

OSTO-OSOITUKSELLA ELINTARVIKKEITA – TUTKIMUS
TURUN JA KAARINAN SEURAKUNTAYHTYMÄN DIAKONIATYÖN
OSTO-OSOITUKSEN SAANEIDEN RAVITSEMUSVALINNOISTA

Niklas Oksanen

Opinnäytetyö, kevät 2017

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaalialan koulutusohjelma

Diakonisen sosiaalityön suuntautu-
misvaihtoehto

Sosionomi (AMK) + diakonian

virkakelpoisuus

TIIVISTELMÄ

Oksanen, Niklas. Osto-osoituksella elintarvikkeita – Tutkimus Turun ja Kaarinan seurakuntayhtymän diakoniatyön osto-osoituksen saaneiden ravitsemusvalinnoista. Pori, kevät 2017, 77s, 2 liitettä.

Diakonia-ammattikorkeakoulu, Sosiaalialan koulutusohjelma, Diakonisen sosiaalityön suuntautumisvaihtoehto, sosionomi (AMK) + diakonian virkakelpoisuus.

Opinnäytetyö käsittelee Turun ja Kaarinan seurakuntayhtymän diakoniatyön myöntämiä taloudellisen avustamisen ruoan osto-osoituksia. Osto-osoituksia myönnetään diakoniatyön asiakkaille, jotka ovat taloudellisen kriisitilanteen takia hetkellisen ruoka-avun tarpeessa. Tutkimuksen lähtökohtana selvitettiin ruoan osto-osoituksen käyttäneen asiakkaiden ostoskorin sisältöä. Tutkimuksen avulla otettiin selville: minkälaisia ruokatottumuksia diakoniatyön asiakkailta on, miten riittävä ja monipuolinen ruokakassin sisältö on ja minkälainen ruoan taloudellinen hankintakyky diakoniatyön asiakkailta on.

Opinnäytetyön tutkimusaineisto kerättiin Turun ja Kaarinan seurakuntayhtymän diakoniatyöntekijöiden avulla kahdeksalta seurakunnalta ja diakoniakeskukselta. Tutkimusajankohdaksi valikoitiin kuukauden ajanjakso, joka ajoittui syyskuulle 2016. Kauppa-kuitit palautuivat seurakunnille lokakuulla, johon merkittiin asiakkaan status. Tietojen merkitsemisen jälkeen kuitit annettiin tutkijalle. Asiakkaiden käyttämiä ruoan osto-osoituksia syyskuussa oli yhteensä 225 kappaletta. Opinnäytetyö on kvantitatiivinen tutkimus, joka analysoitiin aineistolähtöisesti käyttäen Excel-taulukointia. Tutkimusaineiston ostotuotteet jaettiin 16 tuoteluokkaan. Mitattavaa ilmiötä tarkasteltiin kappale- ja euromääräisellä kulutuksella.

Opinnäytetyön tutkimuksen tuloksena havainnoitui maito-, kasvis- ja viljatuotteiden olevan pääosana ostoskorissa. Kansallisella tasolla ei ollut suurta eroavaisuutta ostosvalinnoissa diakoniatyön asiakkailta muuhun väestöön. Huomioitavaa tuloksissa on sokeristen ja suolaisten herkkujen määrät. Hygieniatuotteiden ja muiden tuotteiden tuoteluokkien osuudet ovat suhteellisen suuret verrattuna muihin ostoskorin ostotuotteisiin. Tulokset osoittivat asiakkaiden omaavan kohdalaisen tietämyksen ravitsemuksellisista suosituksista, mutta tietämyksen puutteen taloudenhoidollisesta ravinnon hankkimisen hallintakyvystä pitkällä aikavälillä. Taloudellisen vakauden ollessa suurempi on diakoniatyön asiakkailta heikompi kapasiteetti hallita omaa taloudellista ravinnon hankintakykyään.

Ruoan osto-osoitukselle myönnetyllä raharesurssilla ei voida ylittää ravitsemus-suosituksiin, mutta asiakkaiden taloudellisen hallintakyvyn lisäämisellä ravinnon hankkimisen tehokkuutta voitaisiin mahdollisesti parantaa. Taloustietokurssien lisääminen ja diakoniatyöntekijän neuvonta ja ohjaus ravitsemuskäytänteistä on suositeltavaa.

Avainsanat: diakonia, taloudellinen avustaminen, osto-osoitus, ruoka-avustus, ostotottumukset, ruokailutottumukset

ABSTRACT

Oksanen, Niklas. Customers' groceries in the Turku and Kaarina parishes. 77p, 2 appendices. Language: Finnish. Spring 2017. Diaconia University of Applied Sciences, Degree Programme in Social Services, Option in Christian Diaconal work. Degree: Bachelor of Social Services.

This thesis examines the food assistance program which is carried out in the parishes of Turku and Kaarina. As part of church's welfare work, food vouchers are granted for customers who are facing a temporary financial crisis. The aim of this study was to find out what the customers actually buy when using their food vouchers. This study revealed not only customers' eating habits, but also how diverse the content of their shopping trolleys were and their financial ability in purchasing food.

This thesis is a quantitative by nature and the results were analyzed by using an Excel program. Supermarkets returned 225 receipts based on the food vouchers given. Data was gathered with the help of several deacons from eight parishes and one diaconal center in the area of Turku and Kaarina. The data for this study was chosen to be collected within the period of one month, in September 2016.

The results of this study showed that milk, vegetable and grain products were the primary product groups bought using food vouchers. On a national level the results do not differ when comparing with the rest of Finland. Results also reveal that the amount of sugary and salty treats was on the increase. Toiletries and other product groceries took a relatively large share of the shopping trolley. Customers possess a reasonable knowledge of Finnish nutrition recommendations. However, the lack of financial management creates problems in the procurement of food in the long run. There is a risk that when customers receive financial backing, they have less ability to control their own economical procurement of food.

In conclusion, this study showed that customers cannot reach the nutrition recommendations based on the resources of food assistance. There is, however, capacity to improve the customers' ability to manage their own economy. Based on the study results, this thesis recommends that economy courses should be given and that deacons ought to guide and motivate customers for better housekeeping and nutrition values.

Keywords: social work of the church, financial support, food voucher, food assistance, buying routines, eating habits

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
2 TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYKSET ..	8
3 RUOKA-AVUN PERUSTIETOA.....	9
3.1 Suomen evankelis-luterilaisen kirkon diakoniatyön ruoka-avun perusteet	9
3.2 Diakoniatyö osana suomalaisen yhteiskunnan ravintoavussa.....	12
4 SUOMALAINEN RAVINTOKULTTUURI JA RAVINTO-OHJEISTUS.....	16
4.1 Suomalainen ravintokulttuuri ja ruokavalinnat	16
4.2 Suomalainen ravinto-ohjeistus	21
5 TURUN JA KAARINAN SEURAKUNTAYHTYMÄ JA TALOUDELLISEN AVUSTAMISEN OHJEISTUS SEURAKUNNISSA.....	23
6 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN.....	26
7 TUTKIMUSTULOKSET	30
7.1 Osto-osoitusten kohdentuminen.....	31
7.2 Elintarvikkeiden kategorisoituminen koko seurakuntayhtymän alueelta ..	34
7.3 Elintarvikkeiden kategorisoituminen kotitalouksissa	39
7.4 Elintarvikkeiden vertailu yksin asuvien ja lapsiperheiden välillä	46
7.5 Yksin asuvien ja kahden huoltajan lapsiperheiden elintarvikkeiden vertailu käytetyn rahamäärän mukaan	49
8 JOHTOPÄÄTÖKSET JA YHTEENVETO	52
8.1 Diakoniatyön asiakkaiden ostoskorin elintarvikkeet.....	52
8.2 Ostoskorin sisältö ravitsemussuosituksien valossa	55
8.3 Ruoan hinnan ja osto-osoituksen rahasumman vaikutus ostoskoriin	59
9 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS	62
10 POHDINTA	65
LÄHTEET.....	69

LIITE 1 TUOTEKATEGORIALUOKKIEN TUOTTEET	74
LIITE 2 ELINTARVIKKEIDEN MÄÄRÄT	77

1 JOHDANTO

Opinnäytetyössä on kyse Turun ja Kaarinan seurakuntayhtymän diakoniatyön asiakkaiden ruoan osto-osoituksen elintarvikkeiden selvityksestä. Tutkimuksen selvityksessä ilmenevät elintarvikkeiden suhdanteet perhekohtaisesti sekä käyttö koko yhtymän seurakunnan alueella. Tutkimuksessa selkiinnytettiin diakoniatyön asiakkaiden ravitsemusta ja ruoan taloudellista hankintakykyä.

Tutkimuksessa mukana olevat Turun ja Kaarinan seurakuntayhtymän seurakunnat ovat Maarian seurakunta, Kaarinan seurakunta, Piikkiön seurakunta, Henrikinseurakunta, Martinseurakunta, Katariinanseurakunta, Tuomiokirkkoseurakunta, Turun ruotsinkielinen seurakunta ja diakoniakeskus. Tutkimuksen avulla seurakunnilla on mahdollisuus kehittää ruoka-avustamistaan ja saada lisätietoa asiakaskunnastaan.

Tutkimuksen tarve on syntynyt seurakuntayhtymän sisällä omasta halusta toteuttaa ihanteellisemmin ruoka-avustusta. Idea tutkimukselle on lähtenyt yhtymässä puheenaiheeksi nousseesta hyvästä ravitsemuksesta. Diakoniatyöntekijät halusivat saada lisätietoa aiheesta: mitä diakoniatyön asiakkaat syövät osto-osoituksella saadulla avustuksella. Jatkossa tutkimuksen pohjalta on otollista laatia jatkosuunnitelmia seurakuntien neuvonnalle ja ohjeistukselle ruoan ravitsemuksesta ja valinnoista. Yhteiskunnan ravinto-olosuhteisiin on löydettävä vastauksia ja tehtävä valintoja, jotta ravinto-apua saataisiin tehostettua tai hälvennettyä.

Diakoniatyöntekijät kohtaavat asiakastyössään lähes poikkeuksetta ruoka-apua hakevia henkilöitä. 23 % diakoniatyöntekijöistä kohtaa päivittäin henkilöitä, jotka turvautuvat seurakunnan tarjoamaan ruoka-apuun. Diakoniatyöntekijöistä 47 % kohtaa viikoittain näitä henkilöitä ja 21 % tapaa lähes kuukausittain samanlaisten asioiden kanssa kamppailevia henkilöitä. (Gävert 2016, 26.)

Ruokavalinnat vaikuttavat ihmisen elämään monessa mielessä. Laadukkaan ruoan ja syöminen ylläpitää fyysistä suorituskykyä arjen eri tilanteissa. Voimme huomata hyvän ja kattavan aamiaisen tai lounaan jälkeen tuntevamme ahertaa työn parissa paremmin kuin ilman ruokahetkeä. On mielenkiintoista tietää mitä ja miten pitäisi syödä. Ruokavalintojen avulla ei vain ehkäistä sairauksia, vaan oikeanlaisen ruokavaliolla parannetaan ja eheytetään terveyttä. (Mäkelä, Palojoki & Sillanpää 2003, 60.)

Vuonna 2015 yhteydenottoja toteutui diakoniatyössä taloudellisen avustamisen syistä 27 % koko diakoniatyön vastaanotoista. Yhteensä yhteydenottokontakteja oli 180 600 kappaletta taloudellisen avustamisen johdosta. Diakoniatyö avusti taloudellisesti yhteensä 7,8 miljoonaa euroa. Tämän lisäksi seurakunnat jakoivat yhteensä 271 600 kappaletta ruokakasseja vuonna 2015. Yhteensä seurakunnat järjestivät 10 000 ilmaista tai edullista ruokailutilaisuutta tapahtumanaan, joihin osallistui noin 427 400 ihmistä. (Sakasti, diakonian tilastoanalyysi 2015.)

Diakoniatyöntekijöillä on velvollisuus antaa ohjausta ja neuvontaa ruokavalinnoista diakoniatyön vastaanotolle tulleille ihmisille. Köyhyysongelma iski 1990-luvun lamavuosien aikaansaannoksena, jolloin diakoniatyöntekijöiden työkuva alkoi muuttua yhä enemmän toimeentulovaikeuksiin joutuneiden työkäisten työttömien ja ylivelkaantuneiden ihmisten tukemiseen. Ammattiapua tarvittiin taloudellisen kokonaistilanteen selvittämiseen. Ensiavuksi annettiin osto-osoitus ruokakauppaan tai aterialippuja. Hädän takana oli lisääntynyt nälänhätä toimeentulotuesta johtuneista vaikeuksista. (Vuola 2002, 298–299.)

2 TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli selvittää diakoniatyön asiakkaiden ruoan ostosavun ostotottumuksia. Tutkimus antaa diakoniatyöntekijöille kuvan asiakkaan ostosavun käytöstä elintarvikkeisiin. Tarkoituksena oli kehittää seurakuntien taloudellista avustamista asiakasta yhä palvelevampaan kehityssuuntaan asiakkaiden ruoan ostosavun kautta tarkasteltuna.

Käsittelen opinnäytetyössäni Turun ja Kaarinan seurakuntayhtymän diakoniatyön ruoan ostosavun ja erityisesti sen monimuotoisuutta ja hyödyntämistä asiakkaan elämässä. Opinnäytetyön tarve tuli esille Turun ja Kaarinan seurakuntayhtymän diakoniakeskuksen ja seurakuntien välisessä yhteydenpidossa. Tavoitteena opinnäytetyöllä oli antaa seurakuntayhtymän alueelta tietoa siitä, miten diakoniatyön asiakas käytti ruoan ostosavun avustusta. Tavoitteenani oli selvittää kuukauden ajanjaksolta mitä elintarvikkeita diakoniatyön asiakkaat ostivat ostosavulla.

Opinnäytetyöni tavoitteina on vastata seuraaviin tutkimuskysymyksiin:

1. Mitä diakoniatyön asiakas osti ostosavulla?
2. Minkälaiset ravitsemustottumukset diakoniatyön asiakkailla olivat?
3. Miten ruoan hinta ja kulutettu rahasumma vaikuttivat ostosavun sisältöön?

Opinnäytetyöni päämääränä pidän sitä, että se antaisi seurakuntayhtymälle selkeän kuvan siitä, miten se voisi kohdentaa ohjausta tarvittaviin ostosavunvalintoihin ja oikeaan ostosavunvalintojen suunnitteluun siellä missä ruoka-avustusta käytettiin heikosti avuksi. Opinnäytetyöstä diakoniatyöntekijät saavat konkreettisia ohjeita ruoka-avun ohjeistukseen ja valistukseen. Tutkimukseni antaa Turun ja Kaarinan seurakuntayhtymälle osviittaa, miten taloudellista avustamista kannattaa kehittää alueen muiden ruoka-avun toimijoiden kanssa.

3 RUOKA-AVUN PERUSTIETOA

Kirkon tehtävään on kuulunut huolehtia köyhäinhoidosta, valvoa, toimia ja ottaa puheeksi yhteiskunnan heikoimpien ihmisten avuntarvetta. Tähän avuntarpeeseen on kuulunut aineellinen avunanto. Ihminen tarvitsee elääkseen ruokaa, josta saa energiaa elää.

3.1 Evankelis-luterilaisen kirkon diakoniatyön perusteet ruoka-avulle

Kirkon perustehtävä on toteuttaa diakoniaa ja julistaa evankeliumia. Yhteiskunnallisella tasolla tehtävä tarkoittaa, että kirkko saarnaa Jumalan sanaa ja jakaa sakramenteja sekä osoittaa lähimmäisenrakkautta (Kirkkolaki 1993, 1:2 §). Kirkkojärjestyksen mukaan (1991/1055, 4:3 §) seurakunnan tulee harjoittaa diakoniaa, jonka tarkoitus on avun-antaminen niille, joiden hätä on suurin ja joita ei muulla tavoin auteta. Aineellisen avun antaminen on osa lähimmäisenrakkauten osoittamista haluavalle ja tarvitsevalle.

Diakonia sanana tarkoittaa palvelua, joka perustuu kristilliseen uskoon ja lähimmäisenrakkauteen. Jeesus Kristus tuli palvelemaan eikä palveltavaksi. Tämän ohjenuoran myötä kirkon palveluksessa oleva diakoniatyöntekijä palvelee apua tarvitsevia ihmisiä. (Suomen evankelisluterilainen kirkko i.a, sanastoa.)

Jeesus Kristus on opettanut Sanassaan laupeuden osoittamisesta tarvitsevalle (Luuk. 10:25–37). Jeesus kertoi samarialaisen hoivanneen miestä ja pitäneen hänestä huolta. Lopuksi mies antoi kaksi denaaria majatalon isännälle, jotta hän antaisi miehelle tarpeellisen avun. Jeesus sanoi, että meidän tulee mennä ja tehdä samoin. Tämä raamatunopetus kertoo siitä, kuka on lähimmäisemme.

Apostolien teoissa (6:1–4) kuvataan alkuseurakunnan tilannetta, jossa oli valittava seurakunnan opetuslapsista seitsemän hyvämaineista miestä, jotka ovat Hengen ja viisauden täyttämiä ja jotka rupeaisivat jakamaan tasaisesti avustuksia niitä tarvitseville seurakuntalaisille. Näissä edellä mainituissa raamatunja-

keissa ovat diakonian viran ensiaskeleet. Alkuseurakunnassa jaettiin avustuksia, jotta kaikille riittäisi tasapuolisesti ruokaa. Jo alkuseurakunnan aikoina selvitettiin seurakunnan virkojen tehtäviä ja vastuualueita.

Diakonian virka ja sen tehtävät muotoituivat alusta lähtien karitatiivisiin ja liturgiisiin tehtäviin. Ihmiset seurakunnan sisällä ovat jakaneet ruokaa alkuseurakunnan muotoutumisen aikaan. Yhteisiä aterioita tarjottiin ja vietiin seurakunnan ulkopuolella oleville köyhille avustuksiksi, joita kutsuttiin usein rakkaudenaterioiksi. (Malkavaara 2015, 23.)

Kirkko osittain vähensi vastuutaan 1850-luvulla, jolloin kunnallishallinto syntyi Suomeen. Konkreettisesti määräykset köyhäinhoidosta poistettiin kirkkolaista. Päätös ei kuitenkaan tarkoittanut kirkolle siirtymistä toisiin tehtäviin, vaan huolenpito edelleen ohjasi kirkkoa ja seurakuntalaisia pitämään huolta heikoimmista. Näin syntyi ensimmäisiä diakonialaitoksia Suomeen 1900-luvun tienoilla sekä muita yhdistyksiä, jotka ottivat laupeudenhoidon tehtäväkseen yhteiskunnassa. (Lemmetyinen 2002, 435–436.)

Kirkko ei ollut 1960–1980-luvuilla aktiivinen sosiaalihuollon palveluiden edistäjä, vaan keskittyi muihin tehtäviin kuten ihmisen kokonaisvaltaiseen kohtaamiseen ja sielunhoitoon diakoniassa. Vasta 1990-luvulla alkanut lama herätti diakoniatyön uudistuksiin Suomen kirkossa. Laman johdosta yhteiskunnan työttömien ja ylivelkaantuneiden haasteet diakoniatyössä tulivat huolenaiheeksi. Työ jatkuu edelleen nykypäivänä varsin samojen haasteiden kanssa. (Lemmetyinen 2002, 436–438.)

Kirkko oli 1980-luvun alkuun asti vahvasti sairaanhoidollisten asioiden pioneeri yhteiskunnassa. Tuolloin tulleen uuden kansanterveystalouden nojalla kirkko alkoi panostaa resurssejaan eri työmuotoihin ja kohteisiin. 1990-luvun lama toi esille suuren taloudellisen hädän suomalaisessa yhteiskunnassa. Kirkon ja kuntien oli aloitettava yhteistyö. Valtio leikkasi kuntien sosiaali- ja terveydenhuollon valtionosuuksia, mikä johti kuntien säästöön muissa palveluissa turvatakseen sosiaali- ja terveystalouden. Vähimmäistoimeentulonleikkaukset näkyivät kuntien toimeentulotukimenojen kasvussa. Oleellinen muutos tapahtui vuoden 1994,

jolloin kuntien päätösvaltaa valtionosuuksista lisättiin. Kunnilla oli täysi autonomia valtionosuuksiin. Kunnat voivat ostaa itse palvelunsa yksityiseltä tai kolmannelta sektorilta. Suomen liittyttyä Euroopan unioniin 1995, avautui seurakunnille erilaisten projektitöiden avulla lisärahoitusta diakoniatyöhön. Seurakunnat saivat verkostoitumisesta apua erilaisiin projektitöihin ja rahoituksen hakeamiseen. (Malkavaara 2002, 296–297.)

Taloudellinen auttaminen oli välttämätöntä 1990-luvun laman keskellä. Hädässä olevien ihmisten perustarpeet oli täytettävä jollain tavalla. Kohua kerännyt ensimmäinen Ruokapankki perustettiin Tampereelle 1995, minkä jälkeen sama konsepti levisi noin 60 ruokapankkiin eri puolille Suomea. Tätä ennen Tampereella olivat alkaneet työttömien ruokailut 1992. (Helin, Hiilamo & Jokela 2010, 77.) Ruokapankki on diakoniatyön yhteyteen perustettu erityisyksikkö, joka jakaa ruokatukea sitä tarvitseville (Evl i.a, sanastoa). Ruokapankkitoiminnan osatarkoituksena oli, että toiminta keräisi huomiota yhteiskunnan hallinnon ja päätöksenteon elimissä. Ruokapankkitoiminta jatkuu edelleen. (Lemmetyinen 2002, 440–441.)

Ruokapankkitoimintaa edisti Suomen liittyminen vuonna 1995 Euroopan unioniin. Tämä mahdollisti Euroopasta tuodun ylijäämäviljan, -lihan ja rasvan saannin, jota seurakunnat ovat jakaneet noin kolmanneksen verran koko saapuneesta ruoka-avusta. Vuosina 1996–1997 EU-ruokaa jakoi 191 seurakuntaa. (Helin ym. 2010, 77–78.)

Kirkon diakoniatyöntekijät voivat edelleen palvella ihmisiä kirjoittamalla ostoluvan ruokakauppaan, johon seurakunnalla on yhteinen sopimus tehtynä. Asiakkaan on mahdollista saada suunnitella ostoslistansa tarpeidensa pohjalta. Tällöin on haasteellista diakoniatyöntekijän näkökulmasta, saako asiakas oikeasti tarvitsemansa tuen käytettyä oikein. Asiakkaan vastuu oman elämänsä arjen hoidossa kasvaa. Avustussummat vaihtelevat perheeseen ja seurakuntien välillä. ((Hiilamo, Pesola & Tirri 2008, 80.)

Nykytilanteen kannalta ruoka-avun jatkumiselle ei näy loppua. Ruoka-avusta on muodostunut seurakuntien diakoniatyöhön pysyvä osa. Ruoka-avun vakiintumi-

nen osaksi diakoniatyötä tarkoittaa samalla, ettei yhteiskunnallisella tasolla avun antamisella ole niin suurta vaikutusta ilmiönä. Ruokajaosta on muodostunut tuttu ja jossain määrin hyväksyty tilanne osana suomalaista arkea. Ruoka-apu ei diakoniatyön näkökulmasta koskaan lopu, niin kauan kuin hätää on olemassa ihmisten päivittäisen energian saannin turvaajana. (Hiilamo, Pesola & Tirri 2008, 123–124.)

3.2 Diakoniatyö osana suomalaisen yhteiskunnan ravintoavussa

Ruokaturva on tarkoitettu niille suomalaisille, joilla toimeentulon takia ei ole mahdollisuutta hankkia riittävästi ruokaa taloutensa riittävään tarpeeseen. Suomalaisessa yhteiskunnassa puhutaan suhteellisesta köyhyydestä, jossa koulutusmahdollisuudet jäävät muun yhteiskunnan tasosta jälkeen. Köyhyyttä voi aiheutua huonosti järjestetystä työllistymispolitiikasta. Yksilön on karsittava ruoan määrästä ja laadusta tai turvauduttava ruoka-apuun, jotta päivittäinen energiansaanti toteutuisi. (Karttunen, Kihlström & Taivalmaa 2014, 189–190.)

Toimeentulotuen saajien osuudet vaikuttavat diakoniatyön asiakaskuntaan ja asiakasmääriin. Toimeentulotukea myönnettiin vuonna 2015 yhteensä 259 010 kotitaloudelle. Kaikkiaan toimeentulotukea sai 400 225 henkilöä, mikä tarkoittaa 7,3 % väestöstä. Suurin osuus toimeentulon saajista oli nuorissa aikuisissa (20–24-vuotiaat) 16,3 %. 18–29-vuotiaiden toimeentulon osuus oli 41,2 %. Yhden henkilön kotitaloudet saivat toimeentulotukea 72,7 % kaikista kotitalouksista. Yksin asuvat muodostivat 46,6 % toimeentulon asiakkaista. 14,2 % oli yksinasuvien miesten ja 8,9 % yksinasuvien naisten osuus, ketkä saivat toimeentulotukea. Yksinhuoltajanaisten osuus oli 26,3 % ja yksinhuoltajamiesten osuus oli 17,8 %. Kahden lapsiperheen vanhemman osuus toimeentulotuesta oli 5,1 % ja lapsettomien pariskuntien osuus oli 2,1 %. (Terveystieteiden tutkimuskeskus i.a., toimeentulotuki 2015.)

