

Mitä terveelliset ja kestävät ruokavalinnat kuluttajalle tarkoittavat?

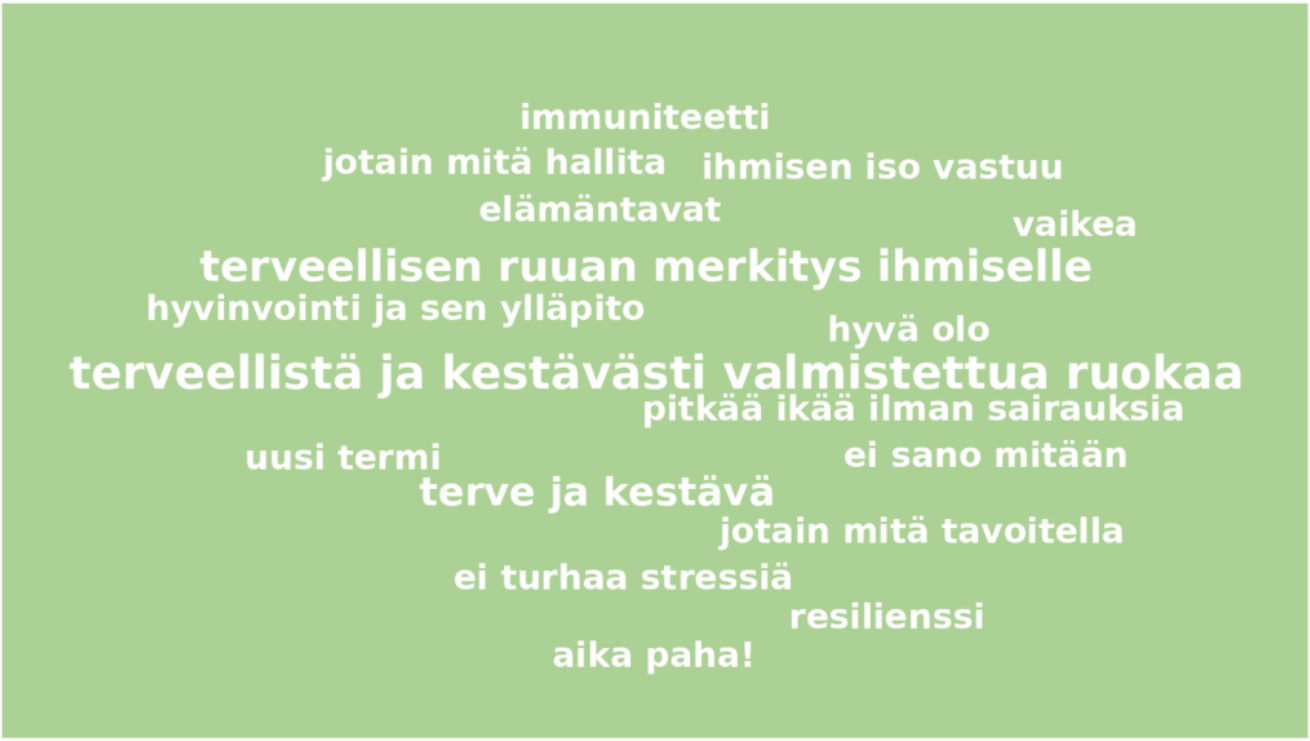
20.4.2026

Kuluttajien ruokavalintoja tutkitaan usein erilaisilla kyselyillä. Näihin liittyy olennainen kysymys: miten kyselyyn vastaaja tulkitsee sanoja, joilla tutkittavia ilmiötä kuvataan? Tässä artikkelissa tarkastellaan erityisesti sitä, miten käsitteiden tulkinnat muovaavat kyselyissä saatavaa tietoa ja miten sama termi voi ohjata ajatukset eri suuntiin.

Asiantuntijapuheessa ”terveyskestävät ruokavalinnat” voivat näyttäytyä täsmällisenä käsitteenä, joka sitoo yhteen ihmisen ja planeetan terveyden. Sama sana saattaa tarkoittaa yhdelle innostavaa elämäntapamuutosta ja toiselle vierasta kapulakieltä. Termi voi siis jää helposti eri tavoin tulkituksi. Jotta voimme ymmärtää ruokakulttuuriin liittyviä jännitteitä, meidän olisi hyvä pysähtyä tarkastelemaan tätä määritelmien ja mielikuvien kirjoa.

