

Onko terveellinen ja kestävä maukasta?

KURU – kohti uutta kestävää ja terveellistä ruokakulttuuria

4.9.2026

Kauhajoen ruokamessut

Saska Tuomasjukka

Erikoistutkija, FT

Ravitsemus- ja ruokatutkimuskeskus, Turun yliopisto



Euroopan unionin
osarahoittama



SEAMK

Kokonaisuus

- 3-vuotinen yhteistyöhanke 2025-2028
 - Turun yliopisto
 - Vaasan yliopisto
 - Seinäjoen ammattikorkeakoulu

TP1 Projektikoordinaatio

TP2

Suomaisen ruokavalion
terveyskestävyys
ja kuluttaja-
segmenttien
tunnistaminen

Ruoan
valintamotiivit,
terveellisyys-,
kestävyys-, ja
maukkaus-
uskomukset

*Verkkokysely ja
SHED-indeksi*

TP3

Uusien
ruokauskomusten
juurruttaminen

Psykologinen
omistajuuden
aktivointi,
salaattikäsitykset ja
valinta-
käyttäytyminen

Verkkokysely

*Laboratorio-
tutkimukset*

Menetelmäkehitys

TP4

Uusien
ruokauskomusten
vaikutus-
potentiaalin
testaaminen

Psykologinen
omistajuuden
aktivointi,
makukokemukset
ja valinta-
käyttäytyminen

*Living lab -
menetelmät*

TP5

Uuden
ruokakulttuurin
yhdessä
rakentamisen
välineet ja
toimintamallit

Sidosryhmien
asenteet ja
hyväksyntä sekä
metodikäsikirja

*Fokusryhmä-
haastattelut*

*Sidosryhmien
työpajat*

SEGMENTOINTI

KONSEPTIKEHITYS

VAIKUTUSTESTAUS

KÄYTTÖÖNOTTO

TP6 Viestintä ja vaikuttaminen



Euroopan unionin
osarahoittama

Uusien ravitsemussuositusten haaste

- Kun hyvä ravitsemus laajenee kestävyYTEEN, viestintä monimutkaistuu. Maun ja terveellisyyden rinnalle nousee uutena kestävyys.
- Kuru etsii keinoja viestiä yhtä aikaa ja tehokkaasti sekä terveellisyydestä että kestävyyydestä
- Uusien uskomusten juurrutus?
 - **"terveellinen on maukasta"** ja **"kestävä on maukasta"**



Suomalaisen ruokavalion terveystävyys eri alueilla ja kuluttajasegmenteissä

- Suomeen sovellettu terveystävyysindeksi (SHED + D2D)
- Kuluttajien segmentointi
- Verkkokysely, n = 2000. Toteutusaika 04-05/2026
- Pohjana psykologisen omistajuuden menetelmäkehitykselle



