



ASIAKKAIDEN OSTOPÄÄTÖKSIIN VAIKUTTAVAT RAVITSEMUSTE- KIJÄT

Pyymäen Oma -kahvila

Suvi Vuoristo

Opinnäytetyö
Marraskuu 2014
Palveluiden tuottamisen ja
johtamisen koulutusohjelma

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Palveluiden tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma

SUVI VUORISTO

Asiakkaiden ostopäätöksiin vaikuttavat ravitsemustekijät
Pyymäen Oma -kahvila

Opinnäytetyö 58 sivua, joista liitteitä 3 sivua
Marraskuu 2014

Tämän opinnäytetyön myötä tehtävä tutkimus toteutettiin Tampereen keskustassa sijaitsevassa Pyymäen Oma –kahvilassa. Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, onko olemassa tiettyjä asiakkaan ostopäätöksiä ohjaavia ravitsemustekijöitä. Tutkimus toteutettiin lomakkeen muodossa olevana kyselynä, johon asiakkaat saivat vapaaehtoisesti vastata; kyselyssä selvitettiin kuluttajien kantaa muun muassa tuotteiden sisältämästä hiilihydraateista, rasvasta, gluteenista sekä täysjyväviljasta. Tarkoituksena oli selvittää, mitä nämä mahdolliset ostopäätökseen vaikuttavat ravitsemustekijät ovat ja miten ne vaikuttavat asiakkaiden keskuudessa.

Kyselyyn vastasi 101 henkilöä. Heidän vastaustensa perusteella ei ole olemassa esimerkiksi rasvojen ja hiilihydraattien välttämisen suhteen tiettyä suurta orjallista normia, jonka mukaan tuotteen ostopäätös tehdään. Vastausten välillä on kuitenkin mielenkiintoisia pieniä havaittavia eroja ja muutamat vastanneet kiinnittävätkin huomiota mitä lautaselleen valitsevat. Selvät havaittavat erot sukupuolten vastausten välillä on esitetty työssä.

Tulosten mukaan vastanneet tekevät pieniä ravitsemustekijöihin liittyviä päätöksiä asioidessaan Pyymäen Oma – kahvilassa. Päätökset ovat kuitenkin asiakkaalle itselleen sinänsä helppoja ja tietoisia; esimerkiksi tulosten mukaan täysjyväviljasta valmistettujen tuotteiden oletetaan olevan terveellisempiä kuin puhdistetusta valkoisesta vehnäjauhosta valmistetut tuotteet. Marjaisia tuotteita suositaan myös. Tuloksista voidaan päätellä, että kahvilahetki koetaan sallituksi nautinnoksi, tosin pienet ravitsemustekijät toisinaan mielessä pitäen.

Asiasanat: ostopäätös, ravitsemustekijät, hiilihydraatit, rasva, gluteeni, täysjyvävilja

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Degree Programme in Service Management

SUVI VUORISTO

Nutrition Factors that Affect Customers' Purchasing Decisions
Pyymäen Oma coffee shop

Bachelor's thesis 58 pages, appendices 3 pages
November 2014

The research for this thesis was carried out in a coffee shop called Pyymäen Oma, which is located in the center of the Tampere city. The aim of this study was to find out whether there are certain nutritional factors that affect customers' purchasing decisions. The study was conducted in the form of a questionnaire which the customers could voluntarily answer. The aim of the questionnaire was, among other things, to find out the customers' opinions on carbohydrates, fats, gluten, and whole grain that the products contain.

101 customers responded to the questionnaire. Based on their answers, there is not one specific norm that governs the purchasing decisions in terms of avoiding, for example, fats and carbohydrates. However, there are interesting minor differences between their answers and some customers do pay attention to what they choose on their plates. The clear distinctions between the sexes and their answers are represented in the thesis.

The results show that the respondents make small decisions concerning nutritional factors when they go to the Pyymäen Oma coffee shop. The decisions as such are, nevertheless, easy and deliberate: for example, whole grain products are known to be healthier than wheat products and products that are rich in berries are also favored. Judging from the results, the time in the café is considered as a permissible pleasure, although small nutritional factors are sometimes kept in mind.

Key words: purchasing decisions, nutritional factors, carbohydrates, fat, gluten, wholegrain

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	PYYMÄEN LEIPOMO JA OMA –KAHVILA	7
3	MITÄ ON TERVEYS?	8
3.1	Eri ihmiset mieltävät terveyden eri tavoin	8
3.2	Terveellinen ruokavalio	9
4	MITÄ TERVEELLINEN RUOKA ON MAALLIKOLLE JA ASIANTUNTIJALLE?	10
4.1	Vuoden 2004 tutkimus kuluttajien ja asiantuntijoiden näkemyksestä terveellisestä syömisestä	10
4.2	Maallikoiden ja ammattilaisten lähestymistapa aiheeseen	10
4.3	Liputusta kotiruoan puolesta.....	11
4.4	Monipuolisuus ja kohtuus	12
5	SUOMALAISET RAVITSEMUSSUOSITUKSET ENNEN JA NYT	13
5.1	Miten ravitsemussuosituksset ovat muuttuneet 27 vuodessa?	13
5.2	Maitovalmisteet	13
5.3	Viljavalmisteet	14
5.4	Liha, kala ja ravintorasvat.....	14
5.5	Nykyiset juomasuosituksset	17
6	FINRAVINTO –TUTKIMUKSET VUONNA 2007 JA 2012	18
6.1	Vuoden 2007 FINRISKI-tutkimus ja sen tulokset.....	18
6.2	Vuoden 2012 FINRISKI-tutkimus ja sen tulokset.....	19
6.3	Suomalaisten ravintotottumusten vaikutus veren kolesterolipitoisuuteen.....	21
7	RUOANVALINTAA OHJAAVAT TEKIJÄT	23
7.1	Kuluttajakysely ruoanvalintaa ohjaavista tekijöistä.....	25
7.2	Kuluttajakyselyn tulokset	26
8	KULUTTAJAKÄYTTÄYTYMINEN.....	28
8.1	Hiilihydraatit ja rasvat	28
8.2	Gluteeni.....	29
8.3	Light-tuotteet	29
9	TOTEUTETUN TUTKIMUKSEN MENETELMÄ PYYMÄEN OMA –KAHVILASSA	31
9.1	Tutkimuslomake	31
9.2	Kyselyn toteutus	32
10	VASTANNEIDEN TAUSTATEKIJÄT	33
11	TULOKSET J A NIIDEN ANALYSOINTI	35
11.1	Juomat.....	35
11.2	Suolaiset tuotteet.....	38

11.3 Makeat tuotteet	41
11.4 Yleisesti –kysymykset	46
12 POHDINTA.....	50
LÄHTEET.....	52
LIITTEET	56
Liite 1. Kysely asiakkaiden ostopäätöksiin vaikuttavista terveystekijöistä 1(3).....	56

1 JOHDANTO

Terveellinen ruoka, ravitseminen ja terveys yleensäkin ovat olleet pinnalla olevia puheenaiheita jo vuodesta toiseen. Lehdet, oppaat ja kirjat tarjoavat terveellisten elämäntapojen saavuttamiseksi erilaisia ohjeita ja neuvoja, joita ihmiset halutessaan noudattavat enemmän tai vähemmän. Kansallinen FINRISKI-terveystutkimus toteutettiin muun muassa vuonna 2007 ja 2012 (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014a), kun taas Valtion ravitsemusneuvottelukunta VRN julkaisi uudet suomalaiset ravitsemussuositukset vuonna 2014 (Valtion ja ravitsemusneuvottelukunta 2014a). Nämä tutkimukset ja suositukset toimivat yhtenä lähdepohjana tässä opinnäytetyössä; FINRISKI-tutkimukset huomioidaan ainoastaan vuosilta 2007 ja 2012, sillä tässä työssä halutaan verrata vain kahta viimeisintä tutkimusta.

Suomalaisten ravitsemus- ja terveystrendit vaihtelevat eri villitysten ja aikakausien mukaan. Välillä vältellään kauhulla rasvaa, kun taas välillä hiilihydraatteja pidetään pahimpina vihollisina. Moni tietää kasvien, hedelmien ja marjojen terveellisyydestä sekä positiivisesta vaikutuksesta elimistöön, mutta kaikki eivät silti syö suositeltua päiväänsä välttämättä edes viikossa. Tämän opinnäytetyön myötä tehtävän kyselytutkimuksen tavoitteena on saada selville, vaikuttavatko erilaiset ravitsemustekijät asiakkaiden ostopäätöksiin Tampereen Pyymäen Oma –kahvilassa. Kahvilahetki on sallittu nautinto, mutta koetaanko se nykyään myös tilanteeksi, jolloin ostopäätöksiä pitää tehdä ravitsemussuositukset mielessä? Kyselytutkimuksen myötä selvitetään kuluttajien kantaa tuotteiden sisältämästä rasvasta, hiilihydraateista, gluteenista sekä täysjyväviljasta. Tutkimuksen tarkoituksena on näin ollen selvittää, mitkä ovat ne mahdolliset ravitsemustekijät jotka ohjaavat kuluttajaa ostopäätöksissään kyseisessä kahvilassa ja miten ne vaikuttavat asiakkaiden keskuudessa.

Tässä opinnäytetyössä esitellään ensin lyhyesti Pyymäen leipomon ja Oma-kahvilan historia, keskitytään sen jälkeen muun muassa kahden FINRISKI-tutkimusten tuloksiin sekä terveyden käsitteeseen. Lisäksi tutustutaan nykyisiin ja entisiin suomalaisten ravitsemussuosituksiin ja selvitetään mitkä tekijät mahdollisesti ohjaavat ruoan valintaa. Tämän jälkeen analysoidaan kyselytutkimuksen myötä saatuja tuloksia.

2 PYYMÄEN LEIPOMO JA OMA –KAHVILA

Pyymäen Oma –kahvila sijaitsee aivan Tampereen keskustassa Tuomionkirkonkadulla. Se on perheyriksen kolmas ja uusin kahvila, sillä sen ovet avattiin asiakkaille vappuviikolla 2013. Nykyisen omistajan Maarit Lujalan (2013) mukaan Sastamalassa Pyymäen leipomon yhteydessä toimiva kahvila on perustusjärjestykseltään ensimmäinen, toisena perustettu kahvila on aivan Sastamalan keskustassa. Leipomon tuotteita myydään myös kaupan sisällä olevassa myymälässä Nokian Citymarketissa. (Lujala 2013.)

Pyymäen leipomo perustettiin vuonna 1954 nykyisen omistajan Maarit Lujalan isovanhempien Aira ja Lauri Pyymäen toimesta. Ensimmäisen kahvilan he avasivat vuonna 1964. Monivaiheisten yrittäjävuosien jälkeen leipomo siirtyi sukupolvelta toiselle, kun Pyymäkien tytär Pirkko Lujala osti leipomon ja alkoi pyörittää toimintaa miehensä Esko Lujalan kanssa vuonna 1978. Heidän toimintaansa jatkui 22 vuotta, kunnes Pirkon ja Eskon tytär Maarit Lujala osti leipomon miehensä Jouni Tuomiston kanssa vuonna 2000. (Lujala 2013.)

Tuotteet tulevat kyseisestä, tänä vuonna 60 vuotta täyttävästä leipomosta joka päivä tuoreena Tampereen keskustan Oma-kahvilaan asiakkaiden saataville. Herkullisia suomalaisia ja makeita tuotteita runsaasti tarjoavat vitriinit houkuttelevat paikalle paljon kävijöitä päivittäin. Tuotteita on mahdollista tilata lisäksi omiin juhliin, kokouksiin ja muihin tilaisuuksiin. Vilkkautta lisää vielä jokaisena arkipäivänä klo 11.00-14.00 tarjottava keitto- ja salaattilounas, jotka pitävät työntekijät kiireisinä. Kahvilassa on myös anniskeluoikeudet.

Asiakkaiden tietoisuuteen ja suosioon kahvila on päässyt nopeasti, ja se valittiin Tampereen kolmanneksi parhaaksi kahvilaksi vuoden 2013 syksyllä tehdyssä äänestyksessä oltuaan avattuna vasta noin puoli vuotta. Asiakaskunta on monipuolista; kahvilassa käy paljon sekä lapsiperheitä, nuorisoa, nuoria aikuisia ja vanhempia ihmisiä. Kahvila on sisustettu tyylikkääseen, eleganttiin sekä mannermaiseen tyyliin ja tarjoaa asiakaspaikkoja 50 hengelle.

3 MITÄ ON TERVEYS?

Maailman terveysjärjestö WHO (World Health Organization) on määritellyt terveyden täydelliseksi fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilaksi. Määritelmä on saanut kuitenkin ankaraa kritiikkiä, sillä tällaista tilaa on mahdotonta kenenkään saavuttaa. (Huttunen 2012.) Mielestäni seuraava määritelmä kuvaakin terveyttä erittäin hyvin ja moninaisesti: ”Terveys on koko ajan muuttuva tila, johon vaikuttavat sairaudet ja fyysinen ja sosiaalinen elinympäristö, mutta ennen kaikkea ihmisen omat kokemukset ja hänen arvonsa ja asenteensa” (Huttunen 2012). Ei ole siis yhtä oikeaa päämäärää, mihin jokaisen tulisi pyrkiä.

3.1 Eri ihmiset mieltävät terveyden eri tavoin

Jokaisella on oma määritelmänsä terveydelle; ihminen voi kokea olevansa terve, vaikka hänellä olisikin jokin pieni sairaus. Myös vaikeahkon vamman tai taudinkin omaava voi kokea olonsa hyväkuntoiseksi, mikäli hoidot ovat kunnossa. Yksilölliseen mielipiteeseen terveydestä vaikuttaa jo edelläkin mainittu asenne ja omat arvot. Myös elinympäristö muovaa ihmisen käsitystä terveydestä ja hyvinvoinnista. (Huttunen 2012.)

Huttusen (2012) mukaan tärkeäksi terveyden osaksi on koettu itsenäisyys, riippumattomuus sekä mahdollisuus itse päättää omista teoistaan, toimistaan ja itse huolehtia itsestään. Ihminen kokee terveytensä sitä paremmaksi, mitä enemmän hän on kiinni oman elämänsä ohjaksissa. Kukaan muu henkilö ei voi arvostella toisen ihmisen terveyttä juuri mitenkään; saattaa olla, että joku pitää toista erittäin hyvinvoivana ja terveenä, koska henkilön fyysinen kunto on loistava. Samalla hän saattaa kuitenkin kärsiä vakavista psyykkisistä oireista, jotka eivät näy ulospäin. Toisena esimerkkinä henkisesti hyvinvoiva ja elämäniloinen ihminen saattaa sairastaa esimerkiksi diabetesta. Näin ollen ihminen on todellakin terve silloin, kun hän kokee itse sitä olevansa. (Huttunen 2012.)

3.2 Terveellinen ruokavalio

Mikäli jokainen määrittää terveyden omalla tavallansa, on terveellisen ruokavalion määritelmällä varmasti yhtä monta mielipidettä kuin on syöjääkin. Omasta mielestäni terveellinen ruoka on kuitenkin helpompi rajata kuin terveys, sillä useilla tutkimuksilla on saatu todistettuja tuloksia eri raaka-aineista ja ravinnosta.

Terveellisessä ruokavaliossa ratkaisun avaimena toimii kokonaisuus; säännöllisistä aterioidista ja välipaloista koostuu monipuolinen ruokavalio, joka auttaa jaksamaan ja tukee kehon hyvinvointia. Satunnaisista herkkupäivistä ei ole haittaa, mikäli arkipäivien aterioissa suositetaan paljon kasviksia, pehmeitä rasvoja sekä vähäsuolaisia tuotteita. Tukena hyvälle ateriakokonaisuudelle toimii lautasmalli, joka auttaa hahmottamaan missä suhteessa ja mitä kaikkea ravitsevan ja terveellisen aterian tulisi sisältää. (Suomen Sydänliitto ry 2014a.)



KUVA 1. Lautasmalli (Suomen sydänliitto ry 2012b)

Ateria koostetaan lautasmallin avulla seuraavasti:

- Puolet lautasesta kasviksia
- Neljännes perunaa, tummaa pastaa tai riisiä
- Neljännes vähärasvaista ja –suolaista lihaa, kalaa, kanaa tai palkokasveja
- Lisänä pala vähäsuolaista täysjyväleipää, jolla kasvimargariinia
- Lasillinen rasvatonta maitoa tai piimää

Lautasmallin avulla terveellisen ruokavalion periaatteet toteutuvat ja ruokamäärät säilyvät kohtuullisina (Suomen sydänliitto ry 2012b).

4 MITÄ TERVEELLINEN RUOKA ON MAALLIKOLLE JA ASiantuntijALLE?

Miten terveellisen ruoan määritelmä eroaa ammattilaisten ja maallikoiden välillä? Usein esitetty kysymys terveyden edistämistä ja terveellistä syömistä koskevissa kysymyksissä on, miksi ihmiset, jotka periaatteessa tietävät kuinka tulisi syödä, eivät kuitenkaan noudata oppimiaan ohjeita. Maallikoiden ja asiantuntijoiden näkemyseroja on pohdittu jo pitkään, mutta lähestymistapa käytännön ja tiedon väliseen kuilun ratkaisemiseen löytyy tavallisten ihmisten ja ammattilaisten näkökulmien rinnakkaisarkastelemisesta. (Niva & Piironen 2005, 142.)