Keskimäärin kotitaloudet saivat toimeentulotukea 6,1 kuukautta vuoden aikana. Täydentävää toimeentulotukea saatiin keskiarvoltaan 2,5 kuukautta ja ehkäisevän osuus 1,8 kuukautta. Toimeentulon tarkoituksen mukaisesti lyhytkestoisesti

toimeentulotukea sai 38 prosenttia asiakkaista eli korkeintaan kolmena kuukautena vuodessa. Pitkäaikaisesti 10–12 kuukauden ajanjaksolla vuodessa toimeentulotukea sai 29,6 prosenttia. Yksinasuvat miehet olivat suurin asiakasryhmä pitkäaikaisesti toimeentulotukea saaneita 46,3 prosenttiosuudella. Pitkäkestoista toimeentulotukea saaneiden suurin ikäluokka oli 20–29-vuotiaissa 20,9 prosentilla. Kuitenkin suhteellisesti suurimman pitkäaikaistoimeentulotuen saajien asiakasryhmä oli lapsiperheelliset 36,1 prosentilla. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos i.a, toimeentulotuki 2015.)

Toimeentulo ei ole ainoa yksittäisen ihmisen hyvinvointiin vaikuttava tekijä. Terveys, materiaallinen hyvinvointi ja koettu elämänlaatu ovat hyvinvoinnin osatekijöitä. Yhteisöllisellä tasolla hyvinvointi tarkoittaa ihmiselle kunnollisia elinoloja. Koettuun hyvinvointiin vaikuttavat asuinolot ja ympäristö, työllisyys ja koulutus sekä toimeentulo. Yksilöllisiä hyvinvoinnin tekijöitä ovat sosiaaliset suhteet, itsensä ilmaiseminen, onnellisuus ja sosiaalinen pääoma. Terveysteen vaikuttaa erityisesti osatekijänä hyvä ruoka. Toimeentulon katketessa tai heikentyessä ihmisen elämään saattaa aiheutua kriisi ja stressitilanne. Tällöin pienetkin taloudelliset menot arjessa voivat aiheuttaa tyhjän jääkaapin ihmisen elämään. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos i.a, hyvinvointi.)

Eri tekijöistä johtuvista syistä ruoan hinta on noussut 2000-luvulta lähtien yleistä hintakehitystä nopeammin. 1960-luvulla suomalaisten vielä käyttivät neljänneksen menoistaan ruokaan, 2005 vuonna ruokamenot olivat 12,7 prosenttia kotitalouksien kaikista menoista. Kotitalouksissa ruoan hinta on ollut valintakriteerinä nousussa. Hinta on valintakriteereissä kolmas herkullisuuden ja terveyden jälkeen. Ruoan hinnan kasvaessa heikoimmassa osassa olevat yhteiskunnan jäsenet eivät pysy hintakehityksen vauhdissa. Syntyy ruoka-avun tarve. (Karttunen ym. 2014, 186–187.)

Yhteiskunnallisella tasolla ruoka-apu on Suomessa ravinnon saannin ohella myös ravitsemuksellisen laadun varmistamista. Nämä ovat ruoka-avun oleellisemmat kysymykset. Ravitsemustilanne on tutkimusten valossa parantunut, mutta energian saanti ja kulutus ovat Suomessa epätasapainossa. (Karttunen ym. 2014, 189.)

Suurimpia ruokaturvan ylläpitäjiä Suomessa ovat seurakunnat, muut kristilliset yhteisöt ja työttömien yhdistykset. Suomi antaa ainoana Pohjoismaana myös EU-ruoka-apua. Yhteiskunnan ruoan saannin turvaa ovat maatalouden ja tuotantopanosten varmuusvarastot, jotka ovat huoltovarmuusjärjestelyjä. Varmuusjärjestelyssä pidetään siemeniä, torjunta-aineita, valkuaisrehuja ja lannoitteiden raaka-aineita varmuussäilössä. Näiden on tarkoitus turvata ruoantuotannon jatkuminen poikkeustilanteissakin. (Karttunen ym. 2014, 189–190.)

Kirkon diakoninen sosiaalityö on luettavissa kolmannen sektorin auttamisjärjestön työksi silloin, kun kyseessä on kansalaisen perusvelvoitteiden turvaaminen. Kirkon ensisijainen auttamisvastuu kohdistuu niihin henkilöihin, joilla hätä on suurin. Kirkon avustustyö on kuin valtion huolenpito kansalaisista. Ensisijainen auttamisvastuu on valtion auttamismenetelmät, joihin kuuluvat erilaiset tulonsiirrot taloudellisessa auttamisessa läpi elämän. Kirkon taloudellinen auttaminen on tarkoitettu hetkelliseen ihmisen perustarpeiden, kuten ruoan, hoitamiseen. (Juntunen 2011, 11.)

Seurakuntadiakoniaa voivat toteuttaa ammatillisen koulutuksen saaneet diakoniatyöntekijät. Diakoniatyöntekijöitä oli vuonna 2014 vakituisessa työvirassa yhteensä 1 393 henkilöä. (Sakasti, Tilastollinen vuosikirja 2015.) Diakoniatyöntekijöiden määrä koko kirkon työhenkilöstöstä oli 6,9 %. Tätä lukua voidaan verrata kuntien sosiaalityöntekijöiden määrään, joka oli vuonna 2014 yhteensä 4 306 henkilöä ja sosiaaliohjaajien 12 021 henkilöä (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos i.a, kuntien terveys- ja sosiaalipalvelujen henkilöstö).

Kirkon diakoniatyö on suomalaisessa yhteiskunnassa ainutlaatuisessa paikassa hyvinvointijärjestelmän näkökulmasta. Kirkon diakoniatyön tehtävänkuva on sijoittunut kolmannen sektorin ja julkisen sektorin välimaastoon. Kirkolla on aineellisia resursseja antaa ja palvella ihmisiä, mutta ei kuitenkaan siinä määrin, että jokainen ihminen voi tulla hyvin kohdatuksi tai palvelluksi. Kirkon päätehtäviin kuuluu oleellisesti evankeliumin julistaminen ja sakramenttien jakaminen. Kirkon diakoniatyö on puolestaan konkreettista lähimmäisenrakkauden näkyväksi tuomista, josta Raamatussa kerrotaan. (Juntunen 2011, 12–14.)

Suomen perustuslaissa (1999/731) momentin 19 mukaan jokaisella ihmisellä on oikeus välttämättömään toimeentuloon ja huolenpitoon. Valtiolla on ensisijainen vastuu kansalaisistaan. Diakoniatyön uniikki paikka hyvinvointijärjestelmässä aiheuttaa sekaannusta diakoniatyöhön. Diakoniatyötä ei kuitenkaan voida asettaa osaksi järjestelmää, vaikka puhetta on ollut ostopalveluista, joita kirkko voisi ottaa muilta instituutioilta vastaan. Tällöin on palattava teologisiin perusteisiin ja kysyttävä: onko kirkon sopivaa ryhtyä osaksi palvelujärjestelmän ketjua? (Juntunen 2011, 12–14.)

4 SUOMALAINEN RAVINTOKULTTUURI JA RAVINTO-OHJEISTUS

Ruoan syöminen on ihmisen elämän jatkumisen kannalta tärkeä tekijä. Ruoka ei kuitenkaan ole pelkästään fysiologinen tarve, vaan ruoka mahdollistaa muiden tarpeiden täyttymyksen kuten sosiaalisen ja turvallisuuden tarpeet. Jokaisessa maassa on ruokakulttuuri, johon kuuluvat perusraaka-aineet ja ruoan nauttimisen tapa. Ihminen luo ruokakulttuuriaan jokapäiväisillä valinnoilla, joita ihminen elämässä tekee. (Ruokatietoyhdistys i.a, Ruokailu on sosiaalista yhdessä olemista.)

Ruoan parantava voima on sen monipuolisuudessa, joka on yhteydessä terveellisen ruokavalioon. Ruoassa tulisi olla puhdasta ruokaa. Puhtaassa ruoassa ovat ruoan luontaiset mineraalit ja antioksidantit vielä tallessa. Prosessoituja raaka-aineita tulisi välttää, sillä prosessoitujen ruokien terveystvaikutukset ovat vähentyneet tai kadonneet. Esimerkiksi suolan lisääminen ruokaan voi vaikuttaa vanhuusiällä kohonneeseen verenpaineeseen ja suurempaan sydän- ja verisuonitautien riskiin. (Allen, Austin & Christien 2016, 13–15.)

4.1 Suomalainen ravintokulttuuri ja ruokavalinnat

Suomalaisten ravintokulttuuri kertoo suomalaisten tavasta suhtautua ruokaan sekä ruoan valmistuksen perinteistä ja tavoista. Suomalaisten ravinto kertoo suomalaisesta yhteiskunnasta, luonnosta, historiasta ja identiteetistä. (Ruokatietoyhdistys i.a, ruokakulttuuri.)

Ruokakulttuuri koostuu myös muustakin kuin pelkästään raaka-aineista tai ruoan valmistustavoista. Ruokailuhetki on myös sosiaalinen tilanne. Ruokailuhetki toisen ihmisen kanssa luo tilaisuuden, jossa yksilöllä on yhteenkuuluvuuden, turvallisuuden ja itsensä toteuttamisen mahdollisuus. Ruoanlaitto voi olla harrastus, jota ihmiset toteuttavat. Suomalaisessa ruokakulttuurissa on näkynyt koko maanlaajuisesti esimerkiksi tippaleivät, maidon juonti aterialla, nuotiomak-

kara, kalan ja lihan savustaminen. (Ruokatietoyhdistys i.a, ruokailu on sosiaalista yhdessä olemista.)

Ruoka kuuluu ihmisen perustarpeisiin. Ruokaa tulee syödä ja hankkia. Ruokakulttuuri on käsite, joka on kuitenkin jatkuvassa muutoksessa. Ruokavalinnat, ruokaperinteet ja ruokatottumukset vaihtelevat eri sukupolvilla. Johanna Mäkelä raportoi (2003, 39), että perinteiset itse valmistetut ateriat ovat vaihtuneet pika-ruokaan ja naposteltaviin välipaloihin. Esimerkiksi perheen ruokapöydässä on tarjolla einesperäisiä pitsoja tai hampurilaisia sen sijaan, että perheen pääateria olisi itse valmistettu paistettu broileri tai hernekeitto.

Ihmisten ruokatottumukset ja valinnat määräytyvät eri tekijöistä. Ruokapöydän antimien vaihteluun vaikuttavat vuodenaikat, tottumusten muuttuminen ihmisen elinkaaren ja perhetilanteen mukaan. Toisinaan ruoan valitsemiseen ei ole minikäänlaista tekijää: ihmiset syövät mitä heidän edessään ruokapöydässä on tarjolla tai ruokaa, joka maistuu ihmisen mielestä hyvältä tottumuksesta. Ruokatottumusten pohja muodostuu lapsuuden ja nuoruuden kokemuksista. Toisaalta ostoksien valintaan vaikuttavat tekijät kuten ruoan hinta ja ihmisen taidot valmistaa ruokaa valitsemistaan elintarvikkeista. Jos halutaan luoda avara ja maisteleva ruokakulttuuri, ruokaan pitää saada turvallisuudentunne luotua. Nämä tottumukset muuttuvat melko hitaasti, mutta ihmisten talouksissa ruokatottumukset ja ruokavalinnat keskenään samanlaisissa talouksissa saattavat vaihdella suurestikin. (Mäkelä, Palojoki & Sillanpää 2003, 8–9.)

Ruoan valinta on monimutkainen prosessi, jossa on havaittavissa kuusi eri valintakriteeriä. Ruoan maku on yksi kriteeri. Tieto toisaalta muokkaa valintojamme ruoasta. Ihminen kuulee eri lähteistä tietoa, jonka perusteella tekee ostopäätöksen, joka on hänelle hänen mielestään suotuista valinta. Ruoan hinta vaikuttaa myös, kuinka paljon yksilöllä on rahaa käytettävänä. Ruoan valinnassa tunteet vaikuttavat elintarvikkeiden valitsemiseen. Henkilö ostaa tuotteen, jolla on vaikutusta hänen kokemaansa olotilaan. Arvot ovat yksi tekijä, jotka sanelevat henkilön valintahetkellä. Myös sosiaalinen tilanne vaikuttaa ruoan valintaan. Jos ruoan ostajalla on perheessään eri makutottumuksellisia henkilöitä, se vaikuttaa myös ruoan valintaan. Muita valintaan vaikuttavia tekijöitä ovat ympäris-

tön vaikutus yksilöön ja ravinnontarve eli mitä elimistö kaipaa valinnan hetkellä. (Voutilainen, Fogelholm & Mutanen, 2015, 25–26.)

Suomalaisen ruokakulttuurin edistämissäätiön (ELO-säätiö) mukaan suomalaiset haluavat nyt 2010-luvulla suosia yhä enemmän suomalaisuutta raaka-aineissa. Kotimaisia vihanneksia, lihaa ja viljaa halutaan suosia jatkossa ulkomaisen tuontitavaran sijaan. Suomalaisessa ruokakulttuurissa on ollut havaittavissa kotimaisista raaka-aineista nauris, peruna, ohra, ruis, maito ja liha. (Suomalaisen ruokakulttuurin edistämissäätiö i.a.)

Suomen Gallup elintarviketiedon suorittaman tutkimuksen mukaan 500 yli 18-vuotiaasta suomalaisesta oli vastannut vuonna 2015 suomalaisen ruokakulttuurin koostuvan enimmäkseen kansainvälisyydestä (19 %), uusien trendien ja mainonnasta (18 %) ja lähiruoasta (10 %). Valmisruokien osuus suomalaisessa ruokakulttuurissa nähdään laskevana ilmiönä, eikä se kuulu suomalaisten mielestä enää niin vahvasti osaksi ruokapöytää kuin edellisessä vastaavassa tutkimuksessa 2008. Puhdas ja luonnonmukainen ruoka näyttää olevan suosiossa suomalaisessa arkipöydässä. (Ruokatietoyhdistys i.a, mistä suomalainen ruokakulttuuri koostuu.)

Kuvan 1 mukaan on laskettu kotitalouksien ravintomenot asukasta kohden. Tilasto osoittaa, että kahdessakymmenessä vuodessa talouksien ruokamenot ovat nousseet elintarvikkeiden osalta. Osaltaan ruokamenojen nousua kuvaa rahan arvon muuttuminen. Huomattavaa on, että hedelmien ja kasvien sekä kalan ja kalatuotteitten osuus on noussut 1990-luvulta 2010-luvulle suomalaisten elintarvikkeiden kulutuksessa. Tilasto ilmentää, että asukasta kohden käytettiin 2317 euroa elintarvikkeisiin vuonna 2015.

Suomalaisten elintarvikkeiden kulutusmäärien muutos on ollut vuosien 1996 ja 2006 välillä huomattava. Muutos kuvastaa suomalaisten ravintokäyttäytymistä ja kulutusta. Maidon, perunan ja kotona leivotun leivän kulutus on laskenut vuosituhannen vaihtumiseen asti. Maatalous antoi suomalaisille 1960-luvulla antiimet, jotka tuotettiin käytännössä itse alusta lähtien. Näitä tuotteita oli tarjolla eniten, joten niitä kulutettiin eniten. Elinkeinorakenteen vaihtumisella on ollut

vaikutus suomalaisten ravintotottumusten muutokselle. Kaupungistuminen merkitsi myös siirtymistä kaupunkimaiseen ruokatalouteen. (Nikkilä, Varjonen & Viinisalo 2008, 31.)

Talous

RAVINTOMENOT

Kotitalouksien ravintomenot asukasta kohti	1995		2005		2014 e.		2015 e.	
	€/v	%	€/v	%	€/v	%	€/v	%
Leipä- ja viljatuotteet	232	17	301	18	380	16	365	16
Liha ja lihatuotteet	311	23	359	21	481	21	484	20
Kala ja kalatuotteet	58	4	73	4	117	5	116	5
Maito, juusto ja munat	248	18	308	18	469	20	454	20
Rasvat ja öljyt	42	3	39	2	46	2	40	2
Hedelmät ja kasvikset	190	14	287	17	433	18	431	19
Perunat ja perunavalmisteet	45	3	45	3	53	2	56	2
Sokeri	21	2	14	1	15	1	12	1
Kahvi, tee ja kaakao	69	5	45	3	71	3	76	3
Muut ¹⁾	150	11	203	12	283	12	283	12
Elintarvikkeet yhteensä	1 365	100	1 674	100	2 348	100	2 317	100

Lähde: Tilastokeskus / kansantalouden tilinpito (SKT2014), yksityiset kulutusmenot

¹⁾ ei sisällä muita juomia

KUVA 1. Suomalaisten ravintomenot (Ruokatietoyhdistys 2017, elintarvikkeet)

Kasvissyöjien lukumäärä on ollut kasvussa 1960-luvulta vuoteen 2006 saakka. Lihan kulutuksen muutosta on seurattu, minkä kulutus on pysynyt ennallaan nuorten keskuudessa. Broilerin- ja siipikarjalihan käytön kasvu on ollut nuorten ja naisten osalta nousussa, kun naudan- tai sianlihan kulutus on laskussa. Broilerin lihan etuna on ollut hinta, terveysvaikutukset sekä maku. Makkaroiden osuus on säilynyt ennallaan. Kalan kulutuksen on huomattu vähentyneen kotita-

louksissa. Tuoreen kalan hankkiminen voi olla hankalaa. Tämä on suosinut pakastekalojen käyttöä. (Nikkilä ym. 2008, 31.)

Marjojen käytössä on eroavaisuus nuorten ja eläkeikäisten kesken. Eläkeikäiset hankkivat marjoja 20 kiloa ja alle 25-vuotiaat 4 kiloa vuodessa. Ruokakulttuurissa oli vanhemmassa sukupolvessa yleistä käyttää marjoja ruokailussa paljon ja käydä metsästä poimimassa marjoja. Muutoin marjojen ja hedelmien käyttö määrä on pysynyt ennallaan 1998–2006. Lapsiperheisiin hankitaan tosin vähemmän hedelmiä. Vihannesten kulutus on kasvanut. Tämä näkyy tomaattien, salaattien ja pakastevihannesten kasvussa kotitalouksissa. (Nikkilä ym. 2008, 31–32.)

Jugurtit ja juustot ovat pitäneet pintansa maitotuotteissa. Jugurttien kulutus on ollut huomattavassa kasvussa. Tämä näkyy myös mainonnassa ja tuotevalikoimassa. Maidon kulutus puolestaan on ollut laskussa. Tämä johtuu vesijohtoveden ja pullotetun veden lisääntyneenä käyttönä aterioiden yhteydessä. Maitoa käytetään myös vähemmän ruoanvalmistuksessa sekä leipomisessa. Tämä näkyy kahvileivän oston kasvuna ja vehnä jauhojen sekä sokerin oston laskuna tuotteissa. Puurohiutaleitakaan ei osteta enää yhtä paljon kuin ennen, joten valmisruokien tai aterioiden osto on lisääntynyt. Valmisruokien kasvu on ollut huomattava. Erilaiset laatikkoruokat, keittoruokat ja pastaruokat sekä piirakat, hampurilaiset, pizzat ja lastenruokat ovat lisääntyneet tasaisesti. (Nikkilä ym. 2008, 32.)

Elintarvikkeiden hankinta on edennyt tilanteeseen, jossa mahdollisimman nopeasti ja vaivattomasti elintarvikkeet saadaan käyttöön aterioidessa. Aamupalalla käytetään pikapuuroja, myslejä ja jugurtteja. Iäkkäämmästä sukupolvesta nuorempiin ihmisiin on havaittavissa, että hankitaan vähemmän ruoanvalmistuksen raaka-aineita. Ateriat ovat kotona käyttö- tai kypsennysvalmiita. Hedelmät ovat vaihtuneet hedelmäjuomiin ja pasta on perunan uusi vastike etenkin nuoremmilla henkilöillä. (Nikkilä ym. 2008, 32.)

4.2 Suomalainen ravinto-ohjeistus

Valtion ravitsemusneuvottelukunta on laatinut suomalaisille sopivan terveyttä edistävän ja ylläpitävän ravitsemussuosituksen vuonna 2014. Ravinto-ohjeistusta havainnollistetaan ruokaympyrän tai lautasmallin avulla, jossa on elintarvikkeita eri määriä. On todettu, että monipuolinen ja vaihteleva ruoka-aineiden valinta edesauttaa ihmisen terveyttä ja luonnon kestävyyttä. Keskeinen tavoite on väestön terveyden parantaminen ravitsemuksen avulla. (Elintarviketurvallisuusvirasto i.a.)

Päivittäin tulisi syödä säännöllisin väliajoin. Suositus on aamupala, lounas, päivällinen ja 1–2 välipalaa, jotka sijoittuvat pääaterioiden väliin. Säännöllisyys ateriarhythmissä parantaa nälän hallitsemisen tunnetta ja auttaa syömään kohtuullisesti. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan ohjeistus ravinnon saannille on keuhys, jota kannattaa käyttää yksilöllisesti hyväksi. Se ei tarkoita, että sitä tulisi noudattaa prikulleen. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta i.a.)

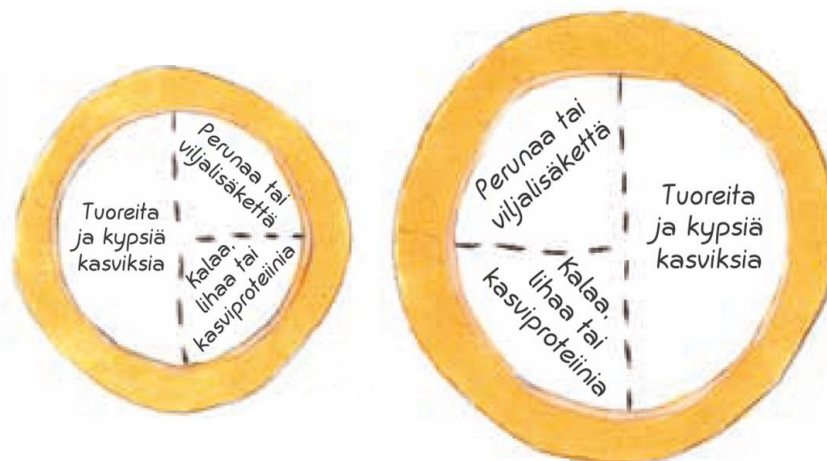
Aikuisille suositellaan nautittavaksi yhteensä 500 grammaa päivässä kasviksia, hedelmiä, juureksia, marjoja ja sieniä. 500 grammasta puolet tulisi olla hedelmiä ja marjoja, loput määrästä tulisi olla juureksia ja vihanneksia. Kalaa tulisi syödä 2–3 kertaa viikossa eri kalalajeja vaihdellen. Pähkinät ja siemenet ovat hyvien rasvojen lähteitä ja niitä tulisi syödä 30 grammaa päivässä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta i.a.)

Viljavalmistaisia ruokia tulisi syödä naisen 6 annosta ja miehen 9 annosta. Annosmäärästä puolen suositellaan olevan täysjyvävalmisteita. 1 annos viljaa vastaa 1 desilitraa ravintoannosta tai 1 viipaletta leipää. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta i.a.)

Lihan määräksi suositellaan 500 grammaa kypsennettyä lihaa viikossa. 500 grammaa kypsennettyä lihaa tarkoittaa annoskokona raakaa lihaa noin 700–750 grammaa. Siipikarjan lihaa suositellaan syötäväksi rasvan laadun paremmuuden perusteella verrattuna punaiseen lihaan. Punaisesta lihasta mainitaan,

että sitä tulisi syödä mieluummin vähärasvaisena sekä vähäsuolaisena. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta i.a.)

Lautasmalli lapselle ja aikuiselle



KUVA 2. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan lautasmalli lapselle ja aikuiselle (Evira 2017, Valtion ravitsemusneuvottelukunta)

Nesteen tarve vaihtelee yksilöllisesti. Nesteen saantimäärään vaikuttaa yksilön toiminta, ympäristön lämpötila ja ikä. Ohjeellinen viitearvo nesteen määrälle on 1–1,5 litraa nestettä ruoan sisältämän nesteen lisäksi. Ruokajuomaksi suositellaan vettä, maitoa tai piimää sokeroimattomien mehujen sijaan, joita tulisi välttää suuria määriä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta i.a.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen Finravinto 2012 tutkimuksen mukaan suomalaisten energiansaannin tulisi tulla 25–40 % rasvoista, joista kertatydyttymättömien rasvojen suositus on 10–20 %. Energiansaannin hiilihydraateista pitäisi olla 45–60 %. Lisäksi D-vitamiinia suositellaan, jonka tulisi olla yli 2-vuotiailla 10 µg/pv ja seleenin saantisuosituksesta naisille 50 µg ja miehille 60 µg/pv. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos i.a, Finravinto 2012 tutkimus.)

