

Kun terveellinen ja kestävä kohtaavat arjen valinnat – Mitä kyselyt todella kertovat kuluttajien ruokavalinnoista?

16.2.2026

Uusissa kansallisissa ravitsemussuosituksissa terveyden edistäminen ja ympäristövaikutusten vähentäminen kytketään aiempaa tiiviimmin toisiinsa. Suosituksia on tarkoitus hyödyntää terveydenhuollossa, ruokapalveluiden ateriasuunnittelussa, elintarvikkeiden tuotekehityksessä ja viestinnässä sekä ravitsemusopetuksessa ja -kasvatuksessa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta & Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2024). Kun kriteeristö laajenee ravitsemuksesta myös kestävyyteen, hyvän ja terveyttä edistävän ruokavalinnan perustelut monimutkaistuvat ja ruoka-alan toimijoiden tehtävä muuttuu vaikeammaksi: miten kertoa terveellisistä ja kestävistä ruokavalintaratkaisuista niin, että ne tuntuvat kuluttajasta ymmärrettäviltä ja kiinnostavilta.

Kyselytutkimuksilla käsitystä kuluttajien ruokavalinnoista

Kuluttajien ruokatottumuksia tutkitaan usein itsearviointiin perustuvilla ruokavaliokyselyillä, jotka mahdollistavat laajojen aineistojen keruun kustannustehokkaasti. Menetelmiin liittyy kuitenkin systemaattisia mittausvirheitä, erityisesti muistamiseen ja annoskokojen arviointiin liittyen. Lisäksi ruokaan kytkeytyvät sosiaaliset normit ja käsitykset ”hyvästä” ja ”huonosta” ruoasta voivat ohjata vastaamista sosiaalisesti hyväksyttävämpään suuntaan. Tätä ilmiötä kutsutaan sosiaalisen toivottavuuden ja sosiaalisen hyväksynnän harhoiksi, ja niiden on osoitettu heikentävän erityisesti pitkän aikavälin ruokavaliokyselyiden luotettavuutta

(Hébert ym., 1997).

Erityisen vaikea tehtävä kyselyyn vastaajille on annosmäärien arviointi. Yksilöiden annoskoot vaihtelevat, ja arkiseen syömiseen sisältyy usein epäsäännöllisiä välipaloja, jotka unohtuvat helposti raportoitaessa. Aliraportointi ei jakaudu satunnaisesti, vaan painottuu tiettyihin väestöryhmiin ja ruokatyyppeihin. Sen on todettu olevan yleisempää ylipainoisilla ja lihavilla henkilöillä, ja lisäksi elintarvikkeet, joihin liitetään kielteinen terveysmielikuva (esimerkiksi runsasrasvaiset ja sokeripitoiset tuotteet), jäävät herkemmin raportoimatta kuin myönteisen terveysmielikuvan omaavat tuotteet, kuten hedelmät ja vihannekset (Livingstone & Black, 1998).

Itse raportoituun ruoankulutukseen ja energiansaannin arviointiin liittyy merkittäviä mittausvirheitä, minkä vuoksi niiden tulkinta vaatii erityistä varovaisuutta. Tutkimuskirjallisuus osoittaa, että itse raportoitu energiansaanti ei yleensä vastaa todellista energiansaantia, eikä sitä tule käyttää sellaisenaan energiansaannin tason arviointiin. Aineistot voivat kuitenkin tarjota arvokasta tietoa ruokavalion rakenteesta, ruokarytmistä ja ruokavalion laadusta, kun analyysi, tulkinta ja raportointi tehdään mittausrajoitteet tunnistaen ja asianmukaisia korjaus- ja analyysimenetelmiä hyödyntäen (Subar ym., 2015).

Tästä syystä kysymysten asettelu vaikuttaa suoraan siihen, millaista tutkimustietoa kyselyaineistosta saadaan. Tarkkojen annosmäärien pyytäminen lisää usein epätarkkuutta verrattuna kysymyksiin, jotka kuvaavat valintoja, toistuvuutta ja ruokavalion painotuksia. Samalla tutkimuksessa korostuu vertailukelpoisuus: jos ilmiötä mitataan kovin eri tavoin kuin aiemmissa tutkimuksissa, tulosten kytkeytyminen olemassa olevaan tutkimusnäyttöön vaikeutuu. Siksi kyselytutkimuksia tulee rakentaa niin, että ne ovat linjassa aiemmin käytettyjen, jo validoitujen mittareiden kanssa.



