ovat samanlaisia. Vaikuttaa kuitenkin siltä, että naiset nauttivat ruoanvalmistuksesta miehiä enemmän. Voidaan myös päätellä, että miesten keskuudessa on enemmän vastauksia ”en osaa sanoa”, kun verrataan naisten vastauksiin. Vastausten keskiarvo on 3,85.



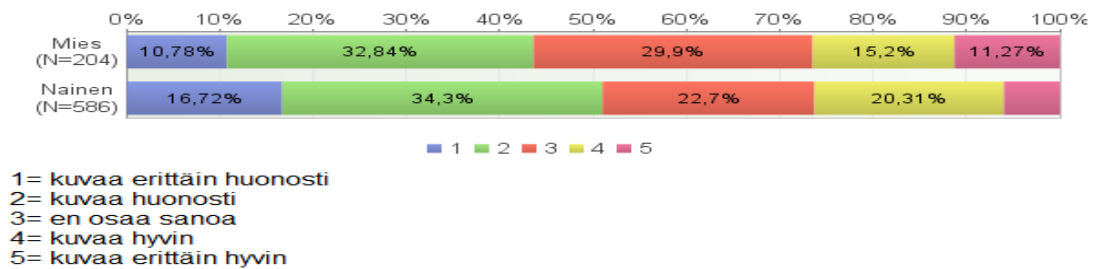
Kuvio 18. Väite: Nautin ruoanvalmistuksesta (n=790)

Mikäli opiskelijat ostavat valmisruokaa, suurin osa heistä ei osta sitä sen takia, että ruoka säilyy hyvin. Kuvio 19 osoittaa, että väittämä ei kuvaa suurinta osaa kyselyyn vastaavista opiskelijoista. Miesten ja naisten vastausten välillä ei ole suuria eroja. Vastausten keskiarvo on 2,06.



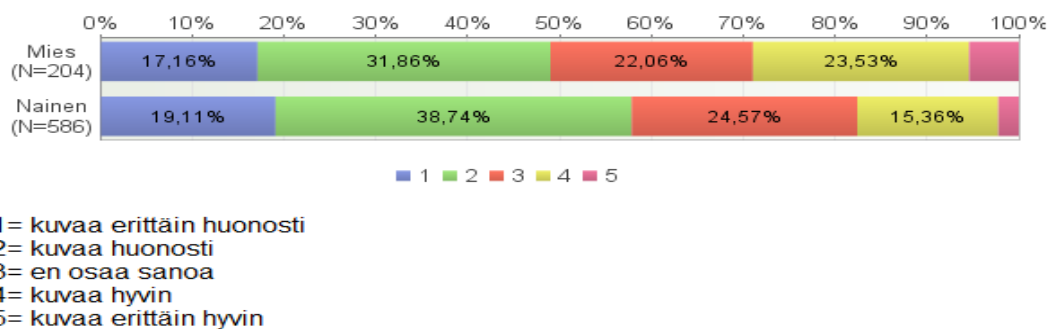
Kuvio 19. Väite: Ostan valmisruokaa siksi, että ne säilyvät hyvin (n=790)

Väittämä ”minusta ei ole mukava käyttää paljon aikaa ruoanvalmistukseen” kuvaa keskiarvoltaan huonosti opiskelijoita, eli vaihtoehto 2 valittiin useimmin. Kuten kuvio 20 näkyy, etenkin naisten keskuudessa on vastattu runsaasti kohtaan ”kuvaa huonosti”. Yhteensä 194 opiskelijaa valitsi vaihtoehdon ”en osaa sanoa”. Myös ääripäässä, eli kohdassa ”kuvaa erittäin huonosti”, naisten lukumäärä on korkea. Vastausten keskiarvo on 2,69.



Kuvio 20. Väite: Minusta ei ole mukava käyttää paljon aikaa ruoanvalmistukseen (n=790)

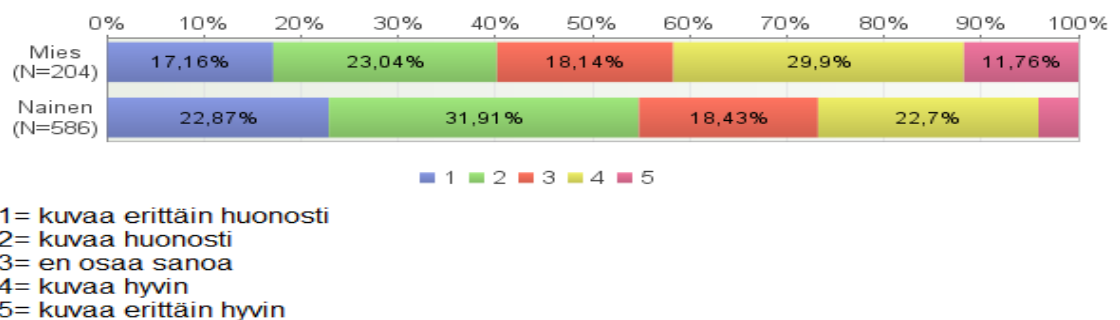
Opiskelijoiden yleinen suhtautuminen valmisruokiin ei ole kovin positiivista. 189 opiskelijaa ei osaa sanoa, mikä heidän suhtautumisensa valmisruokiin on. Vain 24 kyselyyn vastaajista valitsivat väittämän kuvaavan heitä erittäin hyvin. 147 opiskelijaa väittämä kuvaa erittäin huonosti. Vaikuttaa siltä, että naisten yleinen suhtautuminen valmisruokiin on vähemmän positiivinen kuin miesten. Vastausten keskiarvo on 2,49. (Kuvio 21.)



Kuvio 21. Väite: Yleinen suhtautumiseni valmisruokiin on positiivinen (n=790)

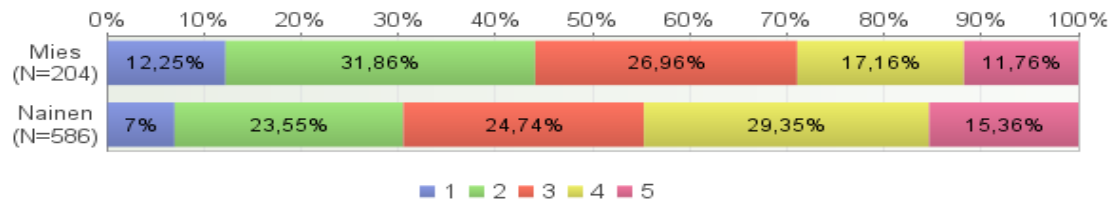
Väittämä ”ostan mielellään valmisruokaa, koska siitä saa aterian vaivattomasti” kuvaa huonosti opiskelijoita. Runsaasti vastauksia valittiin kohtiin 1 ja 2, eli ”kuvaa erittäin huonosti” ja ”kuvaa huonosti”. Kuitenkin miehet olivat vastanneet eniten kohtaan ”kuvaa hyvin”, siinä missä useimmat naiset valitsivat vaihtoehdon ”kuvaa huonosti”. Kohdassa ”kuvaa erittäin hyvin” on molempien sukupuolien edustajilta 24 vastausta. Määrä on naisten keskuudessa vähäinen, mutta koska miesten lukumäärä on kyselyssä pienempi, 24 opiskelijaa merkitsee prosentuaalisesti miehille enemmän.

Kun vertaillaan vastausten ääripäitä, 24 miestä valitsivat kohdan ”kuvaa erittäin hyvin” ja 35 miestä valitsivat kohdan ”kuvaa erittäin huonosti”. Naisista 24 valitsivat kohdan ”kuvaa erittäin hyvin” ja 134 valitsivat kohdan ”kuvaa erittäin huonosti”. 145 opiskelijaa ei osaa vastata kysymykseen. Vastausten keskiarvo on 2,64. (Kuvio 22.)



Kuvio 22. Väite: Ostan valmisruokaa mielelläni, koska niistä saa aterian vaivattomasti (n=790)

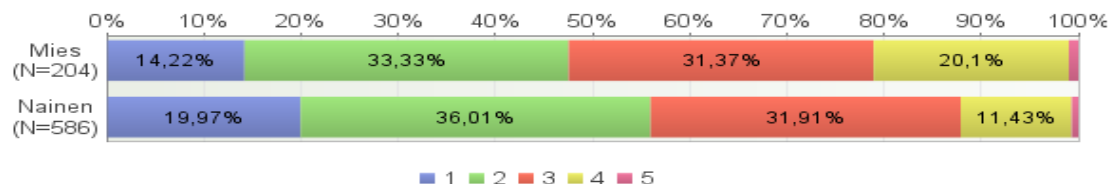
Väittämässä ”en pidä valmisruoista niiden sisältämien lisäaineiden takia” oli sukupuolien välillä vastauksissa eroja. Kuviosta 23 näkee, että naisten vastauksissa eniten valittiin vaihtoehto ”kuvaa hyvin”, kun miesten vastauksissa eniten valittiin vaihtoehto ”kuvaa huonosti”. Molemmilla sukupuolilla toiseksi eniten vastauksia tuli kohtaan 3, eli ”en osaa sanoa”. Vaihtoehdossa ”kuvaa erittäin huonosti” miehillä oli vastauksia 25 ja kohdassa ”kuvaa erittäin hyvin” 24 vastausta. Naisista vastauksen ”erittäin huonosti” valitsi 41 opiskelijaa, ja vastauksen ”erittäin hyvin” valitsi 90 opiskelijaa. Voidaan päätellä, että verrattuna miehiin, naisopiskelijat eivät pidä niin paljon valmisruoista lisäaineiden takia. Yhteensä 200 opiskelijaa ei osaa vastata kysymykseen. Vastausten keskiarvo on 3,13.



1= kuvaa erittäin huonosti
 2= kuvaa huonosti
 3= en osaa sanoa
 4= kuvaa hyvin
 5= kuvaa erittäin hyvin

Kuvio 23. Väite: En pidä valmisruoista niiden sisältämien lisäaineiden takia (n=790)

Opiskelijat valitsivat useammin vastauksen ”kuvaa huonosti”, kun väittämänä on ”pidän valmisruokien mausta”. 275 opiskelijaa ei osaa sanoa, pitävätkö he vai eivätkö pidä mausta. Miesten keskuudessa ”en osaa sanoa” vaihtoehtoa valittiin lähes yhtä paljon, kuin vaihtoehtoa ”kuvaa huonosti”. Miehillä väittämä kuvaa erittäin hyvin vain kahta opiskelijaa ja naisilla puolestaan neljää. Verrattuna miehiin, naisilla oli enemmän vastauksia kohdassa 1, eli ”kuvaa erittäin huonosti”. Vastausten keskiarvo on 2,43. (Kuvio 24.)

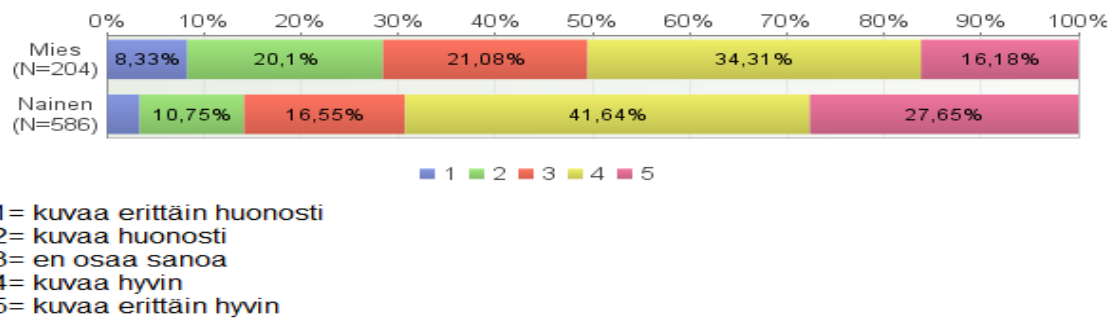


1= kuvaa erittäin huonosti
 2= kuvaa huonosti
 3= en osaa sanoa
 4= kuvaa hyvin
 5= kuvaa erittäin hyvin

Kuvio 24. Väite: Pidän valmisruokien mausta (n=790)

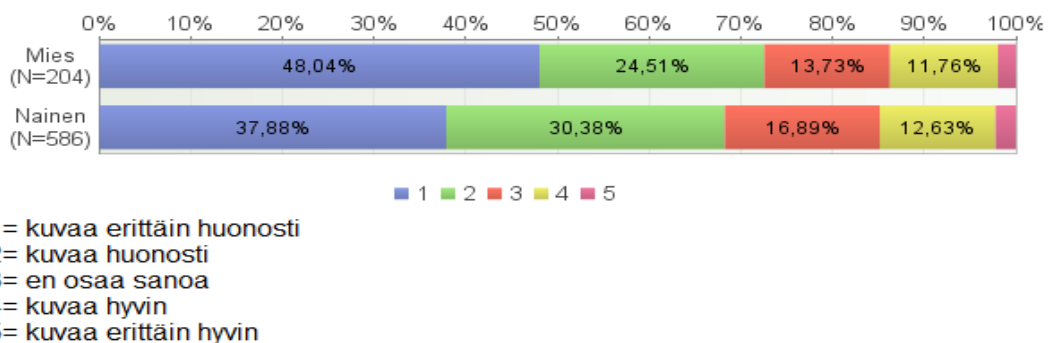
Kyselyyn vastanneita opiskelijoita selvästi arveluttaa valmisruokien terveellisyys jonkin verran. Väittämässä ”minua arveluttaa valmisruokien terveellisyys” vastauksia tuli sukupuolesta riippumatta eniten kohtaan 4, eli ”kuvaa hyvin”. Naisten vastauksissa toiseksi eniten vastauksia tuli kohtaan ”kuvaa erittäin hyvin”, mikä kertoo että etenkin naisia arveluttaa terveellisyys valmisruoissa. Miehillä toiseksi eniten

vastauksia tuli kohtaan ”en osaa sanoa” ja kolmanneksi eniten kohtaan ”kuvaa huonosti”. Siinä missä naisilla valmisruokien terveellisyden arveluttavuus kuvaa heitä erittäin hyvin tai hyvin arvolla 406/586, miehillä vastaava luku on 103/204. Vastausten keskiarvo on 3,67. (Kuvio 25.)