4.1 Vuoden 2004 tutkimus kuluttajien ja asiantuntijoiden näkemyksestä terveellisestä syömisestä

Vuonna 2004 toteutetussa tutkimuksessa tarkasteltiin ravitsemuksen asiantuntijoiden sekä kuluttajien näkemystä terveellisestä syömisestä ja terveysvaikutteisista elintarvikkeista terveellisen ruokavalion osana. Aineiston muodostivat kuluttajien ryhmäkeskustelut ja puolistrukturoidut asiantuntijahaastattelut, jotka toteutettiin syksyllä 2004. Haastateltavat 11 asiantuntijaa työskentelivät kuluttajien terveellisten ruokatottumusten edistämisen parissa tai neuvontatöissä. Kuluttajat rekrytoitiin Kuluttajatutkimuskeskuksen kuluttajapaneelistä pääkaupunkiseudulta ja rekrytointi kohdistettiin yli 40-vuotiaisiin. Ryhmäkeskusteluihin osallistuneista 45 henkilöstä 20 oli miehiä ja 25 naisia. Tulosten tarkastelussa on huomioitava, että osallistujien joukkoa voidaan luonnehtia moninkertaisesti suodattuneeksi näytteeksi suomalaisista kuluttajista; tutkimuskysymys rajasi osallistujia aiheen kiinnostavuuden vuoksi ja panelistit olivat melko korkeasti koulutettuja, jotka osallistumisellaan halusivat vaikuttaa kuluttajien asemaan. (Niva & Piironen 2005, 143.)

4.2 Maallikoiden ja ammattilaisten lähestymistapa aiheeseen

Nivan ja Piironen (2005, 143–144) mukaan tutkimustulosten analysointi paljastaa nopeasti maallikoiden ja asiantuntijoiden eriävät mielipiteet syömiseen ja ruokaan; tavalli-

set ihmiset lähestyvät asiaa oman arkensa näkökulmasta, kun taas asiantuntijat puhuvat työnsä tuoman kokemuksen kautta.

Maallikot lähestyvät terveellisyyttä ruokaan liittyvillä ”hyvä-paha” –jaotteluilla, joissa tietyt ainesosat tai elintarvikkeet luokitellaan epäterveellisiksi tai terveellisiksi. Toisaalta huomio kiinnittyy myös ruokavalion kokonaisuuteen, jolloin aiheen tarkastelun kohteeksi nousee pikemminkin terveellinen syöminen kuin terveellinen ruoka. (Niva & Piironen 2005, 144.)

Sekä asiantuntijoiden että maallikoiden kuvatessa terveellistä ruokaa esiin nousevat huomattava marjojen, kasvien ja hedelmien suosiminen, runsas kuidun saanti sekä liiallisen suolan, rasvan (erityisesti kovan rasvan) ja sokerin karsiminen ruokavaliosta. Tavallisten ihmisten haastatteluista käy ilmi, että terveellisyyttä määriteltäessä näkökulmana on usein yksittäisten ruoka-aineiden välttäminen: ”Kaarina K2: Sokeri pois, valkoinen vehnä jauho pois ja turha suola pois, niin siinä on hyvä lähtökohta ja rasva, rasva on kaikista pahin...”.(Niva & Piironen 2005, 144.)

4.3 Liputusta kotiruoan puolesta

Tutkimuksessa tehdyn valmisruokien ja kotiruoan välinen vertailu osoittaa kotiruoan tärkeän merkityksen suomalaisille kansalaisille. Itse ”alusta asti” tehty ruoka nähdään terveellisenä huolimatta siitä, mitä valmistetaan. Myös asiantuntijat pitävät kotiruokaa valmisruokia parempana vaihtoehtona, varsinkin osana lasten terveellisten ruokatottumusten muokkaajana. Sekä asiantuntijat että kuluttajat kohdistavat mielipiteensä valmisruoista epäterveellisiin välipaloihin, joita pidetään liian rasvan, suolan ja sokerin lähteenä. (Niva & Piironen 2005, 145.)

Myös ravitsemusterapeutina ja personal trainerina työskentelevä Petteri Lindblad (2013) sekä kuluttajaliiton ravitsemusterapeutti ja terveystieteen maisteri Leena Putkonen (2013) ovat arvioineet kotiruoan ja valmisruokien välisen kuilun syvyyttä. Molemmat asiantuntijat pitävät kotiruokaa suuremmassa arvossa verrattaessa sitä valmisruokiin, mutta Lindbladilta löytyy myös suora mielipide; hänen mukaan kotiruoka ei ole automaattinen synninpäästö, sillä hänen mielestään kotiruoalla ja yleensä terveelliseksi mielletyllä luomuruoallakin voi syödä aivan väärin. Putkosen mukaan olisi tärkeää ymmärtää, että eineksen ovat satunnaiskäytössä ihan hyviä, mutta eivät sovi jokapäiväiseen

ruokailuun. Vaikka kotiruoan ja einesten ravintosisällöt saattavat välillä olla lähes samanlaiset, on einesten rasvan laadussa, kasvisten ja suolan määrässä Putkosen mukaan vielä paljon parantamisen varaa. (Lindblad & Putkonen 2013, Grüninin & Hietalan 2013, mukaan.)

4.4 Monipuolisuus ja kohtuus

Vuonna 2004 kuluttajien ja asiantuntijoiden näkemyksestä terveellisestä syömisestä tehdyn tutkimuksen myötä saatujen tulosten mukaan maallikot pitävät monipuolisuutta ja kohtuullisuutta osana terveellistä ruokailua. Terveellisyys on tästä näkökulmasta moninainen kokonaisuus, jossa suositaan ja vältetään tiettyjä elintarvikkeita, minkä lisäksi kiinnitetään huomiota ruokailun rytmiin sekä vaihtelevuuteen. Myös asiantuntijat kannattavat vaihtelevuutta, kohtuutta sekä monipuolisuutta. Monipuolisuus merkitsee asiantuntijoille myös nimenomaan sitä, että mistään ruoasta ei tarvitse kokonaan luopua; heidän mielestään painonpudotuksen suurin kompastuskivi onkin juuri ”kiellettyjen” herkkujen vastustaminen, mikä saattaa ennen pitkää johtaa mahdollisesti suureenkin sortumiseen. (Niva & Piironen 2005, 150.) Mielenkiintoinen huomio on, että naiset kiinnittävät enemmän huomiota ruoan terveellisyyteen kuin miehet (Kunttu & Pesonen 2012, Vigrenin 2013, 17 mukaan).

Myös Suomen Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen mukaan terveellisen ruokavalion avainsanana on energiansaannin tasapaino. Terveellisen ravitsemuksen ratkaisevat pitkällä aikavälillä tehtävät jokapäiväiset valinnat, jotka muodostavat eheän kokonaisuuden. Kun ruokavalion perusasiat ovat kunnossa ja kaikessa säilytetään kohtuus, on monipuolisuus sekä välttämättömien ravintoaineiden saanti turvattu. Myös paino pysyy vakiona, kun energiankulutus ja –saanti ovat tasapainossa. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2012b.)

5 SUOMALAISET RAVITSEMUSSUOSITUKSET ENNEN JA NYT

Suomeen ensimmäiset ravitsemussuosituksiset tulivat vuonna 1987 Valtion ravitsemusneuvottelukunnan julkaisemana. Uusimmat voimassaolevat suositukset ovat hyvinkin tuoreet, vuoden 2014 tammikuussa ilmestyneet. Suomen suositukset rakentuvat pääosin pohjoismaisista ravitsemussuosituksista, joiden perustan ovat luoneet pohjoismaisista asiantuntijoista koostuva työryhmä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014a.) Tässä opinnäytetyössä vertaillaan ainoastaan ensimmäisten (vuonna 1987 ilmestyneet) ja viimeisimpien (vuonna 2014 ilmestyneet) ravitsemussuosituksia, sillä tarkoituksena on verrata, miten 27 vuotta ovat vaikuttaneet suosituksiin; täten vuoden 1998 ja vuoden 2005 ravitsemussuosituksia ei oteta tekstissä huomioon.

5.1 Miten ravitsemussuosituksiset ovat muuttuneet 27 vuodessa?

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan julkaisemat ravitsemussuosituksiset ovat muuttuneet melko vähän verrattuna 1980-luvun loppupuoliskon suosituksiin. Muutokset rajoittuvat esimerkiksi suolan vähentämiseen, kasvisten lisäämiseen (noin 50g) sekä parin maitodesilitran karsimiseen (Simola 2014). Kasvikset, hedelmät ja marjat ovat pitäneet pintansa suomalaisen ruokavalion tukipilarina ensimmäisistä suosituksista lähtien. Valtion ravitsemusneuvottelukunta muistuttaa kotimaisten metsien ja puutarhojen antimien tärkeydestä sekä mahdollisimman vähäisestä prosessoinnista; esimerkiksi hedelmät kannattaa mehujen sijaan syödä sellaisenaan (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005b, 36).

5.2 Maitovalmisteet

Erityisen paljon maitovalmisteista saadaan kalsiumia, jodia, D-vitamiinia ja hyviä proteiineja. Maidon rasvasta 2/3 on tyydyttyneitä kovia rasvoja, joten maitotuotteita valittaessa kannattaa kiinnittää huomiota sen rasvattomuuteen ja valita kyseinen vaihtoehto. Kasvipärisillä D-vitamiineilla ja kalsiumilla täydennetyillä elintarvikkeilla (kuten esimerkiksi kaura- tai soijajuomilla) voidaan tarvittaessa korvata nestemäiset maitovalmisteet. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014c, 22.)

Maitovalmisteiden päivittäisessä määrässä on nykyisten suositusten mukaan myös melko vähän eroa 1987 vuoden ohjeisiin. Silloin suositeltiin juomaan noin kuusi-seitsemän desilitraa maitoa päivässä, nykyään sama luku liikkuu noin viidessä desilitrassa (Simola 2014). Tuotteissa tulisi suosia rasvattomia tai vähärasvaisia vaihtoehtoja; näin nautittuna maitovalmisteista saa riittävästi hyödyllistä kalsiumia ja B-vitamiinia luuston ja kehon hyvinvoinnille (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014c, 22).

5.3 Viljavalmisteet

Ravitsemustieteen professori Mikael Fogelholmin (2014) mukaan erilaisista tutkimuksista on saatu näyttöä, että runsaasta täysjyväviljan käytöstä on paljon terveydelle edullisia vaikutuksia; täysjyväviljan käyttö saattaa pienentää joidenkin syöpien, sydän- ja verisuonisairauksien ja tyyppin 2 diabeteksen riskiä. Täysjyväviljan suosiminen saattaa helpottaa myös painonhallintaa. Monipuolisuus korostuu myös viljavalmisteita ja leipää valittaessa; vaihtelevasti erilaisia täysjyväviljatuotteita käyttäen voi saavuttaa parhaat terveyshyödyt. (Fogelholm 2014.)

Vuonna 1987 viljavalmisteet veivät ruokaympyrästä lähes samanlaisen osuuden kuin maitovalmisteet. Vuonna 2014 viljavalmisteet ovat 1980-luvun ruokaympyrästä poiketen ruokakolmion toiseksi alimmalla tasolla heti marjojen, hedelmien ja kasvien jälkeen. Ennen päivän annosmääräksi suositeltiin noin 300g, nykyään päiväkohtaiseksi sopivaksi määräksi suositellaan naisille kuusi annosta, miehille yhdeksän. Yksi annos koostuu esimerkiksi yhdestä leipäviipaleesta tai yhdestä desilitrasta keitettyä täysjyväpasta. (Simola 2014.) Ravitsemussuositusten mukaan puolet päivän saadusta viljavalmistemäärästä tulisi olla täysjyvää; näistä tuotteista tulisi suosia vähäsuolaisia vaihtoehtoja. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014c, 21.)

5.4 Liha, kala ja ravintorasvat

Lihan, kalan ja kananmunien osuudeksi suositeltiin ruokavaliassa noin 220 grammaa päivässä vuonna 1987. Kalan kulutuksen lisäämistä pidettiin mahdollisena, sillä kalan sisältämien terveellisten monityydyttyneiden rasvahappojen terveellisyydestä tiedettiin jo silloin. Liha- ja makkaralaadut olivat sallittuja, mutta niitä kehoitettiin syömään ja

valmistamaan vähärasvaisina versioina. Vuonna 2014 ravitsemussuosituksissa kala ja siipikarja ovat ruokakolmiossa omana lohkonaan ennen punaista lihaa (sika, nauta, lammas), kananmunia ja lihavalmisteita. Punaista lihaa kehoitetaan syömään nykyään enintään 500 grammaa viikossa, valmistettuna mahdollisimman vähällä suolalla ja rasvalla. (Simola 2014.)

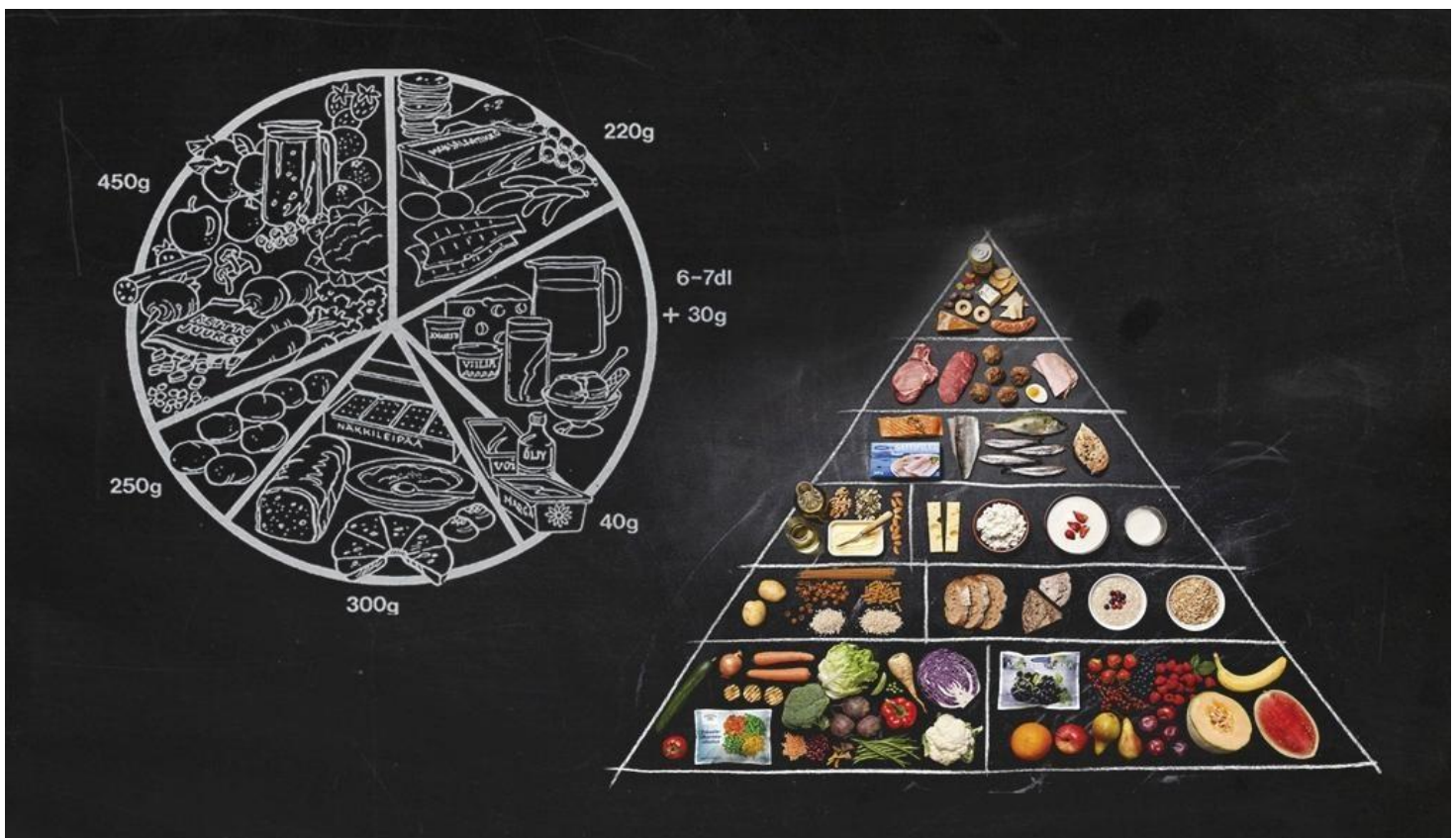
TAULUKKO 1. Suositeltavat ruokavaliomuutokset energiatasapainon ja terveyden edistämiseksi (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014c, 18)

LISÄÄ	VAIHDA	VÄHENNÄ
Kasvikset (erityisesti juurekset) Palkokasvit (herneet, pavut, linssit)	Vaaleat viljavalmisteet → täysjyväviljavalmisteet	Lihavalmisteet, Punainen liha
Marjat, Hedelmät	Voi, voita sisältävät levitteet → kasviöljyt, kasviöljypohjaiset levitteet	Lisättyä sokeria sisältävät juomat ja ruoat
Kalat ja muut merenelävät	Rasvaiset maitovalmisteet → vähärasvaiset/rasvattomat maitovalmisteet	Suola
Pähkinät ja siemenet		Alkoholijuomat

Ruokaympyrän pienin sektori jäi vuonna 1987 ravintorasvoille, jolloin saantisuositus oli 40 grammaa päivässä. Ravintorasvat vievät myös vuoden 2014 ruokakolmiosta melko pienen osan; nykyään rasvojen rinnalle on lisätty vielä erilaiset siemenet ja pähkinät, jotka mainitaan hyvän tyydyttymättömän rasvan lähteeksi. Ruoanlaitossa tulisi suosia uunissa kypsentämistä sekä keittämistä, sillä ne vähentävät rasvan käytön tarvetta. Salaatinkastikkeiden ja leipärasvojen tulisi olla kasviöljypohjaisia. (Simola 2014.)

