



Ruoka-alan YAMK-opiskelijoiden näkemyksiä ruokavalintojen muutoksesta

30.9.2026

Syyskuussa 2026 SEAMKin ruoka-alan YAMK-opiskelijoille järjestetyllä asiantuntijaluennotalla tarkasteltiin viimeaikaisia kuluttaja- ja ravitsemustutkimuksia sekä terveellisempien ruokavalintojen edistämistä. Luennon yhtenä teemana olivat marraskuussa 2024 julkaistut kansalliset ravitsemussuositukset (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2024), ja niiden mahdollinen näkyminen kuluttajien käyttäytymisessä.

Kansallisissa ravitsemussuosituksissa korostetaan aiempaa vahvemmin kasvipainotteista ruokavaliota. Täysjyväviljan, kasvien, palkokasvien, marjojen, hedelmien ja kalan käyttöä tulisi lisätä ja punaisen sekä prosessoidun lihan käyttöä vähentää. Suositusten tavoitteena on edistää väestön terveyttä ja samalla vähentää ruoankäytöstä ja -tuotannosta aiheutuvia ympäristövaikutuksia (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2024).

Terveyttä edistävä ruokavalio muodostuu kokonaisuudesta, jossa olennaisia ovat monipuolisuus, vaihtelevuus ja myös ruoan nautittavuus. Tieto siitä, mitä pitäisi syödä, ei myöskään automaattisesti johda käyttäytymisen muutokseen. Ruokavalintoihin vaikuttavat terveysnäkökohtien lisäksi esimerkiksi maku, hinta, saatavuus, helppous, tottumukset ja ruokakulttuuri. Asiantuntijaluennotalla nostettiin esille erityisesti lihan ja maitotuotteiden kulutuksen vakiintunut asema suomalaisessa ruokakulttuurissa.

Suurin osa ei ollut muuttanut syömistään suositusten julkaisemisen jälkeen

Luennon yhteydessä osallistujilta kysyttiin, miten heidän lihan ja lihavalmisteiden, kalan, palkokasvien sekä maidon ja maitovalmisteiden käyttösä oli muuttunut vuoden 2024 ravitsemussuositusten julkaisemisen jälkeen. Kyselyyn vastasi 40 opiskelijaa.

Lihan ja lihavalmisteiden kulutus oli pysynyt ennallaan 65 prosentilla vastaajista. Sen sijaan 27 prosenttia kertoi vähentäneensä niiden käyttöä ja kahdeksan prosenttia lisänneensä sitä. Kalan kohdalla 78 prosentilla kulutus ei ollut muuttunut, mutta joka viides (20 %) kertoi lisänneensä kalan käyttöä. Palkokasvien käyttö oli pysynyt ennallaan 73 prosentilla ja lisääntynyt 23 prosentilla.

Myös maidon ja maitovalmisteiden käyttö oli säilynyt ennallaan 73 prosentilla. Käyttöä lisänneitä (13 %) ja vähentäneitä (12 %) oli lähes yhtä paljon. Maitotuotteiden osalta tulosta ei kuitenkaan voida yksiselitteisesti tulkita suhteessa ravitsemussuosituksiin, sillä kysymyksessä ei eroteltu esimerkiksi rasvattomia ja vähärasvaisia tuotteita rasvaisista maitovalmisteista.

Kyseessä oli yhden luennon yhteydessä toteutettu anonymi pikakysely, eikä vastaajajoukko edusta suomalaisia yleisesti. Tuloksista ei myöskään voida päätellä, että ravitsemussuositukset olisivat aiheuttaneet ilmoitetut muutokset. Tulokset tarjoavat silti kiinnostavan keskustelunavauksen: enemmistö ei raportoinut muutoksia ruokavaliossaan, mutta niiden joukossa, jotka olivat muuttaneet lihan, kalan tai palkokasvien käyttöönsä, muutoksen suunta oli useimmiten ravitsemussuositusten mukainen.

Samansuuntaista vähittäistä muutosta on havaittu myös laajemmassa kuluttajatutkimuksessa (Junkkari ym., 2026). Keväällä 2025 toteutetussa 617 vastaajan kyselyssä liha oli edelleen yleisimmin käytetty proteiininlähde, erityisesti miesten ja nuorempien vastaajien keskuudessa. Kasvipohjaisten lihavaihtoehtojen käyttö oli vähäistä, ja kokonaisuutena kulutustottumukset vastasivat päivitettyjen ravitsemussuositusten suuntaa vain osittain. Ruokavalintoihin olivat yhteydessä muun muassa hinta, tuotteen aistinvaraiset ominaisuudet, käytön helppous ja saatavuus (Junkkari ym., 2026).

