



Ruokataakka painaa pienituloisia

Pienituloiset nuoret sekä lapsiperheet joutuvat tarkasti harkitsemaan minkälaisia ruokaostoksia tekevät. Pienempi ostovoima myös lamaannuttaa: ei ehkä nähdä vaihtoehtoja silloin, kun niitä vielä olisi. Viestit terveellisestä ruokavaliosta koetaan sirpaleiseksi. Tämä herättää epätietoisuutta siitä, millainen ruokavalio on terveellinen. Niukat varat ja epäselvät, jopa ristiriitaiset viestit aikaansaavat kuluttajille ruokataakan.

Tulokset selviävät Suomen Kuluttajaliiton tilaamasta ja TNS-Gallupin toteuttamasta tutkimuksesta, johon haastateltiin internetin välityksellä 1346 nuorta ja 2038 lapsiperhettä. Ryhmät jakautuivat pienituloisiin ja paremmin toimeen tuleviin. Lisäksi tutkimusteemaa syvennettiin 26 henkilön muodostaman nettipaneelin keskustelulla.

Niukat rahavarat rajoittavat pienituloisten kuluttajien ruokavalintoja. Esimerkiksi kalan sekä hedelmien, kasvien ja marjojen käyttö oli vähäisempää pienituloisten keskuudessa. Pienituloiset halusivat käyttää näitä tuotteita enemmän, mutta arkitodellisuus estää sen. Sekä pienituloiset nuoret että lapsiperheet pyrkivät edelleen vähentämään ruokakulujaan. Erilaisesta elämänvaiheesta tai erilaisesta taloudellisesta tilanteesta riippumatta kuitenkin koettiin, että vain itse valmistettu ruoka on kunnon ruokaa.

Pienituloiset nuoret ja lapsiperheet kokivat valinnan kauppojen valikoimista hankalaksi. Monet mainitsivat kotoa opitun ohjaavan ainakin jollain tasolla nykyisiä ruokailutottumuksia sekä terveellisen ruoan valmistusta tukien että sitä estäen. Esimerkiksi kotona opitun perusteella on joko totuttu tekemään ruokaa itse tai syömään eineksiä. Kodin merkitys koettiin ratkaisevaksi.

Tieto ”oikeasta” ruokavaliosta aiheuttaa pienituloisille enemmän päänvaivaa kuin parempituloisille. Voimakas terveysvaikutteisten elintarvikkeiden markkinointi saattaa hämärtää käsitystä terveydelle olennaisista elintarvikkeista. Vastaajat pohtivat yleisesti, eikö terveellinen ruoka ole kotiruokaa, jonka raaka-aineet ovat mahdollisimmat käsittelemättömiä ja monipuolisia. Tyypillistä oli, että asiasta ei oltu täysin varmoja. Monet kaipasivat tukea oman motivaatiotason nostamiseen.