

Laura Kankare

# **AIKUISTEN RUOKATOTTUMUKSET JA SO- SIOEKONOMISET EROT SUOMESSA**

Yhteiskuntatieteiden tiedekunta  
Kandidaatin tutkielma  
Maaliskuu 2020

# TIIVISTELMÄ

Laura Kankare: Aikuisten ruokatottumukset ja sosioekonomiset erot Suomessa  
Kandidaatintutkielma  
Tampereen yliopisto  
Kansanterveystiede  
Maaliskuu 2020

---

Ravitsemuskäyttäytyminen on merkittävä osa yksilön terveystyökaluista ja sillä on pitkällä aikavälillä huomattavia vaikutuksia ihmisten terveyteen väestötasolla. Parantamalla väestön ravitsemusta pystytään kaventamaan kansalaisten terveyseroja eli eroja sairastavuudessa ja kuolleisuudessa. Edistämällä terveyttä vähennetään inhimillistä kärsimystä ja samalla näillä toimilla on odotettavissa olevan positiivisia vaikutuksia kansantalouteen.

Ravitsemuksessa ja ruoanvalinnassa on löydetty eroja eri väestöryhmien välillä. Tässä tutkielmassa käsitellään aikuisten ruokatottumuksia ja niissä ilmeneviä sosioekonomisia eroja Suomessa. Sosioekonomisella asemalla tarkoitetaan yksilön yhteiskunnallista asemaa, joka eroa muista ryhmistä erilaisilla aineellisilla voimavaroilla ja edellytyksillä. Tutkielman aihetta taustoitetaan kolmella yhteiskunnallisella luokkateorialla ja esittelemällä tärkeimmät ruoanvalinnan taustatekijät käyttäen soveltaen apuna Maailman terveysjärjestön WHO:n terveyden ja terveyserojen determinanttien viitekehystä.

Tutkielman tarkoituksena on kuvailla ja selittää ilmiötä ravitsemuskäyttäytymisen takana. Tutkielman tavoitteena on ymmärryksen lisääminen aiheesta ja koota yhteen aiheesta tehtyjen tutkimusten tulokset. Tutkielmassa sosioekonomisia eroja ruokatottumuksissa tarkastellaan muun muassa ravitsemussuosittelujen täyttämisen, suosikkiruokien, ulkona syömisen ja ruokaan käytettyjen varojen kautta.

Tutkielman mukaan erityisesti koulutus, ammatti, tulot ja varallisuus sekä sukupuoli näyttäisivät vaikuttavan yksilön ravitsemuskäyttäytymiseen. Korkeampi koulutus on yhteydessä terveellisempiin ruokatottumuksiin. Korkeasti koulutetut käyttävät muita enemmän ruokavaliossaan kasviksia, hedelmiä ja marjoja sekä pähkinöitä tai siemeniä. Vastaavasti matalimman koulutetut käyttivät edellä mainittuja tuotteita kaikista vähiten. Naissukupuoli liittyy miehiä useammin terveellisempiin ruokatottumuksiin. Ammatin ja työllisyyden sekä varallisuuden vaikutus ravitsemuskäyttäytymiseen näyttäytyy samansuuntaisena koulutuksen kanssa. Koulutusryhmittäisiä eroja löytyy myös siitä, kuinka usein ravintolassa käydään tai minkä tyyppistä ruokaa nautitaan.

Avainsanat: ravitsemuskäyttäytyminen, terveystyökalu, ruokatottumukset, sosioekonominen asema.

Tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck –ohjelmalla.

## Sisällysluettelo

1 Johdanto .....	1
2 Ruoanvalinnan sosiaaliset determinantit.....	3
2.1 Yhteiskunnalliset luokkateoriat .....	3
2.2 Sosioekonominen asema .....	7
2.3 Suomalaisten sosioekonominen asema .....	11
3 Ruokatottumukset ja sosiaalisten ryhmien väliset erot .....	14
3.1 Ravitsemussuosittelusten täytyminen .....	14
3.2 Ruokavalinnat.....	17
3.3 Suosikkiruokat.....	18
3.4 Ulkona syöminen.....	21
3.5 Eriytyneet ruoka- ja juomamaut.....	23
3.6 Ruokaan käytetyt varat.....	24
4 Pohdinta.....	26
4.1 Tulosten pohdinta.....	27
4.2 Jatkotutkimusaiheet.....	29
Lähteet.....	32

# 1 Johdanto

Suomessa sosioekonomiset terveyserot ovat suuret. Sillä tarkoitetaan eroja eri sosiaaliryhmien välillä sairastavuudessa, terveydentilassa ja kuolleisuudessa. Sosioekonomisilla ryhmillä viitataan erilaisissa asemissa oleviin ihmisryhmiin, jotka eroavat toisistaan esimerkiksi tulojen, varallisuuden, koulutuksen ja ammatin mukaan. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015.)

Ravitsemuskäyttäytyminen on yksi tekijä, joka vaikuttaa terveyteen ja sairastavuuteen. Epäterveellinen ravinto aiheuttaa terveyshaittoja, jotka syntyvät hitaasti vuosien ja vuosikymmenten aikana. Sydän- ja verisuonisairauksien riskiä pystytään esimerkiksi vähentämään korvaamalla kovat rasvat pehmeillä rasvoilla ja kiinnittämällä huomiota hiilihydraattien laatuun. Kasvipainotteinen ruokavalio näyttää vähentävän riskiä sairastua syöpään ja muihin sairauksiin. Niukka ravintoaineiden saanti voi aiheuttaa puutostiloja, kuten D-vitamiinin puute luiden haurastumista. (Huttunen 2018.)

Ruoka ei kuitenkaan ole usein pelkkää ravintoa ja polttoainetta keholla. Vaikka toisilla ruoka saattaakin näyttäytyä pelkkänä energiantarpeen tyydyttäjänä, eivät pelkästään biologiset ja fysiologiset tarpeet ohjaa yksilön ravitsemuskäyttäytymistä ja ruoan hankintaa. Ruokaan liittyy identiteetin rakentaminen sekä sosiaalisen aseman ja arvomaailman osoittaminen. Ruoalla halutaan ilmentää yhteenkuuluvuuttaan tiettyyn omaan viiteryhmään tai toisaalta haluaa erottautua muista ryhmistä. Tietynlainen maku näyttäytyy tavoiteltavana. Ruokaan voidaan suhtautua myös nautintona ja sillä voi olla suuri merkitys yksilön elämäntavassa. (esim. Jallinoja & Mäkelä 2017, 158–159.)

Suomalaisten ruokavalio on muuttunut viime vuosikymmenien aikana suotuisaan suuntaan. Kasviksia ja hedelmiä käytetään enemmän samalla kun suolan käyttö on vähentynyt ja rasvan laatu parantunut (Kauhanen, Erkkilä, Korhonen, Myllykangas & Pekkanen 2013, 217). Kuitenkin ruokaa kulutetaan hyvin eri lailla ja sen käytössä on suuri ryhmäkohtaisia eroja. Ihmisen omat valinnat vaikuttavat syömiseen ja ruoan valintaan, mutta myös yksilöstä riippumattomat tekijät vaikuttavat ravitsemuskäyttäytymiseen. Tällaisia ovat esimerkiksi ruoan hinta, arvostus ja saatavuus. Uskonto, ruokaan liittyvät käsitykset sekä sosioekonomiset tekijät vaikuttavat myös taustalla. Syyt voivat olla itse ruokaan liittyviä tai yksilöön, taloudellisiin tai sosiaalisiin tekijöiden kuuluvia. Viisi tärkeintä ihmisten itsensä tunnistamia tekijöitä ravitsemuskäyttäytymisen takana ovat ruoan laatu, ruoan hinta, perheen ateriatottumukset sekä halu syödä terveellisesti. (Kauhanen ym. 2013, 228.)

Suomalaisten ruokatottumuksia ohjataan ravitsemussuosituksilla. Suomalaisten ravitsemustottumuksissa on löydetty eroja sosioekonomistenryhmien välillä (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2017a). Ylimpään koulutusryhmään kuuluvien ruoankäyttö on lähempänä ravitsemussuosituksia kuin muiden sosioekonomisten ryhmien. Kasvisten ja hedelmien käyttö on heillä runsaampaa ja rasva parempilaatuista. Kovaa rasvaa sisältäviä juustoja syödään kuitenkin enemmän korkeakoulutettujen keskuudessa kuin matalammin koulutautuneiden keskuudessa. (Kauhanen ym. 2013, 229.)

Tässä tutkielmassa perehdytään tarkemmin suomalaisten aikuisten ruokatottumuksiin ja sosioekonomisiin eroihin. Tutkielman tarkoitus on kuvailla ja selittää ilmiötä ravitsemuskäyttäytymisen takana. Tavoitteena on ymmärryksen lisääminen. Tutkielman aihetta taustoitetaan tutustumalla lyhyesti sosioekonomisen aseman käsitteeseen. Tutkielmassa esitellään kolme yhteiskuntatutkimuksen luokkateoriaa, jotka liittyvät kiinteästi tapaan ymmärtää yksilön sosiaalista asemaa. Ravitsemuskäyttäytymisen determinantteja eli määrittelijöitä tarkastellaan käyttäen apuna WHO:n terveyden ja terveyserojen determinanttien viitekehystä.

Tekemällä näkyväksi sosioekonomisten tekijöiden vaikutus ravitsemuskäyttäytymiseen, pystytään tarkastelemaan erilaisia keinoja käyttäytymisen muuttamiseen. Ravitsemus on yksi terveyserojen syy ja siihen vaikuttamalla pystytään omalta osalta pienentämään suomalaisten sosioekonomisia terveyseroja, vähentämään eriarvoisuutta ja inhimillistä kärsimystä. Terveyserojen pienemisellä on myös positiivinen vaikutus kansantalouteen, kun kustannukset laskevat ja luodaan edellytyksiä työllisyysasteen nostamiselle (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2017b),

## 2 Ruoanvalinnan sosiaaliset determinantit

Syöminen ja ruoanvalinta ovat yleisimpiä ihmisen käytöksistä. Ne ovat yksi terveyskäyttämisen osa-alue, joka vaikuttaa varsinkin ajan mittaan yksilön terveyteen ja riskiin sairastua tai kuolla (Duodecim 2019). Monet keskenään vuorovaikuttavat tekijät vaikuttavat ihmisten ruokavalintoihin. Useiden tutkimusten keskeisiä kysymyksiä ovat miksi ihminen syö mitä syö, milloin ja missä. Taustalla vaikuttaa niin biologia, fysiologia kuin motivaatioon ja päätöksentekoon vaikuttavat psykologisia tekijöitä. Syyt ovat myös usein sosiaalisia ja kulttuurista johtuvia. (Köster 2009.)

Syitä ruoan valinnan takana voidaan kutsua determinanteiksi eli määrittäjiksi, taustatekijöiksi. Ruoanvalinnan determinantit ovat kiinteässä yhteydessä terveyden ja terveyserojen sosiaalisiin determinantteihin, joilla tarkoitetaan olosuhteita, joissa ihminen syntyy, kasvaa, elää, työskentelee ja ikääntyy. Niitä muokkaavat esimerkiksi rahan, vallan ja resurssien niin kansainvälinen, kansallinen kuin paikallinenkin jakautuminen. Terveyden sosiaaliset determinantit nähdään usein pääsyyinä ihmisten välisiin terveyseroihin. (WHO 2020.)

### 2.1 Yhteiskunnalliset luokkateoriat

Monissa yhteiskuntatieteissä, erityisesti sosiologiassa, ollaan kiinnostuneita siitä, miten ihmiset ovat osana jotain ryhmää tai yhteisöä. Yhteiskuntaluokkakeskustelussa ei niinkään olla kiinnostuneita ihmisyksilöstä vaan institutionaalisesta toiminnasta, johon liittyy tiettyjä rakenteita. Yhteiskuntaluokalla jäsennetään yhteiskunnallista työnjakoa eli sitä, miten yhteiskunnassa tehtävä työ jakautuu eri ihmisryhmien välillä. (Ruonavaara 2004, 95, 107.)

Yksilön sosioekonomisella asemalla eli hänen asemallaan yhteiskunnassa on yhteys hänen yhteiskuntaluokkaansa. Tässäkin tutkielmassa painotus ei kohdistu yksittäisiin yksilöihin vaan ryhmien käyttäytymiseen. Yhteiskuntaluokkatutkimus on perinteisesti jakautunut kahtia marxilaiseen ja weberiläiseen tutkimukseen. Marxilaisessa luokka-analyysissä painottuu tuotantosuhteiden eli omistuksen rooli yhdistettynä valtaan. Weberiläisessä korostuu yksilön niin sanottu markkinakapasiteetti eli ammatin, tulojen ja koulutuksen merkitys. (Oinas 2016.) Myös uudempia luokkateorioita on tullut. Marxin ja Weberin teorioiden lisäksi tässä tutkielmassa esitellään lyhyesti myös Bourdieun teoria luokan mausta, joka yhdistelee marxilaista ja weberiläistä koulukuntaa.

Karl Marx (s. 1818) on tunnetuin luokkateoreetikko. Marxilaisessa teoriassa tuotantovälineiden omistus on luokkajaon tärkein tekijä. Marxin teorian keskiössä on kapitalismi, joka edustaa uuden tyyppistä luokkayhteiskuntaa. Aikaisempi väkivallalla alistaminen korvautuu kapitalismissa taloudellisella riistolla. Yhteiskuntaluokat määritellään tuotantosuhteiden kautta ja ihmiset jakautuvat porvaristoon (kapitalistit) ja työväenluokkaan (proletaarit). Porvarit eli tuotantovälineiden omistajat riistävät työväenluokalta heidän työllään tuottaman lisäarvon. Keskiluokkaa Marx ei nähnyt tärkeänä, vaan hänen teoriansa mukaansa yhteiskunta kehittyisi niin, että kahden tärkeimmän luokan välissä olevat ryhmät sulautuisivat jompaankumpaan pääluokista. Tämä on osa luokkataistelua, jonka tuloksena työväenluokka vapauttaa itsensä. Marxilaisen luokkateorian ongelma on kuitenkin se, että näin ei ole käynyt. Hänen teoriansa puute onkin kasvava keskiluokka, jonka asemaa ei marxilaisen teorian avulla pystytä tulkitsemaan. (Ruonavaara 2004, 107; Oinas, 2016.)

