

## **Mitkä tekijät saavat ihmiset muuttamaan ruokailutottumuksiaan?**

### **Johdanto**

Ruokailutottumusten ohjaaminen pitkällä, yli 25 vuoden aikavälillä edellyttää tarkastelua yksittäisten valintojen sijaan siihen, miten tottumukset rakentuvat osana arkea, kulttuuria ja yhteiskunnan rakenteita. Pohjois-Karjala projekti 2.0-kontekstissa keskeistä on kuitenkin huomioida, että toimintaympäristö on muuttunut merkittävästi alkuperäiseen projektiin verrattuna: tiedon puute ei enää ole ensisijainen haaste, vaan päinvastoin ihmiset elävät tiedon ylikuormituksessa ja ristiriitaisten viestien keskellä.

Ruokakäyttäytyminen ei nykypäivänä muutu pelkästään tiedon lisäämisellä tai perinteisellä valistuksella, vaan siihen vaikuttavat vahvasti psykologiset tekijät, kuten motivaatio, stressi, tunnesäätely, identiteetti ja tottumusten automatisoituminen. Lisäksi lääketieteellinen ymmärrys elintapojen ja sairauksien yhteyksistä on syventynyt, mikä korostaa varhaisen ennaltaehkäisyn, yksilöllisten riskitekijöiden ja elämäntilannelähtöisten ratkaisujen merkitystä.

Ruokailutottumukset muodostuvat makumieltymysten, taitojen, sosiaalisten normien ja saatavilla olevien vaihtoehtojen pitkäaikaisen vuorovaikutuksen tuloksena. Nämä tekijät alkavat muotoutua jo varhaislapsuudessa, mutta ne muuttuvat ja kehittyvät koko elämän ajan erilaisten elämäntilanteiden, ympäristöjen ja kokemusten myötä. Tämän vuoksi vaikuttava ruokapolitiikka vuoteen 2050 ulottuvassa tarkastelussa edellyttää pitkäjänteistä, moniammatillista ja elämäntilanjatteluun perustuvaa työtä.

Keskeiseksi nousee myös se, miten "valistus" ymmärretään nykyajassa. Pelkkä tiedon jakaminen ei riitä, vaan tarvitaan osallistavia, digitaalisia ja arkeen integroituvia lähestymistapoja, jotka tukevat käyttäytymisen muutosta käytännössä. Tämä tarkoittaa esimerkiksi sosiaalisen median, vertaistuen, palvelumuotoilun sekä käyttäytymistieteiden hyödyntämistä, jotta terveellisistä valinnoista tulee helpompia, houkuttelevampia ja sosiaalisesti merkityksellisiä.

Tässä kokonaisuudessa järjestöillä on edelleen keskeinen rooli, mutta niiden tehtävä korostuu uudella tavalla: ne toimivat sillanrakentajina tiedon, käytännön arjen ja ihmisten kokemusten välillä. Järjestöt voivat tukea taitojen kehittymistä, vahvistaa motivaatiota, tarjota sosiaalista tukea sekä vaikuttaa niihin arjen ympäristöihin, joissa valinnat todellisuudessa tehdään.

Keskeinen johtopäätös on, että ruokailutottumusten muutos ei perustu yksittäisiin päätöksiin eikä pelkkään tiedon lisäämiseen, vaan siihen, millaisessa psykologisessa, sosiaalisessa ja rakenteellisessa ympäristössä valinnat tehdään – ja miten nämä ympäristöt tukevat tai estävät kestävästä muutoksesta.

### **Taloudelliset tekijät**

Hinta ja ostovoima ohjaavat ruokavalintoja voimakkaasti, sillä arjen päätökset tehdään usein taloudellisten realiteettien puitteissa. Erityisesti pienituloisille ruoan hinnalla on keskeinen merkitys, ja edullisemmat vaihtoehdot valitaan herkemmin. Samanaikaisesti kuluttajat ovat yhä hintatietoisempia, mutta myös kiinnostuneita ruoan alkuperästä, laadusta ja vastuullisuudesta.