TAULUKKO 2. Ravintoainekohtaiset suositukset ennen ja nyt (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014d)

	1987	2014
HIILIHYDRAATIT	vähintään 50% kokonaisenergiasta	45-60% kokonaisenergiasta
RAVINTOKUITTU	30-35 grammaa / päivä	25-35 grammaa / päivä
LISÄTTY SOKERI	enintään 10% kokonaisenergiasta	alle 10 % kokonaisenergiasta
PROTEIINIT	12-15% kokonaisenergiasta	10-20% kokonaisenergiasta, 15-20% yli 65-vuotiaille
RASVAT	30% kokonaisenergiasta	25-40% kokonaisenergiasta
SUOLA	7-9 grammaa / päivä	enintään 5 grammaa / päivä
D-VITAMIINI	5-10 mikrogrammaa / päivä	ruoasta saatuna 10 mikrogrammaa / päivä



KUVA 2. Vuoden 1987 ruokaympyrä ja vuoden 2014 ruokakolmio (Simola 2014, Valtion ravitsemusneuvottelukunnan mukaan)

5.5 Nykyiset juomasuositukset

Yhtä tärkeää terveellisen ruoan valinnan ohella on muistaa juoda oikein ja riittävästi. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (2014f) mukaan vettä ja muita juomia tulisi nauttia päivittäin yhteensä noin 1-1,5 litraa ruoan lisäksi. Kuitenkin tämän juomamäärän ylittämisestä ei ole terveydelle hyötyä. Erittäin tärkeää on pitää huolta nesteen saannista iän kertyessä; tällöin janon tunne saattaa heikentyä ja nestevajaus voi kehittyä pikaisesti. Tämä on haitallisempaa vanhemmilla ihmisillä kuin nuorilla. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014f.)

Paras janojuoma on tavallinen vesijohtovesi. Teetä ja kahvia voi nauttia päivittäin, mutta suodatinkahvi on pannukahvia suositeltavampaa. Kahvissa ja teessä kannattaa välttää kerman, sokerin tai rasvaisen maidon lisäämistä, sillä ne lisäävät juoman energiamäärää; paras tapa on jättää ne kokonaan pois tai suosia esimerkiksi rasvatonta maitoa. Kofeiinipitoisia juomia ei suositella alle 15-vuotiaille ollenkaan. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014e, 2014f.)

Nektareita ja täysmehuja (100% mehu) voi nauttia päivässä enintään 2dl ja mieluiten ruokailun yhteydessä. Monet täysmehut sisältävät happoja ja luonnostaan sokereita, nektarit puolestaan lisättyä sokeria; tämän vuoksi niitä ei suositella janojuomiksi eivätkä ne myöskään korvaa hedelmiä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014e.) Täysmehuja ja nektareita kannattaa nauttia maltillisesti myös siksi, että ne lisäävät usein nautittuna myös hampaille haitallista happohyökkäystä.

6 FINRAVINTO –TUTKIMUKSET VUONNA 2007 JA 2012

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen Finravinto-tutkimukset ovat seuranneet vuodesta 1982 lähtien viiden vuoden välein suomalaisen aikuisväestön ravinnonsaantia ja ruoankäyttöä. Ravintotutkimukset toteutetaan osana kansallista FINRISKI-tutkimusta, joka selvittää kroonisten tautien riskitekijöitä ja niiden muutoksia. (Helldán, Raulio, Kosola, Tapanainen, Ovaskainen & Virtanen 2013a, 4.) Vuonna 2007 FINRISKI-tutkimus suoritettiin tammi-maaliskuussa Helsingin ja Vantaan kaupungeissa, Pohjois-Savon ja Pohjois-Karjalan maakunnissa, Turun ja Loimaan alueella sekä Oulun läänissä (Paturi, Tapanainen, Reinivuo & Pietinen 2007, 5). FINRISKI-tutkimus toteutettiin vastaavasti vuonna 2012 tammi-maaliskuussa edellä mainituilla paikkakunnilla, tosin Oulun lääni korvattuna Pohjois-Pohjanmaalla ja Kainuulla (Helldán ym. 2013a, 4).

6.1 Vuoden 2007 FINRISKI-tutkimus ja sen tulokset

Vuonna 2007 FINRISKI-tutkimukseen kutsuttiin 9958, joista tutkittavaksi osallistui 6273 henkilöä; tutkittaville tehtiin kliinisiä ja antropometrisiä mittauksia sekä haastatteluja (Paturi ym. 2007, 5). Antropometrialla tarkoitetaan painoon, pituuteen, leveysmittoihin, ympärysmittoihin sekä ihopoimuihin perustuvia mittauksia, joilla pyritään kuvaamaan henkilön terveydentilaa, erityisesti yli- tai aliravitsemusta sekä kasvua (Aro, Mutanen & Uusitupa 2005, 276). Otoksesta 33% ohjattiin vielä Finravinto-tutkimukseen, jossa ravintohaastattelijat tallensivat tutkittavien 48 tunnin ruoankäyttöhaastattelun ja ohjeistivat 50% tutkittavista täyttämään kolmen seuraavan päivän ajan ruokapäiväkirjaa. Ruokapäiväkirjaa täyttäneille lähetettiin vielä loppuvuodesta toinen ruokapäiväkirja täytettäväksi. Kaiken kaikkiaan Finravinto 2007 –tutkimus sai aineistoksi 2039 haastattelua, 912 ensimmäisen vaiheen sekä 606 toisen vaiheen täytettyä ruokapäiväkirjaa. (Paturi ym. 2007, 5.)

Vuonna 2007 elintarvikeluokittain tarkasteltuna 65–74 -vuotiaat söivät 25–64 -vuotiaisiin verrattuna enemmän puuroa, munkkeja, pullaa sekä alle 60% rasvaa sisältäviä levitteitä, kun taas nuorempi väestö söi vanhempiin verrattuna enemmän kovia juustoja, jogurttia ja makeisia. Ikääntyneiden ja työikäisten väestön ruokavalion ravintosisällössä ei ollut suuria eroja. Naisilla kasvien ja hedelmien energiansaantiin suhteutet-

tu kulutus oli merkittävästi enemmän kuin miehillä. Miehillä rasvan osuus energiasta oli 33% kun taas naisilla kyseinen luku oli 31% (taulukko 3). (Paturi ym. 2007, 5.)

Energiaprosenttiarvo E% kertoo energiaravintoaineen osuuden kokonaisenergiasaannista (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014c, 7). FINRISKI-tutkimuksessa vuonna 2007 tyydyttyneiden rasvahappojen osuus oli miehillä 13E% ja naisilla 12E% (taulukko 3). Tyydyttynyt eli niin sanottu epäterveellinen kova rasva saatiin enimmäkseen piilorasvana leivonnaisista, liharuoista sekä maitovalmisteista. Naisten ruokavalio oli kuitu-, sokeri- ja proteiinipitoisempaa kuin miesten. (Paturi ym. 2007, 5.)

Vuonna 2007 suomalaisten aikuisten ravintotottumukset olivat Finravinto-tutkimuksen mukaan kehittyneet aikaisempiin vuosiin verrattuna ensisijaisesti positiiviseen suuntaan; suolan saanti oli pienentynyt ja rasvan laatu yhä parantunut. Kehittymisen varaa edellä mainitussa tosin oli, ja myös kuidun saanti olisi saanut olla runsaampaa samalla kun sakkaroosin (eli tavallisen valkoisen sokerin) käyttöä olisi saanut vähentää. Nämä ravitsemuksen epäkohdat pystyisi korjaamaan helposti lisäämällä ruokavalioon täysjyväviljaa, kasviksia, hedelmiä, marjoja sekä kalaa, kun taas sokeripitoisten ja runsaasti tyydyttyneitä rasvoja sisältävien elintarvikkeiden määrää ruokavaliossa tulisi vähentää. (Paturi ym. 2007, 5.)

6.2 Vuoden 2012 FINRISKI-tutkimus ja sen tulokset

Vuoden 2012 FINRISKI-tutkimukseen kutsuttiin 9905, joista tutkittavaksi osallistui 5827 henkilöä. Tutkittavat olivat 25–74 -vuotiaita ja heidät valittiin satunnaisotannalla väestörekisteristä. Tutkittaville tehtiin vuoden 2007 mukaan sekä haastatteluja että antropometrisiä ja kliinisiä mittauksia. Haastatteluja vuonna 2012 saatiin yhteensä 1708 kappaletta tutkimuksen aineistoksi. (Helldán ym. 2013a, 4.)

Elintarvikeluokittain tarkasteltuna vuoden 2007 tutkimustulokset eivät olleet muuttuneet vuoteen 2012 mennessä: edelleen 65–74 -vuotiaat söivät enemmän pullaa, munkkeja ja puuroa verrattuna 25–64 -vuotiaisiin, jotka sitä vastoin kuluttivat vanhempaan väestöön verrattuna enemmän jogurttia, makeisia sekä kovia juustoja. Kasvisten määrä lautasella oli myös edelleen runsaampaa naisilla kuin miehillä. (Helldán ym. 2013a, 4.)

Rasvan kulutuksessa oli tapahtunut iso muutos viiden vuoden takaiseen tutkimukseen verrattuna; rasvan osuus energiasta oli vuonna 2012 työikäisillä miehillä ja naisilla molemmilla 36% (taulukko 3). Vuonna 2007 tämä luku oli miehillä kolme ja naisilla viisi prosenttiyksikköä pienempi. Tyydyttyneiden rasvahappojen osuus oli vuonna 2012 sekä miehillä että naisilla 14E%. (Helldán ym. 2013a, 4.)

TAULUKKO 3. Rasvan osuus energiasta vuonna 2007 ja vuonna 2012 (Helldán ym. 2013a, 4, Paturi ym. 2007, 5)

	MIEHET	NAISET
Rasvan osuus energiasta vuonna 2007	33%	31%
Rasvan osuus energiasta vuonna 2012	36%	36%
Tyydyttyneiden rasvahappojen osuus kokonaisenergiasta 2007	13E%	12E%
Tyydyttyneiden rasvahappojen osuus kokonaisenergiasta 2012	14E%	14E%

Helldánin ym. (2013a, 4) mukaan tyydyttyneiden, sekä myös kerta- ja monityydyttymättömien rasvojen määrä suomalaisten ruokavaliossa oli lisääntynyt suuresti aiempaan verrattuna. Suomalaiset saivat epäterveellisestä tyydyttyneestä rasvasta yli puolet maitorasvasta, joka sisältyi juustoon, voihin, rasvaseoksiin, maitojuomiin, maitovalmisteisiin sekä ruoanvalmistusrasvaan. Lisäksi tyydyttyneen rasvan lähteenä toimivat liha, liha- valmisteet, sekä muut ravintorasvat ja levitteet. (Helldán ym. 2013a, 4.)

Liharuokien ja voinin kulutus näkyi myös suolan kulutuksessa. Suolan saanti oli lisääntynyt ja ylitti suosituksen <6 g/ vrk naisilla 6,5 g/vrk ja miehillä 8,9 g/vrk (Helldán ym. 2013a, 125).

Vähähiilihydraattisen ruokavalion innostus näkyi luonnollisesti hiilihydraattien kulutuksessa; kuidun saanti oli vähentynyt merkittävästi, kun leipä tai muut täysjyväviljatuotteet oli jätetty vähemmälle huomiolle.

Helldánin ym. (2013a, 4) mukaan Finravinto 2012 –tutkimuksessa käy ilmi, että pitkään tapahtunut positiivinen kehitys suolan saannin vähenemisessä sekä rasvan laadun para-

nemisessä suomalaisten aikuisten ravintotottumuksissa näyttää pysähtyneen. Rasvan osuus ruokavaliossa on lisääntynyt ja hiilihydraattien laatu huonontunut; sakkaroosin eli valkoisen sokerin saanti on ruokavaliossa liian suurta ja kuidun saanti liian pientä. Myönteistäkin muutosta kuitenkin on; kasviöljyn ja kasvien käyttö on lisääntynyt, samoin rasvaliukoisen D-vitamiinin saanti. (Helldán ym. 2013a, 4.)

6.3 Suomalaisten ravintotottumusten vaikutus veren kolesterolipitoisuuteen

Kolesteroli on elimistön itse tuottama rasva-aine ja sitä tarvitaan solujen normaaliin toimintaan (Becel 2014). Kolesteroli jaetaan yleensä niin sanottuun ”pahaan” LDL-kolesteroliin ja ”hyvään” HDL-kolesteroliin. LDL-kolesteroli kuljettaa kolesterolia kudoksiin ja verisuonten seinämiin, mikä lisää verisuonten kalkkeutumisen ja sepelvaltimotaudin riskiä. HDL-kolesteroli sitä vastoin puhdistaa kudoksia ja verisuonten seinämiä kuljettamalla kolesterolia pois päin. Veren kolesterolipitoisuutta säätelee perimä ja omat elämäntavat. (Suomen sydänliitto ry 2014c.)

FINRISKI 2012- tutkimuksen mukaan suomalaisten kolesterolitaso on jälleen kääntynyt selvästi nousuun vuosikymmenen laskun jälkeen. Miehillä seerumin kolesterolipitoisuus nousi 5,25 mmol:sta/l 5,34 mmol:iin/l (nousu 1,7%) ja naisilla 5,15 mmol:sta/l 5,31 mmol:iin/l (nousu 3,1%) vuodesta 2007 vuoteen 2012 (taulukko 4). (Borodulin, Harald, Laatikainen, Peltonen, Puska, Salomaa, Sundvall & Vartiainen 2012, 1.) Veren kokonaiskolesterolimäärän tulisi olla terveellä ihmisellä alle 5,0mmol/l (Suomen Sydänliitto ry 2014c). Mikäli muissa riskitekijöissä ei tapahdu merkittäviä positiivisia muutoksia, kääntää kolesterolitason nousu Borodulin ym. (2012, 1) mukaan myös sydäntautisairastuvuuden kasvuun.

TAULUKKO 4 . Suomalaisien kolesterolipitoisuudet sekä niiden välinen kasvu vuosina 2007 ja 2012 (Borodulin ym. 2012, 1)

	MIEHET	NAISET
veren kolesterolipitoisuus vuonna 2007	5,25 mmol/l	5,15 mmol/l
veren kolesterolipitoisuus vuonna 2012	5,34 mmol/l	5,31 mmol/l
kasvu vuoden 2007 ja vuo- den 2012 välillä	1,7%	3,1%

7 RUOANVALINTAA OHJAAVAT TEKIJÄT

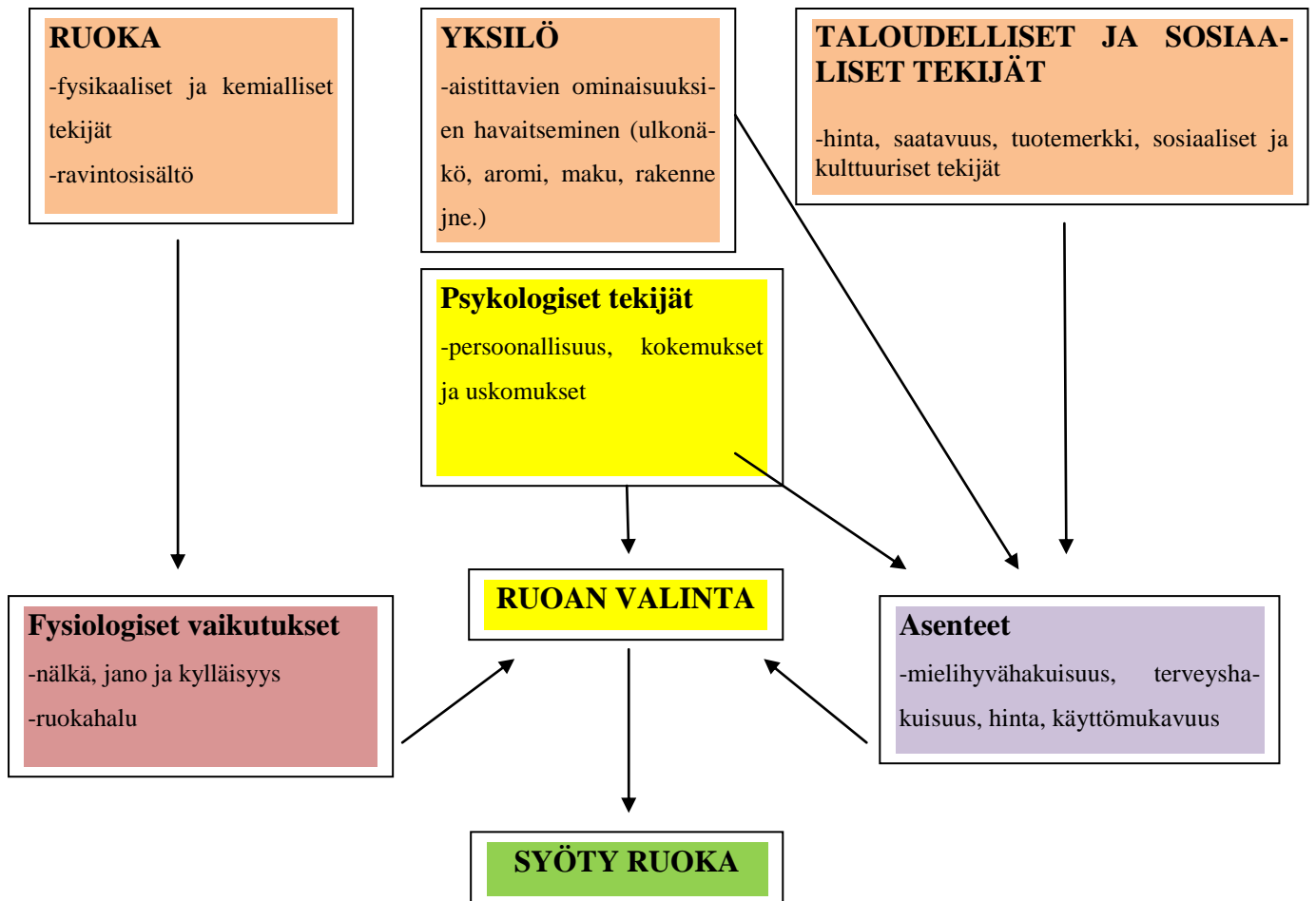
On useita tekijöitä, jotka vaikuttavat asiakkaan päätöksiin ostotapahtuman yhteydessä. Tekijät eroavat jonkun verran, kun verrataan esimerkiksi konkreettisen tuotteen ja ruoanvalintaa ohjaavien tekijöiden välillä, mutta pääasiassa lähtökohdat ovat melko samantyyppiset. Mikäli puhutaan ruoasta tai raaka-aineista, vaikuttavat ostopäätöksiin muun muassa tuotteen alkuperä, hinta, laatu, terveellisyys, tuoreus, omat kokemukset ja odotukset, mainonta sekä saatavuus.