Max Weberin (s. 1864) luokkateoriassa luokka tarkoittaa asemaa markkinoilla eikä asemaa suhteessa tuotantovälineiden omistamiseen. Yhteiskuntaluokat muodostuvat tekijöiden kuten rahan, omaisuuden, työkyvyn ja ammattitaidon kautta. Weberin teoriassa nämä ovat resursseja, joilla on kysyntää ja tarjontaa markkinoilla. Weberin mukaan luokka-asemaan vaikuttaa siis ihmisen tiedot ja taidot, valmiudet sekä ammatillista pätevyyttä osoittavat todistukset. Näiden avulla pystytään vaikuttamaan omaan asemaan (työ)markkinoilla. Luokka-asema tarkoittaa mahdollisuutta ostaa erilaisia tavaroita, saavuttaa tietty elintaso ja saada sisäistä tyydytystä markkinoita hyväksi käyttäen. Weber määritteli luokan "*mahdollisuudeksi nauttia materiaalisista ja sosiaalisista eduista*". Luokka tarkoittaa samassa markkinatilanteessa olevia ihmisryhmiä eli ihmisiä, joilla on samanlaiset mahdollisuudet edellä mainittuihin saavutuksiin. Resurssit määrittelevät ihmisen yhteiskuntaluokan ja sitä kautta paljolti ihmisen hyvinvoinnin. (Saaristo & Jokinen 2004, 164-165; Ruonavaara 2004, 107; Oinas 2016.)

Weber jakaa ihmiset eri luokka-asemiin kolmella eri luokkakäsityksellä (Huttunen). Ensimmäinen on omistusluokka, jonka mukaan ihmiset jakautuvat sen mukaan paljonko he omistamat. Toinen luokkakäsitys on hyötyluokka, johon vaikuttaa ihmisen markkinakapasiteetti. Kolmas on yhteiskuntaluokka, jossa ihmisiä jaetaan kokonaisuuksiin, joiden "*sisällä liikkuvuus on helppoa ja tyyppillistä*". (Huttunen.) Weber erottelee työväestön, pikkuporvariston, sivistyneistön ja kouluja käyneet toisistaan. Lisäksi on etuoikeutettuja ryhmiä, jotka ovat muodostuneet omistuksen tai sivistystason perusteella. (Oinas 2016.)

Weberin teoriassa yhteiskuntaluokan merkitys on paljon pienempi kuin Marxilla; yhteiskuntaluokka on vain yksi muoto vallan jaosta. Luokan lisäksi statusryhmä kuvaa vallan jakautumista. Status tarkoittaa eroa, joka perustuu toisten ihmisten antamaan kunnioitukseen ja arvontaan. Status voi perustua elämäntapaan, ammattiin, syntyperään tai kasvatustapaan. Kun luokka perustuu taloudellisiin eroavaisuuksiin ja markkina-asemaan, on statuksessa kyse muiden ihmisten arvioista. Statusryhmille on ominaista niiden tietoisuus omasta asemastaan ja eroistaan muihin ryhmiin nähden. Eroja tehdään ja ylläpidetään myös eri ryhmien välillä. Eroja on elämäntavoissa ja -tyylissä sekä kulutustottumuksissa. Luokka ja status viittaavat siis yhteiskunnan eri kerrostuneisuuteen. Ne ovat usein, mutta eivät suinkaan aina, yhdenmukaisia. Taloudellisesti vahvassa asemassa olevat pyrkivät määrittelemään arvonnannon jakaantumisen oman etunsa kautta. (Saaristo & Jokinen 2004, 164-165; Ruonavaara 2004, 107; Huttunen.)

Marxin ja Weberin teorit edustava klassista sosiologiaa ja niitä on kritisoitu yleisluontoisuudestaan. Niitä on usein vaikea käyttää empiirisen tutkimuksen välineenä. Ne ovat oman varhaisen teollisuusyhteiskunnan aikalaisia ja vaikeasti sovellettavissa nykyaikaan. Tästä johtuen varsinkin Marxin luokkateoriaa on kehitelty eteenpäin. Vaikka Marxin keskeinen luokkajaon kriteeri onkin omistussuhde tuotantovälineisiin, on sitä esimerkiksi täsmennetty laajemmalla kontrollivallalla, johon kuuluvat tuotantovälineiden lisäksi myös valta investointeihin sekä työvoimaan. (Ruonavaara 2004, 108.)

Pierre Bourdieu (s. 1930) edustaa Marxia ja Weberiä uudempaa luokkatutkimuksen tarkastelutapaa. Ranskalainen Bourdieu lähestyy sosiaalista todellisuutta habituksen ja erilaisten pääomien kautta. Yhteiskuntaluokka muodostuu samanlaisen habituksen omaavista ihmisistä. Habitus tarkoittaa käyttäytymistäipumusta, joka on seurausta siitä yhteiskunnallisesti kokemuksesta, joka liittyy yksilön kuulumisesta esimerkiksi omaan sukupuoleensa, etniseen ryhmään tai yhteiskuntaluokkaan. Habitus erottelee ihmiset yhteiskunnallisissa valinnoissa, mutta myös erityisesti erilaisissa makuasioissa. Tällaisia ovat muun muassa musiikkimaku, kuvaamataide ja maku värien yhteensopivuudesta. Nämä valinnat ovat sosiaalistumisprosessin tulosta, vaikka ihminen kokeekin tekevänsä valintansa itsenäisesti eikä välttämättä tiedosta omaksumaansa kulttuuria. (Toivonen 2004, 27-28.) Kentällä Bourdieu tarkoittaa sosiaalisen toiminnan aluetta, esimerkiksi koulutusta tai politiikka, jolla on omat tapansa toimia, jonka perusteella pääoman arvo määräytyy. Ihmiset pyrkivät



vahvistamaan sitä pääomaa, mikä on kullakin kentällä arvokkainta. (Roos 1988, 20.) Habitus voidaan nähdä myös liittyvän kiinteästi erilaisten ruokavalintojen tekoon ja konkreettisesti erilaiseen ruokamakuun.

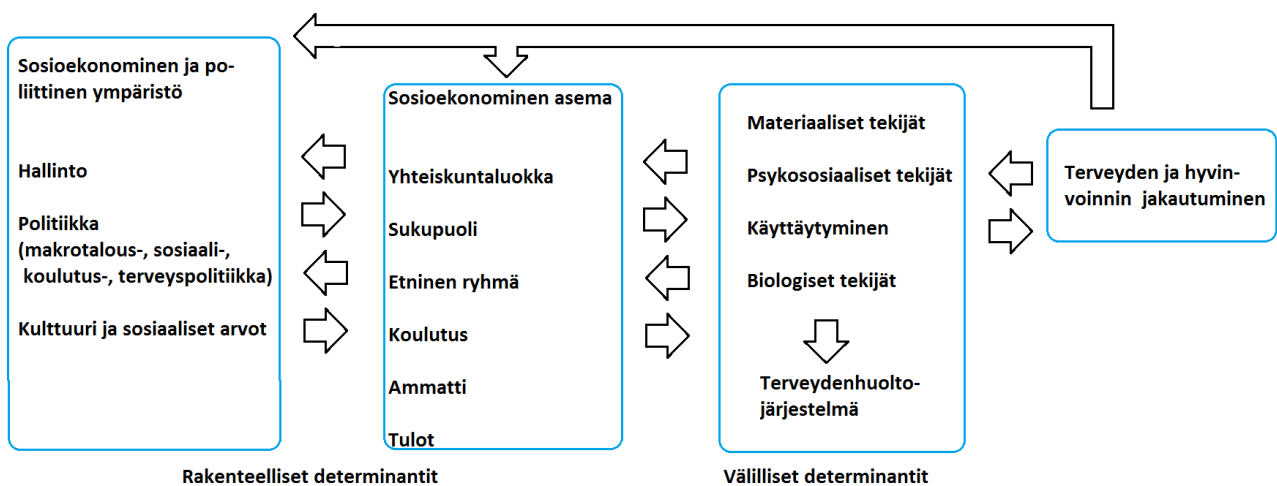
Yhteiskuntaluokkaan liittyy erilaisia pääomia ja Bourdieu kuvaakin ihmisillä kertynyttä omaisuutta kolmella erilaisella pääomalla. Taloudellinen pääoma koostuu aineellisista resursseista kuten yksilön varallisuudesta. Kulttuuriseen pääomaan liittyy habituksen omaiset sisäistetyt taidot ja valmiudet, mutta myös institutionalisoituneet tutkinnot sekä erilaiset tavarat ja esineet, jotka liittyvät tiettyyn kulttuuriin. Sosiaalinen pääoma viittaa suhdeverkostoihin, mutta myös sosiaalisiin velvollisuuksiin. Kontaktit vaikutusvaltaisiin ihmisiin lisää sosiaalista pääomaa. (Saaristo & Jokinen 2004, 176-177.) Pääomat määräytyvät kentän kautta eli joka tilanteessa eivät toimi samat pääoman laadut. Pääomaa saadaan esimerkiksi perheen kautta kotikasvatuksessa, perintönä tai koulusta. Myös kentällä toimimalla voi kasvattaa omaa pääomaansa. (Roos 1988, 20.)

Bourdieuin mukaan ihmisen elämäntyyli ja maut ovat järjestäytyneet hierarkkisesti ihmisten sosiaalisten asemien, yhteiskuntaluokkia vastaavasti. Se mitä pidetään ”hyvänä” ja ”korkeana” kulttuurina liittyy kamppailuun, joka käydään sosiaalisen statuksen ja arvovalan jakautumisessa. (Purhonen, Gronow, Heikkilä, Kahma, Rahkonen & Toikko 2014, 11.) Kentällä käydään luokitustaitelua, jossa määritellään mikä on ”hyvää” ja mikä ”huonoa”. Valtaapitävällä ryhmällä on usein luokitteluvallta ja se voi luokitella myös itsensä omilla ehdoillaan. (Roos 1988, 21.) Ruoan kohdalla taistelua käydään siis siitä mikä on ”hyvää” ja ”huonoa” ruokaa ja minkälainen ravintola edustaa ”hyvää makua”, tavoiteltavaa.

Bourdieu jakaa yhteiskunnan kolmeen luokkaan. Hallitsevaan luokkaan kuuluvat ne, joilla on täydellinen ”*erojen taju*”. Tämän luokan muka on oikeutettu, legitiimi. Tähän ryhmään kuuluvat sivistynyt porvaristo ja johtavat intellektuellit. Seuraavaan luokkaan kuuluvat ne, joilla on ”*hyvä kulttuuritahto*”. He pyrkivät seuraamaan hallitsevan luokan ”hyvää” makua. Tähän ryhmään lasketaan kuuluvaksi nousukkaat ja se keskiluokka, joka haluaa ja jolla on edellytyksiä omaksua legitiimi maku. Viimeiseen luokkaan kuuluvat ne, joiden maku perustuu ”*välttämättömyyden valitsemiseen*”. Loput yhteiskunnan jäsenet kuuluvat ”*rahvaaseen*”, joka toimii taustana, josta legitiimin maun tulee erottua. (Roos 1988, 22.)

## 2.2 Sosioekonominen asema

Ruoanvalinta on monimutkainen prosessi, johon vaikuttavat lukuiset asiat. Ravitsemus on myös yksi terveyteen merkittävästi vaikuttava tekijä. Epäterveellinen ravinto, ylensyönti ja toisaalta aliravitsemus ovat nostavat monien sairauksien esiintymisen ja kuolleisuuden riskiä. Tässä tutkielmassa esitellään ruoanvalinnan sosiaalisia määrittäjiä käyttäen mukailen apuna WHO:n viitekehystä terveyden ja terveyserojen sosiaalisista määrittäjistä (Kuvio 1; WHO 2010, 6). Viitekehysten keskiössä on yksilön sosioekonominen asema, mihin myös tutkielmassa keskitytään.



Kuvio 1. Terveystulosten sosiaalisten määrittäjien viitekehys (mukailen WHO 2010, 6).

Terveyden ja terveyserojen sosiaaliset determinantit tarkoittavat laajasti määriteltynä olosuhteita, jossa ihminen elää ja asuu. Niillä ei kuitenkaan tarkoiteta pelkästään fyysistä asuinpaikkaa vaan koko ympäröivää yhteiskuntaa. WHO:n viitekehysten (kuvio 1, WHO 2010, 6.) mukaan sosiaaliset determinantit voidaan jakaa rakenteellisiin (*structural*) ja väillisiin (*intermediary*) määrittäjiin, joista ensimmäinen voidaan vielä jakaa poliittiseen ja sosioekonomiseen kontekstiin.

Keskeisenä terveyden sosiaalisissa determinanteissa on yksilön sosioekonominen asema. Se koostuu aineellisista voimavaroista ja edellytyksistä, joita tarvitaan näiden voimavarojen saamiseen. Yleensä aineelliseksi voimavaroiksi lasketaan ihmisen tulot ja omaisuus. Niiden hankkimiseen taas vaikuttavat koulutus, ammatti ja asema työelämässä. (Tervey-

den ja hyvinvoinnin laitos 2019a.) Myös sukupuoli ja etnisyys vaikuttavat yksilön sosiaali- seen asemaan (WHO 2010, 6.). Sosioekonomisen aseman määrittelijät eivät ole toisistaan riippumattomia vaan ne vaikuttavat toisiinsa. Koulutuksella pystytään muokkaamaan yksi- lön arvoja ja taitoja, mikä vaikuttaa hänen ammattiasemaansa ja työllistymiseen. Ammatti vaikuttaa tuloihin ja tulot voivat vuorostaan mahdollistaa kouluttautumisen. Sukupuoli vai- kuttaa ammatinvalintaan ja etnisyys voi vaikuttaa esimerkiksi työpaikan saantiin. (WHO 2010, 6.)

Terveyden rakenteellisiin määrittelijöihin kuuluu myös poliittinen konteksti, mikä vaikuttaa myös yksilön sosioekonomiseen asemaan ja toisin päin (WHO 2010, 6). Työpolitiikka vai- kuttaa yksilön työllistymiseen, koulutuspolitiikka kouluttautumismahdollisuuksiin ja perhe- politiikalla pystytään tasaamaan sukupuolten välisiä eroja. Keskeisenä on myös ympäröi- vän yhteiskunnan kulttuuriset ja sosiaaliset arvot, jotka vaikuttavat esimerkiksi yksilön kou- lutuksen arvostamiseen ja siihen hakeutumiseen. Sosiaaliset arvot myös vaikuttavat am- mattien arvostukseen ja tulotasoon ja sitä myöten yksilön hakeutumisen tietyille alalle. (WHO 2010, 6.)

