



SAVONIA

OPINNÄYTETYÖ - YLEMPI AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO
MATKAILU-, RAVITSEMIS- JA TALOUSALA

POHJOISMAINEN RUOKAVALIO

Askelmerkkejä pohjoismaisen ruokavalion tunnettuuden
kehittämiseksi

TEKIJÄ:

Tanja Niemi

Koulutusala Matkailu-, ravitsemis- ja talousala	
Tutkinto-ohjelma Wellness-palveluliiketoiminnan johtaminen	
Työn tekijä Tanja Niemi	
Työn nimi Pohjoismainen ruokavalio: Askelmerkkejä pohjoismaisen ruokavalion tunnettuuden kehittämiseksi	
Päiväys	3.5.2022
Sivumäärä/Liitteet	92/3
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani Gastro Business	
<p>Tiivistelmä</p> <p>Kuopion alueella juhlittiin European Region of Gastronomy-juhlavuosia 2020–2021, joiden yhtenä tärkeänä tavoitteena oli lisätä pohjoismaisen ruokavalion ja pohjoissavolaisten raaka-aineiden tunnettuutta. Tämän lisäksi maailma tarvitsee kipeästi konkreettisia keinoja kulutuksen hiilijalanjäljen pienentämiseksi, terveellisten elämäntapojen kohottamiseksi sekä erityisesti länsimaissa huolestuttavasti kasvavien elintapasairauksien vähentämiseksi. Pohjoismainen ruokavalio voisi olla vastuullinen ja terveyttä edistävä vaihtoehto. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa pohjoismaisen ruokavalion tunnettuutta ja tarjota askelmerkkejä sen kehittämiseksi. Opinnäytetyön kohdejoukko olivat erityisesti pohjoissavolaiset ruokaravintolat. Tämän lisäksi mietittiin, miten alan eri toimijat voisivat yhdessä edistää ruokavalion tunnettuutta ja nostaa sitä kansainvälisesti arvostettuun asemaan.</p> <p>Tämä opinnäytetyö oli kehittämistutkimus pohjoismaisen ruokavalion tunnettuudesta ja ruoan valintaan vaikuttavista seikoista pohjoissavolaisen ravintolakuluttajan näkökulmasta. Opinnäytetyön toimeksiantaja oli Gastro Business ja se toteutettiin osana European Region of Gastronomy Kuopio 2020–2021 hankekokonaisuutta. Osana kehittämistutkimusta toteutettiin määrällinen kyselytutkimus neljässä Kuopion alueen ruokaravintolassa. Kyselytutkimus toimi tärkeänä osana opinnäytetyön tiedonkeruuta ravintola-asiakkaan ruoan valintaan vaikuttavien seikkojen ymmärtämisessä ja pohjoismaisen ruokavalion tunnettuuden nykytilan kartoittamisessa. Kyselytutkimuksesta saatujen tulosten sekä opinnäytetyön teoreettisen viitekehyksen pohjilta järjestettiin ideariihä, jossa mietittiin pohjoismaisen ruokavalion tunnettuuden nykytilaa ja sen kehittämistä alan asiantuntijoiden kanssa. Tämän yhdistelmän tuotoksena syntyi Tiekartta pohjoismaisen ruokavalion kehittämiseksi.</p> <p>Kyselytutkimuksen tuloksissa päätöksentekoon vaikuttavista asioista esiin nousivat ruoan ja juoman laadun, hinta-laatusuhteen sekä elämän helpottamisen ja helppouden merkitys ravintolakuluttajan ruoan valinnalle. Ostopäätöksiin yleisellä tasolla vaikutti hyvinvoinnin edistäminen ja ravintolaruokaa valittaessa korostui positiivisen ruokailukokemuksen merkitys. Ravintolaruokailulta haettiin positiivista kokemusta niin laadun, seuran, sopivan hinnan, miellyttävän ravintolaympäristön ja paikallisen yrityksen tukemisen kautta. Kuluttajien käsityksissä pohjoismaista ruokavaliota kohtaan näkyi alueellisuus. Tiekartassa nostettiin esiin neljä strategista kehittämiskohdetta: ruoan ja juoman laatu, kokonaisvaltainen kestävyys, elämyksellisyys ja digitaalisuus. Kehityksen jalkauttamiseksi tarvitaan avointa kommunikaatiota ja yhteistyötä eri sektoreiden välillä.</p>	
Avainsanat Pohjoismainen ruokavalio, Itämeren ruokavalio, terveyttä edistävä ruokavalio, ravintola-asiakas, ruoan valinta	

Field of Study Tourism, Catering and Domestic Services	
Degree Programme Master's Degree Programme in Wellness Business Management	
Author Tanja Niemi	
Title of Thesis Nordic diet: Steps to develop the awareness of the Nordic diet	
Date 3.5.2022	Pages/Appendices 92/3
Client Organisation /Partners Gastro Business	
<p>Abstract</p> <p>Kuopio and the province of North Savo celebrated the European Region of Gastronomy status during the years 2020–2021. One of the important goals of the anniversary was to increase the awareness of the Nordic diet and ingredients of North Savo. Furthermore, the world is in dire need of concrete measures to reduce the carbon footprint of consumption, increase healthy lifestyles and reduce the alarming increase in lifestyle diseases, especially in the western world. The Nordic diet could be a responsible and health-promoting option. The purpose of this thesis was to map the awareness of the Nordic diet and provide steps for its development. The target group of the thesis were restaurants especially in North Savo. In addition, the thesis pondered how the various players in the industry could work together to promote the awareness of the Nordic diet and to develop it to an internationally respected level.</p> <p>This thesis was a design research about the awareness of the Nordic diet and the factors influencing food choice from the perspective of a restaurant consumer in North Savo. The partner of the thesis was Gastro Business, and the thesis was implemented as part of the European Region of Gastronomy Kuopio 2020–2021 project entity. As part of the design research, a quantitative survey was conducted in four restaurants in the Kuopio area. The survey research served as an important part of the data collection of the thesis in understanding the factors influencing the restaurant customer's food choices and in mapping the current state of the awareness of the Nordic diet. Based on the results of the survey and the theoretical framework of the thesis, a brainstorming session was organized with experts in the field to discuss the current state of the awareness of the Nordic diet and its development. The result of this combination was the Roadmap for the Development of the Nordic diet.</p> <p>When asked about the factors influencing consumer food choices, the results of the survey highlighted the importance of food and drink quality, the relation of price to the quality as well as making one's life easier. In general, the respondents purchasing decisions were influenced by the promotion of well-being. When choosing restaurant food, the importance of a positive dining experience was emphasized. The respondents sought a positive experience in restaurant dining through the quality, company, a suitable price, a pleasant restaurant environment, and support of local businesses. Regionality gave an inevitable tone to the consumers' perceptions of the Nordic diet. Had the same study been conducted elsewhere in Finland, the results would have most likely been different. The roadmap highlighted four strategic areas for development: food and drink quality, overall sustainability, experientiality, and digitalization. The implementation of the development requires open communication and cooperation between different sectors.</p>	
<p>Keywords</p> <p>Nordic diet, Baltic Sea diet, health-promoting diet, restaurant consumer behavior, consumer decision making, food choice process</p>	

SISÄLTÖ

LYHENTEET	6
1 JOHDANTO	7
1.1 Tarkoitus, tavoitteet ja rajaukset.....	8
1.2 Opinnäytetyöprosessi ja raportin rakenne	9
1.3 European Region of Gastronomy Pohjois-Savo 2020–2021	11
2 POHJOISMAINEN RUOKAVALIO	13
2.1 Suositusten mukainen ruokavalio	13
2.2 Suomalaisten ravitsemus	15
2.3 Pohjoismainen keittiö	18
2.4 Ruokamatkailu	19
2.5 Ruokavalion tunnettuuden strateginen kehittäminen	20
3 RUOKAJÄRJESTELMÄ	21
3.1 Kestävä kehitys.....	21
3.1.1 Ympäristö	23
3.1.2 Talous	24
3.1.3 Yhteiskunta	24
3.1.4 Kulttuuri	24
3.2 Kiertotalous	25
3.3 Lähirooka	26
3.4 Koronaepidemian vaikutuksista	28
3.5 Ravintolaruokaan liittyviä tulevaisuuden näkymiä	28
4 RUOAN VALINTA	30
4.1 Laatu	34
4.2 Aistihavainnot.....	36
4.3 Mukavuus.....	36
4.4 Hinta.....	36
4.5 Terveys.....	37
4.6 Sosiaalisten suhteiden ylläpito	37
5 TUTKIMUSMENETELMÄT JA TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	38
5.1 Lähestymistapa.....	38
5.2 Tutkimusongelma	39

5.3	Tutkimusote	40
5.4	Kyselylomake ja kyselytutkimuksen toteutus.....	42
5.5	Analysointimenetelmät	47
5.6	Ideariihii ja fasilitointi kehitystyön tukena	48
5.7	Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	49
6	TUTKIMUSTULOKSET	54
6.1	Vastaajien taustatiedot.....	54
6.2	Ruokailutottumukset	56
6.3	Ostopäätöksiin vaikuttavat tekijät.....	59
6.4	Tutkimuksen ruokailutilanne ja siihen vaikuttaneet tekijät.....	61
6.5	Käsitykset pohjoismaisesta ruokavaliosta	66
6.6	Analysointi ja johtopäätökset	67
7	TIEKARTTA POHJOISMAISEN RUOKAVALION TUNNETTUUDEN KEHITTÄMISEKSI.....	70
8	POHDINTA.....	78
8.1	Ehdotuksia jatkotutkimukselle.....	79
8.2	Opinnäytetyön merkitys.....	79
	LÄHTEET	82
	LIITE 1: SAATEKIRJE.....	93
	LIITE 2: KYSELYLOMAKE.....	94

LYHENTEET

ERG = European Region of Gastronomy

IGCAT = International Institute of Gastronomy, Culture, Arts and Tourism

IPCC = The Intergovernmental Panel on Climate Change

THL = Terveyden ja Hyvinvoinninlaitos

WWF = World Wildlife Fund

YK = Yhdistyneet Kansakunnat

1 JOHDANTO

Kuopion alueen tavoitteena on viime vuosina ollut tuoda pohjoissavolainen ruokakulttuuri entistä näkyvämmäksi ja edistää alueen matkailua, erityisesti ruokamatkailun osilta. Alueella on juhlittu European Region of Gastronomy -juhlavuosia 2020–2021, joiden yhteydessä on järjestetty hankekokonaisuus, jota ovat olleet toteuttamassa Savonia-ammattikorkeakoulu, ProAgria/Maa- ja kotitalousnaiset Itä-Suomi, Kehitysyhtiö SavoGrow, Savon koulutuskuntayhtymä, Palvelualan opisto ja Ylä-Savon ammattiopisto (Lehikoinen, Uhlbäck-Ropponen, Smedberg & Vartia 2021). Tärkeinä tavoitteina on ollut alueen elinvoimaisuuden lisäämisen lisäksi pohjoismaisen ruokavalion ja pohjoissavolaisten raaka-aineiden tunnettuuden lisääminen. Yksi näistä hankkeista oli tämän opinnäytetyön toimeksiantaja Gastro Business, jonka tavoitteena oli yhdessä rakentaa vastuullista ruokamatkailua ja vahvistaa yhteistyötä toimijoiden välillä.

Pohjoismainen ruokavalio on suhteellisen uusi käsite, jonka takia se helposti määritellään alueellisten perinteisten ruokien kautta. Pohjoismainen ruoka voidaan määritellä konkreettisina materioina, kuten raaka-aineina ja resepteinä, mutta toisaalta ruokakulttuuri on abstraktia ja sen määritelmä riippuu siitä, miten se on brändätty ja merkitys ja toteutustapa voivat olla hyvin yksilöllisiä. ”New Nordic Cuisine Movement” syntyi halusta nostaa Pohjoismainen ruoka arvostuksessaan maailman muiden arvostettujen alueellisten keittiöiden rinnalle, kehittää pohjoismaalaisten kuluttajien ruokavalioiden ravitsemuksellista arvoa ja selkeyttää ja yhtenäistää Pohjoismaisen keittiön määritelmää. Termi ”The New Nordic Diet” kehitettiin yhdessä alueen huippukokkien kanssa Pohjoismaisen ministerineuvoston käyttöön Pohjoismaisen gastronomian kehittämiseksi ja määritelmä virallistettiin vuonna 2003. (Norden 2008, 5–6.)

Kuluttaja tekee päivittäin monia ruokaan liittyviä valintoja, joilla voi vaikuttaa omaan, ympäristön ja yhteiskunnan hyvinvointiin. Etenkin kehittyneissä maissa ruokaa on tarjolla runsaasti ja ruoan valintaan vaikuttavat monet eri asiat eri tavoin eri tilanteissa. Maailmanlaajuisesti yksi isoimmista terveyteen vaikuttavista tekijöistä on ruoka ja hyvällä ruoalla voi olla merkittäviä vaikutuksia myös henkiseen hyvinvointiin. Ennen ruoan merkitys oli poistaa nälkää, nykyään ruoan merkitys on laajentunut – ruokavalinnat voivat olla tapa ilmaista itseään. Ruoka voi yhdistää tai erottaa, sillä voi vahvistaa omaa identiteettiä ja luoda merkityksellisyyden tunnetta. Parhaimmillaan ruoka on herkullista ja terveellistä sekä vastuullisesti tuotettua ja kulutettua (Luke 2016).

Globalisaatio ja ilmastonmuutoksen myötä maaperän köyhtyminen, elinympäristöjen monimuotoisuuden heikkeneminen ovat kaikki suuria muutoksia, jotka pakottavat meitä muuttamaan suhtautumistamme ruoan tuotantoon ja kulutukseen. WWF:n (2020, 59) laskelmien mukaan suomalaiset kuluttavat seitsemässä kuukaudessa oman osansa maailman luonnonvaroista, joiden pitäisi kestää koko vuodeksi ollakseen kestävä. Tämä on noin neljä kuukautta nopeammin kuin maailman keskiarvo. Noin kolmannes koko Suomen tuotannon ja kulutuksen hiilijalanjäljestä muodostuu ruoan tuotannon ja kulutuksen ketjussa. Ruokavalio on yksi kuluttajan isoimmista mahdollisuuksista vaikuttaa omaan hiilijalanjälkeensä, sillä neljännes kuluttajan päästöistä aiheutuu ruokavaliosta. (Saarinen ym. 2019, 119.)

Ruokavaliolla voidaan vähentää monien sairauksien riskejä, vaikuttaa positiivisesti eliniän ennusteseen, ja omaan sekä ympäristön hyvinvointiin. FinRavinto 2017 -tutkimuksen mukaan suomalaisen aikuisväestön ravintoaineiden saanti on kuitenkin kaukana ravitsemussuosituksista. Tasapainoisesti koostettu ja vastuullisesti tuotettua lähiruokaa sisältävä pohjoismainen ruokavalio voisi olla taloudellisesti, kulttuurillisesti ja sosiaalisesti kestävä vaihtoehto myös tulevaisuudessa. (Virtanen ym. 2011, 1849; Luke 2016; Mutanen ym. 2021, 17–20.)

Huoli ilmaston tilasta ja tulevaisuudesta vaikuttaa ruoan valintaan niin kuluttaja- kuin ravintolanäkökulmastakin. Ilmastonmuutokseen vaikutuksiin sopeutuminen tulee muuttamaan tuotannon kautta ruoan saatavuuteen ja esimerkiksi huoltovarmuuteen. Mitä tulevaisuudessa miellämme ruoaksi ja mitä on saatavilla, eli mitä syömme, tulee todennäköisesti muuttamaan. Pohjoismainen ruokavalio voisi olla terveyttä edistävä ja vastuullinen vaihtoehto nyt ja tulevaisuudessa. Millaisena pohjoissavolainen kuluttaja mieltää pohjoismaisen ruokavalion ja mitkä tekijät vaikuttavat hänen ruoan valintaansa? Tässä opinnäytetyössä kartoitetaan pohjoismaisen ruokavalion tunnettuutta pohjoissavolaisten kuluttajien keskuudessa ja sen tarkoituksena on tarjota alan eri toimijoille askelmerkkejä pohjoismaisen ruokavalion tunnettuuden ja arvostuksen kehittämiseksi.

1.1 Tarkoitus, tavoitteet ja rajaukset

Tämä opinnäytetyö on kehittämistutkimus pohjoismaisen ruokavalion tunnettuuden kehittämiseksi. Työ toteutettiin osana European Region of Gastronomy (ERG) Kuopio 2020–2021 hankekokonaisuutena. Kehittämistutkimuksen tavoitteena on kehittää oikeita työelämän ratkaisuita, tuottaa toimintasuunnitelma, jonka noudattaminen johtaa muutokseen (Kananen 2012, 16). Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tutkimuksen ja teorian pohjilta muodostaa alan eri toimijoille kehittämisehdotuksia pohjoismaisen ruokavalion tunnettuuden kehittämiseksi, tarjoten jatkumoa ERG-hankekokonaisuuden tavoitteille hankekokonaisuuden päättymisen jälkeen. Työssä keskitytään pohjoissavolaisiin ruokaravintoloihin, jonka lisäksi mietitään miten alan eri toimijat voivat yhdessä nostaa pohjoismaisen ruokavalion arvostuksen kansainvälisesti vertailukykyiseen asemaan. Opinnäytetyön tavoite on lisätä pohjoismaisen ruokavalion tunnettuutta ja näin osiltaan edistää Kuopion alueen vetovoimaisuutta ruokamaakuntana. Kehittämistutkimuksen tutkimusongelma muotoiltuna tutkimuskysymyksiksi:

- Miten pohjoismaisen ruokavalion tunnettuutta voitaisiin kehittää ja arvostus sitä kohtaan nostaa kansainväliselle tasolle?
- Miten tehdä pohjoismaisesta ruokavaliosta uudella tavalla kiinnostavaa?
- Minkälaisilla konkreettisilla keinoilla eri toimijat voisivat nostaa pohjoismaista ruokavaliota ja pohjoissavolaisia raaka-aineita paremmin esille kehittääkseen alueen vastuullista ruokamatkailua?

Opinnäytetyössä keskitytään pohjoismaiseen ruokavalioon ja ruoan valintaan vaikuttaviin seikkoihin erityisesti pohjoissavolaisten ruokaravintoloiden näkökulmasta. Tärkeässä osassa pohjoismaisen ruokavalion tunnettuuden nykytilan ja pohjoissavolaisen kuluttajan ruoan valintaan vaikuttavien asioiden ymmärtämistä toimi kyselytutkimus. Kyselytutkimuksella oli kaksi tavoitetta. Ensinnäkin tutkimuksella haluttiin kartoittaa pohjoismaisen ruokavalion tunnettuutta kuluttajien keskuudessa. Koska

näkökulmana oli pohjoissavolainen ravintolasektori, tutkittiin pohjoissavolaisia ravintolakuluttajia. Toisekseen haluttiin saada tietoa, mitkä asiat vaikuttavat kuluttajan ruoan valintaan ravintolassa, sekä viitteitä siitä, onko pohjoismaisen ruokavalion piirteillä merkitystä ravintola-asiakkaan ruoan valinnalle. Oletuksena on, että kuluttaja on vapaa, kehittyneen maan asukas ja näin vapaa tekemään ruokavalintoja enemmän tai vähemmän laajasta valikoimasta.

Kyselytutkimuksen tulosten ja opinnäytetyön teoreettisen viitekehyksen pohjalta järjestettiin ideariih, jossa mietittiin pohjoismaisen ruokavalion nykytilaa ja sen kehittämistä alan asiantuntijoiden kanssa. Opinnäytetyön tavoitteena on tarjota jatkumo ERG-hankekokonaisuudelle, jatkaen sen tavoitteisiin pääsemisen tavoittelua. Tutkimuksen ja teorian pohjalta on nostettu esiin neljä strategista kehityskohdetta ja johdettu niistä toimintatapoja tavoitteisiin pääsyn edistämiseksi. Kehitystutkimuksen tuotoksena syntyi Tiekartta pohjoismaisen ruokavalion kehittämiseksi.

1.2 Opinnäytetyöprosessi ja raportin rakenne

Opinnäytetyöraportin runko on jaettu johdantoon, teoriaan, empiiriseen tutkimukseen, tutkimuksen tuloksiin, kehitysehdotuksiin sekä pohdintaan. Johdannossa perustellaan tarve opinnäytetyölle. Se luo pohjan tutkimukselle ja siinä esitellään lyhyesti työn tavoitteet, rajaus, aiheen ajankohtaisuus ja työelämälähtöisyys.

Kuva 1 havainnollistaa tämän opinnäytetyöprosessin kulkua. Se alkoi syksyllä 2020 Menetelmäopinnot ja tutkimusviestintä -opintojaksolla. Työelämän tutkimuksen tavoitteena on yhdistää teoria, kokemus ja ammattikäytännöt käytännönläheisten, ajankohtaisten ja konkreettisten ongelmien ratkaisemiseksi (Vilka 2021, 18). Koska opiskelijan tulisi osata hyödyntää osaamistaan ja teknologiaa liiketoiminnan kehittämisessä ja viennissä, sekä johtaa kehitystyötä alan eri toimijoiden kanssa työelämän kehitystarpeisiin perustuen, ja tutkimuksen tekemisen oppii parhaiten tekemällä (Alasuutari 2011, 19) on jo opiskeluaikana hyvä aktiivisesti osallistua työelämälähtöisiin kehittämistöihin. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2014, 14.) Näinpä työn luonne tutkimuksellisena kehittämistyönä oli selvää alusta lähtien, ja nopeasti selveni myös aihealue.



KUVA 1. Opinnäytetyöprosessin kulku

Usein tarve opinnäytetyölle tai tutkimukselle lähtee ongelmasta, joka kaipaava ratkaisua, etenkin jos opinnäytetyön toimeksiantaja on tiedossa alusta lähtien. Ongelma on harvoin yksiselitteinen, mutta

oikeaan ratkaisuun pääsemiseksi, sen mahdollisimman selkeä määrittely auttaa parhaiten sopivien tiedonkeruu- ja analyysimenetelmien valinnassa. (Kananen 2012, 12.) Kenties haastavinta koko prosessissa, erityisesti alussa oli aiheen rajaaminen selkeäksi tutkimusongelmaksi. Kananen (2011, 133) toteaa, että joskus tutkimusongelman määrittelemisen aivan työn alkuvaiheessa on hankalaa ja joskus ongelma määritty vasta prosessin loppuvaiheessa. Ongelman määrittelyyn on hyvä käyttää aikaa, sillä liian hätiköity ongelman määrittely saattaa johtaa vääriin tuloksiin (Kananen 2012, 64). Tässä työssä tutkimusongelma tarkentui työn edetessä ja oli valmis vasta työn loppuvaiheessa.

Niin sanottu metarunko on sama kaikissa tieteellisissä töissä, koska sen tulee noudattaa tieteenyhteisön hyväksymää yhtäläistä prosessia ja se, että opinnäytetyöraportti sisältää kansainvälisesti tieteelliseltä raportoinnilta odotetut osiot, on tärkeä osa opinnäytetyön luotettavuuden arviointia. Alussa muodostettiin metarunkoon perustuva opinnäytetyön alustava runko, joka täsmentyi prosessin edetessä tutkijan perehdyttyä aiheeseen. (Kananen 2011, 132; Kananen 2013, 14.) Runko hahmoteltiin alustavana sisällysluettelona työsuunnitelmaa kirjoitettaessa.

Myös tämän tutkimuksen tarve ja tutkimuskysymysten asettelu pohjautui teoriaan, mutta tutkimusongelma valikoitui potentiaalisille toimeksiantajille ehdotettujen aihoiden kautta, jonka jälkeen tutkimusongelmaa piti vielä täsmentää. Opinnäytetyön toimeksiantajana oli European Region of Gastronomy (ERG) Kuopio 2020–2021 hankekokonaisuuden hanke Gastro Business. Raportin seuraavassa alaluvussa esitellään lyhyesti ERG tunnustus, sekä kaksi työn aiheeseen olennaisesti liittyvää ERG hanketta: Gastro Business ja Savolaisuus on makuasia.

Tutkimusongelma rajautui varsinaisiksi tutkimuskysymyksiksi kevään 2021 aikana, jolloin tutkija perehtyi tarkemmin teoriaan. Työn teoreettinen viitekehys esitellään raportin luvuissa kaksi–neljä. Tietyn alueen ruokavaliosta puhuttaessa voidaan sitä käsitellä ravinnollisesta tai ruokakulttuurisesta näkökulmasta. Tämän vuoksi luvussa kaksi esitellään, minkälainen on pohjoismaisten suositusten mukainen terveyttä edistävä ruokavalio ja tämän opinnäytetyön kannalta olennaisimpiin tutkimustuloksiin nojaten pyritään vastaamaan kysymyksiin mitä ja miten suomalaiset syövät. Lisäksi tarkastellaan, minkälainen osa ravintolaruokalulla on pohjoismaisen kuluttajan ruokavaliossa ja minkälainen on pohjoismainen keittiö. Luvun lopussa pohditaan, miksi pohjoismaisen ruokavalion tunnettuutta kannattaisi kehittää.

Kestävä kehitys vaikuttaa ja tulee tulevaisuudessa vaikuttamaan yhä enemmän koko ruokaketjuun tuotannosta kulutukseen. Tämän takia luvussa kolme avataan ensin kestävästä kehityksestä sen neljästä eri näkökulmasta: ekologinen, taloudellinen, sosiaalinen ja kulttuurinen kestävyys. Sen jälkeen avataan ilmiöitä, joiden avulla kestävästä kehityksestä on viime vuosina toteutettu ravintoloissa; kuten kiertotalous ja lähiruoka. Nämä ilmiöt voivat osiltaan merkittävästi vaikuttaa kuluttajan ruoan valintaan. Luvun lopuksi tarkastellaan alan trendejä ja tulevaisuuden näkymiä.

Luvussa neljä esitellään aikuisen ihmisen ruoanvalintaprosessia ja ruoan valintaan vaikuttavia seikkoja. Ravintolassa ihmisellä on paljon valinnan varaa, ja ruoan valintaan vaikuttavat eri tasoilla fysiologiset, sosiologiset, psykologiset ja sosiokulttuuriset tekijät. Sama ihminen päätyä eri valintaan eri tilanteessa. Näiden ulottuvuuksien takia ravintolaruoan valintaan vaikuttavien seikkojen tutkimiseen eivät sovellu laboratorio-olosuhteet, vaan suositeltua on tutkia oikeita ihmisiä ruoan valintatilanteis-

sa. (Meiselman 1992.) Suurin osa ravintolaruokaan liittyvistä tutkimuksista ja raporteista liittyy hygieniaan ja ravintolaruoasta johtuviin ruokamyrkytyksiin (Mertanen 2007, 216) ja lisäksi Terveystieteiden tutkimuskeskus tutkii viiden vuoden välein Suomessa asuvien aikuisten ruoankäyttöä ja ravitsemusta (THL 2021), mutta kuluttajien ruoan valintaan vaikuttavista seikoista ravintolakontekstissa on suhteellisen vähän tutkimustietoa.

Näin ollen kehitystyön tueksi tarvittiin lisää tietoa ravintola-asiakkaan ruoan valintaan vaikuttavista tekijöistä ja niiden suhteesta toisiinsa. Tämän takia toteutettiin kyselytutkimus, jolla selvitettiin pohjoismaisen ruoan tunnettuutta ja ruoan valintaan vaikuttavia seikkoja. Koko Pohjoismaihin kohdistuva kyselytutkimus olisi ollut liian laaja opinnäytetyön tutkimukseksi, joten tutkimus päädyttiin toteuttamaan pohjoissavolaisten kuluttajien keskuudessa. Koska tutkija on erikoistunut erityisesti ruokaravintoloihin, joka on myös opinnäytetyön näkökulma, toteutettiin kyselytutkimus ravintolakontekstissa. Kyselytutkimus toteutettiin neljässä Kuopion alueen ruokaravintolassa 27.10.–10.11.2021 välisenä aikana. Raportin luvussa viisi kerrotaan tarkemmin opinnäytetyön tutkimuksellisesta osuudesta: siinä esitellään tutkimuksen lähestymistapa ja tutkimusongelma, kyselytutkimuksen toteutus ja analyysimenetelmät, sekä arvioidaan tutkimuksen luotettavuutta ja eettisyyttä.

Luvussa kuusi käydään läpi kyselytutkimuksen tuloksia. Kyselytutkimus toimi tärkeänä osana opinnäytetyön tiedonkeruuta ravintola-asiakkaan ruoan valintaan vaikuttavien seikkojen ymmärtämisessä ja aiheen nykytilan kartoittamisessa. Kyselytutkimuksesta saatujen tulosten sekä opinnäytetyön teoreettisen viitekehyksen pohjilta järjestettiin huhtikuussa 2022 ideariihä, jossa mietittiin pohjoismaisen ruokavalion nykytilaa ja sen kehittämistä alan asiantuntijoiden kanssa. Tämän yhdistelmän tuotoksena/yhteenvetona syntyi Tiekartta pohjoismaisen ruokavalion kehittämiseksi, joka on esitelty luvussa seitsemän. Opinnäytetyön lopuksi on reflektoitu pohdinta työn toteutuksesta ja sen tavoitteisiin pääsemisestä, sekä ehdotuksia jatkotutkimuksille.

1.3 European Region of Gastronomy Pohjois-Savo 2020–2021

Kuopion alueelle myönnettiin ERG-tunnustus vuosille 2020–2021. Juhlavuosien aikana toteutettiin ERG-hankekokonaisuus, jonka pääasiallisena tavoitteena oli alueen elinvoimaisuuden sekä erityisesti alueen ruoka-, matkailu- ja luovien alojen yritysten liikevaihdon kasvu. (Taste Savo 2020a.) Tärkeänä osana tätä tavoitetta oli Pohjoismaisen ruokavalion ja paikallisten tuottajien tunnettuuden lisääminen. Yhteistyössä paikallisten toimijoiden kanssa järjestettiin lukuisia maukkaita tapahtumia ja sisältöjä juhlavuosien aikana.

ERG-tunnustuksen taustalla on International Institute of Gastronomy, Culture, Arts and Tourism (IGCAT). IGCAT on vuonna 2012 perustettu voittoa tavoittelematon gastronomian, kulttuurin, taiteen ja matkailun erikoistuneiden hallitusten välisten järjestöjen alueellisten sidosryhmien yhteistyötä edistävä instituutti. Maailmanlaajuisen asiantuntijaverkoston asiantuntemukseen luottaen, IGCATin tavoitteena on vahvistaa yhteisöjä lisäämällä tietoisuutta paikallisten elintarvike-, kulttuuri- ja taidevarojen tärkeydestä ja suojelemisesta. Instituutille tärkeitä arvoja gastronomisessa kehitystyössä ovat kestävyys, tasapaino sekä paikallisten erityispiirteiden säilyttäminen. (IGCAT 2019.)

IGCAT myöntää vuosittain kansainvälisesti arvostetun ERG-tunnustuksen yhdelle tai useammalle eurooppalaiselle alueelle. ERG status on kuin tunnetumpi sisarensa kulttuuripääkaupunki-titteli, mutta

pyrkimyksenä on kehittää kulttuurin lisäksi gastronomian ja ruoka-aiheisia tapahtumia, maataloutta, koulutusta ja yrittäjyyttä. Eurooppalainen ruokamaakunta tunnustus myönnettiin ensimmäisenä Suomessa Pohjois-Savolle. Juhlavuosi alkoi vuoden 2020 kesän alussa ja jatkui kesän 2021 loppuun. (Taste Savo 2020b.)

ERG juhluvuosien puitteissa esiin nostettiin erityisesti suomalainen puhdas luonto, elämä luonnon rytmin mukaan, laadukkaat raaka-aineet ja jokamiehen oikeus. Näitä tärkeitä suomalaisia arvoja korostamalla yhteistyössä ERG hankkeen yhteistyökumppaneitten kanssa koottiin laadukasta majoitusta, ruokaa, aktiviteetteja ja luontoa yhdisteleviä kokonaisuuksia. (Taste Savo 2020b.) ERG Kuopio 2020–21 hankekokonaisuus toteutettiin Itä-Suomen ProAgrian & Maa- ja kotitalousnaisten, Savonia-ammattikorkeakoulun, Kehitysyhtiö SavoGrown ja Kuopion kaupungin yhteistyönä. Mukana oli reilut 70 yritystä, tapahtuma-toimijaa, oppilaitosta ja kehittämisorganisaatiota Pohjois-Savon alueelta. Hankekokonaisuus rakentuu seitsemästä osahankkeesta. (Taste Savo 2020a.) Kaksi pohjoismaisen ruokavalion tunnettuuden kehittämiseen liittyvää esimerkkiä näistä hankkeista ovat *Gastro Business* ja *Savolaisuus on makuasia*.

Gastro Business

Gastro Business-hanke tuki Pohjois-Savon alueen lähiruoan ympärillä toimivien elintarvike-, matkailu-, hyvinvointi- ja luovien alojen yritysten sekä oppilaitosten osaamisen kehittämistä ja innovoivia uusia tuotteita ja palveluita. Tavoitteena oli yhdessä rakentaa vastuullista ruokamatkailua ja vahvistaa yhteistyötä toimijoiden välillä, jotta kehitystyö jatkuisi myös ERG-hankkeen jälkeen. (SavoGrow 2019; Taste Savo 2020a.) Gastro Business-hankkeessa tehtiin 7 jaksoinen Makumittelö-videoaineisto Pohjoismaisen ruokavalion ja pohjoissavolaisten raaka-aineiden tunnettuuden lisäämiseksi. Videosarjan tuotti Matkailun, kulttuurin ja gastronomian sillanrakentajat ry eli Makugassi. Makugassi on itäsuomalainen poikkikulttuurinen tuotantoalusta, jonka tavoitteena on edistää alueen matkailua, gastronomiaa ja yhteisöllisyyttä. (Kääriäinen 2020.)

Savolaisuus on makuasia

Savolaisuus on makuasia-hanke pyrkii nostamaan lähiruoan ja paikallisten tuottajien arvostusta erityisesti tulevaisuuden kuluttajien sekä maahanmuuttajien keskuudessa, sekä levittämään tietoutta ERG hankkeen myötä nousseista mahdollisuuksista maaseutuyrittäjille. Hankkeen myötä pyritään lisäämään tietoutta pohjoissavolaisesta puhtaasta laadukkaasta lähiruoasta ja -raaka-aineista paikallisella, valtakunnallisella ja kansainvälisellä tasolla, lyhentämään matkaa pellolta pöytään sekä parantamaan yhteistyötä toimijoiden välillä. Tavoitteena on tietouden ja arvostuksen lisäämisen myötä lisätä lähiruoan kysyntää ja näin tukea pohjoissavolaisia tuottajia ja toimijoita. (Taste Savo 2020a.)

Savolaisuus on makuasia-hankkeessa pyritään osallistamaan paikallisia ruoka-alan toimijoita ja kuluttajia lähiruoan käytön ja tunnettuuden lisäämiseksi. Esimerkkejä toimenpiteistä ovat tilavierailut, oppilaitosten lähiruoka-viikot, pop-up ravintolat, ikääntyvien yhteisölliset ruokahetket, maahanmuuttajien lähiruokakurssit ja leikki-ikäisten välipalareseptit. Paikallisuuden huomioiminen kuntastrategiassa ja ruokapalveluita koskevissa linjauksissa lisäisi lähiruoan käyttöä päiväkotilasten, koululaisten ja vanhusten parissa. (Taste Savo 2020c.)

2 POHJOISMAINEN RUOKAVALIO

Ruoalla ja juomalla on pitkä historia antropologiassa (Mintz & Du Bois 2002, 99), mutta yhteiskuntatieteellinen ymmärrys ruoan ja juoman merkityksestä paikallisen, alueellisen ja kansallisen kulttuurisen identiteetin muodostumiselle on lisääntynyt viime vuosina (Wilson 2006, 11). Yksinkertaisimmillaan riittävä ruoka ja juoma on ihmisen perustarve, jonka lisäksi sillä miten ja mitä syömme ja juomme, on suuri merkitys poliittisille ja taloudellisille järjestelmille, sosiaalisille rakenteille, symboliselle yhteiskunnalliselle arvonluonnille ja kollektiiviselle muistille (Mintz & Du Bois 2002, 99).

Ruoan ja juoman käyttöä voidaan tarkastella kolmesta eri näkökulmasta: ruoka ja juoma materiaalisina hyödykkeinä niiden symbolisen merkityksen kautta ja osana tuotantojärjestelmää, syöminen ja juominen toimintana ja tapakulttuurina, sekä ruoka ja juoma ryhmän kulttuurin ja identiteetin havainnollistajana, eli tavallaan sosiaalisena tunnisteena (Wilson 2006, 12). Pohjoismaista ruokaa ja juomaa voidaan siis tarkastella pohjoismaisina raaka-aineina ja tuotteina, pohjoismaisena ruokakulttuurina tai pohjoismaalaisten ruokavaliona. Pohjoismainen ruoka voidaan määritellä konkreettisina materioina, kuten raaka-aineina ja resepteinä, mutta toisaalta ruokakulttuuri on abstraktia ja sen määritelmä riippuu siitä, miten se on brändätty ja merkitys ja toteutustapa voivat olla hyvin yksilöllisiä.

Eryityisesti globalisoituvassa maailmassa tietoisuus siitä, mistä olemme kotoisin ja keitä olemme, on tärkeä osa minäkuvaamme ja merkityksellisyyden muodostumista. Ruokakulttuurilla voi olla iso rooli identiteettimme muovautumisessa. (Norden 2008, 5.) Sosiaaliset tavat ilmentävät ruokakulttuuria ja toisaalta kulttuuri vaikuttaa siihen, mitä miellämme ruoaksi (Kumpulainen 2019) ja ymmärtääkseen ihmisen käytöstä pitää ymmärtää hänen kulttuuriaan. Alueellinen ruokavalio rakentuu perinteen varaan ja saattaa muovautua ajan myötä saadessaan esimerkiksi vaikutteita muista kulttuureista (Hahnemann 2012, 9).

2.1 Suositusten mukainen ruokavalio

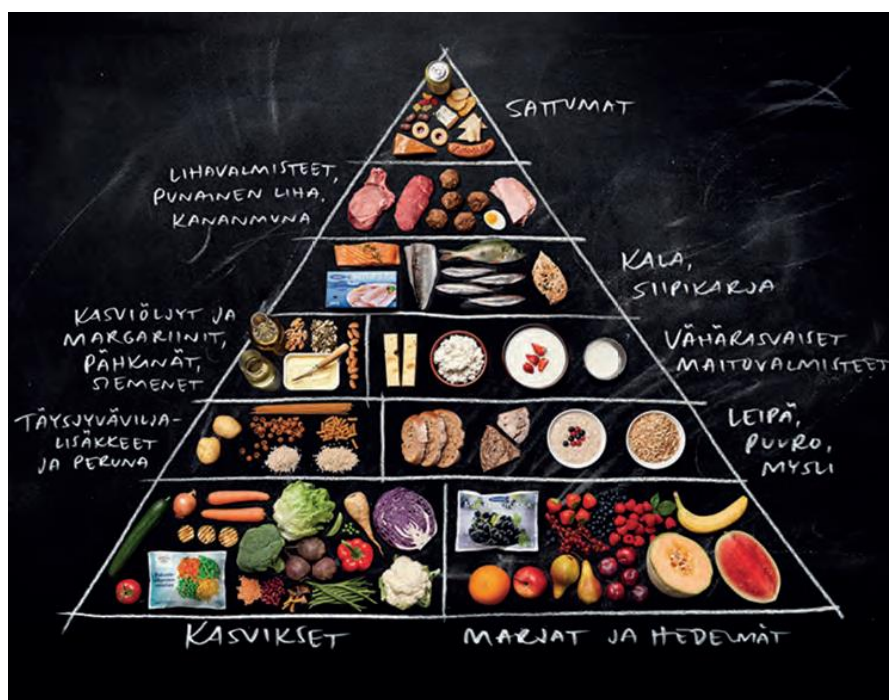
Ravinnon tarpeeseen vaikuttavat monet eri henkilökohtaiset tekijät, kuten henkilön ikä, koko, fyysinen aktiivisuus, perimä, fysiologinen tila, ympäristö ja sukupuoli ja ravitsemussuositukset perustuvatkin laajaan tutkimustietoon koko ihmisen elinkaaren aikana. Ensimmäiset kansainväliset ravitsemussuositukset laadittiin vuonna 1936, ja niiden tavoitteena oli lähinnä ehkäistä puutostiloja. Nykyään ravitsemussuositusten tavoitteena on tämän lisäksi optimoida ihmisen terveys koko elämän ajan. Vaikka tiedetään, että puutostilojen ehkäiseminen vaatii tiettyä määrää kutakin ravintoainetta, tieto yksittäisten ravintoaineiden optimaalisesta tarpeesta on kuitenkin vielä rajoittunutta. (Mutanen ym. 2021, 16–20.)

Kansalliset ravitsemussuositukset vaihtelevat hieman maittain ja niihin vaikuttavat kansan ruokatottumukset, tulkintaerot, sekä toteuttamismahdollisuudet käytännössä. Ravitsemussuosituksia kehitetään elintapojen muuttuessa ja tutkimustiedon karttuessa. (Mutanen ym. 2021, 16.) Valtion ravitsemusneuvottelukunta (2014) koostaa suomalaiset ravitsemussuositukset pohjoismaalaisten suositusten (Norden 2014) pohjalta laajaan tieteelliseen selvitykseen perustuen, tavoitteenaan edistää suomalaisten ravitsemusta ja terveyttä. Terveyttä edistävän ruokavalion tulisi olla tasapainoinen ja kai-

kin puolin kestävä – yhdessä muiden elämäntapojen kanssa sillä on merkittävä vaikutus hyvinvointiin ja monien sairauksien riskin vähentämiseen. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 5.)

Suomalaisten ravitsemussuositusten mukainen ruokavalio on koostumukseltaan monipuolinen ja vaihteleva ja se edistää terveyttä ja vähentää monien sairauksien riskiä, edistäen näin kokonaisvaltaista hyvinvointia. Hyvä ruokavalio koostuu maukaasta, värikkästä ja kasvipainotteisesta ruoasta. Ei ole yhtä oikeaa tapaa koostaa terveellinen ruokavalio, eikä yksittäinen raaka-aine määrittele ruokavalion terveellisyyttä, vaan olennaista on kokonaisuus. Hyvät ruokailutottumukset yhdessä fyysisen aktiivisuuden kanssa ylläpitää terveyttä ja ehkäisee ylipainoa. Suositusten mukainen ruokavalio on samalla ympäristön kannalta mahdollisimman kestävä. (Mutanen ym. 2021, 17, 19; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 10–11, 40; Duodecim 2020.)

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan koostama ruokakolmio (kuva 2) havainnollistaa terveellisen ruokavalion kokonaisuutta. Kolmion alaosassa olevat kasvikset, marjat ja hedelmät muodostavat pohjan päivittäiselle ruokavaliolle. Aivan kolmion huipulla näkyvät raaka-aineet eivät kuulu päivittäiseen terveyttä edistävään ruokavaliioon. Terveyttä edistävä ruokavalio sisältää runsaasti kasvikunnan tuotteita ja täysjyväviljaa, sekä monipuolisesti kalaa, kasviöljypohjaisia levitteitä, pähkinöitä, siemeniä sekä rasvattomia ja vähärasvaisia maitovalmisteita. Tällaisessa ruokavaliossa nautittu energia on tiheää ja estää näin myös ylipainoa. Terveiden ja hyvän ravitsemustilan ylläpitämiseksi oleellista on tasapainottaa energian saaminen ja kulutus, varmistaa ravintoaineiden riittävä ja tasapainoinen saanti, kuitupitoisten hiilihydraattien suosiminen, natriumin ja puhdistettujen sokereiden saannin minimointi, kovan rasvan korvaaminen pehmeillä rasvoilla sekä alkoholin käytön kohtuullisuus. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 11, 19; Mutanen ym. 2021, 17, 19–21.)



KUVA 2. Terveellisen ruokavalion ruokakolmio (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 19)

Ravitsemussuositukset on suunnattu koko väestölle. Suositeltava ruokavalio voi kuitenkin vaihdella yksilön terveydentilan mukaan, jos ravintoaineiden tarve on selvästi muuttunut. Esimerkiksi lapsi-

perheille, varhaiskasvatukseen, ikääntyville sekä ravitsemushoitoon on omat suosituksensa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 8.) Ravinnolla on tärkeä osa useitten kansansairauksien ehkäisyssä ja hoidossa, kuten kohonnut verenpaine, diabetes, lihavuus, sydän- ja verisuonisairaudet. Joissain sairauksissa, kuten keliakia ja synnynnäiset aineenvaihduntasairaudet, ruokavalio on ainoa hoitomuoto. Ravitsemuksella voidaan myös tukea monien sairauksien hoitoa lääkehoidon ohella ja näin lyhentää sairaalahoitoa ja vähentää kuolleisuutta. (Mutanen ym. 2021, 5.)

2.2 Suomalaisen ravitsemus

Päätöksentekoon tarvitsemme suuren määrän luotettavaa dataa, siispä myös kehittäksemme tulevaisuuden ruokatarjontaa on tärkeää tarkastella tutkittua tietoa kuluttajien ravitsemuksellisesta nykytilasta. Ravitsemustieteellisellä tutkimuksella pyritään jatkuvasti paremmin ymmärtämään, minkälaista ravintoa ihminen tarvitsee elämänsä eri vaiheissa. (Valsta, Kaartinen, Tapanainen, Männistö & Säaksjärvi 2018, 3; Mutanen ym. 2021, 16.)

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos (THL) seuraa suomalaisten aikuisväestön ruoankäyttöä ja ravintoainesten saantia viiden vuoden välein. THL:n koordinoiman FinRavinto 2017 -tutkimuksen mukaan suomalaiset syövät keskimäärin seitsemän kertaa päivässä. Noin 60 prosenttia päivän energiasta saadaan aamiaisesta, lounaasta ja päivällisestä. Suurin osa – noin 90 prosenttia syö aamiaisen ja lounaan, päivällisen syöminen on vain hieman vähäisempää. (Valsta ym. 2018, 5, 46.)

Olisikin suositeltavaa syödä säännöllisesti terveellinen ateria (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 24), mutta säännöllisen ateriarytmin oheen on noussut epäsäännöllinen välipalalukuttuuri (Ovaskainen, Tapanainen & Pakkala 2010, 625). Toisaalta terveellinen ruokavalio on kokonaisuus, johon voi päästä hyvin erilaisilla yksilöllisillä valinnoilla, ja varsinkin joillain erikoisruokavaliota noudattavilla välipalat voivat täydentää päivän ravintoainesten saantia (Goulet ym. 2008, 914). Vaarana epäsäännöllisessä välipalojen napostelussa voi kuitenkin olla ravitsemuksellisesti heikompien välipalojen valinta, ruokavalion yksipuolistuminen, painonhallinnan vaikeutuminen ja hammasterveyden heikentyminen (Valsta ym. 2018, 39).

Toinen Suomessa yleistynyt valtaväestöstä poikkeava osittain epäterveellinen tapa syödä on epäsynkronisuus (Niva 2016). Ateriarytmistä on tullut epäsynkronoidumpaa erityisesti työttömien ja opiskelijoiden keskuudessa. Epäsynkronoidut syöjät eivät ole samassa rytmissä kuin muu yhteiskunta ja syövät usein epäterveellisemmin ja useammin televisiota katsellen kuin muut. Jälkimmäinen voi olla merkki sosiaalisten normien höllenemisestä. (Lund & Gronow 2014, 152.)

Lähes yksi kolmesta suomalaisesta syö päivittäin erilaisten ruokapalvelujen tarjoamia aterioita, joten erilaiset ruokapalvelut ovat keskeinen osa suomalaista ruokakulttuuria. Ruokapalveluiden tarjoaman ruoan ravitsemuksellisesta laadusta on vain vähän tutkimustietoa, ja tämä vähäinen tutkimustieto viittaa siihen, että tarjottavan ruoan terveyden edistykellisyydessä olisi kehittämisen varaa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 38.) Joittenkin tutkimuksien mukaan henkilöstöravintolassa syöty lounas kuitenkin vastaa ravitsemussuosituksia paremmin kuin eväät tai kotona ruokailu, sillä siellä lautaselle valitaan useammin ravinteikkaampia ja vähärasvaisempia vaihtoehtoja, kuten kasviksia, kasvisruokia, kalaa ja vähärasvaisia maitotuotteita. Tällä voi olla positiivisia vaikutuksia työntekijän terveyteen ja tuottavuuteen. (Raulio 2011, 69.)

Työpäivän lounaaksi syödään yleisimmin eväitä, mutta heistä kenellä on mahdollisuus syödä lounasta henkilöstöravintoloissa, on se suosituin vaihtoehto, vaikka noin kolmas silti valitsee lounaaksi omat eväät. Ylimmässä koulutusryhmässä olevat valitsevat lounaan syömisen henkilöstöravintolassa useammin kuin muut. (Valsta ym. 2018, 46.) Henkilöstöravintolalounaan saatavuus vaihtelee paikkakunnittain, ammattitehtäin ja sosioekonomisen aseman mukaan ja monilla suomalaisilla ei ole koulun ja työn ulkopuolella mahdollisuutta ruokailla henkilöstöravintolassa. Ruokapalvelujen mahdollistaminen useammille, niitten laajentaminen esimerkiksi työttömiin ja eläkeläisiin, parantaisi suomalaisten ruokavalion laatua ja tasaisi sen sosioekonomisia eroja ja näin potentiaalisesti parantaisi suomalaisten terveyttä kattavammin. Joukkoruokailun järjestämisellä on merkittävä vaikutus ruoan valintaan ja näin väestön parempien ruokailutottumusten edistämiseen. (Raulio & Roos 2012, 144.)

