

# EDUSKUNNAN TULEVAISUUSVALIOKUNNAN

## KOKOUS 10.6.2026

Anne Härkönen

Terveysten edistämisen suunnittelija, sh, TtM

Pohjois-Karjalan Kansanterveyden keskus

Pohjois-Karjala Projekti 2.0

# Kysymykset:

Mikä saa ihmiset muuttamaan ruokatottumuksiaan?

Mitkä tekijät vaikuttavat ihmisten ruokakäyttäytymiseen pitkällä, yli 25 vuoden aikavälillä?

Mitä tulisi huomioida pyrittäessä vaikuttamaan siihen mitä ihmiset syövät 2050-luvulla?

# Miksi ruokailutottumusten muuttaminen on haastavaa?

## Haaste tiedon ylikuormituksessa

Ihmiset kohtaavat päivittäin liikaa tietoa, mikä vaikeuttaa terveellisten ruokailutottumusten valintaa arjessa.

## Ruokavalintojen arkiympäristöt

Ruokailutottumukset rakentuvat kaupoissa, kodeissa, työpaikoilla ja digitaalisissa palveluissa tehtävien valintojen kautta.

## Pysyvä muutos rakenteissa

Kestävät ruokailutottumusten muutokset vaativat päivittäisten rakenteiden ja käytäntöjen systemaattista kehittämistä.

## Pohjois-Karjala projekti 2.0

Hankkeessa pyrimme tuomaan esille yksilön psykologisten, taloudellisten ja sosiaalisten tekijöiden huomioimista ruokailutottumusten tukemisessa. Lisäksi tuomme esille ennalta-ehkäisevän näkökulman tärkeyttä kansansairauksien torjunnassa.



# Keskeinen lähtökohta: tieto ei yksin muuta käyttäytymistä

## Tieto ei riitä

Tieto terveellisestä ruokavaliosta on yleistä, mutta se ei automaattisesti muuta käyttäytymistä arjessa.

## Päätöksenteon kuormitus

Ihmiset valitsevat usein helpoimman ja tutun vaihtoehdon minimoidakseen päätöksenteon rasitusta kiireessä.

## Valintaympäristön merkitys

Vaikuttavat toimenpiteet tukevat arjen valintoja tekemällä ne helpoiksi ja selkeiksi ilman tietoista ponnistelua.



# Mikä ohjaa valintojamme?

## Hinnan merkitys

Hinta on ratkaiseva tekijä erityisesti pienituloisille valittaessa ruoka-aineita arjessa.

## Saatavuuden vaikutus

Saatavuus määrittää, mitä ruoka-aineita kuluttaja voi helposti valita ja harkita ostettavaksi.

## Helppous kiireessä

Kiireisessä arjessa helppous ruoanvalmistuksessa on tärkeä tekijä ruokavalintoja tehdessä.

## Maku ja mielihyvä

Maku ja nautinto ovat keskeisiä, sillä ruoan pitää olla myös miellyttävää ja houkuttelevaa.



# Psykologiset ja sosiaaliset tekijät

## Psykologiset vaikutukset

Stressi ja väsymys heikentävät päätöksentekokykyä ja lisäävät nopeisiin ratkaisuihin turvautumista.

## Automatisoituneet tottumukset

Ruokailutottumukset automatisoituvat ajan myötä eivätkä ne vaadi aktiivista pohdintaa.

## Sosiaaliset normit ja vaikutus

Ympäristön normit ja perheen tavat määrittävät hyväksyttävän ruokailukäyttäytymisen.

## Yhteisöllinen muutos

Muutos ruokakäyttäytymisessä vaatii myös yhteisöjen ja ympäristöjen osallistumista.



# Konkreettiset ratkaisut

## Selkeät merkinnät

Helposti tunnistettavat merkinnät, kuten sydänmerkki, ohjaavat kuluttajia tekemään parempia valintoja nopeasti ja vaivattomasti.

## Käytännönläheinen toteuttaminen

Erilaiset ruokakurssit, työpajat ja ihmisten kohtaaminen arkiympäristössä helpottavat uusiin makuihin ja toteutustapoihin tutustumista.

## Kokemuksellinen oppiminen

Kokemuksellinen oppiminen lisää pystyvyyttä ja motivaatiota, jolloin uudet ruokailutottumukset vakiintuvat helpommin (mm. ruokakasvatus)



# Järjestöjen rooli muutoksen mahdollistajana

## Lähellä ihmisten arkea

Järjestöt tavoittavat väestöryhmiä, joita julkinen sektori ei aina saavuta, tarjoamalla matalan kynnyksen toimintaa.

## Käytännön ohjaus ja vertaistuki

Järjestöt tarjoavat ohjausta ja vertaistukea, jotka ovat tärkeitä käyttäytymisen muutoksessa ruokailutottumuksissa.

## Joustavuus ja kokeilut

Järjestöjen vahvuus on niiden joustavuus ja kyky kokeilla uusia toimintamalleja ja laajentaa niitä myöhemmin.

## Laajat viestintäkanavat

Järjestöt levittävät tietoa ja hyviä käytäntöjä laajasti tehokkaiden viestintäkanaviensa kautta



# Pitkän aikavälin vaikuttavuus

## Rakenteelliset tekijät

Ruokailutottumusten muutos perustuu hinnan, saatavuuden ja sosiaalisten normien kaltaisiin rakenteellisiin tekijöihin.

## Pysyvät arjen muutokset

Lyhytaikaiset toimenpiteet eivät riitä ilman pysyviä muutoksia arjen ympäristöissä ja valinnan helppoudessa.

## Terveyden edistäminen

Terveyden edistäminen ja järjestöjen tukeminen ovat investointeja kansanterveyteen ja kustannusten vähentämiseen.



# Lopuksi

”Kestävä muutos syntyy, kun yksilön valinnat ja yhteiskunnan rakenteet tukevat samaa suuntaa.”



Pohjois-Karjala



# Kiitos!