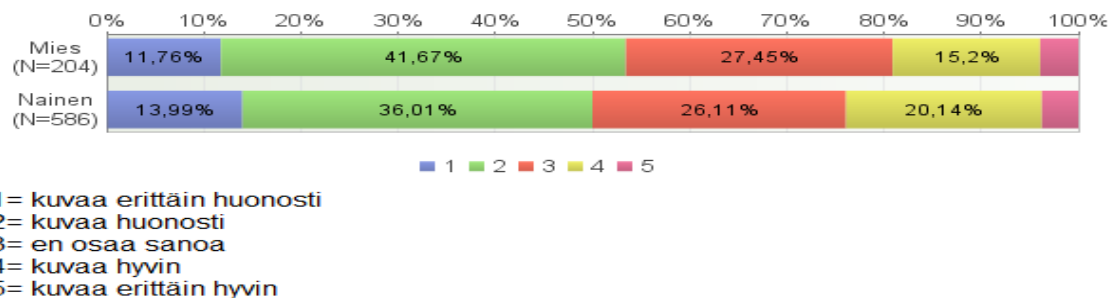
Kuvio 25. Väite: Minua arveluttaa valmisruokien terveellisyys (n=790)

Väittämän ”ostan valmisruokaa silloin kun minun tekee mieli herkutella” vastaukset ovat hyvin samanlaiset sekä miehillä että naisilla. Vastaajista suurin osa valitsi vaihtoehdon 1, eli ”kuvaa erittäin huonosti” ja kohta 2, eli ”kuvaa huonosti”, oli toiseksi valituin vaihtoehto. Suhteessa miehiin, naisilla oli enemmän vastauksia kohdassa 2. Vastaajista 127 ei osaa sanoa kysymykseen mitään. Vastaajia, joita väittämä kuvaa erittäin hyvin, on naisten keskuudessa 13 ja miesten keskuudessa 4 opiskelijaa. Vastausten keskiarvo on 2,07. (Kuvio 26.)



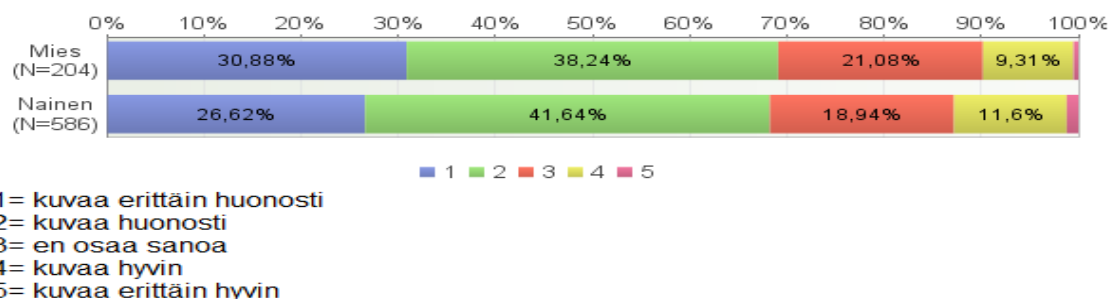
Kuvio 26. Väite: Ostan valmisruokaa silloin kun minun tekee mieli herkutella (n=790)

Kuvion 27 diagrammin janat ovat sekä miesten, että naisten kesken samankaltaiset. Väittämä on ”käytän ruoanvalmistukseen paljon aikaa etenkin arkipäivinä”, ja eniten vastattiin kohtaan 2, eli ”kuvaa huonosti”. Verrattuna miehiin, naiset ovat valinneet useammin vaihtoehdon 4, eli ”kuvaa hyvin”. 209 opiskelijaa ei osannut vastata kysymykseen. Vastausten keskiarvo on 2,62.



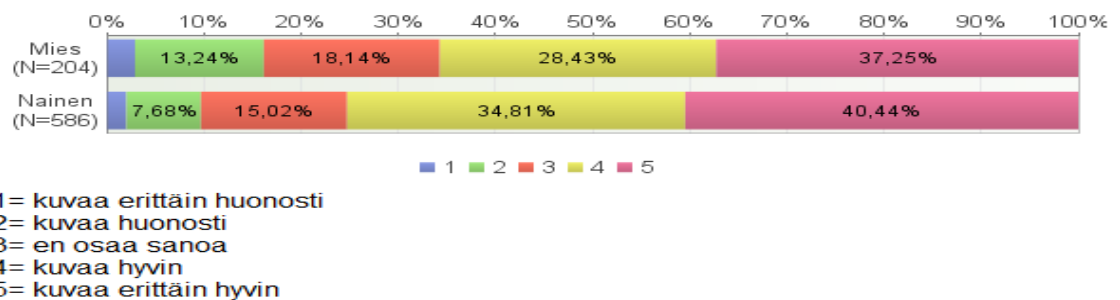
Kuvio 27. Väite: Käytän ruoanvalmistukseen paljon aikaa etenkin arkipäivinä (n=790)

Kuvion 28 diagrammi näyttää opiskelijoiden vastaukset väittämään ”korvaan ruokaa valmistaessani usein perusraaka-aineen jollakin valmisruokakomponentilla”. Suurin osa vastaajista valitsi vaihtoehdon ”kuvaa huonosti” vastausten keskiarvon ollessa 2,17. Toiseksi eniten opiskelijat vastasivat kohtaan ”kuvaa erittäin huonosti”. 154 opiskelijaa ei osaa vastata kysymykseen. Naisista 7 ja miehistä ainoastaan 1 valitsi vaihtoehdon 5, eli ”kuvaa erittäin hyvin”.



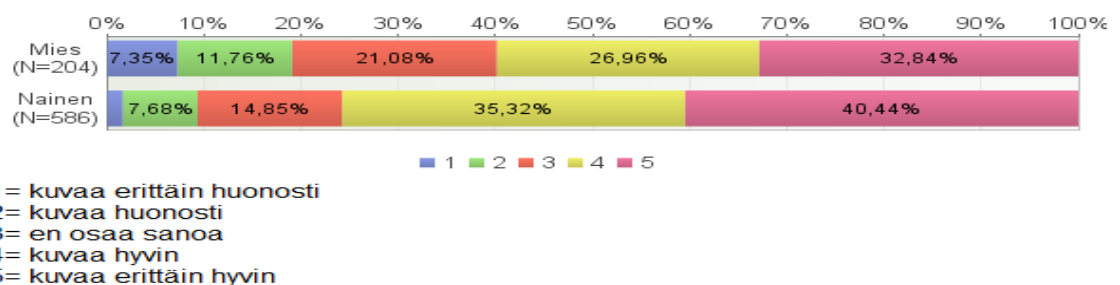
Kuvio 28. Väite: Korvaan ruokaa valmistaessani usein perusraaka-aineen jollakin valmisruokakomponentilla (n=790)

Kyselyyn vastanneet opiskelijat näyttävät vaalivan itse tekemisen periaatteita. 313 opiskelijaa valitsivat väittämään ”en yleensä osta valmisruokaa, koska itse tehty ruoka maistuu paremmalta” vaihtoehdon 5, eli ”kuvaa erittäin hyvin”. 262 heistä valitsivat vastausvaihtoehdon ”kuvaa hyvin”. Opiskelijoista 125 ei osaa sanoa kysymykseen mitään. Kaikkiaan 18 vastaajaa valitsivat vaihtoehdon ”kuvaa erittäin huonosti”. Vastausten keskiarvo on 3,99. Väittäjä kuvaa paremmin naisia kuin miehiä. (Kuvio 29.)



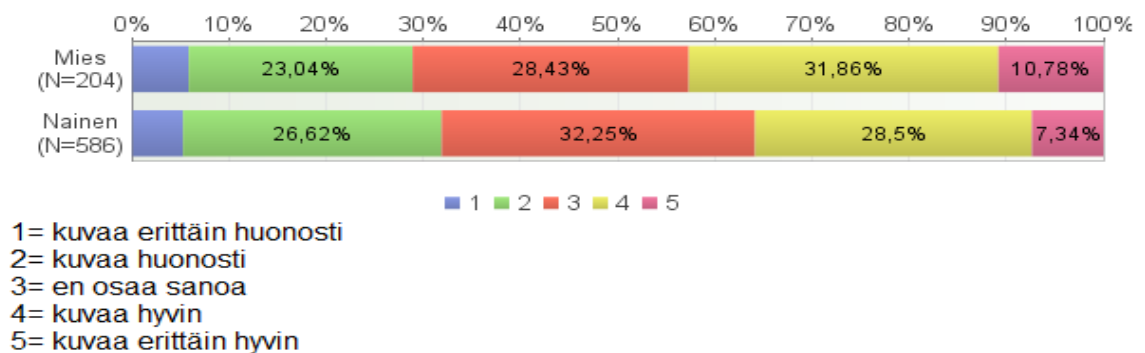
Kuvio 29. Väite: En yleensä osta valmisruokaa, koska itse tehty ruoka maistuu paremmalta (n=790)

Väittämän ”en yleensä osta valmisruokaa, koska itse tehty ruoka on terveellisempää” vastaukset ovat hyvin samanlaiset kuin kuvion 29 tulokset. Tämäkin väittäjä kuvaa paremmin naisia kuin miehiä. Eniten vastauksia valittiin kohdista 5 ja 4, eli väittäjä kuvaa suurimmaksi osaksi hyvin opiskelijoita. 25 opiskelijaa vastasivat väittämän kuvaavan heitä erittäin huonosti. 130 vastaajaa ei osannut sanoa kysymykseen mitään. Vastausten keskiarvo on 3,95. (Kuvio 30.)



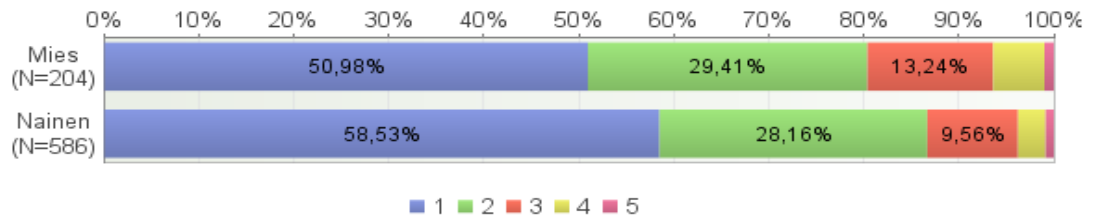
Kuvio 30. Väite: En yleensä osta valmisruokaa, koska itse tehty ruoka on terveellisempää (n=790)

Opiskelijoiden ruoanvalmistuksen ajankäytössä tuli sukupuolien välillä hieman eroja siinä, että miesten keskuudessa väittämään ”en kiirehdi kun valmistan ruokaa” vastattiin eniten vaihtoehdolla 4, kun naiset puolestaan valitsivat eniten vaihtoehdon 3, eli ”en osaa sanoa”. Kuvio 31 näyttää, että yleisesti enemmän vastattiin vaihtoehdolla ”kuvaa hyvin”, kuin vaihtoehdolla ”kuvaa huonosti”. Myös vaihtoehto ”kuvaa erittäin hyvin” valittiin useammin kuin vaihtoehto ”kuvaa erittäin huonosti”. Kaikkiaan 247 opiskelijaa ei osannut vastata väittämään. Vastausten keskiarvo on 3,09. Miehet ovat aavistuksen kiireettömämpiä ruoanvalmistuksessa kuin naiset.



Kuvio 31. Väite: En kiirehdi kun valmistan ruokaa (n=790)

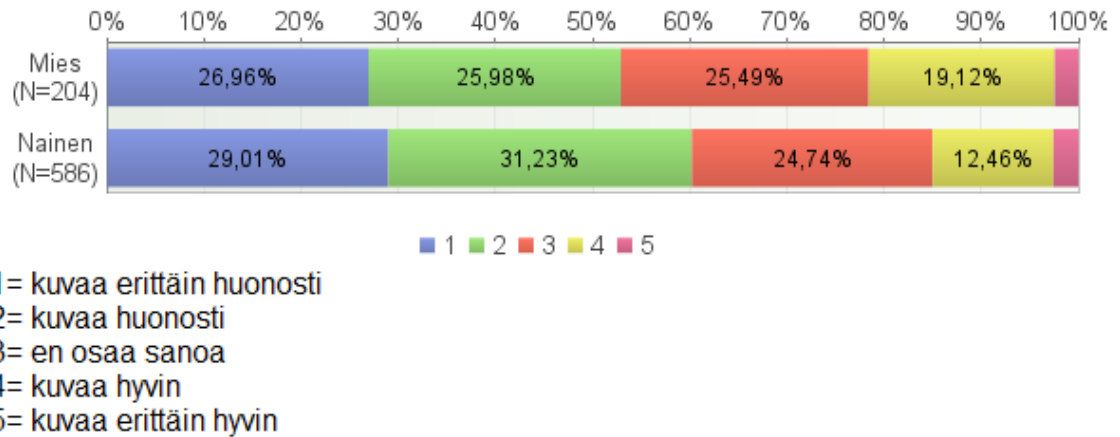
Väittämä ”minusta valmisruoat ovat yhtä terveellisiä kuin perusraaka-aineista kotona valmistettu ruoka” sai melko selkeän tuloksen. Kuvion 32 mukaan suurin osa opiskelijoista ei pidä valmisruokien terveellisyyttä samalla tasolla kuin kotona perusraaka-aineista valmistetun ruoan. Väittämä kuvaa hieman paremmin miehiä kuin naisia. 447 opiskelijaa valitsi vaihtoehdon ”kuvaa erittäin huonosti”, 83 ei osannut vastata ja vain seitsemän opiskelijaa on sitä mieltä, että väittämä kuvaa heitä erittäin hyvin. Vastausten keskiarvo on 1,64.



- 1= kuvaa erittäin huonosti
 2= kuvaa huonosti
 3= en osaa sanoa
 4= kuvaa hyvin
 5= kuvaa erittäin hyvin

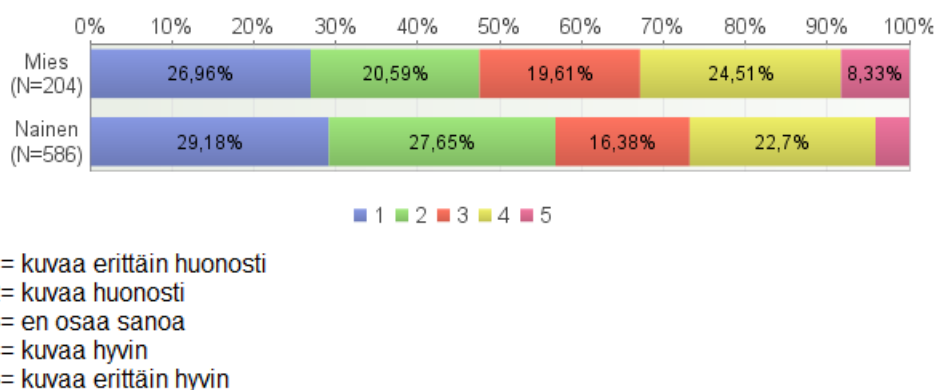
Kuvio 32. Väite: Minusta valmisruoat ovat yhtä terveellisiä kuin perusraaka-aineista kotona valmistettu ruoka (n=790)

Katsellessa kuviota 33, huomataan että väittämään ”valmisruokia on hyvä nauttia silloin kun perheenjäsenet syövät eri aikaan” on vastattu useimmin vastauksilla 1-3. Opiskelijat ovat siis kallistuneet suuremmaksi osaksi siihen tulokseen, että väittäjä kuvaa heitä melko huonosti. Miehillä eniten vastauksia (55 kappaletta) tuli vaihtoehtoon 1, eli ”kuvaa erittäin huonosti”. Ero ei ollut suuri vaihtoehtoon 2 (vastauksia 53 kappaletta) tai vaihtoehtoon 3 (vastauksia 52 kappaletta). Naisilla puolestaan vaihtoehto 2, eli ”kuvaa huonosti” sai valintoja eniten tuloksella 183. Toiseksi eniten naiset olivat valinneet vaihtoehdon 1. Väittäjä kuvasi erittäin hyvin kaikkiaan 20:ntä opiskelijaa. Vastausten keskiarvo on 2,32.



