

Kestävät ja terveelliset ruokavalinnat

KURU - kohti uutta kestävää ja terveellistä ruokakulttuuria

4.9.2026

Roosa-Maaria Malila

Projektipäällikkö

Vaasan yliopisto



Euroopan unionin
osarahoittama



SEAMK

Uusien ruokakulttuuristen uskomusten juurruttaminen

- Vallalla olevan "epäterveellinen on maukasta"-uskomuksen murtaminen
 - "Terveellinen on maukasta"
 - "Vastuullinen on maukasta"
- Psykologisen omistajuuden teorian valjastaminen
 - PO: tunne siitä, että jokin kohde tai asia on aidosti oma ilman muodollista omistajuutta
- PO:n syntymisreitit
 - Koettu kyky kontrolloida
 - Koettu tietämyksen taso
 - Koettu vaivannäön määrä
- PO:n syntyminen voi lisätä positiivisia tuotekokemuksia ja kestävästä kuluttajakansalaiskäyttäytymistä



Euroopan unionin
osarahoittama



SEAMK

Tutkimussuunnitelma

Tutkimusryhmät N=819	1.Menestystuotteen koostaminen N=203	2.Ekoherkun koostaminen N=203	3.Terveys- herkun koostaminen N=206	4.Kontrolli N=207
Aterian koostaminen	X	X	X	
PO:n aktivointi		X	X	
PO:n vahvistaminen nimeämistehtävällä		X	X	
Kyselyyn vastaaminen	X	X	X	X

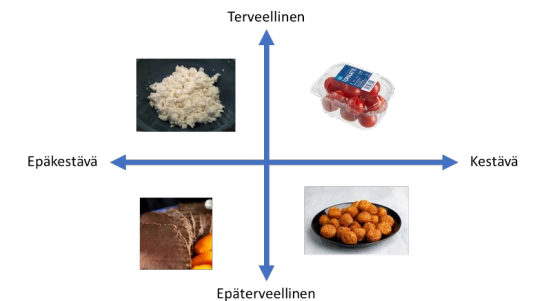
PO:n synnyttäminen
terveyskestävää
lounasateriaa kohtaan

Aterian kokeminen
- maku
- arvostaminen
- ostoaikomus

Uusien
ruokakulttuuristen
uskomusten
omaksuminen

Terveyskestävä
valintakäyttäytyminen

Havainnollistus
lounasateriakomponenttien (47
kpl) valintalogiikasta



Euroopan unionin
osarahoittama



SEAMK

Otoksen taustatiedot

Ikäryhmä	Osanottajia
18-29	196
30-44	206
45-59	209
60-75	208

Sukupuoli	Osanottajia
Mies	454
Nainen	358
Muu	4
En halua kertoa	3

Alue	
Uusimaa Helsinki	248
Muu Etelä-Suomi (Etelä-Karjala, Kanta-Häme, Päijät-Häme, Kymenlaakso, Varsinais-Suomi)	187
Länsi-Suomi (Pirkanmaa, Keski-Suomi, Satakunta, Etelä-Pohjanmaa, Pohjanmaa)	183
Itä-Suomi (Pohjois-Savo, Etelä-Savo, Pohjois-Karjala, Kainuu)	90
Pohjois-Suomi (Lappi, Keski-Pohjanmaa, Pohjois-Pohjanmaa)	111



Montako komponenttia eri ryhmissä valittiin?

Ryhmä	Valittuja komponentteja keskimäärin
Menestystuotteen koostaminen	18
Ekoherkun koostaminen	15
Terveysherkun koostaminen	15



