

Ohjaavatko pakkausten terveysmerkinnät kuluttajia hyviin ostopäätöksiin?

9.4.2025

Elintarvikepakkausten etupuolen terveysmerkinnät (Front-of-Pack-Label, FOPL) ovat viime vuosina nousseet merkittäväksi keinoksi edistää terveellisempiä ruokavalintoja. Suomessa tunnetuin esimerkki tällaisesta merkinnästä on 2000-luvun alussa lanseerattu Sydänmerkki, jonka tunnistaa yli 90 % suomalaisista kuluttajista (Hietalahti, 2025). Tutkimusten mukaan nämä merkinnät auttavat kuluttajia tunnistamaan terveellisempiä tuotteita, mutta niiden todellinen vaikutus ostokäyttäytymiseen ja kuluttajien ruokavalioon on kuitenkin osoittautunut rajallisemmaksi kuin usein oletetaan (Kelly ym., 2024; Ikonen ym., 2020).

Merkinnät ohjaavat, mutta voivat myös harhauttaa

Selkeät ja visuaalisesti erottuvat merkinnät, kuten liikennevalot ja erilaiset terveysmerkit, parantavat kuluttajien ymmärrystä tuotteiden terveellisyydestä ja ohjaavat usein tekemään parempia valintoja. Tällaiset tulkitsevat merkinnät ovat osoittautuneet tehokkaammiksi valintapäätösten ohjaajiksi kuin pelkkä ravintosisältötietojen numeerinen esittäminen (Kelly ym., 2024; Ikonen ym., 2020).

Samalla on kuitenkin havaittu, että merkinnät voivat myös harhauttaa kuluttajia. Ne voivat johtaa ns. “halo-efektiin”, tarkoittaen, että kuluttajat voivat tulkita yksittäiset terveysväittämät tai ravintoainekohtaiset merkinnät liian myönteisesti. Tämä saa heidät pitämään epäterveellisiä tuotteita todellista terveellisempinä ja johtaa

niiden lisääntyneeseen kulutukseen (Ikonen ym., 2020). Terveysmerkintöjen tulee siis olla huolellisesti suunniteltuja ja helposti ymmärrettäviä kuluttajille.

Terveellisyyden ymmärtäminen ei aina johda terveelliseen ostamiseen

Vaikka kuluttajat tunnistavat terveelliset tuotteet aiempaa paremmin terveysmerkintöjen ansiosta, tämä tieto ei aina johda terveellisempiin valintoihin tai epäterveellisten tuotteiden kulutuksen vähenemiseen. Yksi syy tähän saattaa olla oletus, että terveellinen tuote maistuu huonommalta, jolloin merkinnät voivat yllättäen vähentää tuotteen houkuttelevuutta. Tämä makumielikuva voi heikentää merkintöjen vaikutusta erityisesti herkuttelutuotteiden kohdalla. Etenkin tulkitsevat ja visuaaliset merkinnät, kuten liikennevalot ja Sydänmerkki, voivat vaikuttaa kielteisesti kuluttajien makukokemuksiin ja tuotteen houkuttelevuuteen, mikä heikentää niiden tehoa terveyden edistämisessä (Ikonen ym., 2020; Kelly ym., 2024).

Ongelmana yhtenäisten kansainvälisen standardien puute

Terveysmerkintäjärjestelmien tehokkuutta heikentää nykyinen kansainvälisten standardien puute. Erilaiset kulttuuriset, lainsäädännölliset ja poliittiset tekijät vaikuttavat siihen, miten hyvin merkintäjärjestelmät toimivat eri maissa. Yhtenäisen ja selkeän kansainvälisen standardin puuttuminen voi aiheuttaa hämmennystä kuluttajissa ja rajoittaa merkintöjen vaikuttavuutta kokonaisuutena (Kelly ym., 2024; Ikonen ym., 2020).

Pakkausten etupuolen terveysmerkinnät ovat lupaava, mutta eivät ongelmaton väline terveellisemmän syömisen edistämisessä. Järjestelmien suunnittelussa tulisi suosia yksinkertaisia, visuaalisesti selkeitä ja tulkintaa ohjaavia ratkaisuja. Samalla on kuitenkin tärkeää tiedostaa merkintöjen mahdolliset harhaanjohtavat vaikutukset ja pyrkiä minimoimaan niitä esimerkiksi kuluttajavalistuksella ja -viestinnällä. Yhtenäisten kansainvälisten käytäntöjen kehittäminen ja kuluttajien tietoisuuden lisääminen merkintöjen tarkoituksesta ja tulkinnasta ovat avaintekijöitä, jotka voivat lisätä merkintöjen vaikuttavuutta ja auttaa kuluttajia tekemään aidosti terveellisempiä valintoja.

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

Lähteet

Hietalahti, E. (3.2.2025). *70 vuotta suomalaisten ruokapöydissä*. Sydänliitto. https://sydan.fi/artikkeli/70-vuotta-suomalaisten-ruokapoydissa/

Ikonen, I., Sotgiu, F., Aydinli, A., & Verlegh, P. W. J. (2020). Consumer effects of front-of-package nutrition

labeling: an interdisciplinary meta-analysis. *Journal of the Academy of Marketing Science*, *48*(3), 360–383. https://doi.org/10.1007/s11747-019-00663-9

Kelly, B., Ng, S. H., Carrad, A., & Pettigrew, S. (2024). The Potential Effectiveness of Front-of-Pack Nutrition Labeling for Improving Population Diets. *Annual Review of Nutrition*, *44*, 405–440. https://doi.org/10.1146/annurev-nutr-011224-030917