Finravinto 2017 -tutkimuksen mukaan suomalaisten ruokavaliossa on parantamisen varaa. Vain 14 prosenttia miehistä ja 22 prosenttia naisista syö tarpeeksi kasviksia, marjoja ja hedelmiä. Punaista ja prosessoidun lihan käyttösuositus ylittyy 79 prosentilla miehistä ja 26 prosentilla naisista. 35 prosenttia suomalaisista saa ruokavaliostaan liikaa rasvaa ja ainakin viidesosa saa tiettyjä vitamiineja liian vähän. Yhdeksän kymmenestä saa ruokavaliostaan liikaa suolaa. Myös rasvan laatuun tulisi kiinnittää paremmin huomiota. Naisten ruokavalion laatu on keskimäärin lähempänä suosituksia kuin miesten. (Valsta ym. 2018, 46, 147–148.)

Perimä voi luoda monille elintapatautiin pohjan siirtymällä jo sikiöaikana vanhemmilta lapselle. Perittyjen geenien merkitys ihmisen koko elämänkaaren ravitsemukselliselle hyvinvoinnille on kuitenkin rajallinen, ratkaiseva merkitys on päivittäisillä ruokavalinnoilla. (Voutilainen, Mutanen & Fogelholm 2015, 169.) Nuorena opitut tavat luovat pohjan terveelliselle ja tasapainoiselle ruokavaliolle (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 24).

Suomalaisten ruokavaliota voisi parantaa suosimalla kuitupitoisia hiilihydraattien lähteitä sekä monipuolistamalla ja lisäämällä kasvien, juuresten, vihannesten, palkokasvien, pähkinöiden ja siementen käyttöä. Rasvan laatua voisi parantaa korvaamalla punaista lihaa ja maitotuotteita vaalealla lihalla, kalalla ja kasvisruoilla sekä suosimalla vähärasvaisia maitovalmisteita ja kasviöljyjä. Omaan ravitsemukseensa voi vaikuttaa noudattamalla ravintosuositusten mukaista lautasmallia ja valitsemalla pakkausmerkintöjen avulla ravintorikkaita ruokia – joiden ravitsemuksellista laatua ei ole heikennetty esimerkiksi lisäämällä paljon suolaa tai sokeria. (Valsta ym. 2018, 148.) EU:n elintarviketietoasetuksen (EU N:o 1169/2011) myötä elintarvikkeen ravintoarvomerkintä on pakollista lähes kaikissa elintarvikkeissa (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 34).

Suomessa (Lundqvist ym. 2018, 359), kuten muissakin pohjoismaissa (Mithril ym. 2012, 1941) lihavuus lasten ja aikuisten keskuudessa on yleistynyt viime vuosikymmenien aikana. Lihavuus voi altistaa terveysriskeille, kuten kakkostyypin diabetes, nivelrikko, sydän- ja verisuonitaudit ja useat syövät (Haslam & James 2005, 1197). Lihavuutta tutkittaessa mittareina käytetään yleensä painoindeksiä tai vyötärönympärystä (Huxley, Mendis, Zheleznyakov, Reddy & Chan 2010, 16).

Kuluttajat tekevät välillä epäloogisesti ruokaan liittyviä epäterveellisiä ostopäätöksiä. Yhteiskunnan ruokavalintoihin vaikuttamisen ratkaisuksi on ehdotettu ”tuuppaamista” (englanniksi *nudge theory*). Tuuppaaminen tarkoittaa rajoittamisen tai tuputtamisen sijasta, muokataan päätöksen teon ympä-

rillä olevaa ilmapiiriä ja ympäristöä sellaiseksi, joka alitajuntaisesti rohkaisee kuluttajaa tekemään hyvinvointia edistäviä päätöksiä. (Anneliese & Thomas 2016, 1–2.)

Jotta niin sanottua pohjoismaista, tai toiselta nimeltään Itämeren ruokavaliota, voitaisiin paremmin vertailla muihin ruokavalioihin, aiemmin esitellyn Valtion ravitsemusneuvottelukunnan koostaman ruokakolmion lisäksi Itä-Suomen yliopiston ravitsemusasiantuntijat, Suomen Sydänliitto ja Suomen Diabetesliitto ovat yhdessä kehittäneet Itämeren ruokakolmion (kuva 3). Tämän ruokakolmion mukainen Itämeren ruokavalio on koostumukseltaan hyvin samankaltainen kuin tunnetumpi, terveyttä edistäväksi mielletty Välimeren ruokavalio. Isoimpana erona voidaan pitää raaka-aineiden alkuperää. Itämeren ruokavaliossa suositetaan pohjoismaissa tuotettua, suomalaisen ruokakulttuurin mukaista ruokaa. Molemmissa ruokavalioissa suositellaan kasvipäristen rasvojen käyttöä – Välimeren ruokavaliossa oliiviöljyä ja Itämeren ruokavaliossa rypsiöljyä. (Diabetesliitto & Sydänliitto 2012; Kanerva, Kaartinen, Schwab, Lahti-Koski & Männistö 2014, 1697–1698.)



KUVA 3. Itämeren ruokakolmio (Diabetesliitto & Sydänliitto 2012; Kanerva ym. 2014, 1698).

Suosituksen mukainen Itämeren ruokavalio on pitkälti kasvipäristä, ja näin ollen myös hyvin vitamiini-, mineraali- ja kuitupitoinen. Tämän lisäksi se sisältää vain vähän tyydyttyneitä rasvahappoja ja alkoholia, joten tutkimusten mukaan Itämeren ruokavaliolla on positiivista vaikutusta pohjoismaisen väestön sairastuvuuden ja kuolleisuuden vähentämisessä. (Adamsson ym. 2012, 1; Kanerva ym. 2014, 1703). Tutkittaessa Itämeren ruokavaliota yhteyttä lihavuuteen, havaittiin yhteys erityisesti vyötärön ympäröivän rasvan pienentymisessä (Kanerva, Kaartinen, Schwab, Lahti-Koski & Männistö 2013, 523.)

Koska suurin osa ihmisten terveyshaitoista maailmanlaajuisesti johtuu suoraan yksilön ravitsemuksesta (Rodgers ym. 2004, 50), on ennalta ehkäisevänä toimenpiteenä terveyttä edistävän ruokavaliota

edistäminen tärkeää. Varsinkin Euroopan maissa on hyvin samankaltaisia terveysongelmia, ja näiden maiden ravitsemussuositukset ovatkin hyvin samankaltaisia (Brug & Oenema 2006, 91).

On kuitenkin esitetty, että koska ravitsemussuositukset nojaavat vahvasti eri ravintoaineiden saamiseen, ja nykypäivän terveysongelmat johtuvat enemmänkin ylikulutuksesta, ateriarytmistä ja ruoasta kuin yksittäisten ravintoaineiden puutostiloista ja tulevaisuudessa ilmastonmuutoksen tuomiin haasteisiin sopeutumisessa ruoantuotannossa tulee entistäkin tärkeämpää, vastauksena globaaleihin terveysongelmiin voisi olla ruokavalioiden parempi alueellinen räätälöinti. Paikallinen ruokavaliosuositus ottaisi huomioon alueelliset ruoantuotannolliset ja kulttuuriset erityispiirteet ja olisi näin kokonaisvaltaisesti kestävämpi vaihtoehto. Pohjoismaista ruokavaliota on esitetty esimerkkinä kestävästä paikallisesta ruokavaliosta. Tämän ruokavalion pääraaka-aineita olisivat paikalliset marjat, kaali, paikallinen kala ja muut merenelävät, riista ja laiduntava karja, rypsiöljy sekä kaura, ohra ja ruis. (Bere & Brug 2009, 91, 95.) Pohjoismaisista raaka-aineista koostettu pohjoismainen ruokavalio voidaan siis tutkimusten mukaan nähdä terveyttä edistävänä vaihtoehtona pohjoismaiselle kuluttajalle (Uusitupa ym. 2013, 64.)

2.3 Pohjoismainen keittiö

Jokaisella pohjoismaisella maalla on omia ruokakulttuurillisia ominaisuuksia sekä alueille tyypillisiä alakulttuureita. Esimerkiksi Maa- ja metsätaloustuottajain Keskusliitto MTK ry määrittelee suomalaiseksi ruoan, joka on tuotettu suomalaisista raaka-aineista Suomessa (Ruokatieto 2013). Suomessa ei kuitenkaan ole yhtä yhtenäistä ruokakulttuuria, vaan se koostuu monesta pienestä paketista, kuten esimerkiksi Lappi, Karjala, Järvi-Suomi ja saaristo (Kahkonen 2020). Pohjoismaiden ruokakulttuureista löytyy kuitenkin paljon yhtäläisiä piirteitä ja alueen yhteisestä ruokakulttuurista puhuttaessa on käytetty termejä, kuten Pohjoismainen ruokakulttuuri, Itämeren ruokavalio, Skandinaavinen keittiö, Pohjolan ruoka ja uusimpana ”The New Nordic Diet” (NND).

NND kehitettiin yhdessä alueen huippukokkien kanssa Pohjoismaisen ministerineuvoston käyttöön Pohjoismaisen gastronomian kehittämiseksi ja määritelmä virallistettiin vuonna 2003. ”New Nordic Cuisine Movement” syntyi halusta nostaa Pohjoismainen ruoka arvostuksessaan maailman muiden arvostettujen alueellisten keittiöiden rinnalle, kehittää pohjoismaalaisten kuluttajien ruokavalioiden ravitsemuksellista arvoa ja selkeyttää ja yhtenäistää Pohjoismaisen keittiön määritelmää. Pohjoismaisen keittiön kehittämiseksi alueen ruokalähettiläät allekirjoittivat ’manifestin’ sisältäen 10 tavoitetta ruoan puhtaudesta, laadusta, sesonkiluontoisuudesta, eettisyydestä, kestävydestä ja terveellisyydestä. NNDn ohessa julkaistiin myös pohjoismaisten lasten ja nuorten ruokavalion kehittämiseksi oma manifesti tärkeimpänä tavoitteenaan taata jokaiselle lapselle oikeus oppia valmistamaan hyvää ja terveellistä ruokaa. (Norden julkaisuaika tuntematon; Norden 2008, 5–6; Mithril ym. 2012, 1941.)

Pohjoismaisen gastronomian pohjalla ovat puhtaat ja tuoret raaka-aineet. Pohjoismaissa on paljon maa-alaa, pitkiä rantaviivoja, korkeita vuoria ja runsaasti mikroilmastoja. Tällaisessa kasvuympäristössä ihmisten on ollut pakko sopeutua vaihtuviin lämpötiloihin ja innovoida raaka-aineiden käyttöä, annoksia ja tapoja syödä. (Norden 2008, 5.) Pohjoismainen ruokavalio sisältää täysjyväviljoja, sesongin mukaisia juureksia ja vihanneksia, paikallista kalaa ja riistaa sekä niityllä laiduntavia lampaita ja vapaina kasvavia kanoja (Hahnemann 2012, 9).

Pohjoismainen ruoka on ollut kuin vaiettu salaisuus ja modernissa pohjoismaisessa keittiössä halutaan vaalia paikallisten puhtaiden raaka-aineiden makuja, toisaalta kunnioittaa ruokaperinteitä ja toisaalta innovoida uusia tapoja nauttia laadukkaista sesongin raaka-aineista valmistettua tuoretta, yksinkertaista, mutta maukasta ruokaa. (Norden 2008, 5.)

Aiemmin oli yleisempää perustaa suomalainen, ruotsalainen tai tanskalainen ravintola. Skandinaavisuus on noussut ruokatrendiksi ja pohjoismaissakin on viime vuosina perustettu monia skandinaavisia ravintoloita. (Nurmi, Vahtera & Ristimäki 2007, 9.) Yksi NND:n merkittävimmistä toimijoista ja pohjoismaisen ruokakulttuurin edelläkävijä on kööpenhaminalainen vuonna 2003 perustettu ravintola Noma. Suomessa skandinaavisen keittiön uran uurtaja on ollut ravintola Olo, innovatiivisen suomalaisen keittiön osilta esimerkiksi Palace ja uudempana tulokkaana Finnjável. Osaltaan ravintoloiden arvostuksen nousuun on varmasti vaikuttanut ruokaohjelmien suosion kasvu, ja sen kautta keittiömestareiden esiin nostaminen. Moni pohjoismaista keittiötä edustava keittiömestari ja ravintola onkin noussut maailman parhaiden ravintoloitten joukkoon (William Reed 2019; King 2019), joten pohjoismaisella gastronomialla on selkeästi myös kansainvälistä potentiaalia (Mithril ym. 2012, 1941).

2.4 Ruokamatkailu

Matkailun tulevaisuuden trendejä ovat elämyksellisyys, luksus, yksilöllisyys, vastuullisuus, omasta hyvinvoinnista huolehtiminen, kulttuurit, autenttisuus ja virtuaalisuus. Pohjoismainen puhdas luonto, ilma ja raaka-aineet muodostavat ainutlaatuiset puitteet Suomen ruokamatkailun kehittämiseksi (Havas & Adamsson 2020, 9.) Erityisesti kotimaanmarkkinoille tulisi panostaa, sillä jo nyt kotimaan matkailun osuus on 70 prosenttia ja tulevaisuudessa lähimatkailun arvostuksen ennakoidaan nousevan ja tehokas keino lisätä ruokamatkailun näkyvyyttä on sitouttaa paikalliset toimijat ja asukkaat viemään markkinointiviestiä eteenpäin. (TEM 2019, 10–11.) Pohjoismainen ruokavalio on tärkeä osa ruokamaakunnan brändin vetovoimaisuuden kehittämistä ja kulttuuristaan ylpeä paikallinen on loistava lähettiläs matkailun edistämässä.

Vuonna 2018 matkailun osuus Suomen bruttokansantuotteesta oli 2,7 prosenttia, ja luvun arvioidaan nousevan kolmeen prosenttiin vuoteen 2025 mennessä (Visit Finland 2019; Visit Finland 2020.). Maailmanlaajuisesti matkailulla on suuri kasvupotentiaali, sillä ala kasvaa globaalisti viiden prosentin vuosivauhtia. Matkailu aikaansaa myös monipuolisesti positiivisia oheisvaikutuksia, sillä yhden matkailuun käytetyn euron on laskettu tuovan suoraan 56 senttiä ja 34 senttiä epäsuoraan muille toimialoille (OECD 2020, 34). Matkailu on myös merkittävä työllistäjä – esimerkiksi vuonna 2017 matkailu työllisti Suomessa suoraan noin 140 200 henkilöä. Tavoitteena on nostaa tätä lukua 164 000 henkilöön vuoteen 2028 mennessä. (TEM 2019, 11.)

Ruoka on aina ollut tärkeässä osassa matkailua, sillä vaikka jokainen matkailija ei välttämättä innostu husky-ajelusta tai käy museoissa, jokainen heistä syö ja juo. Lisäksi erityisesti viime vuosien aikana kiinnostus ruokamatkailuun on noussut. Ruokamatkailu tarkoittaa sitä, että matkailijan matkan ensisijaisena motiivina on ruoka ja sitä ympäröivät aktiviteetit, matkalta haetaan ruokaelämyksiä. Ruokamatkan tavoitteena on löytää paikalliset maut ja sitä kautta tutustua kohteen erityispiirteisiin. Ruokamatkailu on monipuolista, sillä se voi sisältää mitä vain retkellä nautitun eväslävän ja Michelin-

tähtiravintolaruokailun väliltä. Lisäksi sitä voi olla kahvilavierailun tai ravintolaruokailun lisäksi aktiiviteetin ympärille rakennettu elämys, kuten sien-, marja- tai pilkkiretki. Parhaimmillaan matkailija oppii jotain uutta ja osallistaminen on hyvä keino tehdä ruokamatkailutuotteesta elämyksellistä. (Havas & Adamsson 2020, 2, 6–8.)

”Hungry for Finland – Ruoka elämykselliseksi ja ostettavaksi osaksi Suomen matkailua vastuullisesti!” on Visit Finlandin ruokamatkailun kehittämisen visio vuosille 2020–2028. Tarinallisuus, tuotteisuus, laadukkaat raaka-aineet, ruoan ja juoman yhdistäminen, oikea hinnoittelu, asiakaspalvelu ja elämyksen kokonaisvaltaisuus ovat menestyksekkään ruokamatkailun kulmakiviä. Suomen ruokamatkailun vahvuuksia ovat puhtaus, vastuullisuus ja turvallisuus. (Havas & Adamsson 2020, 5, 7, 34.) Myös matkailun kehittämisessä korostuu vastuullisuus, sillä matkailualan on arvioitu olevan vastuussa viidestä prosentista maailman hiilidioksidipäästöistä (World Tourism Organization and International Transport Forum 2019, 12).

Globalisoituvassa maailmassa on huomattu kuinka kaukanakin toisistaan sijaitsevat ihmisryhmät alkavat syödä samankaltaisia asioita samalla tavalla. Toisaalta samankaltaisia asioita saatetaan kuluttaa hyvin eri lailla – joskus vastareaktionä globaalin ruokakulttuurin homogenisoitumiseen. (Wilson 2006, 12.)

2.5 Ruokavalion tunnettuuden strateginen kehittäminen

Strategioita on monia erilaisia ja eri käyttötarkoituksiin sopivia. Strategia tarkoittaa yhteisön, organisaation tai järjestön yksilöllistä merkitystä, ainutlaatuisuutta, kilpailuetua ja identiteettiä ja sillä pyritään tekemään jotain paremmin tai uudella tavalla. Yleensä strategiassa määritellään tulevaisuuden suunnat ja tehdään toimintasuunnitelmia niihin pääsemiseksi. Tavoitteisiin pääsemisen mittaaminen ja jatkuva reflektointi on tärkeää. Liike-elämässä strategiisiin tavoitteisiin pääsyä on ehkä helpoin mitata taloudellisten mittarien kautta, yhteiskunnallisissa strategioissa on käytettävä muita mittareita. (Vuorinen 2013, 15, 27; Evans 2015, 14.)

Rumelt (2011, 19) erottelee hyvän strategian huonosta siten, että hyvällä strategialla on looginen rakenne, joka etenee kolmen ulottuvuuden kautta. Ensin tehdään tilannekatsaus nykyisestä ja pohditaan mitä halutaan tehdä. Tämän pohjilta luodaan toimintaperiaatteet, joista johdetaan toimintatavat. Strategia etenee johdonmukaisesti suunnitelman toimeenpanossa, toimintatavoissaan ja resurssien käytössä. Huono strategia saattaa lähteä vääristä lähtökohdista, tavoitteet voivat olla harhaanjohtavia, sillä saatetaan yrittää ratkoa väärinä ongelmia, tai se voi olla liian epämääräinen tai vaikeaselkoinen. (Rumelt 2011, 24, 45.)

Pohjois-Savon gastronomisen strategian 2020–2021 visio oli tehdä ”Pohjois-Savosta mualiman kulinäärinen napa” ja sen missio on sanoitettu kolmen ulottuvuuden kautta: laadukkuus, elämyksellisyys ja luonnollisuus (Taste Savo 2019, 2). ERG-hankekokonaisuuden aikana tärkeitä tavoitteita olivat pohjoismaisen ruokakulttuurin ja paikallisten raaka-aineiden tunnettuuden ja arvostuksen kehittäminen. Näihin tavoitteisiin on pyritty yhteiskunnan eri osa-alueilla esimerkiksi yhteisöllisten työpajojen, lähiruokatreffien, pop up -tilaisuuksien ja YouTube-videoiden avulla. (Lehikoinen ym. 2021.)

3 RUOKAJÄRJESTELMÄ

Mitä suomalaiset syövät on muuttunut teollistumisen kautta palveluyhteiskuntaan siirryttäessä. Ruoan kuluttamisen muutokseen ovat vaikuttaneet muun muassa kotitalouksien pieneneminen, kaupungistuminen, elintason nousu, elämäntapojen ja työn rytmin muutos. Myös globalisaatiolla, sekä lääke- ja ravitsemustieteiden ja teknologian kehityksellä on isoja vaikutuksia ruoan tuotantoon ja sen kautta kuluttajavalintoihimme. (Niva 2016.)

Suuri osa maapallon ruoantuotannosta toteutetaan tänäkin päivänä pienillä perheviljelmillä perinteisin keinoin. Kehittyneissä maissa uuden teknologian myötä ruoantuotanto mullistui 1960–1970-luvuilla, jolloin jalostuksen, keinokastelun, koneistuksen, uusien lannoitteiden ja kemiallisen kasvin-suojelun avulla saatiin tuottavuus ainakin tuplattua. 1980-luvulla kuitenkin alettiin huomata, kuinka tehostetun maatalouden myötä myös maaperä alkoi köyhtyä, ympäristö kemikalisoitua ja fossiilista energiaa kuluu liikaa. Näitä ongelmia lieventämään on tarjottu luomutuotantoa, jossa ravinteita pyritään kierrättämään ja kemikaalien käyttö minimoimaan. (Mutanen ym. 2021, 37.)

Ruokaan liittyvissä tutkimuksissa on tähän mennessä keskitytty pääasiassa ruoan ravintosisältöön, ja miten sen avulla edistetään terveyttä ja taataan tärkeiden ravintoaineiden saanti. Viime vuosina tärkeämmäksi ovat kuitenkin nousseet liikakulutuksesta aiheutuvat ongelmat. Eli ravitsemukseen liittyvät ongelmat eivät niinkään liity enää ravintoaineisiin vaan ruokiin ja ruokailutottumuksiin. Kehittyneissä maissa ruoan kulutus ei ole tällä hetkellä kestävä. (Bere & Brug 2008, 91–92.)

Eläintuotanto vie Suomessa 83 prosenttia ruoantuotannon käytössä olevasta pinta-alasta. Jotta ruoan kulutuksesta saataisiin kestävä, tulisi vähentää eläinperäisiä proteiineja ja lisätä kasviproteiinien käyttöä. Jo oman ruokavalion eläinperäisten raaka-aineiden määrän puolittamisella olisi merkittävä vaikutus suomalaisen kuluttajan hiilijalanjäljen pienentämiselle. (Koistinen 2021.)

Punaisen lihan ympäristö- ja terveysvaikutuksista on viime vuosina puhuttu enenevässä määrin, joka on johtanut broilerin syömisen kovaan kasvuun. Mutta broileri taas nostattaa enemmän eettisiä kysymyksiä esimerkiksi jo siinä, montako eläintä teurastetaan saman lihamäärän saamiseksi. Ja samalla juuston käyttö on kasvanut. Suomalaiset söivät vuonna 1970 noin 4,5 kilogrammaa juustoa per henkilö, nykyään se on jo noin 25 kilogrammaa. Vaikkakin nestemäisten maitotuotteiden käyttö on laskenut. (Koistinen 2021.)

Ruokajärjestelmillä on mahdollisuus edistää ihmisten terveyttä ja samalla tukea ympäristön kestävyttä, mutta tällä hetkellä tilanne on päinvastainen (Willett ym. 2019, 447). Luonnonvarat ja niiden kulutus – ja sen myötä hiilijalanjälki on hyvin epätasa-arvoista eri puolilla maapalloa. Maailman hyväosaisilla ruokaa on paljon. Ongelmia ovat ylikulutus, hävikki ja lihavuuden aiheuttamat terveysriskit. Samaan aikaan 10 prosenttia maailman väestöstä näkee nälkää. (WWF 2020, 58.)

3.1 Kestävä kehitys

Yhteiskuntaamme, yhteistä ja yksilöllistä identiteettiämme eikä maailmantaloutta ei olisi olemassa ilman maapallon monimuotoisuuden tarjoamia monipuolisia resursseja, palveluja ja toimeentulojärjestelmiä. The Intergovernmental Panel on Climate Change (IPCC), Yhdistyneitten Kansakuntien

(YK) ilmastonmuutoksen tieteellisen arvioinnin toimielimen, arvion mukaan maapallon ilmasto on lämmennyt jo noin yhdellä asteella esiteollisen ajan jälkeen ja nykyisellä kehityksellä tulee saavuttamaan 1,5 asteen nousun vuosien 2030 ja 2052 välillä. (IPCC 2018.)

Jos mitään ei tehdä, ilmaston ennustetaan lämpenevän 3–4 astetta kuluvaan vuosisadan loppuun mennessä. Ilmaston lämpeneminen on kohtalokas pyörre, joka kasvattaa nälänhätää, laajaa ilmastopakolaisuutta, eliöiden joukkosukupuuttoa ja tulvia. Sen myötä monista alueista voi tulla elinkelvottomia. Ongelmia ovat maapallon resurssien ylikulutus, maaperän köyhtyminen ja jätteiden määrän kasvu. Tällä vauhdilla vuoteen 2050 mennessä 90 prosenttia maaperästä on huonontunut ja multaisen maan uhataan loppuvan maailmasta seuraavan 60 vuoden aikana. (Sitra 2020, 14.)

Ilmastonmuutos on merkittävä globaali ongelma, joka on suoraa seurausta tavoistamme ajatella ja toimia yhteiskuntina. Sen ratkaiseminen vaatisi ongelman kokonaisvaltaisuuden ymmärrystä, sen myötä laajaa ja äkillistä muutosta ja monialaista yhteistyötä. Muutokseen tarvitaan vahvaa ilmastojohtajuutta, siihen suhtautumista sen vaatimalla tavalla – kriisinä, sekä tavoitteellisia kansainvälisiä päästöneuvotteluita johtaen vaikuttavaan ilmastososopimukseen ja kunnianhimoisiin tavoitteisiin. Käytännössä tämä tarkoittaa päästökaupan kääntämistä laskuun nopealla aikataululla. Yhdessä muiden EU maiden kanssa, Suomi on sitoutunut vähentämään kasvihuonepäästöjään vähintään 80 prosenttia vuoteen 2050 mennessä, verrattuna vuoteen 1990. Pitkän aikavälin tavoitteena on hiilineutraali yhteiskunta. (TEM 2014, 13, 21.)

YK:n jäsenmaat ovat sopineet kestävän kehityksen tavoitteista ja toimintaohjelmasta ohjaamaan kestävän kehityksen edistämistä. Agenda 2030 sisältää yhteensä 17 tavoitetta, tähdäten kokonaisvaltaiseen kestävyteen, eli turvaamaan talouden, ihmisen ja ympäristön hyvinvointia. Tavoitteet ja toimintaohjelma koskevat kaikkia maailman maita. Suomi on sitoutunut yhdessä muiden maiden kanssa edistämään tavoitteita niin kotimaassa kuin kansainvälisestikin. Vastuu tavoitteiden toimeenpanosta on ensisijaisesti valtioilla. (YK julkaisuaika tuntematon; Ulkoministeriö julkaisuaika tuntematon.) Kun valtio asettaa ilmastotavoitteensa ja sen myötä lait, toteuttamiskeinot ja toimenpiteet, tämä kannustaa yrityksiä omiin ilmastotavoitteiden vaatimiin toimiin. Valtioiden väliset yhteiset pelisäännöt edistävät yritysten toimintaympäristön oikeudenmukaisuutta. (Paloviita 2019.)

Usein kestävän kehityksen mielletään käsittävän lähinnä ympäristöteeman ja ilmastonmuutoksen, jotka ovatkin hyvin keskeisiä aiheesta puhuttaessa, sisältää aihepiiri paljon muutakin. Olennaista on, että kaikki vaikuttaa kaikkeen. (Kulovaara 2020.) Ilmastonmuutoksen torjumiseksi tarvitaan ajatusmaailman muutosta ja YK:n Agenda 2030 kestävän kehityksen tavoitteiden syvälinen pohtiminen tarjoaa siihen oivan työkalun. Kasvihuonekaasupäästöjä pitää vähentää kaikilla toimialoilla ja jokainen voi miettiä omalta kohdaltaan toimia kohti kestävämpää yhteiskuntaa. (TEM 2014, 9–10; Kulovaara 2020.)

Kestävyden määritelmää voidaan avata helpoiten sen kautta, mitä se ei ole. Toiminta, suhde tai organisaatio *ei* ole kestävä, jos se heikentää toimintaympäristönsä sosiaalisia, taloudellisia tai ympäristöllisiä olosuhteita. Perinteinen tapa ymmärtää kestävyys on pyrkimys käyttää luonnonvaroja vähemmän kuormittavasti. Se voi olla kuitenkin paljon enemmän, mutta vaatii ajatusmaailman muutosta, jotta voi kehittää toimintaansa oikeasti kestäväksi. (Thiele 2016, 2; Puupponen 2020.)

Kokonaisvaltainen kestävyys niin yksilöinä kuin liiketoiminnassa, ei ole sellainen maali, jonka voi saavuttaa, vaan tulisi olla jatkuvaa toiminnan kehittämistä, toimintaympäristön muutoksien ennakointia ja niihin reagoimista. Kestävyyskysymykset ovat lopulta arvokysymyksiä, joiden ymmärrys vaatii laajaa ajallista ja maantieteellistä käsitystä ja pyrkimystä paremmin ymmärtämään maailmaa ja itseämme. Liiketoiminnan kehittäminen kestäväksi vaatii myös kekseliäisyyttä menestyäkseen ilmastomuutoksen muovaamassa toimintaympäristössä. Innovatiivinen toimija ennakoii ja voi löytää tilanteesta uusia liiketoimintamahdollisuuksia. (Thiele 2016, 3–5.)

Kestävästä kehityksestä on tullut moderni 'megatrendi' – laajalti käytetty, hieman epämääräinenkin, käsite, jonka määritelmä riippuu mistä näkökulmasta sitä tarkastellaan. Kriitikoiden mukaan siitä on tullut toisaalta liiankin laaja käsite ja jotta se oikeasti palvelisi alkuperäisiä tavoitteitaan, ja se pitäisiikin määritellä uudelleen. Thielen (2016, 2) mielestä nykyajan ilmastomuutoksen ja resurssien vähentymisen kanssa kamppailevat, alakynnessä olevat valtiot ovat tavallaan ulkoistaneet yhteiskuntien ja maapallon pelastamisen 'kestävyys' -käsitteen alle. Käsitteen käytöstä voi olla montaa mieltä, mutta esimerkiksi entinen Norjan pääministeri ja 80-luvulla YK:n ympäristön ja kehityksen maailman komission puheenjohtajana toiminut Gro Harlem Brundtland tiivisti sen näin: "Kestävä kehitys on kehitystä, joka tyydyttää nykyhetken tarpeet viemättä tulevilta sukupolvilta mahdollisuutta tyydyttää omat tarpeensa." (Kulovaara 2020.) Thiele (2016, 4) lisää tähän määritelmään ydinarvojen säilyttämisen toiminnassa, tulevaisuuden ennakoinnin ja muutosjohtamisen tärkeyden.

Yhteisöjen ja ihmisten väliset suhteet ovat inhimillisiä, ja niille on luontaista suhteiden kompleksisuus ja moninaisuus. Päätöksiä tehdessä ja toimintaa suunniteltaessa tulisi ottaa huomioon toiminnan seurauksia eri sidosryhmien näkökulmasta. Kestävä kehitys tarkoittaa ympäristön, ihmisen ja talouden tasavertaista huomioimista toiminnassa ja päätöksenteossa. Kestävää ruokavaliota voidaankin tarkastella kestävä kehityksen neljästä eri ulottuvuudesta; ekologinen (ympäristö), taloudellinen, sosiaalinen (yhteiskunta) ja kulttuurinen kestävyys. (Kulovaara 2020.)

3.1.1 Ympäristö

Thielen (2016) mukaan kestävyys perustuu vastuuseen ylläpitää yhteisöä ja toimintaympäristöämme, jotka ylläpitävät meitä. Pohjimmiltaan biologisina organismeina meitä ylläpitää biosfääri, jota ilman elämä maapallolla häviäisi nopeasti. Biosfääri sisältää monia ihmisen perustarpeita tyydyttäviä resursseja; vakaa ilmasto, puhdas ilma, vesi ja ruoka, sekä esimerkiksi rakennusmateriaalit ja muut raaka-aineet. Näiden lisäksi luonto tarjoaa paljon emotionaalisia tarpeita tyydyttäviä elämyksiä. Modernissa teknologisessa mukavuudessa helposti unohtuu ihmisen riippuvuus luonnosta, ja tulisikin muistaa, että luonnonvarat ja elinvoimainen ekosysteemi luovat pohjan niin ihmiskunnalle kuin taloudelliselle järjestelmälle. (Thiele 2016, 65.)

Kortetmäen (2019) mukaan, koska ihmisen ja luonnon yhteys on erottamaton, ihmisoikeuksien toteutumisen määritelmää pitäisi muokata siten, että ne toteutuvat parhaiten, kun otetaan huomioon hiilijalanjäljen minimoiminen ja väestönkasvun rajoittaminen. Minna Halmeen mukaan enää pitäisi oivaltaa ilmaston ja maapallon suojelussa viime kädessä olevan kyse samasta asiasta; ihmishenkien suojelusta (De Fresnes 2020).

3.1.2 Talous

Taloudellista kestävyyttä pohdittaessa yritetään löytää keinoja, miten tuotteet ja palvelut voitaisiin tuottaa niin, että ympäristö rasittuu mahdollisimman vähän. Kuinka paljon ympäristön resursseja voidaan käyttää, jotta voidaan vielä puhua kestävästä kehityksestä? Kuinka paljon talous voi kasvaa vahingoittamatta ympäristöä? Kestävällä pohjalla oleva talous auttaa yhteiskuntaa valmistautumaan erilaisiin sosiaalisiin haasteisiin liittyen esimerkiksi väestönkasvuun, väestön ikääntymiseen tai odottamattomiin ongelmiin. Voidaankin ajatella, että kestävä talous muodostaa perustan sosiaaliselle kestävyydelle. Talouskasvu on toisaalta myös turvaava tekijä, ei siis vain muita tekijöitä uhkaava. (Kulovaara 2020.) 1900-luvun kapitalismissa yhteiskunnassa tärkeimpänä pidettiin taloudellista kestävyyttä, modernin kestävä yhteiskunnan tulisi ottaa huomioon kaikki kestävyuden ulottuvuudet ja löytää tasapaino niiden välille.

Sternin (2007) tutkimuksessa havaittiin, kuinka ilmastonmuutoksen torjunta olisi taloudellisesti edullisempaa mitä varhaisemmin siihen puututaan. Ilmastonmuutos on siis enenevässä määrin myös taloudellinen kysymys (Paloviita 2019). Päätöksenteossa, erityisesti kriisiaikana, puhutaan paljon kaiken olevan kiinni rahasta. Lundin (2017) mukaan raha, innovaatiot tai tekninen osaaminen ei ratkaise, vaan globaali demokraattinen päätöksenteko. Thielen (2016, 6–7) mielestä olennainen haaste kestävydestä puhuttaessa onkin se, kuinka paljon rahaa ja valtaa on tienattavissa taloudellisella epävakaudella, epäoikeudenmukaisuuksilla ja välinpitämättömyydellä – ainakin lyhyellä aikavälillä.

3.1.3 Yhteiskunta

Sosiaalisen ja kulttuurisen kestävyuden keskeinen tavoite on hyvinvoinnin edellytysten säilyminen sukupolvilta toisille (Ympäristöministeriö julkaisuaika tuntematon). Sosiaalisen kestävyuden perustana on vakaa yhteiskunta ja sen ennustettavuus. Sosiaalisesti kestävässä yhteiskunnassa kaikilla on mahdollisuus osallistua, vaikuttaa omaan hyvinvointiinsa ja yhteiskunnan toimintaan, voida hyvin ja toteuttaa omalla toiminnallaan kestävä kehitystä. Kestävyys ja kestävä kehitys tapahtuu ihmisen toiminnan tuloksena. (Kulovaara 2020; Puupponen 2020.)

Sosiaalisen kestävyuden ytimessä ovat yhdenvertaisuus, tasa-arvo ja perusoikeuksien toteutuminen, sekä se, että voimme myös siirtää hyvinvointiamme myös tuleville sukupolville. Olennainen kysymys sosiaalista kestävyyttä pohdittaessa on: Miten voimme vastata erilaisiin ongelmiin, jotta tulevilla sukupolvilla mahdollisuus hyvään elämään? Sosiaaliseen kestävyteen liittyviä olennaisia haasteita ovat esimerkiksi väestönkasvu, köyhyys, ruoka- ja terveydenhuolto, koulutuksen mahdollistaminen kaikille ja sukupuolten välinen epätasa-arvo. Ekososiaalinen yhteiskuntapolitiikka tarkoittaa sitä, kuinka ympäristöasiat vaikuttavat ja tulevat vaikuttamaan entistä enemmän ihmisten hyvinvointiin, ja ympäristöasiat tulisikin ottaa entistä enemmän osaksi sosiaalipolitiikkaa ja päätöksentekoa. (Kulovaara 2020; Puupponen 2020.)

3.1.4 Kulttuuri

Kestävä kehityksen näkökulmista tuoreimpana kulttuurin määritelmä hakee vielä hieman muotoaan. Kulttuurinen kestävyys on paljon käytetty käsite, mutta toistaiseksi vähän tutkittu. Kulttuurisen kestävyuden ytimessä on ihmisyyden ja siihen kuuluu kulttuurien säilyttäminen ja kehittyminen suku-

polvilta toiselle, ihmisten vapaan henkisen toiminnan ja eettisen kasvun takaaminen sekä kulttuuri-diversiteetin suojeleminen. Kulttuurinen kestävyys niputetaan usein yhteen sosiaalisen kestävyuden kanssa sosiokulttuuriseksi kestävyudeksi. Merkitys onkin osittain päällekkäinen, mutta niitä olisi hyvä käsitellä omina ulottuvuuksinaan, jotta varsinkin ongelmiin suhtaudutaan mahdollisimman oikeudenmukaisesti ja tasa-arvoisesti. (Kulovaara 2020.)

Kulttuurinen kestävyys voidaan määritellä kolmena eri ulottuvuutena: elämäntapana, luovana toimintana ja merkitysjärjestelminä. Viimeksi mainittu on määritelmistä monipuolisin ja siksi käytetyin kulttuuritutkimuksessa. Ihmiset tulkitsevat kulttuurin avulla ympäröivää maailmaa, luovat asioille ja kokemuksille merkityksiä. Globalisaation kiihtyessä kulttuurillisen kestävyuden haasteita ovat kulttuurien välinen yhteistyö ja toisaalta niiden törmäys monikulttuurisessa maailmassa. Miten taataan eri kulttuurien erityispiirteiden säilyminen; miten niitä pitäisi uudistaa ja mitä ehdottomasti säilyttää? (Kumpulainen 2019; Kulovaara 2020.)

Kulttuuri määrittää ihmisen tottumukset ja usein myös sen, mistä hän unelmoi. Joskus käy niin, että vaikka järjellä tiedämme jotain todeksi ja miten pitäisi toimia, kulttuuriset toimintatavat lopulta määräävät. Ylhäältä päin annetut raamit harvoin saavat isoja muutoksia aikaan, vaan muutoksen aikaan saamiseksi ja saadakseen uudet toimintatavat pysymään, pitää ymmärtää ihmisen kulttuurista ajatusmaailmaa. Kulttuuri yhdistää ja erottaa, ja kestävydestä puhuttaessa ihmisillä voi olla loppujen lopuksi sama tavoite, mutta hyvin erilaiset toimintatavat siihen pääsemiseksi. (Kumpulainen 2019.)

Kulttuuriseen kestävyteen liittyy olennaisesti lasten ja nuorten tasapainoisen kulttuuri-identiteetin kehittyminen. Kun ihmisen oma kulttuuri-identiteetti on vakaa ja selkeä, on avoimempi ymmärtämään muita ihmisiä. Juurtuminen omaan ympäristöön auttaa olemaan kiinnostunut myös ympäröivästä maailmasta ja muusta kuin itsestään. (Kumpulainen 2019.) Tarvitaan avointa asennetta ja halua ymmärtää toisen ihmisen todellisuutta ja kulttuuria, jotta voidaan luoda yhdessä rakentavasti kestävää tulevaisuutta hyvin mielin.

3.2 Kiertotalous

Ruoka ja sen tuotanto on ihmiselle tärkeä elinehto. Ilmastonmuutos vaikuttaa ruoantuotantoon ja ruoantuotanto ilmastonmuutokseen. (Ulkoministeriö 2020.) Living Planet -raportin mukaan kulutuksemme on ylittänyt luonnon uusiutumiskyvyn jo luvulta 1980 lähtien. Maailman luonnonvaroista, joiden pitäisi kestää koko vuodeksi ollakseen kestävä, suomalaiset kuluttavat osansa seitsemässä kuukaudessa. Tämä on noin neljä kuukautta nopeammin kuin maailman keskiarvo. (WWF 2020, 6, 59.)

Ruokavalio on yksi kuluttajan isoimmista mahdollisuuksista vaikuttaa omaan hiilijalanjälkeensä, sillä yli viidesosa kulutuksen hiilijalanjäljestä aiheutuu ruoan tuotannosta ja kulutuksesta. Ihmisen toiminta eniten maan ravinnekuormitusta kuormittaa maatalous. Ruoantuotannon ilmastovaikutuksista suurin osa johtuu lannoitteiden käytöstä sekä suoraan eläimistä. (Luke 2016.) Onko siis vastuullisen kuluttamisen ehtona vastuullinen tuottaminen vai toisinpäin?

Noin kolmannes koko Suomen tuotannon ja kulutuksen hiilijalanjäljestä muodostuu ruoan tuotannon ja kulutuksen ketjussa. Ruokavalio onkin yksi kuluttajan isoimmista mahdollisuuksista vaikuttaa

omaan hiilijalanjälkeensä, sillä neljännes kuluttajan päästöistä aiheutuu ruokavaliosta. Ruokavaliomuutoksilla voitaisiin vähentää ruoan ilmastovaikutuksia 30–40 prosenttia, samalla parantaen ruokavaliion ravitsemuksellista laatua. Jos suomalaiset söisivät ravitsemussuosittelun mukaan, vähentäisi se jo itsessään ruoan ympäristökuormitusta. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 40; Saari-
nen ym. 2019, 119.) Isomäki (2021, 7) toteaa, että on hyvin todennäköistä, ettei ilmaston lämpenemistä saada pysäytettyä ilman ruokavaliomme painopisteen muutosta. Ilmastopaneelin (2020) mukaan tällä hetkellä kuluttajien on haastavaa löytää luotettavaa tietoa kulutusvalintojensa ilmasto-
vaikutuksista.

Kulutuksen päästöjen vähentämiseksi pitäisi parantaa elintarvikeketjujen materiaali- ja energiatehokkuutta. Keinoja ovat esimerkiksi ruokaketjun vastuullisuuden kehittäminen, julkisten ketjujen muuttaminen resurssiviisaiksi, ruokahävikin vähentäminen ja kuluttajaneuvonnan parantaminen. (TEM 2014, 60.) Kestävät kuluttajavalinnat ja esimerkiksi kierrätys ovat kuitenkin vain pintaraapaisua ja esimerkiksi Thielen (2016, 3) mukaan globaalin kestävyuden saavuttamiseksi tarvitaan teknologisia innovaatioita. Kestävät ratkaisut tarkoittavat monesti yksinkertaisimmillaan ongelman ratkaisua löytämällä siihen oikea väline. Toisaalta meidän tulisi hyväksyä, että kaikkiin ”ongelmiin” ei tarvita teknologista ratkaisua. Monesti sopiva väline tai ratkaisu on yksinkertainen, saastuttamaton ja halpa. On myös hyvä muistaa, että jokainen uusi teknologia tuottaa ennalta arvaamattomia vaikutuksia. Juuri teknologia erottaa ihmisen muista eläimistä ongelmanratkaisussa ja on historiallisesti johtanut yhdessä väestönkasvun kanssa yhteiskuntien romahduksiin. (Thiele 2016, 91.)

Kiertotalouden pohjilla on ajatuksia siitä, miten suhtaudumme tavaroihin ja omistamiseen. Sen ytimessä on jätteen synnyn minimoiminen kaikessa toiminnassamme. Laajemmin kiertotaloudessa tähdätään materiaalien tehokkaaseen kiertoon ja jätteiden hyödyntämiseen. Yksi tapa kuvata kiertotaloutta on 3R:n käsite; vähentäminen (*reduce*), uudelleen käyttö (*reuse*) ja kierrätys (*recycle*). Kiertotalouden toimia voivat olla myös esimerkiksi tuotteen korjaaminen, kunnostaminen, kirpputori-
toiminta ja lainaaminen. (Puupponen 2019.)

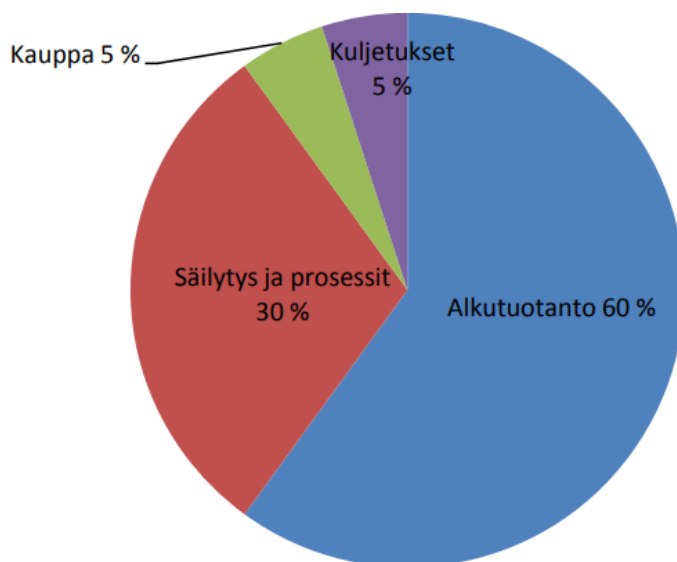
Kiertotalouden toteuttaminen ruokajärjestelmässä tähtää raaka-aineen arvon säilyttämiseen mahdollisimman pitkään. Tuotettu ruoka käytetään ensin ihmisten ravinnoksi, ruokaketjun sivu- ja lopputuotteet uusiokäytetään ja jäljelle jääneet lopputuotteet hyödynnetään energiana. Koko ketju pyörii uusiutuville energialähteillä energiatehokkaasti. (Jurgilevich ym. 2016; Kynkäänniemi 2019.) Yritykselle tuotteen tai palvelun ympäristövaikutusten seuraamiseksi ja hallinnoimiseksi on erilaisia työkaluja, kuten elinkaariarviointi, eli LCA (*Life Cycle Assessment*) tai ympäristöriskianalyysi, eli RA (*Risk Analysis*). (Nissinen 2013.)

3.3 Lähiruoka

Kuluttajat ovat yhä kiinnostuneempia elintarvikkeiden alkuperästä ja tuotantopolusta – eli niin sanottu minkä reitin ruoka kulkee pellolta pöytään. Ruoka aiheuttaa ilmastovaikutuksia sen koko elinkaaren aikana: tuotannossa, prosessoinnissa, kaupassa, ravintolassa, ruoan valmistuksessa ja säilytyksessä. (Savikko, Himanen, Rimhanen & Mäkinen 2013.) Ruoan kulutuksella on aina ilmastovaikutuksia, ja ei ole olemassa täydellisen kestävää ruokavaliota, vaan ruokavaliion kokonaisvaikutuksia

pohtiessa kyseessä on aina kompromissi enemmän tai vähemmän huonojen vaihtoehtojen välillä. (Gjerris, Gamborg & Saxe 2016, 98.)

Lähiruoasta on tullut viime vuosina tärkeä ruoan kestävyysindikaattori suomalaisilla ruokamarkkinoilla. Pohjoismaisen ruokavalion yhteydessä korostetaan paikallisten raaka-aineiden käyttöä. Esimerkiksi Hahneemannin (2012, 11) mukaan terveellinen pohjoismainen ruokavalio sisältää paljon lähiruokaa. Tapa, jolla termiä korostetaan julkisessa keskustelussa, saattaa kuitenkin olla hieman harhaanjohtavaa, sillä kuten kuvasta 4 näkyy, kuljetuksen osuus ruoan ilmastovaikutuksista on vain 5 prosenttia (Riipi & Kurppa 2013, 7). Näinpä lyhyt kuljetusmatka ei yksistään riitä perusteluksi ruoan ilmastoystäväisyydelle. Koska kaukana tuotetun massaelintarvikkeen kuljetus on niin optimoitu, saadaan sen kuljetuksesta aiheutuvat ilmastopäästöt minimoitua. Pienellä lähituottajalla saattaa olla hyvinkin ilmastoystäväinen tuote, mutta pienten ruokaerien kuljettelu lähimaastossa saattaaakin yhtäkkiä nostaa tuotekohtaista päästöä tuntuvasti (Koistinen 2021). (Savikko ym. 2013.)



KUVA 4. Ruoan ilmastopäästöt (Riipi & Kurppa 2013, 7)

Ruoan ilmastopäästöistä noin 60 prosenttia syntyy alkutuotannossa (kuva 4). Suomalaisen elintarviketeollisuuden ympäristövastuun ytimessä on vesistöjen tilan parantaminen ja rehevöittävien päästöjen minimointi. (Riipi & Kurppa 2013, 7.) Pakkausten osuus ruoan ilmastovaikutuksista on noin 1–2 prosenttia (Koistinen 2021).

