



Mitä mieltä opiskelijat ovat terveellisistä elintarvikkeista ja mitä he ovat valmiita niistä maksamaan?

Meri Laitinen-Ranua

Opinnäytetyö, AMK

Toukokuu 2021

Matkailu-, ravitsemis- ja talousala

Restonomi (AMK), matkailu- ja palveluliiketoiminta

Laitinen-Ranua Meri

Mitä mieltä opiskelijat ovat terveellisistä elintarvikkeista ja mitä he ovat valmiita niistä maksamaan?

Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Toukokuu 2021, 41 sivua

Matkailu-, ravitsemis- ja talousala. Restonomi, Matkailu- ja palveluliiketoiminta. Opinnäytetyö AMK

Julkaisun kieli: suomi

Verkkojulkaisulupa myönnetty: kyllä

Tiivistelmä

Terveellinen ravitsemus on tärkeä osa kokonaisvaltaista hyvinvointia. Oikeanlainen ravitsemus auttaa jaksamaan ja on tärkeässä osassa myös opiskelijoiden elämässä. Terveellinen ruoka ja terveelliset raaka-aineet mielletään usein kuitenkin kalliiksi. Opiskelu on elämänvaihe, jolloin rahaa ei välttämättä ole paljon, mutta samanaikaisesti itsenäistytään, muutetaan lapsuuden kodista ja ollaan itse vastuusta omista ruokavalinnoista. Näillä valinnoilla on usein kauaskantoisia vaikutuksia.

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, mitä mieltä opiskelijat ovat eri elintarvikkeista ja mitä he ovat valmiita niistä maksamaan. Jyväskylän ammattikorkeakoulun eri alojen monimuoto- sekä päiväopiskelijat opiskelijat arvioivat eri tuotteiden terveellisyyttä, makua, hintaa ja ympäristöystävällisyyttä. Tutkimuksessa selvitettiin myös, mitkä asiat olivat tärkeimpiä ostopäätöstä tehdessä. Oliko hinta tärkeintä vai esimerkiksi elintarvikkeen alkuperä.

Sähköisesti lähetettyyn kyselyyn vastasi 163 opiskelijaa, joista 66 % oli naisia ja 33 % miehiä. Elintarvikkeiden terveellisyyttä arvioitaessa opiskelijoiden tietämys oli melko hyvällä tasolla. Liha-, kana-, kala- ja kasvisproteiinituotteita miehet pitivät naisia terveellisempinä. Maitotuotteet naiset arvioivat terveellisemmiksi kuin miehet. Maitotuotteissa toinen esiin noussut asia oli, että nuoremmat vastaajat pitivät kauramaitoa terveellisempänä, kun taas vanhemmat vastaajat olivat sitä mieltä, että lehmänmaito on terveellisempi vaihtoehto kuin kauramaito. Tutkimukseen valitut hedelmät ja kasvikset olivat vastaajien mielestä terveellisiä. Leipä- ja viljatuotteiden arvioinnissa kaurapuuro vei voiton terveellisyyttä mitattaessa. Kaurapuuron lisäksi ruis- ja näkkileipä pärjäsivät vertailussa hyvin. Ostopäätöksen teossa, naiset arvostivat eniten kotimaisuutta ja tämän jälkeen terveellisyyttä, miehille tärkeintä oli hinta.

Tuloksia voidaan hyödyntää uusia elintarvikkeita suunnitellessa ja kehitellessä. Tutkimuksen mukaan kasvisperäisille tuotteille löytyisi ostajakuntaa. Kaura näyttäisi olevan monelle mieluisa kotimainen tuote, ja kaurapohjaisia valmisteita onkin markkinoilla jo runsaasti. Löytyisikö kauralle haastajaa?

Avainsanat (asiasanat)

terveelliset elintarvikkeet, ravitsemussuositukset, ravitsemus, opiskelijat

Laitinen-Ranua Meri

What students think about healthy foods and what they are willing to pay for them?

Jyväskylä: JAMK University of Applied Sciences, May 2021, 41 pages

Tourism and hospitality management. Bachelor Thesis.

Permission for web publication: Yes

Language of publication: Finnish

Abstract

Healthy nutrition is an important part of overall well-being. Proper nutrition helps to cope, and it is also an important part of students' lives. However, healthy food and healthy ingredients are often perceived as expensive. Studying is a stage in life when there is not necessarily a lot of money, but at the same time you become independent, move from your childhood home and take responsibility for your own food choices. These choices often have far-reaching implications.

The aim of the study was to find out what students think about different foods and what they are willing to pay for them. Jyväskylä University of Applied Sciences' students in various fields both multimodal students as well as full-time students evaluate the healthiness, taste, price, and environmental friendliness of various products. The study also looked at which issues were most important when making a purchase decision. Was the price the most important thing or the origin of the food, for example.

The electronic survey was answered by 163 students, 66% of whom were women and 33% men. When assessing the healthiness of food, the students' knowledge was at a fairly good level. Meat, chicken, fish and vegetable protein products were considered healthier by men than by women. Dairy products are rated by women as healthier than men. In dairy products, another issue that emerged was that younger respondents considered oat milk healthier, while older respondents thought cow's milk was a healthier option than oat milk. The fruits and vegetables selected for the study were considered healthy by the respondents. In the evaluation of bread and cereal products, oatmeal took the profit in measuring health. In addition to oatmeal, rye and crispbread did well in the comparison. Making the purchase decision, women valued domesticity the most and then health, the most important thing for men was price.

The results can be used in the design and development of new foods. According to the study, there would be buyers for plant-based products. Oats seem to be a favorite domestic product for many, and there are already plenty of oat-based products on the market. Would there be a challenger for oats?

Keywords/tags (subjects)

healthy food, nutritional recommendations, nutrition, students

-

Sisältö

1	Johdanto	2
2	Tutkimusasetelma	3
2.1	Tutkimusongelma ja tutkimuskysymykset	3
2.2	Tutkimusote ja -menetelmät.....	4
2.3	Luotettavuus ja eettisyys	7
2.4	Tutkimuksen toteuttaminen	8
3	Ravitsemus	10
3.1	Ravitsemussuositukset.....	11
3.2	Opiskelijoiden ravitsemus	17
3.3	Opiskelijoiden ruokailutottumukset	18
4	Terveelliset elintarvikkeet.....	19
4.1	Terveelliset elintarvikkeet	19
4.2	Ostopäätösprosessi	24
5	Tutkimustulokset.....	26
6	Johtopäätökset.....	33
7	Pohdinta.....	34
Lähteet		38

Kuviot

Kuvio1.	Ruokakolmio (Terveyttä ruoasta - Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 19)	12
Kuvio2.	Lautasmalli (Terveyttä ruoasta - Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 20)	12
Kuvio3.	Yhdeksän ravitsemussuosituksen saavuttaminen suomalaisilla aikuisilla (Finravinto2012)	16
Kuvio4.	Ostopäätösprosessi	25
Kuvio5.	Liha-, broileri-, kala- ja kasvisproteiinituotteet.....	27
Kuvio6.	Maito ja maitotaloustuotteet	28
Kuvio7.	Hedelmät ja kasvikset	29
Kuvio8.	Leipä- ja viljatuotteet	30
Kuvio9.	Herkut.....	31
Kuvio10.	Tärkeys ostopäätöstä tehtäessä	32

1 Johdanto

Terveellisyys ja eettisyys painavat monen vaakakupissa yhä enemmän, kun tehdään valintoja ruoan suhteen. Terveellinen ruoka mielletään usein kalliiksi, johon ei aina ole varaa. Opiskelu on elämän vaihe, jolloin ruokaan ei yksinkertaisesti ole varaa tuhlata mahdottomia summia, ja tämän vuoksi terveellisyydestäkin joudutaan ainakin osittain luopumaan. Opiskelijoille terveellinen ravitsemus olisi tärkeää hyvinvoinnin ja jaksamisen vuoksi.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää mitä mieltä opiskelijat ovat terveellisistä elintarvikkeista sekä mitä he ovat niistä valmiita maksamaan. Terveellisyys voi tarkoittaa eri ihmisille eri asioita, joten tutkimuksessa selvitetään ensin, mitkä elintarvikkeet opiskelijat mieltävät terveellisiksi. Tässä tutkimuksessa keskitytään peruselintarvikkeisiin eikä esimerkiksi terveyttä edistäviin funktionaalisiin elintarvikkeisiin. Tämän jälkeen tutkitaan, vaikuttaako terveellisyys ostopäätöstä tehtäessä vai ajaako jokin muu, kuten hinta enemmän opiskelijan valintoja. Aikaisempien tutkimusten perusteella on huomattu, että naiset syövät miehiä terveellisemmin ja tämän vuoksi hypoteesina tutkimukselle on, että naiset ovat valmiita maksamaan terveellisistä elintarvikkeista enemmän kuin miehet. Usein myös mielletään, että terveellinen ruoka on kallista, joten toisena hypoteesina on, että opiskelijoiden tulotaso näkyy epäterveellisempinä valintoina. Pieni tuloiset luultavasti ostavat vähemmän luomua ja lähiruokaa kuin suurempi tuloiset.

Suomessa opiskelijat ovat siinä mielessä onnellisessa asemassa, että Kansaneläkelaitos tukee opiskelijoiden ruokailua opiskelijaravintoloissa, jolloin opiskelija-aterian hinnaksi jää opiskelijalle maksettavaksi enintään 2,60 e päivässä ja erikoisannoksen hinta opiskelijalle on enintään 4,95 e päivässä. Opiskelijoiden ruokailu opiskelijaravintoloissa on edullista sekä ravitsemuksellista. Jotta opiskelijaravintola voi saada Kansaneläkelaitoksen ateriatukea, opiskelijaravintolan tulee tarjota yleiset laadulliset ja terveydelliset vaatimukset täyttäviä aterioita (A 54/2012, 2§). Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön mukaan viidennes opiskelijoista jättää edun käyttämättä lähes kokonaan, kolmannes opiskelijoista käy syömässä opiskelijaravintolassa päivittäin ja kolmannes muutamina päivinä viikossa (Kunttu, Pesonen, Saari 2016, 52). Se miksi kaikki eivät etua käytä, ei ole tutkittu.

Tässä tutkimuksessa keskitytään siihen, mikä opiskelijoiden mielestä on terveellistä ja onko terveellisyydellä kuinka suuri merkitys ruokavalintoja tehtäessä. Tutkimuksessa selvitetään myös opiskelijoiden valmiudesta maksaa terveellisistä elintarvikkeista. Opituista tavoista voi olla hankala

päästä eroon ja useamman vuoden kestävä opiskelu ja huonot valinnat ruoan suhteen saattavat jäädä myös pysyviksi tavoiksi opiskeluiden päätyttyäkin. Selvittämällä mitä opiskelijat ovat mieltä terveellisistä elintarvikkeista ja mitä he ovat valmiita maksamaan niistä, kaupat, opiskelijaravintolat, kahvilat ja elintarviketeollisuus pystyvät ohjaamaan opiskelijoiden valintoja tulevaisuudessa kohti terveellisempiä valintoja. Tämän tutkimuksen tarkoitus on selvittää, löytyykö opiskelijoilta kuinka paljon tietoa ruoan terveellisyydestä.

Tutkimuksen teoreettisessa osassa perehdytään terveelliseen ruokavalioon muun muassa ravitsemussuosituksen kautta. Lisäksi teoriaosuudessa käsitellään ravitsemuksen merkitystä nimenomaan opiskelijoiden hyvinvointiin ja jaksamiseen aikaisempien tutkimusten ja kirjallisuuden perusteella.

2 Tutkimusasetelma

2.1 Tutkimusongelma ja tutkimuskysymykset

Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää mitä mieltä opiskelijat ovat terveellisistä elintarvikkeista sekä mitä he ovat niistä valmiita maksamaan. Terveellisyys voi tarkoittaa eri ihmisille eri asioita, joten tutkimuksessa selvitetään ensin, mitkä elintarvikkeet opiskelijat mieltävät terveellisiksi. Tässä tutkimuksessa keskitytään peruselintarvikkeisiin eikä esimerkiksi terveyttä edistäviin funktionaalisiin elintarvikkeisiin. Tämän jälkeen tutkitaan, vaikuttaako terveellisyys ostopäätöstä tehtäessä vai ajaako jokin muu, kuten hinta enemmän opiskelijan valintoja. Aikaisempien tutkimusten perusteella on huomattu, että naiset syövät miehiä terveellisemmin ja tämän vuoksi hypoteesina tutkimukselle on, että naiset ovat valmiita maksamaan terveellisistä elintarvikkeista enemmän kuin miehet. Usein myös mielletään, että terveellinen ruoka on kallista, joten toisena hypoteesina on, että opiskelijoiden tulotaso näkyy epäterveellisempinä valintoina. Pieni tuloiset luultavasti ostavat vähemmän luomua ja lähiruokaa kuin suurempi tuloiset.

Edellisen perusteella tutkimuskysymyksiksi muodostui:

- *Mitkä elintarvikkeet opiskelijat mieltävät terveellisiksi?*
- *Vaikuttaako elintarvikkeen terveellisyys ostopäätökseen?*
- *Kuinka suuri merkitys elintarvikkeen hinnalla on ostopäätökseen?*

2.2 Tutkimusote ja -menetelmät

Kun tutkimusongelma ja tutkimuskysymykset ovat määriteltynä, tutkimukselle valitaan sopiva tutkimusote. Tutkimusotteet jaetaan karkeasti kvalitatiiviseen ja kvantitatiiviseen otteeseen. *Kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus* tutkii ilmiötä, jota ei ennalta tunneta ja tutkimuksen tavoite on selvittää tätä ilmiötä ja saada kokonaisvaltainen kuva tutkittavasta ilmiöstä. (Kananen 2019, 25–26.) Kvalitatiivinen tutkimusote sopii hyvin tutkimukseen, kun halutaan luoda tuntemattomasta ilmiöstä uusia teorioita, hypoteeseja ja luoda ilmiöstä uusi kuvaus. Tämän vuoksi kvalitatiivinen tutkimusote tulisikin valita tutkimusotteeksi silloin kun ilmiötä ei ole aiemmin tutkittu ja sitä ei juuri tunneta. Kvalitatiivinen tutkimus voi toimia pohjana tulevalle kvantitatiiviselle tutkimukselle. (Kananen 2017, 35).

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tutkittavien määrä on huomattavan pieni verrattuna kvantitatiivisen tutkimuksen tutkittavien määrään. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tutkija on vuorovaikutuksessa tutkittavien kanssa ja tutkimuksessa keskitytään tutkittavien näkökulmiin ja näkemyksiin. (Kananen 2017, 33–34.)

Kvalitatiivinen tutkimusote voidaan jakaa viiteen eri tutkimukseen: narratiiviseen, fenomenologiseen, etnografiseen, netnografiseen ja Grounded Theory- tutkimukseen. (Kananen 2019, 74). *Narratiivisessa tutkimuksessa* keskitytään tutkimaan yksittäisten henkilöiden omakohtaisia kertomuksia tai tarinoita menneisyydestään (Creswell 2007, 55). *Fenomenologisessa tutkimuksessa* tutkittavia henkilöitä on useampia kuin yksi. Fenomenologisessa tutkimuksessa keskitytään löytämään tutkittavia yhdistäviä tekijöitä, jotka liittyvät tutkittavaan ilmiöön. (Creswell 2007, 57.) Grounded Theory- eli ankkuroitu teoria- menetelmä pyrkii kehittämään teorioita yksittäisistä tapauksista. (Kananen 2017, 46). *Etnografinen tutkimus* on kvalitatiivisen tutkimuksen useimmiten käytetty muoto. Etnografisessa tutkimuksessa tutkitaan ryhmiä ja kulttuureja, ja tutkimuksessa tutkija elää itse tutkittavien kanssa hankkiakseen syvällisemmän tuntemuksen tutkittavasta ilmiöstä. Syvällisen tuntemuksen tutkija hankkii haastattelemalla, havainnoimalla ja jo olemassa olevien dokumenttien avulla. (Kananen 2019, 77–78.) Netnografinen tutkimus on verkossa tehtävä etnografien tutkimus. (Kananen 2019, 78.)

Kvantitatiivisen eli määrällisen tutkimuksen ominaispiirteisiin kuuluvat tiedon strukturointi, mittaaminen, tiedon esittäminen numeroin, tutkimuksen objektiivisuus ja vastaajien suuri määrä.

Kvantitatiivinen menetelmä sopii hyvin silloin, kun tutkitaan muuttujien välisiä suhteita ja eroja, kuten vaikuttaako tutkimukseen osallistuvien ikä, sukupuoli tai ammattiasema esimerkiksi terveellisiin elämäntapoihin. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa haetaan vastauksia kysymyksiin, kuten: kuinka moni, kuinka paljon ja kuinka usein. (Vilkkä 2007, 13–14.) Kun kvalitatiivisessa tutkimuksessa keskitytään luomaan uusia teorioita ja hypoteeseja niin kvantitatiivisessa päinvastoin testataan jo olemassa olevia teorioita ja hypoteeseja. (Kananen 2017, 36).