5 TURUN JA KAARINAN SEURAKUNTAYHTYMÄ JA TALOUDELLISEN AVUSTAMISEN OHJEISTUS SEURAKUNNISSA

Turun ja Kaarinan seurakuntayhtymässä on yhteensä 10 seurakuntaa, joista yhdeksän suomenkielistä ja yksi ruotsinkielinen seurakunta. Tähän opinnäytetyön tutkimukseen otettiin myös diakoniakeskuksen asiakkaiden ruoan ostokset tuloksiin mukaan. Seurakuntiin kuului yhteensä seurakuntalaisia 147 228 vuoden 2015 lopussa (Sakasti i.a., seurakuntien väkiluvut). Turun kaupungin väkiluku vuoden 2015 lopussa oli 185 908 asukasta. Kaarinan asukasluku puolestaan oli 32 590 asukasta. Kirkkoon kuului Turun ja Kaarinan alueella vuoden 2015 lopussa yhteensä 67,38 prosenttia koko alueen väestöstä. (Tilastokeskus i.a., kuntien avainluvut.)

Turun ja Kaarinan seurakuntayhtymässä on toiminnassa myös yhteisiä työmuotoja, jotka palvelevat seurakuntalaisia eri elämäntilanteissa. Yhtymässä on diakoniakeskus, kasvatusasian keskus, perheasian neuvottelukeskus ja palveleva puhelin. Yhtymä toteuttaa myös sairaalasielunhoitoa. (Turun ja Kaarinan seurakuntayhtymä i.a., yhteiset työmuodot.)

Turun kaupungissa vuoden 2015 lopussa alle 15-vuotiaiden osuus oli 12,9 %, 15–64 vuotiaiden 67,0 % ja yli 64-vuotiaiden 20,1 %. Kaarinan vastaavat osuudet ovat 0–14-vuotiaat 19,5 %, 15–64-vuotiaat 62,5 % ja 65 vuotta täyttäneiden osuus oli 18 %. Ruotsinkielisten osuus väestöstä Turussa oli 5,4 % ja Kaarinan vastaava 4,3 %. Ulkomaalaisten kansalaisten osuus Turussa oli 6,2 % ja Kaarinessa 2,3 %. Turun työttömyysaste vuoden 2014 lopussa oli 16,8 % ja Kaarinan 10,1 % (Tilastokeskus i.a., kuntien avainluvut.)

Turun ja Kaarinan seurakuntayhtymän diakoniatyön avustusmuodoksi on vakiintunut asiakkaan talousneuvonta. Diakoniatyöntekijä pyrkii osoittamaan asiakkaalle parhaimman polun oman talouden maksimaaliseen hyötykäyttöön. Mahdollista on avustaa kertaluontoisesti asiakasta taloudellisessa kriisitilanteessa osto-osoituksella ruokakauppaan. Diakoniatyöntekijä voi avustaa asiakasta maksimissaan 3 kertaa vuodessa. Avustettu rahasumma puolestaan vaihtelee

asiakkaan talouden koon mukaisesti. Turun ja Kaarinan seurakuntayhtymän ostolupa ruokakauppaan yksinasuvalle on 30 euroa, parisuhteessa oleville 50 euroa ja lapsiperheellisille 70 euroa kertaluontoisesti. Seurakunnan yhteisen diakoniatiiimin, jossa ovat päätöksenteossa mukana kaikki seurakunnan diakoniatyöntekijät, päätöksellä voidaan avustaa asiakasta vielä 3 lisäkertaa vuodessa.

Taloudellista avustusta voi saada henkilö, joka on varannut ajan ja pyytää apua oman seurakuntansa diakoniavastaanotolla taloudelliseen tilanteeseensa. Turun ja Kaarinan seurakuntayhtymän diakoniakeskukseen voivat ottaa yhteyttä ne asiakkaat, jotka ovat asunnottomia, alle kolme vuotta maassa olleita maahanmuuttajia sekä viittomakieliset. (Turun ja Kaarinan seurakuntayhtymä i.a., diakoniatyöntekijä tavattavissa.)

Taloudellinen avustaminen aloitetaan asiakkaan kotona tai diakoniatyöntekijän vastaanotolla asiakkaan elämäntilanteen selvittämisellä. Siihen kuuluu henkilöllisyyden, tulotietojen, tukitietojen ja menotietojen selvittäminen. Avustusta ei myönnetä, jos asiakas ei anna suostumusta henkilötietojen tallentamiseen asiakasohjelmaan, yhteiskunnan lakisääteisiä tukia ei ole haettu, asiakas kieltää välttämättömät yhteydenotot muihin asianosaisiin, avuntarve on jatkuvaa tai toistuvaa, asiakkaan tietojen anti on väärää, avustustahojen avustaminen ei toteudu tai työntekijä arvioi asiakkaan olevan päihtynyt. Avustusta ei myönnetä takuuvuokraan, sakkoihin tai lainoihin. (Turun ja Kaarinan seurakuntayhtymä i.a., taloudellista neuvontaa ja avustusta.)

Diakoniatyön vastaanotolle tullutta asiakasta pyritään auttamaan diakoniatyöntekijän parhaimman viisauden mukaan, mutta kuitenkin asiakasta aktivoiden itse toimimaan oman asiansa eteenpäin viemiseksi. Diakoniatyöntekijän rooli on olla tukemassa ja antamassa tietonsa yhteiskunnan tukipalveluista, joita asiakas voi halutessaan hyödyntää. Ruoka-avustamisen ohella asiakasta palvellaan kohtaamalla vastaanotolle tullut asiakas. Asiakasta pyritään auttamaan yksilöllisellä tavalla. Joskus auttaminen voi olla ajan antamista ja asiakkaan hädän kuulemista.

Diakoniatyöntekijä pyrkii selvittämään asiakkaan kokonaistilanteen ja sen, kuinka asiakas on päätenyt hänen vastaanotolleen. Syyn selvittäminen taloudelliselle ahdingolle on avaintekijä asiakkaan tilanteen viemiselle eteenpäin. Tämän rinnalla myös muut avunkäyttökanavat voivat tuoda asiakkaan elämään helpotusta hätään.

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Opinnäytetyöni on kvantitatiivinen tutkimus ja tutkimusmenetelmänä käytin tilastollisia kuvauksia. Aineistona ovat Turun ja Kaarinan seurakuntayhtymän myöntämät ruoka-avustuksen kauppakuitit ajanjaksolta 1.9.–30.9.2016.

Kokonaistutkimus on kyseessä, kun perusjoukko ja kokonaisaineisto ovat samat tutkimuksessa. Kokonaisaineistoon poimitaan jokainen perusjoukon jäsen mukaan tarkasteltavaan otokseen. (Heikkilä 2008, 33–36.)

Tarkastellun ajankohdan kauppakuitit on kerätty lokakuun aikana, kun ne ovat kauppiailta palautuneet takaisin seurakuntaan. Tutkimuksen otantaan ovat päässeet kaikki diakoniatyön asiakkaat, jotka ovat saaneet osto-osoituksen ruokakauppaan ja ovat käyttäneet sen syyskuun 2016 aikana. Kyseessä on kokonaistutkimus, koska jokainen kauppakuitti tutkittiin ja tilastoitiin. Palautuneita osto-osoituksen kauppakuitteja oli 225 kappaletta. Nämä kauppakuitit muodostavat tutkimuksen otoksen.

Kuittiaineistossa on joukossa mahdollisesti myös elokuussa 1.8.–31.8.2016 myönnettyjä ruoka-avustuksia, jotka asiakkaat ovat käyttäneet syyskuun aikana, jolloin ne ovat palautuneet seurakunnille lokakuulla. Tämä ei haittaa tutkimuksen tavoitetta ja tarkoitusta, joten ne pääsivät tutkimusaineistoon mukaan. Ajanjakso valikoitui sattumanvaraisesti yhden kuukauden periodiksi. Syyskuu on otollinen aikaväli, koska syyskyyän aikana asiakkaiden ostosten valintoihin ei kuulu sesonkiajan tuotteita. Asetelma parantaa tutkimuksen luotettavuutta asiakkaan kokonaisvuotiseen ostokäyttäytymiseen.

Seurakuntien diakoniatyöntekijät ovat merkinneet palautuneisiin kauppakuitteihin tutkimuksen tekijälle tarpeelliset tiedot kuten kuitin palauttaneen seurakunnan, asiakkaan iän, kotitalouden muodon ja sosioekonomisen statuksen. Turun ja Kaarinan seurakuntayhtymän diakoniatyön ruoka-avun asiakkaiden tietorekisteri löytyy Prime-ohjelmasta. Prime-ohjelman avulla diakoniatyöntekijä on kirjannut palautuneeseen kauppakuittiin asiakkaan tarkastelutiedot. Asiakkaiden

iän olen jakanut yhtymän Prime-ohjelmassa olevan jaottelun mukaisesti alle 30-vuotiaaseen, 30–64-vuotiaaseen ja yli 64-vuotiaaseen henkilöön.

Kotitaloudet on jaettu tutkimuksessa yksin asuviin, parisuhteeseen ilman lapsia, yksinhuoltajaperheeseen, kahden huoltajan lapsiperheeseen ja muuhun perhe-tilanteeseen. Sosioekonominen tilanne on jaettu myös pienempiin alaluokkiin, jotka ovat työssä, työelämän ulkopuolella, opiskelija- ja eläkeläisstatukseksi.

Havaintomatriisi on taulukko, jossa esitetään useita muuttujia. Pystysarakkeet matriisissa voidaan asettaa muuttujiksi ja vaakarivit tilastoyksiköiksi. Havaintomatriisin riville on asetettu luokka esimerkiksi ikä tai sukupuoli. (Heikkilä 2008, 123).

Jaoin aineiston kahteen eri mitattavaan luokkaan: asiakkaan ostamat tuotteet raha- ja kappalemäärään. Kävin kauppakuitit yksi kerrallaan lävitse poimien kuitista aina samaa kategoriaa vastaavan elintarvikkeen, laittaen sen oikeaan elintarvikesektoriin luomassani Excel-tilastotaulukossa. Excel-tilastotaulukoni on havaintomatriisi, jossa vaakarivit vastaavat tilastoyksiköitä (euro- ja kappalemäärät elintarvikkeista) ja pystysarakkeet muuttujia (kotitaloudet, sukupuoli, ikä).

Tutkimuksessa on kirjattu asiakkaiden ostokset neljääntoista (14) elintarvikekategoriaan jotka ovat: hedelmä- ja marjatuotteet, kasvis-, palkokasvi-, peruna- ja pähkinätuotteet, vilja- ja leipätuotteet, maito- ja maitotuotteet, juomat, sokeri- ja suolaherkut, sekalaiset tuotteet, lastenruoka- ja äidinmaitokorvikkeet, hygienia- tuote, muut tuotteet, rasvat, liha, valmisruoka ja osto-osoituksen ulkopuolisiin tuotteisiin. Lisäksi liha on jaettu kolmeen (3) alakategoriaan: punainen liha, kana ja kala. Yhteensä kategorioita on kuusitoista (16) kappaletta.

Tutkimusaineistoni analysoin Excel -ohjelman avulla, mihin asetin valitsemani elintarvike-kategoriat havaintoriveille. Yhteen Excel-tilastotaulukon elintarvikekategorian tilastosoluun on aina merkitty kuitissa esiintynyt yksittäinen elintarvike sekä erilliseen taulukkosoluun kuitissa ollut elintarvikkeen hintamäärä. Laskin kuittien tuotteiden kappale- ja euromäärät yhteen omassa luokassaan ja summasin ne

havaintoriville elintarvikekategorian kohdalla sukupuolen, perhetalouden ja sosioekonomisen taustaisesti.

Taulukosta pystyy poimimaan koko ryhmän (iän– perhe– tai työtilanteen) elintarvikkeisiin käytetyn resurssimäärän. Vaihtoehtoisesti taulukosta pystyy näkemään vaihtuvien indikaattorien yksittäisen tilanteen mukaan käytetyn resurssin yhteen elintarvikkeeseen. Tuloksia analysoin aineistoani tiivistämällä numeraalisiin tilastokaavioihin kuten suhteellisiin frekvenssilukuihin, keskiarvo- ja prosenttiarvoihin. Taulukoiden kuvissa suhteellinen frekvenssiluku näkyy oranssin värisenä viivaimena elintarvikkeiden frekvenssiyväiden päällä. Suhteellinen frekvenssilukema näkyy taulukossa myös prosenttiarvona.

Frekvenssi kertoo, kuinka monta havaintoa esiintyy nimetyssä ryhmässä. Suhteellinen frekvenssiluku saadaan otettua, kun valitaan valittu ryhmäarvo, joka jaetaan koko ryhmän saadulla havaintomäärällä. Suhteellinen frekvenssi kertoo, mikä on havainnon osuus kaikista havainnoista. (Metsämuuronen 2006, 333–340).

Tutkielmassani olen soveltanut keksit ja pullakahvin omaksi elintarvikekategoriakseen makeisiin ja herkkuihin. Herkuiksi olen taulukoinut kauppakuiteissa esiintyneet keksit, jäätelöt, sipsit, pullaherkut, suklaat, karkit ja leivonnaiset.

Valmisruoan kategorian kohdalla on sovellettu elintarvikkeiden jaottelua. Valmisruokaan on luokiteltu elintarvikkeet, jotka ovat teollisesti valmiita elintarvikkeita. Valmisruoka on valmistettu muualla kuin asiakkaan kotona ja tuotteessa voi olla myös ruoan joukossa elintarvikkeita kuten vihanneksia, lihaa tai viljat tuotteita. Valmisruoan kategorisointi omaksi elintarvikeluokakseen on tarpeellista, jotta voidaan saada paremman kokonaiskuva henkilön ostaman ruoan laadullisen kriteerien täyttymisestä. Tuotekategorisointi on nähtävissä kokonaisuudessaan liitteessä (Liite 1).

Osto-osoituksen ulkopuolella olevia tuotteita kauppakuiteissa ovat alkoholi- ja tupakkatuotteet sekä tuotteet, jotka eivät ole rinnastettavissa ravintoaineeksi. Tämän tapaisia tuotteita ovat esimerkiksi huonekasvit ja kynttilät.

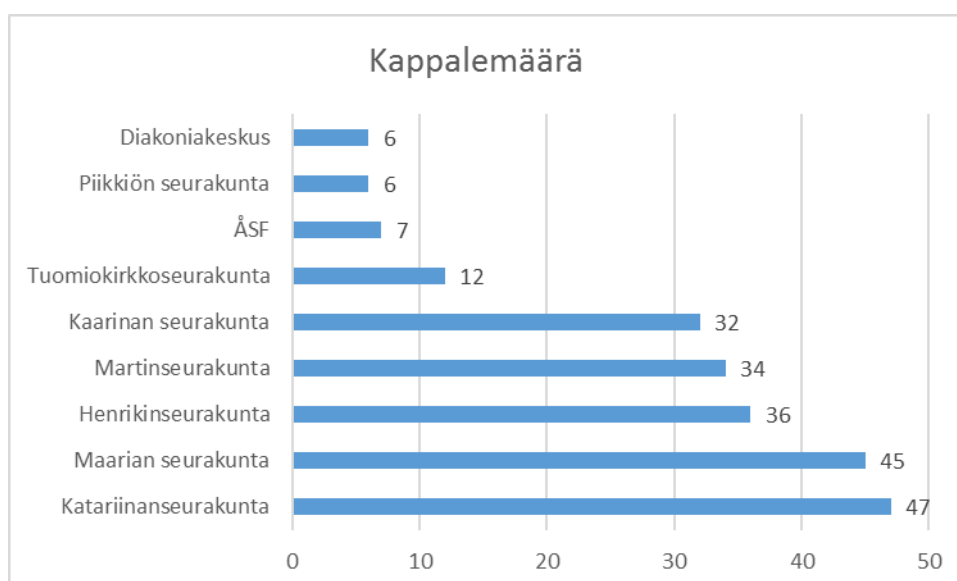
Elintarvikekategorisointi on tehty niin, että se kattaa kaikki kuiteissa esiintyneet ruoka-aineet. Apuna on käytetty Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen elintarvikeluokituksia (Fineli i.a., elintarvikkeet), jotka muokkasin tutkimustavoitteiden mukaisesti. Muodostin tuoteluokkia Terveyden ja hyvinvointi laitoksen ravitsemusyksikön tietopankin Finelin avulla, johon on koottu tietoa suomalaisista elintarvikkeista, luokitteluista ja ravintoainekoostumuksista.

Asiakas on antanut suostumuksensa diakoniatyöntekijän vastaanotolla siihen, että diakoniatyöntekijä saa luvan kirjata Prime-ohjelmaan asiakkaan tietoja. Asiakkaiden henkilöllisyys ei ole missään vaiheessa näkynyt tutkijalle kuiteista. Opinnäytetyössäni tutkin ja esitän diakoniatyön asiakkaiden yleistä tietoa, asiakkaiden henkilöllisyyttä ei ole missään vaiheessa pystytty kuiteista kohdistamaan henkilöihin.

7 TUTKIMUSTULOKSET

Turun ja Kaarinan seurakuntayhtymään palautui yhteensä 225 kauppakuittia aikavälillä 1.10.–31.10.2016. Kuitit muodostavat opinnäytetyöni tutkimuksen aineiston, jossa yksi ostoskuitti merkitsee yhtä kaupassa tehtyä ostoskertaa. Yhdellä ostoksen tehneellä diakoniatyön ruoka-avun asiakkaalla on voinut olla enemmän kuin yksi osto-osoitus, joten asiakkaita on saattanut olla vähemmän kuin palautuneiden kauppakuittien määrä 225 kappaletta. Tutkimuksessa ei oteta huomioon asiakkaiden määrää, vaan tarkoitus on katsoa ostosten sisältöä. Alla olevassa taulukossa nähdään palautuneiden ruoan osto-osoituskuittien jakaantuminen seurakunnittain.

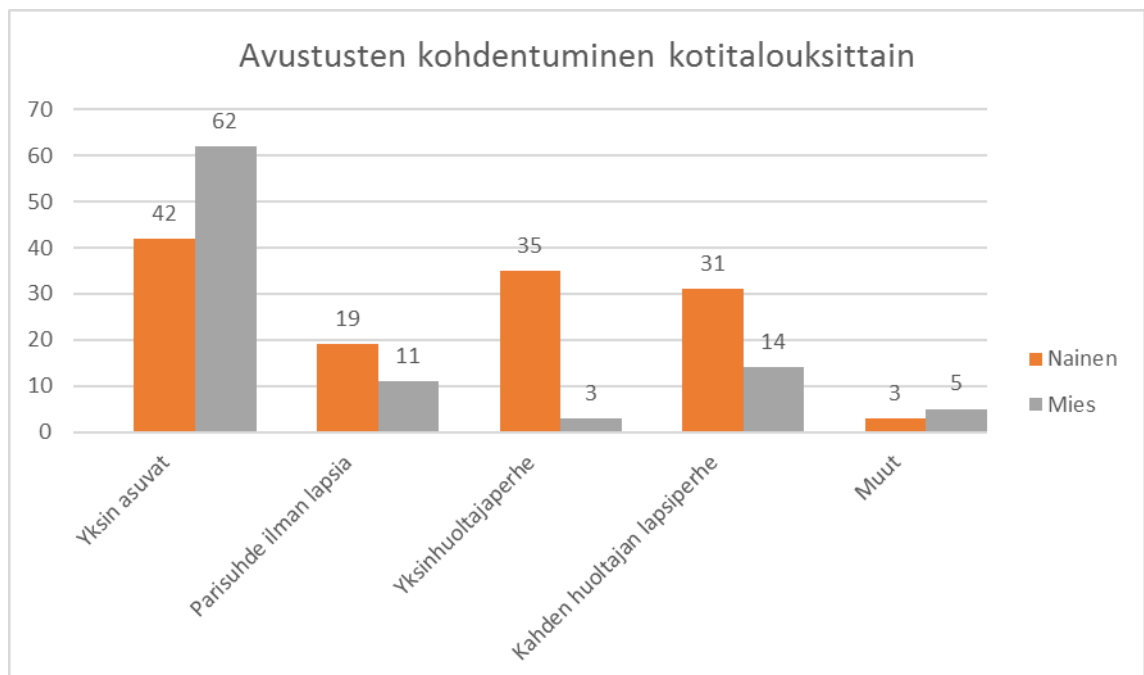
Kaaviosta 1 erottuu järjestyksessä suurimmasta pienimpään Katariinanseurakunta 20,89 %, Maarian seurakunta 20,00 %, Henrikinseurakunta 16,00 %, Martinseurakunta 15,11 %, Kaarinan seurakunta 14,22 %, Tuomiokirkkoseurakunta 5,33 %, Turun ruotsinkielinen seurakunta (ÅSF) 3,11 %, Piikkiön seurakunta 2,67 % ja diakoniakeskus 2,67 % mitattuna palautuneiden osto-osoituskuittien määränä.



KAAVIO 1. Myönnettyjen osto-osoituskuittien määrä seurakunnittain (N=225)

7.1 Osto-osoitusten kohdentuminen

Opinnäytteessä tutkittiin elintarvikkeiden määriä asiakkaiden ostoskorissa, jotka olivat ostettu myönnettyillä osto-osoituksilla. Samalla tarkasteltiin asiakkaiden ruokailutottumuksia ja kuinka ruoan hinta sekä käytetty rahamäärä vaikuttivat ostoskorin sisältöön.



KAAVIO 2. Ruoka-avustuksen saaneet sukupuolen ja elämäntilanteeseen ryhmiteltynä

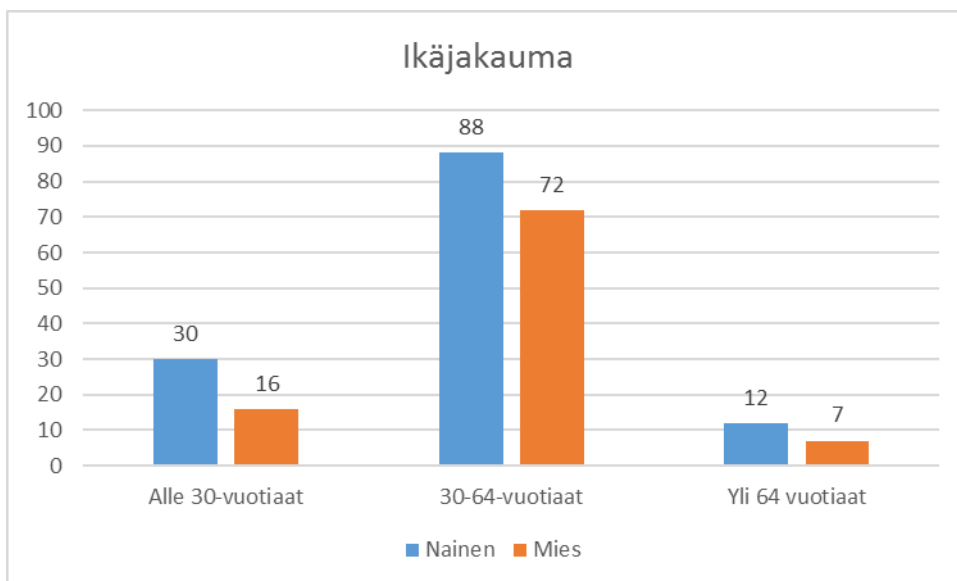
Kaaviosta 2 nähdään, että naisten tekemiä ostoksia on yhteensä 132 ja miesten 92. Naisten osuus on 58,93 % ja miesten 41,07 % kaikista myönnettyistä avustuksista. Palautuneiden ostoskuittien perusteella suurin luokka on kummassakin sukupuolella yksin asuvien ryhmä. Myönnettyjä osto-osoitusavustuksia oli annettu yksin asuville yhteensä 104 henkilölle, joista 62 oli miehille ja 42 naisille myönnettyjä avustuksia. Tämä muodostaa lähes puolet koko aineistosta (46,2 %). Selkeästi pienimmän ryhmän muodostaa muut perhetilanne 8 kauppakuittilla.

Miehille myönnettyistä avustuksista selkeästi suurin ryhmä ovat yksin asuvat. Miesten ostosavustuksista yhteensä 33 kappaletta on myönnetty yksin asuvien ulkopuolelle. Naisten osuudet jakautuivat tasaisemmin perhetilanteen mukaan. Naisten osuus avustuksen saaneissa parisuhteessa ilman lapsia, yksinhuoltaja-perheissä ja kahden huoltajan lapsiperheissä oli selkeästi suurempi kuin miesten. Naisten osuus näissä oli yhteensä 85 osto-osoitusta. Kahden tai useamman henkilön taloudessa naisten osuus oli 39,1 % miesten osuuden ollessa 25 osto-osoituksella 14,7 %.

Kaavio 2 osoittamista tuloksista ei kuitenkaan voida tehdä ehdotonta päätelmää siitä, onko ostokerran tehnyt avustuksen saanut henkilö. Ostosvalinnan on saattanut tehdä toinen henkilö, joka on iältään tai sukupuoleltaan toinen kuin avustuksen saanut henkilö. Tuotevalinta ja ostopäätös on voinut olla myös kahden henkilön yhteinen.