Terveyden välillisiin determinantteihin vaikuttaa yksilön sosioekonominen asema yhdessä poliittisen kontekstin kanssa (WHO 2010, 6.). Terveyden välillisiin määrittelijöihin voidaan nähdä lukeutuvan materiaaliset olot, psykososiaaliset tekijät sekä biologia ja käyttäytymis- tekijät. Esimerkkejä materiaalisista tekijöistä ovat esimerkiksi asuminen, naapurusto sekä työympäristö. Psykososiaaliin tekijöihin lukeutuu psykososiaaliset stressitekijät, kuormit- tavat asumisolosuhteet, ihmissuhteet, sosiaalinen tuki sekä erilaiset psykologiset selviyty- mismallit tai niiden puute. Biologiin ja käyttäytymistekijöihin kuuluu esimerkiksi fyysinen aktiivisuus, tupakointi ja päihteiden käyttö, jotka jakautuvat eri tavalla eri sosiaalisten ryh- mien kesken. Biologiin tekijöihin kuuluu lisäksi geneettiset tekijät. (WHO 2010, 6.)

Ruoanvalintaa ja -hankintaa voidaan tarkastella terveyden välillisten determinanttien kautta. Itseasiassa ruoanhankinta itsessään on yksi välillinen käyttäytymiseen ja biologi- aan liittyvä määrittelijä, johon siis myös rakenteelliset ja muut välilliset tekijät vaikuttavat. Ihmisen fysiologiset tarpeet ovat syömisen ja ruoanvalinnan perusmäärittelijöitä. Ihmisen keskushermostossa tapahtuu energia-aineenvaihdunnan ja ravinnonoton säätely. Sääte- lyä, jolla elimistö ohjaa ravinnon nauttimista ja lopettamista, tapahtuu aterioiden aikana ja välillä. (Liukkonen, Kauppinen, Karppinen, Karhunen, Autio & Lähteenmäki 2004.) Näлкä on fysiologinen tuntemus, joka saa ihmisen kokemaan tarvetta syödä. Näлкäsignaali johtuu

siitä, että elimistö viestittää vatsan olevan tyhjä ja elimistön kaipaavan energiaa. (Aro 2015a.) Vaikka kaikki tuntevat ainakin ajoittain nälkää, vaikuttaa esimerkiksi sosioekonominen asema ja sosiaaliset tilanteet siihen, kuinka nälän tunteeseen vastataan. Hienoille illallisille on tietty etiketti, jota on noudatettava, eikä nälälle saa niin sanotusti antaa valtaa. Kotona nälkä usein pyritään sammuttamaan heti. Toisaalta joissakin dieeteissä nälän tunne saattaa olla jopa haluttu olotila.

Nälän tunne on monilla myös häiriintynyt, jonka seurauksena energiansaanti voi jäädä todellista tarvetta pienemmäksi tai ylittää sen (Aro 2015a). Tottumukset vaikuttavat myös ruokahaluun, joka voi lisääntyä, vaikka varsinaista nälän tunnetta ei koettaisikaan. Ulkoiset tekijät syödyn ruoan määrän ohella vaikuttavat kylläisyyden tuntemuksiin. Miellyttävän makuiseen ruokaan kylläisyys voi kehittyä hitaammin kuin pahanmakuihin ja suuremmissa seurassa aterioissa voidaan päätyä syömään enemmän, koska myös ruokailu tilanne kestää pidempään. (Liukkonen ym. 2004.) Sosioekonomiset tekijät vaikuttavat myös siihen, mitä pidetään maukkaana. Korkeampi elintaso mahdollistaa monipuolisemman ruoanvalinnan mahdollisuudet. Toisaalta eri ruokia arvotetaan myös eri lailla eri sosiaalisissa ympäristöissä. Esimerkiksi keskiluokkainen maku eroaa ylä- ja työläisluokan mausta (esim. Bourdieu 1984). Jotain ruokaa saatetaan myös nauttia siksi, koska tavoitellaan arvostusta korkeammalta sosiaaliselta ryhmältä, vaikka legitiimi maku ei vastaisikaan omaa makumaailmaa.

Materiaalisista tekijöistä ruoanvalintaan liittyvät kiinteästi ruoan ja tuotteiden saatavuus, mutta myös saavutettavuus. Materiaaliset tekijät voivat siis olla ekonomisia tai fyysisiä. Ruoan hinta on yksi eurooppalaisten viidestä tärkeimmästä ruoanvalintaan vaikuttavasta tekijästä (Kauhanen ym. 2013, 228). Suomalaisen kuluttajakyselyn mukaan ruoan valintapäätös perustuu nykyään selkeästi enemmän tuotteen hintaan kuin aikaisemmin. Tärkein valintakriteeri on ruoan herkullisuus, mutta hinnasta on tullut lähes yhtä tärkeä kriteeri kuin toiseksi sijoittunut ruoan terveellisyys. Epävarmoina taloudellisina aikoina tuotteiden hintoihin kiinnitetään huomiota aikaisempaa useammin. (Peltoniemi & Yrjölä 2012.)

Ruoan hinnan muodostumiseen vaikuttaa monet asiat. Tuotteen valmistus- ja markkinakustannukset sekä tuotteen kysyntään ja tarjontaan liittyvät seikat muodostavat lopullisen hinnan. Tuotteen korkeampaa hintaa voidaan perustella sen tuoreudella, laadulla tai heikompiin saatavuudella. (Ruokatieto Yhdistys ry 2019.) Kuluttajalle ruoan hinnan tärkeys

korostuu riippuen henkilön tulotasosta ja sosioekonomisesta asemasta. Pienemmillä tuloilla ruokaan käytettävä rahakin on pienempi ja mahdollisuus monipuoliseen ravintoon on hyvätuloisia heikompi. Vaikka parempi taloudellinen tilanne ei väistämättä johda terveellisempään ruokavalioon, on taloudellisesti mahdollinen elintarvikevalikoima laajempi. (Bellisle 2006.)

Ruokavalintoihin vaikuttaa myös kauppojen fyysinen saavutettavuus, mihin vaikuttaa kodin sijainti ja liikkumismahdollisuudet (esim. Yaktine ym. 2013). Kaupunkien ulkopuolella sijaitsevilla supermarketeissa elintarvikkeet ovat yleensä edullisempia kuin lähimarketeissa. Myös sillä, missä ruokaa syödään, on vaikutusta. Suurin osa ruoasta nautitaan kotona, mutta myös yhä enemmän kodin ulkopuolella. Tällöin tarjolla olevat elintarvikkeet rajaavat mahdollisuuksia valintojen tekemiseen. Erityisesti epäsäännöllistä työtä tekevien keskuudessa tai erityisruokavaliota noudattavien mahdollisuus terveelliseen ruokavalioon on usein muita heikompi. Ruokavalintoihin vaikuttaa myös ajankäyttö. Aika tai sen puute, vaikuttaa ruokatottumuksiin eri lailla. (Bellisle 2006.) Kiire voi ohjata käyttämään valmisaterioita, kun aterioiden suunnitteluun ei jää aikaa.

Ruoanvalinnan psykososiaalisia tekijöitä on esimerkiksi erilaiset stressitekijät. Stressi on monisyinen tekijä ja vaikuttaa yksilöihin eri lailla toisilla syömistä vähentäen toisilla taas lisäten (EUFIC 2006). Stressi ja kiireen tunne vähentää mahdollisuuksia suunnitella ruokailua ja voi johtaa esimerkiksi epäterveellisen pikaruoan suosimiseen. Stressin kokemisessa on myös eroja eri sosiaalisten ryhmien välillä. Vanhempien matala sosioekonominen asema ennustaa lapsen myöhempää työstressiä (Hintsu 2008), mutta myös toisissa työtehtävissä koetaan enemmän stressiä kuin toisissa. Myös status, sosiaalinen asema itsessään voi aiheuttaa stressiä varsinkin huonompiosaisten ryhmässä (Marmot 2004). Koulutus antaa eväitä myös parempiin stressin selviytymiskeinoihin.

Käyttäytymistekijöillä on myös oma roolinsa ruoanvalinnassa, joka jo itsessäänkin on terveyskäyttäytymistä. Käyttöön vaikuttaa yksilön tiedot ja taidot, joita muun muassa koulutus lisää. Jos henkilö ei osaa tehdä ruokaa, valitsee hän useammin noutoruuan. Kokkaustaidot vaikuttavat ruokavalion terveellisyyteen (Kearney & McElhone, 1999 134). Vaikka tutkimusten mukaan koulutustaso vaikuttaa ruokavalioon, ei ravitsemustietämys ja hyvät ravintotottumukset korreloi vahvasti keskenään. Syynä on se, että pelkkä terveystietämys ei johda suoraan toimintaa, kun tiedon soveltaminen on epävarmaa. (Bellisle

2006.) Kuitenkin kokonaan ilman terveystietämystä, terveellisten valintojen teko on vielä haasteellisempaa.

Yhteenvetona voidaan todeta, että terveyden sosiaalisten määrittelijöiden viitekehyksen mukaan (WHO 2010, 6) rakenteelliset määrittelijät vaikuttavat välillisten määrittelijöiden kautta yksilön ja ryhmien terveyteen. Myös terveydenhuolto on yksi vaikuttava tekijä näiden muiden tekijöiden välissä. Sosiaalipolitiikka vaikuttaa esimerkiksi yksilön sosioekonomiseen asemaan kouluttautumiseen kautta, mikä vaikuttaa ruoan valintaan. Erilaiset ruoanvalinnat taas vaikuttavat eri lailla yksilön terveyteen ja siksi niiden jakautumista eri väestöryhmissä kannattaa tutkia. Terveyden sosiaalisten määrittelijöiden viitekehyksen mukaan kyseessä on jatkuva kehä, sillä väestöryhmien väliset terveyserot taas vuorostaan vaikuttavat rakenteellisiin tekijöihin. Suuria terveyseroja voidaan pienentää esimerkiksi sosiaalipoliittisin keinoin.

### **2.3 Suomalaisen sosioekonominen asema**

Sosioekonomista asemaa ja luokka-asemaa käytetään usein toisilleen synonyymeinä. Keskeinen ero käsitteiden välillä on kuitenkin niiden kytkeytymisessä teoriaan (Oinas 2016). Sosioekonominen asema koostetaan usein selkeästi tilastollisin kriteerein, kun luokka-asemaa määriteltäessä pohjaututaan usein voimakkaasti teoriaan. Sosioekonominen asema määritellään tilastoviranomaisten toimesta usein koulutuksen, ammatin ja tulojen perusteella. Täytyy kuitenkin muistaa, että esimerkiksi koulutus ja tulot ovat luokka-aseman seurauksia ja syitä, eivät määrittäjiä. (Oinas 2016.)

Usein väestötasolla yksilön tämänhetkistä tai entistä tai muiden perheenjäsenten ammattia pidetään hyvänä elinmahdollisuuksien, sosiaalisen arvostuksen ja kunnioituksen sekä materiaalistien etujen osoittajana (Oinas 2016). Suomen Tilastokeskus käyttää erilaisia luokitteluita sosioekonominen aseman kuvaillussa. Palkansaaajat luokitellaan ylempiin ja alempiin toimihenkilöihin sekä työntekijöihin. Yrittäjät luokitellaan työnantajayrittäjiin, yksinäisyrittäjiin ja yrittäjäperheenjäseniin. Työikäiset luokitellaan työssäkäyviin, työvoimaan kuulumattomiin, työttömiin sekä opiskelijoihin. Kulutustutkimuksessa henkilöt on jaettu taas ammatissa toimiviin ja ammatissa toimimattomiin. Määriteltäessä kotitalouden sosioekonomista asemaa, määräytyy se talouden viitehenkilön mukaan. (Tilastokeskus 2020a.) Tässä tutkielmassa käytetyissä tutkimuksissa ryhmät on eroteltu toisistaan usein koulutus- tai tulotason mukaan. Myös sukupuolta on käytetty ryhmien erottelussa.

Suomen luokkarakenne on modernisoitunut verrattain myöhään. Noin 150 vuotta sitten yli 70 prosenttia suomalaisista oli säätyjen ulkopuolelle kuulunutta rahvasta (Melin 2019). Toiseen maailman sotaan asti Suomi oli selkeästi maatalousyhteiskunta. Palkkatyöläistyminen tapahtui hitaasti 1940-luvun lopusta 1970-luvulle. 1970-luvulta nykypäivään murros on tapahtunut palkkatyöväestön keskiluokkaistumisessa, kun suorittavan työn ja maanviljelijöiden osuus on vähentynyt asiantuntijatyön kasvaessa. Vuoden 2015 tilastojen mukaan ammatissa toimivien suomalaisten luokkarakenne oli selkeästi erilainen kuin 40 vuotta sitten. Yrittäjiä oli 15 prosenttia, työväenluokkaa noin kolmannes ja palkkatyöläiskeskiluokkaa noin puolet ammatissa toimivista. Yrittäjistä suurin osa, 65 prosenttia, oli miehiä. Työväenluokkaan kuului runsas kolmannes kaikista ja suurin luokkaryhmä oli palkkatyötä tekevä keskiluokka. Jos myös yrittäjät lasketaan keskiluokkaan, oli keskiluokan osuus 63 prosenttia. (Melin 2019.)

Suomea pidetään usein keskiluokkaisena yhteiskuntana. Keskiluokka voidaan laskea ammatin sijaan myös tulojen perusteella. Siihen voidaan laskea kotitaloudet, joilla käytettävät tulot ovat yli 75 prosenttia, mutta alle 200 prosenttia väestön mediaanitulosta. Tämän määritelmän mukaan noin 68 prosenttia suomalaisista kuuluu keskiluokkaan. (Melin 2019.) Tulonjako kuitenkin eroaa luokkaryhmittäin, niin että selkeitä eroja on varsinkin työväenluokan ja keskiluokan välillä. Ammattitaidottomista työntekijöistä kahteen alimpaan viidennekseen tuloluokkaan kuuluu melkein puolet ja johtajista alle kymmenen prosenttia. Sen sijaan johtajista kuuluu ylimpään tuloviidennekseen yli puolet ja ammattiraidottomista vastaavista vain seitsemän prosenttia. Yrittäjien asema ei ole yhtenäinen, vaan tulot vaihtelevat. Eroja on myös työväenluokan sisällä. Ammattitaitoiset työläiset kuuluvat selkeästi useammin kahteen ylimpään tuloviidennekseen kuin ammattitaidottomat. (Melin & Blom 2011.)