Kauppojen laaja valikoima ja tuontituotteiden saatavuus lisäävät vaihtoehtoja, mutta voivat samalla ohjata valintoja pois kotimaisista tuotteista, jos hintaero on merkittävä. Kaikkia elintarvikkeita ei ole mahdollista tuottaa Suomessa yhtä edullisesti kuin muualla, mikä korostaa kilpailukykyhaasteita.

Keskeinen kysymys onkin, millä keinoilla kotimaisesta ruoasta voidaan tehdä kuluttajille houkuttelevampi ja aidosti kilpailukykyinen vaihtoehto. Tähän voidaan vaikuttaa esimerkiksi hinnoittelun, verotuksen ja tukipolitiikan keinoin siten, että terveelliset ja kotimaiset valinnat olisivat nykyistä saavutettavampia. Lisäksi korostuu tarve tuoda esiin kotimaisen ruoan arvoa: sen laatua, turvallisuutta, jäljitettävyyttä ja vaikutuksia paikalliseen talouteen sekä huoltovarmuuteen. Näin kuluttajan valintaan kytkeytyy hinnan ohella myös merkityksellisyys ja kokemus arvokkaasta valinnasta.

## **Saatavuus, maku ja arjen helppous**

Maku on keskeinen tekijä ruokatottumuksia pohdittaessa. Jos ruoka ei maistu hyvältä, sitä ei valita uudelleen. Maku liittyy myös suoraan nautintoon: ihmiset valitsevat ja syövät todennäköisemmin ruokia, jotka maistuvat hyvältä, koska syöminen ei ole pelkästään ravinnon saamista, vaan myös mielihyvän lähde. Maukkaat ruoat houkuttelevat syömään enemmän, kun taas mauttomat tai epämiellyttävät ruoat voivat jäädä kesken tai kokonaan syömättä. Usein myös mahdollisuudet päästä kokeilemaan uusia makuja helpolla tavalla, voivat madaltaa kynnystä uusien ruokailutottumusten muodostamisessa. Pohjois-Karjala projekti 2.0- hankkeen järjestämällä käytännönläheisillä ruokakursseilla ja -työpajoilla on erityinen merkitys ruokailutottumusten muuttamisessa. Ne tarjoavat konkreettisen mahdollisuuden kokeilla uusia raaka-aineita, valmistustapoja ja reseptejä turvallisessa ja ohjatussa ympäristössä. Tutkimus ja käytännön kokemus osoittavat, että pelkkä tieto ei riitä muuttamaan ruokakäyttäytymistä, mutta mahdollisuus kokeilla ja oppia tekemisen kautta madaltaa merkittävästi kynnystä uusien valintojen omaksumiseen. Ruokakurssit vahvistavat osallistujien ruokataitoja, lisäävät itseluottamusta ruoanlaitossa sekä laajentavat makumieltymyksiä, mikä puolestaan lisää todennäköisyyttä tehdä kestävämpiä ja terveellisempiä valintoja arjessa.

Pohjois-Karjala projekti 2.0- hankkeessa järjestetyillä työikäisten ruokakurssilla osallistujilta saatiin todella hyvää ja arvokasta palautetta. Kurssilaiset toivat loppupalautteissaan esille sen, että kynnys uusien reseptien kokeiluun madaltui huomattavasti ja hyvä porukkahenki löi yhteenkuuluvuuden tunnetta. Kurssiin oli mahdollisuus yhdistää myös tietonäkökulmaa, ja osallistujat arvostivat myös keskustelua ravitsemukseen liittyvien aiheiden ympärillä. Yhteisöllinen oppimisympäristö tukee sosiaalisten normien muutosta: kun uusia ruokia valmistetaan ja maistetaan yhdessä, ne alkavat näyttäytyä normaalina ja hyväksyttävänä osana arjen ruokavaliota. Näin ruokakurssit eivät vaikuta ainoastaan yksittäisiin taitoihin, vaan laajemmin ruokaan liittyviin asenteisiin ja käytäntöihin, joilla on pitkäkestoisia vaikutuksia käyttäytymiseen. Ruokavalinnat tehdään usein pitkälti käytännön tilanteissa.