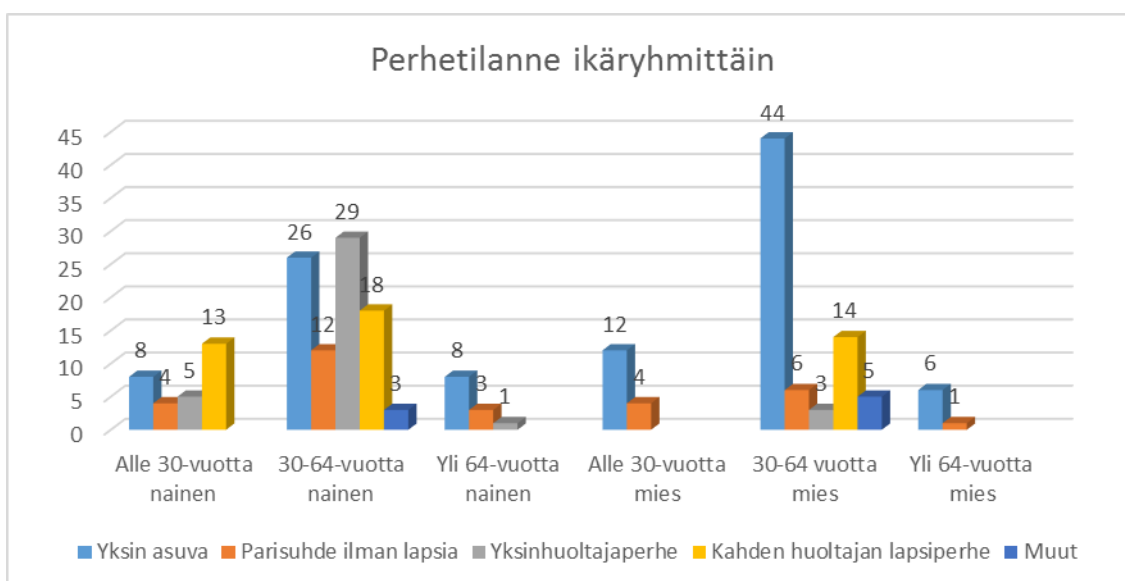
Kaaviossa 3 on esitetty toteutuneet kauppaostosten määrät ikäryhmien ja sukupuolen mukaan jaoteltuna. Kuviosta näkyy, että suurimman ikäryhmän muodostavat 30–64-vuotiaat henkilöt, joiden kokonaisprosenttiosuus koko otannasta on 71,1 %. Naisia 30–64-vuotiaiden ikäluokasta on 88 henkilöä ja miehiä on 72 henkilöä.

Seuraavaksi suurimman ikäryhmän muodostavat alle 30-vuotiaat henkilöt, joiden osuus on 20,4 %. Naisia on 30 henkilöä ja miehiä 16 henkilöä, jotka käyttivät myönnettyä ruoka-avustuksen ostokertaan. Pienimmän ryhmän muodostavat yli 64-vuotiaat ihmiset, joiden prosentuaalinen osuus otannasta on 8,4 %. Naisia yli 64-vuotiaissa on 12 henkilöä ja miehiä on 7 henkilöä.



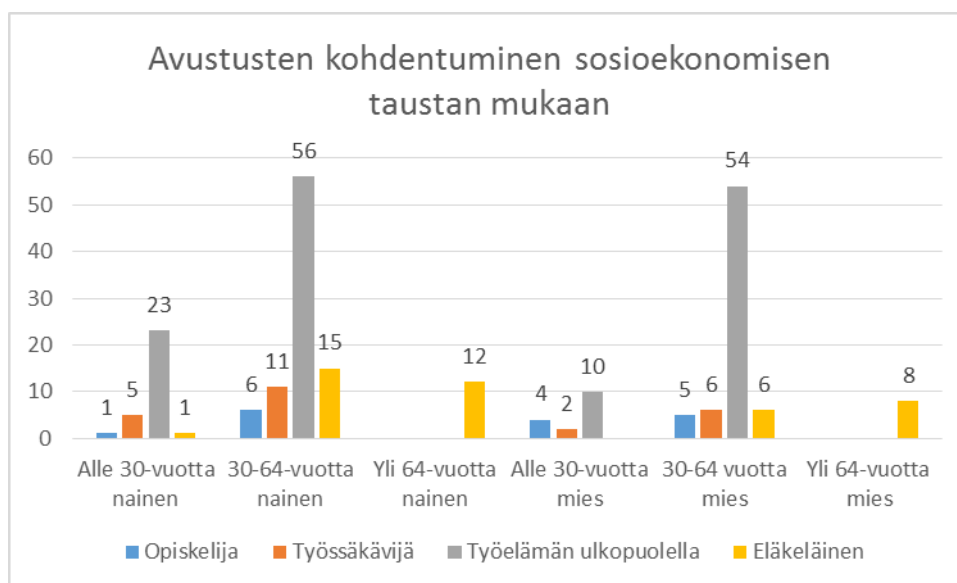
KAAVIO 3. Toteutuneiden ostokertojen määrä ikäryhmittäin

Kaaviosta 4 voidaan lukea alle 30-vuotiaiden kohdalta suurimmaksi elämäntilannejoukon muodostavan naisissa kahden huoltajan lapsiperheet ja alle 30-vuotiaiden miesten kohdalla yksin asuvat. 30–64-vuotiaiden naisten ikäryhmässä suurimman joukon muodostavat yksinhuoltajaperhe 29 henkilöllä ja yksin asuvat 26 henkilöllä. Miesten suurimman perhetilanteen 30–64-vuotiaiden joukossa on yksin asuvat 44 henkilöllä.



KAAVIO 4. Myönnetty osto-osoitus luokiteltuna perhetilanteen, ikäryhmän ja sukupuolen mukaan

Suurimman sosioekonomisen ryhmän muodostavat henkilöt, jotka ovat työelämän ulkopuolella. Työelämän ulkopuolisten avustukset olivat yhteensä 143, mikä on 63,6 prosenttia koko aineistosta. Työssäkävijöitä on yhteensä 24 (10,7 %), opiskelijoita on 16 (7,1 %) ja eläkeläisiä 42 (18,7 %) kuiteista. Kaaviosta 5 näkee koko sosioekonomisen jakauman.



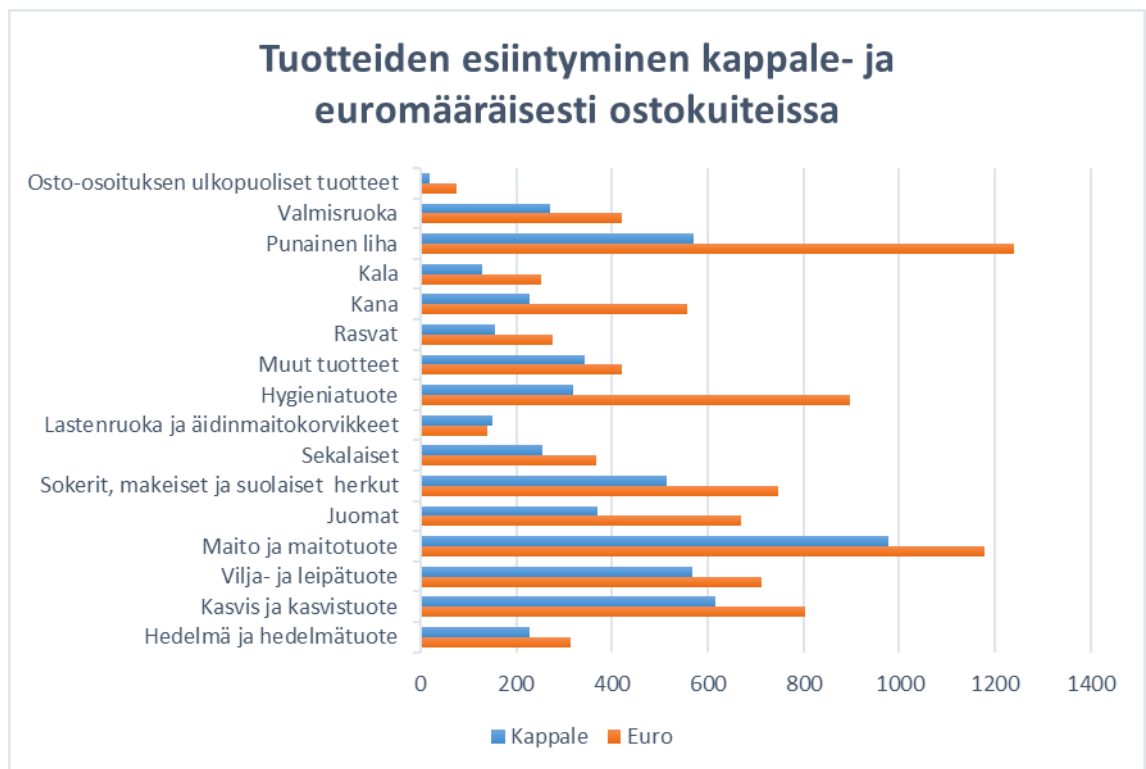
KAAVIO 5. Avustusten kohdentuminen sosioekonomisen taustan mukaan

Työelämän ulkopuolella ryhmä muodostaa tässä tutkimuksessa suurimman sosioekonomisen taustan, joten voidaan olettaa, että kaikissa perheellisten joukossa on työelämän ulkopuolella olevia ostosvalintojen tekijöitä. Tässä tutkimuksessa on haluttu selvittää vain sosioekonomisen taustan ruokavalintoja yleisellä tasolla, eikä jaottelua ole tarpeellista tehdä erikseen indikoiden perhestatuksen mukaisesti.

7.2 Elintarvikkeiden kategorisoituminen seurakuntayhtymän alueelta

Asiakkaiden ostamaksi tuotemääräksi tuli 5717 ostettua tuotetta. Suurin elintarvikeluokka asiakkaiden ostovalintoja tarkastaessa kappalemäärän mukaan ovat maitotuotteet 17 prosentilla. Muut suuremmat elintarvikevalinnat ovat suuruusjärjestyksessä kasvistuotteet 11 prosenttia, punainen liha 10 prosenttia, vilja- ja

leipätuote 10 prosenttia sekä makeat ja suolaiset herkut 9 prosenttia. Nämä muodostavat 57 prosenttia kaikista valituista tuotteista. Viiden suurimman elintarvikeluokan jälkeen ero seuraaviin tuoteluokkiin on suurempi: juomat 6 %, muut tuotteet 6 %, hygieniatuotteet 6 %, valmisruoka 5 %, sekalaiset 4 %, hedelmätuotteet 4 %, kana 4 %, rasvat 3 %, lastenruokatuotteet 3 % ja kala 2 %. Kaavio 6 havainnollistaa elintarvikkeiden kappale- ja euromäärän numeraalisesti.



KAAVIO 6. Tuotteiden esiintyminen yhteensä 225 ostokuitissa kappale- ja euromäärän mukaan

Euromääräisesti tuotteiden jakaantuminen vaihtelee kappalemäärään verrattuna. Kaaviossa 6 suurimman käyttöerän muodostaa punainen liha 14 prosentilla koko asiakkaiden käyttämästä rahamäärästä. Tuotteita ostettiin yhteensä 9075,9 eurolla. Seuraavina järjestyksessä on maitotuotteet 13 %, hygieniatuote 10 %, kasvistuotteet 9 %, makeat ja suolaiset herkut 8 %, vilja- ja leipätuote 8 %, juomat 7 %, kana 6 %, valmisruoka 5 %, muut tuotteet 5 %, sekalaiset 4 %, hedelmätuotteet 3 %, rasvat 3 %, kala 3 %, lastenruoka 2 % ja osto-osoituksen

ulkupuoliset tuotteet 1 %. Tarkat kappale- ja euromäärä arvot löytyvät liitteestä numero 2.

Kaavio 6 tiedoilla pystytään laskemaan keskiarvo tuotteen hinnalle. Hinnat näkyvät taulukossa 1. Keskihinnan perusteella voidaan pohtia ruoan hinnan vaikutusta asiakkaan ostoskorin sisältöön.

Osto-osoituksen ulkopuolella olevia tuotteita esiintyi kuiteissa yhteensä 18 kappaletta. Osto-osoituksen ulkopuolisia tuotteita kuiteissa olivat alkoholi-, vaate- ja kukkaostokset. Hygieniatuotteita ostettiin yhteensä 319 kappaletta, vaikka hygieniatuotteiden keskiarvohinta on korkea suhteessa muihin tuotteisiin.

Lihatuotteista kuiteissa esiintyi punaista lihaa eniten, yhteensä 570 kappaletta. Eniten tästä kategoriasta ostettiin jauhelihaa. Keskiarvohintaan on vaikuttanut punaisessa lihassa paljon erilaisten leikkelemakkarat, joka on ollut kuiteissa esiintyvissä suurusluokkaa 0,80-2,0 euroa. Toisaalta arvoon ovat vaikuttaneet kuiteissa esiintyneet laadukkaampien könttäkinkkujen ja fileepihvien hinnat, jotka ovat suuruudeltaan korkeampia kuin leikkelemakkarat ja jauheliha.

Kanatuotteita ei puolestaan esiintynyt leivän päälle laitettavina leikkeleinä. Tämä skenaario nostaa kanan keskihinta-arvoa ylemmäs. Kanaa ostettiin yhteensä 228 koko elintarvikeotannasta. Kanatuotteita kuiteissa eniten esiintyi broilerin koipireisiä, broilerin lihasuikaleita ja erilaisten valmistajien nugetteja, joita tässä tutkimuksessa ei luokiteltu valmisruokien puolelle, koska pääelintarvike tuotteessa oli kuitenkin lihakana.

Kalaa esiintyi prosessoimattomana lihana erittäin vähän suhteessa muihin lihoihin. Ainoastaan 130 kalatuotetta koko otannasta ja ainoastaan 66 kuitissa koko kuittimäärästä. Kalatuotteista eniten ostoskertoina oli kalapuikot tai purkkisilli, joka laskee hintakeskiarvoa mittavasti kalafileeseen nähden. Ostomäärät ovat kalatuotteissa pieniä, vaikka hintakeskiarvo on lihatuotteista pienin. Kypsentämätöntä ja peruselintarvikkeena ollutta kalaa ei kuiteissa ollut kuin muutamissa ostoskerroissa.

TAULUKKO 1. Elintarviketuotteiden keskihinnat

Elintarvike	Euro/kpl
Osto-osoituksen ulkopuoliset tuotteet	4,15 €
Hygieniatuote	2,81 €
Kana	2,45 €
Punainen liha	2,18 €
Kala	1,95 €
Juomat	1,80 €
Rasvat	1,78 €
Valmisruoka	1,55 €
Sokerit, makeiset ja suolaiset herkut	1,45 €
Sekalaiset	1,44 €
Hedelmä ja hedelmätuote	1,38 €
Kasvis ja kasvituote	1,30 €
Vilja- ja leipätuote	1,26 €
Muut tuotteet	1,22 €
Maito ja maitotuote	1,21 €
Lastenruoka ja äidinmaitokorvikkeet	0,93 €
Yhteensä	28,86 €

Juomakategoriaan on luokiteltu virvoitus- ja mehujuomat sekä kahvi- ja teetut-
teet. Juomaostoksia esiintyi yhteensä 371 kappaletta 150 kuitissa. Virvoitus- ja
mehujuomia ilmeni ostettavan enemmän kuin kahvi- ja teejuomia.

Valmisruokien puolelle on luokiteltu kaikki valmiiksi käsitellyt ruokatuotteet kuten
lihapiirakat, valmislaatikot ja hampurilaisburgerit. Näiden tuotteiden esiintyvyys
kuiteissa oli 271 tuotetta. Valmisruokien kategoria on suhteessa muihin ostok-
siin mielenkiintoinen elintarvike sen ostomäärän esiintyvyydeltään ja hinnaltaan.
Valmisruokaa oli ostettu lähes joka toisessa kuitissa. Arvollisesti ilmaistuna
valmisruokaa löytyi koko kuittiotannasta 48 prosenttia eli 107 kuitista. Huomion-
pantavaa on, että hedelmätuotteita esiintyy lähes saman verran ostokertoina ja
määrällisesti enempänä tuotteena, vaikka keskiarvollinen elintarvikehinta on
suurempi kuin hedelmätuotteissa.

Makeisten ja suolaisten herkkutuotteiden joukkoon on luokiteltu muun muassa
kahvipullat, keksit, karamellit, suklaa, jäätelö, sokeri sekä sipsit. Näitä tuotteita
ostettiin yhteensä 517 kappaletta ja herkuja esiintyi kahdesti kolmesta kuitista.

Hintakeskiarvoon nähden on huomioitavaa, että kuiteissa oli paljon karamelli-tuotteita kuten suklaapatukat ja karkkipastilleja, joiden hintakeskiarvo on alle 1,45 euron. Suurin menoerä tästä ryhmästä koituu asiakkaille tuotteista, jotka ovat suolaisia herkkuja kuten perunalastut, valmiskakut ja suuremmat herkkutuotteet.

Kasvis- ja hedelmätuotteiden osalta on havaittavaa, että hintakeskiarvoltaan lähes samaa suuruusluokkaa olevat tuotteiden ostovalinnoissa näyttäytyy ero. Kasviksia ostettiin vajaa kolme kertaa enemmän kuin hedelmiä. Kasviksia ostettiin toiseksi eniten tuoteluokista 617 merkinnällä hedelmän jäädessä 228 kappaleeseen. Kasvisten luokittelujako on todettava, että tässä tutkimuksessa on mit-tavampi kuin hedelmien. Kasvisten ostosten osalta kirjo oli suurikokoisempi. Eniten kasviksista ostettiin tomaattia, kurkkua, sipulia ja perunaa. Hedelmistä hankittiin eniten banaania ja omenoita. Hedelmien kulutukseen vaikuttaa toki hedelmien satokaudet, mutta kaupoissa hedelmiä on yleensä tarjolla laaja vali-koima ympäri vuorokauden.

Vilja- ja leipätuotteita ostettiin neljänneksi eniten 568. Hintakeskiarvo on neljän-neksi alhaisin, mutta suurimmista tuoteluokista toiseksi alhaisin. Eniten viljatuot-teista merkintöjä kertyi eri leipälajikkeille.

Maitotuotteet ovat ostoskerroissa suurin 977 kappaleella ja hintakeskiarvossaan toiseksi pienin. Maitotuotteet olivat edullisimpia suhteessa muihin tuoteluokkiin. Näitä tuotteita osattiin myös valita paljon ostoskoriin kuten jugurttia ja maitoa, joita esiintyi eniten.

Muiden tuotteiden esiintyvyyttä selittää paljon, että kategoriaan on kategorisoitu muovikassi, joka esiintyi useasti ostosten yhteydessä. Muihin tuotteisiin on myös kategorisoitu jätekassit sekä kissanruoka ja -hiekkä. Yhteensä muita tuot-teita ostettiin 344 kappaletta ja rahaa käytettiin kaikkiaan 420,25 euroa. Lasten-ruokia ja äidinmaitokorvikkeita ei paljoa esiintynyt kuiteissa.

TAULUKKO 2. Tuoteluokkien ostokerrat kauppakuiteissa

Tuoteluokka	Ei ostettu	Ostettiin
Lastenruoka ja äidinmaitokorvikkeet	203	22
Kala	159	66
Hedelmä ja hedelmätuote	123	102
Valmisruoka	118	107
Rasvat	108	117
Hygieniatuote	103	122
Sekalaiset	98	127
Kana	98	127
Juomat	75	150
Sokerit, makeiset ja suolaiset herkut	75	150
Muut tuotteet	75	150
Punainen liha	59	166
Vilja- ja leipätuote	58	167
Kasvis ja kasvistuote	53	172
Maito ja maitotuote	19	206

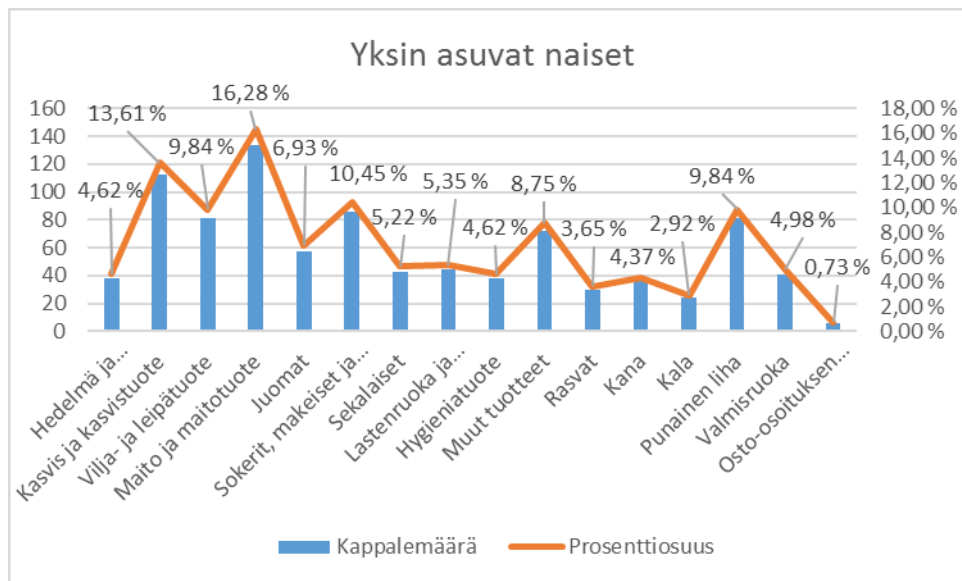
Tutkittaessa eri tuoteluokkien näkyvyyttä koko aineiston ostoskuiteissa, pystytään havainnollistamaan elintarvikkeiden kasaantumista eri kotitalouksille. Taulukossa 2 on aineiston elintarvikkeiden esiintyminen yhdessä ostoskuiteissa koko 225 ostoskuitein aineistossa.

7.3 Elintarvikkeiden kategorisoituminen kotitalouksissa

Yksin asuvien miesten osuus ostostuotteiden määrässä on suurin 1348 tuotteella. Seuraavina järjestyksessä on yksinhuoltaja naiset 1049, kahden huoltajan lapsiperheellinen nainen 982, yksin asuva nainen 923, parisuhteessa oleva nainen 481, kahden huoltajan lapsiperheellinen mies 375, parisuhteessa oleva mies 251, muut taloudessa asuva mies 114, yksinhuoltaja mies 105 ja muut taloudessa asuva nainen 79 kappaleella tuoteostoksia.

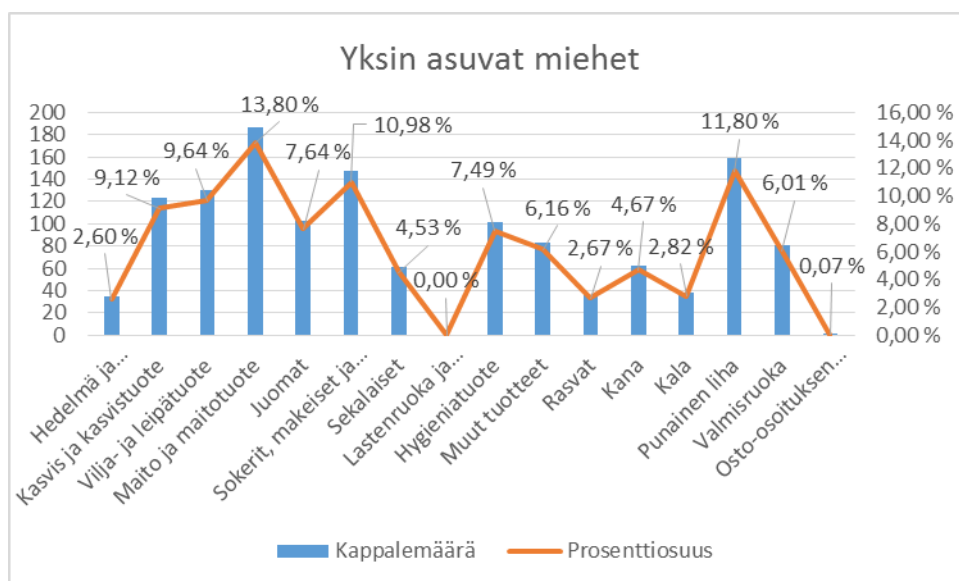
Suurin naisten luokassa on maitotuotteet. Silmiinpistävää on tuoteluokan sokeat ja suolaiset herkkujen osuus noin 10,5 prosentin osuudella, joka on kolmanneksi suurin tuoteluokka yksin asuvilla naisilla. Lastenruoan osuus on yllät-

tävä 5,4 prosentin osuudella. Muiden tuotteiden osuus on korkea suhtautettuna muiden ruokakuntien osto-tuotteisiin.