Viime vuosina Suomessa sosiaalinen liikkuvuus näyttää lisääntyneen, mikä on harvinaista muualla Euroopassa (Pöyliö & Erola 2015). Sosiaalisella liikkuvuudella tarkoitetaan sitä, miten vanhemman ja lapsen sosiaaliset asemat eroavat toisistaan. Korkean sosiaalisuuden liikkuvuuden nähdään kertovan yhteiskunnan avoimuudesta ja sen vastakohtan, sosiaalisen periytyvyyden, olevan yksi eriarvoisuuden mittari. Yleiselle tasolla sosiaalinen liikkuvuus ei ole Euroopassa muuttunut paljoakaan viimeisinä vuosikymmeninä, vaikka Suomessa periytyvyys näyttää olevan muita Pohjoismaita heikompaa. Varsinkin perhetaustan vaikutus sosioekonomiseen asemaan näyttää heikentyneen. (Pöyliö & Erola 2015.) Suo-

malaiset myös osaavat asettaa itsensä melko hyvin yhteiskuntaluokkiin. Suomi 2004-aineistossa vastaajista vain joka seitsemäs vastasi, ettei kuulu mihinkään yhteiskuntaluokkaan. Vaikka oma luokka-asema tunnistetaan, perusteet eivät silti ole yhtenäisiä. Oman subjektiivisen luokka-aseman määrittelyyn vaikuttavat puolison ja vanhempien asema, koulutus ja omat tulot, mutta omalla ammatilla on kuitenkin suurin merkitys. (Erola 2010, 38.)



## 3 Ruokatottumukset ja sosiaalisten ryhmien väliset erot

Suomalaisten ravitsemuskäyttäytymistä on tutkittu verrattain paljon. Sosiaali- ja terveysministeriön alaisuudessa toimiva Terveyden ja hyvinvoinninlaitos on tehnyt kansallista FIN-RISKI-tutkimusta kroonisten tarttumattomien tautien riski- ja suojatekijöistä suomalaisessa väestössä vuodesta 1972 lähtien, viimeinen tutkimus tehtiin 2012. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020a.) Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys (AVTK)-tutkimuksessa elintapoja seurattiin vuosittain postikyselytutkimuksin vuodesta 1978 alkaen vuoteen 2014 (THL 2020b). Erityisesti ravintoon on keskitytty vuoden 2012 FinRavinto-tutkimuksessa. Vuonna 2017 on tehty FinTerveys-tutkimus ja vuonna 2018 FinSote-tutkimus.

Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen tutkimukset ovat pääasiallisesti kvantitatiivisia tutkimuksia. Kvalitatiivista tutkimusta suomalaisten ruokatottumuksista on tehnyt esimerkiksi Purhonen ym. (2014) tutkiessaan muun muassa suomalaisten lempiruokia ja suomalaisten ruokamakua. Lindblom ja Mustonen (2014) taas ovat tarkastelleet ulkona syömistä ja ravintoloissa käymistä.

### 3.1 Ravitsemussuosituksen täytyminen

Tutkittaessa ravitsemusvalintoja eri sosioekonomisten ryhmien välillä, tarkastellaan usein ravitsemussuosituksen täyttymistä eri väestöryhmissä. Valtakunnallisilla väestötason ravitsemussuosituksilla pyritään ohjaamaan suomalaisten ruokatottumuksia. Uusimmat ravitsemussuositukset ovat vuodelta 2014 (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014). Valtion ravitsemusneuvottelukunta on tehnyt töitä suomalaisten ravitsemuksen parantamiseksi jo kuusikymmentä vuotta. Suomalaiset suositukset perustuvat pitkälti pohjoismaisiin ravitsemussuosituksiin, mutta niissä on otettu huomioon kansallinen ruokakulttuuri ja kulutustottumukset. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 5.)

Suomalaisten ravitsemussuosituksen (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014) tavoitteena on muuttaa kansalaisten ruokatottumuksia ja vähentää hyvin energiatiheän ruoan nauttimista ja lisätä ravintoainetiheän ruoan kulutusta. Hiilihydraattien laatua halutaan parantaa ohjaamalla vaihtamaan vaaleat viljavalmisteet täysjyvävalmisteiksi. Rasvan laatua ohja-

taan vastaavasta parantamaan korvaamalla tyydyttynyt rasva tyydyttymättömällä. Rasvaiset maitovalmisteet suositellaan vaihtamaan vähärasvaisiin tai rasvattomiin tuotteisiin. Li-havalmisteiden ja punaisen lihan kulutusta halutaan vähentää ja samalla nostaa kalan kulutusta. Suolaa, lisättyä sokeria ja alkoholia suomalaiset käyttävät suosituksiin nähden keskimäärin liikaa. Marjojen, hedelmien, kasvien, pähkinöiden ja siementen kulutusta suositellaan lisäämään. Ravitsemussuosituksissa terveyttä edistävää ruokavalion kokonaisuutta havainnollistetaan ruokakolmion avulla. Sen huipulla ovat ruoka-aineet, joita ei suositella päivittäiseen käyttöön, ja kolmion alaosassa on ruokavalion perusta; kasvikset, marjat ja hedelmät. Lautasmallilla havainnollistetaan ateriakokonaisuuden muodostamista. Puolet lautasesta suositellaan täytettävän kasviksilla, noin neljännes hiilihydraattipitoisella lisukkeella ja loput lihalla, kalalla tai kasvisproteiinilla. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 17-20.)

Lallukka, Laaksonen, Rahkonen, Roos ja Lahelma (2007) ovat tutkineet useiden sosioekonomisten olosuhteiden vaikutusta terveellisiin ruokatottumuksiin. Tulotason, koulutuksen ja ammattiaseman tiedetään vaikuttavan ruokatottumuksiin, mutta he halusivat tutkia näitä tekijöitä yhdessä. Tutkittavilta tiedusteltiin erilaisten elintarvikkeiden käyttöä viimeisen neljän viikon aikana. Tutkimuksen pohjana oli käsitys terveellisistä ruokatottumuksista, jotka perustuivat kansallisiin ravitsemussuosituksiin. Kysymykset käsittelivät tuoreiden kasvien, hedelmien ja marjojen syömistä, ruisleivän syöntiä, kalansyöntiä ja leipärasvan laatua sekä kokkausöljyn laatua. Sosioekonomisia olosuhteita mitattiin lapsuuden sosioekonomisella asemalla vanhempien koulutuksen ja perheen talousvaikeuksien kautta. Tutkittavat luokiteltiin myös heidän oman koulutuksensa, ammattiasemansa, kotitalouden tulojen, asumismuodon (omistus- vai vuokra-asunto) ja nykyisen taloudellisen tilanteen mukaan. Lisäksi vastaajat luokiteltiin iän mukaan. (Lallukka ym. 2007.)

Suurin osa vastaajista kertoi noudattavansa 2-4 terveellistä ruokatottumusta, yhtään tai kaikkia noudatti vain harva. 50-60- vuotiaat naiset raportoivat terveellisistä ruokatottumuksista useammin kuin nuoremmat naiset. Miesten kohdalla ikä ei ollut tilastollisesti merkittävä tekijä. Lapsuuden sosioekonominen asema ei myöskään ollut yhteyttä terveellisiin ruokatottumuksiin. Korkeampi tulo-, koulutus- ja ammattitaso korreloivat terveellisten ruokatottumusten kanssa kuten myös omistusasuminen sekä hyvä taloudellinen. Erityisesti miehillä havaittiin nykyisen taloustilanteen ja terveellisten ruokailutottumusten välinen yhteys. Miehillä myös omistusasuminen liittyi vahvasti terveellisempiin ruokatappoihin. Naisilla koulutuksen vaikutus ruokatappoihin välittyi osittain ammattiluokan kautta. Ammattiluokka

vaikutti myös jonkin verran ruokailutapoihin kotitalouden nykyisen tulotason kautta. (Lalukka ym. 2007.)

Terveyden ja hyvinvointilaitoksen raportissa "Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys, kevät 2013" (Helldán, Helakorpi, Virtanen, & Uutela 2013) ruokatottumusten muutoksia kohti ravitsemussuosituksia on tarkasteltu sukupuolen mukaan ja koulutusryhmittäin. Vastaajan ruokatottumukset on katsottu suosituksiin pyrkiviksi, jos hänellä on vähintään kaksi kolmesta ravitsemussuosituksen tottumuksesta. Näitä ovat tuoreiden kasvien päivittäinen käyttö, rasvattoman maidon juominen ja kasvisrasvalevitteen tai margariinin käyttö leipärasvana. Vuodesta 1979 vuoteen 2009 kehitys on ollut myönteistä kaikissa koulutusryhmissä, mutta sen jälkeen se on kääntynyt laskuun. Tutkimusjaksolla 2010-2013 ylimmän koulutusryhmän miehistä 46 prosenttia ilmoitti vähintään kahden suosituksen toteutuvan, keskimmaisesta koulutusryhmästä 40 prosenttia ja alimmasta koulutusryhmästä 33 prosenttia. Naisilla luvut olivat vastaavasti ylimmällä koulutustasolla 52 prosenttia, keskimmaisessä 49 prosenttia ja alimmassa 42 prosenttia. (Helldán, Helakorpi, Virtanen, & Uutela 2013, 23.)

FinRavinto-tutkimuksessa tutkitaan Suomessa asuvan aikuisväestön ruoankäyttöä ja ravinnonsaantia osana FinTerveys-tutkimusta (Valsta, Kaartinen, Tapanainen, Männistö, & Sääksjärvi 2018). Tutkimuksessa käytetään kahta erillistä 24 tunnin ruoankäyttöhaastattelua, joilla selvitetään ruoankulutusta. Lisäksi käytetään kyselylomakkeita sekä veri- ja virtsanäytteitä. Finravinto 2017 –tutkimuksen mukaan harva suomalainen syö riittävästi kasviksi, hedelmiä ja marjoja. Puolen kilon päivittäiseen suositukseen ylsi miehistä 14 prosenttia ja naisista 22 prosenttia. Miehistä 79 prosenttia söi punaista ja prosessoitua lihaa yli käyttösuositusten. Suomalaiset saivat ravinnosta liikaa tyydyttyneitä rasvahappoja (95 prosenttia) ja liian vähän kuitua (70 prosenttia). (Valsta, Kaartinen, Tapanainen, Männistö, & Sääksjärvi 2018.)

FinRavinto 2017 tutkimuksen mukaan koulutusryhmin väliset erot liittyivät käytetyn rasvan laatuun, hiilihydraattien määrään ja vitamiinien saantiin. Erityisesti esiin tuli se, kuinka ylimmän koulutusryhmän naisten ruokavalio sisälsi enemmän rasvaa, monitydyttämättömiä rasvahappoja ja folaattia. Myös C-, E-, j K-vitamiineja sisältyi heidän ruokavalioonsa muita enemmän. Korkeasti koulutettujen naisten ryhmässä kuitenkin tiamiinin, riboflaviinin ja niasiinin saanti oli muita vähäisempää. Kaiken kaikkiaan naiset suosivat miehiä useammin

kasviksi, hedelmiä ja marjoja, pähkinöitä tai siemeniä, miesten käyttäessä enemmän eläinkunnan tuotteita. Folaattia miehistä sai eniten ylemmässä koulutusryhmässä olevat. Lisäksi korkeampi koulutustaso ja ikääntyminen olivat yhteydessä ravintolisien käyttöön, mutta ravintolisiä käyttävien ruokavalio sisälsi vähintään yhtä paljon vitamiineja kuin vitamiinilisää käyttämättömien. (Valsta ym. 2018.)

Ravitsemussuositusten toteutumista on Suomessa tutkittu myös vuonna 2012 korkeakouluopiskelijoiden keskuudessa (Lagström, Luoto, Mäkelä, Iiro, & Kunttu 2017). Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksessa selvitettiin alle 35-vuotiaiden korkeakouluopiskelijoiden ruokailutottumuksia. Sen mukaan naisten ruokavalio oli miehiä useammin ravitsemussuositusten mukainen ja yliopisto-opiskelijoilla useammin kuin ammattikorkeakouluopiskelijoilla. Eri korkeakoulusektoreilla oli siis eroa. Epäterveellisen ruokavalion riski oli suurempi ylipainoisilla ja lihavilla normaalipainoisiin verrattuna. Myös hyväksi koettu terveys, hyvä toimeentulo, pääaterian nauttiminen opiskelija- tai työpaikkaravintolassa sekä terveystietoisuus ruokailun suhteen, eli ruoan terveellisyys miettiminen sitä hankkiessa, olivat yhteydessä ravitsemussuositusten mukaisen ruokavalion toteutumisessa. Opiskelijan heikko toimeentulo oli yhteydessä epäterveellisempiin ruokailutottumuksiin. (Lagström, Luoto, Mäkelä, Iiro, & Kunttu 2017.)

### **3. 2 Ruokavalinnat**

FINRISKI 2007 -tutkimuksessa (Ovaskainen, Paturi, Harald, Laatikainen, & Männistö 2012) tarkasteltiin lomaketietojen ja terveystarkastuksen avulla tulotason, perherakenteen, työllisyyden ja koulutuksen yhteyttä ruokavalintoihin. Analyysissa on käytetty 5210 henkilön tietoja. Tutkimuksen mukaan suomalaiset käyttivät ruisleipää, kasviksia ja makeita elintarvikkeita (kuten leivonnaiset, jäätelö ja makeiset) keskimäärin joka päivä. Naisten hedelmien sekä marjojen käyttö oli päivittäistä ja vähärasvaisen juuston käyttö oli lähes päivittäistä. Tutkimuksessa havaittiin kuitenkin myös eroja sosiaalisten ryhmien välillä. Koulutus, tulotaso, perherakenne ja työllisyys olivat tutkimuksen tulosten mukaan yhteydessä kasvis-ten, hedelmien tai marjojen ja sokeroitujen virvoitusjuomien päivittäiseen käyttöön. Niin miehillä kuin naisillakin kasvis-ten, ruisleivän sekä vähärasvaisen juuston ja maidon juonti oli vähäisempää pienituloisilla kuin keski- tai suurituloisilla. Sokeroitujen virvoitusjuomien kulutus oli suurempaa pienituloisilla ja liha- ja kanaruokia käyttivät enemmän keski- ja suurituloiset. (Ovaskainen, Paturi, Harald, Laatikainen, & Männistö 2012, 132–135.)

