



Tuoppausmenetelmien käyttö työaikai- sen ruokailun ohjaamisessa

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Hanna Kouva

Opinnäytetyö, AMK

Marraskuu 2021

Matkailu-, ravitsemis- ja talousala

Restonomi (AMK), Palveluliiketoiminnan tutkinto-ohjelma

Kouva, Hanna

Tuuppausmenetelmien käyttö työaikaisen ruokailun ohjaamisessa
Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Marraskuu 2021, 59 sivua.

Matkailu-, ravitsemis- ja talousala. Palveluliiketoiminnan tutkinto-ohjelma. Opinnäytetyö AMK.

Julkaisun kieli: suomi

Verkkojulkaisulupa myönnetty: kyllä

Tiivistelmä

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, millaisia tuuppausmenetelmiä on käytetty työaikaisen ruokailun ja ruokavalintojen ohjauksessa terveellisempään suuntaan sekä millaisia tuloksia näillä toimenpiteillä on saavutettu. Tavoitteena oli koota tietoa toimivista menetelmistä, joiden avulla voidaan kehittää ja suunnitella henkilöstöravintoloiden toimintaa niin, että asiakkaat voivat halutessaan helposti tehdä terveellisempiä valintoja.

Ravitsemuspolitiikan keinoja käytetään terveyden edistämiseen. Näitä keinoja täydentämään tarvitaan kuitenkin muitakin toimenpiteitä. Virheelliset ruokavalinnat aiheuttavat merkittävän riskin monille kansansairauksillemme. Ruoankäytön tutkimuksissa on havaittu, että henkilöstöravintoloissa lounaansa nauttivat tekevät keskimäärin parempia valintoja kuin muulla tavalla lounasruokailunsa järjestävät. Tästä huolimatta henkilöstöravintoloissakaan ruokailevat eivät onnistu kaikissa valinnoissa. Käyttätymistaloustieteeseen perustuva nudging eli tuuppaaminen on yksi tapa, jolla voidaan edistää parempia valintoja.

Opinnäytetyö toteutettiin kuvailevana kirjallisuuskatsauksena. Aineistoa haettiin tietokannoista, lisäksi hyödynnettiin Finna-hakupalvelun kansainvälistä artikkelihakua. Aineisto valittiin määriteltyjen sisäänotto- ja poissulkukriteerien mukaan. Luokittelussa ja jäsentelyssä käytettiin sisällönanalyysia. Aineistoksi valittiin viisitoista tutkimusartikkelia, jotka kaikki olivat englanninkielisiä. Suomalaisia tutkimuksia aiheesta ei ollut saatavissa.

Tulokset osoittivat, että erilaisten tuuppausmenetelmien avulla voidaan vaikuttaa ruokavalintoihin. Tutkimuksissa käytetyt menetelmät vaihtelivat, ja niitä käytettiin joko yksin tai yhdistellen. Tutkimuksissa käytetyt menetelmät olivat pohjustus, huomion kiinnittäminen ja oletusvalinnat. Kaikilla menetelmillä saavutettiin muutoksia asiakkaiden ruokavalinnoissa. Saavutetut muutokset olivat kuitenkin kokoluokaltaan pieniä.

Työssä löydettyä tietoa voidaan hyödyntää henkilöstöravintolatoimintojen suunnittelussa ja kehittämisessä. Jatkotutkimuksen aiheita ovat esimerkiksi millaisiin ruokailijoihin tuuppausten vaikutukset kohdistuvat. Suomessa tuuppauksia on tutkittu kestävän kehityksen mukaisten ruokavalintojen näkökulmasta. Myös kestävän kehityksen ja ravitsemuksen näkökulman yhdistäminen kaipaa lisää tutkimusta.

Avainsanat (asiasanat)

Ruokavalinnat, terveellisyys, tuuppaaminen, henkilöstöravintola

Muut tiedot (salassa pidettävät liitteet)

-

Kouva, Hanna

**Nudging in directing worktime food choices
Descriptive literature review**

Jyväskylä: JAMK University of Applied Sciences, November 2021, 59 pages

Tourism and hospitality management. Degree programme in Hospitality business. Bachelor's thesis.

Permission for web publication: Yes

Language of publication: Finnish

Abstract

The purpose of the thesis was to find out, which nudging techniques have been used in directing healthy food choices in worktime meals and what kind of results have been achieved with them. The aim was to gather information on methods that can be used in developing and planning canteens in a way that allows customers to make healthier choices easily.

Nutrition policy tools are being used to promote health. However, other tools are needed to complement them. Wrong food choices are a significant risk factor in many diseases. Food-use studies have shown that those who have their worktime meal in a canteen make better food choices. Nevertheless, even those who eat in canteens make bad choices, too. Nudging, which is based on behavioural economics, is one way to promote better choices.

The thesis was implemented as a descriptive literature review. The material was retrieved from databases and the international article search of Finna search. Data was selected according to defined inclusion and exclusion criteria. Fifteen research articles were selected as material, all of which were in English. No Finnish studies on the subject were available.

The results indicated that different nudging methods can be used to influence food choices. The methods used in the studies varied and were used either alone or in combination. The methods used in the studies were priming, salience and default. All methods achieved changes in customers' food choices. However, the changes achieved were small.

The information found in the work can be utilized in the planning and development of personnel restaurant operations. Topics for further research include, for example, which diners are affected by nudges. In Finland, nudging has been studied from the perspective of sustainable food choices. Combining the perspective of sustainable development and nutrition also needs more research.

Keywords/tags (subjects)

Food choices, healthiness, nudging, personnel canteen

Miscellaneous (Confidential information)

-

Sisältö

1	Johdanto	6
2	Suomalaisten ravitseminen	7
2.1	Terveyspolitiikka.....	7
2.2	Ravitsemussuositukset.....	10
2.3	Muutokset ruokavaliossa ja keskeisimmät ongelmat.....	12
2.4	Lautasmalli	12
2.5	Kokonaisuuden merkitys.....	13
3	Työikäisten ravitseminen	13
3.1	Ruoankäytön tutkimus.....	14
3.2	Työaikainen ruokailu	15
4	Tuuppaaminen	16
4.1	Käyttäytymistaloustiede.....	17
4.2	Liberaali holhous	17
4.3	Ajattelujärjestelmät	18
4.4	Valinta-arkkitehtuuri	19
4.5	Nudging eli tuuppaaminen menetelmänä	20
5	Tutkimuksen toteuttaminen	23
5.1	Opinnäytetyön tavoite ja tutkimuskysymys.....	23
5.2	Kirjallisuuskatsaus tutkimusmenetelmänä	26
5.3	Kuvaileva kirjallisuuskatsaus, menetelmäkuvaus	27
6	Tutkimusaineiston esittely ja tulokset	31
6.1	Huomion kiinnittämiseen perustuvat tuuppaukset.....	32
6.2	Pohjustuksen perustuvat tuuppaukset	33
6.3	Oletusvalintoihin perustuvat tuuppaukset	35
6.4	Kannustimiin perustuvat tuuppaukset.....	36
6.5	Kompensaatio	36
6.6	Asiakkaiden suhtautuminen tuuppauksiin.....	37
6.7	Ruokapalvelun suhtautuminen tuuppauksiin	38
6.8	Tuuppausten vaikutusten kohdistuminen	38
7	Yhteenveto	38
7.1	Tulosten tarkastelu.....	39
7.2	Kehittämissuhteet ja jatkotutkimusaiheet.....	42

8	Pohdinta.....	44
	Lähteet	48
	Liitteet	53
	Liite 1. Valitut tutkimusartikkelit.....	53

Taulukot

	Taulukko 1. Ajattelujärjestelmät.....	18
	Taulukko 2. Tuuppausten luokittelu mindspace-mallin mukaan.....	22
	Taulukko 3. Sisäänotto- ja poissulkukriteerit.....	28
	Taulukko 4. Tiedonhaku	30
	Taulukko 5. Huomion kiinnittämiseen perustuvat tuuppaukset	33
	Taulukko 6. Pohjustukseen perustuvat tuuppaukset	35
	Taulukko 7. Oletusvalintaan perustuvat tuuppaukset.....	36

1 Johdanto

Terveyttä pidetään yhtenä hyvän elämän kulmakivistä. Terveys voidaan ymmärtää laajemmin kuin vain sairauden vastakohtana: se voi olla kokonaisvaltaista hyvinvointia, jossa tärkeinä vaikuttavina tekijöinä ovat ravinto, lepo ja liikunta (Terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen kannattaa n.d.). Omaa terveyttä edistävien valintojen tekeminen ei aina ole helppoa, vaikka tietoa aiheesta olisikin. Usein ulkopuolelta muodossa tai toisessa tapahtuva ohjaus tukee hyvien valintojen tekemistä.

Moni seuraa liikuntamääriään sovelluksen avulla. Sovelluksen etusivulla näkyvä palkki kertoo joka kerta sovelluksen avatessa, jakautuuko liikunta suositusten mukaisesti aerobisen liikunnan ja lihaskunnan ja liikkuvuuden kesken, vai olisiko tottumuksia olisi syytä korjata. Teiden varsilla näkyy valotauluja, jotka hyymiöiden avulla kertovat, onko ajonopeus oikea. Jos sallittu nopeus ylittyy, taulu kehottaa punaisen värin avulla hiljentämään vauhtia. Varatusta lääkäriajasta tulee edellisenä päivänä muistutus puhelimeen tekstiviestillä. Nämä ovat esimerkkejä nudgingista eli tuuppaamisesta.

Tuuppaaminen on käyttäytymistieteisiin pohjautuva menetelmä, jossa ympäristöä muokkaamalla pyritään ohjaamaan ihmisiä tekemään parempia valintoja. Liikuntatottumusten tarkastelu, ajonopeuden tarkkailu ja varatulle vastaanottoajalle saapuminen ovat tällaisia parempia valintoja. Määritelmän mukaan menetelmään ei kuulu taloudellisten kannustimien käyttö eikä valinnanvapauden rajoittaminen. Tuupaus ei estä liikkumasta haluamallaan tavalla, ajamasta ylinopeutta tai jättämästä väliin lääkärikäyntiä. Yksi paljon käytetty tuuppaamisen kohde on ruokailu (Lappalainen 2019).

Ravitsemus ja ruokavalinnat ovat tärkeässä roolissa terveytemme edistämisessä tai heikentämisessä. Jo 1980-luvun alusta osana Finterveys-tutkimusta on toteutettu Finravinto-tutkimus, jossa tutkitaan Suomessa asuvan aikuisväestön ravinnonsaantia. Tietoa hyödynnetään muun muassa terveystieteiden päätöksenteon tukena. Tutkimuksessa tutkitaan myös ravitsemussuositusten toteutumista tilastollisen mallintamisen avulla. (Finravinto-tutkimus, 2021.) Työikäisistä suomalaisista noin kolmannes ruokailee päivittäin henkilöstöravintoloissa. Henkilöstöravintolassa ruokavalinnat ovat lähempänä ravitsemussuosituksia kuin muualla lounastavilla. Erityisesti kasvien ja kalan käyttö on yleisempää. (Työpaikkaruokailu 2019.) Työaikaisella ruokailulla on siis huomattava vaikutus terveyteen.

Väestötasolla suomalaiset eivät aina onnistu ruokavalinnoissaan edes työpaikkaruokailussa. Tuuppausten sanotaan olevan helppoja ja halpoja toteuttaa, ja ohjaavan meitä tekemään parempia valintoja. Erilaisia tuuppausmenetelmiä on myös aktiivisesti käytetty henkilöstöravintoloissa. Salaattien asettaminen tarjolle ennen lämmintä ruokaa ja malliannokset ovat esimerkkejä ruokailun ohjaamisessa käytetyistä tuuppauksista. Miten hyvin tuuppaukset toimivat ja mitä muutoksia niiden avulla on mahdollista saada aikaan? Tämän työn tarkoitus oli tutkia tuuppausmenetelmien käyttöä ja tuloksia työaikaisen ruokailun ohjaamisessa. Työn tavoite oli koota kuvailevan kirjallisuuskatsauksen avulla tietoa toimivista menetelmistä, joita voidaan hyödyntää henkilöstöravintolapalvelujen suunnittelussa ja kehittämisessä. Palveluntuottajat löytävät tutkimuksesta tietoa erilaisten tuuppausten vaikutuksista ja hyväksyttävyydestä. Tietoja voidaan käyttää myös vaikkapa terveysteemaisen viikon suunnittelussa henkilöstöravintolaan.

2 Suomalaisten ravitsemus

Elintavoilla on valtava merkitys erilaisiin terveysriskeihin. Sairaudet vaikuttavat yksilön elämän lisäksi kansantalouteemme esimerkiksi sairauspoissaolojen ja lääkekorvausten muodossa. Monet kansansairautemme ovat sellaisia, joiden riski pienenee merkittävästi ruokavalintoja parantamalla. (Terveiden ja hyvinvoinnin edistäminen kannattaa n.d.) Kaikkia valintoja ei ole jätetty yksilön tehtäväksi, vaan niin kuluttajia, ruokapalveluita kuin elintarviketeollisuutta ohjataan erilaisten terveystieteellisten keinojen avulla. Keinovalikoima on laaja, sisältäen esimerkiksi verotuksen ja ravitsemussuositukset. Ohjausta antavan tahon näkemyksiä käytettävistä keinoista ei aina oteta varauksetta vastaan, kuten edellä tullaan näkemään. Tässä luvussa kuvataan terveystieteellisiä ruokavalintojen ohjauskeinoja ja suomalaisten ravitsemusta väestötasolla. Lisäksi käydään läpi hyvän ruokavalion tunnusmerkkejä.

2.1 Terveystieteellisyys

Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen määritelmän mukaan terveystieteellisyys on terveyteen vaikuttavaa toimintaa, jonka toteuttaja voi olla julkinen tai yksityinen taho. Sen toimintamuodot eivät rajoitu terveydenhuoltoon. (Keskeisiä käsitteitä 2020.) Maailman terveysjärjestö WHO painottaa erityisesti valtiotason ja hallituksen toimintaa terveystieteellisyydessä. Kansainvälisellä tasolla kritiikkiä on esitetty siitä, että terveystieteellisyys keskittyy liikaa terveydenhuoltoon, kun kustannustenkin näkö-

kulmasta painopisteen tulisi olla ennaltaehkäisevissä toimenpiteissä. (Sihto 2013, 22–23.) Suomessa painopiste on WHO:n esityksen mukainen: Marinin hallitusohjelmaan on kirjattu tavoite eriarvoisuuden vähentämisestä sekä hyvinvointi- ja terveyserojen kaventamisesta. Merkittävänä terveyspoliittisena keinona pidetään verotusta. Alkoholin, tupakan ja virvoitusjuomien verot ovat yksi esimerkki terveysperusteisesta verotuksesta. Ravitsemuksen osalta tavoitteisiin on kirjattu myös kasvispainotteisen ruoan osuuden kasvattaminen ruokapalveluissa. (Hyvinvointi- ja terveyserojen kaventaminen politiikassa 2021.)

Suomalaisen kansanterveystyön kirkkaimpana tähtenä pidetään perustellusti vuonna 1972 käynnistynyttä Pohjois-Karjala-projektia. Pohjois-Karjalassa sairastuttiin ja kuoltiin muuta maata useammin sydän- ja verisuonitauteihin. Projektissa saavutettiin merkittävää terveyden paranemista väestötasolla. Projekti toimi monilla terveyden eri osa-alueilla, ja väestön terveystietoisuuden lisäämisen ja tukemisen lisäksi projektissa luotiin muutosta tukevia ympäristöjä, esimerkiksi savuttomia tiloja. Projekti hyödytti myös koko Suomen väestöä, kun elintarvikesektori oli mukana toiminnassa kehittäen terveellisempiä tuotteita. (Laatikainen, Peltonen & Puska 2013, 114–115.) Esimerkkinä päätöksenteon intressiristiriidoista Sarlio-Lähteenkorva (2013, 217) mainitsee sen, että maatalouspolitiikan keinoin on tuettu voimaa ja rasvaisten maitotuotteiden kuluttamista, vaikka ravitsemuksen näkökulmasta se ei ole hyväksi.

Verotuksen hyödyistä terveyden edistäjänä ja painonhallinnan ohjauskeinona on keskusteltu pitkään. Alkukesällä 2021 keskustelun mediassa käynnisti ehdotus lentolippujen hinnoittelusta matkustajan painon mukaan. Vastauksessaan ehdotukseen Terve Paino ry:n puheenjohtaja Pentti Mustajoki peräänkuulutti valtiolta toimenpiteitä epäterveellisten elintarvikkeiden kulutuksen vähentämiseksi. Perusteluna vaatimukselle Mustajoki mainitsee elinympäristömme olevan niin lihottava, että normaalipainoisina pysyvät vain ne, joilla sekä geenit että lapsuudenaikainen ympäristö tukevat terveellisiä ruokailutottumuksia. (Mustajoki 2021a.) Toisin sanoen Mustajoen mukaan suurin osa ihmisistä on riskiryhmää ylipainon suhteen.

Elintarviketeollisuusliiton edustajat puolustivat elintarvikealan yrityksiä ja muistuttivat terveellisen ruokavalion olevan kiinni kokonaisuudesta eikä yksittäisistä terveellisistä tai epäterveellisistä tuot-

teista. He toteavat, että vero-ohjaus ei ole osoittautunut tehokkaaksi. Lisäksi kaikenlaisten elintarvikkeiden, myös sokeria, rasvaa ja suolaa sisältävien herkkujen valmistus on laillinen elinkeino. (Tammivuori & Tanhuanpää 2021a.)

Keskusteluun osallistui myös ravitsemustieteen professori Mikael Fogelholm, joka toi omassa vastineessaan esiin haasteet verojen vaikutuksen tutkimisessa, mikä vaikeuttaa vahvan näytön saamista verojen tehosta kulutuksen ohjaajana. Kuluttajat kuitenkin käyttävät jopa neljäsosan ruokamenoistaan epäterveellisiin elintarvikkeisiin. Siksi tarvitaan erilaisten ohjauskeinojen yhdistämistä, ja yksi näistä keinoista on verotus. (Fogelholm 2021.) Myös Mustajoki vastaa verotuksen kritiikkiin kertomalla Maailman terveysjärjestö WHO:n selvityksestä, jossa hintojen nostaminen verotuksen keinoin vaikutti huomattavasti tuotteiden kulutukseen. Sen sijaan elintarviketeollisuudelle tulee tarjota ajoissa tietoa tulevista muutoksista, jotta yritykset ehtivät kehittää tuotteitaan terveellisemmiksi. Verotuksen tehokkuutta perustellaan myös sillä, että terveysvalistus tavoittaa huonosti vähiten koulutetut, mutta verotus kohdistuu kaikkiin, joten vaikutus ulottuu myös heihin. (Mustajoki 2021b.) Elintarviketeollisuuden edustajat puolestaan arvelevat, että terveysvero olisi kohtalokas elintarvikealan kilpailukyvyille ja näyttäytyisi myös kuluttajille vain rahan menona (Tammivuori & Tanhuanpää 2021b).