Kuvio 33. Väite: Valmisruokia on hyvä nauttia silloin, kun perheenjäsenet syövät eri aikaan (n=790)

Sekä miesten, että naisten vastauksissa useimmin valittiin vaihtoehto 1, eli ”kuvaa erittäin huonosti” väittämään ”syön valmisruokia ollessani yksin kotona”. Miehet olivat kuitenkin valinneet toiseksi eniten vaihtoehdon 4, eli ”kuvaa hyvin”, siinä missä naiset olivat valinneet vaihtoehdon 2, eli ”kuvaa huonosti”. Naisistakin 133 valitsi vaihtoehdon 4. Miehet ovat naisia epätietoisempia, mitä vastata väittämään. Kaikkiaan 136 opiskelijaa ei osannut vastata väittämään. 41 kyselyyn vastanneista vastasivat väittämän kuvaavan heitä erittäin hyvin. Vastausten keskiarvo on 2,51. (Kuvio 34.)



Kuvio 34. Väite: Syön valmisruokia ollessani yksin kotona (n=790)

5 TULOSTEN TARKASTELU

5.1 Vertailu Kupiaisen ja Järvisen tutkimustuloksiin

Terri Kupiaisen ja Eeva Järvisen (2009) tutkimuksen ”Miksi kuluttaja ostaa valmisruokaa?” tulokset toimivat vertailukohteena tälle tutkimukselle. Vertailussa on otettava huomioon kyselyn kohderyhmien erilaisuus. Tässä tutkimuksessa kohderyhmänä ovat Seinäjoen ammattikorkeakoulun opiskelijat, ja Kupiaisen ja Järvisen tutkimuksessa kohderyhmän perusjoukko on manner-Suomessa asuvat 18 – 80 -vuotiaat henkilöt. Sekä tässä että Kupiaisen ja Järvisen tutkimuksessa miesten osuus on selvästi pienempi kuin naisten osuus.

Siinä missä tämän tutkimuksen suurin ikäryhmä kyselyyn vastaajien keskuudessa on 18 – 24 -vuotiaat ja toiseksi suurin ryhmä 30 – 45 -vuotiaat, (Kupiainen ja Järvinen, 2009, 41 – 42) Kupiaisen ja Järvisen tutkimuksessa ikäjakautaman suurin ryhmä on 55 – 64 -vuotiaat ja toiseksi suurin ikäryhmä on 45 – 54 -vuotiaat.

Tässä kyselyssä lapsia on 154:llä vastaajista. Suurimman osan lapset ovat alle alakouluikäisiä. Kupiaisen ja Järvisen tutkimuksessa vastaajista 466:lla on lapsia, joista alle 5 vuotiaita on 141:llä. 6-10 -vuotiaita lapsia on 122:lla vastaajalla, 11-15 -vuotiaita 140:llä ja 16-18 -vuotiaita 91:llä vastaajalla. Kupiaisen ja Järvisen tutkimuksessa vastaajien lapsista on eniten alle alakouluikäisiä ja 11 - 15 -vuotiaita.

Kupiainen ja Järvinen (2009, 56) tutkivat kuluttajan ruokaharrastusta väittämällä ”valmistan ruokaa perusraaka-aineista silloinkin, kun minua ei tosiasiasa huvitaisi”. 45 % vastaajista on täysin samaa mieltä/ samaa mieltä. Vähän eri mieltä vastaajista on 36 % ja eri mieltä/ täysin eri mieltä vastaajista on 19 %.

Tässä tutkimuksessa on väittämä ”korvaan ruokaa valmistaessani usein perusraaka-aineen jollakin valmisruokakomponentilla”. Väittämä kuvaa erittäin huonosti tai huonosti 68,5 % vastaajista. 12 % väittämä kuvaa hyvin tai erittäin hyvin. 19,5 % ei osaa vastata väittämään.

Kun verrataan näiden kahden tutkimuksen vastauksia väittämiin, tullaan johtopäätökseen, että kuluttaja käyttää mieluummin perusraaka-aineita, kuin korvaa aterian osia valmisruoalla.

Kupiaisen ja Järvisen tutkimuksessa tutkitaan kuluttajan suhtautumista ruoanvalmistukseen. Tutkimuksessa on väittämä ”nautin erittäin paljon ruoan valmistamisesta.” Kuluttajista 45 % vastasi väittämään ”täysin samaa mieltä tai samaa mieltä”. 29 % vastasi olevansa vähän eri mieltä ja 26 % vastaajista on eri mieltä tai täysin eri mieltä. Siis hieman alle puolet vastaajista nauttii ruoanvalmistuksesta. Kupiainen ja Järvinen (2009. s. 55) kirjoittavat, että 50 % kyselyyn vastaajista kokee rentoutuvansa ruokaa valmistaessaan. Viidennes vastaajista pitää ruoanvalmistuksesta vain kun siihen on käytettävissä tarpeeksi aikaa. 11 % vastaajista on sitä mieltä, että ruoanvalmistus on heille henkilökohtaisesti pikemminkin velvollisuus kuin harrastus. Seinäjoen ammattikorkeakoulun opiskelijoista 70 % nauttii ruoanvalmistuksesta. Verrattuna Kupiaisen ja Järvisen tutkimuksen vastaajiin, opiskelijat nauttivat enemmän ruoanvalmistuksesta.

Molemmissa tutkimuksissa selvitettiin kuluttajan suhtautumista ajankäyttöön ruokaa valmistaessa. Kupiaisen ja Järvisen tutkimuksen mukaan noin 2/3 vastaajista ei koe ruoanvalmistuksen olevan ajanhukkaa.

Tässä tutkimuksessa on vastaavanlainen väittämä, ”minusta ei ole mukava käyttää paljon aikaa ruoanvalmistukseen”. Tämä väittämä kuvaa erittäin hyvin tai hyvin 16,3 % vastaajista. Väittämä kuvaa huonosti tai erittäin huonosti 49,1 % heistä. Väittämään ei osaa vastata 24,6 % opiskelijoista. Tässä tapauksessa noin puolet ei pidä ruoanvalmistusta ajanhukkana. Niitä vastaajia, joille runsas ajankäyttö keittiössä on epämukavaa, on hieman enemmän kuin Kupiaisen ja Järvisen tutkimuksessa. Heidän tutkimuksessa on enemmän vastaajia, joiden mielestä ajankäyttö keittiössä ei ole turhaa, kuin tässä tutkimuksessa.

Tässä tutkimuksessa kuvio 12 näyttää kuluttajan mielenkiinnosta elintarvikkeiden pakkausmerkintöjä kohtaan. Pakkausmerkintöjä voidaan tutkia siksi, että etsitään allergiaa aiheuttavia aineita, ravintosisältöä, lisäaineita jne. Taustalla voi olla myös kuluttajan mielenkiinto yleisesti ruokaan liittyvästä tiedosta. Tässä tutkimuksessa yli

puolet vastaajista tutkii usein pakkausmerkintöjä, sillä väittämään ”tutkin pakkausmerkintöjä” 57,6 % opiskelijoista vastasivat erittäin usein tai usein. Kupiainen ja Järvinen (2009. s. 60) ovat tutkimuksessaan saaneet vastauksia muun muassa väittämiin ”olen kiinnostunut valmisruokien ravintosisällöstä” tai ”olen erittäin kiinnostunut kaikesta ruokaan liittyvästä tiedosta.” Vastaukset kertovat, että väittäjä ”olen kiinnostunut valmisruokien ravintosisällöstä” kuvaa erittäin hyvin tai hyvin 39 % vastaajista ja väittäjä ”olen erittäin kiinnostunut kaikesta ruokaan liittyvästä tiedosta” kuvaa erittäin hyvin tai hyvin 46 % vastaajista.

Tämän tutkimuksen kuviossa 25 otetaan selvää, mikä on kuluttajan suhtautuminen valmisruokiin, kun mietitään asiaa terveellisyden näkökulmasta. 64,4 % vastaajista kuvaa hyvin tai erittäin hyvin väittäjä ”minua epäilyttää valmisruokien terveellisyys”. Kupiaisen ja Järvisen (2009. s. 64) tutkimuksen tuloksissa näkee samanlaisia vastauksia. Kupiaisen ja Järvisen tutkimuksessa on väittäjä ”valmisruokien käyttö ei tee hyvää terveydelle” ja 63 % vastaajista on asiasta täysin samaa tai samaa mieltä. Kuluttajilla on siis valmisruokien terveellisyyteen liittyen melko kielteinen kuva.

Tämän tutkimuksen väittämässä ”en yleensä osta valmisruokaa, koska itse tehty ruoka on terveellisempää” vastaukset painottuvat vaihtoehtoihin ”kuvaa hyvin” tai ”kuvaa erittäin hyvin”, kuten kuvio 30 näyttää. Väittäjä kuvaa erittäin hyvin tai hyvin 71,7 % opiskelijoista. Kupiaisen ja Järvisen tutkimuksessa on väittäjä ”itsevalmistettu ruoka on valmisruokaa terveellisempää”, ja tästä täysin samaa mieltä tai samaa mieltä on 35 % vastaajista. Kyselystä ei näe, kuinka muiden henkilöiden vastaukset jakautuvat. Opiskelijoilla on siis vastausten perusteella vahvempi kuva itse tehdyn ruoan terveellisyydestä verrattuna valmisruokaan, kuin Kupiaisen ja Järvisen tutkimuksen vastaajilla.

Kupiaisen ja Järvisen (2009, 67) tutkimuksessa otettiin selvää valmisruokiin liittyvästä mukavuudesta ja muista piirteistä. Viidennes Kupiaisen ja Järvisen tutkimuksen vastaajista on sitä mieltä valmisruoan käyttö helpottaa erittäin paljon ruoanvalmistusta. Tässä tutkimuksessa on väittäjä ”ostan valmisruokaa mielelläni, koska niistä saa aterian vaivattomasti”. Tämä väittäjä kuvaa erittäin hyvin tai hyvin 30,7 % vastaajista. Molemmissa tutkimuksissa väittäjä jakoi mielipiteitä. Tässä tutkimuksessa väittäjä kuvaa huonosti tai erittäin huonosti 51 % vastaajista.

Kupiaisen ja Järvisen tutkimuksessa (2009, 67.) on väittämä ”ostan usein valmisruokia varastoon tai hätävaraksi.” Väittämä kuvaa hyvin tai erittäin hyvin 55 % vastaajista. Tässä tutkimuksessa on kysymys, jonka avulla otetaan selvää kuluttajan ostokäyttäytymisestä ostettaessa valmisruokia. Kuviosta 10 näkee, että vastausvaihtoehtoja on neljä ja valmisruokaa ostetaan selvästi eniten hätävaraksi tai varastoon. Voidaan siis päätellä, että ihmiset ostavat yleisimmin valmisruokaa esimerkiksi pakastimeen pahan päivän varalle.

Tämän tutkimuksen väittämässä ”valmisruokia on hyvä nauttia silloin kun perheenjäsenet syövät eri aikaan” sekä Kupiaisen ja Järvisen tutkimuksen väittämässä ”valmisruokat sopivat käytettäväksi silloin kun perheenjäsenet syövät eri aikaan” on vastausten osalta samankaltaisuuksia. Tässä tutkimuksessa väittämä kuvaa erittäin hyvin tai hyvin 16,7 % vastaajista, Kupiaisen ja Järvisen tutkimuksessa luku on 16 %. Tässä tutkimuksessa väittämä kuvaa erittäin huonosti tai huonosti 58,4 % kyselyyn vastaavista opiskelijoista. Vastaukset löytyvät kuvion 33 diagrammista.

Väittämään ”syön valmisruokia ollessani yksin kotona” 28,4 % vastasi ”kuvaa erittäin hyvin tai hyvin”. Kupiaisen ja Järvisen (2009. s. 68) tutkimuksessa on samankaltainen väittämä, ”syön valmisruokia erityisesti ollessani yksin kotona”. Kupiaisen ja Järvisen tutkimuksessa väittämän vastaava prosentti on vain 11. Tässä tutkimuksen kohdassa voi toki vaikuttaa se seikka, että opiskelijoiden keskuudessa on enemmän yksin asuvia henkilöitä, kun verrataan Kupiaisen ja Järvisen kohderyhmään, jossa perheellisiä on reilusti enemmän. Tässä tutkimuksessa väittämä kuvaa erittäin huonosti tai huonosti 54,4 % vastaajista. 17,2 % heistä ei osannut vastata kysymykseen.

Seuraavaksi käsitellään tilanteita, joissa valmisruokia on yleensä nautittu. Varastoon säilömisen lisäksi valmisruokaa ostetaan, koska ruokaa ei jakseta valmistaa; tilanteissa, joissa ruoanvalmistus on mahdotonta ja kun ruoanvalmistukselle ei ole aikaa. Kupiaisen ja Järvisen (2009, 83.) mukaan löytyy yhteensä 23 kohtaa, joissa valmisruokia on ostettu. Valmisruokia on useimmin nautittu seuraavissa viidessä tilanteessa:

- on ollut kiire

- ei ole jaksettu valmistaa ruokaa
- on haluttu syödä jotakin, mikä on jo valmiina
- arkena ja työpäivänä
- on haluttu rentoutua vapaa-aikana

Kyselyn vastauksissa on otettava huomioon, ovatko kyselyyn vastanneet opiskelijat ymmärtäneet kysymykset varmasti oikein. Esimerkiksi kysymyksessä 6 on valittava elintarvikkeet, jotka vastaajan mielestä eivät ole valmisruokaa. On mahdollista, että osa vastaajista on vahingossa valinnut elintarvikkeet, jotka ovat hänen mielestään valmisruokaa. Voidaan myös pohtia, ovatko sähköpostivastaukset luotettavia. On olemassa mahdollisuus, että opiskelija on vastannut tahallaan ”epäloogisesti” kysymyksiin.