FINRISKI 2007 -tutkimuksen mukaan koulutusluokkien erot olivat samansuuntaisia kuin tuloluokkien väliset erot (Ovaskainen ym. 2012). Yhden muuttujan mallissa lyhyt koulutus ja pieni tulotaso olivat yhteydessä kasvisten vähäisempään päivittäiskäyttöön, mutta runsaampaan sokeroitujen virvoitusjuomien käyttöön. Työttömien tai työelämän ulkopuolella olevat käyttivät kasviksia vähemmän kuin työelämässä olevat. Työttömyyteen liittyi myös vähäisempi hedelmien ja marjojen käyttö. Työllisyysasema ei liittynyt sokeroitujen virvoitusjuomien käyttöön. Lyhyt koulutus oli yhteydessä hedelmien ja marjojen vähäisempään käyttöön ja yleisempään sokeroitujen virvoitusjuomien käyttöön. Lapsiperheessä asuvilla naisilla kasvisten päivittäiskäyttö on runsaampaa, miehillä taas sokeroitujen virvoitusjuomien käyttö. (Ovaskainen ym. 2012, 134-6.)

FinSote on kansallinen terveyst-, hyvinvointi- ja palvelututkimus. Sen avulla seurataan väestöryhmissä tapahtuneita muutoksia hyvinvoinnissa ja terveydessä. Se korvaa vuosina 2010-2017 toteutetun Aikuisten terveyst-, hyvinvointi- ja palvelututkimuksen ATH:n. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2018.) Vuosien 2017-2018 tutkimus kattaa 59 400 henkeä. Uusimman FinSote tulosraportin tulokset eivät poikenneet merkittävästi vuoden 2007 FINRISK-tutkimuksen tuloksista. FinSoten mukaan kasviksia ja hedelmiä käyttivät ravitsemussuosituksen mukaisesti eniten korkeasti koulutetut. Matalasti koulutautuneista 24,9 prosenttia, keskitason koulutautuneista 31,5 prosentti ja korkeasti koulutautuneista 39,5 prosenttia ylsi ravitsemussuosituksen tasolle kasvisten ja hedelmien käytössä. Mitä matalampi koulutus, sitä harvemmin suositus täyttyi. Naisilla suositus täyttyi miehiä useammin. Niukasti tuoreita kasviksia käyttäviä oli eniten matalasti koulutetuissa ja tulos oli samanlainen hedelmien ja marjojen käytön suhteen. Voin tai voi-kasviöljyseosten päivittäisessä käytössä ei kuitenkaan ollut kuin muutaman prosenttiyksikön eroja koulutuksen ja sukupuolen mukaan. (Pentala-Nikulainen ym. 2018.)

### **3.3 Suosikkiruokat**

Ruokatieto Yhdistys ry:n (2018) päämääränä on edistää suomalaista ruokakulttuuria viestimällä ruoasta ja ruokaketjusta. Ruokatieto Yhdistys ry tutkituttaa gallupkyselyin suomalaisten suosikkiruokia muutaman vuoden välein. Vuosien saatossa ei ole havaittu kovin suurta vaihtelua lempiruoissa, vaan suomalaisten suosikkiruokamaku on melko perinteinen. Paisitettu kala, pizza, pihvit, lihapullat ja lasagne ovat listalla korkealla. Vuonna 2015 ja 2013

suosikkien listalla ovat myös uunikala ja kreikkalainen salaatti. Myös makaronilaatikko, jauhelihakastike, munakas ja lämpimät voileivät ovat olleet hyvin edustettuina menneinä vuosina. Ruokatiedon tulokset koskevat suomalaisten arkiruokailua, eikä niissä huomioida tapahtuuko ruokailu kotona vai muualla ja onko ruoka itse valmistettua vai valmisruokaa.

(Ruokatieto Yhdistys ry 2018.)

Myös Purhosen, Gronowin, Heikkilän, Kahman, Rahkosen ja Toikan (2014) tutkimuksessa on kartoitettu kyselyillä suomalaisten lempiruokia. Vastaajilta tiedusteltiin, kuinka paljon he pitivät yhdeksästä kyselyyn valitusta nimetystä ruokalajista. Niihin kuului niin suomalaisia koti- ja ravintolaruokia, niin sanottuja ”etnisiä” ruokalajeja kuin pikaruokiakin. Osa ruokalajeista edusti ”kevyttä” ja kasvispainotteista ruokaa, osa ”raskasta” lihansyöntiä. Tulosten mukaan harvat inhosivat mitään ruokalajia erittäin paljon ja lähes kaikki tutkimukseen osallistujista olivat syöneet luettelon ruokia lukuun ottamatta sushia ja chateaubriandia (paksu naudanpihvi). (Purhonen ym. 2014, 184–5.)

Suuri osa Purhosen ym. (2014, 184-5) tutkimukseen osallistujista piti erittäin paljon tai jonkin verran lähes kaikista kyselyn ruokalajeista. Sushia inhottiin eniten, mutta sitäkin vain 6 prosenttia vastaajista. Paistetusta kuhasta ilmoitti pitävänsä erittäin paljon 66 prosenttia, karjalanpaistista ja wieninleikkeestäkin yli puolet. Pitsasta piti jopa 88 prosenttia kun mukaan laskettiin myös ruokalajista jonkin verran pitävät. Hampurilaisesta viidennes piti erityisten paljon ja melko moni edes jonkin verran. Hampurilaiseen suhtauduttiin kaikkein eniten neutraalisti, ei pitäen eikä inhoten.

Purhonen ym. (2014) tarkastelivat ruokamakujen eroja koulutuksen, iän ja sukupuolen avulla. Korkeammin koulutetut olivat todennäköisemmin syöneet kaikkia kyselyn ruokalajeja. Heidän voidaan siis nähdä olevan kokeilunhaluisimpia. Perustason ja ylemmän korkeasteen koulutettujen välillä ero eriruokalajien syömisessä oli melko suuri. Suosituimpien ruokalajien (pizza, paistettu kuha, wieninleike ja karjalanpaisti) pitämisessä ei ollut suuria eroja koulutusasteiden välillä. Koulutus näkyi selvemmin uudemman etnisen keittiön ruokalajien pitämisessä. Kreikkalainen salaatti, kiinalainen ruoka ja sushi olivat selkeästi suosituimpia korkeammin koulutettujen keskuudessa. Hieman heikompi yhteys oli pizzasta, chateaubriandista ja paistetusta kuhasta pitämisen kanssa. Perinteinen karjalanpaisti oli selkeästi suosituimpaan vähemmän koulutettujen keskuudessa kuin korkeasti koulutettujen keskuudessa. (Purhonen ym. 2014, 185-6.)

Kun ikä otettiin huomioon, keski-ikäiset olivat “kaikkiruokaisimpia”, mutta sukupuolten välillä ero on pieni. Pitsaa voidaan kutsua uudeksi kansallisruoaksi sen suuren suosion vuoksi. Vain vanhimman ikäryhmän eli 55-74-vuotiaiden sekä vähiten koulutettujen keskuudessa suosio on hieman matalampi kuin muille, mutta sekin melkein 80 prosenttia. Tulosten mukaan karjalanpaistista, wieninleikkeestä sekä paistetusta kuhasta pitäminen kasvaa hieman iän myötä, vastaavasti sushista pitäminen oli suositumpaa nuorempien ikäryhmien keskuudessa. Sukupuolten mieltymykset eivät jakaudu merkittävästi minkään ruokalajin kohdalla. Naiset suosivat hieman miehiä useammin kreikkalaista salaattia ja kiinalaista ruokaa. Miehet vastaavasti pitävät naisia enemmän hieman useammin wieninleikkeestä ja chateaubriandista. (Purhonen ym. 2014, 185-6.)

Purhosen ym. (2014) kyselyssä selvitettiin suosikkiruokien lisäksi pääateriaalla nautittua ruokajuomaa. Sunnuntain pääateriaalla maidon tai piimän juominen on tutkimuksen mukaan selkeästi yhteydessä matalaan koulutukseen. Kraana- ja pulloitetun veden juominen on taas yleisempään korkeasti koulutetuilla. Viinin käyttö ruokajuomana on myös yhteydessä korkeampaan koulutustasoon, mutta oluen juominen sunnuntaiateriaalla on taas heillä harvinaisinta. Mehun juominen ei vaihtelee koulutustason mukaan. (Purhonen ym. 2014, 188-9.)

Vaikka Purhosen ym. (2004) tutkimuksen mukaan suomalaiset vaikuttavat melko kaikkiruokaisilta, pystyivät tutkijat muodostamaan kolme ruokamaun eri ulottuvuutta. Ensimmäistä ulottuvuutta he kuvaavat perinteiseksi ja raskaaksi, johon kuuluu esimerkiksi ruokalajit kuten wieninleike ja karjalanpaisti. Tällainen ruokamaku on yhteydessä matalampaan koulutukseen, miessukupuoleen, korkeampaan ikään ja maaseudulla asumiseen. Kevyt ja etninen ruokamaku, johon kuuluu esimerkiksi kreikkalainen salaatti ja sushi, on suositumpaa korkeammin koulutettujen, nuoremman iän, naisten ja kaupungissa asuvien keskuudessa. Pikaruoaista kuten hampurilaisista ja pitsoista pitävien yhteinen tekijä on nuoruus. (Purhonen ym. 2014, 187.)

Samansuuntaisiin tuloksiin kuin Purhonen ym. suomalaisten suosikkiruoasta on tullut myös Lindblom ja Mustonen (2014). He tarkastelivat tutkimuksessaan helsinkiläisten 25–44-vuotiaiden ruokamakua ja sen heijastumista ulkona syömiseen. Heidän kyselyssään oli nimetty 19 eri ruokatyyppeä aina kotiruoasta fine diningiin, joiden mieluisuudesta vastaajilta kysyttiin. Tutkittaville ei eritelty ruokalajeja, pitsaa lukuun ottamatta, kuten Purhosen ym.

(2004) tutkimuksessa, vaan vaihtoehdot kuvastivat lähinnä ruokatyyppin maantieteellistä alkuperää tai valmistustapaa.

Lindblomin ja Mustosenkin (2014) tutkimuksen tulosten mukaan suomalaisten vastaajien ruokamaku oli melko laaja. Kotiruoka, pizza ja italialainen ruoka olivat suosituimpia. Yleisesti vähiten pidettiin fine diningistä, venäläisestä, afrikkalaisesta ja korealaisesta ruoasta. Korkeimman koulutustason vastaajat pitivät kuitenkin enemmän juuri afrikkalaisesta ruoasta, fine diningistä ja korealaisesta ruoasta kuin alimman koulutusluokan vastaajat. Ne olivat siis kolme legitiimeintä ruokatyyppiä, vaikka ne olivatkin koko aineistoa analysoidessa vähiten pidettyjen ruokien joukossa. Välimerellisen ja japanilaisen ruoan pitämisen välillä oli myös huomattavia eroja koulutusluokkien välillä. Vähiten legitiimejä ruokalajeja eli ruokia, joista alimman koulutusluokan vastaajat pitivät ylimmän koulutustason vastaajia enemmän, olivat grillattu ruoka ja pikaruoka. Huomionarvoista kuitenkin on, että myös vähiten legitiimeistä ruokalajeista pidettiin kohtuullisen paljon korkeimman koulutusryhmän vastaajien keskuudessa. Ne edustavatkin siis maultaan suomalaista valtavirtaa. (Lindblom & Mustonen 2014, 656–659.)

Yhteenvedon kahden tutkimuksen tuloksista voidaan sanoa, että Purhosen ym. (2014) sekä Lindblomin ja Mustosen (2014) tutkimusten tulokset olivat melko samansuuntaisia. Suomalaisten lempiruokat olivat keskimäärin hyvin samantyyppisiä kaikissa koulutusryhmissä. Vaikka erot olivatkin pieniä, erottautuivat korkeammin koulutetut omaksi ryhmäkseen lempiruokia nimitessään. Etniset ruokalajit olivat heidän keskuudessaan muita koulutusryhmiä suositumpia ja etnisissä ravintoloissa käyminen oli heillä myös muita yleisempää.

### **3.4 Ulkona syöminen**

Mieliruokien lisäksi Purhosen ym. (2014) tutkimuksessa tarkasteltiin vastaajien ulkona syömistä. Tutkimuksen mukaan ravintoloissa käymisen tiheys riippui koulutustasosta ja iästä. Vähäinen koulutus ja korkea ikä liittyivät harvoin ravintolakäynteihin, kun taas korkeakoulutus ja nuori ikä liittyivät tiheämpään ulkona syömiseen, kun arkipäivän lounasruokailu jätettiin tutkimuksen ulkopuolelle. Vaikka nuoreen ikään liittyi keskimäärin vanhempia korkeampi koulutustaso, oli koulutuksen vaikutus samantyyppinen kaikissa ikäryhmissä. (Purhonen ym. 2014, 194–195.) Intialaisen, italialaisen ja ranskalaisen ravintolan valitseminen



mieluisaksi oli tutkimuksessa vahvasti yhteydessä korkeaan koulutukseen. Kahviloiden valitseminen mieluisaksi ruokapaikaksi oli taas harvinaisinta korkeasti koulutettujen keskuudessa ja yleisintä matalasti koulutettujen keskuudessa. Pihvi- ja kiinalaisten ravintoloiden suosio oli tasaista eri koulutusryhmien välillä. Nakkikioskien pitäminen epämieluisimpana oli yleisintä korkeasti koulutetuilla. Muiden pikaruokapaikkojen kohdalla ei havaittu eroja koulutuksen mukaan. Matalampi koulutus liittyi kasvisruokaravintoloiden karsastamiseen. Se oli yleisintä matalasti koulutettujen keskuudessa. (Purhonen ym. 2014, 196–198.)

Purhosen ym. (2014) tutkimuksen haastatteluaineiston perusteella korkeammin koulutettujen keskuudessa italialaisessa ravintolassa käyminen, sushista ja châteaubriandista pitäminen ja viinin juominen sunnuntain pääateriaalla on yleisempää kuin muilla koulutustasoilla. Ne edustavat legitiimiä makua. Pizzeriassa syöminen, maidon tai oluen juominen sunnuntain pääateriaalla ja karjalanpaistista pitäminen ovat vastaavasti suosituinta matalasti koulutettujen keskuudessa. (Purhonen 2014, 206.)