Tutkimus voidaan toteuttaa myös yhdistämällä kvalitatiivinen ja kvantitatiivinen ote. Tällaisia tutkimuksia ovat case-tutkimus, toimintatutkimus, kehittämistutkimus ja konstruktivistinen tutkimus. (Kananen 2019, 75.) *Case-tutkimus* eli tapaustutkimus keskittyy tutkimaan ilmiötä yksityiskohtaisesti ja tarkasti ja aina monimenetelmällisesti. (Kananen 2019, 83.) *Kehittämistutkimus* tähtää nimensä mukaisesti kehittämään ja tutkimuksen toivottu lopputulos olisi muutos. Kehittämistutkimus ei välttämättä sisällä kvantitatiivista otetta lainkaan. Kehityksen kohteena voi olla organisaatio, tuote tai esimerkiksi palvelu. Kehittämistutkimus eroaa tavanomaisesta tutkimuksesta siten, että kehittämistutkimuksessa ongelma poistetaan ja haluttu muutos saadaan tehtyä. Tutkimus viekin aikaa enemmän kuin perinteinen tutkimus ja on haasteellinen tämän vuoksi esimerkiksi opinnäytetyöksi. (Kananen 2019, 81–82.) *Toimintatutkimuksessa* tutkija osallistuu itse tutkimukseen. *Toimintatutkimus* eroaa kehittämistutkimuksesta myös siten, että toimintatutkimuksessa pyritään muuttamaan ihmisten toimintaa. Sekä kehittämis- että toimintatutkimus sisältävät tutkimus- ja muutossykliä. (Kananen 2019, 84.)

Tämän tutkimuksen tavoite on tutkia opiskelijoiden mielipiteitä terveellisiä elintarvikkeita kohtaan sekä kuinka paljon opiskelijoiden ostopäätöksiin vaikuttavat terveys ja hinta, joten määrällinen tutkimus sopii tähän tutkimukseen paremmin kuin laadullinen, jolloin haastateltavien pienempi määrä ei tuottaisi tarpeeksi monipuolisesti tietoa. Tutkimuksessa selvitetään myös tutkittavien taustamuuttujien, kuten ikä, sukupuoli, tulotaso ja koulutusalan vaikutusta ostopäätösten tekoon. Kvantitatiivinen tutkimus sopii hyvin näiden riippuvuuksien tutkimiseen. Kvalitatiivinen tutkimus kertoisi tässä ainoastaan muutamien ihmisten mielipiteitä ja näiden perusteella tutkimuksen tuloksiksi saataisiin ainoastaan hypoteeseja, toisin kuin kvantitatiivinen tutkimus, joka antaa nyt vastaukseksi numerot, joiden perusteella hypoteeseja voidaan varmistaa.

Aineistonkeruu- ja analysointimenetelmät

Tutkimuksen tärkeä osa on hankkia aineistoa, jolla tuotetaan vastauksia tutkimuskysymyksiin ja näiden avulla ratkaisu tutkimusongelmaan. Tutkimuksen aineistonkeruumenetelmiä on monia ja kvalitatiivisen ja kvantitatiivisen menetelmät poikkeavat toisistaan.

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa aineistonkeruussa käytetään haastatteluja, teemahaastatteluja, havainnointia sekä dokumentointia. (Kananen 2017, 67) Primääriseksi aineistoksi kutsutaan tutkijan hankkimaa aineistoa, eli haastatteluita, kyselyitä ja havainnointia. Haastatteluita voi toteuttaa yksilö- tai ryhmähaastatteluina. Jos haastattelussa käytetään lomaketta, kyseessä on lomakehaastattelu. Tällöin haastateltava voi antaa haastateltavalle vastausvaihtoehdot, jolloin haastattelu on strukturoitu haastattelu. Yleisin haastattelumuoto on teemahaastattelu, jossa tutkija on jaotellut haastattelun teemoihin, jotka hän käy lävitse haastateltavan kanssa. Syvähaastattelu eli avoin haastattelu on vapaamuotoisempi kuin teemahaastattelu ja tutkittavasta aiheesta keskustellaan ilman teemoja. (Kananen 2017, 88.) Havainnointi voi olla teknistä, jossa tutkija ei itse ole läsnä tai suoraa, piilohavainnointia, osallistavaa ja osallistuvaa. (Kananen 2019, 29.) Haastattelu olisikin hyvä videoida, niin tutkija voisi havainnoida tapahtumaa myös jälkikäteen. (Kananen 2017, 86.) Kvalitatiivisessa tutkimuksessa voidaan käyttää jo olemassa olevaa aineistoa. Tällaisia dokumentteja ovat esimerkiksi kirjat, tilastot, äänitteet, videot, kuvat ja verkkosivut. Jo olemassa olevia aineistoja kutsutaan sekundääriaineistoksi. (Kananen 2019, 28.)

Kvalitatiivisen tutkimuksen aineistoa analysoidaan samalla kun aineistoa kerätään. Tutkija ei tiedä etukäteen kuinka paljon aineistoa hän tarvitsee, jotta sitä olisi tarpeeksi. Kun saatu aineisto alkaa toistamaan itseään eli alkaa saturoitumaan, niin aineiston kerääminen lopetetaan. (Kananen 2017, 88.) Tutkija voi hankkia aineistoa lisää tutkimuksen edetessä, jos aineisto tuntuu liian vähäiseltä. Saatu aineisto muutetaan kirjalliseen muotoon, eli litteroidaan, jotta aineistoa on helpompi käsitellä ja analysoida. Tutkija voi itse määritellä kuinka sanatarkasti hän litteroi haastattelut, jättääkö hän esimerkiksi turhat täytesanat litteroimatta. Aineiston analysoinnissa käytetään keinoja koodausta, luokittelua ja yhdistämistä. Koodaus tarkoittaa aineiston pelkistämistä, jolla etsitään tekstistä eri kerroksia ja ulottuvuuksia. Koodattua tekstiä on helppo käsitellä. Yhtäläisyyksiä sisältävät asiat voidaan yhdistellä. Aineistosta etsitään koodauksen jälkeen teemoja, malleja, rakenteita ja

säännönmukaisuuksia. (Kananen 2017, 136–137.) Aineiston koodauksen jälkeen samaa tarkoittavat asiat tai käsitteet yhdistetään, eli aineisto luokitellaan.

Kvantitatiivisessa tutkimuksessa aineisto hankitaan kyselylomakkeilla ja esimerkiksi valmiina olevista tilastoista. Havainnointia voidaan käyttää myös kvantitatiivisessa tutkimuksessa. (Kananen 2017, 83). Kyselylomake voidaan lähettää niin perinteisesti postitse tai sähköisesti esimerkiksi sähköpostikyselynä. Kysely voi olla täysin strukturoitu, jossa kysymyksiin on annettu valmiit vastausvaihtoehdot tai puolistrukturoitu, jolloin kysely sisältää lisäksi avoimia kysymyksiä tai ei-strukturoitu, jolloin kyselyssä olisi vain avoimia kysymyksiä. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa haastateltavien määrä on suuri, jotta hankittu aineisto olisi vastaisi mahdollisimman tarkasti tutkittavia. Kvantitatiivisen tutkimuksen aineistoa analysoidaan ristiintaulukoimalla, suorilla jakaumilla, erilaisilla tunnusluvuilla ja esimerkiksi monimuuttujamenetelmillä. (Kananen 2019, 30.)

2.3 Luotettavuus ja eettisyys

Tutkimuksen luotettavuutta ja eettisyyttä on hyvä miettiä koko opinnäytetyön teon ajan. Tutkimuksen luotettavuutta voidaan arvioida reliabiliteetilla ja validiteetilla.

Validiteetti tarkoittaa käytännössä sitä, että tutkimuksessa käytetty mittaus- tai tutkimusmenetelmä on onnistunut ja tutkimuksessa käytetyillä menetelmillä saadaan hankittua juuri oikeanlaista ja tarvittavaa aineistoa. Jos mittaus- ja tutkimusmenetelmät ovat epävalidit, niin tutkimuksella hankittua tietoa on epäolennaista eikä hyödytä tutkimuksen teossa. (Hiltunen 2009, 3.) Sisältövaliditeetti tarkoittaa, että mittari mittaa oikeaa asiaa, kysymykset on muodostettu siten, että niillä saadaan haluttua tietoa. Rakennevaliditeettia on esimerkiksi teoreettisen taustan muodostaminen, käsitevalinnat, näkökulma, käytettävä kirjallisuus sekä hyvä käsitteen operationaalistaminen. (Luotettavuus n.d.)

Tässä tutkimuksessa valittiin kvantitatiivinen tutkimusote, jotta vastauksia saataisiin paljon. Kysely lähetettiin 1440 opiskelijalle. Tutkimuksen toteutukseen valikoitui sähköinen kyselylomake, jolla on helppo tavoittaa mahdollisimman monia opiskelijoita. Kysymyksiä suunniteltaessa mietittiin, että vastaajaa ei johdateltaisi vastauksissa. Kysymyslomake lähetettiin ensin opiskelukavereille, jotta mahdolliset virheet huomattaisiin.

Reliabiliteetti tarkoittaa luotettavuutta ja käyttövarmuutta. Mittauksen reliabiliteetti tulisikin näkyä tulosten toistuvuutena. Kun mittauksia toistetaan, jos tulokset ovat samantapaisia, on mittaus ollut reliaabeli. Reliabiliteetti jaetaan stabiliteettiin ja konsistenssiin. Stabiliteetti tarkoittaa mittarin pysyvyyttä ajassa. Epästabiilissa mittarissa näkyvät esimerkiksi vastaajien mieliala. Mittauksia toistamalla voidaan testata stabiliteettia, eli ovatko vastaukset samanlaisia eri mittauskerroilla. Mittarin konsistenssilla eli yhteneväsyydellä tarkoitetaan sitä, että mittarin eri osat mittaavat samaa asiaa. (Mittarin luotettavuus 2008)

2.4 Tutkimuksen toteuttaminen

Tutkimuksessa käytettiin aineistonkeruumenetelmänä sähköistä puolistrukturoitua kyselylomaketta, joka on toteutettu Webropol-ohjelmalla. Puolistrukturoitu kysely lomake sisältää monivalintakysymysten lisäksi avoimia kysymyksiä. (Katso liite 1) Avoimien kysymysten avulla vastaajat pystyvät paremmin tuomaan esiin mielipiteitään ja tarkentamaan vastauksiaan. Kysely lähetettiin ensin opiskelukavereille 8.10.2019, jotta mahdolliset virheet huomattaisiin. Tämän jälkeen kysely lähetettiin 18.10.2019 sähköpostitse 1440 Jyväskylän ammattikorkeakoulun opiskelijalle. Tämän tutkimuksen toteuttaja opiskelee itse Jyväskylän Ammattikorkeakoulussa, joten tämän vuoksi tutkimus toteutettiin Jyväskylän ammattikorkeakoulun opiskelijoille. Tutkimusta suunniteltaessa nousi esiin hypoteeseja, kuten: Ovatko matkailu- ja ravitsemisalalan ja sosiaalialan opiskelijat tietoisempia tai kiinnostuneempia ravitsemuksesta ja ruoan terveellisyydestä? Monimuoto-opiskelijoilla voi olla hyvin erilainen elämäntilanne ja tulotilanne verrattuna päiväopiskelijoihin. Tämän vuoksi tutkimuslomake lähetettiin niin päivä- kuin monimuoto-opiskelijoille sekä kaikkien eri alojen opiskelijoille, jotta saataisiin tietoa mahdollisimman monipuolisesti. Ne opiskelijat, jotka eivät olleet vastanneet 27.10 mennessä, saivat muistutuksen kyselystä. Kysely oli auki reilu kaksi viikkoa ja vastausaika päättyi 3.11.2019. Kyselyyn vastasi kaiken kaikkiaan 163 opiskelijaa. Tavoitteena oli saada yli sata vastausta, jotta toteutunut otos vastaisi mahdollisimman tarkasti keskimääräistä mielipidettä, asennetta tai kokemusta. (Vilka 2007, 17).

Tutkimus toteutettiin kokonaisotantana. Kyselyyn vastanneiden joukossa oli monipuolisesti eri alojen opiskelijoita, eri ikäluokista sekä eri elämäntilanteessa olevia, joten tutkimuksessa ei haluttu karsia vastausten määrää, jotta tulokset eivät vääristyisi.

Kyselylomake on jaoteltu kolmeen osaan. Ensimmäisen osion kysymyksillä kerättiin vastaajista perustietoja, kuten ikä, sukupuoli, mitä alaa opiskelija opiskelee, opiskelumuoto sekä tulotaso. Toinen osio sisältää kysymyksiä, joilla tutkitaan opiskelijoiden tietoutta terveellisistä elintarvikkeista, sekä mielipiteitä näistä. Tutkimukseen on valittu tuotteita eri tuoteryhmistä, kuten lihatuotteet ja kasviproteiinituotteet, maito- ja maitotaloustuotteet, viljatuotteet, herkut, hedelmät ja vihannekset. Liha-, broileri-, kala- ja kasvisproteiinituotteista tutkimukseen valittiin naudan vähärasvainen paistijauheliha, viljaporsaan kasslerpaisti, broilerin marinoitu fileesuikale, kirjolohi, tonnikalapihvi, härkis ja kasvisnuggetit. Tutkimukseen haluttiin vähärasvaisia sekä enemmän rasvaa sisältäviä tuotteita, punaista sekä vaaleaa lihaa, marinoituja ja marinoimattomia, kotimaisia ja ulkomaisia tuotteita sekä kasvisproteiinituotteita. Nämä kaikki tuotteet eivät ole terveellisiä, koska tarkoituksena oli kerätä opiskelijoiden mielipiteitä ja tietoutta terveellisyydestä. Maito- ja maitotaloustuotteista tutkimukseen valittiin mukaan Vaion banaanijogurtti, Alpron mustikkasoijavalmiste, Pirkka pro persikkarahka, valion pehmeä maitorahka, Valion Oltermanni juusto, Oatly kaurajuoma, Valion luomu kevytmaito ja Pirkan rasvaton maito. Tutkimukseen haluttiin tavallisia maitotuotteita, kuten rasvaton maito, banaanijogurtti ja Oltermanni, sekä vegaanisia vaihtoehtoja, kuten mustikka soijavalmiste ja kaurajuoma. Näiden lisäksi tutkimukseen haluttiin mukaan luomutuote, jotta voidaan vertailla kuluttajien mielipiteitä luomumaitoa ja tavallista maitoa kohtaan. Hedelmistä ja kasviksista tutkimukseen valittiin Etelä-Amerikkalainen avokado, lehtikaali, luomu kukkakaali ja kurkku. Kaikki tuotteet olivat suomalaisia lukuun ottamatta avokadoa. Avokado valikoitui mukaan, koska avokado on oikea terveispommi, mutta sen tuottaminen on hyvin epäeettistä. Leipä- ja viljatuotteista mukaan valittiin näkkileipä, juurespaahtoleipä, kaura-porkkanasämpylät ja ruispalat, vaalea riisi ja täysjyväriisi, kaurapuuro ja ruis- ja taatalikaurapuuro. Tutkimukseen haluttiin erilaisia samantyyppisiä tuotteita, joita voitaisiin hyvin vertailla keskenään. Lisäksi tutkimuksessa oli kolme herkkua, jotka haluttiin mukaan tutkimukseen herättämään ajatuksia ja hankkimaan opiskelijoiden mielipiteitä lähinnä proteiiniapatukoiden terveellisyydestä. Proteiiniapatukan lisäksi tutkimuksen herkuksi valittiin ruislastut ja mikropopcorn. Opiskelijat arvostelivat jokaisen tuotteen seuraavia ominaisuuksia asteikolla 1-5 (1=Täysin eri mieltä, 2= Eri mieltä, 3= en osaa sanoa, 4= Samaa mieltä, 5= Täysin samaa mieltä): Terveellisyys, maku, hinta, ympäristöystävällisyys, ja viimeisenä käyttäkö tuotetta jo tai voisiko käyttää tuotetta. Kyselylomakkeeseen on lisätty kuvat jokaisesta tuotteesta sekä kerrottu jokaisen tuotteen ravintosisältö. Jokaisen tuotteen hinta on myös merkitty kyselylomakkeeseen. Hinnat ovat Lappeenrantalaisen K-Citymarketin päivän hintoja. Kolmas osio sisältää kysymyksiä, joilla mitataan mitkä seikat vaikuttavat ostopäätöksiin, kuten: hinta, terveellisyys, eettisyys, tottumus, trendit.

Aineiston analysointi menetelmät

Kyselyn tuottama aineisto analysoitiin Webropol- ohjelmalla. Monivalintakysymyksissä käytettiin ristiintaulukoimista riippuvuuksia tutkiessa, kuten naisten ja miesten eroavaisuuksia elintarvikkeiden ostopäätöksiä tehtäessä. Ristiintaulukoinnilla voidaan selvittää, onko eri alojen opiskelijoilla eroja, millä perusteella he valitsevat ostokorinsa elintarvikkeet, tai vaikuttaako esimerkiksi vastaajan ikä ruokavalintoihin. Avoimien kysymysten vastaukset koodattiin ja luokiteltiin aiheittain.

Vastaajat vastasivat kyselyyn anonymisti ja vastauksia säilytettiin ainoastaan tutkimuksen ajan, jonka jälkeen vastaukset hävitettiin.

