



UNIVERSITY OF  
EASTERN FINLAND

# Suomalaisten ruokakäyttämiseen vaikuttavat tekijät

**Terveyden edistämisen professori  
Tiina Laatikainen  
Itä-Suomen yliopisto**



# Tutkimuksen mukaan keskeisesti ruokakäyttäytymiseen vaikuttavia tekijöitä

- 1) Ruokaympäristö (saatavuus, näkyvyys, annoskoot)
- 2) Tottumukset ja rutiinit
- 3) Sosiaaliset normit, sosiaalinen ympäristö
- 4) Maku ja mielihyvä
- 5) Taloudelliset tekijät

Myös:

- 1) Tunteet ja stressi
- 2) Lapsuuden kokemukset
- 3) Koulutus ja ravitsemustieto
- 4) Kulttuuri ja identiteetti
- 5) Markkinointi ja media

*Ruokailutottumuksia muutetaan tehokkaimmin muuttamalla ympäristöä ja rutiineja, eikä niinkään lisäämällä tietoa.*

| Tekijä                      | Voidaanko ruokapolitiikalla vaikuttaa? | Miten?  |
|-----------------------------|--|---|
| Ruokaympäristö ja saatavuus | <b>Paljon</b>                          | Julkiset ruokapalvelut, kouluruoka, päiväkodit, sairaalat, hankinnat, kauppojen ja ravintoloiden ohjaus, maatalouspolitiikka, luonnontuoteala |
| Tottumukset ja rutiinit     | <b>Kohtalaisesti</b>                   | Kouluruokailu, ruokakasvatus, terveysneuvonta (ateriarytmin tukeminen)  |
| Sosiaaliset normit          | <b>Kohtalaisesti</b>                   | Viestintä, kampanjat, ruokakulttuurin rakentaminen  |
| Taloudelliset tekijät       | <b>Paljon</b>                          | Verotus, tuet, julkiset hankinnat, maatalouspolitiikka  |
| Maku ja mieltymykset        | <b>Välillisesti</b>                    | Altistaminen uusille ruoille lapsuudessa: varhaiskasvatus, kouluruokailu  |

| <b>Tekijä</b>             | <b>Voidaanko ruokapolitiikalla vaikuttaa?</b> | <b>Miten?</b>  |
|---------------------------|---|--|
| Tunteet ja stressi        | <b>Vähän</b>                                  | Yleinen hyvinvointipolitiikka enemmän kuin ruokapolitiikka |
| Lapsuuden kokemukset      | <b>Kohtalaisesti</b>                          | Päiväkodit, koulut, ruokakasvatus                          |
| Ravitsemustieto           | <b>Paljon</b>                                 | Suositukset, neuvonta, opetus                              |
| Kulttuuri ja identiteetti | <b>Kohtalaisesti</b>                          | Ruokakulttuurin tukeminen ja normien muokkaaminen          |
| Markkinointi              | <b>Jonkin verran</b>                          | Mainonnan ja markkinoinnin sääntely, erityisesti lapsille  |

# Kansallinen ruokastrategia 2040

*On ennen kaikkea "mahdollistava" ruokajärjestelmästrategia*

## **Vahvasti tai melko vahvasti strategiassa:**

- Ruokakasvatus ja ravitsemustieto
- Lapsuuden kokemukset ja ruokailutottumusten muodostuminen
- Kulttuuri, identiteetti, normit (myös jossain määrin sosiaaliset normit)
- Saatavuus, erityisesti julkisessa ruokajärjestelmässä
- Taloudelliset kannustimet terveellisen ruuan suuntaan

## **Ei näy strategiassa:**

- Hintojen ohjaus haittaverolla
- Elintarvikemarkkinoinnin sääntely
- Kauppaympäristön "nudgaus" eli tuuppaus
- Makuuympäristön systemaattinen muuttaminen (ml. tuotteiden reformulointi)