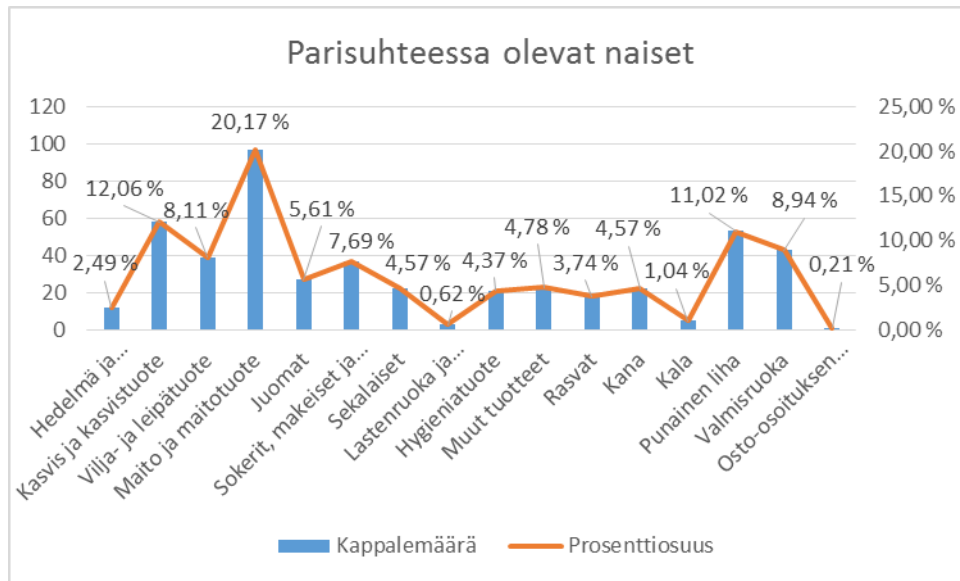


KAAVIO 7. Yksin asuvien naisten 923 tuiotteen jakautuminen ostoskoriin

Yksin asuvien miesten tuoteostoksissa on pienempi piikki maitotuotteiden kohdalla 13,8 prosenttia verrattuna naisten osuuteen kyseisessä luokassa. Havaittavaa on kasvistuotteiden osuuden suuruus miehillä noin 9,1 prosentin osuudella, mutta hedelmien osuus on pieni verrattuna kansallisiin vaatimuksiin nähden. Sokereiden osuus miehillä on myös korkea noin 11 %.

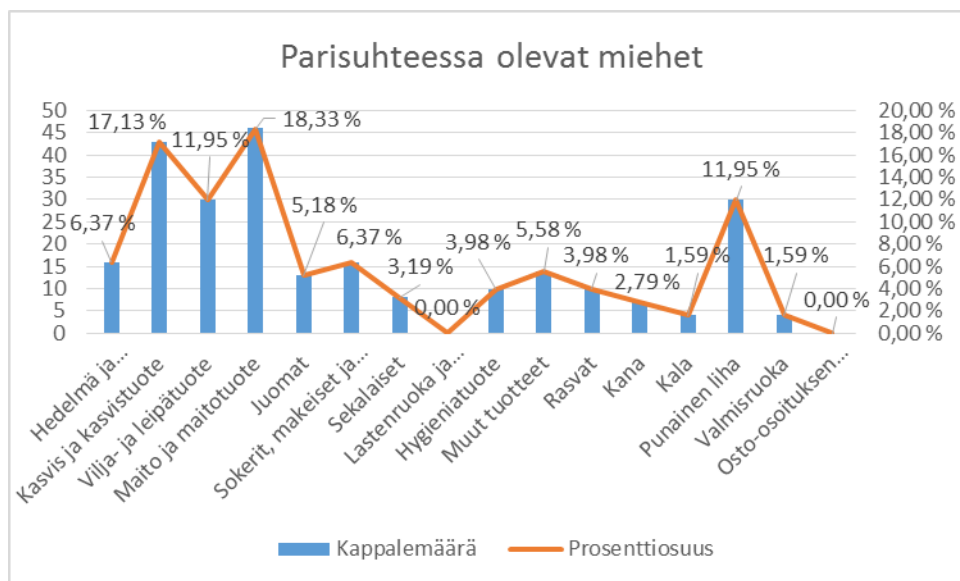


KAAVIO 8. Yksin asuvien miesten 1348 tuiotteen jakautuminen ostoskoriin



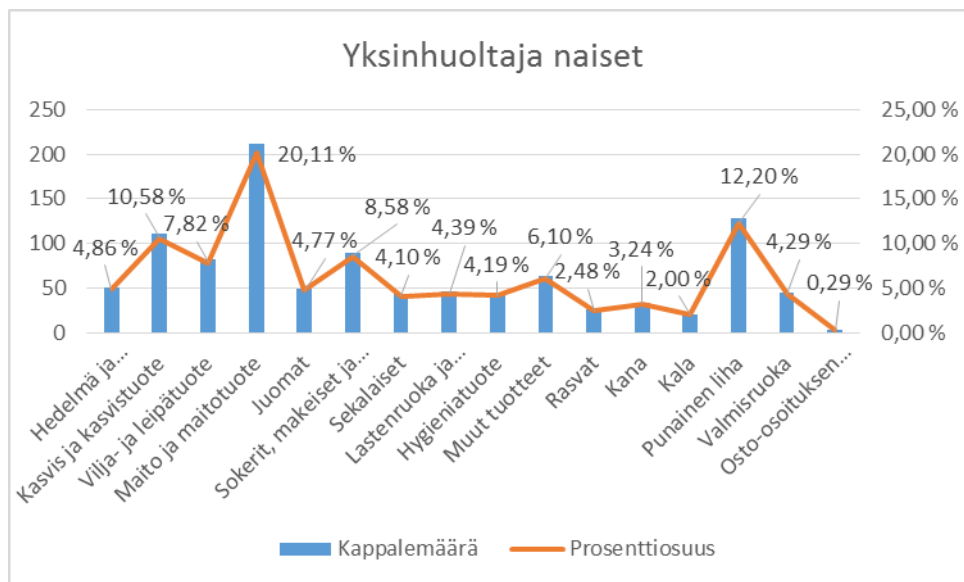
KAAVIO 9. Parisuhteessa olevien naisten 481 tuiotteen jakautuminen ostoskoriin

Parisuhteessa olevien naisten tuoteluokissa korkein pylväs näyttää maitotuotteiden osalta olevan suurin. Kasvisten osuus on hyvä noin 12 prosentin osuudella. Suolaisten ja makeisten herkkujen osalta prosenttiosuus on pienempi kuin yksin asuvien talouksissa noin 7,7 prosentin osuudella. Valmisruoan osuus lähentelee punaisen lihan osuutta noin 9 prosentin suuruudella.



KAAVIO 10. Parisuhteessa olevien miesten 251 tuiotteen jakautuminen ostoskoriin

Parisuhteessa olevien miesten taulukossa on neljä suurempaa pylvästä järjestyksessä maitotuotteet 18,3 %, kasvistuotteet 17,1 %, vilja- ja leipätuotteet sekä punainen liha noin 12 % osuuksilla. Kasvisten osuus on korkea, kun valmisruoan osuus on 1,6 %, pienin kaikista kotitalouksista.

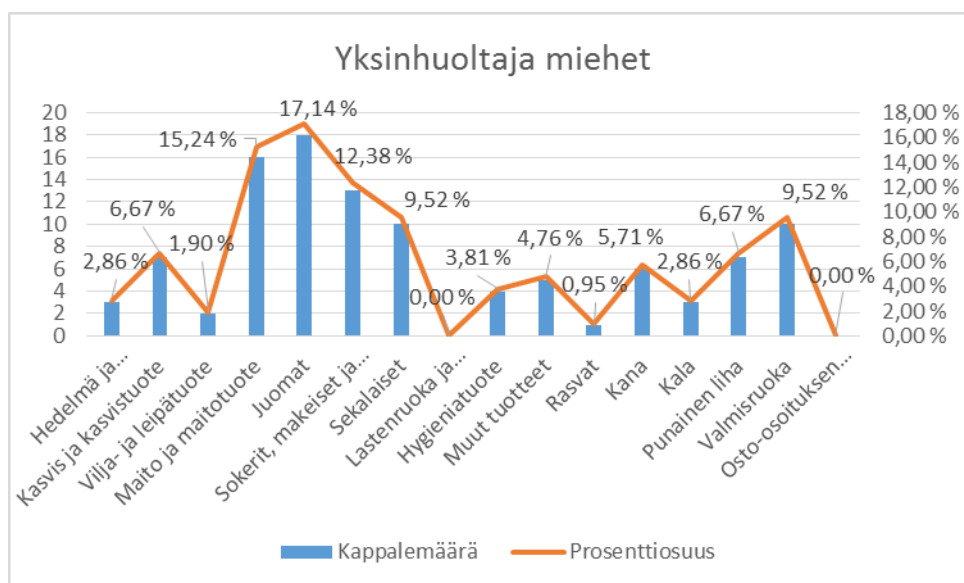


KAAVIO 11. Yksinhuoltaja naisten 1049 tuiotteen jakautuminen ostoskoriin

Vertaillen yksinhuoltaja naisten tuoteostoksia parisuhteessa oleviin naisiin ja yksin asuviin naisiin, tuotteet näyttäisivät olevan melko samanluokkaisia osuuksien kanssa. Merkittävää on huomata, että lastenruoka ja äidinmaitokorvikkeiden osuudet ovat yksin asuvien naisten kanssa samaa tasoa. Yksin asuvien naisten osuus 5,4 on jopa korkeampi kuin yksinhuoltajaäidin ostamat lastenruokatuoteluokka 4,4 prosentin osuudella. Lastenruoka tuoteluokkaan kuuluvat erilaiset muhennosruoat, jotka ovat osoitettu suoraan vauvaikäisille lapsille. Tällaisia tuotteita löytyi ostokuiteista kuten 3kk ja 6kk merkinnöin, jotka luokiteltiin lastenruokakategoriaan. Sokeristen ja suolaisten herkkujen osuus 8,6 prosenttia on suuri verrattuna muihin ostoksiin.

Yksinhuoltajamiesten tuotekappalemäärä on 105 kappaletta, joten se on huomattavasti pienempää luokkaa kuin suuremmilla kotitalousryhmillä. Raportoivaa kaaviosta 12 löytyy juomien ja sokerillisten makeisten osuuksien

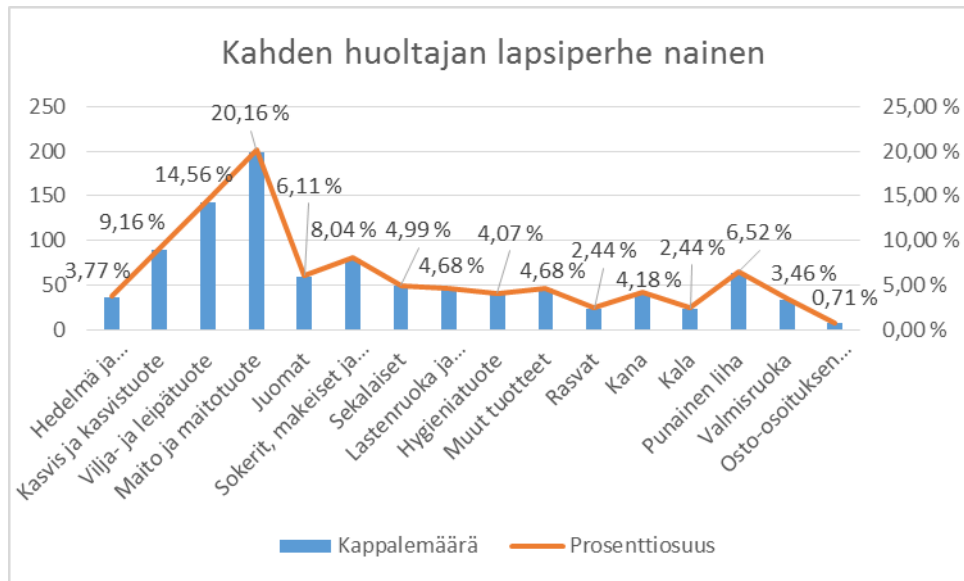
ollessa yksinhuoltajamiehillä suurimpia tuoteluokkia. Juomien osuus on korkein 17,1 %, maitotuotteet 15,2 % ja sokeriset ja suolaiset herkut 12,4 %. Lastenruokaa ei ole. Valmisruokaa on yli puolet enemmän yksinhuoltajanaisiin verrattuna ja kasvien ja hedelmien osuuksien myös laskiessa. Lihatuotteista punaisen lihan osuus on siirtynyt kanaan. Kana on yksinhuoltajien ostoskorissa suurin tuoteluokka 5,7 prosentilla.



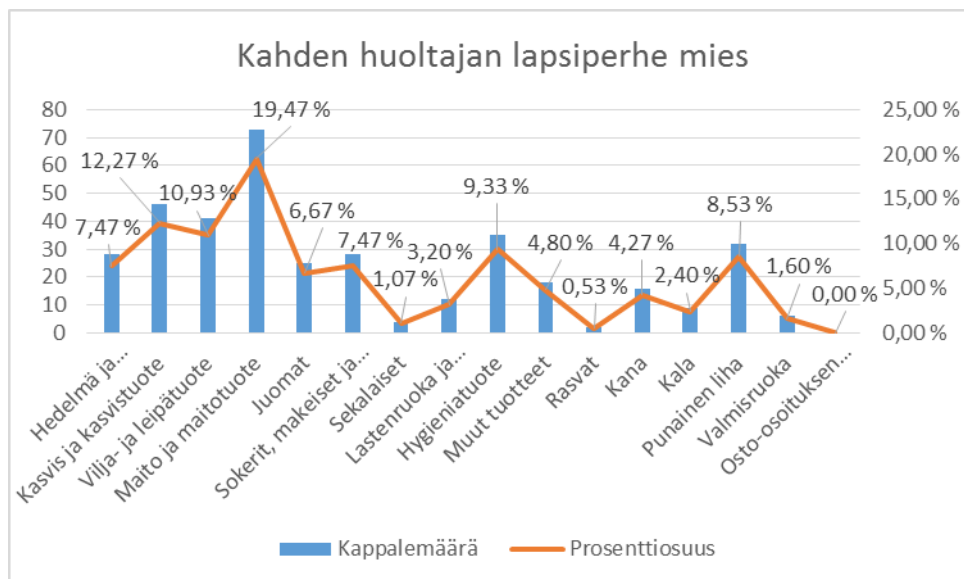
KAAVIO 12. Yksinhuoltajamiesten 105 tuiotteen jakautuminen ostoskoriin

Naisen ja miehen lapsiperheessä, jossa nainen on merkitty ostosten valitsijaksi, silmiinpistävää on punaisen lihan osuuden lasku verrattuna muihin kotitalouksiin. Osuus on 6,5 % ja kanan kalan osuuden ollessa edelleen samaa suuruusluokkaa suhteessa muihin ruokakuntiin.

Miehillä kahden hengen lapsiperheessä hedelmien, kasvien, viljatuotteiden ja maitotuotteiden osuudet ovat kaikkein lähimpänä toisiaan vertaillaessa ruokakuntia ja ovat osuuksissa koholla. Herkkujen, juomien ja valmisruoan luvut ovat matalia verrattuna muihin ruokakuntiin. Hygieniatuotteet ovat kahden huoltajan lapsiperheissä korkeita 9,3 prosenttia miehillä ja 4,1 prosentin osuuksilla naisilla.

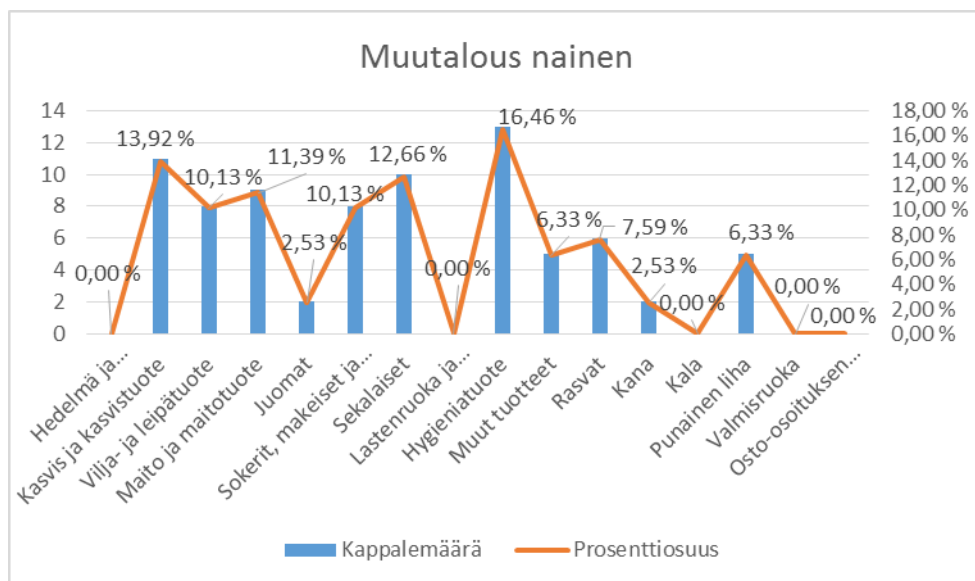


KAAVIO 13. Kahden huoltajan lapsiperheellisen naisen 982 tuotteen jakautuminen ostoskoriin



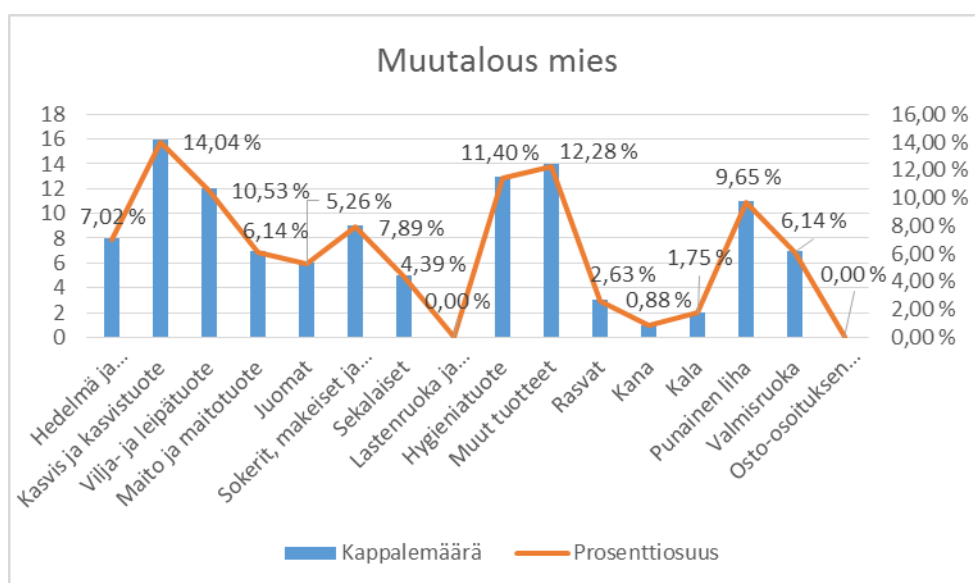
KAAVIO 14. Kahden huoltajan lapsiperheellisen miehen 375 tuotteen jakautuminen ostoskoriin

Muutalouksissa tuotteiden määrät tippuvat verrattuna muihin perheyksiköihin. Muutalouksien ostamien tuotteiden määrät eivät ole yhtä luotettavia kuin tutkimuksen muiden kotitalouksien ostokset. Tämä näkyy tuotekategorioiden suurempana heittelynä tuoteluokkien kesken. Esimerkiksi rasvojen osuus sekä kasvisten määrä poikkeavat muista perheistä.



KAAVIO 15. Muut taloudellisen naisen 79 tuiotteen jakautuminen ostoskoriin

Ostoskuitteja tässä luokassa on ollut yhteensä kahdeksan kappaletta. Kuvioiden palkit ja käyrät eroavat muista perheistä niiden järjestyksellä. Maitotuote ei oel suurin kategoria muutaluoksissa. Kasvikset, hygieniatuotteet ja muut kauppatuotteet ovat suurimpia ostoksia. Tämä voi johtua perhetilanteesta henkilön perheessä. Muutaluoksessa asuva diakoniatyön asiakas voi vain tarvita taloudellista apua arjen siisteyden ylläpidossa. Tämä nostaa kysymyksen hygienia- ja muiden kuin elintarviketuotteiden tarpeesta.

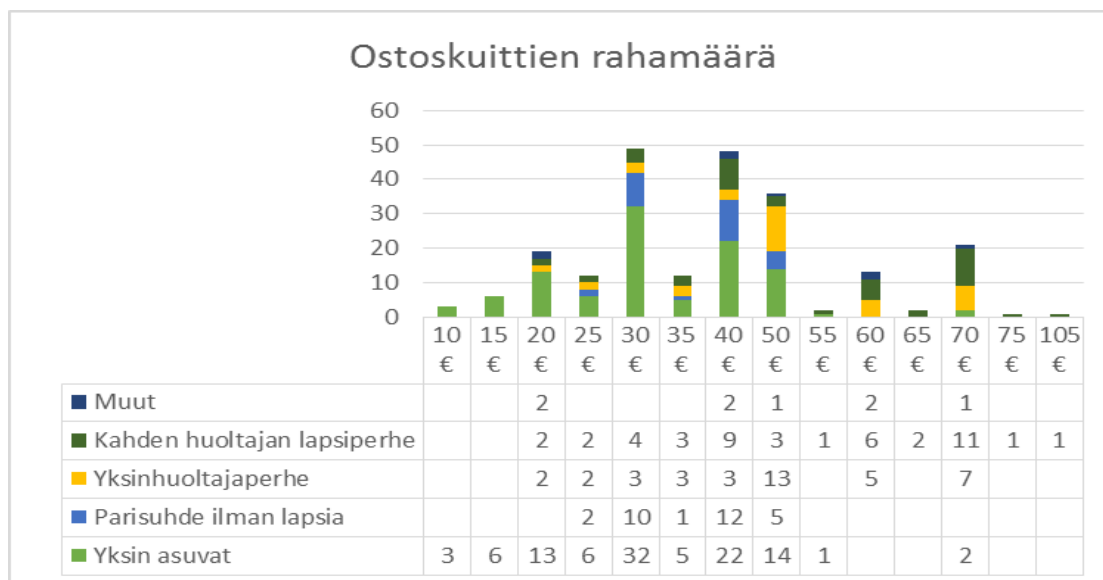


KUVIO 16. Muut taloudellisen miehen 114 tuiotteen jakautuminen ostoskoriin

7.4 Elintarvikkeiden vertailu yksin asuvien ja lapsiperheiden välillä

Ruoka-avustusten summat vaihtelevat kotitalouden koon mukaan. Avustussummien suuruudet ovat olleet Turun ja Kaarinan seurakuntayhtymän ohjeistuksen mukaisesti yksinasuville 30 euroa, kahden hengen taloudelliselle 50 euroa ja lapsiperheille 70 euron suuruisia. Avustukseen on voinut vaikuttaa tapauskohtainen elämäntilanne, joka tarkoittaa avustuksen suuruuden vaihtelua samanlaisen kotitaloudellisen asemassa olevien henkilöiden kanssa.

Asiakkaan tilanne arvioidaan aina tapauskohtaisesti vastaanotolla, mutta avustukset tulee aina jakaa sitä tarvitseville ihmisille oikeudenmukaisesti. Avustuksen saanut on ollut mahdollista myös jakaa annettu avustussumma puoliksi, jolloin avustuksen saanut henkilö on voinut käyttää avustuksen saman kuukauden eri päivänä. Tällöin ostoskertoja on syntynyt yhdelle henkilölle kaksi kappaletta. Yksinasuvalle on ollut mahdollista saada avustus kahden viidentoista euron suuruisena. Käytössä ollut rahamäärä ostoskerralla on ollut luonnollisesti vähäisempi, joka on saattanut vaikuttaa henkilön ostoskorin sisältöön.



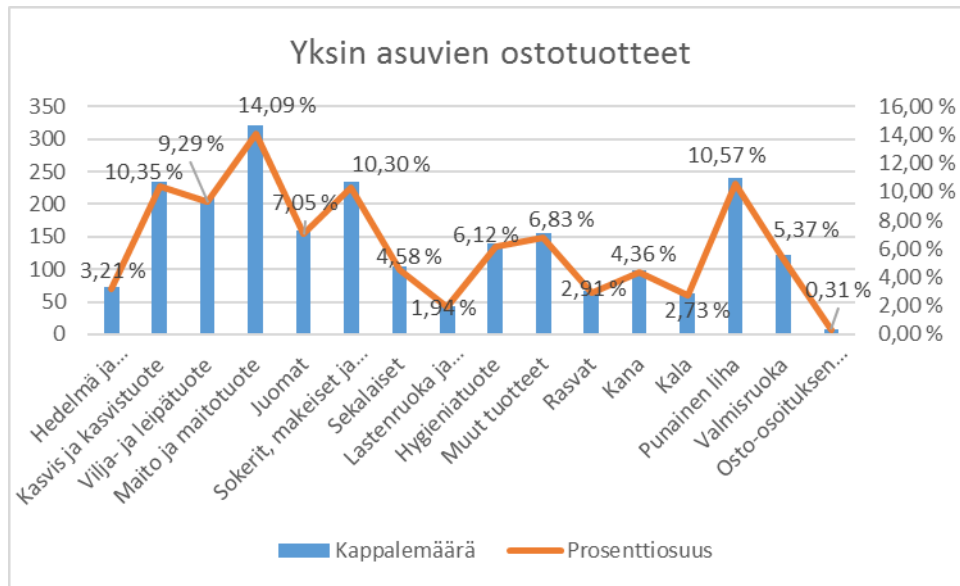
KAAVIO 17. Asiakkaiden käyttämä rahamäärä kauppakuiteissa

Kaaviosta 17 pystytään laskemaan keskiarvoinen kulutus jokaiselle talousyksikölle. Yksinasuvien henkilöiden elintarvikkeisiin käytetyn resurssin määrä, 104 yksin asuvalla henkilöllä, keskiarvallisesti oli 33,08 euroa henkilöä kohden. Parisuhteessa ilman lapsia keskiarvo käytetyllä rahamäärällä oli 37,17 euroa, yksinhuoltajaperheellä 48,55 euroa, kahden huoltajan lapsiperheellä 51,56 euroa ja muut talouksilla 45 euroa henkilöä kohden. Kuviosta ei kuitenkaan voi antaa täysin varmoja tuloksia myönnettyjen avustusten suuruuksista, sillä asiakkaiden ostokset ovat kombinaatiota avustuksen rahamäärän ja asiakkaan oman ansaitun rahatulon kesken.