Ihmiset valitsevat usein sen, mikä on helposti saatavilla ja vaivatonta toteuttaa, ja kiireinen arki vahvistaa tätä vaikutusta entisestään. Tämä korostuu erityisesti tilanteissa, joissa aikaa, jaksamista tai suunnittelua on rajallisesti.

Poikkeustilanteet, kuten korona-aika, osoittivat konkreettisesti, kuinka nopeasti ruoan hankintatavat voivat muuttua: ruoan kotiinkuljetus ja verkkokauppaostokset lisääntyivät merkittävästi ja ovat osin jääneet pysyviksi toimintamalleiksi.

Tulevaisuudessa helppouden ja saavutettavuuden merkitys todennäköisesti korostuu entisestään. Ruoan valinnat ohjautuvat yhä vahvemmin sen perusteella, mikä on nopeasti saatavilla, helposti valmistettavissa tai valmiiksi tehty. Tämä kehitys vaikuttaa suoraan siihen, millaisia tuotteita kulutetaan ja millaiset ruokavalit yleistyvät.

Keskeinen kysymys onkin, miten terveelliset ja kotimaiset vaihtoehdot saadaan osaksi tätä "helppouden logiikkaa". Tulevaisuuden ruokajärjestelmässä korostuu tarve varmistaa, että kotimainen ruoka on helposti saatavilla, kilpailukykyisesti hinnoiteltua ja arjen tilanteisiin sopivaa – niin kaupoissa, verkkopalveluissa kuin valmiissa ateriatkaisuissakin. Näin kuluttajan ei tarvitse valita helppouden ja laadun välillä, vaan nämä voivat toteutua samanaikaisesti.

### **Tieto ja ymmärrys**

Tieto ruokavalintojen terveys- ja ympäristövaikutuksista on tärkeää, mutta ei yksin riitä muuttamaan käyttäytymistä. Suomessa on edelleen suuri riski sairastua elintapasairauksiin, joten tiedon saatavuutta on hyvä korostaa kaikissa yhteiskuntamme osissa. Muun muassa tyydyttyneen rasvan ja suolan saanti on suomalaisilla edelleen hyvin suurta ja vastaavasti kuidun saanti on liian pientä. Näiden terveyteen vaikuttavien tekijöiden kustannukset moninkertaistuvat, jos ne lisäävät sairastumista ja terveydenhuollon palveluiden tarvetta.

Käyttäytymiseen vaikuttavat kuitenkin tiedon lisäksi monet psykologiset tekijät, kuten tottumukset, mieltymykset, arjen kuormitus, stressi, tunteet sekä koettu pystyvyys tehdä muutoksia. Valinnat eivät synny pelkästään rationaalisen harkinnan tuloksena, vaan usein automaattisesti osana arjen rutiineja ja ympäristön ohjaamina. Tämän vuoksi tiedon tulee olla helposti ymmärrettävää ja sovellettavaa, mutta myös sellaista, joka tukee motivaatiota ja madaltaa muutoksen kynnyksiä.

Tiedon ja käytännön kohtaamisten yhdistämisen avulla voimme kumota myös ennakkoluuloja, joita väestöllä voi olla esimerkiksi terveellisen ravinnon hinnan suhteen. Kansanterveyden näkökulmasta on keskeistä kohdentaa viestintää nykyistä tehokkaammin niihin väestöryhmiin, joissa sairauksien ennaltaehkäisy on vielä mahdollista, sekä huomioida viestinnässä myös ne tekijät, jotka vaikuttavat ihmisten todellisiin arjen valintatilanteisiin.