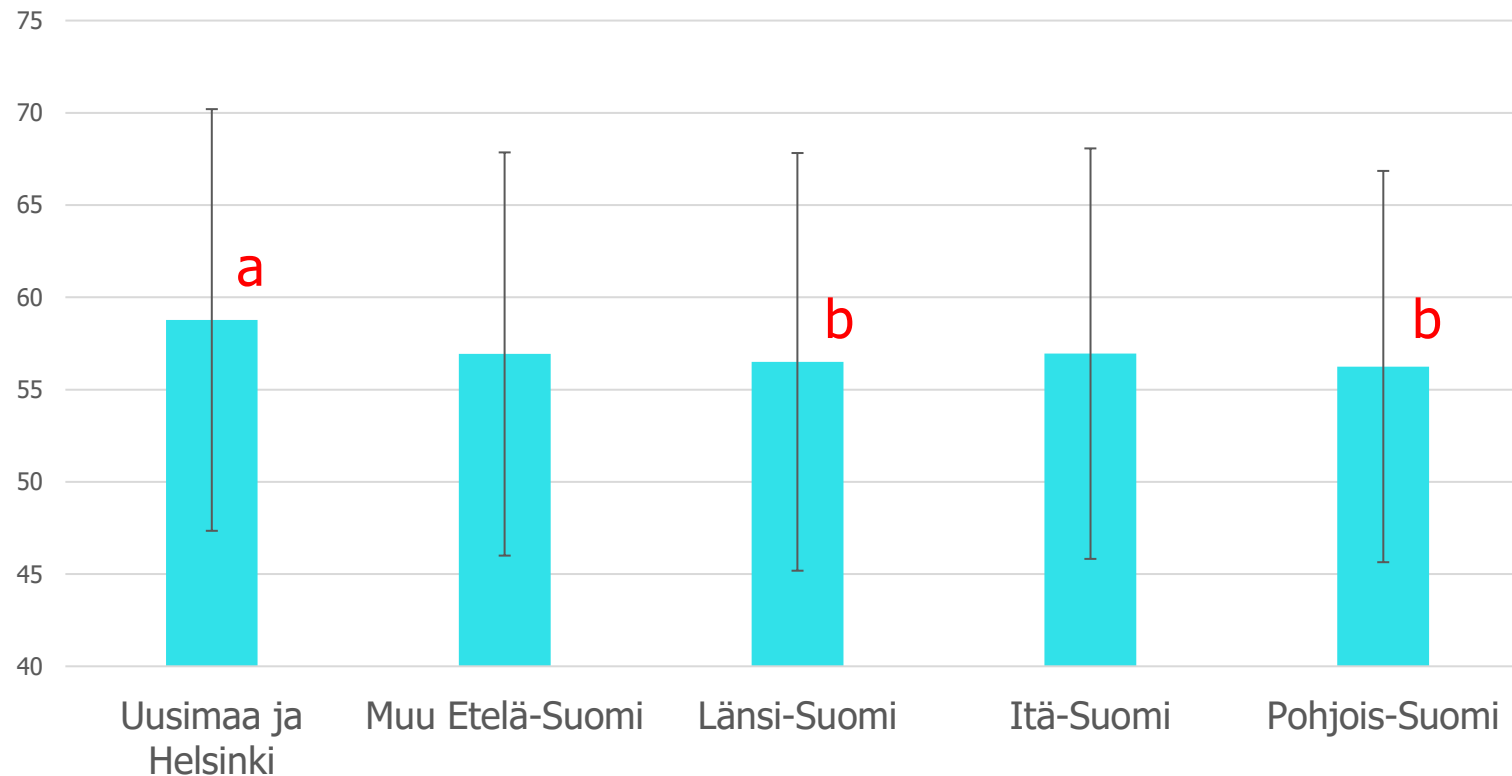
Euroopan unionin
osarahoittama



SEAMK

Ruokavalion terveellisyysalueelliset erot 1

Ruokavalion terveellisyysindeksi



- Ruokavalion terveellisyydessä on eroja.
- Uusimaa ja Helsinki eroavat Länsi-Suomesta ja Pohjois-Suomesta
- Käytännön merkitys?