Edellä kuvattu keskustelu osoittaa, että liike-elämässä taloudelliset intressit ovat odotetusti etusijalla, ja siksi ainakin osin ristiriidassa terveyden edistämiseen tähtäävien toimenpiteiden kanssa. Kaikki keskustelun osapuolet ovat yhtä mieltä siitä, että ylipaino on vakava ongelma, joka tulee ratkaista. Keinoista kuitenkin ollaan erimielisiä, ja omaa näkemystä puolustetaan jopa melko draamaattisin sanankääntein. Verotusta tai muita taloudellisia keinoja voidaan käyttää ohjaamisessa, mutta ne yksinään eivät riitä, eivätkä niitä purematta niele sen paremmin teollisuus kuin kuluttajatkaan. Tarvitaan siis muunkinlaisia keinoja, vaikka niiden vaikutus ei ulottuisikaan kaikkiin kuluttajiin. Thalerin ja Sunsteinin (2009, 81) mukaan ohjauksen tehokkuuden ja mielekkyyden näkökulmasta keinojen pitäisi kohdistua usein tehtäviin valintoihin. Päivittäinen lämmin ateria on yksi tällainen usein toistuva valinta, ja moni nauttii sen työpaikallaan.

Viimeisen sadan vuoden aikana olemme siirtyneet niukkuudesta yltäkylläisyyden aikaan. Jodin lisääminen suolaan, lannoitteiden rikastaminen seleenillä ja maitotuotteiden D-vitamiinilisä ovat esimerkkejä terveyspolitiikasta, jolla on saatu poistettua erilaisia puutostiloja ja niistä aiheutuvia

sairauksia. Äitiys- ja lastenneuvoloissa annetaan ravitsemusohjausta ja peruskoululaisille ja toisen asteen opiskelijoille tulee tarjota päivittäin maksuton, määritellyt ravitsemuskriteerit täyttäväateria. Terveyspolitiikan asiantuntijoiden mukaan ravitsemuspolitiikkaan kaivataan myös tehokkaampia keinoja epäterveellisten tuotteiden saatavuuden ja markkinoinnin rajoittamiseen. Itseoppineet sosiaalisen median ravitsemusvaikuttajat haastavat virallista, tieteeseen pohjautuvaa ravitsemuspolitiikkaa. (Sarlio-Lähteenkorva 2013, 217–221.) Näiden mielipidevaikuttajien ohjeet saattavat usein perustua enemmän mielipiteisiin ja omaan kokemukseen kuin tosiasioihin.

Vaikka terveyden taso Suomessa on monella mittarilla mitattuna kohentunut viime vuosikymmeninä, sosioekonomiset terveyserot ovat kasvaneet (Vaarama 2013, 3). Näin siitä huolimatta, että väestön hyvä terveys ja sen tasapuolinen jakautuminen on ollut terveystalouden tavoitteena jo 1970-luvulta alkaen (Sihto, Palosuo, Topo, Vuorenkoski & Leppo 2013, 9). Yksi esimerkki sosioekonomisista terveyseroista Suomessa on kaikissa ikäryhmissä havaittavat erot ruokavaliossa koulutus- ja tulotason mukaan. Erot vaikuttavat sairauksien riskitekijöihin ja sairastavuuteen. Joukkoruokailun avulla voidaan tasoittaa väestöryhmien välisiä terveyseroja. (Terveyttä ravinnosta. Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 13.) Pyrkimys terveyden edistämiseen näkyykin jo ravitsemussuositustemme nimessä ”Terveyttä ravinnosta”. Vaikka terveyden edistämässä yksilöiden käyttäytymiseen vaikuttaminen on tärkeää, ei sitä tulisi tehdä taloudellisten ja sosiaalisten ongelmien ratkaisemisen kustannuksella (Sihto 2013, 26).

2.2 Ravitsemussuositukset

Ravitsemussuositukset ovat keskeinen terveystalouden ohjauskeino. Ravitsemussuositusten tavoite on väestön ravitsemustilan edistäminen ja pitkäaikaissairauksien ehkäisy. Ravitsemussuositukset perustuvat aina luotettavaan tutkimustietoon, ja niitä myös uudistetaan säännöllisesti. Jokainen maa laatii omat ravitsemussuosituksensa, jotka huomioivat paikalliset ruokakulttuurit ja kulttuuritekijät. Ne ovat nimensä mukaisesti suosituksia: mitään ei kielletä, ainoastaan kuvataan suuntaviivoja ja reunapaaluja hyvän ruokavalion koostamiseen. (Miten ravitsemussuositukset syntyvät? 2020.) Suomalaiset suosituksia laatii Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Ne perustuvat Pohjoismaisiin suosituksiin, joita on annettu 1980-luvulta alkaen. Suositusten sisältö on kehittynyt ajan mittaan: ravintoaineiden sekä niiden puutosten ja liikasaannin ehkäisyn rinnalle on tuotu kansansairauksien ehkäisyn näkökulma, liikunta sekä ympäristönäkökulma. Alkukesällä 2021 uusia

Pohjoismaisia suosituksia työstetään parhaillaan, ja ne julkistetaan loppuvuodesta 2022. (Erkkola, Schwab & Männistö 2021.)

Ravitsemussuosituksia annetaan terveille ja kohtuullisesti liikkuville ihmisille. Ne ovat väestötason suosituksia, joten ravintoaineille määritellään varmuusvara, joka turvaa riittävän saannin väestötasolla, huomioiden sen, että yksilöiden välillä voi olla huomattavia eroja ravintoaineiden tarpeessa. Yksittäisten ravintoaineiden saannin tulee toteutua pitkällä aikavälillä. Ravintoaineiden lisäksi annetaan ruokasuosituksia, joita kuvataan ruoka-aineryhmien avulla. Yksilöllisen ravitsemusneuvonnan tueksi on laadittu ruokakolmio ja lautasmalli, jotka havainnollistavat eri ruoka-aineryhmien suositeltavia suhteellisia osuuksia. (Terveyttä ravinnosta 2014, 8–9.) Lautasmalli myös ohjaa yksittäisen aterian koostamisessa (mts. 11).

Koko väestöä koskevan suosituksen pohjalta annetaan erillisiä suosituksia väestöryhmittäin, esimerkiksi lapsille, ikäihmisille ja raskaana oleville on omat suosituksensa. Erityisryhmille suunnatuissa suosituksissa huomioidaan kyseisten ryhmien ravitsemukselliset erityistarpeet. Suositukset on tarkoitettu ruokapalveluiden, terveydenhuollon ja elintarviketeollisuuden suunnittelun ja ohjauksen tueksi sekä ravitsemusopetuksessa käytettäväksi. (Ravitsemus- ja ruokasuositukset 2021.) Tässä työssä keskitytään työikäisten ravitsemukseen ja heille suunnattuihin suosituksiin. Kirjoittamishetkellä voimassa ovat vuonna 2014 annetut suositukset, joiden otsikko on Terveyttä ravinnosta.

Ravitsemuksella on merkittävä rooli monien sairauksien, kuten sepelvaltimotaudin, aivoverenkiertohäiriöiden, verenpainetaudin, joidenkin syöpien, tyypin 2 diabeteksen ja lihavuuden syntymisessä (mts. 11). Niiden ehkäisyllä on merkitystä, sillä vuonna 2019 työikäisinä kuolleilla verenkiertoelimistön sairaudet olivat toiseksi yleisin kuolinsyy. Vielä 1970-luvun alussa verenkiertoelimistön sairaudet olivat syynä lähes puoleen työikäisten kuolemista. Kehitys on ollut myönteistä, sillä vuonna 2019 niiden osuus oli pienentynyt viidennekseen. Huomattavan suuri osuus verenkiertoelimistön sairauksiin kuolevista työikäisistä on miehiä. (Suomen virallinen tilasto (SVT): Kuolemansyyt 2019.)

2.3 Muutokset ruokavaliossa ja keskeisimmät ongelmat

Kasvien, hedelmien ja marjojen kulutus on nelinkertaistunut vuodesta 1950. Rukiin kulutus puolestaan on laskenut, mikä näkyy kuidun saannin pienenemisenä. Myös lihan kulutus on kasvanut, ja 1950-lukuun verrattuna se on jopa kaksinkertaistunut. Rasvan laatu on pitkällä aikavälillä parantunut, mutta viime vuosina tyydyttyneen rasvan saanti on taas alkanut kasvaa, mikä väestötasolla on jo nähtävissä kolesteroliarvojen kohoamisena. Myös pitkäaikainen hyvä kehitys suolan käytön vähentämisessä on katkennut, ja suolan kulutus on taas kääntynyt kasvuun. (Terveyttä ravinnosta 2014, 13.)

Väestötasolla ruokavaliota parantavia muutoksia olisivat kuitupitoisten täysjyväviljatuotteiden, kasvien, marjojen ja hedelmien kulutuksen lisääminen. Samoin palkokasveja, pähkinöitä ja siemeniä tulisi käyttää enemmän. Rasvaisten maitotuotteiden vaihtaminen vähärasvaisiin tai rasvattomiin valmisteisiin ja kalan, kasvisruokien ja vaalean lihan suosiminen punaisen lihan kustannuksella parantaisi ravinnosta saatavan rasvan laatua. Levitteinä tulisi suosia kasvirasvapohjaisia tuotteita. Myös suolan ja lisätyn sokerin määrän pitäminen kohtuullisella tasolla edistää terveyttä. Lautasmallin noudattaminen ja ruokailu henkilöstöravintolassa edistävät terveellisempiä ruokavaliintoja. (Valsta, Tapanainen, Kaartinen, Reinivuori, Aalto, Ali-Kovero & Männistö 2018, 134.)

2.4 Lautasmalli

Lautasmalli on yksinkertainen ja havainnollinen malli yksittäisen aterian koostamiseen. Sen avulla voidaan varmistaa energiaravintoaineiden (hiilihydraatit, rasvat ja proteiini) riittävä saanti ja oikea suhde, sekä kivennäis- ja hivenaineiden saanti. Myös päivittäiseen puolen kilon kasvistavoitteen pääseminen on helpompaa, kun ateriat koostetaan lautasmallin mukaisesti. Lisäksi lautasmallin avulla energiansaanti pysyy kohtuullisena. (Terveyttä ravinnosta 2014, 20; Lautasmalli n.d.; Nelimarkka, Raulio, Saarela, Kantala & Laatikainen 2018, 12)

Lautasmallissa puolet lautasesta on varattu kasviksille. Kasvikset voidaan tarjota eri tavoin käsiteltynä: raakana, kypsänä, kokonaisena, paloiteltuna, raastettuna. Terveellisintä on syödä kasviksia runsaasti ja eri kasviksia monipuolisesti. (Pusa 2019.) Kasvien kanssa valitaan kasviöljyä tai kasviöljypohjaista kastiketta. Hieman vajaa neljännes lautasesta on varattu perunalle, pastalle, riisille

tai muulle täysjyväviljapohjaiselle lisäkkeelle. Loput lautasesta täytetään kasvi- tai eläinproteiinipitoisella ruoalla eli palkoviljavalmisteeilla, lihalla, kanalla, kalalla tai kananmunalla. Aterian täydentää kasvimargariinilla voideltu täysjyväleipä, rasvaton maito tai piimä. Jälkiruokana voi olla marjoja tai hedelmiä. (Terveyttä ravinnosta 2014, 20.) Lautasmallia voi soveltaa yhdelle lautaselle kootun lounaan lisäksi kaikkiin aterioihin: keitto- ja salaattilounaaseen tai vaikka välipalaan ja eväsrुकailuun (Lautasmalli toimii edelleen n.d.). Hiilihydraatteja välttelevän lautasmallissa peruna, riisi ja pasta korvataan kasviksilla. Lisäksi kuidun saannin varmistamiseksi annokseen tulee lisätä pähkinöitä tai siemeniä. (Karppauksesta n.d.)

2.5 Kokonaisuuden merkitys

Kuten edellä on kuvattu, se, mitä syödään, vaikuttaa terveyteen. Nämä vaikutukset ovat kertyviä ja pitkäaikaisia. Lyhyellä aikavälillä terveyteen ja hyvinvointiin vaikuttaa myös se, milloin ja miten usein syödään. Ateriarytmin vaikutus tuntuu päivätasolla. Säännöllinen ateriarytmi auttaa pitämään yllä vireystilaa. Se myös tukee painonhallintaa: näläntunne pysyy kurissa, jolloin yksittäisellä aterialla ruoan määrä pysyy kohtuullisena. (Terveyttä ravinnosta 2014, 24.) Päivittäin suositellaan nautittavaksi kolmesta viiteen ateriaa. Jopa kolmasosa väestöstä nauttii päivittäin ruokapalvelujen tuottamia aterioita. Monelle lounas on päivän ainoa lämmin ateria, mikä korostaa sen merkitystä ravintoaineiden saannin kannalta. Kyselytutkimusten mukaan henkilöstöravintolassa aterioivat syövät enemmän kasviksia ja kalaa kuin muualla lounaansa nauttivat. (Mts. 38.)

Mikään yksittäinen ruoka-aine ei tee ruokavaliosta hyvää tai huonoa, vaan kokonaisuus ratkaisee. Monipuolinen ruokavalio takaa useimpien ravintoaineiden riittävän saannin, ja ravintolisille on tarvetta vain muutamissa poikkeustapauksissa. Terveyttä edistävät ruokavaliot ovat myös kestävä kehityksen mukaisia. (Mts. 12.)

3 Työikäisten ravitsemus

Ravitsemuspoliittiset ohjauskeinot perustuvat ruoankäytön tutkimuksista saatuun tietoon siitä, mitkä ovat ravitsemuksen keskeisiä ongelmia ja miten niitä voidaan ratkaista. Kolmasosa työssäkäyvistä nauttii työaikaisen päivittäisen lämpimän ateriansa henkilöstöravintolassa. Työaikaisenaan ruokailun merkitys ei rajoitu ravinnonsaantiin, vaan sillä on myös sosiaalisia ja palautumista edistäviä vaikutuksia. Tässä luvussa kuvataan työikäisten työaikaisen ruokailun ominaispiirteitä.

3.1 Ruoankäytön tutkimus

Ravitsemuspolitiikan ohjaamisen tulee perustua tutkimustietoon. Suomessa aikuisten ruoankäyttöä on tutkittu 1980-luvulta alkaen Finravinto-tutkimuksissa, joita on 1990-luvulta alkaen toteutettu viiden vuoden välein (Valsta 2018, 15). Tutkimusaineistojen analyysissä on esimerkiksi löydetty ravinnon ja kansansairauksiemme riskitekijöiden välisiä yhteyksiä. Saatua tietoa hyödynnetään elintarvikkeiden kehittämisen ohjauksessa. Tutkimus tarjoaa arvokasta tietoa myös eri väestöryhmien välisestä ravinnon saannin eroista. (Koskinen 2018, 3.) Tutkimus toteutetaan ruoankäyttöhaastatteluina. Ruoankäyttökyselyistä saatuja tuloksia verrataan muun muassa ravitsemussuosituksiin ja ravintoaineiden saannin turvallisiin ala- ja ylärajoihin. (Valsta 2018, 17.) Tutkimus toteutetaan osana Finterveys-tutkimusta, ja tutkittavat ovat alaotos kyseisen tutkimuksen otoksesta. Iältään tutkittavat ovat 18 ja 74 vuoden väliltä. Tuloksia korjataan painokerrointen avulla, mikä parantaa tulosten yleistettävyyttä aikuisikäisiin suomalaisiin. (Mts. 18.)

Ruokailukertoja suomalaisilla aikuisilla on vapaapäivinä keskimäärin seitsemän ja työpäivinä kahdeksan. Energiaa saadaan eniten lounasaikaan kello yhdentoista ja kahdentoista välillä ja päivällisaikaan viiden tienoilla. Yleisin työpäivän lounas on eväät. Toiseksi yleisimmin lounas nautitaan henkilöstö- tai muussa ravintolassa. Jos mahdollisuutta henkilöstöravintolan käyttöön ei ole, naiset syövät useimmiten eväitä. Miehet ruokailevat jonkin verran useammin myös muissa ravintoloissa henkilöstöravintolan puuttuessa. (Raulio, Tapanainen, Kaartinen & Valsta 2018, 40.)

Eroja elintarvikkeiden kulutuksessa on sekä sukupuolten että ikäryhmien välillä. Naiset ovat ahkerampia kasvien, hedelmien, marjojen ja hapanmaitotuotteiden, mutta toisaalta myös makeisten, kuluttajia. Miehet puolestaan syövät enemmän viljavalmisteita ja lihaa, mutta käyttävät enemmän myös sokeroituja juomia kuten virvoitusjuomia ja mehuja. Alle 45-vuotiaat kuluttavat enemmän palkokasveja ja pähkinöitä kuin vanhemmat ikäryhmät. Nuoremmat miehet käyttävät myös enemmän kasviöljyä kuin vanhemmat ikätoverinsa. Lisäksi nuoremmat ikäluokat kuluttavat enemmän kanaa ja kalkkunaa. Vanhemmissa ikäryhmissä puolestaan käytetään enemmän marjoja, hedelmiä ja viljavalmisteita sekä vähemmän makeisia. Aikuisista suurimmalla osalla kasvien, hedelmien ja marjojen käyttö on huomattavasti päivittäistä puolen kilon suositusta vähäisempää. Etenkin miesten tulisi myös vähentää punaisen lihan ja lihavalmisteiden kulutusta. (Kaartinen, Tapanainen, Reinivuo, Virtanen, Ali-Kovero & Valsta 2018, 58.)

Hyvä ravitsemus ylläpitää terveyden lisäksi yleistä vireyttä sekä työkykyä. Sen avulla voidaan jopa välttää osa ennenaikaisista eläköitymisistä, millä säästetään yhteiskunnan ja työnantajan kustannuksia. Työikäisten hyvää ravitsemusta voidaan tukea mahdollistamalla eväsrुकailu sekä panostamalla terveellisempiin vaihtoehtoihin myös välipala- ja kokoustarjoiluissa. Terveyden edistäminen ravitsemuksen keinoin voidaan liittää osaksi työhyvinvoinnin muuta edistämistä. Lisäksi työterveyshuollossa tulee olla mahdollisuus elintapa- ja ravitsemusohjaukseen. (Työikäiset 2021.)

3.2 Työaikainen ruokailu

Kolmasosa suomalaisista työikäisistä nauttii lounaansa päivittäin henkilöstöravintolassa (Työpaikkaruokailu 2019). Vuositasolla tämä tarkoittaa yli 36 000 000 aterialla (Lintunen 2020, 10). Henkilöstöravintolan tarjoamien aterioiden merkitys ravinnonsaannin ja ravinnon terveystaikutusten osalta on siis huomattava (Työpaikkaruokailu 2019). Omien eväiden syöminen on yleisin tapa toteuttaa työaikainen lounasruokailu. Henkilöstöravintola on kuitenkin suosituin lounaspaikkavalinta niillä työntekijöillä, joilla siihen on mahdollisuus. Työssäkävivistä miehistä 25 prosenttia ja naisista 20 prosenttia nauttii useimmiten lounaansa henkilöstöravintolassa. Korkeasti koulutetut syövät muita useammin henkilöstöravintolassa. (Raulio ym. 2018, 42–43.) Lisäämällä mahdollisuuksia henkilöstöravintolassa ruokailuun voitaisiin parantaa ruokavalion laatua ja pienentää sosioekonomisia eroja ravitsemuksessa (mts. 46).