Terve Suomi 2023 -tutkimuksen mukaan kohonneet kolesteroliarvot tai niiden lääkitys koskettavat yli 80 prosenttia 55–64-vuotiaista, mutta myös yli 40 prosenttia 20–39-vuotiaista. Tämä osoittaa, että riskitekijät kasaantuvat jo varhaisessa aikuisiässä, jolloin vaikuttava ja kohdennettu viestintä on erityisen tärkeää. Käytännön asiakastyössä tämä näkyy selvästi. Pohjois-Karjala Projekti 2.0- hankkeessa toteutetaan toiminnassa mukana asiakkaiden kanssa ravitsemusohjausta. Ravitsemusnavigaattoria hyödynnetään, kun tarkastellaan muun muassa ruoan rasvan laatua. Asiakkaat tuovat usein esiin tehneensä ostopäätöksiä sydänmerkin kaltaisten tunnusten ohjaamina. Tämä kertoo siitä, että selkeät, helposti tunnistettavat ja arjen valintatilanteisiin istuvat ohjauskeinot voivat vaikuttaa käyttäytymiseen konkreettisesti.

Tulevaisuuden viestinnässä keskeistä onkin siirtyä pelkästä tiedon jakamisesta kohti ratkaisuja, jotka tukevat valintoja suoraan ostohetkellä. Erilaiset merkinnät, digitaaliset työkalut ja henkilökohtainen ohjaus voivat toimia tärkeinä välineinä, joiden avulla terveelliset valinnat muuttuvat helpommiksi ja arkeen kiinnittyviksi. Suomalaiset ravitsemussuositukset ohjaavat kuluttajia ja päätöksentekoa sekä myös kaupallisia toimijoita. Lisäksi julkisissa ruokapalveluissa voidaan lisätä terveellisiä, suosituksiin perustuvia vaihtoehtoja. Läpinäkyvällä ja vastuullisella viestinnällä, sekä selkeillä pakkausmerkinnöillä voidaan vaikuttaa ruokavalintoihin ja kuluttajien tottumuksiin myös ruokapalveluissa, jota kautta väestön makumieltymyksen kehittämiseen voidaan vaikuttaa laajalla rintamalla. Tänä keväänä Pohjois-Karjalan Kansanterveyden keskus kannusti pohjoiskarjalaisia lounasravintoloita osallistumaan Sydänviikkoon kehittämällä sydänmerkkikriteerit täyttäviä lounasvaihtoehtoja.

## **Sosiaaliset normit ja tottumukset**

Ruokailutottumukset ovat sosiaalisia. Perhe, ystävät ja yhteiskunnalliset trendit vaikuttavat siihen, mikä koetaan normaaliksi ja hyväksyttäväksi. Sosiaalinen media ja trendit näkyvät myös ruokavalinnoissamme ja ohjaavat kuluttajien käyttäytymistä sekä mainontaa. Suomessa olemme kuitenkin monin tavoin etuoikeutetussa asemassa, sillä meillä on poikkeuksellinen mahdollisuus rakentaa yhtenäistä ruokakulttuuria maksuttoman ja kaikille yhdenvertaisesti tarjottavan kouluruokailun kautta. Samanaikaisesti Suomen sisällä esiintyy myös alueellisia ruokakulttuureja, jotka osaltaan muovaavat paikallisia ruokailutottumuksia ja rikastuttavat kokonaiskuvaa. Myös monikulttuurisuuden lisääntyminen väestöpohjassa tuo uusia ruokailutottumuksia ja makumaailmoita väestöömme.