Euroopan unionin
osarahoittama



TURUN
YLIOPISTO

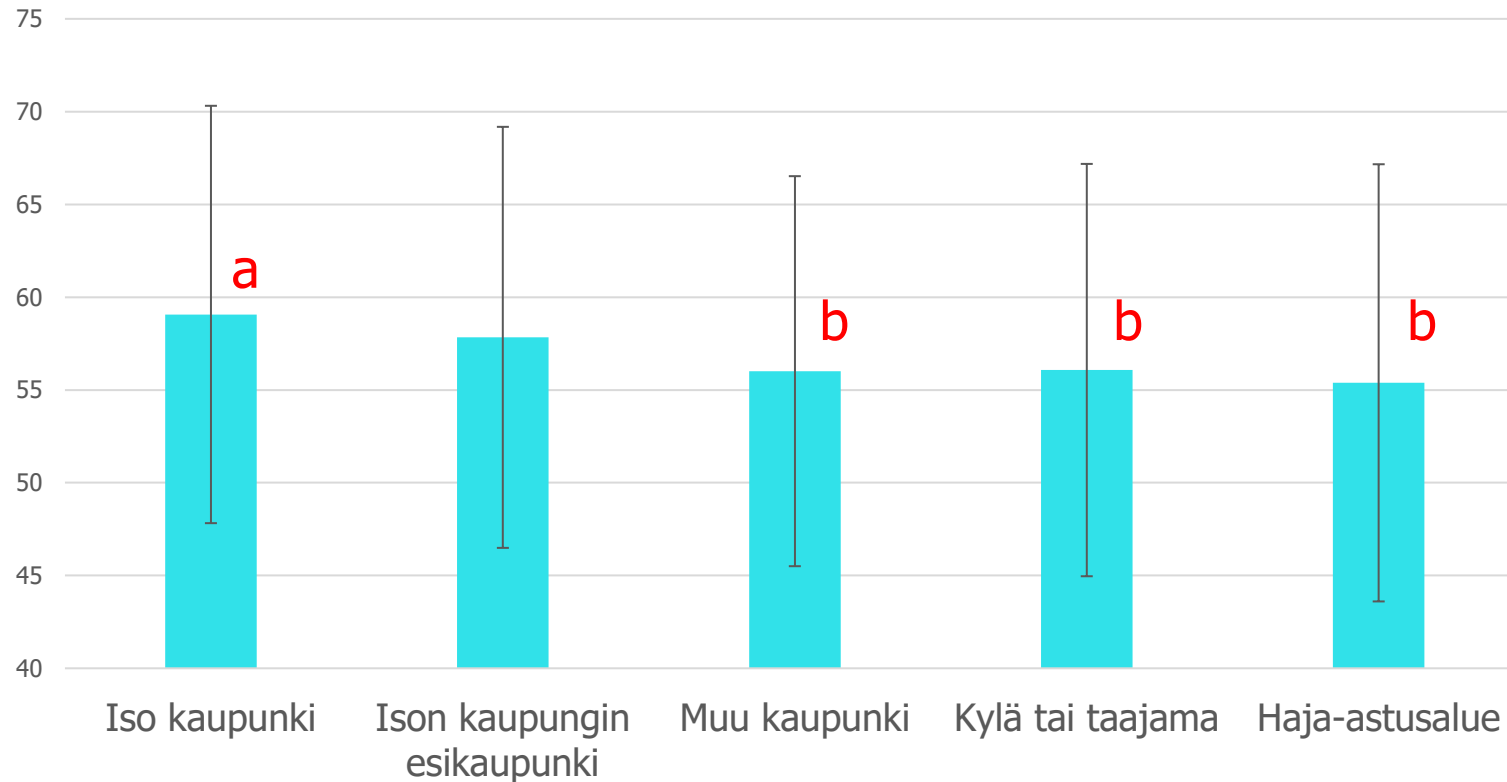


Vaasan yliopisto

SEAMK

Ruokavalion terveellisyysalueelliset erot 2

Ruokavalion terveellisyysindeksi



- Ruokavalion terveellisyydessä on eroja.
- Isot kaupungit eroavat muista kaupungeista, taajamista ja haja-asutusalueista
- Käytännön merkitys?