3 Ravitsemus

Mikä sitten oikeasti on terveellistä? Mitkä seikat tekevät elintarvikkeista terveellisiä tai epäterveellisiä? Se mikä on terveellistä toisen mielestä saattaa toisen mielestä olla epäterveellistä. Hyvän pohjan terveelliselle ruokavaliolle antavat Suomen Valtion ravitsemusneuvottelukunnan laatimat Suomalaiset ravitsemussuositukset. Tänä päivänä puhutaan myös yhä enemmän ruoan puhtaudesta ja jäljitettävyydestä, lisäaineettomuudesta, GMO-ruoasta, luomusta ja lähiruoasta. Moni pitää esimerkiksi luomua terveellisenä, koska luomutuotteiden tuottamisessa ei käytetä torjunta-aineita ja lääkityksiä. Näin luomutuotteissa ei ole jäämiä näistä ja tuotteet koetaan terveellisemmiksi.

Luomutuotteiden terveellisyyttä on tutkittu aiemmin ja tutkimuksen mukaan luomuruoasta saa enemmän luontaisia antioksidantteja kuin tavanomaisesti tuotetusta ruoasta. Luomuruoan syöjä ei altistu niin paljon raskasmetalleille ja torjunta-aineille. Luomutuotannossa käytetään vähemmän esimerkiksi mineraalifosfaattilannoitteita, jonka vuoksi luomuruoassa on 48 % vähemmän kadmiumia, joka luokitellaan syöpää aiheuttavaksi. Kadmiumia saadaan muun muassa vihanneksista, juureksista, viljoista ja äyriäisistä. (Pelo 2015.)

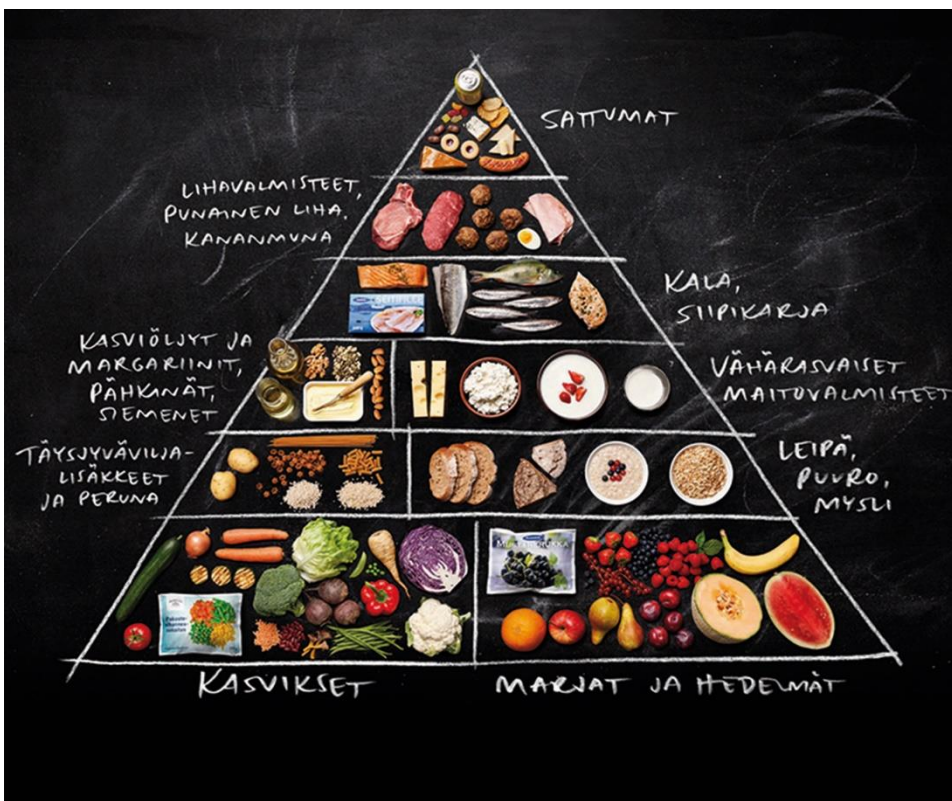
Suomen Valtion ravitsemusneuvottelukunta on laatinut Suomalaiset ravitsemussuositukset, joiden tarkoituksena on edistää suomalaisten ravitsemusta ja terveyttä. Ravitsemussuosituksia voidaan hyödyntää ruokapalveluiden suunnittelussa, elintarvikkeiden kehitystyössä, ravitsemusopetuksessa sekä kasvatuksen perusaineistona. (Terveyttä ruoasta - Suomalaiset ravitsemussuositukset

2014, 5.) Ravitsemussuositusten mukaisia ohjeistuksia noudattaessa, ruokavalioon valikoituu väis-
tämättäkin terveellisiä vaihtoehtoja.

3.1 Ravitsemussuositukset

Ravitsemussuositukset on kehitelty ajatellen koko väestöä, niitä voivatkin noudattaa kaikki terveet ja kohtuullisesti liikkuvat. Ravitsemussuositukset sopivat myös esimerkiksi diabeetikoille sekä se-
pelvaltimotautia sairastaville. Ravitsemussuosituksissa on otettu huomioon yksilöiden väliset erot ja saantisuosituksissa tämä on otettu huomioon niin, että kaikille ravintoaineille on määritelty var-
muusvara, jotta ravintoaineiden saanti on varmasti riittävää. Ravitsemussuosituksissa on suosituksia koskien eri ruoka-aineryhmiä, kuten maitovalmisteet, liha, kasvikset sekä ravintoainesuosituk-
sista, kuten energian ja vitamiinien suositusmääristä. (Terveyttä ruoasta - Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 8–9.)

Ravitsemussuositusten lisäksi, on tehty lisäksi myös kohdennettuja suosituksia eri kohderyhmille, kuten raskaana oleville, imettäville naisille, lapsille ja lapsiperheille sekä varhaiskasvatukseen, koulu- ja opiskelijaruokailuun sekä ikääntyneille ja sairaalapotilaille.



Kuvio1. Ruokakolmio (Terveyttä ruoasta - Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 19)

Oikeanlaisella ruokavaliolla on suora yhteys terveyteen. Vääränlainen ravinto kasvattaa riskiä sairastua esimerkiksi sepelvaltimotautiin, 2 tyypin diabetekseen, erilaisiin syöpiin, aivoverenkiertohäiriöihin, lihavuuteen ja osteoporoosiin. Lihavuus taas altistaa tuki- ja liikuntaelinsairauksien kehittymiseen. Oikeanlaisessa ruokavaliossa kokonaisuus on tärkeää. Vaikka kasvikset ovat terveellisiä, niin pelkästään kasviksia syömällä ei ihminen saa kaikkia tarvitsemiaan ravintoaineita. Kokonaisuuden hahmottamiseksi on kehitelty ruokakolmio ja lautasmalli. Ruokakolmio hahmottaa, missä suhteessa eri ruoka-aineryhmien raaka-aineita kannattaa syödä. Lautasmalli taas helpottaa kokoamaan yhden yksittäisen aterian oikein. (Terveyttä ruoasta - Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 11.)



Kuvio2. Lautasmalli (Terveyttä ruoasta - Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 20)

Ruoka-aineryhmät

Terveellisen ruokavalion perustana on monipuolisuus ja vaihtelevuus. Nämä yhdessä takaavat, että ruokavalio on terveellinen ja siihen ei kyllästytä. Ruokakolmion suurimmat ryhmät ovat kasvikset ja omana ryhmänään marjat ja hedelmät. Näitä tulisi nauttia päivittäin yhteensä n. 500 g, jotta saataisiin tärkeitä kuituja, vitamiineja ja kivennäisaineita. (Terveyttä ruoasta - Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 21.)

Viljavalmisteiden suositusmäärät ovat miehille ja naisille hieman eroavat. Naisille sopiva määrä on 6 annosta päivässä ja miehille vastaavasti 9 annosta. Yhdellä annoksella tarkoitetaan 1 siivua leipää tai 1 desilitraa keitettyä täysjyväpastaa, -riisiä, -ohraa tai muuta vastaavaa täysjyvälisäkettä. Viljavalmisteita valittaessa olisi hyvä kiinnittää huomiota suolan mahdollisimman vähäiseen määrään sekä kuidun suureen määrään. Perunan käyttö ei ole tutkimusten mukaan antanut viitteitä terveellisyydestä eikä myöskään epäterveellisyydestään, joten sen käyttöä suositellaan pitämään nykyisellä tasolla. (Terveyttä ruoasta - Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 21.)

Maitovalmisteita tulisi käyttää takaamaan tarpeellisen kalsiumin tarpeen. Maitovalmisteista saa myös proteiinia, jodia ja D-vitamiinia. Suositeltu määrä olisi 5–6 desilitraa rasvattomia nestemäisiä maitotuotteita ja pari siivua korkeintaan 17 % rasvaa sisältävää juustoa. Maitotuotteet voi korvata myös kasviperäisillä kaura- ja soijajuomilla, joihin on lisätty kalsiumia ja D-vitamiinia. (Terveyttä ruoasta - Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 22.)

Kalasta, lihasta ja kananmunasta saadaan hyvin proteiinia. Lihavalmisteita ja punaista lihaa, eli naudan-, possun- ja lampaanlihaa tulisi syödä korkeintaan 500 g viikossa. Proteiinin lisäksi liha on hyvä raudan lähde. Siipikarjan liha on terveellisempi vaihtoehto punaisen lihan tilalle, koska se on vähärasvaisempaa ja rasvan laatu on myös parempaa. Kalaa puolestaan olisi hyvä syödä 2–3 kertaa viikossa. Proteiinin lisäksi kalasta saa monitydyttymättömiä rasvahappoja sekä D-vitamiinia. (Terveyttä ruoasta - Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 22.)

Rasvoja valitessa, tulisi kiinnittää huomiota rasvan laatuun. Kannattaa suosia tyydyttymättömiä rasvoja tyydyttyneiden sijaan. Margariiniksi kannattaa valita kasvirasvaperäinen margariini, joka sisältää vähintään 60 % rasvaa. Ruoanlaitossa suositellaan käytettäväksi myös kasvirasvoja, kuten pullomargariinia tai rypsi- tai rapsiöljyä. Rypsi- ja rapsiöljyt ovat hyviä n-3- rasvahappojen lähteitä. Tyydyttymättömiä rasvoja saadaan myös pähkinöistä ja siemenistä. Näitä voi syödä päivittäin noin 30 grammaa. (Terveyttä ruoasta - Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 22–23.)

Ihmisen tulisi nauttia myös nesteitä, ja paras vaihtoehto janojuomaksi on Suomessa vesijohtovesi. Ohjeellinen saantisuositus on 1–1,5 litraa päivässä, mutta jokaisen ihmisen nesteen tarve on yksilöllistä riippuen esimerkiksi fyysisestä aktiivisuudesta. Veden lisäksi ihmisen ruokavalioon voi sisällyttää rasvattomia tai korkeintaan 1 % rasvaa sisältäviä maitojuomia ja kivennäisvesi. Täysmehuja voi juoda 1 lasin päivässä. (Terveyttä ruoasta - Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 23.)

Energiaravintoaineet

Energiaravintoaineisiin kuuluvat hiilihydraatit, proteiinit ja rasvat. Energian tarpeeseen vaikuttaa useat tekijät, kuten ikä, aktiivisuus ja perusaineenvaihdunta, joten tarkkaa energian saantisuositusta ei ole määritelty ravitsemussuosituksissa. Energian saannin tulisi koostua siten, että hiilihydraateista saataisiin 45–60 % energian tarpeesta, proteiineista 10–20 % ja rasvoista 25–40 %. Hiilihydraattien valinnassa olisi tärkeä kiinnittää huomiota kuitujen määrään. Kuidun päivittäinen saantisuositus on 25–35 grammaa. Viljavalmisteista kannattaakin valita täysjyvätuotteita. Hyviä ja terveellisiä hiilihydraattien lähteitä ovat kasvikset, hedelmät ja marjat. Sokeria tulisi välttää. Sekä hiilihydraattien että rasvojen laatu on tärkeämpää kuin niiden määrä. Rasvoissa tulisi valita kasvisrasvoja sekä levitteeksi, että ruoanvalmistukseen. Kovia eli tyydyttyneitä rasvoja tulisi välttää. (Terveyttä ruoasta - Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 25–26.)

Vitamiinit ja kivennäisaineet

Vitamiinit ja kivennäisaineet ovat tärkeitä ja niiden puutokset altistavat terveyden heikentymiselle ja erilaisille sairauksille. Ravitsemussuosituksissa on annettu D-vitamiinin, seleenin, jodin, natriumin, raudan ja folaatin saantisuositukset, joita noudattamalla voi ehkäistä puutostiloja ja sairauksien syntyä.

D-vitamiinia saadaan auringon valosta ja Suomen olosuhteet huomioon ottaen, D-vitamiinin saanti turvataan D-vitamiinilisällä. 2–74-vuotiaille saantisuositus on 10 µg ja yli 75-vuotiaille 20 µg. 18–74-vuotiaiden on mahdollisuus saada tarvittava määrä D-vitamiinia ruokavaliostaan, jos aikuinen käyttää D-vitaminoituja tuotteita ja syö kalaa 2–3 kertaa viikossa. Riittämätön D-vitamiinin saanti altistaa tutkimusten mukaan kaatumisille ja luunmurtumille. Lapsilla D-vitamiini puutos voi aiheuttaa riisitautia ja aikuisilla osteomalasiaa. (Terveyttä ruoasta - Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 27.)

Seleeniä tarvitaan erilaisten entsyymien ja proteiinien toimintaan. Seleenin puutos aiheuttaa sydänlihaskasvua. Tutkimusten mukaan seleenin puutos voi myös altistaa sydän- ja verisuonisairauksille sekä syövälle. Länsimaissa seleenin saanti on hyvällä tasolla. Suomessa seleenin saanti on turvattu lisäämällä seleeniä lannoitteisiin. Kannattaa huomioidakin, että luomutuotteissa seleeniä ei juurikaan ole. Seleeniä saadaan lihasta ja lihavalmisteista, maidosta sekä täysjyväviljasta. Naisilla seleenin saantisuositus on 50µg vuorokaudessa ja miehillä sekä raskaana olevilla naisilla 60µg vuorokaudessa. (Terveyttä ruoasta - Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 28–29.)

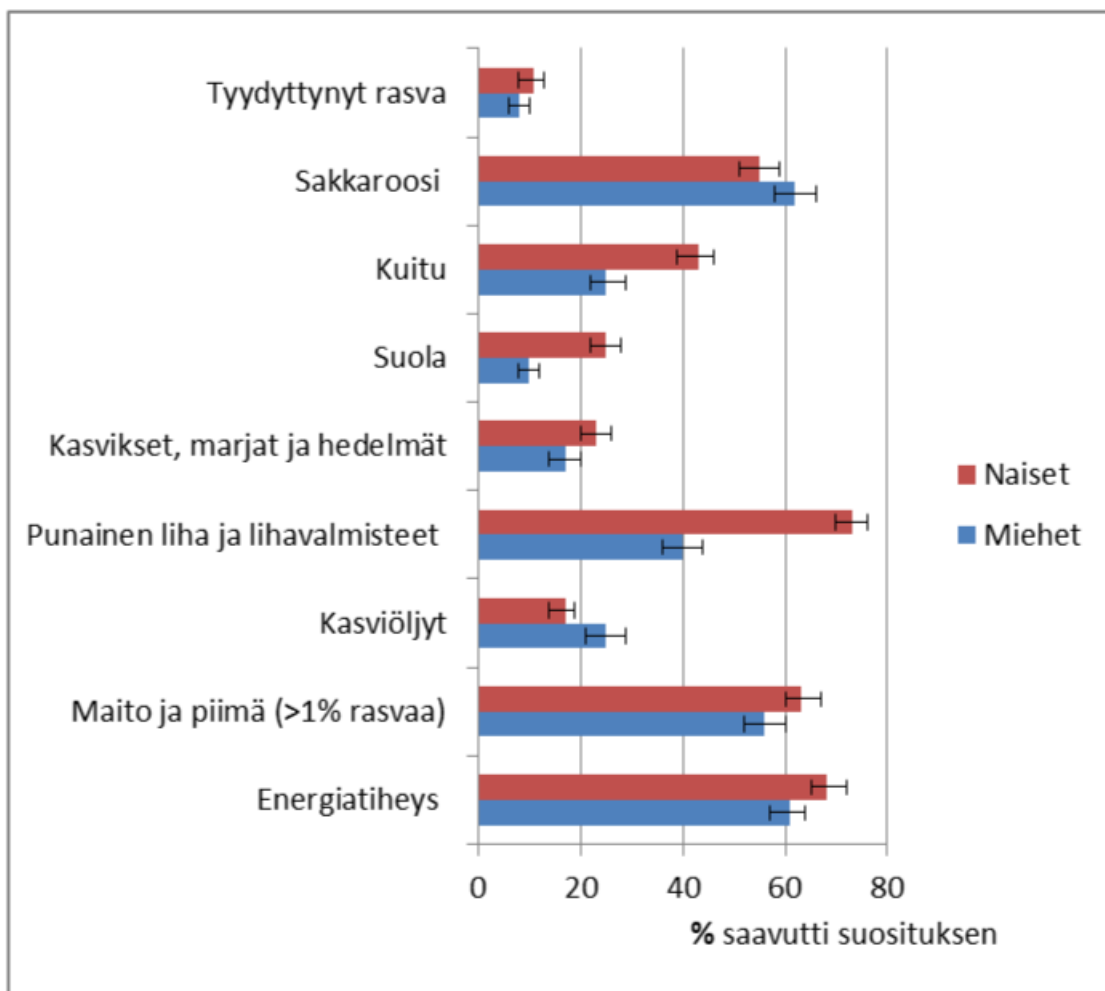
Kilpirauhanen tuottaa hormoneja, joiden osa jodi on. Jodia tarvitaan keskushermoston kasvuun ja kehitykseen. Jos jodia ei saada tarpeeksi kilpirauhanen ei toimi enää normaalisti. Jodin puutos aiheuttaa kilpirauhasen vajaatoiminnan lisäksi myös struumaa. Suomessa jodia lisätään ruokasuolaan. Se onkin yksi tärkeä jodin lähde. Nykypäivän trendisuolat ovat pääosin jodittomia. Usein myöskään elintarviketeollisuudessa käytetty suola ei sisällä jodia. Jodin toinen pääasiallinen lähde on maito ja maitovalmisteet. (Terveyttä ruoasta - Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 30.)