Suuri osa päivittäisistä ruokavalinnoista perustuu rutiineihin, ja muutos edellyttää uusien tapojen muodostumista sekä niiden vakiintumista. Ruokakasvatuksella on merkittävä rooli jo lapsiperheissä, sillä varhaisessa lapsuudessa tieto ja kokemukset kertyvät maistelemalla ja kokeilemalla erilaisia ruoka-aineita. Myös oppilaitokset, koulut ja muut julkiset toimijat voivat tukea tätä omalla toiminnallaan. Kun lapset saadaan innostumaan jostakin asiasta ikätasoisesti, he voivat omalta osaltaan vaikuttaa myös kotien arkeen ja muuttaa perheiden ostokäyttäytymistä, esimerkiksi sydänmerkkituotteiden valinnan kautta. Perinteisen valistamisen sijaan tarvitaan siis innostavaa ja uudistavaa otetta terveyden edistämiseen. Esimerkiksi kaikille tuttu sydänmerkki voidaan ottaa luontevaksi osaksi jo varhaiskasvatusta, kun perheitä kannustetaan yhdessä etsimään merkkejä kotona tai kaupassa. Tällaisia toimintamalleja on hyödynnetty perheiden kanssa myös Pohjois-Karjala Projekti 2.0 -hankkeessa, jossa perheet etsivät sydänmerkkejä arkiympäristössä Joensuun Prismassa.

## **Tulevaisuuden näkökulmat ja järjestöjen rooli**

Tulevaisuusnäkökulmaa tukevat myös useat jo nyt havaittavissa olevat kehityssuunnat, jotka todennäköisesti vahvistuvat vuoteen 2050 mennessä. Kuluttajien hintatietoisuus on kasvanut, ja ostovoiman vaihtelut ohjaavat ruoan valintoja, mikä viittaa siihen, että hintasignaalit tulevat jatkossakin määrittämään ruokavalintoja laajasti. Samanaikaisesti arjen kiire ja yksinasumisen yleistyminen lisäävät valmiiden ja helposti valmistettavien ruokaratkaisujen kysyntää, jolloin tuotekehitys ja tarjonta muokkaavat käytännössä sitä, mitä ihmiset syövät. Julkisten ruokapalveluiden merkitys on jo nykyisin suuri, ja niiden kautta muodostuvat normit – kuten käsitys keskimääräisestä ateriasta – voivat pitkällä aikavälillä ohjata kokonaisten ikäluokkien ruokailutottumuksia. Lisäksi teknologian ja uusien tuotteiden, esimerkiksi kasvipohjaisten vaihtoehtojen, kehitys muuttaa ruokavalintojen kirjoa ja madaltaa kynnystä muuttaa omaa ruokavaliota.

Samaan aikaan terveystieteiden siirtyminen yhä nuorempiin ikäluokkiin osoittaa, että ruokailutottumuksiin vaikuttaminen on aloitettava varhaisemmassa vaiheessa, jotta pitkäaikaisia vaikutuksia voidaan saavuttaa. Nämä kehityssuunnat yhdessä tukevat johtopäätöstä siitä, että tulevaisuuteen ulottuvassa tarkastelussa ruokakäyttäytymistä ohjaavat ennen kaikkea arjen rakenteet, tarjonta, hintataso ja opitut käytännöt – ei yksittäiset valinnat tai kampanjat. Kun ruokapolitiikkaa tarkastellaan pitkän aikavälin näkökulmasta (2050) ruokailutottumuksia muokkaavat myös ensisijaisesti rakenteelliset tekijät. Keskeisiä ovat taloudelliset ohjaimet, teknologinen kehitys, kulttuuristen normien muutos sekä arjen valintaympäristö. Ruoan hinta ja saatavuus määrittävät pitkälti, mikä ruokavaliota yleistyy, kun taas teknologia muokkaa tarjontaa ja helpottaa tiettyjen valintojen tekemistä.

Pitkän aikavälin tarkastelussa on hyvä muistaa erityisesti kolmannen sektorin eli järjestöjen rooli. Järjestöjen toiminnan ja rahoituksen jatkuvuuden turvaaminen on keskeinen osa vaikuttavaa ja kustannustehokasta ruokapolitiikkaa. Järjestöt kohdistavat toimintaansa erityisesti niihin käyttäytymisen muutoksen osa-alueisiin, joihin julkinen ohjaus yksin ei yllä, kuten laajaan vaikuttamistyöhön, joka kohdistuu arjen käytäntöihin, asenteisiin ja osaamiseen.