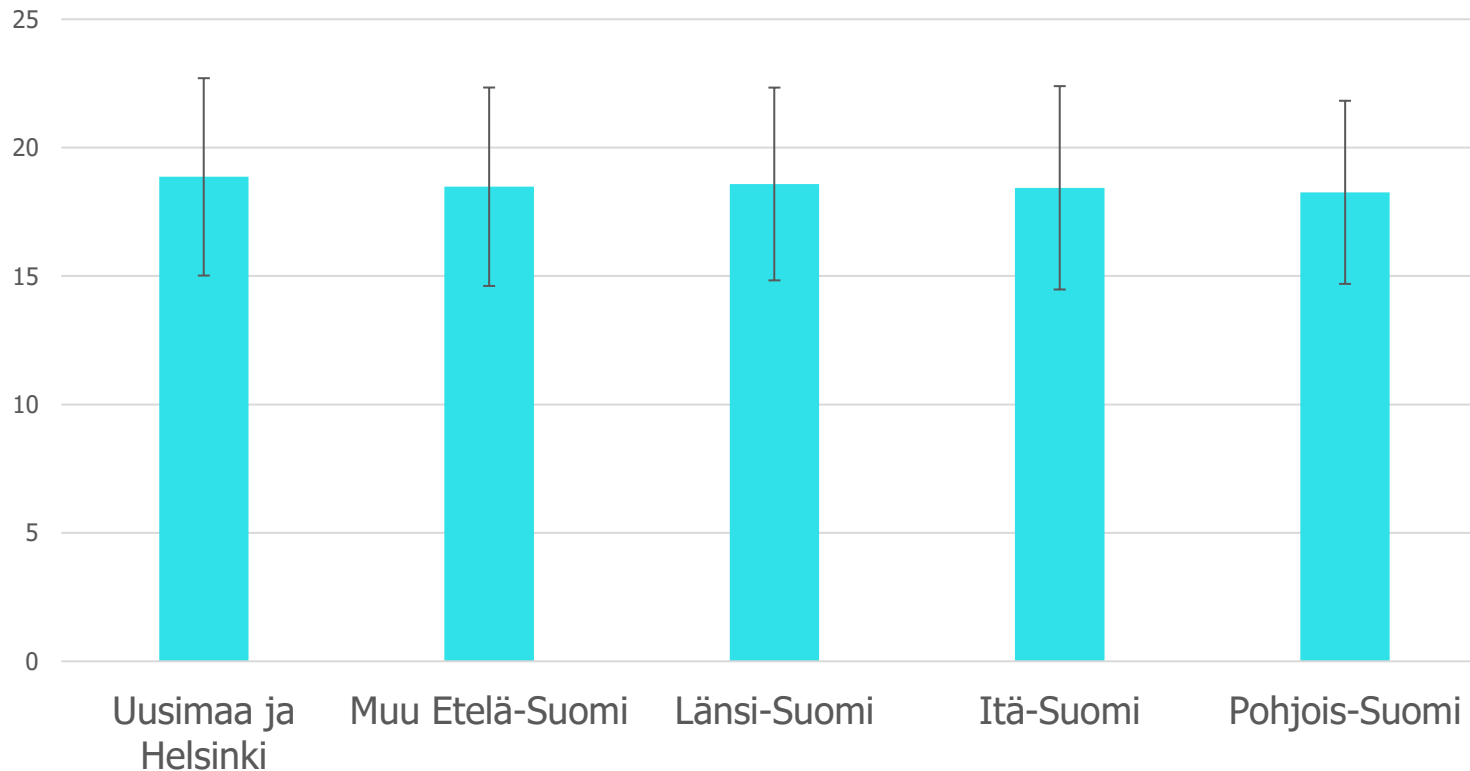
Euroopan unionin
osarahoittama



SEAMK

Ruokavalion kestävyysalueelliset erot 1

Ruokavalion kestävyysindeksi



- Ruokavalion kestävydessä ei ole eroja.
- Yllätys?