Euroopan unionin
osarahoittama



SEAMK

Valittujen komponenttien prosentuaaliset osuudet

Ateriakomponentti	Markkinoilla menestyvä lounasateria	Ekoherkku	Terveysherkku	Valinta kaikkien ryhmien kesken	P
Savulohifilee (alkuperämaa Norja)	52.2% ^a	36.9% ^b	51.9% ^a	47.1%	.002
Lindströminpihvi (alkuperämaa Suomi)	20.7% ^a	17.2% ^a	14.6% ^a	17.5%	.263
Tofukuutiot (alkuperämaa Itävalta)	11.8% ^a	6.4% ^a	9.2% ^a	9.2%	.166
Kanafilee (alkuperämaa Suomi)	56.2% ^a	47.3% ^a	49.5% ^a	51%	.177
Naudanlihapyörökät (alkuperämaa Suomi)	38.9% ^a	28.6% ^b	20.4% ^b	29.2%	<.001
Kasvisnakit (alkuperämaa Suomi)	4.9% ^a	5.4% ^a	2.4% ^a	4.2%	.274
Uunimakkara (alkuperämaa Suomi)	22.2% ^a	16.3% ^a	9.7% ^b	16%	.003
Wieninleike (alkuperämaa Suomi)	28.6% ^a	14.3% ^b	15% ^b	19.3%	<.001
Vönersuikaleet (alkuperämaa Suomi)	13.3% ^a	12.3% ^a	7.8% ^a	11.1%	.164
Järvikalapihvit (alkuperämaa Suomi)	28.1% ^{ab}	30% ^b	19.9% ^a	26%	.046
Feta (alkuperämaa Kreikka)	65% ^a	45.3% ^b	59.2% ^a	56.5	<.001
Mozzarella (alkuperämaa Italia)	30% ^a	25.6% ^a	29.1% ^a	28.3%	.578
Vegaanijuusto (alkuperämaa Suomi)	7.9% ^a	8.9% ^a	3.4% ^a	6.7%	.062
Vihreät pavut (alkuperämaa Suomi)	44.3% ^a	39.9% ^a	36.4% ^a	40.2	.261
Avokadoviipaleet (alkuperämaa Meksiko)	38.9% ^{ab}	28.6% ^b	40.3% ^a	35.9%	.026
Kananmuna (alkuperämaa Suomi)	58.6% ^a	56.7% ^a	54.9% ^a	56.7%	.744



Euroopan unionin
osarahoittama



SEAMK

Tilastollisesti merkitsevät valinnat

Ateriakomponentti	Menestystuotteen koostaminen	Ekoherkun koostaminen	Terveysherkun koostaminen	Valinta kaikkien ryhmien kesken	P
Savulohifilee	52.2% ^a	36.9% ^b	51.9% ^a	47.1%	.002
Naudanlihapyörykät	38.9% ^a	28.6% ^b	20.4% ^b	29.2%	<.001
Uunimakkara	22.2% ^a	16.3% ^a	9.7% ^b	16%	.003
Wieninleike	28.6% ^a	14.3% ^b	15% ^b	19.3%	<.001
Järvikalapihvit	28.1% ^{ab}	30% ^b	19.9% ^a	26%	.046
Feta	65% ^a	45.3% ^b	59.2% ^a	56.5	<.001
Avokadoviipaleet	38.9% ^{ab}	28.6% ^b	40.3% ^a	35.9%	.026





Valinnat maantieteellisesti katsottuna

Järvikalapihvit (alkuperämaa Suomi)

Alue	Menestystuotteen koostaminen	Ekoherkun koostaminen	Terveysherkun koostaminen	Valintaosuus yhteensä
Uusimaa	18 (31.6%)	16 (26.7%)	16 (23.5%)	50 (27%)
Muu Etelä-Suomi	11 (23.4%)	20 (45.5%)	4 (8.5%)	35 (25.4%)
Länsi-Suomi	10 (21.7%)	11 (22%)	11 (26.2%)	32 (23.2%)
Itä-Suomi	7 (31.8%)	8 (34.8%)	6 (26.1%)	21 (30.9%)
Pohjois-Suomi	11 (35.5%)	6 (23.1%)	4 (15.4%)	21 (25.3%)



Euroopan unionin
osarahoittama



SEAMK



Uudet ruokakulttuuriset uskomukset

	Menestystuotteen koostaminen	Ekoherkun koostaminen	Terveysherkun koostaminen	Kontrolli	P
Terveellinen ruoka on maukasta	5.27 ^a (1.13)	5.20 ^{ab} (1.17)	5.18 ^{ab} (1.16)	4.95 ^b (1.20)	.035
Kestävä ruoka on maukasta	4.92 ^a (1.11)	4.85 ^{ab} (1.14)	4.82 ^{ab} (1.14)	4.60 ^b (1.14)	.025



Euroopan unionin
osarahoittama



SEAMK

Lopuksi

- Tulokset viittaavat siihen, että kuluttajien valintoja selittävät ennen kaikkea tuotteen ominaisuudet sekä siihen liitetty mielikuvat, eivät niinkään vastaajan asuinalue.
- Kotimaisuus ei yksin riittänyt selittämään tuotteen menestystä, sillä sekä kotimaiset että ulkomaiset tuotteet menestyivät hyvin.
- Viesti aterian koostamisesta lisäsi käsitystä siitä, että terveellinen ja kestävä ruoka on myös maukasta. Vahvin vaikutus havaittiin menestystuotetta koostavassa ryhmässä, mikä viittaa siihen, että kuluttajat käyttävät tuotteen suosiota ja markkinamenestystä laadun sekä maistuvuuden signaaleina.



Euroopan unionin
osarahoittama



SEAMK

Kiitos!😊



Euroopan unionin
osarahoittama



SEAMK