## **Varhaislapsuus ja perhevaihe**

Järjestöjen hankkeissa toimenpiteet kohdistuvat jo varhaislapsuuteen, lähtien esimerkiksi ruokakasvatukseen, perheiden tukemiseen ja yhteisöllisten toimintamallien kautta. Järjestöt tavoittavat työllään myös haavoittuvassa asemassa olevia kansalaisia, jotka eivät välttämättä ole muiden palveluiden piirissä tai hyödy niistä samalla tavalla, ja tarjoavat heille matalan kynnyksen tukea arjen muutoksiin. Kansanterveyden näkökulmasta on erityisen kustannustehokasta kohdentaa toimenpiteitä raskaana oleviin ja pikkulapsiperheisiin, sillä tällä työllä on merkittävä vaikutus ruokaan liittyvien normien, taitojen ja mieltymysten muodostumiseen, jotka kantavat pitkälle aikuisuuteen.

Varhaiset kokemukset muovaavat sitä, mitä ruokia pidetään miellyttävinä myös myöhemmin elämässä. Lisäksi nämä kokemukset vaikuttavat ruokasuhteen muodostumiseen: ne ohjaavat sitä, miten suhtaudumme syömiseen, ruoan terveellisyyteen ja uusiin ruokiin. Lapsuudessa ja nuoruudessa opitut taidot, kuten ruoanlaitto ja valintojen tekeminen, kantavat läpi elämän. Myös käsitys "tavanomaisesta" ateriasta ja ruokailurytmistä rakentuu varhain ja muodostaa perustan ruokailun sosiaalisille normeille. Hyvänä esimerkkinä tästä voidaan pitää suhtautumista kasvisruokaan, kotimaisuuteen tai vastuullisuuteen, joka muotoutuu suurelta osin jo lapsuudessa. Monipuoliset varhaiset ruokakokemukset lisäävät lisäksi joustavuutta ja valmiutta kokeilla uusia vaihtoehtoja myöhemmin elämässä.

## **Aikuisuus ja elämänvaiheiden muutokset**

Järjestöjen toiminnalla on merkittäviä vaikutusmahdollisuuksia myös aikuisten ruokakäyttäytymiseen pitkällä aikavälillä. Aikuisiällä muutokset liittyvät usein elämäntilanteiden murroskohtiin, kuten perheen perustamiseen, työelämän muutoksiin tai oman tai läheisen terveyden heikkenemiseen, jolloin valmius tarkastella omia ruokailutottumuksia kasvaa ja muutostilanteeseen motivoitutaan.

Tällä hetkellä käynnissä oleva Pohjois-Karjala projekti 2.0 -hanke kohdentuu erityisesti työikäiseen väestöön, mikä on kansanterveyden kannalta keskeinen valinta. Työikäisten terveyteen vaikuttamalla voidaan saavuttaa kauaskantoisia

vaikutuksia, sillä he ovat tulevaisuuden eläkeläisiä ja muodostavat samalla arjessa sekä perheiden että työyhteisöjen keskeisen toimintaytimen.

Järjestöjen tarjoama käytännönläheinen tuki – kuten ruokakurssit, vertaistoiminta ja arkeen kytkeytyvä ohjaus – mahdollistaa uusien taitojen oppimisen ja myönteisten kokemusten syntymisen myös aikuisiällä. Näiden kautta voidaan vaikuttaa pysyvästi ruokavalintoihin. Lisäksi aikuisiin kohdistuva toiminta vaikuttaa usein myös välillisesti seuraavaan sukupolveen: vanhempien ruokavalinnat, esimerkit ja arjen käytännöt siirtyvät lapsille ja muovaavat heidän ruokasuhteitaan.

Työikäiset toimivat usein samanaikaisesti sekä vanhempina että työntekijöinä, jolloin heidän valinnoillaan ja toimintatavoillaan on laaja vaikutus niin perheiden arkeen kuin työpaikkojen ruokakulttuuriin. Näin aikuisten kautta tapahtuva vaikuttaminen kertautuu ja ulottuu usean sukupolven tasolle.