Kuva 1. Ruokavalintojen kysymykset ovat keskiössä KURU-hankkeessa (kuva: Matti Leppälehto, luotu ChatGPT 5.2-tekoälyllä).

Mittaamishaasteista kohti kuluttajan näkökulmaa

Edellä kuvattujen mittaamishaasteiden vuoksi KURU – kohti uutta kestävää ja terveellistä ruokakulttuuria -hankkeessa on valittu lähestymistavaksi tilannepohjainen verkkokysely, jossa vastaaja tekee valintoja kuvitteellisessa lounastilanteessa. Keskiössä ovat kuluttajien omat käsitykset: mitkä valinnat koetaan samanaikaisesti maukkaiksi sekä itselle ja ympäristölle hyviksi?

Taustalla on myös mielikuviin liittyvä kysymys, joka nousee esiin toistuvasti arkisessa ruokapuheessa: epäterveellinen mielletään helposti maukkaaksi, ja terveelliseen tai kestävään liitetään luopumista (Aschemann-Witzel, 2015; Paakki ym., 2022). KURU-hankkeessa kysymme, missä kohdin tätä asetelmaa voisi haastaa ja millaiset valinnat näyttäytyvät ihmisille samaan aikaan houkuttelevina sekä terveellisinä että kestävinä. Tässä puhutaan käytännössä mielikuvien vahvistamisesta ja siitä, millaisilla sanoilla ja konkreettisilla esimerkeillä muutos tuntuu realistiselta myös niille kuluttajille, joille terveellinen tai kestävä on valmiiksi latautunut sana.

Lisäksi tarkastellaan, missä kohdin ihmisten omat käsitykset terveellisestä ja kestävästä ovat samansuuntaisia suositusten ja tutkimuksessa käytettävien kriteerien kanssa, ja missä kohdin ne poikkeavat. Jos tällaisia kohtia pystytään tunnistamaan, niistä pyritään muokkaamaan käyttökelpoisia keinoja sekä viestinnässä että käytännön ratkaisuissa, jotka tukevat kuluttajia ja alueen ruoka-alan toimijoita.

Artikkeli on kirjoitettu osana Euroopan unionin osarahoittamaa ”KURU” (EAKR 81751) -hanketta

Matti Leppälehto
Insinööri (AMK), Bio- ja elintarviketekniikka
SEAM

Kirjoittaja toimii projektipäällikkönä KURU-ryhmähankkeen SEAMKin toteuttamassa osahankkeessa. KURU on Euroopan unionin osarahoittama ryhmähanke, jonka muut toteuttajat ovat Turun yliopisto ja Vaasan yliopisto.

Terhi Junkkari
ETT, tutkijayliopettaja
ORCID 0000-0001-8816-7312
SEAMK

Lähteet

Aschemann-Witzel, J. (2015). Consumer perception and trends about health and sustainability: Trade-offs and synergies of two pivotal issues. *Current Opinion in Food Science, 3*, 6–10. https://doi.org/10.1016/j.cofs.2014.08.002

Hebert, J. R., Ma, Y., Clemow, L., Ockene, I. S., Saperia, G., Stanek, E. J., Merriam, P. A., & Ockene, J. K. (1997). Gender differences in social desirability and social approval bias in dietary self-report. *American Journal of Epidemiology, 146(12)*, 1046–1055. https://doi.org/10.1093/oxfordjournals.aje.a009233

Livingstone, M. B. E., & Black, A. E. (1998). Assessing dietary intake: Who, what and why of under-reporting. *Nutrition Research Reviews, 11(2)*, 231–253. https://doi.org/10.1079/NRR19980017

Paakki, M., Kantola, M., Junkkari, T., Arjanne, L., Luomala, H. & Hopia, A. (2022). “Unhealthy = Tasty”: How Does It Affect Consumers’ (Un)Healthy Food Expectations? *Foods*, *11*(19), 3139. https://doi.org/10.3390/foods11193139

Subar, A. F., Freedman, L. S., Tooze, J. A., Kirkpatrick, S. I., Boushey, C., Neuhouser, M. L., Thompson, F. E., Potischman, N., Guenther, P. M., Tarasuk, V., Reedy, J., & Krebs-Smith, S. M. (2015). Addressing current criticism regarding the value of self-report dietary data. *The Journal of Nutrition, 145(12)*, 2639–2645. https://doi.org/10.3945/jn.115.219634

Valtion ravitsemusneuvottelukunta & Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2024). Kestävää terveyttä ruoasta – kansalliset ravitsemussuositukset 2024 (OHJAUS 10/2024). Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. *http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-408-405-5*