Nelimarkka kumppaneineen (2018, 4) on tutkinut, mitkä tekijät ohjaavat ruoan valintaa henkilöstöravintolassa. Hankkeessa pyrittiin myös löytämään keinoja, joilla yritykset voivat muokata valintaympäristöä niin, että se hyödyttää sekä kansanterveyttä että yritysten kaupallisia tavoitteita. Tutkimuksessa todettiin asiakkaiden toivovan terveellisiä ruokia, tietoa raaka-aineiden alkuperästä sekä ravintoarvotietoja, esimerkiksi kasvisruokien proteiinipitoisuudesta. Asiakkaat tunsivat lautasmallin ja suuri osa myös söi sen mukaisesti. Vaikka annokset koostettiinkin terveellisesti, merkittäväällä osalla ruokailijoista annoskoko oli niin suuri, että se todennäköisesti ylitti energiamäärältään kulutuksen. Annoskoko kasvatti usein se, että salaatti otettiin erilliselle lautaselle. (Nelimarkka ym. 2018, 10–15.)

Myös Laine ja Tallinen (2010) havaitsivat opinnäytetyössään, että lounaalla energiansaanti ylittyi helposti, jos pääruokaa otettiin lautaselle liian paljon. Haastateltavista yksi totesi itsekkin tietävänsä, miten pitäisi syödä, ja totesi liian suuren annoskoon olevan ongelma. (Laine & Tallinen

2010, 51, 57.) Lisäksi Nelimarkan ja kumppaneiden tutkimuksessa niistäkin, jotka sanoivat syövänsä, tai ainakin pyrkivänsä syömään, lautasmallin mukaisesti, vain 71 prosenttia todellisuudessa kokosi annoksensa lautasmallin mukaisesti (Nelimarkka ym. 2018, 31–32). Toisaalta moni haastatelluista toivoi erityisesti lihaa sisältäviin kappaleruokiin pienempiä annoskokoja (mts. 34). Tarjottu ruoka vaikuttaa siis myös toteutuviin annoskokoihin, ja ruokapalvelun tuottajalla on mahdollisuus auttaa asiakkaita pienempien annoskokojen toteutumisessa.

Työaikaisen ruokailun merkitys ei rajoitu pelkästään ravinnonsaantiin (Eating at work 2016, 7; Laitinen 2018). Yhdessä työkavereiden kanssa syöminen edistää työpäivän aikaista palautumista tarjoamalla mahdollisuuden irrottautua hetkeksi työstä. Lisäksi sillä on tärkeä sosiaalinen merkitys, sillä se tarjoaa mahdollisuuden vapaamuotoisiin keskusteluihin ja työkavereihin tutustumiseen. Myös tiedonkulku saattaa kohentua ruokapöytäkeskusteluiden myötä. (Laitinen 2018.)

Globaali Compass Group -henkilöstöravintolaketju toteuttaa säännöllisesti työaikaisen ruokailun trendejä kartoittavan tutkimuksen Eurest-ravintoloissaan. Tuorein raportti vuodelta 2016 kertoo ruokailutottumuksissa tapahtuneista muutoksista. Perinteinen tunnin mittainen lounastauko on lyhentynyt noin puolen tunnin mittaiseksi (Eating at Work 2016, 12). Lähes neljäsosa nauttii lounaansa työpöydän ääressä (mts. 11). Kuitenkin lähes puolet tutkimukseen osallistuneista koki työkyvyn olevan loppupäivän ajan parempi, jos lounas syötiin muualla kuin omalla työpisteellä (mts. 18). Tutkimus vahvistaa myös sen, mitä Laitinen edellä toteaa, sillä jopa 60 prosenttia vastaajista uskoi, että heidän tiiminsä toimii paremmin, jos se kokoontuu säännöllisesti yhteisen lounaspöydän ääreen (mts. 7).

4 Tuuppaaminen

Kirjailija Oscar Wilde tunnusti pystyvänsä vastustamaan kaikkea paitsi kiusausta. Suurin osa meistä on kiusausten suhteen kirjailijan kanssa samankaltaisia. Yltäkylläisessä, markkinoinnin täyttämässä maailmassa ympärillämme on jatkuvasti tarjolla valtavasti erilaisia houkutuksia. Terveiden ja hyvinvoinnin näkökulmasta niiden vastustaminen saattaisi olla hyväksi. Kun tahdonvoima ei yksin riitä, tarvitaan ulkopuolista apua. Pienillä toimintaympäristön muutoksilla voidaan saavuttaa merkittäviä muutoksia ihmisten käyttäytymiseen ja valintoihin (Thaler & Sunstein 2009, 1). Tällaista valintojen hienovaraista ohjaamista kutsutaan nudgingiksi eli tuuppaamiseksi (mts. 3). Moraalisen

oikeutuksensa tuuppaaminen saa ristiriitaiselta kuulostavasta vapaamielisen holhouksen käsitteestä (mts. 5).

4.1 Käyttäytymistaloustiede

Taloustieteet perustuvat oletukseen, jonka mukaan ihmiset kykenevät tekemään erehtymättä oikeita valintoja, jos heillä on käytettävissään riittävästi tietoa päätöksenteon tueksi. Holhouksen vastustajat vaativat täydellistä valinnan vapautta, ja uskovat, että kunhan tarjolla on riittävästi vaihtoehtoja, valitsemme niistä itsellemme parhaiten sopivat. (Mts. 9–10.) Sosiaalitieteissä on kuitenkin osoitettu, että vähänkin monitahoisempia valintoja tehdessämme joudumme tekemään erilaisia yksinkertaistuksia valintaperusteita miettiessämme, eivätkä valintamme näin ollen perustu tietoon tai harkintaan (mts. 104).

Kognitiivisen psykologian uranuurtajien Amos Tverskyn ja Daniel Kahnemanin 1970-luvulla kehittämä teoria kuvaa arkiajattelussa käyttämiämme oikopolkuja, jotka usein johtavat harhaan. Telemämme johtopäätökset perustuvat usein heuristiikoiksi kutsuttuihin ajattelun apuvälineisiin. Tverskyn ja Kahnemanin työ osoitti osaltaan vääräksi taloustieteen oletuksia ihmisen päätöksenteosta ja niiden perusteista. Thalerin ja Sunsteinin myöhemmin kehittämät teoriat perustuvat Tverskyn ja Kahnemanin havaintoihin (Halpern 2016, 30).

Käyttäytymistaloustiede on taloustieteen suuntaus, joka perustuu psykologian ja muiden sosiaalitieteiden laajaan soveltamiseen. Se on vastaus taloustieteen pieleen menneisiin ennusteisiin, jotka perustuvat oletukseen ihmisten rationaalisesta ajattelusta ja käyttäytymisestä. (Thaler 2015, 23.) Käyttäytymistaloustieteen havaintoja on alettu huomioida myös yhteiskunnallisessa päätöksenteossa. Viime aikoina ne ovat alkaneet herättää lisääntyvää kiinnostusta myös liike-elämän piirissä. (Mts. 24.)

4.2 Liberaali holhous

Liberaali paternalismi kuulostaa melkoiselta oksymoronilta. Millaista holhousta se mahtaa tarkoittaa? Liberaalisuutta käsitteessä edustaa yksilön täydellinen valinnan vapaus. Mitään, edes huonoja valintoja, ei kielletä. Huonoista valinnoista ei myöskään rangaista, eikä niiden tekemistä vaikeuteta

merkittävästi. Holhous puolestaan ilmenee niin, että ihmisiä pyritään ohjaamaan tekemään valintoja, jotka edesauttavat esimerkiksi heidän terveyttään. Ohjauksen tuloksena tulee olla parempia valintoja kuin mitä yksilöt keskimäärin tekisivät ilman ohjausta. (Mts. 5–6.)

Ihmiset tekevät usein huonoja valintoja, eikä tieto välttämättä auta valintoja tehtäessä. Esimerkiksi ylipainon haitallisuus on laajasti tiedossa, mutta silti maailmassa on jopa miljardi ylipainoista, joista noin kolmasosa on lihavia. Maailman terveysjärjestö WHO:n mukaan ylipainoisten määrä on kolminkertaistunut viimeisen neljänkymmenen vuoden aikana. Tämä osoittaa selvästi, että monella on haasteita terveellisen ruokavalion koostamisessa. (Mts. 7–8.) Edellä kuvatut Finravintotutkimuksen tulokset vahvistavat, että myös suomalaisten ruokavalinnoissa on korjattavaa. Parempien valintojen mahdollistamiselle ja helpoksi tekemiselle on siis selvästi tarvetta.

4.3 Ajattelujärjestelmät

Ajattelumme voi olla nopeaa ja intuitiivista tai pohtivaa ja rationaalista. Nopeaa, usein tiedostamattomaa ajattelua kutsutaan automaattiseksi järjestelmäksi. Tämä järjestelmä on käytössä, kun vastaamme nopeasti helppoihin kysymyksiin, kuten minkä muotoinen on pallo. Vaikka automaattisen järjestelmän käyttö usein on järkevää ja riittävää, järjestelmä tuottaa helposti myös vääriä vastauksia. Jos pallon muotoa kysyessä meille näytetään neliötä, intuitiivinen järjestelmämme todennäköisesti antaa vastaukseksi neliön eikä ympyrää. Toinen järjestelmä edustaa tietoista ajattelua, ja sen käyttö on hitaampaa ja vaivalloisempaa. (Mts. 21–22.) Arjessa, tilanteissa joissa itse asiassa emme usein lainkaan edes tiedosta valitsevamme, pyrimme tekemään valintoja, jotka vaativat mahdollisimman vähän ajattelua ja vaivannäköä, toisin sanoen automaattista järjestelmää käyttäen (mts. 40). Ajattelujärjestelmien eroja on kuvattu taulukossa 1.

Taulukko 1. Ajattelujärjestelmät (Thaler & Sunstein 2009, 22)

Automaattinen järjestelmä	Tietoinen järjestelmä
Kontrolloimaton	Kontrolloitu
Vaivaton	Vaivalloinen
Assosiativinen	Loogisesti päättelevä
Nopea	Hidas
Tiedostamaton	Itsestään tietoinen
Oppiva	Sääntöjä noudattava

Automaattisen järjestelmämme avulla kykenemme tulkitsemaan ympäristöstä tulevia vihjeitä, vaikkapa päättelemään ystävämme mielialan hänen olemuksensa perusteella (Halpern 2016, 5–6). Kuten edellä oleva ympyräesimerkki osoittaa, nopea ajattelumme saattaa kuitenkin tuottaa vääriä, jopa irrationaalisia johtopäätöksiä. Meitä vaivaa myös oikeassa olemisen harha, eli emme kyseenalaista automaattisen järjestelmämme tuottamaa tietoa (Thaler ja Sunstein 2009, 20).

4.4 Valinta-arkkitehtuuri

Oletusasetukset ovat esimerkkejä valinta-arkkitehtuurista. Joku on päättänyt puolestasi, mitä käynnissä olevalle tietokoneellesi tapahtuu, kun olet jonkin aikaa käyttämättä sitä. Voit itse säätää lepotila- ja näytönsäästäjäasetuksia, mutta moni tyytyy siihen, mitä joku muu on valinnut. (Thaler ja Sunstein 2009, 93–94.) Harva pitää häviämisestä, ja pyrimme välttämään sitä parhaamme mukaan. Jälleen kerran, tappion välttämiseksi, toimimme epärationaalisesti. Vedonlyönnissä tämä ilmenee niin, että meitä houkuttelee osallistuminen, jos voittaessamme voitamme enemmän kuin hävitessämme häviämme. Jos kolikonheitossa väärin valitessamme häviämme sata euroa, veto muuttuu houkuttelevaksi vasta, jos oikein arvaamalla voimme voittaa kaksisataa. (Mts. 36–37.)

Edellä kuvatut ajattelu- ja toimintamallit pätevät myös ruokailussa. Niinkin yksinkertainen ja joka-päiväinen asia kuin lounas työpaikan ravintolassa vaatii meiltä lukemattomia päätöksiä, kuten mihin aikaan menemme lounaalle, syömmekö yksin vai seurassa, mitä kokoamme lautasellemme, ja syömmekö lautasen tyhjäksi. Päätöksiämme ohjataan monella tavalla, ja tarjolla on myös monenlaisia oletusvalintoja.

Ohjaus saattaa perustua tuuppaamiseen, jolloin tavoitteena on terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen. Tämä voi ilmetä esimerkiksi niin, että terveellisemmät valinnat on tehty helpommiksi asettamalla salaattit ensimmäisenä otettavaksi. Usein oletusvalintana jälkiruoka sisältyy lounaan hintaan. Tappiota välttääksemme haluamme syödä jälkiruoan, vaikka housut jo valmiiksi vähän kiristävätkin. Ravintoloitsija puolestaan voi taloudellisista syistä tuupata meitä jättämään jälkiruoan syömättä asettamalla sen tarjolle paikkaan, josta joudumme sen hieman vaivalloisesti erikseen hakemaan. (Thaler ja Sunstein 2009, 10–11.) Laihduttajat saattavat myös harjoittaa itsekuria ja tehdä tietoisien valinnan välttelyä jälkiruokatarjontaan perehtymistä helpottaakseen sen syömättä jättämistä.

Päivittäin tekemiemme valintojen määrä on suuri. Neutraalia suunnittelua ei ole olemassa, meitä ohjataan aina johonkin suuntaan joko tietoisesti tai vaikka vanhoihin toimintatapoihin perustuen. Thalerin ja Sunsteinin (2009, 11–12) mukaan paras suoja huonoa valinta-arkkitehtuuria vastaan on valinnan vapaus.

4.5 Nudging eli tuuppaaminen menetelmänä

Tuuppaaminen perustuu valinta-arkkitehtuuriin ja sen tavoitteena on muuttaa ihmisten käyttäytymistä ennustettavissa olevaan suuntaan. Jotta menetelmä voidaan lukea tuuppaamiseksi, sen on lisäksi oltava helppo ja halpa toteuttaa. Tuuppaamiseen ei sisälly kieltoja. Hedelmien asettaminen houkuttelevasti esille katsekorkeudelle on tuuppaus, kun taas roskaruoan kieltäminen ei ole (Thaler & Sunstein 2009, 6). Myöskään terveellisten ruokien hintojen halventaminen tai epäterveellisten ruokien hintojen nostaminen eivät täytä tuuppauksen kriteereitä (Halpern 2016, 303). Näin ollen ravitsemussuositukset ovat tuuppausta, mutta sokerivero ei. Thalerin ja Sunsteinin (2009, 79) liberaalin holhouksen kultainen sääntö on ”tarjota tuuppauksia, jotka todennäköisimmin auttavat ja epätodennäköisimmin vahingoittavat”.

Thalerin ja Sunsteinin mukaan kiusaus on helpompi tunnistaa kuin määritellä. Lisäksi kykymme vastustaa kiusauksia riippuu siitä, olemmeko niin sanotusti kylmässä vai kuumassa tilassa. (Thaler & Sunstein 2009, 44.) Hyvä esimerkki tästä on ruokakaupassa käyminen. Jos menemme kauppaan ”kylminä” eli kyläisenä ja mukanaamme ostoslista, todennäköisesti ostamme listalla olevat tuotteet ja suuntamme kohti kassaa. Kun sen sijaan menemme ruokakauppaan työpäivän päätteeksi ”kuumana” eli nälkäisenä, väsyneenä ja ilman suunnitelmaa, ostoskärrymme täyttyy erilaisista herkuista, joita emme aikoneet ostaa. Mahdollisesti, ajatellessamme tulevan ruoanlaiton vaivalloisuutta, tyydytämme pahimman nälkämme syömällä ostamamme suklaalevyn jo matkalla kaupasta kotiin. Samoin yksin ja kiireellä nautittu lounas voi olla sisällöltään erilainen kuin työkavereiden kanssa kaikessa rauhassa nautittu ateria.

Chicagon yliopiston tutkija Brian Wansink, kenties maailman johtava syömiskäyttäytymisen tutkija, on kollegoineen osoittanut, että meidät on helppo huijata syömään enemmän, jopa ruokaa, josta emme pidä, helpoimmillaan pelkän pakkauskoon avulla. Lisäksi kiistämme päättäväisesti huijatuksi tulemisen mahdollisuuden ja uskomme vakaasti itse tehneemme päätöksen siitä, paljonko

syömme. Wansinkin kokeessa ihmisille tarjottiin ilmaiseksi huonoa popcornia kahdesta erikokoisesta pakkauksesta. Osallistujat söivät popcornia, vaikka sanoivat sen olleen pahaa. Lisäksi ne, joille annettiin isompi pakkaus, söivät huomattavasti enemmän kuin pienemmän pakkauksen saaneet. (Thaler & Sunstein 2009, 46–47.)

Elintarviketeollisuus tuuppaa meitä kuluttamaan enemmän pakkaamalla makeiset ja perunalastut entistä suurempiin pakkauksiin. Halumme välttää tappiota ohjaa meidät ostamaan pienen sijaan ison pussin, jolloin kilohinta on halvempi. Hyvä aikomus syödä tuotteesta vain osa toteutuu ääni harvoin. Kuten aiemmin mainittiin, myös Laineen ja Tallisen tutkimuksen mukaan myös lounaalla moni syö tahtomattaan liikaa, kun tarjontaa on runsaasti ja annoskoko on omassa harkinnassa. Tuuppaus toimii myös päinvastaiseen suuntaan: esimerkiksi pienentämällä tarjoiluastian, ottimien ja lautasen kokoa tulemme helposti, ilman tietoista päätöstä, huomaamattamme pienentäneeksi annoskokoa. Myös poissa silmistä, poissa mielestä toimii: herkkuihin lankeamista on helpompi välttää, jos niitä ei ole näkyvillä.

Edellä mainitut haasteet automaattisen järjestelmämme ohjatesa meitä arjen valintatilanteissa kuvaavat tarvetta, jota täyttämään tuuppaaminen on kehitetty. Automaattinen järjestelmämme tunnistaa ja tulkitsee helposti yksinkertaisia signaaleita. Nopeusrajoitusten noudattamiseen ohjaavat hymiötaulut ja erilaiset liikennevalomallit ovat esimerkkejä tehokkaista tuuppauksen keinoista. Ruokien merkkäminen liikennevalomallin mukaisesti terveellisiksi tai epäterveellisiksi ohjaa valintoja tehokkaammin kuin kalorimäärien ilmoittaminen. Samoin lautasmalli tarjoaa informaatiota selkeässä ja yksinkertaisessa muodossa, joka on helppo omaksua. (Halpern 2016, 41, 172.) Thalerin sanoin ”Jos haluat kannustaa johonkin, tee siitä helppoa” (Halpern 2016, 65). Tuuppaukset voidaan luokitella niiden vaikutusmekanismin perusteella niin sanotun mindspace-viitekehityksen mukaisesti (Halpern 2016, 49–50). Mindspace-malli on kuvattu taulukossa 2.

Taulukko 2. Tuuppausten luokittelu mindspace-mallin mukaan (Halpern 2016, 49-50; Dembska 2021, mukaeltu).