5.2 Vertailu Saarioisen tutkimustuloksiin

Saarioisen tutkimuksen mukaan kuluttajista 32 % syö valmisruokaa vähintään kerran viikossa ja 64 % syö vähintään kerran kuukaudessa. Tämän tutkimuksen vastauksista saatiin selville, että opiskelijoista 50,9 % syö erittäin harvoin tai harvoin valmisruokaa. Erittäin usein tai usein valmisruokaa syövien opiskelijoiden prosentti on 14,2. Noin 35 % opiskelijoista syö valmisruokaa silloin tällöin. (Lehtinen & Metsä-Simola 2013.)

Molemmista tutkimuksissa kuluttaja saa valita listasta ruokia, joita hän ei miellä valmisruoaksi. Saarioisen tutkimuksessa kolme eniten valittua elintarviketta ovat pakastetut vihanneskoitukset, muut pakastevihannekset ja wok-vihannespakasteet. Tässä tutkimuksessa useimmin valitut elintarvikkeet ovat marinoidut lihat ja kalat, valmiiksi pilkotut raa’at kasvikset ja pakastevihanneskoitukset.

Saarioisen tutkimukseen vastanneista kuluttajista yli 50 % suhtautuu valmisruokiin neutraalisti tai positiivisesti. Tässä tutkimuksessa opiskelijoista 20,5 % suhtautumi-

nen valmisruokiin on positiivinen, 23,9 % ei osaa vastata kysymykseen. Mikäli kysymykseen vastaamattomuus voidaan tulkita neutraaliksi kannaksi, 44,4 % opiskelijoista suhtautuu neutraalisti tai positiivisesti valmisruokiin. Negatiivisesti valmisruokiin suhtautuu 55,6 % opiskelijoista.

Opiskelijoiden mielestä tärkeimpiä asioita valmisruoissa ovat maku, kotimaisuus ja aikaisemmat kokemukset. Myös terveellisyys valittiin näiden vaihtoehtojen lisäksi usein. Näistä maku oli selvästi eniten valittu ominaisuus. Saarioisen tutkimuksessa valmisruokien valintaperusteista tärkeimmiksi tulivat maku, laadukkuus ja kotimaisuus.

Saarioisen tutkimuksen mukaan kuluttajat eivät käytä valmisruokia, koska itse tehty ruoka on paremman makuista, kuluttaja valmistaa mieluummin itse ruokansa ja koska itse tehty ruoka on sekä terveellisempää että edullisempää. Opiskelijoista 72,8 % mielestä on hyvä olla ostamatta valmisruokaa, koska kotiruokan maku on parempi. Saarioisen tutkimuksen vastaajien prosentti samaan väittämään on 40 %. Kotiruokan terveellisyyden takia valmisruokaa ei mielellään osta 71,6 % opiskelijoista. Saarioisen tutkimuksen vastaajista 27 % ei osta valmisruokaa siksi, että kotiruoka on terveellisempää.

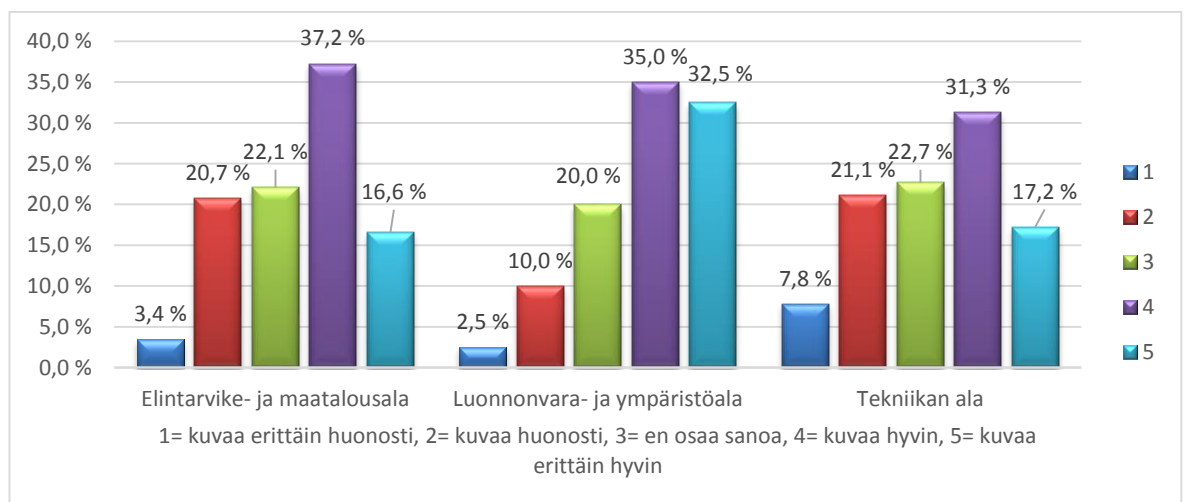
Valmisruokien negatiivisia ominaisuuksia ovat muun muassa niiden epäterveellisyys, kallis hinta, ruokien huono maku ja liiallinen lisäaineiden määrä. Saarioisen tutkimuksen vastaajista 83 % on sitä mieltä, että valmisruoissa on liikaa lisäaineita. Tämän tutkimuksen vastaajista 40,6 % ei pidä valmisruoista niiden sisältämien lisäaineiden takia. Saarioisen tutkimuksen vastaajista 69 % on sitä mieltä, että valmisruokat eivät ole hyvän makuisia. Opiskelijoista 53,8 % ei pidä valmisruokien mausta. Saarioisen kyselyn vastaajista 68 % pitää valmisruokia epäterveellisinä, tässä tutkimuksessa 64,4 % opiskelijoista epäilyttää valmisruokien terveellisyys.

Saarioisen kyselyn vastaajista 80 % kertoi ostavansa valmisruokaa siksi, että ne säilyvät hyvin. Tässä tutkimuksessa vastaava prosentti on vain 14,7. Valmisruokaa ostaa mielellään 30,6 % opiskelijoista siksi, että niistä saa aterian vaivattomasti. Saarioisen kyselyn vastaajista 80 % ostaa valmisruokaa, koska ne helpottavat arjen ruokailua.

5.3 Vastausten vertailu koulutusaloittain

5.3.1 Valmisruokien terveellisyys ja lisäaineet

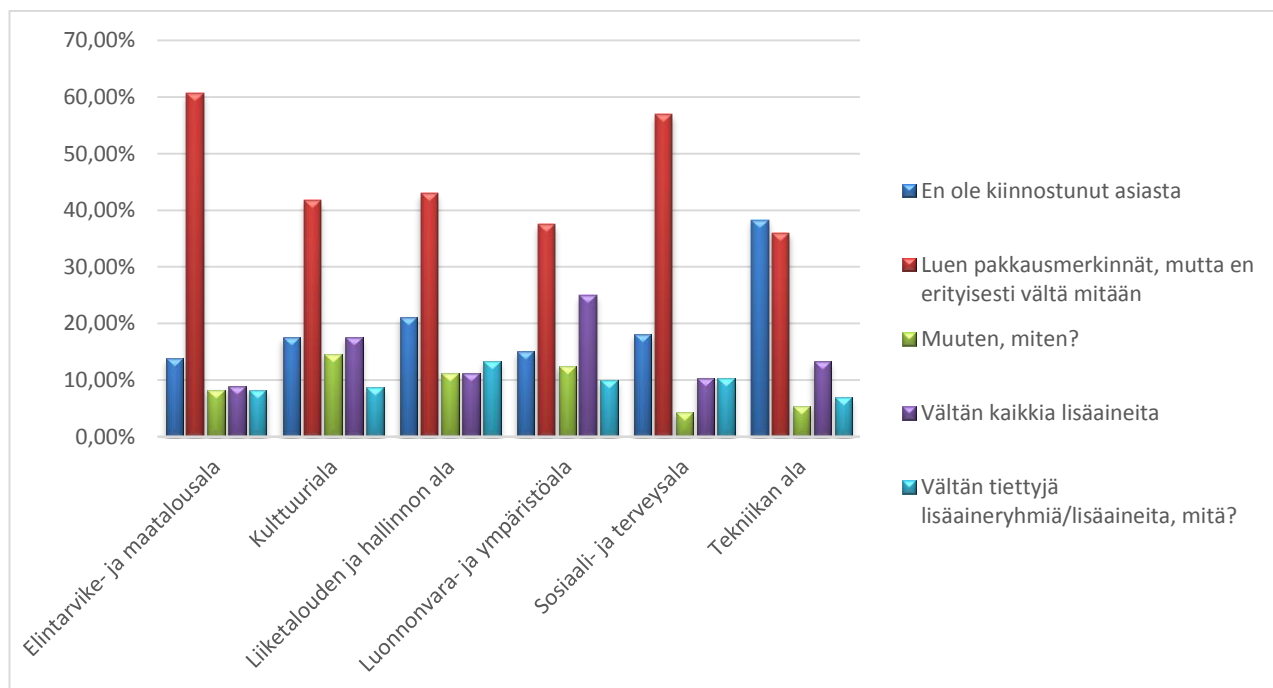
Tarkastellaan eroavaisuuksia luonnonvara- ja ympäristöalan, elintarvike- ja maatalousalan ja tekniikan alan opiskelijoiden vastausten välillä väittämässä ”minua arveluttaa valmisruokien terveellisyys”. Kuvioista 35 näkee, että väittäjä kuvaa huonosti yli kaksi kertaa enemmän elintarvike- ja maatalousalan sekä tekniikan alan opiskelijoita, kuin luonnonvara- ja ympäristöalan opiskelijoita. Elintarvike- ja maatalousalan opiskelijoiden keskuudessa vaihtoehto ”kuvaa hyvin” valittiin kuitenkin myös jonkin verran enemmän verrattuna luonnonvara- ja ympäristöalan ja tekniikan alan opiskelijoihin. Vastausvaihtoehdon ”kuvaa erittäin hyvin” valitsivat elintarvike- ja maatalousalalta 16,55 %, tekniikan alalta 17,2 % ja luonnonvara- ja ympäristöalalta saman vaihtoehdon valitsi huikeat 32,5 % alan opiskelijoista. Voidaan päätellä, että verrattuna elintarvike- ja maatalousalan sekä tekniikan opiskelijoihin, luonnonvara- ja ympäristöalan opiskelijat ovat epäileväisempiä valmisruokien terveellisyydestä. Väittäjä kuvaa erittäin huonosti 7,8 % tekniikan alan opiskelijoista, kun elintarvike- ja maatalousalalla prosentti on 3,4 ja luonnonvara- ja ympäristöalalla 2,5 %.



Kuvio 35. Koulutusaloittainen tarkastelu väittämään: Minua arveluttaa valmisruokien terveellisyys (n=313)

Opiskelijoiden suhtautuminen lisäaineisiin on pääasiassa samanlainen. Kuitenkin kun vertaillaan vastauksia koulutusaloittain kysymykseen, ”kuinka suhtaudut lisäaineisiin”, eroavaisuuksia löytyy. Kuviossa 36 on avattu vastaukset edellä mainittuun kysymykseen prosentteina koulutusaloittain.

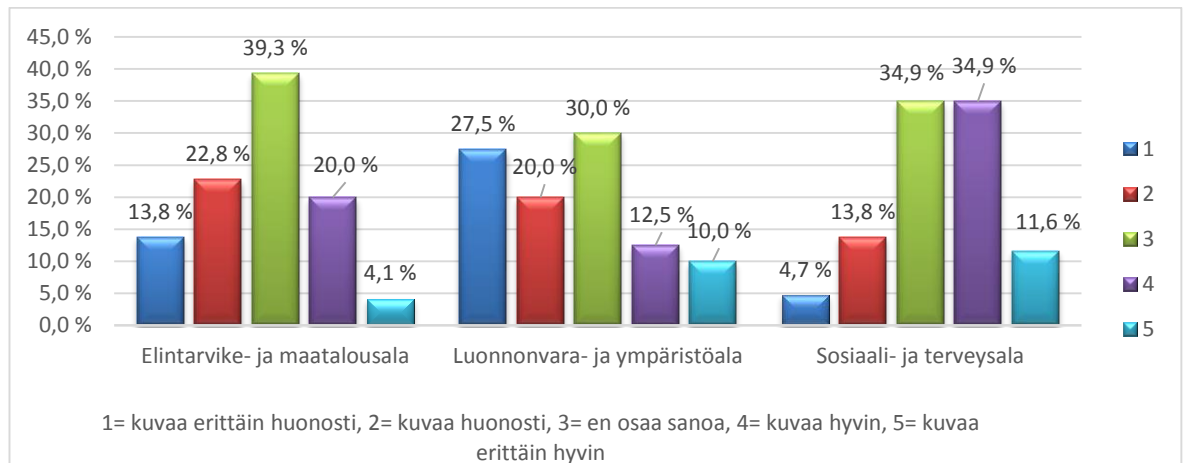
Tekniikan alan opiskelijat ovat selvästi vähiten kiinnostuneita lisäaineista. Elintarvike- ja maatalousalalta sekä sosiaali- ja terveysalalta luetaan eniten pakkausmerkintöjä, muttei vältetä erityisesti mitään lisäainetta. Luonnonvara- ja ympäristöalan opiskelijat muodostavat suurimman vastausjoukon vaihtoehtoon ”vältän kaikkia lisäaineita”. Luonnonvara- ja ympäristöalan opiskelijat siis välttävät eniten lisäaineita, ja heitä arveluttaa valmisruokien terveellisyys eniten. Tiettyjä lisäaineryhmiä vältetään koulutusalasta riippumatta melko samalla lailla. Tekniikan alalla vastauksia tuli tähän kohtaan vähiten, liiketalouden- ja hallinnon alalta eniten.



Kuvio 36. Koulutusaloittainen tarkastelu kysymykseen: Kuinka suhtaudut lisäaineisiin? (n=790)

Avataan vastauksia väittämään ”valmisruoassa terveellisyys on tärkeämpi asia kuin alkuperä”. Kuviossa 37 verrataan elintarvike- ja maatalousalan, luonnonvara- ja ympäristöalan sekä sosiaali- ja terveysalan opiskelijoiden vastauksia.