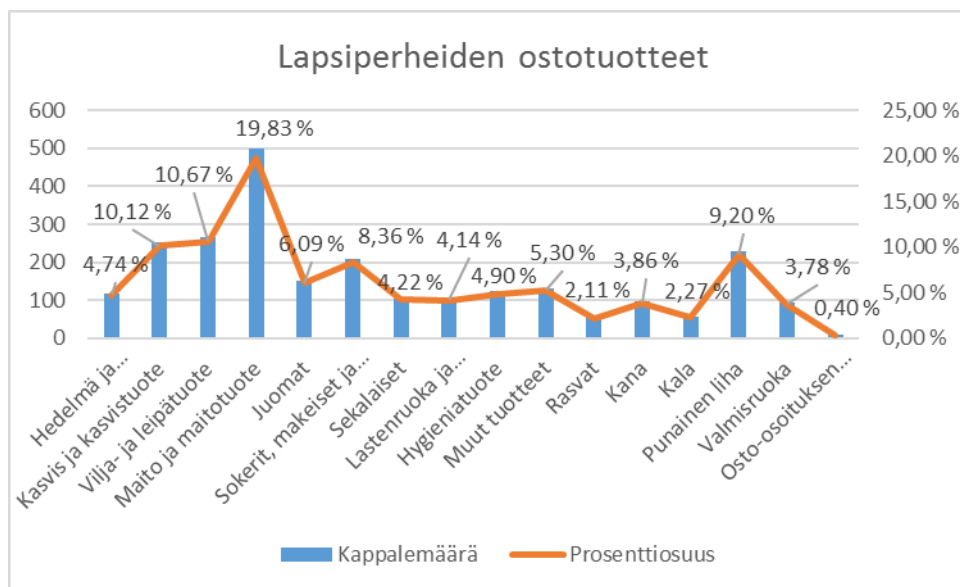
Kaaviosta 17 voidaan kertoa asiakkaan ostoksiin käytetyn raharesurssiin olevan Turun ja Kaarinan seurakuntayhtymän viitteellisen ohjeistuksen mukainen. Yhden hengen talouksien elintarvikeostokset ovat 30 euron tuntumassa muutamia poikkeuksia huomioimatta. Parisuhteessa ilman huollettavia lapsia suurin esiintymätiheys raharesurssin osalla on 40 euron kohdalla, yksinhuoltajaperheellä 50 euron kohdalla, kahden huoltajan lapsiperheellä 70 euron kohdalla.

Tässä vertailussa on lapsiperheellisten ostokset eli yksinhuoltajaperheiden ja kahden huoltajan lapsiperheiden ostoskuitit, joita tässä kohtaa tutkimuksessa kutsun yhteisnimityksellä lapsiperheelliset, vertailussa yksin asuvien henkilöiden ostoksiin. Yksin asuvien henkilöiden kuittimäärä on yhteensä 104 kappaletta ja lapsiperheiden 83 kappaletta. Samalla saadaan tutkimuspintaa 30 euron avustuksen ostoskorin sisällöstä 70 euron ostoskorin sisältöön nähden. 70 euron ostoskoreja lapsiperheellisillä on yhteensä 18 kappaletta, yksi 75 euron ostoskuitti ja yksi 105 euron ostoskuitti. Yksinasuvien ostoskuittien raharesurssi on pääsääntöisesti 30–50 euron välillä.

Lapsiperheiden keskiarvoinen raharesurssien käyttö on ollut 50,06 euroa ja yksin asuvien talouksissa 33,08 euroa. Lapsiperheillä on ollut keskimääräisesti 16,98 euroa enemmän rahaa käytettävänään koko otannan tarkastelussa. Tämä näkyy ostotuotteiden lukumäärässä. Lapsiperheet ovat ostaneet 2511 tuotetta 83 kuitin ja yksin asuvien taloudet 2271 tuotetta 104 kuitin kautta. Rahaa yksin asuvat ovat käyttäneet kauppaostoksiin pyöristetysti 3 440 euroa ja lapsiperheelliset 4 165 euroa.



KAAVIO 18. Yksin asuvien 104 kuitin 2271 tuotteen jakautuminen ostoskoriin



KAAVIO 19. Lapsiperheiden 83 kuitin 2511 tuotteen jakautuminen ostoskoriin

Yleiskuva kaavioista 18 ja 19 näkyy olevan, että lapsiperheiden ostotuotteiden jakaantuminen on tasaisempaa kaikkien tuotteiden kohdalla kuin yksin asuvien talouksissa. Lisäksi ostotuotteiden suhteelliset määrät ovat suurempia tuotekategorioidissa hedelmätuotteet, vilja- ja leipätuotteet, lastenruoka- sekä maitotuotteissa lapsiperheillä.

Tuotekategorioissa sekalaiset ja lihatuotteista kana ovat tarkasteltavien talouksien osalta lähes identtiset tuotemääriltään vaihtuvuuden ollessa ainoastaan kaksi tuoteyksikköä. Määrällisesti lapsiperheelliset ostavat hedelmiä huomattavasti enemmän kuin yksin asuvat. Ero hedelmissä suhteellisesti on noin 1,5 prosenttiyksikköä ja hedelmän kappalemäärissä 46 tuotekappaletta.

Yksin asuvien kohdalla ostotuotteiden vaihtelevuus kategorioiden kesken on suurempaa kuin lapsiperheillä. Lapsiperheiden ja yksinasuvien ostotuotteissa on eroja tuotekohtaisesti. Maitotuotteiden kohdalla eroavaisuus prosenttiosuudessa on lähes 6 prosenttia enemmän lapsiperheillä. Toinen eroavaisuus on sokeri ja suolaisten herkkujen kohdalla, jossa prosenttiosuusero on noin 2 prosenttiyksikköä yksin asuvien puolelle.

Ottaen huomioon lapsiperheiden käytössä olleen rahamäärän, yksin asuvien henkilöiden kohdalla suolaisten ja sokerillisten herkkujen osuus on tästäkin huolimatta korkeampi kuin lapsiperheiden. Yksin asuvien valmisruoan osuudet ruokaostoksista on suurempaa noin 1,60 prosenttiyksikön verran.

Kaavioiden 18 ja 19 mukaan lihatuotteiden osalta kumpikin tarkasteltavassa taloudessa on sama suhdanne lihatuotteisiin. Yksin asuvilla on kuitenkin lihatuotteiden ostossa vahvempi osuus noin 0,5 prosenttiyksikön verran kanassa ja kalassa. Punaisen lihan kohdalla prosenttiosuuden ero on suurempi noin 1,4 yksin asuvien puolelle.

Ruokaelintarvikkeiden ulkopuolella olevat hygienia- ja muiden tuotteiden osalta eroa yksin asuvien kohdalle on hygienia tuotteissa noin 1,2 prosenttiyksikköä ja muiden tuotteiden kohdalla noin 1,5 prosenttiyksikköä.

7.5 Yksin asuvien ja kahden huoltajan lapsiperheiden elintarvikkeiden vertailu käytetyn rahamäärän mukaan

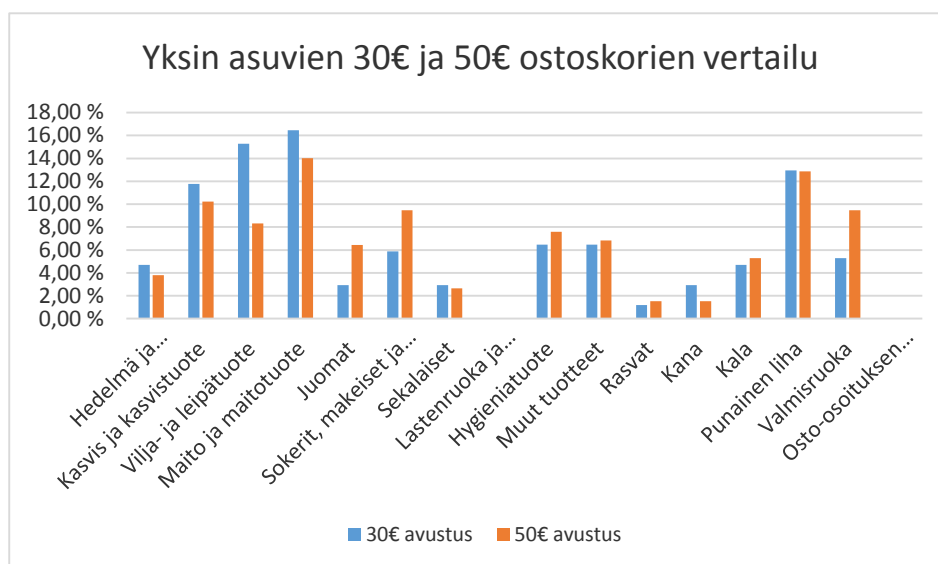
Kauppakuiteista löytyy kuitteja, joissa avustussumma oli merkattu diakoniatyöntekijän toimesta palautuneeseen kauppakuittiin. Yksin asuville oli heidän yksilöl-

lisestä elämäntilanteestaan päätetty myöntää 50 euron osto-osoitus kauppaan 8 henkilölle. Vertailun vuoksi etsin kuittien joukosta 8 yksin asuvaa henkilöä, joiden myönnetty avustussumma oli 30 euroa.

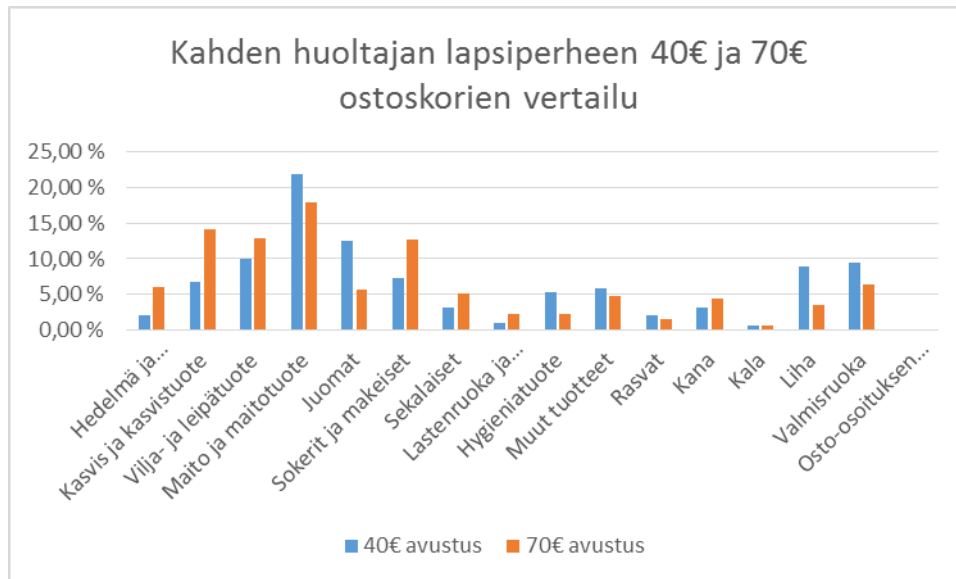
Vertailussa voidaan huomata, että avustuksen suuruuden ollessa 30 euroa, henkilöt ostivat suhteessa enemmän kasvis- ja maitotuotteita sekä vilja- ja leipä- tuotteita. Viljatuotteissa eroavaisuus oli lähes 7 prosenttia, maitotuotteissa noin 2,5 prosenttia ja kasvistuotteissa noin 1,5 prosenttia.

Lihatuotteissa vertailu osoitti, että 50 euron osto-osoituksen avustuksissa kalan osuus kasvoi, mutta kanan puolestaan laski. Punaisen lihan osuus pysyi samansuhteisena lähes 13 prosentin osuudella.

50 euron ostokoreissa juomien, herkkujen ja valmisruoan määrä lisääntyi huomattavasti. Juomakategorian osuus nousi 3,5 %-yksikköä, valmisruoka hieman yli 4 %-yksikköä ja herkkujen noin 3,5 %-yksikköä.



KAAVIO 20. Yksin asuvien 8 ostoskuittin vertailu keskenään eri rahasummassa



KAAVIO 21. Kahden huoltajan lapsiperheen 7 ostoskuitin vertailu keskenään eri rahasummassa

40 euron avustuksen ostoskorissa oli tuotteita yhteensä ostettu 191 kappaletta ja 70 euron avustuksen ostoskorissa tuotteita oli 317 kappaletta. Kaaviosta 21 huomataan, että maitotuotteet ovat suurin tuotekategoria kummassakin eri avustussumman ostoskorissa. 70 euron ostoskorissa on huomattavasti enemmän kasviksia ja hedelmiä. Hedelmätuotteita on lähes 3-kertainen ja kasvituotteita 2-kertainen määrä enemmän. Tulos näkyy lihatuotteiden tippuneessa määrässä, joka on vain 3,5 % suuruusluokkaa punaisessa. Kana- ja kalatuotteet ovat pysyneet samansuuruisena kuin lapsiperheiden ostotuotteet aikaisemmin.

Sokerillisten ja suolaisten herkkujen määrä on noin 7,5 % 40 euron avustuksessa ja 12,5 % 70 euron avustuksessa. Juomien ero keskenään on noin 7 %-yksikön verran. Juomia oli ostettu suhteessa enemmän 40 euron avustuskuiteissa. 70 euron avustuksen tuotteet ovat lähempänä lapsiperheellisten ostoskorien tuotteiden esiintymisarvoja. Tarkasteltavien tulosten arvoista ei kuitenkaan tule tehdä liian suuria johtopäätöksiä tarkasteluyksiköiden jäädessä 8 yksikköön.

8 JOHTOPÄÄTÖKSET JA YHTEENVETO

Tutkimukseni tuli vastata kolmeen tutkimuskysymykseen mitä diakoniatyön asiakas ostaa osto-osoituksella, minkälaiset ravitsemustottumukset heillä on ja miten ruoan hinta sekä käytetty rahasumma vaikuttavat ostoskärryn sisältöön. Tutkimuskysymyksiin pyrittiin tässä tutkimuksessa antamaan vastaus elintarvikkeiden analyysin avulla.

8.1 Diakoniatyön asiakkaiden ostoskorin elintarvikkeet

Tutkimuksessa havainnollistui diakoniatyön asiakkaiden ostoskorin sisällön vaihtelevuus eri henkilöiden kesken eri ikäryhmissä, sukupuolella ja ruokataloudessa. Käytettyjen rahasummien kesken oli selvästi näkyvillä asiakkaiden erilaiset selviämismahdollisuudet taloudellisen hädän keskellä. Tuloksista osoitettiin, että pienemmällä rahasummalla ostetut ostoskorit olivat lähestulkoon yhtä laadullisia kuin suuremmilla rahasummilla ostetut ostoskorin sisällöt. Tämä osoittaa, että henkilöillä on erilaisia selviämismahdollisuuksia tiukissakin elämäntilanteissa ja osoittaa ruokaostosten hyvää suunnitelmallisuutta pienemmällä budjetilla operoitaessa. Tutkimuksesta ei saada kuitenkaan selville asiakkaiden ulkopuolista ruoan jakelukanavien käyttöä, josta asiakkaat käyvät hakemassa ruokakunnallensa ruokaa. Tästä seurauksesta voidaan päätellä ostoskorin sisällön vaihtelevuutta ruokatalouksien kesken.

Tutkimuksessa osoitettiin, että maitotuotteita ostettiin paljon. Ainoastaan 19 ostokuitissa ei esiintynyt minkäänlaista maitotuotetta. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen Finravinto-tutkimuksen mukaan maitovalmisteet kuuluvat suomalaisen ruokapöytään vahvasti. Finravinto-tutkimuksen mukaan maitotuotteita naiset ja miehet käyttivät ainakin joka toinen päivä. Sama tulos ilmeni viljavalmisteissa, rasvoissa ja liharuokien kohdalla. (Finravinto 2012, 32.) Tutkimusten tulokset vahvistavat toisiaan. Ostokuiteissa esiintyi maitotuotteista pääosin maitojuomia, mutta myös jugurttituotteita esiintyi paljon. Voidaan olettaa, että diakoniatyön asiakkaiden päivittäiset välipalat koostuvat jugurteista ja leipätuotteista.

Ateriat saatetaan korvata välipaloilla, joissa on tarjolla vain leipää ja jugurttia (Pakoma 2010, 10).

Kasvisten osuuden on ruoan kuluttajatutkimuksissa todettu olevan vähäistä aterioilla (Pakoma 2010, 11). 53 kuitissa ei ollut merkintää kasviksen ostamisesta. Tältä osin kasvisten kulutus näyttäisi tutkimuksen valossa olevan kohtalaisella tasolla diakoniatyön asiakkaiden kotitalouksissa. Ainoastaan yksin asuvien alle 30-vuotiaiden miesten osuus oli kasvisten osalta huolestuttavan pieni. Kasvisten suuri ostomäärä puolestaan voi tarkoittaa, että aterioilla syödään vähemmän pasta- ja riisituotteita. Tämä selittää osaltaan kasvisten osuutta ostotuotteissa. Kasvistuotteiden osuuden suuruus voi merkata toisaalta erilaisten dieetti- tai ruokailutottumusten kasvusta. Terveystieteiden tutkimusten mukaan vuoden 2007 karppauskeskustelun jälkeen kolmannes matalammin koulutetuista suomalaisista vaihtoi kasviöljyt voihin uuden ruokavaliotrendin myötä. Vähähiilihydraattisessa ruokavaliossa korostetaan kasvisten osuutta. Tämä voi olla yhtenä syynä kasvisten käytön näkyvyydelle myös diakoniatyön asiakkaiden ostoksissa. Asian puheeksi ottamisella on vaikutusta ravitsemustottumusten ylläpitämiselle jokaisessa ryhmässä.

Makeisten osuudet olivat yksin asuvilla korkeita verrattuna muihin elintarvikeluokkiin. Miesten osuudet olivat tässä kategoriassa hieman suurempia. Tutkimuksen tulos vastaa yksin asuvien tutkimustuloksia lisääntyneen kahvileivän oston osalta (Pakoma 2010, 13). Kuiteista osoittautui selvästi, että makeisten tuoteostot oli tehty harkinnanvaraisesti. Makeita ja suolaisia herkkutuotteita oli lähes jokaisessa kuitissa useampi kuin yksi tuote. On syytä miettiä onko makeistuotteiden kohdalla tehtävä muutoksia, jos kyseessä on yksilön tai ruokakunnan sen hetkisen ruoansaannin turvaamisen ja ravitsemustottumusten vaikiinnuttaminen.

Lapsiperheiden osuudet herkkutuotteissa ovat kohtuullisemmat, vaikka tutkimusten perusteella lapsiperheiden arkiviikkoon kuuluu säännöllisesti herkkupäiviä (Pakoma 2010, 13). Lapsiperheiden päivän ateriaritmi voi olla makeisten käytössä yksin asuviin nähden parempi. Aterioiden välissä ei tarvitse syödä

useasti herkkuja tai viikon aikana yksi päivä on selkeästi valittu herkkupäiväksi, jolloin makeanhimo on hallinnassa. Perunalastut olivat suolaisista herkuista yleisin ruokakuntien ostoskorissa.

Viljatuotteiden osuudet ostoksissa olivat myös korkealla tasolla. Diakoniatyön asiakkaat ostavat paljon leipää. Toisaalta riisi- ja pastatuotteiden osuudet olivat vähäisiä yksin asuvilla, kun lapsiperheellisten osuus etenkin pastatuotteiden kohdalla oli korkea. Makaronia esiintyi etenkin kahden lapsiperheen talouksissa. Pasta on myös halpaa. Jauhojen ja kaurahiutaleiden osuudet kuiteissa olivat pieniä. Tämä osoittaa, että ajankäyttö ruoan valmistamiseen on vähäistä. Näiden peruselintarvikkeiden avulla voitaisiin ruuan laadullista ravinnonsaantia parantaa valmistamalla ruoka itse kotona hellän äärellä.

Hedelmien osuudet ovat vähäisiä joka kotitaloudessa. Vähiten ostoja tuli hedelmätuotteista naisten ryhmässä. Yksinhuoltajanaisten osuus on naisten kategorioista parhain senkin jäädessä alle herkkujen prosenttiosuuden samassa ruokakunnassa. Hedelmien osuutta tulisi pystyä nostamaan sokerillisten herkkujen kustannuksella (Pakoma 2010, 5).

Lihatuotteet muodostivat pääasiallisen proteiinin lähteen ruokakunnissa. Punaista lihaa suosittiin muiden saatavilla olevien lihojen kustannuksella. Ostoskorissa ei ollut myös yhtään kasvisproteiinin lähdeä kuten soijaa. Lihasta eniten suomalaiset suosivat jauhelijaa ja makkaratuotteita. Nämä elintarvikkeet ovatkin olleet pitkään suomalaisten suosikkiruokien joukossa. Jauheliharuoat kuten lasagne, jauhelihakastike ja lihapullat ovat suosikkiruokalistalla. Tähän joukkoon on myös noussut lämpimät voileivät, joka selittänee myöskin levitemakkaroiden ostosuosiota. Kalaruoat kuten paistettu kala on ykkössuosikkiruoka. Ruokayhdistyksen listalla on myös uunikala korkealla, mutta nämä tulokset eivät ainaakaan näy diakoniatyön asiakkaiden ostoksissa. (Ruokatieoyhdistys i.a., suomalaisten suosikkiruokat.) Kalan osuudet olivat pieniä ja kalaa oli ostettu purkkitonikalana, kalapuikkoina, graavikalana ja sillinä. Kanaa oli ostettu ruokakunnissa hieman alle puolet enemmän verrattuna kalaan.

Valmisruoan tuloksista selkiintyi oleellisiksi kahden huoltajan lapsiperheellisten matalat osuudet tässä kategoriassa. Tulos osoittaa, että kahden vanhemman taloudessa ruoka valmistetaan itse peruselintarvikkeista silloin kun syödään kotona. Lapsiperheelliset syövät ulkona useammin kuin yksin asuvat ja ruokakustannusten menot ovat viidennes koko ruokaan varattavasta rahamäärästä (Pakoma 2010, 7). Väite voi pitää paikkaansa lapsiperheellisten osalta myös opinnäytetyöni tutkimuksessa. Voidaan olettaa, että kahden hengen talouksissa käydään syömässä ulkona mieluummin kuin varataan nopeasti valmistettu valmisruoka kotona. Myös kouluruokailu auttaa lapsiperheellisiä ravitsemuksen osalta, jolloin valmisruokia ei tarvitse arjessa käyttää paljoa (Pakoma 2010, 11). Lapsiperheellisten ostoskorin voidaan pitää näissä taloudellisen hädän olosuhteissa hyvänä sisällöllisesti, josta voidaan mallintaa myös yksin asuville oikeanlaista ostoavun hyödyntämistä.

Valmisruoan määrät olivat koko ostoskorin sisällöstä 4–9 prosentin luokkaa yksin asuvilla, parisuhteessa olevilla naisilla ja yksinhuoltajilla. Tulos voi osoittaa, että arjen keskellä ei aika, taito tai motivaatio riitä ruoan laittamiseen peruselintarvikkeista. Aterioita korvataan useasti valmisruoalla tai maitotuotteilla sekä leipätuotteilla. Pääaterian molemmin puolin välipalat voidaan useasti korvata kahvi- tai sokeriherkulla, valmisruoalla tai perunalastuilla.

Osto-osoituksella voidaan ostaa elintarvikkeita ja hygienia tuotteita. Hygienia tuotteiden määrät olivat suuria ja käytetty rahamäärä myös kolmanneksi suurin elintarvikekategorioista. Muut tuotteet keräsivät paljon merkintöjä. Muihin tuotteisiin laskettiin kuuluvaksi suodatinpussit, kissanhiekka sekä kissanruoka ja muut elintarvikkeiden ulkopuolella olevat ostokset. Kumpaankin kategoriaan tulisi tehdä tutkimuksen perusteella muutos, jos halutaan turvata ostoskorin sisällön monipuolisuus.