Myös Lindblom ja Mustonen (2014) tarkastelivat vastaajiensa suosikkiruokien lisäksi ravintoloissa käyntiä. Osallistujilta kysyttiin heidän ulkona syömisestään viimeisen vuoden aikana. Ravintolat oli luokiteltu samojen ruokalajien pohjalta, joiden mieluisuuttakin kysyttiin. Eniten vastaajat olivat käyneet pizzerioissa, pikaruokaloissa ja italialaisissa ravintoloissa. Tulos oli melko samansuuntainen kuin lempiruokien mieluisuusjärjestys. Pikaruoka teki kuitenkin poikkeuksen, koska sen ilmoitettiin olevan yksi vähiten pidetyistä ruokalajeista. Kotiruokaa tarjoilevat ravintolat eivät myöskään olleet listan kärjessä. Se johtui todennäköisesti siitä, että ruokalaji miellettiin nimenomaan juuri kotona tehdyksi ja kotona nautittavaksi. Vähiten käytiin ravintoloissa, joissa tarjottiin fine dining-aterioita, venäläistä, afrikkalaista tai korealaista ruokaa. Näissäkään ravintolatyypeissä käynti ei kuitenkaan ollut harvinaista. Vähiten käytiin korealaisissa ravintoloissa, joissa kuitenkin 30 prosenttia vastaajista ilmoitti käyneensä viimeisen vuoden aikana. (Lindblom & Mustonen 2014, 656–658.)

Lindblomin ja Mustosen (2014) tutkimuksen mukaan ravintolakäyntien määrä oli kaikkien ruokatyyppeiden kohdalla korkeampi ylimmän korkeakoulutason edustajilla verrattuna alimpaan koulutustasoon. Korkeasti koulutetut kävivät selkeästi muita useammin ravintoloissa, joissa tarjottiin ranskalaista, korealaista ja afrikkalaista ruokaa. Lisäksi Lähi-idän ravintolat ja fine dining olivat suosituimpia heidän keskuudessaan. Matalimmin koulutetut kävivät vastaavasti muita koulutusryhmiä enemmän pikaruokaa ja grillattua ruokaa tarjoavissa ravintoloissa. (Lindblom & Mustonen 2014, 656, 659.)

Purhosen ym. Sekä Lindblomin & Mustosen tulosten valossa korkeampi koulutus näyttää liittyvän tiheämpään ravintoloissa käymiseen suomalaisten keskuudessa. Matalasti koulutuneet suosivat muita enemmän raskaampia ruokalajeja kuten pikaruokaa ja perinteisiä suomalaisia ruokalajeja. Kuitenkin kaiken kaikkiaan tutkimukset toivat esiin sen, että vaikka Suomessa on löydettävissä eroja sosioekonomisten ryhmien välillä ravintolassa käymisessä, ovat erot kuitenkin melko maltillisia.

Myös Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen tutkimuksissa (Ovaskainen, Männistö, Kosola & Raulio 2013) on tutkittu suomalaisten kodin ulkopuolella syömistä, mutta ei tavallisten ravintoloiden vaan henkilöstöravintoloiden kautta. Henkilöstöravintoloiden käyttö on yleisempää hyvin koulutetuilla miehillä kuin alemman koulutustason miehillä. FinRavinto 2012 -tutkimuksen mukaan 37 prosenttia korkeasti koulutetuista miehistä käytti henkilöstöravintolaa työpäivänään ja alemmin koulutusryhmän miehistä käyttäjiä oli 21 prosenttia. Naisten keskuudessa koulutustason mukainen ero oli vielä suurempi, korkeasti koulutetuista 53 prosenttia söi henkilöstöravintolassa ja matalasti koulutetuista 24 prosenttia. (Ovaskainen, Männistö, Kosola & Raulio 2013, 28.) Jo pelkästään mahdollisuus käyttää työpaikka- tai oppilaitosravintoloita on selkeästi yleisempää korkeasti koulutettujen keskuudessa (yli 60 prosenttia) kuin matalan koulutustason työntekijöillä (alle 40 prosenttia) (Murto ym. 2017).

### **3.5 Eriytyneet ruoka- ja juomamaut**

Vaikka suomalaiset näyttäytyvätkin suhteellisen kaikkiruokaisina eikä eri sosiaalisten ryhmien välillä ole suuria eroja ruoanvalinnassa, näkyy toisissa tutkimuksissa kuitenkin sosiaalisten ryhmien eriytyminen ruoka- ja juomamaussa. Purhosen ym. (2014) haastatteluaineiston perusteella tutkijat jakoivat perusasennoitumisen ruokaan ja syömiseen kolmeen kategoriaan. Miespuolisten työläisten ja alemmien naispuolisten toimihenkilöiden maku oli konstailematonta. Maku oli pelkistetty, joskus jopa hyvää makua uhmaava, ja yksinkertainen. Liharuoat kuten porsaanliha tai jauhelihakastike ovat suosittuja. Eksoottiseen ruokaan suhtaudutaan usein epäluuloisesti tai jopa inhoten. Toimihenkilöiden ja opiskelijoiden maku on edellisen tyyppinen, mutta he ovat usein avoimempia uusille ruokalajeille. Heiltä puuttuu myös rahvaanomaisuudella ylpeily, vaikka perusruoat maistuvatkin. Kolmatta ryhmää, joka koostui yhteiskunnan johtavissa asemissa olleista haastateltavasti, he kutsuivat kulinaristisemmin suuntautuneiksi. Ruokatavat ovat monipuolisempia kuin myös tapa pu-

hua ruoasta. Ruokamieltymyksiä kuvailtiin eritellymmin ja asenna ruokaa kohtaan oli innostunut, vaikka erityistä ”hienostelua” pöytäetiketteineen ei noudatettukaan. (Purhonen ym. 2014, 205.)

Purhosen ym. (2014) tutkimuksessa ruoka- ja juomamaut näyttäisivät eriytyvän melko karkeasti ja yksinkertaisesti. Erottautuminen tapahtuu jo pelkällä viinin valinnalla ruokajuomana maidon sijaan tai ravintolassa käymisellä. Perinteinen miehinen maku kaihtaa ”kei-notekoista hienostelua” ja vieroksuu kasviksia ja uusia, vieraita etnisiä ruokamakuja. Se on vastakohtana kevyelle ja etnisiä makuja arvostavalle ”modernille” maulle.

Ruokalajien suosimisessa on nähtävissä myös eroja sosiaalisten ryhmien välillä. Hyvää, legitiimiä makua, eli korkeasti koulutetuilla tyypillistä makua, Suomessa edustaa viini ruokajuomana, italialainen ravintola, sushi ja chateaubriandi. Vastakohtana on epälegitiimeintä makua kuvaa pitseriassa syöminen ja oluen, maidon tai piimän nauttiminen ruokajuomana. Legitiimiltään neutraalilla alueella ovat pihviravintolassa syöminen sekä karjalanpaistista ja paistetusta kuhasta pitäminen. Purhosen ym. (2014) tutkimuksessa etnisyttä ja keveyttä arvostava ruokamaku on ollut ainakin vielä valtavirrasta poikkeavaa. (Purhonen ym. 2014, 205-6.)

### **3.6 Ruokaan käytetyt varat**

Käytettävissä olevat varat vaikuttavat ruoanvalintaan. Pienituloisten suomalaisten elintarvikkulutus on lähentynyt muiden tuloluokkien kulutusta viimeisen 30 vuoden aikana. Lindblomin (2017) tutkimuksen mukaan pienituloisimmat suosivat ”edullisia kaloreita” eli edullisia energiatiheitä elintarvikkeita. Tämän vuoksi prosessoitujen, paljon sokeria ja rasvoja sisältävien ruokien osuus pienituloisilla suurempi kasvien ja vihannesta jäädessä vähemmällä.

Ruoankulutus kokonaismenoista on laskenut 1900-luvun alusta tähän päivään. Kun 1920-luvulla ruokakulut veivät melkein puolet kotitalouden tuloista, on lukema sadan vuoden jälkeen lähellä 10 prosenttia. (Elintarviketeollisuusliitto.) Kohtuullisen minimin viitebudjetti perustuu laskelmaan kotitalouden tarvitsemien tavaroiden ja palveluiden kulutusmenoista. Se sisältää myös ruokamenot. Vuoden 2018 viitebudjetissa yksin asuvan alle 45-vuotiaan miehen ruokaan lasketaan kuluvan minimissään 294 euroa kuussa, yksin asuvan yli 65-

vuotiaan naisen 179 euroa ja yhden leikki-ikäisen lapsen yksinhuoltajaperheellä 341 euroa. Kahden aikuisen ja kahden teini-ikäisen lapsiperheen viitebudjetti ruokahankintoihin on taas 942 euroa. (Lehtinen & Aalto 2019.)

Vuonna 2016 suomalaiset kotitaloudet käyttivät elintarvikkeisiin keskimäärin 4 381 euroa vuodessa eli 365 euroa kuukaudessa (Tilastokeskus 2018a). Ylemmät toimihenkilöt kuluttivat 5 795 euroa, eläkeläiset 3 580 ja työttömät 2 478 euroa kotitaloutta kohti elintarvikkeisiin. Kulutusyksikköinä vastaavat euromäärät olivat 5 363 euroa, 3 355 euroa ja 2 233 euroa. Kulutusyksiköllä tarkoitetaan yksikköä, jossa kotitalouden yhteenlasketut tulot jaetaan kotitalouden jäsenmäärällä ja painotetaan iän mukaan (Tilastokeskus 2020b). Tilastokeskuksen mukaan Suomessa pienituloisilla ruokakuluihin kului vuonna 2016 noin 13 prosenttia kotitalouden kulutusmenoista. Suurituloiset käyttivät kulutusmenoistaan alle 10 prosenttia ruokakulujen kattamiseen. Ruokamenojen osuus on pienentynyt vuoteen 1985 verrattuna noin 11 prosenttia pienituloisilla ja suurituloisilla noin 6 prosenttia. Hotelli-, kahvila- ja ravintokuluihin kului pienituloisilla noin 4 prosenttia ja suurituloisilla noin 6 prosenttia kokonaiskulutuksesta. (Tilastokeskus 2018b.)

Pienituloiset käyttävät siis rahaa ruokaan määrällisesti suurituloisia vähemmän, mutta tuloihin suhteutettuna enemmän. Suurituloiset syövät kalliimpaa ruokaa ja pienituloiset edullisempaa, osan joutuessa nipistämään ruokakuluista. (Raijas 2017, 468.) Vaikka ruokamenojen osuus onkin pienentynyt kaikissa tuloryhmissä, on noin 10 prosenttia suomalaisista pelännyt ruoan loppuvan ennen kuin saa rahaa ostaakseen lisää. Erityisesti alle 55-vuotiaat sekä matalasti koulutetut ovat pelänneet ruoan loppumista (Murto, Pentala, Koskela & Jusmäki 2017). Varsinkin perustoimeentulon varassa elävät joutuvat punnitsemaan ruokahankintojaan tarkkaan. Ravintomenoihin lasketaan 49 prosenttia toimeentulon perusosasta. Vuonna 2020 perustoimeentulossa ravinnon osuudeksi on yksin asuvalla laskettu 246,08 euroa kuukaudessa, sisarussarjan ensimmäiselle lapselle 172,26 euroa ja yhteistaloudessa asuvalla aikuiselle 209,17 euroa. (KELA 2020.) Toimeentulon laskennalliset ravinnon kustannukset ovat siis elämisen kohtuulliseen viitebudjettiin verrattuna monessa tapauksessa riittämättömiä.

## 4 Pohdinta

Tässä tutkielmassa on syvennetty suomalaisten aikuisten ruokatottumuksiin ja niissä havaittavissa oleviin sosioekonomisiin eroihin. Tutkielmassa on kuvailtu ravitsemuskäyttäytymiseen vaikuttavia taustatekijöitä sekä esitelty kolme yhteiskunnallista luokkateoriaa. Tutkielman pääpaino on suomalaisten ravitsemuskäyttäytymisen tutkimuksen tuloksissa ja siinä, kuinka ruoan valinta ja hankkiminen eroaa eri ihmisryhmien välillä. Tutkimusten mukaan erityisesti *koulutus*, *ammatti*, *tulot* ja *varallisuus* sekä *sukupuoli* näyttäisivät vaikuttavan yksilön ravitsemuskäyttäytymiseen.

Korkeampi koulutus korreloi terveellisimpien ruokatottumusten kanssa (Lallukka ym. 2007; Helldán ym. 2013). Jo korkeakouluopiskelijoilla tulos on saman suuntainen (Lagström ym. 2017). Korkeampi koulutus on yhteydessä suurempaan kasvien, vihannesten ja hedelmien käyttöön ja vastaavasti matalampi koulutus niiden vähäisempään käyttöön. (Pentala-Nikulainen ym. 2018; Ovaskainen ym. 2012). Koulutusryhmien välillä on myös eroa rasvan laadussa, hiilihydraattien määrässä ja vitamiinien saannissa. Miehistä korkeammin koulutetut saavat eniten folaattia ravinnostaan, mutta toisaalta korkeasti koulutettujen naisten ryhmässä tiamiinin ja niasiinin saanti on muita vähäisempää. Myös ravintolisien käyttö on yhteydessä korkeampaan koulutukseen. (Valsta ym. 2018.) Ammatin ja työllisyyden vaikutus ravitsemuskäyttäytymiseen oli samansuuntainen koulutuksen kanssa (Lallukka ym. 2007, Ovaskainen ym. 2012).

Koulutusryhmittäisiä eroja on myös ravintolassa käymisessä ja tiettytyyppisten ravintoloiden suosimisessa. Korkeasti koulutetut käyttävät muita useammin henkilöstöravintoloiden palveluita (Murto ym. 2017) sekä käyvät muutenkin enemmän ravintoloissa (Purhonen ym. 2014; Lindblom & Mustonen 2014.) Korkeammin koulutetut suosivat muita enemmän ruokajuomanaan viiniä sekä uudempaa etnistä keittiö eli japanilaista, korealaista ja afrikkalaista ruokaa. Matalamman koulutustason ryhmä valitsee kahvilan muita useammin ruokapaikakseen ja karsastaa kasvisravintoloita. Etnisen keittiön sijaan suositaan perinteisempiä ruokalajeja kuten karjalanpaistia ja grillattua ruokaa, ruokajuomana on muita useammin maito tai piimä. (Purhonen ym. 2014; Lindblom & Mustonen 2014)

Korkeampi varallisuus näyttää vaikuttavan ravitsemuskäyttäytymiseen samalla tavalla kuin korkeampi koulutus. Kasvien, ruisleivän ja vähärasvaisen juuston syönti on vähäisempää pienituloisilla ja he käyttävät enemmän prosessoitua, paljon sokeria ja rasvaa sisältävää

ruokaa. (Ovaskainen ym. 2012; Lindblom 2017.) Vastaavasti suurituloisemmat käyttävät muita enemmän kasviksia ja vihanneksia, mutta myös liha- ja kanaruokia (Ovaskainen ym. 2012.) Pienituloiset käyttävätkin ruokaan vähemmän rahaa kuin hyvätuloiset (Lindblom 2017) ja jo opiskelijan heikko toimeentulo on yhteydessä epäterveellisempiin ruokatottumuksiin (Lagström ym. 2017).