Ruokasuolasta 40 prosenttia on natriumia. Natriumin liikkakäyttö aiheuttaa verenpaineen nousua, sydän- ja verisuonisairauksia sekä mahasyöpää. Natriumia saadaan ruokasuolan lisäksi myös elintarvikkeissa luontaisesti esiintyvistä natriumista. Suolan käyttöä kannattaa vähentää ja valita jodi-oitu suola. Ravitsemussuosituksissa suolan päivittäiseksi määräksi on suositeltu aikuisille 1,5–5 grammaa. 8–10-vuotiaiden lapsien suositeltu enimmäismäärä suolaa on 3–4 g vuorokaudessa. Alle 2-vuotiailla suolan saantisuositus on suhteutettu kokonaisenergiansaantiin, ja suositus on 0,5 g / MJ. Alle 1-vuotiaiden ruokaan ei tulisi lisätä lainkaan suolaa. (Terveyttä ruoasta - Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 29–30.)

Finravinto 2017- tutkimuksen mukaan suomalaisista aikuisista yhdeksän kymmenestä sai ruokavaliostaan liikaa suolaa. Naisten keskimääräinen päivittäinen suolansaanti oli vuonna 2017 6,4 grammaa vuorokaudessa ja miesten vastaava lukema 8,7 grammaa. (Valsta, Kaartinen, Tapanainen, Männistö, Sääksjärvi 2018, 112.)

Rauta on hivenaine ja sen tärkein tehtävä on sitoa happea punasolujen hemoglobiinissa. Punasolut kuljettavat happea keuhkoista kudoksiin. Hyviä raudanlähteitä ovat maksa, liha sekä täysjyvä viljavalmisteet. Raudan päivittäinen saantisuositus on miehillä, nuorilla tytöillä ja vaihdevuodet ohittaneilla naisilla 9 mg vuorokaudessa. Kuukautisten vuoksi murrosiästä vaihdevuosiin asti naisilla saantisuositus on 15 mg vuorokaudessa. Raudan puute voi johtaa anemiaan. (Terveyttä ruoasta - Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 29.)

Terveyden hyvinvoinninlaitos (THL) on tutkinut, miten ravitsemussuosituksia noudatetaan. Valitettavasti ravitsemussuosituksia noudatetaan aika heikosti. Tutkimuksessa tarkkailtiin yhdeksää tavoitetta, kuten: suolan, kasvisten ja marjojen ja punaisen lihan määrää ruokavaliossa. (Katso kuvio 3). Tutkimuksen mukaan suurimpia ongelmia suomalaisten ruokavalioissa on liian vähäinen hedelmien, marjojen, kasvisten ja täysjyväviljatuotteiden käyttö. Suolaa ja tyydyttyneitä rasvoja puolestaan suomalaiset käyttävät liian paljon. Tutkimuksen mukaan terveellisemmin söivät ne, jotka käyttivät työ- ja opiskeluruokailupalveluita. Näissä ravintoloissa ruoka on usein terveellistä ja terveelliset ruokatottumukset viedään myös kotiin. (Ovaskainen, Männistö, Tapanainen, Raulio, Virtanen, Peltonen 2015.)



Kuvio3. Yhdeksän ravitsemussuosituksen saavuttaminen suomalaisilla aikuisilla (Finravinto2012)

3.2 Opiskelijoiden ravitseminen

Opiskelijoiden olisi hyvä noudattaa edellä esiteltyä ravitsemussuositusten mukaista ruokavaliota. Hyvä ravitseminen auttaa opiskelijoita jaksamaan ja pitämään vireystilaa yllä, sekä pysymään terveenä. Moni opiskelija muuttaa pois kotoa ja on ensimmäistä kertaa itse vastuussa omista ruokavalinnoistaan. Monen opiskelijan taloudellinen tilanne vaikuttaa ruokavalintoihin paljon ja valitettavasti näillä opiskelun aikaisilla ruokavalinnoilla on usein kauas kantoisia vaikutuksia.

Tuoreimman tutkimuksen perusteella opiskelijoista 52 % nauttii päivän pääaterian opiskelija- tai työpaikkaravintolassa. (Korkeakouluopiskelijoiden ruokailusuositus - Terveyttä ruoasta 2016, 6–9.) Tärkeää olisikin, että opiskelijaravintolassa nautittu ruoka on ravinteikasta.

Korkeakouluopiskelijoiden ruokailusuositukset

Valtion ravitsemusneuvottelukunta ja Kansaneläkelaitos ovat yhteistyönä laatineet korkeakouluopiskelijoille ruokailusuositukset, joka toimii oppaana sekä opiskelijaravintoloille että opiskelijoille. Suomen valtio tukee korkeakouluopiskelijoiden ruokailua Kansaneläkelaitoksen maksamalla ateriatuella. Tämä takaa sen, että opiskelijat voivat syödä opiskelijaravintoloissa ravitsemussuositusten mukaisesti sekä edullisesti maistavaa ruokaa. (Korkeakouluopiskelijoiden ruokailusuositus - Terveyttä ruoasta 2016, 10.)

Opiskelijaravintoloissa on tarjolla useampia aterioita vaihtoehtoja, joista osan täytyy täyttää Kansaneläkelaitoksen vaatimat laatuvaatimukset. Näitä kriteereitä ovat esimerkiksi suolan määrä, rasvojen määrä ja laatu sekä hiilihydraattien laatu ja kuitujen määrä. Laatuvaatimukset täyttävät ateriat ilmoitetaan opiskelijoille esimerkiksi ruokalistassa, jolloin opiskelijoita ohjataan valitsemaan terveellinen vaihtoehto. Opiskelijaravintoloissa täytyy olla kuva lautasannoksesta, josta opiskelija näkee kuinka kasata oikeanlainen annos. Ateria tulisi kasata laatuvaatimukset täyttävästä pääruoasta ja energialisäkkeestä, kuten perunasta, ohrasta, riisistä, pastasta tai viljasekoituksesta. Varsinaisen ruoan lisäksi aterian tulisi sisältää salaattia, kasviöljypohjaista salaattinkastiketta, vähäsuolaista ja runsaskuituista leipää, vähintään 60 % rasvaa sisältävää kasvirasvaväkevettä sekä rasvatonta maitoa tai pii-mää. (Korkeakouluopiskelijoiden ruokailusuositus - Terveyttä ruoasta 2016, 18–22.)

Opiskelijaravintoloiden tarjoaman ruoan terveellisyyttä valvoo Kansaneläkelaitos tarkastuksilla (Korkeakouluopiskelijoiden ruokailusuositus - Terveyttä ruoasta 2016, 51).

3.3 Opiskelijoiden ruokailutottumukset

Opiskelijoiden ruokailutottumuksiin vaikuttavat monet asiat, kuten omasta lapsuudesta opitut tavat eli ruokakulttuuri, ruokarajoitteet, kuten allergiat sekä dieetit, trendit ja käytettävissä ole raha. Syöminen on paljon muutakin kuin vain ruokaa. Se on myös sosiaalista kanssakäymistä. Ihmisillä on erilaisia tottumuksia liittyen syömiseen, kuten mitä syödään, milloin syödään, missä syödään ja kenen kanssa syödään. Opiskelijoiden ruokailutottumuksia on tutkittu aiemminkin ja tutkimusten mukaan opiskelijat kiinnittävät huomiota terveellisiin valintoihin. Kaisa Alanko (Alanko 2015, 42) tutki opinnäytetyössään Satakunnan ammattikorkeakoulun Tiedepuisto A:n liiketalouden opiskelijoiden ruokailutottumuksia vuonna 2015. Alangon opinnäytetyössä tutkittiin mitä opiskelijat syövät ja milloin. Tutkimuksen mukaan opiskelijoista yli puolet ajattelivat usein ruoan terveellisyyttä sitä valitessaan tai ostaessaan. Alanko kertoi, että säännöllinen ateriarhythmi, eli 3–4 tunnin välein syöminen toteutui hyvin tutkimukseen osallistuneilta opiskelijoilta. Lämpimiä aterioita tulisi syödä suositusten mukaan vähintään kaksi kertaa päivässä, ja jokainen Alangon tutkimukseen vastannut kertoi syövänsä vähintään kaksi lämmintä ateriaa päivittäin. Aamupalan arvostusta Alanko korosti, ja suurin osa Alangon tutkimukseen osallistuneista vastasikin syövänsä aamupalan päivittäin. (Alanko 2015, 38–39.)

Myös Kunttu, Pesonen ja Saari ovat saaneet yhteneviä tuloksia teettämässään korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksessa. Tutkimuksen mukaan 70 % opiskelijoista vastasi ajattelevansa ruokaa hankkiessa usein sen terveellisyyttä, miehistä 55 % ja naisista 78 %. (Kunttu, Pesonen & Saari 2016, 51.)

Tutkimuksen mukaan naiset syövät kasviksia miehiä useammin, miehistä 53 % syö kasviksia joka päivä tai lähes joka päivä ja naisista 73 %. Ravitsemussuositusten mukaan kasviksia tulisi nauttia päivittäin. (Kunttu, Pesonen & Saari 2016, 52.) Punaista lihaa ja kanaa miehet nauttivat tutkimuksen mukaan naisia useammin. 19 % miehistä söi 6–7 päivänä viikossa näitä ja naisista 11 %. Naisista jopa 20 % kertoi syövänsä punaista lihaa harvemmin kuin kerran viikossa. (Kunttu, Pesonen & Saari 2016, 53.) Makeisia naiset syövät useammin kuin miehet. Miehistä 3 % ja naisista 7 % nauttii 6–7 päivänä viikossa makeisia. (Kunttu, Pesonen & Saari 2016, 53.)

Barzegari, Ebrahimi, Azizi ja Ranjbar tutkivat Iranilaisten eri alojen korkeakouluopiskelijoiden ravitsemustietoutta, ruokailutapoja ja asenteita näitä kohtaan. Tutkimuksen mukaan tietämys ruoan terveellisyydestä vaikuttaa myös ruokavalintoihin positiivisesti. Tämän vuoksi ravitsemusoppia olisi

hyvä opettaa opiskelijoille. Iranilaisessa tutkimuksessa oli eroja eri alojen opiskelijoiden ravitsemustietämyksessä. Liikunta-alan opiskelijoilla oli paras tietämys ja liikkeenjohdon opiskelijoilla huonoin. (Barzegari, Ebrahimi, Azizi & Ranjbar, 2011.)

4 Terveelliset elintarvikkeet

4.1 Terveelliset elintarvikkeet

Tässä tutkimuksessa terveellisellä elintarvikkeella tarkoitetaan elintarviketta, joka soveltuu osaksi terveellistä ruokavaliota. Edellä tutustuimme jo suomalaisiin ravitsemussuosituksiin ja niiden avulla on helpompaa lähteä pohtimaan mitkä elintarvikkeet ovat hyviä valintoja päivittäiseen ruokavalioon. Elintarvikkeita valitessa ja vertaillessa kannattaa tutustua elintarvikkeen pakkaukseen. Elintarvikkeiden pakkauksista löytyy paljon tietoa niin tekstin muodossa, kuin erilaisin merkein, kuten sydänmerkki ja luomumerkit. Osa tiedoista on lakisäätteisiä, kuten:

- elintarvikkeen nimi
- ainesosaluettelo
- sisällön määrä
- vähimmäissäilyvyysaika tai viimeinen käyttöajankohta
- valmistajan, pakkaajan tai EU:ssa toimivan myyjän nimi, toiminimi tai aputoiminimi sekä osoite
- alkuperämaa, jos sen puuttuminen voi johtaa ostajaa harhaan
- Elintarvike-erän tunnus
- Säilytysohje ja käyttöohje tarvittaessa
- Varoitusmerkintä tarvittaessa (esim. Saattaa sisältää pähkinää)
- Elintarvikkeen alkoholipitoisuus, jos se nestemäisessä tuotteessa on yli 1,2 tilavuusprosenttia ja kiinteässä enemmän kuin 1,8 painoprosenttia

Toreilla ja kauppojen palvelutiskeillä myynnissä olevista irtotuotteista täytyy lain mukaan olla tiedossa tuoreen kalan alkuperämaa, pyyntialue ja pyyntipäivä. Jauhelihasta ostajan täytyy saada tietää lihan alkuperäeläin ja seossuhde, lihan alkuperämaa, sekä tieto jos tuote on varastoitu pakastettuna. Kasviksien osalta alkuperämaa ja laatuluokka täytyvät olla tiedossa. (Lakisäätteiset pakkausmerkinnät n.d..)

Ainesosaluettelo

Ainesosaluettelo on pakollinen merkintä elintarvikepakkauksissa. Ainesosaluettelosta löytyvät elintarvikkeen ainesosat, siten että ensin on mainittu se ainesosa, jota elintarvike sisältää eniten. Elintarvikkeen ainesosaluettelosta löytyvät tiedot valmistusaineiden lisäksi myös elintarvikkeessa

käytetyistä lisäaineista, aromeista, entsyymeistä, nanomateriaalia sisältävistä ainesosista sekä ravitsemuksellisista lisistä, kuten lisätyistä vitamiineista ja kivenaineista. (Valmistusaineet, lisät ja nannot luetteloksi n.d..)

Ravintoaineet

Pakatuissa elintarvikkeissa täytyy olla merkittynä ravintoainemerkinnyt, joista selviää vähintään elintarvikkeen energiasisältö kilojouleina sekä kilokaloreina, hiilihydraattien, sokereiden, proteiinien, rasvojen, tyydyttyneiden rasvojen ja suolan määrä grammoina. Näiden lisäksi pakkauksessa voidaan vapaaehtoisesti myös ilmoittaa kerta- ja monityydyttymättömät rasvat, polyolit, tärkkelys ja ravintokuitu sekä vitamiinit ja kivennäisaineet. Ravintoarvot ilmoitetaan pakkauksissa 100 g / 100 ml tuotetta kohti. Lisäksi ravintoarvot voidaan ilmoittaa annosta tai kulutusyksikköä kohden. Tämä helpottaa tuotteen terveellisyyttä arvioidessa, kun tietää mitä yksi annos tarkalleen sisältää. (Ravintoainemerkinnyt n.d..)

Vapaaehtoiset pakkausmerkinnät elintarvikkeissa

Ainesosaluettelo ja ravintoainesisältö kertovat oleellisen elintarvikkeesta ja näiden tietojen perusteella kuluttajat pystyvät tutkimaan ja tekemään johtopäätöksiä tuotteen terveellisyydestä ja sopivuudesta juuri omaan ruokavalioon. Näiden lisäksi on kehitelty erilaisia merkkejä, jotka opastavat kuluttajia. Merkkien avulla säästyy myös aikaa. Tällaisia merkkejä ovat esimerkiksi sydänmerkki, joutsenmerkki ja luomumerkki.

Sydänmerkki

Sydänmerkki ohjaa kuluttajia valitsemaan terveellisemmän tuotteen kaupassa. Suomesta löytyy ravintoloita, jotka merkitsevät ruokalistaansa sydänmerkillä annoksia, jotka täyttävät sydänmerkin kriteerit. Tuote tai annos voi saada sydänmerkin, kun sen rasvan määrä on sopiva ja rasva on hyvänlaatuista sekä tuotteen suolapitoisuutta on vähennetty. Joidenkin tuoteryhmien tuotteiden täytyy myös täyttää kriteerit runsaamman kuidun määrässä ja vähemmän sokerin määrässä. Sydänmerkillä varustettuja löytyy 10 eri elintarvikeryhmästä yhteensä jo yli 1000. (Sydänmerkki n.d..)