Lähiruoan etuna on, että sen kautta ruoan tuotanto saadaan osaksi paikalliskulttuuria ja maisemaa. Lähellä tuotetun ruoan tuotantoketju on myös usein läpinäkyvämpi, eli on helpompi tietää, miten se on tuotettu ja samalla tukee paikallistaloutta (Maa- ja metsätalousministeriö 2021, 8). Ruoan tuotanto on parhaimmillaan, kun hyödynnetään paikallisen seudun vahvuuksia vuodenajan mukaisesti. (Savikko ym. 2013.) Ilmastoystäväisen pohjoismaisen ruokavalion ytimessä onkin paikallisten, sesongin mukaisten kasvien, juuresten, hedelmien ja marjojen hyödyntäminen ja raaka-aineiden omien parhaiden piirteiden korostaminen. Toimivasta lähiruokaverkostosta on hyötyä myös globaalissa kriisitilanteessa. Sen avulla ruokajärjestelmämme on huoltovarmempi, kuin jos se olisi kansainvälisten markkinoiden varassa. (De Fresnes, 2020.)

Ruoan kansainvälisten markkinoiden myötä Suomi on ulkoistanut suuren osan tuotannosta syntyvistä ilmastopäästöistä, sillä tuotannon päästöt lasketaan siihen maahan, jossa ne ovat syntyneet. Suomen ympäristökeskuksen mukaan, jos kulutuksen päästöissä otettaisiin huomioon tuotteen koko tuotantoketjun aikana aiheutuneet kasvihuonekaasupäästöt, olisi tuotteen koko hiilijalanjälki 33 prosenttia suurempi, kuin tämän hetken virallisten tilastojen mukaiset päästöt. (SLL 2019.) Lähiruoan suosimisen myötä otamme suuremmilta osin vastuun tuotteen elinkaaren ympäristövaikutuksista kuin jos tuote olisi tuotettu kaukana, ja pystymme hallinnoimaan ympäristövaikutuksia paikallisesti.

3.4 Koronaepidemian vaikutuksista

Koronaepidemian aiheuttamat muutokset liikkumiseen, työhön, kulutukseen ja kotiin ovat vaikuttaneet monien ihmisten ajattelutapoihin ja hyvän elämän määritelmään. COVID-19-epidemian aikana myös suhtautuminen ruokaan on monilla tapaa muuttunut. Ruoan saatavuus on vaihdellut ja liikkumisrajoitusten takia ihmiset ovat tehneet ruokaa enemmän itse. Noutoruoan ja kotikuljetuspalveluiden käyttö on lisääntynyt. (Korkman, Greene & Hantula 2020, 3–6.)

Ruoan valmistaminen ja suunnitteleminen itse ja yhdessä läheisten kanssa voi vaikuttaa arvostukseen raaka-aineita kohtaan. Moni on pandemian aiheuttamien ruoan käytön muutosten myötä huomannut, että ruoan valmistaminen voi toimia stressin lievittäjänä tai mukavana yhteisenä puuhana läheisten kanssa. Kun ruokaa ajattelee enemmän, usein herää kiinnostusta myös sen terveellisyyttä, eettisyyttä ja vastuullisuutta kohtaan. Pandemian aikana moni on halunnut tukea paikallisia yrittäjiä, ja suomalaisten keskuudessa on herännyt ennennäkemätöntä kiinnostusta suomalaista ruokaa kohtaan. Sitran mielestä ruoan tuottajien ja ruoka-alan toimijoiden kannattaisi käyttää tätä kasvavaa kiinnostusta hyväkseen ja vahvistaa suomalaisen ruoan mainetta. Jos tuottajat pystyvät avoimesti näyttämään, miten ruoka on tuotettu, voitaisiin vahvistaa mielikuvia suomalaisesta ruoasta terveyttä edistävänä, vastuullisena ja eettisenä vaihtoehtona. (Korkman, Greene & Hantula 2020, 33–34.)

Koronarajoitusten takia yritykset ovat joutuneet sopeuttamaan toimintaansa. Monet ravintolat, jotka eivät ennen tarjonneet noutoruokaa, ovat sen koronavuosien aikana ottaneet tarjontaansa, alkaneet valmistaa kaupassa myytäviä valmisruokia tai ateria pakkauksia, tai esimerkiksi verkon kautta toteutettavia ruoanvalmistuskursseja. Jotkut fine dining -ravintolat ovat muovanneet tarjontaansa helpommin lähestyttävään muotoon. (Porter 2021.)

3.5 Ravintolaruokaan liittyviä tulevaisuuden näkymiä

Globaaleissa ruokatrendeissä näkyy vastuullisuus, terveyden edistäminen ja digitaalisuus. Kuluttajat ovat myös entistä kiinnostuneempia ruoan alkuperästä ja ruoka onki enenevässä määrin osa identiteettiä ja henkilökohtaista tarinankerrontaa. Yhteiskunta polarisoituu yhä enemmän ja eriarvoistuminen näkyy myös ruokavalinnoissa. Helppoutta arvostetaan ja erilaisten puolivalmisteiden ja valmisruokien kysyntä kasvaa. (Apetit 2021, 6; Valio 2021.)

Länsimaiset kuluttajat ovat enenevässä määrin kiinnostuneita ruoan sisällöstä (Savikko ym. 2013) ja sen terveysvaikutuksista. Google Trendsin hakusanadatan avulla tutkittiin ruokavalioihin liittyvää kiinnostusta globaalisti ja paikallisesti vuosina 2009–2014. Tutkimuksen mukaan maailmanlaajuisesti ihmiset etsivät eniten tietoa vegaaniruokavaliosta. Toisena tuli kasvisruokavaliosta ja kolmantena vähä-

hiilihydraattinen ruokavalio. Pohjoismaissa korostui erityisesti vähähiilihydraattinen ruokavalio ja Suomessa FODMAP -ruokavalio. (Kamiński, Skonieczna-Żydecka, Nowak & Stachowska 2020, 2, 5.)

IPCC:n (2018, 9) mukaan ilmastonmuutos tulee tulevaisuudessa aiheuttamaan haasteita ruoan saatavuuteen. Biodiversiteetin heiketessä ja lajien kuollessa sukupuuttoon, ruoan monipuolisuus erityisesti merenelävien ja lihan suhteen tulee vähenemään rajusti. Rehun laadun heikkeneminen, antibioottien liikakäyttö, taudit ja juomaveden väheneminen vaikeuttavat tulevaisuudessa maataloutta ja vaikuttavat lihantuotannon lisäksi monien peruselintarvikkeiden saatavuuteen, kuten maissi, riisi, vehnä ja muut viljatuotteet. Maailmanlaajuisesti tämä tarkoittaa ruoan eriarvoistumisen lisääntymistä ja esimerkiksi ruoan hinnan kasvua. (IPCC 2019, 10, 1–17.)

Sadannan ja lämpötilan muutoksilla voi olla vaikutusta viljasatoihin. Esimerkiksi Suomessa vuonna 2021 ohrasadot jäivät normaalia pienemmiksi. Tämän takia tarvitaan kokeiluita erilaisten lajien soveltuvuudesta suomen maaperään ja ilmastoon sekä tuotannon monipuolistamista, jotta yhden lajin kärsiessä tietynä vuonna, joku toinen saattaa selvitä ja näin emme menetä koko vuoden satoa. Mahdollisia sopeutumiskeinoja tulevaisuuden ruoantuotannon haasteille voisi olla nykyään rehukäytössä olevien kasvien jalostaminen ihmiskäyttöön – esimerkiksi rapsirouhe ja nurmi. Kasvinjalostuksella voidaan jalostaa kasveja sopeutumaan paremmin muuttuvaan ilmastoon. (Koistinen 2021.)

Tulevaisuuden teknologiset innovaatiot keskittyvät tällä hetkellä eniten proteiinin vaihtoehtoiseen tuottamiseen. Teknologian avulla pyritään löytämään vaihtoehtoja eläinperäiselle proteiinille. Laboratorioissa yritetään kasvattaa keinolihaa ja kehittää elintarvikkeita syötävistä hyönteisistä. (StartUs 2021.) Solar Foods on suomalainen startup-yritys, joka kehittää teknologiaa ravinnoksi sopivan proteiinin, Soleinin, tuottamiseksi ilmastusta ja sähköstä (Vainikka 2021). Esimerkkejä Suomessa toimivista ruoan kestävyteen keskittyneistä innovaatioista ovat hävikkiruokasovellukset ResQ Club ja Fiksuruoka, Pohjoismaiden ensimmäinen jäteteettömällä periaatteella toimiva ravintola Nolla ja härkäpavusta elintarvikkeita valmistava Verso Food (Kulmala & Lehtinen 2021).

Digitaalisuus tulee näkymään yhä enemmän myös palvelualojen liiketoiminnassa. Digitalisaatio luo mahdollisuuksia uudelleenlaisille liiketoimintamalleille ja asiakaskokemukselle. Yrityksillä on käytettävissä valtavasti tietoa ja sitä hyödyntämällä voidaan toimintaa kohdistaa ja optimoida yhä paremmin. Lisääntynyt tiedon määrä tuo sekä mahdollisuuksia että haasteita viestinnälle ja asiakashallinnalle. Digitalisaatio vaikuttaa myös asiakkaitten käyttäytymiseen, sillä myös heillä on käytössään entistä enemmän tietoa reaaliajassa. (Palta 2016, 4.)

Ravintolaruokailulle digitaalisuus tuo uusia mahdollisuuksia esimerkiksi elämyksellisyyden lisäämiseksi lisätyn todellisuuden avulla. Kuopiossa Puijon Torniravintolassa on käytössä Salmi AR sovellus, jonka avulla asiakas pääsee kuulemaan annoksissa käytetyistä raaka-aineista suoraan tuottajilta. (Salmi julkaisuaika tuntematon.) Ravintolat voivat myös kasvattaa omia yrtejään, perustaa kaupunkipuutarhan, vertikaalisen puutarhan tai koristella ruokia itsekeräämillään raaka-aineilla.

4 RUOAN VALINTA

Ihmisillä kehittyneissä maissa on monipuolisesti ruokaa tarjolla ja joka päivä tehdään lukuisia ruokaan liittyviä valintoja (Connors, Bisogni, Sobal & Devine 2001, 189). Ruoka muodostaa merkittävän osan kotitalouden menoista ja toisaalta koko ruokajärjestelmällä: tuotannolla, kuljetuksella, myynnillä ja ravintolapalveluilla on merkittävä rooli niin paikallistaloudessa kuin maailmantaloudellessakin. Ymmärtääksemme ravitsemusta ja ruoan kulutusta ja voidaksemme parantaa yksilöiden ja väestöjen ravitsemusta, tulee meidän ymmärtää mikä vaikuttaa kuluttajan ruokavalintoihin; paljonko syödään ja mikä vaikuttaa valintaan eri vaihtoehtojen välillä. (Shepherd & Raats 2006, x.) Ruokavalinnoilamme voimme siis vaikuttaa sekä omaan, että ympäristömme ja yhteiskuntamme hyvinvointiin. Tässä luvussa tarkastellaan kuluttajan ruoan valintaa prosessina, siihen vaikuttavia seikkoja ja miten asiakkaat voidaan segmentoida tämän tiedon perusteella.

Voidaan sanoa, että ruoan valintaa vaikuttaa miltei kaikki, ainakin jossain elämän vaiheessa tai paikassa (Rozin 2006, 19). Ihmisen ruokavalintoihin kuuluu valintoja siitä, mitä, missä, miten ja kenen kanssa syödään. Valintojen taustalla on monimutkainen käyttäytymissarja, johon vaikuttaa monta mahdollista tekijää. Ruoan valintaan vaikuttavat sekä yksilötason tekijät että laajemmat yhteiskunnalliset vaikutteet, kuten toimintaympäristö, media ja ruoan markkinointi. Ruokavalinnat ovat dynaamisia ja voivat muuttua ihmisen elämän aikana. (Sobal, Bisogni, Devine & Jastran 2006, 1–2.) Ruokailutottumukset ja ateria-ajat ovat pitkälti kulttuurisidonnaisia ja yksilöllisiä (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 24).

Ruoan valinta, kuten mikä tahansa muu ihmisen käytös, on hyvin moninaista. Koska yksilön ruoan kulutuksella on suuri merkitys taloudellisesti ruokajärjestelmän parissa työskenteleville ja toisaalta kansanterveydellisen merkityksen kautta myös koulutukselle, terveydenhuollolle ja kansantaloudelle, ovat sitä jo pitkään yrittäneet määritellä eri alojen ammattilaiset. Erilaisia teorioita ja malleja pyrkimyksenään ymmärtää ihmisen ruoanvalintaan vaikuttavia tekijöistä ja ostoprosessia on muodostettu esimerkiksi biologian, psykologian, sosiologian, antropologian, taloustieteiden, kulttuurin, historian ja lääketieteen näkökulmista. (Shepherd & Sparks 1994, 202; Rozin 2006, 19.)

Rozinin (2006) mielestä pohjimmiltaan isoin vaikutus yksilön ruoan valintaan on saatavuus. Ihminen syö sitä, mitä on saatavilla ja ei syö sitä, mitä ei ole saatavilla. Tämä ei kuitenkaan ole niin yksinkertaista kuin miltä se kuulostaa, sillä siihen, mitä ruokaa yksilölle on saatavilla, on biologisia, psykologisia, sosiaalisia, kulttuurisia ja historiallisia ulottuvuuksia. (Rozin 2006, 19.)

Ruoan valintaa kuvaamaan kehitetyt teoreettiset mallit voidaan jakaa karkeasti kolmeen. Ensinnäkin sitä on yritetty ymmärtää olemassa olevien teorioiden kautta, jotka on alun perin kehitetty johonkin muuhun tarkoitukseen. Toiseksi jotkut tutkijat ovat deduktiivisin tutkimusmenetelmin kehittäneet omia teorioita kuvaamaan ruoan valintaan johtavia tekijöitä. Kolmanneksi ruoan valintaa ja siihen liittyvää ajatusmaailmaa ja ruoanvalintaprosessia on pyritty induktiivisesti, laadullisten tutkimusmenetelmien avulla käsitteellistämään. (Sobal ym. 2006, 1.)

Tässä opinnäytetyössä sovellettu teoria valittiin näiden kolmen teoreettisen mallityypin parista. Jos olisi lähdetty käsittelemään ensimmäisiin teoreettisiin malleihin kuuluvia teorioita, olisi teoreettinen

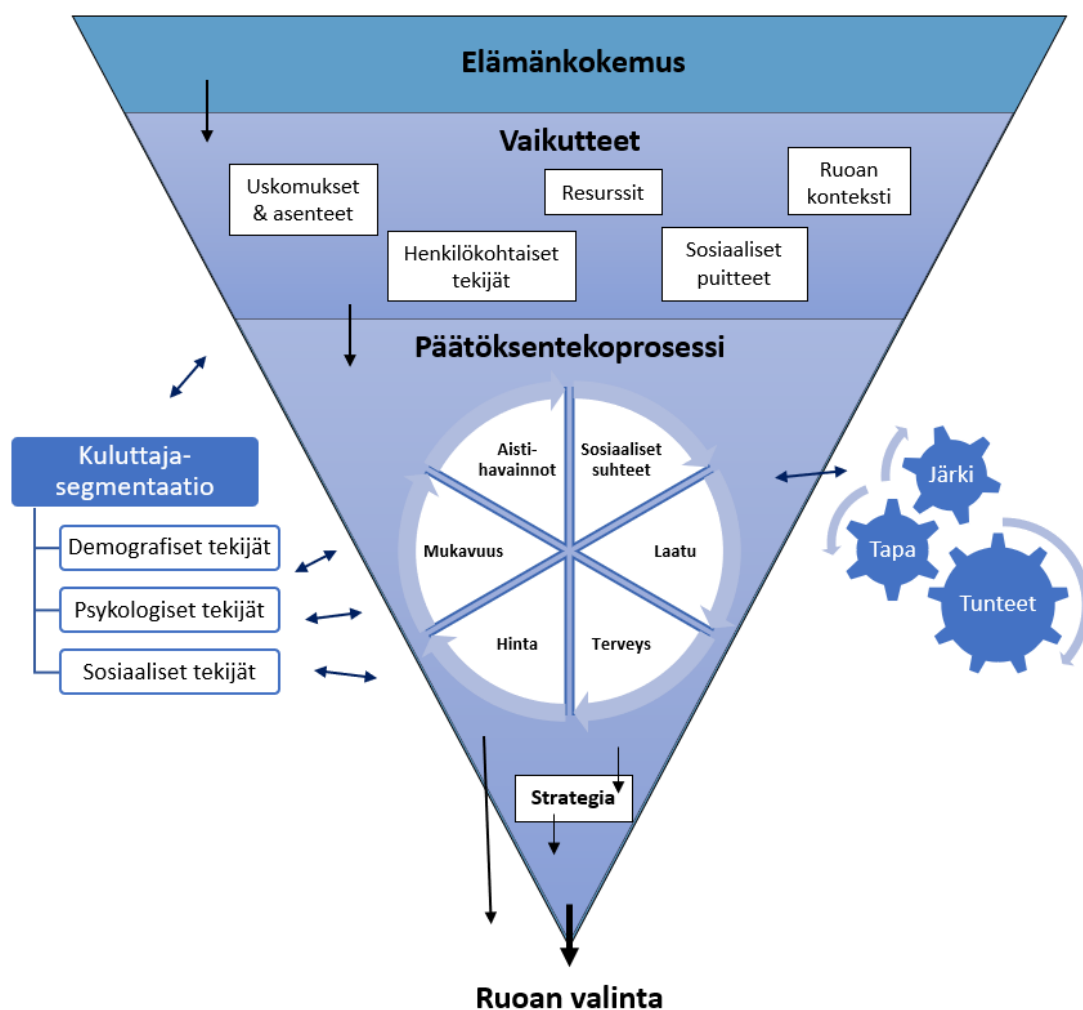
viitekehysten fokus voinut painottua liikaa muille tieteen aloille. Toisia mallityyppejä esimerkiksi Shepherd & Raats (1996) kritisoivat, sillä heidän mielestään vain harvat niistä ottavat huomioon vaikuttavien tekijöiden toiminta mekanismeja, keskinäistä vuorovaikutusta ja merkitystä suhteessa toisiinsa. Niiden avulla ei myöskään voida tehdä määrällisiä kokeita, joiden avulla voitaisiin ennakoida yksilön ruoan valintaa, vaan ne ovat lähinnä listoja erilaisista päätökseen mahdollisesti vaikuttavista tekijöistä. (Shepherd & Raats 1996, 346.)

Periaatteessa yksinkertaisempi, listatyyppinen malli olisi myös toimia tämän tutkimuksen viitekehystenä ja sen avulla olisi voitu selkeyttää tutkimuksen muuttujia. Kuitenkin tässä opinnäytetyössä kuluttajan ymmärretään olevan hyvin kompleksinen toimiessaan ja käyttäytyessään, joten näin myös ihmisen valintaprosessia kuvaamaan soveltuu parhaiten malli, joka huomio eri päätöksentekoon vaikuttavien tekijöiden keskinäisten suhteiden moninaisuuden ja painoarvojen vaihtelun eri yksilöiden, elämänvaiheiden ja tilanteiden välillä.

Näinpä sopivimmaksi teoreettiseksi malliksi tämän opinnäytetyön ruoan valinnan prosessia kuvaamaan valittiin kuvan 5 keskellä esitetty mallinnus aikuisen yksilön ruoanvalintaprosessista. Malli on induktiivinen ja soveltaa muilta tieteenaloilta opittua tietoa, joten se ei poissulje aikaisempia tutkimuksia vaan enemmänkin keskusteluttaa niitä keskenään. Mallin ovat alun perin kehittäneet Furst, Connors, Bisogni, Sobal & Winter Falk vuonna 1996 pyrkiessään ymmärtämään ihmistä ruoan valinta tilanteessa ja yksilöä osana isompaa ruokajärjestelmää (Furst, Connors, Bisogni, Sobal & Winter Falk 1996, 263–264). Tämän jälkeen sitä on sovellettu muihin tutkimuksiin ja aiheen kirjallisuuteen. Malli valittiin, koska sen keskellä on yksilö tekemässä ruoan valintaa ja päätöksenteko esitetään lineaarisena prosessina, ja juuri tätä päätöksentekoprosessia tämän opinnäytetyön tutkimuksen avulla pyritään ymmärtämään.

Kuva 5 hahmottelee kuluttajan ruoanvalintaprosessia ja siihen vaikuttavia tekijöitä. Keskellä oleva sininen kolmio kuvaa yksilöä tekemässä ruoanvalintaa ja tämän päätöksentekoprosessin taustalla vaikuttavia tekijöitä. Nuolet kuvaavat päätöksentekoprosessin etenemistä ruoan valintaan. Tekijät, jotka toimivat yhdessä ruokavalintojen muodostamisessa, voidaan ryhmitellä kolmeen komponenttiin: elämäkokemus, vaikutteet ja yksilöllinen päätöksentekoprosessi. (Furst ym. 1996, 250; Sobal ym. 2006, 2.)

Prosessi pohjautuu yksilölliseen *elämäkokemukseen*, tarkoittaen että ihminen muotoutuu ja muuttuu ajan myötä sosiaalisen, kulttuurisen ja fyysisen ympäristönsä vaikutuksesta. Ihminen rakentaa yksilöllisen elämän polkunsu ruokailukokemuksista, -tilanteista ja mahdollisista tulevaisuuden näkymistä. Näin myös ruokavalinnat ovat dynaamisia ja muuttuvat eri elämänvaiheissa. (Furst ym. 1996, 250; Sobal ym. 2006, 2–3.) *Neofobia*, eli pikkulasten luontainen kammo vieraita ruokia kohtaan on alun perin suojannut heitä syömästä myrkyllisiä kasveja. Muutaman positiivisen maistamiskerran jälkeen lapsi kuitenkin oppii hyväksymään uuden maun. (Voutilainen ym. 2015, 25.)



KUVA 5. Aikuisen ruoan valinnan päätöksentekoprosessi (mukaillen Salomon, Bamossy, Hogg & Askegaard 2016, 6, 327; Bergström & Leppänen 2021, 82)

Elämänhistoria luo ihmiselle perspektiivin, eli raamit, joiden kautta hän elää, tulkitsee ympärillään tapahtuvia asioita ja rakentaa käsityksiä ympäröivästä maailmasta. Ihmistä ja hänen tekemiä päätöksiä ei voida ymmärtää irrallisena suhteestaan omaan maailmaansa. (Laine 2018, 26.) Elämäkokemus luo yksilöllisen joukon vaikutteita, jotka vaikuttavat ruoan valintaprosessin taustalla. Näihin vaikutteisiin kuuluvat uskomukset ja asenteet, henkilökohtaiset tekijät, resurssit, sosiaaliset puitteet ja ruoan konteksti. Nämä vaikutteet vuorovaikuttavat keskenään ja eri elämän tilanteessa eri vaikutteet vaikuttavat eri määrin päätöksentekoprosessiin. (Sobal ym. 2006, 5.)

Uskomukset ja asenteet ovat elämän aikana erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa opittuja ruoanvalintamalleja, minkälaisia odotuksia ja standardeja eri ruokailutilanteisiin liittyy ja mitä ylipäätään miellellään tai hyväksytään ruoaksi. Kulttuuriset normit, etninen tausta ja usein myös uskonto vaikuttavat näihin vahvasti. Uskomukset luovat ruoalle symbolisia merkityksiä, joiden avulla voidaan vahvistaa esimerkiksi sosiaalista asemaa ja määritellään mitä ja miten missäkin tilanteessa olisi ihanteellista syödä. (Furst, Connors, Bisogni, Sobal & Winter Falk 1996, 252–253; Sobal ym. 2006, 5–6; Voutilainen ym. 2015, 25.)

Esimerkiksi jos lapsi saa kasvaessaan aina syntymäpäivänään suklaakakkua, voi olla, että aikuisiän syntymäpäivät tuntuvat vajailta ilman suklaakakkua. Tai usein aasialaistautaisille henkilöille ateria ei

ole ”oikea ateria” ilman riisiä. Vaikka ateria olisi muiden standardien mukaan ollut iso ja täyttävä, saavat he tuntea olonsa nälkäiseksi, kunnes syövät riisiä.

Henkilökohtaiset tekijät ovat yksilön fyysisiä, henkisiä tai identiteettiin liittyviä ominaisuuksia, jotka vaikuttavat ruoan valintaan. Näitä voivat olla mieliteot ja mieltymykset tietyn tyyppiseen ruokaan. (Furst ym. 1996, 254; Sobal ym. 2006, 6.) Fyysisiä tekijöitä voivat olla näläntuntemus, allergiat ja terveydentila. Henkisiä tekijöitä voivat olla sen hetkinen mielentila tai käsitys tiettyä keittiötä tai ruokavaliota edustavaa annosta kohtaan. Joku voi esimerkiksi ajatella, ettei pidä kiinalaisesta tai vegaanisesta ruoasta, tai ei voi sietää sipulia. Usein uskomusten syntyyn on voinut vaikuttaa pienikin epämiellyttävä ruokailukokemus, esimerkiksi liiallinen tai huonosti valmistettu sipuli. Tai henkilö ei ole ikinä maistanut annosta, jossa sipulin määrä on tasapainossa. Kiinalaisen tai vegaanisen ruoan esimerkissä taustalla voi olla induktiivinen päättely, eli ei esimerkiksi yksinkertaisesti ole maistanut hyvin valmistettua kyseistä keittiötä edustavaa ruokaa.

Identiteettiin liittyväksi ruokavalioksi luetaan muun kuin sairauden hoitoon tarkoitettu erikoisruokavaliio. Ruokavaliinnoilla voidaan rakentaa sosiaalista identiteettiä esimerkiksi trendiruokavaliolla, tai pyrkimyksenä voi olla painonhallinta tai urheilusta saatavien tulosten tukeminen. (Mutanen ym. 2021, 50–51.) Ruokavaliion merkitys ihmisen identiteetille on lisääntynyt ja yksilöt miettivät enenevässä määrin mitä haluavat ruokavaliollaan viestiä suhteestaan maailmaan ja yhteiskuntaan. Samalla erityisruokavalioiden kirjo on kasvanut. Sosiaalisen identiteetin vahvistamisella ruokavaliinnoilla voi olla positiivisia tai negatiivisia yhteiskunnallisia vaikutuksia. Ruokatrendit vaikuttavat maailman raaka-ainevirtoihin, esimerkiksi sushi-buumi on saanut tonnikalan melkein kuolemaan sukupuuttoon. Ennen sinievätonnikalaa pidettiin ”roskakalana”, nyt sitä kulutetaan valtavasti ja siitä maksetaan isoja summia.

Toisaalta lisääntynyt yhteiskunnallinen ruokapuhe ja kasvava tietous kuluttajan ruokavaliion merkityksestä terveyden edistämiseksi sekä ympäristön ja yhteiskunnan hyvinvoinnille voi ohjata kuluttajavalintoja kestävämpään suuntaan. Tämä näkyy esimerkiksi kasvis- ja vegaaniruokavalioiden suosion kasvussa. (Mutanen ym. 2021, 51.)

Henkilökohtaisiin tekijöihin kuuluu myös kyky tulkita aistihavaintoja. Kykyyn tulkita aistihavaintoja liittyy geneettisiä, aineenvaihdunnallisia ja fysiologisia tekijöitä. Näihin tekijöihin vaikuttaa ikä ja sukupuoli ja niitä voivat muuttaa lihominen ja syömishäiriöt. (Drewnowski 1997, 237.) Geenit vaikuttavat ihmisen kykyyn maistaa makeaa, hapanta ja katkeraa. Tupakointi ja joidenkin lääkkeiden käyttö voivat heikentää kykyä haistaa ja maistaa, ja iän myötä nämä aistit heikkenevät suurimmalla osalla ihmisistä. (Guido ym. 2016, 980.) Konkreettiseen, fyysiseen aistikokemukseen saattaa tuoda lisänsä maun tuomat mielikuvat, jolloin ihminen yhdistää makuhavainnon aikaisempiin kokemuksiin, tai ulkoihin tekijöihin, kuten kulttuuriin, maantieteeseen, uskonnollisiin ja filosofisiin vakaumuksiin ja perinteisiin (NRAEF 2007, 163).

Ruoasta saatu mielihyvätuntemus tulee heti ja ruoka voi toimia palkintona tai lohtuna. Tutkittaessa negatiivisten tunteiden yhteyttä syömiseen, on havaittu, että ylipainoisilla ne ohjaavat ihmistä syömään (Guido ym. 2016, 980) ja alipainoisella vähentämään syömistä. (Voutilainen ym. 2015, 25.)

Ruokaan liittyviä valintoja ovat myös tapa, joilla ruoka hankitaan, miten se on valmistettu ja tarjoiltu ja minkälaisessa ympäristössä se syödään. Ruoan hankkimisen kokonaisvaikutuksia punnitessa voi harkita, käykö lähikaupassa kävellen tai pyörällä, vai isossa marketissa autolla ja valitseeko rasvaton vai täysmaitoa. Pienillä päivittäisillä valinnoilla voi vaikuttaa sekä kulutuksensa hiilijalanjälkeen että elintapasairauksien muodostumiseen. (Voutilainen ym. 2015, 169.)

Resurssihin kuuluu aineellisia tekijöitä, kuten käytettävissä oleva raha, välineet, kulkuvälineet ja tilla; aineettomia tekijöitä, kuten käytettävissä oleva aika, osaaminen ja tieto; ja aineetonta sosiaalista pääomaa, kuten muilta saadut vinkit ja henkinen tuki. (Sobal ym. 2006, 6.) Näistä erityisesti rahalla on suurta merkitystä sille, kuinka laajana ja minkälaisena ihminen kokee mahdolliset ruokavaihtoehdot, joiden välillä valintansa tekee. (Furst ym. 1996, 254.)

Sosiaaliset puitteet tarkoittavat sosiaalista ympäristöä, jossa ruokaillaan. Eli miten, mitä ja milloin syödään voi riippua tilanteesta. Ihmisellä voi myös olla eri rooleja ja valtasuhteita eri ympäristöissä. Esimerkiksi pariskunta, joka syö kotona, usein synkronoi ruokaostoksensa. (Furst ym. 1996, 255; Sobal ym. 2006, 6.)

Ruoan konteksti taas tarkoittaa toisaalta ympäröivää yhteiskuntaa, ruokailuympäristöä, sesonkia ja ajankohtaa, jolloin ruokailu tapahtuu. Ja toisaalta itse ruoan ominaisuuksia – miten ruoka itsessään on valmistettu, tarjoiltu ja syöty. (Sobal ym. 2006, 6–7.) Ruoan kontekstiin kuuluu myös sen hetkinen yhteiskunnallinen keskustelu. Välillä tietystä ruoka-aineesta nousee ”kohu”, joka vaikuttaa kuluttajan ruoan valintaan. Kohut kuitenkin yleensä laantuvat nopeasti ja kulutustottumukset palaavat ennalleen. (Voutilainen ym. 2015, 25.)

Näiden vaikutteiden pohjalta kuluttaja luo henkilökohtaisen ruokajärjestelmän, jonka avulla vaikutteet konkretisoituvat päivittäisiin ruokavalintoihin; mitä ja miten ihminen syö eri tilanteissa. Tässä henkisessä *päätöksentekoprosessissa* yksilö punnitsee kuvan 5 ympyrässä näkyviä arvoja: mukavuus, raha, terveys, laatu, sosiaalisten suhteiden ylläpito ja aistihavainnot. (Connors ym. 2001, 190; Sobal ym. 2006, 7.) Tätä arvojen punnintaa ohjaa vaihtelevissa määrin järki, tapa ja tunteet. Päätöksenteko voi siis olla järkipäristä ja tarkoituksellista, sitä voivat ohjata alitajuntaiset ja tiedostamattomat tavat, tai tunneperäiset reaktiot. (Solomon ym. 2016, 327.)

Vaikka jokainen ruoanvalintatilanne on ainutlaatuinen, ihminen saattaa muodostaa *strategioita* ruoan valintaa helpottamaan. Näistä saattaa muodostua rutiininomaista käytöstä tietyissä ympäristöissä. (Furst ym. 1996, 260.) Yksilöllisen päätöksentekoprosessin ja kuluttajakäyttäytymisen perusteella kuluttajia voidaan jakaa markkinoinnin kohdentamiseksi ryhmiin. Kuvan 5 vasempaan laitaan on hahmoteltu tyypillisiä esimerkkejä tekijöistä, joiden perusteella asiakkaita voidaan segmentoida.

4.1 Laatu

Laatu voi tarkoittaa eri ihmisille eri asioita (Empirica julkaisuaika tuntematon). Ravintolaruokailun laatu muodostuu aineellisista ja aineettomista asioista. Kokonaislaatuun vaikuttaa sekä ruoan ja muitten ruokailuun liittyvien aineellisten asioiden, että palvelun koettu laadukkuus. Ruokailuun liittyviä aineellisten ja aineettomien asioiden laatua voidaan tarkastella erillään, mutta ne ovat kuitenkin erottamattomia ja ne yhdessä muodostavat tunteen siitä, kuinka laadukkaana ruokailu kokonaisu-

tena koetaan. Ravintolakokemuksen koettu arvo tapahtuu asiakkaan ennako-odotuksen ja konkreettisen kokemuksen välissä. Ihmiset arvottavat asioita eri tavalla ja jokaisella ihmisellä on hieman erilaiset odotukset ruokailulle. (Parasuraman, Berry, & Zeithaml 1991, 338; Labeja 2014, 30.)

Ruoan laadukkuus muodostuu monista eri tekijöistä. Näistä tekijöistä osa pystytään näkemään ja mittaamaan, kuten kemiallinen ja mikrobiininen koostumus, ulkonäkö ja rakenne. Toiset ovat kokeuksellisia ja vaikeammin mitattavia, kuten maku. (Empirica julkaisuaika tuntematon.) Joillekin ruoan laatu voi tarkoittaa sen tuottamiseen liittyviä tekijöitä, kuten ympäristövaikutukset tai sosiaalinen tilanne, jossa se nautitaan. Ihmiset enenevässä määrin mieltävät vastuullisesti ja eettisesti tuotetun ruoan laadukkaaksi (Korkman, Greene & Hantula 2020, 34).

Ruokapalveluteollisuus on esimerkki sektorista, jossa brändäys on yksi laatumerkki muiden joukossa. Laatumerkkejä ovat esimerkiksi alkuperätodistukset (Aito skotlantilainen viski, samppanja), jotka takaavat tuotteen alkuperän ja erityisosaamisen, tai laatumerkinnot, kuten ISO-standardi. Brändit ovat haavoittuvia ja menestys edellyttää hyvää laadunvarmistusta, joka on määritelty selkeästi koko tuotteen elinkaaren ajan. Elintarvikkeen ainesosien selkeä ja läpinäkyvä merkitseminen on tärkeää. Virheelliset tiedot tai kompastuminen tuotantoprosessin aikana voivat johtaa skandaaliin, jolla on vakavia seurauksia brändin imagolle. Ravintolassa tuotteen alkuperä voi olla mainittu esimerkiksi ruokalistassa ja asiakkaan tiedustellessa lisätietoja, tulisi tiedon olla nopeasti henkilökunnan saatavilla. (Kapferer 2012, 45.)

Suomessa ruoka on moneen muuhun paikkaan verrattuna laadukasta jo sen takia, että sillä sille on asetettu tarkat hygieni- ja koostumusstandardit. Elintarvikkeiden minimilaatukriteereitä Suomessa valvoo ja kehittää Ruokavirasto. Yritykset vastaavat tuottamiensa tuotteiden turvallisuudesta omavalvonnan kautta ja kuluttajille merkki täytyneestä minimilaatutasosta, eli onnistuneesta elintarviketurvallisuuden omavalvonnasta on Oivahymy. Oiva-raportti sijoitetaan usein ravintolassa sisäänkäynnin yhteyteen, verkkosivuille tai myyntitiskille. Kuluttaja pystyy myös itse tarkastamaan yrityksen tämänhetkisen elintarviketurvallisuuden tilanteen Oivahymy-sivustolta. (Ruokavirasto 2021.) Tämä valvonta takaa kuitenkin vain laadullisten minimikriteerien täyttymisen. Laatua arvostava ravintola pyrkii nostamaan ruoan ja palvelun laadukkuuden korkeammalle. (Empirica julkaisuaika tuntematon.)

Kuluttajat ovat yhä kiinnostuneempia ruokavalion laadusta ja elintarvikkeiden terveysvaikutuksista (Savikko ym. 2013). Jäljitettävyyden ja läpinäkyvyyden ovat tärkeitä yritykselle luottamuksen ylläpitämiseksi kuluttajien mielissä. Palveluyritykselle laadukkaan brändi-imagon ylläpitäminen voi olla haastavaa, sillä ruokailukokemuksen laadukkuus muodostuu muistakin kuin ruoan mitattavista ominaisuuksista (Keller & Swaminathan 2020, 42–43). Usein ei riitä, että ravintola tarjoaa hyvää ruokaa ja hyvää palvelua. Kilpailuedun saavuttamiseksi, jotta asiakkaat saadaan palaamaan yhä uudelleen, tulee ravintolan tarjoaman ruokailuelämyksen olla laadukas, miellyttävässä ilmapiirissä nautittu ja tarjota asiakkaalle arvoa. (Ribeiro Soriano 2002, 1056.)

Aiemmissä tutkimuksissa (Furst ym. 1996, 251; Falk ym. 1996; Connors ym. 2001) laatu ei ole noussut kovin korkealle ruoan valinnan päätöksentekoprosessiin vaikuttavissa tekijöissä. Mutta koska tässä tutkimuksessa paneuduttiin ravintolassa tapahtuvaan päätöksentekoon, johon vaikuttaa

usein olennaisesti palvelun laatu (Labeja 2014, 30), suuret globaalit muutokset tulevat pakostakin muuttamaan suhtautumistamme ruokaan ja suomalaisen ruoan laatu voisi olla yksi tärkeimmistä kilpailullisista tekijöistä tulevaisuuden ruokamarkkinoilla (Hanska, Alén, Kankaanrinta & Lehtopelto 2020, 12–13), haluttiin tässä tutkimuksessa tarkastella laadun vaikutusta kuluttajan päätöksentekoon.

4.2 Aistihavainnot

Aistihavainnot voivat olla hyvin tärkeitä tekijöitä ruokaa valitessa ja useiden tutkimusten mukaan ne nousevat tärkeimmäksi tekijäksi (Furst ym. 1996, 257; Falk ym. 1996, 261; Connors ym. 2001, 193). Ne voivat vaikuttaa ruoan valintaan positiivisesti tai negatiivisesti. Aistihavainnoista usein tärkeimpänä esiin nousee maku (Sobal ym. 2006, 7–8) ja toiseksi miltä ruoka näyttää. On osoitettu, että valittaessa terveellisen ja vähemmän terveellisen ruoan välillä ruoan ulkonäön houkuttelevuudella on huomattava merkitys (Dai, Cone & Moher 2020, 11).

Esimerkiksi jotkut eivät syö äyriäisiä, koska ne näyttävät oudoilta. Muita ruoan valintaan vaikuttavia aistihavaintoja ovat haju, tekstuuri, lämpötila ja väri. Aistihavaintoihin liittyvät vahvasti myös taustalla vaikuttavat mieltymykset ja aikaisemmat kokemukset. Jos ravintolan aiemmin tarjoamat kasvikset olivat ylikypsennettyjä ja näin asiakkaan mielestä liian pehmeitä, voi olla, että hän jättää kasviksia sisältävän annoksen valitsematta seuraavalla kerralla. (Falk ym. 1996, 261.)

Täytyy kuitenkin muistaa myös muiden taustalla vaikuttavien tekijöiden vaikutus päätöksentekoprosessiin. Esimerkiksi ystävän luona ruokaillessa ihminen saattaa kuitenkin syödä ylikypsiä kasviksia, vaikka ei niistä pitäisikään. Mieltymykset voivat myös muuttua, sillä elämän aikana voi joutua tilanteisiin, joissa päätyy maistamaan aiemmin oudoksi mieltämäänsä ruokaa, joka ei sen jälkeen olekaan niin luotaan työntävää. (Furst ym. 1996, 257–258.)

4.3 Mukavuus

Mukavuus tai kätevyys (englanniksi *convenience*) tarkoittaa ruokailuun liittyviä ajankäyttöön ja väivännäköön liittyviä tekijöitä. Jos ruokaa tekee itse, pitää se jollain tasolla suunnitella, hankkia aineet, valmistaa, siivota ruoanlaiton jäljet ja varastoida mahdollisesti yli jäänyt ruoka. Ylipäätään päätökseen mennä syömään ravintolaan voi vaikuttaa se, että se on paljon kätevämpää, kuin että tekisi itse ruokaa. Omat tai kotitalouden henkilön keittotaidot saattavat vaikuttaa myös annoksen valintaan, tai siihen että jokin annos jätetään valitsematta. (Sobal ym. 2006, 8.) ”Tätä saa kotonakin” – argumentti saattaa vaikuttaa siihen, että annos, joka koetaan itse helpoksi valmistaa tai jota on ihmiselle usein saatavilla, saattaa jäädä ravintolassa valitsematta.

4.4 Hinta

Hinta tarkoittaa ruoan valintaan vaikuttavia rahallisia seikkoja. Varsinkin kehittyneissä maissa nykyään suurinta osaa kulutetusta ruoasta ei tuoteta itse, vaan se ostetaan. Monet vertailevat kotona valmistetun ruoan hintaa ravintolaruoan hintaan. (Sobal ym. 2006, 8–9.) Tähänkin vaikuttavat päätöksentekoprosessin taustavaikutukset, kuten ihmisen käytettävissä olevat rahalliset resurssit, ja ruoan hintaa punnitaan suhteissa muihin arvoihin. Onko ravintolassa syöty annos tarpeeksi paljon kätevämpi, sinne meno tarpeeksi helppoa ja annos laadukkaampi kuin kotona valmistettu – onko

ruokailuun käytetty raha sen arvoista? Ruoan hinta menee usein terveellisyysden ohi ruoan valinnassa, esimerkiksi kun vastaan tulee houkutteleva tarjous (Voutilainen ym. 2015, 25).

4.5 Terveys

Terveys, erityisesti suhteessa henkilön henkilökohtaisiin tekijöihin, kuten fysiologiseen tilaan, voi monella tapaa vaikuttaa ruoan valintaan. Tässä yhteydessä terveyteen kuuluvat pohdinnat ruoan fysiologisista vaikutuksista, kuten mahdollinen ruoansulatukseen liittyvä epämukavuus, ruoka-aineallergiat, energiatasot ja niiden ylläpito tai esimerkiksi urheilun takia noudatettu ruokavalio. Pitkäaikaisia terveydellisiä ruoan valintaan vaikuttavia tekijöitä voivat olla painonhallinta, sairauden hoito tai pitkäaikaissairauksien ehkäisy. Ja tähän taas vaikuttavat enemmän tai vähemmän taustavaikutteet, kuten uskomukset ja asenteet. Jos terveys on tärkeä tekijä ihmisen ruoan valinnalle, hän todennäköisemmin valitsee ruokia, jotka hän uskoo olevan terveyttä edistäviä ja välttää ruokia, joilla voi olla haitallisia vaikutuksia terveydelle tai painonhallinnalle. (Furst ym. 1996, 258; Falk ym. 1996, 260; Sobal ym. 2006, 8–9.) Ja tietysti mitä vakavampi mahdollinen ruoka-aineallergia ihmisellä on, sitä enemmän se vaikuttaa tämän ruoan valintaan.

4.6 Sosiaalisten suhteiden ylläpito

Sosiaalisten suhteiden ylläpito osana ruoan valinta prosessia tarkoittaa sitä, millä tavoin ihminen ottaa huomioon muiden sosiaaliseen kontekstiinsa liittyvien henkilöiden edun ja hyvinvoinnin. Usein ihmisen tehdessä ruokaa muille ihmisille, jakaessaan ruokailutilanteen muiden kanssa tai vastaanottaessaan sitä muilta, ottaa hän huomioon näiden ihmisten tunteet, mieltymykset ja tarpeet. Tähän vaikuttavat taustalla erityisesti ruokailun sosiaaliset puitteet, ruoan konteksti ja henkilökohtaiset tekijät. Sosiaalisten suhteiden ylläpito saattaa usein mennä esimerkiksi henkilökohtaisten tekijöiden edelle. (Sobal ym. 2006, 9.)

Sosiaalisten suhteiden ylläpito voi myös tarkoittaa sitä, että ihminen pyrkii ruoka valinnoillaan viestimään ympärillään oleville itsestään jotain – halutaan näyttäytyä tai olla näyttäytymättä tietyllä tavalla. Esimerkiksi ei haluta näyttäytyä nirsoina, joten valitaan jotain mitä ei ehkä muuten valittaisi, sillä ihmiset, jotka syövät mitä vain mielletään usein miellyttävämmiksi kuin nirsot syöjät. Tai ihminen ei halua, että muut kategorisoivat tämän roskaruokaa syöväksi, ja valitsevat sen takia annoksen, joka mielletään terveyttä edistävämmäksi. (Bisogni, Connors, Devine & Sobal 2002, 131.)

Esimerkiksi vaikka ihminen yrittäisi sillä hetkellä ruokavaliollaan vaikuttaa painoonsa, voi olla, että hän syö isoäidin luona vieraillessaan tämän leipomaa pullaa. Tai työpaikan lounaalla kaikkien muiden edellä olevien valitessa jälkiruoaksi hedelmän, voi olla, että ihminen ei kehtaa ottaa kakkua, vaikka sitä tekisi mieli. Porukalla syömään mentäessä pyritään usein valitsemaan ravintola, josta kaikki löytävät mieleistä ja sopivaa syötävää ja voi olla, että esimerkiksi vegaanin kanssa ruokaileva sekasyöjä saattaakin valita sillä kertaa kasvisannoksen, koska arvelee sen vaikuttavan positiivisesti suhteen ylläpitoon. Tai joku saattaa tilata kallista ruokaa tai juomaa – esimerkiksi viiniä, koska ei halua vaikuttaa ”köyhältä”, tai valita tuotteen, jolla on laatua indikoiva imago, kuten samppanjaa, koska uskoo valinnan vaikuttavan positiivisesti siihen, mitä muut hänestä ajattelevat.

5 TUTKIMUSMENETELMÄT JA TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tutkimusprosessiin liittyy alusta alkaen monia valintoja ja päätöksiä siitä mitä tulisi tutkia, minkälaisista aineistoa kerätä, miten sitä kerätään ja mitä lähestymistapaa käytetään. Tutkijan kaikkein syvimät päätökset, joiden pohjalta tutkimusta tehdään, ovat tieteenfilosofiset periaatteet. Nämä ovat niin sanottuja taustasitoumuksia, tarkoittaen että tutkimus perustuu aina lukuisiin tiedostettuihin tai tiedostamattomiin ihmisiä, maailmaa ja tiedonhankintaa koskeviin perusoletuksiin. (Hirsjärvi, Remes, Sajavaara & Sinivuori 2009, 123, 129.)

E erityisesti yhteiskuntatieteellisissä tutkimuksissa, johon tämäkin tutkimus kuuluu, esiintyvä perustavanlaatuisen tieteenfilosofinen kysymys on todellisuuden käsityksen jakaminen objektivismiin ja subjektivismiin. Määrälliselle tutkimukselle on tyypillistä objektiivinen todellisuuskuva, jolloin asiat ovat kokijastaan irrallisia ja muuttumattomia. Todellisuus on siis olemassa ihmisistä ja teoista riippumatta. Laadullisessa tutkimuksessa ilmiöitä pyritään selittämään subjektiivisen todellisuuskuvan kautta, jolloin todellisuus on suhteellista ja jokaisen ihmisen yksilöllinen kokemus. Koska subjektivismin mukaan todellisuus riippuu yksilön käsityksistä, saattaa se myös muuttua vuorovaikutuksen myötä. Usein subjektivismin sijaan käytetään termiä 'konstruktionismi'. (Burrell & Morgan 1979, 1; Eriksson & Kovalainen 2016, 14–15.)

Tutkimukseen liittyvien tieteenfilosofisten taustaoletusten pohdinnan avulla tutkija valitsee kyseiselle tutkimukselle sopivan ongelmanasettelun, lähestymistavan sekä aineistonhankinta- ja analyysimenetelmät (JUY 2008). Kun nämä valinnat tehdään tieteenfilosofisten lähtökohtien ja taustaoletusten perusteella, voidaan sitä kutsua tutkimuksen *metodologiaksi* (Hirsjärvi ym. 2009, 184). Alasuutari (2011, 22) selittää metodologian tarjoavan tutkimukselle 'nyrkkisäännöt', mutta muistuttaa ettei tieteen tekemisessä tulisi unohtaa luovuutta ja menetelmien soveltamista käsillä olevan ongelman ratkaisuun. Tieteellisen yhteisön luonnontieteellisenä tutkimuksena käsittämä tutkimus kattaa suppean valikoiman metodologisia valintoja, kun taas yhteiskunnallisessa tutkimuksessa, jota tämä opinnäytetyö edustaa, valintojen kirjo on laaja (Burrell & Morgan 1979, 2).