Sukupuolten välillä on myös eroja ravitsemuskäyttäytymisessä. Naiset näyttävät noudettavan terveellisimpiä ravitsemustottumuksia miehiä useammin, sillä naisten kohdalla ravitsemussuosituksen täytyivät useammin (Lagström ym. 2017; Helldán ym. 2013). Naiset käyttävät miehiä enemmän kasviksia, hedelmiä ja marjoja sekä pähkinöitä tai siemeniä. Miehet käyttävät naisia enemmän eläinkunnan tuotteita ja suurin osa miehistä syö punaista ja prosessoitua lihaa yli käyttösuositusten (Valsta ym. 2018). Naisten ruokavaliota voidaan kuvata kevyemmäksi ja etniseksi, miesten suosiossa perinteisempää ja raskaampaa ruokavaliota (Purhonen ym. 2014).

#### **4.1 Tulosten pohdinta**

Suomalaisten ravitsemuskäyttäytymisen sosioekonomiset erot näyttäisivät olevan samassa linjassa monien eurooppalaisten tutkimusten kanssa. Ranskassa tehdyssä laajassa kohorttitutkimuksessa (Affret ym. 2017) seurattiin naisten sosioekonomisen aseman osoittajien yhteyttä ruokavalioon. Korkeammat tulot, ammatti ja kaupungissa asuminen liittyivät terveellisempiin ruokavalintoihin. Ruotsalaisen tutkimuksen (Mattisson 2016) mukaan koulutus on mahdollisesti hallitsevin tekijä ruokavalintoihin liittyen. Erityisesti äidin koulutustaso vaikuttaa lasten ruokailutapoihin. Kuten Suomessa, myös Ruotsissa naiset syövät miehiä terveellisemmin. Matala tulotaso liittyi epäterveellisimpiin ruokavalintoihin, usein pakon edestä. (Mattisson 2016.) Saksalaisessa tutkimuksessa (Muff & Weyers 2010) toistui tulos siitä, että matala sosiaalinen status on yhteydessä huonompaan ravitsemukseen.

Tämän tutkielman tuloksista on löydettävissä samankaltaisuutta toisessa pääluvussa esitetyn Bourdieunin teoriaan erilaisten yhteiskuntaluokkien mausta, joka järjestyy hierarkkisesti. Bourdieun näkökulma perustuu kuitenkin vahvasti ranskalaiseen yhteiskuntajärjestykseen, joten teoriaa ei voida sellaisenaan soveltaa Suomeen, jossa pitkään säädytön rahvas on ollut enemmistö. Suomi lienee myös Ranskaa keskiluokkaisempi ja Suomessa ylin yhteiskuntaluokka on näkymättömämpi eikä ainakaan perinteisesti ole halunnut niinkään erottautua muista. Muun muassa Purhonen ja Roos (2006, 32), ovat kritisoineet

Bourdieuin teorian soveltamista universaalisti. Marxin tuotantovälineiden omistamiseen keskittyvä luokkateoriassa on omat vahvuutensa, mutta se on nykypäivään hankalasti sovellettavissa sen unohtaessa keskiluokan (esim. Ruonavaara 2004). Weberin erilaiset pääomat ja niiden kanssa toimiminen kulloisella kentällä laajentaa luokan näkökulmaa marxilaiseen teoriaan verrattuna (esim. Huttunen). Tiedot, taidot ja sosiaalinen ympäristö vaikuttavat yksilön valintoihin ja käyttäytymiseen. Terveiden ja terveyserojen viitekehyksessä taustekijät on luokiteltu vielä perusteellisemmin.

Tutkielmassa on pyritty tarkastelemaan aihetta laajasti. Vaikka ravitsemustutkimusta on tehty Suomessa verrattain paljon, on Suomi kuitenkin pieni ja vähäväkinen valtio. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos lienee suurin tutkimuslaitos, joka on tarkastellut suomalaisten ruokakäyttäytymistä. Suomalaisten ruokakäyttäytymisen tutkijoiden joukko onkin melko suppea; tutkielman tiedonhaussa vuorottelivat samat kirjoittajat. Tutkielmassa on kuitenkin pyritty keskittymään suurempiin tutkimuksiin. Aiheen tarkka alueellinen rajausta supisti käytettävää tutkimusaineistoa, koska suomalaista yhteiskuntaa ovat tutkineet pääasiassa suomalaiset tutkijat ja kansainvälisiä tutkijoita aiheesta on vähän. Tutkielman taustoituksessa on taas pystytty käyttämään enemmän kansainvälisiä lähteitä.

Tutkielman teossa on noudatettu hyvää tieteellistä käytäntöä. Tutkielma on tehty huolellisesti ja tarkasti kaikissa tutkielman vaiheissa. Koska tutkielman tarkoituksena on kuvailla ja selittää ilmiöitä ravitsemuskäyttäytymisen takana tarkastelemalla aiheesta tehtyjä tutkimuksia ja kokoamalla niiden tulokset yhteen, korostuu tutkielman eettisyydessä muiden tutkijoiden työn huomioiminen. Tutkielmassa tämä on otettu huomioon asianmukaisilla viitauksikäytännöillä, joilla tutkijoille annetaan heidän saavutuksilleen niille kuuluva arvo tässä tutkielmassa.

Koska tutkielma on tehty kansanterveyden pääaineen alla, on ruoanvalintaa lähestytty painottaen ravitsemusnäkökulmaa ja terveellistä ruokavaliota. Tutkielman aiheen taustoitusta ja aihe ovat kuitenkin lähellä terveys sosiologiaa, mikä oppiaineena tutkii terveyden ja sairauksien yhteiskunnallista ulottuvuutta. Tutkielmassa on sivuttu myös ruoan ostamista, mutta aihetta voisi vielä syventää kulutussosiologian tutkimuksilla. Kai Ilmonen on esimerkiksi kirjoittanut ruokamuodeista ja ruoan valinnan mekanismeista kulutuksen näkökulmasta (Ilmonen 2007). Tutkielman näkökulma on myös rajattu aikuisiin, jotta tuloksia on helpompi yhdistellä keskenään. Lasten terveellisten elintapojen, mukaan lukien ravitse-

mus, ja perheen sosioekonomisen aseman yhteyttä ovat tutkineet Suomessa muun muassa Lehto, Corander, Ray ja Roos (2009). Maahanmuuttajien ruokatottumuksia on tutkittu muun muassa Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen Maahanmuuttajien terveys ja hyvinvointi –raportissa (Castaneda, Rask, Koponen, Mölsä & Koskinen 2012.).

Tutkielman aiheesta herää kysymys siitä, kenellä on valta määrittää ”oikeanlainen” ruokakulttuuri. Terveystieteellisestä näkökulmasta terveellinen eli terveyttä edistävä ruokavalio on tavoiteltava, koska sillä vähennetään inhimillistä kärsimystä sairastavuuden vähenemisen kautta. Toisaalta taas Bourdieun teoriaan viitaten (Purhonen ym. 2014, 11) yläluokan oikeutettu, legitiimi maku on usein monien tavoittelema, mutta ei kuitenkaan kaikkien ryhmien. Alemmille luokille yläluokan maku voi näyttäytyä liian hienostelevana unohtaen ravinnon päätarkoituksen, energian saannin turvaamisen. Vaikka korkeammin koulutettujen maku on lähempänä terveellistä ruokavaliota, kuuluu siihen muun muassa suurempi lihatuotteiden käyttö (Ovaskaisen ym. 2012.) eikä esimerkiksi Suomessa suolan saannissa ole suuria eroja ryhmien välillä (Valsta ym. 2018). Voisiko ravitsemusviranomaiset toimia hyvän maun äänitorvena? Miten terveellisen ruoan status saadaan nostettua korkeammalle, niin että se ei erottaisi ryhmiä toisistaan vaan sen sijaan toisi ryhmiä ehkä jopa keskenään lähemmäksi toisiaan?

## **4.2 Jatkotutkimusaiheet**

Tässä tutkielmassa on tarkasteltu lähinnä koulutuksen, ammatin, tulojen ja varallisuuden sekä sukupuolen vaikutus ravitsemuskäyttäytymiseen. Tutkimuksessa vähemmälle huomiolle jäivät esimerkiksi asuinpaikan vaikutus ruoanvalintaan sekä alueelliset erot, koska niitä ei usein nähdä itsenäisinä sosioekonomisen aseman osoittimina. Virtanen ym. (2015) ovat tutkineet oppilaitosten vieressä olevien pikaruokalojen ja ruokakauppojen vaikutusta nuorten syömistottumuksiin ja ylipainoon. Tulokset eivät olleet suoraviivaisia, vaan tulosten mukaan nuoren lihavuus ei yleensä liittynyt koulun läheisen pikaruokapaikkaan. Sen sijaan nuoren perheen matala sosioekonominen asema yhdessä pikaruokapaikan läheisyyden kanssa nosti todennäköisyyttä nuoren lihavuuteen. (Virtanen ym. 2015.)

Virtasen ym. (2015) tutkimuksen tulos tuo hyvin esiin sen, että yksi sosioekonomista asemaa kuvaava muuttuja harvoin on ainut selittävä tekijä. Sosioekonomisen aseman täydellinen määrittely on hankalaa, sillä harvoin kaikki tietyn aseman kriteerit täyttyvät yksilön



kohdalla. Vaikka korkeampi koulutus onkin yhteydessä korkeampaan tulotasoon, on poikkeuksia paljon. Matalaan sosioekonomiseen asemaan liitetty terveydelle vaarallisempi työympäristö voi toisaalta tuoda korkeasti koulutettua suuremmat tulot. Tutkimuksissa on vaikea ottaa huomioon kaikkia sosioekonomisen aseman osatekijöitä ja vielä vaikeampaa on tutkia niiden yhteisvaikutusta. Siksi tässäkin tutkielmassa sosioekonomisen aseman tekijöitä on lähinnä tarkasteltu yksittäisinä muuttujina. Yhteisvaikutusten tutkimiselle olisi vielä enemmän tilaa, jotta ymmärrettäisiin paremmin sosioekonomisen aseman aiheuttamien terveyserojen taustalla vaikuttavat ilmiöt.

Tutkielmasta nousee esiin muutamia jatkotutkimusaiheita. Asumismuodon, asuinpaikan ja naapuruston vaikutusta ravitsemuskäyttäytymiseen voisi tarkastella enemmän. Tällaisesta tutkimuksesta voitaisiin saada eväitä kaupunkisuunnittelun kehittämiseen ja siihen, miten sen avulla pystytään edistämään eri väestöryhmien terveyttä. Mielenkiintoista olisi myös tutkia lapsuuden perheen vaikutusta terveystäytymiseen ja varsinkin sitä, missä ikäluokassa terveystäytymisen muokkaamiseen kohdistava valistus ja interventiot ovat tehokkaimpia. Muutenkin tutkimusta kannattaisi tehdä lasten ravitsemuskäyttäytymisestä, sillä tiedetään, että terveyden edistämässä ennaltaehkäisy tulee pitkällä aikavälillä edullisemmaksi.

Ilmastonmuutos on tutkielman kirjoittamisen aikainen megatrendi. Ilmastonmuutoksesta kirjoitetaan monessa mediassa jatkuvasti ja harva pääsee tietoa pakoon. Samaan aikaan, kun uutisissa kerrotaan lentoliikenteen ja pikamuodin kuluttamisen olevan vakavia ilmastonmuutosta kiihdyttäviä tekoja, myös ruoantuotannon päästöt ja varsinkin lihansyönnin vähentämisen tarve nostetaan toistuvasti esiin. Usein korkeammin koulutetut ovat monessa asiassa edelläkävijöitä, mutta esimerkiksi Ovaskaisen ym. (2012) tutkimuksen mukaan korkeammin koulutetut syövät muita enemmän liha- ja kanatuotteita. Siihen verrattuna kuinka paljon kasvisruokavaliosta puhutaan, Suomessa kasvissyöjät ovat vielä pieni vähemmistö (Lehto 2018) eikä lihankulutus ole ainakaan vielä laskenut (Luonnonvarakeskus 2018). Tutkimuksin keinoin voitaisiinkin analysoida sitä, mitkä sosioekonomiset tekijät yhdistävät kasvissyöjiä. Entä miksi korkeammassa sosioekonomisessa asemassa olevat eivät ole ottaneet kasvissyöntiä niin suurella joukolla omakseen? Mitkä asiat ovat taustavaikuttajina kasvisruokavaliioon siirryttäessä? Vaikuttaako esimerkiksi ikä ja sukupuoli varallisuutta ja koulutusta enemmän kasvissyönnin valitsemiseen tai valitsematta jättämiseen?

Kasvissyöntiin liittyen jatkotukimusta ravitsemuskäyttäytymisestä voisi tehdä myös liittyen ihmisten arvoihin ja asenteisiin. Vaikka teorioiden mukaan (esim. Bourdieu) ihmiset haluavat ruokavalinnoillaan kuulua ryhmään ja toisaalta ottaa etäisyyttä muihin ryhmiin, olisi mielenkiintoista tutkia kuinka tiedostettuja nämä taustalla vaikuttavat asenteet ovat. Kuinka tarkoituksellista yksilön käytös on esimerkiksi ruokakaupan maitohyllyllä, vai ohjaako toimintaa lähinnä tiedottamattomat rutiinit ja tottumukset. Myös kasvissyöjien joukon yhteenkuuluvuutta voisi tutkia. Onko mahdollista, että yhteiskuntaluokkien sijaan tulee uusia ryhmiä, joita yhdistää esimerkiksi samanlaiset kulutustottumukset?