Mindspace: Messenger, Incentives, Norms, Default, Salience, Priming, Affect, Commitment, Ego			
Tuuppaus	Tuuppaus (käännös)	Kuvaus	Esimerkki
Priming	Pohjustus	Alitajuisia vihjeitä, jotka voivat olla fyysisiä, sanallisia tai huomiota herättäviä ja joita käytetään tuuppaamaan tiettyä valintaa.	Tuotteiden sijoittelu tarjoilukalusteessa ja / tai ruokalistalla, tarjoiluastioiden tai ympäristön muokkaaminen (valaistus tms.).
Salience / affect	Huomion kiinnittäminen	Uudet, henkilökohtaisesti merkitykselliset esimerkit ja selitykset, joita käytetään kiinnittämään huomio tiettyyn valintaan.	Informaation tarjoaminen, esim. energiasisältö, liikennevalomallit tai kuvailevat tekstit.
Default	Oletusvalinta	Tietty valinta on "esiasetettu", jolloin se on helpoin vaihtoehto.	Ateriakokonaisuudet eli mitä oletusannos sisältää, esim. hampurilaisateria.
Incentive	Kannustimet	Kannustimet positiivisen valinnan vahvistamiseksi tai rangaistukset kielteisen valinnan estämiseksi. Kannustimen ei pitäisi kuitenkaan perustua taloudelliseen hyötyyn.	Edut tehdyistä valinnoista, esim. salaattipassi, jonka käyttöön ottaville mahdollisuus osallistua ravitsemusluennolle.
Commitment / ego	Sitoumus / ego	Sitoutuminen tai julkinen lupaus omanarvontunnon lisäämiseksi.	Sosiaalisen median kampanjat.
Norms and messenger	Normit ja viestijä	Vertaisryhmien käytöjen käyttäminen normina. Arvovaltaisten henkilöiden, organisaatioiden tai vertaisten käyttäminen kommunikoinnissa.	Malliannos visuaalisena kulutusnormina.

Tuuppaamista kohtaan on myös esitetty kritiikkiä. Yksi huolenaiheista liittyy läpinäkyvyyteen. Onko tuuppaaminen propagandaa ja manipuloimista? Hyvin toteutettua tuuppausta emme välttämättä edes huomaa saatikka tunnista tuuppaukseksi. Wansinkin tutkimuksissa on todettu, että ruoan ollessa vapaasti otettavissa, lähes kaksi kolmasosaa ihmisistä ottaa lautaselleen eniten kolme ensimmäisenä tarjolla olevaa tuotetta, riippumatta siitä, mitä kyseiset tuotteet ovat. Meitä tuupataan siis joka tapauksessa johonkin suuntaan, koska joku muu päättää puolestamme tarjoilujärjestyksen. (Thaler & Sunstein 2009, 6; Halpern 2016, 304–306.) Ravintoloitsijan näkökulmasta saattaa olla järkevää asettaa ensin tarjolle esimerkiksi niitä tuotteita, joissa on paras kate. Myös vanhat tottumukset tai vakiintuneet tavat saattavat vaikuttaa, esimerkiksi tarjoilutavat ja –kalusteet suunnitellaan niin kuin on aina totuttu tekemään.

Tuuppausta kritisoivat tai vastustavat tahot ovat sitä mieltä, että hienovaraisen ohjaamisen sijaan tulisi käyttää enemmän holhoukseen perustuvia keinoja, kuten verotusta ja lainsäädäntöä (Halpern 2016, 316). Kuten edellä todettiin, myös Suomessa nähdään tarpeelliseksi valintojen ohjaaminen verotuksen avulla. Halpernin (2016, 21) mukaan lait, kiellot ja säännökset ovat usein tehokkaita, kun pyritään kieltämään ihmisiltä jotain. Sen sijaan halutun käyttäytymisen aloittamiseen ohjaamisessa niiden teho on heikko.

5 Tutkimuksen toteuttaminen

5.1 Opinnäytetyön tavoite ja tutkimuskysymys

Fazer Food Services, josta sittemmin on yrityskaupan myötä tullut osa Compass Groupia, toteutti toimipisteissään tuuppauskampanjan vuonna 2015. Kampanjan tavoitteena oli lisätä kasvisten käyttöä ja muuttaa proteiiniprofiilia punaisesta lihasta siipikarjaan, kalaan ja kasviproteiineihin painottuvaksi (Fazer Green Nudge Outline Proposal 2014). Keinoina käytettiin tiedottamista, ruokien asettelua niin ruokasalissa kuin –listoilla näkyvälle paikalle, tuotteiden sijoittelua tarjoilulinjastossa, muistutuksia sekä yhden lautasen mallia. Kokeilun tuloksena raportoitiin merkittäviä muutoksia asiakkaiden ruokavalinnoissa. Salaattipöydässä kikherneiden kulutus kolminkertaistui, kun ne sijoitettiin ensimmäiseksi. Vastaavasti tomaatteja otettiin lautaselle vain puolet aikaisemmasta määrästä, kun ne sijoitettiin viimeiseksi. Sijoittamalla kalaruoat tarjolle ennen liharuokia, kalaruokien kulutus kasvoi 46 prosenttia ja liharuokien väheni kahdeksantoista prosenttia. Kun kasvis-

ruoka oli tarjolla ensimmäisenä, sitä otettiin lautaselle 23 prosenttia aikaisempaa enemmän. (Fazer Food Services – Nudging 2016.) Kampanjaa voidaan pitää onnistuneena esimerkkinä tuuppauksesta.

Tuuppausten eduiksi mainitaan niiden tehokkuus, helppous ja halpuus. Mutta ovatko tuuppaukset todella niin tehokkaita kuin väitetään? Kriitikoiden mukaan tutkimusnäyttö ei kaikilta osin vakuuta, eikä käyttäytymiseen vaikuttaminen ehkä olekaan niin yksinkertaista, kuin annetaan ymmärtää. (Hankonen 2016.) Aihe ei tässä valossa lienekään niin yksiselitteinen kuin tuuppaamisen kannattajat kertovat. Tässä opinnäytetyössä pyritään kirjallisuuskatsauksen keinon perehtymään aiheeseen. Työssä keskitytään työikäisten työaikaiseen, kodin ulkopuolella tapahtuvaan ruokailuun liittyviin tutkimuksiin.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kuvailevan kirjallisuuskatsauksen avulla selvittää, millaisia tuloksia tuuppauksella on saatu terveellisiin valintoihin ohjaamisessa työaikaisessa ravintolaruokailussa. Työn tavoite on koota tietoa menetelmistä, jotka toimivat ja joita voidaan hyödyntää henkilöstöravintolapalvelujen suunnittelemisessa ja kehittämisessä. Jotta menetelmät olisivat käyttökelpoisia ja järkeviä toteuttaa ruokapalvelun näkökulmasta, niiden tulee päivittäisessä toiminnassa olla toteutettavissa ilman suuria panostuksia ja resursseja.

Tutkimuskysymykset tässä työssä ovat:

1. Millaisilla tuuppausmenetelmillä on pyritty ohjaamaan ruokailijoita tekemään terveellisempiä valintoja kodin ulkopuolella tapahtuvassa työaikaisessa ruokailussa?
2. Millaisilla tuuppauksilla on saavutettu toivottuja tuloksia valintojen ohjaamisessa ja ovatko jotkut keinot osoittautuneet toimimattomiksi?

Tutkimuksessa keskitytään nimenomaan työikäisten työaikana nauttimaan ateriaan, joka syödään henkilöstöravintolassa tai vastaavassa. Useimmiten työaikana nautittu ateria on lounas, ja siihen liittyvät esimerkiksi Finravinto-tutkimuksen tulokset työpaikkaruokailusta. Vuorotyössä ei vastaa mahdollisuutta aina ole. Vaikka ruokaa olisi tarjolla ruokapalvelun toimesta, tarjoilutapa saattaa erota lounasajasta. Ruoka saattaa olla tarjolla esimerkiksi valmiina, automaattista ostettavina annosaterioina, jolloin ruokailija ei pysty vaikuttamaan annoksen sisältöön tai kokoon.

Päiväkodeissa, kouluissa ja oppilaitoksissa asiakasryhmän mukaiset ravitsemussuositukset ohjaavat Suomessa vahvasti ruokatarjontaa, minkä myötä terveellisyys tulee huomioiduksi suunnittelusta tarjoiluun asti sekä raaka-aine-, ruokalaji- että valmistustapavalinnoissa. Samoin on ikääntyneiden suhteen. Ikääntyneillä on lisäksi monia erilaisia syömiseen ja ravitsemukseen liittyviä erityistarpeita, esimerkiksi vähentyneen fyysisen aktiivisuuden tai erilaisten sairauksien vuoksi. Joukkoruokailun piirissä ollessaan lapsilla, nuorilla ja ikääntyneillä ei myöskään ole tarjolla yhtä runsaasti eri vaihtoehtoja kuin henkilöstöravintolan lounaalla, eikä mahdollisuutta valita itse ruokailupaikkaansa. Heidän ruokailuaan siis ohjataan jo vahvasti ja omien valintojen teko on mahdollista vain hyvin rajallisesti.

Työikäiset sen sijaan maksavat itse ainakin osan lounaastaan, ja työpaikan sijainnin mukaan heillä on usein mahdollisuus valita eri ruokapaikkojen välillä. Jos oman työpaikan ravintolan tarjonta ei miellytä, saatetaan valita toinen ruokailupaikka. Pienimmässäkin henkilöstöravintolassa on tarjolla useita eri lounasvaihtoehtoja, ja tyypillisesti ruokailija kokoaa annoksensa itse buffetista. Työikäisillä on siis huomattavasti enemmän mahdollisuuksia tehdä itse valintoja, sekä hyviä että huonoja, lounaansa suhteen. Yksin asuvilla työikäisillä lounas saattaa myös olla päivän ainoa lämmin ruoka, jolloin sen mahdollisia puutteita ei voida kompensoida yhtä helposti muilla aterioilla.

Ravintolan näkökulmasta puolestaan kyse on liiketoiminnasta. Tarjoomaa ja tarjoilutapoja ei siis voida suunnitella pelkästään terveyttä huomioiden, vaan asiakkaiden tarpeet ohjaavat toimintaa. Mahdollisten tuuppaustenkin tulee olla oikean suuntaisia ja asiakkaiden hyväksymiä. Asiakkaiden toiveiden ja mieltymysten lisäksi henkilöstöravintolassa asiakasyrityksen kanssa tehty sopimus saattaa määritellä tai rajoittaa toimintatapoja. Tuuppausten tulee lisäksi olla toteutettavissa niin, että ravintolan kustannukset eivät kasva. Tuuppauksen ei tulisi nostaa raaka-aine- tai henkilöstökulua.

Tässä tutkimuksessa löydettyä tietoa voidaan käyttää avuksi ravintolatoimintoja ja -tiloja suunniteltaessa. Tutkimuksessa on mahdollista löytää tuuppaamiseen keinoja, jotka edistävät terveyttä ja ovat sekä ravintolan että asiakkaiden näkökulmasta mielekkäitä. Tilat ja toiminnot voidaan suunnitella sellaisiksi, että ne ”väkisin” ohjaavat parempiin valintoihin. Toisaalta tiedon perusteella voidaan suunnitella ja toteuttaa myös erilaisia kampanjoita vaikkapa asiakkaan terveysviikolla. Asiakasyritykset haluavat edistää työntekijöidensä hyvinvointia, terveyttä ja työssä jaksamista.

Tutkimuksessa löydettyjen keinojen avulla voidaan vastata asiakkaiden tarpeisiin ja suunnitella yhdessä teemoja, jotka tutkitusti auttavat terveellisempien valintojen tekemistä. Tuloksia voidaan hyödyntää myös henkilöstöravintolapalveluita hankittaessa tai kilpailutettaessa.

5.2 Kirjallisuuskatsaus tutkimusmenetelmänä

Kirjallisuuskatsaus tarjoaa koottua tietoa rajatusta aiheesta. Sen tavoite on kartoittaa, millaista tietoa tutkimuskohteesta on olemassa, ja mahdollisesti myös antaa vastaus varsinaiseen kysymysongelmaan. (Opinnäytetyön ohjaajan käsikirja n.d.) Sen voidaankin sanoa olevan tutkimusta tutkimuksesta (Salminen 2011, 3–5). Kirjallisuuskatsauksessa saadaan selville, mitä tutkimusmenetelmiä ja näkökulmia aiheen tutkimisessa on käytetty. Sen avulla saadaan myös kokonaiskuva aiheesta tehdyn tutkimuksen määrästä. Joskus tulos voi olla, että aiheesta ei ole tehty tutkimusta, tai se ei ole riittävää tai laadukasta, mikä voi myös olla arvokas tutkimustulos (Johansson 2007, 6). Suppeimmillaan kirjallisuuskatsaus voi keskittyä vain muutamaankin lähteeseen, mutta se voi olla laajakin tutkimuskokonaisuus. (mts. 3.)

Opiskelijalle kirjallisuuskatsaus tarjoaa mahdollisuuden oppimiseen. Löydettyjen tutkimusten tärkeimpien havaintojen kuvaaminen omin sanoin on mahdollisuus osoittaa kykyä löytää oman työnsä kannalta tärkeimmät tiedot. Mahdolliset ristiriidat ja tutkimusten puutteet tulee nostaa esiin. Oman tekstin ja tutkimustiedon välille on saatava muodostettua vuoropuhelu. Lukijan näkökulmasta kirjallisuuskatsauksen tulee luoda käsitys käsissä olevan tutkimuksen tarpeellisuudesta. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2010, 258–260.) Parhaimmillaan kirjallisuuskatsaus tarjoaakin lukijalle valmiiksi koostetun tietopaketin rajatusta aiheesta (Leino-Kilpi 2007, 2).

Kirjallisuuskatsaukset voidaan jakaa kolmeen eri päätyyppiin: kuvaileviin, systemaattisiin sekä meta-analyyseihin. Meta-analyysit voivat olla joko kvalitatiivisia tai kvantitatiivisia. Kaikki katsaustyyppit sisältävät kirjallisuuden haun ja arvioinnin, aineiston perusteella tehdyn synteesin sekä analyysin. (Mannila 2021.)

Kirjallisuuskatsauksen tyypeistä yleisin on kuvaileva eli traditionaalinen kirjallisuuskatsaus. Se on myös säännöiltään väljin katsaustyyppi. Metodiset säännöt eivät rajaa aineiston valintaa toisin kuin esimerkiksi systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus voi myös tarjota pohjan tuleville systemaattisille katsauksille. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus jaetaan edelleen

narratiiviseen ja integroivaan katsaukseen, joista narratiivinen on metodologisesti kevyin. Lopputuloksen tulisi olla paitsi informatiivinen myös helppolukuinen. (Salminen 2011 6–7.)

Kirjallisuuskatsaukset sisältävät tyypillisesti kolme eri vaihetta, joista ensimmäinen on katsauksen suunnittelu. Tutkimussuunnitelman tulee sisältää tutkimusongelma, johon haetaan vastausta. Suunnitelmassa kuvataan myös tiedonhaun menetelmät, käytettävät hakutermit sekä käytettävien tietokantojen valinta. Lisäksi tulee määritellä tutkimusten sisäänotto- ja poissulkukriteerit, eli millä perusteella tutkimuksia katsaukseen otetaan mukaan. Seuraavassa vaiheessa hankintaan mukaan otettavat tutkimukset ja analysoidaan ne. Lopuksi tulokset raportoidaan, ja niiden perusteella muodostetaan johtopäätökset ja suositukset. (Johansson 2007, 5–7.)

Tiedonhakua tehtäessä on syytä pitää mielessä, mihin tarkoitukseen tietoa etsitään, missä muodossa ja millaiset resurssit tutkimuksen tekijällä on käytettävissä. Aika ja osaaminen ovat keskeisiä resursseja. (Tähtinen 2007, 12–13.) Hakusanojen lisäksi hakutuloksia voi rajata esimerkiksi julkaisujan ja –kielen perusteella. Tiedonhaun tulee olla systemaattista, rajattua ja toistettavissa olevaa, joten käytetyt haut ja tietokannat tulee dokumentoida huolellisesti. (Mts. 25–28.)

5.3 Kuvaileva kirjallisuuskatsaus, menetelmäkuvaus

Tämän työn tutkimusmenetelmäksi valikoitui narratiivinen kuvaileva kirjallisuuskatsaus. Tutkimuksessa tulee aina huomioida käytettävissä olevat resurssit. Tässä tapauksessa rajoittavia tekijöitä olivat käytettävissä oleva aika ja tutkimuksen tekijän taidot. Esimerkkinä taitojen aiheuttamista rajoituksista mainittakoon kielitaito: tutkimusten tuli olla suomen- tai englanninkielisiä.

Tutkimushakuja tehtiin Theseuksesta sekä PubMed-, Medline-, Biomed Central-, ProQuest- ja Google Scholar tietokannoista touko-heinäkuussa 2021. Ulkomaisissa tietokannoissa hakukielenä käytettiin englantia, Theseuksessa suomea ja englantia. Ajallisesti haut rajattiin vuonna 2008 tai sen jälkeen tehtyihin tutkimuksiin, koska Thaler ja Sunstein esittelivät tuuppaamisen käsitteen vuonna 2008. Lisäksi tutkimuksia etsittiin Finna-hakupalvelun kansainvälisen artikkelihaun avulla.

Tutkimuskysymyksen mukaisesti sisäänottokriteeriksi muodostui, että tutkimuksen tulee kohdistua työikäisten työaikana kodin ulkopuolella nauttimaan ateriaan, jossa ruokailijalla on mahdolli-

suus itse tehdä valintoja esimerkiksi ruokalajien tai annoskoon suhteen. Lisäksi katsaukseen sisällytetyn tutkimuksen tuli olla saatavissa kokonaan ja maksutta. Pois suljettiin tutkimukset, joissa kohderyhmänä olivat lapset, perheet tai ikääntyneet. Yliopistoissa tehdyt tutkimukset kuitenkin hyväksyttiin mukaan, koska niissä kohderyhmä vastaa iältään työikäisiä ja myös henkilökuntaa oli mukana tutkimuksissa. Mukaan ei valittu myöskään tutkimuksia, joissa osallistujat oli valittu mukaan sairauden, kuten tyypin 2 diabeteksen, perusteella.

Tuuppauksen tavoite tuli olla nimenomaan terveellisyyteen liittyvä, joten pois suljettiin myös tutkimukset, joissa tavoitteena oli vaikkapa ruokahävikin vähentäminen tai kasvisruoan käytön lisääminen ilmastoystistä. Kasvisruoka ei automaattisesti tarkoita terveellisempää valintaa sekaruokaan verrattuna, eikä kestävyysnäkökulmasta tehdyissä tutkimuksissa välttämättä tarkastella tarjottujen kasvisruokien terveellisyyttä liharuokiin verrattuna. Myös sellaiset tutkimukset, jotka koskivat vain yhtä ruoka-ainetta, rajattiin ulos, esimerkiksi tutkimus, jossa keskityttiin aterian lisäkkeenä tarjottavien ranskanperunoiden annoskoko. Sisäänotto- ja poissulkukriteerit on koottu taulukkoon 3. Myös eri tietokannoista tuloksiin tulleet päällekkäisyydet karsittiin. Lopullinen mukaan otettujen tutkimusten lukumäärä on viisitoista.