5.1 Lähestymistapa

Tässä opinnäytetyössä tärkeää alusta asti oli työelämälähtöisyys ja kehittävä ote, ja lähestymistavaksi valikoitui kehittämistutkimus. Kehitystyön pohjille käytiin ensin läpi aihealueen teoriaa. Teoriasista löytyneiden teemojen ohjaamina suunniteltiin määrällinen kyselytutkimus, joka toimi tärkeänä tekijänä osana pohjoissavolaisten ravintola-asiakkaitten kuluttajakäytöksen ymmärrystä. Kyselylomakkeella kerättiin tietoa pohjoismaisen ruokavalion tunnettuudesta ja kuluttajien ravintolaruoan valintaan vaikuttavista tekijöistä. Kyselytutkimuksen tulokset purettiin ravintola-alan asiantuntijoiden kanssa järjestetyssä ideariihessä, jossa mietittiin pohjoismaisen ruokavalion nykytilaa ja sen kehittämistä tulevaisuudessa. Tämän yhdistelmän tuotoksena syntyi Tiekartta pohjoismaisen ruokavalion kehittämiseksi.

Erilaisia tutkimusten ja kehittämistöitten tyylejä ja yhdistelmiä on monia. Ne voidaan kuitenkin karkeasti jakaa tieteelliseen tutkimukseen, tutkimukselliseen kehittämiseen ja kehittämiseen arkielämällä. Tieteellinen tutkimus pyrkii luomaan uusia teorioita ja testaamaan hypoteeseja. Siinä seurataan

tieteellisen tutkimuksen perinteitä, kun taas arkiajattelulla kehittämisessä tietoa kerätään sattumanvaraisesti, päätöksiä tehdään intuitiivisesti ja ratkaisut ovat usein heikosti perusteltuja. Molemmilla edellä mainituilla vuorovaikutus tutkimusprosessin aikana jää usein vähäiseksi. Näiden kahden ääripään välissä on tutkimuksellinen kehittäminen, jossa pyritään ratkaisemaan konkreettisia työelämän ongelmia ja kehittämään tai luomaan kokonaan uusia käytäntöjä. Toiminnan pääpaino on käytännön kehittämisessä ja uusien ratkaisuiden löytämisessä. Prosessin aikana ollaan aktiivisessa vuorovaikutuksessa eri tahojen kanssa. Kehittämisen tueksi kerätään tietoa, jotta ongelmiin voitaisiin löytää perustellut ratkaisut. Vaikka tutkimuksellisessa kehitystyössä käytetään monipuolisesti eri tutkimusmenetelmiä, tietoa kerätään systemaattisesti ja kriittisesti. (Ojasalo ym. 2014, 17–19.)

Tämä opinnäytetyö oli kehittämistutkimus, eli tavoitteena oli tutkittuun tietoon nojaten löytää kehitysehdotuksia työelämän ajankohtaisille tarpeille. Kuten tieteellisessä tutkimuksessa, myös tutkimuksellisessa kehittämisessä on tärkeää ymmärtää tieteenfilosofisia kysymyksiä, noudattaa tutkimusetiikkaa, tehdä perusteltuja metodologisia valintoja ja hallita tutkimusprosessin kokonaisuus (Vilka 2021, 10). Tutkimuksellisuus kehittämisessä tarkoittaa, että prosessi etenee järjestelmällisesti, analyyttisesti ja kriittisesti (Ojasalo ym. 2014, 21).

Tässä tutkimuksessa ihmisyyden ruoanvalintaa havainnoitiin kokemuksellisenä suhteena, sen sijaan että yksilön käyttäytymiselle haettaisiin syitä biologisista tai psykologisista tekijöistä. Tutkimuksen taustalla vaikuttava oletus oli, että ruokailu on elämys, johon vaikuttaa esimerkiksi yksilön sen hetkinen fyysinen ja psyykinen tila, ennako-oletukset, seura ja miljöö. Kokemus saattaa myös olla erilainen eri ajankohtana. Näin ollen ravintolaruokailu on paljon muutakin kuin ihmisen biologinen reaktio ruoka-annokseen, jota voisi tutkia laboratorioissa, ja tutkimuksen taustalla onkin *fenomenologinen* ihmiskäsitys, jossa korostuu kokemuksen, merkityksen ja yhteisöllisyyden merkitys ihmisen ja maailman välisessä suhteessa. (Laine 2018, 25–27.) Fenomenologinen lähestymistapa ei kuitenkaan ole tietty aineiston keruu- tai käsittelytapa, vaan sitä voi soveltaa kunkin tutkimustilanteen tarpeiden mukaan (Vilka 2021, 171).

Jokainen ihminen on yksilö, jonka maailmankuva on rakentunut tämän elämän aikana kokemusten, käsitysten, tunteiden ja arvojen kautta. Tämän yksilöllisen maailmankuvan kautta ihminen tulkitsee ympäröivää maailmaa ja osallistuu sen rakentamiseen. Ympäröivä maailma on täynnä merkityksiä ja näin myös kokemukset ovat merkitysten värittämiä. Fenomenologisen merkitysteorian mukaan ihminen on kuitenkin pohjimmiltaan yhteisöllinen. Kulttuuri, jossa ihminen kasvaa ja elää vaikuttaa vahvasti yksilön perspektiiviin. Kokemukset ovat *intersubjektivisia*, eli subjektien välisiä ja heitä yhdistäviä. Ihmiset kokevat maailmaa yksilöinä, mutta yhteisön jäsenenä tässä kokemuksessa on samankaltaisia piirteitä ja tapoja merkityksellistää sitä. (Laine 2018, 25–27.) Mitä ihminen mieltää ruoaksi ja miten hän sen kokee miellyttäväksi syödä, on siis subjektiivista ja riippuu vahvasti ihmisen kulttuurista.

5.2 Tutkimusongelma

Kehitystutkimuksen tueksi tietoa pohjoissavolaisten ravintolakuluttajien ruoanvalintaan vaikuttavista asioista kerättiin kyselytutkimuksella. Monissa ruokavalioon ja ravintolaruokaan liittyvissä tutkimuksissa on tutkittu ruoan aineellisia ominaisuuksia, kuten ravintosisältöä, ravitsemuksellista ja hygiee-

nistä laatua, eli ihmisten ruoan käyttöä ravitsemuksellisesta näkökulmasta. Ruoan valintaan kuitenkin liittyy erilaisia fysiologisia, psykologisia ja sosiokulttuurisia ulottuvuuksia, joita ei voi mitata pelkien aineellisten ominaisuuksien perusteella. Näiden tekijöiden vaikutuksesta ihmisen ruoanvalintaprosessiin ravintolassa on varsin vähän tutkimusnäyttöä. (Mertanen 2007, 216, 268; Freese 2021.)

Sosiodemografisten piirteiden yhteyttä ihmisten ruokavalioihin on tutkittu. Tutkimukset osoittavat yhteyksiä tiettyjen sosiodemografisten ryhmien ja ruokavalintojen välille, kuten esimerkiksi että naiset arvottavat terveyden edistämisen ja painonhallinnan useammin korkeammalle kuin miehet ja että vanhemmilla sukupolvilla ruokavalion pitkäaikaisvaikutukset ovat suuremmissa merkityksessä kuin nuoremmilla sukupolvilla ruokaa valitessa. Monet näistä tutkimuksista ovat kuitenkin yli 10 vuotta vanhoja, ja ihmisen ruoan valintaan vaikuttavat monet muutkin asiat kuin vain sosiodemografinen asema. (Konttinen ym. 2021, 2.) Tämän opinnäytetyöprosessin aikana toteutetulla kyselytutkimuksella pyrittiin selvittämään kuluttajan ruoan valintaprosessin moninaisuutta ja miten eri tekijät vaikuttavat ruoan valintaan ravintolassa. Perusjoukko oli pohjoissavolaiset kuluttajat neljässä Kuopion alueen ruokaravintolassa.

Kyselytutkimuksella pyrittiin selvittämään ravintola-asiakkaiden käsityksiä ja mielikuvia pohjoismaista edistävää ruokavaliota edustavaa ruokaa kohtaan sekä missä määrin erityisesti tähän ruokavaliioon liittyvät eri tekijät vaikuttavat kuluttajan ruoan valintaan ravintolassa. Tutkimuksen avulla haluttiin tunnistaa askelmerkkejä pohjoismaisen ruokavalion tunnettuuden kehittämiseksi tulevaisuudessa. Heikkilä (2014, 140) kehottaa tutkimusongelman määrittelemistä tutkimuskysymyksiä, sillä se helpottaa huomattavasti kerätyn aineiston analysointia. Näinpä tutkimusongelmiksi muotoiltuna tutkimuskysymyksiä, joihin kyselytutkimuksella haettiin vastauksia, kiteytyivät:

- Mitkä tekijät vaikuttavat pohjoissavolaisen ravintolakuluttajan ostopäätöksiin?
- Mitkä tekijät ruokailutilanteessa vaikuttavat ravintolaruoan valintaan?
- Minkälaisia ovat pohjoissavolaisten kuluttajien ruokailutottumukset?
- Minkälaisena pohjoissavolainen kuluttaja käsittää pohjoismaisen ruokavalion?

5.3 Tutkimusote

Jotta tutkimusta voidaan pitää tieteellisenä, tulee tieteellisten toimintaperiaatteiden lisäksi noudattaa tieteellisesti hyväksytyjä tiedonkeruu- ja analyysimenetelmiä (Kananen 2013, 17). Erilaisista tutkimusmenetelmistä puhuttaessa pyritään ne usein niputtamaan määrällisiin (*kvantitatiivinen*) ja laadullisiin (*kvalitatiivinen*). Määrällisessä tutkimuksessa tutkimuskysymykset ovat tarkkaan määriteltyjä, numeerisesti mitattavia ja suoraan havaittavia. Dataa kerätään paljon, otos on suuri ja teoriaa sovelletaan ilmiöön. (Kananen 2013, 25; Creswell & Guetterman 2021, 37, 40.)

Kananen (2012) havainnollistaa laadullisen ja määrällisen tutkimuksen suhdetta toisiinsa jatkumona, jossa näiden kahden ääripään välille voidaan nähdä asettuvan esimerkiksi case-, kehittämis- ja toimintatutkimukset. Niillä ei ole ennalta määrättyä metodologiaa, joten niitä kutsutaan yleensä mieluummin tutkimusstrategioiksi tai lähestymistavoiksi kuin menetelmäkokonaisuuksiksi. Metodologiset valinnat riippuvat käsillä olevasta ilmiöstä ja lopputulos on usein sekoitus määrällistä ja laadullista tutkimusta. (Kananen 2012, 25–26.) Yksinkertainen esimerkki kvalitatiivisen ja kvantitatiivisen tutki-

muksen yhdistelemisestä on kyselytutkimus, joka sisältää niin suljettuja kuin avoimiakin kysymyksiä (Patton 2002, 5).

Vaikka erityisesti kokemuksia tutkittaessa tutkijan omasta esiyymäryksestä (Mertanen 2007, 217) on hyötyä prosessin sujuvuuden kannalta, kunhan prosessi on läpinäkyvä ja oma ote objektiivinen, tässä tutkimuksessa haluttiin vähentää tutkijan vaikutusta tutkittavien vastauksiin, sekä pyrittiin keräämään kehitystyön pohjille suuri määrä dataa. Määrällisessä tutkimuksessa tutkija voi vaikuttaa tutkimuksen tuloksiin vain kysymyksiä muodostaessaan. Kehittämistyön pohjana käytetään määrällistä tutkimusta, kun halutaan saada suurelta määrältä vastaajia tietoa rajattuun tutkimusongelmaan. Kyselytutkimuksella saadaan kustannustehokkaasti ja nopeasti kerättyä paljon dataa. (Kananen 2015, 95.)

Pääasialliseksi tutkimusotteeksi valittiin siten laajaa otosta kuvaamaan soveltuva, eli suurehkoon määrään satunnaisotannalla valittuihin tutkimuskohteisiin kohdistuva kyselytutkimus. (Tilastokeskus julkaisuaika tuntematon). Tämä määrällinen kyselytutkimus toimi kehitystyön tukena. Ilmiötä haluttiin myös pyrkiä selittämään laajemmin, ja laajemmalla otannalla voidaan vähentää yksilöllisten erojen vaikutuksia vastauksiin. Tutkimuksella pyrittiin kuvaamaan tutkittua ilmiötä Kuopion alueella mahdollisimman hyvin.

Sen lisäksi, että kysely on yleisin määrällisessä tutkimuksessa käytetty menetelmä, sitä käytetään usein myös yhteiskuntatieteellisessä tutkimuksessa. Kyselylomakkeen etuja ovat se, että tietoa voidaan laajalta joukolta vastaajia anonyymisti ja että tuloksia voidaan käsitellä tilastollisesti. Kyselytutkimuksen heikkouksia taas ovat kerätyn tiedon pinnallisuus, epävarmuus siitä, kuinka tuttu aihe on ennestään vastaajille, kuinka tosissaan ja harkiten he vastaavat kysymyksiin ja miten onnistuneita kysymyksenasettelut olivat. (Ojasalo ym. 2014, 121; Vilkkä 2021, 76.)

Yksi varteenotettava kanava kyselytutkimuksen toteuttamiselle olisivat olleet Taste Savon ja Savonia-ammattikorkeakoulun olemassa olevat sosiaalisen median kanavat. Mutta koska tämän tutkimuksen tavoitteena oli käsitysten lisäksi pyrkiä myös kartoittamaan ostopäätöksiin vaikuttavia tekijöitä ja koska ihmisen käsitykset ja aiemukset voivat olla hyvin erilaisia, kuin lopulta konkreettisesti tapahtuva käytös ja valinnat (tässä tapauksessa ravintola-annoksen ostopäätös), valittiin tutkimuksen toteutuspaikaksi ravintola. Näin haluttiin päästä ”käsiksi” juuri tapahtuneeseen ostopäätökseen vaikuttaneisiin tekijöihin, ja tällöin tilanne ja ostopäätökseen johtanut prosessi on myös vastaajalla tuoreessa muistissa.

Ymmärrystä tutkittaessa käytetään usein laadullisia menetelmiä, ja sopivia menetelmiä valittaessa punnittiinkin esimerkiksi haastattelututkimuksen sopivuutta, joka usein sopii hyvin jonkin ilmiön kuvailemiseen ja ihmisten kokemusten ymmärtämiseen (Alasuutari 2011, 39). Haastattelutilanteessa ihminen voi kuitenkin eri aikaan antaa eri vastauksen, ja niin monet tekijät menetelmiä valitessa indikoivat, että kuluttajia kannatti tutkia kyselytutkimuksella.

Kyselytutkimuksessa pyrittiin irrottamaan tutkijan vaikutus vastaustilanteeseen. Usein ravintola-alaa tutkineilla on alan työkokemusta tai muu henkilökohtainen suhde alaan. Tutkijan omasta esiyymäryksestä voidaan olla montaa mieltä, sillä tutkijan liika läheisyys aiheeseen voi vaikuttaa aineiston keräämisen ja analyysin objektiivisuuteen. Toisaalta usein tiettyjä aiheita, johon ravintolatutkimuskin

kuuluu, päästään syvemmälle, jos tutkijalla on ennestään monipuolinen esiyymmärrys aiheesta. (Mertanen 2007, 217.) Tulokset itsessään ovat siis pitkälti riippuvaisia tutkijan tulkinnasta ja taustaymmärryksestä. (Laine 2018, 32; Vilkkä 2021, 127.)

Tämän opinnäytetyön tutkijalla on monen vuoden monipuolinen kokemus ravintolatyöstä, ja sekä kysymysten asettelussa että kehitystyön realistisuudessa tutkijan ravintola-alan esiyymmärryksestä oli hyötyä. Perehtyminen siihen, miten laadukas asiakaspalvelukokemus ravintolassa syntyy, olisi vienyt paljon aikaa, ellei se olisi ollut tutkijalle ennestään tuttua. Voidaan katsoa, että tutkijan esiyymmärrys osittain mahdollisti tämän kaltaisen tutkimuksen toteuttamisen ja kehitysehdotuksien muodostamiseen tarvittavan syvällisen pohdinnan.

5.4 Kyselylomake ja kyselytutkimuksen toteutus

Kehitystyön tueksi tietoa kerättiin kyselylomakkeella. Kyselytutkimuksella pyrittiin selvittämään ravintola-asiakkaiden käsityksiä ja mielikuvia pohjoismaista, terveyttä edistävää ruokavaliota edustavaa ruokaa kohtaan sekä missä määrin erityisesti tähän ruokavaliioon liittyvät eri tekijät vaikuttavat kuluttajan ruoan valintaan ravintolassa. Vilkkä (2021, 101–102) muistuttaa, että kyselylomakkeen tarkoituksena ei ole mielivaltaisesti kerätä tietoa ja kysyä kysymyksiä, joita olisi kiva kysyä. Tarkoituksena ei myöskään ole tutkia samaa kuin joku muu on jo tutkinut – tieteellisen tutkimuksen tarkoituksena on, että tieto lisääntyy ja kehittyy. Ennen kyselylomakkeen muodostamista tutkija perehtyi aihealueen teoriaan, selvitti mitä aiheesta on jo tutkittu. Kyselylomakkeen kysymykset muodostettiin kuluttajien ruoan valintaan vaikuttavien tekijöiden teoreettisen viitekehyksen avulla ja kysymysten muodostamisen tukena käytettiin THL:n Finravinto-kyselylomaketta (THL 2017), jotta tuloksia voitaisiin verrata kyseisen tutkimuksen tuloksiin.

Koska kyselytutkimuksen avulla haluttiin selvittää pohjoissavolaisten ruoan valintaan vaikuttavia seikkoja ja niiden välisiä suhteita, päädyttiin tutkimus toteuttamaan eri ravintoloissa, jotta eri ravintoloista saatuja tuloksia voitaisiin vertailla keskenään. Tutkimuksen toteutusympäristöksi valittiin neljä eri Kuopion alueella sijaitsevaa ruokaravintolaa, joiden tarjonnassa näkyy pohjoismainen ruokavaliio jossain muodossa. Kaikilla tutkimukseen osallistuneilla ravintoloilla on myös European Region of Gastronomy Kuopio -tunnustus. Kohteiksi pyrittiin valitsemaan ravintoloita, joiden kohderyhmät ovat ainakin jotenkin erilaisia, jotta vastauksiin saataisiin moninaisuutta ja se tukisi otoksen satunnaistamista. Koska tutkimuksen kohteena oli kuluttajien käytös ryhmässä ravintoloita, eikä yksittäisessä kohteessa, tuki myös se menetelmävalintaa, jolla saataisiin paljon vastauksia. Vastaustavoitteena oli vähintään 200 vastattua lomaketta, joten jokaiseen neljään ravintolaan toimitettiin 70 kyselylomaketta asiakkaille jaettavaksi, eli yhteensä 280 lomaketta.

Kyselytutkimuksen lomakkeessa on kaksi osaa: saatekirje ja kyselylomake (Heikkilä 2014, 59). Tämän tutkimuksen kyselylomakkeen saatekirje on liitetty opinnäytetyöraportin loppuun (liite 1). Vilkkä (2021) korostaa saatekirjeen merkitystä tutkimuksen onnistumiselle. Kyselylomakkeen alussa olevassa saatekirjeessä tutkijalla on mahdollisuus perustella tutkimuksensa merkitys ja motivoida tutkittavaa osallistumaan tutkimukseen. Saatekirjeen perusteella tutkittava arvioi tutkimusta ja päättää osallistuuko vai ei. Tutkittavan halukkuuteen osallistua tutkimukseen vaikuttavat saatekirjeen ja kyselylomakkeen ulkoasu, kieli, sisältö ja pituus. (Vilkkä 2021, 189.)

Saatekirjeen pitää olla kohtelias, ei liian pitkä ja siitä tulisi käydä ilmi tutkimuksen olennaiset asiat. Siinä ilmoitetaan kuka tutkimuksen toteuttaa, miksi se tehdään, mihin kerättyjä tietoja käytetään ja että ne säilytetään ja käsitellään ehdottoman luottamuksellisesti, tutkimuksen kesto, vastaajien valintatapa, kiitos tutkimukseen vastaamisesta ja tutkijan allekirjoitus. (Heikkilä 2014, 59–60.) Saatekirjeessä tulee korostaa tutkimuksen luottamuksellisuutta ja sen loppuun on myös hyvä lisätä tutkijan yhteystiedot, joiden kautta vastaaja tavoittaa tutkijan, mikäli hänellä herää kysymyksiä tutkimukseen liittyen (Kananen 2011, 46).

Vastaajien motivoimiseksi kyselyn yhteydessä toteutettiin paikallisista tuotteista koostetun lähituotekassin arvonta. Yhteystietojen keräämisessä ja käsittelyssä haluttiin suojata vastaajien yksityisyys ja noudatettiin EU:n tietosuojasetusta. Arvontaan osallistuminen oli vapaaehtoista, ja yhteystiedot kerättiin QR-koodin kautta Webropol-ohjelmalla. Näin ollen vastaajia ei ollut edes mahdollista yhdistää vastauksiin. Henkilötietojen keräämiseen liittyvistä seikoista tiedotettiin sekä saatekirjeessä että Webropol-lomakkeella.

Kyselylomake (liite 2) oli määrällinen ja sisälsi pääosin strukturoituja monivalintakysymyksiä, sekä viisi avointa kysymystä. Lomake oli sama kaikissa ravintoloissa, jonka lisäksi jokainen ravintola sai lomakkeen suunnitteluvaiheessa halutessaan lisätä ravintolakohtaisen kysymyksen lomakkeen loppuun. Monivalintakysymysten etuna on, että ne tuottavat vastauksia, joita on helppo analysoida tietokoneella ja mielekkäästi vertailla keskenään. Data on siis vähemmän kirjavaa kuin jos kaikki kysymykset olisivat avoimia. Toisaalta verrattuna avoimiin kysymyksiin monivalintakysymykset ovat rajallisia ja vastaajan rastiessa ruutuja hänellä ei ole mahdollisuutta ilmaista itseään omin sanoin. (Hirsjärvi ym. 2009, 201.)

Lomakkeen alussa kysyttiin vastaajan taustatietoja. Näissä kysymyksissä mukailtiin THL:n FinRavinto-kyselylomakkeen (THL 2017) taustakysymyksiä, jotta tämän tutkimuksen tuloksia analysoidessa voitaisiin niitä verrata isomman, kansallisen tutkimuksen tuloksiin. Kaikkia samoja taustakysymyksiä ei kuitenkaan tässä lomakkeessa esitetty kahdesta syystä. Tästä lomakkeesta haluttiin saada tiivis ja kysyä vain oleelliset asiat, ja kyselyn vastaamistilanne on erilainen, sillä vastaaja on yleisellä paikalla ravintolassa, kun taas THL:n toteuttama tutkimus on postitettava lomake, johon vastaaja todennäköisesti vastaa yksityisemmässä ympäristössä kotonaan. Näin ollen tämän tutkimuksen lomakkeessa ei kysytty esimerkiksi vastaajan tuloja, painoa ja pituutta, siviilisäätyä tai perheen kokoa.

Kananen (2011, 38) suosittelee, että kyselylomakkeen ensimmäiset kysymykset olisivat yksinkertaisia ja vastaajan mielenkiintoa herättäviä. Niinpä lomakkeen ensimmäiset kysymykset olivat lyhyitä taustakysymyksiä kysyen vastaajan sukupuolta, ikää, tämänhetkistä asuinkuntaa, pääsääntöistä ammattiryhmää ja koulutustasoa. Näillä kysymyksillä haluttiin selvittää vastaajien demografiaa, jotta nähtäisiin, onko näillä merkitystä ostopäätöksiin tai käsityksiin pohjoismaisesta ruokavaliosta. Taustamuuttujia suositellaan usein kysyttäväksi lomakkeen loppupuolella, mutta tässä lomakkeessa ne toimivat helpoina aloituskysymyksinä. Vastaaminen haluttiin pitää helppona, ja vastausvaihtoehdot tarpeeksi kattavina, joten kysyttäessä vastaajan sukupuolta ja pääsääntöistä ammattiryhmää, vastausvaihtoehtona oli ”muu” ja ruokailuseurasta kysyttäessä vastaaja sai valita myös vaihtoehdon ”en halua vastata”. Toki kyseessä oli paperilomake, joten vastaajan ei ollut pakko vastata mihinkään ky-

symykseen esimerkiksi seuraavalle sivulle päästäkseen, toisin kuin sähköisessä lomakkeessa olisi voinut olla pakotettuja kysymyksiä.

Tämän jälkeen kysyttiin tämänhetkiseen ruokailutilanteeseen liittyviä kysymyksiä, kuten söikö vastaaja lounasta vai päivällistä, montako henkilöä ruokailuseurueeseen kuului ja minkälaisella seurueella oli ruokailemassa (vastausvaihtoehtoja olivat yksin, puolison kanssa, treffeillä, ystävien/tuttavien kanssa, perheen/sukulaisten kanssa, työporukalla ja en halua vastata). Näillä kysymyksillä haluttiin havainnoida, onko sen hetkisen ruokailutilanteen koostumuksella merkitystä vastaajan ravintolan tai annoksen valintaan.

Seuraavaksi oli vielä kaksi monivalintakysymystä liittyen vastaajan ruokailutottumuksiin, joista ensimmäinen oli ”Missä yleensä syöt viikonpäivinä (”työpäivinä”) lounasta?”. Vastausvaihtoehtoiksi tarjottiin yleisimpiä lounasvaihtoehtoja; ”Vien omat eväät töihin/kouluun”, ”Kotona”, ”Ravintolassa” tai ”Työpaikan tai koulun lounasravintolassa”. Vastausvaihtoehtona oli myös ”En syö lounasta” ja ”Jossain muualla”, sillä näin saatiin karsittua vastaajat, joilla ei ole tietoa asiasta tai eivät halua vastata (Kananen 2011, 40).

Toinen ruokailutottumuksiin liittyvä kysymys oli ”Mitä kaikkia seuraavista yleensä syöt päivän aikana?”. Tämä oli myös monivalintakysymys, jossa vastaaja sai valita useamman vaihtoehdon kuudesta ateriasta ja välipalasta aamiaisesta iltapalaan. Näillä kysymyksillä haluttiin selvittää vastaajien ateriaritmiä ja selvittää, onko länsimaalaisten ateriointi välipalaistumassa tämän kyselyn vastaajien osilta. Lounastottumuksista kysyttiin myös, jotta saataisiin viitteitä siitä, ovatko vastaajista lounasravintoloissa enemmän ruokailevien ruokailutottumukset terveyttä edistävämpiä kuin esimerkiksi kotona tai omia eväitä useammin syövien.

Ostopäätöksiin ja annoksen valintaan liittyviä kysymyksiä oli neljä. Ne olivat mielipidekysymyksiä, ja vastausvaihtoehtoissa käytettiin 5-portaista Likert-asteikkoa. Likert-asteikossa vastausvaihtoehtojen skaala joko nousee tai laskee (Hirsjärvi ym. 2009, 200). Asteikkoa päädyttiin käyttämään, jotta vastauksia analysoitaessa vastausvaihtoehdot voitaisiin numeroida asteikolla 1–5 ja näin käsitellä määrällisesti, eli arvottaa keskenään. Kysymyksissä kysyttiin eri asioiden vaikutuksia ostopäätöksiin, ravintolan ja ravintola-annoksen valintaan. Arvioidut asiat johdettiin suoraan opinnäytetyön ruoan valintaan liittyvän päätöksentekoprosessin teoriasta. Jokaisen neljän mielipidekysymyksen lopussa oli avoin vaihtoehto: ”Joku muu, mikä?” antaen vastaajalle mahdollisuuden lisätä mahdollisesti puuttuvan vastausvaihtoehdon.

Mielipidekysymyksistä kaksi ensimmäistä kartoittivat yleisellä tasolla ostopäätöksiin ja ravintolan valintaan vaikuttavia asioita, jonka jälkeen selvitettiin kyselyhetken ruokailuun liittyviä valintoja. Ensimmäisellä kysymyksellä kartoitettiin eri asioiden vaikutusta vastaajien ostopäätöksiin ja toisella kysymyksellä eri asioiden vaikutusta vastaajien ravintolan valintaan. Näissä kysymyksissä vastaajia pyydettiin arvioimaan eri asioiden vaikutusta 5-portaisella Likert-asteikolla ei koskaan – usein. Ostopäätöksiin liittyvän kysymyksen asiat ja ravintolan valintaan liittyvän kysymyksen asiat olivat osittain päällekkäisiä. Toistamalla pyrittiin tarkentamaan tuloksia (Kananen 2011, 35), eli osiltaan lisäämään tutkimuksen luotettavuutta.

Kyselyhetken ravintola- ja annosvalintoja kysyttiin kahdella mielipidekysymyksellä. Näissä asteikkona oli myös 5-portainen Likert-asteikko, jossa asteikkona oli täysin eri mieltä – täysin samaa mieltä. Asteikon keskimäinen vastausvaihtoehto oli ”neutraali”. Asteikkoon olisi tämän lisäksi voitu lisätä vaihtoehto ”en halua vastata” (Kananen 2011, 40), joka on eri kuin neutraali. Valitessaan vastausvaihtoehdon ”neutraali”, vastaaja asettaa mielipiteensä 5-portaisen asteikon keskelle, ja vastaaja haluttiin kannustaa ottavamaan kantaa jokaiseen kohtaan. ”En halua vastata”-vaihtoehdon riskinä on se, että vastaaja saattaa ”laiskistua” ja valita sen helpoimpana vaihtoehtona, vaikka oikeasti olisi jotain mieltä. Vaarana ”en halua vastata” vaihtoehdon pois jättämisessä taas on, että ne vastaajat, joilla ei ole kysytystä mitään tietoa tai kantaa, valitsevat tietämättömyyttään vaihtoehdon ”neutraali”. (Heikkilä 2014, 51–51.) Toisaalta kyseessä oli paperilomake, jossa vastaaja voi milloin vain jättää vastaamatta kysymykseen, jos ei esimerkiksi koe tietävänsä asiasta tarpeeksi. Näin ollen ”en halua vastata” kysymyksen pois jättämisellä koettiin olevan enemmän positiivisia kuin negatiivisia vaikutuksia tulosten luotettavuuteen.

Mielipidekysymysten jälkeen kysyttiin noudattaako vastaaja jotain tiettyä ruokavaliota. Tätä kysyttiin, koska haluttiin saada vihjeitä siitä, onko sillä mitä ruokavaliota vastaaja noudattaa, merkitystä vastaajien ostopäätöksiin, ravintolan ja ruoka-annosten valintoihin vaikuttaviin asioihin ja niiden painotuksiin. Esimerkiksi, jos vastaaja ilmoittaa olevansa kasvissyöjä, ohjaako kestävyys ja kasvispainotteisuus ravintolan valintaa? Tutkija tunnisti, että syy-seuraussuhteiden johtaminen näiden kysymysten perusteella on haastavaa ja vaatisi suuren otoksen sekä mahdollisesti lisätutkimusta, tai ainakin tarkentavia kysymyksiä ruokavalion noudattamisen taustalla oleviin seikkoihin. Tietyn ruokavalion noudattamisen taustalla voi olla monia eri syitä, esimerkiksi kasvissyöjällä voivat kulttuuriset ja eläinoikeudelliset syyt painaa paljon enemmän kuin kestävyys. Raja oli kuitenkin vedettävä johonkin, jottei kyselylomakkeesta tulisi liian laaja, ja tämä epävarmuustekijä on otettu huomioon vastauksia analysoitaessa.

Koska tutkimus toteutettiin osana ERG-hankekokonaisuutta, opinnäytetyön tavoitteet ovat linjassa hankekokonaisuuden kanssa ja tutkimus toteutettiin hankekokonaisuuden loppupuolella, haluttiin yhtenä ravintolavalintaan vaikuttavana asiana kysyä, vaikuttiko ERG-tunnustus vastaajien ravintolan valintaan. Tämä eroteltiin omaksi kysymyksekseen, sillä osa vastaajista ei välttämättä tunne hanketta ollenkaan, joten vastausvaihtoehtona oli 5-portaisen täysin eri mieltä – täysin samaa mieltä -asteikon lisäksi vastausvaihtoehto ”En tunne hanketta lainkaan”.

Kananen (2011, 41) suosittelee hankalien kysymysten sijoittamista lomakkeen loppupuolelle. Tärkeä osa tätä tutkimusta oli kartoittaa pohjoismaisen ruokavalion tunnettuutta, siis mitä kuluttaja ajattelee pohjoismaisen ruokavalion käsittävän. Tähän haettiin vastauksia avoimella kysymyksellä, jossa vastaaja sai omin sanoin kuvailla, mitä hänen mielestään on pohjoismainen ruokavalio. Tällainen kysymys voi olla haastava ja suhteellisen laaja, joten se sijoitettiin kyselylomakkeen toiseksi viimeiseksi kysymykseksi, jotta vastaajaa ehdittiin ”herätellä” ja tietyllä tavalla luoda luottamusta kyselyn aiempien kysymysten avulla. Avoin kysymys antaa toisaalta vastaajalle mahdollisuuden ilmaista, mitä he oikeasti ajattelevat ilman ennalta annettujen vastausvaihtoehtojen ”kahleita”, mutta toisaalta vastauksien kirjavuuden takia niitä voi olla haastavaa käsitellä. Avoimella kysymyksellä tai vastausvai-

toehdolla voidaan saada esille asioita tai näkökulmia, joita tutkija ei osaa etukäteen, suunnitteluvaiheessa ajatella. (Hirsjärvi ym. 2009, 199, 201; Kananen 2011, 31.)

Tutkimuskysymysten järjestys ja sanamuoto voi vaikuttaa vastauksiin ja tuloksiin. Kyselylomakkeessa pyrittiin välttämään johdattelevia kysymyksiä ja kysymykset pyrittiin muodostamaan mahdollisimman neutraaleiksi ja yksiselitteisiksi. Tutkijan perehtyessä teoriaan, tietyistä sanoista ja käsitteistä saattaa tulla itsestäänselvyyksiä, jotka eivät asiaan vähemmän perehtyneelle aukea ja sanoilla voi olla monia eri merkityksiä. (Kananen 2011, 42–43.) Tämän takia esimerkiksi ravintolan valintaan vaikuttavista seikoista kysyttäessä ravintolan 'ambienssin' sijasta päädyttiin käyttämään termiä 'ilmapiiiri'.

Lomakkeesta tehtiin tiivis ja strukturoitu, jotta siihen olisi nopea vastata ruokailun loppupuolella, tämä tuki laajan otoksen tavoittelua. Perusjoukko olivat pohjoissavolaiset kuluttajat näissä neljässä ravintolassa. Kyselytutkimuksessa perusjoukkoa kuvaamaan voidaan valita siitä havaintojoukoksi pieni ryhmä – joko otos tai näyte. Otos tarkoittaa, että kaikilla perusjoukon jäsenillä on yhtenäinen mahdollisuus tulla valituksi tutkimukseen. Näytteessä taas tutkimukseen osallistujat valitaan harkinnanvaraisesti ja tietyn vastaajan valituksi tulemisen todennäköisyyttä ei voida laskea. (Ojasalo ym. 2014, 123.) Jotta tutkimuksesta kerättyjä tuloksia voitaisiin yleistää kuvaamaan perusjoukkoa, on suositeltua pyrkiä käyttämään mieluummin otosta kuin näytettä. Jos tutkimuksessa kuitenkin päädytään käyttämään harkinnanvaraista näytettä, tulee tuloksia analysoidessa ottaa huomioon, että tulokset koskevat nimenomaan vastaajia, ja yleistäminen on hankalaa. (Ojasalo ym. 2014, 123–124.)

Koska kyselytutkimus toimi osana kehitystutkimusta, ja kehitystutkimuksessa tarkoituksena ei ole yleistää, vaan saada muutos käsillä olevaan ilmiöön (Kananen 2012, 43), joten kyselytutkimuksella kerätyt vastaukset toimivat näytteenä auttamassa ilmiön ymmärtämistä. Tutkimuksen vastaajina olivat tiettyjen kriteerien mukaan valituissa ravintoloissa tietynä ajankohtana ruokailevat asiakkaat, joten kyseessä oli tietoisesti valittu näyte. Ravintolahenkilökuntaa ohjeistettiin satunnaistamaan vastaajia, eli jakamaan lomakkeita demografialtaan kaikenlaisille asiakkaille. Lomakkeita jaettiin lounaan ja illallisen loppupuolella. Tutkija kävi jakamassa lomakkeet ravintoloihin viikon 43 lopussa. Tutkimus toteutettiin viikolla 44 ja tutkija kävi keräämässä vastauslomakkeet ravintoloista viikolla 45.

Kyselyn suunniteltu päättymispäivä oli 8.11.2021, jolloin arvonta olisi suoritettu 9.11.2021. Kyselylomakkeen yleinen haaste on, että vastausprosentti jää pieneksi (Vilka 2021, 76). Näin kävi myös tässä tutkimuksessa – suunniteltuun päättymispäivään mennessä vastattuja lomakkeita oli kertynyt vasta vähän verrattuna tavoitteeseen ja tutkimusta päätettiin pidentää parilla päivällä – tutkija keräsi vastauslomakkeet ravintoloista päivien 8.–10.11.2021 aikana. Myös arvonta toteutettiin lopulta 11.11.2021, eli pari päivää aiottua myöhemmin. Arvonnin suorittamiseksi yhteystiedot ladattiin Webropol-ohjelmasta Excel-tiedostoksi ja satunnainen numero arvottiin satunnaislukugeneraattorin avulla. Voittajalle ilmoitettiin asiasta puhelimitse ja arpajaispalkinto toimitettiin hänelle henkilökohtaisesti Kuopion torilla. Kerätyt yhteystiedot poistettiin Webropolista ja sieltä ladattu Excel-tiedosto hävitettiin arvonnin suorittamisen jälkeen.

5.5 Analysointimenetelmät

Myös aineiston analysoinnissa voidaan soveltaa sekä kvantitatiivisia että kvalitatiivisia menetelmiä. Eri metodien käyttö ja kysymysten asettelu tukevat toisiaan. (Alasuutari 2011, 157, 192.) Tutkimuksen ytimessä ovat kerätyn aineiston analysointi, tulkinta ja johtopäätökset. Niiden avulla selviää, minkälaisia ratkaisuja tutkimusongelmiin löytyy ja saattaa olla, että tässä vaiheessa tutkija ymmärtää, miten tutkimusongelmat olisi alun perin pitänyt muodostaa. Kyselytutkimuksella kerätty data oli pääosin määrällistä, joten sitä voidaan käsitellä tilastollisesti. Ennen aineiston analysointia aineiston käsittelyssä piti kuitenkin tehdä tiettyjä esitöitä. Kerätyt tiedot tuli ensin tarkistaa, täydentää ja järjestää. (Hirsjärvi ym. 2009, 221–222.)

Tietojen tarkistaminen tarkoitti sitä, että vastatut lomakkeet käytiin läpi selkeiden virheellisyyksien ja tietojen puuttumisen osilta; pitääkö jotkut niistä hylätä. Vaikka vastaaja olisi jättänyt johonkin kysymykseen vastaamatta, mutta on muuten huolellisesti täyttänyt lomakkeen, ei koko lomaketta kuitenkaan tarvitse hylätä. Raportoinnissa jokaisen kysymyksen kohdalla ilmoitetaan vastaajien lukumäärä, ja tuloksia voidaan käsitellä keskiarvoina. Joskus kyselylomakkeita joudutaan karhuamaan. Tässä tutkimuksessa tutkimusaikaa pidennettiin hieman, ja ravintoloihin oltiin yhteydessä tutkimuksen aikana tutkimuksen etenemisestä, jotta saataisiin lisää vastattuja lomakkeita. (Hirsjärvi ym. 2009, 221–222.)

Seuraavaksi tieto järjestettiin tallentamista varten. Mikäli myöhemmin aineistosta löytyisi virheellisyksiä, jotta dataa olisi helpompi myöhemmin tarkistaa, tieto koodattiin antamalla jokaiselle lomakkeelle numero. Näin pystyttäisiin lomakekohtaisesti palaamaan tallennettuihin tietoihin, onko niiden tallentamisessa käynyt esimerkiksi inhimillinen virhe. Lomakkeet käytiin läpi ja mietittiin kysymyskohtaisesti yhdessä opinnäytetyön toisen ohjaajan kanssa, miten vastaukset kannattaisi tallentaa. Tutkija muodosti Webropol-ohjelmaan tallennuspohjan, johon vastatut paperiset lomakkeet tallennettiin yksitellen. Kun esityöt oli tehty huolellisesti, oli tallennus nopeaa. Ohjelmisto oli kuitenkin vain analysointia helpottava väline, jonka avulla tieto saatiin järjesteltyä (Kananen 2012, 13–14). Webropol-ohjelman avulla vastauksia voitiin käsitellä määrällisesti ja vertailla niitä keskenään kaavioiden ja taulukoiden avulla. Kaikki seuraavan luvun kuvat ja taulukot on tuotu Webropolista, paitsi taulukko 1, joka tehtiin Word-tekstinkäsittelyohjelmalla ja kuva 20, joka luotiin Worditout-verkkosivun avulla.

Määrällistä tutkimusdataa käsitellessä on keskeistä mallintaa erilaisten ilmiöiden välisiä suhteita ja arvioida niiden välisiä epävarmuustekijöitä (Nummenmaa 2021, 239). Tämän tutkimuksen tuloksia – erityisesti vastauksia kysymyksiin, joissa kysyttiin eri tekijöiden vaikutusta päätöksen tekoon viisi kohtaisella asteikolla (ei koskaan – usein) – arvioitiin kahdella ei-parametrisellä testillä: Mann-Whitney ja Kruskal-Wallis testeillä. Koska otoskoko oli suhteellisen pieni ja kysymys liittyi mielipiteiden kartoittamiseen, vastauksia arvioitiin yksisuuntaisen varianssianalyysin sijasta Kruskal-Wallis testillä (Taanila 2012a). Kruskal-Wallis testin perusteella eroja ei ole, mutta tämä johtuu todennäköisesti kerätyn aineiston pienestä koosta. Samasta syystä T-testin sijasta käytettiin Mann-Whitney testiä (Taanila 2012b). Ryhmien mediaanien eroja ei pidetä tilastollisesti merkittävänä ainakaan testattujen tulosten kohdilla.

Määrällinen tutkimus on yleensä *deduktiivinen*, eli tutkimuksessa teorian malleja sovelletaan käytäntöön. Näin ollen tutkimusasettelua ja analyysiä ohjaa valmis käsittekartta. Laadullisessa tutkimuksessa suunta on yleensä *induktiivinen*, jossa pyrkimyksenä on ymmärtää tutkittavaa ilmiötä ja suunta on käytännöstä teoriaan. *Abduktiivisesti* johdetussa hypoteesissa merkitystä täsmennetään deduktiivisesti ja testataan induktiivisesti. (Kananen 2011, 28; Kananen 2012, 27; Kananen 2013, 49; Tieteen termipankki 2022.)

Tämä kyselytutkimus oli toisaalta teorialähtöinen, sillä tutkimuksen kysymykset johdettiin opinnäytetyön teoreettisen viitekehyksen pohjalta. Ja toisaalta siinä oli myös induktiivisia piirteitä, sillä kyselytutkimusten tulosten avulla pyrittiin ymmärtämään tutkittavaa ilmiötä, ja tämä ymmärrystä käytettiin kehitystyön tukena. Näin ollen tutkimusprosessi oli abduktiivinen, sillä teoria ja empiria vuorottelivat prosessin aikana. Abduktiivisessa päättelyssä tutkija yhdistelee sekä aineistolähteisyyttä, että valmiita malleja ja prosessin tuotoksena voi syntyä jotain täysin uutta. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 110.) Tässä opinnäytetyöprosessissa teoriasidonnaisuus ohjasi kysymysten ja teemojen valintaa tutkimuksen suunnitteluvaiheessa, mutta teoria ei rajannut ilmiöstä kertomista.

Seuraavassa luvussa aineisto on analysoitu käyttäen laadullista, aineistolähtöistä sisällönanalyysiä. Se on teemoiteltu eli jaoteltu merkityskokonaisuuksiksi hyödyntäen fenomenologista lähestymistapaa. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 114–115.) Teemat on johdettu suoraan kyselytutkimuksen tutkimuskysymyksistä. Teemojen sisällä tulokset on esitelty tilastollisten taulukoiden ja kuvaajien avulla. Metodeita yhdistelemällä pyrittiin varmistamaan tulosten yhdenmukaisuutta ja näin vahvistamaan lopputuloksen luotettavuutta (Eriksson & Koistinen 2005, 42).

5.6 Ideariihi ja fasilitointi kehitystyön tukena

Pohjoismaisen ruokavalion tunnettuuden kehittämisen jalkauttamiseksi tarvitaan konkreettisia keinoja. Näin ollen, kun tutkimuksen tulokset oli analysoitu, järjestettiin opinnäytetyöprosessin loppuvaiheessa kehitystyön tueksi kyselytutkimuksen tulosten ja opinnäytetyön teoreettisen viitekehyksen pohjalta ideariihi alan ammattilaisten kanssa. Riihessä mietittiin yhdessä, miten pohjoismaisen ruokavalion tunnettuutta voitaisiin kehittää ja se tarjosi tärkeän alustan pohtia aihetta teoriaan ja tutkimukseen pohjautuen yhdessä asiantuntijoiden kanssa. Ideariihen tavoitteena oli tuottaa konkreettisia ideoita, joiden avulla alan eri toimijat voisivat yhdessä tehdä pohjoismaisesta ruokavaliosta entistäkin kiinnostavampaa. Sen tarkoituksena ei ollut muodostaa valmiita kehityssuunnitelmia, vaan tuottaa paljon uusia, villedäkin ideoita, joista jotkut saattaisivat jalostua toteutuskelpoisiksi ravintola-alan kehittämisideoiksi.

Maailman monimutkaistuessa on tärkeää osata jakaa osaamista ja yhdistää asiantuntijuutta. Ideariihen tarkoituksena ei ole olla vain yksi palaveri lisää, vaan fasilitoimalla pyritään luomaan uusia ideoita jo olemassa olevan osaamisen avulla. (Kantojärvi 2012, 11.) Kuten organisaation johtaja, ei myöskään opinnäytetyön kirjoittaja tai tutkija voi löytää kaikkia ratkaisuja yksin. Ideariihen avulla tutkija haki tutkimustuloksista ja teoriasta nousseisiin kehitysideoihin monipuolisuutta ja innovatiivisuutta. Sen pohjalta opinnäytetyön yhteenvetona ja tuotoksena muodostettiin tiekartta pohjoismaisen ruokavalion tunnettuuden kehittämiseksi, tarjoten osiltaan jatkumoa ERG-hankekokonaisuudelle.

Ryhmän, tässä tapauksessa ideariihen osallistuneiden asiantuntijoiden, aktivoimiseksi tarvitaan ryhmän vetäjältä neutraaliutta, läpinäkyvyyttä ja ideariihen rungon strukturointia, eli fasilitaattorin taitoja. Yksi ideapajojen ydinkeinoista on tuottaa suuri määrä ideoita, ja niitä onkin kritisoitu siitä, että usein määrä korvaa laadun. Jotta voidaan luoda oikeita ratkaisuja oikeisiin ongelmiin, uusien ideoiden tuottamisen lisäksi ideariihen vetäjän, tai ”fasilitaattorin”, onkin oivallettava koko prosessi. Prosessi lähtee lähtökohtien ymmärtämisestä ja oikeanlaisesta kysymyksen asettelusta. Pitää ymmärtää, minkälaisia ideoita tarvitsemme ja miten pitkälle ideat jalostetaan ideariihen aikana, sekä miettiä mitä ideariihen jälkeen tapahtuu. (Kantojärvi 2012, 14–15.)

Ideariihi järjestettiin 13.4.2022 Teamsin välityksellä ja siihen osallistui 4 henkilöä, jotka edustavat pohjoismaista keittiöosaamista (keittiön vuoropäällikkö), koulutusta ja ravintola-alan TKI-toimintaa. Tilaisuus tallennettiin, jotta tutkija voisi sen aikana keskittyä toimimaan fasilitaattorina ja myöhemmin tallenteen avulla palata ideariihen asiasisältöön ajatuksella. Tallenne oli vain tutkijan omaan käyttöön, osallistujilta kysyttiin lupa tallentamiseen riihen alussa ja kerrottiin että tallennetta käytettäisiin vain opinnäytetyön tiedonlähteenä, jonka jälkeen se poistettaisiin.

Ideariihen aluksi tutkija kertoi tilaisuuden tavoitteen ja kävi läpi tutkimuksen toteutuksen yleispiirteet. Tilaisuudessa oli myös mukana ERG-hankekokonaisuuden projektipäällikkö Henna Lehikoinen, joka esitteli ERG-vuoden aikana asian tiimoilta jo järjestetyt hankkeet päällekkäisyyksien vähentämiseksi. Sen jälkeen ideoitii yhdessä kolmen aihion avulla: raaka-aineiden monipuolinen käyttö, laatu ja helppous. Jokaisen aihion aluksi tutkija esitteli aihioon liittyvät, tutkimuksen keskeiset tulokset, kysyi kehittämiskysymyksen ja ohjasi osallistujat työkalujen avulla miettimään kehitysideoita. Eesityksen tukena käytettiin PowerPoint-esitystä ja ryhmätyökaluina Ideboardzia sekä virtuaalista valkotaulua, Miroa. Ideboardz valittiin sen helppokäyttöisyyden takia ja sitä käytettiin ensimmäiseen aihioon. Tässä työkalussa osallistujat pääsevät myös äänestämään suosikki-ideoitaan.