Hyvää suomesta –merkki, sirkkalehtilippu ja avainlippu

Ruoan alkuperä kiinnostaa kuluttajia. Kotimaiset tuotteet voivat halutessaan saada pakkaukseen Hyvää Suomesta –merkin, sirkkalehtilipun tai avainlipun. (Vapaaehtoiset pakkausmerkinnät n.d.). Hyvää Suomesta -merkki viestii kuluttajalle, että elintarvike on sekä valmistettu että pakattu Suomessa. Jotta tuote voi saada merkin, sen eläinperäiset raaka-aineet, kuten liha, maito ja kananmuna täytyvät olla täysin kotimaisia. Muiden tuotteessa käytetyistä raaka-aineista vähintään 75 prosenttia täytyy olla kotimaisia. Hyvää Suomesta- merkki löytyy jo lähes 12000 tuotteesta (Lyhyesti hyvää Suomesta -merkistä n.d..)

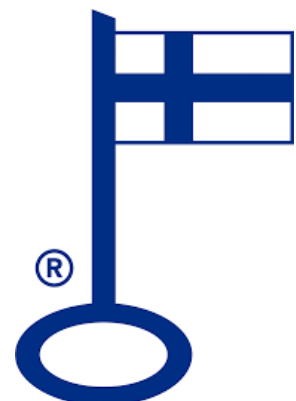


Sirkkalehtilippu on kehitelty kotimaisille kasviksille ja niistä valmistetuille jalosteille. Jotta tuote voi saada merkin, sen täytyy olla täysin kotimainen. Sirkkalehti onkin ainoa merkki joka takaa täysin kotimaisen tuotteen. Lisäksi sirkkalehtimerkkiä saavat käyttää vain ekstra- tai ykkösluokan tuotteet. Merkkiä käyttävien on myös



kiinnitettävä huomiota tuotannossa ympäristövaikutuksiin, tuotteen turvallisuuteen ja henkilöstön hyvinvointiin. (Sirkkalehtimerkki on kotimaisen puutarhatuotteen laatumerkki 2019.) Vuonna 2017 tehdyn Euroopan elintarviketurvallisuusviraston tutkimuksen mukaan suomalaiset vihannekset ovat ylivoimaisesti Euroopan puhtaimpia. Suosimalla kotimaisia kasviksia, syöt puhdasta ruokaa ja tuet samalla kotimaista työllisyyttä. (Sirkkalehtimerkki kertoo kotimaisuudesta n.d..)

Suomalaisen Työn Liiton Avainlippu on merkki joka kertoo tuotteen tai palvelun alkuperästä sekä suomalaisen työn tärkeydestä. Merkki voidaan myöntää tuotteelle joka on valmistettu Suomessa ja jonka kotimaisuusaste on vähintään 50 prosenttia omakustannusarvosta, johon kuuluvat esimerkiksi: raaka-aineet, pakkaustarvikkeet, henkilöstökustannukset, markkinointikustannukset ja tuotekehityskulut. Merkki voidaan myöntää myös palvelulle, jonka kotimaisuusaste on 50



prosenttia omakustannusarvosta, joka sisältää esimerkiksi: henkilöstökustannukset, alin Hankinnat, materiaalihankinnat ja muut palveluun liittyvät kustannukset. (Avainlipun säännöt 2018.) Vuonna 2018 avainlipun saaneita tuotteita ja palveluita oli jo yli 4300. (Avainlipun tarina n.d.).

Ruoan tuotantotavoista kertovat merkit

Ruoan tuotantotapa kiinnostaa ja tätä varten on kehitelty erilaisia esimerkiksi luomumerkkejä, jotka kertovat luonnonmukaisesta tuotannosta. Luomu tuotantoa valvotaan tarkasti, Suomessa valvontaan osallistuvat elinturvallisuusvirasto Evira ja työ- ja elinkeinokeskusten (TE) valtuuttamat tarkastajat.

Eurolehti on EU:n luomutunnus ja sitä täytyy käyttää kaikissa EU:ssa valmistetuissa valmiiksi pakatuissa elintarvikkeissa. Tunnuksen käyttöön ei tarvitse hakea erillistä lupaa, mutta toimijan täytyy kuulua luomuvalvontaan sekä toimia annettujen säännösten ja ohjeiden mukaan. Tunnuksen käytössä on muutamia rajoituksia. Luonnonvaraisesti kasvaneet kalat ja muut eläimet eivät voi saada eurolehti-merkkiä. Myös ruokajalosteet, jotka sisältävät maataloustuotteista yli 5 prosenttia muuta kuin luomua eivät voi saada eurolehteä. Myöskään eläintenruoat ja kosmetiikkatuotteet eivät voi saada merkkiä. (EU:n luomutunnus eli eurolehti. n.d..)



Toinen luomumerkki on aurinkomerkki. Aurinkomerkin omistaa maa- ja metsätalousministeriö. Merkki kertoo tuotteen olevan suomalaisen viranomaisen tarkassa valvonnassa. Merkki ei kerro tuotteen alkuperää, vaan nimenomaan sen, että se on suomalaisen viranomaisvalvonnan alla. Merkin voi saada esimerkiksi toimija, joka tuo ulkomailta maahan luomutuotteita ja kuuluu luomun valvontajärjestelmään. Lisäksi merkin voi saada kotimainenkin taho, joka tuottaa, valmistuttaa tai esimerkiksi pakkaa luomutuotteita ja kuuluu luomun valvontajärjestelmään. (Aurinkomerkki eli Luomu – valvottua tuotantoa -merkki. n.d..)



Leppäkerttumerkki on kolmas luomumerkki ja se kertoo, että tuote on suomalainen. Leppäkerttumerkin myöntää Luomuliitto. (Vapaaehtoiset pakkausmerkinnät n.d.). Se ei korvaa tuotteessa pakollista eurolehtimerkkiä, vaan niitä voi käyttää rinnakkain. (Luomutuotanto – leppäkerttu -merkki n.d.). Tuote voi saada leppäkerttumerkin, jos alkutuote on täysin kotimainen ja jalosteiden osalta kotimaisuusaste on vähintään 75 prosenttia. Lisäksi merkin käyttäjän tulee täyttää viralliset luomutuotannon ehdot sekä luomuliiton ehdot. (Vapaaehtoiset pakkausmerkinnät n.d.)



Reilukauppa -merkki ei niinkään kerro tuotteen terveellisyydestä. Merkin tavoitteena on parantaa kehittyvien maiden viljelijöiden toimeentuloa ja työoloja. Merkki on kehittyvissä maissa viljeltävien ja valmistettävien tuotteiden sertifiointijärjestelmä. (Mikä on reilukauppa? n.d..) Reilun kaupan viljelijät saavat myymistään tuotteista vähintään takuuhinnan, jotta viljelijän on mahdollista selviytyä kestävän tuotannon kuluista. (Reilun kaupan takuuhinta n.d.). Takuuhinnan lisäksi viljelijät saavat reilun kaupan lisää, jonka viljelijät voivat käyttää haluamallaan tavalla yhteisön sosiaaliseen ja taloudelliseen kehitykseen, esimerkiksi lisillä voidaan hankkia uusia työkaluja tai sillä voidaan rahoittaa koulun tai terveysaseman rakentamista. (Reilun kaupan lisä n.d.). Viljelijöiden täytyy täyttää kriteerit, jotka on asettanut Fairtrade international. Pientilayrittäjät saavat reilun kaupan takuuhintaa sekä reilun kaupan lisää. Suurtilojen työntekijät ovat oikeutettuja lakien mukaiseen palkkaan, asiallisiin työoloihin sekä työntekijöillä on oikeus liittyä ammattiyhdistyksiin. Lapsityövoiman käyttö on kiellettyä. Myös haitallisia torjunta-aineita ei saa käyttää viljelyssä. (Kriteerit ja valvonta n.d..)



Kalaa tulisi syödä ravitsemussuositusten mukaan 2–3 kertaa viikossa. Kalan suosio onkin kasvanut ja olisi tärkeää valita vastuullisesti kalastettua kalaa. MSC-sertifikaatti on Marine Stewardship Council- järjestön kehittänyt sertifiointijärjestelmä, jonka tavoitteena on estää liikakalastusta. MSC-sertifikaatti on tutkimusten mukaan kuluttajille luotettavin merkki arvioidessa kestävästä kalastuksesta. (WWF:n selvitys: MSC on kalatuotteiden ympäristömerkeistä luotettavin 2010). Suomessa kalastetuille kaloille ei ole tällä hetkellä haettu MSC-sertifikaatteja, koska Suomessa kalastettu kala päätyy suomalaisiin ruokapöytiin, jossa tiedetään, että esimerkiksi Pyhäjärven muikku on vastuullisesti kalastettu. Jos kalaa aletaan myymään Suomesta ulkomaille, niin sitten MSC-sertifikaatin hakeminen olisi järkevää. (WWF:n selvitys: MSC on kalatuotteiden ympäristömerkeistä luotettavin 2010)

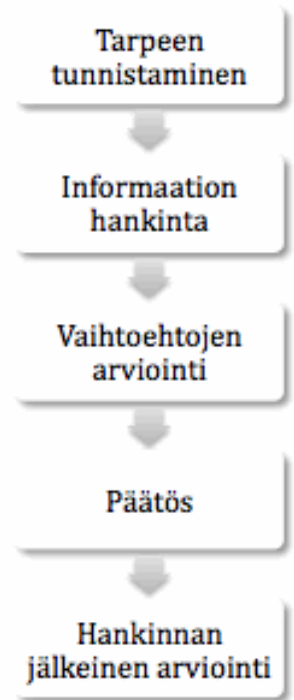


4.2 Ostopäätösprosessi

Kotlerin, Kellerin, Bradyn, Goodmanin ja Hansenin (2009, 247) mukaan yritysten tehtävänä on pyrkiä ymmärtämään kuluttajien käyttäytymistä mahdollisimman hyvin. Kuka, mitä, milloin, missä, kuinka ja miksi? Alla on kysymyksiä, jotka auttavat hahmottamaan asiakkaiden käyttäytymistä.

- Kuka ostaa tuotetta tai palvelua?
- Kuka päättää ostaa tuotteen?
- Kuka vaikuttaa päätökseen tuotteen ostamisesta?
- Kuinka ostopäätös tehdään? Kuka ottaa minkäkin roolin?
- Mitä asiakas ostaa? Mitä tarpeita ostos täyttää?
- Miksi asiakas ostaa juuri tiettyä brändiä?
- Minne asiakkaat menevät tai mistä he etsivät tuotetta tai palvelua?
- Milloin he ostavat? Onko erityisiä kausittaisia tekijöitä?
- Kuinka asiakkaat havaitsevat tuotteen?
- Minkälaiset ovat asiakkaiden asenteet meidän tuotetta kohtaan?
- Mitkä sosiaaliset tekijät voivat vaikuttaa ostopäätöksen tekoon?
- Vaikuttavatko asiakkaiden elämäntavat heidän päätöksiin?
- Kuinka henkilökohtaiset tai demograafiset tekijät vaikuttavat ostopäätöksiin?

Kuluttajien ostopäätöksen teossa on viisi vaihetta: tarpeen tunnistaminen, tiedon etsintä, vaihtoehtojen vertailu, ostopäätöksen teko ja ostopäätöksen jälkeinen vaihe. Ostopäätöstä tehtäessä näitä jokaista vaihetta ei välttämättä tehdä, tai joskus jokin vaihe tehdään useammin. Arkisen asian, kuten vessapaperin loppuminen ei tarvitse kuin ensimmäisen vaiheen, eli tarpeen tunnistamisen ja neljännen vaiheen, eli päätöksen teon ostamisesta. (Kotler ym. 2009, 247)



Kuvio4. Ostopäätösprosessi

Ensimmäisessä vaiheessa asiakas tunnistaa tarpeen. Tarve voi synty sisäisestä ärsykkeestä, kuten nälästä, jolloin asiakas haluaa ostaa syötävää. Tarve voi syntyä myös ulkoisesta ärsykkeestä. Asiakas näkee naapurin pihalla uuden Volvon, ja tarve ostaa uusi auto on syntynyt. Toisessa vaiheessa tarpeen huomannut asiakas alkaa etsimään informaatiota tulevasta hankinnasta. Tietoa etsitään esimerkiksi perheenjäseniltä, ystäviltä, naapurilta, internetistä, myyjiltä, televisiosta, massamediasta, asiakasrivosivustoilta ja omista vanhoista kokemuksista. Kolmannessa vaiheessa vaihtoehtoja, jotka ovat etsimällä tietoa löytyneet arvioidaan. Asiakkaat arvostavat eri asioita, joka näkyy tässä vaiheessa. Toinen asiakas on brändiuskollinen ja toiselle hinta on tärkein kriteeri. Kolmannelle tärkeintä on laatu ja neljännelle kotimaisuus. Neljännessä vaiheessa asiakas tekee ostopäätöksen. Vaihtoehtojen arvioinnista ostopäätökseen asiakkaat etsivät usein vielä vahvistusta heidän päätökselleen lukemalla valitsemastaan tuotteesta arvosteluja esimerkiksi internetistä keskustelupalstoilta tai myyjä liikkeen tai tuotteen valmistajan internetsivuilta. Asiakkaan ostopäätösprosessin aikana saattaa tapahtua jotakin, mikä vaikuttaa asiakkaan alkuperäisen ostotarpeen muuttumiseen. Jos asiakas menettää työnsä tai asiakkaalle tulee suurempi tarve ostaa jotakin muuta, niin asiakas päättää, että ei ostakaan tuotetta mitä oli ajatellut tarvitsevansa. Viides vaihe on hankinnan jälkeinen arviointi. Asiakas on luonut ostopäätösprosessin aikana tuotteelle odotuksia ja nyt asiakas huomaa täyttyvätkö odotukset. Jos odotukset eivät täyty, asiakas on tyytymätön ja usein kertoo tyytymättömyydestä muillekin. Jos odotukset täyttyvät asiakas on tyytyväinen ja jos tuote on odotuksia parempi niin vielä parempi. Asiakkaan tyytyväisyys saa asiakkaan palamaan uudelleen asiakkaaksi. (Kotler ym. 2009, 47–53)

Asiakkaan ostokäyttäytymiseen vaikuttavat asiakkaan demografiset sekä ulkopuoliset ärsykkeet. Ostajan demografisia eli henkilökohtaisia ominaisuuksia ovat: ikä, ikärakenne, sukupuoli, siviilisääty, asuinpaikka ja asumismuoto, perheen elinvaihe ja koko, liikkuvuus maan sisällä sekä maahan- ja maastamuutto, tulot, käytettävissä olevat varat, kulutus, tuotteiden omistus, ammatti, koulutus, kieli, uskonto ja rotu. Perheen elinvaihe ja koko vaikuttaa esimerkiksi siten, että ensimmäisen lapsen syntymä aiheuttaa tarpeen hankkia tulevalle vauvalle tarvikkeita, kuten pinnasängyn ja lastenvaunut. Ostamiseen vaikuttavat myös ostajan psykologiset tekijät, kuten: Motiivit, arvot ja asenteet, persoonallisuus ja elämäntyyli, oppiminen, muistaminen, havaitseminen, innovatiivisuus, ostamisen merkitys, tarpeet ja tunteet. Näiden lisäksi ostajaan vaikuttavat sosiaaliset eli viiteryhmätekijät, kuten: Perhe, ystävät, työporukka, sosiaaliset yhteisöt, idolit, sosiaaliluokka, kulttuuri ja alakulttuurit. (Bergström, Leppänen, 2015.)

5 Tutkimustulokset

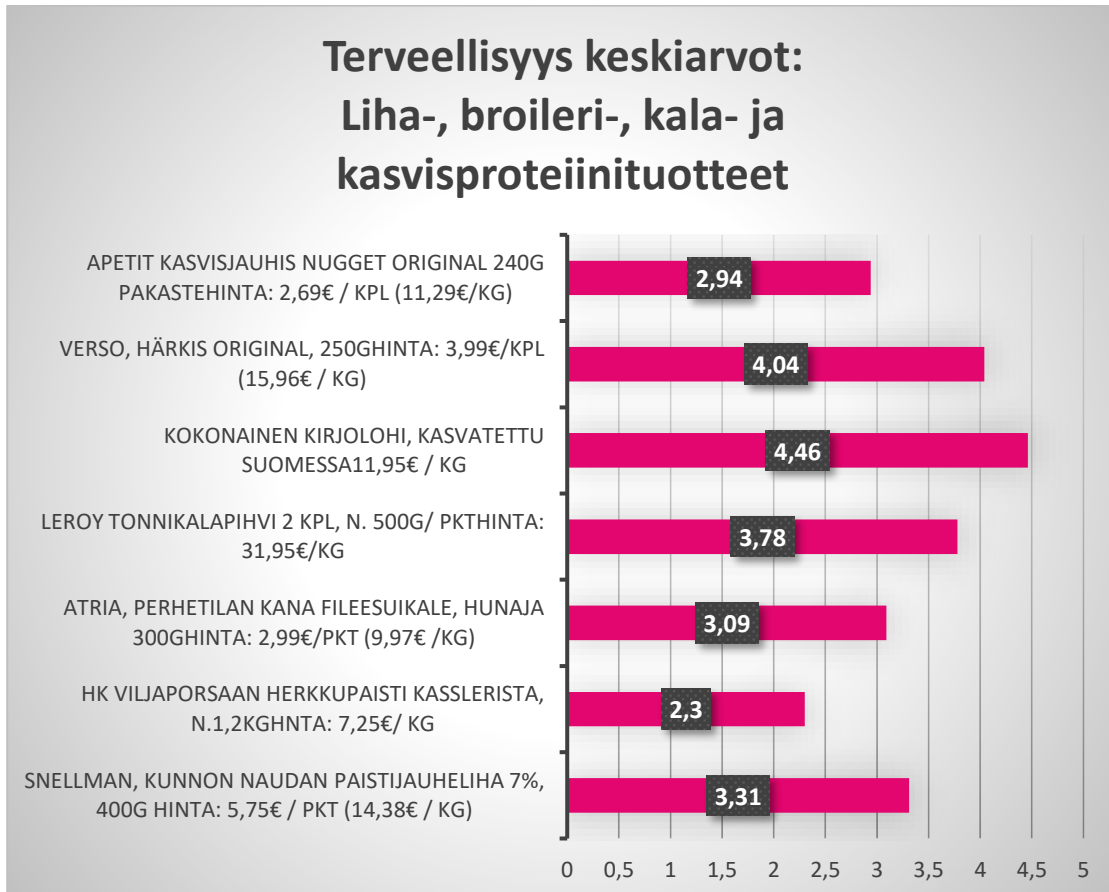
Tutkimukseen vastasi 163 opiskelijaa, joista 66 % oli naisia ja 33 % miehiä. Kaksi vastaajaa ei halunnut kertoa sukupuoltaan. Sosiaali- ja terveysalan ja matkailu- ja ravitsemisalan opiskelijat vastasivat kyselyyn innokkaimmin, heitä vastaajista oli yhteensä 61 %. Päiväopiskelijoita vastaajista oli 63 % ja monimuoto-opiskelijoita 37 %. 45 % vastaajista ilmoitti asuvansa yksin ja lapsettomiin kahden hengen talouksiin kuului 25 % vastaajista. Yli 35 % vastaajista ilmoitti talouden kuukausituloiksi 0–1000 euroa ja 22 % 1000–2000 euroa.