Palaute kuluttajilta paljastaa yhdyssanatermin monitulkintaisuutta

KURU-hanke jalkautui alkuvuodesta 2026 SEAMKin hankemessuille sekä Seinäjoen Ideaparkkiin SEAMK Parkissa -tapahtumaan kysymään suoraan eteläpohjalaisilta: Mitä sinulle tulee mieleen sanasta terveyskestävyys?



Kuluttajien ajatuksia terveyskestävyys-termistä sanapilvessä (kuva: Matti Leppälehto, luotu ChatGPT 5.2-tekoälyllä).

Vastaukset olivat ajatuksia herättäviä. Osa vastaajista tavoitti heti termin ytimen, määritellen sen terveellisesti ja ympäristöystävällisesti tuotetuksi ruoaksi. Siinä missä termiä tulkittiin joissain vastauksissa ympäristö- ja terveysperusteiden kautta, monen vastaajan mielessä sana yhdistyi yllättävän usein omaan fyysiseen jaksamiseen, stressinhallintaan tai ”resilienssiin”. Osa yhdisti termin suoraan tuotantotapaan, osa taas koki uuden yhdyssanan vieraana ja vaikeana.

Kommenteissa näkyi samaan aikaan termin ymmärrettävyys ja tulkintojen hajonta. Termiä pidettiin sekä “terveellisenä ja kestävästi valmistettuna ruokana” että toisaalta “immuniteettina”, “hyvänä olona fyysisesti ja henkisesti” ja jopa täysin vieraana “ei sano mitään”, “uusi termi”.

Kuluttajilta saatu palaute osoittaa konkreettisesti, että yhteisen kielen löytäminen voi olla yksi ruokakulttuuriimme liittyvän viestinnän merkittävistä haasteista. Jos kestävyys tarkoittaa tutkijalle eri asiaa kuin kuluttajalle, viesti ei osu välttämättä samaan kohtaan.

Kun huoli on kaukana, mutta nälkä lähellä

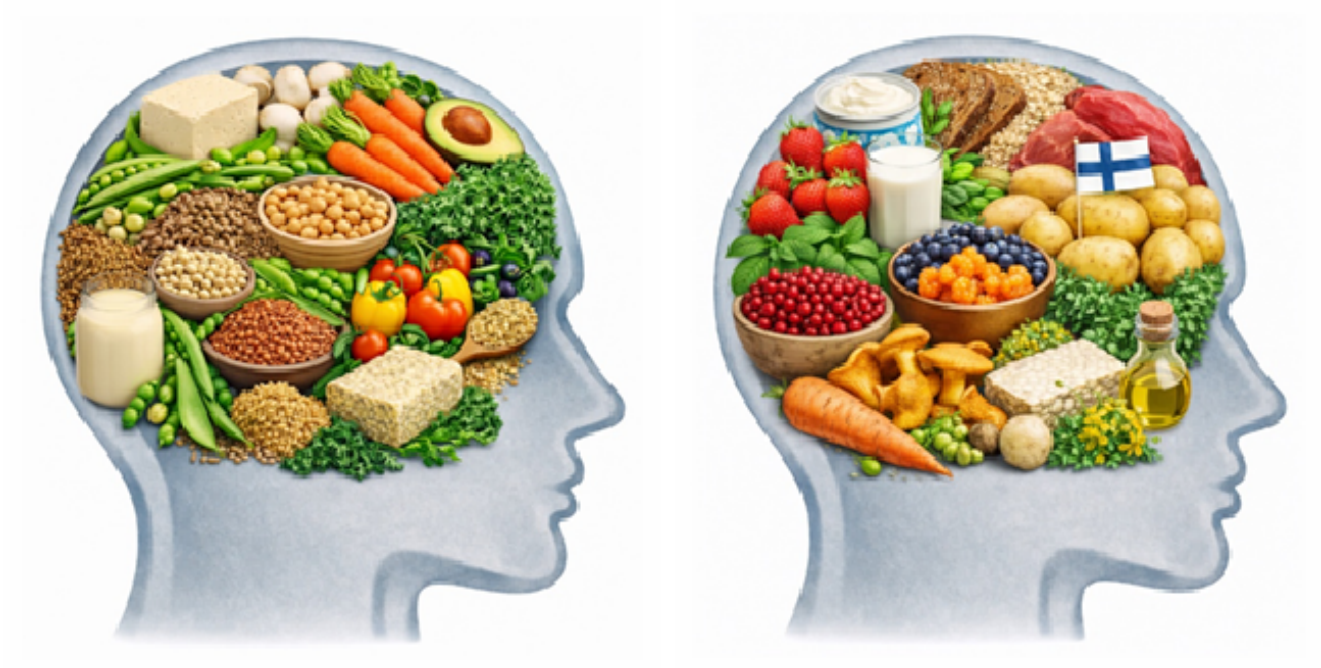
Tapahtumissa näkyi, että suhtautuminen ”terveyskestävyys”-termiin vaihteli. Yksi tapa jäsentää eroa on erottaa käsitteisiin nojaava tulkinta ja arkilähtöinen tulkinta. Käsitteisiin nojaavassa tulkinnassa “terveyskestävyys” yhdistyy suoraan ympäristö- ja terveysperusteisiin. Arkilähtöisessä tulkinnassa sama sana kytkeytyy omaan jaksamiseen, tuttuun ruoan alkuperään tai siihen, mikä tuntuu mahdolliselta arjessa.