Taulukko 3. Sisäänotto- ja poissulkukriteerit

Sisäänottokriteerit:
Tuuppauksen tavoite on ohjata tekemään terveellisempiä valintoja.
Tuuppaus on toteutettu ravintolassa (henkilöstö / yliopisto) tai laboratoriossa.
Tuuppauksen kohderyhmä on iältään 18–65 vuotta.
Interventio kohdistuu kokonaisuuteen tai tuotteisiin, joka on merkityksellinen suomalaisessa lounasruokailussa (esim. kasvisten käyttö, annoskoko).
Artikkelista on saatavissa koko teksti.
Artikkeli on saatavissa maksuttomana.
Poissulkukriteerit:
Tuuppauksen tavoite on muu kuin terveellisyys (esim. kestävä kehitys).
Tuuppaus on toteutettu muussa kuin tarjoiluympäristössä (esim. myymälä).
Tuuppauksen kohderyhmä on muu kuin 18–65-vuotiaat (esim. koululaiset).
Interventio kohdistuu yksittäiseen tuotteeseen, joka ei ole tyyppillinen suomalaisessa lounasruokailussa (esim. ranskanperunat).
Artikkelista ei ole saatavilla koko tekstiä.
Artikkeli on maksullinen.

Tiedonhaku aloitettiin kokeilemalla erilaisia hakusanoja ja niiden yhdistelmiä. Joissakin tietokannoissa haku pelkällä sanalla "nudge" sekä lyhennetty muoto "nudg*" (jolloin mukaan tulisi myös kirjoitusmuoto "nudging") tuottivat saman määrän hakutuloksia. Eri tietokantojen välillä oli kuitenkin suuria eroja, joten tarpeen mukaan haussa käytettiin joko koko sanaa tai lyhennystä. Ensimmäisessä haussa rajausta supistettiin koskemaan ruokaa lisäämällä hakusana "food", ja kodin ulkopuolella tapahtuvaa ruokailua sanalla "restaurant", eli hakulauseke englanninkielisissä tietokannoissa oli "nudge AND food AND restaurant" tai "nudg* AND food AND restaurant". Suomenkielinen haku tehtiin samoilla termeillä eli "tuuppaus AND ruoka AND ravintola". Koska haku tuotti lopulta melko vähän relevantteja osumia, korvattiin hakusana "nudge" hakusanalla "intervention". Lääketieteen sanaston mukaan interventiolla tarkoitetaan toimenpidettä, jolla pyritään vaikuttamaan yksilön tai ryhmän terveydentilaan tai käyttäytymiseen. Sanaa voidaan siis käyttää tuuppauksen synonyymina, jos käytetty keino sopii tuuppauksen määritelmään. Hakuja jatkettiin samoissa englanninkielisissä tietokannoissa hakusanoilla "nudg* AND lunch", "workplace AND diet AND intervention", "choice architecture AND food" sekä "lunch OR food AND workplace AND intervention". Hakuja tehtiin lisäksi Finnan kansainvälisten artikkeleiden kokoelmasta.

Aineistohaun vaiheet ja tulokset on kuvattu taulukossa 4. Niissä hakutuloksissa, joissa määräksi on ilmoitettu 100, osumia on ollut useita satoja tai jopa yli tuhat. Nämä hakutulokset on järjestetty relevanssin mukaan ja ensimmäiset sata osumaa on käyty läpi.

Taulukko 4. Tiedonhaku

Valitut-sarakeesta poistettu päällekkäiset tulokset

Tietokanta	Hakusanat	Hakutulosten määrä (rajauksena kieli, julkaisuajankohta, kokoteksti saatavilla)	Rajaus otsikon perusteella	Rajaus tiivistelmän perusteella	Valitut artikkelit
PubMed	nudg* AND food AND restaurant	31	11	8	3
PubMed	nudg* AND lunch	17	4	3	1
PubMed	workplace AND diet AND intervention	75	6	3	1
PubMed	choice architecture AND food	171	18	2	0
PubMed	lunch OR food AND workplace AND intervention	52	8	4	1
BioMed Central	nudg* AND food AND restaurant	44	8	5	2
BioMed Central	nudg* AND lunch	48	4	4	1
Medline	nudg* AND food AND restaurant	27	10	2	1
Medline	nudge OR nudging AND lunch	22	0		
Medline	workplace AND diet AND intervention	7	0		
ProQuest	workplace AND diet AND intervention	97	12	1	1
ProQuest	workplace AND food AND health	100	19	6	1
Google Scholar	nudg* AND food AND restaurant	206	23	6	0
Finna	nudg* AND food AND restaurant	100	26	11	3
Theseus	tuupaus AND ruoka* AND ravintola	12	0	0	0
YHTEENSÄ		1009	149	55	15

Aineistohaun tulokset rajattiin valintakriteereiden mukaisesti ensin otsikon mukaan. Otsikon perusteella rajattiin pois tutkimukset, jotka eivät vastanneet tutkimusaihetta. Seuraavassa vaiheessa otsikon perusteella mukaan otetuista tutkimuksista luettiin tiivistelmä, ja pois jätettiin tutkimukset, jotka eivät vastanneet tutkimuskysymyksiin. Tällaisia olivat esimerkiksi artikkelit, joissa toteutettu interventio ei ollut luokiteltavissa tuuppaukseksi tai tutkimukset, jossa tutkittiin tuuppauksen muuta vaikutusta kuin ruokavalintoihin liittyvää, esimerkiksi ruokavalintojen ja liikunnan välistä yhteyttä.

Myös katsausartikkelit hylättiin, sillä tavoite oli löytää tarkkaa tietoa tuuppausten toteutuksesta. Tässä vaiheessa karsittiin myös mukaan tulleet osumat, joista ei ollut koko tekstiä saatavilla tai se oli maksullinen. Otsikkotasolla osumia oli runsaasti, mutta vain pieni osa niistä oli valintakriteerien mukaisia. Myös aiheeseen liittyvien käsitteiden määrä on iso, mikä vaikeutti hakujen tekemistä ja aineiston karsintaa.

Kun tutkimusaineistosta oli muodostettu kokonaiskuva, käytetyt tuuppaukset luokiteltiin mindspace-mallin mukaisesti, mistä vielä tarkennettiin luokittelua. Esimerkiksi huomion kiinnittäminen (salience) oli tehty eri tavoin ja eri menetelmien tehoissa oli eroja. Tässä työssä oletusvalinnaksi (default) luokiteltiin tuuppaukset, joissa muokattiin ravintolan tarjoomaa ja / tai tarjolla olevia tuotteita.

Sisällönanalyysi on kirjallisuuskatsauksessa yleisesti käytetty menetelmä, jonka avulla voidaan varmistaa aineiston analyysin systemaattisuus ja objektiivisuus (Tuomi & Sarajärvi 2018, 117). Tässä työssä sisällönanalyysi aloitettiin tekemällä tutkimuksista taulukko, joka helpotti tutkimusten käsittelyä ja kokonaisuuden hahmottamista. Lisäksi tehtiin toinen, pelkistetty Excel-taulukko, jossa oli asiasanoja, joita suodattamalla ja luokittelemalla tutkimuksia saatiin järjesteltyä. Lopuksi sisällönanalyysin teemoittelua jatkettiin ryhmittelemällä tutkimuksia ja niiden tuloksia erilaisten avainsanojen avulla. Näin toimien saatiin aineistosta muodostettua hyvä kokonaiskäsitys.

6 Tutkimusaineiston esittely ja tulokset

Opinnäytetyön tavoitteena oli koota tietoa tuuppauksista, jotka ovat osoittautuneet toimiviksi ja joita voidaan hyödyntää henkilöstöravintoloiden toiminnassa. Katsaukseen valittiin viisitoista tutkimusartikkelia, jotka analysoitiin aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla. Tutkimusten luotettavuutta arvioitiin muun muassa tutkimusmenetelmän ja rekrytoinnin kuvaamiseen perustuen. Katsaukseen valitut artikkelit on koottu taulukkoon (Liite 1). Tutkimukset on julkaistu vuosien 2010 ja 2019 välillä. Taulukoihin 5, 6 ja 7 on koottu lisätietoja tutkimuksista.

Kaikissa tutkimuksissa tähdättiin terveellisiin ruokavalintoihin. Neljässätoista tutkimuksessa tavoitteena oli terveellisempien ruokavalintojen tekemiseen ohjaaminen. Yhdessä tutkimuksessa tutkittiin ruokien sijoittelun ja tarjoiluastioiden merkitystä tuotteiden menekkiin, ajatuksena, että tuloksia voidaan myöhemmin hyödyntää ohjaamaan terveellisiin valintoihin. Suurimmassa osassa

tutkimuksia käytettiin yhtä tuoppausta, mutta neljässä käytettiin useita menetelmiä. Tästä syystä taulukoissa kuvattuja käytettyjä menetelmiä on enemmän kuin tutkimuksia.

Kolmessa niistä tutkimuksista, joissa käytettiin useampia menetelmiä, verrattiin eri menetelmien vaikutusta toisiinsa (Friis, Skov, Olsen, Appleton, Saulais, Dinnella, Hartwell, Depezay, Monteleone, Giboreau & Perez-Cueto 2017; Thorndike, Riis, Sonnenberg & Levy 2014; Lowe, Tappe, Butryn, Annunziato, Coletta, Ochner & Rolls 2010). Tuuppauksia käytettiin joko eri aikaan tai eri kohderyhmille. Velema, Vyth, Hoekstra ja Steenhuis (2018) puolestaan käyttivät kaikkiaan neljäätoista eri keinoa tavoitteen eli terveellisempien valintojen saavuttamiseksi. Osa näistä keinoista luokiteltiin tutkimuksessa tuuppauksiksi ja osa markkinoinniksi. Kyseisessä tutkimuksessa ei voitu eritellä yksittäisen tuuppauksen vaikutusta, vaan ainoastaan kokonaisuutta pystyttiin arvioimaan.

6.1 Huomion kiinnittämiseen perustuvat tuuppaukset

Tutkimusaineistossa eniten käytetty tuoppaus oli huomion kiinnittäminen (salience). Huomion kiinnittäminen tapahtui tarjoamalla tuotteesta informaatiota joko tiedotteessa tuotteen tarjoilu- paikassa (Chance, Gorlin & Dhar 2014; Mazocco, Akutsu, Botelho, Da Silva, Adjafre & Zandonadi 2018; Thorndike ym. 2014; Hoefkens, Lachat, Kolsteren, Van Camp & Verbeke 2011; Lowe 2010) tai etiketissä itse tuotteessa (Vasilijevic, Cartwright, Pilling, Lee, Bignardi, Pechey, Hollands, Jebb, & Marteau 2018; Vasilijevic, Fuller, Pilling, Hollands, Pechey, Jebb & Marteau 2019).

Yleisimmin informaatiota annettiin tuotteen ravintosisällöstä, joka kuvattiin tekstinä tai visuaalisesti (Vasilijevic ym. 2018; Vasilijevic ym. 2019; Mazocco ym. 2014; Thorndike ym. 2014; Hoefkens ym. 2011; Lowe 2010). Chance kumppaneineen (2014) puolestaan käytti tuotteen houkuttelevuutta lisääviä, kuvailevia tekstejä ilman viittauksia tuotteen ravintoarvoihin tai makuun.

Kolmessa tutkimuksessa tuotteen ravintosisältöä kuvattiin liikennevalomallin avulla (Mazocco ym. 2014; Thorndike ym. 2014; Lowe ym. 2010.) merkitsemällä tuote punaisella (huono valinta), keltaisella (neutraali valinta) vai vihreällä (hyvä valinta) värillä. Liikennevalomalli ja tuotteen houkuttelevuutta lisäävä kuvaus, etenkin kun se oli esillä tuotteen välittömässä läheisyydessä, lisäsivät terveellisten tuotteiden menekkiä. Sen sijaan pelkkä tuotteen energiasisällön ilmoittaminen teks-

tinä tai aterian terveellisyden kuvaaminen tähtimerkintöjä käyttäen eivät aiheuttaneet tavoiteltuja muutoksia ruokavalioissa. Energiasisällön ilmoittamisen havaittavuuden parantaminen ei myöskään tehostanut sen vaikutusta.

Veleman ja kumppaneiden (2018) tutkimuksessa käytettiin tuuppausten lisäksi markkinointikeinoja. Osa kuvatuista markkinointikeinoista voidaan kuitenkin lukea myös tuuppaukseksi, esimerkiksi päätös markkinoida vain terveellisempiä tuotteita voitaisiin luokitella huomion kiinnittämiseksi ja siten tuuppaukseksi.

Taulukko 5. Huomion kiinnittämiseen perustuvat tuuppaukset

Tutkimus	Vuosi ja maa	Toteutusympäristö	Tehtyjä muutoksia	n
Vasilijevic ym. 1	2018, Iso-Britannia	henkilöstöravintola	yksi	5208
Vasilijevic ym. 2	2019, Iso-Britannia	henkilöstöravintola	yksi	2947
Chance ym.	2014, Yhdysvallat	henkilöstöravintola	yksi	8453
Mazocco ym.	2018, Brasilia	henkilöstöravintola	yksi	1000
Thorndike ym.	2014, Yhdysvallat	henkilöstöravintola	useita	6511
Hoefkens ym.	2011, Belgia	yliopiston ravintola	yksi	224
Lowe ym.	2010, Yhdysvallat	henkilöstöravintola	useita	96

6.2 Pohjustuksen perustuvat tuuppaukset

Myös pohjustusta (priming) käytettiin runsaasti tutkituissa tuuppauksissa. Käytetyt pohjustukset luokiteltiin tässä työssä kahteen kategoriaan, joista toisessa muutettiin tuotteiden sijoittelua tarjoilupaikassa tai ruokalistoilla, esimerkiksi asetettiin terveellisemmät vaihtoehdot katsekorkeudelle tai kirjoitettiin ne ruokalistaan ylimmäksi. Toinen pohjustukseen perustuva tuuppaus oli muokata tuotteiden tarjoilutapaa tai -ympäristöä. Kenttäkokeissa pohjustuksen avulla saavutettiin tavoiteltuja muutoksia. Laboratoriokokeessa näyttö oli epävarma.

Veleman ja kumppaneiden (2018) tutkimuksessa terveellisten tuotteiden sijoittelua hyödynnettiin monin tavoin: asettamalla tuote tarjolle ensimmäiseksi, katsekorkeudelle ja tuotteen tarjoilutavan salliessa vielä maksupisteen yhteyteen. Rozinin ja kumppaneiden tutkimuksessa vertailtiin muutoksia tuotteiden menekissä perustuen niiden paikkaan tarjoilukalusteessa tai käytettyihin ottimiin (Rozin, Scott, Dingley, Urbanek, Jiang & Kaltenbach 2011). Sekä tuotteiden tarjoilujärjestys että otimet vaikuttivat otettuihin määriin.

Thorndiken ja kumppaneiden (2014) kaksiosaisessa tutkimuksessa toisessa osassa muutettiin tuotteiden sijoittelua. Ennen tuotteiden uudelleen järjestelyä tuotteet oli merkitty terveellisyys mukaan liikennevalomalliin perustuvilla merkinnöillä. Tuotteiden sijoittelun muutos tehosti entisestään tiedotteiden aiheuttamaa muutosta terveelliseksi merkattujen tuotteiden menekissä.

Friis ja kumppanit (2017) tutkivat laboratorio-olosuhteissa kahta eri pohjustusmenetelmää, joissa muokattiin tarjoilutapaa tai –ympäristöä ja yhtä oletusvalinnan muokkausta eli kasvisen tarjoamista valmiina annoksena. Tämän työn luokittelussa kaikki kolme tuoppausta kuitenkin luokiteltiin pohjustukseen perustuviksi, sillä tutkijan oletusvalinnaksi nimeämässä kokeessa ei muokattu itse tuotetta, vaan sama salaatti oli tarjolla valmiiksi kulhoon annosteluna. Näin ollen muutos tulkittiin tarjoilutavan muokkaukseksi, joka luokiteltiin kyseiseen kategoriaan. Kaikkien kolmen muutoksen tavoitteena oli kasvisen kulutuksen kasvattaminen. Kaikki tutkitut tuoppaukset vaikuttivat, mutta eri tavoin ja / tai erilaisiin kuluttajiin. Osa tuloksista yllätti tutkijat, sillä tavoitellun kasvisen kulutuksen lisäämisen lisäksi tarjoilu ympäristön muokkaaminen vihreillä kasveilla ja tuoreilla yrteillä myös vähensi liharuoan menekkiä. Vastaavasti salaattainesten tarjoaminen erillisinä komponentteina vähensi liharuoan menekkiä, mutta ei etenkin miehillä lisännyt kasvisen käyttöä.

Tarjoilutapaa muuttivat myös Kosite ja kumppanit testaamalla lautasen koon merkitystä syödyn ruoan määrään (Kosite, König, Deloyde, Lee, Pechey, Clarke, Maynard, Morris, Munafò, Fletcher & Hollands 2019) sekä Rajbhadari-Thapa kumppaneineen poistamalla käytöstä tarjottimet (Rajbhadari-Thapa, Ingersson & Lewis 2018). Lautaskokoa koskevassa tutkimuksessa isommalle lautaselle otettiin enemmän ruokaa, mutta se ei lopulta vaikuttanut syödyn ruoan määrään, koska osa otetusta ruoasta päätyi hävikiksi. Tarjottimen pois jättäminen sen sijaan vähensi kulutetun ruoan määrää, erityisesti juomien osalta. Pääruoka ja salaatti otettiin myös useammin samalle lautaselle,

sillä kasvien käyttö ei vähentynyt, vaikka käytettyjen salaattilautasten määrä pieneni. Myös ruokahävikin määrä väheni, kun tarjottimia ei ollut käytössä.

Taulukko 6. Pohjustukseen perustuvat tuuppaukset

Tutkimus	Vuosi ja maa	Toteutusympäristö	Tehtyjä muutoksia	n
Velema ym.	2018, Alankomaat	henkilöstöravintola	useita	500
Friis ym.	2017, Tanska	laboratorio	yksi	88
Rajbhandari-Thapa ym.	2018, Yhdysvallat	yliopiston ravintola	yksi	1589
Kosite ym.	2019, Iso-Britannia	laboratorio	yksi	134
Rozin ym.	2011, Yhdysvallat	henkilöstöravintola	useita	157
Thorndike ym.	2014, Yhdysvallat	henkilöstöravintola	useita	6511

6.3 Oletusvalintoihin perustuvat tuuppaukset

Oletusvalintoja (default) muokkaaviksi tuuppauksiksi luokiteltiin tässä työssä ne, joissa muutettiin joko tarjoomaa tai itse tuotetta. Tarjoomaa muokattiin lisäämällä terveellisten tuotteiden määrää tai osuutta valikoimassa (Pechey, Cartwright, Pilling, Hollands, Vasiljevic, Jebb, & Marteau 2019; Velema ym. 2018; Lowe ym. 2010). Tuotteen muokkaus tehtiin annoskoko pienentämällä (Velema ym. 2018; Hollands, Cartwright, Pilling, Pechey, Vasiljevic, Jebb & Marteau 2018; Vermeer, Steenhuis, Leeuwia, Heymans & Seidell 2011). Pienempien annosten hintaa myös alennettiin, mutta vain siinä suhteessa kuin annoskoko pieneni. Normaalikokoisten annosten hintoja ei muutettu.