Terveellisyys

Tutkimuksen yksi tarkoitus on selvittää, mitä opiskelijat pitävät terveellisenä. Alle on kerätty tuoteryhmittäin mitä mieltä opiskelijat ovat tuotteiden terveellisyydestä. Alla olevissa taulukoissa on kaikkien vastaajien mielipiteet otettu huomioon. Tämän lisäksi jokaisen taulukon alla on kerrottu, onko taustamuuttujilla, kuten iällä, sukupuolella tai koulutuslalla merkitystä elintarvikkeiden terveellisyttä pohdittaessa.

Kyselyyn vastasi hyvin eri alojen opiskelijoita, tosin opettajakorkeakoulun puolelta vastauksia ei saatu yhtään, kulttuurialalta vastasi yksi opiskelija ja luonnonvara-alalta neljä opiskelijaa. Koulutusalan vaikutusta terveellisyys tietoisuuteen mitattaessa tuleekin huomioida näiden alojen vähäiset

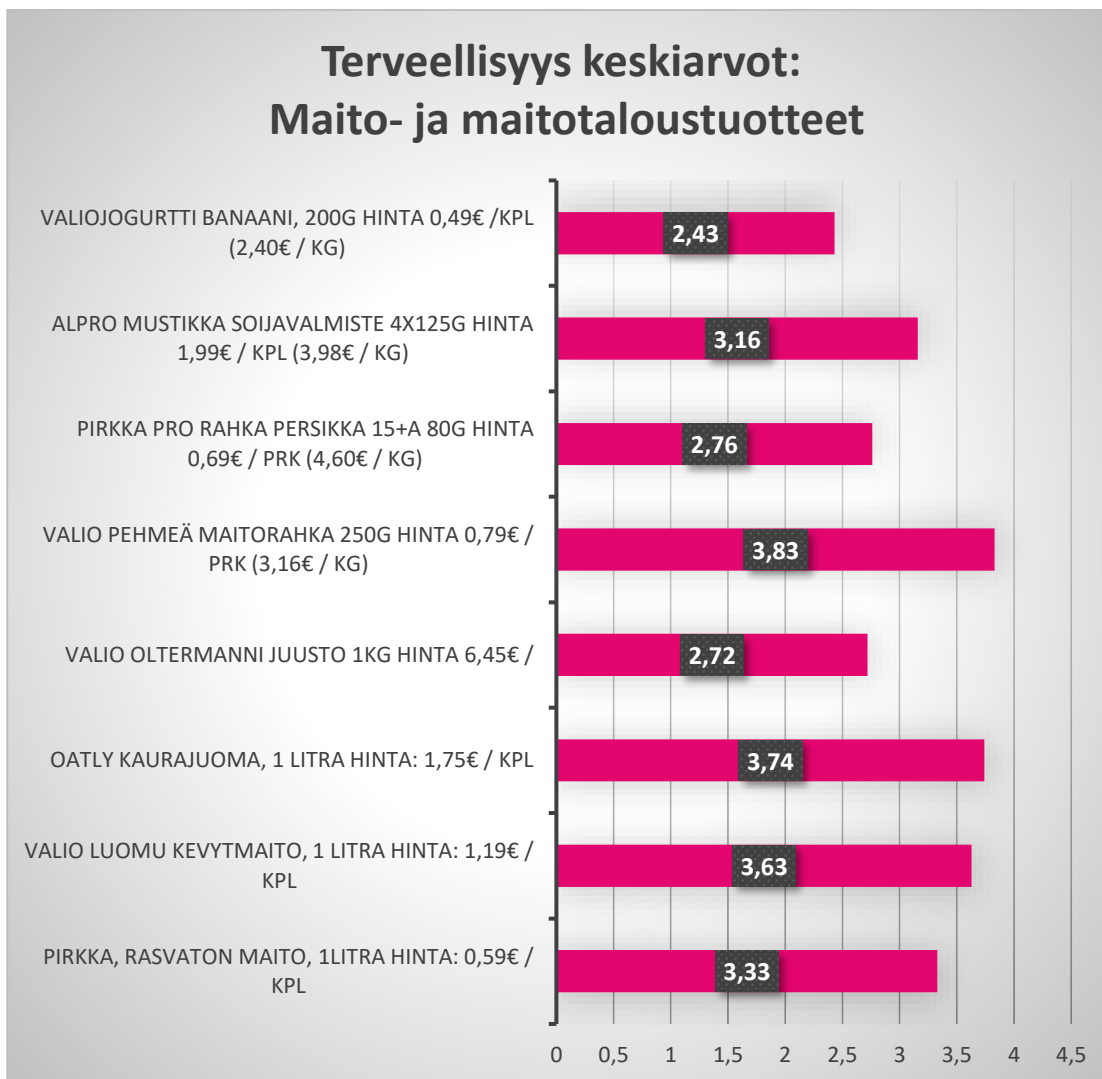
vastaukset. Yksittäisen opiskelijan mielipide ei kuitenkaan vastaa koko kyseisen alan opiskelijoiden mielipidettä.



Kuvio5. Liha-, broileri-, kala- ja kasvisproteiinituotteet

Liha-, broileri-, kala- ja kasvisproteiinituotteista kyselyyn valittiin naudan 7 % rasvaa sisältävä paistijauheliha, porsaan kasslerpaisti, hunajamarinoitu broilerin fileesuikale, tonnikalapihvi, suomalainen kasvatettu kirjolohi, Härkis ja kasvisjauhis nuggetti. Opiskelijoiden mielestä kirjolohi oli näistä ylivoimaisesti terveellisin. Toiseksi terveellinen oli Härkis, kolmanneksi tonnikalapihvi, neljänneksi naudan paistijauheliha, viidenneksi broilerin fileesuikale, kuudenneksi kasvisjauhisnugget ja epäterveellisimmäksi miellettiin kasslerpaisti.

Sosiaali- ja terveystieteiden sekä matkailu- ja ravitsemustieteiden opiskelijat suhtautuivat kriittisimmin näiden tuotteiden terveellisyteen. ICT-alan ja tekniikan alan opiskelijat pitivät yleisemmin lihatuotteita terveellisempinä. Eri ikäiset opiskelijat olivat proteiinituotteiden terveellisyydestä hyvin yksimielisiä. Miehet arvioivat kaikki proteiinituotteet naisia terveellisemmiksi, lukuun ottamatta kirjalohta ja härkistä. Näiden terveellisyydestä naiset ja miehet olivat täysin samaa mieltä.



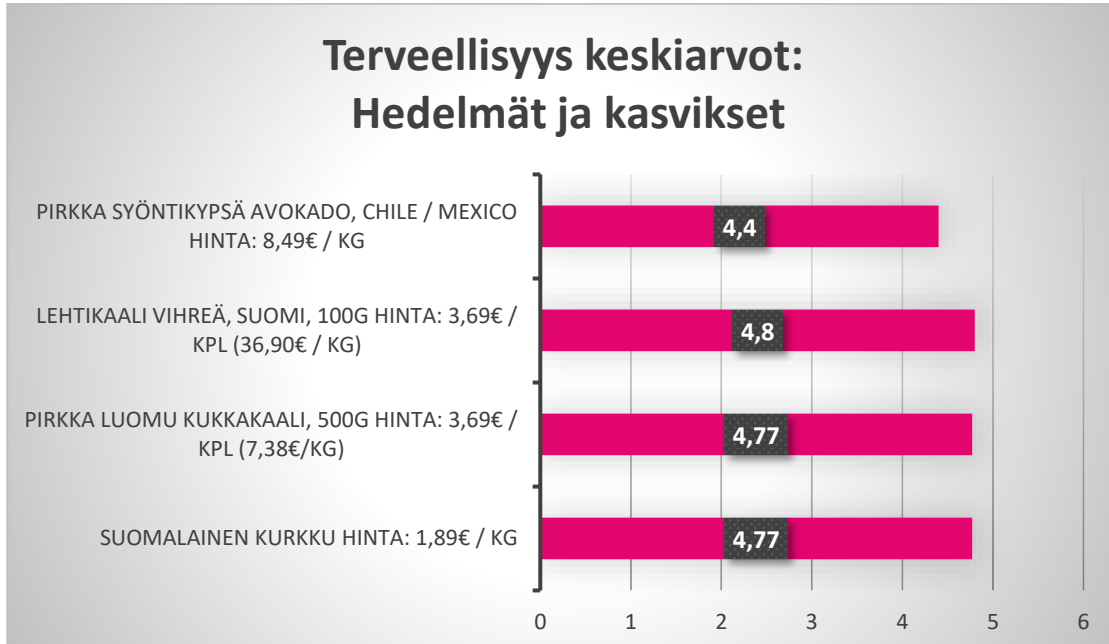
Kuvio6. Maito ja maitotaloustuotteet

Maito- ja maitotaloustuotteista tutkimukseen valittiin rasvaton maito, luomu kevytmaito, kaurajuoma, oltermanni juusto, maustamaton maitorahka, PRO persikkarahka, Alpro:n mustikka soi-

valmiste ja banaanijogurtti. Opiskelijat arvioivat tuotteet seuraavaan järjestykseen terveellisimmästä epäterveellisempään: Maustamaton maitorahka, kaurajuoma, luomu kevytmaito, rasvaton maito, mustikkasoijavalmiste, persikkarahka, oltermannijuusto, banaanijogurtti.

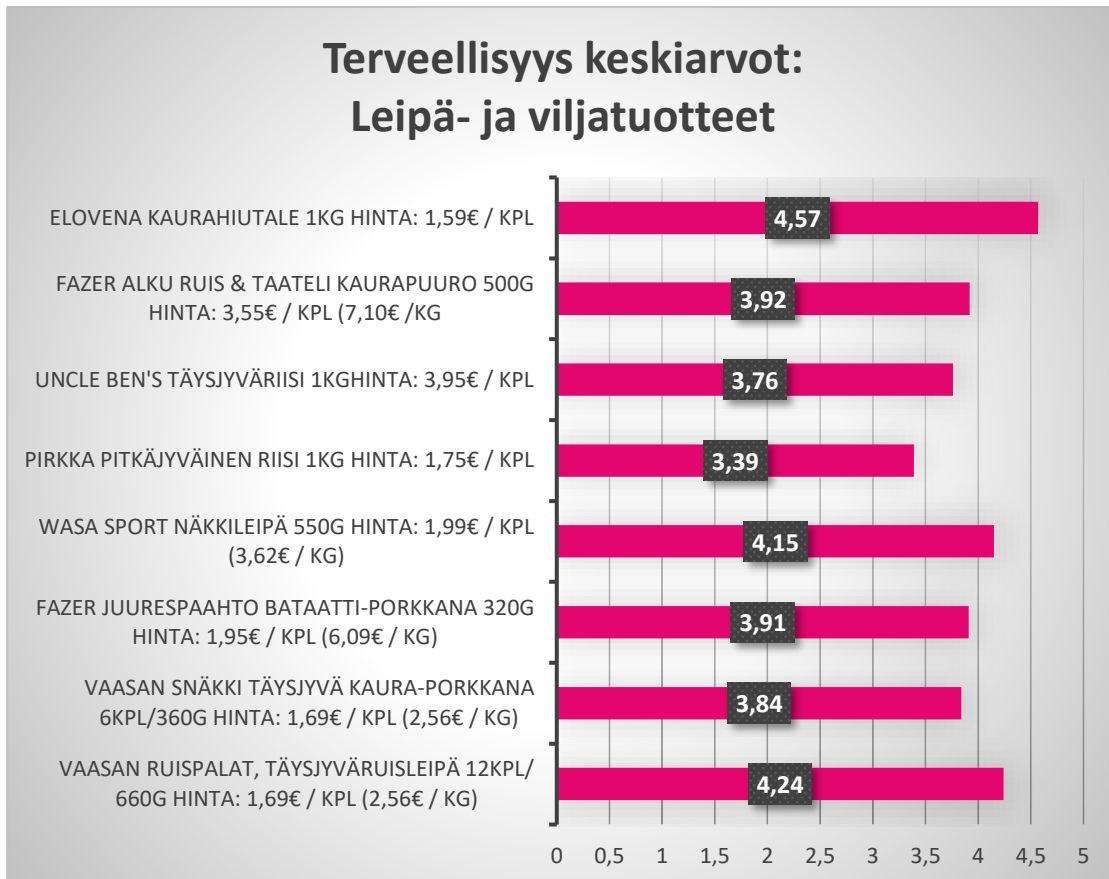
Maitotaloustuotteita arvioidessa koulutusallalla ei ollut suurta merkitystä. Oltermanni kermajuuston kulttuurialan, sosiaali- ja terveysalan ja matkailu- ja ravitsemisalan opiskelijat arvioivat kuitenkin epäterveellisemmäksi kuin muiden alojen opiskelijat.

Nuoremmat opiskelijat pitivät rasvatonta maitoa ja luomu kevytmaitoa epäterveellisimpinä kuin vanhemmat opiskelijat. Kauramaito sai nuoremmilta paremman arvosanan kuin vanhemmilta opiskelijoilta. Vanhemmat opiskelijat pitivät oltermanni kermajuustoa terveellisempänä kuin nuoret. Myös persikan makuinen PRO rahka oli vanhempien mielestä terveellisempi kuin nuoremmista. Maitotuotteissa naiset ja miehet olivat melko samaa mieltä näiden terveellisyydestä. Rasvatonta maitoa, luomu kevytmaitoa ja maustamatonta maitorahkaa naiset pitivät hieman terveellisempänä kuin miehet ja miehet taas pitivät Oltermannia terveellisempänä kuin naiset.



Kuvio7. Hedelmät ja kasvikset

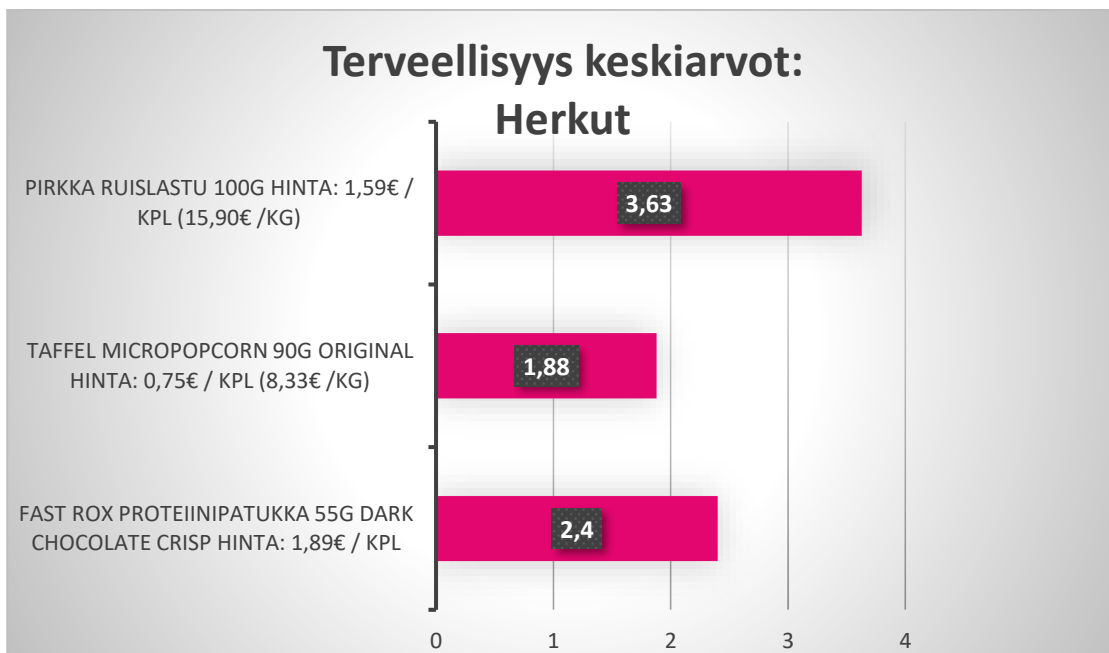
Hedelmistä ja kasviksista terveellisimmäksi miellettiin lehtikaali, 97 % vastaajista piti sitä terveellisenä. Lähes yhtä terveellisinä pidettiin myös suomalaista kurkkua ja luomu kukkakaalia. Avokado jäi näistä neljänneksi, vaikkakin noin 90 % vastaajista piti sitäkin terveellisenä. Sukupuolella, koulutusalalla ja iällä ei ollut merkitystä arvioinnissa.