Toinen tapa ymmärtää tätä eroa on psykologinen etäisyys: mitä kaukaisemmalta ja abstraktimmalta asia tuntuu, sitä vaikeampi se on liittää konkreettiseen valintatilanteeseen, ellei sitä avata esimerkein ja kontekstilla (Spence et al., 2012). Ilmasto ja globaali kestävyyskriisi voivat näyttäytyä “kaukana”.

Ruokavalinnat tehdään arjen tilanteissa tässä ja nyt. Siksi “terveyskestävyys” voi toimia osalle luontevana tiivistelmänä, mutta osalle se tarvitsee avauksen ja konkreettisen esimerkin, jotta se kytkeytyy arjen valintatilanteisiin.

Kestävyyskäsitteet arjessa: mistä oikeastaan puhutaan?

Aiemmin mainittujen tapahtumien keskusteluissa kestävyys kytkeytyi myös sosiaaliseen kestävyyteen: kotimaisuuteen, lähiruokaan, omavaraisuuteen ja kokonaisturvallisuuteen. Perustelut voivat liittyä tällöin alueen elinvoimaan ja huoltovarmuuteen. Myös kansallisissa ravitsemussuosituksissa huoltovarmuus ja omavaraisuus tunnistetaan osaksi ruokajärjestelmän kestävyyttä, ja lähiruoan yhteys paikalliseen huoltovarmuuteen tuodaan esiin (Valtion ravitsemusneuvottelukunta & Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2024, s. 85, 88). Nämä painotukset eivät aina osu yksi yhteen ilmasto- tai luontomittareilla tuotettujen arvioiden kanssa. Tämä korostaa sitä, että kestävyys on monitulkintainen käsite, jolla on myös yhteiskunnallinen ja paikallinen ulottuvuus (Valtion ravitsemusneuvottelukunta & Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2024, s. 86).



Terveyskestävät ruokavalinnat – sama termi, vaihtelevat mielikuvat (kuva: Matti Leppälehto, luotu ChatGPT 5.2-tekoälyllä).

Terveyden edistämisen ja ympäristön suojelemisen näkökulmasta kyse on yhteisestä kielestä ja arjen toimivuudesta. Kun kestävyys ja terveellisyys ymmärretään eri tavoin, keskustelu ajautuu helposti ohi toisistaan ja viesti tavoittaa herkimmin ne, joille teema on jo valmiiksi tuttu. Siksi on tärkeää ymmärtää, mikä ihmisten ruokavalintoja todella ohjaa ja miten he suhtautuvat käytettyihin termeihin. KURU-hankkeessa olennaista onkin tunnistaa, millä ehdoilla terveelliset ja kestävästi tuotetut valinnat voivat näyttäytyä nautinnollisina ruokailukokemuksina ja miten tästä voidaan viestiä uskottavasti eri kuluttajaryhmille.

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

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

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

Spence, A., Poortinga, W., & Pidgeon, N. (2012). *The psychological distance of climate change. Risk Analysis*, 32(6), 957–972. https://doi.org/10.1111/j.1539-6924.2011.01695.x

Valtion ravitsemusneuvottelukunta, & Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2024). *Kestävää terveyttä ruoasta – kansalliset ravitsemussuositukset 2024*. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. https://www.julkari.fi/items/ccee5af9-43c2-473f-993b-fd28c3f2fc17