Oletusvalintojen muokkaaminen osoittautui tutkimuksissa toimivaksi tuuppauksiksi. Sekä terveellisempien tuotteiden määrän tai osuuden kasvattaminen että pienemmän annoksen tarjoaminen vaikuttivat asiakkaiden ruokavalintoihin tavoitellulla tavalla.

Taulukko 7. Oletusvalintaan perustuvat tuuppaukset

Tutkimus	Vuosi ja maa	Toteutusympäristö	Tehtyjä muutoksia	n
Velema ym.	2018, Alankomaat	henkilöstöravintola	useita	500
Pechey ym.	2018, Iso-Britannia	henkilöstöravintola	yksi	5200
Hollands ym.	2018, Iso-Britannia	henkilöstöravintola	yksi	7173
Lowe ym.	2010, Yhdysvallat	henkilöstöravintola	useita	96
Vermeer ym.	2011, Alankomaat	henkilöstöravintola	yksi	308

6.4 Kannustimiin perustuvat tuuppaukset

Joissakin tutkimuksissa myös tuotteiden hinnoittelua muutettiin. Kannustimet (incentives) ovat tuuppauksia, joiden avulla pyritään lisäämään tavoitellun valinnan houkuttelevuutta. Kuten taulukossa 2 kuvataan, Thalerin ja Sunsteinin mukaan kannustimien tulisi perustua muuhun kuin taloudelliseen hyötyyn.

Velema kumppaneineen (2018), Hollands ja kumppanit (2018) sekä Lowe ja kumppanit (2010) muuttivat tuotteiden hintoja annoskoon pienentämisen yhteydessä niin, että vertailtava hinta, esimerkiksi kilohinta, oli sama kuin isommassa annoksessa. Hinnoittelua ei siis käytetty tuuppauksena. Veleman ja kumppaneiden tutkimuksessa myös nostettiin epäterveellisten tuotteiden hintoja, mutta kyseessä oli markkinoinnillinen keino tuotteiden haluttavuuteen vaikuttamiseksi. Varsinaisia kannustintuuppauksia ei siis valituissa tutkimuksissa käytetty.

6.5 Kompensaatio

On mahdollista, että vaikka tuuppauksella onnistutaan vaikuttamaan ruokavalintoihin, tehdyt hyvät valinnat kompensoidaan muilla tavoin, toisin sanoen syömällä joko samalla tai päivän muilla aterioilla enemmän tai epäterveellisemmin. Osassa tutkimuksia tutkittiin myös, tapahtuuko kompensatiota tai pohdittiin sen mahdollisuutta ja vaikutuksia.

Hollandsin ja kumppaneiden (2018) sekä Vermeerin ja kumppaneiden (2011) tutkimuksissa tutkittiin myös tutkittavien muuta ruoankäyttöä ja havaittiin, että tehdyt terveellisemmät valinnat kompensoitiin joko samalla tai päivän muilla aterioilla. Hoefkens kumppaneineen (2011) puolestaan totesi, että kompensaatiota ei tapahtunut. Veleman ja kumppaneiden (2018) tutkimuksessa pyrittiin ehkäisemään kompensaatiovaikutusta sillä, että terveellisempiä tuotteita markkinoitiin päivän tuotteena, eikä markkinoinnissa kerrottu tuotteen olevan terveellisempi. Tutkimuksessa ei kuitenkaan tutkittu, estikö tämä kompensaatiota. Myös Rozin ja kumppanit (2011) pohtivat kompensaatiota eli seuraako annoskoon muutoksesta muita muutoksia, kuten syömisen lisäämistä muilla aterioilla, liikunnan vähentämistä tai jopa muutoksia energia-aineenvaihdunnassa.

6.6 Asiakkaiden suhtautuminen tuuppauksiin

Tuuppauksen tehokkuuteen saattaa vaikuttaa myös se, miten asiakkaat suhtautuvat toteutettuihin muutoksiin. Viidessä tutkimuksessa tutkittiinkin myös intervention aiheuttamia vaikutuksia asiakastytyväisyyteen (Velema ym. 2018; Pechey ym. 2019; Vasilijevic ym. 2018; Vasilijevic ym. 2019; Hollands ym. 2018).

Velema kumppaneineen (2018) tutki kyselyllä asiakkaiden tyytyväisyyttä tuotevalikoimaan. Asiakkaiden tyytyväisyys oli interventioryhmässä jonkin verran huonompi kuin verrokkiryhmässä, mutta ero oli hyvin pieni. Sekä Pecheyn (2019), Vasilijevicin (2018; 2019) että Hollandsin (2018) tutkimuksissa muutokset hyväksyttiin enimmäkseen hyvin: ne joko hyväksyttiin, tai niitä ei vastustettu, ja vain pieni vähemmistö kyselyyn vastanneista vastusti muutoksia tai niiden jatkamista. Kyselyissä osa vastaajista ei ollut kiinnittänyt mitään huomiota interventioon, toisin sanoen asiakkaat eivät huomanneet olevansa tuuppauksen kohteena. Hollandsin ja kumppaneiden (2018) tutkimuksessa osa ravintoloista ei halunnut toteuttaa asiakaskyselyä, koska eivät halunneet asiakkaiden kiinnittävän liikaa huomiota tehtyihin muutoksiin.

Pecheyn ja kumppaneiden (2019) kyselyssä tuli myös ilmi, että sosioekonomisella asemalla oli vaikutusta suhtautumisessa tuuppaukseen: negatiivisimmin tuuppaukseen suhtautuivat ne, joiden koulutustaso ja / tai ammattiasema oli alhaisin. Huomionarvoista on, että kaikissa asiakaskyselyissä vastausprosentti oli hyvin pieni. Pechey arvelee, että vastauksia saatiin eniten niiltä, joiden suhtautuminen interventioon oli positiivisin tai negatiivisin, ja neutraalit vastaukset jäivät saamatta.

6.7 Ruokapalvelun suhtautuminen tuuppauksiin

Asiakkaiden lisäksi myös ruokapalvelun tuottajan suhtautuminen interventioon vaikuttaa sen toteutukseen ja sitä kautta mahdollisesti myös lopputulokseen. Vasilijevc kumppaneineen (2018; 2019) sekä Hollands kumppaneineen (2018) haastattelivat ruokapalveluiden esimiehiä.

Esimiehet kokivat, että kaiken kaikkiaan interventio antoi enemmän kuin otti. Asiakkaiden tyytyväisyys vaikutti siihen, miten esimiehet suhtautuivat asiaan, eli kun negatiivista asiakaspalautetta ei tullut, interventioon suhtauduttiin myönteisesti. Kaikki haastatellut kokivat intervention toteutuksen aikaa vieväksi, mutta toisaalta todettiin, että kun päästiin vauhtiin ja oma ymmärrys aiheesta kasvoi, toteutus oli helpompaa.

6.8 Tuuppausten vaikutusten kohdistuminen

Hoefkens kumppaneineen (2011) ja Vermeer kumppaneineen (2011) tutkivat myös sitä, keneen tuupaus vaikutti tai ei vaikuttanut. Hoefkens havaitsi, että tuupaus vaikutti eniten niihin, joilla oli ennestään hyvät tiedot ja taidot ravitsemuksesta. Vermeerin tutkimuksessa naiset olivat miehiä alttiimpia tuuppaukselle. Kyseisessä tutkimuksessa käytetty tuupaus oli pienempien annoskokojen tarjoaminen, mutta tuloksista ei käy ilmi, vaikuttiko miesten kohdalla suhtautuminen tuupaukseen vai esimerkiksi miesten suurempi energiantarve.

Myös Friisin ja kumppaneiden (2017) tutkimuksessa yksi tutkituista tuuppauksista vaikutti miehiin eri tavalla kuin naisiin. Toisaalta Vasilijevicin ja kumppaneiden (2018) tutkimuksessa vain yhdessä kuudesta tutkitusta ravintolasta tuuppaukset tehosivat. Sukupuoli tai ammattiasema eivät kuitenkaan selittäneet eroja.

7 Yhteenveto

Luvussa 2 on kuvattu terveystalouden keinoja, joiden tavoitteena on terveyden edistäminen. Yksi vaikuttamiskeino ovat ravitsemussuositukset, joiden tulisi ohjata ruokapalveluiden toimintaa. Luvussa 3 kuitenkin todetaan, että vaikka henkilöstöravintoloissa on mahdollisuus koota ravitsemussuositusten mukainen ateria, se ei aina onnistu niiltäkään, jotka aikovat niin tehdä. Tässä työssä etsittiin tietoa keinoista, joilla suositusten mukaisten valintojen tekeminen on helpompaa. Näitä

keinoja kutsutaan tuuppaamiseksi. Tuuppaamisen taustat ja menetelmät on kuvattu luvussa 4. Tässä luvussa tehdään yhteenveto löydetyistä tutkimuksista ja niissä tehtyjen toimenpiteiden vaikutuksista valintojen ohjaamisessa.

7.1 Tulosten tarkastelu

Katsaukseen valittujen tutkimusten laadun arvioinnin yksi kriteeri oli tutkimusmenetelmän ja rekrytoinnin kuvaaminen. Kolmessatoista tutkimuksessa kuvattiin mukaan valittujen ravintoloiden tai henkilöiden rekrytointi. Vain laboratorionkokeisiin ja kahteen kenttäkokeeseen rekrytoitiin henkilöitä, muissa kenttäkokeissa rekrytoitavat olivat ravintoloita. Kenttäkokeista kolme toteutettiin vain yhdessä ravintolassa. Henkilöitä rekrytoitaessa henkilöt ovat väistämättä tietoisia siitä, että ovat tutkimuksen kohteena, vaikka tutkimus olisi sokkoutettu, eli osallistujat eivät tiedä, mitä tarkalleen tutkitaan. Koska suurimmassa osassa tutkimuksia rekrytoitiin ravintoloita, eivät asiakkaat tienneet tutkimuksesta, mikä myös parantaa tulosten luotettavuutta.

Viidestätoista tutkimuksesta kolmetoista oli kenttäkokeita ja vain kaksi laboratorionkokeita, mikä todennäköisesti lisää tutkimusten luotettavuutta ja tulosten yleistettävyyttä. Rantalampi (2020, 63) toteaa kulutusvalintojen tuuppaamiseen liittyvässä pro gradu -tutkielmassaan, että kenttäkokeet ovat tutkimusasetelmaltaan sekä satunnaistettuja että realistisia, kun laboratorio-olosuhteissa tutkijan kontrolli kohdistuu enemmän ympäristöön kuin koehenkilöiden valintaan. Kenttäkokeista yksitoista toteutettiin henkilöstöravintolassa ja kaksi yliopiston ravintolassa. Näin ollen tulosten voidaan ajatella olevan toistettavissa henkilöstöravintolaympäristössä.

Kuusi tutkimusta oli satunnaistettuja kontrolloituja tutkimuksia. Tutkimuksista neljä oli kokeellisia pitkittäistutkimuksia, joissa myös käytettiin verrokkiryhmää ja neljässä pitkittäistutkimuksessa vertailu tehtiin mitattuun lähtötasoon. Yhdessä tutkimuksessa tulokset perustuivat ainoastaan asiakaskyselyssä saatuihin vastauksiin, jossa vastaajat arvioivat muutoksia ruokavalinnoissaan. Itse ilmoitettujen muutosten luotettavuus saattaa olla kyseenalainen, mutta kokonaisuutena tutkimustuloksia voidaan pitää luotettavina.

Tutkimusjoukkojen koko tutkimuksissa vaihteli alle sadasta yli kahdeksaantuhanteen. Tieto ei ole vertailtavissa, sillä osassa tutkimuksista raportoitiin ravintolan päivittäisiä kävijämääriä ja toisissa

ravintolan potentiaalisten asiakkaiden määrää ilmoittamalla kohteen työntekijöiden tai opiskelijoiden määrä. Tieto tutkittavien sukupuolijakaumasta oli saatavissa vain viidessä tutkimuksessa. Näistä kolmessa naiset olivat yliedustettuja. Myös tietoja koulutustasosta tai ammattiasemasta oli saatavissa vain harvoissa tutkimuksissa. Pienimmät tutkimusotannot olivat laboratorionkokeissa. Tutkimuksia oli toteutettu kuudessa eri maassa. Suomalaista tutkimusaineistoa aiheesta ei ollut saatavilla.

Kaikki katsaukseen valitut tutkimukset olivat kvantitatiivisia tutkimuksia. Tietoa kerättiin useimmin asiakkaiden ja ostosten määrästä myyntidatan perusteella. Sen lisäksi viidessä tutkimuksessa tutkittiin sekä asiakkaiden että ruokapalvelun suhtautumista tuuppaukseen. Asiakkaiden suhtautumista tutkittiin kyselyin. Ruokapalvelun suhtautumista tuuppaukseen tutkittiin joko kvalitatiivisella menetelmällä haastatellen esimiehiä tai kvantitatiivisesti seuraamalla tuuppauksen toteutusta tarkistuslistan avulla.

Huomion kiinnittäminen tarjotun informaation muodossa oli yksittäisistä menetelmistä yleisin, sitä oli käytetty seitsemässä tutkimuksessa. Kahdessa tutkimuksessa se oli yhdistetty muun menetelmän käyttöön: yhdessä tutkimuksessa pohjustukseen ja toisessa tutkimuksessa oletusvalintaan. Neljä huomion kiinnittämisen menetelmällä tehdyistä tuuppauksista vaikutti ihmisten käytökseen toivotulla tavalla.

Yleisin tarjottu informaatio liittyi ruoan ravintoainesisältöön, jonka kuvaamiseen käytettiin erilaisia keinoja. Vain yhdessä tuuppauksessa annettiin tuotteesta muuta kuin ravintoarvoihin liittyvää tietoa. Tekstimuotoisen ravintosisältöilmoituksen vaikutus valintoihin näyttäytyi tutkimuksessa huonona, samoin tähtimerkintöjen käyttö. Näistä yhdelläkään ei saavutettu käyttäytymisen muutoksia. Sen sijaan visuaalinen informaatio liikennevalomallin muodossa osoittautui tehokkaaksi kaikissa kolmessa tutkimuksessa. Myös muun informaation tarjoaminen tekstimuodossa tuotteen houkuttelevuuden lisäämiseksi onnistui valintojen ohjaamisessa.

Pohjustus oli tutkimuksissa yleisimmin käytetty tuupaus, kun pohjustukseksi luokiteltavat menetelmät yhdistettiin. Tutkimuksissa muutettiin joko yhtä tai useampaa asiaa tarjoiluympäristössä. Useita samanaikaisia muutoksia tehtäessä ei pystytty erittelemään yksittäisen muutoksen vaikutuk-

sia, vaan arviointi tehdään kokonaisuuden perusteella. Pohjustusta käytettiin kaikkiaan kahdeksassa tutkimuksessa. Viidessä tutkimuksessa muutettiin tuotteiden tarjoilutapaa tai –ympäristöä yhdellä tai useammalla tavalla ja kolmessa tutkimuksessa muutettiin tuotteiden sijoittelua tarjoilu-ympäristössä. Pohjustukset olivat useammin toimivia kuin toimimattomia keinoja valintojen muuttamiseen ohjaamisessa. Jostain syystä pohjustusmenetelmät eivät kuitenkaan aiheuttaneet yhdessä tutkimuksessa samanlaista vaikutusta kaikissa tutkituissa tuotteissa. Tähän syynä voi olla se, että tuotteiden kuluttajissa on eroja, esimerkiksi miehet saattavat ostaa useammin lihatäytteisiä leipiä ja naiset juustotäytteisiä. Tähän ei kuitenkaan tutkimuksessa otettu kantaa, eikä asiaa tutkittu.

Yhdessä tutkimuksessa yhdistettiin huomion kiinnittämisen ja pohjustuksen yhdistämistä. Muutokset toteutettiin porrastetusti, eli ensin tuotteet merkittiin liikennevalomallin mukaisesti terveellisyden perusteella. Toisessa vaiheessa vihreällä merkittyjen tuotteiden sijoittelua muutettiin näkyvämmäksi. Sijoittelun muutos vahvisti huomion kiinnittämisellä saatua vaikutusta valintoihin. Erilaisten tuuppausten yhdistäminen näyttäisi siis suositeltavalta keinolta. Tutkimuksen näkökulmasta eri keinojen vaikuttavuuden arvioinnin kannalta muutokset kannattaa toteuttaa porrastetusti, jolloin pystytään arvioimaan eri menetelmien tehokkuutta.

Oletusvalintoja muokattiin yhteensä kuudessa eri tutkimuksessa, joista kolmessa muutettiin tarjoomaa ja kolmessa tuotetta. Tarjoomaa muutettiin lisäämällä terveellisten tuotteiden määrää tai osuutta myytävistä tuotteista. Tuotteista muutettiin joko annoskokoa, ravintoainesisältöä tai molempia. Ravintoainesisällön muutokset tehtiin vaihtamalla tuotteen valmistamisessa käytettyjä raaka-aineita. Kaikki tutkimuksissa käytetyt oletusvalintojen muutokset vaikuttivat ruokavalintoihin.

Vaikka tuuppauksilla saavutettiin muutoksia ruokavalinnoissa, muutokset eivät välttämättä olleet niin suuria, että niillä olisi merkittäviä terveysvaikutuksia. Niissä tutkimuksissa, joissa saatiin selville aterialta saatavan energian määrän muutos, muutokset olivat pieniä, vain 19–170 kilokaloria aterialla. Laihtuminen edellyttää noin viidensadan kilokalorin vajetta päivittäisessä energiansaannissa (Mustajoki 2019). Tutkimuksissa havaittu muutos päivittäisessä energiansaannissa ei siis riitä pudottamaan painoa yksilötasolla. Kosken ja kumppaneiden (2019) mukaan brittitutkijat kuitenkin

arvioivat, että väestötasolla kahdenkymmenen neljän kilokalorin vähennys auttaisi estämään painon nousua. Tästä näkökulmasta pienelläkin muutoksella saattaa siis olla vaikutusta.

Osassa tutkimuksista mitattiin ainoastaan ostoskäyttäytymistä eikä syödyn ruoan määrää. Tällöin tuloksia saattaa vääristää se, että ruokahävikin määrää ei tutkittu, sillä syömättä jääneellä ruoalla ei luonnollisesti ole vaikutuksia terveyteen. Siksi tuuppausten vaikutuksen koosta, kuten muutoksesta kasvien käytössä tai saadun energian määrässä, tarvitaan lisää.

Viidessä tutkimuksessa mitattiin myös asiakkaiden ja / tai palvelun tuottajien eli ravintoloiden suhtautumista tuuppaamiseen joko kyselyllä tai mittaamalla asiakastytyvyyttä ennen tuuppausta ja sen jälkeen. Yleisesti ottaen sekä asiakkaat että palveluntuottajat hyväksyivät interventiot hyvin. Tosin asiakkaiden osalta vastausprosentti oli kaikissa kyselyissä alhainen, vain kahdesta neljään, joten vastausten luotettavuus on kyseenalainen. Interventiot eivät kuitenkaan vähentäneet asiakasmääriä, mikä kertoo niiden hyväksytyydestä sekä toteutuskelpoisuudesta ruokapalvelun näkökulmasta.