Kuvio8. Leipä- ja viljatuotteet

Leipä- ja viljatuotteista arvioitiin 4 eri leipää, 2 riisiä ja 2 eri puurohiutaletta. Terveellisimmäksi opiskelijat mieltävät Elovena kaurahiutaleen. Toiseksi tuli Vaasan ruispalat, kolmanneksi Wasan sport-näkkileipä, neljänneksi Fazerin Alku ruis & taateli kaurapuuro, viidenneksi Fazerin juurespaahto bataatti-porkkanaleipä, kuudenneksi Vaasan snäkki täysjyvä kauraporkkanaleipä, seitsemänneksi Täysjyväriisi ja viimeiseksi pitkäjyväinen riisi.

Matkailu- ja ravitsemisalalan opiskelijat pitivät kaikkia tutkimuksen leipiä terveellisempänä ja vaa- leaa riisiä epäterveellisempänä kuin muiden alojen opiskelijat. Iällä ei ollut vaikutusta leipien terveellisyttä arvioinnissa. Sekä pitkäjyväinen riisi, että täysjyväriisi saivat nuoremmilta paremman arvosanan terveellisyydestä kuin vanhemmilta opiskelijoilta. Naiset pitivät viljatuotteita hieman terveellisempinä kuin miehet.



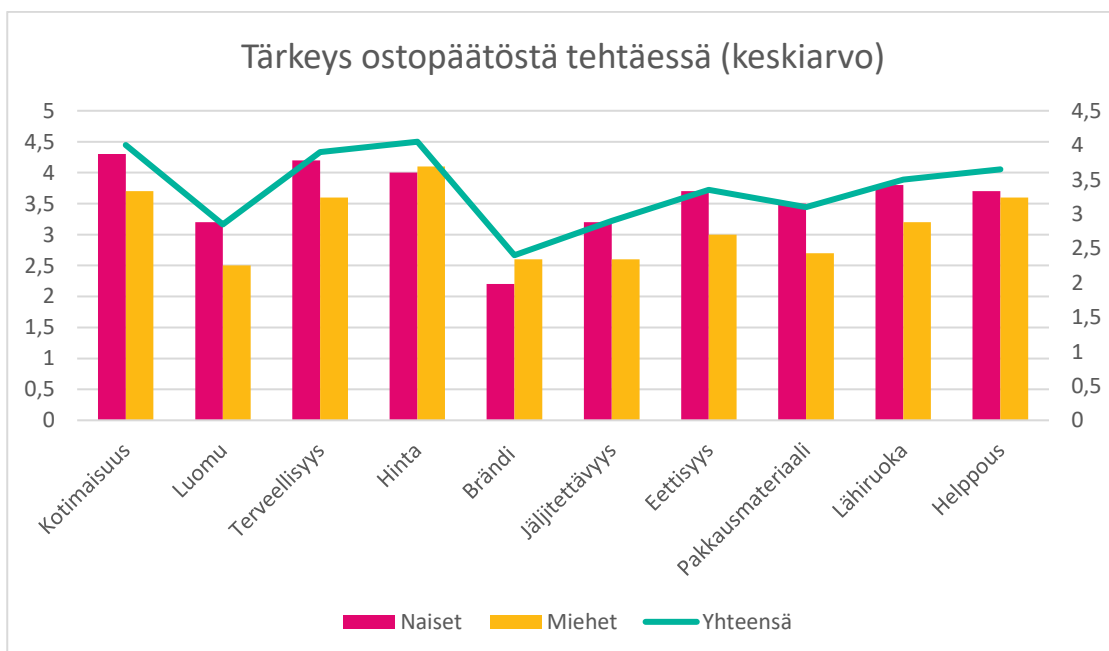
Kuvio9. Herkut

Tutkimuksessa arvioitiin myös kolmen herkun terveellisyttä. Pirkan ruislastut valittiin selvästi terveellisemmäksi kuin Fast roxin proteiinipatukka. Mikropopcornit miellettiin selvästi epäterveellisemmiksi kuin muut tutkimuksen herkut.

Koulutuslalla ja iällä ei ollut merkitystä herkkuihin arvioissa. Miehet pitivät Fast rox proteiinipatukkaa terveellisempänä kuin naiset. Popcornin ja ruislastujen terveellisyydestä naiset ja miehet olivat samaa mieltä.

Terveellisuuden vaikutus ostopäätöksen teossa

Toisena tavoitteena oli selvittää, vaikuttaako elintarvikkeen terveellisyys ostopäätöksen tekoon. Niitä tuotteita joita opiskelijat pitivät terveellisinä, he myös ilmoittivat käyttävänsä muutamia poikkeuksia lukuun ottamatta. Valion Oltermanni juusto ja Valion banaanijogurtti kuuluivat monen opiskelijan ruokavalioon, vaikka nämä tuotteet miellettiin hieman epäterveelliseksi. Tonnikala ja lehtikaali taas jäivät useammin kaupan hyllylle, vaikka ne olivat opiskelijoiden mielestä ihan terveellisiä. Kyselyssä oli lisäksi ihan suora kysymys ” Kuinka tärkeitä seuraavat asiat ovat sinulle ostaessasi elintarvikkeita? Arvioi asteikolla 1-5 (1= ei lainkaan tärkeää, 5= erittäin tärkeää) ” Arvioitavana olivat: Kotimaisuus, luomu, terveellisyys, hinta, brändi, jäljitettävyyys, eettisyys, pakkausmateriaali, lähiruoka, helppous. Terveellisyys sai kaikilta vastaajilta arvosanan 3,9. (Naiset 4,2 ja miehet 3,6).



Kuvio10. Tärkeys ostopäätöstä tehtäessä

Hinnan merkitys ostopäätöksen teossa

Viimeisenä tutkimustavoitteena oli selvittää, kuinka isossa roolissa hinta on ostopäätöstä tehdessä. Tutkimuksessa kysyttiin, mitkä asiat ovat tärkeimpiä ostopäätöksiä tehdessä. Yllä olevasta kaaviosta voidaan huomata, että miehille hinta oli tärkein kriteeri. Naiset pitivät tärkeimpänä kotimaisuutta, toiseksi tärkeintä oli terveellisyys ja kolmanneksi hintaa. Nuoremmille opiskelijoille hinta oli tärkeämpää kuin vanhemmille opiskelijoille.

6 Johtopäätökset

Ruoan terveellisyydestä voidaan olla aika montaa mieltä, toiselle vähärasvainen ruoka on terveellistä, toisen mielestä punainen liha ei voi kuulua terveelliseen ruokavalioon, kun taas kolmas karttaa hiilihydraatteja ja neljäs syö monipuolisesti ja vaihtelevasti kaikkea. Tässä tutkimuksessa opiskelijat pääsivät kertomaan oman mielipiteensä valituista tuotteista. Liha-, kala-, broileri-, kasvisproteiini osiosta kirjolohen ylivoimaisuus terveellisyyttä mitattaessa hieman yllätti. Yli 93 % vastaajista oli sitä mieltä, että kirjolohi on terveellinen, kun taas vastaavasti vain 68 % vastaajista mielsi tonnikalan terveelliseksi. Naudan paistijauhelihan, joka sisältää 7 % rasvaa, koki terveelliseksi 50 % vastaajista. Miehet kokivat punaiset lihat, eli naudan paistijauhelihan ja kasslerin terveellisemmiksi kuin naiset. Kyselyn lopussa oli avoin kysymys, jossa vastaajat saivat kertoa vapaasti mitä kyselyn aikana nousi mieleen. Sieltä nousi esiin lihatuotteiden terveellisyyttä mitattaessa, että marinoituja tuotteita pidetään epäterveellisinä sekä niiden sisältämät runsaan sokerin takia että epäillään, että huonon lihan makua peitetään marinoimalla tuote.

Maitotuotteita tulisi nauttia päivittäin ravitsemussuositusten mukaan, mutta kyselyyn osallistuneet eivät juurikaan olleet vakuuttuneita maitotuotteiden terveellisyydestä. Rasvaton maitorahka miellettiin terveellisemmäksi. Luomu kevytmaito oli vastaajien mielestä terveellisempää kuin rasvaton maito, vaikkakin ravitsemussuositusten mukaan tulisi valita rasvattomia tai vähärasvaisia maito- ja maitotaloustuotteita. Maitotaloustuotteissa arviointiin vaikutti selkeästi esimerkiksi jogurtteja arvioidessa sokerin määrä tuotteissa. Banaanijogurtti arvioitiin jopa epäterveellisemmäksi kuin Oltermanni kermajuusto. Naisten ja miesten vastauksissa ei ollut suuria eroja maitotuotteiden terveellisyyttä mitattaessa, naiset pitivät hieman maitotuotteita terveellisimpänä kuin miehet.

Hedelmiä ja kasviksia kyselyssä oli vain neljä, kurkku, kukkakaali, lehtikaali ja avokado. Näitä kaikkia pidettiin terveellisinä. Avokado sai huonoimman arvosanan (keskiarvo 4,4), kukkakaali ja kurkku miellettiin yhtä terveellisiksi (keskiarvo 4,77) ja lehtikaali oli vastaajien mielestä terveellisin vaihtoehto (keskiarvo 4,8). Olisiko arviointiin vaikuttanut, että avokadon ei ole kotimainen, vai sekoittuvatko eettisyys ja terveellisyys hieman keskenään?

Terveellisuuden merkitystä ostopäätösten tekoon tutkittiin suoralla kysymyksellä. Lisäksi jokaisen tutkittavan tuotteen kohdalla, opiskelija valitsi käyttääkö/käyttäisikö tuotetta, jonka kautta epäsuorasti voidaan tarkastella, valitseeko opiskelija terveellisiä tuotteita. Tutkimukseen vastanneista naisista 89 % ja miehistä 55 % vastasi, että terveellisyys elintarvikkeita ostaessa on tärkeää tai todella tärkeää. Hypoteesina oli, että naiset ostavat terveellisempiä elintarvikkeita ja aika selkeä ero miesten ja naisten välillä olikin. Yksittäisiä elintarvikkeita arvioidessa huomasi kuitenkin, että tietämys elintarvikkeiden terveellisyydestä oli miehillä naisten tietämyksen tasolla.

7 Pohdinta

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää Jyväskylän Ammattikorkeakoulun opiskelijoiden tietoutta eri elintarvikkeista ja näiden terveellisyydestä sekä mitä opiskelijat ovat valmiita maksamaan näistä. Tutkimuksessa tutkittiin myös mitkä seikat vaikuttavat elintarvikkeiden ostopäätöksen teossa. Tutkimuskysymyksiksi muotoutuivat:

-Mitkä elintarvikkeet opiskelijat mieltävät terveellisiksi?

-Vaikuttaako elintarvikkeen terveellisyys ostopäätökseen?

-Kuinka suuri merkitys elintarvikkeen hinnalla on ostopäätökseen?

Kyselyn avulla saatiin hyvin vastauksia tutkimuskysymyksiin. Kyselylomake oli tehty melko laajaksi, koska lomakkeella oli tarkoitus kerätä tietoa monipuolisesti. Tämä tietenkin tuotti enemmän dataa analysoitavaksi ja enemmän työtä, jotta vastauksista saadaan poimittua kaikki oleellinen tieto. Kyselylomakkeen pituus saattoi aiheuttaa vastaajissa ahdistusta, jonka vuoksi kysymyksiin ei jaksettu enää loppu vaiheessa niin paneutua ja tämän vuoksi vastaukset ja myös tutkimustulokset voivat olla vääristyneitä.

Opiskelijoiden tietous elintarvikkeiden terveellisyydestä oli mielestäni hyvällä tasolla. Jos tuloksia vertaa ravitsemussuosituksiin, niin lihatuotteiden osalta itseäni jäi mietityttämään se, että kyselyssä naudan vähärasvainen jauheliha ja hunajamarinoidut broilerin fileesuikaleet todettiin hieman epäterveelliseksi. Toki broilerinkohdalla marinoimaton vaihtoehto olisi parempi. Mutta mielestäni naudan vähärasvainen jauheliha on terveellinen vaihtoehto ravitsemussuositustenkin puolesta. Punaista lihaa ja lihavalmisteita tulisi syödä korkeintaan puoli kiloa viikossa, joten silloin tällöin myös vähärasvainen naudanliha on terveellinen valinta.

Kalan terveellisyyttä arvioitaessa kirjolohi oli selkeästi terveellisempää kuin tonnikala. Energiaa tuotteet sisältävät suurin piirtein yhtä paljon, tonnikala on vähärasvaisempaa ja sisältää proteiinia enemmän (kirjolohi 10,9 g 100 g:ssa ja tonnikala 23,0 g 100 g:ssa). Vaikuttaako vastaajien arviointiin se, että kirjolohi on kasvatettu Suomessa, joten sitä pidetään turvallisena ja sen vuoksi terveellisempänä kuin kaukaa tuotu tonnikala, josta ei muuta välttämättä tiedetä kuin ravintosisältö. Se, missä tonnikala on uinut, kuinka se on pyydystetty tai miten sitä on säilytetty, ennen kuin se on meillä täällä Suomessa paketissa, niin mietityttää varmasti monia, kuten myös itseäni.

Samalla tavalla ruoan kotimaisuus ja luotettavuus näkyy Härkistä arvioidessa. Suomessa kasvatettua härkäpapua ja siitä tuotettua härkistä pidettiin oikein terveellisenä vaihtoehtona. Suomalaisen lihan kulutus on aina ollut melko runsasta, varsinkin miehillä ja mielestäni on hienoa, että tällaisia uusia ja kaiken lisäksi kotimaisia kasvisproteiini tuotteita on kehitelty viime vuosina lihatuotteiden rinnalle. Ongelmaksi opiskelijoiden kohdalla saattaa kuitenkin koitua kasviproteiinituotteiden hinta. Härkiksen 250 gramman paketin hinta oli tutkimuksessa 3,99e (15,96e/kg). Tutkimuksessa härkistä piti kalliina 34 % miehistä ja 41 % naisista. Miehistä 39 % ilmoitti, että käyttää tai voisi käyttää tuotetta. Naisista vastaavasti 52 % käyttää tai voisi käyttää tuotetta. Tutkimuksen mukaan miehille ostopäätöksen teossa hinta oli tärkein kriteeri, joten veikkaan, että tämänkin vuoksi varsinkin miehet valitsevat mieluummin lihaa ostoskoriinsa.

Maitotuotteita arvioitaessa nousi esiin luomumaidon terveellisyys. Vastaajat pitivät luomu kevytmaitoa terveellisempänä kuin rasvatonta maitoa. Ravitsemussuositusten mukaan maitotuotteita tulisi käyttää kalsiumin saannin vuoksi ja maitotuotteiden valinnassa tulisi ottaa huomioon tuotteen vähärasvaisuus/rasvattomuus. Kyselyyn osallistuneista miehistä 30 % arvioi rasvattoman maidon epäterveelliseksi ja naisista 27 %. Luomumaidon kokivat epäterveelliseksi 18 % miehistä ja 17

% naisista. Kauramaidon epäterveelliseksi arvioi miehistä 7 % ja naisista 12 %. Kalsiumia löytyy näistä kaikista tuotteista saman verran, joten sen saantiin mikä tahansa tuote on hyvä. Rasvaton maito olisi paras vaihtoehto rasvan määrää tarkasteltaessa, hiilihydraatteja on kaikissa suurin piirtein saman verran, mutta proteiinia on kauramaidossa vain 1 g 100 millilitrassa, kun rasvattomassa maidossa on 3,5 g ja luomu kevytmaidossa 3,3 g. Auringosta saatava D-vitamiinin saanti on Suomessa haasteellista lyhyen kesän vuoksi, joten useimmat maitotuotteet ovat Suomessa D-vitamiinoituja turvataksemme D-vitamiinin saannin. Luomutuotteiden tuotantoa säätelevien määräysten perusteella luomutuotteisiin ei kuitenkaan saa lisätä vitamiineja, joten siinäkin mielessä ravitsemuksellisesti D-vitamiinia sisältävä rasvaton maito olisi luomu kevytmaitoa terveellisempää.