Richard Shepherdin (1990) mukaan ruoanvalintaan vaikuttavat tekijät voidaan jakaa kolmeen ryhmään: 1) yksilöllisiin tekijöihin, 2) ruoassa itsessään oleviin tekijöihin ja 3) ympäristö- ja sosiaalisiin tekijöihin. Terveysvaikutteisten elintarvikkeiden käyttö ja niiden kehittäminen perustuu sellaisiin elintarvikkeissa tai ruoassa oleviin ominaisuuksiin, joista kuluttaja harvemmin voi tehdä suoraan havaintoja; kuluttajan täytyykin käyttää hyväkseen tietoa ostopäätöksiä tehdessään. Merkittävä valintaperuste kuluttajalle on tuotteen aistinvarainen laatu eli maku; kulttuuriset oppimiset ohjaavat suurimmaksi osaksi tätä mieltymysten kehittymistä. Myös ruoan sisältämät farmakologiset vaikutukset (esimerkiksi kofeiini) ja ruoan energiasisältö voivat vaikuttaa ruoan valintaan. (Lähteenmäki & Urala 2001, 3.)

Ruoalla voidaan viestittää myös omaa elämäntapaa ja arvoja. Ympäristö vaikuttaa kuluttajiin eri tavalla kuluttajan asenteiden ja omien kokemusten mukaan; myös kuluttajien asennetaipumukset (esimerkiksi vaihteluhalutaipumus, tietoisuus omasta kehosta ja suhtautuminen uusiin ruokiin) ohjaavat vahvasti ruoanvalintaa. Asenteet ohjaavat kuluttajaa siinä määrin, kuinka paljon on valmis maksamaan ja näkemään vaivaa ruoan hankkimisen ja valmistamisen eteen. Käyttäytymismallit ja asenteet jotka ohjaavat kuluttajaa valinnoissaan, voivat olla joko tiedostettuja tai tiedostamattomia.

Mikäli kyseessä on terveysvaikutteinen elintarvike, punnitaan sen palkitsevuus ja lisäarvo joka kerta valintatilanteessa. Ellei tuotteen ole koettu olevan palkitseva ja positiivisia tunteita herättävä, kuluttaja ei valitse tuotetta toista kertaa. Palkitsevuus voi perustua joko aistittavaan laatuun perustuvaan mielihyvään, sosiaaliseen hyväksyntään tai myönteisen fysiologisen vaikutuksen havaitsemiseen. (Lähteenmäki & Urala 2001, 3.)

Seuraavassa kuviossa esitetään Richard Shepherdin (1990) mallia ihmisen ruoanvalintaan vaikuttavista tekijöistä ja niiden vuorovaikutuksesta. Tässä mallissa ruoanvalinnan selittäjinä yhdistyvät kuluttaja, ympäristö sekä ruoassa itsessään olevat komponentit. Ruoanvalintaan vaikuttavat komponentit Shepherd jakaa mallissaan kolmeen osaan: 1) yksilöön liittyviin tekijöihin, 2) sosiaalisiin ja taloudellisiin tekijöihin sekä 3) ruokaan itseensä liittyviin tekijöihin. (Lähtenmäki & Urala 2001, 14.)



KUVIO 1. Ruoanvalintaan vaikuttavat tekijät Shepherdin (1990) mukaan (Shepherd 1990, Lähtenmäen & Uralan 2001, 15 mukaan)

Itse ruokaan liittyviä tekijöitä ovat esimerkiksi ruoan kemialliset ja fysikaaliset ominaisuudet. Tähän joukkoon kuuluvat ruoan ravintoainekoostumus, fysikaalinen rakenne, ruoan lämpötila sekä näiden fysiologiset vaikutukset janoon, ruokahaluun, kylläisyyteen ja nälkäisyyteen.

Kyky havaita ruoan aistittavia ominaisuuksia ja niiden miellyttävyyden kokeminen liittyvät itse yksilöön. Tähän ryhmään kuuluu myös psykologiset tekijät kuten mieliala,

asenteet, persoonallisuus sekä kokemusten pohjalta aikaisemmin muotoutuneet uskomukset.

Hinta, tuotemerkki, kulttuuriset tekijät sekä saatavuus ovat ruoanvalintaan vaikuttavia sosiaalisia ja taloudellisia tekijöitä. Ruokavalintojen myötä voidaan osoittaa sosiaalista statusta; yksilön sosiaalinen ja taloudellinen tilanne määrää ruokaan käytettävissä olevan rahamäärän. Ateriointitavat ja ruokasäännöt jotka liittyvät uskontoon ovat myös kulttuurisidonnaisien valintojen määrääjiä. (Lähtenmäki & Urala 2001, 15.)

Shepherdin mallin mukaan sosiaaliset, yksilölliset ja taloudelliset valintatekijät vaikuttavat asenteiden kautta valintoihin. Asenteet määritellään valmiuksiksi asennoitua tiettyyn toimintaan tai asiaan joko myönteisesti tai kielteisesti. Esimerkiksi ruoan terveellisyyttä kohtaan valitut asenteet voivat olla puolesta tai vastaan, mutta toteuttamistavoissa on yksilöllisiä eroja; kun yksi tekee monipuolisia valintoja, toinen välttelee rasvaa ja kolmas on vain suurpiirteisesti terveellisten valintojen kannalla miettimättä, mitä ne todellisuudessa merkitsevät käyttäytymisen tasolla. (Lähtenmäki & Urala 2001, 15.)

7.1 Kuluttajakysely ruoanvalintaa ohjaavista tekijöistä

Aikojen kuluessa kuluttajien vaatimukset ruokaa kohtaan ovat kasvaneet reilusti. Myös ruoanvalintaan vaikuttavat trendit, kuten esimerkiksi luonnonmukaisuus, Reilu kauppa, eettisyys, lähiruoka, terveellisyys sekä erityiset ruokavaliot ja dieetit ovat vaikuttaneet entistä enemmän asiakkaiden ostopäätöksiin. Elintarvikkeita, jotka täyttävät kuluttajien erityisvaatimuksia, tuodaan markkinoille yhä enemmän ja tämä näkyy tietenkin myös ruoan hinnassa. (Peltoniemi & Yrjölä 2012, 10.)

Vuonna 2005 ja 2011 suoritettiin kyselytutkimus ”Kun valitset ruokaa kaupassa, kuinka tärkeänä seuraavat elintarvikkeisiin liittyvät asiat ovat sinulle?”. Vuoden 2005 asteikkona oli erittäin tärkeää, melko tärkeää, ei kovin tärkeää, ei lainkaan tärkeää, en osaa sanoa. Vuoden 2011 asteikko oli edelliseen verrattuna kuusiportainen, kun vaihtoehtoihin oli lisätty vielä ”tärkeää”. (Peltoniemi & Yrjölä 2012, 10.)

TAULUKKO 5. Suomalaisen ruoanvalintaan vaikuttavat tekijät (kyselytutkimuksen vaihtoehdot vuosina 2005 ja 2011) (Peltoniemi & Yrjölä 2012, 11)

Herkullisuus	Vähäsuolaisuus
Terveellisyys	Lisäaineettomuus
Hinta	Valmistaja tai tuotemerkki
Kotimaisuus	Lähirooka
Tuttuus (aiempi käyttökokemus)	Eläinten kasvatusolosuhteet
Vähärasvaisuus	Tuotannon luonnonmukaisuus

7.2 Kuluttajakyselyn tulokset

Kyselyyn vastanneita oli 1111 vuonna 2005, kun taas vuonna 2011 vastaajia oli 1352. Molempien vuosien kyselyssä eniten kannatusta vaihtoehdoista sai ruokaa hankittaessa herkullisuus ja terveellisyys. Lähes jokainen vastaaja (97%) piti ruoan ostotilanteessa herkullisuutta vähintään melko tärkeänä. Vastaavasti terveellisuuden suosiminen kasvoi, sillä sen osuus ruokahankinnoissa oli 87% vuonna 2005, kun taas vuonna 2011 tulos oli noussut 91%:iin. Kyselyssä oli mukana myös lisäaineettomuus, vähärasvaisuus ja vähäsuolaisuus, jotka kuuluivat terveellisuuden osa-alueisiin omana vaihtoehtonaan. Näistä lisäaineettomuus vaikutti 16 prosenttiyksikköä enemmän asiakkaiden ostopäätöksiin vuonna 2011 kuin vuonna 2005. (Peltoniemi & Yrjölä 2012, 10.)

Peltoniemen ja Yrjölän (2012, 10) mukaan hinta ohjasi vuonna 2011 selkeästi enemmän kuluttajan valintapäätöksiä kuin kuusi vuotta aiemmin. Hinta on noussut jo melkein yhtä tärkeäksi kriteeriksi kuin terveellisyys, mikä kertoo varmasti siitä, että taloudellisesti huonoina aikoina ruoan hintaan kiinnitetään enemmän huomiota. Asiaan vaikuttaa varmasti myös se, että vuonna 2011 ruoan (sisältää alkoholittomat juomat) hinta kohosi keskimäärin yli 6% vuodesta 2010. (Peltoniemi & Yrjölä 2012, 10.)

Erityisesti eläinten kasvatusolosuhteita sekä tuotannon eettisyyttä on pohdittu viime vuosina enenevässä määrin. Tuotannon eettisiin kysymyksiin kohdistuva kuluttajien kiinnostus näkyy selvästi kyselyiden tuloksissa; vuonna 2005 vastaajista 34% piti tuotannon eettisyyttä (vapaan kanan munat, Reilu kauppa) vähintään melko tärkeänä asiana

ruokaa ostettaessa. Vuoden 2011 kyselyssä oli eriteltyä Reilu kauppa sekä eläinten kasvuolosuhteet; ruokaa hankittaessa melko tärkeänä eläinten kasvuolosuhteita piti 62%, samalla kun Reilun kaupan osuus oli 49%. Luomu- ja lähiruoka ovat myös lisänneet kannatustaan kuluttajien keskuudessa. Vastanneista 39% arvosti luomua ja 59% lähiruokaa ruoan ostotilanteessa vähintään melko tärkeänä asiana. Näin ollen kasvua vuoteen 2005 verrattuna oli luomun osalta 13 prosenttiyksikköä ja lähiruoassa 18 prosenttiyksikköä. (Peltoniemi & Yrjölä 2012, 11.)

8 KULUTTAJAKÄYTTÄYTYMINEN

Vallitsevatko Suomessa olleet ravitsemuksen muoti-ilmiöt edelleen? Muoti-ilmiö eli trendi tekee sanana aiheesta kuin aiheesta nopeasti leviävän, monia kiinnostavan mutta kuitenkin melko nopeasti ohimenevän suuntauksen, jonka vakavuutta ja uskottavuutta ei jäädä välttämättä liioin pohtimaan.

Millä perusteella suomalainen sitten ostaa tuotteitaan kahvilassa ja onko ostopäätöksiin vaikuttavia tekijöitä havaittavissa; jos on, mitä ne ovat? Näihin kysymyksiin etsin vastauksia kyselytutkimuksessani.

Opinnäytetyöni kyselylomakkeen kysymykset ovat muotoutuneet pääasiassa rasvan, hiilihydraattien eli sokereiden, täysjyväviljan ja gluteenin pohjalta. Energiaravintoaineista (hiilihydraatit, rasvat, proteiinit) olen jättänyt kysymyksissäni huomioimatta proteiinit, sillä kahvilatuotteet koostuvat pääasiassa hiilihydraateista ja rasvoista. Haluan muun muassa saada selville, välttelevätkö asiakkaat tietoisesti enemmän rasvaa vai hiilihydraatteja sisältäviä tuotteita, vai onko kyseisellä asialla väliä ollenkaan.

8.1 Hiilihydraatit ja rasvat

Kulkevatko menneet ja nykyiset ravitsemuksen muoti-ilmiöt käsi kädessä suomalaisessa katukuvassa? Jo aiemmin mainitun FINRISKI 2012 -tutkimuksen mukaan rasvan osuus suomalaisten ruokavaliossa on lisääntynyt ja hiilihydraattien laatu huonontunut, kun valkoisen sokerin saanti on liian suurta verrattain kuidun saantiin. Kuitenkin kahdessa vuodessa on tapahtunut jonkinlaista muutosta, sillä Vaasan tuotantopäällikkö Tommi Wileniuksen (2014) mukaan täysjyväleivällä on nykyisin yhtiön tuotannossa aiempaa isompi merkitys, kun terveelliset leipomotuotteet kiinnostavat kuluttajia; monet ovat vähentäneet vaaleiden viljojen osuutta ruokavaliossaan ja kiinnittävät enemmän huomiota hiilihydraattien laatuun. (Massinen 2014.)

Vaasan tutkimus- ja kehityspäällikkö Seija Sulannon (2014) mukaan uudet kulutustottumukset ja –trendit vaikuttavat myyntiin ja ohjaavat leipomoyhtiöitä satsaamaan yhä enemmän terveystuotteisiin. Esimerkiksi taannoinen karppausmuoti pienensi tilapäisesti yhtiön leipämenekkiä. Koska peruspullassa ei ole kauheasti rasvaa tai sokeria, pi-

tää se edelleen pintansa Vaasan leipomon menekissä. Kuitenkin viinereiden myynti on laskenut, toteaa Sulanto. (Massinen 2014.)

8.2 Gluteeni

Keliakiaa sairastavat ihmiset eivät pysty syömään vehnän, ohran sekä rukiin sisältämää valkuaisainetta eli gluteenia. Tästä syystä sairastuneet noudattavat gluteenitonta ruokavaliota. (Keliakialiitto 2014.) Karppauksen tilalle/rinnalle on tullut kuitenkin niin sanottu ”gluttaus”. Gluteenittomien tuotteiden hyllyille suuntaavat nykyään enenevässä määrin myös keliakiaa sairastamattomat suomalaiset, sillä gluteenittomasta ruokavaliosta on tullut uusi laihtutustrendi; kapeamman uuman tavoittelemisen lisäksi sillä haetaan helpotusta myös vatsavaivoihin. (Kasurinen 2014.)

Koska gluttauksesta on tullut suuri kasvava ilmiö, on sen vaikutusta laihtumiseen päätetty tutkia tieteellisestikin; tutkimustulosten mukaan laihtumisella tai painonhallinnan helpottamisella ei ole suoraa yhteyttä gluteenittomaan ruokavalioon. Laihtuminen voi johtua kuitenkin siitä, että ruokavaliota noudattaessa kiinnitetään huomiota terveellisempiin ruokiin, kun esimerkiksi vehnäpohjaiset viljatuotteet ja vehnäpullat jätetään ruokavaliosta pois. Ravitsemusterapeutti Pyrhösen mukaan gluteenittomasta ruokavaliosta ei ole kuitenkaan suoranaista hyötyä keliakiaa sairastamattomalle, tosin ei siitä haittaakaan ole. (Kasurinen 2014.)

Haluan kyselytutkimuksessani pureutua myös gluteeniin, sillä työskennellessäni kahvilassa mielestäni yhä useammat asiakkaat kyselevät gluteenittomien tuotteiden perään. Haluan selvittää, onko kyse kasvavasta sairastuneiden määrästä, vai kenties gluteenittoman ruokavalion trendistä.

8.3 Light-tuotteet

Nykyään kuluttajilla on mahdollisuus valita kaupan hyllyltä myös tuotteiden light-versioita. Tuotteiden sokeri on korvattu makeutusaineilla, esimerkiksi aspartaamilla tai steviolilla, jolloin se on keinotekoisesti makeutettu ja saa light-merkinnän. Monet kuluttajat suosivatkin kyseisiä tuotteita niiden vähäkalorittomuuden ja sokerittomuuden takia.

Kauppojen hyllyillä tällaisia tuotteita on nykyään hyvin paljon, mainittakoon esimerkiksi light-limsat, -mehut, -jogurtit sekä –siiderit.