Raaka-aineiden monipuolista käyttöä mietittiin haasteiden ja ratkaisujen kautta käyttäen minä-mekai kaikki menetelmää. Osallistujat jaettiin kahden henkilön Teams-huoneisiin ja heitä kehoitettiin ensin itsekseen miettimään ja kirjaamaan ylös ideoita. Tämän jälkeen osallistujat kävivät yhdessä parinsa kanssa läpi molempien ideoita, yhdistelivät ja kehittivät niitä noin 10 minuutin ajan, jonka jälkeen he valitsivat 3–5 ideaa esiteltäviksi muille osallistujille ja palasivat yhteiseen Teams keskusteluun. Työkaluna käytettiin Ideboardzia. (Kuuluvainen ym. 2021, 31.)

Laatu ja helppous -aihoissa työkaluna käytettiin virtuaalista valkotaulua ja menetelmänä tuumaustalkoita (Kuuluvainen ym. 2021, 31). Laatu mietittiin kahdesta näkökulmasta: mitä haasteita ja ratkaisuita siihen liittyy. Tämän lisäksi tutkija oli kirjoittanut kolme kysymystä yhteiselle Miro-valkotaululle, johon osallistujat saivat kirjoittaa omia ideoitaan. Tämän jälkeen osallistujat lukivat muiden ideoita, kirjoittivat taululle jatkokehitysideoita ja kommentteja. Talkoiden jälkeen ideat käytiin yhdessä läpi.

5.7 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tieteellisenä työnä myös tälle opinnäytetyölle tärkeää on kaikkien vaiheitten läpinäkyvyys. Jotta koko opinnäytetyöprosessia voidaan pitää luotettavana, tulee luotettavuuskysymykset ottaa huomioon jo suunnitteluvaiheessa. Alussa asetettuja tavoitteita peilataan lopputulokseen, saatuja tuloksia arvi-

oidaan kriittisesti ja johtopäätökset esitetään selvästi ja perustellaan tuloksiin nojaten. (Kananen 2013, 23, 135–136.) Tutkimuksen tekoon liittyy myös monia eettisiä kysymyksiä, ja tutkijan tulee noudattaa hyvää tieteellistä käytäntöä, jotta tutkimus on eettisesti hyvä (Hirsjärvi ym. 2009, 23). Tutkimusetiikan näkökulmasta tärkeää on esimerkiksi rehellisyys, huolellisuus ja tarkkuus tutkimustulosten keruussa, tallentamisessa, esittämisessä ja analysoinnissa. (TENK 2013, 6.) Fenomenologinen ymmärrys toi haasteita kysymyksenasettelulle. Väärin aseteltu kysymys voi ohjata vastaajaa väärään suuntaan, sillä kysymys on aina tulkinnanvarainen. Väärinymmärryksen minimoimiseksi kysymysten muotoa piti siis miettiä tarkkaan, jotta tutkimuksella löydettäisiin mahdollisimman luotettava vastaus tutkimusongelmaan.

Monenlaista toimintaa voidaan kutsua tutkimukseksi, mutta jotta sitä voidaan pitää tieteellisenä tutkimuksena, tulee prosessissa noudattaa tiettyjä vaatimuksia. Yksi tunnetuimmista tavoista määritellä tieteen toimintaa ohjaavat normit ovat sosiologi Robert Mertonin kiteyttämät tieteen neljä eettistä periaatetta. Ensinnäkin tieteen väitteitä tulee tutkia universaalisti (*universalism*), eli tutkijan henkilökohtaisista ominaisuuksista, kuten rodusta ja taustasta riippumatta. Toiseksi tieteellinen tieto on yhteisöllistä (*communism*), sosiaalisen yhteistyön tulosta eli yhteistä omaisuutta. Kolmanneksi tieteen pyyteettömyys (*disinterestness*), eli tietoa on etsittävä ja eriteltävä tutkijan omaa arvovaltaa huomioidatta. Neljäs periaate on järjestelmällinen epäily (*organized skepticism*), eli tieteelliset tulokset on alistettava tiedeyhteisön julkiseen ja kriittiseen tarkasteluun. (Hirsjärvi ym. 2009, 21; Calhoun 2010, 87; Kuhmonen & Nikulainen 2017.)

Jotta opinnäytetyö olisi tieteellisesti hyväksytty ja tutkimus luotettava, pyrittiin näitä neljää tieteen normia noudattamaan mahdollisimman hyvin. Universaalisuus esiintyy tässä työssä niin, että kehityksen pohjustuksena toimineessa teoreettisessa viitekehyksessä aihepiirin teoriaa pyrittiin tarkastelemaan mahdollisimman kokonaisvaltaisesti ja puolueettomasti. Riittävän monipuolisen kuvan muodostamiseksi käsittelyssä olevasta aiheesta lähteinä pyrittiin käyttämään mahdollisimman monipuolisesti erilaisia aineistoja, ja teoriapohjan pääpaino oli kansainvälisissä tieteellisissä julkaisuissa ja niiden keskusteluttamisessa keskenään.

Luotettavuuteen pyrittiin noudattamalla tieteellistä tutkimusprosessia ja tutkimusprosessin alusta lähtien eri menetelmiä ja lähestymistapoja vertailtiin puolueettomasti toisiinsa ja niistä valittiin prosessille sopivimmat. Läpinäkyvyyteen tässä työssä pyrittiin prosessin mahdollisimman todenmukaisella ja kriittisellä raportoinnilla noudattaen Savonia-ammattikorkeakoulun raportointiohjeita. Tutkimuseettisistä näkökulmista tarkasteltuna, kyselylomakkeessa pyrittiin kysymään vain tälle tutkimukselle oleellisia kysymyksiä, jotta voidaan käsitellä mahdollisimman anonymisti ja objektiivisesti. Tutkimuksessa ei esimerkiksi kysytty vastaajan siviilisäätyä tai ansiotuloja, sillä niillä ei olisi ollut merkitystä tutkimuksen tavoitteiden kannalta. Datan käsittelyssä ja tallentamisessa pyrittiin olemaan mahdollisimman objektiivinen ja rehellinen. Alusta asti pyrittiin siis toimimaan hyvän tieteellisen käytännön edellyttämällä tavalla.

Tieteellisen tutkimuksen tarkoituksena on kerätä mahdollisimman totuudenmukaista tietoa. Tutkimuksen luotettavuus on tutkijayhteisön tämänhetkinen käsitys siitä, mitä pidetään tieteellisesti hyväksyttävänä (Vilka 2021, 149). Koska kehittämistutkimuksella ei vielä ole omaa vakiintunutta kri-

teeristöä luotettavuuden arvioimiseen, on sen arvioimiseen käytettävä määrällisen ja laadullisen tutkimuksen luotettavuuskriteereitä *reliabiliteetti* ja *validiteetti* (Kananen 2012, 24). Reliabiliteetti ja validiteetti kuvaavat tutkimuksen luotettavuutta ja ”hyvyyttä” (Heikkilä 2014, 176). Nämä kaksi käsitettä ovat tärkeä osa tutkimuksen suunnittelua, sillä tutkimustilanteessa voi sattua monenlaisia virheitä, jotka vaikuttavat tulosten luotettavuuteen (Taanila 2012c). On siis tärkeää pyrkiä minimoimaan heikosta reliabiliteetista tai validiteetista aiheutuvat virheet etukäteen. Tämän lisäksi näiden käsitteiden avulla voidaan tutkimuksen toteutuksen jälkeen arvioida tutkimuksen luotettavuutta.

Reliabiliteetti tarkoittaa toistettavuutta, eli että tutkimuksen tuloksiin ei päädytty sattumalta. Jos sama tutkimus toistettaisiin, ja päädyttäisiin samoihin tuloksiin jokaisella kerralla, voidaan katsoa reliabiliteetin olevan korkea. Reliabiliteetti itsessään ei kuitenkaan takaa validiteettia. Samoihin tuloksiin voidaan päästä, mutta menetelmä voi olla väärä. Toisaalta reliabiliteetin voidaan katsoa olevan alhainen esimerkiksi tutkittavan ilmiön muuttuessa ajan kanssa, vaikka menetelmä on validi. Validius, eli pätevyys, tarkoittaa, että mitataan tutkimuksen kannalta oikeita asioita, oikealla mittarilla ja oikealla tutkimusmenetelmällä. (Kananen 2008, 79–81; Hirsjärvi ym. 2009, 231.)

Tässä tutkimuksessa reliabiliteetti otettiin huomioon kyselytutkimusta suunniteltaessa Aki Taanilan menetelmäblogissaan julkaiseman muistilistan avulla (Taanila 2012d). Ensinnäkin kyselylomakkeen kysymykset pohjautuivat aiheen teoriaan. Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys on katsaus teoriaan, jota aiheesta on aikaisemmin kirjoitettu. Tähän teoriaan sisältyvät tutkijoiden kehittämät mallit, tutkimustulokset ja näistä johdetut teoriat. Riittävä perehtyminen opinnäytetyön aihepiiriin onkin ratkaiseva pohja työn luotettavuudelle, sillä tutkimuksen ja teoriapohjan sidos yksi tärkeimmistä tutkimuksen luotettavuuden mittareista. (Kananen 2011, 28–29.)

Toiseksi kysymykset tulisi muotoilla niin, että vastaajat ymmärtävät ne mahdollisimman samoin tavoin ja välttää vaikeasti ymmärrettävien sanojen ja käsitteiden käyttöä. Lisäksi kysymysten yksinkertaistamiseksi yhdessä kysymyksessä tulisi kysyä vain yhtä asiaa (Taanila 2012d). Tutkimuskysymysten sanamuoto ja järjestys voi vaikuttaa vastauksiin ja tuloksiin (Kananen 2011, 42–43). Tämän takia kyselylomakkeessa pyrittiin välttämään johdattelevia kysymyksiä ja kysymykset pyrittiin muodostamaan mahdollisimman ja yksiselitteisiksi. Tutkimuskysymyksistä pyrittiin tekemään tarpeeksi informatiivisia, jotta vastaajat ymmärtäisivät tarpeeksi hyvin, mitä kysymyksellä haetaan, mutta ne pyrittiin pitämään tarpeeksi lyhyinä, jotta vastaaja jaksaisi keskittyä lukemaan kaikki kysymyksen ja täyttämään lomakkeen loppuun asti.

Neljäs kohta Taanilan (2012d) muistilistalla on, että kyselylomakkeessa tulisi välttää johdattelevia kysymyksiä ja turhien kieltojen käyttöä. Tutkimuskysymykset pyrittiin muodostamaan mahdollisimman neutraaleiksi. Toisaalta Taanila (2012d) kehottaa välttämään liian yleisiä kysymyksiä tai epämääräisiä ilmauksia. Tämän takia esimerkiksi kysymyksessä ”Missä yleensä syöt viikonpäivinä (”työpäivinä”) lounasta?” käytettiin pääasiallisena terminä ”viikonpäivinä”, ja suluissa kysymystä tarkennettiin sanalla ”työpäivinä”, sillä haluttiin ottaa huomioon myös vuorotyöläiset ja opiskelijat. Vastausvaihtoehtona oli myös ”En syö lounasta” ja ”Jossain muualla”, joiden avulla vastaajille pyrittiin tarjoamaan tarpeeksi kattavasti vastausvaihtoehtoja, jotta saataisiin karsittua vastaajat, joilla ei ole tietoa asiasta tai eivät halua vastata (Kananen 2011, 40). Vastaajille pyrittiin antamaan tarpeeksi

vaihtoehtoja mielipidekysymyksissä, ja vastaajille annettiin mahdollisuus jokaisen näistä lopussa halutessaan lisätä avoimen vastausvaihtoehdon avulla lisätä jokin päätöksentekoon vaikuttava tai vaikuttanut asia.

Lisäksi Taanilan (2012d) mukaan vastaajilla tulisi olla edellytykset vastata kysymyksiin. Tulee ottaa huomioon, että joillain vastaajilla ei ehkä ole kokemusta asiasta, tai kokemus on tapahtunut niin kauan aikaa sitten, että vastaajalla ei ole selkeää mielipidettä asiasta. Voi olla, että joitain vastaajia kysymyksessä käsitelty asia ei kiinnosta ollenkaan, tai heillä ei ole siitä tarkkaa mielipidettä. Näin ollen, vastausten reliabiliteetin lisäämiseksi, jos voidaan olettaa, että joillain vastaajilla ei ole edellytyksiä vastata kysymykseen, tulisi vastausvaihtoehdoksi lisätä esimerkiksi ”ei kokemusta asiasta”. (Taanila 2012d.)

Ostopäätöksiin ja ravintolan valintaan liittyviä mielipidekysymyksiä lomakkeella oli kaksi, sisältäen eri päätökseen mahdollisesti vaikuttavia asioita, joita vastaajia pyydettiin arvioimaan käyttäen 5-portaista Likert-asteikkoa. Vastausvaihtoehtoina olivat ”ei koskaan, harvoin, silloin tällöin, melko usein ja usein”. Tämän kysymyksen katsottiin olevan tarpeeksi yleispätevä ja näin mahdollistavan vastaajalle edellytykset vastata siihen tutkimuksen reliabiliteettia heikentämättä ilman vastausvaihtoehtoa ”neutraali” tai ”en halua vastata”. Näin vastaajia haluttiin kannustaa ottamaan kantaa jokaiseen kohtaan. Lisäksi kyseessä oli paperilomake, jossa vastaaja voi milloin vain jättää vastaamatta kysymykseen, jos ei esimerkiksi koe tietävänsä asiasta tarpeeksi. Näin ollen ”en halua vastata” kysymyksen pois jättämisellä koettiin olevan enemmän positiivisia kuin negatiivisia vaikutuksia tulosten luotettavuuteen.

Tutkimushetken ravintolan ja annoksen valintaan liittyvään päätöksentekoon vaikuttaneita asioita kartoitettiin kutakin omalla mielipidekysymyksellä. Näissä vastaajaa pyydettiin arvioimaan eri tekijöiden vaikutusta päätöksentekoon 5-portaisella Likert-asteikolla. Vastausvaihtoehtoina olivat ”täysin eri mieltä, osittain eri mieltä, neutraali, osittain samaa mieltä ja täysin samaa mieltä”. Valitessaan vastausvaihtoehdon ”neutraali”, vastaaja asettaa mielipiteensä 5-portaisen asteikon keskelle, eli vastatessaan ”joutuu” ottamaan kantaa kysytyyn asiaan.

Viimeisenä Taanilan (2012d) muistilistalla on edellytys siitä, että vastaajilla on motivaatio vastata kysymyksiin. Tämä tarkoitti tämän kyselytutkimuksen kohdalla ensinnäkin huolellisesti tehtyä saatekirjettä, jossa perusteltiin tutkimuksen tarpeellisuus ja esiteltiin lyhyesti sen tarkoitus ja taustat. Motivaation ylläpitämiseksi Taanila (2012d) kehottaa rakentamaan kyselylomakkeesta selkeästi etenevä ja tekemään sen ulkoasusta selkeän ja miellyttävän. Tässä tutkimuksessa lomakkeen ulkoasu käytiin tarkasti läpi tekstin käsittelyohjelmalla, ja esimerkiksi tarkistettiin, ettei siinä ole kirjoitusvirheitä, asettelu on siisti ja yhteneväinen ja että sivun viimeisenä ei ole yksinäinen otsikko, vaan sen alla on aina tekstiä ennen sivun vaihtoa. Vastaajille pyrittiin antamaan tarpeeksi tilaa avoimien vastausten kohdalle, jotta siihen olisi helppo kirjoittaa vastaus. Monivalintavastausten ruudut aseteltiin tarpeeksi erilleen toisistaan, jotta vältyttäisiin epäselvyyksiltä lomakkeita tallennettaessa.

Lisäksi saatekirje tulostettiin värillisenä, jotta Savonia-ammattikorkeakoulun ja ERG:n logot olisivat lomakkeessa miellyttävämmän näköisiä. Lomakkeet tulostettiin laadukkaalla tulostimella ja tulostuksen alussa tulostettiin jokaisesta kyselylomakkeesta ensin yksi sivu, jotta lomakkeen ulkoasun voisi

vielä tarkastaa ennen kaikkien lomakkeiden tulostamista. Jokainen sivu tarkastettiin erikseen mustetahrojen ja muiden virheiden tai epäsiisteyksien varalta.

Tutkimuksen luotettavuutta arvioidessa tutkija arvioi tutkimusta kokonaisuutena. Määrällisen tutkimuksen luotettavuutta arvioidessa, tutkimusdataa käsitellessä on keskeistä mallintaa erilaisten ilmiöiden välisiä suhteita ja arvioida niiden välisiä epävarmuustekijöitä (Nummenmaa 2021, 239). Tutkimuksen reliabiliteettia voidaan mitata tilastollisilla testeillä. Tutkimuksen validiteettia, eli tutkittiinko tutkimusongelman kannalta oikeita asioita, on vaikea mitata jälkikäteen, tutkijan tulee arvioida se itse. (Heikkilä 2014, 177–179.) Tämän tutkimuksen tuloksia arvioitiin kahdella ei-parametrisellä testillä: Mann-Whitney ja Kruskal-Wallis testeillä. Testien perusteella eroja ei ole, mutta tämä johtuu todennäköisesti kerätyn aineiston pienestä koosta. Ryhmien mediaanien eroja ei pidetä tilastollisesti merkittävänä.

Määrällisessä tutkimuksessa pyritään yleensä yleistämään – pieneltä joukolta, jonka katsotaan edustavan isompaa joukkoa, kerätään tietoa ja sen avulla mitataan tutkittua ilmiötä (Kananen 2011, 15, 17). Tutkimuksen luotettavuuden kannalta tarpeeksi suuri otos tutkittavasta ilmiöstä on ratkaisevan tärkeää (Heikkilä 2014, 178). Tässä tutkimuksessa vastaajamäärä jäi suppeaksi, joten kerätyn datan ei voida luotettavasti katsoa edustavan pohjoismaisia tai pohjoissavolaisia ravintolakuluttajia. Tämä otettiin huomioon tuloksia analysoitaessa ja kerättyä dataa käsiteltiin suuntaa antavana näytteenä ilmiöstä. Vaikka vastaajamäärä jäi pieneksi, haluttiin mennä tutkimusdatan taustalle ja esittää tulokset osin ikäryhmittäin ja koulutustasoittain. Näin pyrittiin pääsemään ilmiöön paremmin käsiksi.

Vastaajamäärän pienen koon osilta tutkimuksen reliabiliteetti on alhainen. Toisaalta, jos sama tutkimus toteutettaisiin samoille vastaajille suhteellisen lyhyen ajan kuluessa, saataisiin todennäköisesti samanlaisia tuloksia, joten tältä osin tutkimuksen reliabiliteetti on hyvä. Mielenpitoet saattavat kuitenkin muuttua ajan kuluessa. Tutkimuksesta saatiin kuitenkin suuntaa antavaa tietoa kuluttajien mielikuvista pohjoismaista ruokavaliota kohtaan ja ravintolakuluttamiseen liittyvään päätöksentekoon vaikuttavista tekijöistä, jonka lisäksi tiekartan muodostamisen tukena käytettiin alan ammattilaisten kanssa järjestettyä ideariihä. Tältä osin voidaan katsoa tutkimuksen validiteetin olleen hyvä.

Opinnäytetyöraportin rakenne sisältää kansainvälisesti tieteelliseltä raportoinnilta odotetut osiot. Tätä standardia noudattamalla ja kerättyä aineistoa ja analyysiä keskusteluttamalla tieteellisen rakenteen kanssa syntyy luotettava lopputulos. (Kananen 2013, 14.) Opinnäytetyöraportin luvussa 6 perustellaan metodologiset valinnat, luvussa 7 esitellään tutkimuksen tulokset ja luvun 8 kehitysehdotukset esitetään teoreettisen viitekehyksen ja tutkimuksesta saatujen tulosten perusteella.

Raportti tarkistettiin Turnitin-plagioinnintarkastusohjelmalla ja opinnäytetyön tavoitteet, tutkimuksen toteutus, tulokset, johtopäätökset ja tuotos esiteltiin seminaarissa. Tutkimuksesta kerättyä varsinaista aineistoa ei julkaista, mutta opinnäytetyön tekijä on veloitettu sen säilyttämään (Hirsjärvi ym. 2009, 237). Savonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetyöt ovat julkisia asiakirjoja (Savonia 2021), joten tämäkin opinnäytetyöraportti on tallennettu kokonaisuudessaan Theseus-tietokantaan, josta se on avoimesti luettavissa. Näin opinnäytetyö altistettiin tiedeyhteisön julkiseen ja kriittiseen tarkasteluun. Niinpä voidaan olettaa kaikkien Mertontin (Calhoun 2010, 87) esittämien tieteen imperatiivien toteutuvan tässä opinnäytetyössä ja tutkimuksen olleen kokonaisuutena luotettava.

6 TUTKIMUSTULOKSET

Tässä luvussa esitellään kyselytutkimuksen tulokset. Raportoinnin järjestys ei noudata suoraan kyselylomakkeen kysymysten järjestystä, vaan selkeyden vuoksi kysymykset on ryhmitelty viiteen ryhmään, ja niistä saadut vastaukset esitellään seuraavassa viidessä alaluvussa: vastaajien ilmoittamat taustatiedot, ruokailutottumukset, ostopäätöksiin vaikuttavat tekijät, tutkimushetkinen ruokailutilanne ja siihen vaikuttaneet tekijät sekä käsitykset pohjoismaisesta ruokavaliosta. Jokainen alaluku sisältää ensin mahdollisimman neutraalia tulosten esittelyä ja alaluvussa 6.6 erikseen tutkijan omaa pohdintaa.

6.1 Vastaajien taustatiedot

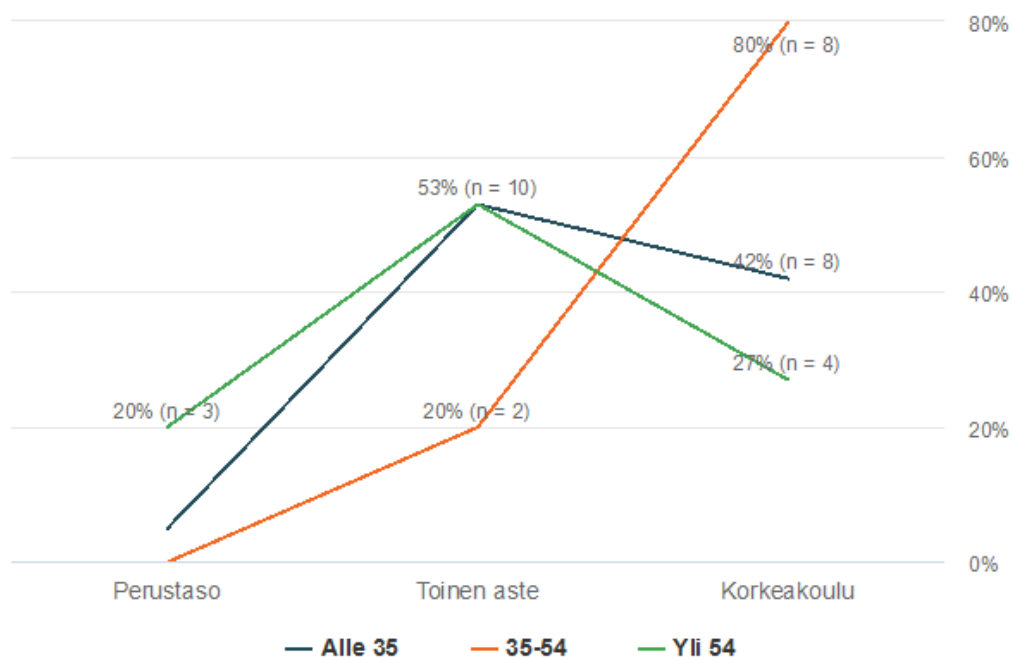
Kyselytutkimukseen kertyi 45 vastausta. Vastaajista 67 % on naisia ja 33 % miehiä. Tutkimuksessa oli mukana neljä ravintolaa. Yhdestä ravintolasta vastauksia ei kertynyt ollenkaan, ja suurin osa vastauksista painottui yhteen ravintolaan, josta vastauksia kertyi 60 % vastatuista lomakkeista. Muista kahdesta vastattuja lomakkeita tuli 19 % ja 21 %. Nuorin vastaajista on 20-vuotias ja vanhin 80-vuotias, vastaajien iän keskiarvo on 45 vuotta ja mediaani 40 vuotta. Vastaajista 43 % on alle 35-vuotiaita, 23 % on 35–54-vuotiaita ja 34 % on yli 54-vuotiaita.

Tämänhetkiseksi asuinkunnaksi suurin osa vastaajista ilmoitti Kuopion (64 %), toiseksi eniten Siilinjärven (9 %) ja loput ovat hajanaisesti muista Suomen kunnista. Taulukko 1 kuvaa vastaajien pääsääntöistä ammattiryhmää ja koulutustasoa. Suurin osa vastaajista on joko töissä käyviä tai yrittäjiä (20 vastaajaa) tai eläkkeellä (13 vastaajaa) pääsääntöiseltä ammattiryhmältään. Kolmanneksi yleisin ammattiryhmä on opiskelija tai työharjoittelija, joita on 8 vastaajaa ja loput 2 kysymykseen vastanneista ovat työttömiä. Suurin osa (87 %) vastaajista on suorittanut ainakin toisen asteen, ja 47 % korkean asteen koulutuksen.

TAULUKKO 1. Pääsääntöinen ammattiryhmä koulutustasoittain ($n=43$)

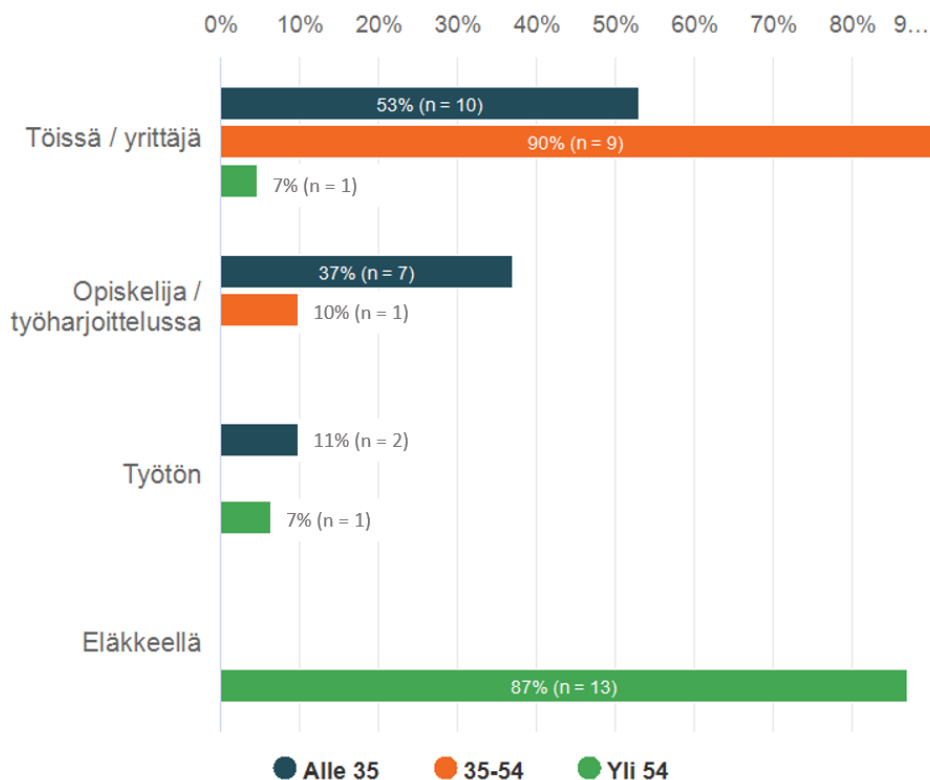
Pääsääntöinen ammattiryhmä	Koulutustaso				Yhteensä
	Perustaso	Toinen aste	Alempi korkeakoulu	Ylempi korkeakoulu/ tutkijataso	
Töissä/yrittäjä		6	7	7	20
Työtön		1	1		2
Opiskelija/työharjoittelussa	1	5	2		8
Eläkkeellä	3	6	3	1	13
Yhteensä	4	18	13	8	43

Kuvasta 6 näkyy vastaajien koulutustaso ikäryhmittäin. Perustasaan kuuluu peruskoulu ja kansakoulu, toiseen asteeseen lukio, ammattikoulu ja ammattiopisto ja korkeakouluun sekä alempi että ylempi korkeakoulututkinto ja tutkijataso. Tämän kyselyn vastanneista 35–54-vuotiaat ovat korkeimmin koulutettuja – heistä 80 %:lla on vähintään alemman korkeakoulun tasoinen tutkinto suoritettuna.



KUVA 6. Koulutustaso ikäryhmittäin ($n=45$)

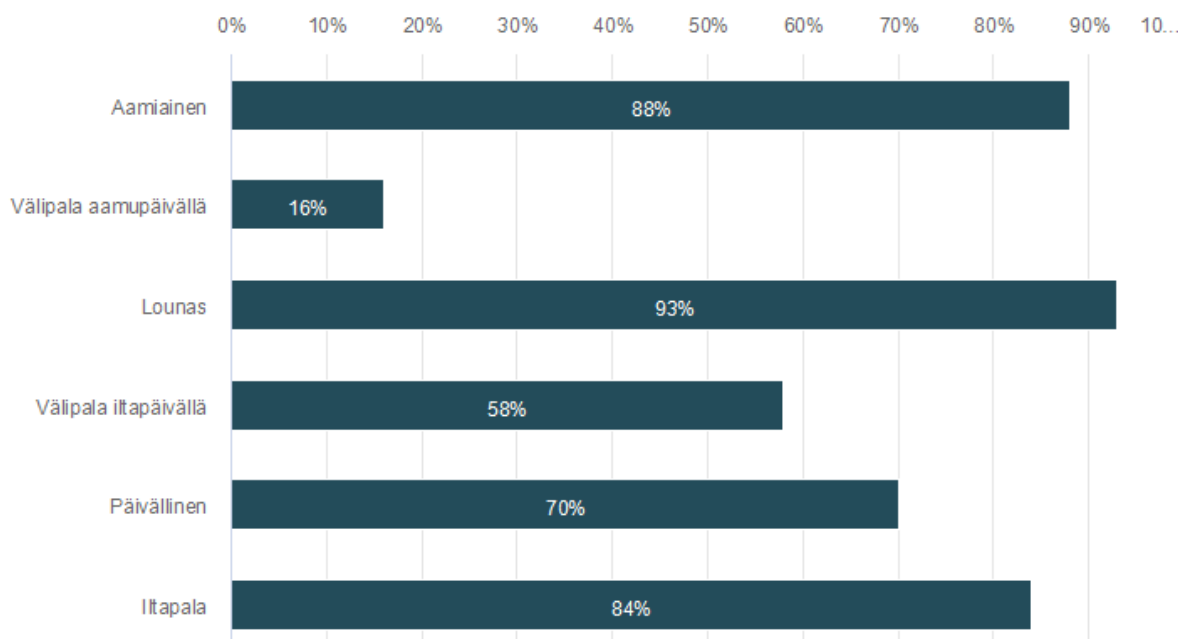
Kuvassa 7 vastausvaihtoehtoja on tiivistetty kuvion ulkoasun selkeyttämiseksi, niin että vastausvaihtoehto "Töissä tai yrittäjä (sis. Palkaton työskentely perheyrityksessä, oppisopimuskoulutus ja palkallinen työharjoittelu)" on kuviossa "Töissä / yrittäjä" ja "Opiskelija tai palkattomassa työharjoittelussa" on kuviossa "Opiskelija / työharjoittelussa". Vastausvaihtoehdot "Perhevapaalla tai kotiäiti/-isä" ja "Muu" on jätetty kuvioista kokonaan pois, sillä kumpaankaan ei tullut yhtään vastausta. Suurin osa (90 %) 35–54-vuotiaista on työssäkäyviä ja loput tästä ikäryhmästä opiskelee tai suorittaa työharjoittelua. Alle 35-vuotiaat jakautuvat tasaisemmin töissä käyviin / yrittäjiin (53 %) ja opiskelijoihin / työharjoittelua suorittaviin (37 %). 10 % alle 35-vuotiaista on työttöminä. Yli 54-vuotiaista vastaajista 87 % on eläkkeellä.



KUVA 7. Pääsääntöinen ammattiryhmä ikäryhmittäin ($n=45$)

6.2 Ruokailutottumukset

Kuvan 8 kuvaaja kuvastaa vastaajien vastauksia kysymykseen "Mitä kaikkia seuraavista yleensä päivän aikana syöt (voit valita useamman vaihtoehdon)". Vastaajilta kysyttäessä yleisistä ruokailutottumuksista; aamiainen, lounas ja iltapala osoittautuivat suosituimmiksi päivän aikana syödyiksi aterioiksi (kuva 8). Yli puolet vastaajista syö myös päivällisen ja iltapäivän välipalan. Yhteensä vastaajat syövät keskimäärin 4 kertaa päivässä.



KUVA 8. Vastaajien päivän aikana syödyt ateriat ($n= 43$)

Taulukossa 2 on jaoteltu päivän aikana syödyt pääateriat sekä välipalat ikäryhmittäin. Alle 35-vuotiaista suurin osa syö sekä aamiaista, lounasta että päivällistä. Näyttäisi siltä, että vanhemmilla ikäryhmillä ruokailu painottuu aamiaiseen sekä lounaaseen ja päivällisen syöminen vähenee, sillä yli 54-vuotiaista enää 50 % syö päivällistä. Mutta toisaalta iltapalan syömisen määrässä ei näy vähenemistä vanhemmilla ikäryhmillä.

TAULUKKO 2. Päivän aikana syödyt ateriat ja välipalat ikäryhmittäin ($n=43$)

	Alle 35		35-54		Yli 54		Yhteensä
	n	Prosentti	n	Prosentti	n	Prosentti	
Aamiainen	17	89%	9	100%	11	79%	37
Välipala aamupäivällä	2	11%	1	11%	4	29%	7
Lounas	18	95%	9	100%	12	86%	39
Välipala iltapäivällä	8	42%	7	78%	9	64%	24
Päivällinen	17	89%	6	67%	7	50%	30
Iltapala	15	79%	9	100%	11	79%	35
Yhteensä	77		41		54		172

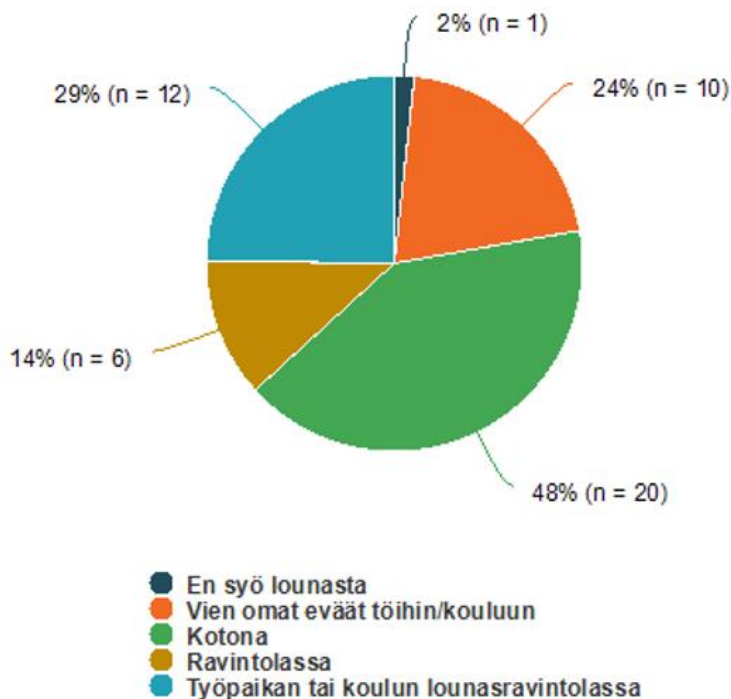
Koulutustasoittain tarkasteltuna päivän aikana syödyt ateriat näkyvät taulukossa 3. Perustason suorittaneilla vastaajilla syöminen painottuu aamiaisen jälkeen välipaloihin. Koulutustason noustessa lounaan syöminen tulee yleisemmäksi vastaajien keskuudessa. Perustason vastaajilla syöminen näyttäisi olevan epätasaista ja painottuvan välipaloihin, kun taas korkeakoulu tasolle mentäessä syöminen tasoittuu päivän aikana, lukuun ottamatta aamupäivän välipalaa, jonka yleisyys pysyy matalana tai sitä ei syödä ollenkaan.

TAULUKKO 3. Päivän aikana syödyt ateriat ja välipalat koulutustasoittain ($n=43$)

	Perustaso		Toinen aste		Alempi korkeakoulu		Ylempi korkeakoulu		Yhteensä
	n	Prosentti	n	Prosentti	n	Prosentti	n	Prosentti	
Aamiainen	3	100%	15	75%	12	100%	8	100%	38
Välipala aamupäivällä	1	33%	3	15%	3	25%	0	0%	7
Lounas	1	33%	19	95%	12	100%	8	100%	40
Välipala iltapäivällä	3	100%	8	40%	9	75%	5	63%	25
Päivällinen	1	33%	16	80%	8	67%	5	63%	30
Iltapala	3	100%	16	80%	11	92%	6	75%	36
Yhteensä	12		77		55		32		176

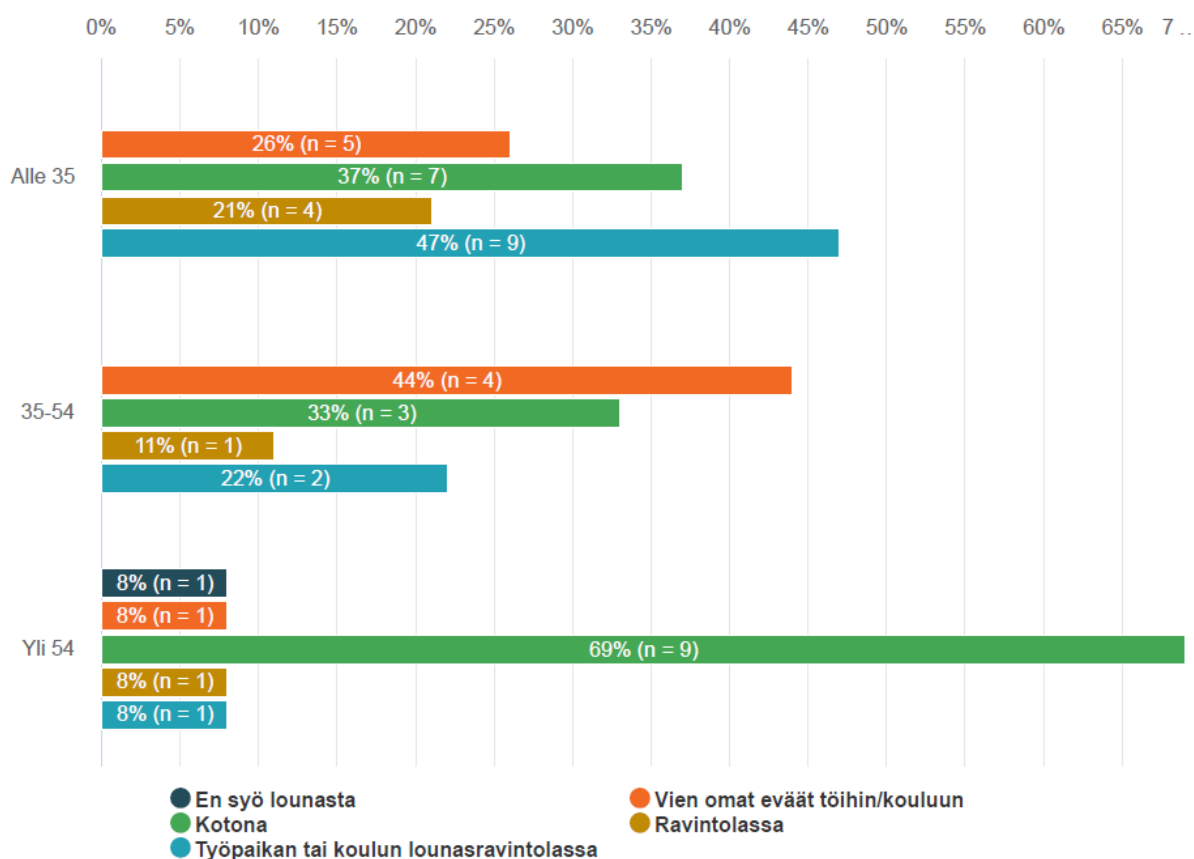
Kuvasta 9 näkyy, missä vastaajat yleensä syövät viikonpäivinä lounasta. Kysymyksessä haluttiin ottaa huomioon myös vuorotyöläiset, jonka takia kysymyksen asetteluun oli lisätty sulkuihin heitto-merkeissä "työpäivinä". Vastaajista yli 90 % sanoi työpäivinä yleensä syövänsä lounasta, 2 % ei syö

lounasta yleensä työpäivinä ollenkaan ja 7 % jätti vastaamatta kysymykseen. Vastaajista (n=42) 48 % sanoi syövänsä lounasta yleensä kotona, 29 % työpaikan/koulun ruokalassa ja 14 % ravintolassa. 24 % vastaajista sanoi ottavansa omat eväät mukaan töihin/kouluun.



KUVA 9. Vastaajien viikonpäivien lounastottumukset (n=42)

Tarkasteltaessa lounastottumuksia ikäryhmittäin (kuva 10), nousee esiin, että yli 54-vuotiaista suurin osa (69 %) syö yleensä lounasta kotona. Ikäryhmistä useimmin ravintolassa lounastavat alle 35-vuotiaat (21 %). Omat eväät ja koulun tai työpaikan lounasravintola olivat kuitenkin mieluisempia vaihtoehtoja sekä alle 35-vuotiaille, että 35–54-vuotiaille. Mukaan otettuja omia eväitä syövät useimmiten 35–54-vuotiaat (44 %), ja alle 35-vuotiaistakin vajaa kolmasosa (26 %). Työpaikan tai koulun lounasravintolassa lounastaa miltei puolet (47 %) alle 35-vuotiaista ja 22 % 35–54-vuotiaista.



KUVA 10. Viikonpäivien lounastottumukset ikäryhmittäin ($n=42$)

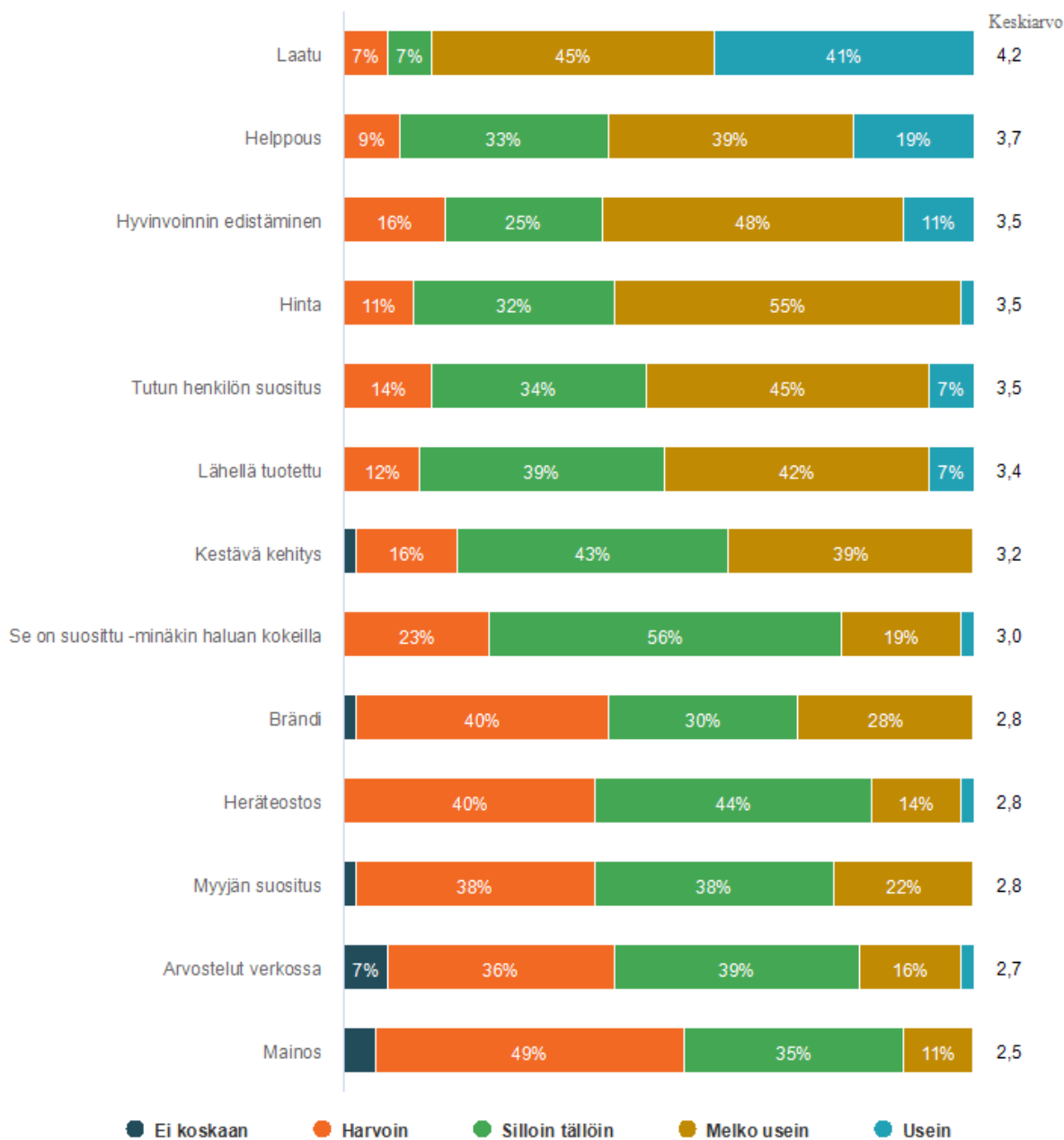
Kysymykseen ”Noudatko jotain tiettyä ruokavaliota?” 79 % vastasi kielteisesti, 19 % myönteisesti ja 2 % ei halunnut vastata. Noudatetuissa ruokavalioissa korostui lihan syönnin vähentäminen ja pescovegetarismi. Nämä yhteensä vastasivat 50 % tiettyä ruokavaliota noudattavista vastaajista. 25 % noudatetuista ruokavalioista oli allergioita ja loput ilmoittivat sen olevan laktoosi-intoleranssi tai sipuliton ruokavalio.

6.3 Ostopäätöksiin vaikuttavat tekijät

Vastaajia pyydettiin arvioimaan eri asioiden vaikutusta ostopäätöksiin ja ravintolan valintaan asteikolla ei koskaan, harvoin, silloin tällöin, melko usein, usein. Kuvissa 11 ja 12 vastausvaihtoehtoja on tiivistetty niiden tekstejä lyhentämällä kuvien selkeyttämiseksi, kokonaiset vastausvaihtoehtojen tekstit löytyvät liitteen 2 kyselylomakkeesta, jonka lisäksi niitä on avattu alla olevassa tekstissä. Kuvassa 11 näkyy vastaajien arvioita eri tekijöiden vaikutuksesta yleisesti ostopäätöksiä tehdessä, ja kuvassa 12 arvioita samankaltaisten tekijöiden vaikutuksista ravintolaa valitessa. Vastaajilta haluttiin kysyä miltei sama kysymys kahdesti, jotta voitaisiin havainnoida, löytyykö eroja ostopäätöksiin yleisesti vaikuttavien ja ravintolan valintaan vaikuttavien tekijöiden välillä.