7.2 Kehittämisehdotukset ja jatkotutkimusaiheet

Tutkimusten kesto vaihteli kenttäkokeissa viidestä päivästä useisiin vuosiin. Lyhyissä tutkimuksissa ei saada tietoa muutoksen pysyvyydestä. Tästä näkökulmasta jatkossa tarvitaan pitkäkestoisia tutkimuksia, joihin mahdollisesti sisältyy seurantatutkimus intervention toteuttamisen jälkeen. Terveysvaikutusten saavuttamiseksi valintojen muutosten tulisi olla pysyviä tai vähintään pitkäaikaisia.

Suomalaista tutkimusaineistoa ei aiheesta löytynyt lainkaan. Muutama tuore pro gradu -tutkielma aiheesta on tehty äskettäin Stop Dia -hankkeessa, mutta nämä tutkimukset eivät olleet saatavissa. Kysyntää kotimaiselle tutkimukselle siis olisi. Vaikka katsauksessa löydetyt tutkimukset oli tehty länsimaissa, on ruokakulttuureissa kuitenkin eroja, esimerkiksi siinä, syödäänkö lämmintä ruokaa vai vaikkapa voileipiä. Suomessa malliannosta, joka voidaan luokitella tuuppaukseksi, käytetään ruokailijoiden ohjaamisessa. Yleisimmin malliannos kuvataan kuvan avulla, mikä onkin ruokahävikin näkökulmasta mielekästä. Olisi mielenkiintoista nähdä tutkimuksia malliannoksen vaikutuksesta ruokavalintoihin. Sellaisia tutkimuksia ei tässä työssä löytynyt.

Yksi lisää tutkimusta vaativa aihe on se, keneen tuuppaukset vaikuttavat ja miten. Suurimassa osassa katsauksen tutkimuksia seurattiin ostoksia myyntidatan perusteella. Tällöin ei saada tietoa siitä, kenen valintoja tuuppaus muuttaa. Hoefkensin ja kumppaneiden (2011) tutkimuksessa havaittiin, että tuuppaus vaikutti parhaiten niihin, joilla oli ennestään hyvät tiedot ja taidot ravitsemuksesta. He eivät myöskään kompensoineet tuuppauksen vaikutusta muilla aterioilla. Sen sijaan Hollands kumppaneineen (2018) ja Vermeer kumppaneineen (2011) havaitsivat kompensoitua. Tutkimuksista ei kuitenkaan käynyt ilmi, millaisilla ruokavalinnoilla kompensoitio tapahtui. Aihe kaipaa lisää tutkimusta. Terveysten kannalta on merkittävää, kompensoitua aterioista saatu vähäisempi energian määrä sokeripitoisella juomalla vai vaikkapa täysjyväleivällä.

Huomion herättämiseen perustuvien tuuppausten on sanottu aiheuttavan negatiivisia tunteita. Thurnström (2019) on todennut, että tuuppaus saattaa aiheuttaa niin sanottua tunneveroa. Tällöin tuuppauksesta seuraa vain negatiivisia tunteita omasta syömisestä, ilman toivottua käyttäytymisen muutosta. Erityisen voimakas tunnevero on niillä, joilla on huono syömisen kontrolli. Aihe saattaa vaatia lisää tutkimusta, sillä voidaan ajatella eniten hyötyä olevan tuuppauksista, jotka muuttavat huonoimpia valintoja tekevien ruokailua.

Virtuaaliodellisuuden hyödyntämiseen liittyvät mahdollisuudet ovat varmasti yksi tulevaisuuden tutkimuskohde. Teknologian tutkimuskeskus VTT:n tutkimusravintolassa tutkittiin ravintolan tunnelman vaikutusta ruokailijoihin ja ruokavalintoihin. Tutkimuksessa havaittiin, että kuva- ja äänimaailmojen avulla luotu rauhoittava luontotunnelma lisäsi kasvipohjaisten ruokavalintojen tekemistä. Myös ruokahävikin määrä pieneni rauhoittavassa ympäristössä. (Pennanen, Vanhatalo & Sözer 2020.)

Tässä työssä keskityttiin tuuppausten terveysvaikutuksiin. Jos taas halutaan arvioida tuuppausten vaikutusta kokonaisvaltaisemmin, ottaen huomioon myös kestävän kehityksen näkökulma, on hyvä huomioda, että sekä lautasen koon pienentäminen että tarjottimen pois jättäminen vähensivät myös ruokahävikin määrää. Tarjottimen poistaminen vähensi myös käytettyjen astioiden määrää. Tämä puolestaan merkitsee myös astianpesusta syntyvän ympäristökuorman vähenemistä. Tulevissa tutkimuksissa näitä tutkimusaiheita yhdistämällä voitaisiin saada arvokasta lisätietoa terveellisuuden ja ympäristönäkökulman yhteisvaikutuksista.

8 Pohdinta

Tutkimuskysymykset tässä työssä olivat:

1. Millaisilla tuuppausmenetelmillä on pyritty ohjaamaan ruokailijoita tekemään terveellisempiä valintoja kodin ulkopuolella tapahtuvassa työaikaisessa ruokailussa?
2. Millaisilla tuuppauksilla on saavutettu toivottuja tuloksia valintojen ohjaamisessa ja ovatko jotkut keinot osoittautuneet toimimattomiksi?

Ensimmäiseen tutkimuskysymykseen vastaus löytyi sisällönanalysissa tehdyn luokittelun avulla. Mindspace-mallin mukaan tuuppaukset voidaan luokitella pohjustukseen, huomion kiinnittämiseen, oletusvalintaan, kannustimiin, sitoumukseen ja egoon sekä normeihin ja viestijöihin (ks. tarkemmin luku 5.4). Työssä löydetyissä tutkimuksissa menetelminä oli käytetty pohjustusta, huomion kiinnittämistä ja oletusvalintoja joko yksin tai yhdistellen käytettynä. Sen sijaan kannustimia, sitoumusta ja egoa tai normeja ja viestijöitä koskevia tutkimuksia ei löytynyt.

Myös tuuppausten tuloksiin saatiin vastaus tutkimuksessa. Lähes kaikissa tutkimuksissa tuuppauksilla oli muutettu onnistuneesti ruokavalintoja. Suurin osa tutkimuksista oli kenttäkokeita, joten tulosten voidaan ajatella olevan toistettavissa vastaavissa ympäristöissä eli henkilöstöravintoloissa. Informaation tarjoamiseen perustuvien tuuppausten teho näytti riippuvan tarjotun informaation muodosta. Yksinkertainen visuaalinen malli, esimerkiksi liikennevalomallilla kuvattu terveellisyys, osoittautui toimivimmaksi. Myös tarjoilu ympäristön muutos eli pohjustus sai asiakkaat muuttamaan valintojaan. Samoin oletusvalintojen muutos sai aikaan toivotun tuloksen. Kaikki muutokset olivat kuitenkin kokoluokaltaan vaatimattomia.

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää erilaisten tuuppausmenetelmien käyttöä ja tuloksellisuutta työaikaisen ruokailun ohjaamisessa. Tavoitteena oli koota tietoa, jota voidaan käyttää henkilöstöravintolapalvelujen kehittämisessä. Tuuppaaminen menetelmänä on ollut viime aikoina runsaasti esillä tiedotusvälineissä ja terveyteen liittyvissä keskusteluissa. Menetelmä on esitelty edullisena, vaivattomana ja tehokkaana terveyttä edistävien valintojen ohjaamisen keinona ja se mainitaan myös uusissa lihavuuden käypä hoito –suosituksissa (Lihavuus: Käypä hoito –suositus 2020). Niinpä työhön käydessäni odotin löytäväni runsaasti vakuuttavia tutkimustuloksia. Näin ei kuitenkaan

käynyt, sillä vaikka tuuppaukset vaikuttivatkin valintoihin, saavutettujen muutosten kokoluokka oli paljon vaatimattomampi kuin odotin.

Myös löydettyjen tutkimusten vähäinen määrä yllätti. Otsikkotasolla osumia oli paljon, mutta lopulta valintakriteerit täyttäviä tutkimuksia löytyi melko vähän. Jos työhön olisi valittu tutkimusartikkelien sijaan tai lisäksi katsaukset, olisi aiheesta saatu enemmän tietoa. Mukaan olisi saatu tuloksia myös sellaisista tutkimuksista, jotka eivät nousseet esiin aineistohaussa tai jotka olivat saatavissa vain maksullisina.

Oman oppimisen kannalta työ oli monella tavalla hyödyllinen. Luonnollisesti itse tutkimusaiheesta, tuuppauksista ja niiden vaikutuksesta ruokavalintoihin, kertyi paljon uutta tietoa. Sen lisäksi kehittyivät tiedonhaun taidot. Tutkimusten tulkinta ja arviointi opetti paitsi tieteellisten tekstien lukemista, myös tutkimusten laadun arviointia. Oppia kertyi myös tutkimusmenetelmistä ja tutkimusten toteuttamisesta.

Myös systemaattisuuden merkitys tutkimuksessa kävi selville työtä tehdessä. Vaikka tutkimuskysymykset ohjasivat tiedonhakuja ja sisäänottokriteerit oli määritelty, piti moni tutkimus lukea useita kertoja ennen vastauksen kirkastumista. Lopulta tutkimuskysymysten palauttaminen mieleen auttoi ymmärtämään, mitä ottaa mukaan ja mitä hylätä. Tiedonhaun kirjaaminen taulukkoon olisi pitänyt tehdä alusta asti järjestelmällisesti, ja hakutulosten läpikäyminen olisi pitänyt tehdä heti. Nyt osa tiedonhauista piti toistaa, kun hakutulokset jäivät kirjaamatta, eikä jälkikäteen pystynyt olemaan varma, millä hakusanoilla tutkimus oli löytynyt.

Kirjallisuuskatsauksen aikaa vievyys ja työläys menetelmänä yllättivät. Tiedonhaussa haasteita aiheutti se, että eri tietokantojen välillä isoja eroja toiminnallisuuksissa. Myös toimintalogiikoiden hahmottaminen vaati useita kokeiluja. Esimerkiksi kaikkia valittuja kriteereitä ei saanut ennakkoon valittua hakuja rajaamaan. Tästä seurasi, että hakutulosten määrä joillakin hauilla oli lähinnä lanvistava, jopa useita tuhansia. Aineistot olivat keskenään hyvin erilaisia, joten niiden vertailu oli vaikeaa. Koko aineiston hahmottaminen vaati useita lukukertoja, erilaisia ryhmittelyitä ja luokitteluita, ennen kuin kokonaisuudesta alkoi muodostua selkeä kuva.

Tutkimuksen luotettavuutta lisää se, että tutkimukset on etsitty tietokannoista, jolloin tutkimusten laatua on arvioitu ennen julkaisemista. Työhön valittiin vain alkuperäisiä, vertaisarvioituja tutkimusartikkeleita. Myös tutkimuksen vaiheiden kuvaaminen työssä niin, että tulokset ovat toistettavissa, lisää tutkimuksen luotettavuutta. Tutkimuksen eettisyyden varmistamiseksi tutkimustulokset on esitetty neutraalisti. Lähdemerkintöjen huolellinen käyttö takaa, että kirjoittajan mielipiteet ja tulkinnat ovat erotettavissa tutkimustuloksista. Myös tutkimuksen virheiden arviointi lisää sen eettisyyttä. Luotettavuutta ja eettisyyttä on kuvattu ja pohdittu tarkemmin edellä luvussa 5.3 menetelmäkuvausten yhteydessä.

Kirjallisuuskatsaus opinnäytetyön menetelmänä on yleinen hoitotieteissä, mutta vähän käytetty palveluliiketoiminnan alalla. Näin ollen työ oli tarpeellinen ja arvokas, sillä kirjallisuuskatsauksen avulla saadaan selville sekä tehtyjen tutkimusten menetelmät että tulokset, ja lukija saa käsiinsä olemassa olevan tiedon tiiviissä paketissa (ks. kappale 5.2). Myös havaintoa suomalaisen tutkimuksen puuttumisesta aiheesta voidaan pitää tärkeänä tulevan tutkimuksen suunnittelussa.

Ruokapalvelut saavat tästä tutkimuksesta apua tuuppausten suunnitteluun ja toteuttamiseen. Tuloksia voivat hyödyntää esimerkiksi työterveyshuollon ja henkilöstöhallinnon ammattilaiset erilaisien terveyskampanjoiden suunnittelussa. Kuten edellä on todettu, eri tuuppaukset vaikuttavat eri ihmisiin ja eri tavoin. Jatkotutkimuksen aihe voisikin olla erilaiset ympäristöt ja asiakaskunnat huomioiva tutkimus eli miten tuupata niitä, jotka eivät halua tulla tuupatuksi. Kuitenkin jo tässä tutkimuksessa löydettyjen tietojen avulla voidaan löytää keinoja, joilla ruokailuympäristöä voidaan muokata terveellisempiin valintoihin ohjaavaksi. Tiedot ovat käytettävissä ja hyödyllisiä koko alalle.

Tulosten perusteella löydetään myös tulevia ruokapalveluita suunniteltaessa huomioitavia seikkoja. Ruoan ollessa vapaasti otettavissa annoskoko on usein liian suuri ruokailijan tarpeisiin nähden. Pitäisikö siis harkita palaamista siihen, että ruoat tarjoillaan annostellen tai valmiina annoksina, mahdollisesti myös pienempää annoskokoa tarjoten? Tämä haastaa miettimään myös maksukäytäntöjä. Monella työpaikalla maksaminen tapahtuu kulkukortilla tai muulla tavoin leimaamalla, ja työnantaja maksaa osan lounaasta. Kyseinen maksutapa ei mahdollista eri hintaisia aterioita, eikä näin kannusta pienemmän annoksen tarjoamiseen tai ostamiseen. Tätä aihetta tulisi alalla yleisesti pohtia ja kehittää.

Tutkimuksen perusteella voidaan sanoa, että tuuppauksilla voidaan vaikuttaa ruokavalintoihin. Täten sitä voidaan pitää toimivana keinona terveyden edistämisessä. Virheellisiä ruokavalintoja ja lisääntyvää ylipainoa ei kuitenkaan pystytä ratkaisemaan pelkästään työaikaiseen ruokailuun vaikuttamalla. Vastuu ei myöskään voi olla vain työnantajilla tai ruokapalvelulla. Usein toistuvana ja laajasti käytettynä työaikaista ruokailua muokkaamalla voidaan kuitenkin saavuttaa positiivisia vaikutuksia, jotka toivottavasti kumuloituvat muihinkin valintoihin.

Lähteet

- Dembska, K. 2021. Nudging for healthier choices. Luentodiat 3.2.2021. Jyväskylän Ammattikorkeakoulu.
- Erkkola, M., Schwab, U. & Männistö, S. 2021. VRN:n blogi: Pohjoismaiset ravitsemussuositukset uudistuvat. Viitattu 8.6.2021. <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavaliouutiset/vrnn-blogi/>.
- Eating at Work. 2016 Eurest European report. Viitattu 12.6.2021. <https://www.slideshare.net/GaurangPatel28/eurest-eating-at-work-report-2016>.
- Fazer Green Nudge Outline Proposal 2014. Luottamuksellinen aineisto.
- Fazer Food Services – Nudging. 2016. Video Fazerin kanavalla YouTubessa. Viitattu 2.8.2021. <https://youtu.be/6XX303NpJkl>.
- Fogelholm, M. 2021. Terveysperusteinen vero on osa ruoankäytön ohjausvalikoimaa. Mieliopidekirjoitus Helsingin Sanomissa 9.6.2021.
- Halpern, D. 2016. Inside the nudge unit. London: Penguin Books.
- Hankonen, N. 2016. Nudgettaako? 10 väärinkäsitystä ”terveystönäisyistä”. Viitattu 2.8.2021. <https://blogs.helsinki.fi/nhankone/2016/03/07/nudgettaako-10-vaarinkasitysta-terveystonaisyista/>.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2010. Tutki ja kirjoita. 15.–16. painos. Helsinki: Tammi.
- Hyvinvointi- ja terveyserojen kaventaminen politiikassa. 2021. Viitattu 13.6.2021. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/tavoitteet/hyvinvointi-ja-terveyserojen-kaventaminen-politiikassa#sote>.
- Johansson, K. 2007. Kirjallisuuskatsaukset – huomio systemaattiseen kirjallisuuskatsaukseen. Julkaisussa K. Johansson, A. Axelin, M. Stolt & R-L. Ääri. (toim.) Systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja sen tekeminen. Turku: Turun yliopisto.
- Kaartinen, N., Tapanainen, H., Reinivuo, H, Virtanen, S., Ali-Kovero K. & Valsta, L. 2018. Elintarvikkeiden kulutus. Julkaisussa L. Valsta, N. Kaartinen, H. Tapanainen, S. Männistö & K. Sääksjärvi. (toim.) Ravitsemus Suomessa – FinRavinto 2017 –tutkimus, 49–57. Viitattu 10.6.2021. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137433/Raportti_12_2018_netty%20uusi%202.4.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
- Karppauksesta. N.d. Syö hyvää -verkkosivusto. Viitattu 30.8.2021. <https://syohyvaa.fi/karppauksesta/>.

Keskeisiä käsitteitä. Hyvinvointi- ja terveyserot. 2020. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen verkkosivusto. Viitattu 13.6.2021. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/keskeisia-kasitteita>.

Koskinen, S. 2018. Esipuhe. Julkaisussa L. Valsta, N. Kaartinen, H. Tapanainen, S. Männistö & K. Sääksjärvi. (toim.) Ravitseminen Suomessa – FinRavinto 2017 – tutkimus, 3. Viitattu 10.6.2021. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137433/Raportti_12_2018_nettiluokka_2024.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

Laine, H. & Tallinen, H. 2010. Aterianvalintaprosessi henkilöstöravintolan buffetpöydästä: Haastattelututkimus. Opinnäytetyö, AMK. Mikkelin ammattikorkeakoulu, palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma. Viitattu 12.6.2021. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/7420/Laine_Hanna.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

Lappalainen, T. 2019. Maailmalla tuupataan nyt huolella – menetelmä toimii hyvin erityisesti julkishallinnossa. Viitattu 10.6.2021. <https://www.aaltoee.fi/aalto-leaders-insight/2019/maailmalla-tuupataan-nyt-huolella-menetelma-toimii-hyvin-erityisesti-julkishallinnossa>.

Lautasmalli. N.d. Ruokatieto yhdistyksen verkkosivusto. Viitattu 30.8.2021. <https://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/ruokaketju-ruuan-matka-pellolta-poytaan/ravitseminen-ja-ruuan-valinta/miten-syoda/lautasmalli>.

Lautasmalli toimii edelleen. N.d. Syö hyvää -verkkosivusto. Viitattu 30.8.2021. <https://syohyvaa.fi/lautasmalli-toimii-edelleen/>.

Leino-Kilpi, H. 2007. Kirjallisuuskatsaus – tärkeää tiedon siirtoa. Julkaisussa K. Johansson, A. Axelin, M. Stolt & R-L. Ääri. (toim.) Systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja sen tekeminen. Turku: Turun yliopisto.

