



<input checked="" type="checkbox"/>	Pro gradu -tutkielma
<input type="checkbox"/>	Lisensiaatintutkielma
<input type="checkbox"/>	Väitöskirja

Oppiaine	Liiketaloustiede: markkinointi	Päivämäärä	11.10.2007
Tekijä(t)	Ville Heikkilä	Matrikkelinumero	
		Sivumäärä	80
Otsikko	NUORET AIKUISET JA TERVEELLINEN RUOKA – Käsityksiä terveellisestä ruoasta ja sen valintaan vaikuttavista tekijöistä.		
Ohjaaja(t)	KTT Leila Hurmerinta-Peltomäki; KTM Petteri Ojala		

Tiivistelmä

Tutkielma käsitteli kuluttajien, tässä tapauksessa nuorten aikuisten käsityksiä terveellisestä ruoasta ja asenteita ruoan valinnassa. Tarkoituksena oli kartoittaa, millaista ruokaa tutkimukseen osallistuneet pitävät terveellisenä, ja miksi sitä kulutetaan tai vaihtoehtoisesti ei kuluteta. Tutkimus oli luonteeltaan laadullinen ja aineisto kerättiin henkilökohtaisin haastatteluin. Haastateltavia oli kymmenen ja iältään he olivat 24–26-vuotiaita. Ruoan valintaa lähestyttiin neljän suuremman asennetekijän, mielihyvähakuisuuden, terveyshakuisuuden, hinta-asenteen sekä käyttömukavuuden, kautta.

Terveellinen ruokavalio koostui haastateltavien mielestä hieman kärjistäen joko lihasta ja kasviksista – tai vaihtoehtoisesti suomalaisesta kotiruoasta. Terveellisyydestä enemmän kiinnostuneet haastateltavat vaikuttivat pitävän terveellisenä ruokana lihaa ja kasviksia. He myös määrittivät terveellisen ruoan tiukemmin kriteerein. Kotiruokaa pitivät terveellisenä ne, jotka eivät niin paljon tuoneet esille sitä, että olisivat kiinnostuneita ravitsemuksesta ja seuraisivat siihen liittyviä asioita. Käsitys terveellisestä ruoasta oli heillä melko laaja. Yksittäisiä tuotteita, joita mainittiin terveelliseksi, olivat kasvikset, liha, täysjyvävilja ja vähärasvaiset maitotuotteet. Mielikuva lihan terveellisyydestä tuli melko voimakkaasti esille.

Mielihyvää tuo pääasiassa hyvä maku. Terveellinen ruoka koetaan joko erittäin hyvän makuiseksi tai vähemmän maukkaaksi. Terveellinen ruoka tuo kuitenkin mielihyvää sitä kautta, että sen koettiin auttavan jaksamaan paremmin. Myös tieto siitä, että on tehnyt oikeita valintoja, toi mielihyvää.

Terveyshakuisuus oli tärkeä tekijä haastateltavien ruokavalinnoissa. Se, millainen ruoka koetaan terveelliseksi, vaihteli melko paljon. Mielenkiintoista oli, ettei terveellisyyttä toisinaan osattu perustella millään tavalla, ja harva etsi aktiivisesti siihen liittyvää tietoa.

Hinta oli harvalle haastateltavalle merkittävä tekijä ruoan valinnassa. Terveellisyyteen panostavat eivät niinkään välittäneet hinnasta, tosin he eivät välttämättä pitäneet terveellistä ruokaa sen kalliimpana tai halvempaan kuin muut.

Käyttömukavuuteen liittyi ruoan hankkiminen, ostosten teon helppous ja vaivattomuus. Terveellisesti syömisen katsottiin jossain määrin lisäävän vaivaa lähinnä suunnitelmallisuuden takia.

Turvallisuus nousi tässä tutkimuksessa mahdollisena viidentenä merkittävänä tekijänä ruoan valinnassa. Siihen liitettiin ruoan alkuperä, kotimaisuus, lähiruoka, lisä- ja säilöntäaineettomuus sekä luomuruoka.

Aineiston pohjalta muodostettiin myös kuluttajatypologia, jossa kuluttajat jaettiin *terveysharrastajiin, huolettomiin opiskelijoihin* sekä *kotiruokaa arvostaviin*.

Asiasanat	terveellisyys, ruoka, ruoan valinta, asenteet
Muita tietoja	