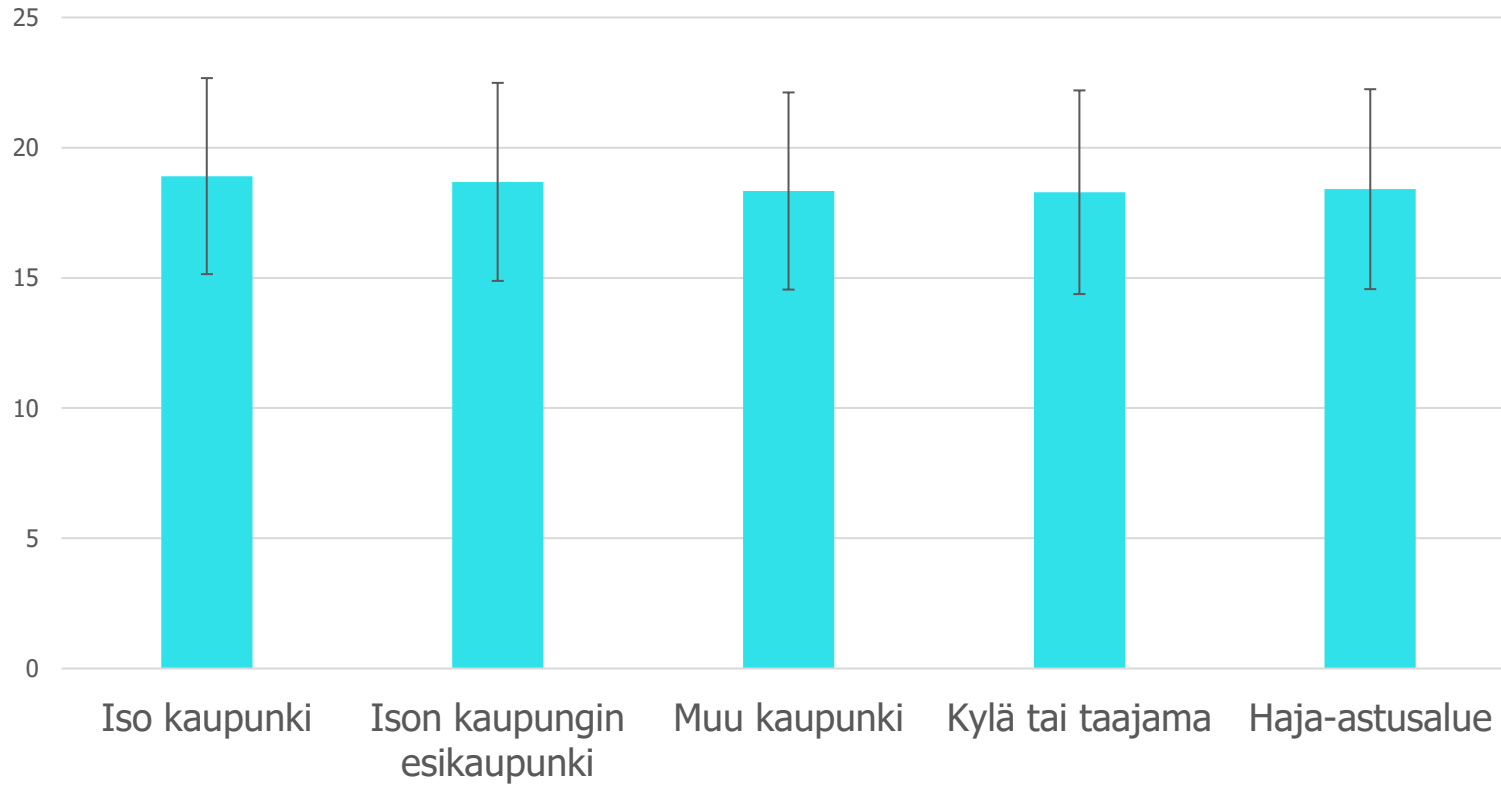
Euroopan unionin
osarahoittama



SEAMK

Ruokavalion kestävyysalueelliset erot 2

Ruokavalion kestävyysindeksi



➤ Edelleenkin ei eroja!



Euroopan unionin
osarahoittama



SEAMK

Yhteydet terveellisuuden, kestävyys-, luontosuhteen ja maun välillä

	Terveellisyys- indeksi	SHED kestävyys- indeksi	SHED terveellisyys	Luontosuhde	Terveellinen on maukasta	Kestävä on maukasta
Terveellisyysindeksi	-	0,50	0,65	0,15	0,39	0,37
SHED kestävyysindeksi	-	-	0,67	0,27	0,43	0,53
SHED terveellisyys	-	-	-	0,20	0,47	0,44
Luontosuhde	-	-	-	-	0,21	0,25
Terveellinen on maukasta	-	-	-	-	-	0,71
Kestävä on maukasta	-	-	-	-	-	-



Euroopan unionin
osarahoittama



SEAMK

Mitä opimme?

- Terveellinen syöminen vaihtelee alueittain, kestävyys huomattavasti vähemmän.
- Terveellinen ja kestävä syöminen kulkevat usein käsi kädessä, mutta eivät ole sama asia.
- Luontosuhde selittää ruokakäyttäytymistä vain rajallisesti.
- Makuun liittyvät uskomukset ovat vahvasti yhteydessä sekä terveelliseen että kestävään syömiseen.
 - Hyvät valinnat eivät välttämättä tarkoita huonoa makua.
- KURU-hankkeen seuraava kysymys: miten makua, terveellisyyttä ja kestävyyttä voidaan viestiä yhdessä?