Lihavuus. 2020. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Lihavuus-tutkijat ry:n ja Suomen Lastenlääkäriyhdistys ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Viitattu 31.8.2021. <https://www.kaypahoito.fi/hoi50124>.

Lintunen, M. 2020. Horeca-rekisteri 2020. Yhteenvetoraportti rekisterin sisällöstä. Viitattu 30.8.2021. https://www.mara.fi/media/toimiala/toimiala/horeca_rekisteri_2020_raportti.pdf.

Mannila, M. 2021. Kirjallisuuskatsaus opinnäytetyön muotona. Viitattu 15.6.2021. <https://energia.vamk.fi/osaaminen/kirjallisuuskatsaus-opinnaytetyon-muotona/>.

Miten ravitsemussuositukset syntyvät? 2020. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 8.6.2021. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitseminen/ravitseminen/ravitsemussuositukset/miten-ravitsemussuositukset-syntyvat->

Mustajoki, P. 2019. Laihtumisen fysiologiaa – ei hätähouuille. Viitattu 29.8.2021. <https://www.perttimustajoki.fi/laihduttamisen-fysiologiaa-ei-hatahouuille/>.

Mustajoki, P. 2021a. Hinnoittelu painon mukaan on epäeettistä. Mieli-pidekirjoitus Helsingin Sanomissa 31.5.2021.

Mustajoki, P. 2021b. Terveysverot ohjaavat kulutusta ja teollisuutta. Mielipidekirjoitus Helsingin Sanomissa 12.6.2021.

Nelimarkka, K., Raulio, S., Saarela, A-M., Kantala, J. & Laatikainen, T. 2018. Minä valitsen ja ympäristö tukee. Asiakkaiden ruokavalinnat henkilöstöravintolassa. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL). Työpaperi 4/2018. Viitattu 12.6.2021. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135914/TY%c3%962018_4_Min%c3%a4%20valitsen%20ja%20ymp%c3%a4rist%c3%b6%20tukee_WEB.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

Opinnäytetyön ohjaajan käsikirja. Kirjallisuuskatsaukset. N.d. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Viitattu 14.6.2021. <https://oppimateriaalit.jamk.fi/yamk-kasikirja/kirjallisuuskatsaukset/>.

Pennanen, K., Vanhatalo, S. & Sözer, N. 2020. Virtuaaliodellisuudella voidaan vaikuttaa ruokakokemukseen ja ruokavalintoihin. Viitattu 31.8.2021. <https://kehittyvaelintarvike.fi/artikkelit/teema-utut/tiede-tutkimus/virtuaaliodellisuudella-voidaan-vaikuttaa-ruokakokemukseen-ja-ruokavalintoihin/>.

Pusa, T. 2020. Kasvikset ovat terveellisen ruokavalion perusta. Sydäniiton verkkosivusto. Viitattu 30.8.2021. <https://sydan.fi/fakta/kasvikset-ovat-yksi-terveellisen-ruokavalion-kulmakivista/>.

Rantalahti, E. 2020. Kulutusta tuupaten. Jyväskylän yliopiston kauppakorkeakoulun pro gradu -tutkielma. Viitattu 29.8.2021. <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/71955>.

Raulio, S., Tapanainen, H., Kaartinen, N. & Valsta, L. Ateriointi. Julkaisussa L. Valsta, N. Kaartinen, H. Tapanainen, S. Männistö & K. Sääksjärvi. (toim.) Ravitsemus Suomessa – FinRavinto 2017 – tutkimus, 39–46. Viitattu 10.6.2021. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137433/Raportti_12_2018_netto%20uusi%202.4.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

Ravitsemus- ja ruokasuositukset. 2021. Viitattu 8.6.2021. <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/>.

Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteen sovelluksiin. Vaasan Yliopiston opetusjulkaisu. Viitattu 28.6.2021. https://osuva.uwasa.fi/bitstream/handle/10024/7961/isbn_978-952-476-349-3.pdf?sequence=1.

Sarlio-Lähteenkorva, S. 2013. Ravitsemuspolitiikka. Julkaisussa M. Sihto, H. Palosuo, P. Topo, L. Vuorenkoski & K. Leppo. (toim.) Terveyspolitiikan perusta ja käytännöt, 217–222. Viitattu 13.6.2021. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/104409/URN_ISBN_978-952-245-814-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

Sihto, M. Terveyspolitiikka, kansanterveys ja terveyden edistäminen – käsitteitä ja kehityskulkuja. 2013. Julkaisussa M. Sihto, H. Palosuo, P. Topo, L. Vuorenkoski & K. Leppo (toim.). Terveyspolitiikan perusta ja käytännöt, 14–38. Viitattu 13.6.2021. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/104409/URN_ISBN_978-952-245-814-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

Suomen virallinen tilasto (SVT): Kuolemansyyt [verkkopublication]. ISSN=1799-5051. 2019. Helsinki: Tilastokeskus. Viitattu 8.6.2021. http://www.stat.fi/til/ksyyt/2019/ksyyt_2019_2020-12-14_tie_001_fi.html.

Tammivuori, H. & Tanhuanpää, M. 2021a. Terveysvero ei ohjaisi kulutusta mutta näivettäisi ruokasektoria. Mielipidekirjoitus Helsingin Sanomissa 4.6.2021.

Tammivuori, H. & Tanhuanpää, M. 2021b. Mallinnettu terveystulo ei vastaa arkitodellisuutta. Mielipidekirjoitus Helsingin Sanomissa 23.6.2021.

Terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen kannattaa. N.d. Sosiaali- ja terveysministeriön verkkosivut. Viitattu 21.9.2021. <https://stm.fi/terveyden-ja-hyvinvoinnin-edistaminen-kannattaa>.

Terveyttä ruoasta. Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. Korjattu 5. painos (pdf). Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Viitattu 8.6.2021. https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuositukset_2014_fi_web_versio_5.pdf.

Thaler, R.H. 2015. Väärin käyttäytyminen. Käyttäytymistaloustieteen synty. Helsinki: Terra Cognita.

Thaler, R.H. & Sunstein, C.R. 2009. Nudge. Improving Decisions About health, wealth and happiness. New international edition. London: Penguin Books.

Thunström, L. 2019. Welfare effects of nudges: The emotional tax of calorie menu labelling. Judgment and Decision Making, Vol. 14, No. 1, January 2019, pp. 11–25. Viitattu 29.8.2021. <http://journal.sjdm.org/18/18829/jdm18829.html>.

Tuomi, J. & Sarajarvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Tähtinen, H. 2007. Systemaattinen tiedonhaku hoitotieteen näkökulmasta. Julkaisussa K. Johansson, A. Axelin, M. Stolt & R-L. Ääri. (toim.) Systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja sen tekeminen. Turku: Turun yliopisto.

Työikäiset. 2021. Ruokaviraston verkkosivusto. Viitattu 10.6.2021. <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemuksella-hyvinvointia/eri-vaestoryhmien-ravitsemuksen-edistaminen/tyoikaiset/>.

Työpaikkaruokailu. 2019. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen verkkosivusto. Viitattu 12.6.2021. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitseminen/ravitseminen/ruokapalvelut/tyopaikkaruokailu>.

Vaarama, M. 2013. Saatteeksi. Julkaisussa M. Sihto, H. Palosuo, P. Topo, L. Vuorenkoski & K. Leppo. (toim). Terveyspolitiikan perusta ja käytännöt, 3–4. Viitattu 13.6.2021. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/104409/URN_ISBN_978-952-245-814-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

Valsta, L. 2018. Johdanto. Julkaisussa L. Valsta, N. Kaartinen, H. Tapanainen, S. Männistö & K. Sääksjärvi. (toim.) Ravitsemus Suomessa – FinRavinto 2017 –tutkimus, 15–16. Viitattu 10.6.2021. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137433/Ra-portti_12_2018_netiti%20uusi%202.4.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

Valsta, L., Tapanainen, H., Kaartinen, N., Reinivuo, H., Aalto, s., Ali-Kovero, K. & Männistö, S. 2018. Ravintoaineiden saanti ruoasta ja ravintoaineiden lähteet. Julkaisussa L. Valsta, N. Kaartinen, H. Tapanainen, S. Männistö & K. Säöksjärvi. (toim.) Ravitseminen Suomessa – FinRavinto 2017 –tutkimus, 59–133. Viitattu 10.6.2021. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137433/Raportti_12_2018_netiti%20uusi%202.4.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

Liitteet

Liite 1. Valitut tutkimusartikkelit

Tekijät, tutkimuksen nimi	Tutkimuksen tavoite	Käytetty tuupaus	Keskeisimmät tulokset
<p>Velema, E., Vyth, E. L., Hoekstra, T. & Steenhuis, I. Nudging and social marketing techniques encourage employees to make healthier food choices: a randomized controlled trial in 30 worksite cafeterias in The Netherlands.</p>	<p>Ohjata ruokavalintoja muokkaamalla tarjoomaa ja tarjoilu ympäristöä sekä markkinoimalla tuotteita.</p>	<p>Pohjustus, oletusvalinta</p>	<p>Interventio vaikutti ruokavalintoihin, mutta vain kolmessa seitsemästä tutkitusta tuoteryhmästä. Muutos kesti koko 12 viikon tutkimusjakson ajan. Käytettyjen menetelmien osuutta vaikutuksiin ei pystytty erottelemaan.</p>
<p>Pechey, R., Cartwright, E., Pilling, M., Hollands, G. J., Vasiljevic, M., Jebb, S. A. & Marteau, T. M. Impact of increasing the proportion of healthier foods available on energy purchased in worksite cafeterias: A stepped wedge randomized controlled pilot trial.</p>	<p>Vähentää ateriasta saatavan energian määrää lisäämällä vähemmän energiaa sisältävien tuotteiden määrää valikoimassa.</p>	<p>Oletusvalinta</p>	<p>Energian saanti aterioista laski. Isoin muutos energian saannissa tapahtui lämpimissä ruoissa.</p>

<p>Vasilijevic, M., Cartwright, E., Pilling, M., Lee, M., Bignardi, G. Pechey, R, Hollands, G. J., Jebb, S. A. & Marteau, T. M. Impact of calorie labelling in worksite cafeterias: a stepped wedge randomised controlled pilot trial.</p>	<p>Vähentää ateriasta saatavan energian määrää kiinnittämällä huomio tuotteen energiasältöön.</p>	<p>Huomion kiinnittäminen</p>	<p>Viidessä kuudesta ravintolasta interventiolla ei ollut vaikutusta energian saantiin. Yhdessä toimipisteessä muutos oli tilastollisesti merkitsevä, mutta vaikutus oli tilapäinen.</p>
<p>Vasilijevic, M., Fuller, G., Pilling, M., Hollands, G.J., Pechey, R., Jebb, S.A. & Marteau, T.M. What is the impact of increasing the prominence of calorie labelling? A stepped wedge randomised controlled pilot trial in worksite cafeterias.</p>	<p>Tutkia tehostaako tiedon näkyvyyden lisääminen huomion kiinnittämisen vaikutusta.</p>	<p>Huomion kiinnittäminen</p>	<p>Tiedon näkyvyyden lisääminen ei lisännyt vaikutusta ruokavalintoihin.</p>
<p>Friis, R., Skov L. R., Olsen, A., Appleton, K. M., Saulais, L., Dinnella, C., Hartwell, H., Depezay, L., Monteleone, E., Giboreau, A. & Perez-Cueto, F. J. A. Comparison of three nudge interventions (priming, default option, and</p>	<p>Tutkia ja verrata kolmen eri tuuppauksen vaikutusta kasvisten kulutukseen laboratorioolosuhteissa.</p>	<p>Pohjustus</p>	<p>Kaikilla kolmella tutkittulla tuuppauksella oli vaikutusta ruokien kuluttamiseen. Salaatin tarjoaminen valmiiksi annosteltuna lisäsi kasvisten käyttöä. Ympäristön muokkaus ja tarjoilutavan muutos laskivat an-</p>

<p>perceived variety) to promote vegetable consumption in a self-service buffet setting.</p>			<p>noksesta saadun energian määrää, sillä lihaa syötiin vähemmän. Sen sijaan salaatin tarjoaminen erillisinä komponentteina ei lisännyt kasvien käyttöä oletetulla tavalla.</p>
<p>Rajbhandari-Thapa, J., Ingersson, K. & Lewis, K.H. Impact of trayless dining intervention on food choices of university students.</p>	<p>Tutkia tarjottimen poistamisen vaikutusta yliopisto-opiskelijoiden ruokavalintoihin.</p>	<p>Pohjustus</p>	<p>Tarjottimien poistaminen vähensi lämpimän ruoan ja juomien kulutusta. Kasvien kulutus ei vähentynyt muutoksen myötä. Myös ruokahävikkiä syntyi vähemmän.</p>
<p>Hollands, G. J., Cartwright, E., Pilling, M., Pechey, R., Vasilijevic, M., Jebb, S.A. & Marteau, T. M. Impact of reducing portion sizes in worksite cafeterias: a stepped wedge randomised controlled pilot trial.</p>	<p>Tutkia annosoon pienentämisen vaikutusta energiansaantiin henkilöstöravintoloissa.</p>	<p>Oletusvalinta</p>	<p>Energiansaanti valituista annoksista väheni jonkin verran, mutta muutos kompensoitiin muussa syömisessä, joten kokonaisenergiensaanti ei laskenut. Annosten hintaa laskettiin myös, mikä oletettavasti vaikutti siihen,</p>

			miten hyväksyttävänä asiakkaat pitivät muutosta.
Kos̄ite, D., König, L., Deloyde, K., Lee, I., Pechey, E., Clarke, N., Maynard, O., Morris, R., Munafò, M., Fletcher, P. & Hollands. Plate size and food consumption: A pre-registered experimental study in a general population sample.	Tutkia lautasen koon vaikutusta syödyn ruoan määrään.	Pohjustus	Lautasen koolla oli hyvin vähäinen (alle 20 kcal) vaikutus annoksesta saadun energian määrään. Isommalle lautaselle otettiin enemmän ruokaa, mutta suurempi osa ruoasta päättyi hävikiksi.
Chance, Z., Gorlin, M. & Dhar, R. Moments of Truth: Nudges at the Point of Consumption in an Office Setting.	Tutkia voidaanko kiinnittämällä huomio tuotteeseen ominaisuuksiin vaikuttaa sellaisten terveellisten ruokien kulutukseen, joiden pääraaka-aine ei ole yleisesti houkutteleva.	Huomion kiinnittäminen	Sekä tutkittavien ruokien kulutus että kuluttettu annoskoko lisääntyvät tuuppauksen myötä. Lämpimän ruoan menekki kasvoi enemmän kuin salaatin, todennäköisesti mainoksen sijainnin perusteella.
Rozin, P., Scott, S., Dingley, M., Urbanek, J.K., Jiang, H. & Kaltenbach, M. Nudge to nobesity I: Minor changes in accessibility decrease food intake.	Tutkia voidaanko ruokien sijoittelulla ja tarjoiluastioilla vaikuttaa ruokavalintoihin.	Pohjustus	Sekä tuotteiden sijoittelulla tarjoilulinjastossa että käytetyillä ottimilla oli vaikutusta otetun ruoan määrään.

<p>Mazocco, L., Akutsu, R., Botelho, R., Da Silva, I., Adjafre, R. & Zandonadi, R. Food rating scale in food services: From development to assessment of a strategy for consumer healthier choices.</p>	<p>Tutkia, voidaanko ruokailijoiden valintoja ohjata kiinnittämällä huomio tuotteiden terveellisyyteen.</p>	<p>Huomion kiinnittäminen</p>	<p>Kyselyyn vastanneista kuluttajista suurin osa tunnisti ohjauksen. Tuuppauksen toimi hyvin niihin kuluttajiin, jotka tunnustivat ohjauksen. Lähes 55 % vastajista muutti ruokavalintonsa tuuppauksen johdosta.</p>
<p>Thorndike A.N., Riis J., Sonnenberg L.M. & Levy D.E. Traffic-light labels and choice architecture: promoting healthy food choices.</p>	<p>Tutkia vaikuttaako ruokien terveellisyyden ilmoittaminen liikennevalomallin avulla ja terveellisempien ruokien sijoittelu ruokavalintoihin.</p>	<p>Huomion kiinnittäminen</p>	<p>Punaisella merkittyjen, epäterveellisimpien tuotteiden myynti laski ja vihreällä merkittyjen kasvoi tutkimuksen aikana. Keltaisella merkittyjen tuotteiden myynti pysyi ennallaan. Isoin vaikutus saavutettiin liikennevalotiedoiteilla, mutta sijoittelu tehosti vaikutusta jonkin verran. Muutos oli pysyvä vielä 24 kk jälkeen.</p>

<p>Hoefkens, C., Lachat, C., Kolsteren, P., Van Camp, J. & Verbeke, W. Posting point-of-purchase nutrition information in university canteens does not influence meal choice and nutrient intake.</p>	<p>Lisätä ravitsemussuositusten mukaisten aterioiden menekkiä tiedottamisen avulla.</p>	<p>Huomion kiinnittäminen</p>	<p>Vain 1 % asiakkaista valitsi terveellisemmän annoksen tavoitellun 5 % sijaan. Valinnat riippuivat enemmän tarjolla olevista vaihtoehdoista kuin tuuppauksesta. Tuuppaus vaikutti eniten niihin, joilla oli ennestään hyvät tiedot ravitsemuksesta ja hyvät ruokailutottumukset.</p>
<p>Lowe, M., Tappe, K., Butryn, M., Annunziato, R, Coletta, M., Ochner, C. & Rolls, B. An intervention study targeting nutritional intake in worksite cafeterias.</p>	<p>Vähentää ateriasta saatavan energian määrää. Lisäksi tutkittiin, onko hinnoittelulla ja ohjauksella tehokkaampi vaikutus kuin vain tarjooman muokkaamisen ja huomion kiinnittämisen käytöllä.</p>	<p>Huomion kiinnittäminen, Oletusvalinta</p>	<p>Terveellisempien ruokien tarjooman lisääminen ja tiedotteet tuottivat ruokavalintoihin saman muutoksen kuin ympäristön muutos, hinnoittelu ja ohjaus yhdessä. Energian saanti työpäivän aterioiden väheni 70 kcal / päivä, mutta kokonaisenergian määrä ei muuttunut.</p>

<p>Vermeer, W. M., Steenhuis, I. H. M., Leeuwia, F. H, Heymans, M. W. & Seidell, J. C. Small portion sizes in worksite cafeterias: do they help consumers to reduce their food intake?</p>	<p>Tutkia saako pienempien ruoka-annosten tarjonta asiakkaat vaihtamaan annoksensa pienempään ja onko hinnoittelulla vaikutusta annosten menekkiin.</p>	<p>Oletusvalinta</p>	<p>Osa kuluttajista vaihtoi annoksen pienempään, riippumatta sen hinnoittelusta. Naiset olivat miehiä innokkaampia vaihtamaan. Pienemmän annoksen ostaneet kuitenkin kompensoivat vähentyneen energiansaannin muilla ostoksilla eli tavoiteltua vaikutusta energiansaantiin ei saavutettu.</p>
--	---	----------------------	--