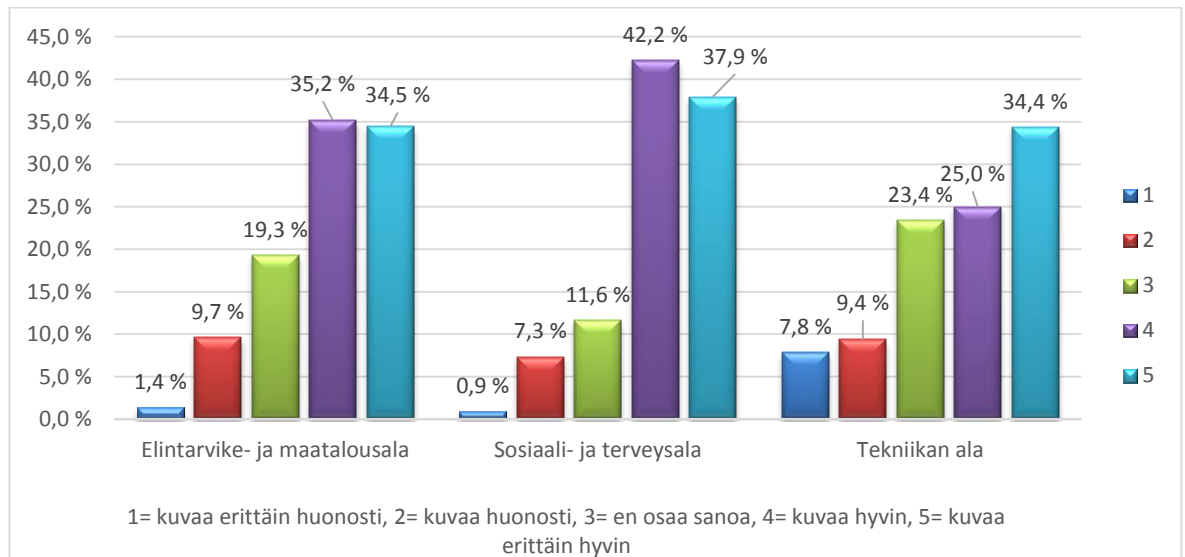
Kaikista opiskelualoista eniten vastauksia tuli vaihtoehtoon 3, eli ”en osaa sanoa”. Sosiaali- ja terveysalalta 34,9 % vastasi väittämän kuvaavan heitä hyvin, ja myös 34,9 % vastasi, ettei osaa sanoa väittämään mitään. Kuvio 37 näyttää, että verrattuna luonnonvara- ja ympäristöalan sekä elintarvike- ja maatalousalan opiskelijoihin, väittäjä kuvaa sosiaali- ja terveysalan opiskelijoita paremmin. Väittäjä kuvaa erittäin huonosti jopa 27,5 % luonnonvara- ja ympäristöalan opiskelijoita, eli he ovat selkeästi opiskelijaryhmä, joiden mielestä alkuperä on tärkeämpi asia kuin terveellisyys. Esimerkiksi sosiaali- ja terveysalalta vain 4,7 % opiskelijoista väittäjä kuvaa erittäin huonosti. Muiden alojen vastaukset sijoittuvat kuviossa 37 esiintyvien alojen välimaastoon. Tämä väittäjä sai eniten vastauksia kohtaan ”en osaa sanoa” luultavasti siksi, että valmisruoan terveellisyys ja alkuperä voivat olla kuluttajan mielestä yhtä tärkeitä.



Kuvio 37. Koulutusaloittainen tarkastelu väittämään: Valmisruoassa terveellisyys on tärkeämpi asia kuin alkuperä (n=417)

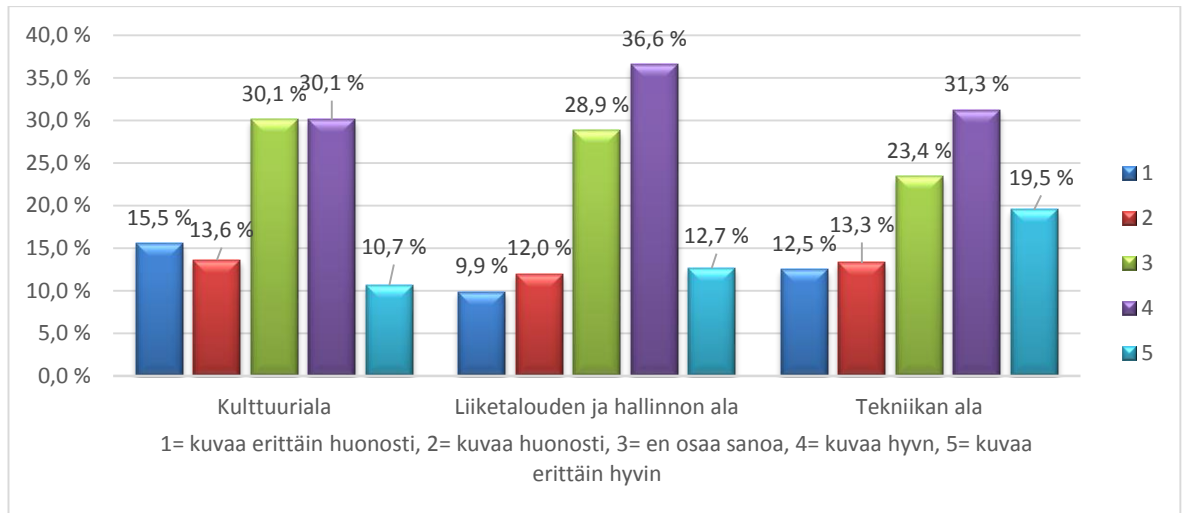
Suurin osa opiskelijoista ei mielellään osta valmisruokaa siksi, että itse tehty ruoka on terveellisempää. Kuvio 38 näyttää, että väittämään vastattiin eniten vaihtoehdoilla ”kuvaa hyvin” ja ”kuvaa erittäin hyvin”. Väittäjä kuvasi erittäin huonosti vain harvoja opiskelijoita, mutta tekniikan alalta valittiin vaihtoehto 1 useammin, kuin

muilla aloilla. Sosiaali- ja terveystalalla vastauksia oli 0,9 %, elintarvike- ja maatalousalalla vastauksia kohtaan oli 1,4 %. Elintarvike- ja maatalousalan opiskelijat sekä sosiaali- ja terveystalalan opiskelijat vastasivat useimmin ”kuvaa hyvin”, kun tekniikan alan opiskelijat valitsivat vaihtoehdon ”kuvaa erittäin hyvin” useimmin. Tekniikan alan opiskelijat valitsivat vaihtoehdon ”en osaa sanoa” kaksi kertaa enemmän kuin sosiaali- ja terveystalalan opiskelijat.



Kuvio 38. Koulutusaloittainen tarkastelu väittämään: En yleensä osta valmisruokaa, koska itse tehty ruoka on terveellisempää (n=505)

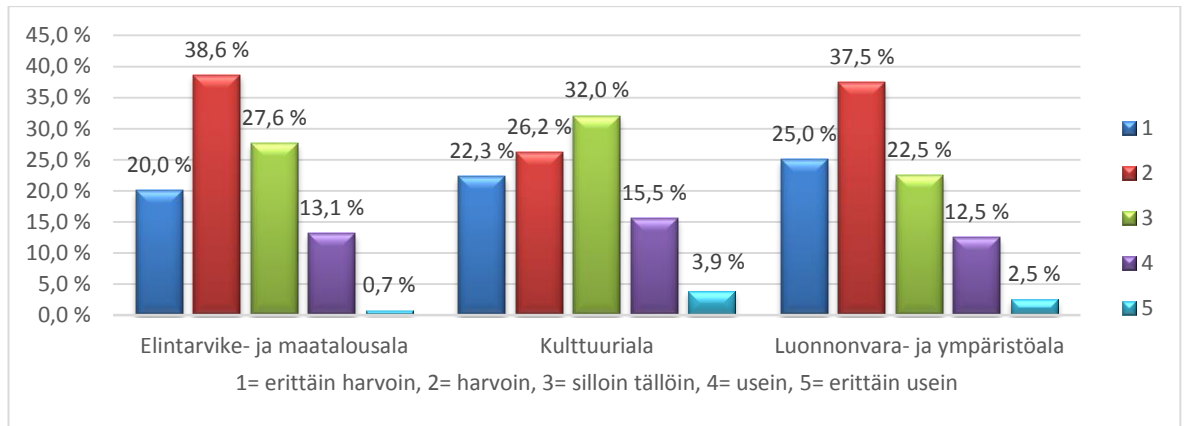
Seinäjoen ammattikorkeakoulussa tekniikan alalla näytetään pitävän valmisruokien makua jonkin verran tärkeämpänä asiana kuin niiden lisäaineettomuutta. Tekniikan alan opiskelijoista 19,5 % vastasivat väittämän kuvaavan heitä erittäin hyvin, kun esimerkiksi kulttuurialalla väittämä kuvaa erittäin hyvin vain 10,7 % opiskelijoista. Liiketalouden ja hallinnon alan sekä tekniikan alan opiskelijat vastasivat väittämään eniten vaihtoehdolla 4, eli ”kuvaa hyvin”. Kulttuurialalla vaihtoehto 4 valittiin yhtä monta kertaa kuin vaihtoehto 3, eli ”en osaa sanoa”. Väittämä kuvaa erittäin huonosti 15,5 % kulttuurialan opiskelijoista. Liiketalouden ja hallinnon alalla vastaava prosentti on 9,9. Kuviossa 39 näkyy kulttuurialan, tekniikan alan sekä liiketalouden ja hallinnon alan opiskelijoiden vastaukset väittämään ”valmisruoan maku on tärkeämpi asia kuin lisäaineettomuus”.



Kuvio 39. Koulutusaloittainen tarkastelu väittämään: Valmisruoan maku on tärkeämpi asia kuin sen lisääineettomuus (n=310)

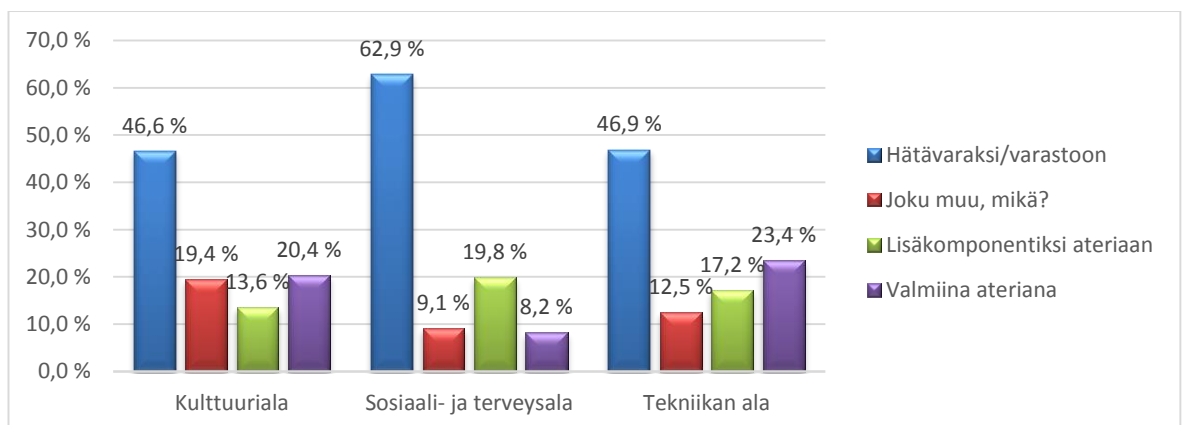
5.3.2 Valmisruoat ja ostokäyttäytyminen

Kuvio 40 näyttää elintarvike- ja maatalousalan, kulttuurialan sekä luonnonvara- ja ympäristöalan opiskelijoiden vastaukset väittämään ”syön valmisruokaa”. Vaikuttaa siltä, että kulttuurialalla syödään valmisruokia jonkin verran muita aloja useammin. Kulttuurialalla valmisruokia syövät erittäin usein tai usein 19,4 % opiskelijoista. Luonnonvara- ja ympäristöalalla prosentti on 15, elintarvike- ja maatalousalalla 13,8. Erittäin harvoin tai harvoin valmisruokia syö luonnonvara- ja ympäristöalalta 62,5 % vastaajista, kulttuurialalla prosentti on 48,5. Elintarvike- ja maatalousalan opiskelijoista 58,6 % syövät erittäin harvoin tai harvoin valmisruokia.



Kuvio 40. Koulutusaloittainen tarkastelu väittämään: Syön valmisruokaa: Erittäin harvoin – erittäin usein (n=288)

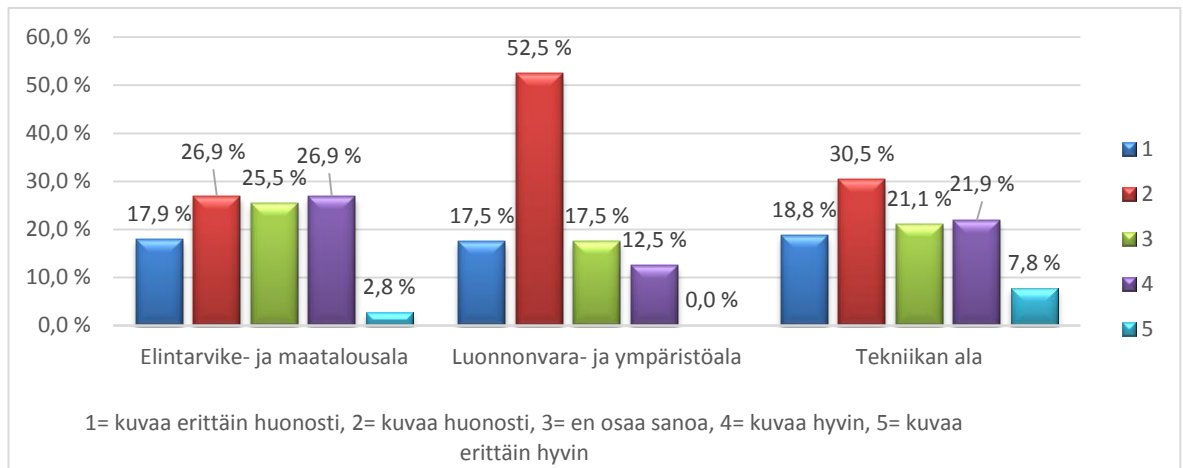
Opiskelijat ostavat valmisruokia selkeästi eniten hätävaraksi tai varastoon. Tekniikan alalla kuitenkin 23,4 % vastaajista ostavat valmisruokia myös valmiina ateriana. Sosiaali- ja terveysalalta 19,8 % opiskelijoista ostavat valmisruokia lisäkomponentiksi ateriaan. Sosiaali- ja terveysalan opiskelijoiden keskuudessa oli eniten valintoja vaihtoehtoon ”hätävaraksi/varastoon”, vastausprosentilla 62,9. Kulttuurialalla vastausvaihtoehto ”joku muu, mikä” sai valintaprosentiksi 19,4 %. (Kuvio 41.)