Lääkäri Antti Heikkilän (2011) hetki sitten uutisoitiin, että Euroopan elintarviketurvallisuusvirastoa oli pyydetty aikaistamaan aspartaamin käyttöturvallisuuden tutkimusta EU:n komission toimesta. Kyseinen tutkimus tehdään seuraavan kerran kuitenkin vasta vuonna 2020. ”Mielestäni tämä kertoo siitä, ettei koko totuutta aspartaamista ole kerrottu julkisesti. Sieltä on löytynyt jotain, mitä halutaan nyt tutkia”, Antti Heikkilä kommentoi. (Kokkonen 2011.)

Heikkilän mukaan aspartaamin terveyshaittana on sen hajoaminen elimistössä metanoliksi ja fenyylialaniiniksi; metanoli on valtava myrkky, johon pitää suhtautua vakavasti. Se hajoaa elimistössä vielä hermoja ja silmiä tuhoaviksi aineiksi, ja on erityisen vakavaa raskaana oleville naisille, sillä sikiössä sivuhaitat moninkertaistuvat. Heikkilän mukaan aspartaamilla on myös selvä yhteys käytöshäiriöihin ja syöpään. Tämän vuoksi hän ei näe syytä nauttia aspartaamia pieninäkään määrinä. (Kokkonen 2011.)

Aspartaami eli E951 on aiheena jakanut niin lääkäreiden kuin tutkijoidenkin mielipiteitä. Elintarvikelisiä aineiden turvallisuusarviointi on virallisesti kuitenkin Euroopan elintarviketurvallisuusviranomaisen EFSA:n tehtävä. EFSA on julkaissut turvallisuusarviot aspartaamista vuosina 2006, 2009 ja 2011. (Elintarviketurvallisuusvirasto Evira 2012.) Heikkilän ja EFSA:n lausunnot ovat suuressa ristiriidassa keskenään, sillä EFSA on julkaissut lausunnon, jonka mukaan nykyisen kulutuksen ja suositusten mittakaavassa (aspartaamin hyväksyttävä päiväsaanti 40mg painokiloa kohden päivässä) keinomakeuttaja aspartaami on turvallista käyttää. Se ei EFSA:n mukaan aiheuta myöskään syöpää tai geenimuutoksia ja on turvallista myös raskaana oleville naisille ja heidän sikiöilleen. (Ruokatieto 2013.)

Eriävät mielipiteet jatkunevat aspartaamin osalta tulevaisuudessakin. Yksi asia on kuitenkin varmaa; aspartaami ei sovellu fenyyliketonuriaa eli PKU-tautia sairastaville. Sairaus on harvinainen, mutta aspartaamin hajoamistuote fenyylialaniini ja sen aineenvaihduntatuotteiden kertyminen elimistöön johtaa vaikeaan älylliseen kehitysvammaisuuden hoitamattomana. (Terveyskirjasto 2014.)

9 TOTEUTETUN TUTKIMUKSEN MENETELMÄ PYYMÄEN OMA – KAHVILASSA

Survey eli kyselytutkimus on yksi määrällisistä eli kvantitatiivisista tutkimusmenetelmistä. Kyselytutkimuksen avulla saadaan kerättyä sellainen tutkimusaineisto, joka kuvaa laajojen joukkojen mielipiteitä, asenteita sekä käsityksiä; näin ollen se on muuttujien välisiä suhteita tarkasteleva menetelmä. Kyselytutkimuksen myötä saadaan jakaumatason tietoa, joka kertoo mikä on kulloisenkin muuttujan vastaus-frekvenssi, eli kuinka monta kertaa tietyt havaintoarvot esiintyvät tilastoaineistossa. (Anttila 1998.)

Anttilan (1998) mukaan kyselytutkimus sopii varsinkin käytänteiden, tilanteiden sekä olosuhteiden kartoitukseen ja vertailujen laadintaan. Se on myös melko taloudellinen ja helppo tapa hankkia tietoa suurelta määrältä ihmisiä. (Anttila 1998.) Kyselylomakkeen laadinnassa pitää olla kuitenkin tarkka; liian pitkä ja paljon kysymyksiä sisältävä kysely karkottaa vastaajat pois eikä osa jaksa välttämättä tehdä kyselyä loppuun. Huolellisesti laadittu ja mahdollisimman helposti vastattava lomake on sitä vastoin vaivaton täyttää ja saattaa kiinnostaa lyhykäisyydessään moniakin. Lomakkeen pätevyys kannattaa esitellä muutaman kerran, jotta mahdolliset korjaukset voi havaita ennen kyselyn toteuttamista.

9.1 Tutkimuslomake

Tutkiessa asiakkaiden ostopäätöksiin vaikuttavia ravitsemustekijöitä Tampereen Pyymäen Oma –kahvilassa halutaan keskittyä pääasiassa hiilihydraatteihin ja rasvoihin, koska suolaiset ja makeat tuotteet koostuvat enimmäkseen juuri näistä kahdesta. Minua kiinnostaa, nostaako muutaman vuoden takainen karppaustrendi edelleen päätään ostopäätöksissä vai suosivatko asiakkaat mieluummin hiilihydraatteja rasvojen sijasta. Kyselyssä pureudutaan myös gluteeniin, light-tuotteisiin sekä salaatin suosioon.

Lomakkeen alussa on jaoteltu sukupuoli sekä eri ikäjakaumat väliltä ”alle 20v. – yli 60v.”. Erikseen on jaoteltu myös juomat, suolaiset tuotteet ja makeat tuotteet. Näissä kolmessa osiossa on keskitytty nimenomaan tarkastelemaan tuotteiden sisältämää ras-

vaa ja sokeria. Suolaisissa tuotteissa kysytään myös lisäkesalaatin sekä täysjyväviljan suosimisesta, makeissa tuotteissa marjaisten tuotteiden suosimisesta.

”Yleisesti” –osiossa asiakkailta kysytään gluteenittomien vaihtoehtojen suosimisesta sekä salaattimahdollisuudesta myös lounasajan ulkopuolella. Lounaaseen kuuluvia keitto- ja salaattimahdollisuuksista ei ole muita kysymyksiä, sillä lounasasiakaskuntamme on melko sama päivittäin ja en kokenut tarpeelliseksi paneutua siihen aiheeseen.

Vastausvaihtoehdot koostuvat pääasiassa ”kyllä”, ”ei” ja ”ei merkitystä” –vaihtoehdoista, sillä halusin pitää kyselylomakkeen mahdollisimman selkeänä ja helposti vastattavana. Tästä syystä avoimia kysymyksiä ei ole kuin yksi, jossa kysytään asiakkaiden toivomuksia mahdollisista uusista tuotteista.

Testasin kyselylomakkeen muutamalla tuttavalla sekä työkavereilla, jotta sain selkeän kuvan sen informatiivisuudesta ja selkeydestä. Lomake osoittautui helposti täytettäväksi ja muutenkin johdonmukaiseksi.

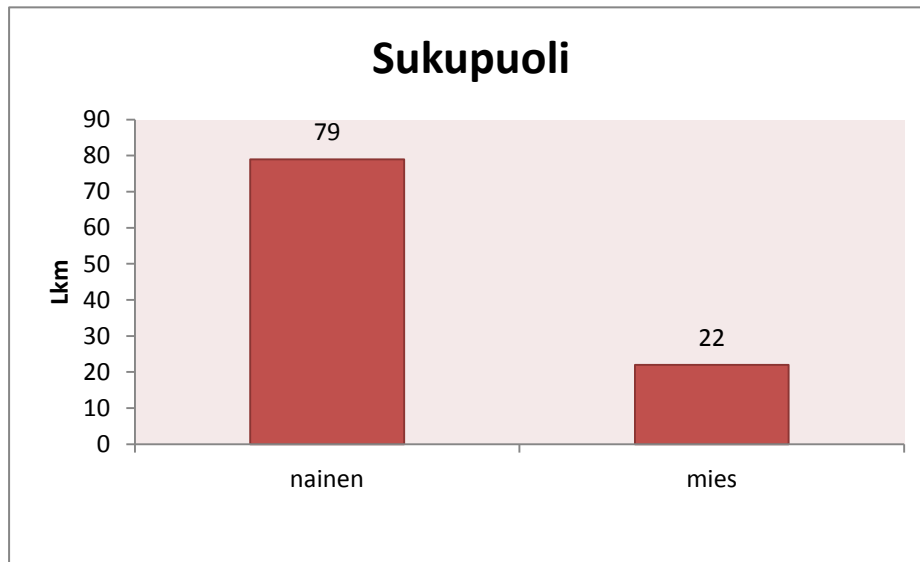
9.2 Kyselyn toteutus

Kyselytutkimus Pyymäen Oma –kahvilassa toteutettiin heinäkuussa 2014. Tällöin kyselylomakkeet jaettiin kahvilan pöytiin, joten osallistuminen vastaamiseen oli asiakkaille täysin vapaaehtoista. Kyselyyn osallistuttiin nimettömänä ja vastaukset käsiteltiin luottamuksellisesti. Täytetyt lomakkeet sai palauttaa aulassa olevaan laatikkoon; tavoitteena oli saada takaisin noin 90–100 vastausta. Kysely lopetettiin noin kahden viikon jälkeen, kun vastauksia ei enää tullut. Positiiviseksi yllätykseksi tavoite kuitenkin täyttyi, kun vastausten määrä ylsi 101 kappaleeseen.

Kysely oli ilmeisesti hyvin laadittu, sillä lähes jokainen palautettu lomake oli täytetty kokonaan. Näin ollen kysely ei ollut liian pitkä tai epäselvä. Se sai myös positiivista palautetta asiakkailta, ja kyselyyn osallistujat olisivatkin olleet hyvin kiinnostuneita tulevista tuloksista, joita ei kuitenkaan kyseisessä kahvilassa julkaista.

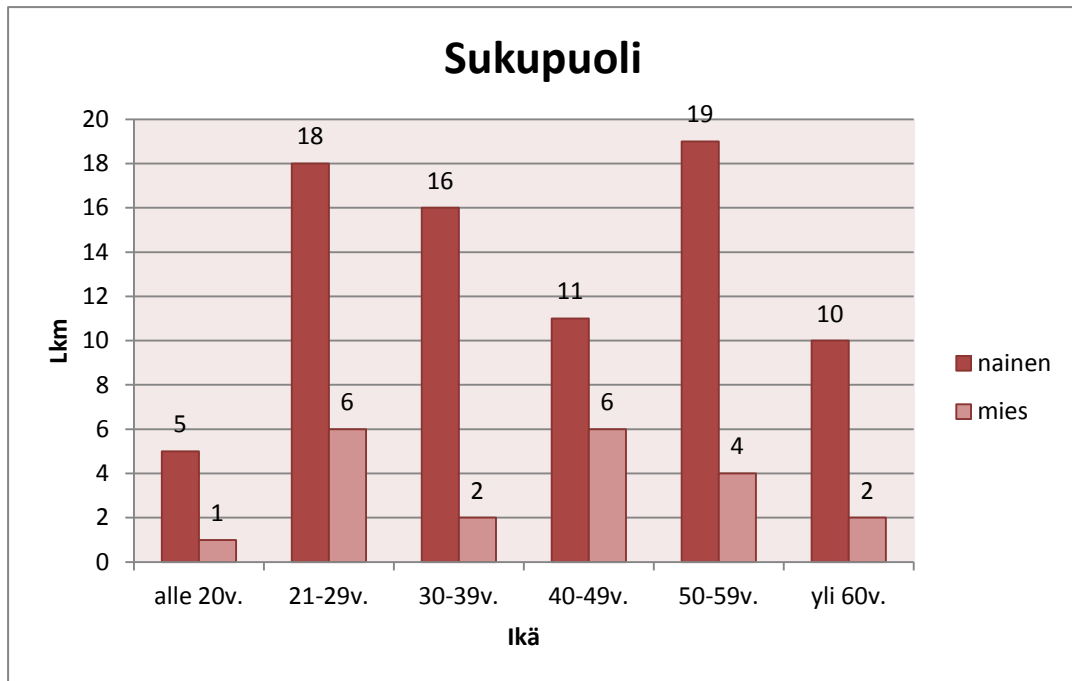
10 VASTANNEIDEN TAUSTATEKIJÄT

Ennen varsinaisten tulosten tarkastelua (luku 11) seuraavissa kaavioissa ja taulukoissa on esitetty kyselyyn vastanneiden sukupuolijakauma sekä ikäjakaumafrekvenssit.



KUVIO 2. Vastaajien jakautuminen sukupuolen mukaan.

Naisten osuus kyselyyn vastanneista on selvästi enemmän, sillä koko tutkimushenkilöjoukosta (N=101) naisia on 78% (N=79). Näin ollen miesten osuus on aliedustettu verrattuna koko tutkimushenkilöjoukkoon, jossa miehiä on 22% (N=22) (kuviota 2). Ei voida tietää naisten suurempaa aktiivisuutta vastaamiseen, mutta tarkastellessamme kuviota 2 sukupuolen ja iän suhteuttamisesta voimme saada viitteen siitä, ketkä asiakkaista ovat olleet aktiivisimpia vastaajia.



KUVIO 3. Vastaajien sukupuolen ja iän jakautuminen.

Tuloksista voimme päätellä, että tähän kyselyyn kaikista aktiivisimmat vastaajat ovat olleet 50-59 –vuotiaat naiset, joilta vastauksia on saatu 19 kappaletta. Kysely on kiinnostanut myös 21-29 –vuotiaita sekä 30-39 –vuotiaita naisia, sillä näiltä ikäryhmiltä vastauksia on saatu toiseksi ja kolmanneksi eniten (kuvio 3).

Miesten joukosta eniten vastauksia ovat antaneet 21-29 –vuotiaat sekä 40-49 –vuotiaat. Sekä miehistä että naisista vähiten vastauksia ovat antaneet alle 20-vuotiaisiin kuuluvat (kuvio 3).

Saatujen vastausten perusteella kysely on kiinnostanut eritoten naisia; stereotyyppisesti ajateltuna kysely ei ole välttämättä herättänyt tarpeeksi mielenkiintoa miesten keskuudessa tai sitten naiset ovat yksinkertaisesti aktiivisempia vastaamaan tarjolla oleviin lomakkeisiin.

11 TULOKSET J A NIIDEN ANALYSOINTI

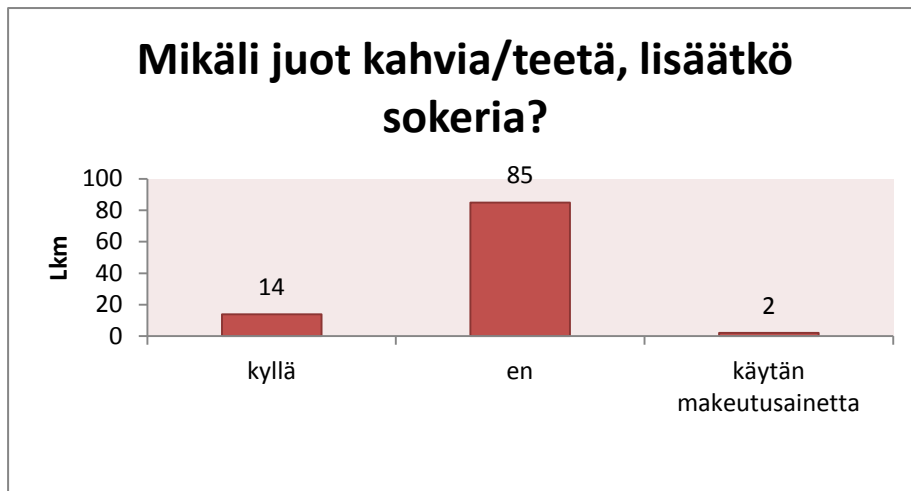
Seuraavissa luvuissa esitetään ja analysoidaan tutkimuksesta saatuja tuloksia. Kyselylomakkeessa tuotteisiin liittyvät kysymykset on jaoteltu eri kategorioihin (juomat, suolaiset tuotteet, makeat tuotteet sekä yleisesti) tulosten tarkastelun selventämiseksi. Tuloksia tarkasteltaessa täytyy muistaa, että vaikka suurin osa lomakkeista oli täytetty kokonaan, on joukossa myös kyselyitä, joista oli jätetty joitain kohtia täyttämättä. Tästä syystä esimerkiksi sukupuolten ja vastaajien määrän suhteet saattavat heitellä tiettyjen kysymysten kohdalla. Vastaajilta saadut tulokset on syötetty Tixel-ohjelmaan, jolla ne on helppo analysoida ja muodostaa kaaviomuotoon.

11.1 Juomat

Pyymäen Oma- kahvilassa on mahdollista nauttia kahvia, teetä, erikoiskahveja sekä kylmiä juomia (mm. mehuja, kivennäisvettä ja limsoja). Juomiin liittyvien kysymysten tarkoituksena oli selvittää kuluttajien kantaa juomien sisältämästä sokerista, maitokahvi-juomien rasvaisuudesta sekä teehen tai kahviin lisättävästä sokerista. Seuraavaksi tummennetulla fontilla esitetyt kysymykset ovat kysymyksiä, jotka esitettiin kyselylomakkeessa.

1. ”Mikäli juot kahvia/teetä, lisäätkö sokeria?”