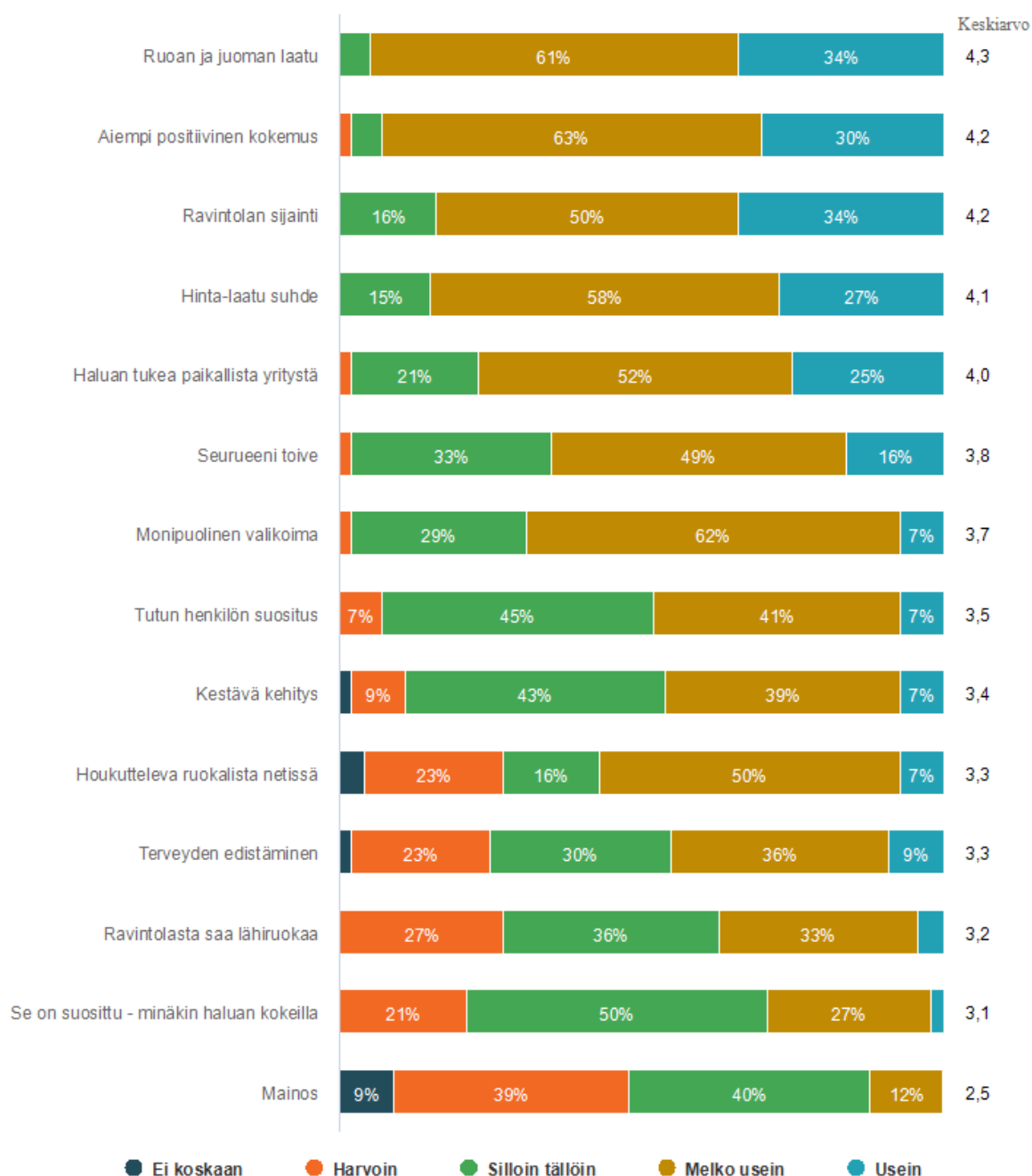
Vastaajien arvioissa eri tekijöiden vaikutusta ostopäätöksiin (kuva 11) ja ravintolan valintaan (kuva 12) molemmissa korostuu selkeästi laadun merkitys. Muita esiin nousevia ovat ostopäätösten osilta elämän helpottaminen (ajansäästö/mukavuus) ja ravintolan valinnassa samaan kategoriaan menevä ravintolan sijainti. Hyvinvoinnin edistäminen näyttäisi vastaajille olevan tärkeämpää ostopäätöksiä tehdessä kuin ravintolan valinnassa. Tuttu ravintola, josta vastaajalla oli aiempia positiivisia kokemuksia, vaikutti merkittävästi ravintolan valintaan. Tutun henkilön suosituksella oli enemmän

vaikutusta sekä ostopäätöksiä tehdessä, että ravintolaa valitessa, kuin tuotteen/palvelun yleisellä suosiolla. Myöskään arvosteluilla verkossa näyttäisi olevan vaikutusta ostopäätöksiin vain harvoin tai silloin tällöin.



KUVA 11. Eri asioiden vaikutuksia vastaajien ostopäätöksiin ($n=45$)

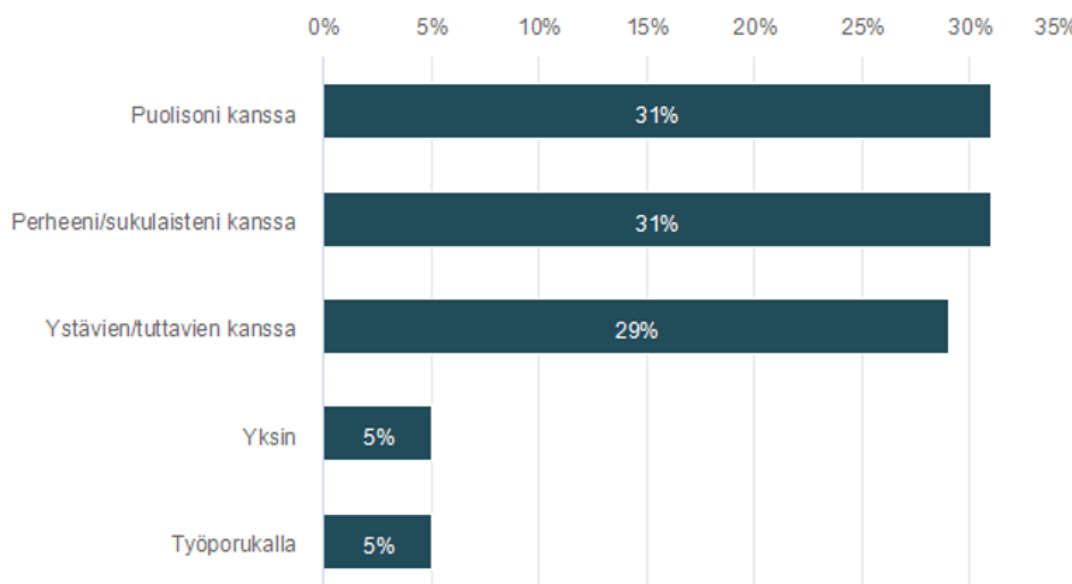
Lähellä tuotettu nousi kuudenneksi ostopäätöksiin vaikuttavaksi tekijäksi, kun taas ravintolaa valitessa tämä tekijä jäi kolmanneksi viimeiseksi. Brändi, mainos sekä arvostelut verkossa vaikuttavat vastaajien mukaan keskimääräisesti vain harvoin ostopäätöksiin. Ravintolaa valitessa houkutteleva ruokalista netissä vaikuttaa keskimääräisesti silloin tällöin ja tässäkin kysymyksessä mainos jää vastausvaihtoehdoista vähiten merkittäväksi.



KUVA 12. Eri asioiden vaikutuksia ravintolaa valitessa ($n=45$)

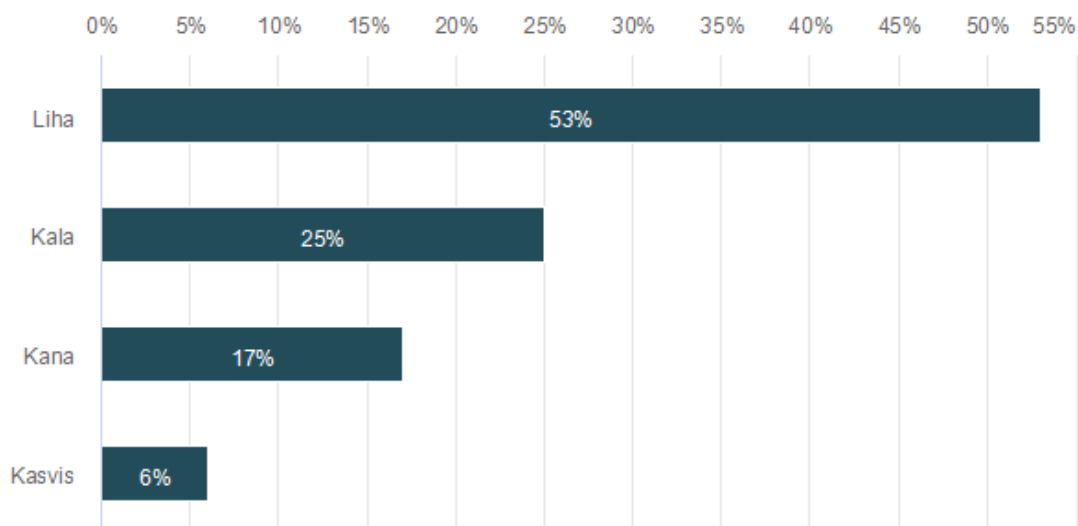
6.4 Tutkimuksen ruokailutilanne ja siihen vaikuttaneet tekijät

Vastaajista 24 % oli tällä kertaa syömässä lounasta ja 76 % päivällistä, ja päivällistä syöneistä 13 % söivät menukokonaisuuden. Seurueiden koko (vastaaja mukaan lukien) vaihteli yhdestä viiteen ruokailijaa. Yleisin seurueen koko oli kaksi henkeä ja keskimääräisesti seurueeseen kuului alle kolme henkilöä. Kuvassa 13 näkyy viisi yleisintä vastausta kysymykseen ”kenen kanssa ruokailit tänään”. Lähes kolmas osa (31 %) vastaajista ruokaili puolison kanssa, toinen lähes kolmasosa (31 %) perheen ja/tai sukulaisten ja kolmas lähes kolmasosa (29 %) ystävien ja/tai tuttavien kanssa. Muutama oli ruokailemassa yksin (5 %) tai työporukalla (5 %).



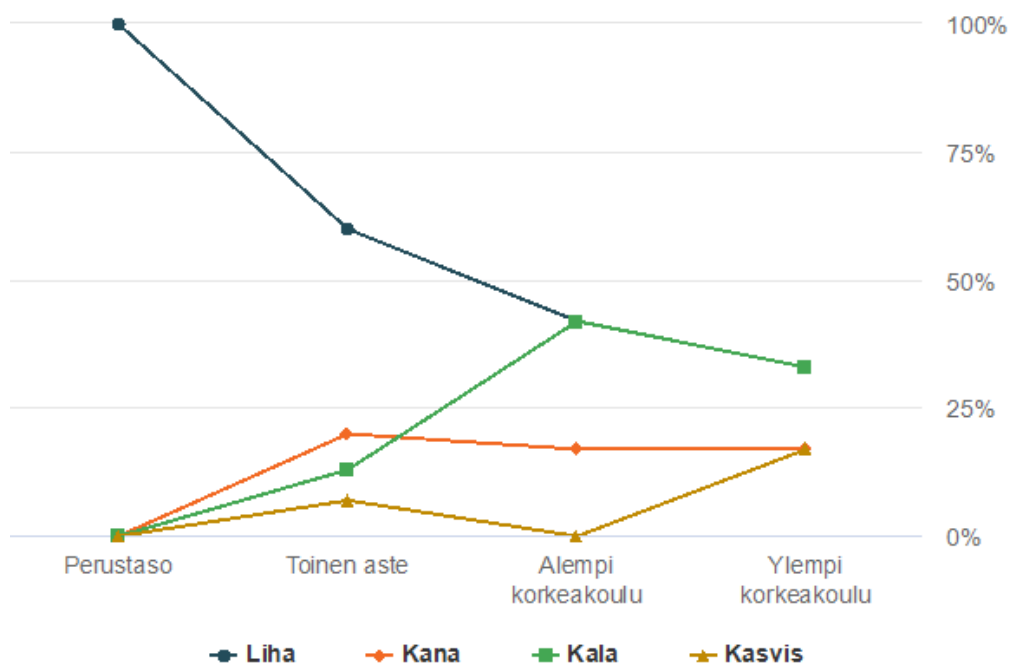
KUVA 13. Ruokailin (valitse sopivin vaihtoehto, voit valita useamman) ($n=42$)

Lomakkeessa oli avoin kysymys ”Minkä annoksen söit täällä tänään?”. Vastaajista 36 ilmoitti kyseisen ruokailun annosvalintansa. Valitut pääruoat niputettiin liha-, kala-, kana- ja kasvisannoksiin, kuva 14 kuvastaa annosvalintojen jakautumista näiden kolmen välille. Selkeästi eniten vastaajista (53 %) söi liha-annoksen, toiseksi eniten kala-annoksen (25 %) ja kolmanneksi eniten kana-annoksen (17 %). Kasvisannokseen päätyi selkeästi vähiten, 6 %, vastaajista.



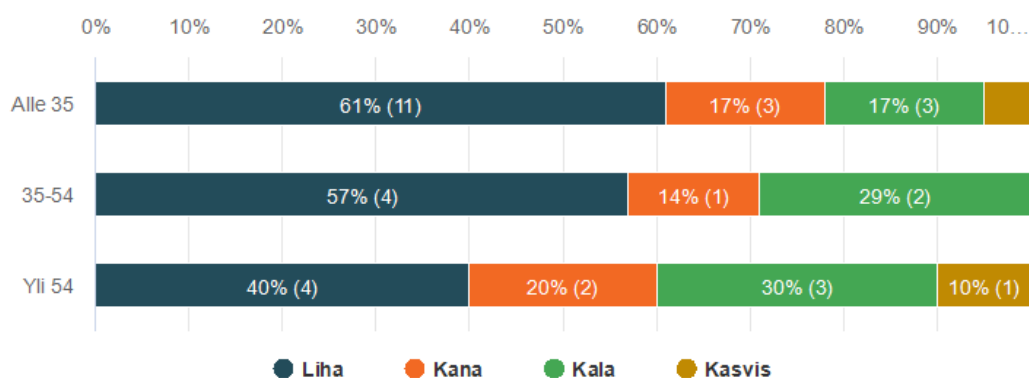
KUVA 14. Ruokailun pääruokavalinnan painotus ($n=36$)

Tarkasteltaessa vastaajien tutkimushetkisen pääruokavalinnan painotusta koulutustasoittain (kuva 15), lihan syönti näyttäisi vähenevän vastaajien koulutustason noustessa. Kalan syönti hieman lisääntyy vastaajien koulutustason noustessa. Kanan syönti lisääntyy vastaajilla vain hieman perustasolta toiselle asteelle mentäessä, jonka jälkeen siinä ei ole nähtävissä merkittävää vaihtelua.



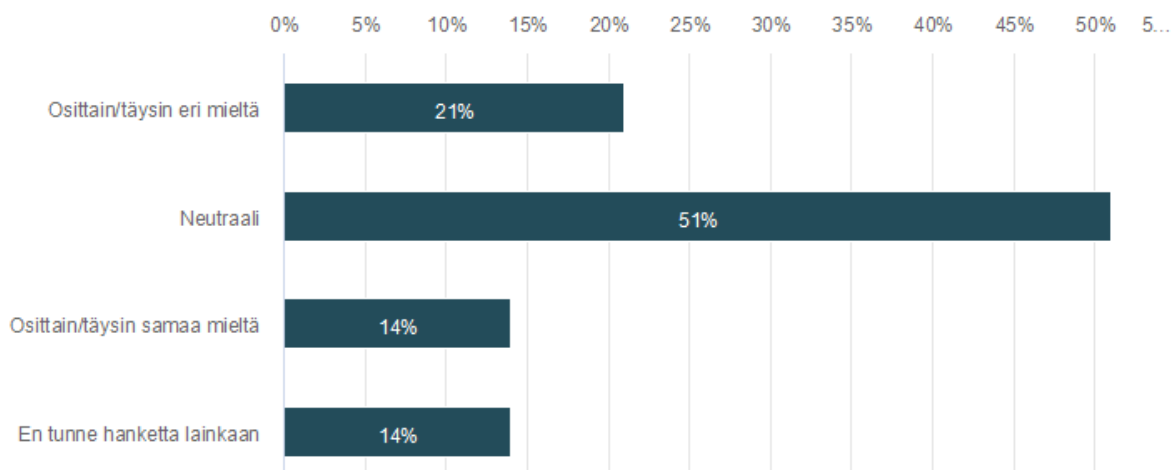
KUVA 15. Ruokailun pääruokavalinnan painotus koulutustasoittain ($n=36$)

Kun tarkastellaan tämän kertaisen pääruokavalinnan painotusta ikäryhmittäin (kuva 16), voidaan nähdä liharuoan valinnan vähenevän iän noustessa. Liha-, kana- ja kasvisruokien valinnassa ei näy merkittävää ero ikäryhmien välillä.



KUVA 16. Ruokailun pääruokavalinnan painotus ikäryhmittäin ($n=36$)

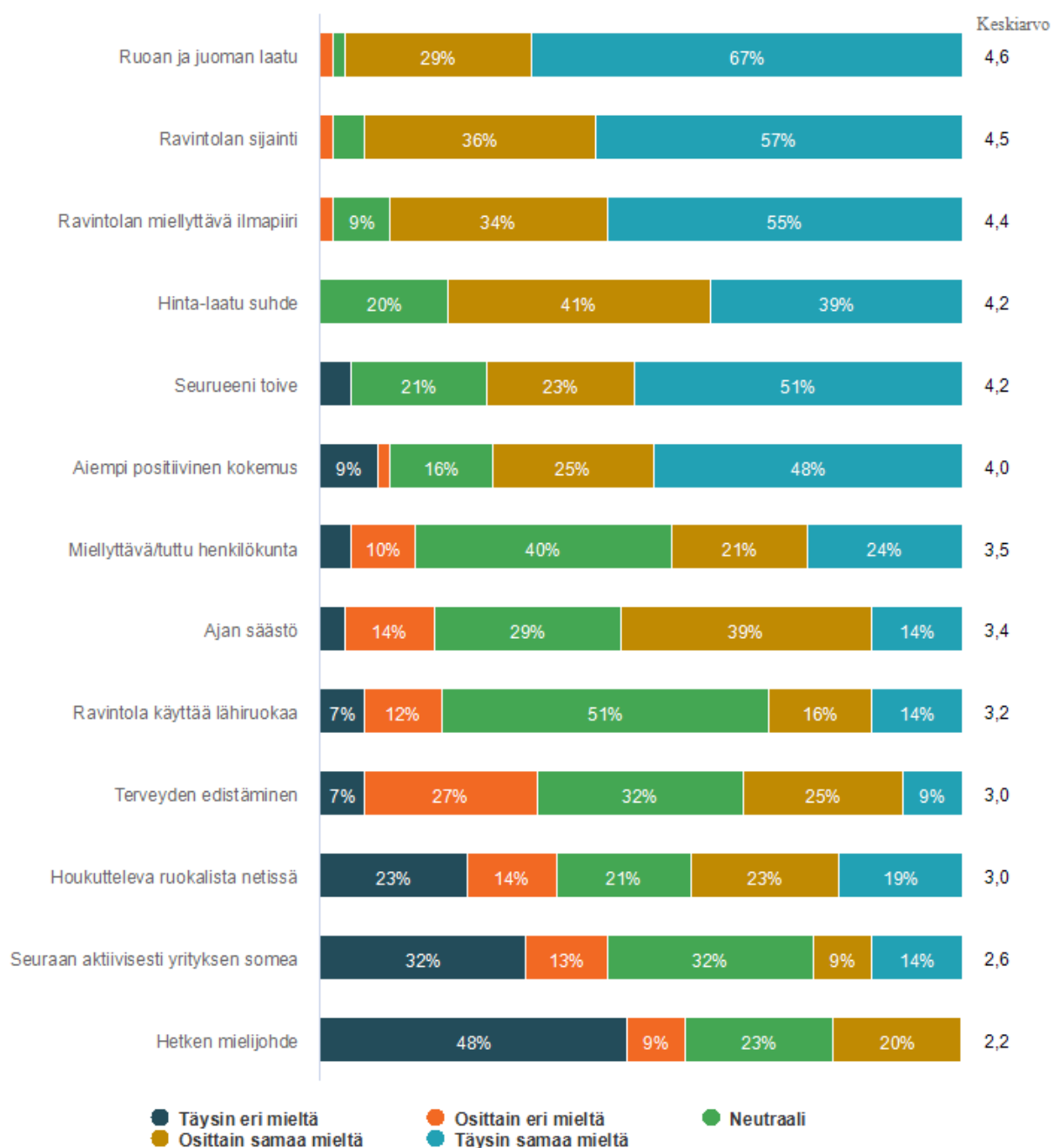
Vastaajilta kysyttiin European Region of Gastronomy -hankkeen vaikutusta tämänpäiväisen ravintolan valintaan. Vastausvaihtoehtoina oli 'täysin erimieltä', 'osittain eri mieltä', 'neutraali', 'osittain eri mieltä', 'täysin samaa mieltä' ja 'en tunne hanketta lainkaan'. Kuvan 17 kuvaajaan vastausvaihtoehdot osittain ja täysin eri mieltä sekä osittain ja täysin samaa mieltä on niputettu keskenään yhteen vastaajien suhteellisen pienen määrän vuoksi, kuvaajan selkeyttämiseksi. Suurin osa kyselyyn vastanneista valitsi vaihtoehdon 'neutraali' (51 % vastaajista), eli heihin ERG-hankkeella ei ollut positiivista, eikä negatiivista vaikutusta päätöksen tekoon tällä kertaa. Toiseksi yleisin vastausvaihtoehto oli täysin eri mieltä (21 % vastaajista) ja kolmanneksi yleisin en tunne hanketta lainkaan (14 % vastaajista). Loput vastaajista sanoivat ERG-hankkeen positiivisista vaikutuksista päätöksentekoon olevan joko osittain/täysin samaa mieltä (14 % vastaajista).



KUVA 17. European Region of Gastronomy -tunnustuksen positiivisesta vaikutuksesta tämän päivällisen ravintolan valintaan ($n=43$)

Kuva 18 kuvastaa vastaajien vastauksia kysymykseen ”Miten seuraavat väittämät kuvaavat, miksi päädyit tulemaan tähän ravintolaan tänään?”. Vastaajia pyydettiin arvioimaan väittämiä asteikolla täysin eri mieltä – täysin samaa mieltä. Vastausvaihtoehtoina jokaisessa väittämässä olivat täysin eri mieltä, osittain eri mieltä, neutraali, osittain samaa mieltä ja täysin samaa mieltä. Tutkimushetken ravintolan valintaan vaikuttaneista tekijöistä kuuden kärki olivat ’ruoan ja juoman laatu’, ’ravintolan sijainti’, ’ravintolan miellyttävä ilmapiiri’, ’hinta-laatusuhde’, ’seurueeni toive’ ja ’aiempi positiivinen kokemus’ (kuva 18).

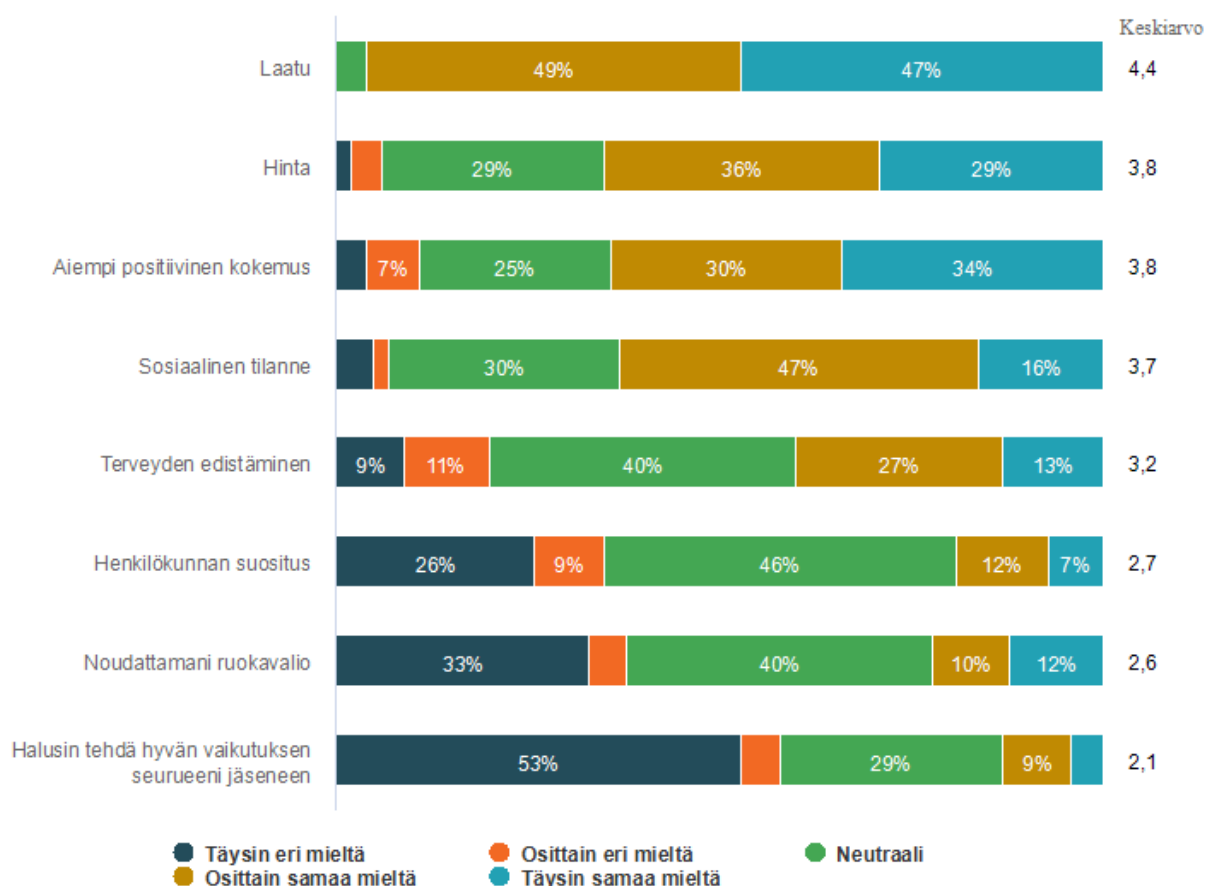
Miltei puolet vastaajista (48 %) sanoi, etteivät valinneet ravintolaa hetken mielijohteesta, joten ravintolavalinta oli harkittu. Näyttäisi kuitenkin, ettei ravintolan verkkosisällöllä ole merkittävää vaikutusta ravintolan valinnassa verrattuna muihin kyselylomakkeen vastausvaihtoehtoihin, sillä vain 23 % vastaajista ilmoitti yrityksen aktiivisen somen seuraamisen vaikuttaneen päätökseen tulla juuri tähän ravintolaan tänään. 44 % sanoi olevansa täysin tai osittain samaa mieltä, että houkutteleva ruokalista netissä vaikutti päätöksentekoon ravintolaa valittaessa. Toisaalta 37 %:lle vastaajista ravintolan netissä olevan ruokalistan houkuttelevuudella oli hyvin vähän, jos ollenkaan merkitystä. 45 % vastaajista ilmoitti, että miellyttävällä ja/tai tutulla henkilökunnalla oli ainakin osittain vaikutusta ravintolavalintaan 53 % sanoi valinneensa tulla ravintolaan ruokailemaan ajan säästön takia.



KUVA 18. Eri tekijöiden vaikutuksia vastaajien tutkimushetken ravintolan valintaan ($n=45$)

Kuva 19 kuvastaa vastaajien vastauksia kysymykseen ”Miksi valitsit juuri tämän annoksen, jonka söit tänään?”. Vastaajia pyydettiin arvioimaan väittämiä asteikolla täysin eri mieltä – täysin samaa mieltä. Vastausvaihtoehtoina jokaisessa väittämässä olivat täysin eri mieltä, osittain eri mieltä, neutraali, osittain samaa mieltä ja täysin samaa mieltä.

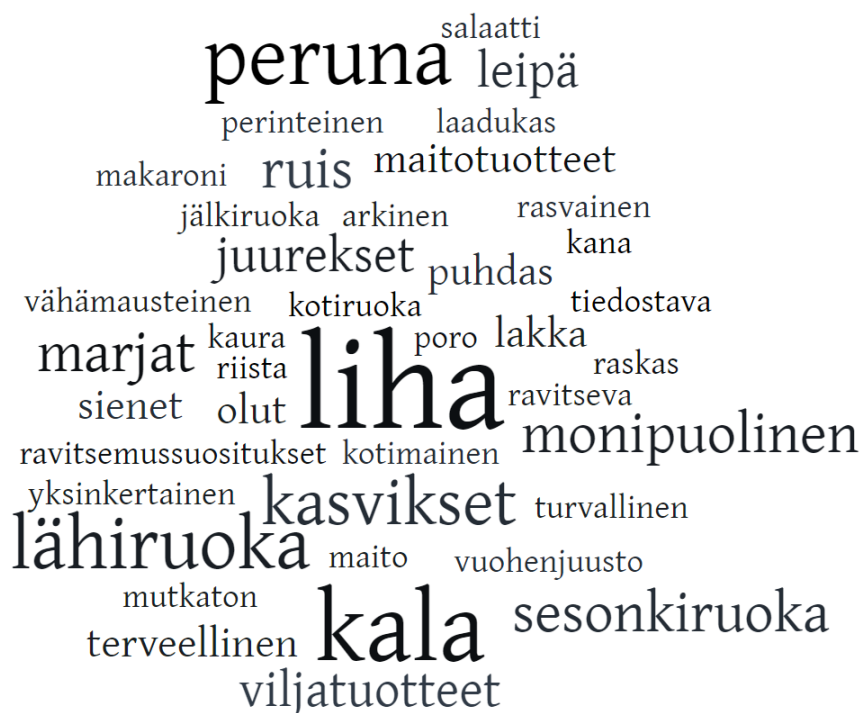
Annokseen valintaan vaikuttaneista tekijöistä esiin nousivat sopiva hinta, oletettu laatu ja aiempi positiivinen kokemus. Se, että haluttaisiin tehdä hyvä vaikutus seurueen jäseneen, vaikutti päätöksen tekoon annetuista vaihtoehtoista vähiten – suurimmalla osalla ei ollenkaan. Myöskään vastaajan noudattamalla ruokavaliolla tai henkilökunnan suosituksella ei näyttänyt olevan merkittävää vaikutusta. Yllättävää oli se, että molemmat pescovegetaristeiksi ilmoittautuneet vastaajat, jotka olivat valinneet kasvisruoan, ilmoittivat myös, ettei heidän noudattamansa ruokavaliolla vaikuttanut annosvalintaan.



KUVA 19. Eri tekijöiden vaikutuksia tutkimushetkisen annoksen valintaan ($n=45$)

6.5 Käsitukset pohjoismaisesta ruokavaliosta

Kuva 20 on sanapilvi, joka havainnollistaa kysymykseen "Kuvaile omin sanoin alla oleville viivoille, mitä mielestäsi on pohjoismainen ruokavalio" annetuissa vastauksissa yleisimmin esiintyviä sanoja. Mitä useammin sana esiintyi vastauksissa, sitä isompana se esiintyy kuviossa. Sanoja on tiivistetty ja siistitty kuvan selkeyttämiseksi niin, että esimerkiksi "lähellä tuotettu", "paikallista" ja "pohjoisen raaka-aineet" on kaikki muutettu sanaksi "lähiruoka". "Lähiruokaan" lukeutuivat myös "metsän marjat ja sienet", josta erotettiin myös sanat "marjat" ja "sienet". Joitain sanoja on yhtenäistetty, esimerkiksi "pottu" on muutettu "perunaksi" ja "olut" "kaljaksi". "Viljatuotteet" käsittävät vastaajien sanamuodoista esimerkiksi "kaurapuuro" ja "paljon viljoja (erityisesti ruis)". "Maitotuotteet" kategoriiaan on niputettu "täysmaito" ja "paljon maitotuotteita". Lisäksi kuvan yhtenäistämiseksi kuvailevat sanat on muutettu adjektiivien muotoon – esimerkiksi "vähän jos ollenkaan mausteita" on muutettu sanaksi "vähämausteinen". Moni mainitsi sanan "ruisleipä", ja joissain vastauksissa näkyivät sanat "leipä" ja "ruis", joten kuvaan on eritelty sanat "ruis" ja "leipä".



KUVA 20. Kooste vastaajien käsityksistä pohjoismaisesta ruokavaliosta

Vastauksissa esiintyi samankaltaisia sanoja, mutta toisaalta myös eroavaisuuksia esiintyi. Jotkut vastaajat kuvailivat pohjoismaista ruokavaliota termeillä ”raskasta”, ”täysmaito”, ”rasvainen”, ”liian vähän kasviksia”, kun taas toisten vastauksissa näkyi esimerkiksi ”paljon kasviksia ja vähän lihaa”, ”terveellinen”, ”ravitsemussuositusten mukainen” ja ”monipuolinen ja ravitseva”. Monissa vastauksissa näkyi jossain muodossa liha, kala, kauden mukaan vaihtuvat raaka-aineet, peruna, lähiruoka ja kasvikset. Monissa vastauksissa näkyivät viljatuotteet jossain muodossa: kaurapuuro, ruisleipä, makaroni, olut tai leipä. Joillekin vastaajille pohjoismainen ruokavalio tarkoittaa perinteistä, mutkatonta kotiruokaa. Myös villien raaka-aineiden käyttö ja kerääminen näkyi esimerkiksi riistan, marjojen ja sienien muodossa. Vastauksissa näkyvät selkeät raaka-aineet ja prosessoituja ruokia ei esiintynyt juuri ollenkaan. Raaka-aineiden kotimaisuutta, turvallisuutta, puhtautta ja laadukkuutta korostettiin.

6.6 Analysointi ja johtopäätökset

THL:n tutkimuksen mukaan suomalaiset syövät keskimäärin seitsemän kertaa päivässä ja noin 60 % päivän energiasta saadaan aamiaisesta, lounaasta ja päivällisestä. Suurin osa suomalaisista syö aamiaisen ja lounaan, päivällisen syöminen on vain hieman vähäisempää. (Valsta ym. 2018, 5, 46.)

Tämän tutkimuksen vastaajat siis syövät keskimääräistä suomalaista harvemmin – noin 4 kertaa päivässä. Suurin osa päivän aikana saadusta energiasta painottui puhtaasti kertojen määrän perusteella katsottuna suurin piirtein samoihin ruokailuihin – paitsi tästä tutkimuksesta voisi olettaa iltaruokailun olevan välipalalaisempaa ja ajallisesti myöhäisempää. Toisaalta kahden eri tutkimuksen vastaajat ovat voineet määritellä syömänsä aterian eri kategorioihin, vaikka se olisi samankaltainen.

Viikonpäivien lounastottumusten painotuserot ikäryhmittäin tarkasteltuna voi johtua siitä, että suuri osa yli 54-vuotiaista on eläkkeellä, jolloin kotona syöminen on pidemmän päälle halvempi vaihtoehto. Alle 35-vuotiaista miltei kaikki käyvät joko töissä tai opiskelevat, ja näin heillä on pääsy koulun tai työpaikan lounasravintoloihin, jossa syöminen on usein halvempaa tai ainakin sijainnin ja valmis-

tuksen kannalta helpompaa kuin omat eväät tai ravintolassa ruokailu. Sosiaalisten suhteiden ylläpidon kannalta lounaspaikan valintaan vaikuttaa toki ympäröivien sosiaalisten suhteiden lounasvalinnat. Joillain työ- tai opiskelupaikoilla omat eväät saattavat olla suosittu vaihtoehto. On osoitettu, että ateriapalveluilla on iso merkitys uusien makujen maistelulle ja uusiin ruokiin totuttelulle. Ja koska lounas on yksi päivän pääannoksista, sillä missä se syödään voi olla suurta merkitystä sekä ruokavalion hiilijalanjäljelle, ruokavalion koostumukselle, eli myös sille, onko se terveyttä edistävä.

Toisaalta tämän tutkimuksen aineisto oli suhteellisen pieni, joten erot vastaajien keskuudessa ikäryhmittäin ja koulutustasoittain tarkasteltuina voivat johtua tilastollisesti tarkasteltuina myös sattumasta kuin oikeasta erosta ryhmien välillä.

Lähes yksi kolmesta suomalaisesta syö päivittäin erilaisten ruokapalvelujen tarjoamia aterioita (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 38) ja tämä tutkimus antoi samansuuntaisia tuloksia työssäkäyvien ja opiskelijoitten osilta. FinRavinto 2017 -tutkimuksen mukaan ylimmässä koulutusryhmässä olevat valitsevat lounaan syömisen henkilöstöravintolassa useammin kuin muut (Valsta ym. 2018, 46). Tämän tutkimuksen vastaajien keskuudessa mitä korkeampi vastaajan koulutustaso, sitä yleisempää lounaan syöminen oli. Koulutustason korkeus vaikutti vain hieman siihen, kuinka usein vastaajalla oli tapana käyttää erilaisten ruokapalveluitten tarjoamien aterioita lounaaksi.

Joittenkin tutkimuksien mukaan henkilöstöravintolassa syöty lounas vastaa ravitsemussuosituksia paremmin kuin eväät tai kotona ruokailu, joten ruokapalvelujen mahdollistaminen useammille, niiden laajentaminen esimerkiksi työttömiin ja eläkeläisiin, parantaisi suomalaisten ruokavalion laatua ja tasaisi sen sosioekonomisia eroja ja näin potentiaalisesti parantaisi suomalaisten terveyttä kattavammin. (Raulio 2011, 69; Raulio & Roos 2012, 144.) Tällaiselle kehitykselle olisi tämän tutkimuksen perusteella mahdollisuuksia.

Hyvinvoinnin edistäminen korostuu ostopäätöksiä tehdessä enemmän kuin ravintolan valinnassa eikä osittain sen takia, että ostopäätöksiä tehdään paljon myös arjen keskellä, mutta ravintolassa syöminen on Suomen ruokailukulttuurissa monesti erityinen hetki, eikä sen nähdä olevan osa arkea. Tässä tutkimuksessa tutkittiin ruokaravintoloita, eikä lounasravintoloita, jotka ovat osa joidenkin ihmisten arkea, ja näin tulos olisi voinut olla erilainen.

Kasvispainotteisen ruoan valinnasta oli vaikea vetää johtopäätöksiä, sillä kasvispääruoan valitsi vain 2 vastaajaa. Liharuoan valinnassa näkyi kuitenkin mielenkiintoisia vaihteluita ikäryhmittäin ja koulutustasoittain tarkasteltuina. Tämän tutkimuksen perusteella näyttäisi siltä, että mitä vanhempi ja koulutettu vastaaja, sitä vähemmän lihaa valitaan verrattuna kana-, kala- ja kasvisruokiin. Voi olla, että otoksen ollessa suurempi, tuloksissa voisi olla nähtävissä isompia eroavaisuuksia ja näin voitaisiin muodostaa luotettavampia johtopäätöksiä.

ERG-hankkeen vaikutusta päätöksen tekoon suosituin vastausvaihtoehto oli 'neutraali' ja toiseksi suosituin 'täysin eri mieltä'. Vastaajille ei annettu tilaisuutta avata, miksi ERG-hankkeella ei ollut vaikutusta päätöksen tekoon tai miksi se vaikutti siihen negatiivisesti. Tämä kysymys ei kuitenkaan ollut yksi tutkimuksen päätavoitteista, vaan sillä haettiin mielenkiinnosta tietoa ERG-hankkeen tunnettuudesta ja vaikutuksesta päätöksentekoon. Voi olla, että niin moni vastasi 'täysin eri mieltä', koska

näillä vastaajilla muut tekijät vaikuttivat paljon enemmän. Kenties he ovat kuulleet ERG hankkeesta, mutta hankkeen aikaiset toimet eivät ole korostuneet osana ravintolakuluttajien päätöksentekoa.

Sanapilven sanoja olisi voitu yhtenäistää vieläkin enemmän, mutta toisaalta jos vastauksia olisi tiivistetty lisää, olisi menetetty monipuolisuutta ja vastausten kirjoa. Avoimen kysymyksen vastauksissa näkyi myös alueellisuus, sillä liha ja maito korostuvat Pohjois-Savon alueen ruoan tuotannossa. Voi olla, että maitotuotteet ja liha yli korostuivat, myös koska otoksen keski-ikä oli suhteellisen korkea. Toisaalta, kuten edellisessä alaluvussa esitettiin, tutkimushetken pääruokavalinnan lihapainotisuus väheni vastaajan iän noustessa. Toisaalta kysymys oli aseteltu muotoon ”Kuvaile omin sanoin alla oleville viivoille, mitä mielestäsi on pohjoismainen ruokavalio”, eli siinä ei eroteltu ravintola- ja arkiruokailua keskenään. Voi olla, että kuluttaja valitsee ravintolassa ruokaillessaan erilaisella painotuksella kuin arkielämässä. Vastauksissa nousivat esiin kuitenkin hyvin samantyyppiset termit kuin mitä pohjoismainen ruokavalio teorian mukaan on. Myös ruokavalion yksilöstä riippuvuus näkyi vastauksien monipuolisuudessa.

Esimerkiksi Bere & Brug (2009) ovat esittäneet pohjoismaista ruokavaliota esimerkkinä kestävästä paikallisesta ruokavaliosta, joka ottaisi huomioon alueelliset ruoantuotannolliset ja kulttuuriset erityispiirteet ja olisi näin kokonaisvaltaisesti kestävämpi vaihtoehto. Tämän ruokavalion pääraaka-aineita olisivat paikalliset marjat, kaali, paikallinen kala ja muut merenelävät, riista ja laiduntava karja, rypsiöljy sekä kaura, ohra ja ruis. (Bere & Brug 2009, 91, 95.)

Pohjoismaisen keittiön ruokalähteläiden sanoin pohjoismainen ruoka on ollut kuin vaiettu salaisuus ja modernissa pohjoismaisessa keittiössä halutaan vaalia paikallisten puhtaiden raaka-aineiden makuja, toisaalta kunnioittaa ruokaperinteitä ja toisaalta innovoida uusia tapoja nauttia laadukkaista sesongin raaka-aineista valmistettua tuoretta, yksinkertaista, mutta maukasta ruokaa. He ovat puhuneet alueen ruokakulttuurin nostamisesta kansainvälisesti arvostettuun asemaan erityisesti seuraavien tekijöiden kautta: puhtaus, laatu, sesonkiluontoisuus, eettisyys, kestävyys ja terveellisyys. (Norden 2008, 5.)

Tämän tutkimuksen mukaan kuluttajat tuntevat pohjoismaisen ruokavalion pääpiirteittäin, mutta sen arvostusta pitäisi nostaa ja kohottaa ylpeyttä koko kotimaisen ruoan ketjussa – suomalainen ruoka voi olla osa kansainvälisesti arvostettua pohjoismaista keittiötä, jossa arvostetaan perinteitä ja puhtaita, laadukkaita raaka-aineita mutta uskalletaan myös kokeilla innovaatioita ja kehittää ruokavaliota kansanterveyttä tukevaan ja kestävään suuntaan.

Tämän tutkimuksen mukaan pohjoissavolaisten ravintola-asiakkaiden päätöksen tekoon vaikuttivat eniten ruoan ja juoman laatu, hinta-laatusuhde, ravintolan sijainti ja elämän helpottaminen sekä aiemmat positiiviset kokemukset. Ylipäättään ruokailulta haettiin positiivista kokemusta niin laadun, seuran, sopivan hinnan, miellyttävän ravintolaympäristön ja paikallisen yrityksen tukemisen kautta. Nämä on nostettu seuraavassa luvussa esitellyn tiekartan kuluttajan tärkeimmiksi päätöksentekoon vaikuttaviksi tekijöiksi. Tutkimuksen mukaan ravintolakuluttajalle pohjoismainen ruokavalio tarkoitti toisaalta helppoa ja mutkatonta arkiruokaa ja toisaalta puhtaita, sesongin mukaan vaihtuvia raaka-aineita. Tiekartassa pyritään hyödyntämään näitä jo olemassa olevia käsityksiä ja niiden kautta kehittämään pohjoismaisen ruokavalion laatua ja tietoutta.

7 TIEKARTTA POHJOISMAISEN RUOKAVALION TUNNETTUUDEN KEHITTÄMISEKSI

Tämä tiekartta toimii opinnäytetyön teoreettisen viitekehyksen, opinnäytetyön yhteydessä järjestetyn ideariihen sekä määrällisen kyselytutkimuksen tulosten yhteenvedona tarjoten osiltaan jatkumoa ERG-hankekokonaisuudelle. Tiekartan tavoitteena on tarjota askelmerkkejä pohjoismaisen ruokavalion tunnettuuden kehittämiseksi. Tiekartta tarjoaa rungon erityisesti ravintola-alan ammattilaisille sekä alan sidosryhmille pohjoismaisen ruokavalion tunnettuuden kehittämiseksi, sekä konkreettisia ideoita tiekartan toteuttamiseksi neljän strategisen kehityskohteen kautta: ruoan ja juoman laatu, kokonaisvaltainen kestävyys, elämyksellisyys ja digitaalisuus. Tiekartassa tarkastellaan, miten alan eri toimijat voisivat yhdessä tehdä pohjoismaisesta ruokavaliosta kiinnostavaa nostamalla sitä esiin uudenlaisilla tavoilla. Eväät kehitysideoihin löytyivät alan tulevaisuuden trendien ja opinnäytetyön teoreettisen viitekehyksen, eli olemassa olevan tiedon pohjilta. Tätä tietoa täydennettiin opinnäytetyön yhteydessä järjestetyn kyselytutkimuksen avulla. Tiekartta rakentui opinnäytetyön yhteydessä järjestetyn ideariihen avulla.

Mitä?

Tämä tiekartta kuvaa keinoja pohjoismaisen ruokavalion tunnettuuden lisäämiseksi. Tiekartassa on esitelty miten ruokaketjun eri toimijat voivat yhdessä edistää pohjoismaisen ruokavalion arvostusta ja asemaa muiden kansainvälisesti tunnettujen keittiöiden rinnalla. Tavoitteena tehdä Pohjoismaisesta ruokavaliosta kiinnostavaa nostamalla sitä esiin uudenlaisilla tavoilla.

Tiekartassa on tunnistettu neljä strategista kehittämiskohdetta: ruoan ja juoman laatu, kokonaisvaltainen kestävyys, elämyksellisyys ja digitaalisuus. Positiivisten ruokailukokemusten kautta kehitetään pohjoismaista ruokavaliota kestävämpään ja terveelliseen suuntaan. Tähän tarvitaan avointa kommunikaatiota ja yhteistyötä eri sektoreiden välillä.

Miksi?

Maailma tarvitsee kipeästi konkreettisia keinoja kulutuksen hiilijalanjäljen pienentämiseksi, terveellisten elämäntapojen kohottamiseksi sekä erityisesti länsimaissa huolestuttavasti kasvavien elintapatauti- ja sairauksien vähentämiseksi. Business Finlandin tavoitteena on edistää Suomen vaurautta ja hyvinvointia. Tämän opinnäytetyön tiekartta pohjoismaisen ruokavalion tunnettuuden kehittämiseksi pohjautuu osittain Business Finlandin strategiaan. Strategian ytimessä on taloudellinen kasvu, kestävä kehitys ja kilpailukykyyn vahvistaminen ja se on koostettu yhdessä monien suomalaisten matkailuyritysten ja alueorganisaatioiden kanssa. Tavoitteena on edistää Suomen kansainvälistä kilpailukykyä ja tehdä Suomesta ”tiedostavan matkailijan ykkösvalinta”. (Business Finland 2021, 4–5.)

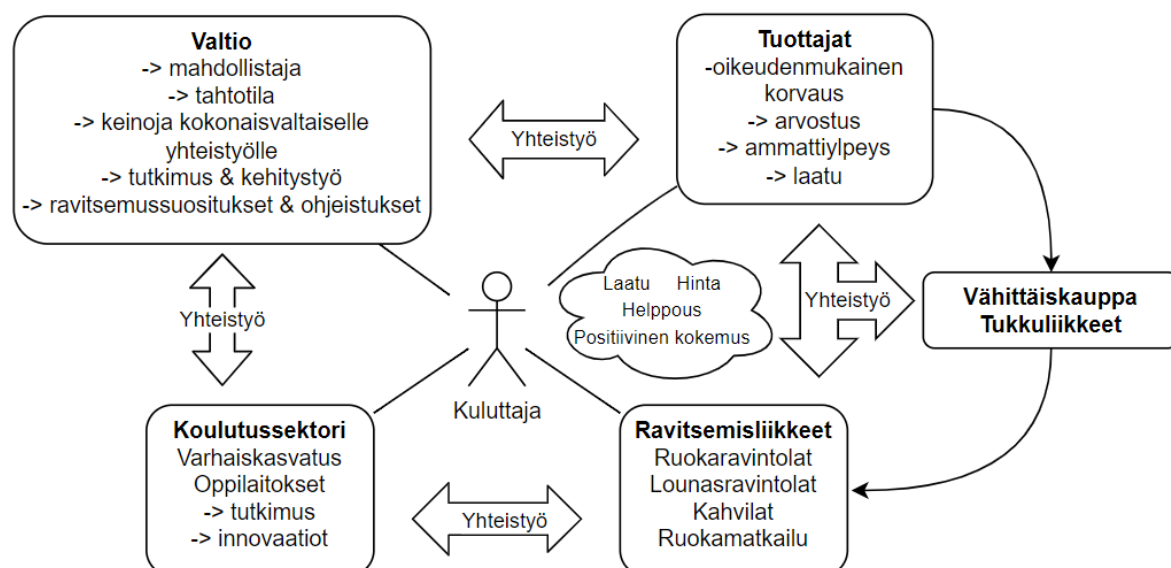
Ruokavalinnat ovat iso osa ihmisen päivittäistä toimintaa ja jokainen meistä tekee joka päivä monia ruokaan liittyviä valintoja. Ruoka muodostaa merkittävän osan kotitalouden menoista ja kuluttajavaliannoilla on enenevässä määrin merkitystä myös globaalille hiilijalanjäljelle. Ruokavalinnoilla voimme vaikuttaa omaan, ympäristön ja yhteiskunnan hyvinvointiin. Pohjoismaisen ruokavalio voisi olla terveyttä edistävä ja samalla kestävä vaihtoehto. Tämän ruokavalion tietoisuuden lisäämisellä ja arvostuksen parantamisella voisi olla positiivisia vaikutuksia niin ympäristöllisestä, taloudellisesta kuin sosiokulttuurisesta näkökulmasta.