Kuvio 41. Koulutusaloittainen tarkastelu väittämään: ostan valmisruokaa (n=463)

Kuvioon 42 on avattu elintarvike- ja maatalousalan, luonnonvara- ja ympäristöalan sekä tekniikan alan opiskelijoiden vastaukset väittämään ”yleinen suhtautumiseni valmisruokiin on positiivinen”. Selvästi vähiten positiivinen suhtautuminen valmisruokiin on luonnonvara- ja ympäristöalan opiskelijoilla. Heidän joukostaan ei ollut

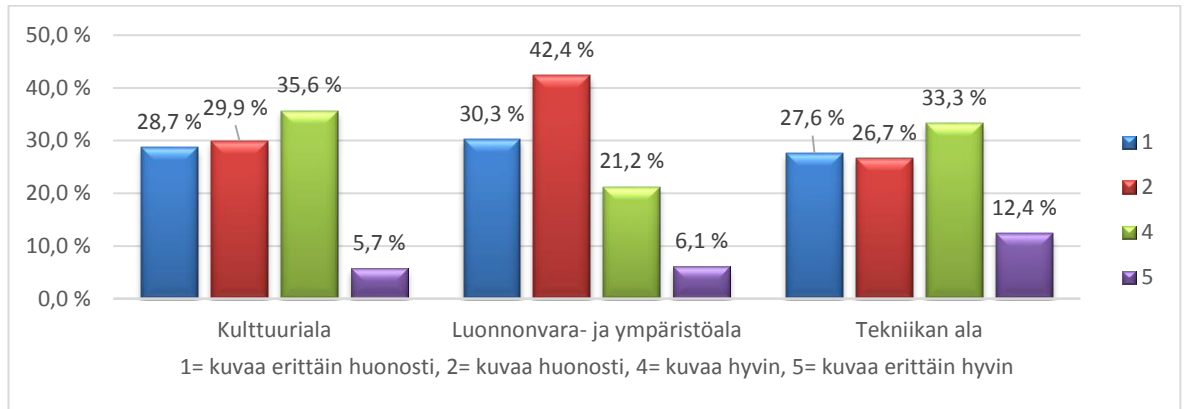
kukaan valinnut vaihtoehtoa ”kuvaa erittäin hyvin”. Heistä 12,5 % väittämä kuvaa hyvin, kun esimerkiksi elintarvike- ja maatalousalalla väittämä kuvaa hyvin tai erittäin hyvin 29,7 % opiskelijoista. Myös tekniikan opiskelijoita väittämä kuvaa hyvin tai erittäin hyvin 29,7 % opiskelijoista. Tekniikan opiskelijoiden parissa väittämä kuvaa erittäin hyvin 7,8 prosenttia vastaajista, kun elintarvike- ja maatalousalalla prosentti samassa kohdassa on vain 2,8. Väittämä kuvaa erittäin huonosti tai huonosti elintarvike- ja maatalousalan opiskelijoista 44,8 %. Tekniikan alalla prosentti on 49,3 ja luonnonvara- ja ympäristöalalla jopa 70 %.



Kuvio 42. Koulutusaloittainen tarkastelu väittämään: Yleinen suhtautumiseni valmisruokiin on positiivinen (n=313)

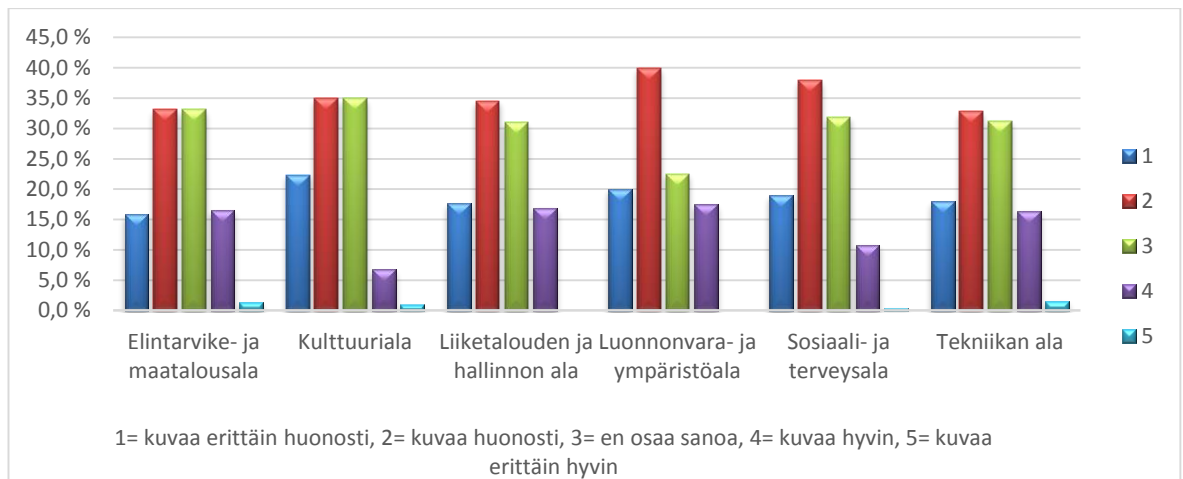
Tarkastellaan kuinka mielellään opiskelijat ostavat valmisruokia siksi, että niistä saa aterian vaivattomasti. Kuviossa 43 on otettu pois vastausvaihtoehto 3, eli ”en osaa sanoa”, jotta kuvioista näkee selvemmin, kuinka hyvin tai huonosti väittämä kuvaa opiskelijoita. Vaikuttaa siltä, että verrattuna muihin aloihin, tekniikan alan opiskelijoiden keskuudessa valmisruokia ostetaan mielellään, koska niistä saa aterian vaivattomasti, hieman enemmän. Kun tarkastellaan kuviota 41, huomataan että tekniikan alan opiskelijoiden keskuudessa oli enemmän opiskelijoita, jotka ostavat valmisruokaa valmiina aterioina, verrattuna muiden alojen opiskelijoihin. Väittämä ”ostan valmisruokaa mielelläni, koska niistä saa aterian vaivattomasti” kuvaa erittäin hyvin tai hyvin 45,7 % tekniikan alan opiskelijoista. Luonnonvara- ja ympäristöalan opiskelijoilla vastaava prosentti on 27,3 ja kulttuurialan opiskelijoilla 40,3. Tekniikan alan opiskelijoista väittämä kuvaa erittäin hyvin 12,4 %. Erittäin huonosti tai huonosti

väittämä kuvaa tekniikan alalta 54,3 %, kulttuurialalta 58,6 % ja luonnonvara- ja ympäristöalalta 72,7 %.



Kuvio 43. Koulutusaloittainen tarkastelu väittämään: Ostan valmisruokaa mielelläni, koska niistä saa aterian vaivattomasti (n=217)

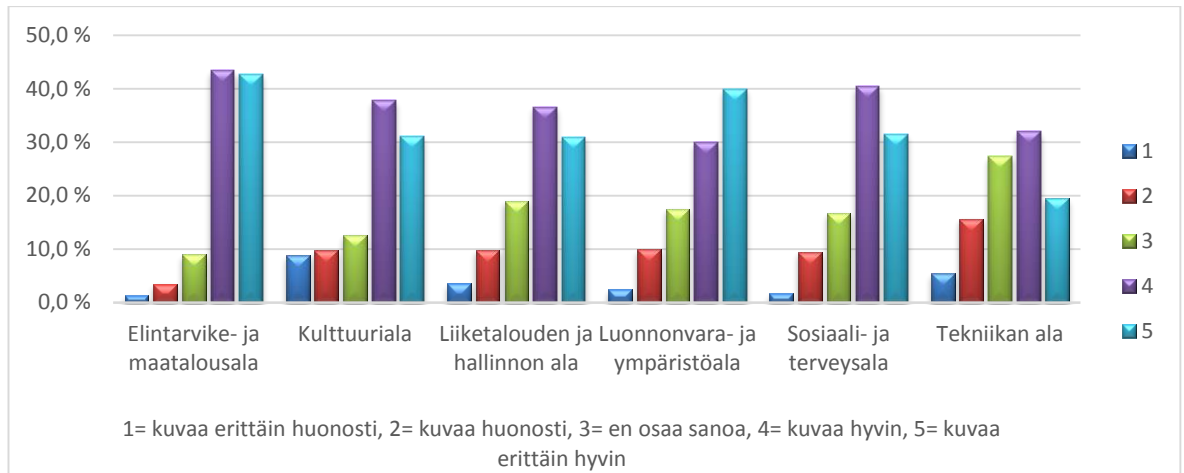
Suurin osa opiskelijoista ei pidä valmisruokien mausta. Suuri osa vastaajista ei osaa sanoa väittämään mitään. Elintarvike- ja maatalousalan ja kulttuurialan opiskelijoiden vastauksissa oli yhtä paljon valittu vaihtoehtoja "kuvaa huonosti" sekä "en osaa sanoa". Kuviossa 44 näkyy joka alan opiskelijoiden vastaukset väittämään "pidän valmisruokien mausta". Liiketalouden- ja hallinnon alan sekä luonnonvara- ja ympäristöalan opiskelijoiden keskuudesta kukaan ei ollut vastannut, että väittämä kuvaa erittäin hyvin. Kulttuurialan opiskelijat näyttävät pitävän vähiten valmisruokien mausta. Eniten valmisruokien mausta pitäviä opiskelijoita on elintarvike- ja maatalousalan sekä tekniikan alan opiskelijoiden keskuudessa.



Kuvio 44. Koulutusaloittainen tarkastelu väittämään: Pidän valmisruokien mausta (n=790)

5.3.3 Opiskelijoiden ruoanvalmistustottumukset

Suurin osa opiskelijoista nauttii ruoanvalmistuksesta. Kuvio 45 osoittaa, että eniten siitä nauttii elintarvike- ja maatalousalan opiskelijat, joista 86,2 prosenttia väittämä ”nautin ruoanvalmistuksesta” kuvaa erittäin hyvin tai hyvin. Vähiten ruoanvalmistuksesta nauttivat tekniikan alan opiskelijat, joilla vastaava prosentti on 51,5. Väittämä kuvaa erittäin huonosti tai huonosti 21,1 % tekniikan alan opiskelijoista. Elintarvike- ja maatalousalan opiskelijoista väittämä kuvaa erittäin huonosti tai huonosti 4,8 prosenttia. Luonnonvara- ja ympäristöalan opiskelijat ovat ainoa ryhmä, jotka valitsivat useimmin vaihtoehdon 5, eli ”kuvaa erittäin hyvin”. Muiden alan opiskelijoiden eniten valittu vaihtoehto on 4, eli ”kuvaa hyvin”. Verrattuna muihin aloihin, tekniikan alalla valittiin runsaasti vaihtoehto 3, eli ”en osaa sanoa”, prosentilla 27,3. Kulttuurialalta vastausvaihtoehto ”kuvaa erittäin huonosti” sai prosentiksi 8,7. Muilla aloilla saman kohdan prosentti on pienempi. Liiketalouden- ja hallinnonalan sekä sosiaali- ja terveysalan opiskelijoiden vastaukset ovat jokseenkin samanlaiset.



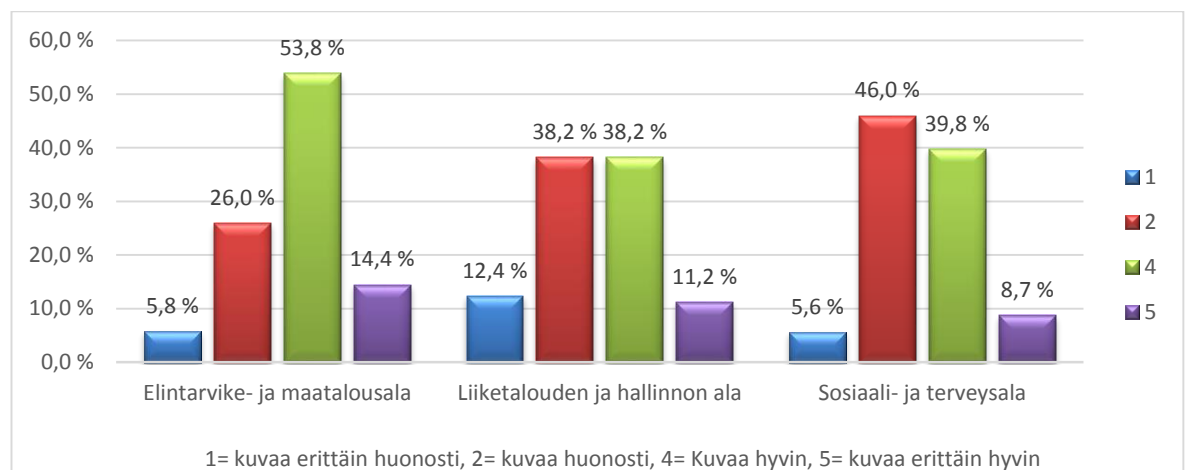
Kuvio 45. Koulutusaloittainen tarkastelu väittämään: Nautin ruoanvalmistuksesta n=790

Kuviosta 46 näkyy, kuinka mielellään opiskelijat uhraavat aikaa ruoanvalmistukselle. Kuvion diagrammissa on elintarvike- ja maatalousalan, luonnonvara- ja ympäristöalan sekä tekniikan alan opiskelijoiden vastaukset prosentteina. Tekniikan alan opiskelijat vastasivat väittämän ”minusta ei ole mukava käyttää paljon aikaa ruoanvalmistukseen” kuvaavan heitä erittäin hyvin tai hyvin prosentilla 34,4. Prosentti on suurempi kuin muiden alojen vastauksissa. Tässäkin väittämässä tekniikan alalta tuli runsaasti vastauksia (29,7 %) vaihtoehtoon ”en osaa sanoa”. Väittämä kuvaa huonoiten elintarvike- ja maatalousalan sekä luonnonvara- ja ympäristöalan opiskelijoita, eli heistä lienee mukavaa käyttää runsaasti aikaa ruokaa valmistaessa. Muiden alojen opiskelijat vastasivat eniten väittämän kuvaavan heitä huonosti.



Kuvio 46. Koulutusaloittainen tarkastelu väittämään: Minusta ei ole mukava käyttää paljon aikaa ruoanvalmistukseen (n=313)

Elintarvike- ja maatalousalan sekä luonnonvara- ja ympäristöalan opiskelijat ovat kiireettömmimpiä opiskelijoita ruoanvalmistuksessa. Heidän keskuudessaan valittiin enemmän vaihtoehto ”kuvaa hyvin” tai ”kuvaa erittäin hyvin”, kuin ”kuvaa huonosti tai ”kuvaa erittäin huonosti” väittämään ”en kiirehdi kun valmistan ruokaa”. Vastauksia voidaan verrata kuvioon 46 ja huomataan vastausten samankaltaisuus, mitä tulee ruoanvalmistukseen ja ajankäyttöön. Kuvioon 47 on otettu elintarvike- ja maatalousalan, liiketalouden ja hallinnon alan sekä sosiaali- ja terveysalan opiskelijoiden vastaukset edellä mainittuun väittämään. Kuviosta on poistettu vastaukset kohtaan ”en osaa sanoa”, jonka eniten valitsivat tekniikan alan, liiketalouden ja hallinnon alan sekä kulttuurialan opiskelijat. Muillakin aloilla yli 25 % opiskelijoista valitsivat vaihtoehdon ”en osaa sanoa”. Sosiaali- ja terveysalan opiskelijat ovat ainoita, joilla eniten valittuna on vaihtoehto ”kuvaa huonosti”. Liiketalouden ja hallinnon alan opiskelijoilla mielipiteet jakautuvat selkeästi lähes puoliksi. Samankaltaiset vastaukset ovat myös kulttuurialan ja tekniikan alan opiskelijoilla.