Sydänmerkki tunnetaan – mutta terveellisyyden on myös maistuttava

Luennolla tarkasteltiin lisäksi Sydänmerkin merkitystä ruokavalintojen ohjaajana. Osallistujilta kysyttiin, ostavatko he Sydänmerkki-tuotteita ja millaisina he kokevat niiden maun. Kysymykseen vastanneista 43 opiskelijasta 56 prosenttia kertoi ostavansa Sydänmerkki-tuotteita silloin tällöin ja 16 prosenttia usein. Vajaa neljännes (23 %) ilmoitti, ettei juuri osta Sydänmerkki-tuotteita. Makua koskevassa kysymyksessä 65 prosenttia arvioi Sydänmerkki-tuotteiden olevan yhtä maukkaita kuin tavanomaisten tuotteiden. Viidennes (21 %) piti Sydänmerkki-tuotteita tavanomaisia tuotteita mauttomampina, eikä kukaan arvioinut niiden olevan maukkaampia. Pienen pikakyselyn perusteella ei voida tehdä laajoja johtopäätöksiä, mutta tulos nostaa esille elintarvikkeiden kehittämisen kannalta olennaisen kysymyksen: terveellisemmän tuotteen pitää pärjätä

kilpailussa myös maulla.

Ravitsemusmerkintöjen vaikutuksia koskeva tutkimusnäyttö tukee ajatusta siitä, että helposti tulkittavat merkinnät voivat auttaa kuluttajia arvioimaan tuotteiden ravitsemuslaatua ja ohjata terveellisempiin valintoihin (Kelly ym., 2024). Tätä kysymystä on tarkasteltu myös Junkkarin (2026) väitöskirjatutkimuksessa, jossa terveellisempien ruokavalintojen edistämistä tutkittiin kolmesta näkökulmasta: elintarvikkeiden reformuloinnin, ravitsemusmerkintöjen ja hedonista syömistä kuvaavien videoiden avulla. Väitöskirjan aidossa lounasympäristössä tehty osatutkimus osoitti, että Sydänmerkki ohjasi ruokailijoita syömään vähemmän ja valitsemaan terveellisempiä vaihtoehtoja, mutta samalla suolan ja ketsupin käyttö lisääntyi (Junkkari ym., 2024).

Terveellisestä valinnasta pitäisi tehdä helppo valinta

Ravitsemussuositusten toimeenpanoa ei voida rakentaa vain sen varaan, että kuluttajille kerrotaan, mitä heidän tulisi syödä. Myös kansallisissa ravitsemussuosituksissa korostetaan niiden soveltamista muun muassa ruokapalveluissa, elintarvikkeiden tuotekehityksessä, viestinnässä sekä ravitsemusopetuksessa ja -kasvatuksessa.

Elintarviketeollisuudessa tuotteiden ravitsemuslaatua voidaan parantaa reformuloinnin avulla. Ruokapalveluissa terveellisistä vaihtoehtoista voidaan tehdä helposti saavutettavia, houkuttelevia ja hyvänmakuisia. Kaupassa valintoihin voidaan vaikuttaa valikoimilla, hinnoittelulla ja tuotteiden esillepanolla, ja ravitsemusmerkinnöillä voidaan helpottaa tuotteiden vertailua juuri valintatilanteessa. Kuluttajan näkökulmasta onnistunut muutos syntyy todennäköisimmin silloin, kun useampi näistä tekijöistä tukee samaa tavoitetta.

Ruoka-alan YAMK-opiskelijoiden pikakyselyssä suurimmalla osalla vastaajista ruokailutottumukset olivat pysyneet ennallaan, mutta muutoksia tehneiden joukossa näkyi liikettä suositusten suuntaan. Tämä kuvastaa sitä, että pitkään rakentuneet ruokailutottumukset eivät muutu nopeasti, eikä tieto sellaisenaan muutu käyttäytymiseksi.

Terveellisempien ruokavalintojen edistämisessä keskeiseksi kysymykseksi nouseekin se, kuinka suositeltava vaihtoehto voidaan tehdä samalla maukkaaksi, hyväksyttäväksi, kohtuuhintaiseksi ja helpoksi. Ruoka-alan ammattilaisilla on tässä tärkeä rooli: heidän ratkaisullaan vaikutetaan siihen, millaisia vaihtoehtoja kuluttajille tulevaisuudessa tarjotaan.

Terhi Junkkari

ETT, FT, tutkijayliopettaja

ORCID 0000-0001-8816-7312

SEAMK

Margit Närvä

TkT, YAMK-yliopettaja

Lähteet

Junkkari, T., Kantola, M., Arjanne, L., Luomala, H., & Hopia, A. (2024). The effect of nutrition labels on lunch buffet consumption: A real-life experiment. *British Food Journal*, 126(13), 18–39.

<https://doi.org/10.1108/BFJ-06-2023-0532>

Junkkari, T. (2026). *Facilitating healthier food choices: The role of reformulation, nutrition labelling and hedonic eating stimulation*. [Väitöskirja, Turun yliopisto]. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-02-0706-9>

Junkkari, T., Alarinta, J., & Kallio, K. (2026). Consumption of meat and plant-based meat alternatives in Finland following updated nutrition recommendations: A cross-sectional survey. *Nutrition & Food Science*, 1–18. <https://doi.org/10.1108/NFS-04-2026-0191>

Kelly, B., Ng, S. H., Carrad, A., & Pettigrew, S. (2024). The potential effectiveness of front-of-pack nutrition labeling for improving population diets. *Annual Review of Nutrition*, 44, 405–440.

<https://doi.org/10.1146/annurev-nutr-011224-03091> 7

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. (2024). *Kestävää terveyttä ruoasta – kansalliset ravitsemussuositukset 2024*. Terveystieteiden tutkimuskeskus. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-408-405-5>