8.2 Ostoskorin sisältö ravitsemussuositusten valossa

Valtion ravitsemuslautakunnan (Valtion ravitsemusneuvottelukunta i.a., Lautasmalli) mukaan lautasmalli koostuu niin, että puolet tulee kypsennetyistä ja

tuoreista kasviksista, neljäsosa on perunaa tai viljalisäkettä ja neljäsosa kalaa, lihaa tai kasvisproteiinia. Lautasmalli antaa terveellisen mallin ihmisen energian tarpeelle. Lautasmallia ei voida sanoa täydellisesti toteutuneeksi tässä tutkimuksessa. Merkittävää on kuitenkin, että lihaa, vihannes- tai juureskasviksia ja viljaperäisiä tuotteita on pohjana lähes jokaisessa ostokuitissa. Tällä turvataan edes yhden lämpimän ruoan tarjoaminen päivittäin. Tämän tutkimuksen henkilöt näyttävät pyrkivän terveellisen lautasmallin tyyppiseen ravitsemukseen.

Finravinto 2012 tutkimuksen mukaan 25–64-vuotiaat miehet käyttivät ravinnossaan 159 grammaa kasviksia. Naisten osuus samassa ikäluokassa on 153 grammaa. Palkokasvien ja pähkinän osuudet olivat 16 grammaa miehillä ja naisilla 11 grammaa. Lehtivihannesten osuudet olivat miehillä 17 grammaa ja naisilla 16 grammaa. Vihanneshedelmien osuus oli 68 grammaa miehillä ja naisilla 63 grammaa. Perunan osuus on 92 grammaa miehillä ja 102 grammaa naisilla. Luvut ovat vuorokausiannoksia. (Finravinto 2012, 43.) Kansallisella tasolla jäädään suositellusta vuorokausiannoksesta kasvien osalta.

Finravinto-tutkimuksen mukaan 95 prosenttia naisista ja 80 prosenttia miehistä käytti kasviksia. Tulosten kannalta mielenkiintoista on, että alueellinen terveys- ja hyvinvointitutkimuksen (2013) mukaan niukasti tuoreita sekä kypsennettyjä kasviksia käyttävien osuudet ovat 20–54-vuotiaissa miehissä 30,7 prosenttia ja naisissa 17,3 prosenttia. Korkeammin koulutetut osoittivat puolestaan käyttävänsä samaisessa tutkimuksessa sitä enemmän kasviksia mitä korkeammin he olivat kouluttautuneet. (Terveystieteiden tutkimuskeskus i.a.). Tutkimuksessa ei kerrottu, kuinka paljon niukka määrä on.

Kasvien osuuden tulisi olla suomalaisten ruokailutottumusten perusteella lautasmallia havainnoiden 500 grammaa aikuisilla päivässä. Lautasmallissa kasvien osuus on 50 prosenttia lautasen koosta. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta i.a.) Opinnäytetyöni tutkimuksessa ei otettu huomioon grammakohtaisia määriä aineiston tarkastelussa. 500g kasvien päiväkohtaiseen saantiin tuskin päädyttiin ruokailutottumusten vaatimusten osalta. Kuiteissa esiintyi niukasti salaatteja, palkokasveja, pähkinöitä ja siemeniä. Kuiteissa esiintyi pääsääntöisesti enemmän vihanneshedelmiä kuten tomaattia ja kurkkua.

Kuiteissa esiintyneet kasvisten määrät eivät voi täytyä vuorokausisuosituksen mukaisesti, vaikka kasvisten osuudet olivat tämän tutkimuksen osalta hyvällä tasolla suhteessa muihin elintarvikeluokkiin. Kasvisten kulutuksessa jäädään kansallisen tason lukeman alle. Tutkimuksessa ei havaittu kasviksia ollenkaan 23,6 % asiakkaiden kuiteista, mikä on alle kansallisen tason. Huomioitavaa on, että kasviksia ostettiin ja niiden tärkeys on kohtuullisesti asiakkailla tiedossa, vaikka resurssit ovat niukat.

Finravinto 2012 tutkimuksen mukaan 25–64-vuotiaat miehet käyttivät ruokavaliossaan punaista lihaa 143 grammaa ja naiset 115 grammaa vuorokaudessa. Kanaa ja kananmunia miehet 63 grammaa ja naiset 42 grammaa. (Finravinto 2012, 44.) Opinnäytetyössä asiakkaiden lihakulutus oli pääsääntöisesti miehillä suurempaa punaisessa lihassa ja kanalihassa. Ravitsemussuositusten valossa lihan osuudet ovat riittäviä. Lihaa on tarjolla pääateriaalla asiakkaiden perhekunnassa. Punaisen lihan kulutuksen tulee laskea ja kalan käytön kohota.

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan suositus aterioiden päivärytmille on ruokailujen ateriarytmi, joka tapahtuu säännöllisin väliajoin noin 5 kertaa päivässä (Valtion ravitsemusneuvottelukunta i.a., ravitsemussuositukset). Opinnäytetyöni kohderyhmässä tämä ei toteudu täydellisesti yksin asuvilla tai parisuhteessa asuvilla. Näyttäisi siltä, että päivärytmiin kuuluu säännöllisesti aamupala ja yksi lämmin ruoka. Välipaloja on useampi henkilöstä riippuen. Yksin asuvilla on kunnollisen ja laadukkaan aterian sekä aterioiden rytmissä parantamisen varaa.

Lapsiperheellisillä etuna on puolestaan kouluruokailun saatavuus, joka vaikuttaa ruokakunnan kauppastoksiin ja ateriarytmiin positiivisesti. Lapsiperheellisten ateriakoostumus ostosten perusteella lähestyy valtion ravitsemusneuvottelukunnan ateriarytmin kuvausta. Aamupalalla tarjotaan maito- ja viljatuotteita, koulussa lounas ja päivällinen kotona sekä välipaloja illalla tai lämpimien aterioiden välillä.

Terveellisen ruokavalioon kuuluu myös vaihtelevuus, ruoan monipuolisuus ja tasapaino ruoasta saatavista hivenaineista (Terveiden ja hyvinvoinnin laitokset)

i.a., terveellinen ruokavalio). Tämä ei toteudu tutkimuksen osalta. Diakoniatyön asiakkaiden ruokailuostosten vaihtelevuus ja laatu eivät ole suurta. Ostokuiteissa ei näkynyt vaihtelevuutta kasvien, hedelmien ja lihatuotteiden välillä. Lihatuotteet olivat pääosin puolivalmisteisia elintarvikkeita kuten makkaraa, kala-
puikkoja ja lihapullia. Lihatuote oli yleisemmin jauhelihaa. Kasvistuotteista yleisimmin esiintyi tomaatti- ja kurkku, jos perunaa ei oteta huomioon. Salaattia ei havaittu ostokuiteissa. Tämä tarkoittaa, että ravintotottumuksissa on parannettavaa ruoan sisällön ja vaihtelevuuden erityisesti liha- ja kasvistuotteiden osalta.

Hedelmien ostossa on tutkimuksen perusteella parannettavaa. Aterian yhteydessä on hyvä nauttia jälkiruoksi omista marjoista tehty kiisseli tai hedelmä. Nyt tutkimuksen valossa näyttää ruokailujen yhteydessä jälkiruokana ja välipaloina nautittavan liikaa karamelleja ja sipsejä. Kansallisella tasolla Finravinto 2012 tutkimuksen mukaan 25–64-vuotiaiden miesten makeisten osuus oli 33 grammaa ja naisten 26 grammaa vuorokaudessa (Finravinto 2012, 44).

Tulosten perusteella on syytä ajatella ravitsemustottumusten osalta ateriaritmin parantamista erityisesti yksin asuvilla henkilöillä. Haasteeseen voitaisiin vaikuttaa esimerkiksi järjestämällä useammin halpoja lounasaterioita yksin asuville henkilöille seurakunnassa. Ateriatottumusten ja ostosvalintojen valistamiselle diakoniatyön asiakkaille voitaisiin yhteistyötä lähteä tekemään alueen muiden asiantuntijoiden kuten Marttaliiton kanssa.

Tutkimuksessa on havaittavissa, että ravintosuositukset eivät täyty täydellisesti. Miesten ja naisten kasvien osuudet jäävät grammakohtaisesti liian pieniksi verrattuna lautasmalliin. Todennäköisesti 50 prosentin lautasosuus vihanneksista ei toteudu. Perunaa esiintyi toisinaan tuotteissa, joten se täydentää asiakkaiden lautasta ja voidaan olettaa, että asiakkaiden pääateria on useimmiten laattikoruoat tai kastikeruoat. Näiden kanssa tarjoillaan tomaattia ja kurkkua kasvien osalta niukasti.

8.3 Ruoan hinnan ja osto-osoituksen rahasumman vaikutus ostoskorin sisältöön

Lihatuotteista halvimmiksi osoittautuivat kalatuotteet, joiden jälkeen seuraavaksi punainen liha ja kana. Lihatuotteiden ostossa yllättävää on, ettei kalatuotteita osteta enemmän, vaikka ne ovat tutkimuksen tuloksen perusteella halvimpia lihatuotteita. Kalaa ei tästä huolimatta ostoskorissa paljoa ollut ja kalaa esiintyi ainoastaan 66 kuitissa. Kalatuotteet olivat kuiteissa enimmäkseen pakastekalaruokia.

Maito-, kasvis- ja viljatuotteet olivat halvimpia tuotteita. Diakoniatyön asiakkaat myös osasivat ostaa näitä tuotteita. Sen sijaan hedelmätuotteiden osalta löytyy jokin muu syy ostamattomuudelle, vaikka hinta on hedelmä- ja marjatuotteiden osalta halvimpia. Hygieniatuotteet olivat kalliimpia tuotteita, joita esiintyi kuiteissa. Hygieniatuotteissa olikin kaksijakoinen jakauma, kun tuotteita oli ostettu hieman yli puolet koko kuittiotannasta 54,2 prosentilla. Hygieniatuotteista on vaikea sanoa, onko syytä harkita toimenpiteitä kyseiselle tuotekategorialle.

Ruoan hinnalla on vaikutusta ostoskoriin. Tutkimuksen valossa hinta on kaikkein oleellisin tekijä tuotteen valinnalle diakoniatyön asiakkaiden keskuudessa. Tutkimuksen valossa diakoniatyön asiakkaat tuntevat ruoan hinnan. Rahankulutuksesta voidaan todeta diakoniatyön asiakkailla olevan hankaluuksia kun on suuremmat varat käytössä. Silloin kun rahaa on käytettävissä vähän, henkilöt osaavat tehdä huolellisia ruokavalintoja. Suuremman rahamäärän käytössä ollessa henkilöillä on vaikeampaa hallita ravinnon hankkimista ja mahdollisesti myös koko talouttaan.

Tuloksista ilmeni yksin asuvilla 8 kappaleen kuitin otannassa, että 30 euron avustuksilla oli ostettu enemmän hedelmä-, kasvis-, vilja- kana- ja maitotuotteita. 50 euron kuiteissa ostoksia kertyi enemmän juoma-, herkku- ja valmisruokatuotteisiin. Tuloksen perusteella näiden henkilöiden laadullinen ravitsemus ei toteudu käytetyn rahamäärän lisäämisellä. Mitä enemmän on käytetty rahaa, sitä enemmän on ostettu kalliimpia tuotteita. Tämä kertoo diakoniatyön asiakkaiden heikosta rahatalouden hallintakyvystä.

Diakoniatyön asiakkaat ovat yhä enenevässä ylivelkaantuneita (livari & Karjalainen 1999, 6). Velkaantumisen nähdään kasvavan, eivätkä asiakkaat enää hallitse rahankäyttöään (Grönlund, Hiilamo & Juntunen 2006, 101). Asiakkaiden ymmärrys oman taloudenpidosta heikkenee samalla kun rahaa on käytettävissä enemmän, jolloin tehdään heikompia ratkaisuja myös ruokavalinnoissa. Pitkäkestoisemmat ajattelumallit päivittäisen ruoan hankkimiseen eivät näytä toteutuvan, vaan ajattelumallina näyttää toteutuvan lyhytnäköisempi suunnitelmallisuus.

Kahden huoltajan lapsiperheessä osoittautui, että pienemmällä rahamäärän käytöllä turvattiin ostoskorin sisällössä maito-, vilja- ja lihatuotteet. Tämä tulos mukautuu väittämään: yhden lämpimän aterian turvaamiseen päivässä. Tuloksissa olivat juoma- ja valmisruokatuotteet koholla 7 kuitin otannassa. Suuremmalla avustussummalla näytettiin ostavan samassa periaatteessa elintarvikkeita kuin 40 euron ostoksissa. Hedelmä-, marja- ja herkkutuotteiden osalla oli nousut korkeampi pylväs verrattuna pienemmän rahamäärän käyttäjillä. Suuremman rahasumman käyttäneet henkilöt ostivat puolestaan halvempia elintarvikkeita.

Koko Suomen ravintomenot kotitalouksien yhtä henkilöä kohden vuonna 2015 olivat lihatuotteissa 20,9 %, maitotuotteissa 19,6 %, hedelmä- ja kasvistuotteissa 18,6 %, leipä- ja viljatuotteissa 15,8 %, muissa tuotteissa 12,2 %, kalatuotteissa 5,0 %, kahvi-, tee- ja kaakaotuotteissa 3,3 %, perunatuotteissa 2,4 %, rasvatuotteissa 1,7 % ja sokerissa 0,5 % (Tilastokeskus 2017, ravintomenot). Elintarvikeluokat eivät ole täysin samanlaiset opinnäytetyöni tutkimuksen kanssa. Ravintomenojen kohdalla diakoniatyön asiakkaat eivät poikkea paljoa kansallisesti. Diakoniatyön asiakkaiden ravintomenot ovat kolmen ensimmäisen elintarvikeluokan kohdalla samanlaiset, vaikka hedelmät ja kasvikset ovat tilastokeskuksen taulukon mukaan laitettu samaan kategoriaan.

Tulos osoittaa, että diakoniatyön asiakkaiden ravinnon ostaminen on kansallista tasoa. Osto-osoituksen rahamäärän niukkuuden myötä rahankäytössä osoitetaan suunnitelmallisuutta tulla toimeen pienellä rahamäärällä. Näyttää siltä, että diakoniatyön asiakkaiden keskuudessa ruoan ravintohintojen tietoisuus on al-

haisempaa, mutta monipuolisen ravinnon tärkeys tiedetään. Kuluttajat ovat tietoisia ravitsemussuosituksista (Aalto, Lehtinen, Pakoma, Raijas & Varjonen 2010, 21).

Diakoniatyön vastaanotolla voidaan selvittää asiakkaan käyttömahdollisuuksissa olevia muita ruoka-apuja. Mahdollista olisi myös sopia muiden ruoka-avun antajien kanssa, mitä elintarvikkeita asiakkaille kannattaa tarjota. Näiden tulosten perusteella diakoniatyön ruoan osto-osoitukselle kannattaisi harkita käytettäväksi elintarvikkeiden oston kohdentamista. Jokaiselle elintarvikeluokalle voidaan määrätä maksimisumma, jonka voi käyttää kyseiseen elintarvikeluokkaan. Nämä luokitukset voisivat olla ravitsemuksellisesti tai elintarvikkeen hinnan mukaan luokiteltuja kattoja. Kokeilulla voisi olla mahdollista vaikuttaa diakoniatyön asiakkaan taloudelliseen hallintakyvyn tai ravitsemuksellisen olon kohentamiseen.

Näiden tulosten valossa tulee harkita avustussummien kohdentamista oikealla tavalla niille henkilöille, joiden kohdalla apu on kaikkein kriittisin. Jos ruoka-avun tarve on kova, asiakkaat ostavat silloin ravitsevia elintarvikkeita, jotka turvaavat energiansaannin. Muistettava on, että asiakkaiden käytössä ovat alueen muut ruoan avunantajat, joiden luona diakoniatyön asiakkaat voivat halutessaan käydä hakemassa täydennyksiä ruokavarastoihinsa.

9 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS

Opinnäytetyössä oli tarkoituksena selvittää diakoniatyön asiakkaiden ruoan ostososoituksella tehtyjä elintarvikevalintoja, minkälainen asiakkaiden ravitsemus on ja ravinnon hinnan vaikutusta ostoskorin sisältöön. Tutkimuksessa noudatettiin Suomen tutkimuslautakunnan sääntöjen mukaista eettistä ohjeistusta ja henkilötietolakia (1999/523), joka suojaa sitä, ettei tutkimuksessa ilmene yksittäisiä henkilötietoja diakoniatyön asiakkaista. Tutkimuksesta ei voida osoittaa kenestäkään yksittäisestä henkilöstä tutkimuksessa ilmenneitä tuloksia.

Tutkimuseettiset ohjeet suojaavat tutkittavan kohteen totuudenmukaisuutta. Tutkimuksessa käsiteltiin indikaattoreita, jotka ovat yleistä tietoa kuten sukupuoli, ikä, perhetilanne ja avustuksen suuruus. Tutkimuksen kohteena on ollut diakoniatyön asiakkaiden ruoka, ruoan ostososoitus ja talous.

Opinnäytetyön tutkimus lähti käyntiin yhteydenotolla seurakuntayhtymän diakoniatyöntekijöihin, joiden keskuudesta tutkimusidea nousi ajankohtaiseksi. Tutkimuksen aloittaminen aloitettiin yhdessä neuvottelukäynneillä Turun ja Kaarinan seurakuntayhtymän diakoniakeskuksen yhteyshenkilön kanssa. Tällöin sovittiin yhteisistä tavoitteista ja tarkoituksista, jonka jälkeen anottiin tutkimuslupia alueen seurakunnan johtohenkilöiltä.

Tutkimuksessa ei ole ollut tarkoitus viedä kenenkään oikeutta käyttää ostososoitusta niin kuin sen sääntöjen puitteissa on mahdollista käyttää. Tutkimuksen tarkoituksena on ollut ainoastaan tuoda tietoa diakoniatyöntekijöille ostososoituksen ravitsemuksellisista mahdollisuuksista. Ravitsemuksellisilla mahdollisuuksilla tarkoitetaan sitä, kuinka tehokkaasti ostososoitusta voidaan hyödyntää ostetun ravinnon laadullisessa tehokkuudessa. Uuden tiedon löytämisellä on myös mahdollista saada aikaiseksi entistä toimivampi ostososoituskäytäntö, joka palvelee ihmisiä sekä seurakuntaa. Tutkimuksessa on ymmärretty, ettei se kuitenkaan todennäköisesti vastaa asiakasryhmän ravitsemukseen.

Validiteetilla tarkoitetaan, kuinka pätevä ja luotettava tutkimus on kyseessä. Tutkimuksen sisäinen validiteetti tarkastelee, kuinka tutkimuksen tulokseen vaikuttavat tekijät ovat olleet kontrollissa. Näitä vaikuttavia tekijöitä ovat voineet olla aika- ja mittaustekijät ja tutkimuksen kato. Ulkoinen validiteetti tarkastelee tutkimuksen yleistettävyyttä. (Metsämuuronen 2008, 55.)

Tutkimuksen luotettavuutta nostaa tulosten samankaltaisuus muiden samaa tai läheltä olevaa aihetta tutkivien tulosten kanssa. Samanlaisia tutkimustuloksia oli nähtävissä kansallisissa tuloksissa ja yksittäisten tutkijoiden tutkimuksissa, joita on eritelty enemmän johtopäätöskappaleessa. Tein satunnaisotannan yksin asuvien ja kahden huoltajan lapsiperheiden kuiteista ja tulokset olivat samankaltaisia kuin koko tutkimuksen otannassa aiemmin. Aiheesta on myös paljon tuotettua teoretietoa seurakuntien tai yhdistysten ruoka-avusta sekä erilaisista yhteiskunnan köyhyys ja heikko-osaisuudesta.

Aineistomateriaalini oli sellainen, että kaikki saatavilla ollut materiaali oli käytössäni, mikä on ollut tallessa tutkijalla koko ajan. Aineistoni vastaa suoraan tutkimuskysymyksiin, jotka tutkimukselle on asetettu. Tutkimuksen sisäinen validiteetti on luotettava. Aineisto kerättiin yhden kuukauden ajanjaksolta. Tällöin ei ole varmaa tutkimuksen tuloksen osalta tuleeko eri ajanjaksoilta samanlaisia tuloksia.

Kevätkuukausilta voidaan saada aivan erilainen tieto ruokakorista verrattuna syksyn ostoskoriin. Ulkoinen validiteetti on tässä tutkimuksessa heikompi kuin sisäinen validiteetti, mutta ei kokonaan yleistämätöntä tietoa. Tutkimukseni tuloksia voidaan tarkastella ja käyttää myös muiden samankaltaisten tai samanaisten tulosten arviointiin. Ajankohtana syyskuu tutkimuksessa oli otollinen, koska kyseisenä kuukautena ei ollut merkittävää juhlatapahtumaa, joka vaikuttaisi ostoskorin sisältöön. Tällöin tutkimusta voidaan käyttää vertailuissa muihin samankaltaisiin tutkimuksiin.

Ulkoista luotettavuutta alentaa tässä tutkimuksessa mittarin muotoutuminen. Tutkimuksessa on elintarvikekategoriat muodostettu suoraan suuriin yläkategorioihin. Elintarvikkeita luokitellessa esimerkiksi kasvituotteet jakautuvat moniin

pienempiin alakategorioihin kuten vihanneshedelmiin tai palkokasveihin. Tässä tutkimuksessa on sovellettu tutkimustarkoitusten mukaista tutkimusasetelmaa, jotka ovat nousseet seurakuntayhtymän omista intresseistä ja tarpeista. Tästä syystä tuloksia ei pystytä yleistämään liikaa, mutta tutkimus antaa osviittaa ostoskorin sisällöstä muille jatkotutkijoille, jotka ovat kiinnostuneet samasta tutkimuskysymyksestä.

Tuloksen luotettavuuteen vaikuttaa myös tutkija. Tutkija on tutkimusajan perehtynyt aineistoon, teoriaan ja menetelmiin. (Jyväskylän yliopisto i.a., tutkimuksen toteuttaminen.) Tutkimus sujui ilman merkittäviä ongelmia. On kuitenkin mahdollista tutkimuksen teon aikana, että yksittäinen elintarviketuote on jäänyt kuitista tilastoimatta tai tuote on mennyt väärään tuotekategoriaan. Nämä ovat inhimillisiä tutkimusvirheitä, joita ei kuitenkaan pystytä virhemarginaalilla ilmaisemaan.

10 POHDINTA

Tutkimuksen päätarkoituksena oli antaa vastaus, mihin kauppatuotteisiin diakoniatyön asiakkaat käyttävät ruoan osto-osoituksen. Päämääränä oli tuottaa tietoa yhtymän työntekijöille ruoka-avun mahdollisuuksista edesauttaa diakoniatyön asiakkaiden ruokatottumuksia, ostosvalintoja ja ruoan rahankäyttöä. Tämän tavoitellun päämäärän aikaansaannoksen avulla pystytään antamaan parempaa neuvontaa sekä ohjausta asiakastilanteissa.

Saavutettujen tulosten avulla ei kuitenkaan käytännössä voida vaikuttaa suoraan asiakkaan ruoan osto- ja ruokatottumuksiin, mutta hyvään asiakkaan palvelemiseen kuuluu asiakkaan oikeus saada paras neuvonta ja ohjeistus aiheesta. Tällöin asiakkaalla säilyy itsemääräämisoikeus ja hallinta omasta elämästään. Tutkimuksen kannalta oleellista on, kuinka saatiin tuloksesta tarpeellinen tieto asiakasta koskevaan ohjeistukseen.

Asiakkaiden ruoan ostoskori yhden kuukauden ajalta onnistuttiin toteuttaa tutkimuksessa. Tutkimuksen kannalta olisi syytä ollut kuitenkin pohtia ja asettaa ruoan elintarvikejaottelu pienempiin tuotekategorioihin eli alaluokkiin. Tämän avulla olisi voitu saada vieläkin eksaktimpia vastauksia asiakkaiden ostotottumuksista. Esimerkiksi juomien lajittelu olisi voitu asettaa erikseen kahvi- ja teejuomiin sekä virvoitusjuomien kategorioihin.

Tutkimuksen alkuvaiheessa ei ollut tarkempaa keskustelua tuoteluokkien kategorisoinnista kuin lihatuotteiden osalta. Toinen tutkimuksen asettama rajoitus paremman tiedon saannille oli asiakasryhmien jaottelu. Esimerkiksi lapsien lukumäärää taloudessa ei kysytty tässä tutkimuksessa eikä tuotekategorioiden kilomääriä laskettu. Lapsien lukumäärän tiedolla olisi voitu tarkastella eri aspektista lapsiperheiden ruoan riittävyyttä lapsiperheessä.