Kysymykseen vastanneet asiakkaat eivät pääasiassa lisää kahviin tai teehen sokeria, sillä 101 vastaajasta jopa 85 on kertonut nauttivansa kyseiset juomat ilman sokeria. Vastaajista ainoastaan kaksi lisää makeutusainetta, loput 14 lisäävät juomiinsa sokeria (kuvio 4). Tämä tulos saattaa viitata jo aikaisemmin mainittuun kuluttajien ”hyvä-paha”-jaotteluun, jossa tietyt elintarvikkeet ja ainesosat koetaan suosittaviksi tai vältettäviksi. Ilmeisesti valkoisen sokerin terveyshaitat, ja varsinkin vielä erikseen lisättyinä juomiin, tiedostetaan ja sitä pyritään välttää. Toisaalta ne kuluttajat (varsinkin vanhemmat ikäluokat), jotka ovat tottuneet kahviinsa sokeria lisäämään, tekevät sitä todennäköisesti vastaisuudessakin; tässä asiassa suurin merkitys on lisätyn sokerin määrällä. Tämä tulos viittaa myös positiivisesti jo teoriassa esitettyyn Valtion ravitsemusneuvottelukunnan esittämään suositukseen, jossa kehoitetaan nauttimaan kahvi ja tee ilman sokeria.

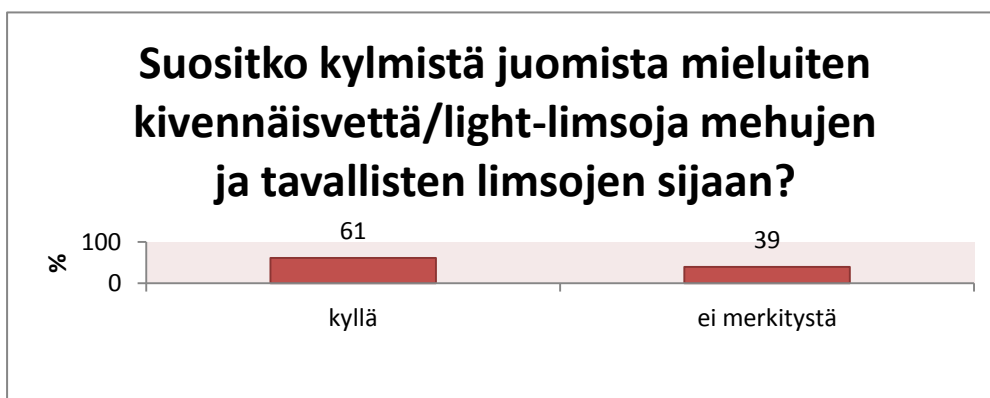


KUVIO 4. Juomiinsa sokeria lisäävien asiakkaiden määrä.

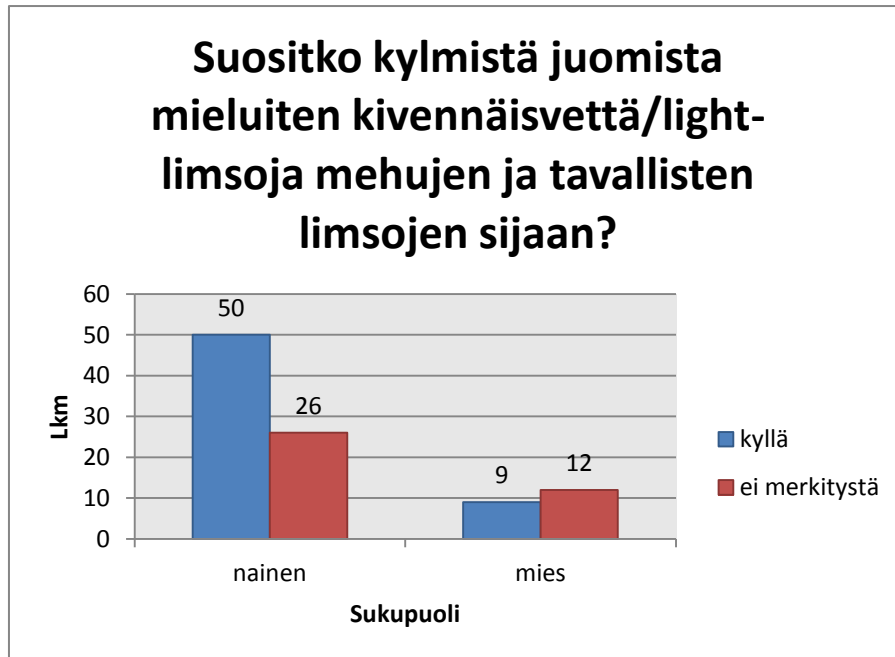
2. ”Suositko kylmistä juomista mieluiten kivennäisvettä/ light-limsoja mehujen ja tavallisten limsojen sijaan?”

Sadasta kysymykseen vastanneesta 61% suosii mieluummin kivennäisvettä ja sokerittomia limsoja mehujen ja sokeria sisältävien limsojen sijaan. Naisten ja miesten vastusten välillä on melko suuri ero tämän kysymyksen kohdalla, sillä naisista 50 suosii vähäsokerisempia vaihtoehtoja juomissa, miehillä tämä luku on vain 9 (kuvio 6).

Koska kysymykseen on yhdistetty sekä light-limsoja että kivennäisvesi, emme voi olla varmoja kumpaa vaihtoehtoa näistä vastaajat enemmän kannattavat. Mikäli vastaajilla on ollut vastatessaan mielessään kuitenkin light-limsoja kivennäisveden sijaan, on vastauksilla suora yhteys teoriaosuudessa esiin nostettuun keinotekoisesti makeutettujen tuotteiden suosion nousuun. Haastavinta on tietää, suositaanko light-juomia niiden sokerittomuuden vai kalorittomuuden vuoksi; sokeri saatetaan kokea epäterveelliseksi ja toisaalta myös lihottavaksi. Saaduista tuloksista voi ilmeisesti päätellä ainakin sen, että tähän kyselyyn vastanneet eivät liioin pelkää light-tuotteissa olevia makeutusaineita.



KUVIO 5. Light-juomien suosiminen tavallisen limsojen sijaan.



KUVIO 6. Light-juomien suosiminen sukupuolen mukaan.

3. ”Mikäli juot erikoiskahveja, pyydätkö ne varta vasten rasvattomaan maitoon?”

Tämä kysymys aiheutti suurta eroa ”kyllä” ja ”en” vastauksen välillä. Rasvattomaan maidon erikoiskahveihin valitsee kahdeksan henkilöä vastaajista, 63 vastaajaa ei valitse eritoten maitoaan (kuvio 7). Oman kokemuksen mukaan ja myös tämän kyselyn perusteella ne asiakkaat, jotka haluavat kahvinsa ehdottomasti rasvattomana, osaavat kyllä kysyä tätä vaihtoehtoa. Muuten asiakkaat kiinnittävät huomiota ainoastaan maidon laktoosittomuuteen, mikäli tälle on tarvetta. Kyselyyn vastanneista 30 ei juo erikoiskahveja ollenkaan (kuvio 7).



KUVIO 7. Rasvattoman maidon suosiminen erikoiskahveissa.

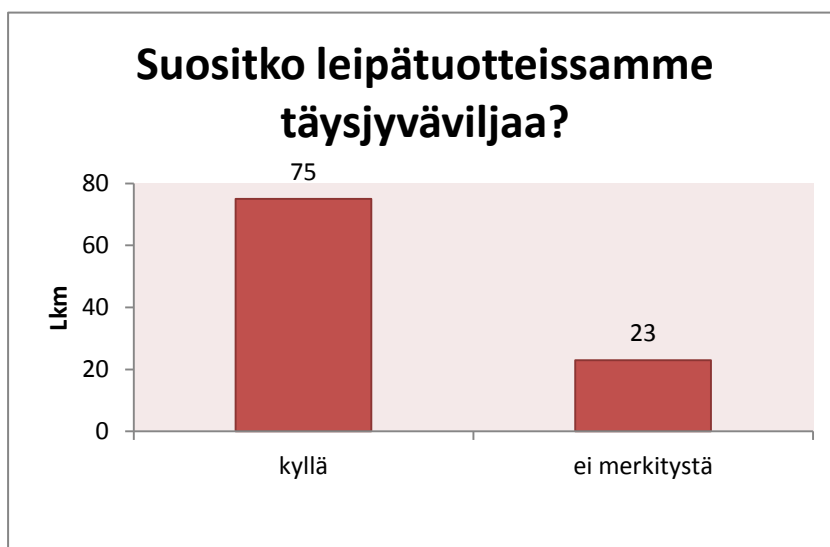
11.2 Suolaiset tuotteet

Pyymäen Oma -kahvilan suolaisten tuotteiden tarjonta on hyvin runsas; tarjolla on useita eri voileipävaihtoehtoja, suolaisia piiraita, täytettyjä lehtitaikinat tuotteita sekä monia muita vaihtoehtoja. Suolaisiin tuotteisiin liittyvillä kysymyksillä oli tarkoitus kartoittaa sitä, miten asiakkaat kokevat tuotteiden sisältämän täysjyväviljan, rasvan sekä hiilihydraatit; vältelläänkö tiettyjä raaka-aineita vai ajatellaanko tuotteiden sisältöä sen koommin valintaa tehtäessä. Seuraavaksi tummennetulla fontilla esitetyt kysymykset ovat kysymyksiä, jotka esitettiin kyselylomakkeessa.

4. ”Suositko leipätuotteissamme täysjyväviljaa?”

Kysymykseen on vastannut yhteensä 98 henkilöä, joista 75 suosii täysjyväviljaa vaaleiden leipätuotteiden sijasta (kuvio 8). Muutos vastausten välillä on merkittävä, sillä eroa on jopa 54 prosenttiyksikköä. Vaaleiden leipien sijaan on mahdollista valita tuotteita, jotka sisältävät 100% täysjyväruista tai ruislimppua.

Tulos pohjaa myös teoriaosuudessa mainittuun täysjyväviljan suosimisen hyötyyn suomalaisten ravitsemussuosittelusten pohjalta sekä suomalaisten tottumukseen ja tietoisuuteen viljatuotteista; tummaa leipää pidetään vaaleaa leipää parempana. Tulosta voidaan periaatteessa soveltaa myös Shepherdin (1990) esittämään kaavaan (kuvio 1); yksi ruoan valintaan ohjaava syy on ruoassa itsessään olevat tekijät ja niiden koettu tärkeys. Täysjyväviljassa on paljon ravintokuitua, joka vaikuttaa positiivisesti myös fysiologisiin vaikutuksiin kuten nälän ohimeneeseen ja pitkään kylläisyyteen. Tämä saattaa olla yksi syy täysjyväviljan suosimiseen.



KUVIO 8. Täysjyväviljatuotteiden suosiminen.

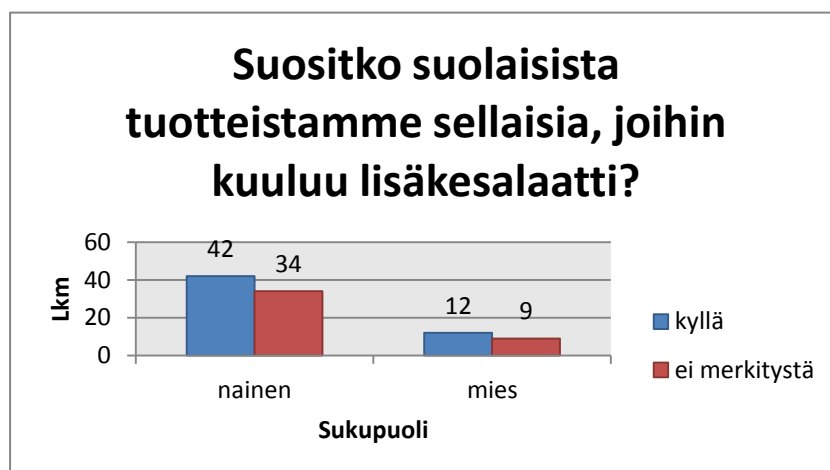
5. ”Suositko suolaisista tuotteistamme sellaisia, joihin kuuluu lisäkesalaatti?”

Pyymäen Oma –kahvilassa on muutamia suolaisia tuotteita, joihin kuuluu automaattisesti lisäkesalaatti ilman lisähintaa. Lisäkesalaatin mahdollisuus on kerrottu kyseisten tuotteiden hintalapussa ja onkin näin ollen kaikkien asiakkaiden tietoisuudessa. Lisäkesalaatin saa halutessaan jättää myös pois.

Vastauksia tähän kysymykseen tuli 97, ja ”kyllä” sekä ”ei merkitystä” vastausten välillä ei ollut määrällisesti suurta eroa. Enemmän vastauksia saatiin kuitenkin ”kyllä” -vaihtoehdolle. Selkeää eroavaisuutta oli kuitenkin naisten ja miesten vastausten välillä; naisista 42 valitsee mieluummin lisäkesalaattillisen tuotteet, miehistä näin tekee vain 12 (kuvio 10). Selvää syytä tälle ei voida määrittellä, mutta esimerkiksi FINRISKI 2012 -tutkimuksen mukaan naiset valitsevat lautaselleen kasviksia ja salaattia miehiä aktiivisemmin. Yleisesti ottaen Pyymäen oma -kahvilassa salaatti on muutenkin koettu olevan enemmän naisten suosiossa esimerkiksi lounasajalla.



KUVIO 9. Lisäkesalaattimahdollisuuden suosiminen.



KUVIO 10. Lisäkesalaattimahdollisuuden suosiminen sukupuolen mukaan.

6. ”Suositko suolaisista tuotteistamme sellaisia, joissa olisi mahdollisimman vähän hiilihydraatteja?”

Vastanneista 98 henkilöstä noin neljännes, 24 henkilöä, sanoo valitsevansa suolaisista tuotteista sellaisia, joissa olisi mahdollisimman vähän hiilihydraatteja. Vastanneista 74 ei pidä tätä asiaa merkityksellisenä ja valitsevat näin ollen haluamansa tuotteet hiilihydraatteja tarkastelematta (kuvio 11). Tämän tutkimusten ja saatujen vastausten valossa tuotteiden hiilihydraattien määrällä ei näyttäisi olevan suurta vaikutusta ainakaan kahvilahetkestä nautittaessa. Tosin aikaisemmin analysoitu tulos suolaisten täysjyväviljatuotteiden suosimisesta viittaa kuitenkin siihen, että vaikka hiilihydraattien määrällä ei välttämättä olisikaan suurta merkitystä, niin niiden laadulla on.



KUVIO 11. Suolaisten tuotteiden hiilihydraattimäärän tarkastelu asiakkaiden keskuudessa.

7. ”Suositko suolaisista tuotteistamme sellaisia, joissa on mahdollisimman vähän rasvaa?”

Vastauksia kyseiseen kysymykseen tuli 98 kappaletta, joista noin kolmannes, 31 kappaletta, on myönteisiä (kuvio 12). Vastausten välillä on selvä ero, ja vaikka tulosten mukaan suolaisten tuotteiden rasvaisuuteen ei sinällään kiinnitetä huomiota, on havaittavissa kuitenkin myös pientä pohdintaa. Tämän ja edeltävän kysymyksen vastausten myötä näyttää siltä, että kyselyyn vastanneet välttelevät suolaisissa tuotteissa enemmän rasvaa kuin hiilihydraatteja. FINRISKI 2012 –tutkimuksen esiintuoma karppausbuumi näyttää

siis tämän mukaan laantuneen hieman. Toki pitää edelleen muistaa, että noin sata vastausta eivät riitä rinnastamaan esimerkiksi suomalaisten yleistä mielipidettä.



KUVIO 12. Suolaisten tuotteiden rasvamäärän tarkastelu asiakkaiden keskuudessa.

11.3 Makeat tuotteet

Makeita tuotteita Pyymäen Oma –kahvilassa on lukuisia. Tuotteita on perinteisestä pullasta hienoihin viinereihin sekä pikkuleivistä useisiin erilaisiin leivoksiin ja kakkupaloihin. Makeiden tuotteiden valikoima on runsas ja näin ollen sisällöllisesti poikkeavia tuotteita on paljon; pääraaka-aineena monissa tuotteissa on tietysti rasva, sokeri ja vehnä jauho, mutta suuria ”ravitsemuksellisia” eroja löytyy esimerkiksi tavallisen pullan ja suklaakakun väliltä. Seuraavien kysymysten myötä selvitettiin asiakkaiden mielipidettä makeiden tuotteiden sisältämästä rasvasta ja sokerista.

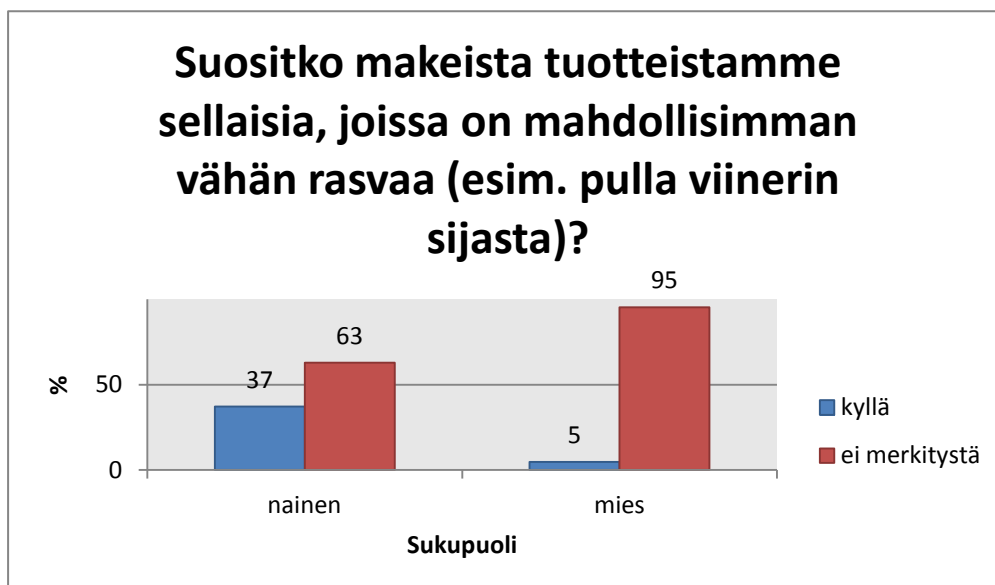
8. ”Suositko makeista tuotteistamme sellaisia, joissa on mahdollisimman vähän rasvaa (esim. pulla viinerin sijasta)?”