### **Järjestelmätaso ja pitkän aikavälin vaikuttavuus**

Järjestöt toimivat ketterinä kokeilijoina ja uusien toimintamallien kehittäjinä, jotka voidaan myöhemmin skaalata osaksi laajempaa ruokapolitiikkaa. Näin ollen niiden rooli ei rajoitu täydentävään toimintaan, vaan ne ovat keskeinen osa pitkän aikavälin muutosta kohti kestävämpiä ja terveellisempiä ruokailutottumuksia.

Tästä näkökulmasta järjestöjen rahoitus ei ole ainoastaan toiminnan ylläpitämistä, vaan investointi tulevaisuuden kustannussäästöihin – esimerkiksi terveydenhuollossa – sekä ruokajärjestelmän pitkän aikavälin kestävyteen.

### **Luontosuhde, omavaraisuus ja huoltovarmuus**

Järjestöjen rooli voi ulottua myös luontosuhteen vahvistamiseen sekä lähiluonnon antimien hyödyntämiseen, mikä on tärkeä osa kestävä ja resilienttiä ruokajärjestelmää. Luonnossa liikkuminen, marjastus, sienestys ja kalastus tukevat ravitsemuksen ja omavaraisuuden lisäksi hyvinvointia ja ymmärrystä ruoan alkuperästä.

Järjestöt voivat tarjota matalan kynnyksen mahdollisuuksia oppia näitä taitoja ja tuoda lähiluonnon resurssit osaksi arjen ruokailua. Samalla tällainen toiminta vahvistaa yksilöiden ja yhteisöjen valmiuksia hyödyntää paikallisia resursseja myös poikkeus- ja kriisitilanteissa, mikä kytkeytyy suoraan huoltovarmuuden ja

omavaraisuuden tavoitteisiin. Luontosuhteen vahvistaminen jo varhaisessa vaiheessa lisää myös arvostusta ruokaa, sen tuotantoa ja ympäristöä kohtaan, mikä tukee kestävien ruokailutottumusten muodostumista pitkällä aikavälillä.

### **Lopuksi**

Lopuksi voidaan todeta, että ruokailutottumusten muutos syntyy, kun hinta, saatavuus, sosiaaliset normit ja arjen helppous tukevat samaa suuntaa. Erityisen keskeistä on vaikuttaa varhaisessa vaiheessa muodostuviin ruokasuhteisiin, taitoihin ja tottumuksiin sekä varmistaa, että terveellinen ja kestävä valinta on arjessa saavutettava, helppo ja houkutteleva. Tässä kokonaisuudessa järjestöjen rooli on merkittävä, sillä ne toimivat lähellä ihmisten arkea ja vaikuttavat niihin käyttäytymisen juurisyihin, joihin sääntely tai yksittäinen viestintä ei yksin yllä. Järjestöjen toteuttama ruokakasvatus, käytännönläheiset ruokakurssit ja matalan kynnyksen toiminta tukevat sekä taitojen että myönteisten ruokakokemusten syntymistä, joilla on pitkäkestoisia vaikutuksia ruokailutottumuksiin.

Siksi järjestöjen toiminnan ja rahoituksen turvaaminen on perusteltua nähdä osana vaikuttavaa ja kustannustehokasta ruokapolitiikkaa – investointina, joka vahvistaa kansanterveyttä, ehkäisee sairauksia ja tukee kestävästä ruokajärjestelmästä. Lisäksi järjestöjen toiminta voi keventää julkisen sektorin kuormitusta pitkällä aikavälillä: kun ruokailutottumuksia ja elintapoja tuetaan varhaisessa vaiheessa, vähenee tarve myöhemmille, raskaammille ja kalliimmille korjaaville palveluille. Järjestöt toimivat myös tärkeänä linkkinä palvelujärjestelmän ja kansalaisten arjen välillä tavoittaen väestöryhmiä, joita julkinen sektori ei aina tavoita yhtä tehokkaasti.