Kyselyn lopussa oli vapaa sana osio, ja yksi vastaajista oli sitä mieltä, että terveellinen ruoka on lähellä tuotettua ja luomua, joka on puhdasta. Luomu koetaan puhtaaksi, lisäaineettomaksi ja siitä näkökulmasta terveelliseksi. Toisaalta vastauksissa nousi esiin myös luomun yliarvostus, sen pienehköt sadot, kasvitaudit ja luomutuotteiden kallis hinta. Yksi vastaajista myös kertoi, että hänen mielestään suomalaiset elintarvikkeet ovat niin puhtaita ja korkealaatuisia, että valitsee mieluummin kotimaisen tuotteen kuin ulkolaisen luomun. Luulen että luomutuotteille löytyy oma kannattajakuntansa nyt ja tulevaisuudessa vaikka tässä tutkimuksessa kysyttäessä ostopäätökseen vaikuttavista seikoista, luomu oli miehille kaikista merkitykseltöintä. Naisille luomu oli tärkeämpää kuin miehille. Vastaajista yksi myös kertoi, että haluaisi käyttää enemmän luomutuotteita, mutta opiskelijan budjetilla, se on mahdotonta.

Kasviksien ja hedelmien terveellisyydestä kysyttäessä, kaikki tutkimuksen elintarvikkeet koettiin terveelliseksi. Avokado sai huonoimman arvosanan, vaikka avokadoa on pidettykin trendikkäänä ja terveellisenä. Avokadon tuottamiseen liittyvät ongelmat, kuten veden hurja kulutus kasvatuksessa, joka vaikuttaa jopa alueilla asuvien ihmisten puhtaan juomaveden saantiin laskevat avokadon arvostusta monen silmissä ja se näkyy myös tässä tutkimuksessa. Kasvisten terveellisyyttä mitattaessa myös kotimaisuus on useille tärkeää.

Ravitsemussuosittelujen mukaan terveelliseen ruokavalioon kuuluvat myös viljat. Trendi dieetit, kuten karpkaus ja Atkinson dieetti ovat saattaneet kuitenkin monen ihmisen mielessä viljatuotteet huonompaan valoon. Tässä tutkimuksessa tämä trendi ei kuitenkaan näkynyt, vaan varsinkin kau-

rapuuro, näkkileipä ja täysjyväruispalat saivat hyvät arvosanat. Yksi vastaajista arvosteli niin valmisruokien kuin leipienkin sisältämiä säilöntä- ja lisäaineita. Hänen mielestään terveellisempää olisi valmistaa kaikki itse. Olen osin samoilla linjoilla hänen kanssaan, mutta itse jos teen leipää, niin se on usein vaaleata vehnäpohjaista leipää, eikä esimerkiksi täysjyväruista, joka olisi terveellisempi vaihtoehto. Säilöntäaineilla saadaan leipä säilymään paremmin, jota kuitenkin usein kuluttajat vaativat leivältä ostaessaan sitä.

Tutkimuksessa oli mukana myös kolme herkkua, ruislastut, popcornit ja proteiiniapatukka. Näistä ruislastut olivat opiskelijoiden mielestä terveellisin vaihtoehto. Ravitsemussuositusten mukaan herkkujahan ei tarvitse ruokavalioon ollenkaan, mutta karkki-/herkkupäivä kerran viikkoon on parempi vaihtoehto kuin se, että herkkuja käyttäisi päivittäin.

Aikaisempien tutkimusten mukaan naiset ajattelet ruoan terveellisyyttä useammin kuin miehet ostaessaan sitä ja tämän tutkimuksen tulokset olivat yhteneväisiä Kuntun, Pesosen ja Saaren sekä Alangon (2016) tutkimukseen kanssa. Terveellinen koetaan usein myös kalliiksi ja naisille hinta ei ollut ykköskriteeri elintarvikkeita valittaessa.

Tulosten luotettavuus

Kyselyyn vastasi 163 opiskelijaa, joten vastaajien määrä on riittävä tulosten luotettavuuden kannalta. Kysely oli melko pitkä ja vastaajat ovat saattaneet kyllästyneet vastailemaan useisiin samantyyppisiin kysymyksiin, joka saattoi vääristää tuloksia. Tuotteiden arvioinnissa kiinnitin huomiota, että esimerkiksi avokado, joka oli saanut ympäristöystävällisyydestä heikommat pisteet kuin muut kasvikset, arvioitiin epäterveellisemmäksi kuin esimerkiksi kurkku. Vaikka terveellisyys ja ympäristöystävällisyys ovat aivan eri asioita, niin niiden arviointi saattoi kuitenkin sekoittaa hieman. Ympäristöystävällisyyden arvioiminen muutenkin on aika hankalaa, koska elintarvike voi olla joltain osin ympäristöystävällinen, esimerkiksi alkuperältään tai tuotantotavaltaan, mutta pakkaus ei olekaan se paras ja ympäristöystävällisin vaihtoehto. Tutkimuksessa ei mainittu, että kaikkiin kysymyksiin ei ole pakko vastata. Tämä saattoi vääristää tuloksia.

Tutkimukseen valitut tuotteet eivät sopineet kaikille vastaajille esimerkiksi ruokavalion tai allergioiden vuoksi ja he eivät osanneet arvioida näitä. Nämä heidän niin sanonut arvaukset esimerkiksi tuotteen mausta vääristävät tuloksia. Kysymyksiin ei olisi ollut pakko vastata, mutta tämä oli jäänyt mainitsematta kysymyslomakkeessa. Tämän korjaisin ehdottomasti kysymyslomakkeeseen.

En halunnut valita kyselyyn enempää hedelmiä tai kasviksia, koska olettamuksena oli, että niitä kaikkia pidetään melko terveellisinä ja suuria eroja niiden terveellisyyden välillä ei ole. Valitsin tarkoituksella tutkimukseen mukaan elintarvikkeita, joiden terveellisyydestä ja eettisyydestä voidaan olla eri mieltä, joka nostattaisi pohdintaa ja keskustelua ja saisin avoimeen kysymykseen tarkempia vastauksia. Näin jälkikäteen pohdittuna, olisi ollut fiksumpaa antaa vastaajien arvioida elintarvike monivalintakysymysten lisäksi aina myös avoimella kentällä. Nyt kun avoin kenttä oli vain kyselyn lopussa, niin yksittäisiä elintarvikkeita ei arvioitu enää sanallisesti ja vastaajat eivät jättäneet perusteluita, miksi he arvioivat tuotteet juuri niin.

Trendikkäät tuotteet, kuten kauratuotteet ja vegaaniset tuotteet näyttivät pärjäävän vertailussa hyvin, varsinkin nuorempien, tulevaisuuden kuluttajien keskuudessa. Tämä on hyvä uutinen tulevaisuuden ruokateollisuudelle ja maapallon hyvinvoinnille, koska tulevaisuudessa maapallon väestön yhä kasvaessa lihan tuotannon ja maitotaloustuotteiden tuottaminen ei ole kestävällä tasolla. Kysyttäessä opiskelijoiden ruokavaliosta asioita, joita he haluaisivat muuttaa, useampi vastasi haluavansa syödä kasvispainotteisemmin ja vähentää punaisen lihan käyttöä. Kysyntää ainakin kasvipohjaisille elintarvikkeille on. On usein helpompaa korvata joku elintarvike jollakin vastaavalla, mutta terveellisemmällä kuin jättää elintarvike kokonaan ruokavaliosta pois. Oletan, että esimerkiksi kasvisjauhelihat ja kasvisnakit ovat helpompi sekasyöjänkin omaksua omaan ruokapöytään satunnaisena valintana, jos haluaa syödä esimerkiksi kaksi kertaa viikossa kasvisruokaa. Jatkotutkimuksena tälle tutkimukselle voisi olla, mitä mieltä opiskelijat tai jokin muu ryhmä ovat kasviperäisistä elintarvikkeista. Kasviperäisiä elintarvikkeita on markkinoilla jo aika paljon ja kuluttajien mielipiteitä näitä kohtaan olisi hyvä tutkia, jotta voitaisiin kehittää vielä lisää uusia tuotteita sekä kehittää näitä jo olemassa olevia tuotteita.

Lähteet

A 54/2012. Valtioneuvoston asetus korkeakouluopiskelijoiden ruokailun tukemisen perusteista. Viitattu 11.4.2021. <https://www.finlex.fi>, ajantasainen lainsäädäntö.

- Alanko, K. 2015. Opiskelijoiden ruokailutottumukset. Opinnäytetyö, AMK. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Viitattu 10.12.2019.
<http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201505148087>
- Aurinkomerkki eli Luomu – valvottua tuotantoa -merkki. N.d. Artikkelin Ruokaviraston internetsivuilla. Viitattu 9.12.2019.
<https://www.ruokavirasto.fi/yritykset/elintarvikeala/luomutuotteet/markkinointi-ja-merkinnat/aurinkomerkki/>
- Avainlipun säännöt. 2018. Artikkelin Suomalaisen työn liiton- verkkosivuilla. Viitattu 9.12.2019.
<https://suomalainentyo.fi/yrityksille/avainlippu/avainlipun-saannot/>
- Avainlipun tarina. N.d. Artikkelin Suomalaisen työn liiton – verkkosivuilla. Viitattu 9.12.2019.
<https://avainlippu.suomalainentyo.fi/tarina/>
- Barzegari, A. Ebrahimi, M. Azizi, M & Ranjbar, K. 2011. A Study of Nutrition Knowledge, Attitudes and Food Habits of College Students. World Applied Sciences Journal 15 (7): 1012-1017, 2011. Sourced 21.2.2021.
<http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.389.8198&rep=rep1&type=pdf>
- Bergström, S. Leppänen, A. 2015. Yrityksen asiakasmarkkinointi. 16. uud. p. Edita.
- Creswell, J. W. 2007. Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches. 2nd ed. Thousand Oaks: Sage.
- EU:n luomutunnus eli eurolehti. N.d. Artikkelin ruokaviraston internetsivuilla. Viitattu 9.12.2019.
<https://www.ruokavirasto.fi/yritykset/elintarvikeala/luomutuotteet/markkinointi-ja-merkinnat/eun-luomutunnus/>
- Hiltunen, L. 2009. Validiteetti ja reliabiliteetti. Oppimateriaali. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 25.5.2020. http://www.mit.jyu.fi/ope/kurssit/Graduryhma/PDFt/validius_ ja_reliabiliteetti.pdf
- Kalan ympäristömerkit. N.d. Artikkelin WWO:n verkkosivuilla. Viitattu 10.12.2019.
<https://wwf.fi/kalaopas/kalan-ymparistomerkit/>
- Kananen, J. 2017. Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kananen, J. 2019. Opinnäytetyön ja pro gradun pikaopas. Avain opinnäytetyön ja pro gradun kirjoittamiseen. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Korkeakouluopiskelijoiden ruokailusuositus - Terveyttä ruoasta. 2016.. Ruokaviraston julkaisu. Viitattu 23.10.2019. https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/korkeakouluopiskelijoiden_ruokailusuositus_2016_korjattu.pdf
- Kotler, P. Keller, K. L. Brady, M. Goodman, M. & Hansen, T. 2009. Marketing management. 1st European ed. Pearson.
- Kriteerit ja valvonta. N.d. Artikkelin reilukaupan internet-sivuilla. Viitattu 9.12.2019.
<https://reilukauppa.fi/meista/mika-on-reilu-kauppa/kriteerit-ja-valvonta/>
- Kunttu, K. Pesonen, T. Saari, J. 2016. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 48. Viitattu 31.8.2020.
https://www.yths.fi/app/uploads/2020/01/KOTT_2016-1.pdf

Lakisääteiset pakkausmerkinnät. N.d. Artikkelin ruokatieto- verkkosivuilla. Viitattu 9.12.2019.
<https://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/ruokavisa-vastuullisuus-ruokaketjussa/vastuullinen-kuluttaja/ostoksilla/pakkausmerkinnat-kertovat-tuotteista/lakisaateiset>

Luomutuotanto -leppäkerttumerkki. N.d. Artikkelin Luomuliiton internetsivuilla. Viitattu 9.12.2019.
<http://www.luomuliitto.fi/luomutuotanto/leppakerttumerkki/>

Luotettavuus. N.d. Artikkelin Kajaanin ammattikorkeakouun verkkosivuilla. Viitattu 11.4.2021.
<https://www.kamk.fi/fi/opari/Opinnaytetyopakki/Teoreettinen-.materiaali/Tukimateriaali/Luotettavuus?refreshTree=0&contentId=6311f696-3ebe-4ab2-9d95-6b9739294ecf#Reliabiliteetti>

Lyhyesti Hyvää Suomesta -merkistä. N.d. Artikkelin hyvaasuomesta- internet sivustolta. Viitattu 9.12.2019. <https://www.hyvaasuomesta.fi/lyhyesti-merkista>

Mikä on reilukauppa? N.d. Artikkelin reilukaupan internet-sivuilla. Viitattu 9.12.2019.
<https://reilukauppa.fi/meista/mika-on-reilu-kauppa/>

Mistä ruokakulttuuri koostuu? N.d. Artikkelin ruokatiedon internetsivuilla. Viitattu 10.2.2020.
<https://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/hyva-tavaton-ruoka-ja-tapakulttuuri/mista-ruokakulttuuri-koostuu>

Mittarin luotettavuus. 2008. Artikkelin KvantiMOTV- verkkosivuilla. Viitattu 11.4.2021.
<https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/mittaaminen/luotettavuus.html>

Ovaskainen M-L, Männistö S, Tapanainen H, Raulio S, Virtanen S, Peltonen M. 2015. Aikuisten ruokavaliossa tarvitaan terveyttä edistäviä muutoksia. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki. Viitattu 20.4.2021.
https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/128984/TUTI2015_035_THL.pdf?sequence=3

Pelo, M. 2015. Luomuruoka – terveellisempää vai ei? Artikkelin Yle:n verkkosivuilla. Viitattu 11.4.2021. <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2015/03/02/luomuruoka-terveellisempaa-vai-ei>

Ravintoarvomerkinnät. N.d. Viitattu 27.11.2019. Artikkelin ruokaviraston internet-sivuilla.
<https://www.ruokavirasto.fi/yritykset/elintarvikeala/valmistus/elintarvikkeista-annettavat-tiedot/pakkausmerkinnat/ravintoarvomerkinnat/>

Reilun kaupan lisä. N.d. Artikkelin reilukaupan intersivuilla. Viitattu 9.12.2019.
<https://reilukauppa.fi/meista/mika-on-reilu-kauppa/reilun-kaupan-lisa/>

Reilun kaupan takuuhinta. N.d. Artikkelin reilukaupan internetsivuilla. Viitattu 9.12.2019.
<https://reilukauppa.fi/meista/mika-on-reilu-kauppa/reilun-kaupan-takuuhinta/>

Sirkkalehtimerkki kertoo kotimaisuudesta. N.d. Artikkelin puhtaastikotimainen-internet sivustolta. Viitattu 9.12.2019. <https://www.puhtaastikotimainen.fi/sirkkalehtimerkki/sirkkalehtimerkki-kertoo-kotimaisuudesta/>

Sirkkalehtimerkki on kotimaisen puutarhatuotteen laatumerkki. 2019. Artikkelin Hedelmän- ja marjanviljelijäin liiton (HML) internetsivuilla. Viitattu 9.12.2019.
<https://www.hmlry.fi/ajankohtaista/sirkkalehtimerkki-on-kotimaisen-puutarhatuotteen-laatumerkki/>

Suomen virallinen tilasto (SVT): Ammattikorkeakoulukoulutus [verkkajulkaisu]. ISSN=1799-0033. Helsinki: Tilastokeskus. Viitattu: 24.4.2019.
<http://www.stat.fi/til/akop/index.html>

Sydänmerkki. N.d. Artikkelel sydanmerkki.fi-sivustolla. Viitattu 27.11.2019.

https://www.sydanmerkki.fi/sydanmerkki?gclid=Cj0KCQiA2vjuBRCqARIsAJL5a-KBHHC3RZtYrr3QPLI4wteo04rACcNGDSRL92-SNkn6le_n0mgs1gwaAt_LEALw_wcB

Terveyttä ruoasta. Suomalaiset ravitsemussuositukset. 2014. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Tampere: Juvenes Print – Suomen yliopistopaino Oy

Valmistusaineet, lisät ja nanot luetteloksi. N.d. Artikkelel ruokatiedon- internet-sivuilla. Viitattu 9.12.2019. <https://www.ruokatieto.fi/ruokafakta/elintarviketieto-esiin/valmistusaineet-lisat-ja-nanot-luetteloksi>

Valsta, L. Kaartinen, N. Tapanainen, H. Männistö, S. Sääksjärvi, K. 2018. Ravitsemus Suomessa – FinRavinto 2017 – tutkimus. Viitattu 23.11.2019. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-238-3>

Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa: Määrällisen tutkimuksen perusteet. Helsinki: Tammi.

WWF:n selvitys: MSC on kalatuotteiden ympäristömerkeistä luotettavin. 2010. Artikkelel ruokatieto.fi internet-sivustolla. Viitattu 10.12.2019. <https://www.ruokatieto.fi/uutiset/wwfn-selvitys-msc-kalatuotteiden-ymparistomerkeista-luotettavin>