Vastanneista 99 henkilöstä noin kolmannes, 30 henkilöä, suosii kaikista vähärasvaisimpia makeita tuotteita. ”Ei merkitystä” –vaihtoehdon ovat valinneet 69 vastaajaa (kuviokuva 13). Vastattujen vaihtoehtojen suhde on lähes sama kuin kysyttäessä suolaisten tuotteiden rasvamäärän merkityksestä asiakkaan ostopäätöksiin.

Miesten ja naisten vastausten välillä on kuitenkin merkittävä ero tarkasteltaessa kysymystä makeiden tuotteiden sisältämästä rasvasta; vastanneista naisista 37% suosii vähärasvaisimpia makeita tuotteita, miehistä ainoastaan 5% (kuvio 14).



KUVIO 13. Makeiden tuotteiden rasvamäärän tarkastelu asiakkaiden keskuudessa.



KUVIO 14. Makeiden tuotteiden rasvamäärän tarkastelu sukupuolen mukaan.

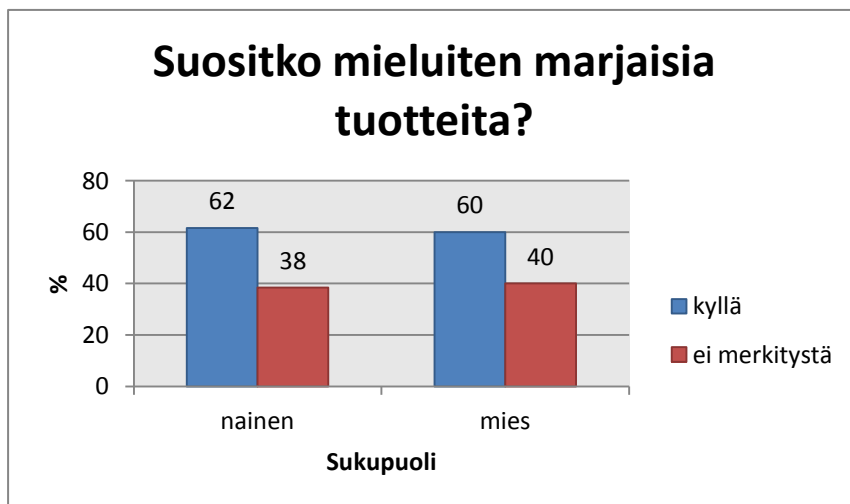
9. ”Suositko mieluiten marjaisia tuotteita?”

Pyymäen Oma –kahvilasta saa myös marjaisia leivonnaisia. Varsinkin alkukesästä loppusyksyyn on sesonkituotteita, jotka sisältävät paljon marjoja. Kysymykseen vastanneista 98 henkilöstä 60 suosii kahvilan marjaisia tuotteita muita tuotteita enemmän (kuvio 14). Tämä lienee mahdollisesti selitettävissä marjojen hyvällä ja raikkaalla maulla, mutta saattaa johtua myös marjojen terveellisyydestä; moni suomalainen on tietoinen

kotimaansa marjojen vitamiinipitoisuuksista ja muista hyvistä ominaisuuksista. Kyseisiä tuotteita saatetaan suosia myös siksi, että niissä käytettävät marjat ovat kotimaisia, joka tekee usein suomalaisen kuluttajaan vaikutuksen. Vastanneista henkilöistä 38:lle ei ole merkitystä erityisesti marjaisten tuotteiden valintaan. Suhteutettuna miesten ja naisten välillä ero ei ole suuri; naisista 62% ja miehistä 60% valitsee mieluummin marjaisen tuotteen (kuvio 16).



KUVIO 15. Marjaisten tuotteiden suosiminen asiakkaiden keskuudessa.



KUVIO 16. Marjaisten tuotteiden suosiminen sukupuolen mukaan.

10. ”Valitsetko mieluummin smoothien kuin leivonnaisen?”

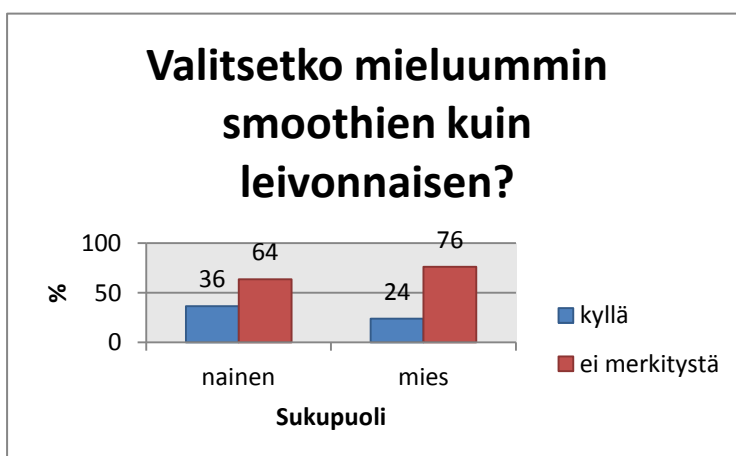
Hedelmäiset ja marjaiset smoothiet valmistetaan alusta asti itse Pyymäen kahvilassa. Smoothieihin ei lisätä sokeria, vaan ne on makeutettu hunajalla ja sisältävät ainoastaan hedelmien ja marjojen oman sokerin sekä hedelmämehun, jossa ei ole lisättyä sokeria. Marjasmoothie sisältää myös melko vähärasvaista vaniljakastiketta.

Kysymykseen vastanneista 98 henkilöstä 65 ei pidä merkittävänä asiana valintaa smoothien ja leivonnaisen välillä (kuvio 17).

Smoothieita pystyy valmistamaan helposti myös itse kotona, joten voi olla, että tyylikkäästä kahvilasta halutaan nauttia mieluummin kakkupalan tai muun kiehtovan leivonnaisen kera. Vaikka smoothiet ovat hyvänmakuisia ja raikkaita, koetaan ne ehkä hieman arkiseksi tuotteeksi. Tosin kuumalla kesähelteellä ne tekevät kauppansa erittäin hyvin, kylmällä talvella ymmärrettävästi vähemmän. Naisista 36% valitsee mieluummin smoothien leivonnaisen sijaan, miehistä saman tekee 24% (kuvio 18).



KUVIO 17 . Smoothien ja leivonnaisen vertailu.



KUVIO 18. Smoothien ja leivonnaisen vertailu sukupuolen mukaan.

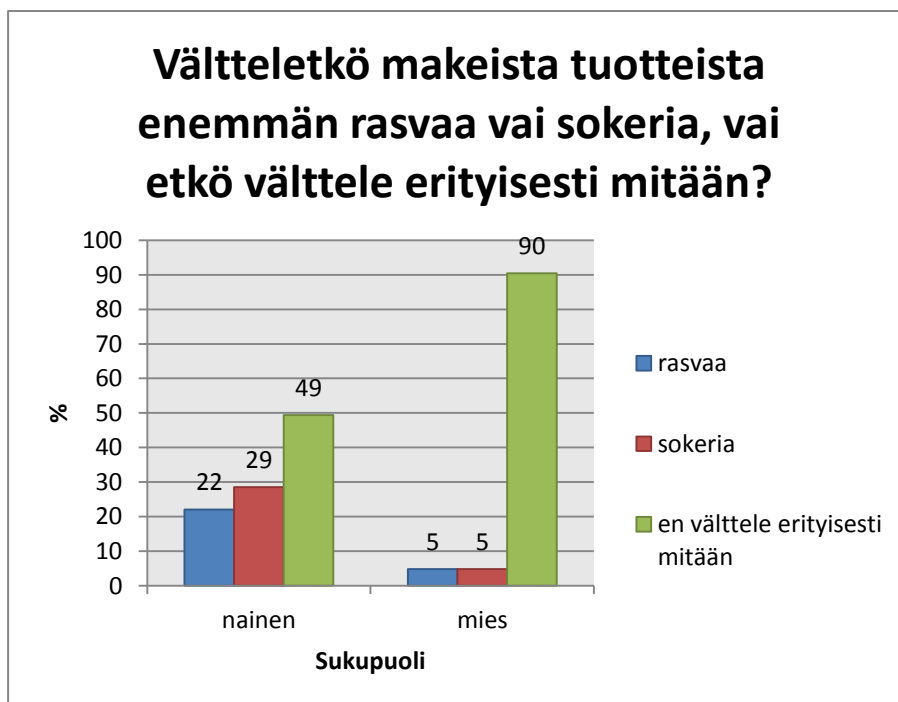
11. ”Vältteletkö makeista tuotteista enemmän rasvaa vai sokeria, vai etkö välttele erityisesti mitään?”

Kysymykseen vastanneista 98 henkilöstä 18 välttelee makeista tuotteista enemmän rasvaa, kun taas 23 välttelee enemmän sokeria. Vastanneista 57 henkilöä ei välttele makeista tuotteista erityisesti kumpaakaan näistä (kuvio 19). Vastausten määrä rasvan ja sokerin välillä on melko pieni, mutta tämän pienen otannan mukaan makeista tuotteista on syynissä enemmän sokeri. Vastaus makeiden tuotteiden kohdalla on päinvastainen verrattain suolaisiin tuotteisiin, sillä suolaisissa tuotteissa tuijotettiin enemmän rasvaisuutta kuin hiilihydraatteja.

Sukupuoliset erot tämän makeiden tuotteiden kysymyksen kohdalla ovat kuitenkin melko suuret; makeista tuotteista rasvaa välttelevät naisista 22%, miehistä ainoastaan 5%. Sokerin kohdalla luvut ovat naisilla 29% ja miehillä edelleen 5%. Miehistä erityisesti mitään ei välttele 90%, naisista 49% (kuvio 20). Koko kyselystä saatujen vastausten mukaan miehet ovat enemmän avoimempia ja rennompia valintojensa suhteen kahvilassa kuin naiset. Kuntun ja Pesosen (2012) mukaan naiset kiinnittävät enemmän huomiota ruoan terveellisyyteen kuin miehet, mikä pätee ilmeisesti myös tästä kyselystä saaduissa tuloksista.



KUVIO 19. Rasvan ja sokerin mahdollinen välttely makeissa tuotteissa.



KUVIO 20. Rasvan ja sokerin mahdollinen välttely makeissa tuotteissa sukupuolen mukaan.

11.4 Yleisesti –kysymykset

Yleisesti –osion tarkoituksena oli vielä selvittää kyselyyn vastanneiden mielipidettä tuotteiden sisältämästä gluteenista sekä salaattimahdollisuudesta myös lounasajan ulkopuolella. Yleisesti –osiossa oli yksi ja koko kyselyn ainut avoin kysymys, jossa kysyttiin asiakkaiden toivomuksia uusista mahdollisista tuotteista. Nämä kysymykset sijoitettiin ”yleisesti” –osioon, koska eivät itsessään linkity mitenkään toisiinsa. Seuraavaksi tummennetulla esitetyt kysymykset ovat ne kysymykset, jotka esitettiin kyselylomakkeessa.

12. ”Suositko suolaisista ja makeista tuotteistamme gluteenittomia vaihtoehtoja, vaikka sinulla ei olisi keliakia?”

Tämän kysymyksen tarkoituksena ei ollut keskittyä itse gluteeniin, vaan siihen, onko gluteeniton ruokavalio nouseva trendi ja kiinnitetäänkö asiaan huomiota myös kahviloissa ollessa. Oman kokemukseni pohjalta yhä useampi asiakas kysyy gluteenittomien tuotteiden perään, ja halusinkin selvittää, onko tälle selvä syy vai onko itse keliakia vain kasvava sairaus suomalaisten keskuudessa.

Vastanneista 97 henkilöstä ainoastaan 11 henkilöä vastasi myöntävästi, 86 henkilöä kieltävästi (kuvio 21). Tämä tulos yllätti minut, sillä odotin myöntäviä vastauksia

enemmän. Naisten ja miesten kohdalla ”kyllä”-vastausten välillä oli pieni havaittava ero, sillä myöntävästi naisista vastasi 13%, miehistä 5%. Kieltävästi naisista vastasi 87%, miehistä 95% (kuvio 22).

Tämän kysymyksen ja saatujen vastausten mukaan voimme päätellä, että hyvin pieni osa suosii gluteenittomia vaihtoehtoja, vaikka ei sairastaisi keliakiaa. Toisaalta saattaa olla, että gluttausta suositaan enemmän kotiooloissa kuin kahviloissa, sillä useimmissa paikoissa ei ole välttämättä tarjolla monia gluteenittomia vaihtoehtoja, kun taas gluteenia sisältäviä tuotteita on suuret määrät.



KUVIO 21. Gluteenittomien tuotteiden suosiminen.



KUVIO 22. Gluteenittomien tuotteiden suosiminen sukupuolen mukaan.

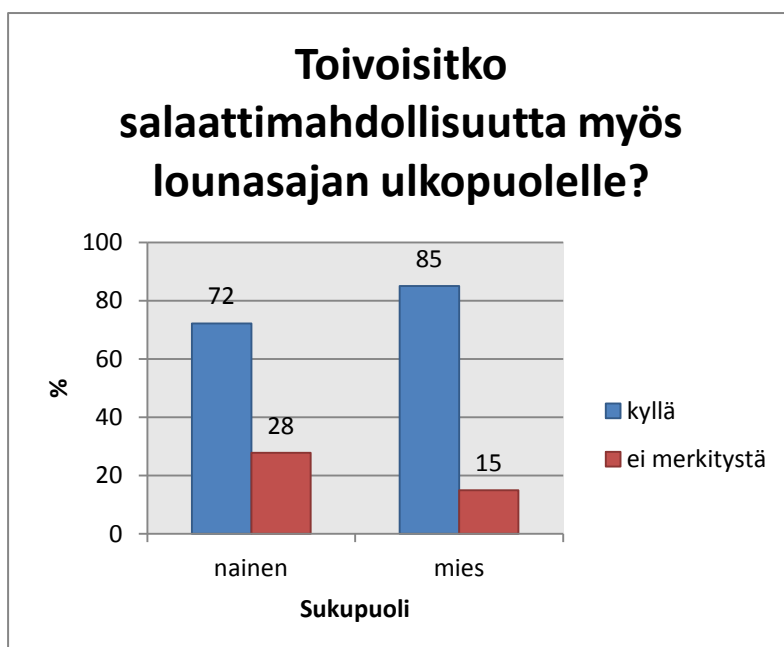
13. ”Toivoisitko salaattimahdollisuutta myös lounasajan ulkopuolella?”

Pyymäen Oma –kahvilassa on tarjolla sekä salaattilounas että keittolounas arkisin klo 11-14. Salaattia on satunnaisissa tapauksissa mahdollista saada myös lounasajan ulkopuolella, mikäli raaka-aineita on jäänyt lounasajalta yli. Raaka-aineet pyritään laskemaan lounasajalle riittäviksi ja näin ollen kokonaismääräisen hävikin vähentämiseksi. Salaatteja kysytään kuitenkin usein myös lounasajan ulkopuolella, joten halusin selvittää kuinka toivottu tämä vaihtoehto olisi muiden tuotteiden rinnalle.

Kysymykseen vastasi 99 henkilöä, joista selvästi enemmistö, 74 toivoisi salaattimahdollisuutta myös lounasajan ulkopuolella; ”ei merkitystä”-vaihtoehdon valitsi näin ollen 25 henkilöä (kuvio 23). Yllätyksekseni koin sukupuolisten välisten erojen olevan päinvas-taiset mitä olin kuvitellut; oletin naisten olevan enemmän salaattien perään, mutta tämän tutkimuksen ja vastanneiden mukaan ”kyllä”-vastauksen valitsi 72% naisista ja jopa 85% miehistä. ”Ei merkitystä” -vaihtoehtoon naisista vastasi 28% ja miehistä 15% (kuvio 24). Tästä kysymyksestä saadut vastaukset eivät kulje käsi kädessä FINRISKI 2012-tutkimuksen kanssa, jonka mukaan naiset suosivat salaattia ja kasviksia miehiä enemmän. Saatu vastaus ei ole sopusoinnussa myöskään lisäkesalaatti-kysymyksen kanssa, sillä lisäkesalaatin lautaselleen valitsi vastanneista naisista 42 henkilöä, miehistä vain 12 henkilöä. On vaikea selittää kysymyksistä saatujen vastauksien eroavaisuutta. Ehkä miehet eivät suosi erityisemmin pieniä salaattimahdollisuuksia, mutta söisivät salaattia mieluummin kunnon annoksena myöhemmin iltapäivästä, eli lounasajan ulkopuolella.



KUVIO 23. Salaattimahdollisuuden toivominen myös lounasajan ulkopuolelle.



KUVIO 24. Salaattimahdollisuuden toive myös lounasajan ulkopuolelle sukupuolen mukaan.

14. ”Toivoisitko uusia tuotteita valikoimaan? Millaisia?”

Tämän kysymyksen tarkoituksena oli selvittää, millaisia toiveita asiakkailla olisi mahdollisten uusien tuotteiden suhteen. Koska koko kysely oli itsessään terveystieteellinen ja sisälsi ravitsemuksellisia kysymyksiä, odotin paljon myös siihen liittyviä vastauksia. Vastauksia tuli kuitenkin laidasta laitaan ja moni asiakas oli kirjoittanut kyseiseen kohtaan myös toiveita, jotka eivät liittyneet välttämättä edes kahvilan tuotteisiin.