Tutkimuksen avulla ei saada selville kokonaan asiakkaiden jääkaapin sisältöä. Tässä tutkimuksessa voidaan vain saada tieto osto-osoituksen ruokavalinnoista. Tietoa ei saada asiakkaan muun ruoan hankkimismenetelmistä. Tutkimusta

voidaankin käyttää hyödyksi laadullisiin jatkotutkimuksiin, jotka käsittelevät diakoniatyön asiakkaiden ruoan hankintakanavia tai muita ravinnon hankkimiseen vaikuttavia tekijöitä seurakunnan tarjoamissa palveluissa. Kuinka asiakkaat käyttävät hyödyksi ruoan osto-osoitusta ja yhteiskunnan tai seurakunnan muita mahdollisia ruokajakopisteitä yhdessä ruoan osto-osoituksen kanssa?

Saadulla tiedolla voitaisiin antaa perustavaa näyttöä siitä miten tarkkaan asiakkaat suunnittelevat ruoan hankkimisen. Tietoa voitaisiin käyttää luomaan yhteistyötä niiden ruoanjakokanavien kanssa, jotka osoittautuivat tärkeiksi asiakkaille. Tämä voisi tarkoittaa, että ruoka-apu pystyttäisiin kohdentamaan paremmin asiakasryhmille, joilla hätä on suurin. Onko mahdollista kohdentaa ruokaavustaminen mahdollista kohdentaa yhteen organisaatioon? Voisiko edellä mainittu ratkaisu luoda tarpeeksi näkyvyyttä ruokajaolle, jolloin esimerkiksi yhteiskunnan päättävät elimet havahtuisivat aiheen vakavuudesta yhteiskunnassamme.

Aihetta on myös harkita jatkotutkimusta, joka selvittäisi asiakkaiden syitä käyttää seurakunnan ruokapalveluja. Tutkimuksen avulla pystyttäisiin kehittämään seurakunnan ruokapalveluja entistä palvelevampaan ja auttavampaan suuntaan. Tutkimuskysymyksenä voi olla, miksi palvelun käyttäjä käy hakemassa ruokaavustusta juuri siitä seurakunnan palvelusta, jossa hän asioi. Asiakkaalla saattaa olla tekijöitä, jotka vaikuttavat seurakunnan ruokapalvelujen valintaan. Oletettavia tekijöitä voivat olla tunteelliset, elintarvike- tai sosiaaliset syyt palvelun valinnalle. Tutkittavana kohdeympäristönä seurakunnassa tässä tapauksessa olisivat diakoniatyön vastaanoton ruokaavustaminen, ruokajonot sekä seurakunnan kerhot ja piirit, joissa jaetaan ruokaavustusta. Tutkimusasetelman avulla pystytään parantamaan laadullisesti seurakunnan ruokapalveluja asiakaslähtöisesti.

Opinnäytetyöni tuloksia voidaan käyttää hyödyksi laadullisen jatkotutkimuksen tarkastelussa. Jatkotutkimuksessa voidaan selvittää asiakkaiden ostosvalintoja ja ruoan hankkimisen suunnitelmallisuutta, omien ajankohtaisten ostotarpeiden vaikutusta ostopäätöksiin, asiakkaiden kykyä löytää edullisia ratkaisuja, tarjousten käyttämistä ostoksissa, heräteostosten esiintymistä tai muiden ruokaavun

hyödyntämistä arjessa. Nyt tutkimukseni on selvittänyt elintarvikkeiden määrät kokonaisuudessaan, jolloin edellä mainituissa jatkotutkimuskohteissa voitaisiin nähdä paremmin asiakkaiden kykyä hallita ruoan hankkimisen suunnitelmallisuutta. Tällöin voidaan saada selville, miten asiakkaiden ostospäätökset voivat vaikuttaa seurakunnan ruokapalveluiden käyttöön.

Tutkimuksen aikana pohdittavaksi tuli, onko syytä laatia ohjeistus ruoan ostosoitteille. Olisiko tämän ohjeistuksen avulla mahdollisia positiivisia vaikutuksia asiakkaiden ruoan ostovalinnoille ja ruokatottumuksille? Ohjeistuksen laatiminen monistee esimerkiksi ostosoitteiden kääntöpuolelle ei kuluttaisi työresursseja ajallisesti paljoa. Samalla asiakas saa mahdollisuuden tutustua oikeaoppiseen ruoan ostosoitteiden käyttöön, kuinka kannattaa käyttää hyväksi ostosoitteiden ostoskorin sisältöä laadittaessa.

Ruokailutottumusten osalta on huomattavaa, että asiakkaat käyttävät suhteellisen suuren osuuden herkkutuotteisiin. Pohtimista tuloksista herää herkkukategorian kohdalla, että onko yhden tai kahden suklaapatukan ostaminen oikeasti vakava asia? Vakavuutta on, että käyttäkö ruoan ostosoitteiden kokonaan herkkutuotteisiin kuin yksittäisiin herkkutuotteisiin. Kaiketi elämässä joskus saa palkita itsensä suklaalla ja nameilla?

Näinkin pienillä rahasummilla on oleellista saada ostoskorin sisältö mahdollisimman laajaksi kaikista tuotekategorioista. Tähän puolestaan vaikuttaa asiakkaan kyky hallita omaa taloudellista omavaraisuutta. Diakoniatyöntekijänä on tärkeätä tunnistaa vastaanotolla ne asiakkaat, joilla on hankaluuksia tässä elämäntilanteella. Tuen tarjoaminen tälle ihmisryhmälle olisi erittäin oleellista asiakkaan elämäntilanteen eteenpäin viemiseksi. Herkkutuotteiden määrän ostoskorissa on sallittavaa, jos asiakas pystyy havainnoimaan omaa taloudellista tilannettaan ja elämäänsä.

Käytännön menetelmänä asiakkaan ja diakoniatyön välisessä tapaamisessa on, tämän tutkimuksen tuloksista riippumatta, edelleenkin kohtaava dialogi, jossa asiakas kohdataan tasavertaisena ihmisenä. Diakoniatyöntekijä asettuu rinnalla kulkijaksi, joka antaa asiakkaalle omasta kokemusmaailmastaan mielikuvia,

joita asiakas voi hyödyntää omassa elämässään. Välittävän asennoitumisen avulla diakoniatyöntekijä saa myös tietoa ja kokemuksia asiakkaan kokemasta maailmasta, jota diakoniatyöntekijä voi hyödyntää omia vaikuttamiskanaviaan pitkin viedäkseen asiakkaan tai asiakasryhmän tilannetta eteenpäin yhteiskunnassa. Tämän tutkimuksen tulosten avulla diakoniatyöntekijä saa ymmärryksen asiakkaan taloudellisesta hallintakyvystä ja ravitsemuksellisesta osaamisesta.

Konkreettisenä muutoksena olisi syytä tulosten perusteella harkita ryhmämuotoisten kurssien lisäämistä seurakunnassa tai eri järjestöjen kanssa yhteistyössä. Näissä ryhmissä pahasti velkaantuneet tai puutteellisen taloudellisen hallintakyvyn omaavat henkilöt kokoontuisivat keskustelemaan aiheesta ja oppimaan taloudellisesta taitamisesta.

Tulosten avulla ei kuitenkaan asiakasta vastaanotolla voida painostaa valitsemaan parempia ostotekoja, vaan tuettava asiakkaan yksilöllistä elämäntilannetta. Asiakas voi välillä ostaa ruokalapulla ainoastaan kissanhiekkaa tai herkkuja, jos hän on saanut apua ruoansaannin joltakin muulta taholta. Kysymyksenä nouseekin, onko väliä miten diakoniatyöntekijä auttaa, kunhan asiakas saa kokemuksen auttamisesta ja välittämisestä.

Tällä ratkaisulla voi olla suurempia vaikutuksia asiakkaan elämälle kuin sen hetkinen ruokahätä, joka kuuluisi paikata ja ohjeistaa mahdollisimman oikeaoppisesti. Nämä kaksi asiaa eivät kuitenkaan ole toisiaan poissulkevia tekijöitä, vaan diakoniatyöntekijän ilo on rakastaa lähimmäistään erilaisissa kohtaamisissa, niin kuin Isä on Sanassaan välittänyt ja Jeesus Kristus on meille sen esimerkillään näyttänyt.

LÄHTEET

- Aalto, Kristiina; Lehtinen, Anna-Riitta; Pakoma, Riepu; Raijas, Anu & Varjonen, Johanna 2010. Mitä eläminen maksaa? Kohtuullisen minimin viitebudjetit. Helsinki: Kuluttajatutkimuskeskus.
- Allen, Susan; Austin, Mary & Christien, William 2016. Ruoan parantava voima. Helsinki: Valitut Palat.
- Elintarviketeollisuus Eviran www-sivut. Terveyttä edistävä ruokavalio. Viitattu 13.1.2017. <https://www.evira.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/>
- Finelin www-sivut. Elintarvikkeet. Viitattu 17.1.2017. <https://fineli.fi/fineli/fi/elintarvikkeet?q=&foodType=FOOD>
- Gävert, Titi 2016. Diakoniabarometri 2016. Tampere: Kirkon tutkimuskeskus.
- Grönlund, Henrietta; Hiilamo, Heikki & Juntunen, Elina 2006. Viimeisellä luukulla. Tutkimus viimesijaisen sosiaaliturvan aukoista ja diakoniatyön kohdentumista. Helsinki: Kirkkohallitus.
- Heikkilä, Tarja 2008. Tilastollinen tutkimus. Helsinki: Edita.
- Helin, Matti; Hiilamo, Heikki & Jokela, Ulla 2010. Diakoniatyö asiakkaan palveluksessa. Helsinki: Edita.
- Henkilötietolaki 1999/523. Viitattu 12.2.2017. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990523>
- Hiilamo, Heikki; Pesola, Ulla & Tirri, Sirpa 2008. Kirkon ruoka-apu. Teoksessa Sakari Hänninen, Jouko Karjalainen, Kirsi-Marja Lehtelä & Tiina Silvasti (toim.) Toisten pankki. Ruoka-apu hyvinvointivaltiossa. Helsinki: Stakes, 115–124.
- Iivari, Juhani & Karjalainen, Jouko 1999. Diakonian köyhät. Epävirallinen apu perusturvan paikkaajana. Helsinki: Stakes.
- Juntunen, Elina 2011. Vain hätäapua? Taloudellinen avustaminen diakoniatyön professionaalisen itseymmärryksen ilmentäjänä. Väitöskirja. Viitattu 18.1.2017. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/27770/vainhata.pdf?sequence=1>

- Jyväskylän yliopiston kopan www-sivut. Tutkimuksen toteuttaminen. Viitattu 17.1.2017.
<https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/tutkimusprosessi/tutkimuksen-toteuttaminen#aineiston-hankinta-aineiston-analyysi>
- Karttunen, Kaisa; Kihlström, Laura & Taivalmaa Sanna-Liisa 2014. Näлкä ja yltäkylläisyys. Ruokaturva maailmassa. Helsinki: Gaudeamus.
- Kirkkojärjestys 1991/1055. Viitattu 17.1.2017.
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1993/19931055>
- Kirkkolaki 1993/1054. Viitattu 17.1.2017.
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1993/19931054>
- Lemmetyinen, Antti 2002. Diakoniavarat. Teoksessa Riitta Helosvuori, Esko Koskenvesa, Pauli Niemelä & Juhani Veikkola (toim.) Diakonian käsikirja. Helsinki: Kirjapaja, 435–445.
- Malkavaara, Mikko 2002. Näлкä ja köyhyys kirkon asiaksi. Näkökulmia laman ja markkinakilpailun aikaan. Teoksessa Virpi Mäkinen (toim.) Lasaruksesta leipäjonoihin. Jyväskylä: Atena, 283–312.
- Malkavaara, Mikko 2015. Diakonia ja diakonivirka. Helsinki: Suomen evankelisluterilaisen kirkon julkaisuja.
[http://sakasti.evl.fi/julkaisut.nsf/020A6402AC464E4EC2257E6E004415C4/\\$FILE/255445_KH_Diakonia_ja_diakonivirka.pdf](http://sakasti.evl.fi/julkaisut.nsf/020A6402AC464E4EC2257E6E004415C4/$FILE/255445_KH_Diakonia_ja_diakonivirka.pdf)
- Metsämuuronen, Jari 2006. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Helsinki: International Methelp.
- Mäkelä, Johanna; Palojoki, Päivi & Sillanpää, Merja 2003. Ruisleivästä pestoon. Näkökulmia muuttuvaan ruokakulttuuriin. Helsinki: WSOY.
- Nikkilä, Marita; Varjonen, Johanna & Mirja, Viinisalo 2008. Elintarvikkeiden kulumuutokset kotitalouksissa vuosina 1996–2006. Helsinki: Kuluttajatutkimuksen julkaisuja 7/2008.
- Pakoma, Riepu 2010. Mitä syöminen maksaa. Kuluttajien näkemyksien pohjalta laadittu kohtuullisen minimin ruokabudjetti. Kuluttajatutkimuskeskus
https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/152366/Mita_syomen_maksaa.pdf?sequence=1
- Raamattu. Suomen evankelis-luterilaisen kirkon vuonna 1992 käyttöön ottama suomennos. Helsinki: Kirjapaja.

- Ruokatietyhdistyksen www-sivut. Elintarvikkeet. Viitattu 13.1.2017.
<https://www.ruokatieto.fi/ruokafakta/tietohaarukka/elintarvikkeet>
- Ruokatietyhdistyksen www-sivut. Mistä suomalainen ruokakulttuuri koostuu.
Viitattu 13.1.2017. <http://www.ruokatieto.fi/ruokakulttuuri/paikallista-kulttuuria/mista-suomalainen-ruokakulttuuri-koostuu>
- Ruokatietyhdistyksen www-sivut. Ruokailu on sosiaalista yhdessä olemista.
Viitattu 13.1.2017. <http://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/hyvatavaton-ruoka-ja-tapakulttuuri/mista-ruokakulttuuri-koostuu>
- Ruokatietyhdistyksen www-sivut. Ruokakulttuuri. Viitattu 13.1.2017.
<http://www.ruokatieto.fi/ruokakulttuuri>
- Ruokatietyhdistyksen www-sivut. Suomalaisten suosikkiruuat. Viitattu 8.2.2017. <http://www.ruokatieto.fi/ruokakulttuuri/nykypaivan-ruoka-arki/suomalaisten-suosikkiruuat>
- Sakasti www-sivut i.a. Diakonian tilastoanalyysi 2015. Helsinki: Kirkkohallitus.
Viitattu 15.1.2017.
[http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/E64CAA2B17A67F51C225770A00396219/\\$FILE/Diakonia%20tilastoanalyysi%20%202015.pdf](http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/E64CAA2B17A67F51C225770A00396219/$FILE/Diakonia%20tilastoanalyysi%20%202015.pdf)
- Sakasti www-sivut i.a. Kohtaamisen kirkko – Suomen evankelis-luterilaisen kirkon toiminnan suunta vuoteen 2020. Helsinki: Kirkkohallitus. Viitattu 15.1.2017.
<http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/sp?open&cid=Content2656A1>
- Sakasti www-sivut i.a. Tilastollinen vuosikirja 2015. Helsinki: Kirkkohallitus. Viitattu 17.1.2017.
[http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/AACDD8259D6E9071C2257D46003DD04B/\\$FILE/KKH_tilastollinen_vuosikirja_osat_I-II_verkko.pdf](http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/AACDD8259D6E9071C2257D46003DD04B/$FILE/KKH_tilastollinen_vuosikirja_osat_I-II_verkko.pdf)
- Suomen evankelisluterilainen kirkko 2017. Aamenesta öylättiin – kirkon sanasto. Viitattu 18.2.2017. <http://evl.fi/sanasto/-/glossary/word/Diakonia>
- Suomen evankelis-luterilainen kirkko 2017. Aamenista öylättiin – kirkon sanasto. Viitattu 16.1.2017. <http://evl.fi/sanasto/-/glossary/word/Ruokapankki>
- Suomalaisen ruokakulttuurin edistämissätiön www-sivut. Kotimaiset raaka-aineet. Viitattu 12.1.2017. <http://www.elo-saatio.fi/kotimaiset-raaka-aineet>

Suomen perustuslaki 1999/173. Viitattu 18.1.2017.

<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990731#L2P19>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013. Alueellinen terveyst- ja hyvinvointitutkimus ATH. Niukasti sekä tuoreita että kypsennettyjä kasviksia ravinnossaan käyttävien osuus. Viitattu 19.1.2017.

http://terveytemme.fi/ath/2012/raportti/atlas.html?select=613&data=ath_food_lowvege_both_cr

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen Finravinto-tutkimus 2012. Finravinto 2012 - PDF-julkaisu. Viitattu 19.1.2017.

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110839/THL_RAP2013_016_%26sliitteet.pdf

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut i.a. Hyvinvointi. Viitattu 19.1.2017. <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut i.a. Kuntien terveyst- ja sosiaalipalveluiden henkilöstö 2014. Viitattu 17.1.2017.

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126388/Tr16_15_kokonaisraportti.pdf?sequence=47

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut. Toimeentulotuki 2015. Viitattu 17.1.2017.

http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131612/Tr19_16.pdf?sequence=4

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016. Ravitsemuksessa eroja koulutusryhmien välillä. Viitattu 17.1.2017.

http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131792/URN_ISBN_978-952-302-754-1.pdf?sequence=1

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016. Terveellinen ruokavalio. Viitattu 7.2.2017. <https://www.thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/ravitsemus-ja-terveys/terveellinen-ruokavalio>

Tilastokeskuksen www-sivut. Kuntien avainluvut. Viitattu 13.1.2017.

<http://www.stat.fi/tup/alue/kuntienavainluvut.html#?active1=853&year=2016&active2=202>

- Turun ja Kaarinan seurakuntayhtymän www-sivut i.a Diakoniatyöntekijä tavattavissa. Viitattu 14.1.2017. <http://www.turunseurakunnat.fi/apua-ja-tukea/diakoniatyontekija-tavattavissa>
- Turun ja Kaarinan seurakuntayhtymän www-sivut i.a Taloudellista neuvontaa ja avustusta. Viitattu 14.1.2017. <http://www.turunseurakunnat.fi/apua-ja-tukea/diakoniatyontekija-tavattavissa/taloudellista-neuvontaa-ja-avustusta>
- Turun ja Kaarinan seurakuntayhtymän www-sivut i.a. Yhteiset työmuodot palvelevat seurakuntia ja seurakuntalaisia. Viitattu 14.1.2017. <http://www.turunseurakunnat.fi/info-ja-asiointi/yleistietoa-seurakuntayhtymasta/yhteiset-tyomuodot>
- Turun kaupungin www-sivut. Väestökatsaus. Viitattu 13.1.2017. https://www.turku.fi/sites/default/files/atoms/files//vaestokatsaus_marraskuu_2016.pdf
- Valtion ravitsemusneuvottelukunnan www-sivut. Ravitsemussuositukset aikuiset. Viitattu 13.1.2017. <https://www.evira.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemussuositukset/aikuiset/>
- Valtion ravitsemusneuvottelukunnan www-sivut. Lautasmalli. Viitattu 17.1.2017. <https://www.evira.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/lautasmalli/>
- Varsinais-Suomen www-sivut. Kunnat. Viitattu 13.1.2017. <http://www.varsinais-suomi.fi/fi/maakunta/kunnat>
- Voutilainen, Eeva; Fogelholm, Mikael & Mutanen, Marja 2015. Ravitsemustaito. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Vuola, Elina 2002. Näлкä muuttaa rajoja. Teoksessa Virpi Mäkinen (toim.) Lasa-ruksesta leipäjonoihin. Jyväskylä: Atena, 262–312.

LIITE 1 TUOTEKATEGORIALUOKKIEN TUOTTEET

Hedelmät

- I. Hedelmäsäilykkeet
- II. Marjat, hillot, marmeladit
- III. Hedelmät ja sitrushedelmät

Kasvikset, palkokasvit, pähkinät, peruna

- I. Juuri- ja mukulakasvit
- II. Kaalit
- III. Kasvissäilykkeet
- IV. Lehtivihannekset
- V. Palkokasvit
- VI. Peruna
- VII. Pähkinät, siemenet
- VIII. Sienet
- IX. Sipulikasvikset
- X. Soijavalmisteet
- XI. Vihanneshedelmät

Vilja- ja leipä tuotteet

- I. Aamiaisviljavalmisteet
- II. Leipä tuotteet: ruis-, seka-, jyvä- ja vehnäleipä
- III. Kaura, ohra
- IV. Kuiva leipä
- V. Muu vilja
- VI. Pasta, makaroni
- VII. Riisi
- VIII. Ruis
- IX. Tärkkelykset
- X. Murot
- XI. Vehnä

Maito- ja maitotuotteet

- I. Hapanmaitotuotteet
- II. Jogurtit
- III. Juustot
- IV. Kermat
- V. Maidot ja maitojuomat
- VI. Piimä
- VII. Viili

Rasvatuotteet

- I. Margariini ja rasvavalmisteet, eläinrasva muu rasva, rasvavalmisteet, voi, öljy
- II. Salaatinkastikkeet

Lihatuotteet

- I. Kananmunat
- II. Kalat
- III. Kalavalmisteet: mm. säilykkeet, tonnikala
- IV. Äyriäiset ja nilviäiset, mäti
- V. Elimet
- VI. Jauheliha
- VII. Kanalinnut
- VIII. Lammas
- IX. Lihavalmisteet: liha- ja makkaraleikkeleet
- X. Makkarat
- XI. Naudanliha
- XII. Riista
- XIII. Sianliha

Juomat

- I. Kahvi ja tee
- II. Keinotekoisesti makeutetut juomat
- III. Kofeiinipitoiset virvoitusjuomat, energiajuomat
- IV. Mehujuomat
- V. Vedet ja urheilujuomat
- VI. Virvoitusjuomat

Herkkutuotteet

- I. Leivonnainen makea
- II. Leivonnainen suolainen
- III. Jäätelö
- IV. Kahvileipä
- V. Keksit ja pikkuleivät
- VI. Perunalastut
- VII. Makeiset
- VIII. Sekalaiset makeat
- IX. Sokerit, siirapit, hunajat
- X. Suklaa

Sekalaiset

- I. Mausteet (ketsuppi, sinappi, majoneesi)
- II. Maustekastikkeet
- III. Sekalaiset ruoka-aineet
- IV. Makeutusaineet, suolat, valmistuksen apuaineet
- V. Dieettivalmisteet

Lastenruoat ja äidinmaitokorvikkeet

- I. Baby hedelmä- ja marjavalmiste
- II. Baby lasten kalaruokavalmiste
- III. Baby lasten kasvisvalmiste
- IV. Baby lasten liharuokavalmiste
- V. Äidinmaidonkorvikkeet ja äidinmaito

Hygieniatuotteet

- I. Henkilökohtainen hygienia
- II. Pesuaineet ja siivousvälineet ja -tuotteet

Muut tuotteet

- I. Muut tuotteet esim. tulitikut, muovikassit, suodatinpussit
- II. Kissan ja koiranruoka, lemmikkitarvikkeet

Osto-osoituksen ulkopuoliset tuotteet

- I. Alkoholi ja tupakka
- II. Kukat ja lelut

Valmisruoka

- I. Hedelmä- ja marjasalaatit, marjakiisselit ja keitot, marjapaistokset
- II. Valmislaatikot ja, -pääruoat
- III. Paistokset yms. sekalaiset, pastaruoat, pizza ja hampurilaiset

LIITE 2 ELINTARVIKKEIDEN MÄÄRÄT

TAULUKKO 1. KAPPALEMÄÄRÄ

Maito ja maitotuote	977 (17 %)
Kasvis ja kasvistuote	617 (11 %)
Punainen liha	570 (10 %)
Vilja- ja leipätuote	568 (10 %)
Sokerit, makeiset ja suolaiset herkut	514 (9 %)
Juomat	371 (6 %)
Muut tuotteet	344 (6 %)
Hygieniatuotteet	319 (6 %)
Valmisruoka	271 (5 %)
Sekalaiset	255 (4 %)
Hedelmä ja hedelmätuote	228 (4 %)
Kana	228 (4 %)
Rasvat	156 (3 %)
Lastenruoka ja äidinmaitokorvikkeet	151 (3 %)
Kala	130 (2 %)
Osto-osoituksen ulkopuoliset tuotteet	18 (0 %)
YHTEENSÄ	5717

TAULUKKO 2. EUROMÄÄRÄ

Punainen liha	1240,67 (14 %)
Maito ja maitotuote	1178,7 (13 %)
Hygieniatuotteet	896,54 (10 %)
Kasvis ja kasvistuote	804,51 (9 %)
Sokerit, makeiset ja suolaiset herkut	746,82 (8 %)
Vilja- ja leipätuote	713,52 (8 %)
Juomat	670,34 (7 %)
Kana	558,18 (6 %)
Valmisruoka	421,09 (5 %)
Muut tuotteet	420,25 (5 %)
Sekalaiset	366,26 (4 %)
Hedelmä ja hedelmätuote	313,79 (3 %)
Rasvat	277,27 (3 %)
Kala	253,06 (3 %)
Lastenruoka ja äidinmaitokorvikkeet	140,18 (2 %)
Osto-osoituksen ulkopuoliset tuotteet	74,72 (1 %)
YHTEENSÄ	9075,9