Kuvio 47. Koulutusaloittainen tarkastelu väittämään: En kiirehdi kun valmistan ruokaa (n=519)

6 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

6.1 Tämän tutkimuksen johtopäätökset

Lähes viidennes kuluttajista sekoittaa vierasaineen ja lisäaineen toisiinsa. Vältetyimmät lisäaineet ovat aspartaami, natriumglutamaatti, natriumnitriitti ja asesulfaami K. Kyseiset lisäaineet ovat vältetyimpien listalla todennäköisesti siksi, että niistä on kirjoitettu mediassa eniten negatiiviseen sävyyn. Opiskelijat pyrkivät välttämään yleisesti lisäaineita, mutta taloudellinen tilanne tai lisäaineettomien vaihtoehtojen lukumäärän ollessa hyvin alhainen, pakottavat opiskelijan ostamaan lisäaineellisia tuotteita. Lisäksi ruoan valmistaminen alusta asti on sekä hankalaa että aikaa vievää. (Lisäaineet. 2014. Valio)

Tähän kyselyyn vastanneista suurin osa ei pidä marinoituja lihoja tai kaloja sekä pilkottuja raakoja kasviksia valmisruokana. Saarioisen tutkimuksen kautta esille tuli myös erilaiset pakastevihannekset, joita kuluttaja ei miellä valmisruoksi. Voi olla, että kuluttaja ostaa ja käyttää valmisruokaa tietämättä sitä itse. Kuluttajan tietämys siitä, mikä on valmisruokaa ja mikä ei, voi olla erittäin puutteellinen ja tällöin henkilö voi ostaa valmisruokaa, vaikkei sitä itse valmisruoksi mieltäisikään. Termi ”valmisruoka” voi antaa kuluttajalle mielikuvan valmisaterioista, jotka ovat usein vain lämmitystä vaille valmiita ruokia. Voi olla, että siksi esimerkiksi pakastevihanneksia ei pidetä valmisruokana vaan ikään kuin ruokakomponenttina muiden raaka-aineiden lisäksi.

Opiskelijoiden mielestä tärkeimmät asiat valmisruoassa tärkeysjärjestyksessä ovat maku, kotimaisuus, aikaisemmat kokemukset ja terveellisyys. Vaikka he tuntuvat olevan tarkkoja muun muassa ruoan terveellisyyteen liittyvissä asioissa, maku on valmisruoissa kuitenkin reilusti tärkeämpi seikka kuin vaikkapa terveellisyys tai lisäaineettomuus.

Kun verrataan eroja sukupuolten välillä, naiset nauttivat ruoanvalmistuksesta miehiä enemmän. Miehet ovat kuitenkin ruokaa valmistaessaan hieman naisia kiireettömämpiä. Naisiin verrattuna miehet pitävät terveellisyyttä tärkeämpänä asiana valmisruoissa kuin alkuperää.

Naisten suhtautuminen valmisruokiin on vähemmän positiivinen kuin miesten. Naiset suhtautuvat miehiä negatiivisemmin valmisruokiin niiden sisältämien lisäaineiden takia. Verrattuna miehiin, positiivinen mielipide valmisruokien mausta on vähäisempi naisten keskuudessa. Myös valmisruokien terveellisyys arveluttaa naisia miehiä enemmän. Kotona itse tehdyn ruoan terveellisyys ja parempi maku vaikuttavat valmisruokien ostopäätökseen etenkin naisopiskelijoiden keskuudessa.

Tätä tutkimusta voidaan käyttää pohjana jatkotutkimuksiin, jos esimerkiksi halutaan selvittää, miksi elintarvikkeiden lisäaineita vältetään. Tutkimus toimii pohjana käytännössä erilaisille tutkimuksille ostokäyttäytymisestä, valmisruoista ja ruokatottumuksista.

6.2 Johtopäätökset ja vertailu Kupiaisen ja Järvisen tutkimukseen

Kuluttaja yleisesti käyttää enemmän perusraaka-aineita, kuin korvaa aterian osia valmisruoalla. Verrattuna Kupiaisen ja Järvisen (2009.) kyselyn vastaajiin, opiskelijat tuntuvat nauttivan enemmän ruoanvalmistuksesta. Kupiaisen ja Järvisen kyselyn vastaajista noin puolet nauttivat ruoanvalmistuksesta, ja opiskelijoista noin 70 % nauttii ruoanvalmistuksesta. Noin puolet opiskelijoista ei pidä runsaasta ajankäytöstä ruokaa valmistettaessa, kun Kupiaisen ja Järvisen kyselyn vastaajista runsasta ajankäyttöä vastaan on noin kolmannes. Opiskelijoilla lienee vähemmän vapaa-aikaa käytettävänä ruoanvalmistukseen, kun verrataan muuhun Suomen väestöön.

Kupiaisen ja Järvisen kyselyssä alle puolet vastaajista ovat kiinnostuneita valmisruokien ravintosisällöstä tai yleisesti kaikesta ruokaan liittyvästä tiedosta. Tässä tutkimuksessa noin 58 % vastaajista tutkii elintarvikkeiden pakkausmerkintöjä usein tai erittäin usein. Opiskelijoita tuntuu kiinnostavan ruokaan liittyvä tieto hieman muita kuluttajia enemmän.

Sekä opiskelijoilla, että muilla kuluttajilla tuntuu olevan yleisesti kielteinen kuva valmisruokien terveellisyydestä. Kupiaisen ja Järvisen kyselyssä on väittämä ”valmis-

ruokien käyttö ei tee hyvää terveydelle.” Täysin samaa mieltä tai samaa mieltä väittämästä on noin 63 % kyselyyn vastanneista. Tässä tutkimuksessa on väittämä ”minua arveluttaa valmisruokien terveellisyys”. Opiskelijoista 64 % väittämä kuvaa erittäin hyvin tai hyvin.

Etenkin opiskelijat pitävät itse tehtyä ruokaa terveellisempänä vaihtoehtona kuin valmisruokaa. Tässä tutkimuksessa on väittämä ”en yleensä osta valmisruokaa, koska itse tehty ruoka on terveellisempää”. Väittämä kuvaa erittäin hyvin tai hyvin noin 72 % opiskelijoista. Kupiaisen ja Järvisen kyselyssä on samankaltainen väittämä: ”itsevalmistettu ruoka on valmisruokaa terveellisempää”. Väittämään vastanneista 35 % on täysin samaa mieltä tai samaa mieltä. Loput 65 % ei joko osaa vastata väittämään, tai he ovat asiasta eri mieltä. Henkilöt voivat pitää valmisruokia yhtä terveellisenä kuin kotiruokaa, mutta voivat myös olla sitä mieltä, että valmisruoka on terveellisempää kuin kotona valmistettu ruoka.

Valmisruoan käyttö helpottaa ruoanvalmistusta noin viidenneksen mielestä Kupiaisen ja Järvisen kyselyyn vastanneista henkilöistä. Opiskelijoista noin 30 % on samaa mieltä. Väittämä ”ostan valmisruokaa mielelläni, koska niistä saa aterian vaivattomasti” jakoi opiskelijoiden keskuudessa mielipiteitä. Väittämä kuvaa erittäin huonosti tai huonosti 51 % opiskelijoista.

Valmisruokaa ostetaan useimmin varastoon esimerkiksi pahan päivän varalle. Valmisruokaa ostetaan myös silloin kun on kiire tai tilanteissa, kun ruokaa ei ole mahdollista valmistaa. Muita tilanteita ovat jaksamisen puute ruoanvalmistuksessa sekä valmisruoan ostaminen evääksi työpaikalle.

6.3 Johtopäätökset ja vertailu koulutusaloittain

Valmisruokien terveellisyys arveluttaa eniten luonnonvara- ja ympäristöalan opiskelijoita. Lisäksi luonnonvara- ja ympäristöalan opiskelijat välttävät eniten kaikkia lisäaineita. Luonnonvara- ja ympäristöalan opiskelijat ovat enemmän sitä mieltä, että alkuperä on valmisruoissa tärkeämpi seikka kuin terveellisyys. Muiden alojen opiskelijat ajattelevat melko lailla päinvastoin. Luonnonvara- ja ympäristöalan opiskelijoiden suhtautuminen valmisruokiin on negatiivisin.

Tekniikan alan opiskelijat ovat selkeästi vähiten kiinnostuneita elintarvikkeiden lisäaineista. Tekniikan sekä elintarvike- ja maatalousalan opiskelijoiden suhtautuminen valmisruokiin on positiivisin. Positiivinen suhtautuminen voi selittyä sillä, että tekniikan alalla on eniten miehiä, ja miesten suhtautuminen valmisruokiin on positiivisempi kuin naisten. Verrattuna muihin aloihin, tekniikan alan opiskelijat ostavat enemmän valmisruokia valmiina aterioina. Lisäksi valmisruokien vaivattomuus on eniten tekniikan opiskelijoiden mieleen.

Suurin osa opiskelijoista pitää makua tärkeämpänä asiana kuin lisäaineettomuutta valmisruoissa. Opiskelijat syövät valmisruokaa melko harvoin. Kulttuurialan opiskelijat syövät hieman muita aloja useammin valmisruokaa. Vaikka he syövät useammin valmisruokaa, kulttuurialan opiskelijat eivät juuri pidä valmisruoan mausta.

6.4 Johtopäätökset ja vertailu Saarioisen tutkimukseen

Verrattuna opiskelijoiden vastauksiin Saarioisen tutkimuksen kyselyyn vastaajat näyttävät ajattelevan valmisruoista positiivisemmin. Valmisruokaa ei yleensä osteta opiskelijoiden keskuudessa, koska kotona itse tehdyn ruoan maku on parempi ja se on terveellisempää. Saarioisen kyselyn kohdehenkilöt tuntevat käyttävän valmisruokaa enemmän kuin opiskelijat.

Tämän tutkimuksen johtopäätöksissä tuli esille kuluttajan valmisruoan ostaminen vahingossa. Saarioisen tutkimuksen tuloksista selviää, että neljännes kuluttajista ei pidä yhdestätoista valmisruokavaihtoehdosta mitään valmisruokana. Tämä tulos kertoo kirjoittajan mielestä kuluttajan tiedonpuutteesta.

Sekä tässä että Saarioisen tutkimuksessa valmisruoissa tärkein asia vastaajien mielestä on maku. Kolmen tärkeimmän joukkoon molemmissa tutkimuksissa nousi myös valmisruoan kotimaisuus.

LÄHTEET

- Carrigan, M., Szmigin, I. & Leek, S. 2006. Managing routine food choice in UK families: The role of convenience consumption. *Appetite* 36(1): 15-28. [viitattu 11.11.2014].
- Costa, A.I.A., Schoolmeester, D., Dekker, M. & Jongen, W.M.F. 2007. To cook or not to cook: A means-end study of motives for choice of meal solutions. *Food quality and preference* 18(1): 77-88. [viitattu 11.11.2014]. Saatavana: <http://www.szpi.gov.cz/en/docDetail.aspx?docid=1006932&doc-Type=ART&nid=1147>
- E-koodiavain. 2011. [verkkojulkaisu]. Helsinki. Evira. [viitattu 11.11.2014]. Saatavana: <http://www.evira.fi/portal/fi/tietoa+evirasta/julkaisut/?a=view&productid=52>
- Elintarvikelisäaineiden saanti. 2007. [verkkosivu]. Helsinki. Evira. [viitattu 11.11.2014.]. Saatavana: <http://www.evira.fi/portal/fi/elintarvikkeet/tietoa+elintarvikkeista/koostumus/elintarvikeparanteet/lisaaineet/lisaaineiden+saanti>
- Elintarvikkeiden lisäaineet. 2014. [verkkosivu]. Helsinki. Evira. [viitattu 5.9.2014]. Saatavana: <http://www.evira.fi/portal/fi/elintarvikkeet/tietoa+elintarvikkeista/koostumus/elintarvikeparanteet/lisaaineet/>
- Eläinperäisiä lisäaineita. 3.9.2010. [verkkosivu]. Helsinki. Evira. [viitattu 17.9.2014]. Saatavana: <http://www.evira.fi/portal/fi/elintarvikkeet/tietoa+elintarvikkeista/koostumus/elintarvikeparanteet/lisaaineet/elainperaiset+valmistus+ja+lisaaineet/elainperaisia+lisaaineita/>
- Jestoi, M. ja Kanninen, K-H., 13.12.2013. Miksi riskinarviointi tilattiin? Tuoteturvallisuuksyksikkö. [verkkojulkaisu]. Helsinki. Elintarviketurvallisuusvirasto Evira. [viitattu 16.9.2014]. Saatavana: http://www.evira.fi/files/attachments/fi/riskinarviointi/miksi_riskinarviointi_tilattiin_yhteensopivuustila_.pdf
- Kauppinen-Räisänen, H., Kupiainen, T., Lehtola, K. & Luomala, H. 2008. [tutkimusraportti]. Tavoitteena tyytyväinen kuluttaja. Tuote- ja markkinointikonseptien kuluttajalähtöinen kehittäminen elintarvikealan pk-yrityksille. Vaasan yliopisto. Vaasa. [viitattu 11.11.2014]. Saatavana: http://www.uva.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-241-0.pdf
- Kaustell, S. Valmisruokien ympäristöprofiili kuluttajan näkökulmasta. 2010. Turun ammattikorkeakoulu. Turku. [viitattu 9.12.2013]. Saatavana: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/16883/Kaustell_Salla.pdf?sequence=1