Vastauksista kuitenkin muutama nousi erityisesti esiin usealla esiintymisellä; valikoimaan toivottiin viljattomia tuotteita, hedelmäsalaattia sekä lisää gluteenittomia tuotteita. Esitetyn kysymyksen haasteena on tietysti se, että emme voi vastauksista juurikaan päätellä, onko toiveissa kyse niiden ravitsemuksellisesta sisällöstä vai vastaajien allergioista. Kuitenkin hedelmäsalaatti -toive viittaa sen sisältämien hedelmien terveellisyyteen; ne ovat rasvattomia, kuitupitoisia ja sisältävät vain hedelmän oman sokerin. Hyvin moni tietää hedelmien terveellisyydestä, vaikka eivät muuten kovin terveystietoisia olisikaan.

12 POHDINTA

Tämän opinnäytetyön myötä tehdyn kyselyn ja siitä saatujen vastausten perusteella voidaan päätellä, että ainakin kyselyyn vastanneet asiakkaat tekevät satunnaisia ravitsemustekijöihin liittyviä päätöksiä asioidessaan Pyymäen Oma –kahvilassa. Tuotteiden terveellisyyttä tai niiden sisältämää ravintoarvoja ei tuijoteta kuitenkaan äärettömän orjalisesti, vaan kahvilahetkestä nautitaan siihen kuuluvin herkuin. Erityishavaintona voidaan kuitenkin mainita, että naiset kiinnittävät hieman enemmän huomiota tuotteidensa valintoihin kuin miehet.

Saaduista tuloksista voidaan päätellä, että pienet ravitsemustekijöihin tehtävät päätökset ovat asiakkaalle itselleen sinänsä helppoja ja tietoisia; salaattimahdollisuutta toivotaan myös lounasajan ulkopuolelle, leipätuotteista valitaan mieluummin täysjyväviljainen vaihtoehto kuin vehnäinen ja makeissa tuotteista suositaan marjaisia vaihtoehtoja. Tämä kertonee siitä, että myös suomalaisissa ravitsemussuosituksissa mainitut täysjyväviljan terveellisyys sekä marjojen ruokavalioon sisällyttämisen tärkeys muistetaan myös kahvilahetkestä nautittaessa.

Suolaisissa tuotteissa vältetään hieman enemmän rasvaa hiilihydraattien sijasta, makeissa tuotteissa vältetään sitä vastoin vähän enemmän sokeria rasvan sijasta. Vertailujen erot ovat kuitenkin pieniä ja suurin vastausmäärä on sekä suolaisissa että makeissa tuotteissa ”ei merkistystä” –vaihtoehdolla. Gluteenittomia tuotteita ei juuri suosita, vaikka ei sairastaisi keliakiaa. Näin ollen tämän kyselyn mukaan suuri huomattava karppaus, vähähiilihydraattisuus ja gluttaus ovat muisto vain, ainakin nautittaessa kahvilahetkestä.

Saatuja vastauksia tarkasteltaessa täytyy muistaa, että vaikka vastauksia tuli paljon, on määrä kuitenkin melko pieni verrattain esimerkiksi kaikkiin Tampereen keskustassa asuvien määrään. Vastaukset saattaisivat vaihdella hieman, mikäli niitä olisi tullut esimerkiksi 200 kappaletta. Tarkasteluun kannattaa ottaa myös tulosten luotettavuus; ovatko asiakkaat vastanneet rehellisesti, vai tietyllä tavalla huomatessaan kyselyn liittyvän terveyteen? Mielestäni tuloksia voidaan pitää kuitenkin melko luotettavana, sillä kysymykset eivät sinällään olleet mitenkään arkaluontoisia ja käsiteltiin anonyymisti ja luotamuksellisesti.

Olen itse tyytyväinen koko käytyyn prosessiin ja työn toteutumiseen; sain vastauksia yli odotusten ja selviä havaittavia ja analysoitavia tuloksia. Koin koko työn hyvin mielenkiintoisena ja hyödyllisenä itselleni myös tulevaisuutta ajatellen; projekti vahvisti selvästi omaa ajatustani siitä, että haluan tulevaisuudessa työskennellä terveyteen ja ravitsemukseen liittyvien asioiden parissa.

LÄHTEET

Anttila, P. 1998. Tutkimuksen taito ja tiedonhankinta. Survey eli kyselytutkimus. Luettu 17.5.2014.

http://www.metodix.com/fi/sisallys/01_menetelmat/01_tutkimusprosessi/02_tutkimisen_taito_ja_tiedon_hankinta/09_tutkimusmenetelmat/21_survey_eli_kyselytutkimus

Aro, A., Mutanen, M. & Uusitupa, M. 2005. Ravitsemustiede. 2. uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Becel pro-activ. 2014. Mitä kolesteroli on? Luettu 15.09.2014.

<http://www.becel.fi/proactiv/mita-kolesteroli-on/>

Borodulin, K., Harald, K., Laatikainen, T., Peltonen, M., Puska, P., Salomaa, V., Sundvall, J. & Vartiainen, E. 2012. FINRISKI-tutkimus: Väestön kolesterolitaso on vuosikymmenien laskun jälkeen kääntynyt nousuun. Artikkel. Julkaistu 2012. Luettu 26.04.2014.

<http://www.laakarilehti.fi/pdf/SLL352012-2364.pdf>

Elintarviketurvallisuusvirasto Evira. 2012. Aspartaami. Päivitetty 20.02.2012. Luettu 22.09.2014.

<http://www.evira.fi/portal/fi/elintarvikkeet/tietoa+elintarvikkeista/koostumus/elintarvikeparanteet/lisaaineet/tietoa+yksittaisista+aineista/aspartaami>

Fogelholm, M. Vaihteleva viljankäyttö takaa parhaat terveyshyödyt. Artikkel. Julkaistu 27.01.2014. Luettu 26.09.2014.

<http://www.ruokatieto.fi/uutiset/vaihteleva-viljankaytto-takaa-parhaat-terveyshyodyt>

Grünn, E., Hietala, H. 2013. Kumpi on terveellisempää, kotiruoka vai eina? Artikkel. Julkaistu 18.10.2013. Luettu 22.09.2014.

<http://www.ruokala.net/uutiset/is-vertaili-9-tuotetta-kumpi-on-terveellisempaa-kotiruoka-vai-eina-katso-totuus/1288610963093>

Heikkilä, A. 2011. Näin haitallisesti light-juomat vaikuttavat elimistöösi. Artikkel. Julkaistu 08.06.2011. Päivitetty 08.06.2011. Luettu 01.09.2014.

<http://www.studio55.fi/hyvinvointi/article/laakari-kertoo-nain-haitallisesti-light-juomat-vaikuttavat-elimistoosi/134536>

Helldán, A., Kosola, M., Ovaskainen, M-L., Raulio, S., Tapanainen, H., Virtanen, S. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2013a. Finravinto 2012 –tutkimus. The National FINDIET 2012 Survey. Julkaistu 2013. Luettu 26.04.2014.

http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110839/URN_ISBN_978-952-245-951-0.pdf?sequence=1

Huttunen, J. 2012. Mitä terveys on? Päivitetty 15.08.2012. Luettu 06.05.2014.

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00903

Kasurinen, R. 2013. Gluteenittomalla dieetillä haetaan hoikkaa uumaa ja toimivaa vatsaa. Artikkel. Julkaistu 04.02.2013. Päivitetty 04.05.2014. Luettu 05.09.2014.

<http://yle.fi/uutiset/gluteenittomalla-dieetilla-haetaan-hoikkaa-uumaa-ja-toimivaa-vatsaa/6474878>

Keliakialiitto. 2014. Keliakia. Luettu 09.05.2014.

<http://www.keliakialiitto.fi/liitto/keliakia/>

Kokkonen, J. 2011. Näin haitallisesti light-juomat vaikuttavat elimistösi. Artikkel. Julkaistu 08.06.2011. Päivitetty 08.06.2011. Luettu 01.09.2014.

<http://www.studio55.fi/hyvinvointi/article/laakari-kertoo-nain-haitallisesti-light-juomat-vaikuttavat-elimistoosi/134536>

Kuntu, K. & Pesonen, T. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus. 2012. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia. Luettu 25.09.2014

http://www.yths.fi/filebank/1864-KOTT_2012_verkkoon.pdf

Lindblad, P. & Putkonen, L. 2013. Kumpi on terveellisempää, kotiruoka vai einos? Artikkel. Julkaistu 18.10.2013. Luettu 22.09.2014.

<http://www.ruokala.net/uutiset/is-vertaili-9-tuotetta-kumpi-on-terveellisempaa-kotiruoka-vai-einos-katso-totuus/1288610963093>

Lujala, M. 2013. Vuoden yrittäjä 2013 –Vammala. Youtube 2013. Katsottu 26.04.2014.

<http://www.youtube.com/watch?v=DksiTxsMYFQ>

Lähtenmäki, L. & Urala, N. 2001. Miten kuluttaja havaitsee ”terveellisyyden” tuoman lisäarvon elintarvikkeissa? Julkaistu 2001. Luettu 23.09.2014.

<http://www.vtt.fi/inf/pdf/tiedotteet/2001/T2111.pdf>

Massinen, T. 2014. Terveystrendit haastavat leipomon. Artikkel. Julkaistu 08.04.2014. Päivitetty 10.04.2014. Luettu 08.05.2014.

<http://www.helsinginuutiset.fi/artikkeli/289405-terveystrendit-haastavat-leipomon>

Niva, M., Piironen, S. 2005. Kohtuudella kaikkea – maallikot ja asiantuntijat terveellisestä syömisestä. Artikkel. Luettu 07.05.2014.

http://www.kuluttajatutkimuskeskus.fi/files/5294/10_vuosikirja2005_kohtuudella.pdf

Paturi, M., Pietinen, P., Reinivuo, H., Tapanainen, H. Kansanterveyslaitos. Finravinto 2007 –tutkimus. The National FINDIET 2007 Survey. Julkaistu 2008. Luettu 26.04.2014.

<http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/78088/2008b23.pdf>

Peltoniemi, A., Yrjölä, T. 2012. Kuluttajien ja tuottajien näkemyksiä ruoan ostopäätöksistä ja tuotantotavoista. Kuluttajatutkimuskeskus. Helsinki. Luettu 07.05.2014.

http://www.ncrc.fi/files/5622/2012_138_tyoseloste_ruoan_ostopaatokset.pdf

Ruokatieto. 2013. Efsa: aspartaami on turvallista nykykäytöllä. Artikkel. Julkaistu 11.12.2013. Luettu 22.09.2014.

<http://www.ruokatieto.fi/uutiset/efsa-aspartaami-turvallista-nykykaytolla>

Shepherd, R. 1990. Attitudes and beliefs as determinants of food choice. Teoksessa: McBride, R.L. ja MacFie, H.J.H. (toim.), Psychological Basis of Sensory Evaluation. Elsevier Applied Science. London.

Simola, P. 2014. Tältä näyttivät ensimmäiset suomalaiset ravitsemussuositukset – vertaa!. Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, Valtion ravitsemusneuvottelukunnan mietintö: suositukset kansanravitsemuksen kehittämiseksi (1987). Artikkel. Julkaistu 04.02.2014. Luettu 25.05.2014.

<http://www.studio55.fi/tastapuhutaan/article/talta-nayttivat-ensimmaiset-suomalaiset-ravitsemussuositukset-vertaa/2781404>

Sulonen, S. Terveystrendit haastavat leipomon. Artikkel. Julkaistu 08.04.2014. Päivitetty 10.04.2014. Luettu 08.05.2014.

<http://www.helsinginuutiset.fi/artikkeli/289405-terveystrendit-haastavat-leipomon>

Suomen sydänliitto ry. 2014c. Kolesteroli kohdalleen. Luettu 04.05.2014.

<http://www.sydanliitto.fi/syventavaa-tietoa1#U3HhRCjdyig>

Suomen sydänliitto ry. 2012b. Lautasmalli. Päivitetty 15.02.2012. Luettu 06.05.2014.

<http://www.sydanliitto.fi/lautasmalli2#.VFICVhYTmig>

Suomen sydänliitto ry. 2014a. Terveellinen ruokavalio – kokonaisuus ratkaisee. Luettu 06.05.2014.

<http://www.sydanliitto.fi/terveellinen-ruokavalio#.U4RGKChcmih>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2014a. Ravitsemus. Finravintotutkimus. Päivitetty 23.06.2014. Luettu 25.04.2014.

http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/aiheet/ravitsemus

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2012b. Terveellinen ruokavalio. Päivitetty 14.03.2012. Luettu 22.09.2014.

<http://www.thl.fi/fi/aiheet/tietopaketti/ravitsemustietoa/ravitsemus-ja-terveys/terveellinen-ruokavalio>

Terveyskirjasto. 2014. Fenyylketonuria. Luettu 22.09.2014.

http://www.terveyskirjasto.fi/terveysportti/tk.koti?p_artikkeli=Ilt00840

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2014e. Juo vettä janoon ja muita juomia harkiten. Luettu 01.10.2014.

<http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/vinkkejaviisaisiinvalintoihinjuomat/>

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2014f. Päivittäin voit myös juoda. Luettu 01.10.2014.

<http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/vinkkejaviisaisiinvalintoihinjuomat/paivittainvoitmyosjuoda/>

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2014a. Ravitsemussuositukset kuvaavat väestöjen ja ihmisryhmien energian ja ravintoaineiden tarvetta ja suositeltavaa saantia. Luettu 05.05.2014.

<http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/ravitsemussuositukset/>

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2014d. Energiaravintoaineiden ja suolan saantisuositukset Valtion ravitsemusneuvottelukunnan vuosina 1987, 1998, 2005 ja 2014 julkaisemien ravitsemussuosituksien mukaan. Luettu 27.07.2014.

<http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/ravitsemussuosituksset/suomalaiset+ravitsemussuosituksset/>

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2005b. Suomalaiset ravitsemussuosituksset –ravinto ja liikunta tasapainoon. Luettu 27.04.2014.

<http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/ravitsemussuositus2005.fin.pdf>

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2014c. Terveyttä ruoasta. Suomalaiset ravitsemussuosituksset 2014. Julkaistu tammikuu 2014. Luettu 26.04.2014.

http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/images/vrn/2014/ravitsemussuosituksset_2014_fi_web.pdf

Vigren, I. 2013. Terveellisen pikaruokaravintolakonseptin kysyntä pääkaupunkiseudulla. Liiketalous. Markkinointi. Saimaan ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.

Wilenius, T. Terveystrendit haastavat leipomon. Artikkel. Julkaistu 08.04.2014. Päivitetty 10.04.2014. Luettu 08.05.2014.

<http://www.helsinginuutiset.fi/artikkeli/289405-terveystrendit-haastavat-leipomon>

LIITTEET

Liite 1. Kysely asiakkaiden ostopäätöksiin vaikuttavista terveystekijöistä 1 (3)

Hei! Olen 3. vuoden restonomiopiskelija Tampereen ammattikorkeakoulusta ja teen kyselyä opinnäytetyötäni varten. Vastaamalla tähän nopeaan kyselylomakkeeseen autat minua tutkimuksessani. Vastaukset käsitellään luottamuksellisesti. Lomakkeen voit palauttaa aulassa olevaan postilaatikkoon. Kiitos ajastasi! - Oman tyttö Suvi

Olen:

- Nainen
- Mies

Ikä:

- Alle 20v.
- 21-29v.
- 30-39v.
- 40-49v.
- 50-59v.
- yli 60v.

Juomat:

*Mikäli juot kahvia/teetä, lisäätkö sokeria?

- kyllä
- en
- käytän makeutusainetta

*Suositko kylmistä juomista mieluiten kivennäisvettä/ light-limsoja mehujen ja tavallisten limsojen sijaan?

- kyllä
- ei merkitystä

* Mikäli juot erikoiskahveja, pyydätkö ne varta vasten rasvattomaan maitoon?

- kyllä
- en
- en juo erikoiskahveja

Suolaiset tuotteet:

*Suositko leipätuotteissamme täysjyväviljaa?

- kyllä
- ei merkitystä

*Suositko suolaisista tuotteistamme sellaisia, joihin kuuluu lisäkesalaatti?

- kyllä
- ei merkitystä

*Suositko suolaisista tuotteistamme sellaisia, joissa olisi mahdollisimman vähän hiilihydraatteja?

- kyllä
- ei merkitystä

2 (3)

*Suositko suolaisista tuotteistamme sellaisia, joissa on mahdollisimman vähän rasvaa?

- kyllä
- ei merkitystä

Makeat tuotteet:

*Suositko makeista tuotteistamme sellaisia, joissa on mahdollisimman vähän rasvaa (esim. pulla viinerin sijasta)?

- kyllä
- ei merkitystä

*Suositko mieluiten marjaisia tuotteita?

- kyllä
- ei merkitystä

*Valitsetko mieluummin smoothien kuin leivonnaisen?

- kyllä
- ei merkitystä

*Vältteletkö makeista tuotteista enemmän

- rasvaa
vai
- sokeria
- en välttele erityisesti mitään

Yleisesti:

*Suositko suolaisista tai makeista tuotteistamme gluteenittomia vaihtoehtoja, vaikka sinulla ei olisi keliakiaa?

- kyllä
- en

*Toivoisitko salaattimahdollisuutta myös lounasajan ulkopuolella?

- kyllä
- ei merkitystä

*Toivoisitko uusia tuotteita valikoimaan? Millaisia?

Kiitos paljon vastauksistasi!