Kuka?

Pohjoismaisen ruokavalion aseman vahvistamiseksi tarvitaan poliittisia toimijoita taloudellisen tahtotilan vahvistamiseksi, varhaiskasvatuksen toimia pohjoismaisen ruoan arvostuksen nostamiseksi jo pienestä pitäen, oppilaitosten ja ravintoloiden yhteistyötä esimerkiksi innovaatiotoiminnassa sekä yksityisen sektorin mielenkiintoa nostaa pohjoismaisen ruoan asemaa ruokakulttuurissamme. Yhteistyö sektorien välillä on tunnettuuden lisäämisen tärkeä mahdollistaja. Kaiken keskiössä on kuitenkin lopulta kuluttaja ja päätöksentekijä (kuva 21). Kuvan 21 ajatuskuvassa näkyvät opinnäytetyön yhteydessä järjestetystä kuluttajatutkimuksesta esiin nousseet tärkeimmät tekijät kyseisen tutkimuksen vastaajien erityisesti ravintolan valintaan ja ravintolaruokaan liittyvälle päätöksenteolle.

Talouspoliittiset toimet ovat tärkeitä tahtotilan luojia kehityksen mahdollistamiseksi ja yhteistyön ruokkimiseksi. Panostusta kaivattaisiin erityisesti alkutuottajien kohdalla. Tuottajan saama korvaus tehdystä työstä on niin pieni, että toiminnan tehostamisen lisäksi ei usein jää aikaa tai rahaa toiminnan kehittämiseen ja raaka-aineiden jalostamiseen. Jos tuottajalle jäävää korvausta saataisiin oikeudenmukaistettua ja näin ammattilpeyttä vahvistettua, tuettaisiin laadun syntymistä jo tuotteen alkupäässä.

Ravitsemustutkimus on tärkeä tieteellinen pohja raaka-aineiden laadun ja terveyden varmistamisessa. Positiivisia terveyttä edistäviä tuloksia pohjoismaisen ruoan terveyden edistämisestä voitaisiin ottaa vahvemmin osaksi brändäystä ja myös kansainvälistä vientiä. Esimerkiksi suomalaisia marjoja voitaisiin kerätä ja viedä ulkomaille paljon nykyistä enemmän. Nyt suurin osa suomesta ulkomaille vietävistä marjoista viedään raakana, ja jalostus tapahtuu vasta ulkomailla, eli myös jalostuksen tuoma arvonlisä menetetään (Vaara 2015, 140).



KUVA 21. Yhteistyön kehä pohjoismaisen ruokavalion tunnettuuden kehittämiseksi

Ideariihessä pohdittiin tapaa viestiä pohjoismaisesta ruokavaliosta. Viestinnässä korostetaan usein, kuinka pohjoismainen ruokavalio on "terveyttä edistävä", mitä se onkin ja tärkeä syy miksi sen tunnettuutta pitäisi lisätä. Mutta "terveyttä edistävyys" voi olla joillekin kuluttajille luotaantyyöntävä, toimia ristiriidassa herkuttelun kanssa ja tavallaan lokeroi ruokavalion. Suositusten mukainen ruoka

voidaan myös nähdä arkisena ja tylsänä. Näin ollen ”terveyttä edistävä” -etuliite onkin alettu jättää pois pohjoismaisesta ruokavaliosta puhuttaessa. Pohjoismaisesta ruokavaliosta viestiminen pitäisi olla jollekin muulle kuin Valtion ravitsemusneuvottelukunnalle osoitettu tehtävä, joka nostaisi pohjoismaista ruokavaliota esiin uudella tavalla, kiinnostavalla tavalla. Terveellisyys tulisi huomaamatta siinä sivussa.

Koulutussektori on tärkeä toimija pohjoismaisen ruokavaliion tunnettuuden kehittämisessä ihmisen elinkaaren eri vaiheissa. Joukkoruokailussa voidaan kokeilla uusia raaka-aineita ja annoksia ja kuluttaja pääsee maistamaan ehkä aiemmin oudoksi mieltämäänsä ruokaa, ja rohkaistuu ehkä valitsemaan sitä useammin. Varhaiskasvatuksessa voidaan nostaa pohjoismaista ruokavaliota esiin teemapäivillä, nostaten esimerkiksi kotimaisia juureksia jalustalle. Tutkimuksessa nousi esiin, kuinka pohjoismaisella ruokavaliolla ei ole tarkkaa määritelmää ja kuluttaja saattaa yrittää määritellä pohjoismaisen ruokavaliion alueen perinteisen ruokavaliion kautta, jolloin ei välttämättä ruokavaliosta ei olla ylpeitä. Kuluttaja on enemmän tai vähemmän alueensa ruokalähtöinen. Jotta pohjoismaisesta ruokavaliosta saadaan tunnetumpaa ja uudella tavalla kiinnostavaa on tärkeää, että alueen kuluttajat ovat ylpeitä oman alueensa ruokavaliosta.

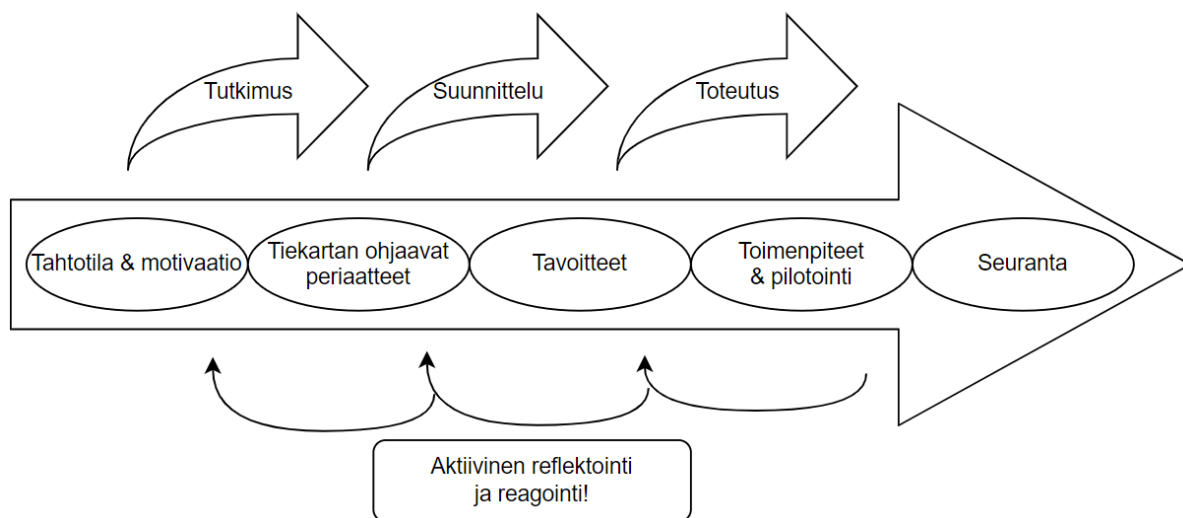
Oppilaitokset ovat myös tärkeässä asemassa tulevaisuuden ammattilaisten laadun varmistamisessa. Yhteistyöhankkeilla ammattioppilaitosten ja yritysten välillä ammattioppilaitokset voitaisiin innovoida ja piristää tarjontaa. Voisiko valikoitujen pohjoismaisten raaka-aineiden ympärille suunnitella kampanjoita yhdessä oppilaitosten kanssa? Oppilaitosten ravintoloissa on järjestetty lähiruokapäiviä, voisiko järjestää myös pohjoismaisen ruokavaliion tulevaisuus -päiviä, jolloin nostettaisiin ruokavaliota esiin uudella tavalla? Tarjolla voisi olla tofua kauden juureksilla, kotimaisesta herneestä valmistettuja annoksia tai paikalliselta marjatilalta ylimääräisistä marjoista valmistettuja jälkiruokia tai salaatteja. Opiskelijat voisivat äänestää mitkä annokset menevät jatkoon tai ehdottaa vaihtoehtoja.

Ruokamatkailussa on mahdollisuuksia paikallisten tuottajien ja elintarvikkeiden korostamiseksi. ERG-juhluvuosien aikana on kehitetty makumatkoja, kuten opastettuja ruokakierroksia, sekä esimerkiksi drinkki- ja kokkauskursseja. Pohjois-Savossa testatuista makumatkoista voitaisiin ottaa mallia myös muualla pohjoismaisen ruokavaliion esiin nostamiseksi elämyksellisellä tavalla, tarjoten jatkumoa ERG-hankekokonaisuudelle. Lisää tietoa löytyy Taste Savon kanavista.

Miten?

Hyvä strategia erottuu huonosta siten, että hyvällä strategialla on looginen rakenne, joka etenee kolmen ulottuvuuden kautta. Ensimmäinen tilannekatsaus nykyisestä ja pohditaan mitä halutaan tehdä. Tässä tieläisessä tilannekatsaus on tehty opinnäytetyön teoreettisen viitekehyksen ja sen yhteydessä järjestetyn kuluttajatutkimuksen avulla. Tilannekatsauksen pohjalta luodaan toimintaperiaatteet, joista johdetaan toimintatavat. Tässä tieläisessä toimintaperiaatteita ideointiin yhdessä alan ammattilaisten kanssa ideariihessä, ja tieläistä rakennettiin ideariihen pohjalta. Strategia etenee johdonmukaisesti suunnitelman toimeenpanossa, toimintatavoissa ja resurssien käytössä. Huono strategia saattaa lähteä väärästä lähtökohdista, tavoitteet voivat olla harhaanjohtavia, sillä saatetaan yrittää ratkoa väärästä ongelmasta, tai se voi olla liian epämääräinen tai vaikeaselkoinen. (Rumelt 2011,

19, 24, 45.) Tämän takia kuvassa 22 on esitelty runko pohjoismaisen ruokavalion tunnettuuden strategisen kehittämistyön eteenpäin viemiseksi.



KUVA 22. Pohjoismaisen ruokavalion tunnettuuden kehityksen askeleet

Kehittämistoiminnan kirjallisuudessa kuvaillaan kehittämisprosessia hieman eri termein, mutta sen eteneminen voidaan kiteyttää viiteen tehtävään tai "askeleeseen". Ensinnäkin kehittämistoiminnalla pitää olla perustelut, eli pohja sille miksi ja mitä kehitetään. Toiseksi kehittämistoiminnan jalkauttamiseksi tarvitaan suunnitelmaa ja organisointia – kuka, mitä ja millä resursseilla? Koska muutosta tai kehitystä ei voi tapahtua ilman toimintaa, kehittämisprosessin kolmas askel on toteutus. Neljänneksi kehitystä tulisi seurata ja aktiivisesti reflektoida ja reagoida. Viides kehittämisprosessin tehtävä on levittäminen, jota voidaan käsitellä erillisenä prosessina. Kehittämistoiminnan tulosten levittäminen voi tarkoittaa tuotteistamista ja siihen voi sisältyä markkinointia ja myyntiä. Kehitystoimintaa voidaan havainnollistaa erilaisilla malleilla, näitä ovat esimerkiksi lineaarinen malli, spiraalimalli, tasomalli ja spagettimainen prosessi. (Toikko & Rantanen 2009, 56–57, 62–63.)

Kuva 22 havainnollistaa tiekartan kehityksen askeleita. Kuvaan on yhdistelty lineaarista mallia ja spiraalimallia (Toikko & Rantanen 2009, 64–67). Lineaaristen elementtien avulla muutosta saadaan vietyä systemaattisesti eteenpäin, mutta pelkkä lineaarinen malli itsessään sopisi paremmin lyhytkestoisempaan kehittämistyöhön, jossa halutaan esimerkiksi kehittää tiettyä tuotetta vastaamaan tiettyjä standardeja. Ruokavalion tunnettuuden kehittäminen sisältää pitkän aikavälin tavoitteita ja yhteiskunnallisena aiheena on hyvin monisyinen. Koska siihen liittyy ihmisten mielikuvien kehittämistä ja kuluttajakäyttäytymiseen vaikuttamista, sitä ei voida rajata yhteen lineaariseen prosessiin, vaan siinä tarvitaan myös spiraalimallin elementtejä (Carr & Kemmis 2004, 186), eli siinä toistuvat peräkkäin toteutetut kehät. Tämä tarkoittaa aktiivista reflektointia, reagoitua ja toiminnan uudelleen muokkausta.

Muutos lähtee sekä yhteiskunnallisella tasolla poliittisesta, että yksittäisten yritysten tasolla organisaation sisällä olevasta tahtotilasta. Tiekartan ohjaavat periaatteet auttavat muutoksen aikaansaamisessa. Niiden pohjalta muodostetaan yrityskohtaiset mitattavat tavoitteet, toimenpiteet niiden toteuttamiseksi. Tarvitaan uskallusta kokeilla uusia raaka-aineita ja tapoja valmistaa, tarjoilla ja viestiä. Muutoksen ja kehitystyön tueksi voidaan nostaa tutkimustuloksia ja olla yhteistyössä koulutusor-

ganisaatioiden kanssa. Voidaan järjestää ideariihä yhteistyössä muiden toimijoiden, sektoreiden tai esimerkiksi alan oppilaiden kanssa. On myös tärkeää, että muutos ei jää ajattelun tasolle, vaan että sitä viedään konkreettisilla toimenpiteillä eteenpäin, reflektoidaan ja reagoidaan aktiivisesti siihen, mikä toimii ja mikä ei. Toimimattomia toimintatapoja ja ideoita voidaan hylätä ja toimivia ideoita taas jalostaa eteenpäin ja jakaa kokemuksia muiden alan toimijoiden kanssa.

Ruonan ja juoman laatu

Pohjoissavolaisten kuluttajien ravintolaruonan valintaa tutkittaessa tärkeänä ruonan valintaan vaikuttavana tekijänä korostui ruonan laatu ja erityisesti hinta-laatusuhde. Myös ravintola-alan ammattilaiset (Hanska ym. 2020, 11–14) korostavat laadun merkitystä suomalaisen ruonan kilpailukykyisyydessä. Suomalaisen ruokajärjestelmän on vaikea jollei mahdoton kilpailla määrällä tai hinnalla, mutta erityisesti laatu on suomalaisen ja pohjoismaisen ruonan valttikortti. Koska hyvän ruonan ytimessä ovat laadukkaat raaka-aineet, kaikki lähtee alkutuotannosta. Kuluttajat alkavat vähitellen arvostaa laatua enemmän ja ovat valmiita maksamaan siitä. Laatu sinänsä on kuitenkin hyvin abstrakti käsite, sillä suomalainen ruoka nähdään jo valmiiksi puhtaana ja turvallisena vaihtoehtona. (Hanska ym. 2020, 127.)

Tämän kehittämiskohteen keinoja ovat laatua vaalivien tuottajien esiin nostaminen, raaka-aineen arvostaminen, sekä ruonan vastuullisuuden ja laadun vaalimisen tärkeyttä eri koulutussektoreilla. Sen sijaan, että jatkossakin niputettaisiin kaikki ”laadukas suomalainen ruoka” suomalaisuuden alle, nostetaan rohkeasti parhaat tuottajat jalustalle (Hanska ym. 2020, 101). Erilaisia raaka-aineita voidaan nostaa annoksien keskiöön ja tuoda näin myös tuntemattomampia raaka-aineita esiin. Lihan käytön vähentäminen on välttämätöntä tulevaisuuden ruokajärjestelmässä, joten raaka-aineen vaalimiseen liittyy myös se, että silloin kun lihaa tarjoillaan, nähdään se enemmänkin juhlaruokana kuin jokapäiväisenä massaelintarvikkeena. Tärkeää on, mitä yritykset korostavat viestinnässään ja markkinoinnissaan. Viestinnän läpinäkyvyyden helpottamiseksi voitaisiin ottaa käyttöön merkki, jonka avulla kuluttaja tunnistaa toimijan, joka käyttää vain korkeimmat vastuullisuus ja laatukriteerit täyttyviä raaka-aineita (Hanska ym. 2020, 103). Ideariihessä pohdittiin pohjoismaisen ruokavalion määrittelyn epämääräisyyttä – pitäisikö luoda pohjoismaisen ruokavalion sertifikaatti takaamaan ruokavaliota edustavan ruonan laadun vähimmäisvaatimukset?

Ruokaravintoloissa raaka-aineiden laadukkuutta voidaan vaalia suosimalla tuoreita, sesongin mukaisia raaka-aineita ja korostamalla niiden omaa makua annoksessa yrittäen välttää ylimentausta. Laadukkaat raaka-aineet voi nostaa myös menussa ja ruokailuelämyksessä esille. Sen sijasta, että vain todettaisiin tuotteen korkea laatu, tarjoiluhenkilökunta voi tuoda sen esille erilaisin tavoin saunoittamalla, miten se näkyy, maistuu, tuoksuu tai tuntuu ruoassa ja raaka-aineissa.

Elämyksellisyys

Vetovoimaisten ja monipuolisten elämysten kehittämisen toimenpiteeksi Työ- ja elinkeinoministeriö (TEM 2015) ehdottaa laadukkaana suomalaisen ruonan tuomisen entistä vahvemmaksi osaksi kokonaisu-elämystä. Matkailukohteen kiinnostavuutta voi kehittää kytkeällä ruoka paikallisiin tuottajiin, tarinnallisuudella ja paikalliskulttuurilla. Eniten ruonan merkitys matkailussa korostuu yksilöllisissä ja mieleenpainuvissa elämyksissä. Ruokaelämyksillä ja -matkailutuotteilla on hyvät mahdollisuudet paran-

taa Suomen imagoa ja brändiä ruokamatkailukohteena. (TEM 2015, 24, 26-27.) ERG-hankekokonaisuuden ytimessä oli gastronomia, eli laadukkaista raaka-aineista valmistettujen ruokien tuntemus ja niiden valmistaminen. Yhdessä alueen tarinoiden ja visuaalisuuden kanssa ne muodostavat kokonaiselämyksen. (Pitkänen 2019.)

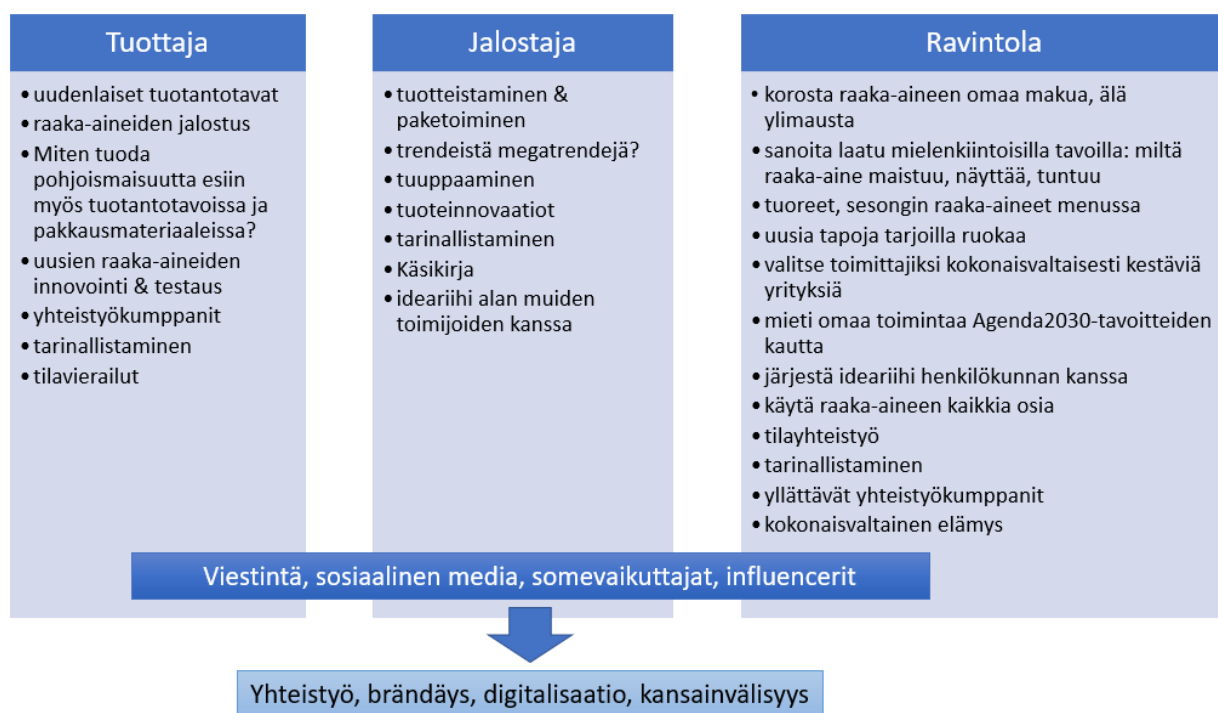
Tarinallistamista on pitkään käytetty viinien tarjoilussa, mutta voisiko myös ruokaa, menuja ja muita juomia tarinallistaa? Somevaikuttajien kanssa voitaisiin tehdä yhteistyötä, ja kertoa pohjoismaisesta ruokavaliosta kertominen kuluttajan kielellä ja ruoka-ainetasolla hyvien kuvien ja houkuttelevan tekstin avulla. Tuottajien kanssa voitaisiin järjestää teemapäivät tuoden tuottajalle kasvot. Vierailuita voitaisiin tehdä molempiin suuntiin – viemällä henkilökunta tilavierailulle ja tuomalla tuottaja kertomaan itse tarinansa asiakkaille. Tässä voitaisiin hyödyntää myös digitalisaation keinoja – voitaisiinko ravintolassa näyttää illan menu tabletin kautta, joka toimisi tarjoiluhenkilökunnan tukena elämyksen luomisessa? Tabletissa voisi olla koottuna videoita tuottajilta, ja sen lisäksi, että tarjoilija itse kertoo tuotteen alkuperästä, voisi illallisen yhteydessä näyttää tuottajan videon. Tabletista voisi tehdä myös interaktiivisen ja pelillisen, ja tehdä kohdistetut applikaatiot lapsille ja aikuisille. Tämä toisi vaihtoehdon QR-koodille, jonka haasteena saattaa olla käyttäjälähtöiset tai laitteelliset ongelmat. Tabletin hyödyntäminen ravintolaillallisen elämyksellisyydessä edellyttäisi applikaation huolellista suunnittelua, päivittämistä ja henkilökunnan perehdyttämistä sen käyttöön.

Kiertotalouden ratkaisut ja monipuoliset raaka-aineet

Kuluttajien ravintolaruoan valintaa tutkittaessa esiin nousi arvostus helppoutta kohtaan sekä ravintolan sijainnin kannalta, että siksi että ravintolassa syödessä ei itse tarvitse tehdä ruokaa. Toisaalta suomalaisten ruokavaliota kehittämiseksi tarvittaisiin kuluttajille rohkeutta uusia raaka-aineita ja reseptejä kohtaan. On helpompaa syödä tuttua ja turvallista, mutta tulevaisuudessa tuttuja raaka-aineita ei välttämättä ole enää saatavilla, ne ovat kalliita tai niiden käyttö on kestäväntöntä verrattuna muihin. Suomalaisessa ruokakulttuurissa kestävyiden ytimeen on nostettu lähiruoka ja paikallisuus. Nämä ovat tärkeitä arvoja, mutta tulee muistaa, että vaikka lähitulilla tuotettu raaka-aine voi olla esimerkiksi sosiaalisesti kestävä, se ei välttämättä tue ympäristöllistä ja taloudellista kestävyttä etenkin pitkällä aikavälillä.

Jos erilaisia pohjoismaisia raaka-aineita nostetaan rakentavasti esille ja osaksi kehittyvää ruokakulttuuria voisi se tukea kaikin puolin kestävämpää tulevaisuutta. Myös huoltovarmuuden näkökulmasta Suomen ruoantuotanto tarvitsee innovaatioita ja moninaisuutta. Tulee muistaa, että kestävä ruokajärjestelmä tarkoittaa ympäristön, ihmisen ja talouden tasavertaista huomioimista toiminnassa ja päätöksenteossa. Kestävä ruokavaliota tulisikin tarkastella kestävä kehityksen neljästä eri ulottuvuudesta; ympäristöllinen, taloudellinen, sosiaalinen ja kulttuurinen kestävyys. Suomi on sitoutunut Agenda2030 tavoitteisiin, ja ne ovatkin hyvä työkalu yrityksille pohtia omaa toimintaa eri näkökulmista.

Kuvassa 23 on tarkasteltu raaka-aineen matkaa pellolta pöytään ja esitelty konkreettisia toimia, miten polun eri toimijat voisivat nostaa pohjoismaisia raaka-aineita uusin tavoin esiin. Vaatii rohkeutta olla edelläkävijä, ja esimerkiksi käyttää raaka-aineesta vähemmän suosittuja osia. Jokaisessa kohdassa tuotteen elinkaarta voidaan pohtia, miten tuotteita voisi nostaa esiin uudella tavalla.



KUVA 23. Ideapankki – miten tehdä pohjoismaisesta ruokavaliosta kiinnostavaa?

Pohjoismaisten raaka-aineiden esiin nostamisessa olisi jalostuspotentiaalia, mutta kuka sen tekisi? Laadun ja helppouden mahdollistajana ja edistäjänä avainasemassa on yhteistyö eri sektoreiden sisällä ja välillä. Tuottajien kanssa yhteistyössä voitaisiin innovoida yhdessä uusia jalosteita tai tapoja käyttää raaka-aineita. Vai pitäisikö tuottajan ja ravintolan tai vähittäiskaupan välissä olla jalostamiseen ja markkinointiin erikoistunut toimija innovoimassa uusia tuotteita ja miettimässä, miten tuoda tuttuja tai uusia raaka-aineita esiin uudella tavalla? Voitaisiinko esimerkiksi juureksista jalostaa uusia kiinnostavia tuotteita ja brändätä ne uudella kiinnostavalla tavalla?

Tuntemattomampien raaka-aineita voitaisiin tehdä helposti lähestyttävämmiksi suunnittelemalla niiden ympärille helppoja ja käytännönläheisiä reseptejä ja nostaa niitä esiin seurattujen kanavien kautta, kuten sosiaalisten median välineet ja ruokaohjelmat. Jotta laadukkaisten pohjoismaisten raaka-aineiden käytöstä voitaisiin tehdä kuluttajalle helpommin lähestyttävää ja ruokavaliosta uudella tavalla kiinnostavaa, voitaisiin kirjoittaa käsikirja, jossa avataan ruokavalion fokusta ja esitellään uudenlaisia tapoja käyttää raaka-aineita. Tuottaja voisi tuotteistaa raaka-aineitaan puolivalmisteiksi ja tarjota niitä ravintoloille kuluttajamyyntiin. Näin kuluttaja voisi myös kotona kokeilla juuri maistaansa ruokaa tai raaka-ainetta.

Ravintoloissa pohjoismaisia raaka-aineita voitaisiin esiin ruokalistainnovaatioilla, käyttää entistä enemmän sesongin raaka-aineita, korostaa raaka-aineiden omia makuja, varoa ylimaustamista ja innovoida uusia tapoja tarjoilla ruokaa. Suomalaisessa ruokakulttuurissa ravintolaruokailu ja erityisesti lautasannokset ovat aika uusi juttu. Ruokaa on tarjoiltu yhteisistä astioista ja juhlavammassa tilaisuudessa noutopöydästä. (Sillanpää 1999, 11, 46.) Noutopöydän etuina on laajempi valikoima, mutta toisaalta siinä menetetään lautasannokseen verrattuna annoksen tuoreus ja sen myötä laatu heikkenee. Voitaisiinko pohjoismaista ruokakulttuuria yhteisöllistää ja tarjota jaettavia annoksia? Tarjoiltaessa suoraan keittiöstä pöytään, annoksen laatu voitaisiin taata ja säilyttää paremmin ja

asiakas saattaisi uskaltaa maistaa erilaisia makuja. Ravintolat voivat myös kasvattaa omia yrttejään, perustaa kaupunkipuutarhan, vertikaalisen puutarhan tai koristella ruokia itsekeräämillään raaka-aineilla.

Tulevaisuudessa tarvitaan uskallusta kokeilla ja tarjota uudenlaisia annoksia. Menusta voi tehdä kasvipainotteisen ja järjestää yhteistyöprojekteja koulutuslaitosten tai muiden ravintoloiden kautta. Kiertotalouden innovaatiot omavaraisesti tai yhteistyössä paikallisten tuottajien kanssa voisivat olla keino nostaa kotimaisia raaka-aineita uusilla tavoin esiin. Esimerkkejä kiertotalouden ratkaisuista ravintolaympäristössä ovat esimerkiksi sienien kasvattaminen kahvinporoissa, kierrätysmateriaaleista tehdyt työvaatteet tai biojätteen erottelemineen yhteisölliseen kompostiin ja myynnistä poistetun, mutta rehuksi kelpaavan ruokahävikin tarjoaminen paikallisille eläintiloille. Kahvihukkaa voi vähentää tekemällä ylimääräisestä kahvista juomasekoituksia tai esimerkiksi siirappia jälkiruokaan. Kiertotalouden ratkaisuja voi ideoida yhdessä yhteistyökumppanin kautta esimerkiksi Sitran keräämän Kiertotalouden kiinnostavimmat -listan avulla, samalla verkkosivulla on myös työkaluja kiertotalouden edistämiseen omassa liiketoiminnassa (Sitra 2021).

Yhteistyötä muiden toimijoiden kanssa voi vahvistaa osallistumalla aktiivisesti messuihin, tapahtumiin, tapaamalla tuottajan kanssa innovoiden uusia ratkaisuita. Uusia yhteistyökumppaneita voi löytää yllättävistäkin paikoista. Elämyksen kokonaisvaltaisuus tarkoittaa sitä, että pohjoismaista ruokavaliota ja pohjoismaisuutta voi tuoda esille miettimällä sitä kaikkien aistien kautta – miltä se tuoksuu, näyttää, kuulostaa, tuntuu ja maistuu. Kehityksen jalkauttamiseksi tarvitaan avointa kommunikaatiota ja yhteistyötä eri sektoreiden välillä. Tarvitaan avointa asennetta ja halua ymmärtää toisen ihmisen todellisuutta ja kulttuuria, jotta voidaan luoda yhdessä rakentavasti kestävää tulevaisuutta hyvin mielin.

8 POHDINTA

Opinnäytetyö oli hermeneuttinen oppimisprosessi, jossa kehitystyön tavoitteet muovautuivat ja tarkentuivat prosessin edetessä. Alun perin tavoite saada valmiiksi vuoden 2021 loppuun mennessä, ja tutkimus sekä suurin osa analysoinnista saatiinkin tehtyä marraskuuhun 2021 mennessä. Tutkijan työllistyminen kuitenkin viivästytti loppuvaihetta ja näin ollen opinnäytetyö oli valmis toukokuussa 2022. Jälkikäteen ajatellen, kyselytutkimus saattoi keskittyä hieman liikaa ihmisen ruoan valintaan päätöksentekoon liittyvän teorian pohjalta, ja sitä olisi voitu muovata kuvastamaan paremmin nimenomaan pohjoismaisen ruoan valintaan liittyviä asioita. Toisaalta on tärkeää pyrkiä ymmärtämään ruoan valinnan kokonaiskuvaa, jotta kehitystyötä voidaan tehdä kokonaisvaltaisesti ja alan trendit huomioiden. Ja jos tutkija aloittaisi prosessin nyt uudelleen, voisi koko työstä tulla erinäköinen. Tärkeintä opinnäytetyöprosessissa oli itse oppimisprosessi.

Tämän tutkimuksen haasteena oli ajoituksen aiheuttama motivaation pula. Ravintola-alan toimintaa ovat viime vuosina haitanneet ja estäneet koronaepidemian takia ravintoloille asetetut rajoitukset. Ja toisaalta ERG:n aikana oli jo toteutettu ravintoloihin kohdistuneita tutkimuksia. Nämä kaksi syytä ovat voineet vaikuttaa ravintoloitsijoiden intoon tätä tutkimusta kohtaan. Tämä vaikutti osittain myös tämän tutkimuksen menetelmällisiin valintoihin, sillä tutkimuksen kohteeksi valittiin asiakasnäkökulma. Jos alan tilanne olisi ollut parempi tai ajoitus eri, olisi tutkimusta voitu jatkaa kenties laadullisesti haastattelujen tai kehittämistyöpajan avulla.

Tutkimukseen kertyi sen toteutuksen, reilun viikon, aikana 45 vastausta. Vastaajamäärä jäi hieman pienemmäksi kuin tutkimuksen tavoite olisi ollut. Näin ollen tulos ei ole läpileikkaus tutkittavasta ilmiöstä, mutta tulokset ovat alueellisesti suuntaa antavia ja antavat suuntaviivoja jatkolle. Vastaajien määrää olisi kenties voinut nostaa, jos ajoitus olisi ollut erilainen ja sen myötä olisi saatu enemmän ravintoloita mukaan, tutkijan omalla läsnäololla tai kyselylomakkeiden jakajien, eli tarjoiluhenkilökunnan, paremmalla motivoinnilla. Jos kyselytutkimuksen näyte olisi ollut suurempi ja tarjonnut edustavamman otoksen tutkittavasta ilmiöstä, olisi myös sen analysointia syvennetty ja painotettu vahvemmin raportoinnissa ja tiekartan suunnittelussa. Näytteen pienuus ei sinänsä haitannut tiekartan suunnittelua, vaan sen suunnittelun perusteina pystyttiin painottamaan muita tutkimuksia ja alan tulevaisuuden trendejä ja se rakennettiin opinnäytetyön yhteydessä järjestetyn ideariihen avulla.

Ravintoloiden motiivi lähteä mukaan oli kehittämiseen liittyvä ja kenties oppilaitosyhteistyö, ja tutkimukseen mukaan lähtemisestä sovittiin ravintolakohtaisesti joko myyntipäällikön tai ravintolapäällikön kanssa. Lomakkeiden jakaminen ja vastausten kerääminen aiheutti tai olisi aiheuttanut ravintolahenkilöstölle normaalien työtehtävien lisäksi hieman lisätyötä. Ravintolan kehittämiseen liittyvät asiat harvemmin motivoivat suorittavaa henkilöstöä, jos niihin liittyviä hyötyjä ei ymmärretä tai lisätyöstä ei saada itselle hyötyä. Tutkija ravintolasta riippuen joko pyysi yhteistyöhenkilöä ohjeistamaan tarjoiluhenkilöstön lomakkeiden jakamiseen tai jätti asiasta viestin heille annettavaksi. Oppina samankaltaisen tutkimuksen toteuttamiseksi jatkossa tutkijan henkilökohtainen läsnäolo tai muuten läheisempi ote tutkimuksen toteuttamiseen olisi voinut tehostaa vastauksien keräämistä.

Tutkimuksen olisi voinut myös toteuttaa digitaalisesti, esimerkiksi tablettien tai QR-koodien avulla. QR-koodien käyttöä mietittiin tutkimusta suunniteltaessa, mutta päädyttiin paperisen kyselylomak-

keen käyttöön ajatellen, että konkreettinen vastauslomake sitoisi vastaajan täyttämään lomakkeen loppuun asti ja nostaisi näin vastattujen lomakkeiden kokonaismäärää. QR-koodeja päädyttiin kuitenkin käyttämään lomakkeella yhteystietojen keräämiseen tietosuojaan helpottamiseksi, ja toisen QR-koodin kautta vastaaja pääsi lukemaan lisää tietoa tutkimuksen toimeksiantajasta.

Tämän kehitystutkimuksen tavoitteena oli muodostaa oikeita työelämän ratkaisuita pohjoismaisen ruokavalion tunnettuuden ja arvostuksen kehittämiseksi, erityisesti kohderyhmänä olivat pohjoissavolaiset ravintolat. Tarkoituksena oli tarjota jatkumoa ERG-hankekokonaisuuden tavoitteille hankekokonaisuuden päättymisen jälkeen. Kehitystutkimuksen tiedonkeruun tueksi toteutettiin kyselytutkimus, jonka tavoitteena oli kartoittaa, minkälaisena pohjoissavolainen kuluttaja mieltää pohjoismaisen ruokavalion ja onko pohjoismaisen ruokavalion piirteillä merkitystä ravintola-asiakkaan ruoan valinnalle, jotta löydettäisiin askelmerkkejä pohjoismaisen ruokavalion kehittämiseksi nyt ja tulevaisuudessa. Tiekartta muodostui lopulta sekä teorian, kyselytutkimuksen tulosten, että ideariihen avulla. Tiekartassa on esitelty konkreettisia askelmerkkejä, joten sen osilta päästiin tavoitteeseen.

8.1 Ehdotuksia jatkotutkimukselle

Tutkimuksen tarkoituksena oli alun perin tulosten kokonaisuuden lisäksi vertailla eri ravintoloista saatuja vastauksia keskenään. Koska vastaukset painoutuivat yhteen ravintolaan, ei pätevää vertailla eri ravintoloiden vastaajien välillä voida tehdä. Näin ollen analysointi perustuu tulosten kokonaisuuteen. Tuloksista oli haastavaa muodostaa luotettavia johtopäätöksiä esimerkiksi siinä, onko epäterveellinen välipalakuulttuuri osa vastaajien ruokavaliota, sillä terveelliset välipalat voivat olla osa terveyttä edistävää ruokavaliota, ja tästä tutkimuksesta ei nouse esiin, ovatko vastaajien syömät välipalat terveellisiä vai epäterveellisiä. Tämä ei kuitenkaan ollut kyselytutkimukset yksi päätavoitteista. Teoriasta kuitenkin nousi esiin, että länsimainen tapa syödä on välipalaistumassa, ja yksi ehdotus jatkotutkimukselle olisi, onko välipalaistuminen hyvä vai huono asia, esimerkiksi välipalojen koostumuksen kannalta.

Kuluttajakäytöksen ymmärtämiseksi laajemmin Suomessa, ja jotta tuloksista voitaisiin vetää pätevämpiä johtopäätöksiä, voitaisiin kyselytutkimus toteuttaa myös muilla Suomen alueilla tai valtakunnallisesti. Kyselylomaketta on nyt testattu ja sen avulla voi tulevaisuudessa kerätä lisää dataa. Koska käytetty kyselylomake oli strukturoitu, voisi tutkimus toistettavissa esimerkiksi toisella paikkakunnalla, jolloin tuloksia voisi vertailla keskenään, tarjoten ehdotuksen jatkotutkimukselle. Tuloksissa näkyi alueellisuus, joten olisi mielenkiintoista verrata tuloksia toisella alueella toteutetun tutkimuksen tuloksiin. Ravintola-alan tilanteen helpottuessa ja toiminnan "normalisoituessa", tämän tutkimuksen avulla kerätyn materiaalin pohjalta voitaisiin järjestää pohjoismaisen ruoan tarjonnan kehittämiseen tähtäävä työpaja alan toimijoiden kesken.

8.2 Opinnäytetyön merkitys

Yhä useampi suomalainen kuluttaja ruokailee ravintoloissa. Ravintolaruokailu on yleistynyt erityisesti tiettyjen asiakasryhmien keskuudessa, eli ravintolaruokailu on merkitystä yhä useamman suomalaisen ravitsemuksessa. Ruokavaliolla voidaan vähentää monien sairauksien riskejä, vaikuttaa positiivisesti eliniän ennusteeseen, ja omaan sekä ympäristön hyvinvointiin. FinRavinto 2017 -tutkimuksen mukaan suomalaisen aikuisväestön ravintoaineiden saanti on kaukana ravitsemussuosituksista. Tasa-

painoisesti koostettu ja vastuullisesti tuotettua lähiruokaa sisältävä pohjoismainen ruokavalio voisi olla taloudellisesti, kulttuurillisesti ja sosiaalisesti kestävä vaihtoehto myös tulevaisuudessa. (Virtanen ym. 2011, 1849; Luke 2016; Mutanen ym. 2021, 17–20.) Jos pohjoismaisen ruokavalion tunnettuutta ja arvostusta pystytään lisäämään, ja sen sisältämien raaka-aineiden laatu varmistamaan, voitaisiin vaikuttaa kansanterveyden positiiviseen kehitykseen ja yhteiskunnan ruokavalion ympäristövaikutusten vähentämiseen. Jos moni kuluttaja tekee pieniä muutoksia kohti kestävämpää ja terveysttä edistävämpää ruokavaliota, on kokonaisvaikutus suurempi, kuin yksittäisten ihmisten isoilla muutoksilla.

Kuvassa 24 on hahmoteltu opinnäytetyön merkitystä eri sidosryhmille. Koska European Region of Gastronomy -yhteistyön tavoitteena oli alueen elinvoimaisuuden, sekä erityisesti alueen ruoka-, matkailu- ja luovien alojen yritysten liikevaihdon kasvu (Taste Savo 2020a), ja tämä opinnäytetyö jo itsessään lisää aiheen tunnettuutta, voi se tuoda kilpailuetua alan yrityksille. Opinnäytetyön merkitys toimeksiantajalle on se, että se antaa ERG-hankekokonaisuudelle jatkumoa myös hankerahoituksen loppumisen jälkeen. Näin hankkeen tavoitteiden toteuttaminen osiltaan jatkuu myös hankekokonaisuuden loppumisen jälkeen. Jo opinnäytetyön tekeminen lisää Pohjoismaisen ruokavalion faktaperäisen materiaalin saatavuutta. Tietoisuuden kautta voidaan kehittää kuluttajien ravitsemuksellista hyvinvointia ja osaltaan vaikuttaa kulutuksen ympäristökuormitukseen. Ideariihen aikana syntyi myös yksi hankeidea, joka on selkeä konkreettinen hyöty pohjoismaisen ruokavalion tunnettuuden kehittämiseksi.

Yhteiskunta	Pohjois-Savon ruokamaakunta	Toimeksiantaja	Tekijä
<ul style="list-style-type: none"> • Pohjoismaisen ruokavalion tunnettuuden lisääminen • Hyvinvoinnin tukeminen ravitsemuksella • Ympäristövaikutukset 	<ul style="list-style-type: none"> • Ruokamatkailun edistäminen • Kilpailuetua yrityksille • Ympäristöllinen, taloudellinen, sosiaalinen ja kulttuurillinen kestävyys 	<ul style="list-style-type: none"> • Jatkumoa tavoitteiden toteuttamiselle • Tukee monipuolista oppilaitosyhteistyötä • Uusi hankeidea 	<ul style="list-style-type: none"> • Osaamisen kehitys • Yhteiskunnallinen vastuu • Työelämälähtöisen kehitystyön suunnittelun harjoittelu

KUVA 24. Opinnäytetyön merkitys eri sidosryhmille

Huoli ilmaston tilasta ja tulevaisuudesta vaikuttaa ruoan valintaan niin kuluttaja- kuin ravintolanäkökulmastakin. Ilmastonmuutokseen vaikutuksiin sopeutuminen tulee muuttamaan tuotannon kautta ruoan saatavuuteen ja esimerkiksi huoltovarmuuteen. Mitä tulevaisuudessa miellämme ruoaksi ja mitä on saatavilla, eli mitä syömme, tulee todennäköisesti muuttamaan. Yksi keino lisätä kokonaisvaltaista kestävyttä on lähiruoka ja paikallisten tuottajien tukeminen. Mutta pohjoismaisella ruokavaliolla on myös paljon muita mahdollisuuksia kehittyä kokonaisuutena terveysttä edistävämmäksi ja vastuullisemmaksi vaihtoehdoksi nyt ja tulevaisuudessa.

Jos pohjoismaisen ruokavalion tunnettuus lisääntyy, ja paikalliset kuluttajat voivat olla ylpeitä ihmisen ja ympäristön hyvinvointia lisäävästä ruokakulttuuristaan, edesauttaa se vahvistamaan Suomen brändiä vastuullisena elämyksellisen ruokamatkailun kohteena. Vastuullisuus ja hyvinvoinnin edistäminen on tulevaisuuden ruokatrendejä ja tämän opinnäytetyön myötä toivottavasti löytyy työkaluja ravintola-alan yrityksille ja sen sidosryhmille pohjoismaisen ruokavalion tunnettuuden kehittämiseksi

vahvistaen osiltaan myös niiden kilpailukykyä. Vaikka toimija tai henkilö ei olisi kiinnostunut esimerkiksi terveyttä edistävästä ruokavaliosta, mutta pohjoismaisen ruokamatkailun tai gastronomian kehitys, tai pohjoismaisten tuottajien kilpailukykyyn vahvistaminen kiinnostaa, tämän opinnäytetyön avulla voi löytyä ideoita omaan liiketoimintaan ja yhteistyöhön.

Opinnäytetyöprosessi tuki tutkijan ammatillista kehitystä niin tiedon, tiedonkeruutaitojen kuin tutkimuksen suunnittelun ja toteuttamisen osilta. Tutkijaa kiinnostaa alan kehittäminen tulevaisuudessa, ja aiheeseen perehtyminen teoreettista viitekehystä kirjoittaessa syvensi tutkijan ymmärrystä alan nykytilasta ja tulevaisuuden näkymistä. Ideariihi tarjosi hienon tilaisuuden harjoitella fasilitaattorina toimista ryhmätyötilanteessa alan ammattilaisten kanssa. Ideariihi järjestettiin etänä, joten tutkija pääsi käytännössä ja oikean kehitystyön parissa harjoittelemaan virtuaalisten työkalujen käyttöä interaktiivisesti videosovelluksen välityksellä.

LÄHTEET

- Adamsson, Viola, Reumark, Anna, Cederholm, Tommy, Vessby, Bengt, Risérus, Ulf & Johansson, Gunnar 2012. What is a healthy Nordic diet? Foods and nutrients in the NORDIET study. *Food & Nutrition Research* 56 (1), 18189–8. <https://dx.doi.org/10.3402/fnr.v56i0.18189>.
- Alasuutari, Pertti 2011. *Laadullinen Tutkimus 2.0*. Tampere: Vastapaino.
- Anneliese, Arno & Thomas, Steve 2016. The efficacy of nudge theory strategies in influencing adult dietary behaviour: a systematic review and meta-analysis. *BMC Public Health* 16 (1), 676. <https://dx.doi.org/10.1186/s12889-016-3272-x>. Viitattu 17.4.2022.
- Apetit 2021. Ruoan tulevaisuus 2025. Pdf-tiedosto. https://apetit.fi/app/uploads/2019_Apetit_Ruoan-tulevaisuus-2025_tiivistelma_web.pdf. Viitattu 17.4.2022.
- Bere, Elling & Brug, Johannes 2009. Towards health-promoting and environmentally friendly regional diets – a Nordic example. *Public Health Nutrition* 12 (1), 91–96. <https://doi.org/10.1017/S1368980008001985>. Viitattu 15.7.2021.
- Bergström, Seija & Leppänen, Arja 2021. *Yrityksen asiakasmarkkinointi*. Helsinki: Edita.
- Bisogni, Carole A., Connors, Margaret, Devine, Carol M. & Sobal, Jeffery 2002. Who we are and how we eat: A qualitative study of identities in food choice. *Journal of Nutrition Education and Behavior* 34 (3), 128–139. [https://dx.doi.org/10.1016/S1499-4046\(06\)60082-1](https://dx.doi.org/10.1016/S1499-4046(06)60082-1). Viitattu 20.10.2021.
- Brug, Johannes & Oenema, Anke 2006. Healthful nutrition promotion in Europe: goals, target populations, and strategies. *Patient Education and Counseling* 63 (1–2), 255–257. [https://doi.org/10.1016/S0738-3991\(06\)00277-1](https://doi.org/10.1016/S0738-3991(06)00277-1). Viitattu 15.7.2021.
- Burrell, Gibson & Morgan, Gareth 1979. *Sociological paradigms and organizational analysis*. London and Exeter: NH. Heinemann.
- Business Finland 2021. Visit Finlandin Strategia 2021–2025. Matkailun julkaisut. Pdf-tiedosto. <https://www.businessfinland.fi/490199/globalassets/finnish-customers/02-build-your-network/visit-finland/julkaisut/visit-finland-strategia-2021-2025-suomi.pdf>. Viitattu 10.2.2022.
- Calhoun, Craig J. 2010. Robert K. Merton: sociology of science and sociology as science. New York: Columbia University Press.
- Carr, Wilfred & Kemmis, Stephen 2004. *Becoming Critical: Education, Knowledge and Action Research*. London: Taylor & Francis Group.
- Connors, M., Bisogni, C.A, Sobal, J. & Devine, C.M. 2001. Managing values in personal food systems. *Appetite* 36 (3), 189–200. <https://dx.doi.org/10.1006/appe.2001.0400>. Viitattu 11.10.2021.
- Creswell, John W. & Guetterman, Timothy C. 2021. *Educational research: planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research*. Global edition. Harlow, England: Pearson.
- Dai, Jane, Cone, Jeremy & Moher, Jeff 2020. Perceptual salience influences food choices independently of health and taste preferences. *Cognitive Research: Principles and Implications* 5 (1), 2–13. <https://dx.doi.org/10.1186/s41235-019-0203-2>. Viitattu 22.10.2021.
- De Fresnes, Tulikukka 2020. Korona teki mahdottomasta mahdollisen – musta joutsen voi tutkijan mukaan muuttaa tulevaisuuden suunnan pysyvästi. *Koronavirus. Ylen uutinen* 15.3.2020. <https://yle.fi/uutiset/3-11252317>. Viitattu 9.7.2021.