- Koski, K. Kunto & terveys. Elintarvikkeiden lisäaineet - hyväksi vai pahaksi? [verkkolehti]. [viitattu 5.9.2014]. Saatavana: <http://www.kuntolehti.com/ravinto/lisaaaineet-hyvaksi-vai-pahaksi/>
- Kupiainen, T. ja Järvinen, E. 2009. Miksi kuluttaja ostaa valmisruokaa? Valmisruokien valintaan vaikuttavat tekijät eri kuluttajaryhmissä. Helsinki. MTT Taloustutkimus.
- Kysymyksiä ja vastauksia elintarvikealalta. [verkkosivu]. Helsinki. Elintarviketeollisuusliitto. [viitattu 11.11.2014]. Saatavana: <http://www.etl.fi/www/fi/faq/index.php>
- Lehtinen, A. ja Metsä-Simola, A. 15.10.2013. Saarioisten tutkimus kertoo suomalaisten suhtautumisesta valmisruokaan: Yli puolet suomalaisista syö valmisruokaa. [lehdistötiedote]. Mynewsdesk. [viitattu 11.11.2014]. Saatavana: <http://www.mynewsdesk.com/fi/saarioinen-oy/pressreleases/saarioisten-tutkimus-kertoo-suomalaisten-suhtautumisesta-valmisruokaan-yli-puolet-suomalaisista-syoe-valmisruokaa-917268>
- Lisäaineet. [verkkosivu]. Helsinki. Kuluttajaliitto. [viitattu 12.11.2013]. Saatavana: http://www.kuluttajaliitto.fi/teemat/elintarvikkeet_ja_ravitseminen/lisaaaineet
- Lisäaineet. 20.9.2010. [verkkosivu]. Helsinki. Evira. [viitattu 4.12.2014]. Saatavana: <http://www.evira.fi/portal/fi/elintarvikkeet/tietoa+elintarvikkeista/ruoka-allergeenit/yleisimmat+ruoka-allergian+aiheuttajat/lisaaaineet>
- Lisäaineet. 2014. [verkkosivu]. Valio. [viitattu 17.9.2014]. Saatavana: http://ammattilaiset.valio.fi/portal/page/portal/ammattilaiset/ravitseminen_ja_terveys/ravitseminen/taysipainoinen_ruokavalio26022009123643/lisa_ ja_sailontaaineet26022009160604
- Lisäaineiden ja vierasaineiden ero. 9.11.2011. [verkkolehti]. Helsinki. Evira. [viitattu 4.12.2014]. Saatavana: <http://www.evira.fi/portal/fi/elintarvikkeet/tietoa+elintarvikkeista/koostumus/elintarvikeparanteet/lisaaaineet/lisaaaineiden+ja+vierasaineiden+ero/>
- Lisäaineita käytännössä. 1/2012. [verkkopublication]. Valio. [viitattu 17.9.2014]. Saatavana: http://ammattilaiset.valio.fi/portal/page/portal/ammattilaiset/ravitseminen_ja_terveys/ravitseminen/taysipainoinen_ruokavalio26022009123643/lisa_ ja_sailontaaineet26022009160604/lis%C3%A4aineita%20k%C3%A4yt%C3%A4nn%C3%B6ss%C3%A4_%20valio%20ammattilaiset%20palvelu%20lis%C3%A4aineet.pdf
- Markus, M., Miten suhtautua lisäaineisiin? 1.4.2010. [verkkosivu]. Avainapteekit. [viitattu 12.11.2013]. Saatavana: <http://www.avainapteekit.fi/oma-terveys/ravitseminen/miten-suhtautua-lisaaaineisiin>

Mustajoki, P., Ruokien lisäaineet (E-koodit). 17.6.2014. [Verkkoartikkeli]. Helsinki. Duodecim. [viitattu 5.9.2014]. Saatavana: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01152&p_haku=lis%C3%A4aineet

Mäki, M., Vertaa E-koodeja ja lisäaineita kaupassa. [verkkosivu]. E-koodit.fi. [viitattu 11.11.2014]. Saatavana: <http://ekoodit.fi/>

Perttula, M., Turha huoli lisäaineista. 8/2014. [verkkolehti]. Tehy-lehti. [viitattu 22.10.2014]. Saatavana: <http://www.tehy.fi/tehy-lehti/2014/tehy-lehti-8-2014/turha-huoli-lisaaineista/>

Tietoa elintarvikkeista. Väärät käsitykset. 14.01.2013. [verkkojulkaisu]. Helsinki. Evira. [viitattu 16.9.2014]. Saatavana: <http://www.evira.fi/portal/fi/elintarvikkeet/tietoa+elintarvikkeista/koostumus/elintarvikeparanteet/lisaaineet/vaarat+kasitykset>

7 LIITTEET

Liite 1. Lisäaineiden ryhmänimet

Arominvahventeet
Emulgointiaineet
Hapettumisenestoaineet
Hapot
Happamuudensäätöaineet
Hyytelöimisaineet
Jauhonparanteet
Kantaja-aineet
Kiinteyttämisaaineet
Kompleksinmuodostajat
Kosteudensäilyttäjät
Makeutusaineet
Muunnetut tärkkelykset
Nostatusaineet
Paakkuuntumisenestoaineet
Pakkauskaasut
Pintakäsittelyaineet
Ponneaineet
Sakeuttamisaineet
Stabilointiaineet
Sulatesuolat
Säilöntäaineet
Täyteaineet
Vaahdonestoaineet
Vaahdotusaineet
Värit

(Eläinperäisiä lisäaineita. 2010)

Liite 2. Varmasti eläinperäiset ja mahdollisesti eläinperäiset lisäaineet

Lista varmasti eläinperäisistä lisäaineista:

- E 120 karmiinit, kokkiniili, karmiinihappo
- E 901 mehiläisvaha, valkoinen ja keltainen
- E 904 sellakka
- E 1105 lysotsyymi

Lista mahdollisesti eläinperäisistä lisäaineista:

- E 304 askorbyylipalmitaatti ja askorbyylistearaatti
- E 322 lesitiinit (useimmiten peräisin soijasta)
- E 422 glyseroli
- E 431 polyoksietyleni(40)stearaatti
- E 432 polyoksietylenisorbitaanimonolauraatti (polysorbaatti 20)
- E 433 polyoksietylenisorbitaanimonoleaatti (polysorbaatti 80)
- E 434 polyoksietylenisorbitaanimonopalmitaatti (polysorbaatti 40)
- E 435 polyoksietylenisorbitaanimonostearaatti (polysorbaatti 60)
- E 436 polyoksietylenisorbitaaninitristearaatti (polysorbaatti 65)
- E 445 puuhartsien glyseroliesterit
- E 470a rasvahappojen natrium-, kalium- ja kalsiumsuolat
- E 470b rasvahappojen magnesiumsuolat
- E 471 rasvahappojen mono- ja diglyseridit
- E 472a rasvahappojen mono- ja diglyseridien etikkahappoesterit
- E 472b rasvahappojen mono- ja diglyseridien maitohappoesterit
- E 472c rasvahappojen mono- ja diglyseridien sitruunahappoesterit
- E 472d rasvahappojen mono- ja diglyseridien viinihappoesterit
- E 472e rasvahappojen mono- ja diglyseridien viinihappoesterit
- E 472f rasvahappojen mono- ja diglyseridien etikka- ja viinihappoesterit
- E 473 rasvahappojen sakkaroosiesterit
- E 474 sokeriglyseridit

- E 475 rasvahappojen polyglyseroliesterit
 - E 476 polyglyserolipolyrisinolaatti
 - E 477 propyleeniglykolimonostearaatti
 - E 279b termisesti hapetettu ja polymeroitu soijaöljy
 - E 481 natriumstearoyyli-2-laktylaatti
 - E 482 kalsiumstearoyyli-2-laktylaatti
 - E 483 stearyylitartraatti
 - E 491 sorbitaanimonostearaatti
 - E 492 sorbitaanitristearaatti
 - E 493 sorbitaanimonolauraatti
 - E 494 sorbitaanimono-oletaatti
 - E 495 sorbitaanimonopalmitatti
 - E 570 rasvahapot
 - E 626-E 629 guanyylihapo suoloineen
 - E 630-E 633 inosiinihapo suoloineen
 - E 634 kalsium-5'-ribonukleotidit
 - E 635 dinatrium-5'-ribonukleotidit
 - E 920 L-kysteiini
 - E 1518 glyserolitriasettaatti (triasetiini)
- (Eläinperäisiä lisäaineita. 2010)

Liite 3. Kyselylomake

Tämä kyselylomake on osana opinnäytetyötäni, jonka aiheena on lisäaineiden vaikutus kuluttajan ostokäyttäytymiseen valmisruoissa. Kysymyksiä on yhteensä 33, joista suuri osa on nopeasti vastattavia väittämäkysymyksiä. Kyselyyn vastaaminen tapahtuu nimettömästi.

Lisäaineiden vaikutus kuluttajan ostokäyttäytymiseen valmisruoissa

1. Sukupuoli *

- Mies
- Nainen

2. Ikä *

- 18-24
- 25-29
- 30-45
- yli 45 vuotta

3. Koulutustausta *

- Ylioppilas/lukio
 - Ammatillinen tutkinto
 - Korkeakoulututkinto/opisto
 - Muu, mikä?
-

4. Rastita koulutusalasasi, jota opiskelet *

- Sosiaali- ja terveysala
- Luonnonvara- ja ympäristöala
- Tekniikan ala
- Liiketalouden ja hallinnon ala
- Kulttuuriala
- Elintarvike- ja maatalousala

5. Tupakoitko? *

- Kyllä
 En

6. Mikä mielestäsi ei ole valmisruokaa? (Voit rastittaa useamman vaihtoehdon) *

- Laatikot ja keitot (esim. maksalaatikko, hernekeitto)
 Pakastepitsat
 Valmisateriat (esim. lihapullat ja muusi)
 Piirakat ja valmispitsat (esim. liha- ja karjalanpiirakat)
 Marinoidut lihat ja kalat (esim. marinoitu broilerin fileesuikale)
 Valmiiksi pilkotut raa'at kasvikset
 Lihapullat ja -pihvit (esim. broilerpyörökät)
 Pakastevihanneskoitukset (esim. wokkivihannekset)
 Perunapakasteet (esim. ranskalaiset)
 Kastikepohjat
 Täytetyt leivät

7. Syön valmisruokaa *

1 2 3 4 5

Erittäin harvoin Erittäin usein

8. Kuinka suhtaudut lisäaineisiin? *

- Vältän tiettyjä lisäaineryhmiä/lisäaineita, mitä?

- Vältän kaikkia lisäaineita
 En ole kiinnostunut asiasta
 Luen pakkausmerkinnät, mutta en erityisesti vältä mitään
 Muuten, miten?

9. Ostan valmisruokaa *

- Lisäkomponentiksi ateriaan
 - Valmiina ateriana
 - Hätävaraksi/varastoon
 - Joku muu, mikä?
-

10. Valitse kolme tärkeintä. Ostaessani valmisruokaa tärkeimmät asiat (pois lukien hinta) tuotteessa ovat: *

- Ulkonäkö
 - Maku
 - Rakenne
 - Alkuperä
 - Terveellisyys
 - Valmistusaineet
 - Lisäaineettomuus
 - Säilyvyys
 - Kotimaisuus
 - Laadukkuus
 - Aikaisemmat kokemukset
 - Muu, mikä?
-

11. Tutkin elintarvikkeiden pakkausmerkintöjä *

1 2 3 4 5

Erittäin harvoin Erittäin usein**12. Nautin ateriani kotona ***

- Yksin
 - Jonkun muun/muiden kanssa, kenen/keiden?
-

- Omien vanhempieni/sisarusteni kanssa
- Kumppanini kanssa
- Kumppanini ja lapseni/lasteni kanssa

13. Mikäli valitsit edellisessä kysymyksessä viimeisen vaihtoehdon, minkä ikäisiä lapsesi ovat/on? (voit valita useamman vaihtoehdon, mikäli lapsia on enemmän kuin yksi)

- Alle alakouluikäinen
- Alakouluikäinen
- Yläkouluikäinen
- Lukiolainen/ ammatillisessa oppilaitoksessa
- Vanhempi

Kuinka hyvin seuraavat väittämät kuvaavat sinua? 5=kuvaa erittäin hyvin, 4=hyvin, 3=en osaa sanoa, 2=huonosti, 1=erittäin huonosti

14. Nautin valmisruokia usein viikonloppuisin *

1 2 3 4 5
- ○ ○ ○ ○ ○ -

15. Valmisruoan maku on tärkeämpi asia kuin sen lisäaineettomuus *

1 2 3 4 5
- ○ ○ ○ ○ ○ -

16. Valmisruoassa terveellisyys on tärkeämpi asia kuin alkuperä *

1 2 3 4 5
- ○ ○ ○ ○ ○ -

17. Nautin ruoanvalmistuksesta *

1 2 3 4 5
- ○ ○ ○ ○ ○ -

18. Ostan valmisruokaa siksi, että ne säilyvät hyvin *

1 2 3 4 5
- ○ ○ ○ ○ ○ -

19. Minusta ei ole mukava käyttää paljon aikaa ruoanvalmistukseen *

1 2 3 4 5
- ○ ○ ○ ○ ○ -

20. Yleinen suhtautumiseni valmisruokiin on positiivinen *

1 2 3 4 5

- ○ ○ ○ ○ ○ -

21. Ostan valmisruokaa mielelläni, koska niistä saa aterian vaivattomasti

1 2 3 4 5

- ○ ○ ○ ○ ○ -

22. En pidä valmisruoista niiden sisältämien lisäaineiden takia *

1 2 3 4 5

- ○ ○ ○ ○ ○ -

23. Pidän valmisruokien mausta *

1 2 3 4 5

- ○ ○ ○ ○ ○ -

24. Minua arveluttaa valmisruokien terveellisyys *

1 2 3 4 5

- ○ ○ ○ ○ ○ -

25. Ostan valmisruokaa silloin kun minun tekee mieli herkutella *

1 2 3 4 5

- ○ ○ ○ ○ ○ -

26. Käytän ruoanvalmistukseen paljon aikaa etenkin arkipäivinä *

1 2 3 4 5

- ○ ○ ○ ○ ○ -

27. Korvaan ruokaa valmistaessani usein perusraaka-aineen jollakin valmisruokakomponentilla *

1 2 3 4 5

- ○ ○ ○ ○ ○ -

28. En yleensä osta valmisruokaa, koska itse tehty ruoka maistuu paremmalta *

1 2 3 4 5

- ○ ○ ○ ○ ○ -

29. En yleensä osta valmisruokaa, koska itse tehty ruoka on terveellisempää *

1 2 3 4 5

- ○ ○ ○ ○ ○ -

30. En kiirehdi kun valmistan ruokaa *

1 2 3 4 5

- ○ ○ ○ ○ ○ -

31. Minusta valmisruoat ovat yhtä terveellisiä kuin perusraaka-aineista kotona valmistettu ruoka *

1 2 3 4 5

- ○ ○ ○ ○ ○ -

32. Valmisruokia on hyvä nauttia silloin kun perheenjäsenet syövät eri aikaan *

1 2 3 4 5

- ○ ○ ○ ○ ○ -

33. Syön valmisruokia ollessani yksin kotona *

1 2 3 4 5

- ○ ○ ○ ○ ○ -