## Lähteet

- Affret, A., Severi, G., Dow, C., Rey, G., Delpierre, C., Boutron-Ruault, M., . . . Fagherazzi, G. (2017). Socio-economic factors associated with a healthy diet: Results from the E3N study. *Public Health Nutrition*, 20(9), 1574–1583.
- Aro, A. (2015a). Näläntunteen hallitseminen. [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=skr00056](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=skr00056). Haettu 23.2.2019.
- Bellisle, F. (2006). The determinants of food choice. <https://www.eufic.org/en/healthy-living/article/the-determinants-of-food-choice>. Haettu 23.2.2019.
- Bourdieu, P. (1984). *Distinction: A social critique of the judgment of taste*. London: Routledge & Kegan Paul.
- Castaneda, A., Rask, S., Koponen, P., Mölsä, M. & Koskinen, S. (2012). Maahanmuuttajien terveys ja hyvinvointi: tutkimus venäläis-, somalialais- ja kurditaustaisista Suomessa. 2. uud. p. Helsinki: Terveysten ja hyvinvoinnin laitos.
- Duodecim (2019). Lääketieteen sanasto: terveystyöskäytäminen. [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=ltt03441](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=ltt03441). Haettu 15.3.2020.
- Elintarviketeollisuusliitto. Ruuan osuus kulutusmenoista Suomessa. [http://www.etl.fi/media/aineistot/tilastot/muut-tilastot/ruoan\\_osuus\\_kulutusmenoista\\_suomessa\\_1900\\_alk.pdf](http://www.etl.fi/media/aineistot/tilastot/muut-tilastot/ruoan_osuus_kulutusmenoista_suomessa_1900_alk.pdf). Haettu 15.3.2020.
- Erola, J. (2010). *Luokaton Suomi?: yhteiskuntaluokat 2000-luvun Suomessa*. Helsinki: Gaudeamus. Print.
- EUFIC (2006). The Factors That Influence Our Food Choices. <https://www.eufic.org/en/healthy-living/article/the-determinants-of-food-choice>. Haettu 15.3.2020.
- Helldán, A., Raulio, S., Kosola, M., Tapanainen, H., Ovaskainen, M-L., & Virtanen, S. (2013). *Finravinto 2012 -tutkimus: The National FINDIET 2012 Survey*. Helsinki: Kansanterveyslaitos. Verkkojulkaisu. [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110839/THL\\_RAP2013\\_016\\_%26sliitteet.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110839/THL_RAP2013_016_%26sliitteet.pdf?sequence=1&isAllowed=y). Haettu 29.10.2018.
- Huttunen, J. (2018). Terveellinen ruoka. Lääkärikirja Duodecim. [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00935#s2](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00935#s2). Haettu 16.3.2020.
- Huttunen, R. Max Weber. <http://users.utu.fi/rakahu/jkl/weber.html>. Haettu 14.3.2020.
- Ilmonen, Kaj (2007). *Johan on markkinat. Kulutuksen sosiologista tarkastelua*. Tampere: Vastapaino.
- Jallinoja, P. & Mäkelä, J. (2017). Ruoka ja syöminen terveyden ja nautinnon ristiaallokossa. Teoksessa Sakari Karvonen, Laura Kestilä & Tomi Mäki-Opas (toim.) *Terveys sosiologian linjoja*. Helsinki: Gaudeamus. 158–170.
- Kauhanen, J., Erkkilä, A., Korhonen, M., Myllykangas, M. & Pekkanen, J. (2013). *Kansanterveystiede* (4. uud. p.). Helsinki: Sanoma Pro.

- Kearney, J. & McElhone, S. (1999). Perceived barriers in trying to eat healthier- results of a pan-EU consumer attitudinal survey, *British Journal of Nutrition*, 133–137.
- KELA (2020). Toimeentulotuki. <https://www.kela.fi/documents/10192/3464829/Toimeentulotuki.pdf>. Haettu 16.3.2020.
- Köster, E. P. (2009). Diversity in the determinants of food choice: A psychological perspective. *Food Quality and Preference*, 20(2), 70–82.
- Lagström, H., Luoto, S., Mäkelä, J., Iiro, J., & Kunttu, K. (2017). Terveystä edistävään ruokavalioon yhteydessä olevat tekijät korkeakouluopiskelijoilla. *Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti*, 54(2).
- Lallukka, T., Laaksonen, M., Rahkonen, O., Roos, E., & Lahelma, E. (2007). Multiple socio-economic circumstances and healthy food habits. *European Journal of Clinical Nutrition*, 61(6), 701–710.
- Lehtinen, A-R. & Aalto, K. (2019). Kohtuullisen minimin viitebudjettien laadinta ja käyttö. *Kansantaloudellinen aikakauskirja*. 115; 1. 11–23.
- Lehto, J. (2018). Lihasta luovutaan pikkuhiljaa – myös muualla kuin pääkaupunkiseudulla. <https://www.stat.fi/tietotrendit/artikkelit/2018/lihasta-luovutaan-pikkuhiljaa-myoos-muualla-kuin-paakaupunkiseudulla/>. Haettu 17.3.2020.
- Lehto, R., Corander, C., Ray C., & Roos, E. (2009). Perheen sosioekonomisen aseman ja perherakenteen yhteydet alakouluikäisten lasten terveellisiin elintapoihin. *Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti*, 46(4).
- Lindblom, T. (2017). Does sugar sweeten the pill of low income? Inequalities in the consumption of various foods between income groups in Finland from 1985 to 2012. *Research on Finnish Society* 10 (2017), s. 61–71.
- Lindblom, T., & Mustonen, P. (2014). Culinary taste and the legitimate cuisines. *British Food Journal*, 117(2), 651–663.
- Liukkonen, K., Kauppinen, S., Karppinen, S., Karhunen, L., Autio, K., & Lähteenmäki, L. (2004). Elintarvikkeet, kylläisyys ja painonhallinta. kirjallisuustutkimus VTT Biotekniikka.
- Luonnonvarakeskus (2018). Mitä Suomessa syötiin vuonna 2017. <https://www.luke.fi/uutinen/mita-suomessa-syotiin-vuonna-2017/>. Haettu 17.3.2020.
- Marmot M. (2004). *Status Syndrome. How Social Standings Affects Our Health and Longevity*. New York: Henry Holt.
- Mattisson, I. (2016). Socioekonomiska skillnader i matvanor i Sverige. Livsmedelsverkets rapportserie nr 9/2016.
- Melin, H. (2019). Suomi on edelleen luokkayhteiskunta. <https://alusta.uta.fi/2019/02/26/suomi-on-edelleen-luokkayhteiskunta/>. Haettu 14.3.2020.
- Melin, H., & Blom, R. (2011). Yhteiskunnallinen eriarvoisuus. Teoksessa Atte Oksanen & Marko Salonen (toim.), *Toiminnallisia loukkuja: hyvinvointi ja eriarvoisuus yhteiskunnassa*. Tampere: Tampere University Press.
- Muff C., & Weyers S. (2010). Sozialer Status und Ernährungsqualität. Evidenz, Ursachen und Interventionen. *Ernährungs Umschau* 57(2): 84–89.

- Oinas, T. (2016). Yhteiskuntaluokat ja sosiaalinen stratifikaatio. Yhteiskuntatieteiden ja filosofian litos. Jyväskylän yliopisto. Powerpoint-esitys.
- Ovaskainen, M., Männistö, S., Kosola, M. & Raulio, S. (2013). Ateriointi. Teoksessa Anni Helldán, Susanna Raulio, Mikko Kosola, Heli Tapanainen, Marja-Leena Ovaskainen & Suvi Virtanen (toim.) Finravinto 2012 -tutkimus: The National FINDIET 2012 Survey. Helsinki: Kansanterveyslaitos, 2013. 25–31.
- Ovaskainen, M., Paturi, M., Harald, K., Laatikainen, T. & Männistö, S. (2012). Aikuisten ruokavalinnat ja sosioekonomiset erot Suomessa. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti, 49(2), 132–139.
- Peltoniemi, A. & Yrjölä, T. (2012). Kuluttajien ja tuottajien näkemyksiä ruoan ostopäätöksistä ja tuotantotavoista. [https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/152337/Kuluttajien\\_ja\\_tuottajien\\_nakemyksia\\_ruoan\\_ostopaatoksista\\_ja\\_tuotantotavoista.pdf?sequence=1](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/152337/Kuluttajien_ja_tuottajien_nakemyksia_ruoan_ostopaatoksista_ja_tuotantotavoista.pdf?sequence=1). Haettu 24.2.2019.
- Pentala-Nikulainen, O., Koskela, T., Parikka, S., Kilpeläinen, H., Koskenniemi, T., Aalto, A.-M., Muuri, A., Koskinen, S. & Lounamaa, A. (2018). Kansallisen terveys-, hyvinvointi ja palvelututkimus FinSoten perustulokset 2017–2018. Verkkojulkaisu: thl.fi/finsote. Haettu 29.10.2018.
- Purhonen, S., Gronow, J., Heikkilä, R., Kahma, N., Rahkonen, K. & Toikka, A. (2014). Suomalainen maku: Kulttuuripääoma, kulutus ja elämäntyylien sosiaalinen eriytyminen. Helsinki: Gaudeamus.
- Pöyliö, H. & Erola, J. (2015). Suomen lisääntynyt sosiaalinen liikkuvuus harvinaista muualla Euroopassa. *Talous & yhteiskunta*, 4, 30–35. Helsinki.
- Raijas, N. (2017). Onko kaikilla varaa syödä terveellisesti ja vastuullisesti? *Yhteiskuntapolitiikka* 82:4, 468–471.
- Roos, J.P. (1988) *Elämäntavasta elämäkertaan*. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.
- Ruokatieto Yhdistys ry (2019). Hinta. <https://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/ruokaketju-ruuan-matka-pelloilta-poytaan/kauppa/hinta>. Haettu 23.2.2019.
- Ruokatieto Yhdistys ry (2018). Suomalaisten suosikkiruuat. <https://www.ruokatieto.fi/ruokakulttuuri/nykypaivan-ruoka-arki/suomalaisten-suosikkiruuat>. Haettu 18.11.2018.
- Ruonavaara, H. (2004). Yhteiskunnan rakenteen näkökulma. Esimerkkinä luokkarakenne. Teoksessa Ismo Kantoa, Keijo Koskinen ja Pekka Räsänen (toim.) *Sosiologia karttalehtiä*. Tampere: Vastapaino. 97–116.
- Saaristo, K. & Jokinen, K. (2004). *Sosiologia*. Helsinki: WSOY.
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (2015). Sosioekonomiset hyvinvointi- ja terveyserot Suomessa. <https://thl.fi/documents/890257/905529/Hyvinvointi-+ja+terveyserot+Suumessa/adbc1e2f-d8ec-4fa5-9a49-e79ebb57d2ed>. Haettu 28.11.2018.
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (2017a). Ravitsemus. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/elintavat/ravitsemus>. Haettu 28.11.2018.
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (2017b). Hyvinvointi- ja terveyserojen kaventamisen perustelut. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/tavoitteet/kaventamisen-perustelut>. Haettu 16.3.2020.

- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2019a). Eriarvoisuus. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus>. Haettu 14.3.2020.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2020a). Kansallinen FINRISKI-tutkimus. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/finriski-tutkimus>. Haettu 15.3.2020.
- Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos (2018). FinSote-tutkimus. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/finsote-tutkimus>. Haettu 29.10.2018.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2020b). Suomalaisen aikuisväestön terveystyöt ja terveys (AVTK). <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/finsote-tutkimus/aiemmat-tutkimukset/suomalaisen-aikuisvaeston-terveystyot-ja-terveys-avtk>- Haettu 15.3.2020.
- Tilastokeskus (2018a). [https://www.stat.fi/til/ktutk/2016/ktutk\\_2016\\_2018-03-13\\_laa\\_001\\_fi.html](https://www.stat.fi/til/ktutk/2016/ktutk_2016_2018-03-13_laa_001_fi.html). Laatuseloste: kotitalouksien kulutus 2016 Haettu 15.3.2020.
- Tilastokeskus (2018b). Pienituloisimpien menoista yli puolet kuluu asumiseen ja ravintoon. [https://www.stat.fi/til/ktutk/2016/ktutk\\_2016\\_2018-03-13\\_tie\\_001\\_fi.html](https://www.stat.fi/til/ktutk/2016/ktutk_2016_2018-03-13_tie_001_fi.html). Haettu 15.3.2020.
- Tilastokeskus (2020a). Sosioekonominen asema. [https://www.tilastokeskus.fi/meta/kas/sosioekon\\_asema.html](https://www.tilastokeskus.fi/meta/kas/sosioekon_asema.html). Haettu 14.3.2020.
- Tilastokeskus (2020b). Käsitteet: kulutusyksikkö. <https://www.stat.fi/meta/kas/kulutussykko.html>. Haettu 15.3.2020.
- Toivonen, T. (2004). Sosiologia: mitä se on? Teoksessa Ismo Kantola, Keijo Koskinen & Pekka Räsänen (toimi.), Sosiologisia karttalehtiä. 13-32. Tampere: Vastapaino.
- Valsta, L., Kaartinen, N., Tapanainen, H., Männistö, S., & Sääksjärvi, K. (2018). Ravitsemus Suomessa – FinRavinto 2017 -tutkimus. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL), Raportti 12/2018.
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta (2014). Terveyttä ruoasta: Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. (2. korjattu painos. ed.). Helsinki. [https://www.leipatiedotus.fi/media/pdf-tiedotot/ravitsemussuositukset\\_2014\\_fi\\_web.2.pdf](https://www.leipatiedotus.fi/media/pdf-tiedotot/ravitsemussuositukset_2014_fi_web.2.pdf). Haettu 15.3.2020.
- Virtanen, M., Kivimäki, H., Ervasti, J., Oksanen, T., Pentti, J., Kouvonen, A., Halonen, J. I., Kivimäki, M. & Vahtera, J. (2015). Fast-food outlets and grocery stores near school and adolescents' eating habits and overweight in Finland. *European Journal of Public Health*, Volume 25, Issue 4, 1 August 2015. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckv045>. Haettu 29.10.2018. 650–655.
- WHO (2010). A conceptual framework for action on the social determinants. [https://www.who.int/sdhconference/resources/ConceptualframeworkforactiononSDH\\_eng.pdf](https://www.who.int/sdhconference/resources/ConceptualframeworkforactiononSDH_eng.pdf). Haettu 14.3.2020.
- WHO (2020). Social determinants of health <https://www.who.int/gender-equity-rights/understanding/sdh-definition/en/>. Haettu 14.3.2020.
- Yaktine, A. L. ym. (2013) Individual, Household, and Environmental Factors Affecting Food Choices and Access. Supplemental Nutrition Assistance Program: Examining the Evidence to Define Benefit Adequacy. National Academies Press, 2013. 97–146.