- Diabetesliitto & Sydänliitto 2012. Mikä on Itämeren ruokakolmio? Ruokakolmiokuvan käyttäjälle. Diabetesliiton ja Suomen Sydänliitto ry:n tiedote 4/2012. Pdf-tiedosto. https://www.diabetes.fi/files/1618/Tiedote_Itameren_ruokakolmio_-kuvan_kayttajalle.pdf. Viitattu 17.9.2021.
- Drewnowski, A. 1997. Taste preferences and food intake. *Annual Review of Nutrition*, 17 (1), 237–253. <https://dx.doi.org/10.1146/annurev.nutr.17.1.237>. Viitattu 22.10.2021.
- Duodecim 2020. Terveyttä edistävä ruokavalio. Kustannus Oy Duodecim 10.11.2020. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00935>. Viitattu 5.4.2021.
- Empirica julkaisuaika tuntematon. Ruoan laatu ja digitalisaatio – missä mennään? Empirica Finland oy. Verkkosivu. <https://www.empirica.fi/ruoan-laatu-ja-digitalisaatio-missa-mennaan/>. Viitattu 19.10.2021.
- Eriksson, Päivi & Koistinen, Katri 2005. Monenlainen tapaustutkimus. Helsinki: Kuluttajatutkimuskeskus.
- Eriksson, Päivi & Kovalainen, Anne 2016. *Qualitative methods in business research*. Sage Publications.
- Evans, Nigel 2015. *Strategic management for tourism, hospitality and events*. London; New York: Routledge.
- Falk, Laura Winter, Bisogni, Carole A. & Sobal, Jeffery 1996. Food choice processes of older adults: a qualitative investigation. *Journal of Nutrition Education* 28 (5), 257–265. [https://dx.doi.org/10.1016/S0022-3182\(96\)70098-5](https://dx.doi.org/10.1016/S0022-3182(96)70098-5). Viitattu 11.10.2021.
- Freese, Riitta 2021. Ravitsemustieteen tutkimuskysymykset ja eri asetelmat. Oppiportti e-kirjassa Mutanen, Marja, Niinikoski, Harri, Schwab, Ursula, Uusitupa, Matti, Ala-Kokko, Tero & Ripatti-Toledo, Tiina. Ravitsemustiede. Helsinki: Duodecim. <https://www.oppiportti.fi/op/rvt00128/do>. Viitattu 2.5.2022.
- Furst, Tanis, Connors, Margaret, Bisogni, Carole A., Sobal, Jeffery & Winter Falk, Laura 1996. Food choice: a conceptual model of the process. *Appetite* 26 (3), 247–266. <https://dx.doi.org/10.1006/appe.1996.0019>. Viitattu 11.10.2021.
- Gjerris, Mickey, Gamborg, Christian & Saxe, Henrik 2016. What to buy? On the complexity of being a critical consumer. *Journal of Agricultural and Environmental Ethics* 29 (1), 81–102. <https://dx.doi.org/10.1007/s10806-015-9591-6>. Viitattu 21.10.2021.
- Goulet, Julie, Provencher, Véronique, Piché, Marie-Ève, Lapointe, Annie, Weisnagel, S. John, Nadeau, André, Bergeron, Jean & Lemieux, Simone 2008. Relationship between eating behaviours and food and drink consumption in healthy postmenopausal women in a real-life context. *British Journal of Nutrition* 100 (4), 910–917. <https://dx.doi.org/10.1017/S0007114508925459>. Viitattu 9.7.2021.
- Guido, D., Perna, S., Carrai, M., Barale, R., Grassi, M. & Rondanelli M. 2016. Multidimensional evaluation of endogenous and health factors affecting food preferences, taste and smell perception. *The Journal of Nutrition, Health & Aging* 20 (10), 971–981. <https://dx.doi.org/10.1007/s12603-016-0703-4>. Viitattu 22.10.2021.
- Hahnemann, Trina 2012. *Pohjoismainen Ruokavalio*. Helsinki: Schildts.
- Hanska, Jari, Alén, Henri, Kankaanrinta, Saara & Lehtopelto, Jarkko 2020. *Suomalaisen ruoan laatu-kirja*. Tampere: Vastapaino.

- Haslam, David W. & James, Philip T. 2005. Obesity. *Lancet* 366 (9492), 1197–1209. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(05\)67483-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(05)67483-1). Viitattu 15.7.2021.
- Havas, Kristiina & Adamsson, Kristiina 2020. Suomen ruokamatkailustrategia 2020–2028 – yhdessä tekoja luonnosta ammentaen, toimenpiteet 2020–2023. Haaga-Helian julkaisut 7/2020. Haaga-Helia ammattikorkeakoulu. <https://www.hungryforfinland.fi/files/2022/03/Ruokamatkailustrategia-2020-2028-1.pdf>. Viitattu 1.4.2021.
- Heikkilä, Tarja 2014. Tilastollinen Tutkimus. E-kirja. Helsinki: Edita.
- Hirsjärvi, Sirkka, Remes, Pirkko, Sajavaara, Paula & Sinivuori, Eila 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Huxley, R., Mendis, S., Zheleznyakov, E., Reddy, S. & Chan, J. 2010. Body mass index, waist circumference and waist: hip ratio as predictors of cardiovascular risk-a review of the literature. *European Journal of Clinical Nutrition* 64 (1), 16–22. <https://dx.doi.org/10.1038/ejcn.2009.68>. Viitattu 17.9.2021.
- IGCAT 2019. International Institute of Gastronomy, Culture, Arts and Tourism. Verkkosivu. <https://igcat.org/>. Viitattu 21.6.2021.
- Ilmastopaneeli 2020. Kuluttajien merkitys kasvihuonekaasupäästöjen vähentämisessä ja Suomen ilmastopolitiikassa. Käynnissä olevat hankkeet. <https://www.ilmastopaneeli.fi/aineistot-ja-raportit/#kuluttajien-merkitys-kasvihuonekaasupaastojen-vahentamisessa-ja-suomen-ilmastopolitiikassa>. Viitattu 19.11.2020.
- IPCC 2018. Summary for Policymakers. In: Global Warming of 1.5°C. An IPCC Special Report on the impacts of global warming of 1.5°C above pre-industrial levels and related global greenhouse gas emission pathways, in the context of strengthening the global response to the threat of climate change, sustainable development, and efforts to eradicate poverty [Masson-Delmotte, V., P. Zhai, H.-O. Pörtner, D. Roberts, J. Skea, P.R. Shukla, A. Pirani, W. Moufouma-Okia, C. Péan, R. Pidcock, S. Connors, J.B.R. Matthews, Y. Chen, X. Zhou, M.I. Gomis, E. Lonnoy, T. Maycock, M. Tignor, and T. Waterfield (eds.)]. World Meteorological Organization, Geneva, Switzerland, 32 pp. <https://www.ipcc.ch/sr15/chapter/spm/>. Viitattu 15.7.2021.
- IPCC 2019. Summary for Policymakers. In: Climate Change and Land: an IPCC special report on climate change, desertification, land degradation, sustainable land management, food security, and greenhouse gas fluxes in terrestrial ecosystems [P.R. Shukla, J. Skea, E. Calvo Buendia, V. Masson-Delmotte, H.- O. Pörtner, D. C. Roberts, P. Zhai, R. Slade, S. Connors, R. van Diemen, M. Ferrat, E. Haughey, S. Luz, S. Neogi, M. Pathak, J. Petzold, J. Portugal Pereira, P. Vyas, E. Huntley, K. Kissick, M. Belkacemi, J. Malley, (eds.)]. In press. Viitattu 21.10.2021.
- Isomäki, Risto 2021. Ruoka, ilmasto ja terveys. Helsinki: Into.
- Jurgilevich, Alexandra, Birge, Traci, Kentala-Lehtonen, Johanna, Korhonen-Kurki, Kaisa, Pietikäinen, Janna, Saikku, Laura & Schösler, Hanna 2016. Transition towards circular economy in the food system. *Sustainability (Basel, Switzerland)*, 8 (1), 69. <https://doi.org/10.3390/su8010069>. Viitattu 15.7.2021.
- JUY 2008. Menetelmäpolku. Kurssi- ja oppimateriaalipolku Koppa. Jyväskylän yliopiston Humanistis-yhteiskuntatieteellinen tiedekunta. Päivitetty 23.4.2015. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja>. Viitattu 14.9.2021.
- Kahkonen, Heikki 2020. Ravintola Palace voittaja Suomen 50 Parasta Ravintolaa 2020 - äänestyksessä – pohjoisen maut ja keittiöt vahvassa nousussa. Viisi tähteä uutinen 11.3.2020. <https://viisitahtea.com/kansi/ravintola-palace-voittaja-suomen-50-parasta-ravintolaa-2020-aanestyksessa-pohjoisen-maut-ja-keittiot-vahvassa-nousussa/>. Viitattu 9.8.2021.

- Kamiński, Mikołaj, Skonieczna-Żydecka, Karolina, Nowak, Jan Krzysztof & Stachowska, Ewa 2020. Global and local diet popularity rankings, their secular trends, and seasonal variation in Google Trends data. *Nutrition* (Burbank, Los Angeles County, Calif.) 11 (79–80), 110759. <https://dx.doi.org/10.1016/j.nut.2020.110759>. Viitattu 21.10.2021.
- Kananen, Jorma 2008. *Kvantti: Kvantitatiivinen Tutkimus Alusta Loppuun*. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kananen, Jorma 2011. *Kvantti: Kvantitatiivisen opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas*. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kananen, Jorma 2012. *Kehittämistutkimus Opinnäytetyönä: Kehittämistutkimuksen Kirjoittamisen Käytännön Opas*. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kananen, Jorma 2013. *Case-tutkimus opinnäytetyönä*. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kananen, Jorma 2015. *Kehittämistutkimuksen kirjoittamisen käytännön opas: Miten kirjoitan kehittämistutkimuksen vaihe vaiheelta*. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kanerva, Noora, Kaartinen, Niina E., Schwab, Ursula, Lahti-Koski, Marjaana & Männistö, Satu 2013. Adherence to the Baltic Sea diet consumed in the Nordic countries is associated with lower abdominal obesity. *British Journal of Nutrition* 109 (3), 520–528. <https://dx.doi.org/10.1017/S0007114512001262>. Viitattu 17.9.2021.
- Kanerva, Noora, Kaartinen, Niina E., Schwab, Ursula, Lahti-Koski, Marjaana & Männistö, Satu 2014. The Baltic Sea diet score: A tool for assessing healthy eating in Nordic countries. *Public Health Nutrition* 17 (8), 1697–1705. <https://dx.doi.org/10.1017/S1368980013002395>. Viitattu 17.9.2021.
- Kantojärvi, Piritta 2012. *Fasilitointi Luo Uutta: Menesty ryhmän vetäjänä*. Helsinki: Talentum.
- Kapferer, Jean-Noël 2012. *The new strategic brand management: advanced insights & strategic thinking*. UK: Kogan Page.
- Keller, Kevin Lane & Swaminathan, Vanitha 2020. *Strategic brand management: building, measuring, and managing brand equity*. Global edition. Harlow, England: Pearson.
- King, Ryan 2019. Nordic time again at Bocuse d'Or 2019. Fine Dining lovers verkkojulkaisu 31.1.2019. <https://www.finedininglovers.com/article/nordic-time-again-bocuse-dor-2019>. Viitattu 9.8.2021.
- Koistinen, Mari 2021. *Vastuullisuus: tulevaisuuden tärkein ruokatrendi*. Luento. Hyvinvointia ruuasta -koulutus. European Region of Gastronomy Kuopio 2020–2021. Kylpylähotelli Rauhalampi 30.9.2021.
- Konttinen, Hanna, Halmesvaara, Otto, Fogelholm, Mikael, Saarijärvi, Hannu, Nevalainen, Jaakko & Erkkola, Maijaliisa 2021. Sociodemographic differences in motives for food selection: results from the LoCard cross-sectional survey. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 18 (71). <https://doi.org/10.1186/s12966-021-01139-2>. Viitattu 21.10.2021.
- Korkman, Oskar, Greene, Sharon & Hantula, Kirsi 2020. Lifestyles after lockdown. A study on how the COVID-19 pandemic has changed attitudes and behaviour in Finland – and its implications on sustainability. *Sitra studies* 177. <https://media.sitra.fi/2020/12/14150110/sitralifestylesafterlockdown.pdf>. Viitattu 21.10.2021.
- Kortetmäki, Teea 2019. *Ekologinen kestävyys*. Luento. KKEA5004 Johdatus kestävyyskysymyksiin. Jyväskylän yliopisto 27.9.2019.

Kuhmonen, Petri & Nikulainen, Hannu 2017. Perinteinen tiedekäsitys. Keskusteluja tieteestä ja filosofiasta. Maailman tila: Johdatusta yhteiskunnallisten ilmiöiden tarkasteluun. Jyväskylän avoin yliopisto 7.10.2017.

Kulmala, Anna-Katri & Lehtinen, Antti 2021. Tässä ne ovat – 41 kiinnostavaa kiertotalousyritystä Suomesta: Tutustu Kiertotalouden kiinnostavimmat 2.1 -listan edelläkävijäyrityksiin. Sitran artikkeli 26.08.2021. <https://www.sitra.fi/artikkelit/tassa-ne-ovat-41-kiinnostavaa-kiertotalousyritysta-suomesta/>. Viitattu 21.10.2021.

Kulovaara, Kari 2020. Johdanto; Poliittisia näkökulmia kestäväan kehitykseen. Luento. KKEA5004 Johdatus kestävyyskysymyksiin. Jyväskylän yliopisto 28.9.2020.

Kumpulainen, Kaisu 2019. Kulttuurisesti kestävä kehitys. Luento. KKEA5004 Johdatus kestävyyskysymyksiin. Jyväskylän yliopisto 14.10.2019.

Kuuluvainen, Salla, Päällysaho, Minna, Rajala, Tiina, Risu, Emilia, Turunen, Anne & Vitikka, Mika 2021. Ravintolat hiilijalanjäljillä: Mission Zero Foodprint -työkirja. Laurea Ammattikorkeakoulun erillisjulkaisu. ISBN: 978-951-799-627-3. Viitattu 12.4.2022.

Kynkäänniemi, Emma 2019. Kiertotalouden toteuttaminen ruokajärjestelmässä. Luento. KKEA5004 Johdatus kestävyyskysymyksiin. Jyväskylän yliopisto 17.10.2019.

Kääriäinen, Jarkko 2020. Makugassi – yhdistävä sanaleikki. Kassiin kerättyä-blogi 6.10.2020. <https://makugassi.fi/makugassi-yhdistava-sanaleikki/>. Viitattu 15.4.2022.

Labeja, Irina 2014. Consumer perceptions, satisfaction and notions of quality. Teoksessa Pantelidis, Ioannis S. (toim.) *The Routledge Handbook of Hospitality Management*. Abingdon, Oxon: Routledge, 30–54.

Laine, Timo 2018. Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa Raine Valli & Juhani Aaltola. *Ikkunoita tutkimusmetodeihin: 2, Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. Jyväskylä: PS-kustannus, 25–42.

Lehikoinen, Henna, Uhlbäck-Ropponen, Hannaleena, Smedberg, Jonna & Vartia, Kirsi 2021. Mitä jäi käteen European Region of Gastronomy 2020–2021 –tunnustuksesta? *Savonia-artikkeli* 20.12.2021. <https://www.savonia.fi/artikkelit/savonia-artikkeli-mita-jai-kateen-european-region-of-gastronomy-2020-2021-tunnustuksesta/>. Viitattu 16.3.2022.

Luke 2016. Ruoantuotannon ja -kulutuksen vaikutukset ympäristöön ja ilmastoon. Verkkajulkaisu. Luonnonvarakeskus. <https://www.luke.fi/tietoa-luonnonvaroista/ruoka-ja-ravitsemus/ruoan-ilmastovaikutukset/>. Viitattu 2.8.2021.

Lund, Thomas Bøker & Gronow, Jukka 2014. Deconstruction or continuity? The daily rhythm of eating in Denmark, Finland, Norway and Sweden in 1997 and 2012. *Appetite* 82, 143–153. <https://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2014.07.004>. Viitattu 15.7.2021.

Lund, Peter 2017. Vaikuttava ilmastonmuutos. Ylen Docventures-ohjelma 28.9.2017. <https://areena.yle.fi/audio/1-4228675>. Viitattu 9.7.2021.

Lundqvist, Annamari, Koponen, P., Härkänen, T., Borodulin, K., Sääksjärvi, K. & Koskinen, S. 2018. Trends and forecast of obesity in finland. *European Journal of Public Health* 28 (4). <https://dx.doi.org/10.1093/eurpub/cky214.146>. Viitattu 15.7.2021.

Maa- ja metsätalousministeriö 2021. Lähiruokaa – totta kai! Lähiruokaohjelma ja lähiruokasektorin kehittämisen tavoitteet vuoteen 2025. Maa- ja metsätalousministeriön julkaisuja 2021:8. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-366-195-0>. Viitattu 21.10.2021.

- Meiselman, Herbert L. 1992. Methodology and theory in human eating research. *Appetite* 19 (1), 45–55. [https://dx.doi.org/10.1016/0195-6663\(92\)90235-X](https://dx.doi.org/10.1016/0195-6663(92)90235-X). Viitattu 16.10.2021.
- Mertanen, Enni 2007. Ravintolaruoka asiakkaiden, ravintolakeittiön ja ravitsemuksen näkökulmista. Väitöskirja. Matkailu-, ravitsemis- ja talousala. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 79.
- Mintz, Sidney W. & Du Bois, Christine M. 2002. The anthropology of food and eating. *Annual Review of Anthropology* 31 (1), 99–119. <https://dx.doi.org/10.1146/annurev.anthro.32.032702.131011>. Viitattu 15.7.2021.
- Mithril, Charlotte, Dragsted, Lars Ove, Meyer, Claus, Blauert, Emil, Holt, Krog, Mathias & Astrup, Arne 2012. Guidelines for the New Nordic Diet. *Public Health Nutrition* 15 (10), 1941–1947. <https://dx.doi.org/10.1017/S136898001100351X>. Viitattu 15.7.2021.
- Mutanen, Marja, Niinikoski, Harri, Schwab, Ursula, Uusitupa, Matti, Ala-Kokko, Tero & Ripatti-Toledo, Tiina 2021. Ravitsemustiede. Helsinki: Duodecim.
- Niva, Mari 2016. Muuttuva ruokakulttuuri ja kuluttajien valinnat. Kuluttajatutkimuskeskus; Helsingin Yliopisto Video. YouTube-videopalvelu, julkaistu 16.6.2016. <https://www.youtube.com/watch?v=N9vtqU3btAk>. Viitattu 6.8.2021.
- Nissinen, Ari 2013. Elinkaariarviointi, jalanjäljet ja panos-tuotosmalli. Suomen ympäristökeskus SY-KE. Ympäristöhallinnon yhteinen verkkopalvelu 6.11.2013. Päivitetty 4.12.2013. https://www.ymparisto.fi/fi-FI/Kulutus_ja_tuotanto/Tuotesuunnittelu_ja_tuotteet/Elinkaariarviointi_jalanjaljet_ja_panostuotosmalli. Viitattu 21.10.2021.
- Norden julkaisuaika tuntematon. The New Nordic Food Manifesto. Verkkojulkaisu. Nordic Council of Ministers. <https://www.norden.org/en/information/new-nordic-food-manifesto>. Viitattu 9.8.2021.
- Norden 2008. New Nordic Cuisine. Nordic Council of Ministers 2008:417. Pdf-tiedosto. Julkaistu 4.3.2014. Saatavilla: <https://www.norden.org/en/publication/new-nordic-cuisine>. Viitattu 6.8.2021.
- Norden 2014. Nordic Nutrition Recommendations 2012. Integrating nutrition and physical activity. Nordic Council of Ministers 2014:002. Julkaistu 11.03.2014. <http://dx.doi.org/10.6027/Nord2014-002>. Viitattu 17.9.2021.
- Nummenmaa, Lauri 2021. Tilastotieteen käsikirja. Helsinki: Tammi.
- Nurmi, Visa, Vahtera, Antti & Ristimäki, Seilo 2007. Skandimania: Antti Ja Visa Villeinä Pohjolaan. Helsinki: WSOY.
- NRAEF 2007. Nutrition: competency guide. National Restaurant Association Educational Foundation. Pearson Prentice Hall. Upper Saddle River.
- OECD 2020. OECD Tourism Trends and Policies 2020. Paris: OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/6b47b985-en>. Viitattu 15.7.2021.
- Ojasalo, Katri, Moilanen, Teemu & Ritalahti, Jarmo 2014. Kehittämistyön menetelmät: uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Helsinki: Sanoma Pro.
- Ovaskainen, Marja-Leena, Tapanainen, Heli & Pakkala, Heikki 2010. Changes in the Contribution of Snacks to the Daily Energy Intake of Finnish Adults. *Appetite* 54 (3), 623–626. <https://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2010.03.012>. Viitattu 15.7.2021.
- Paloviita, Ari 2019. Talous, yritykset ja kestävä kehitys. Luento. KKEA5004 Johdatus kestävyyskysymyksiin. Jyväskylän yliopisto 3.10.2019.

Palta 2016. Digitalisaatio palvelualoilla – pysyykö Suomi mukana digikehityksessä? Helsinki: Palvelu-alojen työnantajat PALTA ry. Pdf-tiedosto. http://www.oamk.fi/files/6515/0694/3421/Digitalisaatio-palvelualoilla-Pysyyko-Suomi-mukana-digikehityksessa_FINA...pdf. Viitattu 21.10.2021.

Patton, Michael Quinn 2002. *Qualitative research & evaluation methods*. Thousand Oaks (Calif.): Sage.

Parasuraman, A., Berry, Leonard L. & Zeithaml, Valarie A. 1991. Perceived service quality as a customer-based performance measure: an empirical examination of organizational barriers using an extended service quality model. *Human Resource Management*, 30 (3), 335–364. <https://dx.doi.org/10.1002/hrm.3930300304..> Viitattu 19.10.2021.

Pitkänen, Jukka Tapio 2019. Yrityspalvelun esitys ERG Juhlavuosi -kehittämishankkeen rahoituksesta (EU:n Kestävää kasvua ja työtä (2014-2020 Suomen rakennerahasto-ohjelma). Kuopion kaupungin-hallituksen pöytäkirja 21/2019. Julkaistu 17.06.2019. <http://publish.kuopio.fi/kokous/2019578399-8.PDF>. Viitattu 1.4.2021.

Porter, Joel 2021. The 12 biggest global food trends for 2021, from vegan innovations to letterbox cocktails. *National Geographic* 27.2.2021. Päivitetty 9.3.2021. <https://www.nationalgeographic.co.uk/travel/2021/02/global-food-trends-2021>. Viitattu 21.10.2021.

Puupponen, Antti 2019. Kiertotalous ja kestävä kehitys. Luento. KKEA5004 Johdatus kestävyyskysymyksiin. Jyväskylän yliopisto 17.10.2019.

Puupponen, Antti 2020. Sosiaalinen kestävyys. Luento. KKEA5004 Johdatus kestävyyskysymyksiin. Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos. Jyväskylän yliopisto 29.9.2020.

Raulio, Susanna 2011. Lunch eating patterns during working hours and their social and work-related determinants: Study of Finnish employees. *THL Research* 68/2011. Väitöskirja. Helsingin yliopisto. URN: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-245-523-9>. Viitattu 15.7.2021.

Raulio, Susanna & Roos, Eva 2012. Työaikaisen aterioinnin väestöryhmäerot ja yhteys ruokavalion laatuun. *Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti* 49 (2). <https://journal.fi/sla/article/view/7062>. Viitattu 15.7.2021.

Ribeiro Soriano, Domingo 2002. Customers' expectations factors in restaurants. *The International Journal of Quality & Reliability Management* 19 (8/9), 1055–1067. <https://dx.doi.org/10.1108/02656710210438122>. Viitattu 19.10.2021.

Riipi, Inkeri & Kurppa, Sirpa 2013. RUOKAKULTU – Haasteita ja keinoja kestävä kulutuksen ja tuotannon edistämiseksi ruokasektorilla. MTT Jokioinen. MTT raportti 95. <http://www.mtt.fi/mttraportti/pdf/mttraportti95.pdf>. Viitattu 21.10.2021.

Rodgers, Anthony, Ezzati, Majid, Vander Hoorn, Stephen, Lopez, Alan D., Lin, Ruy-Bin & Murray, Christopher J. L. 2004. Distribution of major health risks: Findings from the global burden of disease study. *PLoS Medicine* 1 (1), e27. <https://dx.doi.org/10.1371/journal.pmed.0010027>. Viitattu 15.7.2021.

Rozin, Paul 2006. The integration of biological, social, cultural and psychological influences on food choice. Teoksessa Richard Shepherd & Monique Raats (toim.) *Psychology of food choice*. Wallingford: CABI, 19–40.

Rumelt, Richard P. 2011. *Good Strategy, Bad Strategy. The Difference and why it matters*. New York: Crown Business.

- Ruokatieto 2013. Mitä on suomalainen ruoka. Ruokatieto yhdistys ry verkkoartikkeli 31.1.2013. <https://www.hyvaasuomesta.fi/ajankohtaista/hyv%C3%A4%C3%A4-suomesta-tiedotteet/mit%C3%A4-suomalainen-ruoka>. Viitattu 6.8.2021.
- Ruokavirasto 2021. Elintarvikevalvonta. Verkkosivu. Päivitetty 29.7.2021. <https://www.ruokavirasto.fi/henkiloasiakkaat/tietoa-elintarvikkeista/valvonta>. Viitattu 19.10.2021.
- Saarinen, Merja, Kaljonen, Minna, Niemi, Jyrki, Antikainen, Riina, Hakala, Kaija, Hartikainen, Hanna, Heikkinen, Jaakko, Joensuu, Katri, Lehtonen, Heikki, Mattila, Tuomas, Nisonen, Sampsa, Ketoja, Elise, Knuuttila, Marja, Regina, Kristiina, Rikkonen, Pasi, Seppälä, Jyri & Varho, Vilja 2019. Ruokavaliomuutoksen vaikutukset ja muutosta tukevat politiikkayhdistelmät: RuokaMinimi-hankkeen loppuraportti. Valtioneuvoston kanslia. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 2019:47. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-287-773-4>. Viitattu 5.4.2021.
- Salmi julkaisuaika tuntematon. Ravintolamestarit AR: Lähituottajat AR-elämys. Verkkosivu. <https://www.salmiplatform.com/2020/11/30/ravintolamestarit-ar/>. Viitattu 21.10.2021.
- Savikko, Riitta, Himanen, Sari, Rimhanen, Karoliina & Mäkinen, Hanna 2013. Ruoan ilmastovaikutukset. Ilmastomuutos ja maaseutu -hankkeen tuottama tietokortti. MTT – Kasvintuotannon tutkimus. <https://www.ilmastoviisas.fi/wp-content/uploads/2013/07/Ruoan-ilmastovaikutukset.pdf?fbclid=IwAR190lhJiRUyVJJtjBzffEhd3NrvVvQofhs7vH1HCIHHAhQsLo2YJwJvVXTA>. Viitattu 21.10.2021.
- Savonia 2021. Yamk-opinnäytetyön loppuvaiheen käytännön ohjeet. Savonia ammattikorkeakoulu. https://moodle.savonia.fi/pluginfile.php/1156603/mod_resource/content/10/yamk_ont_loppuvaiheen_kaytannon_ohjeet2021.pdf. Viitattu 14.9.2021.
- SawoGrow 2019. Gastro Business - Liiketoimintaosaamista Pohjois-Savon ruokamatkailuun. Kehitysyhtiö SavoGrow verkkojulkaisu. http://www.savogrow.fi/kehittamispalvelut/elintarvikekehitys/gastro_business. Viitattu 21.6.2021.
- Shepherd, R. & Sparks, P. 1994. Modelling food choice. Teoksessa H.I.H. MacFie & D.M.H. Thomson (toim.) Measurement of Food Preferences. New York, NY: Springer US, 202–226.
- Shepherd, Richard & Raats, Monique M. 1996. Attitudes and beliefs in food habits. Teoksessa H.J.H. MacFie & Herbert L. Meiselman. Food Choice, Acceptance and Consumption. New York, NY: Springer US, 346–364.
- Shepherd, Richard & Raats, Monique 2006. Psychology of food choice. Wallingford: CABI.
- Sillanpää, Merja 1999. Happamasta Makeaan: Suomalaisen Ruoka- Ja Tapakulttuurin Kehitys. Vantaa: Finfood.
- Sitra 2020. Megatrendit 2020. Vantaa: Erweko. Pdf-tiedosto. Julkaistu tammikuussa 2020. ISBN 978-952-347-146-7. Viitattu 19.11.2020.
- Sitra 2021. Kiertotalouden kiinnostavimmat 2.1 -lista. Verkkosivusto. <https://www.sitra.fi/hankkeet/kiertotalouden-kiinnostavimmat/#kiertotalouden-kiinnostavimmat-2-1-lista>. Viitattu 15.4.2022.
- SLL 2019. Luonnonsuojeluliiton kommentit ilmastolain päivitykseen. Suomen luonnonsuojeluliiton lausunto 9.12.2019. Verkkosivu. <https://www.sll.fi/2019/12/09/luonnonsuojeluliiton-kommentit-ilmastolain-paivitykseen/?cn-reloaded=1>. Viitattu 21.10.2021.

Sobal, Jeffery, Bisogni, Carole A., Devine, Carol M. & Jastran, Margaret 2006. A conceptual model of the food choice process over the life course. Teoksessa Richard Shepherd & Monique Raats (toim.) Psychology of food choice. Wallingford: CABI, 1–18.

Solomon, Michael R., Bamossy, Gary J., Hogg, Margaret K. & Askegaard, Søren 2016. Consumer behaviour: a european perspective. Harlow: Pearson Education Limited.

StartUs 2021. Top 10 Food Technology Trends & Innovations in 2021. Research Blog. <https://www.startus-insights.com/innovators-guide/top-10-food-technology-trends-innovations-in-2021/>. Viitattu 21.10.2021.

Stern, Nicholas 2007. The economics of climate change: The Stern review. Cambridge University Press.

Taanila, Aki 2012a. Kruskal-Wallis testi. Akin menetelmäblogi. Julkaistu 14.4.2012. Päivitetty 26.9.2020. <https://tilastoapu.wordpress.com/2012/04/14/kruskal-wallis-testi/>. Viitattu 13.2.2022.

Taanila, Aki 2012b. Mann-Whitney U -testi. Akin menetelmäblogi. Julkaistu 8.3.2012. Päivitetty 26.9.2020. <https://tilastoapu.wordpress.com/2012/03/08/mann-whitney-u-testi/>. Viitattu 13.2.2022.

Taanila, Aki 2012c. Mittaamisen luotettavuus. Akin menetelmäblogi. Julkaistu 14.3.2012. Päivitetty 31.3.2019. <https://tilastoapu.wordpress.com/tag/reliabiliteetti/>. Viitattu 29.4.2022.

Taanila, Aki 2012d. Muistilista kyselylomakkeen laatijalle. Akin menetelmäblogi. Päivitetty 1.4.2019. Julkaistu 22.3.2012. <https://tilastoapu.wordpress.com/2012/03/22/muistilista-kyselylomakkeen-laatijalle/>. Viitattu 29.4.2022.

Taste Savo 2019. Pohjois-Savon gastronominen strategia. Pdf-tiedosto. <https://www.tastesavo.fi/resources/public/media/Pohjois-Savon%20gastronominen%20strategia%202019.pdf> Viitattu 15.4.2022.

Taste Savo 2020a. European Region of Gastronomy -hankekokonaisuus. Verkkojulkaisu. <https://www.tastesavo.fi/hankkeet>. Viitattu 21.6.2021.

Taste Savo 2020b. Pohjois-Savo ja Kuopion alue on 2020–21 Euroopan maukkain maakunta. Verkkojulkaisu. https://www.tastesavo.fi/erg_2020. Viitattu 21.6.2021.

Taste Savo 2020c. Savolaisuus on makuasia. Lähiruoka ja vastuullisuus. <https://www.tastesavo.fi/savolaisuus-on-makuasia>. Viitattu 21.6.2021.

TEM 2014. Energia- ja ilmastotiekartta 2050 Parlamentaarisen energia- ja ilmastokomitean mietintö 16. päivänä lokakuuta 2014. Energia ja ilmasto 31/2014. Työ- ja elinkeinoministeriön julkaisuja. ISBN 978-952-227-882-1. Viitattu 2.8.2021.

TEM 2015. Yhdessä enemmän - kasvua ja uudistumista Suomen matkailuun. Matkailun tiekartta 2015-2025. Työ- ja elinkeinoministeriö. TEM raportteja 2/2015. Elinkeino- ja innovaatio-osasto 16.1.2015. <https://tem.fi/documents/1410877/2735818/Matkailun+tiekartta+2015-2025.pdf/95521a94-5230-47c2-8dd7-bc7ff5bede04/Matkailun+tiekartta+2015-2025.pdf?t=1464004149000>. Viitattu 31.3.2021.

TEM 2019. Yhdessä enemmän – kestävä kasvua ja uudistumista Suomen matkailuun: Suomen matkailustrategia 2019–2028 ja toimenpiteet 2019–2023. Työ- ja elinkeinoministeriön julkaisuja 2019:60. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-327-472-3>. Viitattu 12.8.2021.

TENK 2013. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012. Helsinki. PDF-tiedosto. https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf. Viitattu 31.3.2021.

Thiele, Leslie P. 2016. Sustainability. Cambridge, UK; Malden, MA: Polity Press.

THL 2017. Kysely1-lomake. FinTerveys 2017. Pdf-tiedosto.

https://thl.fi/documents/10531/3879093/FT17_Kysely1_FIN_paino.pdf/779f1020-cba6-493b-acfb-4fe6f0b7f0c2. Viitattu 19.3.2022.

THL 2021. FinRavinto-tutkimus. Verkkosivu. Päivitetty 14.10.2021. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/finravinto-tutkimus>. Viitattu 16.10.2021.

Tieteen termipankki 2022. Tieteen termipankki 12.2.2022: Filosofia:abduktio.

<https://tieteentermipankki.fi/wiki/Filosofia:abduktio>. Viitattu 12.2.2022.

Tilastokeskus julkaisuaika tuntematon. Survey-tutkimus. Menetelmäkäsitteet. Tietoa tilastoista. Tilastokeskuksen käsite-haku. Verkkosivusto.

https://www.tilastokeskus.fi/meta/kas/survey_tutkimus.html. Viitattu 20.9.2021.

Toikko, Timo & Rantanen, Teemu 2009. Tutkimuksellinen Kehittämistoiminta: Näkökulmia Kehittämisprosessiin, Osallistamiseen Ja Tiedontuotantoon. Tampere: Tampere University Press,: Taju [jakaja].

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Ulkoministeriö julkaisuaika tuntematon. Agenda 2030 – kestävän kehityksen tavoitteet. Kehityspoliittikka ja kehitysyhteistyö. Verkkosivu. <https://um.fi/agenda-2030-kestavan-kehityksen-tavoitteet>. Viitattu 3.8.2021.

Ulkoministeriö 2020. Ruoka ja ilmastonmuutos. Ilmastonmuutos uhkaa ruoantuotantoa. Maailma 2030. Ulkoministeriön globaalikasvatusaineisto kouluille. Verkkojulkaisu. Ulkoministeriön Kehitysviestintä. <https://maailma2030.fi/ilmastonmuutos/ruoka/>. Viitattu 23.11.2020.

Uusitupa, M., Hermansen, K., Savolainen, M. J., Schwab, U., Kolehmainen, M., Brader, L., Mortensen L. S., Cloetens, L., Johansson-Persson, A., Onning, G., Landin-Olsson, M., Herzig, K.-H., Hukkanen, J., Rosqvist, F., Iggman, D., Paananen, J., Pulkki, K. J., Siloaho, M., Dragsted, L., Barri, T., Overvad, K., Bach Knudsen, K. E., Hedemann, M. S., Arner, P., Dahlman, I., Borge, G. I. A., Baardseth, P., Ulven, S. M., Gunnarsdottir, I., Jonsdottir, S., Thorsdottir, I., Oresic, Poutanen, M. K. S., Riserus, U. & Akesson B. 2013. Effects of an isocaloric healthy Nordic diet on insulin sensitivity, lipid profile and inflammation markers in metabolic syndrome – a randomized study (SYSDIET). *Journal of Internal Medicine* 274, 52–66. <https://doi.org/10.1111/joim.12044>. Viitattu 17.9.2021.

Vaara, Matti 2015. Luonnonmarjojen käyttö kotitalouksissa ja teollisuudessa. Teoksessa Salo, K. toim. Metsä: Monikäyttö ja Ekosysteemipalvelut. Helsinki: Luonnonvarakeskus LUKE.

Vainikka, Pasi 2021. Solar Foods vauhdittaa ilmastoystävällisen proteiinin tuotantoa Ilmastorahasto oy:n rahoituksella. Solar Foods 8.4.2021. <https://solarfoods.fi/our-news/solar-foods-vauhdittaa-ilmastoystavallisen-proteiinin-tuotantoa-ilmastorahasto-oy-n-rahoituksella/>. Viitattu 21.10.2021.

Valio 2021. Globaalit ruokatrendit 2021 – mihin olemme matkalla? Valiojengin artikkeli 23.4.2021. <https://www.valio.fi/yritys/artikkelit/globaalit-ruokatrendit-2021/>. Viitattu 17.4.2022.

Valsta, Liisa, Kaartinen, Niina, Tapanainen, Heli, Männistö, Satu & Sääksjärvi, Katri 2018. Ravitsemus Suomessa: FinRavinto 2017 -tutkimus. THL Raportti 12/2018. Helsinki: Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-238-3>. Viitattu 5.4.2021.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014. Terveyttä ruoasta! Suomalaiset ravitsemussuosituks 2014. Verkkojulkaisu. Helsinki: Evira. ISBN 978-952-453-801-5. Viitattu 5.4.2021.

Vilkka, Hanna 2021. Tutki ja kehitä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Virtanen, Yrjö, Kurppa, Sirpa, Saarinen, Merja, Katajajuuri, Juha-Matti, Usva, Kirsi, Mäenpää, Ilmo, Mäkelä, Johanna, Grönroos, Juha & Nissinen, Ari 2011. Carbon footprint of food – approaches from national input–output statistics and a LCA of a food portion. *Journal of Cleaner Production* 19 (16), 1849–1856. <https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2011.07.001>. Viitattu 5.4.2021.

Visit Finland 2019. Matkailu vientialana infograafi 2019. Pdf-tiedosto. <https://www.businessfinland.fi/494339/globalassets/julkaisut/visit-finland/tutkimukset/2020/2019-matkailu-vientialana-infograafi.pdf>. Viitattu 15.7.2021.

Visit Finland 2020. Matkailutilinpito. Matkailun talous- ja työllisyysvaikutukset 2018–2019. Visit Finland tutkimuksia. Helsinki: Business Finland, Visit Finland.

Voutilainen, Eeva, Mutanen, Marja & Fogelholm, Mikael 2015. Ravitsemustaito. Helsinki: Sanoma Pro.

Vuorinen, Tero 2013. Strategiakirja: 20 työkalua. Helsinki: Talentum.

William Reed 2019. The World's 50 Best Restaurants. Verkkosivu. <https://www.theworlds50best.com/list/1-50>. Viitattu 9.8.2021.

Willett, Walter, Rockström, Johan, Loken, Brent, Springmann, Marco, Lang, Tim, Vermeulen, Sonja, Garnett, Tara, Tilman, David, DeClerck, Fabrice, Wood, Amanda, Jonell, Malin, Clark, Michael, Gordon, Line J, Fanzo, Jessica, Hawkes, Corinna, Zurayk, Rami, Rivera, Juan A, De Vries, Wim, Majele Sibanda, Lindiwe, Afshin, Ashkan, Chaudhary, Abhishek, Herrero, Mario, Agustina, Rina, Branca, Francesco, Lartey, Anna, Fan, Shenggen, Crona, Beatrice, Fox, Elizabeth, Bignet, Victoria, Troell, Max, Lindahl, Therese, Singh, Sudhvir, Cornell, Sarah E., Srinath Reddy, K., Narain, Sunita, Nishtar, Sania & Murray, Christopher J. L. 2019. Food in the Anthropocene: The EAT–Lancet Commission on Healthy Diets from Sustainable Food Systems. *The Lancet (British Edition)* 393 (10170), 447–492. [https://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)31788-4](https://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31788-4). Viitattu 20.9.2021.

Wilson, Thomas M. 2006. Food, drink and identity in Europe. Amsterdam; New York, NY: Rodopi.

World Tourism Organization and International Transport Forum 2019. Transport-related CO2 Emissions of the Tourism Sector – Modelling Results. Madrid: UNWTO. <https://doi.org/10.18111/9789284416660>. Viitattu 15.7.2021.

WWF 2020. Living Planet Report 2020 - Bending the curve of biodiversity loss. Almond, R.E.A., Grooten M. and Petersen, T. (Eds). WWF, Gland, Switzerland. Pdf-tiedosto. https://www.icriforum.org/wp-content/uploads/2020/09/LPR20_Full_report.pdf. Viitattu 15.7.2021.

YK julkaisuaika tuntematon. The 17 goals. United Nations. Department of Economic and Social Affairs. Sustainable Development. <https://sdgs.un.org/goals>. Viitattu 3.8.2021.

Ympäristöministeriö julkaisuaika tuntematon. Mitä on kestävä kehitys? Verkkosivu. <https://ym.fi/mita-on-kestava-kehitys>. Viitattu 3.8.2021.

LIITE 1: SAATEKIRJE



Arvoisa Ravintola X:n asiakas.

Tämä lomake liittyy opinnäytetyöhöni, jossa selvitetään ravintola-asiakkaan ostokäyttäytymiseen liittyviä seikkoja. Tutkimus toteutetaan yhteistyössä Gastro Business -hankkeen kanssa, osana European Region of Gastronomy Kuopio -kokonaisuutta. Tuloksia hyödynnetään pohjoismaisen ruoan tarjonnan kehittämisessä.

Kaikkia vastauksia käsitellään nimettöminä ja luottamuksellisesti. Tuloksia analysoidaan ravintolaa koskevinä keskiarvolukuina, joten yksittäiset vastaukset eivät erotu. Lomakkeeseen vastaamiseen menee noin 5-10 minuuttia. Toivon että vastaatte kysymyksiin parhaan tietämyksenne mukaan.

Kiitoksena kyselyyn vastaamisesta teillä on mahdollisuus osallistua pohjoissavolaisten pientuottajien herkuista koostetun lähituotekassin arvontaan jättämällä yhteystietonne alla (vasemmalla) olevan qr-koodin kautta. Mahdolliset yhteystiedot kerätään erillään lomakkeesta eikä henkilötietoja näin voida yhdistää vastauksiin. Arvonta suoritetaan 9.11.2021 ja voittajalle ilmoitetaan asiasta henkilökohtaisesti. Kerättyjä yhteystietoja käytetään vain arvonnassa, jonka jälkeen ne hävitetään.

Suuri kiitos ajastanne ja mukavaa päivän jatkoa. Mikäli teillä herää kysyttävää tähän tutkimukseen liittyen, voitte olla minuun yhteydessä.

Iloisin syysterveisin,

Tanja Niemi

tanja.niemi2@edu.savonia.fi

Savonia AMK Wellness-palveluliiketoiminnan johtaminen (restonomi YAMK)

Yhteystietojen jättäminen arvontaa varten:



Lisätietoa European Region of Gastronomy
Kuopio 2020-2021 -tunnustuksesta:



LIITE 2: KYSELYLOMAKE

Vastaajan taustatiedot

Sukupuoli

- Nainen
 Mies
 Muu
 En halua vastata

Ikä _____ vuotta

Tämänhetkinen asuinkunta

Pääsääntöinen ammattiryhmä (valitse yksi)

- Töissä tai yrittäjä (sis. palkaton työskentely perheyrittäjä, oppisopimuskoulutus ja palkallinen työharjoittelu)
 Työtön
 Opiskelija tai palkattomassa työharjoittelussa
 Eläkkeellä
 Perhevapaalla tai kotiäiti/-isä
 Muu

Koulutustaso (valitse ylin suoritettu taso)

- Peruskoulu/kansakoulu
 Lukio/ammattikoulu/ammattiopisto
 Alempi korkeakoulututkinto
 Ylempi korkeakoulututkinto/tutkijataso

Tällä kertaa söin

- Lounasta
 Päivällistä
 Pelkän jälkiruoan
 En syönyt

Montako henkilöä ruokailuseurueessasi oli tänään (itsesi mukaan lukien)? _____ hlö

Ruokailin (valitse sopivin vaihtoehto, voit valita useamman)

- Yksin
 Puolisoni kanssa
 Treffeillä
 Ystävien/tuttavien kanssa
 Perheeni/sukulaisten kanssa
 Työporukalla
 En halua vastata

Minkä annoksen söit täällä tänään?

Missä yleensä syöt viikonpäivinä ("työpäivinä") lounasta?

- En syö lounasta
 Vien omat eväät töihin/kouluun
 Kotona
 Ravintolassa
 Työpaikan tai koulun lounasravintolassa
 Jossain muualla

Mitä kaikkia seuraavista yleensä syöt päivän aikana (voit valita useamman vaihtoehdon)

- Aamiainen
 Välipala aamupäivällä
 Lounas
 Välipala iltapäivällä
 Päivällinen
 Iltapala

Miten arvioisit seuraavien asioiden vaikutusta ostopäätöksiä tehdessäsi? Arvioi jokaista kohtaa asteikolla ei koskaan - usein.

	Ei koskaan	Harvoin	Silloin tällöin	Melko usein	Usein
Hinta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tekee elämästäni helpompaa (ajansäästö/mukavuus)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Laatu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hyvinvoinnin edistäminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kestävä kehitys	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lähellä tuotettu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tutun henkilön suositus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Brändi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Arvostelut verkossa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Myyjän suositus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Se on suosittu - minäkin haluan kokeilla	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Heräteostos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mainos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Joku muu, mikä? _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Miten arvioisit seuraavien asioiden vaikutusta yleensä ravintolaa valitessasi? Arvioi jokaista kohtaa asteikolla ei koskaan - usein.

	Ei koskaan	Harvoin	Silloin tällöin	Melko usein	Usein
Mielestäni hinta-laatu suhde on kohdillaan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ravintolaan on sijainniltaan helppo tulla	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ruoka- ja juomatuotteiden laatu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Terveyden edistäminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tutun henkilön suositus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Menen tuttuun ravintolaan, aiempia positiivisia kokemuksia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Seurueeni toive	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

JATKUU TOISELLA PUOLELLA ----->

	Ei koskaan	Harvoin	Silloin tällöin	Melko usein	Usein
Ravintolasta saa lähiruokaa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haluan tukea paikallista yritystä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Monipuolinen valikoima	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kestävä kehitys otettu huomioon toiminnassa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Se on suosittu - minäkin haluan kokeilla	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Selailen ruokalistoja netissä ja valitsen miellyttävimmän	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mainos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Joku muu, mikä? _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Miten seuraavat väittämät kuvaavat, miksi päädyit tulemaan tähän ravintolaan tänään? Arvioi jokaista kohtaa asteikolla täysin eri mieltä - täysin samaa mieltä.

	Täysin eri mieltä	Osittain eri mieltä	Neutraali	Osittain samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Mielestäni hinta-laatu suhde on kohdillaan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ravintolaan on sijainniltaan helppo tulla	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mielestäni ruoka- ja juomatuotteet ovat laadukkaita	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Terveysten edistäminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Säästän aikaa, koska ei tarvitse itse valmistaa ruokaa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aiempi positiivinen kokemus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Seurueeni halusi tulla tänne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tuttuni työskentelee ravintolassa/miellyttävä henkilökunta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Näin ravintolan sattumalta ja päätin hetken mielojohteesta tulla ruokailemaan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ravintola käyttää paljon lähiruokaa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Seuraan aktiivisesti yrityksen somea ja haluan sen takia käyttää heidän palveluitaan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tutustuin ruokalistaan etukäteen ja se houkutteli tulemaan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mielestäni ravintolan ilmapiiri on miellyttävä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Joku muu, mikä? _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Miksi valitsit juuri tämän annoksen, jonka söit tänään? Arvioi jokaista väittämää asteikolla täysin eri mieltä - täysin samaa mieltä.

	Täysin eri mieltä	Osittain eri mieltä	Neutraali	Osittain samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Se on sopivan hintainen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Se vaikutti laadukkaalta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Se edistää terveyttäni	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aiempi positiivinen kokemus samantyyppisestä annoksesta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Halusin tehdä hyvän vaikutuksen seurueeni jäsenen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Henkilökunnan suositus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Se sopii mielestäni tähän sosiaaliseen tilanteeseen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ruokavalio, jota noudatan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Joku muu, mikä? _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Noudatanko jotain tiettyä ruokavaliota? En Kyllä, noudatan _____ ruokavaliota En halua vastata

European Region of Gastronomy - tunnustus vaikutti positiivisesti päätökseesi tulla tähän ravintolaan tänään?

Täysin eri mieltä	Osittain eri mieltä	Neutraali	Osittain samaa mieltä	Täysin samaa mieltä	En tunne hanketta lainkaan
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Kuuaile omin sanoin alla oleville viivoille, mitä mielestäsi on pohjoismainen ruokavalio.

(tilaa ravintolakohtaiselle kysymykselle)

Kiitos!